



**GESUNDHEIT, LIEBE UND SEXUALITÄT IM JUGENDALTER  
RATGEBER FÜR FACHKRÄFTE**

# Inhaltsverzeichnis

## EINFÜHRUNG: Die emotionale und sexuelle Gesundheit in Luxemburg

INFOBLATT 1 Vorwort

INFOBLATT 2 Links

## KAPITEL 1: Der Mensch im Zentrum der emotionalen und sexuellen Gesundheit

INFOBLATT 1 Der Mensch als geschlechtliches Wesen

INFOBLATT 2 Der Mensch und emotionale Aspekte

INFOBLATT 3 Die Konstruktion von sich selbst,  
Konstruktion von Stereotypen

INFOBLATT 4 Vom Kind zum Erwachsenen: sich selbst  
treu sein und bleiben

INFOBLATT 5 Sexualität und Behinderung

INFOBLATT 6 Pubertät bei Mädchen

INFOBLATT 7 Pubertät bei Jungen

## KAPITEL 2: Liebe, Sexualität und emotionale und sexuelle Gesundheit

INFOBLATT 1 „Die Liebe“ in all ihren Facetten

INFOBLATT 2 Sexualität leben: erste Male und erste  
Erfahrungen

INFOBLATT 3 Sexualität leben: erste Sorgen und  
Empfindungen

INFOBLATT 4 Schwangerschaft

## KAPITEL 3: Verhütung

INFOBLATT 1 Einführung zum Thema Verhütung

INFOBLATT 2 Die Kombipille

INFOBLATT 3 Die Mini-Pille

INFOBLATT 4 Der Vaginalring

INFOBLATT 5 Das Hormonpflaster

INFOBLATT 6 Die Hormonspirale

INFOBLATT 7 Das Hormonimplantat

INFOBLATT 8 Gestagenspritzen

INFOBLATT 9 Das männliche Kondom

INFOBLATT 10 Das weibliche Kondom

INFOBLATT 11 Das Latextuch

INFOBLATT 12 Die Kupferspirale

INFOBLATT 13 Andere, für Jugendliche weniger  
empfohlene Verhütungsmethoden

INFOBLATT 14 Notfallverhütung

INFOBLATT 15 Wenn die Regel ausbleibt

## KAPITEL 4: Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

INFOBLATT 1 Einführung in die STI

INFOBLATT 2 HIV

INFOBLATT 3 PapillomaVirus (HPV)

INFOBLATT 4 Genitalherpes

INFOBLATT 5 Hepatitis B

INFOBLATT 6 Syphilis

INFOBLATT 7 Gonorrhö

INFOBLATT 8 Chlamydien

INFOBLATT 9 Trichomoniasis

INFOBLATT 10 Das männliche Kondom

INFOBLATT 11 Das weibliche Kondom

INFOBLATT 12 Das Latextuch

## KAPITEL 5: Sexuelle Rechte und Gewalt

INFOBLATT 1 Meine Sexualität, meine Rechte und  
Einvernehmen

INFOBLATT 2 Wenn die Beziehung ungesund ist  
(Gewalt, Missbrauch und Vergewaltigung)

INFOBLATT 3 Wichtige Informationen zum Thema  
Vergewaltigung oder sexuelle Gewalt

INFOBLATT 4 LGBTIQ+-Vielfalt und Gewalt

INFOBLATT 5 Sexualität und Gefahren in den Medien

INFOBLATT 6 Einfluss von Alkohol und anderen Drogen

## KAPITEL 6: Glossar

## KAPITEL 7: Annex

ANNEX 1 WHO- und BzGA-Standards für die  
Sexualaufklärung in Europa

ANNEX 2 Servicestellen

ANNEX 3 Evaluationsbogen



# Einführung

**DIE EMOTIONALE UND SEXUELLE GESUNDHEIT  
IN LUXEMBURG**





## VORWORT

Luxemburg verfolgt seit mehreren Jahren mit seiner nationalen Strategie zur sexuellen Gesundheit eine innovative Politik und unterstützt Aktionen rund um die Förderung der emotionalen und sexuellen Gesundheit. Hierbei zeigt sich ein multidisziplinärer, holistischer Ansatz zur Verbesserung der emotionalen, sexuellen und reproduktiven Gesundheit. Dieser Ansatz beruht auf folgenden Grundprinzipien: Sexualität muss auf Selbstbestimmung, Erfüllung und Sicherheit basieren. Sie berücksichtigt die Beziehungen zwischen den Geschlechtern und deren Sexualität. Die nationale Strategie wurde bewusst gemeinsam mit den in diesem Themengebiet tätigen Akteuren entwickelt, so dass umfassende Zielsetzungen ermittelt werden konnten.

### DEFINITION VON EMOTIONALER UND SEXUELLER GESUNDHEIT

„Sexuelle Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheiten, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt.

Um sexuelle Gesundheit zu erreichen und zu erhalten, müssen die sexuellen Rechte aller geachtet, geschützt und gewährleistet werden. Sexualität ist ein ganzes Leben lang ein Kernaspekt des Menschen und umfasst das biologische Geschlecht, die sexuelle Identität und Rolle, die sexuelle Orientierung, Erotik, Lust, Intimität und Fortpflanzung.“



Der Zugang zu Informationen im Bereich der emotionalen und sexuellen Gesundheit beginnt im frühen Alter: die Matrix der WHO definiert die Standards der sexuellen Bildung in Europa und legt für jedes Alter den Inhalt fest, der besprochen werden sollte.

### DIE FÖRDERUNG VON EMOTIONALER UND SEXUELLER GESUNDHEIT BEINHALTET UNTER ANDEREM FOLGENDE PUNKTE:

- Sensibilisierung und Information zu emotionaler und sexueller Gesundheit berücksichtigen die gesundheitlichen Bedürfnisse jedes/jeder einzelnen und der Gemeinschaft sowie ihrer Individualität;
- Mittel und Instrumente zur Umsetzung der erworbenen Kenntnisse stehen zur Verfügung;
- Schaffung förderlicher Voraussetzungen (Sozialpolitik, Bildung, Wirtschaft und Gesetzgebung).

### WAS BEDEUTET DIES KONKRET FÜR DIE FÖRDERUNG DER EMOTIONALEN UND SEXUELLEN GESUNDHEIT?

- Sie betrifft unsere ganze Gesellschaft und sorgt dafür, die spezifischen Bedürfnisse jedes einzelnen zu respektieren.
- Sie befähigt die Menschen, mehr Kontrolle über ihre eigene Gesundheit zu erlangen und diese zu verbessern.
- Sie trägt zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Menschen bei, zur Prävention und Eingrenzung von Risiken, zum Schutz der Menschen vor jeglicher Form von Gewalt, unter anderem sexueller Gewalt, Vermarktung von Sex, sexueller Ausbeutung; und sie unterstützt die Bekämpfung von Stereotypen und Vorurteilen, welche das Fundament für Diskriminierung bilden.
- Sie beinhaltet psychologische, emotionale, zwischenmenschliche, soziale, kulturelle und ethische Aspekte.
- Sie beruht auf den humanistischen Werten Toleranz und Freiheit, Selbstachtung und Achtung anderer, Gleichheit aller Menschen und auf einem ganzheitlichen und positiven Ansatz für die emotionale und sexuelle Gesundheit.



## Kurzer historischer Rückblick

### ZUR FÖRDERUNG DER EMOTIONALEN UND SEXUELLEN GESUNDHEIT (AUSZUG)

**1967:** Eröffnung der ersten Beratungsstelle vom **Planning Familial in Luxemburg**.

**1975:** Das Planning Familial beginnt seine Aktivitäten im Bereich Sexuelle Bildung in Luxemburg (in der luxemburgischen Armee, in Fabriken und im Radio).

**1978:** Seit dem 15. November 1978 verfügt Luxemburg über ein Gesetz zur Sexualaufklärung, zur Prävention illegaler Abtreibung und zur Regelung von Schwangerschaftsabbrüchen. Das erste Kapitel dieses Gesetzes enthält Angaben zu Präventions- und Schutzmaßnahmen, insbesondere zur sexuellen Bildung. So garantiert Luxemburg das Recht auf gewollten Schwangerschaftsabbruch, und gleichzeitig aber auch die notwendige Förderung emotionaler und sexueller Gesundheit.

**1988:** Gründung des Service Aidsberodung (seit 2013: HIV Berodung) der Croix-Rouge luxembourgeoise zur Begleitung von AIDS-Patienten am Lebensende. Der Service wird nationaler Akteur im Gesundheitswesen für die Prävention und psychosoziale Beratung bei HIV, Hepatitis C und anderen STI (sexuell übertragbare Infektionen).

**1994:** Ratifizierung der Internationalen Konvention der Vereinten Nationen über die Rechte des Kindes (UN-Kinderrechtskonvention) und Aufbau der Sexualerziehung im Schulwesen seit den 90<sup>er</sup> Jahren.

**2002:** Eröffnung des Infozentrums für Schwule und Lesben Cigale.

**2005:** Ausarbeitung eines Jugendleitfadens zu Gesundheit, Liebe und Sexualität (unter der Leitung/Koordination des Gesundheitsministeriums MISA, in Zusammenarbeit mit dem Erziehungsministerium MENJE, der HIV-Berodung, und dem Planning Familial) und eines Infoflyers zur Pille danach.



**2006:** Einführung von Kondomautomaten in den weiterführenden Schulen.

**2012:** Erstattung von 80 % der kurzwirksamen Verhütungsmittel für Frauen unter 25 Jahren und Start der Kampagne „Deine Verhütung - mehr denn je in Deiner Reichweite“.

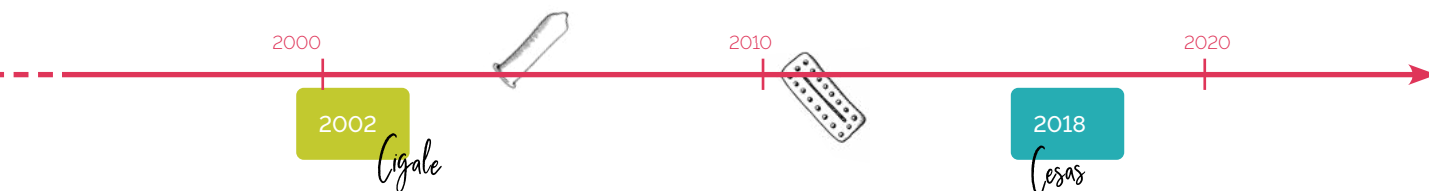


**2013:** Verabschiedung einer gemeinsamen Politik der folgenden Ministerien zur emotionalen und sexuellen Gesundheit: **Ministerium für Gesundheit (MISA), Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend (MENJE), Ministerium für Gleichstellung von Frauen und Männern (MEGA) und Ministerium für Familie, Integration und die Großregion (MIFA)** auf der Basis eines Nationalen Aktionsplans (PAN) 2013-2016. Dieser wurde in Zusammenarbeit mit den in den Themengebieten Gesundheit, Liebe und Sexualität tätigen Akteuren erstellt.

**2014:** Beschluss der vier beteiligten Ministerien, ein nationales Referenzzentrum für die Förderung der emotionalen und sexuellen Gesundheit (Cesas - Centre national de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle) zu gründen.

**2014:** Abstimmung der Abgeordnetenkammer über den Gesetzentwurf zur Änderung des Strafgesetzbuchs und Änderung des Gesetzes vom 15. November 1978 zur Sexualaufklärung, Prävention illegaler Abtreibung und zur Regelung des Schwangerschaftsabbruchs (Liberalisierung des Schwangerschaftsabbruchs).





**2018:** Offizielle Eröffnung des Cesas, Verlängerung des Nationalen Aktionsplans 2013-2016 und Ausarbeitung des neuen Nationalen Aktionsplans zur emotionalen und sexuellen Gesundheit.



**2018:** Start des Nationalen Aktionsplans zur Förderung der Rechte von lesbischen, schwulen, bisexuellen, transgender und intergeschlechtlichen Personen (PAN LGBTI).



**2018:** Einführung einer neuen Politik zur Erstattung von 80 % der Kosten der Verhütungsmittel für Frauen unter 30 Jahren: Überarbeitung des Flyers „Deine Verhütung - mehr denn je in Deiner Reichweite“.

**2019:** Start des neuen Aktionsplans „Förderung der emotionalen und sexuellen Gesundheit“ (PAN SAS).

**2020:** Verabschiedung einer neuen Politik zur umfassenden Rückerstattung von Verhütungsmitteln.



## EINIGE WORTE ZUM LEITFADEN

**2005** wurde auf Initiative der Ministerien für Gesundheit und Bildung, Kinder und Jugend, der HIV-Berodung und des Planning Familial zum ersten Mal ein Jugendleitfaden zu Gesundheit, Liebe und Sexualität veröffentlicht, der ins Deutsche und Portugiesische übersetzt und 2013 neu herausgegeben wurde.

Mithilfe dieser Broschüre sollten Jugendliche eine erfüllte und verantwortungsbewusste Sexualität und eine gesunde, einvernehmliche und sichere sexuelle Lebensweise erlernen, um unerwünschte Schwangerschaften oder eine Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen zu vermeiden.



Seit **2019** diskutiert eine interministerielle und interdisziplinäre Arbeitsgruppe aus verschiedenen Akteuren die Anpassung dieses Leitfadens an die heutigen Gegebenheiten. Es stellte sich schnell heraus, dass der Leitfaden in seiner Form als enzyklopädische Broschüre weniger von den Jugendlichen als vielmehr von den Erwachsenen (Fachkräften) benutzt wird, die in Kontakt mit den Jugendlichen sind. So entstand die Idee, eine Sammlung von erweiterbaren Infoblättern zu schaffen, die viele Themen der emotionalen und sexuellen Gesundheit aufgreifen. Jedes Infoblatt dieses Ordners kann einzeln und unabhängig von den anderen verwendet werden. Darüber hinaus können sie in Kapiteln genutzt werden. So ist zum Beispiel die Verhütung ein Kapitel, das sich aus mehreren Infoblättern über die verschiedenen Verhütungsmethoden zusammensetzt.

Zurzeit werden Lernblätter zur Ergänzung dieses Ordners erstellt.



# Zusätzliche Informationen

## GLOSSAR

Am Ende des Leitfadens finden Sie ein Glossar mit Definitionen sowie eine Übersicht mit nützlichen Adressen (siehe Kapitel 6).

## WHO UND BZGA - STANDARDS FÜR DIE SEXUALAUFLÄRUNG IN EUROPA

Ab welchem Alter sollte ein\*e Jugendliche\*r bestimmte Informationen zur emotionalen und sexuellen Gesundheit erhalten? Sie finden im *Annex 1, Kapitel 7* die Matrix der WHO mit den Standards der sexuellen Bildung in Europa. Die Matrix definiert für jedes Alter den Inhalt, der besprochen werden sollte. Bitte beachten Sie dabei, dass diese Standards als Orientierung dienen und an die individuelle Entwicklungsstufe des/der einzelnen Jugendliche/n angepasst werden sollten.

## HINWEIS

Die inklusive Sprache ist schwer in den drei Sprachen auf die gleiche Art und Weise zu formulieren. Im Rahmen dieses Leitfadens verstehen sich daher die verwendeten Pronomen über eine implizierte Binartität hinaus inklusiv.

## KONTAKTSTELLEN DES NETZWERKS

(siehe Annex 2, Kapitel 7)

### IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS

Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu diesem Ordner haben, wenden Sie sich bitte direkt an das Cesas und/oder schicken Sie uns den ausgefüllten Evaluationsbogen (siehe Anhang) per Mail, Post oder online (siehe QR-Code) zu:



8, rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg  
Tel: (+352) 285694  
letstalkaboutsex@cesas.lu

Weitere Informationen:  
[www.cesas.lu](http://www.cesas.lu)

In der Arbeitsgruppe, die dieses Dokument erstellt hat, sind die vier Ministerien, die die Politik zur emotionalen und sexuellen Gesundheit vereinbart haben, vertreten:

- Ministerium für Gesundheit
- Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend
- Ministerium für Gleichstellung zwischen Frauen und Männern
- Ministerium für Familie, Integration und die Großregion

sowie die folgenden Akteure:

- Cesas
- HIV Berodung Croix-Rouge
- Planning Familial
- Centre LGBTIQ+ Cigale
- APEMH

Mit Dank an:

- ECPAT und BEE SECURE für ihre jeweiligen Beiträge
- O'YES asbl für die zur Verfügung gestellten Illustrationen „IST“



## LINKS



Wenn Sie dieses Icon auf einem Infoblatt sehen, finden Sie einen Link zu einer Webseite mit weiteren Informationen.

### EINFÜHRUNG

1 [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sexual\\_health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf)



2 <http://sante.public.lu/fr/publications/g/guide-sante-sexuelle-jeunes-fr-de-pt/index.html>



3 <http://sante.public.lu/fr/publications/index.php?q=ma+contraception&%7E=do&from=search>



4 <http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/1978/11/15/n1/jo>



5 <http://sante.public.lu/fr/publications/index.php?q=sant%C3%A9+affektive+et+sexuelle&%7E=do&from=search>



6 <https://mfamigr.gouvernement.lu/fr/le-ministere/attributions/solidarite/lgbti.html>



7 [www.sante.lu](http://www.sante.lu)



### KAPITEL 1

1 <https://sante.public.lu/fr/publications/c/convention-droits-personnes-handicap-protocole-fr-de-en/index.html>





## KAPITEL 4

1 <https://plancancer.lu/about/Vorbeugung/vaccination-hpv/>

2 **Weitere Informationen zum Test**  
[www.aids.lu](http://www.aids.lu)

3 **Weitere Informationen unter**  
[www.hpvinfo.lu](http://www.hpvinfo.lu)

<https://www.lecrips-idf.net/professionnels/dossiers-thematiques/papillomavirus-humain-cancers/symptomes-evolution-infectionhvp.htm>



## KAPITEL 5

1 <http://sante.public.lu/fr/publications/p/plan-action-national-promotion-sante-affective-sexuelle-2019/index.html>

2 <https://men.public.lu/dam-assets/catalogue-publications/droits-de-lenfant/informations-generales/maltraitance-mineur-fr.pdf>

3 **Weitere Details über die Entwicklung der Plattformen**  
<https://www.bee-secure.lu/fr/publication/applications-et-plateformes-de-rencontres/>

<https://www.bee-secure.lu/fr/publication/impact-des-medias-sur-nos-relations-amoureuses/>

4 **Weitere Informationen finden Sie im Dossier "Die Selbstdarstellung im Netz" von BeeSecure und im Handbuch zum Thema Cybermobbing**  
<https://www.bee-secure.lu/fr/publication/auto-representation-sur-internet/>

5 <https://www.bee-secure.lu/fr/publication/tu-es-victime-de-cyberharcèlement/>





# Kapitel 1

**DER MENSCH IM ZENTRUM DER EMOTIONALEN  
UND SEXUELLEN GESUNDHEIT**



# DER MENSCH ALS GESCHLECHTLICHES WESEN

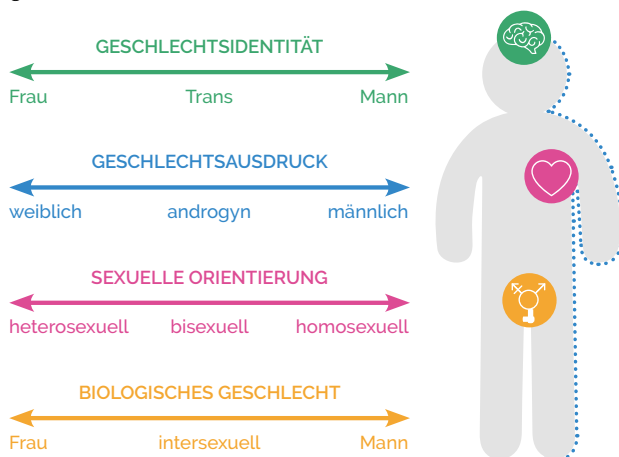
Der Mensch pflanzt sich geschlechtlich fort, und zwar durch das Aufeinandertreffen zweier verschiedener Geschlechtszellen: Eizelle und Samenzelle. Nach diesem Aufeinandertreffen beginnt jeder und jede von uns seine zwei ersten Lebensmonate im Bauch der Mutter mit den gleichen Geschlechtsorganen, bevor diese sich weiterentwickeln. Lange dachte man, es sei ausreichend, einem Neugeborenen bei der Geburt zwischen die Beine zu sehen, um sein Geschlecht festzustellen, und dass es nur zwei mögliche „Geschlechter“ gäbe: männlich oder weiblich.

Ein Junge oder ein Mädchen zu sein, beschränkt sich nicht auf das Erscheinungsbild der Geschlechtsorgane, sondern ist auch damit verbunden, wie jemand sein Gender empfindet und zum Ausdruck bringt.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich als Mädchen oder als Junge zu fühlen; eher wie das eine oder das andere, als keins von beiden oder als etwas dazwischen. Darüber hinaus können sich die sexuellen und emotionalen Orientierungen jedes Menschen im Laufe des Lebens ändern. Jedes Individuum sollte sich, wenn es heranwächst, hinsichtlich seines Geschlechts und seines Gender ganz frei selbst bestimmen und definieren können.

„Normalität“ ist nicht einfach binär, „Normalität“ ist auch Vielfalt. Jeder Mensch ist in seinem Körper und im Erleben seiner Sexualität einzigartig.

In einer integrativen Perspektive wird der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet, die mehrere Bereiche umfasst und unsere Identität ausmacht: ein vollwertiges und einzigartiges menschliches Wesen!



## DAS BIOLOGISCHE GESCHLECHT



Das biologische Geschlecht eines Menschen leitet sich ab:

- aus seinen **primären Geschlechtsmerkmalen** wie Chromosomen, (innere und äußere) Geschlechtsorgane, Anatomie der Fortpflanzungsorgane und Hormone.
- oder aus seinen **sekundären Geschlechtsmerkmalen**, die während der Pubertät in Erscheinung treten wie Brust, Gesichts- und Schambehaarung, Muskelmasse, Körpergröße und Verteilung des Fettgewebes.

Einen Menschen, dessen Geschlechtsmerkmale in ihrer Gesamtheit dem weiblichen oder männlichen biologischen Standardtypus entsprechen, nennt man dyadisch.

Manche Menschen kommen mit Variationen der Geschlechtsmerkmale zur Welt, die auf verschiedenen Ebenen auftreten können (Chromosomen, Anatomie, Keimdrüsen oder Hormone). Intersexuelle oder intergeschlechtliche Menschen haben also Geschlechtsmerkmale, die nicht den binären Typusdefinitionen des männlichen oder weiblichen Körpers entsprechen. Ihr Körper oder ihre Geschlechtsmerkmale sind gleichwohl gesunde und natürliche Variationen der Geschlechter.

Obwohl intersexuelle Menschen mit Variationen der Geschlechtsmerkmale geboren werden, treten diese nicht alle bei der Geburt in Erscheinung, sondern in verschiedenen Lebensphasen: vor der Geburt, während der Kindheit, in der Pubertät oder im Erwachsenenalter. Gemäß den Umständen und den körperlichen Besonderheiten kann es passieren, dass manchen Menschen ihre Intersexualität nicht bewusst ist. Die Intersexualität ist weiter verbreitet als man denkt. Laut verschiedener Quellen weisen etwa 2 % der Neugeborenen veränderte Geschlechtsmerkmale auf.



## GENDERIDENTITÄT



Unabhängig von seinem biologischen Geschlecht entwickelt jeder Mensch eine Genderidentität. Diese Genderidentität bezieht sich auf das persönliche Zugehörigkeitsgefühl zu einem Geschlecht. Das Gender bezieht sich auf Rollen, Status, Rechte und Identitäten, die einem Geschlecht zugeordnet sind.

Der Begriff Cisgender bezeichnet Menschen, deren Genderidentität derjenigen entspricht, die dem Geschlecht normalerweise von Geburt an zugeordnet wird.

Wenn die Genderidentität eines Menschen nicht ganz oder überhaupt nicht dem Geschlecht entspricht, das ihm bei seiner Geburt zugeordnet wurde, spricht man von einem Transgender. Manche Transgender möchten körperliche Veränderungen vornehmen, um ihren Körper an ihre Selbstwahrnehmung anzupassen. Das trifft aber nicht zwingend oder automatisch auf alle Transgender zu.

Genau wie anfangs das biologische Geschlecht kann auch die Genderidentität zahlreiche Variationen aufweisen. So kann es sein, dass ein Mensch sich dem Geschlecht „männlich“ oder „weiblich“ zugehörig fühlt oder eine nicht binäre Genderidentität empfindet. Nicht binäre Menschen können sich ihrem Empfinden nach zum Beispiel zwischen den beiden Geschlechtern befinden, beiden Geschlechtern zugehörig fühlen oder gar keinem.

## SEXUELLE ORIENTIERUNG



Die sexuelle Orientierung definiert sich über das/die Geschlecht(er) und/oder Gender, nach dem/denen sich die Neigungen, Anziehungskräfte und Sehnsüchte eines Menschen ausrichten.

**Menschen können sich auf unterschiedliche Weise zu jemandem hingezogen fühlen:**

- rein körperlich,
- auf Gefühlsebene im romantischen Sinne,
- oder beides gleichzeitig.

Es gibt mehrere sexuelle Orientierungen. Der Mensch kann sich also von Menschen des gegensätzlichen Geschlechts/Gender angezogen fühlen (Heterosexualität), von Menschen des gleichen Geschlechts/Gender (Homosexualität), von zwei Geschlechtern/Gendern (Bisexualität, in einem binären Verständnis), von allen Geschlechtern und Gendern, einschließlich aller nicht binären Menschen, die nicht den genderspezifischen Normen entsprechen (Pansexualität) oder sogar nur ganz wenig bzw. gar kein Bedürfnis verspüren, Sexualität oder Liebe mit wem auch immer zu leben und zu teilen (Asexualität).

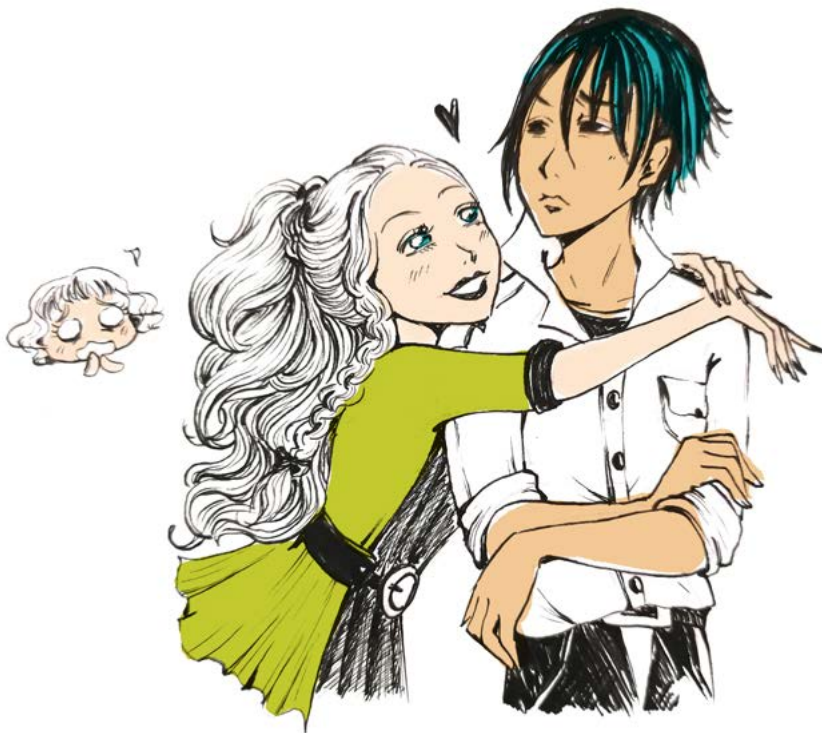
## GESCHLECHTSAUSDRUCK



Der Begriff Geschlechtsausdruck bezieht sich auf die Art und Weise, wie eine Person lebt, sich anderen präsentiert und kommuniziert und so sein Geschlecht zum Ausdruck bringt. Dies kann körperliche Kennzeichen einschließen, wie die Körpersprache, die Art zu gehen, die Stimme, aber auch individuelle Charakteristiken wie Kleiderwahl, Frisur oder die Wahl von Accessoires, die typisch weiblich oder männlich etc. konnotiert sind.

Der Geschlechtsausdruck kann von der Geschlechtsidentität abweichen und gibt auch keinen eindeutigen Hinweis auf die sexuelle Orientierung. So kann eine Frau, die aufgrund ihrer Kleiderwahl und ihres Verhaltens als maskulin bezeichnet wird, sich durchaus als Frau identifizieren und weiblich fühlen. Ebenso kann ein Mann, der als weich und weiblich wahrgenommen wird, durchaus heterosexuell sein.

# DER MENSCH UND EMOTIONALE ASPEKTE



## WAS IST EMPATHIE?

Empathie ist die Fähigkeit, sich mit jemandem zu identifizieren, dessen Emotionen nachzuempfinden und zu teilen; sie stellt eine Form von emotionalem Verständnis des anderen dar.

Verliebt sein,  
was heißt das?

## VERLIEBT SEIN

Jemanden lieben bedeutet, Anziehung und starke Gefühle zu spüren, die Werte, Entscheidungen, Gefühle, Persönlichkeit und Verschiedenartigkeit des anderen zu respektieren.

Verliebt sein bedeutet auch Zeit und Raum zu teilen - lernen zu spüren, dass der/die Partner\*in in den Gedanken da ist, selbst wenn er/sie nicht körperlich anwesend ist. Es gibt viele Arten, jemandem Zuneigung zu zeigen; mit ihm/ihr zu schlafen ist nur eine davon.

## ANZIEHUNG/VERLANGEN

Anziehung bedeutet Verlangen (Wunscherfüllung, physiologische Bedürfnisse) nach einem Menschen. Körperliche Anziehung impliziert oft sexuelle Anziehung.

Die **psycho-emotionale Dimension** der emotionalen und sexuellen Gesundheit betrifft den mentalen Zustand der Person. Dazu gehören Empfindungen, Emotionen und Gefühle, die es dem Menschen ermöglichen, sich selbst und andere zu erleben, und ihn befähigen mit anderen zu kommunizieren und in Beziehung zu treten.

## WAS IST EIN GEFÜHL?



Gefühle sind **langanhaltende** Reaktionen, die den jeweiligen Menschen **selbst** (im Verhältnis zu sich selbst oder zu anderen) betreffen. Dabei konzentriert sich der Mensch auf die Wahrnehmung des Augenblicks („Ich fühle mich...“). Ein Gefühl kann die Verlängerung einer Emotion sein.

Nicht mit einer Emotion zu verwechseln.

## WAS IST EINE EMOTION?



Emotionen sind **kurze** Reaktionen (höchstens **3 bis 4 Minuten** lang) auf etwas, das von außen auf die Person einwirkt (Menschen, Empfindungen, Erfahrungen usw.). Sie sorgen dafür, dass der Körper angemessen auf einen Reiz reagiert. Die sechs Grundemotionen sind: Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Abneigung und Überraschung.



## Manchmal mischen sich auch andere Gefühle ein

### SCHÜCHTERNHEIT

Schüchternheit ist ein Gefühl der Unsicherheit, mangelnder Wagemut und zeigt sich in der Angst, mit dem anderen zu interagieren. Die Angst kann so stark sein, dass sie den Schüchternen geradezu lähmt. Dieses Gefühl kann wahres Leid verursachen.

### EIFERSUCHT

Eifersucht ist, was man gegenüber jemandem empfindet, der das besitzt, was man selbst gerne hätte, oder die Angst, jemanden an jemand anderen zu verlieren. Sie ist also eine Mischung aus Neid und Missgunst und kann Wut verursachen. Übermäßige Eifersucht, die Mobbing, Beleidigungen, Drohungen oder üble Nachrede nach sich zieht, ist psychische Gewalt.

### SCHAM

Scham ist ein Gefühl des Vorbehalts oder der Befangenheit, oft angesichts von Situationen sexueller Natur.

## Auch wichtig zu wissen

### INTIMITÄT

Intimität ist kein Gefühl, sondern drückt das Bedürfnis nach **Privatsphäre** aus. Körperliche Intimität ist die Intimsphäre des Körpers, also alle Teile des Körpers, die man nicht offen zeigen möchte. Mit jemandem intim sein bedeutet hingen, dass man diesem Menschen nahesteht, mit ihm vertraut ist.

### RESPEKT

Respekt ist kein Gefühl, sondern bedeutet, jemanden als ganzheitliches Wesen mit seinen/ihren Rechten wahrzunehmen, seine/ihre Gefühle und Werte zu achten, seine/ihre Verschiedenartigkeit anzunehmen. Respekt darf nicht mit Toleranz verwechselt werden, da diese nicht die gleichen Beweggründe hat. Respekt bedeutet akzeptieren/wertschätzen. Toleranz bedeutet dulden. Im Gegensatz zum Respekt kann Toleranz Verachtung beinhalten.

### EINVERNEHMEN

Siehe Kapitel 5 - Infoblatt 1 Einvernehmen

# DIE KONSTRUKTION VON SICH SELBST, KONSTRUKTION VON STEREOTYPEN

Um die Welt besser zu begreifen, kategorisieren und vergleichen wir und können dadurch die Dinge, die uns umgeben verstehen und einordnen. Kategorisieren ist ein automatischer und natürlicher Vorgang.

Wir kategorisieren Menschen und Dinge, indem wir davon ausgehen, dass sie gleicher Art sind. Aus Kategorisierungen können **Stereotype** entstehen.

Dennoch ist die Kategorisierung ein wichtiger Prozess bei der Ausbildung der „sozialen“ Identität, die von der Umgebung, der Kultur des Menschen usw. beeinflusst wird.

## Was ist ein Stereotyp?

Ein Stereotyp ist das negative oder positive Bild eines Subjekts in einem gegebenen Bezugsrahmen, so wie dieses Bild für gewöhnlich angenommen und verbreitet wird. Das Problem besteht darin, dass Stereotype über die Kategorisierung hinaus auch Fehlinformationen transportieren.

Gefährlich wird Stereotypisierung, wenn ein Mensch spürt, dass er nach einem Stereotyp beurteilt wird, das auf seine Gruppe abzielt. Oder er fürchtet etwas zu tun, was diesen Stereotyp bestätigen könnte. Dies schränkt seine Möglichkeiten ein und schwächt sein Selbstvertrauen.

Stereotype bieten den Nährboden für **Vorurteile**.

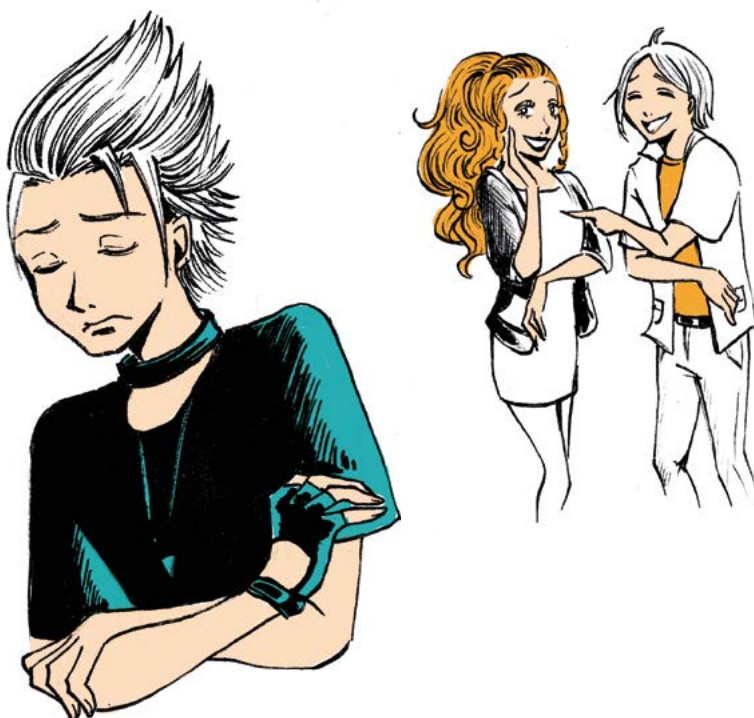
### WAS IST EIN VORURTEIL?

Ein Vorurteil ist eine missgünstige Wahrnehmung/Beurteilung eines oder mehrerer Menschen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe.

Vorurteile bilden die Grundlage für Diskriminierung.

### WAS IST DISKRIMINIERUNG?

Diskriminierung ist eine Handlung, Haltung oder Entscheidung, durch die ein Mensch zum Beispiel aufgrund seiner Nationalität, seines Alters oder seiner Behinderung anders (meistens schlechter) behandelt wird. Diese Gründe sind Motive für Diskriminierung und gesetzlich verboten.



## STEREOTYP

Mentale Bilder, in einer Bevölkerungsgruppe weit verbreitete Überzeugungen über bestimmte Menschen. Sie entstehen, indem das Verhalten einzelner Individuen, die zur Gruppe gehören, verallgemeinert wird.

Nährboden für

## VORURTEIL

„Vorab urteilen“, eine bestimmte soziale Gruppe bewerten, ohne sie zu kennen, ohne auf persönliche Erfahrungen oder objektive und fundierte Informationen zurückzugreifen.

Erklärung für

## DISKRIMINIERUNG

Nicht gerechtfertigtes, negatives Verhalten gegenüber einer bestimmten sozialen Gruppe. Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, werden anders behandelt.

## Beispiele

### SEXISMUS

Sexismus bezeichnet alle Vorurteile oder Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts oder im weiteren Sinne aufgrund des Gender eines Menschen. Er umfasst Stereotype und Geschlechterrollen, und kann die Überzeugung beinhalten, dass ein Geschlecht oder ein Gender dem anderen von Natur aus überlegen sei.

In seiner extremen Ausformung kann er sexuelle Belästigung, Vergewaltigung oder jede andere Form von sexueller Gewalt begünstigen. Sexismus bewirkt auch Geschlechterdiskriminierung in Form von Ungleichheiten zwischen Mann und Frau.

### HOMOPHOBIE UND TRANSPHOBIE

Die Vorstellungen über LGBTQ+-Menschen beruhen auf weit verbreiteten Klischees. Oft sind sie eng mit Karikaturen verbunden und auf starre Bilder reduziert und entsprechen nicht der Wirklichkeit. Diese Art der Stereotype nahren also in gewisser Weise Vorurteile, die letztlich diskriminierendes Verhalten wie Homophobie oder Transphobie hervorrufen können. Homophobie und Transphobie sind die Gesamtheit aller feindlichen Äußerungen, Handlungen und Haltungen, offen oder versteckt, gegenüber Homosexuellen und Transgender Menschen oder gegenüber jeder Person, die man für homosexuell oder Transgender hält.

## VOM KIND ZUM ERWACHSENEN: SICH SELBST TREU SEIN UND BLEIBEN



### JUGEND UND PUBERTÄT

Jugend und Pubertät sind zwei eng verbundene Begriffe. Sie kennzeichnen den Übergang vom Kind zum Erwachsenen. In der Jugend finden große körperliche, psychische, emotionale und soziale Veränderungen statt. Wie lange sie dauert, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Mit der Produktion von Hormonen und den großen körperlichen Veränderungen kennzeichnet die Pubertät den Eintritt ins Jugendalter. Man erkennt dies vor allem an der Entwicklung der Geschlechtsmerkmale. Der Eintritt in die Sexualität ist geheimnisvoll und aufregend zugleich, kann aber auch beängstigend und/oder bedrohlich sein. Jugendliche können von Trieben oder Empfindungen übermannt werden, was manchmal zu Verunsicherung führen kann.

### Selbstwert, Körperwahrnehmung und der Blick der anderen

Unabhängig vom Geschlecht des/der Jugendlichen an der Schwelle zum Erwachsensein können alle pubertären Veränderungen, die sich im Körper vollziehen, dazu führen, dass er/sie ein „verzerrtes“ Bild vom Körper hat, was wiederum ein Gefühl der Fremdheit verursachen kann.

Viele Fragen können auftreten: „Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut“, „Ich will, dass mein Körper sich anders entwickelt“, „Warum entwickelt sich der Körper bei den anderen schneller/langsamer als bei mir?“...

### „KANN ICH MICH SO LIEBEN UND ANNEHMEN WIE ICH BIN?“

Oft verbringt der/die Heranwachsende viel Zeit vor dem Spiegel, um sich an diesen „neuen“ Körper wieder zu gewöhnen. Er/sie muss lernen, seinen/ihren sich verändernden Körper zu lieben und zu akzeptieren.

### „WIRD MAN MICH LIEBEN UND ANNEHMEN WIE ICH BIN?“

Manchmal ist der Blick der anderen so wichtig, dass der junge Mensch Komplexe entwickelt und die Liebe und Akzeptanz des Umfeldes in Frage stellt.



## "Existenzielle" Fragen

- „Wer bin ich?“
- „Was ist der Sinn des Lebens?“
- „Was ist mein Platz in der Welt?“
- „Warum ist die Welt so?“
- „Was wird einmal aus mir werden?“
- ...

auch wenn diese Fragen die Jugendlichen viel beschäftigen, sollte man sie beruhigen und ihnen sagen: „Es ist völlig normal, sich existenzielle Fragen zu stellen, denn sie zeigen, dass ihr reift/heranwächst und neue Gedanken habt. Das ist Teil eurer Entwicklung.“

Manchmal haben Jugendliche den Eindruck, in einer anderen Welt zu leben als die Familie, die Lehrer\*innen, die Freund\*innen... Das kann ihnen den Eindruck vermitteln, von niemandem verstanden zu werden, sodass sie sich eventuell einsam fühlen. Diese existenziellen Fragen können aber auch eine anregende Wirkung haben, die die Jugendlichen motiviert, sie dazu bringt sich selbst zu entdecken, sich so anzunehmen, wie sie sind, und ihren Platz im Leben zu finden.

## BEZIEHUNGEN ZU ERWACHSENEN (ELTERN/LEHRER\*INNEN)

Beziehungen zu Erwachsenen können mitunter kompliziert sein. Jugendliche verspüren das Bedürfnis nach mehr Unabhängigkeit, mehr Freiheit, mehr Verantwortung, danach, dass die Erwachsenen ihnen vertrauen und dass sie ihre eigenen Entscheidungen treffen können. Manchmal stellen Jugendliche die Erziehung ihrer Eltern in Frage. Sie haben neue Vorbilder, Idole, die zum Träumen einladen. Aber oft brauchen sie auch noch die Meinung oder den Rat ihrer Eltern und die ihnen gesetzten Grenzen. Erwachsene stellen ein Vorbild dar, das Jugendliche gleichzeitig annehmen und ablehnen wollen.

Die beste Art für Erwachsene zu verstehen, was in Jugendlichen vor geht, ist schließlich, sich an die eigene Jugend, die eigenen Fragen in dieser Phase und die eigenen Reaktionen zu erinnern. Man sollte versuchen, gelassen und ansprechbar zu bleiben.

Manche Jugendliche können Pubertätskrisen entwickeln. Es besteht kein Grund zur Sorge, solange Niedergeschlagenheit, Wut und Einsamkeit vorübergehender Natur sind, und der/die Jugendliche auch Momente der Freude und der Ruhe, Momente mit positiven Gefühlen erlebt.

Wenn dies nicht der Fall ist, sollte man nicht zögern, mit dem/der Jugendlichen oder einer anderen Vertrauensperson zu sprechen, oder professionellen Rat (und Unterstützung) einzuholen (s. Infoblatt „Nützliche Adressen“).

Trotz möglicher Spannungen und Emotionen sollte man mit den Jugendlichen im Gespräch bleiben und ihnen dadurch ein Gefühl der Sicherheit geben.



# Vielfalt

## LGBTIQ+ GESCHLECHTS- UND GENDERVIELFALT

Zusätzliche Unsicherheiten können entstehen, wenn ein junger Mensch nicht dem binären Verständnis sowie den äußeren Erwartungen entspricht. So können manche Jugendliche sich nicht mit ihrem Körper identifizieren und/oder fühlen sich nicht zwingend von Menschen des anderen Geschlechts/Gender angezogen.

- Die Begriffe **Lesbe** (homosexuelle Frau) und **Schwuler** (homosexueller Mann) bezeichnen Menschen, die Liebe und/oder sexuelle Anziehung für Menschen des gleichen Geschlechts empfinden.
- **Bisexualität** bedeutet, dass jemand Liebe und/oder sexuelle Anziehung für Menschen beiderlei Geschlechts empfindet (in einem binären Mann-Frau-Verständnis).
- Der Begriff **Transgender** bezieht sich auf Menschen, deren Genderidentität nicht ganz oder überhaupt nicht dem bei der Geburt zugeordneten Geschlecht entspricht.
- **Intersexualität** bezeichnet Menschen, die mit Geschlechtsmerkmalen zur Welt kommen, die nicht den binären Standarddefinitionen des männlichen oder weiblichen Körpers entsprechen (also intersexuelle oder intergeschlechtliche Menschen). Diese Geschlechtsmerkmale sind gesunde körperliche Variationen.
- **Queer** dient als Sammelbegriff und Selbstbezeichnung für alle Menschen, die nicht einem heteronormativen und/oder binären Geschlechterverständnis entsprechen, ohne sich allerdings immer mit den unter dem Akronym LGBTI geläufigen Begriffen identifizieren zu können oder zu wollen.

- **Pansexualität** bezeichnet die sexuelle Orientierung von Menschen, die sich sexuell und/oder emotional von Jemandem angezogen fühlen, unabhängig vom Geschlecht oder Gender (binär oder nicht-binär) der jeweiligen Person. In diesem Fall werden die möglichen Partner vor allem als Menschen wahrgenommen, egal welches Geschlecht oder Gender sie haben.
- **Asexualität** bezeichnet das Fehlen von sexueller Anziehung. Es gibt nur wenig oder gar kein sexuelles Begehren, und zwar unabhängig von Geschlecht/Gender der anderen Person. In Bezug auf die Romantik heißt dies Aromantik. Dies bedeutet, dass es nur wenig oder gar keine romantische oder emotionale Anziehung gibt. Menschen können ausschließlich asexuell oder aromantisch sein oder beides zugleich.

Heutzutage ist es wichtig, an das Akronym LGBTIQ ein „+“ anzuhängen, um die inklusive Offenheit darzustellen und zu fördern. Diese Offenheit kann auch durch ein Sternchen (\*) dargestellt werden.

Die Geschlechts- und Gendervielfalt kann körperlich, in der Identität, auf emotionaler Ebene oder im Verhalten zum Ausdruck kommen. Bei Betrachtung aller heute bekannten Variationen und Möglichkeiten muss man davon ausgehen, dass eine beträchtliche Anzahl Jugendlicher sich einer dieser Varianten zugehörig fühlt oder sogar ausdrücklich eine Identität und/oder eine Sexualität für sich beansprucht, die über ein rein binäres und heteronormatives Verständnis der menschlichen Sexualität hinausgeht.



## DAS COMING-OUT

Coming-out (of the closet) bezeichnet einen Prozess der Anerkennung, der Selbstakzeptanz und der Offenbarung der sexuellen Identität gegenüber der Umwelt.

So unterscheiden sich LGBTQ+-Menschen in ihrer Suche nach einer geschlechts-/genderbezogenen Identität, die auch der gelebten Sexualität entspricht, meist von Heterosexuellen und Cisgender. Das Coming-out, das oft mit der sexuellen Orientierung verknüpft wird, kann auch mit der Genderidentität oder der Intersexualität eines Menschen zusammenhängen.

**Sich Outen (Coming-out) ist aber dennoch weder ein Automatismus noch ein Muss.**

Je nach Umfeld der LGBTQ+-Jugendlichen werden manche die mit ihrer Identität verknüpften geschlechtlichen Elemente in der Pubertät genauso natürlich mit sich vereinbaren können wie heterosexuelle und cisgender Jugendliche. Für Andere stehen die aufkommenden Empfindungen im Gegensatz zu dem, was für sie bekannt oder sichtbar ist, und sie werden daran arbeiten müssen.

Bei manchen LGBTQ+-Menschen kann das Bewusstwerden ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer Genderidentität ein langer Prozess sein. Dies kann übrigens in verschiedenen Lebensphasen stattfinden. Die Entdeckung der sexuellen Orientierung erfolgt meistens in der Pubertät, die Genderidentität kann sich viel früher zeigen.

Die verschiedenen Phasen eines Coming-out sind nicht eindeutig definiert und abgegrenzt. Es handelt sich vielmehr um einen kontinuierlichen Prozess, der nie vollständig abgeschlossen ist und auch Phasen des Zweifels beinhalten kann. Das Coming-out ist nicht bei jedem Menschen gleich. Die Zeit, die ein LGBTQ+-Mensch für sein Coming-out benötigt, hängt im Übrigen von sehr vielen individuellen Faktoren ab. Jede\*r hat seine/ihre eigene Herangehensweise, man sollte keine Vergleiche anstellen. Jeder Mensch, der seine Sexualität entdeckt, sollte sich einfach die Zeit nehmen, die er braucht.

Für ein gelungenes Coming-out ist es wichtig, eine Vertrauensperson an seiner Seite zu haben, denn LGBTQ+-Jugendliche, die ihre Sorgen und Ängste nicht kommunizieren können, fühlen sich eventuell schnell sehr unwohl in ihrer Haut.

**Es ist also ganz einfach notwendig und sehr empfehlenswert, diese Themen anzusprechen und sichtbar zu machen, damit sich LGBTQ+-Jugendliche auf der Suche nach ihrer Identität positiv entwickeln können.**

Man sollte nicht zögern, über seine Sorgen zu sprechen, und professionellen Rat (und Hilfe) einzuholen (s. Kapitel 7).

# SEXUALITÄT UND BEHINDERUNG

Das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-Behindertenrechtskonvention) trat 2008 in Kraft und wurde in Luxemburg 2011 ratifiziert und rechtsgültig. Die Konvention enthält Artikel über den Zugang zu Bildung und Information, zu einem selbstbestimmten Leben, zu Gleichberechtigung und Nichtdiskriminierung.



Die Förderung von emotionaler und sexueller Gesundheit muss Mittel bereitstellen, mit denen alle Menschen emotionale und sexuelle Gesundheit erlangen können.

## Sexualität mit Behinderung?

Die Sexualität gehört zu jedem Menschen, aber in Verbindung gebracht mit Behinderung verursachte sie lange Zeit Ängste und Tabus. Eltern, Schulen und Institutionen unterdrückten/verschleierten sie, und Jugendliche und Erwachsene blieben ewig „Kinder“.

Diese oft verständlichen Ängste können heute im Austausch mit anderen Eltern und mit der Hilfe externer Expert\*innen leichter überwunden werden.

Glücklicherweise entstanden in den letzten Jahrzehnten in Luxemburg zahlreiche Initiativen ausgehend von Elternvereinigungen, Fachleuten und Selbsthilfegruppen.

Es gibt keine „behinderte Sexualität“, und oft sind es weniger die Menschen mit Behinderung selbst als vielmehr ihre Eltern und ihr Betreuungspersonal, für die Themen, die die emotionale und sexuelle Gesundheit berühren, ein Problem darstellen.

## KÖRPERLICHE BEHINDERUNG UND GEISTIGE BEHINDERUNG

Zunächst ist festzuhalten, dass man die Förderung der emotionalen und sexuellen Gesundheit bei Menschen mit körperlicher und/oder psychischer Beeinträchtigung oder geistiger Behinderung nicht in gleicher Weise angehen kann.

Wenn man dies beachtet, ist es leichter, die Wünsche und Erwartungen der verschiedenen Menschen mit Behinderung zu berücksichtigen und die Hilfe an ihre spezifische Situation anzupassen.

**Bei einem Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung stellt sich eigentlich immer die Frage der Verantwortung für sein Verhalten und des Einverständnisses.**

Er/Sie hat volles Anrecht auf Zugang zur emotionalen und sexuellen Erfüllung in einer Beziehung. Dabei muss die Person aber eine angemessene Begleitung erfahren, die ihrer psychischen und kognitiven Besonderheit gerecht wird und berücksichtigt, dass die Person sich selbst und anderen gegenüber nur begrenzt Verantwortung übernehmen kann.

Lernen, die eigenen Wünsche zu erkennen, fordert bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung oft große Vorarbeit. Wie soll man über Gefühle sprechen, wenn man sie nicht benennen kann? Wie soll man die Bedürfnisse eines Menschen konkret erkennen, der oft nur nonverbal kommuniziert?

Die Grenze zum Missbrauch wäre überdies schnell überschritten, würde man die eigenen Vorstellungen und Werte auf die von Menschen mit besonderen Bedürfnissen übertragen.



## DIE ZENTRALE ROLLE DER SEXUELLEN UND EMOTIONALEN BILDUNG

Wie bei jedem Kind beginnt die Grundlage der sexuellen und emotionalen Bildung schon sehr früh mit dem Kennenlernen und Benennen der Körperteile, mit dem Erkennen von Emotionen und Gefühlen und dem Aufbau des Selbstwertgefühls.

Dieser Zugang zur sexuellen und emotionalen Bildung ist äußerst wichtig und Voraussetzung dafür, dass Jugendliche sich zu erfüllen, aber auch informierten, gut geschützten und selbstsicheren Erwachsenen entwickeln, die wissen, was wo und mit wem angemessen und erlaubt ist. In dem Wissen, dass die Gefahr sexuell missbraucht zu werden, bei einem Menschen mit besonderen Bedürfnissen und insbesondere mit geistiger Behinderung bis zu dreimal höher ist als bei einem Menschen ohne Beeinträchtigung, sind Themen wie „Mein Körper gehört mir“ oder „Wie erkenne ich meine Gefühle und zeige, dass ich nicht einverstanden bin“ Punkte, an denen bereits ab einem sehr frühen Alter regelmäßig gearbeitet werden sollte.

Der Eintritt in die Pubertät beginnt bei Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen mehrheitlich im gleichen Alter wie bei allen anderen Jugendlichen\*.

**Man muss dennoch zwischen dem sozio-emotionalen Alter der Jugendlichen und dem tatsächlichen Alter unterscheiden, die oft stark voneinander abweichen.**

Auch wenn körperliche Veränderungen stattfinden, versteht der/die Jugendliche nicht, was mit ihm/ihr geschieht.

Alle Fragen und Sorgen, die Jugendliche bezüglich der Veränderungen ihres Körpers haben können, sind oft dann besonders ausgeprägt, wenn ihnen nicht die nötige Zeit und die passenden, anschaulichen Erklärungen zuteilwerden.

Herausforderungen beim Ziel Zugang für alle:

- Interventionen und Mittel an die Einzigartigkeit der Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen anpassen
- Unterscheidung der kognitiven Beeinträchtigung und der verschiedenen Grade körperlicher und geistiger Behinderung
- Inhaltliche Verständlichkeit und Zugänglichkeit für alle: Anpassung in Braille-Schrift, in leicht verständlicher Sprache („Leichte Sprache“: vereinfachte Sprache/leichtes Lesen), großzügige Verwendung von Piktogrammen usw.
- Verwendung eines geeigneten Mediums (Internet, Pocket-Flyer)

Manche Jugendliche mit geringer geistiger Behinderung können anhand eines Computers oder Smartphones leichter auf verschiedene Infoblätter im Internet zugreifen.

Andere Jugendliche sind auf die Hilfe ihrer Eltern und/oder des Betreuungspersonals angewiesen.

Geeignete Mittel zur sexuellen und emotionalen Bildung, die sich ebenso an die Eltern - Experten für ihr Kind - wie an die Lehr- und sozialpädagogischen Fachkräfte richten, gibt es in verschiedenen Sprachen. Informieren Sie sich. Viele Kinder und Jugendliche sind auf Sie angewiesen!

\*Davon ausgenommen sind bestimmte Kinder mit fehlgebildeten Keimdrüsen, oft in Verbindung mit Krankheitsbildern, bei denen der Einsatz von Wachstums- aber auch Sexualhormonen angezeigt ist, um die sexuelle Reifung der Fortpflanzungsorgane anzustoßen.

# PUBERTÄT BEI MÄDCHEN



## DEFINITION

Das Wort Pubertät stammt vom lateinischen „pubere“ ab, was „heranwachsen, erwachsen werden“ bedeutet. Die Pubertät ist die Phase, die den Übergang vom kindlichen Körper zu dem eines Erwachsenen markiert. Sie beginnt mit dem Erscheinen der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale.

**Die primären Geschlechtsmerkmale**, also Geschlechtsorgane, Eierstöcke, Hoden, die von Geburt an vorhanden sind und während der Kindheit ruhen, beginnen „aktiv“ zu werden.

**Die sekundären Geschlechtsmerkmale** sind nicht direkt Bestandteil des Fortpflanzungssystems und entstehen unter der Wirkung der Sexualhormone während der Pubertät. Sie zeigen sich bei Mädchen durch die Entwicklung der Brüste, bei Jungen durch die veränderte Stimme, und bei allen Jugendlichen durch Zunahme der Körperbehaarung im Intimbereich, den Achselhöhlen und an anderen Körperteilen usw.

Die folgenden Texte beschreiben die Pubertät für Jugendliche, deren Geschlechtsmerkmale insgesamt dem biologischen Standardtyp „weiblich“ oder dem biologischen Standardtyp „männlich“ entsprechen.

Wir haben im ersten Infoblatt gesehen, dass manche Menschen mit unterschiedlichen Variationen der Geschlechtsmerkmale in Bezug auf Chromosomen, Anatomie, Keimdrüsen oder Hormone zur Welt kommen. Intersexuelle oder intergeschlechtliche Menschen kommen also mit Geschlechtsmerkmalen zur Welt, die nicht den binären Typusdefinitionen des männlichen oder weiblichen Körpers entsprechen.

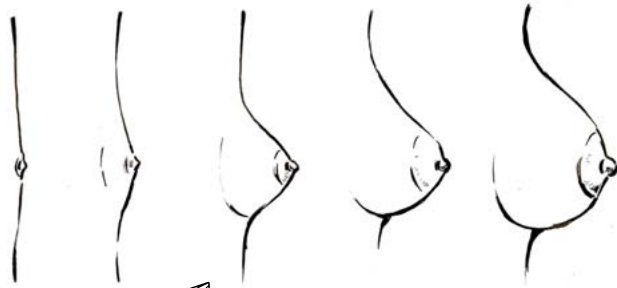
Bei manchen Jugendlichen kann die Intersexualität in der Jugend in Erscheinung treten, wenn der Körper sich in unerwarteter Weise entwickelt. Ihr Körper und ihre Geschlechtsmerkmale sind gesunde und natürliche Variationen der menschlichen Geschlechter.

Bei jungen Mädchen beginnt die Pubertät, sobald die Eierstöcke und Nebennieren beginnen, die Produktion von Östrogen und Progesteron zu steigern.

Dies geschieht im Allgemeinen zwischen 9 und 16 Jahren und zeigt sich insbesondere durch:

- verstärkte Behaarung, vor allem unter den Armen und im Intimbereich;
- Veränderungen im Haar: oft wird es fettiger;
- weniger glatte Gesichtshaut: eventuell entsteht Akne;
- gesteigerte Schweißproduktion: junge Mädchen schwitzen mehr;
- Entwicklung der Brüste;
- Rundung der Hüften;
- Reifung der Eizellen in den Eierstöcken;
- Veränderung der Genitalien usw.

# Was man bei der Frau sieht



## BRÜSTE

Das Wachstum der Brüste wird von allen jungen Mädchen unterschiedlich wahrgenommen. Manche sind stolz darauf, mehr und mehr wie eine Frau auszusehen, wohingegen andere sich eher schämen und versuchen, ihre wachsenden Brüste, die sie als störend empfinden, zu verstecken.

Zu Beginn können die Brüste vorübergehend asymmetrisch sein, da sie nicht gleichmäßig wachsen. Aber nach einigen Monaten sind beide Brüste praktisch gleich groß. Die verschiedenen Phasen des Brustwachstums erstrecken sich über etwa drei Jahre und gehen einher mit der Färbung und Vergrößerung der Brustwarzen und deren Hof. Es können auch vereinzelt (bei manchen jungen Frauen) Haare rund um den Warzenhof wachsen.

Es gibt Brüste in allen Formen und Größen, die mehr oder weniger fest sein können. Ob groß oder klein, flach oder rund, birnenförmig oder wie eine Orange - es gibt keinen Brusttyp, der normaler ist als die anderen.

## VULVA

**Vulva:** alle äußerlichen Genitalien der Frau.

**Schamhügel:** Bereich, der das Schambein bedeckt und während des Geschlechtsverkehrs schützt. Der Schamhügel bedeckt sich während der Pubertät mit Behaarung.

**Intimbehaarung:** Haare, die einen natürlichen Schutz gegen Mikroben darstellen. Manche Frauen denken, dass sie sich rasieren müssen, um einem Standard zu entsprechen. Aber jede Frau kann selbst entscheiden, ob sie Schambehaarung möchte oder nicht.

**Große und kleine Schamlippen,** auch äußere und innere Schamlippen genannt: die Membrane rund um den Scheideneingang. Sie schwellen bei sexueller Erregung an und füllen sich mit Blut. Die inneren Schamlippen treffen vorne zusammen und bilden die Vorhaut, die die Klitoris schützt. Ihr Erscheinungsbild variiert von Frau zu Frau stark. In der Pubertät bedecken sich die äußeren Schamlippen mit Behaarung, die bis zur Gesäßfalte reichen kann.

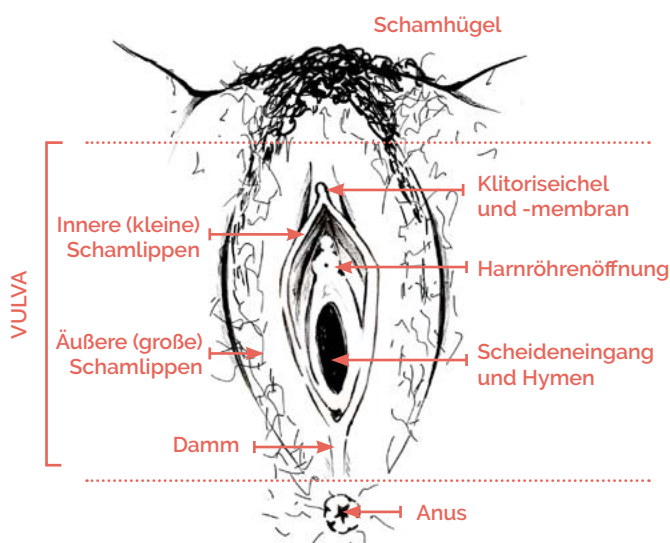
**Klitoriseichel:** Der einzige sichtbare Teil der Klitoris ist die Klitoriseichel. Sie ist bedeckt von einer kleinen schützenden Membran. Es ist das einzige Organ des menschlichen Körpers, das allein der Lust dient.

**Harnröhrenöffnung:** die winzige Öffnung gleich unterhalb der Klitoris, durch die der Urin abläuft.

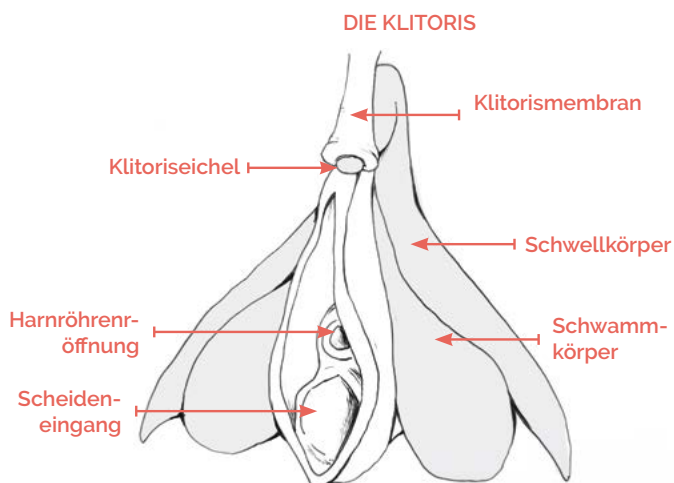
**Scheideneingang:** Die Vagina ist eine dehnbare Röhre, die sich von der Vulva bis zur Gebärmutter erstreckt. Die Scheidenöffnung kann teilweise durch ein dehnbares Häutchen, dem Hymen (Jungfernhäutchen) überdeckt sein, so dass aber die Menstruation abfließen kann. Das Hymen kann von Frau zu Frau unterschiedlich aussehen. Es kann beim ersten Verkehr/bei den ersten sexuellen Kontakten reißen oder sich dehnen. Viele Frauen haben kein Hymen, andere haben ein sehr elastisches. Das Vorhandensein oder Fehlen des Hymens sowie das Auftreten oder Fehlen von Blutungen bei den ersten sexuellen Kontakten ist kein Anzeichen für Jungfräulichkeit.

**Damm:** flacher und gespannter Muskelbereich, der die Vulva mit dem Anus verbindet.

**Anus:** Ringmuskel mit einer Öffnung zur Ausscheidung des Kots aus dem Enddarm.



# Was man nicht sieht



**Klitoris:** Die Klitoris ist sehr sensibel und liegt wie ein langes, umgekehrtes „V“ um die Vagina und die weibliche Harnröhre herum. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der sexuellen Erregung der Frau, da sie zum sexuellen Verlangen und zum Orgasmus beiträgt. Sie ist reich an Nervenzellen und ein erektils Organ, das sich wie das männliche Glied aus Schwellkörpern zusammensetzt, jedoch viel kleiner ist.

**Vagina:** elastisches Muskelorgan, das die Vulva mit der Gebärmutter verbindet.

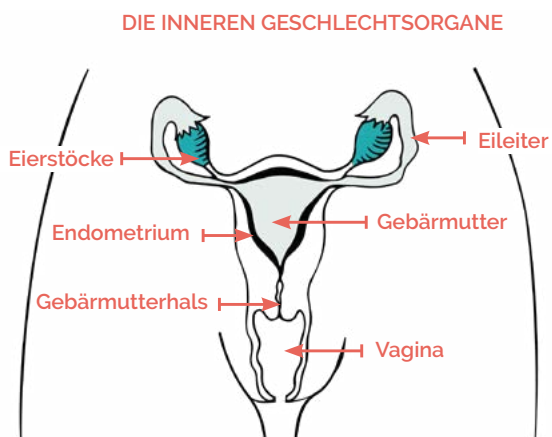
**Gebärmutter:** Die Gebärmutter (oder der Uterus) nimmt die in den Eierstöcken produzierten Eizellen auf. Hier nistet sich die befruchtete Eizelle ein, und die Schwangerschaft entwickelt sich. Die innere Schicht verdickt sich, bevor sie während der Regel ausgeschieden wird.

**Endometrium:** die Gebärmutter Schleimhaut. Dieses Gewebe bedeckt das Innere der Gebärmutter.

**Gebärmutterhals:** Er verbindet die Gebärmutter durch eine schmale Öffnung, die sich während der Regel leicht öffnet, mit der Vagina und richtet sich bei sexueller Erregung auf.

**Eileiter:** diese beiden Röhren verbinden die Eierstöcke mit der Gebärmutter. Sie transportieren die Eizellen zur Gebärmutter. Wenn die Eizelle auf eine Samenzelle trifft, ist eine Befruchtung möglich.

**Eierstöcke:** Die Eierstöcke sind zwei Drüsen, die auf beiden Seiten der Gebärmutter sitzen. Sie produzieren die Sexualhormone, Östrogen und Progesteron, und bringen die Eizellen zur Reifung.



Bei der Geburt verfügt ein kleines Mädchen in seinen Eierstöcken über etwa zwei Millionen Eizellen, von denen eine bestimmte Anzahl zwischen dem Beginn der Pubertät und der Menopause zur Reife gelangt.



# Regel oder Menstruation

Die Regel tritt zwischen 10 und 16 Jahren ein, manchmal auch früher oder später. Der Menstruationszyklus ist in zwei Hormonwellen unterteilt: Östrogen und Progesteron. Unter der Wirkung des Östrogens verdickt sich die Gebärmutter-schleimhaut, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufnehmen zu können. Wenn es keine Einnistung gibt, wird die Schleimhaut wieder abgebaut, d.h. die Menstruation oder Regel setzt ein. Im Schnitt dauert die Regel 3 bis 6 Tage. Sie kann von Bauch-, Kopf- und/oder Rückenschmerzen, Müdigkeit usw. begleitet sein. Aber nicht alle Frauen verspüren zwangsläufig diese Symptome.

Entgegen der weit verbreiteten Überzeugung, reinigt/läutert die Regel den Körper der Frau nicht: das Blut, das sich während des Zyklus in der Gebärmutter-schleimhaut angesammelt hat, um eventuell eine befruchtete Eizelle zu nähren, wird nicht mehr gebraucht, wenn keine Befruchtung stattgefunden hat. Es wird daher natürlich vom Körper abgestoßen.

Das Leben läuft während der Regel normal weiter: Frauen können alle Aktivitäten wie gewohnt ausüben und Sport treiben. Es kann sein, dass manche junge Mädchen/Frauen dennoch Schmerzen und ein gewisses Unwohlsein verspüren. Bei starken Krämpfen sollten sie Ihren Haus- oder Frauenarzt kontaktieren (s. Kapitel 7).

Starke Schmerzen während der Regel können aber auch Symptome einer Endometriose sein, einer chronischen und wiederkehrenden Erkrankung, die die abnorme Entwicklung von Zellen der Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter zur Folge hat. Dies kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen und Läsionen sowie starke Schmerzen während der Regel verursachen.

## DIE MENOPAUSE

Bis zur Menopause, auch Wechseljahre genannt, wiederholt sich dieser Zyklus monatlich („natürlich“, ohne Eingriffe von außen oder besondere medizinische Bedingungen) und wird nur während einer Schwangerschaft unterbrochen.

Die Menopause entspricht dem Ende der gebärfähigen Phase der Frau und setzt **für gewöhnlich** im Alter von etwa 50 Jahren ein. Sie folgt auf das Ende der Produktion von Eizellen und weiblichen Hormonen und führt somit zum Ausbleiben der Regel. Eine Frau in der Menopause kann nicht mehr schwanger werden aber weiterhin sexuell aktiv sein.

## HYGIENE WÄHREND DER REGEL

Es gibt heute ein großes Angebot an Hygieneprodukten: Binden, Slipeinlagen, Tampons, Menstruationstassen... Jede Frau kann mehrere Produkte testen, um sich für das zu entscheiden, das ihr am meisten zusagt.

Während der Regel ist Körperhygiene wichtig. Am besten ist es, sich einmal am Tag zu waschen, aber nur äußerlich (aggressive Seife vermeiden): sich nie mit schmutzigen Händen oder im Inneren der Vagina waschen, um die Scheidenflora (bakterielle und schützende Flora) nicht zu beeinträchtigen und keine Vaginitis (Infektion, Entzündung) zu riskieren.

# Der Menstruationszyklus

Der Menstruationszyklus wird ab dem ersten Tag der Blutung berechnet. Die Dauer des Zyklus ist ungefähr 28 Tage, kann aber individuell länger, kürzer oder schwankend sein.

Die Dauer und Stärke des Zyklus können beeinflusst sein von Stress, emotionalen Problemen, Krankheit, Reisen etc.

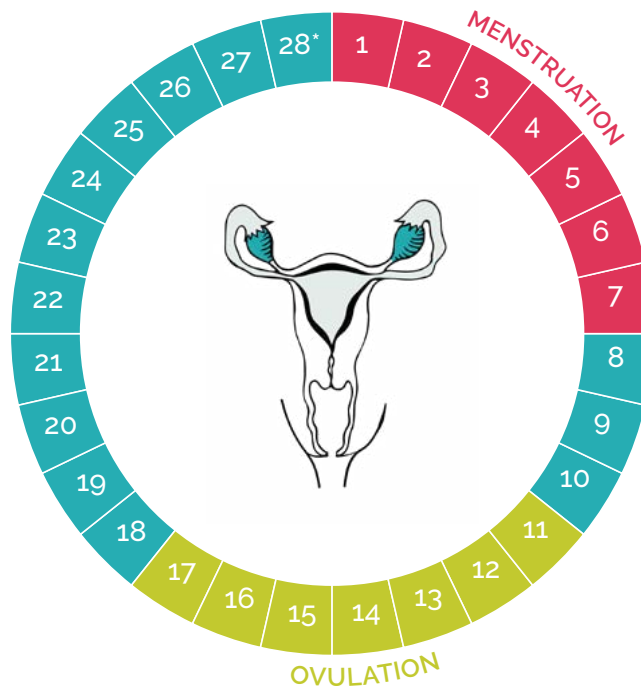
## DER EISPRUNG (14 Tage vor der nächsten Regel)

- Produktion einer Eizelle durch den Eierstock, prinzipiell einmal im Monat und ungefähr 14 Tage vor dem ersten Tag der **nächsten** Regel.
- Die Eizelle wandert durch den Eileiter, um in den Uterus zu gelangen. Sie bleibt für ca. 24 Stunden befruchtungsfähig.
- Im Falle eines ungeschützten Geschlechtsverkehrs kann die Eizelle auf Spermien treffen: eine Befruchtung findet statt. Die befruchtete Eizelle wandert weiter in den Uterus.
- Nach dem Eisprung verdickt sich die Gebärmutterschleimhaut, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufzunehmen.

Ein Zyklus kann länger oder kürzer als 28 Tage sein (im Schnitt 21 bis 36 Tage).

Der Eisprung findet 14 Tage vor der nächsten Regel statt. Man kann den genauen Zeitpunkt des Eisprungs nicht vorhersagen.

Die fruchtbaren Tage sind abhängig von der Lebensdauer der Spermien im Uterus, die bis zu 7 Tage betragen kann, und die der Eizelle, die ungefähr einen Tag beträgt. Sexueller Verkehr vor dem Eisprung kann also ebenfalls zu einer Schwangerschaft führen.





# Gut zu wissen

## WEISSER AUSFLUSS/WEISSFLUSS/ SCHEIDENAUSFLUSS

Weißer Ausfluss ist ein mehr oder weniger stark und häufig auftretendes Scheidensekret, das der Körper von Natur aus produziert, um die Scheide zu befeuchten und zu schützen. Manche Mädchen/Frauen haben mehr, andere weniger... Sein Aussehen und seine Konsistenz können sich ändern. Sollte der Ausfluss jedoch stärker werden, sich verfärben, von Brennen und/oder Juckreiz begleitet sein oder schlecht riechen, kann es sich um eine Infektion handeln. Schon bei Auftreten eines dieser Symptome empfiehlt es sich, eine ärztliche oder gynäkologische Praxis aufzusuchen (s. Infoblatt „Nützliche Adressen“).

## WEIBLICHE EREKTION

Dank des Blutzuflusses „erigiert“ die Klitoris: ihr Kopf schwillt, sie streckt sich und wird immer empfindlicher. Die Klitoris ist auch ein Erektionsorgan, das im Übrigen über sehr viel mehr Nervenenden verfügt als der Penis (etwa 8.000 gegenüber 6.000 bei der Eichel).

## EJAKULATION

Die weibliche Ejakulation bezeichnet bei der Frau die Freisetzung einer Flüssigkeit kurz vor oder während des Orgasmus. Bei der Mehrheit der Frauen ist die Menge dieser Flüssigkeit sehr gering, bei anderen reichlich, oder aber gar nicht vorhanden (manche Jugendliche haben ein falsches Bild von der Ejakulation, das oft von Pornofilmen beeinflusst wird).

Die weibliche Ejakulation besteht aus:

- einer Absonderung der Paraurethraldrüsen. Die abgesonderte Flüssigkeit tritt an zwei kleinen Öffnungen links und rechts der Harnröhrenmündung aus.
- einer Absonderung der Blase (kein Urin). Die erotische Stimulation verursacht eine schnelle Füllung der Blase mit einer Flüssigkeit, die in ihrer Zusammensetzung dem Sperma ohne Samenzellen ähnlich ist und in mehr oder minder großer Menge (bis zu 100 ml) durch die Harnröhre freigesetzt wird.

## SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRÜSTE IM RAHMEN DER BRUSTKREBSVORSORGE

Die Selbstuntersuchung der Brüste umfasst verschiedene, einfache Berührungen, mittels derer die Frau bei regelmäßiger Anwendung ihre Brüste genau kennen lernen kann. Das Selbstabtasten ist eine für alle Frauen gute und wichtige Praxis, mit der Anomalien entdeckt werden können.

Die Untersuchung muss einige Tage nach Menstruationsende vorgenommen werden, weil die Brüste dann weicher sind. Vor einem Spiegel untersucht die Frau stehend ihre beiden Brüste. So können Änderungen der Größe, der Form, des Umrisses der Brüste sowie Rötungen oder andere Hautveränderungen festgestellt werden.

Dann werden die Brüste abgetastet, wobei die drei mittleren Finger mehrere Kreise beschreiben, beginnend vom Rand der Brüste hin zum Mittelpunkt. Ziel dieser Untersuchung ist es, eventuell vorhandene Dellen, ungewöhnliches Wachstum oder Strukturänderungen festzustellen. Schließlich drückt die Frau leicht die Brustwarze, um zu sehen, ob sie Flüssigkeit absondert.

Man sollte nicht zögern, über seine Sorgen mit dem/der Jugendlichen oder einer Vertrauensperson zu sprechen, oder professionelle Hilfe (siehe Kapitel 7) einzuholen.

# PUBERTÄT BEI JUNGEN



## DEFINITION

Das Wort Pubertät stammt vom lateinischen „pubere“ ab, was „heranwachsen, erwachsen werden“ bedeutet. Die Pubertät ist die Phase, die den Übergang vom kindlichen Körper zu dem eines Erwachsenen markiert. Sie beginnt mit dem Erscheinen der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale.

**Die primären Geschlechtsmerkmale**, also Geschlechtsorgane, Eierstöcke, Hoden, die von Geburt an vorhanden sind und während der Kindheit ruhen, beginnen „aktiv“ zu werden.

**Die sekundären Geschlechtsmerkmale** sind nicht direkt Bestandteil des Fortpflanzungssystems und entstehen unter der Wirkung der Sexualhormone während der Pubertät. Sie zeigen sich bei Mädchen durch die Entwicklung der Brüste, bei Jungen durch die veränderte Stimme, und bei allen Jugendlichen durch Zunahme der Körperbehaarung im Intimbereich, in den Achselhöhlen und an anderen Körperteilen usw.

Die folgenden Texte beschreiben die Pubertät für Jugendliche, deren Geschlechtsmerkmale insgesamt dem biologischen Standardtyp „weiblich“ oder dem biologischen Standardtyp „männlich“ entsprechen.

Wir haben im ersten Infoblatt gesehen, dass manche Menschen mit Variationen der Geschlechtsmerkmale zur Welt kommen, die auf verschiedenen Ebenen auftreten können (Chromosomen, Anatomie, Keimdrüsen oder Hormone). Intersexuelle oder intergeschlechtliche Menschen kommen also mit Geschlechtsmerkmalen zur Welt, die nicht den binären Typusdefinitionen des männlichen oder weiblichen Körpers entsprechen.

Bei manchen Jugendlichen kann die Intersexualität in der Jugend in Erscheinung treten, wenn der Körper sich in unerwarteter Weise entwickelt. Ihr Körper und ihre Geschlechtsmerkmale zeigen gesunde und natürliche Variationen der menschlichen Geschlechter.

Bei jungen Männern beginnt die Pubertät etwas später als bei jungen Frauen, nämlich zwischen 11 und 18 Jahren. Infolge der Freisetzung eines männlichen Hormons, des Testosterons, finden zahlreiche Veränderungen im Körper statt:

- der Haarwuchs intensiviert sich an Beinen, Armen, im Schambereich und unter den Achseln,
- ein Oberlippenbart erscheint, sowie Barthaare am Kinn,
- Veränderungen im Haar: es wird fettiger,
- weniger glatte Gesichtshaut: Akne kann auftreten,
- vermehrtes Schwitzen,
- veränderte Stimme,
- Penis und Hoden wachsen, erste Ejakulationen treten auf,
- die Muskulatur entwickelt sich usw.

# Was man beim Mann sieht

**Penis:** Der Penis, auch Glied genannt, reicht von der Eichel bis zum Schambein. Er enthält zwei Schwellkörper und einen Schwammkörper, die sich bei Erregung mit Blut füllen, was zu einer Erektion führt, d. h. einer Versteifung des Penis. Das Glied dient auch zum Urinieren, aber nur wenn es in „Ruhestellung“ ist.

**Eichel:** Penisende, das mit vielen Nerven sehr sensibel ist. Bei beschnittenen Männern liegt die Eichel immer frei. Bei den anderen ist sie nur bei einer Erektion sichtbar oder wenn die Vorhaut zurückgeschoben ist.

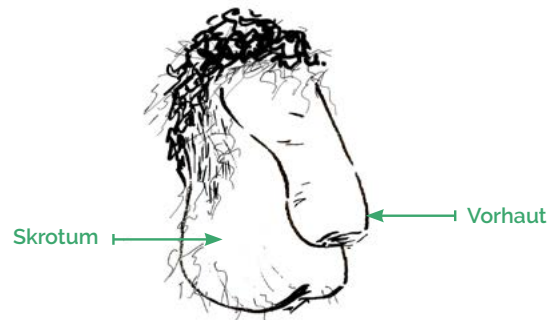
**Vorhaut:** Hautfalte, die die Eichel bei nicht beschnittenen Männern umschließt, mit vielen Nerven.

**Harnröhrenöffnung:** Öffnung am Ende des Penis, durch die Urin und Sperma austreten.

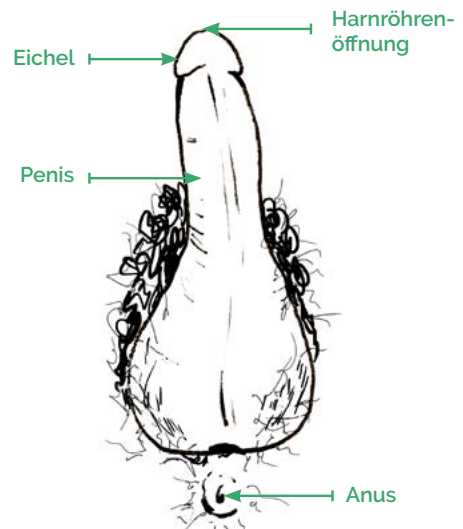
**Skrotum:** Elastischer Hautsack unterhalb des Glieds; im Skrotum (Hodensack) liegen die Hoden. Es soll die Temperatur der Hoden im optimalen Bereich halten (erforderlich für die Erzeugung von Spermien), d. h. einige Grad unter der Körpertemperatur selbst.

**Anus:** Ringmuskel mit einer Öffnung zur Ausscheidung des Kots aus dem Enddarm (Rektum), dem letzten Segment des Verdauungstrakts.

PENIS IM RUHEZUSTAND



ERIGIERTER PENIS



# Was man nicht sieht

**Hoden:** Die zwei Hoden produzieren Spermien und Testosteron, das männliche Geschlechtshormon.

**Nebenhoden:** Die Spermien sammeln sich zur Reifung im Nebenhoden. Hier lagern sie und gelangen bei der Ejakulation in den Samenleiter.

**Samenleiter:** Das sind die Spritzkanäle, die vom Nebenhoden zu den Samenbläschen laufen.

**Samenbläschen:** Sie produzieren die Samenflüssigkeit, den Hauptbestandteil des Spermas. Die Samenflüssigkeit enthält die erforderlichen Substanzen, um die Spermien zu ernähren und bei der Ejakulation zu transportieren.

**Penisschwellkörper:** Sie bestehen aus erektilen Gewebe, das sich mit Blut füllt, sodass das Glied sich aufrichten und halten kann.

**Harnröhrenschwellkörper:** ist mit erektilen Gewebe bedeckt, das sich bei einer Erektion mit Blut anfüllt wie ein Schwamm. Dadurch wird das Volumen des Penis vergrößert.

**Harnröhre:** Durch diese Röhre fließt der Urin beim Wasser lassen oder das Sperma bei der Ejakulation.

**Prostata:** Drüse, die einen Teil der Samenflüssigkeit absondert. Die Prostatastimulation kann einem Mann Lust verschaffen.

# Gut zu wissen

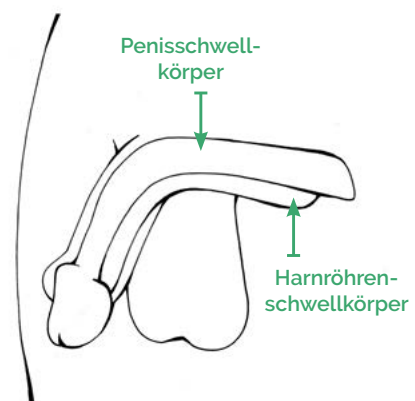
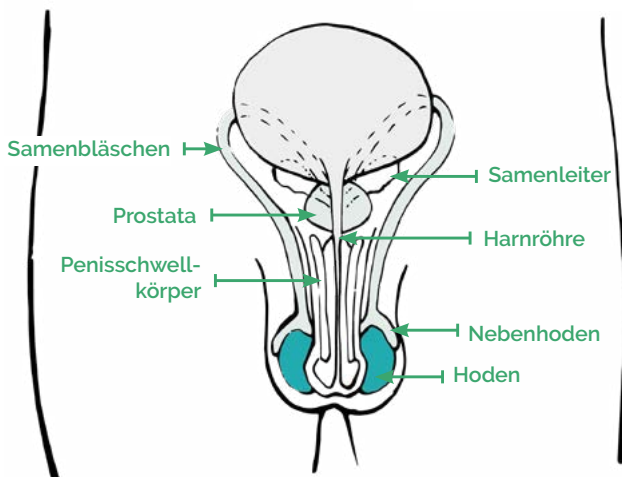
## SPERMA UND SPERMEN

Durch die Wirkung des männlichen Hormons, des Testosterons, produzieren die Hoden Fortpflanzungszellen, die Spermien. Die Produktion beginnt in der Pubertät und dauert bis ins hohe Alter. Das Sperma, eine zähflüssige, transparente und/oder mehr oder weniger weißliche Flüssigkeit, wird bei der Ejakulation von mehreren Drüsen abgesondert. Es enthält 100 Millionen Spermien pro Milliliter. Spermien können mehrere Tage im Körper des Partners/der Partnerin überleben.

## EREKTION

Der Penis ist ein Organ mit einem System aus Venen, Muskeln und Schwellkörpern; bei Erregung kann er sich strecken und steif werden. In der Pubertät kommt es häufiger zu Erektionen, manchmal spontan und unkontrollierbar. Meist sind sie mit erotischen Gedanken verbunden. Die Erektionen unterscheiden sich von Mann zu Mann und je nach Situation: der Penis ist keine Maschine, und Intensität und Winkel der Erektion können variieren. Die Erektion ermöglicht dem Penis die Penetration und die Ejakulation mit der Freisetzung der Spermien.

## DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE



# Gut zu wissen (Fortsetzung)

## EJAKULATION

Die Ejakulation ist ein Reflex, der zum Ausstoß des Spermas durch den erigierten Penis führt. Meist (aber nicht zwingend) geht sie mit einem Orgasmus einher. Die ersten Ejakulationen sind das Zeichen dafür, dass die Fortpflanzungsorgane nunmehr bereit sind. Es handelt sich um nächtliche Ejakulationen, ein ganz natürliches Phänomen.

## VORZEITIGE EJAKULATION

Man spricht von vorzeitiger oder verfrühter Ejakulation, wenn ein Mann ejakuliert, ohne es zu wollen.

Bei jungen Männern, die ihren Körper und ihre Sexualität gerade erst entdecken, ist das ganz normal, weil es ihnen noch nicht gelingt, ihre Erregung zu steuern. Die vorzeitige Ejakulation steht oft in Verbindung mit Stress und mangelndem Selbstvertrauen. Masturbation kann helfen, durch Übung herauszufinden, wann die Ejakulation eintritt.

Bei wiederholter vorzeitiger Ejakulation kann man ärztlichen, urologischen oder psychologischen Rat einholen (s. Kapitel 7).

## SELBSTUNTERSUCHUNG DER HODEN

Allen Jungen und Männern wird empfohlen, die Hoden monatlich selbst zu untersuchen, um jegliche Anomalie oder Krebs der Hoden feststellen zu können. Diese Selbstabtastung erfolgt vorzugsweise nach einem Bad oder einer warmen Dusche, sodass das Skrotum entspannt ist. Vor einem Spiegel beobachtet und prüft der Mann die Haut und das Skrotum auf Schwellungen. Dann tastet er beide Hoden nacheinander mit beiden Händen, Zeige- und Mittelfinger unter dem Hoden, Daumen darüber, ab. Das sollte keine Schmerzen verursachen. Wenn ein Hoden etwas größer ist als der andere, ist das normal. Wenn die Größe stark unterschiedlich ist, sollte man sich ärztlich beraten lassen. Generell sollte man bei nicht schmerzhaften Schwellungen, Schweregefühl im Skrotum, Veränderungen der Form der Hoden schnell ärztlichen oder urologischen Rat einholen.

## BESCHNEIDUNG

Bei der Beschneidung wird die Vorhaut, die die Eichel des Glieds bedeckt, entfernt (Ablation). Bei der Geburt bedeckt dieses Häutchen die Eichel und weist nur eine kleine Öffnung auf, durch die das Kind urinieren kann. Bei den meisten Jungen klebt diese Haut auf der Eichel, sodass sie noch nicht zurückgeschoben werden kann. Diese Verengung der Vorhaut ist bei der Geburt völlig normal, und es besteht aus medizinischer Sicht keine Veranlassung, eine Beschneidung vorzunehmen.

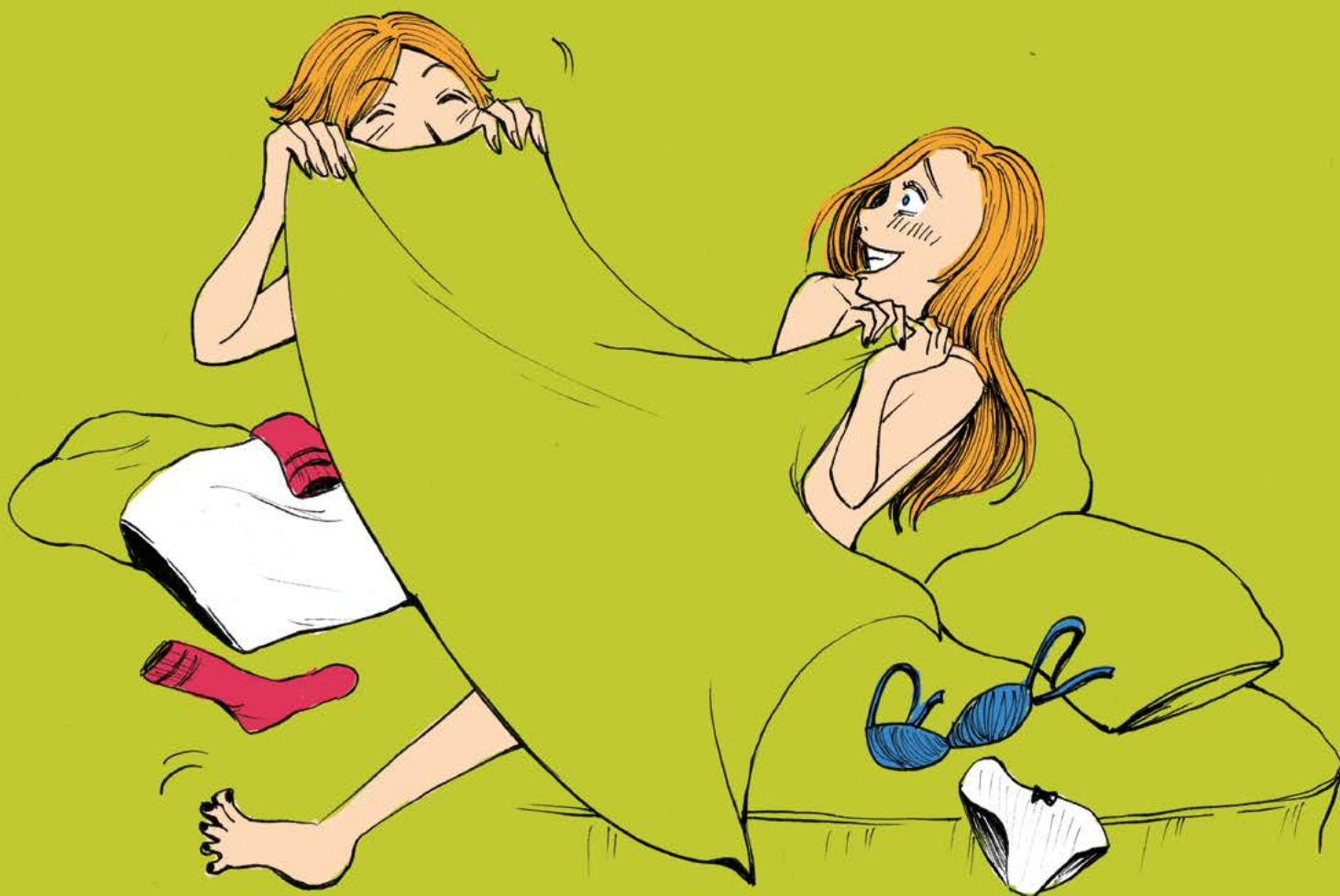
Wenn das Zurückschieben selbst während eines Bades beim Kleinkind schwierig ist, handelt es sich eventuell um eine Phimose, eine Vorhautverengung, die das Zurückschieben und damit das richtige Waschen der Eichel verhindert. Die Eltern können in diesem Fall kinderärztlichen, hausärztlichen oder urologischen Rat einholen. Manchmal erfolgt die Beschneidung bei Babys oder kleinen Jungen aus kulturellen, religiösen oder anderen Gründen. Dieses Ritual kann traumatisierend sein. Es mag auch Gesundheitsaspekte beinhalten und wird mit dem Glauben an erhöhte Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht.

## PENISGRÖSSE - WICHTIG ODER NICHT?

Der Penis entwickelt sich bis zum Ende der Pubertät des Jungen (im Alter von etwa 21 Jahren), und seine Größe hängt nicht von der Körpergröße ab. Entspannt misst ein Penis zwischen 7 und 10 cm. Erigiert kann er 10 bis 19 cm messen, wobei der Durchschnitt bei erwachsenen Männern bei 14,5 cm liegt. Man kann die Größe eines erigierten Penis nicht aus seiner Größe im entspannten Zustand ableiten, denn sie hängt von der Menge an Blut ab, die die Schwellkörper aufnehmen können. Da der Penis kein Muskel ist, gibt es keine Möglichkeit, ihn länger oder dicker zu machen.

Die sexuelle Erfüllung eines Paares hat nichts mit der Größe des Penis zu tun, sondern ist von der Beziehung und den Gefühlen abhängig.

Man sollte nicht zögern, mit dem/der Jugendlichen oder mit einer anderen Vertrauensperson über seine Sorgen zu sprechen, oder professionelle Hilfe (siehe Kapitel 7) aufzusuchen.



## Kapitel 2

**LIEBE, SEXUALITÄT UND EMOTIONALE  
UND SEXUELLE GESUNDHEIT**



# „DIE LIEBE“ IN ALL IHREN FACETTEN

## Und wo bleibt da die Liebe?

Es gibt keine allgemein gültige Definition für die Liebe; sie kann als intensives und angenehmes Gefühl betrachtet werden, das die Menschen dazu bewegt, sich einander anzunähern, sich zu vereinen... Sie „transportiert“ Gefühle, den Körper und das ganze Wesen zum anderen oder zum Objekt der Begierde. Es gibt viele Arten der Liebe (elterliche, kindliche, leidenschaftliche, platonische Liebe,...).

### FAMILIÄRE LIEBE

Die familiäre Liebe ist ein Gefühl der Zuneigung, das uns dazu bringt, ein Familienmitglied zu lieben, ihm wohlgesonnen zu sein und Zeit mit ihm verbringen zu wollen. Es gibt aber keinerlei Verlangen oder Anziehung sexueller Natur zwischen diesen Menschen.

### PLATONISCHE LIEBE

In der Alltagssprache wird platonische Liebe als eine nicht körperliche Beziehung definiert.

### FREUNDSCHAFT

Freundschaft ist ein gegenseitiges Gefühl der Zuneigung oder Sympathie, das nicht auf Verwandtschaft oder sexueller Anziehung beruht.

### VERLIEBT SEIN

Jemanden lieben bedeutet, Anziehung und starke Gefühle zu spüren, seine/ihre Werte, Entscheidungen, Gefühle, Persönlichkeit, Verschiedenartigkeit zu respektieren.

Verliebt sein bedeutet auch Zeit und Raum zu teilen - lernen zu spüren, dass der/die Partner\*in in Gedanken gegenwärtig ist, selbst wenn er/sie nicht körperlich anwesend ist. Es gibt viele Arten, jemandem Zuneigung zu zeigen; mit ihm/ihr zu schlafen ist nur eine davon.

Liebe und Sexualität gehören nicht zwingend zusammen. Man kann Lust auf Geschlechtsverkehr haben, ohne verliebt zu sein, indem man jemanden einfach nur sexuell begehrt. Beim Geschlechtsverkehr ist es wichtig, dass beide zur gleichen Zeit die gleichen Wünsche und das gleiche Verlangen haben.

## Kommunikation ist unerlässlich

Wenn ein junger Mensch sich verliebt oder bereits verliebt ist, ist es wichtig, mit ihm über die Grundlagen einer gesunden Beziehung (s. unten) zu sprechen.

### KOMPONENTEN EINER GESUNDEN BEZIEHUNG SIND:

- Selbstachtung und Achtung des/der anderen
- gute Kommunikation
- Gleichberechtigung zwischen den Partnern
- Einvernehmen
- Vergnügen



### DIE KOMPONENTEN EINER UNGESUNDEN BEZIEHUNG SIND:

- Kontrolle
- Erniedrigung
- Unberechenbarkeit
- Manipulation
- Gewalt



Das Gespräch mit dem/der Jugendlichen über diese neuen Gefühle, die er/sie empfindet, hilft ihm/ihr, mögliche Fallen bei einem Date zu erkennen, und gibt ihm/ihr die Mittel an die Hand, um später eine starke Beziehung mit dem/der Partner\*in der Wahl einzugehen.

### RESPEKT

Respekt ist kein Gefühl, sondern bedeutet, jemanden als ganzheitliches Wesen mit seinen Rechten wahrnehmen, seine/ihre Gefühle und Werte achten, seine/ihre Verschiedenartigkeit annehmen. Respekt darf nicht mit Toleranz verwechselt werden, da diese nicht die gleichen Beweggründe hat. Im Gegensatz zum Respekt kann sie durchaus mit Verachtung einhergehen.



## EINVERNEHMEN



*Siehe Kapitel 5 Infoblatt 1 über das Einvernehmen.*

Auch in einer Beziehung kann man Angst vor Zurückweisung haben, vor nicht erwiderten Gefühlen, vor der Art der Beziehung oder auch vor der Trennung... All dies rechtfertigt jedoch niemals eine Situation, in der das gegenseitige Einvernehmen fehlt.

## TRENNUNG

Eine zerbrochene Beziehung kann sehr großen Kummer verursachen und sogar einen tiefen Einschnitt im Leben bedeuten. Bei einem jungen Menschen kann eine sehr kurze Beziehung dennoch eine Beziehung sein, in die er große Hoffnungen gesetzt hat. Eine zerbrochene Beziehung ist gewissermaßen ein Trauerakt, Trauer um eine Beziehung, in die man sich eingebracht hat. Wie die Trauer, beinhaltet die Trennung verschiedene Phasen: Schock, Verdrängung, Niedergeschlagenheit und Akzeptanz.

## WELCHE TIPPS GIBT MAN EINEM/EINER JUGENDLICHEN, DER/DIE SICH TRENNEN MÖCHTE:

1. Sich ein Herz fassen, der Diskussion nicht ausweichen.
2. Die Dinge klar darlegen, genau sein.
3. Direkt sein, nicht verletzend.
4. Zu seiner Entscheidung stehen, trotz der Reaktionen des/der anderen.
5. Mit einer Vertrauensperson oder einer Fachkraft sprechen.

## UND HIER EIN PAAR TIPPS FÜR JUGENDLICHE, DIE SICH GERADE GETRENNT HABEN:

1. Das Leid (den Schmerz) in Worte fassen und es anerkennen. Das Anerkennen des Schmerzes ist ein wichtiger Schritt bei der **Trauerbewältigung** einer Beziehung.
2. Die eigenen Emotionen zum Ausdruck bringen und ein freundschaftliches und verschwiegenes Ohr finden. Mit jemandem zu sprechen hilft, nach und nach zur Ruhe zu kommen. Die Traurigkeit ist noch immer da, aber sie sitzt weniger tief.
3. Nach vorne schauen und wieder Selbstvertrauen gewinnen. Ein anderer wichtiger Schritt ist das Wiederfinden des Selbstwertgefühls.
4. Sich neue Ziele setzen. Das kann die Ausbildung betreffen oder einen Sport.
5. Mit einer Vertrauensperson oder einer Fachkraft sprechen.

In beiden Fällen ist es wichtig, das Erlebte des jungen Menschen und seine Emotionen wahrzunehmen.

Man sollte nicht zögern, mit dem/der Jugendlichen oder einer anderen Vertrauensperson über die Sorgen zu sprechen oder professionelle Hilfe (siehe Kapitel 7) aufzusuchen.

# SEXUALITÄT LEBEN: ERSTE MALE UND ERSTE ERFAHRUNGEN

## Unterschiedliche sexuelle Praktiken

### MASTURBATION (ALLEIN ODER GEMEINSAM)

Masturbation ist eine **natürliche sexuelle Handlung**. Es sind Stimulationen, meistens Liebkosungen (Vor- und Zurückbewegungen, Reiben, Drücken mit den Händen oder einem Gegenstand) der eigenen erogenen Zonen. Bei der Masturbation kann es zur Ejakulation beim Mann kommen, zur Absonderung von Scheidensekreten bei der Frau, und eventuell zum Orgasmus.

#### Diese Sexualpraktik trägt dazu bei, Lust kennenzulernen.

Sie erlaubt es, den eigenen Körper, die eigenen erogenen Zonen besser kennenzulernen, Berührungen oder Dinge zu finden, die angenehme Gefühle hervorrufen und die sexuelle Erregung steigern.

- Masturbation zu zweit nennt man auch Petting.
- Im Falle einer Ejakulation ist darauf zu achten, dass das Sperma nicht in Kontakt mit der Vagina kommt, um jegliche Gefahr einer unerwünschten Schwangerschaft und einer sexuell übertragbaren Infektion auszuschließen.

Masturbation ist eine Praxis, die nur angewandt werden sollte, wenn man Lust dazu hat und immer in intimer Atmosphäre, in der Privatsphäre (junge Menschen müssen verstehen, dass sie anderen Menschen den Anblick der Masturbation nicht aufzwingen dürfen, wenn diese nicht einverstanden sind).

### ZÄRTLICHKEITEN USW. (FRÜHER VORSPIEL GENANNT)

Das sind alle Berührungen, die dazu dienen, das Verlangen zu steigern, zu erregen und Lust zu verschaffen. Dank all dieser Berührungen und Zärtlichkeiten kann der Mensch sich entspannen, seinem/seiner Partner\*in näherkommen, aber auch - und vor allem - Lust schenken und empfangen. Die Penetration ist keine Voraussetzung für einen gelungenen Verkehr.

Und genau, weil diese Zärtlichkeiten mehr sind als nur eine einfache „Vorbereitung“ für die Penetration/den Akt, stellen sie eine ganz eigene Art der sexuellen Beziehung dar, und sie helfen dabei, sich selbst und den/die andere\*n kennenzulernen.

### DIE PENETRATION

Eine Penetration kann vaginal oder anal erfolgen.

### ORALVERKEHR

- Cunnilingus: hierbei wird das weibliche Geschlecht mit den Lippen und/oder der Zunge stimuliert.
- Anilingus (oder Anilinctus) ist eine Sexualpraktik, bei der der Anus oder der Damm mit dem Mund stimuliert wird.
- Fellatio ist die Stimulierung des Penis mit dem Mund, den Lippen oder der Zunge.

### SEXUELLE MÜNDIGKEIT

Um Minderjährige unter 16 Jahre vor sexuellen Beziehungen mit Erwachsenen zu schützen, definiert das Gesetz das Alter, ab dem eine Person fähig ist, ein „informiertes, klares Einverständnis“ abzugeben. Unter 16 Jahre wird die/der Minderjährige als Opfer sexuellen Übergriffs betrachtet, wenn der/die Partner/in erwachsen ist, selbst wenn es im Einvernehmen stattfindet. Ab 16 Jahren sind einvernehmliche, sexuelle Beziehungen mit einer erwachsenen Person zulässig.

16 Jahre



# Erste sexuelle Kontakte

## „JEDE\* R IN SEINEM/IHREM TEMPO!“

Die ersten sexuellen Kontakte können verschiedene Formen annehmen. Es gibt keine Normen über den Zeitpunkt oder das Alter und die Art und Weise des ersten sexuellen Kontakts. Oft wird der erste sexuelle Kontakt mit dem Verlust der Jungfräulichkeit gleichgesetzt. Häufig bestimmt die Gruppendynamik, wie die ersten sexuellen Kontakte aussehen. Die Entjungferung wird oft als DAS aufregendste aller Abenteuer dargestellt, das aber zur großen Enttäuschung werden kann, wenn man nicht gut darauf vorbereitet ist. All dies rechtfertigt aber nie eine Situation ohne Einvernehmen. Für weitere Informationen zum Thema Einvernehmen *siehe Kapitel 5 Infoblatt 1*.

## DIE FRAGE DER JUNGFRÄULICHKEIT

Jahrhundertlang galt das Hymen, das poröse und dehnbare Häutchen, das die Scheidenöffnung teilweise überdecken kann, als Symbol für die Jungfräulichkeit. Der Tradition zufolge riss das Jungfernhäutchen der Braut in der Hochzeitsnacht bei der Penetration der Vagina, was manchmal zu einer Blutung führte. Das diente dem Ehemann als Beweis dafür, dass er der erste Mann war, mit dem seine Frau Geschlechtsverkehr hatte. Heute wissen wir aber, dass viele Frauen von Geburt an kein Hymen haben, andere ein sehr elastisches, das sich dehnt und bei der Penetration nicht reißt, wieder andere haben eines, das den ersten Geschlechtsverkehr oder mehrere übersteht. Es kann also sein, dass es beim ersten Geschlechtsverkehr zu keiner Blutung durch die Penetration der Vagina kommt, auch wenn die Frau vorher noch nie Geschlechtsverkehr hatte. Das Hymen ist also kein Beweis für die Jungfräulichkeit.

Außerdem würde die Bezeichnung „erstes Mal“ oder „Entjungferung“ für die erste Penetration den Geschlechtsakt auf die Penetration der Vagina reduzieren, ohne all das zu berücksichtigen, was darüber hinaus in der sexuellen Begegnung zweier Menschen geschieht, d. h. Zärtlichkeiten, Küsse usw. Wäre also ein Mensch, der nur Oral- oder Analverkehr hat, noch Jungfrau?

Manche Mädchen trauen sich nicht, Sport zu treiben oder ein Tampon zu benutzen, aus Angst, diese „Jungfräulichkeit“ zu verlieren (das Hymen unabsichtlich zu verletzen).

Andere wiederum fürchten, dem ersten Mal nicht gewachsen zu sein, sich nicht bereit zu fühlen, bei Schwierigkeiten ausgelacht zu werden... Der Begriff „Jungfräulichkeit“ ist ein soziales Konstrukt, das die Sitten patriarchaler Gesellschaften widerspiegelt. Glücklicherweise entwickelt sich der Begriff laufend mit der Zeit.

Das Wichtigste ist, sich mit seinem/seiner Partner\*in wohlzufühlen, sich geachtet zu fühlen und gut zu kommunizieren. Der erste sexuelle Kontakt ist für jede\*n anders. Es kann sein, dass beide Partner Scham oder Schmerz empfinden, aber das beruht oft auf der Schwierigkeit loszulassen, auf Stress, Erwartungshaltungen und Ängste in Bezug auf diesen ersten sexuellen Kontakt.

## EINIGE TIPPS FÜR JUGENDLICHE

Wenn es für beide Partner das „erste Mal“ ist, ist es wichtig, sich Zeit zu lassen, den Körper des/der anderen zu entdecken...

**Die Dinge nicht überstürzen, Vertrauen in seinen/seine Partner\*in haben, einen gemütlichen Ort wählen, an dem man nicht Gefahr läuft, überrascht zu werden, versuchen ruhig zu bleiben, sich sicher zu fühlen, ein Verhütungsmittel/Infektionsschutz zur Hand haben, sagen, was man mag und was nicht (s. Kapitel 5 Infoblatt 1 über das Einvernehmen).**

Durch den Einfluss der Medien und/oder der Pornografie, kann es sein, dass manche Jugendlichen sich über ihre Leistung beim Akt Sorgen machen. Es ist daher wichtig, ihnen zu erklären, dass sie versuchen sollen, sich von diesen Bildern/Eindrücken zu lösen und ihre eigene Sexualität voll auszuleben.

**Es ist wichtig, die jungen Menschen in Bezug auf ihr erstes Mal zu beruhigen, weil dieses Ereignis nicht bestimmend ist für die Sexualität, die sie im weiteren Leben haben werden. Anfangs ist es normal, sich vorzutasten, es gibt keine Gebrauchsanweisung, der Körper des/der anderen (und der eigene) will entdeckt werden. Aber dann, mit ein wenig Erfahrung, wird es immer besser; man kann also von den ersten Malen in der Mehrzahl sprechen.**

# SEXUALITÄT LEBEN: ERSTE SORGEN UND EMPFINDUNGEN

## Erste Sorgen

### IST MEIN KÖRPER „NORMAL“?

Unabhängig vom Geschlecht des/der Jugendlichen an der Schwelle zum Erwachsensein können alle pubertären Veränderungen, die sich in seinem/ihrer Körper vollziehen, dazu führen, dass er/sie sich ein „verzerrtes“ Bild davon macht, was ein Gefühl der Fremdheit verursachen kann.

Viele Fragen können auftreten: „Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut“, „Ich hätte gerne, dass mein Körper sich anders entwickelt“, „Warum entwickelt sich der Körper bei den anderen schneller/langsamer als bei mir?“

### IST MEIN GESCHLECHTSORGAN „NORMAL“?

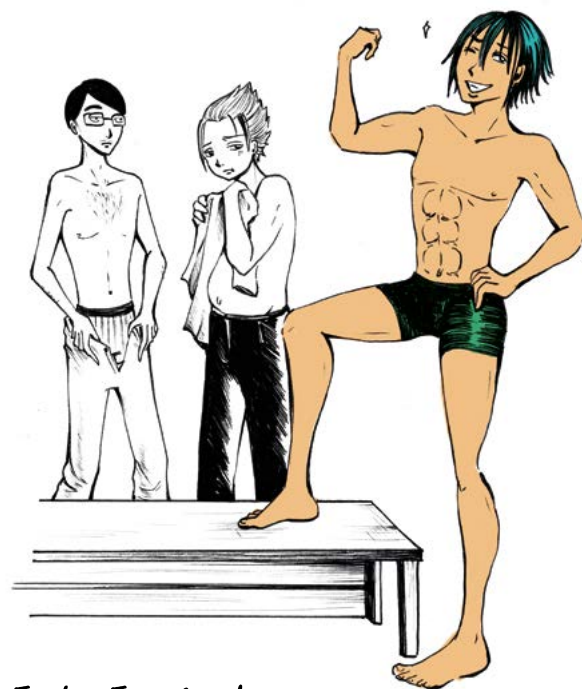
Es gibt keine definierte Norm (gar keine Norm), kein Muster für das Geschlecht. Die Größe des Geschlechtsorgans ist nicht das Wichtigste. Alles hängt von den Stellungen ab, wobei jede Penisform und -größe verschiedene Empfindungen hervorruft. Und es gibt die Zärtlichkeiten, die viel Lust verschaffen. Auch bei den Mädchen gibt es Unterschiede: kleine und große Lippen in allen Formen, lange oder ganz runde Geschlechtsorgane, mehr oder weniger vorspringende Klitoris... Alle Formen kommen natürlich vor (s. Kapitel 1 Infoblätter 6, 7 und 8).

### TUT ES WEH?

Die meisten Mädchen/Frauen fragen sich, ob es beim ersten Mal „weh tut“. Bei der ersten Penetration weitet sich die Scheidenöffnung und wenn das Hymen intakt ist, kann es reißen. Das kann eine kleine Blutung und leichten Schmerz verursachen, aber nicht zwingend.

Es kann auch sein, dass junge Mädchen Schmerzen empfinden, weil sie „schlecht vorbereitet“ sind (fehlende Befeuchtung usw.). Deshalb ist es so wichtig, sich Zeit zu lassen und sich bereit zu fühlen.

Wenn der/die Jugendliche nie Lust empfindet oder er/sie Schmerzen hat, kann auch ein gesundheitliches Problem vorliegen. Raten Sie ihm/ihr, ärztlichen oder gynäkologischen oder anderen professionellen Rat einzuholen, siehe „Nützliche Adressen“.



## Erste Empfindungen

### VERLANGEN

Verlangen ist die bewusste und hervorgerufene Bereitschaft eines Menschen zu sexueller Lust.

### LUST

Lust ist eine angenehme erotische Empfindung, vor allem während der Zärtlichkeiten des Geschlechtsakts.



Bei den Mädchen schwellen und röten sich Klitoris und Schamlippen, die Vagina kann feucht werden, um die Penetration zu erleichtern, falls dies gewünscht ist. Dieser biologische Reflex ist ganz natürlich und bedeutet nicht, dass eine vaginale Penetration stattfinden muss.



Bei den Jungen schwillt der Penis und wird steif, die Penisspitze (Eichel) wird feucht.

Lust ist ein Lernprozess. Sie kann sich im Laufe der Zeit und mit den jeweiligen Partnern entwickeln. Den eigenen Körper entdecken, sich achten und einander mitteilen, ermöglicht sexuelle Erfüllung.



## ORGASMUS

Der Orgasmus ist eine physiologische Reaktion, die auf dem Höhepunkt der sexuellen Erregung stattfindet. Oft bedeutet er höchsten Genuss.

Der Orgasmus verschafft Wohlgefühl, weil Oxytocine im Körper freigesetzt werden.

Im Allgemeinen und in biologischer Hinsicht beschleunigen sich beim Orgasmus Herzschlag und Atmung, die Muskeln des Genitalbereichs ziehen sich zusammen.



Bei der Frau zeigt sich der Orgasmus in einer Dehnung der Geschlechtsorgane. Die Klitoris spielt hierbei eine wichtige Rolle.



Beim Mann ist er in der Regel, aber nicht zwingend, mit der Ejakulation verbunden.

Zum Orgasmus zu kommen, ist nicht so selbstverständlich wie man meinen könnte. Müdigkeit, Stress, Drogen- oder Alkoholkonsum können sich auswirken. Das Ausbleiben des Orgasmus bei (den ersten) sexuellen Kontakten ist keinesfalls beunruhigend. Es braucht Zeit, um die Lust zu entdecken. Außerdem ist der Orgasmus keine Voraussetzung für eine erfüllte Sexualität.

## VERSCHIEDENE SEXUELLE PRAKTIKEN

- Zärtlichkeiten (s. oben)
- Masturbation (s. oben)
- Eine Penetration kann vaginal oder anal sein
- Beim Cunnilingus wird das weibliche Geschlecht mit den Lippen und/oder der Zunge stimuliert
- Beim Anilingus (oder Anilinctus) wird der Anus oder Damm oral stimuliert
- Bei der Fellatio wird der Penis mit Mund, Lippen, Zunge stimuliert

## SEIN EINVERNEHMEN ERKLÄREN

Siehe Kapitel 5 Infoblatt 1 über das Einvernehmen.

## EINIGE TIPPS FÜR JUGENDLICHE KURZ ZUSAMMENGEFASST:



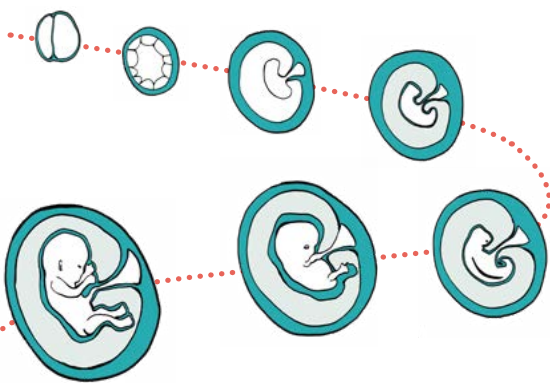
- Wirklich Lust darauf haben. Jede\*r hat zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit, seine/ihre Meinung zu ändern, auch wenn er/sie sich anfangs bereit gefühlt hat. Wenn er/sie nicht damit einverstanden ist, sich am Geschlechtsverkehr zu beteiligen, muss er/sie nicht nein sagen, damit dieser illegal ist. Damit es illegal ist reicht eine Geste. Wichtig: das Mindestalter muss 16 Jahre betragen, um das volle Einverständnis geben zu können (s. Kapitel 5 Infoblätter 1 und 2).
- Mit seinem/seiner Partner\*in darüber sprechen. Es sich zur Gewohnheit machen, seinem/seiner Partner\*in zu sagen, was man mag und was nicht. Er/sie kann es nicht erraten. Offen sein für die eigenen Empfindungen und die des/der anderen.
- Sich nicht beeinflussen oder stressen lassen, sich vielmehr Zeit nehmen.
- Kondome zur Hand haben. Sich vergewissern, dass man vor sexuell übertragbaren Infektionen geschützt ist (Kondom) und ein wirksames Verhütungsmittel benutzen, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden.
- Das Überziehen des Kondoms üben.
- Gegebenenfalls Gleitmittel zur Hand haben.
- Sich mit dem/der Partner\*in wohlfühlen.

# SCHWANGERSCHAFT

## SCHWANGERSCHAFT

Die Schwangerschaft berechnet man in 40 Wochen (ungefähr 9 Monate), in denen sich der Embryo, später der Fötus, entwickelt.

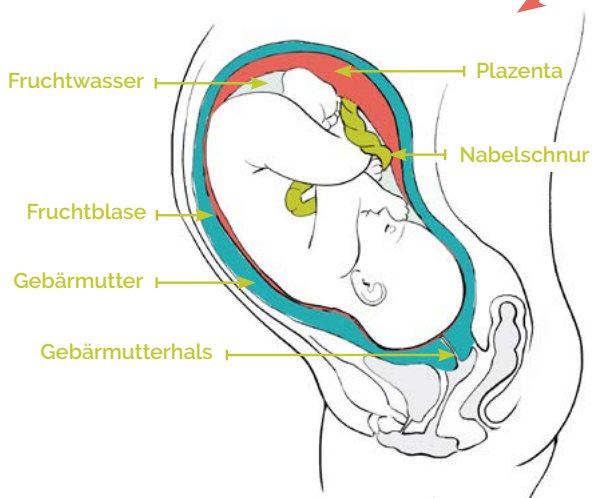
### 1. Trimester: von der Befruchtung bis zur 14. Woche



### 2. Trimester: von der 15. bis zur 28. Woche



### 3. Trimester: von der 29. Woche bis zur Geburt



## Die Empfängnis

Schwangerschaft ist der Begriff, der benutzt wird, wenn eine Frau ein Kind erwartet. Die Schwangerschaft beim Menschen dauert ungefähr 40 Wochen bzw. etwas mehr als 9 Monate, ab dem Zeitpunkt der letzten Regel bis zur Geburt des Kindes. Von der Begegnung zwischen männlicher und weiblicher Keimzelle bis hin zur Entwicklung des Fötus ist es ein langer Weg.

### PHASE 1:

**Eisprung:** Zyklusphase, in der die Frau fruchtbar ist. Eine Eizelle wird vom Eierstock freigesetzt und wandert durch den Eileiter.

### PHASE 2:

**Befruchtung:** die Spermazellen treffen auf die Eizelle und dringen ein; die Membran der Eizelle verändert sich anschließend, um das weitere Eindringen von Spermien zu vermeiden.

### PHASE 3:

**Fusion:** die Samenzelle verändert sich und bildet eine Einheit mit der Eizelle, um eine einzigartige Zelle zu bilden: das Ei.

### PHASE 4:

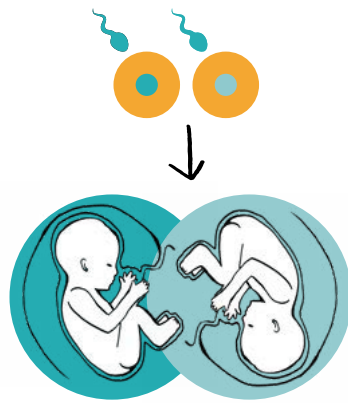
**die Zellteilung:** das Ei beginnt sich zu teilen, danach teilen sich die so entstandenen Zellen weiter im exponentiellen Rhythmus.

### PHASE 5:

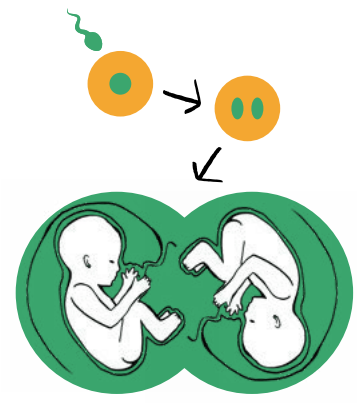
**Einnistung:** ungefähr 7 Tage nach der Einnistung verdickt sich die Gebärmutter Schleimhaut, damit das Ei sich 9 Monate lang einnisten kann. Zu diesem Zeitpunkt wird das Ei zum Embryo, der sich in einem Sack entwickelt, der mit Fruchtwasser gefüllt ist. Die Plazenta und die Nabelschnur verbinden den Körper der Mutter mit dem Embryo.

### AB DER 10. SCHWANGERSCHAFTSWOCH

spricht man von einem **Fötus**, und zwar bis zum Zeitpunkt der Geburt, die normalerweise um die 40. Schwangerschaftswoche stattfindet.



Genetisch unterschiedliche Zwillinge



Genetisch identische Zwillinge

# Schwanger sein

## DIE WICHTIGSTEN SCHWANGERSCHAFTS-SYMPTOME:

- Ausbleiben eines oder mehrerer Menstruationszyklen;
- die Brust wird fester, größer und berührungsempfindlich;
- Übelkeit und Erbrechen können nach einigen Wochen auftreten;
- Müdigkeit, vor allem in den ersten drei Monaten.

Das sind nur die ersten Anzeichen, es treten auch andere Veränderungen auf. Manche Verhütungsmittel – Pille, Implantat und Hormonspirale – können ähnliche Symptome hervorrufen. Um sicher zu gehen, gibt es nur eine Lösung: einen Schwangerschaftstest machen.

## MEHRLINGSSCHWANGERSCHAFTEN

Die häufigste Mehrlingsgeburt ist die der Zwillinge (zwei Kinder). Es gibt mehrere Formen von Zwillingen.

### Die dizygoten Zwillinge:

Die häufigste Zwillingenform ist die der dizygoten Zwillinge, auch zweieiige Zwillinge genannt.

Beim monatlichen Eisprung kann es manchmal vorkommen, dass mehr als eine Eizelle freigesetzt wird. Im Fall von dizygoten Zwillingen werden **zwei** verschiedene Eizellen gleichzeitig von **zwei** unterschiedlichen Samenzellen befruchtet.

Die beiden Eier der dizygoten Zwillinge nisten sich getrennt ein und entwickeln voneinander unabhängige Membranen (Plazenta, Fruchtblase etc.). Sie können also von gleichem oder unterschiedlichem Geschlecht und körperlich unterschiedlich sein.

### Monozygote Zwillinge

Die zweithäufigste Variante von Zwillingen ist die der monozygoten Zwillinge oder eineiigen Zwillinge, die aus einem einzigen Ei entstehen.

Meistens handelt es sich hierbei um **eine einzige Eizelle und ein einziges Spermium**. Das so gebildete Ei teilt sich anschließend in zwei Embryonen, die sich eine Plazenta etc. teilen aber in zwei getrennten Fruchtblasen sind.


Die Zwillinge haben das gleiche, identische Geschlecht, und besitzen das gleiche genetische Erbmateriale.

Die Geburt von zweieiigen Zwillingen kann bei Frauen, die aufgrund von Fruchtbarkeitsproblemen behandelt werden, häufiger auftreten. Tatsächlich können die Hormone, die den Eisprung anregen sollen, eventuell mehrere Eizellen reifen lassen.



## VERSCHIEDENE SCHWANGERSCHAFTSTESTS

Auf dem Markt sind verschiedene Schwangerschaftstests erhältlich. Sie können durch Blut- und **Urintests** durchgeführt werden. In manchen Fällen bestehen sie einfach aus einem saugfähigen Stäbchen, das unter den Urinstrahl gehalten werden muss. In anderen Fällen muss der Urin erst in einem kleinen Behälter gesammelt werden. Dann wird das saugfähige Stäbchen in den Inhalt getaucht.

Das Ergebnis kann in Form farbiger Linien erscheinen. Andere Tests zeigen ein  an, wenn die Frau schwanger ist. Schließlich zeigen manche Tests das Ergebnis digital an.

Die meisten Urintests können eine Schwangerschaft ab dem erwarteten ersten Tag der nächsten Regel erkennen.

Der Test entdeckt die Menge an hCG – humanes Choriongonadotropin. Dieses Hormon wird im Laufe der Schwangerschaft produziert und vom Embryo kurz nach der Empfängnis hergestellt. Wird der Test früher durchgeführt, ist es schwierig das hCG nachzuweisen, weil seine Konzentration im Urin noch zu gering ist.

Die beste Zeit für einen Schwangerschafts-Urintest mit einem zuverlässigen Ergebnis ist dennoch 1 oder 2 Wochen nach dem erwarteten Termin der Regel.

Dank der höheren Konzentration von hCG im Blut erkennen ärztlich verschriebene **Bluttests** eine Schwangerschaft für gewöhnlich schneller als Urintests. Ein Bluttest kann 8 bis 10 Tage nach der Befruchtung zeigen, ob eine Frau schwanger ist.

## VERDRÄNGUNG DER SCHWANGERSCHAFT

Die Verdrängung der Schwangerschaft ist eine Form, die Schwangerschaft zu leugnen. Die Verdrängung ist die Nicht-Anerkennung einer Schwangerschaft über die ersten drei Monate hinaus und möglicherweise bis zur Entbindung. Die Gebärmutter dehnt sich entlang der Wirbelsäule aus, anstatt nach vorne zu kippen, und der Fötus nistet sich aufrecht ein in eine Gebärmutter, die vertikal zur Wirbelsäule bleibt. Bei Jugendlichen besteht diese Gefahr am häufigsten.

Was die Schwangere und ihre Umgebung, aber auch Gesundheitsfachleute täuschen kann:

- sehr häufiges Fortbestehen der Regel,
- keine (oder sehr mäßige) Zunahme des Bauchumfangs,
- stabiles Gewicht oder sogar Gewichtsverlust,
- Abschwächung der üblichen Schwangerschaftssymptome.

## DIE ECHOGRAPHIE

Die Echographie ist ein bildgebendes Verfahren, das Ultraschallaufnahmen mithilfe eines Ultraschallgerätes macht. Es besteht aus einer Sonde (die man normalerweise auf den Bauch legt) und einem Monitor, der die Bilder der Schwangerschaft auf einem Bildschirm darstellt.

Eine Echographie wird ab dem 1. Trimester angeboten. Die Untersuchung ermöglicht, den Zeitpunkt der Schwangerschaft festzustellen, zu wissen, ob es mehr als einen Embryo gibt, das Erkennen der meisten Organe und das Feststellen von Anomalien (um gegebenenfalls anschließend einzugreifen), etc.



# Was tun, wenn der Schwangerschaftstest positiv ist?

*Es ist ratsam, einen Termin bei einem Gynäkologen/einer Gynäkologin zu vereinbaren (s. Kapitel 7).*

Wenn kein Kinderwunsch vorliegt, kann der Gedanke schwanger zu sein, sehr beängstigend sein. Die Notfallverhütung (Pille danach) wird nicht nützen, da sie keinen Einfluss hat auf eine bereits bestehende Schwangerschaft; sie hat keine abtreibende Wirkung.

Die Frau kann aber auf einen Schwangerschaftsabbruch zurückgreifen, der in Luxemburg bis zur 12. Schwangerschaftswoche (sprich 14 Wochen nach dem 1. Tag der letzten Regel) auf Anfrage der Frau erlaubt ist.

Die 1. Beratung bei einer unerwünschten Schwangerschaft muss bei einem Gynäkologen/einer Gynäkologin stattfinden, der/die die Schwangerschaft zeitlich einordnet und den Embryo mithilfe einer Ultraschalluntersuchung im Uterus lokalisiert.

Bis zur 7. Schwangerschaftswoche (d.h. 9 Wochen nach dem 1. Tag der letzten Regel) ist ein medikamentöser Schwangerschaftsabbruch möglich. Diese Methode ist nicht-invasiv. Es handelt sich um die Einnahme von zwei Hormonpräparaten im Abstand von 48 Stunden. Diese Art von Schwangerschaftsabbruch wird nicht zwangsläufig von einem Gynäkologen/einer Gynäkologin durchgeführt. Die Allgemeinärzte können diesen ebenfalls durchführen unter der Voraussetzung, dass sie eine Konvention mit einem Krankenhaus haben, das über einen Notfalldienst für Gynäkologie-Geburtshilfe verfügt. Der medikamentöse Schwangerschaftsabbruch ist im Planning Familial möglich.

Über die 7. Schwangerschaftswoche hinaus ist es notwendig, den sogenannten operativen Schwangerschaftsabbruch vorzunehmen. Dieser wird in einer Tagesklinik durch einen Gynäkologen/eine Gynäkologin durchgeführt. Es wird eine kurze lokale Anästhesie oder Vollnarkose vorgenommen, während der der Embryo abgesaugt wird.

Wichtig: es müssen 3 Tage Bedenkzeit zwischen der 1. gynäkologischen Beratung und dem Schwangerschaftsabbruch verstreichen.

Der Arzt/die Ärztin muss Informationen über die Alternativen zum Schwangerschaftsabbruch, wie auch über die Rechte und Beihilfen für Familien bereitstellen. Bei jeglichen Fragen oder Sorgen, sollte man nicht zögern, sowohl vor als auch nach dem Schwangerschaftsabbruch Hilfe oder Rat oder psychologische Betreuung einzuholen.

Die Entscheidung, eine Schwangerschaft fortzuführen oder abubrechen ist eine Entscheidung, die, in fine, der Frau obliegt, egal ob sie minderjährig oder volljährig ist. Eine Entscheidung, die sie ohne Druck treffen soll, und mithilfe aller Informationen und Ratschläge, die sie benötigt; es ist eine persönliche, freie und bewusst getroffene Entscheidung.

## IM FALLE EINER MINDERJÄHRIGEN?

In Luxemburg kann jede schwangere minderjährige Frau einen Schwangerschaftsabbruch fordern – *siehe oben* – aber sie muss zwei besondere Bedingungen erfüllen:

- Sie muss vor dem Schwangerschaftsabbruch eine psychosoziale Beratungsstelle (Krankenhaus oder Planning Familial) aufsuchen.
- Darüber hinaus braucht sie das Einverständnis des sorgeberechtigten Elternteils oder des gesetzlichen Vertreters bzw. der gesetzlichen Vertreterin.

Die junge Frau kann sich für die Geheimhaltung ihrer Situation vor ihren Eltern oder ihrem Vormund entscheiden unter der Bedingung, dass sie während der gesamten Prozedur von einer volljährigen Person ihres Vertrauens begleitet wird. Die psychosoziale Beratungsstelle kann sie in ihrer Wahl beraten. Die junge Frau kann dafür auch jemanden aus der Beratungsstelle wählen.



## Kapitel 3


### VERHÜTUNG





## EINFÜHRUNG ZUM THEMA VERHÜTUNG

### Was ist das?

Das sind alle Methoden, mit denen eine Schwangerschaft nach sexuellem Verkehr vermieden werden kann. Einige der nachstehend aufgeführten Methoden schützen übrigens auch vor STI: sexuell übertragbaren Infektionen (s. Kapitel 4 über die STI). Die Information zu jedem Infoblatt finden Sie neben dem Icon .

Alle in diesem Kapitel vorgestellten Verhütungsmittel sollen eine Schwangerschaft vermeiden, DAVON AUSGENOMMEN:

- das Latextuch, das nur gegen STI schützt,
- die natürlichen Methoden, die eher zur Familienplanung dienen.


Alle Informationen zur Rückstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

### ES GIBT DREI ARTEN VON VERHÜTUNGSMITTELN:

- hormonelle,
- nicht hormonelle (operative und Barriere-Methoden),
- natürliche.

Die hormonellen Verhütungsmittel beeinflussen die Hormonausschüttung im Körper auf unterschiedliche Weise, entweder durch Unterdrückung des Eisprungs oder auch durch Beeinträchtigung der für die Befruchtung erforderlichen Bedingungen.

Im Gegensatz zu den hormonellen Methoden, die das Aufeinandertreffen von Eizelle und Samenzelle chemisch verhindern, verhindern die Barriere Methoden dieses Aufeinandertreffen „physisch“. Diese beiden Arten von Verhütungsmitteln sind wirksam, wenn sie richtig angewandt werden, wohingegen natürliche Methoden weniger Sicherheit bieten. Die natürlichen Methoden setzen eine genaue Kenntnis der fruchtbaren Tage der Frau voraus. Diese Methoden haben die Besonderheit, dass sie angewandt werden können, wenn eine Frau schwanger werden möchte.

Die Wirksamkeit eines Verhütungsmittels variiert je nach Typ und Verwendung. Die so genannten hormonellen Methoden sind im Allgemeinen wirksamer. Dies gilt übrigens auch für bestimmte operative und Barriere-Methoden. Sie finden die Informationen auf den Infoblättern neben dem Icon .

Da manche Verhütungsmittel Medikamente sind, muss ein Termin mit einer Gesundheitsfachkraft vereinbart werden, um darüber zu sprechen und ein Rezept zu bekommen. Es ist ohnehin ratsam, eine Gesundheitsfachkraft aufzusuchen, weil bei der Einnahme bestimmter Verhütungsmittel Gegenanzeigen bestehen bzw. Nebenwirkungen auftreten können.

Dieser Termin bietet auch die Gelegenheit, die verschiedenen Arten von Verhütungsmitteln zu besprechen und dasjenige zu wählen, das für einen selbst am geeignetsten erscheint. Es ist wichtig, regelmäßig, im Allgemeinen einmal im Jahr, einen Gynäkologen bzw. eine Gynäkologin oder einen/eine medizinische/n Verhütungsspezialist\*in aufzusuchen, der/die auch die medizinische Betreuung der sexuellen Gesundheit allgemein übernehmen kann. Beim Besuch eines Gynäkologen bzw. einer Gynäkologin vor dem ersten Geschlechtsverkehr kann man sich zum Beispiel auch informieren und alle Fragen stellen (s. Kapitel 7).

# Die verschiedenen Arten von Verhütungsmitteln und ihre Wirksamkeit

	HORMONELLE VERHÜTUNG						
	Kombipille	Minipille	Vaginalring	Hormonpflaster	Spirale (Hormon-IUP)	Implantat	Injectable contraceptives
WIRKSAMKEIT	Zwischen 93 und 99%	Zwischen 93 und 99%	Zwischen 93 und 99%	Zwischen 93 und 99%	>99%	>99%	Zwischen 96 und 99%
Wirksamkeit bei Durchfall und/oder Erbrechen	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Wird normalerweise beim sexuellen Verkehr nicht gespürt	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Man muss nicht jeden Tag dran denken	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Ohne Hormone	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Normalerweise keine Regel während der Benutzung	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Schützt auch vor sexuell übertragbaren Infektionen	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

.../...

## Achtung!

- DIE NATÜRLICHE METHODE
- COITUS INTERRUPTUS
- VAGINALDUSCHE
- STILLEN

sind KEINE zuverlässigen Verhütungsmethoden.

## DIE NOTFALLVERHÜTUNG

wie der Name schon sagt, nimmt man im Notfall. Es handelt sich hierbei NICHT um eine regelmäßige Verhütung wie die anderen aufgeführten Verhütungsmittel. Siehe Infoblatt 14 für weitere Informationen.



WIRKSAMKEIT	Zwischen 79 und 95%	Zwischen 87 und 98%	>99%	Zwischen 68 und 84%	Zwischen 83 und 84%	>99%	>99%
Wirksamkeit bei Durchfall und/oder Erbrechen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Wird normalerweise beim sexuellen Verkehr nicht gespürt	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Man muss nicht jeden Tag dran denken	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✓
Ohne Hormone	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Normalerweise keine Regel während der Benutzung	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Schützt auch vor sexuell übertragbaren Infektionen	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗

\*Diese Verhütungsmittel werden weniger verwendet, sind weniger zu empfehlen und schwer zu bekommen, was sie für Jugendliche weniger geeignet macht.

\*\*Das männliche und weibliche Kondom kann für die Herstellung eines **Latextuchs** benutzt werden, das nur gegen STI schützt. Siehe Infoblatt 11 für weitere Informationen.

HINWEIS: Die Prozentangaben stammen von der WHO: Abteilung für Reproduktive Gesundheit und Forschung der Weltgesundheitsorganisation (WHO/RHR) und der School for Public Health der Johns Hopkins-Universität/Zentrum für Kommunikationsprogramme (CCP), Project Knowledge for Health. Familienplanung: ein Leitfaden für Dienstleister weltweit: Baltimore und Genf: WHO, 2018.

# DIE KOMBIPILLE

auch östro-progestative Pille genannt



## WIRKSAMKEIT

Zwischen 93% und 99%



## HORMONELL

Kombimethode mit zwei Hormonen: ein Gestagen und Östrogen



## NICHT VERGESSEN

Wenn man die Einnahme während 12 Stunden oder mehr vergisst, ist man nicht mehr geschützt. An ein Kondom denken!

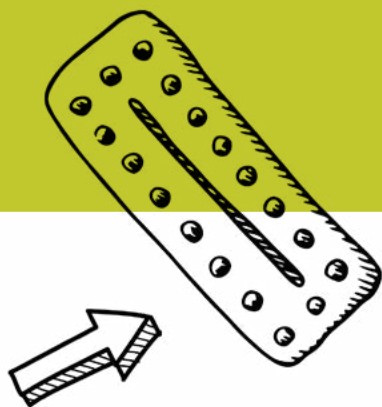


## ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Jede Pille enthält zwei Arten von Hormonen. Die Dosierung ist ausreichend, um den Eisprung zu unterdrücken, den Zervixschleim zu verdicken (und so den Spermien das Durchkommen zu erschweren) und zu verhindern, dass die Gebärmutter Schleimhaut sich entwickelt, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufzunehmen. Es gibt mehrere Arten von Kombipillen. Normalerweise enthalten die Blister 21 Hormontabletten, dann folgt eine 7-tägige Einnahmepause.



## VORTEILE

- schwächere, kürzere und weniger schmerzhaftes Regel
- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode

## NACHTEILE

- muss täglich zur gleichen Zeit eingenommen werden, damit die Wirksamkeit gewährleistet ist
- schützt nicht vor STI
- mögliche Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Übelkeit, leichte Gewichtszunahme, Empfindlichkeit der Brüste usw.)
- keine Wirksamkeit bei Erbrechen oder Durchfall innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme



## Wie wird die Pille eingenommen?

### SCHRITT 1

Zunächst muss man einen Arzt oder eine Ärztin bzw. einen Gynäkologen oder eine Gynäkologin aufsuchen und dann erhält man die Pille gegen Rezept in der Apotheke.

### SCHRITT 2

Ersteinnahme der Pille oder Einnahme nach einer Pillenpause? Dann muss man den Blister am ersten Tag der Regel beginnen.



### SCHRITT 3

Man sollte jeden Tag zur gleichen Zeit eine Tablette einnehmen. Wenn man innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme der Pille krank wird (Durchfall, Erbrechen), ist man nicht mehr geschützt.

### SCHRITT 4

Im Falle einer Pille mit 21 Tabletten muss eine Pause von 7 Tagen eingelegt werden. Jetzt setzt die Regel ein. Nach der 7-tägigen Pause wird mit einem neuen Blister mit 21 Tabletten begonnen, selbst wenn noch Blutungen vorhanden sind. Wenn man den Blister zum Beispiel an einem Dienstag begonnen hat, beginnt die 7-tägige Pause am Dienstag 3 Wochen später, und man beginnt mit dem neuen Blister am darauffolgenden Dienstag.



## Wo ist sie erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Die Kombipille kostet im Schnitt zwischen 18 und 166 € pro Jahr (13 Zyklen). Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

## MINIPILLE

auch Gestagenpille genannt



### WIRKSAMKEIT

Zwischen 93% und 99%



### HORMONELL

Enthält ausschließlich  
Gestagen



### NICHT VERGESSEN

Wenn man die Einnahme  
während 3 Stunden oder  
mehr vergessen hat, ist  
man nicht mehr geschützt.  
An ein Kondom denken!

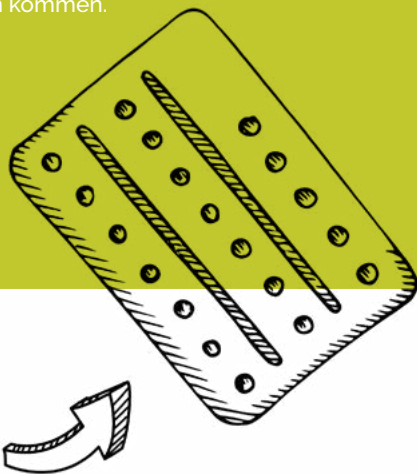


### ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Die Gestagenpille enthält keine Östrogene, sondern nur Gestagene. Die Dosierung ist ausreichend, um den Eisprung zu unterdrücken, den Zervixschleim zu verdicken (und so den Spermien das Durchkommen zu erschweren) und zu verhindern, dass die Gebärmutter Schleimhaut sich entwickelt, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufzunehmen. Diese Pille muss ohne Unterbrechung genommen werden, es gibt folglich keine Woche der Unterbrechung und auch keine Regel; trotzdem kann es manchmal zu kleinen Blutungen kommen.



### VORTEILE

- schwächere, kürzere und weniger schmerzhafte Regel
- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode

### NACHTEILE

- muss täglich zur gleichen Zeit eingenommen werden, damit die Wirksamkeit gewährleistet ist
- schützt nicht vor STI
- mögliche Nebenwirkungen (zu vernachlässigen, Kopfschmerzen, Empfindlichkeit der Brüste usw.)
- keine Wirksamkeit bei Erbrechen oder Durchfall innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme



## Wie wird die Pille eingenommen?

### SCHRITT 1

Zunächst muss man einen Arzt oder eine Ärztin bzw. einen Gynäkologen oder eine Gynäkologin aufsuchen und dann erhält man die Pille gegen Rezept in der Apotheke.



### SCHRITT 2

Handelt es sich um die Ersteinnahme der Pille oder Einnahme nach einer Pillenpause? Dann beginnt man den Blister am ersten Tag der Regel.



### SCHRITT 3

Man muss jeden Tag zur gleichen Zeit eine Tablette einnehmen ohne Unterbrechung. Wenn man innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme der Pille erkrankt (Durchfall, Erbrechen), ist man nicht mehr geschützt.

## Wo ist sie erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Die Minipille kostet im Schnitt zwischen 18 und 166 € pro Jahr (13 Zyklen). Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

# DER VAGINALRING

auch Verhütungsring genannt



## WIRKSAMKEIT

Zwischen 93% und 99%



## HORMONELL

Kombipräparat mit 2 Hormonen: ein Gestagen und ein Östrogen



## NICHT VERGESSEN

Einmal im Monat



## ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Der Vaginalring funktioniert wie eine Kombipille. Auch er enthält 2 verschiedene Hormone, die den Eisprung unterdrücken, den Zervixschleim verdicken und verhindern, dass die Gebärmutter Schleimhaut sich entwickelt, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufzunehmen. Nach 3 Wochen muss der Ring entfernt werden. Jetzt setzt die Regel ein. Die Hormone aus dem Ring durchlaufen nicht den Verdauungstrakt, sondern gehen direkt ins Blut über (wie beim Hormonpflaster). Man ist also auch bei Durchfall oder Erbrechen geschützt.



## VORTEILE

- schwächere, kürzere und weniger schmerzhaftes Regel
- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode

## NACHTEILE

- Man muss daran denken, den Ring einmal im Monat zu entfernen
- schützt nicht vor STI
- mögliche Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Übelkeit, leichte Gewichtszunahme, Empfindlichkeit der Brüste usw.)

Im Fall des Vergessens oder wenn der Vaginalring versehentlich rausgefallen ist, sollte man sich an den/die Apotheker\*in, Arzt bzw. Ärztin oder Gynäkologen bzw. Gynäkologin wenden.



## Wie wird der Ring angewendet?

### SCHRITT 1

Man sucht einen Arzt oder eine Ärztin bzw. einen Gynäkologen oder eine Gynäkologin auf und erhält dann gegen Rezept den Ring in der Apotheke.

### SCHRITT 2

Der Ring wird aus der Packung genommen. Nach dem Händewaschen wird eine bequeme Haltung eingenommen und der Ring zwischen Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt.

### SCHRITT 3

Der Ring wird tief in die Vagina eingeführt. Gegenfalls sollte man einen Applikator verwenden, der die Einführung erleichtert (ähnlich Tampon).

### SCHRITT 4

Der Ring wird nach 3 Wochen entfernt, indem man den Zeigefinger im Ring einhakt. Jetzt setzt die Regel ein.

### SCHRITT 5

7 Tage später muss man einen neuen Ring einsetzen, auch wenn noch Blutungen vorhanden sind.

## Wo ist er erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Vaginalringe kosten im Schnitt 167 € im Jahr (für 13 Zyklen, also 13 Ringe). Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

# DAS HORMONPFLASTER

auch Verhütungspflaster genannt



## WIRKSAMKEIT

Zwischen 93% und 99%



## HORMONELL

Kombipräparat mit 2 Hormonen: ein Gestagen und ein Östrogen



## NICHT VERGESSEN

Einmal pro Woche



## ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Es handelt sich um ein Pflaster, das auf die Haut geklebt und jede Woche ausgetauscht wird. Jedes Pflaster gibt während dieser Woche eine Hormonkombination ab, die durch die Haut direkt ins Blut gelangt. Diese Dosierung ist ausreichend, um den Eisprung zu unterdrücken, den Zervixschleim zu verdicken und zu verhindern, dass die Gebärmutter Schleimhaut sich entwickelt, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufzunehmen. Nach 3 Wochen pausiert man für eine Woche. Jetzt setzt die Regel ein.



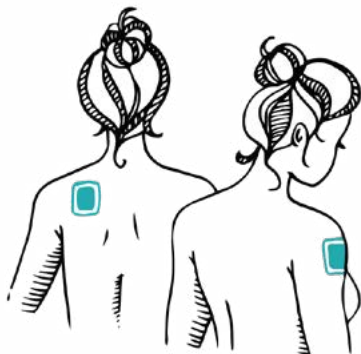
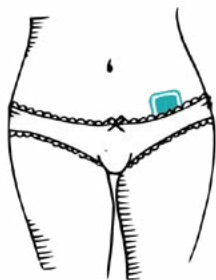
## VORTEILE

- schwächere, kürzere und weniger schmerzhaftes Regel
- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode

## NACHTEILE

- bedarf einer gewissen Sorgfalt, damit die Wirksamkeit gewährleistet ist
- schützt nicht vor STI
- mögliche Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme, Akne, Bauchschmerzen usw.)

Im Fall des Vergessens, bei teilweise oder vollständigem Ablösen des Pflasters, sollte man sich an den/ die Apotheker\*in, Arzt bzw. Ärztin oder Gynäkologen bzw. Gynäkologin wenden.



## Wie wird das Pflaster angewendet?

### SCHRITT 1

Man sucht einen Arzt oder eine Ärztin bzw. einen Gynäkologen oder eine Gynäkologin auf und erhält dann, mit dem Rezept, den Ring in der Apotheke.

### SCHRITT 2

Das Pflaster wird auf eine saubere, trockene und unverletzte Stelle aufgeklebt: Unterleib (weich), Oberarm, oder Po. Das Pflaster nicht auf die Brust oder auf Stellen kleben, die der Sonne ausgesetzt sind.

### SCHRITT 3

Für eine Woche kleben lassen. Nach 7 Tagen etwa um die gleiche Uhrzeit wechseln. Das neue Pflaster an eine andere Stelle kleben, um Hautreizungen zu vermeiden.

### SCHRITT 4

Nach dem 3. Pflaster kein neues Pflaster aufkleben. Jetzt setzt die Regel ein.

### SCHRITT 5

Nach 7 Tagen ein neues Pflaster an eine andere Stelle als das vorhergehende aufkleben.

## Wo ist es erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Verhütungspflaster kosten im Schnitt 144 € im Jahr (für 13 Zyklen, also 13 Pflaster). Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

# DIE HORMONSPIRALE

(Oder Intrauterinpressar/IUP)



## WIRKSAMKEIT

>99%



## HORMONELL

Enthält nur Gestagen



## NICHT VERGESSEN

Alle 3 bis 5 Jahre

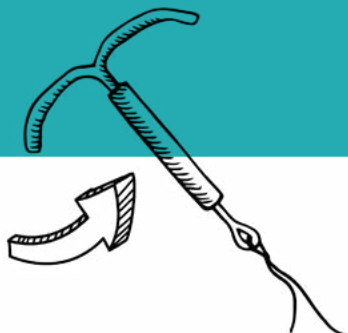


## ACHTUNG

Schützt nicht vor STI.  
Wenn man mit dem IUP eine Menstruationstasse (Cup) benutzen möchte, sollte man zuerst mit dem/der Gynäkologen/ Gynäkologin sprechen

## Wie funktioniert es?

Es handelt sich um eine kleine Plastikstruktur, die von einem Arzt bzw. einer Ärztin oder einem Gynäkologen bzw. einer Gynäkologin in die Gebärmutter eingesetzt wird, und die durch die kontinuierliche Abgabe einer kleinen Menge Gestagen (Hormon) den Eisprung unterdrückt und die Spermien daran hindert, in Kontakt mit der Eizelle zu kommen. Sie verdickt den Zervixschleim, wirkt auf die Gebärmutter Schleimhaut und verhindert die Befruchtung. Sie wirkt, je nach Modell, 3 bis 5 Jahre. Bei dieser Methode kann die Regel sehr schwach ausfallen oder ganz ausbleiben. Die Hormonspirale kann auch bei Frauen eingesetzt werden, die noch nicht geboren haben.

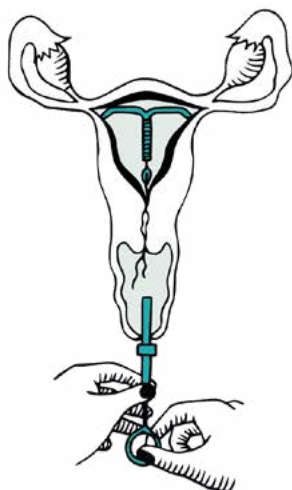


## VORTEILE

- schwächere, kürzere und weniger schmerzhaft oder sogar ausbleibende Regel
- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode
- auch bei Frauen möglich, die noch nicht geboren haben

## NACHTEILE

- schützt nicht vor STI
- mögliche Nebenwirkungen (geringfügig, Kopfschmerzen, Empfindlichkeit der Brüste, Bauchschmerzen usw.)



## Wie wird die Spirale angewendet?

### SCHRITT 1

Man sucht einen Arzt bzw. eine Ärztin oder einen Gynäkologen bzw. eine Gynäkologin auf, um ein Rezept zu bekommen.

### SCHRITT 2

Man kauft die Hormonspirale in der Apotheke und vereinbart einen Termin mit einem Arzt bzw. einer Ärztin oder einem Gynäkologen bzw. einer Gynäkologin, der/die mit dieser Technik vertraut ist.

### SCHRITT 3

Die Hormonspirale wird eventuell unter Einsatz eines Schmerzmittels eingesetzt. Am Ende der Spirale befinden sich zwei Fädchen, die nach dem Einsetzen durch den Arzt bzw. die Ärztin oder den Gynäkologen bzw. die Gynäkologin auf die richtige Länge geschnitten werden, damit sie beim Geschlechtsverkehr nicht stören.

### SCHRITT 4

In der Regel wird 6 bis 8 Wochen nach dem Einsetzen eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, um zu überprüfen, ob die Hormonspirale richtig sitzt. Mittels der zwei Fädchen können Sie spüren, ob die Spirale noch da ist. Wenn man die Fädchen als störend empfindet, können sie von einer Gesundheitsfachkraft gekürzt werden.

## Wo ist sie erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Die Hormonspirale kostet im Schnitt 144 € und wirkt 3 bis 5 Jahre. Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

# DAS HORMONIMPLANTAT

auch Verhütungsstäbchen genannt



**WIRKSAMKEIT**  
>99%



**HORMONELL**  
Enthält nur Gestagen



**NICHT VERGESSEN**  
Alle 3 Jahre



**ACHTUNG**  
Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Dieses kleine Stäbchen wird unter der Haut Ihres Arms eingesetzt. Es gibt kontinuierlich eine kleine Dosis Hormon in Ihren Körper ab, um den Eisprung für drei Jahre zu unterdrücken. Es verdickt den Zervixschleim, wirkt auf die Gebärmutter Schleimhaut und erschwert den Spermien den Weg in die Gebärmutter. Bei dieser Methode kann die Regel unregelmäßig, sehr schwach ausfallen oder ganz ausbleiben.



### VORTEILE

- schwächere, kürzere und weniger schmerzhaft oder sogar ausbleibende Regel
- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode

### NACHTEILE

- schützt nicht vor STI
- mögliche Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Übelkeit, Akne, Gewichtszunahme, Empfindlichkeit der Brüste, Bauchschmerzen usw.)



## Wie wird das Stäbchen angewendet?

### SCHRITT 1

Um ein Rezept zu bekommen sucht man einen Arzt bzw. eine Ärztin oder einen Gynäkologen bzw. eine Gynäkologin auf, der/die mit der Praxis des Einsetzens von Hormonimplantaten vertraut ist.

### SCHRITT 2

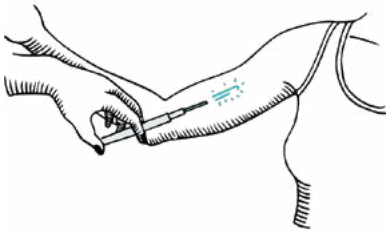
Nachdem man das Stäbchen in der Apotheke gekauft hat, sucht man erneut den Arzt bzw. die Ärztin oder den Gynäkologen bzw. die Gynäkologin oder eine Beratungsstelle von Planning Familial auf, die mit dieser Technik vertraut ist, um es sich einsetzen zu lassen.

### SCHRITT 3

Das Verhütungsstäbchen wird unter Lokalanästhesie unter die Haut des Arms eingesetzt; das Einsetzen ist also schmerzfrei.

### SCHRITT 4

Man sollte das Implantat alle drei Jahre vom Arzt bzw. der Ärztin oder dem Gynäkologen bzw. der Gynäkologin austauschen lassen.



## Wo ist es erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Das Stäbchen kostet im Schnitt 140 € für 3 Jahre. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

# GESTAGENSPRITZEN

auch Verhütungsspritzen genannt



## WIRKSAMKEIT

Zwischen 96% und 99%



## HORMONELL

Enthält nur Gestagen



## NICHT VERGESSEN

Alle 3 Monate



## ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Das Gestagen wird direkt in den Muskel injiziert. Die Dosierung ist ausreichend, um den Eisprung für drei Monate zu unterdrücken. Bei vielen Frauen, die mit einer Gestagenspritze beginnen, ist die Regel anfangs unregelmäßig und bleibt nach und nach ganz aus. Bei manchen bleiben die Blutungen aber bestehen.



## VORTEILE

- schwächere, kürzere und weniger schmerzhaft oder sogar ausbleibende Regel
- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode

## NACHTEILE

- erfordert häufige Arztbesuche
- schützt nicht vor STI
- mögliche Nebenwirkungen (Ausbleiben der Regel, Menometrorrhagie, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Übelkeit, Empfindlichkeit der Brüste, Bauchschmerzen usw.)
- Verringerung der Knochendichte
- langsamere Wiederherstellung der Fruchtbarkeit



## Wie wird die Spritze angewendet?

### SCHRITT 1

Man sucht einen Arzt bzw. eine Ärztin oder einen Gynäkologen bzw. eine Gynäkologin auf, um ein Rezept zu bekommen.

### SCHRITT 2

Sobald man die Spritzen in der Apotheke gekauft hat, wendet man sich erneut an den Arzt bzw. die Ärztin oder den Gynäkologen bzw. die Gynäkologin.

### SCHRITT 3

Alle drei Monate sollte der Arzt bzw. die Ärztin, der Gynäkologe bzw. die Gynäkologin oder der Krankenpfleger bzw. die Krankenschwester aufgesucht werden, um die Spritze in den Gesäß- oder Oberarmmuskel oder unter die Haut des Oberarms injizieren zu lassen.



## Wo ist sie erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Gestagenspritzen kosten im Schnitt 37 € für 1 Jahr (4 Spritzen). Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

# DAS MÄNNLICHE KONDOM

auch äußeres Kondom genannt. Es hat den Vorteil, dass es vor Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützt.



## WIRKSAMKEIT

Zwischen 87% und 98%  
Die richtige Verwendung  
steigert den Schutz



## OHNE HORMONE



## NICHT VERGESSEN

Muss vor jedem einzelnen  
Geschlechtsverkehr  
übergezogen werden...



## GUT ZU WISSEN

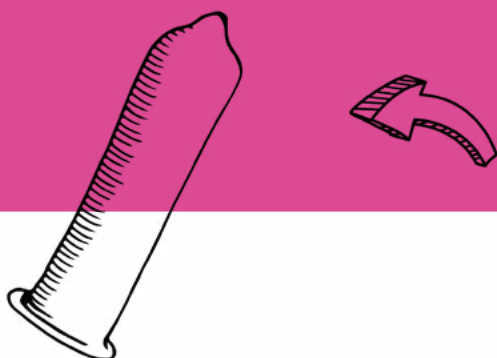
### Schützt vor STI.

In 95 % der Fälle, in denen  
ein Kondom reißt, liegt es  
an falscher Anwendung

## Wie funktioniert es?

Ein äußeres Kondom wird vor der Penetration über den erigierten Penis gezogen und verhindert so, dass Spermien in Kontakt mit der Eizelle gelangen. Normalerweise werden Kondome auf Latexbasis hergestellt und mit einem Gleitmittel überzogen. Es ist eines der wenigen Verhütungsmittel, die auch vor STI und HIV/AIDS schützen. Das Kondom verhindert den Kontakt mit Flüssigkeiten, die Erreger einer STI enthalten können (siehe Kapitel 4 Infoblatt 1). Deshalb kombinieren manche Menschen Kondome mit einem anderen Verhütungsmittel.

**ACHTUNG:** man sollte immer nur ein Kondom benutzen, um die Gefahr des Reißens zu vermeiden. Manche Menschen sind allergisch auf Latex. Keine Angst, es gibt auch Kondome aus Polyurethan, einem Material, das dem Latex sehr ähnlich, aber hypoallergen ist (verursacht keine Allergien). Kondome gibt es in vielen Formen, Größen, Texturen und Geschmacksrichtungen. Man sollte ruhig mehrere ausprobieren, um das richtige zu finden.



## VORTEILE

- schützt vor STI
- keine Nebenwirkungen (außer bei Allergie auf Latex; dann auf Kondome aus Polyurethan usw. zurückgreifen)
- viele Formen, Texturen und Geschmacksrichtungen

## NACHTEILE

- Schwierigkeiten in der Anwendung bei fehlender Übung
- Gefühlsverlust bei manchen Anwender\*innen (bei Mann und/oder Frau)
- kann bei falscher Anwendung reißen
- Unterbrechung, um es überzuziehen - mögliche Störung der
- Spontaneität beim Geschlechtsverkehr

## IMMER PRÜFEN



- das Haltbarkeitsdatum
- die Unversehrtheit der Verpackung
- das CE-Kennzeichen (Konformität nach EU-Gesetz).



## GUT ZU WISSEN

- Man sollte ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden. Jedes andere Gleitmittel kann den Latex angreifen und Risse verursachen.
- Man sollte nie 2 Kondome übereinander wenden. So ist man nicht doppelt geschützt, sondern ganz im Gegenteil: die Reibung kann das Kondom zum Reißen bringen.
- Wenn das Kondom falsch herum übergezogen wurde, muss ein neues benutzt werden. Nicht umdrehen und einführen, da es über die Eichel mit Spermien oder einer STI in Kontakt gekommen sein könnte (vor der Ejakulation kann bereits Spermienflüssigkeit austreten, *siehe Kapitel 4*).
- Ein Kondom = eine Verwendung pro Partner\*in, Penetration und Körperöffnung!

## Wie wird das Kondom angewendet?

### SCHRITT 1

Kondome kann man in der Apotheke, im Supermarkt, in Night-Shops, an Automaten kaufen... Es gibt sie auch kostenlos bei Planning Familial (*siehe Kapitel 7*).

### SCHRITT 2

Nachdem man sich die Hände gewaschen und das Kondom aus der Verpackung geholt hat, rollt man das Kondom nicht ab! Das Ende wird zwischen Zeigefinger und Daumen festgehalten und auf den erigierten Penis aufgesetzt.

### SCHRITT 3

Den „Zipfel“ weiter festhalten und das Kondom über den erigierten Penis abrollen. Den Zipfel erst loslassen, wenn das Kondom vollständig abgerollt ist. Man kann ruhig Gleitmittel benutzen, um zu vermeiden, dass das Kondom reißt und um die Penetration zu vereinfachen.

### SCHRITT 4

Das Kondom nach der Ejakulation abziehen, bevor die Erektion des Penis nachlässt, damit es nicht ausläuft. Verknoten und ab in den Müll (nicht in die Toilette!).

## Wo ist es erhältlich?

Die männlichen Kondome sind rezeptfrei erhältlich:

- In der Apotheke (€)
- In Supermärkten (€)
- Bei Planning Familial (kostenlos)
- In weiterführenden Schulen (kostenlos oder kostengünstig)
- Centre LGBTIQ+ Cigale (kostenlos)
- HIV Berodung (kostenlos)

## PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Äußere Kondome kosten im Schnitt zwischen 0 und 2 € pro Kondom. Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

## DAS WEIBLICHE KONDOM

auch inneres Kondom genannt. Es hat den Vorteil, dass es vor Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützt.



### WIRKSAMKEIT

Zwischen 79% und 95%  
Die richtige Anwendung  
erhöht die Wirksamkeit



### OHNE HORMONE



### NICHT VERGESSEN

Man kann es vorab  
einsetzen und maximal  
8 Stunden tragen



### GUT ZU WISSEN

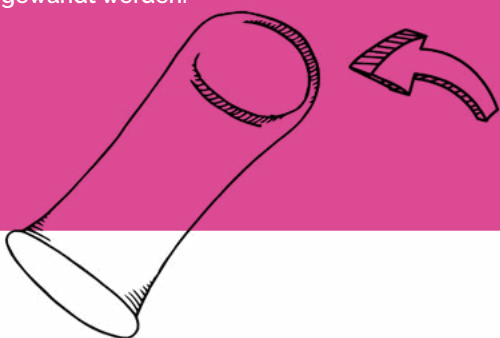
**Schützt vor STI.**  
Ohne Latex

## Wie funktioniert es?

Das innere Kondom besteht aus Polyurethan (ein Material ähnlich wie Latex). Es hat einen elastischen Ring und wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina (mit Ring) eingeführt oder in den Anus (ohne Ring). Es hindert die Spermien daran, in Kontakt mit der Eizelle zu gelangen. Es ist eines der wenigen Verhütungsmittel, die auch gegen STI, darunter HIV/Aids schützen: Das weibliche Kondom verhindert den Kontakt mit Flüssigkeiten, die eine STI enthalten können (siehe Fiche 1 Kapitel 4). Deshalb kombinieren manche Menschen den Gebrauch des Kondoms mit einer anderen Verhütungsmethode.

Man kann es maximal 8 Stunden tragen. Es muss bei jedem/jeder neuen Partner\*in gewechselt werden.

Es empfiehlt sich vor allem für Latex-Allergiker\*innen (da Latex-frei). Wie das männliche Kondom (äußerlich) kann es allein oder in Ergänzung mit einem anderen Verhütungsmittel verwendet werden. Es darf nicht gleichzeitig mit einem männlichen Kondom (äußerlich) angewandt werden.



### VORTEILE

- schützt vor STI
- kann vorab eingeführt werden - Geschlechtsverkehr spontan möglich
- 40 % reißfester (Polyurethan ist reißfester als Latex)
- keine Nebenwirkungen
- kann von Frauen und Männern benutzt werden (Analpenetration)

### NACHTEILE

- Schwierigkeiten in der Anwendung bei fehlender Übung
- Unterbrechung, um es einzuführen - mögliche Störung der Spontaneität beim Geschlechtsverkehr
- nicht so leicht erhältlich wie das Kondom für den Mann

### IMMER PRÜFEN



- das Haltbarkeitsdatum
- die Unversehrtheit der Verpackung
- das CE-Kennzeichen (Konformität nach EU-Gesetz).



### GUT ZU WISSEN

- Man sollte ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden. Jedes andere Gleitmittel kann den Latex angreifen und Risse verursachen.
- Nie zwei Kondome übereinander (weiblich und männlich) verwenden: die Reibung kann die Verhütungsmittel zum Reißen bringen.
- Ein Kondom = eine Verwendung pro Partner\*in, Penetration und Körperöffnung!

## Wie wird das Kondom angewendet?

### SCHRITT 1

Weibliche Kondome (innere Kondome) sind über das Internet oder auf Bestellung in der Apotheke erhältlich. Man kann sie auch kostenlos bei der HIV Berodung oder im Centre LGBTIQ+ Cigale erhalten (siehe Kapitel 7).

### SCHRITT 2

Man sollte eine bequeme Haltung einnehmen, sich die Hände waschen und die Verpackung entfernen. Dabei sollte darauf geachtet werden, das Kondom nicht mit den Nägeln oder Ringen zu beschädigen.

### SCHRITT 3

Anschließend einen Finger in das Kondom stecken und den Ring so weit wie möglich in die Vagina einführen. Der äußere Ring muss außerhalb der Vagina bleiben und die Vulva/die Schamlippen bedecken.

### SCHRITT 4

Der äußere Ring wird gedreht, sodass die Öffnung vollständig verschlossen ist, sobald die Penetration beendet ist. Leicht ziehen, in den Beutel legen, und ab in den Müll (nicht in die Toilette!).

## Wo ist es erhältlich?

Die weiblichen Kondome sind rezeptfrei erhältlich:

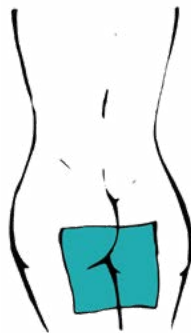
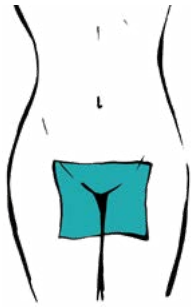
- Im Internet (€)
- In der Apotheke auf Bestellung (€)
- Centre LGBTIQ+ Cigale (kostenlos) (s. Kapitel 7)
- HIV-Berodung (kostenlos)

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Kondome für die Frau kosten im Schnitt 7 € für eine Packung mit 3 Kondomen. Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

# DAS LATEXTUCH

auch Kofferdam genannt, schützt nur gegen sexuell übertragbare Infektionen (STI)



## Wie funktioniert es?

Das Latextuch, auch Kofferdam oder Lecktuch genannt, ist ein dünnes und flexibles, absolut undurchlässiges Tuch aus Latex oder Polyurethan, das beim Oralsex (Cunnilingus oder Anilingus) als Schutz gegen sexuell übertragbare Infektionen (STI) dient.

Das Latextuch ist kein Verhütungsmittel, das heißt, dass es nicht vor einer Schwangerschaft schützt, sondern nur vor STI.

Es wird aus einem weiblichen oder männlichen Kondom hergestellt, dessen Enden man abschneidet, oder es wird gebrauchsfertig in Packungen angeboten.

Es genügt, es beim Geschlechtsverkehr mit den sauberen Händen auf die Vulva oder den Anus zu halten, um oral-genitale/oral-anale Kontakte zu vermeiden, die zur Ansteckung mit einer STI führen könnten. Natürlich gibt es ebenso viele Arten Kondome wie Arten Latextücher.

## Wo ist es erhältlich?

- Das Centre LGBTQ+ Cigale vergibt kostenlos vorgefertigte Latextücher.
- Im Internet (€)
- In der Apotheke auf Bestellung (€)

Ohne Rezept sind die Kondome an den folgenden Stellen erhältlich:

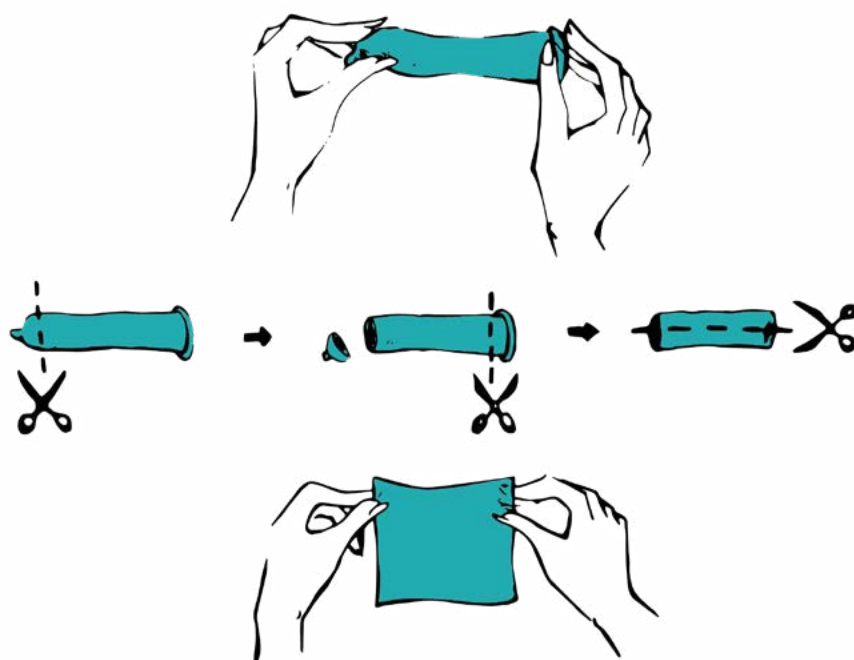
- Apotheke (€)
- Supermarkt oder Tankstellen (€)
- Im Planning Familial (kostenlos)
- HIV Berodung (kostenlos)
- Weiterführende Schulen (kostenlos oder kostengünstig)

die Latextücher müssen aber selbst hergestellt werden, siehe Anleitung auf der Rückseite.

### GUT ZU WISSEN

- Ein Latextuch = eine Verwendung pro Partner\*in und Körperöffnung!
- Nicht zu stark ziehen, um Risse zu vermeiden.
- Man sollte ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden. Jedes andere Gleitmittel kann den Latex angreifen und Risse verursachen.
- Vor der Anwendung Hände gut waschen.

# Anleitung zur Herstellung eines Latextuchs



## PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Männliche Kondome kosten zwischen 0 - 2 €/Kondom. Der Preis für weibliche Präservative liegt bei ungefähr 7 € für eine Packung von drei Stück. (Es handelt sich um Durchschnittspreise.) Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.meng-verhuetung.lu](http://www.meng-verhuetung.lu).

# DIE KUPFERSPIRALE

auch Intrauterinpessar (IUP) genannt



## WIRKSAMKEIT

> 99%



## OHNE HORMONE



## NICHT VERGESSEN

Alle 3 bis 5 Jahre

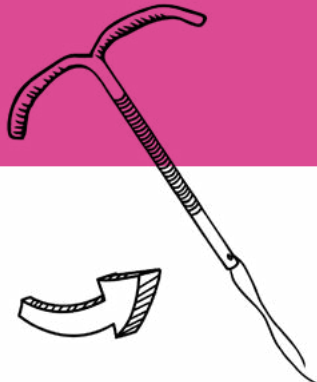


## ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Es handelt sich um eine kleine Kupferstruktur, die von einem Arzt bzw. einer Ärztin oder einem Gynäkologen bzw. einer Gynäkologin in die Gebärmutter eingesetzt wird. Die Kupferspirale macht die Spermien unbeweglich und wirkt auch auf die Schleimhaut der Gebärmutterwand, sodass sie die Einnistung einer eventuell befruchteten Eizelle verhindert. Sie wirkt, je nach Modell, 3 bis 5 Jahre. Bei dieser Methode kann die Regel länger und stärker ausfallen. Die Kupferspirale kann auch bei Frauen eingesetzt werden, die noch nicht geboren haben.



## VORTEILE

- Geschlechtsverkehr spontan möglich
- reversible Methode

## NACHTEILE

- schützt nicht vor STI
- manchmal stärkere Regel
- das Einsetzen kann Schmerzen/Krämpfe/Bauch- und Unterleibsschmerzen verursachen



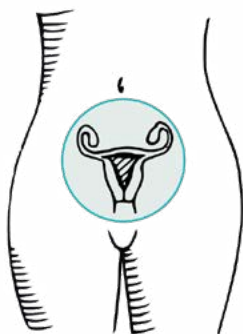
## Wie wird die Kupferspirale angewendet?

### SCHRITT 1

Man sucht einen Arzt bzw. eine Ärztin oder einen Gynäkologen bzw. eine Gynäkologin auf, um ein Rezept zu bekommen.

### SCHRITT 2

Danach wendet man sich erneut an den/die mit dieser Technik vertrauten Arzt bzw. Ärztin oder Gynäkologen bzw. Gynäkologin, sobald man die Kupferspirale in der Apotheke gekauft hat.

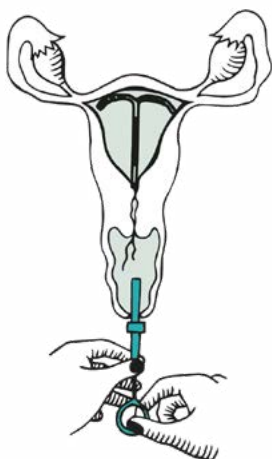


### SCHRITT 3

Die Kupferspirale wird eventuell unter Einsatz eines Schmerzmittels eingesetzt.

### SCHRITT 4

Am Ende der Kupferspirale befinden sich zwei Fädchen, die nach dem Einsetzen vom Arzt bzw. von der Ärztin oder vom Gynäkologen bzw. der Gynäkologin auf die richtige Länge geschnitten werden, damit sie beim Geschlechtsverkehr nicht stören.



### SCHRITT 5

In der Regel wird 6 bis 8 Wochen nach dem Einsetzen eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, um zu überprüfen, ob die Kupferspirale richtig sitzt. Mittels der zwei Fädchen können Sie spüren, ob die Spirale noch da ist. Wenn Sie die Fädchen als störend empfinden, können sie von einer Gesundheitsfachkraft gekürzt werden.

## Wo ist sie erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial
- Apotheke auf Rezept

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Die Kupferspirale kostet im Schnitt zwischen 100 und 120 € und wirkt 3 bis 5 Jahre. Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

## ANDERE, FÜR JUGENDLICHE WENIGER EMPFOHLENE VERHÜTUNGSMETHODEN

Die 5 nachstehend vorgestellten Methoden werden seltener verwendet, sind weniger zu empfehlen und schwer zu bekommen, wodurch sie für Jugendliche weniger geeignet und damit nicht empfehlenswert sind. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).



### WEIBLICHE STERILISATION

Auch Eileiterligatur genannt



#### WIRKSAMKEIT

> 99%



#### OHNE HORMONE



#### NICHT VERGESSEN

Wenn man keine Kinder (mehr) möchte



#### ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

In den meisten Fällen werden die Eileiter, die die Eizelle zur Gebärmutter befördern, (mit Clips) verschlossen und manchmal (mit einem Faden) unterbunden (Ligatur). Ziel ist es, die Eizelle daran zu hindern, durch den Eileiter zu gelangen und auf Spermazellen zu treffen, sodass eine Befruchtung verhindert wird. Nach dieser Operation kann eine Frau keine Kinder mehr bekommen. Der Eingriff hat aber weder auf die sexuelle Funktion der weiblichen Geschlechtsorgane noch auf die Libido Einfluss. Diese Methode ist endgültig und irreversibel, denn Kinder kann die Frau erst wieder nach einer erneuten Operation. Die Erfolgsaussichten dieser Refertilisation genannten Operation sind allerdings gering.

### WO KANN MAN DAS MACHEN LASSEN?

Die Ligatur oder das Abbinden der Eileiter erfolgt in der Gynäkologie eines Krankenhauses. Es handelt sich um einen operativen Eingriff unter Vollnarkose.

Dieser Eingriff wird nicht für Jugendliche empfohlen.



## VASEKTOMIE



### WIRKSAMKEIT

Zwischen 99,5 und 99,9%.



### OHNE HORMONE



### NICHT VERGESSEN

Wenn man keine Kinder  
(mehr) möchte



### ACHTUNG

Schützt nicht vor STI



## Wie funktioniert es?

Die Samenleiter, die die Spermien von den Hoden zur Prostata transportieren, werden so unterbrochen, dass das Sperma keine Spermien mehr enthält. Die Menge des Spermas bei der Ejakulation bleibt mehr oder weniger unverändert, da der Anteil an Spermien nur etwa 3 bis 5 % beträgt.

Die Vasektomie hat weder auf die Erektion noch auf die Libido Einfluss. Nach der Operation dauert es 3 bis höchstens 6 Monate, bis die Vasektomie wirksam ist (die Zeit, bis alle Spermien verschwunden sind). In der Zwischenzeit muss ein anderes Verhütungsmittel angewandt werden. Spermien, die nicht freigesetzt werden, sammeln sich nicht. Der Organismus baut sie in dem Maße ab, in dem sie entstehen.

### WO KANN MAN DAS MACHEN LASSEN?

Die Vasektomie wird in der Regel nur an Volljährigen in der Urologie eines Krankenhauses durchgeführt. Der Eingriff dauert etwa eine halbe Stunde und erfolgt meist unter Lokalanästhesie.

Nach dem Eingriff werden ein oder mehrere Spermio-gramme erstellt, um zu gewährleisten, dass wirklich keine Spermien mehr im Sperma sind.

Dieser Eingriff wird nicht für Jugendliche empfohlen.



## DIAPHRAGMA



### WIRKSAMKEIT

Zwischen 83% und 84%



### OHNE HORMONE



### NICHT VERGESSEN

Beratung durch eine Fachkraft möglich



### ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Das Diaphragma (aus Silikon) wird vor die Gebärmutterhalsöffnung in die Vagina eingeführt und verhindert so, dass Spermien auf die Eizelle treffen. Diese Methode wird in Kombination mit einem Spermizid angewandt, das die Spermien unbeweglich macht. Es ist in Form von Creme, Gel, Schaum, Tabletten usw. erhältlich.

Diese Art der Verhütung ist schwierig in der Anwendung, und auch die Beschaffung des Diaphragmas ist kompliziert. Wenn man diese Methode anwenden möchte, empfiehlt es sich, einen Termin mit einem Arzt bzw. einer Ärztin zu vereinbaren.

## PORTIOKAPPE



### WIRKSAMKEIT

Zwischen 68% und 84%



### OHNE HORMONE



### NICHT VERGESSEN

Beratung durch eine Fachkraft möglich



### ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Die Portiokappe (aus Silikon) wird in die Vagina eingeführt, und zwar vor die Gebärmutterhalsöffnung, und verhindert so das Weiterkommen der Spermien. Diese Methode wird in Kombination mit einem Spermizid angewandt, das die Spermien unbeweglich macht. Es ist in Form von Creme, Gel, Schaum, Tabletten usw. erhältlich.

Diese Art der Verhütung ist schwierig in der Anwendung, und auch die Beschaffung der Portiokappe ist kompliziert. Wenn man diese Methode anwenden möchte, empfiehlt es sich, einen Termin mit einem Arzt bzw. einer Ärztin zu vereinbaren.

# NATÜRLICHE VERHÜTUNG

Auch symptothermale Methode genannt



## WIRKSAMKEIT

Es handelt sich mehr um eine Familienplanungs- als um eine Verhütungsmethode



## OHNE HORMONE



## NICHT VERGESSEN

Diese Methode erfordert eine sehr gute Kenntnis des eigenen Zyklus und Körpers



## ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Die natürliche Methode umfasst alle biologischen Anzeichen, mit deren Hilfe die fruchtbare Zeit dank verschiedener Parameter festgestellt werden kann: Basaltemperatur sowie Dicke, Farbe und Textur des Scheidensekrets (und/oder Position des Gebärmutterhalses). Wenn man davon ausgeht, dass Spermien bis zu 7 Tagen im Gebärmutterhals überlebensfähig bleiben, und dass die fruchtbare Phase 5 bis 6 Tage pro Monat beträgt, ist es möglich, mit dieser Methode die fruchtbaren Tage zu ermitteln, sowie diejenigen, an denen keine Gefahr einer Schwangerschaft besteht. Die Wirksamkeit hängt vom persönlichen Einsatz ab, und davon, inwieweit die Partner sich in den ersten Monaten darauf einlassen, um alle Informationen und Nuancen zu erkennen.

### NATÜRLICHE METHODE UND MOBILE ANWENDUNGEN

Es gibt eine ganze Reihe von Apps, um die fruchtbaren Tage im Menstruationszyklus (s. Kapitel 1 Infoblätter 6 und 7 über die Pubertät) einer Frau zu berechnen. Allerdings sind diese Apps meist nur wenig zuverlässig, sodass davon abzuraten ist, sich bei der Verhütung auf sie zu verlassen. Bei manchen Frauen ist der Zyklus unregelmäßig, und viele Faktoren können ihn beeinflussen (zum Beispiel Stress).

## Wie funktioniert das in der Praxis?

In der fruchtbaren Phase des Paares (im Schnitt etwa zehn Tage im Monat) können Partner, die keine Schwangerschaft wünschen, Barrieremethoden anwenden oder auf die vaginale Penetration verzichten.

Auch wenn die symptothermale Methode keine wirkliche Verhütungsmethode ist, so ist sie doch eine Möglichkeit, die Frage der Verhütung unter den Partnern aufzuteilen (wenn der Partner zum Beispiel in der fruchtbaren Phase ein Kondom benutzt). Zwar erfordert sie viel persönlichen Einsatz, ist dafür aber nebenwirkungsfrei und erlaubt nach einer Lernphase eine selbständige Handhabung der fruchtbaren Zeit.

Diese Methode erfordert viel Zeit, um die Anzeichen der Fruchtbarkeit kennenzulernen. Sie ist für Jugendliche weniger geeignet und dient eher zur Planung einer Schwangerschaft als zu deren Vermeidung.

Bei der Frau setzt der Eisprung Hormone frei und steigert das sexuelle Verlangen. In diesen (fruchtbaren) Tagen rund um den Eisprung muss jedoch jeder ungeschützte sexuelle Kontakt vermieden werden. Genau aus diesem Grund ist diese Methode schwierig, besonders in der Anfangsphase des Sexuallebens.

Diese Methode ist schwierig in der Anwendung. Wenn man diese Methode nutzen will, empfiehlt es sich, einen Beratungstermin bei einem Arzt/einer Ärztin zu vereinbaren.

# NOTFALLVERHÜTUNG

## NOTFALLPILLE

auch Pille danach genannt, gratis im Planning Familial erhältlich



### WIRKSAMKEIT

Die Zuverlässigkeit lässt mit der Zeit nach



### HORMONELL

Enthält nur Gestagene



### NICHT VERGESSEN

So schnell wie möglich einnehmen



### ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

Es gibt zwei Pillen danach:

- eine, die bis zu **72 Stunden (3 Tage)** nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden muss;
- eine, die bis zu **120 Stunden (5 Tage)** nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden muss.

Die Wirksamkeit der Notfallverhütung nimmt mit der Zeit ab: je später sie nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen wird, desto mehr ihrer Wirksamkeit geht verloren.

### SITUATION

Wenn man ungeschützten Geschlechtsverkehr hatte oder das Verhütungsmittel versagt hat (z. B. Pille vergessen, Kondom gerissen usw.) oder wenn man Zweifel hat.

**ACHTUNG:** Die Pille danach verzögert den Eisprung, unterdrückt ihn aber nicht. Das bedeutet, dass während der 7 Tage nach ihrer Einnahme verhütet werden muss (zum Beispiel mit einem Kondom).

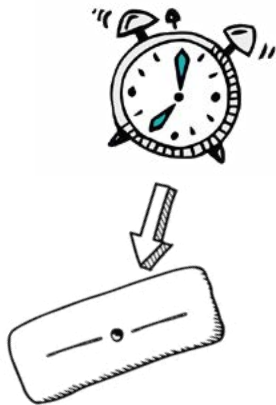
Die Pille danach kann Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Zyklusstörungen (unregelmäßige Blutungen) verursachen.



# Wie wird die Notfallpille angewendet?

## SCHRITT 1

Man sucht so schnell wie möglich eine Apotheke oder eine Beratungsstelle von Planning Familial auf, um sich bei der Wahl des der Situation entsprechenden Notfallverhütungsmittels beraten zu lassen.



## SCHRITT 3

Die Wirksamkeit der Pille danach hängt davon ab, wie schnell sie eingenommen wird. Man sollte die Pille danach so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen (max. 5 Tage).

## UND DANACH

Wenn man sich innerhalb von 2 Stunden nach der Einnahme der Pille erbrechen muss, wird noch eine eingenommen. Es empfiehlt sich, 2 bis 3 Wochen nach Einnahme der Pille danach einen Schwangerschaftstest durchzuführen. Wenn der Test positiv ist, kann auf einen Schwangerschaftsabbruch (auch Abtreibung genannt) zurückgegriffen werden.

Wenn man schon seit Längerem kein STI-Screening mehr durchgeführt hat, sollte man beim Arzt bzw. der Ärztin oder dem Gynäkologen bzw. der Gynäkologin oder in einer Beratungsstelle von Planning Familial um ein Screening bitten.

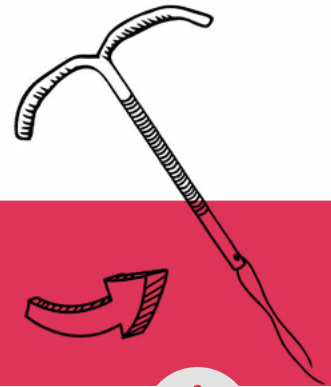
Wenn der Geschlechtsverkehr nicht einvernehmlich war, gibt es *Informationen im Kapitel 5, Infoblatt 3*.

# Wo ist sie erhältlich?

- Rezeptfrei in der Apotheke
- Planning Familial (gratis)
- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin

## PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Die Pille danach für bis zu 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr kostet 10 €, die für bis zu 120 Stunden 25 €. Diese 2 Pillen bietet Planning Familial kostenlos an. Die Preise sind Durchschnittswerte und können variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).



## NOTFALL-KUPFERSPIRALE

auch Intrauterinpessar IUP genannt



### WIRKSAMKEIT

99% in den ersten 120 Stunden  
nach dem Verkehr



### OHNE HORMONE



### NICHT VERGESSEN

Eine Kupferspirale  
bietet eine zuverlässige, nicht-  
hormonelle und langfristige  
Verhütung



### ACHTUNG

Schützt nicht vor STI

## Wie funktioniert es?

### SITUATION

Man hatte ungeschützten  
Geschlechtsverkehr oder eine  
Verhütungspanne (Pille ver-  
gessen, Kondom gerissen usw.)  
oder man hat Zweifel.

Die Kupferspirale (auch IUP: Intrauterinpessar) ist ebenfalls eine Methode zur Notfallverhütung. Das Kupfer macht die Spermien unbeweglich und es wirkt auch auf die Schleimhaut der Gebärmutterwand, sodass sie die Einnistung einer eventuell befruchteten Eizelle verhindert. Sie zählt nicht nur zu den sichersten Verhütungsmitteln, sondern ist auch die wirksamste Notfallverhütung. Die Kupferspirale kann als Notfallverhütung bis zu 5 Tage nach einem Risikoverkehr oder bis zum 12. Zyklustag angewandt werden.

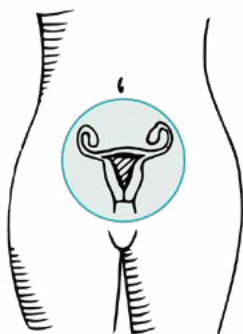
Entgegen gewisser Vorurteile beeinträchtigt die Kupferspirale die Fruchtbarkeit nicht, erfordert keinen operativen Eingriff und kann durchaus auch Frauen eingesetzt werden, die noch nicht geboren haben.



## Wie wird die Notfall-Kupferspirale angewendet?

### SCHRITT 1

Man vereinbart einen **Notfalltermin** in einer Beratungsstelle von Planning Familial oder bei einem Arzt bzw. einer Ärztin oder einem Gynäkologen bzw. einer Gynäkologin, der/die vertraut mit dem Einsetzen der Kupferspirale als Notfallverhütung ist.



### SCHRITT 2

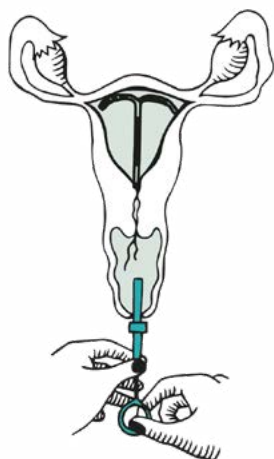
Die Kupferspirale wird eventuell unter Einsatz eines Schmerzmittels eingesetzt.

### SCHRITT 3

Am Ende der Kupferspirale befinden sich zwei Fädchen, die nach dem Einsetzen vom Arzt bzw. von der Ärztin oder vom Gynäkologen bzw. der Gynäkologin auf die richtige Länge geschnitten werden, damit sie beim Geschlechtsverkehr nicht stören.

### UND DANACH

Wenn man schon seit Längerem kein STI-Screening mehr durchgeführt hat, oder wenn der Verkehr nicht einvernehmlich war, sollte man beim Arzt bzw. der Ärztin oder dem Gynäkologen bzw. der Gynäkologin oder in einer Beratungsstelle von Planning Familial um ein Screening bitten.



## Wo ist sie erhältlich?

- Beim Gynäkologen bzw. der Gynäkologin
- Planning Familial

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Die Kupferspirale kostet im Schnitt zwischen 100 und 120 € und wirkt 3 bis 5 Jahre. Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

## WENN DIE REGEL AUSBLEIBT

### WENN DIE REGEL SICH VERSPÄTET

Es ist ganz natürlich, dass die Regel ab und an verspätet eintritt, trotz der Einnahme eines hormonellen Verhütungsmittels. Viele Dinge können die Ursache hierfür sein: Stress oder Angst, ein etwas längerer Zyklus, Vergessen des hormonellen Verhütungsmittels, Einnahme eines Notfallverhütungsmittels, starke Gewichtszu- oder -abnahme, Beginn der Prä-Menopause, Schlafmangel, Krankheit usw.

Wenn man in den vorangehenden Wochen Geschlechtsverkehr hatte, kann man einen Schwangerschaftstest machen, um sicherzugehen. Dabei sollte man wissen, dass ein Schwangerschaftstest erst etwa 19 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr zuverlässig ist. Es ist eine gute Idee, den Zeitpunkt der letzten Regel zu notieren. So verschafft man sich einen Überblick über die Phase, in der man schwanger hätten werden können.

### Wenn der Schwangerschaftstest positiv ist

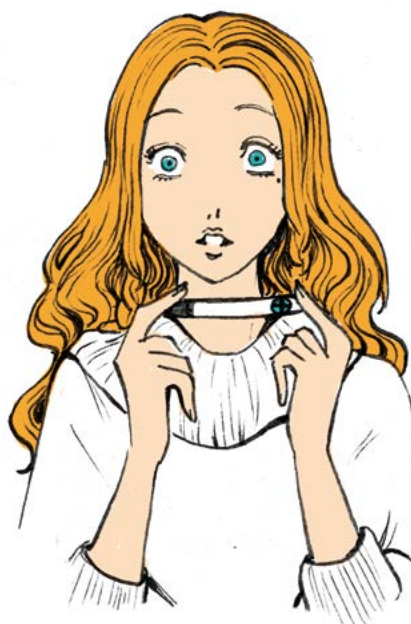
Es ist ratsam, einen Termin bei einem Gynäkologen/einer Gynäkologin zu vereinbaren (siehe Kapitel 7).

Wenn die Schwangerschaft nicht geplant war und die Frau die Schwangerschaft nicht austragen will, kann der Gedanke schwanger zu sein, für sie sehr beängstigend sein. Die Notfallverhütung (Pille danach) wird nichts nützen, da sie keinen Einfluss auf eine bereits bestehende Schwangerschaft hat; sie hat keine abtreibende Wirkung. Die Frau kann auf einen Schwangerschaftsabbruch (IVG) zurückgreifen, der in Luxemburg **bis zur 12. Schwangerschaftswoche** (sprich 14 Wochen nach dem 1. Tag der letzten Regel) auf Anfrage der Frau erlaubt ist.

Die 1. Beratung bei einer unerwünschten Schwangerschaft muss bei einem Gynäkologen/einer Gynäkologin stattfinden, der/die die Schwangerschaft zeitlich einordnet und mithilfe eines Ultraschalls (im Uterus) lokalisiert.

### BIS ZUR 7. SCHWANGERSCHAFTSWOCHE

Bis zur 7. Schwangerschaftswoche (d.h. 9 Wochen nach dem 1. Tag der letzten Regel) ist ein **medikamentöser Schwangerschaftsabbruch** möglich. Diese Methode ist nicht-invasiv. Es handelt sich um die Einnahme von 2 Hormonpräparaten im Abstand von 48 Stunden. Diese Art von Schwangerschaftsabbruch wird nicht zwangsläufig von einem Gynäkologen/einer Gynäkologin durchgeführt. Auch Allgemeinärzte können dies übernehmen, aber unter der Voraussetzung, dass sie eine Konvention mit einem Krankenhaus haben, das über einen Notfalldienst für Gynäkologie-Geburtshilfe verfügt. Der medikamentöse Schwangerschaftsabbruch ist im Planning Familial möglich.



Let's Talk about Sex! Verhütung



## ÜBER DIE 7. SCHWANGERSCHAFTSWOCHE HINAUS

Über die 7. Schwangerschaftswoche hinaus kann der sogenannte **operative Schwangerschaftsabbruch** vorgenommen werden. Dieser wird in einer Tagesklinik durch einen Gynäkologen/eine Gynäkologin durchgeführt. Es wird eine kurze lokale Anästhesie oder Vollnarkose gemacht, während der der Embryo abgesaugt wird.

Wichtig: es müssen 3 Tage Bedenkzeit zwischen der 1. gynäkologischen Beratung und dem operativen Schwangerschaftsabbruch verstreichen.

Der Arzt/die Ärztin muss Informationen über die Alternativen zum Schwangerschaftsabbruch wie auch über die Rechte und Beihilfen für Familien bereitstellen. Bei jeglichen Fragen oder Sorgen, sowohl vor als auch nach dem Schwangerschaftsabbruch, sollte man nicht zögern, Hilfe oder Rat, oder psychologische Betreuung einzuholen.

## IM FALLE EINER MINDERJÄHRIGEN?

In Luxemburg hat jede schwangere minderjährige Frau das Recht auf einen gewollten Schwangerschaftsabbruch aber sie muss zwei besondere Bedingungen erfüllen:

- Sie muss vor dem Schwangerschaftsabbruch eine psychosoziale Beratungsstelle aufsuchen (Krankenhaus oder Planning Familial).
- Darüber hinaus ist das Einverständnis des sorgeberechtigten Elternteils oder des gesetzlichen Vertreters bzw. der gesetzlichen Vertreterin erforderlich.

## UND WENN DIE MINDERJÄHRIGE FRAU ES GEHEIMHALTEN WILL?

Die junge Frau kann sich für die Geheimhaltung des Schwangerschaftsabbruchs entscheiden unter der Bedingung, dass sie während der gesamten Prozedur von einer volljährigen Person ihres Vertrauens begleitet wird. Die psychosoziale Beratungsstelle kann sie in ihrer Wahl beraten. Die junge Frau kann dafür auch ein Person wählen, die diese Beratungsstelle repräsentiert.

Die Entscheidung, eine Schwangerschaft fortzuführen oder abubrechen ist eine Entscheidung, die, in fine, der Frau obliegt, egal ob sie minderjährig oder volljährig ist. Sie soll die Entscheidung ohne Druck treffen und mithilfe aller Informationen und Ratschläge, die sie benötigt; es handelt sich um eine persönliche, freie und bewusst getroffene Entscheidung.



## Kapitel 4

### SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)

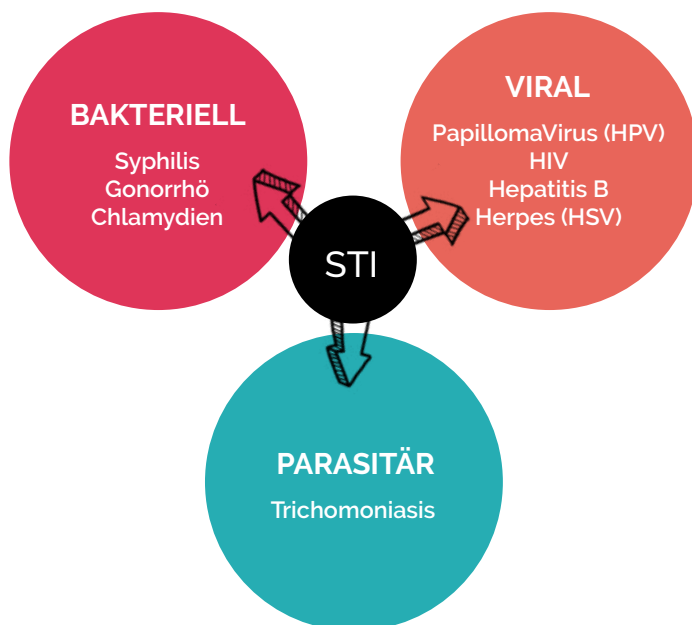


# EINFÜHRUNG IN DIE STI

## STI BEDEUTET SEXUALLY TRANSMISSIBLE INFECTION (sexuell übertragbare Infektion)

Es handelt sich um eine Infektion, die bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr übertragen wird: vaginale und anale Penetration, Fellatio, Anilingus, Cunnilingus, Petting/Masturbation/Geschlechtsorgan an Geschlechtsorgan.

Eine STI kann durch Bakterien, Viren oder Parasiten übertragen werden:



### ALARMSIGNALE

Beim Auftreten ungewohnter Symptome muss ein Arzt bzw. eine Ärztin aufgesucht werden!

Alarmsignale zeigen sich meist im Genitalbereich:

- Juckreiz
- Brennen
- Auftreten roter/weißer Pusteln
- ungewöhnlicher Ausfluss
- unangenehmer Geruch...

Die Mehrzahl der STI verursacht keine Symptome: sie sind asymptomatisch.

Trotzdem ist es wichtig, wachsam zu sein bei Symptomen, die einige Tage (oder sogar Wochen) nach einem ungeschützten Verkehr auftreten können.

## Sind STI heilbar?

Bakterielle STI können einfach mit Antibiotika geheilt werden.

Virale STI sind unheilbar, es gibt aber Behandlungen, um die Folgen der Infektion zu mildern oder zu verändern. HIV, zum Beispiel, ist unheilbar, kann aber mit antiretroviralen Therapien kontrolliert werden.

Es ist also unerlässlich, beim Auftreten von ungewohnten Symptomen immer einen Arzt bzw. eine Ärztin aufzusuchen, auch wenn die Symptome verschwunden sind, denn eine Infektion muss so schnell wie möglich behandelt werden, damit sie sich nicht ausbreitet.

**Die Sexualpartner\*innen müssen ebenfalls informiert, ärztlich untersucht und gegebenenfalls behandelt werden.**



# Wie kann man sich vor STI schützen?

- Durch das innere/weibliche Kondom, das in die Vagina eingeführt wird, oder das äußere/männliche Kondom, das über den Penis gezogen wird und/oder das Latextuch für Oralsex (Cunnilingus, Anilingus).
- Durch regelmäßiges Screening bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr.
- Durch Screening der verschiedenen Sexualpartner\*innen.

## WIE KANN DIE ANSTECKUNGSKETTE DURCHBROCHEN WERDEN?

- Die verschriebene Behandlung zu Ende führen.
- Die Partner\*innen informieren, damit sie sich auch so schnell wie möglich untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen.
- Kondome benutzen.



Es gibt keine Immunität gegen STI, eine erneute Infektion ist immer möglich!

## WO GIBT ES STI-SCREENINGS?

Gynäkologische, urologische Praxis, Abteilung für Infektionskrankheiten im CHL (Centre Hospitalier de Luxembourg), Planning Familial, allgemeinärztliche Praxis.

## IMPfung









Es gibt eine Impfung gegen Hepatitis B und gegen 9 Arten menschlicher Papillomaviren (HPV), die an mehr als 70 % der Fälle von Gebärmutterhalskrebs und 90 % der Feigwarzen beteiligt sind.

Die Impfungen werden bei Mädchen und Jungen zwischen 9 und 13 Jahren von der Gesundheitskasse erstattet, aber gegebenenfalls auch über dieses Alter hinaus. Man sollte die Arztpraxis darauf ansprechen.

Der Arzt/die Ärztin hat alle Informationen zu den Impfungen.



# Überblickstabelle der STI

	STI	Übertragung	Vorbeugung	BEHANDLUNG
	<b>VIH/AIDS</b> = Virus	Kontakt zwischen infizierter Flüssigkeit (Sperma, Prä-Ejakulat, Scheidenflüssigkeit, Blut, Muttermilch) und einer Schleimhaut oder einer Wunde	Kondome, Latextücher, Screening, Notfallbehandlung (PEP); Vorbe-handlung (PrEP), Behandlung von Personen, die mit HIV leben (TASP), Benutzung von persönlichem und Einmalbesteck bei Drogenkonsum (Safer Use)	Lässt sich nicht heilen, Behandlung wird Tri-Therapie genannt und ermöglicht es, den HI-Virus einzusperren und verhindert, dass das Immunsystem angegriffen wird.
	<b>PAPILLOMAVIRUS (HPV)</b> = Virus	Direkter Kontakt mit der Haut oder einer infizierten Schleimhaut (Petting, Oral-, Anal-, Vaginalverkehr)	Kondome, Latextücher, Impfung	Behandlung der Warzen (Kondylome) Gebärmutterhalsscreening
	<b>HERPES</b> = Virus	Direkter Kontakt mit der Haut oder infizierten Schleimhaut (Petting, Oral-, Anal-, Vaginalverkehr)	Kondome, Latextücher	Behandlung bei Herpesausbruch
	<b>HEPATITIS B</b> = Virus	Kontakt zwischen infizierter Flüssigkeit (Sperma, Prä-Ejakulat, Scheidenflüssigkeit, Blut, Muttermilch) und einer Schleimhaut oder Wunde	Kondome, Latextücher, Impfung, Gebrauch von persönlichem oder Einmalbesteck bei Drogenkonsum (Safer Use)	Keine Heilung, Antivirale Medikamente, um den Verlauf zu verlangsamen
	<b>SYPHILLIS</b> = Bakterium	Direkter Kontakt mit der Haut, infizierter Schleimhaut oder infiziertem Blut (Petting, Oral-, Anal-, Vaginalverkehr)	Kondome, Latextücher, Screening, Gebrauch von persönlichem und Einmalbesteck bei Drogenkonsum (Safer use)	Antibiotika, Es bildet sich keine Immunität aus; eine Wiederinfektion ist möglich
	<b>GONORRHÖ</b> "Tripper" = Bakterium	Direkter Kontakt mit infizierter Schleimhaut (Petting, Oral-, Anal-, Vaginalverkehr)	Kondome, Latextücher, Screening	Antibiotika, Es bildet sich keine Immunität aus; eine Wiederinfektion ist möglich
	<b>CHLAMYDIEN</b> = Bakterium	Direkter Kontakt mit infizierter Schleimhaut (Petting, Oral-, Anal-, Vaginalverkehr)	Kondome, Latextücher, Screening	Antibiotika, Es bildet sich keine Immunität aus; eine Wiederinfektion ist möglich
	<b>TRICHOMONIASIS</b> = Parasit	Direkter Kontakt mit infizierter Schleimhaut (Petting, Oral-, Anal-, Vaginalverkehr)	Kondome, Latextücher, Screening	Antibiotika, Es bildet sich keine Immunität aus; eine Wiederinfektion ist möglich



# HIV

**HIV** = **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus, ist ein Virus, das das Immunsystem zerstört (CD4 = Leukozyten des Immunsystems).

Wenn das HI-Virus in den Organismus eindringt, greift es das Immunsystem an, insbesondere die CD4-Zellen, eine Art weiße Leukozyten des Immunsystems, und schwächt den Körper nach und nach (im Laufe mehrerer Jahre).

Wenn das HI-Virus nicht durch antiretrovirale Medikamente kontrolliert wird, entwickeln sich so genannte opportunistische Erkrankungen.

Anmerkung: Opportunistische Erkrankungen = Krankheiten, die die Schwäche des Immunsystems ausnutzen, um sich im Organismus zu verbreiten.

Wenn ein Mensch eine opportunistische Erkrankung entwickelt, spricht man in diesem Stadium von „**AIDS**“, **A**cquired **I**mmuno **D**eficiency **S**yndrome.

Dieses Stadium ist reversibel, da die meisten opportunistischen Erkrankungen behandelt und geheilt werden können.

## Symptome

2 bis 4 Wochen nach der Infektion **können** grippeähnliche **Symptome auftreten**:

- extreme Müdigkeit, Nachtschweiß
- geschwollene Lymphknoten (Achseln, Hals, Leisten)
- Fieber, Muskelschmerzen, Hautausschläge
- Halsschmerzen

Zwischen 50 und 75 % der Neuinfizierten zeigen diese Symptome, bringen sie aber nicht zwingend mit einer HIV-Infektion in Verbindung! Daher wissen die meisten Infizierten nicht, dass sie infiziert sind, solange sie kein Screening gemacht haben.



## ÜBERTRAGUNG

Wenn die 3 folgenden Faktoren aufeinandertreffen, besteht die Gefahr der Ansteckung von einem Menschen auf den anderen:

1. Mit dem HI-Virus infizierte Körperflüssigkeit (Blut, Sperma oder Präejakulat, Scheidensekrete, Analsekrete, Muttermilch)
2. Eingangspforte für das Virus (offene Wunde, Augen, Nase, Mund, Vagina, Vulva, Eichel, Anus)
1. Kontakt zwischen beiden (Flüssigkeit + Körperöffnung + Kontakt = GEFAHR der Übertragung des HIV)

1 + 2 + 3 = !



# Screening

Das HIV-Screening ist das einzige Mittel, um den serologischen Status zu bestimmen, um Behandlung zu erhalten und andere zu schützen.

Der Test ist gratis und anonym in den unten genannten Anlaufstellen möglich. Er kann aber auch anderswo durchgeführt werden. Weitere Informationen über die Tests und die Teststellen finden Sie auf <http://www.aids.lu>

## ES GIBT DREI MÖGLICHE TESTVERFAHREN:

**Der klassische Bluttest**, der sichere Ergebnisse 6 Wochen nach einem ungeschützten Verkehr liefert. Das Ergebnis ist einige Tage nach dem Test erhältlich.

- im CHL, Abteilung Infektionskrankheiten (2. Stock)
- im staatlichen Gesundheitslabor in Dudelange (LNS)
- im Centre Hospitalier Emile Mayrisch in Esch/Alzette
- im Centre Hospitalier du Nord St. Louis in Ettelbrück

**Schnelltest-Screening** – mittels Blutanalyse (Entnahme am Finger), die 12 Wochen nach dem ungeschützten Verkehr durchgeführt werden kann. Das Ergebnis ist ungefähr 30 min später erhältlich.

- Im Service HIV Berodung des Roten Kreuzes, montags und mittwochs von 17.00 bis 19.00 Uhr
- Im Centre LGBTIQ+ CIGALE, donnerstags von 12.30 bis 14.30 Uhr

**Der 3. Test ist ein Selbsttest** mittels Blutanalyse (Entnahme am Finger), in dem man sich selbst Blut entnimmt. Dieser Test kann 12 Wochen nach einem ungeschützten Verkehr durchgeführt werden. Das Ergebnis ist wenige Minuten später erhältlich.

- Erhältlich in der Apotheke und in Cactus Supermärkten in Luxemburg

## WAS BEDEUTET HIV-SERONEGATIV ZU SEIN?



Wenn das Ergebnis „negativ“ ist, und der Test 6 Wochen (bzw. 12 Wochen) nach der Gefährdungssituation durchgeführt wurde, heißt das, dass keine HIV-Antikörper vorhanden sind. Die entsprechende Person ist seronegativ und wurde somit nicht infiziert.

## WAS BEDEUTET HIV-SEROPOSITIV ZU SEIN?



Der Test hat HIV-Antikörper nachgewiesen, die entsprechende Person wurde mit HIV infiziert und kann andere Menschen anstecken. Eine medizinische Behandlung ist erforderlich, um das Virus zu kontrollieren und unter die Nachweisgrenze zu bringen. In Luxemburg ist die für HIV-Infektionen zuständige Stelle die Abteilung für Infektionskrankheiten (Service National des Maladies Infectieuses) im CHL.

# Behandlung

Es gibt derzeit keine Behandlung zur Heilung von HIV.

Aber es gibt Trithérapie genannte antiretrovirale Behandlungen, die das Virus neutralisieren („einsperren“) und so die Virenbelastung (Virenmenge) im Körper verringern.

Diese Behandlung blockiert das Virus, hindert es daran, das Immunsystem zu zerstören und verhindert so das Auftreten von opportunistischen Erkrankungen, sodass Menschen, die mit dem HI-Virus leben, gesund bleiben können.

## DIE TRITHERAPIE WIRKT DREIFACH:

- Sie hindert das Virus daran, in die CD4-Zellen (Leukozyten des Immunsystems) einzudringen.
- Sie verhindert die Vermehrung des Virus.
- Sie sperrt das Virus in den bereits infizierten Zellen ein.

Die Behandlung muss täglich zu einer bestimmten Uhrzeit erfolgen, um Resistenzen zu vermeiden!

Ein seropositiver Mensch mit nicht nachweisbarer Virusbelastung (von mehr als 6 Monaten), der seine Behandlung sorgfältig durchführt, überträgt beim sexuellen Verkehr keine HI-Viren mehr.



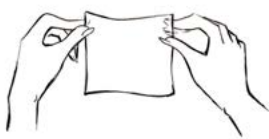
# Vorbeugung

Heute gibt es eine ganze Reihe von PRÄVENTIONSMASSNAHMEN gegen HIV:



## DAS ÄUSSERE KONDOM (MÄNNLICH) - ODER DAS INNERE KONDOM (WEIBLICH) -

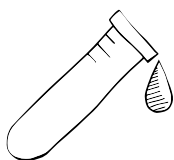
ist das einzige Mittel, das gleichzeitig vor HIV, anderen STI und einer unerwünschten Schwangerschaft schützt.



## DAS LATEXTUCH

für Oralsex (Cunnilingus, Anilingus).

**Mehr Information unter [www.aids.lu](http://www.aids.lu) (Rubrik Prävention) sowie Infoblätter 10, 11 und 12 in diesem Kapitel 4.**



## SCREENING

Das HIV-Screening ist die einzige Möglichkeit, um den serologischen Status zu kennen, um Behandlung zu erhalten und andere zu schützen.



## TASP = TREATMENT AS PREVENTION

Ein seropositiver Mensch mit nicht nachweisbarer Virusbelastung (von mehr als 6 Monaten), der seine Behandlung sorgfältig durchführt, überträgt beim ungeschützten Geschlechtsverkehr keine HI-Viren mehr.

**Eine nicht nachweisbare Virenbelastung verringert demnach:**

- das Risiko der HIV-Übertragung auf andere (bei Geschlechtsverkehr ohne Kondom);
- das Risiko von HIV-bedingten opportunistischen Erkrankungen (≠AIDS);
- das Risiko der Resistenz des HIV-Erregers gegen Medikamente.

## SAFER USE

(s. Kapitel 5 Infoblatt 6)

Sich bei Drogenkonsum bei der Handhabung von Stich- und Schneidegeräten schützen und Einweg-Spritzbesteck und -Schnupfzubehör benutzen: so kann die Übertragung von HIV oder Hepatitis C vermieden werden.

### HIER GIBT ES KOSTENLOSES MATERIAL:

- ABRIGADO - Konsumraum (CNDS)
- Beratungszentren - JUGEND'AN DROGENHELLEF
- DROP IN - Luxemburgisches Rotes Kreuz



# Vorbeugung (Fortsetzung)

## PEP = POST EXPOSURE PROPHYLAXIS - NOTFALLBEHANDLUNG *nachher*

Die PEP soll das Risiko der Übertragung des Virus nach einer der folgenden Gefährdungssituation verringern:

- ungeschützter Geschlechtsverkehr;
- gerissenes Kondom;
- sexueller Übergriff oder Vergewaltigung (für weitere Informationen siehe Kapitel 5, Infoblatt 2);
- versehentlicher Stich mit einer gebrauchten Spritze;
- Teilen von gebrauchten Spritzen;
- Kontakt von Augen/Mund mit infiziertem Blut.

Nach einer Situation mit hoher Infektionsgefahr muss man sofort das CHL aufsuchen, weil die PEP innerhalb der ersten Stunden und spätestens innerhalb von 72 Stunden nach der vermuteten Übertragung begonnen werden muss. Es müssen 28 Tage lang mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden.

**Achtung: die PEP hat starke Nebenwirkungen und ist nicht zu 100 % sicher.**

Nach der Einnahme einer PEP muss 2 Monate nach Ende der Behandlung ein Screening durchgeführt werden, um sicher zu gehen, dass keine Infektion stattgefunden hat!

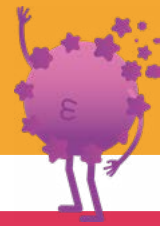
## PrEP = PRE-EXPOSURE PROPHYLAXIS - BEHANDLUNG „VOR GEFÄHRDUNG“ *vorher*

Die PrEP ist eine Behandlung für seronegative Menschen und dient als Prävention, um eine Infektion mit dem HIV-Erreger zu vermeiden. Sie wird empfohlen für Menschen, die ein höheres Risiko bezüglich einer HIV-Infektion haben.

**Die PrEP schützt nicht gegen andere STI!**



# PAPILLOMAVIRUS (HPV)



Humane Papillomaviren (HPV) sind eine Virusfamilie, die die Haut und Schleimhäute infizieren. Es gibt mehr als 200 HPV-Typen und es handelt sich hierbei um die weltweit am häufigsten verbreitete sexuell übertragbare Infektion, gemeinsam mit Trichomonas. Manche HPV sind risikoarm, andere risikoreich, da sie eine Rolle bei bestimmten Krebsarten spielen.

80%

80% der sexuell aktiven Bevölkerung **bekommen mindestens einmal** im Laufe ihres Lebens eine HPV-Infektion.

90%

90% der Infektionen **verschwinden auf natürliche Art und Weise**, das heißt der Körper bekämpft die Infektion von allein.

## Symptome

Ungefähr 6 Wochen nach der Infektion; Auftreten von Kondylomen (Genitalwarzen) auf den Geschlechtsorganen, meistens schmerzlos.

Bestimmte Papillomaviren sind symptomlos und können Jahre nach der Infektion Gewebeschäden verursachen. Diese können später Krebs im Bereich des Gebärmutterhalses, Vagina, Vulva, Penis, Anus und Oropharynx (Hals) verursachen. Daher ist es wichtig, dass Frauen sich regelmäßig vom Gynäkologen/von der Gynäkologin untersuchen lassen und dass auch Männer dieses Thema mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin besprechen!

## Screening

### BEI KONDYLOMEN

Ärztliche Untersuchung mit Betrachtung und Abtasten der Geschlechtsorgane (Vagina) und des Anus (Rektum)

### BEI ANDEREN HPV

Suche nach dem Virus durch Laboranalyse

## ÜBERTRAGUNG

Direkter Kontakt mit der Haut oder infizierten Schleimhaut beim sexuellen Kontakt (oral, anal, vaginal, Petting)

## Behandlung

### KONDYLOMEN

- Creme
- lokale Entfernung oder Laserbehandlung

### ANDEREN HPV

Es gibt keine medikamentöse Behandlung, um eventuelle Gewebeschäden zu heilen. Deshalb ist es wichtig, sich medizinisch betreuen zu lassen, um die Entwicklung dieser Läsionen zu beobachten.



## Vorbeugung

- Impfungen gegen die aggressivsten HPV-Typen (d.h., die Typen, die am meisten mit der Entwicklung von Krebs oder Genitalwarzen in Verbindung stehen);
- Benutzung des männlichen/weiblichen Kondom (siehe Infoblatt 10 und 11 des vorliegenden Kapitels);
- Kofferdam (siehe Infoblatt 12 des vorliegenden Kapitels)
- Regelmäßiges Screening des Gebärmutterhalses für Frauen ab 25 und regelmäßige Untersuchung beim Gynäkologen/bei der Gynäkologin;
- **Bei Auftreten von Kondylomen müssen sich die Sexualpartner\*innen ebenfalls untersuchen und notfalls behandeln lassen.**

Die Impfung wird für Mädchen und Jungen zwischen 9 und 13 Jahren empfohlen und sollte idealerweise vor dem ersten sexuellen Kontakt gemacht werden. Sie kann aber auch später gezielt und in Abhängigkeit von den Risiken für eine Person durchgeführt werden. Die Impfung ist beim Arzt/der Ärztin erhältlich; es ist nicht nötig, eine Apotheke aufzusuchen.



# GENITALHERPES



Das Herpesvirus, genannt «Herpes-Simplex-Virus (HSV)» ist hoch ansteckend. Die Symptome sind insgesamt nicht schwerwiegend, aber dafür schmerzhaft, und sie können das sexuelle Leben der betroffenen Person beeinträchtigen. Das Herpesvirus verschwindet nicht: wenn eine Person einmal davon befallen ist, hat sie das Virus ihr Leben lang; sie zeigt aber nicht zwangsläufig lebenslang Symptome!

20%

der sexuell aktiven Bevölkerung sind davon betroffen, insbesondere Menschen zwischen 25 und 35 Jahren.

x3

Eine Infektion mit dem Herpesvirus 2 verdreifacht das Risiko einer HIV-Infektion!

## Screening

medizinische Untersuchung und Abstrich durch eine/n Gynäkologen/in oder Dermatologen/in

### ES GIBT 2 HERPESTYPEN

- **Typ 1 (oder HSV 1):** dieser Herpes tritt meistens (nicht ausschließlich) im oberen Bereich des Körpers auf. Die Infektion zeigt sich oft an Mund oder Oberlippe (Lippenherpes oder «Fieberbläschen»)
- **Typ 2 (oder HSV 2):** er tritt am unteren Bereich des Körpers auf, insbesondere als Genitalherpes. Er betrifft normalerweise die Sexualorgane, kann aber auch an Gesäß und Oberschenkeln auftreten.

Das HSV 1 kann außerdem auch verantwortlich für Herpesbläschen im Genitalbereich sein, wenn er durch orale sexuelle Praktiken (Fellatio, Cunnilingus oder Anilingus) übertragen wird!

## Symptome

- Grippaler Zustand (Kopfschmerzen, Fieber);
- Auftreten von **schmerzempfindlichen Bläschen**;
- Vaginaler Ausfluss, Schmerzen beim Urinlassen, Entzündung der Genitalien/des Anus, der Vulva, der Eichel und Hoden;
- Anzeichen für einen Herpeschub: Kribbeln und Brennen im Bereich des Ausbruchs (Bereich wo der Herpes auftritt).

### ÜBERTRAGUNG

Der Herpes wird durch direkten Kontakt mit infizierter Haut oder Schleimhaut bei sexuellem Kontakt (oral, vaginal, anal, Petting) übertragen.

Das Risiko der Übertragung ist größer, wenn der/die Sexualpartner\*in gerade einen Herpesausbruch hat, aber das Virus kann auch ohne vorhandene Symptome übertragen werden.

→ Einmal im Körper, ist das Virus ein unsichtbarer Gast. Von Zeit zu Zeit, mit unregelmäßiger Häufigkeit und abhängig von unterschiedlichen Faktoren, «erwacht» das Virus und taucht an der Stelle auf, an der man sich infiziert hat: dies nennt man Herpeschub.

→ Bestimmte Faktoren begünstigen Herpesbläschen: Stress, Müdigkeit, eine Infektion oder hormonelle Veränderungen, wie z.B. die Regel.

## Behandlung

Antivirale Creme, Tabletten oder Lösung zum Einnehmen, die den Virus unterdrücken und eventuell die Zahl der Bläschen reduzieren können



# Vorbeugung

- Männliches und weibliches Kondom (s. Infoblatt 10 und 11 des vorliegenden Kapitels)



Da sich das Herpesvirus leider über direkten Hautkontakt verbreitet, bietet **das Präservativ keinen vollständigen Schutz**, wenn es die Herpesbläschen nicht vollständig bedeckt.

- Latextuch (s. Infoblatt 12 des vorliegenden Kapitels)
- **Im Falle eines positiven Testergebnisses müssen sich die Sexualpartner\*innen ebenfalls testen und ggf. behandeln lassen.**

## IM FALLE EINES HERPESAUSSBRUCHS

- den/die Sexualpartner\*innen informieren
- sich nach jedem Kontakt sorgfältig die Hände waschen
- Handtücher nicht mit anderen teilen



## HEPATITIS B

Hepatitis B ist eine sexuell übertragbare Virusinfektion, die Zirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen kann. Es gibt allerdings eine sehr wirksame Impfung (3 bis 4 Spritzen erforderlich), um sich dagegen zu schützen. In mehr als der Hälfte der Fälle verläuft die Infektion mit Hepatitis B chronisch und erfordert keine Behandlung.

### Symptome

Die SYMPTOME treten im Allgemeinen zwischen 25 Tagen und 6 Monaten nach der Ansteckung auf:

- mangelnder Appetit, Übelkeit, Fieber
- Muskelschmerzen
- extreme Müdigkeit (häufigstes Symptom)
- Gelbsucht (zwischen 30 und 50 % bei Erwachsenen, selten bei Kindern).

### Behandlung

Die meisten gesunden Erwachsenen können das Hepatitis B-Virus ohne Behandlung überwinden.

5 bis 10 % der Erwachsenen, die nicht gesund werden, entwickeln eine chronische Hepatitis, die Zirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen kann. Rechtzeitig diagnostiziert kann Hepatitis B mit Hilfe eines antiviralen Mittels behandelt werden; es gibt derzeit aber keine Behandlung zur Vernichtung des Virus.

### Screening

- durch Bluttest, zwischen 4 und 8 Wochen nach der Ansteckung
- Das Hepatitis B-Virus kann auch von selbst verschwinden → Immunität.

### ÜBERTRAGUNG

Das Hepatitis B Virus wird übertragen

- durch direkten Kontakt zwischen infiziertem Blut und Schleimhaut oder einer Wunde
- durch Blut (Teilen von Spritzen, Sniffmaterial).

### Vorbeugung








- Männliches und weibliches Kondom (siehe Infoblatt 10 und 11 des vorliegenden Kapitels)
- Latextuch (siehe Infoblatt 12)
- Generell wird eine Impfung in 3 Gratisdosen vor dem Alter von 2 Jahren gegeben. Anschließend kann eine Auffrischung gemacht werden.
- Safer Use: Gebrauch von persönlichem und einmaligem Besteck bei Drogenkonsum
- **Im Falle eines positiven Ergebnisses müssen sich die Sexualpartner\*innen ebenfalls testen und ggf. behandeln lassen.**

### HIER GIBT ES KOSTENLOSES MATERIAL

- ABRIGADO - Konsumraum (CNDS)
- Beratungszentren - JUGEND'AN DROGENHELLEF
- DROP IN - Luxemburgisches Rotes Kreuz

\*Die Impfung ist beim Arzt/bei der Ärztin erhältlich, es ist daher nicht notwendig, hierfür die Apotheke aufzusuchen.

# Die 3 Formen von Hepatitis

	 <b>HEPATITIS A</b>	 <b>HEPATITIS B</b>	 <b>HEPATITIS C</b>
 <b>ÜBERTRAGUNG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Über unbehandeltes Wasser,</li> <li>• verdorbene Nahrung</li> <li>• Anilingus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Über Blut</li> <li>• Sperma</li> <li>• Scheidensekret</li> </ul>	Über infiziertes Blut: <b>&gt; 50 % durch Sprizentausch,</b> Tausch von Hygieneutensilien, Sex mit Blut
 <b>IMPFUNG</b>	✓	✓	✗
 <b>CHRONISCHER VERLAUF</b>	✗	Chronischer Verlauf in <b>5-10 %</b> der Fälle: Zirrhose – Leberkrebs	Chronischer Verlauf in <b>80 %</b> der Fälle: Zirrhose – Leberkrebs
 <b>BEHANDLUNG</b>	✗	✓	✓



# SYPHILIS

Syphilis ist eine bakteriell verursachte Infektion. Sie verläuft oft unerkannt und kann ohne Behandlung schwerwiegende Komplikationen oder sogar den Tod nach sich ziehen.

## Symptome

### 1. STADIUM

**Auftreten eines Schankers, der normalerweise unentdeckt bleibt, etwa 10 bis 90 Tage nach der Infektion**

- Schanker (nicht schmerzende kleine Wunde) auf den Schleimhäuten (Penis, Eichel, Hoden, Vulva, Vagina, Anus, Brustwarzen, Rektum, Lippen, Mund, Hals) oder manchmal auf der Haut.
- Der Schanker verschwindet nach 3 bis 6 Wochen von selbst.

### 2. STADIUM

**Rash (vorübergehender Hautausschlag), der auch schon im 1. Stadium auftreten kann, aber auch erst Jahre nach der Infektion.**

- Hautausschläge auf Oberkörper/Brust, Rücken, Handflächen oder Fußsohlen und/oder Schleimhäuten.
- Diese Symptome verschwinden ohne Behandlung, aber die Infektion besteht fort (latente Syphilis).

### 3. STADIUM

**Ohne Behandlung kann Syphilis jahrelang symptomlos andauern (bis zu 30 Jahre).**

In diesem Stadium verursacht sie schwerwiegende Komplikationen:

- Herzkomplicationen;
- neurologische Komplikationen (Schlaganfall, Verlust der Koordination, Taubheitsgefühl, Lähmung, Verlust des Augenlichts, Schwerhörigkeit, Tod).

## Screening

Das Syphilis-Screening erfolgt 3 Monate nach einer Gefährdungssituation, damit der Test zu 100 % zuverlässig ist.

Es gibt verschiedene Screening-Möglichkeiten:

- **Klassischer Bluttest:** Blutabnahme; das Ergebnis steht nach einer Woche fest.
- **Schnell-Bluttest:** Entnahme eines Tropfens Blut aus der Fingerkuppe; das Ergebnis steht nach einigen Minuten fest.

## ÜBERTRAGUNG

Syphilis wird durch direkten Kontakt mit infizierter Schleimhaut übertragen:

- beim ungeschützten sexuellen Kontakt mit oder ohne Penetration (oral, vaginal, anal, Petting);
- über das Blut (Teilen von Spritzen, Schnupfzubehör);
- durch die Mutter auf das Kind während der Schwangerschaft und/oder der Entbindung.

Syphilis betrifft in erster Linie Männer, die Geschlechtsverkehr mit Männern haben.



## Behandlung

- Antibiotika
- Es bildet sich keine Immunität gegen Syphilis aus: eine Wiederinfektion ist möglich.



# Vorbeugung

- regelmäßiges Screening
- äußeres/inneres Kondom (*siehe Infoblatt 10 und 11 des vorliegenden Kapitels*)
- Latextuch (*siehe Kapitel 12 des vorliegenden Kapitels*)
- Benutzung von persönlichem und einmaligem Besteck bei Drogenkonsum (Safer Use)
- **Im Falle eines positiven Syphilis-Tests müssen die Sexualpartner\*innen ebenfalls getestet und gegebenenfalls behandelt werden.**

## HIER GIBT ES KOSTENLOSES MATERIAL

- ABRIGADO - Konsumraum (CNDS)
- Beratungszentren - JUGEND'AN DROGENHELLEF
- DROP IN - Luxemburgisches Rotes Kreuz



# GONORRHÖ



Gonorrhö, auch „Tripper“ genannt, ist eine bakteriell verursachte Infektion.

## Symptome

Die Symptome können 2 bis 7 Tage nach der Ansteckung auftreten:

- Brennen beim Wasserlassen
- gelblich-weißlicher Ausfluss aus Vagina, Penis oder Anus
- Schmerzen in Vagina, Harnröhre, Unterleib
- Fieber

Die Gonorrhö ist oft symptomlos; wenn sie nicht behandelt wird, kann sie zu Unfruchtbarkeit führen aber auch eine Infektion der Hoden, der Gebärmutter und Eileiter zur Folge haben...  
Daher ist es wichtig, sich testen zu lassen.



## ÜBERTRAGUNG

Die Gonorrhö überträgt sich durch direkten Kontakt mit infizierter Schleimhaut

- Beim ungeschützten sexuellen Kontakt (vaginal, oral, anal, Petting)
- Übertragung von der Mutter auf das Kind während der Entbindung

## Behandlung

- Antibiotika
- Es gibt keine Immunität gegen Gonorrhö, Wiederinfektion ist möglich.

## Screening

- ärztliche Untersuchung und Abstrich
- Screening des Vorstrahl-Urins (erster Urinanteil beim Wasserlassen)

## Vorbeugung

- Regelmäßiges Screening
- Äußeres/inneres Kondom (siehe Kapitel 10 und 11 des vorliegenden Kapitels)
- Latextuch (siehe Kapitel 12)
- Im Falle eines positiven Ergebnisses müssen sich die Sexualpartner\*innen ebenfalls testen und gegebenenfalls behandeln lassen.



# CHLAMYDIEN

Eine Chlamydieninfektion wird bakteriell verursacht und ist sexuell übertragbar. Sie betrifft hauptsächlich junge Frauen zwischen 15 und 26 Jahren.

## Symptome

Die Symptome können 1 bis 3 Wochen nach der Ansteckung auftreten (in der Mehrheit der Fälle verläuft die Infektion aber symptomlos → es gibt keinerlei sichtbare Symptome):

- klarer Ausfluss aus Vagina, Penis oder Anus
- gerötete Schleimhäute (Hals, Vagina, Harnröhrenmündung, Anus)
- brennende Schmerzen beim Wasserlassen, Unterleibsschmerzen, Unbehagen beim Geschlechtsverkehr

Eine Chlamydieninfektion verläuft oft symptomlos und kann ohne Behandlung Unfruchtbarkeit verursachen, aber auch Infektionen der Hoden, der Gebärmutter, der Eileiter etc. nach sich ziehen. Deshalb ist es so wichtig, sich testen zu lassen.



## ÜBERTRAGUNG

Chlamydien übertragen sich durch direkten Kontakt mit infizierter Schleimhaut:

- durch ungeschützten sexuellen Kontakt (oral, anal, vaginal, Petting);
- durch Übertragung von der Mutter auf das Kind während der Entbindung.

## Behandlung

- Antibiotika
- Es gibt keine Immunität gegen Chlamydien, Wiederinfektion ist möglich.

## Screening

- ärztliche Untersuchung, Abstrich
- Screening des Vorstrahl-Urins (erster Urinanteil beim Wasserlassen)

## Vorbeugung

- Regelmäßiges Testen
- Äußeres/inneres Kondom (siehe Infoblatt 10 und 11)
- Latextuch (siehe Infoblatt 12)
- Im Falle eines positiven Testergebnisses müssen sich die Sexualpartner\*innen ebenfalls testen und ggf. behandeln lassen.



# TRICHOMONIASIS

Trichomoniasis ist, zusammen mit dem Papillomavirus, die weltweit am häufigsten verbreitete sexuell übertragbare Infektion.

## Symptome

Bei den meisten Menschen ist die Infektion **symptomlos**, jedoch kann sie dennoch folgende Symptome auslösen:

- Schmerzen beim Urinieren
- Harndrang
- Brennen und Jucken im Genitalbereich (Vulva, Vagina, Eichel, Penis)
- gelblicher Ausfluss aus Vagina, Penis oder Anus.

## Screening

- Ärztliche Untersuchung und Abstrich
- Untersuchung anhand des Vorstrahlurins (=erster Urinanteil beim Wasserlassen)

## ÜBERTRAGUNG

Die Trichomoniasis wird übertragen durch direkten Kontakt mit infizierter Schleimhaut

- bei sexuellem Kontakt (oral, vaginal, anal, Petting)
- von der Mutter auf das Kind bei der Geburt

## Behandlung

- Antibiotika
- Es bildet sich keine Immunität aus, eine Wiederinfektion ist möglich.

## Vorbeugung

- Regelmäßiges Testen
- Männliches und weibliches Kondom (siehe Infoblatt 10 und 11 des vorliegenden Kapitels)
- Latextuch (siehe Kapitel 12 des vorliegenden Kapitels)
- Im Falle einer Infektion sollen Handtücher, Waschlappen, Badeanzug und Unterwäsche nicht von anderen benutzt werden.
- Im Falle eines positiven Testergebnisses müssen sich die Sexualpartner\*innen ebenfalls testen und ggf. behandeln lassen.

# DAS MÄNNLICHE KONDOM

auch äußeres Kondom genannt. Es hat den Vorteil, dass es vor Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützt.



## WIRKSAMKEIT

Zwischen 87% und 98%  
Die richtige Verwendung  
steigert den Schutz



## OHNE HORMONE



## NICHT VERGESSEN

Muss vor jedem einzelnen  
Geschlechtsverkehr  
übergezogen werden...



## GUT ZU WISSEN

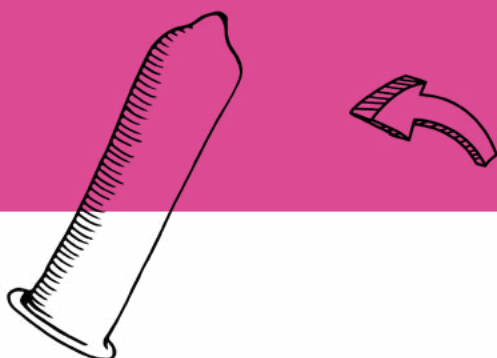
### Schützt vor STI.

In 95 % der Fälle, in denen  
ein Kondom reißt, liegt es  
an falscher Anwendung

## Wie funktioniert es?

Ein äußeres Kondom wird vor der Penetration über den erigierten Penis gezogen und verhindert so, dass Spermien in Kontakt mit der Eizelle gelangen. Normalerweise werden Kondome auf Latexbasis hergestellt und mit einem Gleitmittel überzogen. Es ist eines der wenigen Verhütungsmittel, die auch vor STI und HIV/AIDS schützen. Das Kondom verhindert den Kontakt mit Flüssigkeiten, die Erreger einer STI enthalten können (siehe Kapitel 4 Infoblatt 1). Deshalb kombinieren manche Menschen Kondome mit einem anderen Verhütungsmittel.

**ACHTUNG:** man sollte immer nur ein Kondom benutzen, um die Gefahr des Reißens zu vermeiden. Manche Menschen sind allergisch auf Latex. Keine Angst, es gibt auch Kondome aus Polyurethan, einem Material, das dem Latex sehr ähnlich, aber hypoallergen ist (verursacht keine Allergien). Kondome gibt es in vielen Formen, Größen, Texturen und Geschmacksrichtungen. Man sollte ruhig mehrere ausprobieren, um das richtige zu finden.



## VORTEILE

- schützt vor STI
- keine Nebenwirkungen (außer bei Allergie auf Latex; dann auf Kondome aus Polyurethan usw. zurückgreifen)
- viele Formen, Texturen und Geschmacksrichtungen

## NACHTEILE

- Schwierigkeiten in der Anwendung bei fehlender Übung
- Gefühlsverlust bei manchen Anwender\*innen (bei Mann und/oder Frau)
- kann bei falscher Anwendung reißen
- Unterbrechung, um es überzuziehen - mögliche Störung der
- Spontaneität beim Geschlechtsverkehr

## IMMER PRÜFEN



- das Haltbarkeitsdatum
- die Unversehrtheit der Verpackung
- das CE-Kennzeichen (Konformität nach EU-Gesetz).



### GUT ZU WISSEN

- Man sollte ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden. Jedes andere Gleitmittel kann den Latex angreifen und Risse verursachen.
- Man sollte nie 2 Kondome übereinander wenden. So ist man nicht doppelt geschützt, sondern ganz im Gegenteil: die Reibung kann das Kondom zum Reißen bringen.
- Wenn das Kondom falsch herum übergezogen wurde, muss ein neues benutzt werden. Nicht umdrehen und einführen, da es über die Eichel mit Spermien oder einer STI in Kontakt gekommen sein könnte (vor der Ejakulation kann bereits Spermienflüssigkeit austreten, *siehe Kapitel 4*).
- Ein Kondom = eine Verwendung pro Partner\*in, Penetration und Körperöffnung!

## Wie wird das Kondom angewendet?

### SCHRITT 1

Kondome kann man in der Apotheke, im Supermarkt, in Night-Shops, an Automaten kaufen... Es gibt sie auch kostenlos bei Planning Familial (*siehe Kapitel 7*).

### SCHRITT 2

Nachdem man sich die Hände gewaschen und das Kondom aus der Verpackung geholt hat, rollt man das Kondom nicht ab! Das Ende wird zwischen Zeigefinger und Daumen festgehalten und auf den erigierten Penis aufgesetzt.

### SCHRITT 3

Den „Zipfel“ weiter festhalten und das Kondom über den erigierten Penis abrollen. Den Zipfel erst loslassen, wenn das Kondom vollständig abgerollt ist. Man kann ruhig Gleitmittel benutzen, um zu vermeiden, dass das Kondom reißt und um die Penetration zu vereinfachen.

### SCHRITT 4

Das Kondom nach der Ejakulation abziehen, bevor die Erektion des Penis nachlässt, damit es nicht ausläuft. Verknoten und ab in den Müll (nicht in die Toilette!).

## Wo ist es erhältlich?

Die männlichen Kondome sind rezeptfrei erhältlich:

- In der Apotheke (€)
- In Supermärkten (€)
- Bei Planning Familial (kostenlos)
- In weiterführenden Schulen (kostenlos oder kostengünstig)
- Centre LGBTIQ+ Cigale (kostenlos)
- HIV Berodung (kostenlos)

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Äußere Kondome kosten im Schnitt zwischen 0 und 2 € pro Kondom. Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

## DAS WEIBLICHE KONDOM

auch inneres Kondom genannt. Es hat den Vorteil, dass es vor Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützt.



### WIRKSAMKEIT

Zwischen 79% und 95%  
Die richtige Anwendung  
erhöht die Wirksamkeit



### OHNE HORMONE



### NICHT VERGESSEN

Man kann es vorab  
einsetzen und maximal  
8 Stunden tragen



### GOOD TO KNOW

#### Schützt vor STI.

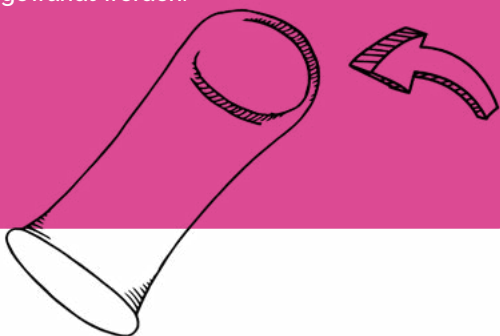
Ohne Latex

## Wie funktioniert es?

Das innere Kondom besteht aus Polyurethan (ein Material ähnlich wie Latex). Es hat einen elastischen Ring und wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina (mit Ring) eingeführt oder in den Anus (ohne Ring). Es hindert die Spermien daran, in Kontakt mit der Eizelle zu gelangen. Es ist eines der wenigen Verhütungsmittel, die auch gegen STI, darunter HIV/Aids schützen: Das weibliche Kondom verhindert den Kontakt mit Flüssigkeiten, die eine STI enthalten können (siehe Fiche 1 Kapitel 4). Deshalb kombinieren manche Menschen den Gebrauch des Kondoms mit einer anderen Verhütungsmethode.

Man kann es maximal 8 Stunden tragen. Es muss bei jedem/jeder neuen Partner\*in gewechselt werden.

Es empfiehlt sich vor allem für Latex-Allergiker\*innen (da Latex-frei). Wie das männliche Kondom (äußerlich) kann es allein oder in Ergänzung mit einem anderen Verhütungsmittel verwendet werden. Es darf nicht gleichzeitig mit einem männlichen Kondom (äußerlich) angewandt werden.



### VORTEILE

- schützt vor STI
- kann vorab eingeführt werden - Geschlechtsverkehr spontan möglich
- 40 % reißfester (Polyurethan ist reißfester als Latex)
- keine Nebenwirkungen
- kann von Frauen und Männern benutzt werden (Anal-penetration)

### NACHTEILE

- Schwierigkeiten in der Anwendung bei fehlender Übung
- Unterbrechung, um es einzuführen - mögliche Störung der Spontaneität beim Geschlechtsverkehr
- nicht so leicht erhältlich wie das Kondom für den Mann

### IMMER PRÜFEN



- das Haltbarkeitsdatum
- die Unversehrtheit der Verpackung
- das CE-Kennzeichen (Konformität nach EU-Gesetz).



### GUT ZU WISSEN

- Man sollte ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden. Jedes andere Gleitmittel kann den Latex angreifen und Risse verursachen.
- Nie zwei Kondome übereinander (weiblich und männlich) verwenden: die Reibung kann die Verhütungsmittel zum Reißen bringen.
- Ein Kondom = eine Verwendung pro Partner\*in, Penetration und Körperöffnung!

## Wie wird das Kondom angewendet?

### SCHRITT 1

Weibliche Kondome (innere Kondome) sind über das Internet oder auf Bestellung in der Apotheke erhältlich. Man kann sie auch kostenlos bei der HIV Berodung oder im Centre LGBTIQ+ Cigale erhalten (siehe Kapitel 7).

### SCHRITT 2

Man sollte eine bequeme Haltung einnehmen, sich die Hände waschen und die Verpackung entfernen. Dabei sollte darauf geachtet werden, das Kondom nicht mit den Nägeln oder Ringen zu beschädigen.

### SCHRITT 3

Anschließend einen Finger in das Kondom stecken und den Ring so weit wie möglich in die Vagina einführen. Der äußere Ring muss außerhalb der Vagina bleiben und die Vulva/die Schamlippen bedecken.

### SCHRITT 4

Der äußere Ring wird gedreht, sodass die Öffnung vollständig verschlossen ist, sobald die Penetration beendet ist. Leicht ziehen, in den Beutel legen, und ab in den Müll (nicht in die Toilette!).

## Wo ist es erhältlich?

Die weiblichen Kondome sind rezeptfrei erhältlich:

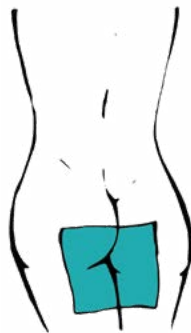
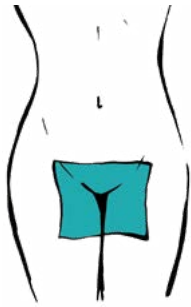
- Im Internet (€)
- In der Apotheke auf Bestellung (€)
- Centre LGBTIQ+ Cigale (kostenlos) (s. Kapitel 7)
- HIV-Berodung (kostenlos)

### PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Kondome für die Frau kosten im Schnitt 7 € für eine Packung mit 3 Kondomen. Dieser Preis ist ein Durchschnittswert und kann variieren. Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).

## DAS LATEXTUCH

auch Kofferdam genannt, schützt nur gegen sexuell übertragbare Infektionen (STI)



### Wie funktioniert es?

Das Latextuch, auch Kofferdam oder Lecktuch genannt, ist ein dünnes und flexibles, absolut undurchlässiges Tuch aus Latex oder Polyurethan, das beim Oralsex (Cunnilingus oder Anilingus) als Schutz gegen sexuell übertragbare Infektionen (STI) dient.

Das Latextuch ist kein Verhütungsmittel, das heißt, dass es nicht vor einer Schwangerschaft schützt, sondern nur vor STI.

Es wird aus einem weiblichen oder männlichen Kondom hergestellt, dessen Enden man abschneidet, oder es wird gebrauchsfertig in Packungen angeboten.

Es genügt, es beim Geschlechtsverkehr mit den sauberen Händen auf die Vulva oder den Anus zu halten, um oral-genitale/oral-anale Kontakte zu vermeiden, die zur Ansteckung mit einer STI führen könnten. Natürlich gibt es ebenso viele Arten Kondome wie Arten Latextücher.

### Wo ist es erhältlich?

- Das Centre LGBTQ+ Cigale vergibt kostenlos vorgefertigte Latextücher.
- Im Internet (€)
- In der Apotheke auf Bestellung (€)

Ohne Rezept sind die Kondome an den folgenden Stellen erhältlich:

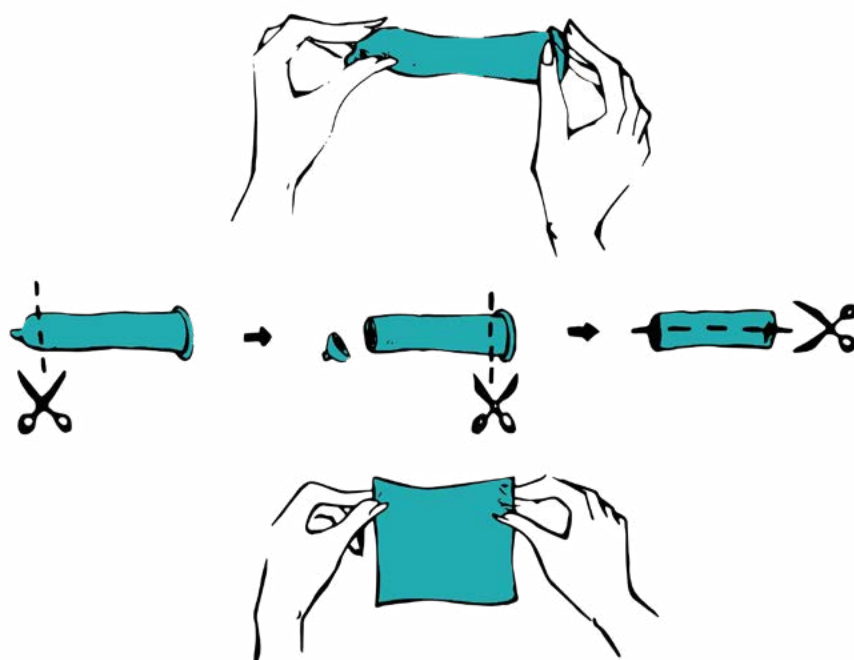
- Apotheke (€)
- Supermarkt oder Tankstellen (€)
- Im Planning Familial (kostenlos)
- HIV Berodung (kostenlos)
- Weiterführende Schulen (kostenlos oder kostengünstig)

die Latextücher müssen aber selbst hergestellt werden, siehe Anleitung auf der Rückseite.

### GUT ZU WISSEN

- Ein Latextuch = eine Verwendung pro Partner\*in, und Körperöffnung!
- Nicht zu stark ziehen, um Risse zu vermeiden.
- Man sollte ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden. Jedes andere Gleitmittel kann den Latex angreifen und Risse verursachen.
- Vor der Anwendung Hände gut waschen.

# Anleitung zur Herstellung eines Latextuchs



## PREIS UND VERFÜGBARKEIT

Männliche Kondome kosten zwischen 0 - 2 €/Kondom. Der Preis für weibliche Präservative liegt bei ungefähr 7 € für eine Packung von drei Stück. (Es handelt sich um Durchschnittspreise.) Alle Informationen zur Rückerstattung von Verhütungsmitteln sind auf folgenden Seiten verfügbar: [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu).



## Kapitel 5

### SEXUELLE RECHTE UND GEWALT





# MEINE SEXUALITÄT, MEINE RECHTE UND EINVERNEHMEN

## Sexuelle Rechte

Es gibt kein Recht auf sexuellen Verkehr, aber universelle Rechte, aus denen sich sexuelle (mit der Sexualität in Verbindung stehende) Rechte ableiten. Sie umfassen die Beziehungen zwischen Menschen, damit jeder Mensch frei in seinen Entscheidungen und Handlungen ist und ein erfülltes Sexualleben führen kann. Sie gehen hervor aus dem Recht auf Freiheit, Gleichberechtigung, Schutz des Privatlebens, Selbstbestimmung, Unversehrtheit und Würde jedes Individuums.

Als grundlegende Menschenrechte sind die sexuellen Rechte universell, unantastbar und unteilbar.



### DIE SEXUELLEN RECHTE



**Artikel 1:** Recht auf Gleichheit, gleichen Schutz durch das Gesetz und vor jeglicher Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der Sexualität oder des Gender

**Artikel 2:** Recht auf Mitbestimmung für alle, ohne Unterschied des Geschlechts, der Sexualität oder des Gender

**Artikel 3:** Recht auf Leben, Freiheit, Sicherheit der Person und ihre körperliche Unversehrtheit

**Artikel 4:** Recht auf Schutz des Privatlebens

**Artikel 5:** Recht auf Selbstbestimmung und Anerkennung vor dem Gesetz

**Artikel 6:** Recht auf Gedanken-, Meinungs- und Ausdrucksfreiheit und Recht auf Versammlungsfreiheit

**Artikel 7:** Recht auf Gesundheit und die Errungenschaften der Wissenschaft

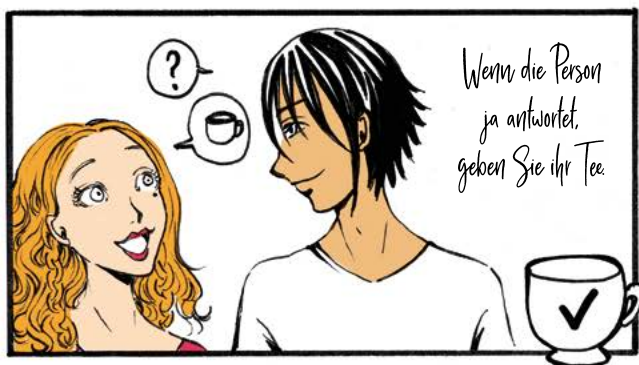
**Artikel 8:** Recht auf Bildung und Information

**Artikel 9:** Recht auf die Entscheidung für oder gegen die Ehe, für oder gegen die Familiengründung und planung, für oder gegen Kinder, Bestimmung des Zeitpunkts und der Art und Weise Kinder zu bekommen

**Artikel 10:** Jeder Mensch hat das Recht auf einen wirksamen, angemessenen und zugänglichen Schutz durch eine geeignete Institution, die darüber wacht, dass seine sexuellen Rechte gewahrt werden.

# Einvernehmen ist so einfach!

Kennen Sie das Blue Seat Studio Video, das sexuelles Einvernehmen erklärt?  
Mit jemandem schlafen zu wollen ist, als ob man ihm/ihr eine Tasse Tee anbietet.





# Das Einvernehmen

Als sexuelles Einvernehmen gilt die **bewusste Zustimmung, die ein Mensch seinem/seiner Partner\*in gibt, wenn er sich an einer sexuellen Handlung beteiligt.**

Einverstanden sein setzt voraus, dass man weiß, womit man einverstanden ist (seinen Körper, seine Bedürfnisse, seine Vorlieben,... kennen), und dass man einverstanden ist, sich zu beteiligen. Das Einvernehmen muss vor allem freiwillig gegeben werden, das heißt, es muss sich um eine **freie und bewusste Entscheidung** handeln.

Wenn die Entscheidung nicht frei und bewusst erfolgt, ist das Einvernehmen nichtig. Das Einvernehmen muss kontinuierlich sein (über die gesamte Dauer der sexuellen Handlung); es kann sich im Laufe der Zeit entwickeln/ändern und ist daher zu jeder Zeit widerrufbar.

Wenn ein Mensch sich weigert, an einer sexuellen Aktivität mit einem anderen Menschen teilzunehmen aber dazu gezwungen wird, handelt es sich nicht um ein Einvernehmen seinerseits. Das Einvernehmen muss eindeutig sein und von dem Menschen persönlich erklärt werden, der sich an der sexuellen Aktivität beteiligt.

**Verhandlung, mangelnder Respekt oder Erpressung haben nichts in Sexual- und Liebesbeziehungen zu suchen.**

Das Einvernehmen muss in eigenen Worten erklärt werden. Niemand kann das Einvernehmen für einen/eine andere\*n erklären.

In Luxemburg können Jugendliche unter 16 Jahre kein rechtmäßiges Einvernehmen erklären (Strafgesetzbuch).

16 Jahre = sexuelle Mündigkeit

## EIN „NEIN“ IST EIN „NEIN“!

Es spielt keine Rolle, ob ein Mensch vorher etwas mit jemand anderem getrunken hat, ob er den/die andere\*n geküsst oder sogar mit dem Gedanken gespielt hat, Sex mit ihm/ihr zu haben.

Bei Jugendlichen geht es darum, die Entdeckung der Sexualität, ihrer Wünsche, ihrer Grenzen und der Achtung, die ihnen entgegengebracht werden muss (gegenüber sich selbst, aber auch gegenüber anderen), wertzuschätzen. Ziel ist es, im Einklang mit den Empfindungen und Gedanken zu sein und die nötigen Kompetenzen zu entwickeln, um sich auszudrücken und es dem/der Partner\*in deutlich zu machen, aber auch, **dies beim/bei der Partner\*in zu erkennen.**

## GRENZEN

Die Grenzen, die ein Mensch setzt, bestimmen, womit er sich wohl und sicher fühlt, und womit nicht. Diese Grenzen sind von Mensch zu Mensch und von Zeitpunkt zu Zeitpunkt verschieden. So kann jemand zum Beispiel einmal die eigene Grenze bei einem Kuss setzen, ein anderes Mal bei platonischer Freundschaft oder aber, in einer anderen Situation, Geschlechtsverkehr auf bestimmte Stellungen beschränken.

**Manche Grenzen sind aber gesetzlich definiert (s. Kapitel 5 Infoblatt 2).**

# WENN DIE BEZIEHUNG UNGESUND IST (GEWALT, MISSBRAUCH UND VERGEWALTIGUNG)

Wenn man mit jemandem zusammen ist, ist das sehr oft eine schöne Zeit im Leben - es kann aber auch ganz anders kommen. Ob unter Erwachsenen oder Jugendlichen, ob nach 10 Jahren oder nach 1 Monat, Liebesbeziehungen können manchmal auch ungesund oder sogar gewaltsam sein...

## KOMPONENTEN EINER GESUNDEN BEZIEHUNG SIND:

- Selbstachtung und Achtung des/der anderen
- gute Kommunikation
- Gleichberechtigung zwischen den Partner\*innen
- Einvernehmen
- Vergnügen



## KOMPONENTEN EINER UNGESUNDEN BEZIEHUNG SIND:

- Kontrolle
- Erniedrigung
- Unvorhersehbarkeit
- Manipulation
- Gewalt



## EINIGE DEFINITIONEN

**Gewalt** (WHO 2002): „Der tatsächliche oder angedrohte absichtliche Gebrauch von physischer oder psychologischer Kraft oder Macht, die gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft gerichtet ist und die tatsächlich oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt.“

### Verschiedene Arten der Gewalt:

- physische Gewalt,
- psychologische (moralische, geistige oder emotionale) Gewalt,
- häusliche Gewalt (gegenüber einem Menschen, mit dem der/die Täter\*in im familiären Rahmen zusammenlebt),
- sexuelle Gewalt, Vergewaltigung, Zwangsabtreibung, Zwangssterilisation, Genitalverstümmelung,
- Stalking und Sex-Mobbing (einschließlich „Cybermobbing“, s. Kapitel 5 Infoblatt 5).

**Sexuelle Gewalt** (WHO 2012): „Sexuelle Gewalt umfasst alle Handlungen von verbalem Mobbing bis hin zur gewaltsamen Penetration, sowie alle Formen von Druck und sozialer Einschüchterung bis hin zu körperlicher Gewalt.“

**Vergewaltigung** (luxemburgisches Recht): „Jede Form von sexueller Penetration, unabhängig davon wie und womit sie genau stattfindet, ohne das Einverständnis der Person.“

**Weibliche Genitalverstümmelung** (WHO): „Weibliche Genitalverstümmelung bezeichnet alle Verfahren, die die teilweise oder vollständige Entfernung der weiblichen äußeren Genitalien oder jede andere Verstümmelung dieser Organe zum Ziel haben, sei es aus kulturellen oder anderen, nicht-therapeutischen Gründen.“

Sie stellt eine Verletzung der Grundrechte der Mädchen und Frauen dar sowie eine Verletzung ihrer körperlichen Unversehrtheit. Es handelt sich um gefährliche Praktiken.

Die beiden häufigsten Formen sind die Exzision (Entfernung eines Teils der Klitoris und der kleinen Schamlippen), die etwa 80 % der Fälle ausmacht, und die Infibulation (fast vollständige Verschließung der Vaginalöffnung mit oder ohne Exzision). Die Folgen dieser Handlungen sind für die Mädchen und Frauen lebensgefährlich, entweder akut (Blutungen, Infektionen, Tod,...) oder langfristig, und betreffen das ganze Leben dieser verstümmelten Frauen.

**Die weibliche Genitalverstümmelung ist verboten und strafbar. Wenn Sie, als Lehrkraft ein Mädchen kennen, das möglicherweise dieser Form von Gewalt ausgesetzt war/sein könnte, informieren Sie sofort eine Vertrauensperson in Ihrem schulischen Umfeld oder nehmen Sie Kontakt mit entsprechenden Fachkräften auf (s. Kapitel 7).**



## WAS SAGT DAS LUXEMBURGISCHE RECHT UND WELCHE STRAFEN SIEHT ES VOR?

In Luxemburg werden bei sexueller Gewalt oft schwere Strafen verhängt.



### Art. 372 (Gesetz vom 21. Februar 2013)

**Sexuelle Nötigung** (sexuelle Belästigung oder sexueller Übergriff): vorsätzlich am Körper oder vor den Augen eines anderen Menschen durchgeführte körperliche Handlung, mit oder ohne Gewalt oder Bedrohung. Der Tatbestand liegt vor, sobald die Ausführung beginnt. Sie wird mit einer Freiheitsstrafe von einem Monat bis zu zehn Jahren und einer Geldstrafe von bis zu 251.000 Euro bestraft.

### Art. 375 (Gesetz vom 16. Juli 2011)

**Jede Form von sexueller Penetration** an einem Menschen, der dieser Penetration nicht zustimmt, unabhängig davon, wie und mit welchem Mittel sie stattfindet, insbesondere unter Anwendung von schwerer Gewalt oder Drohung, List oder Täuschung, oder durch Missbrauch eines Menschen, der nicht in der Lage ist, sein Einvernehmen frei zu erklären oder Widerstand zu leisten, stellt eine Vergewaltigung dar und wird mit Freiheitsentzug von fünf bis zehn Jahren bestraft.

Als Vergewaltigung gilt auch jede missbräuchliche sexuelle Penetration, unabhängig davon wie und mit welchem Mittel sie genau stattfindet, an einem Menschen, der nicht in der Lage ist, sein Einvernehmen frei zu erklären oder Widerstand zu leisten, und wenn es sich bei dem Menschen um ein Kind von unter sechzehn Jahren handelt. In diesem Fall wird der/die Schuldige mit Freiheitsentzug von zehn bis fünfzehn Jahren bestraft.

### Art. 379 (Gesetz vom 21. Februar 2013)

**Bezüglich Prostitution, Ausbeutung und Menschenhandel** (Art. 379 und 379bis Strafgesetzbuch)

- Minderjährige Opfer unter  
→ Freiheitsstrafe zwischen 1 und 5 Jahren
- Minderjährige Opfer unter  
→ Freiheitsentzug von 5 bis 10 Jahre
- Minderjährige Opfer unter  
→ Freiheitsentzug (10 bis 15 Jahre)

### Artikel 19 (Kinderrechtskonvention)

Die Vertragsstaaten treffen alle (...) Maßnahmen, um das Kind vor jeder Form von (...) Gewaltanwendung (...) einschließlich des sexuellen Missbrauchs zu schützen, solange es sich in der Obhut der Eltern oder eines Elternteils, eines Vormunds oder anderen gesetzlichen Vertreters oder einer anderen Person befindet, die das Kind betreut.

### Artikel 34 (Kinderrechtskonvention)

Die Vertragsstaaten verpflichten sich, das Kind vor allen Formen sexueller Ausbeutung und sexuellen Missbrauchs zu schützen.

# WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM THEMA VERGEWALTIGUNG ODER SEXUELLE GEWALT

Der Körper des Opfers stellt den „Tatort“ dar.

So schnell wie möglich die Polizei unter 113 oder ein Krankenhaus (s. Kapitel 7) oder UMEDO verständigen.

- Das Opfer sollte sich keinesfalls waschen. Wenn es sich umzieht, muss die Kleidung in einer Tüte (idealerweise aus Papier) aufbewahrt werden, um die Beweise zu erhalten! Am besten ist es, wenn das Opfer Wechselkleidung mit ins Krankenhaus bringt und sich nach der Untersuchung dort umzieht.
- Bei Verdacht auf Einsatz von Betäubungsmitteln („KO-Tropfen“/GHB, s. Kapitel 5 Infoblatt 6), ist eine schnellstmögliche medizinische Untersuchung angezeigt. Diese Substanzen können nach 6 bis 8 Stunden im Blut und nach 8 bis 12 Stunden im Urin nicht mehr nachweisbar sein. → Das Opfer sollte Urin in einen verschließbaren Behälter abgeben und diesen im Kühlschrank aufbewahren. So bleiben Spuren des GHB erhalten, die nach 12 Stunden sonst nicht mehr nachweisbar sind.

Ratschläge des CHL bei einem Telefongespräch mit einem Opfer eines sexuellen Übergriffs:

- Sich nicht umziehen und die Kleidung nicht waschen (vor allem nicht die Unterwäsche)
- Nicht duschen, baden oder waschen
- Sich nicht die Hände waschen oder die Nägel reinigen
- Nicht Wasser lassen (wenn das Opfer Wasser lassen muss → Urin in einem sauberen Behälter mit Deckel auffangen)
- Nicht essen, trinken, rauchen
- Sich nicht die Zähne putzen, sich nicht den Mund ausspülen
- Den Tatort nicht verändern
- Nichts wegwerfen und den Müll nicht entsorgen

## Was ist zu tun?

### VERFAHREN BEI SEXUELLEM ÜBERGRIFF ODER VERGEWALTIGUNG VON ERWACHSENEN

Wenn das Opfer eine Frau ist, sie direkt zur gynäkologischen Notaufnahme eines Krankenhauses (s. Kapitel 7) begleiten.

- Polizei, wenn Anzeige („Vergewaltigungs-Kit“)
- UMEDO\*, wenn keine Anzeige



Wenn das Opfer ein Mann ist, ihn direkt zum Notfalldienst eines Krankenhauses (s. Kapitel 7) begleiten.

- Polizei, wenn Anzeige („Vergewaltigungs-Kit“)
- UMEDO\*, wenn keine Anzeige



UMEDO ist ein gerichtsmedizinischer Dokumentationsdienst ausschließlich für erwachsene Opfer von körperlicher und/oder sexueller Gewalt, die **zunächst keine Anzeige** erstatten möchten. Er setzt sich zusammen aus speziell ausgebildeten Ärzten und Ärztinnen, die die Untersuchungen in einem der Partnerkrankenhäuser oder im LNS (nationales Gesundheitslabor) durchführen.

UMEDO bewahrt die Beweise und das Vergewaltigungs-Kit für 10 Jahre auf, sodass das Opfer bei einer späteren Klage darüber verfügen kann.

Es ist wichtig, dass die ärztliche Untersuchung so schnell wie möglich nach dem Vorfall durchgeführt wird (innerhalb von 72 Stunden), andernfalls sind die Spuren verloren.





## VERFAHREN BEI SEXUELLEM ÜBERGRIFF ODER VERGEWALTIGUNG VON MINDERJÄHRIGEN

### Kinder unter 16 Jahren:

Die klinische Untersuchung erfolgt in der Kindernotaufnahme (s. Kapitel 7).

Bei Mädchen wird je nach Alter ein Gynäkologe bzw. eine Gynäkologin für ein gynäkologisches Gutachten hinzugezogen. Die gynäkologische Untersuchung erfolgt in der Kindernotaufnahme. Wenn es ein Junge ist, übernimmt der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin die Untersuchung.

### Mädchen über 16 Jahre:

Sie werden in einer Spezialabteilung oder in der gynäkologischen Notaufnahme (s. Kapitel 7) untersucht.

### Jungen über 16 Jahre:

Sie werden in der Erwachsenen-Notaufnahme untersucht.

### ALLE Minderjährigen

Der Sozialdienst des Krankenhauses übernimmt in Zusammenarbeit mit dem Kinderarzt bzw. der Kinderärztin die Meldung an die Justiz → Anruf bei der Polizei und Versand einer Meldung an die Staatsanwaltschaft.

## VERÖFFENTLICHUNGEN

Kindesmisshandlung - Leitfaden für Fachkräfte in der Kinder- und Jugendbetreuung



## SEXUELLER MISSBRAUCH KANN/MUSS GEMELDET WERDEN:

1. indem eine Anzeige bei der Polizei oder der Staatsanwaltschaft\* gemacht wird,
2. indem eine Meldung durch einen Dritten bei der Polizei oder der Staatsanwaltschaft\* erfolgt,
3. indem die Polizei von Gerüchten über den Verdacht auf Missbrauch in Kenntnis gesetzt wird und daraufhin ermittelt.

## \*DIE OPFERHILFESTELLE - GENERALSTAATSANWALTSCHAFT bietet Folgendes an:

- psychologische und psychotherapeutische Betreuung
- Informationen über die Rechte von Opfern
- Begleitung während des gesamten Rechtsverfahrens.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich und steht sowohl Kindern als auch Jugendlichen und Erwachsenen offen.

Wenn man Zeuge von Gewalt oder einer Vergewaltigung wird

- Sofort die Polizei verständigen: **113**
- Sich bemerkbar, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.
- Andere Passant\*innen um Unterstützung bitten.
- Den/die Täter\*in beobachten und sich sein/ihr Aussehen einprägen.
- Sich um das Opfer kümmern.
- Eine Zeugenaussage bei der Polizei machen.

Jedes Polizeikommissariat kann eine Anzeige aufnehmen oder über Vorfälle informiert werden, die eventuell eine Vergewaltigung, eine versuchte Vergewaltigung oder Gewalt jeglicher Art darstellen.



## LGBTIQ+-VIELFALT UND GEWALT

### Homophobie und Transphobie

Homophobie und Transphobie können sich auf unterschiedliche Arten zeigen:

#### HOMOPHOBIE UND TRANSPHOBIE IN DER SPRACHE

zum Beispiel durch: Beleidigungen, Witze, Verwendung eines negativen Vokabulars, das einzelne Menschen oder die LGBTIQ+-Gemeinschaft stigmatisiert.

#### PERSÖNLICHE HOMOPHOBIE UND TRANSPHOBIE

bringen die eigenen Überzeugungen und Gefühle zum Ausdruck, z. B., dass alle Homosexuellen und Transgender wider die Natur oder krank sind.

#### INSTITUTIONELLE HOMOPHOBIE UND TRANSPHOBIE ZEIGT

sich durch institutionelle, gesetzliche oder administrative Rahmenbedingungen, die für LGBTIQ+-Zugehörige und ihre entsprechende Lebenssituation nachteilig und diskriminierend sind.

#### SOZIALE UND KULTURELLE HOMOPHOBIE UND TRANSPHOBIE

vermitteln auf Kosten der Wirklichkeit einer in Bezug auf Sexualität und Gender vielfältigen Gesellschaft nur die cis- und heteronormative Perspektive.

#### VERINNERLICHTE HOMOPHOBIE UND TRANSPHOBIE

Während ihrer gesamten Sozialisierung verinnerlichen LGBTIQ+-Zugehörige potenziell homophobe und transphobe Vorurteile, Normen und soziale Werte. Daher kann es passieren, dass sie schließlich die eigenen Empfindungen verleugnen und bekämpfen, und sich von anderen LGBTIQ+-Zugehörigen distanzieren wollen. Sie beginnen eventuell, alle anderen Homosexuellen oder Transgender und sich selbst herabzusetzen und sogar zu hassen. So sind Homophobie und Transphobie nicht nur als Ausdruck von Feindlichkeit und äußerer Gewalt zu verstehen.

#### EINE STRIKT HETERO- UND CISNORMATIVE HALTUNG UND ENTSPRECHENDES VERHALTEN,

die eine Vielfalt in Sexualität und Gender einfach ignorieren oder ausschließen, kann man als homophob und transphob betrachten.

Scham, mangelndes Verständnis, Unverständnis, Angst und Ignoranz gegenüber anderen hinsichtlich ihrer sexuellen Orientierung, des Ausdrucks und der Identität ihres Gender kann zu einer tiefen Ablehnung aller Transgender, nicht binären oder nicht heterosexuellen Menschen führen, und im schlimmsten Fall zu Gewalttaten.

In diesem Sinne umfassen Homophobie und Transphobie die Gesamtheit aller feindlichen Äußerungen, Handlungen und Haltungen, offen eingestanden oder nicht, gegenüber Homosexuellen und Transgendern oder sogar gegenüber allen, die möglicherweise Homosexuelle oder Transgender sind.

Diese Art von Phobie kann auch bestimmte andere Untergruppen betreffen, die unter LGBTIQ+ fallen. In diesem Fall kann man zum Beispiel mit Lesbophobie konfrontiert werden, die eine explizite oder implizite Feindlichkeit gegenüber Lesben darstellt. Andere Beispiele sind Biphobie oder sogar eine verallgemeinerte LGBT-Phobie, die alle nicht heteronormativen und binären Menschen betrifft.

# SEXUALITÄT UND GEFAHREN IN DEN MEDIEN

Es ist immer gut, Diskussionen mit Kindern und Jugendlichen über ihre Online-Aktivitäten anzustoßen, um ihre Umgangsweisen kennenzulernen. Das Erlernen einer gewissen „Lebenshygiene“ rund um die Mediennutzung ist wichtig für sie.

Um Kinder und Jugendliche zu schützen, ist es unerlässlich, dass Erwachsene (Eltern, Fachkräfte) sich selbst über diese Themen informieren. Selbst wenn man sich dabei überfordert fühlt, ist es immer noch besser, ein wenig Interesse zu bekunden und mit den jungen Menschen über ihren Medienumgang zu diskutieren, als das Thema zu ignorieren.

Es gibt auch eine große Anzahl von Parental control-Apps und Programmen (oft von den Smartphone-Herstellern oder den üblichen Antivirenprogrammen zur Verfügung gestellt), die Funktionen bieten, um bestimmte Webseiten und bestimmte, nicht für Kinder geeignete Funktionen zu sperren.

## Dating-Plattformen / E-Dating

Das Liebesleben findet immer öfter online statt, und viele romantische Begegnungen enden gut, da viele Menschen auf der Suche nach ihrer „besseren Hälfte“ diese über Dating-Apps finden.

Aber bei der Online-Suche nach dem/der Traumpartner\*in und dem online geteilten und gelebten Liebesleben können auch bestimmte Gefahren lauern, die man kennen sollte. Die „Verliebten“ zu täuschen ist zum Beispiel ein Trend geworden. Man muss vorsichtig sein, wenn man völlig Unbekannte trifft, und darf nicht gleich alles preisgeben. So sollte die erste Begegnung in der Wirklichkeit immer an einem gut besuchten, öffentlichen Ort stattfinden, am besten in Begleitung einer Vertrauensperson.

Darüber hinaus können intime Details (Nacktbilder, Texte, Bilder, Clips,...), die über Online-Dienste mit einem/einer potenziellen Partner\*in geteilt werden und ursprünglich als kreative Annäherung an die Sexualität zwischen zwei Menschen gedacht waren, genauso auch zu Missverständnissen oder sogar zum Missbrauch führen, zum Beispiel, wenn das Paar sich trennt und eine(r) oder beide Ex-Partner\*innen sich von dem/der anderen angegriffen fühlt (Rache, schlechter Scherz) oder von ihm/ihr hereingelegt wird (Sextorsion, Hacken des Online-Accounts).





# Böswillige und strafbare Praktiken

Im Folgenden werden einige Vorgehensweisen von unehrlichen oder böswilligen Menschen vorgestellt, vor denen es sich in Acht zu nehmen gilt:

## CYBERGROOMING (nach BEE SECURE)

Das Verb *to groom* kommt aus dem Englischen und bedeutet „(eine Katze, einen Hund) pflegen“, „zurechtmachen“ oder auch „aufbauen“.

Beim *Cybergrooming* handelt es sich meist um erwachsene Männer, die sich in Chatrooms und in sozialen Netzwerken als Kinder oder Jugendliche ausgeben und so in Kontakt mit Minderjährigen kommen. Ihr Ziel ist es, ahnungslose Mädchen und Jungen zu sexuellen Handlungen zu verleiten. Um dies zu erreichen, bauen die *Cybergroomer* ein tiefes Vertrauensverhältnis zu ihrem Opfer auf.

Manchmal kommt es zu einer Begegnung in der realen Welt, bei der die Wahrheit ans Licht kommt und bei der es zu sexuellen Übergriffen kommen kann.

## SEXTING (nach BEE SECURE)

Zusammengesetzt aus den englischen Wörtern *sex* (Sex) und *texting* (Austausch von Textnachrichten per SMS) bezeichnet es den freiwilligen Austausch von intimen Nachrichten oder Fotos über Smartphones und soziale Netzwerke. Die größte Gefahr des *Sexting* ist, dass diese Fotos, als Vertrauensbeweis gedacht, im WEB verbreitet werden könnten.

Das Verschicken von Nacktbildern oder intimen Fotos mit sexy Posen kann folgenlos sein. Das *Sexting* birgt aber auch die Gefahr, dass die Bilder zu unlauteren Zwecken verwendet werden, zum Beispiel aus Rache, oder als schlechter Scherz von Ex-Partner\*innen oder ehemaligen besten Freund\*innen oder sogar von Erpressern (s. Abschnitt „*Sextorsion*“ in diesem Leitfaden).

## SEXTORSION (nach BEE SECURE)

Neben den bereits unter „Sexting“ erwähnten Szenarien zur unerlaubten Verbreitung von Nacktbildern durch Menschen, die dem Opfer angeblich nahestehen, gibt es eine wahre Erpressungskultur auf den Online-Dating-Sites durch Übelgesinnte, die ihr Gegenüber täuschen, um an dessen Nacktfotos heranzukommen. Meistens wird das Opfer auf subtile Weise von einem kriminellen Gegenüber überredet, nackt im Video-Chat zu posieren oder sexuelle Handlungen an sich selbst vorzunehmen. Diese Bilder werden dann ohne sein Wissen gespeichert.

Sobald sie im Besitz belastender Bilder sind, setzen die Erpresser das Opfer unter Druck und drohen, das kompromittierende Material mit Dritten (Partner\*in, Arbeitgeber\*in, Öffentlichkeit, ...) zu teilen, wenn das Opfer nicht zahlt. Man spricht von *Sextorsion* (im Englischen *Sextortion*, zusammengesetzt aus den Wörtern *sex* und *extortion*, Erpressung).

Nach Artikel 470 des luxemburgischen Strafgesetzbuchs ist Erpressung eine Straftat.





## CYBERMOBBING UND SEXUELLE BELÄSTIGUNG ÜBER DIE MEDIEN (nach BEE SECURE)

Cybermobbing findet im Internet (z. B. in sozialen Netzwerken) und über Smartphones (z. B. durch Messaging-Dienste, anonyme Anrufe usw.) statt. Das Prozedere ist das gleiche wie beim Mobbing oder *Bullying*: das Opfer wird über einen längeren Zeitraum absichtlich durch eine oder mehrere Personen beleidigt, bedroht, lächerlich gemacht oder belästigt. Der/die Täter\*in, Mobber oder *bully* genannt, sucht sich ein Opfer, das ihm/ihr wehrlos gegen seine/ihre Angriffe scheint. Der/die Täter\*in nutzt dieses ungleiche Kräfteverhältnis zwischen sich und seinem/ihrer Opfer, um es sozial auszugrenzen.

Da viele Mobber im nahen Umfeld ihres Opfers anzusiedeln sind, geht Cybermobbing oft mit Mobbing in der „Offline-Welt“ einher: das Mobbing wird im Internet fortgesetzt oder beginnt im Internet und wird im wirklichen Leben weitergeführt. In den meisten Fällen sind Mobbing und Cybermobbing nicht voneinander zu trennen. Obwohl bei Kindern und Jugendlichen der *Cyber-bully* oft anonym handelt, damit das Opfer nicht weiß, wer Urheber\*in der Angriffe ist, kennen sich Täter\*in und Opfer oft in ihrem „realen“ persönlichen Umfeld (z. B. aus der Schule, dem Viertel, dem Dorf oder einer ethnischen Gemeinschaft). Die Opfer haben also fast immer einen Verdacht, wer sich vermutlich hinter den Angriffen verbirgt.

Eine andere Form von Cybermobbing, die immer weiter um sich greift, ist die Ausbreitung von sexueller Belästigung im Netz und die unerlaubte Veröffentlichung und Verbreitung von Nacktfotos (s. Abschnitt „Sexting“ dieses Kapitels).

Während Kinder und jüngere Jugendliche eher alle möglichen Beschimpfungen und Beleidigungen wählen, um ihr Opfer zu mobben, verbreiten ältere Jugendliche eher Inhalte sexueller Natur. Sie verwenden oft Online-Messaging-Dienste, um Bilder mit sexuellem Inhalt an viele Empfänger zu schicken. Dennoch ist ihnen (und ihren Eltern) oft nicht bewusst, dass Bilder mit sexuellem Inhalt als **Inhalt von sexuellem Missbrauch Minderjähriger betrachtet werden kann, dessen Besitz und Verbreitung in Luxemburg verboten ist** (Artikel 384 des luxemburgischen Strafgesetzbuchs).





## CYBERSEX UND (CYBER-) PORNOGRAFIE

(nach BEE SECURE)

Die Zahl pornografischer Inhalte im Internet ist gewaltig und viele sind leicht zu finden und leicht zugänglich.

Eine Suche mit den Schlüsselwörtern „Porno“, „Sex“ oder „XXX“ in jeglicher Online-Suchmaschine ergibt zahllose Treffer. Selbst wenn man nicht explizit danach sucht, läuft man Gefahr, damit konfrontiert zu werden, wenn man keine entsprechenden Filter installiert hat. Regelmäßig können Pop-ups mit erotischem Inhalt, Werbe-Mails oder eine Suche mit einem zweideutigen Schlüsselwort den/die Internetnutzer\*in nerven.

In Luxemburg ist der Besitz von pornografischem Material prinzipiell nicht untersagt, unter der Voraussetzung, dass keine Minderjährigen an der Produktion des Materials beteiligt waren. Der Besitz und die Verbreitung von Inhalten, die sexuellen Missbrauch an Minderjährigen darstellen, oder anders ausgedrückt kinderpornografische Inhalte oder „pornografische Inhalte mit Beteiligung oder Darstellung von Minderjährigen“ sind gesetzlich verboten (Artikel 384 des luxemburgischen Strafgesetzbuchs).

Diese Art von Inhalt kann bei der BEE SECURE Stoptline (stoptline.bee-secure.lu) gemeldet werden. Sie hat das Ziel, einer breiten Öffentlichkeit die Möglichkeit zu geben, verantwortlich zu handeln und diese Art von Inhalten zu melden, wenn sie ihnen im Internet begegnet.

## INTERNETSEXSUCHT, CYBERSEXSUCHT, ONLINESEXSUCHT

Internetseksucht gehört zu den häufigsten Arten der Internetsucht. Wie ihr Name schon vermuten lässt, kann sie sich aus einer unangemessenen Nutzung der Online-Dienste mit sexueller Thematik entwickeln und sich zum Beispiel in übermäßigem Konsum von Pornofilmen äußern. Die Symptome sind die gleichen wie bei Sexsucht ohne Internet.

**Die allgemeinen Folgen der exzessiven oder missbräuchlichen Nutzung von Online-Diensten (pornografisch oder nicht) können vielfältig sein:**

- Müdigkeit, Schlafmangel, körperliche Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Abfall der schulischen Leistungen, mangelnde Motivation,..., was zum Schulabbruch führen kann,
- Isolierung, Verlust des direkten Kontakts mit dem Umfeld (Familie, Freunde und Mitschüler),
- Abhängigkeit.

**Bei Jugendlichen kommen zum Risiko einer Cyberseksucht noch die Gefahren bei der Nutzung des Internets mit sexuellem Hintergrund hinzu:**

- Darstellung von schockierenden oder nicht für Kinder und Jugendliche geeigneten Bildern (Pornografie, Gewalt, gefährliche Verhaltensweisen, sadomasochistische Praktiken, Folter,...),
- Zugang zu gefälschten oder falschen Informationen, ohne über den nötigen Abstand oder ausreichende Kritikfähigkeit zu verfügen,
- Verbreitung von persönlichen Daten, oder sogar Identitätsdiebstahl,
- illegale Downloads, für die die Eltern juristisch und finanziell haften.

Obwohl die Jugend eine risikoreiche Zeit im Hinblick auf einen übermäßigen Gebrauch der Online-Dienste ist, und obwohl die meisten Jugendlichen das Internet häufig nutzen, findet der überwiegende Teil der Jugendlichen mit der Zeit zu einem vernünftigen Gebrauch dieses Mediums.

# EINFLUSS VON ALKOHOL UND ANDEREN DROGEN



## Alkohol

Alkohol kann dazu beitragen, Unbehagen in Hinblick auf Sexualität zu überwinden. Nicht selten hat man bei einer ersten oder weiteren romantischen Begegnung ein Glas in der Hand, da Alkohol oft bei amourösen und sexuellen Interaktionen „hilft“.

Die enthemmende Wirkung des Alkohols kann tatsächlich manchmal helfen, intime Beziehungen zu entwickeln. Alkoholmissbrauch kann hingegen direkt in die Katastrophe führen, sowohl hinsichtlich Liebes- als auch sexueller Beziehungen.

**Sexuelle Beziehungen unter Alkoholeinfluss umfassen folgende Risiken:**

- das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft
- das Risiko der Übertragung einer STI (fehlendes Kondom, Pille vergessen...)
- das Risiko von sexuellem Verkehr ohne Einvernehmen und/oder mit Gewalt (siehe Kapitel 5 Infoblatt 1 und 2).

Alkohol und Drogen können eine Reihe von Problemen verursachen und die Verletzlichkeit der Konsument\*innen steigern, bis hin zu verschiedenen Formen von sexueller Gewalt führen.

Alkohol ist oft bei nicht erwünschtem Geschlechtsverkehr oder sexueller Gewalt im Spiel, was den/die Verursacher\*in der Gewalt nicht von seiner/ihrer Verantwortung entbindet, und das Opfer nicht schuldig macht.

## WAS DIE MÄNNLICHE EREKTION ANBELANGT

so steigert eine kleine Menge Alkohol (aufgrund der enthemmenden Wirkung) zunächst die Erregung. Wird Alkohol aber im Übermaß konsumiert, will sich die Erektion nicht einstellen und dauert nicht an.



# Vergewaltigungsdrogen

## ROHYPNOL

Der Nutzen als Medikament kann einen falschen Eindruck von Sicherheit und Legalität vermitteln. Es handelt sich um ein normalerweise bei Schlaflosigkeit eingesetztes Medikament.

In Kombination mit Alkohol oder Cannabis wird dieses Medikament allerdings zur Gefahr: Enthemmung, Schläfrigkeit, Übelkeit und Verlust der Urteilsfähigkeit und/oder der Erinnerung, Schwierigkeiten, sich klar auszudrücken und geradeaus zu gehen... bei hoher Dosierung sogar Verlust des Bewusstseins.

Diese Wirkung setzt etwa 20 Minuten nach der Einnahme ein und dauert etwa 8 Stunden an.

## GHB, AUCH „KO-TROPFEN“ GENANNT

Gamma-Hydroxybuttersäure, besser bekannt unter der Bezeichnung GHB, ist eine synthetische Droge. Sie ist auch als vorbereitendes Narkosemittel wirksam.

Aufgrund ihrer beruhigenden und betäubenden Eigenschaften wurde GHB erstmals auch außerhalb des medizinischen Bereichs eingesetzt.

GHB gibt es in flüssiger Form und als kleine Tablette. Die Intensität dieser Wirkungen variiert in Abhängigkeit zahlreicher Parameter, wie dem Gesundheitszustand der konsumierenden Person. Nach der Einnahme tritt die erste Wirkung nach etwa 15 bis 20 Minuten ein und hält etwa eine Stunde an.

In der Regel ist die erwartete Wirkung ein Gefühl der Ruhe, der Enthemmung und leichter Euphorie. Wenn sie in hoher Dosis eingenommen wird, kann GHB die Wirkung eines starken Schlaf- oder Betäubungsmittels haben (vor allem, wenn GHB mit Alkohol oder Cannabis gemischt wird).

## ZWEIFEL?

Böswillige Menschen, die derlei Drogen in krimineller Absicht nutzen wollen, wählen meist dunkle Partylocations, wo Alkohol toleriert wird und die Wachsamkeit gering ist.

Da Alkohol die betäubende Wirkung verstärkt, kann der/die Vergewaltiger\*in die Droge leicht in den Alkohol (Glas) des Opfers geben. Deshalb ist es wichtig, das eigene Glas nicht aus der Hand zu geben und es mit der Hand zu bedecken, wenn der Blick in eine andere Richtung schweift. Das beste Mittel zur Verteidigung ist es, kein von Unbekannten angebotenes Glas anzunehmen (außer es wird vor den eigenen Augen eingesehen).

Wenn man Zweifel über den Ablauf eines Abends hat, und sich nicht daran erinnern kann, sollte man schnell ein Screening (Urinanalyse) machen.

Aber das soll Jugendliche nicht daran hindern, nette und lebenswürdige Begegnungen zu erleben - denn das gibt es!

Bleiben wir also aufmerksam, ohne paranoid zu werden und ohne das Vergnügen zu vergessen!



## Kapitel 6

### GLOSSAR



## A

**Abbruch:** Vorzeitige, spontane oder herbeigeführte Unterbrechung einer Schwangerschaft bevor der Fötus lebensfähig war. Der herbeigeführte Abbruch oder der gewollte Schwangerschaftsabbruch (auf frz. IVG, interruption volontaire de grossesse) ist lt. luxemburgischem Recht vor Ende der 14. Schwangerschaftswoche erlaubt. Der medizinisch indizierte Abbruch kann darüber hinaus stattfinden.

**Abstinenz:** Gänzlich auf etwas verzichten. Im Zusammenhang mit Sexualität bedeutet Abstinenz, dass man sich jeglicher sexuellen Aktivität enthält.

**Abstrich:** Gynäkologische Untersuchung, bei der mithilfe eines langen Baumwollstäbchens oberflächliche Zellen aus dem Gebärmutterhals entnommen werden. Diese Zellen werden anschließend mikroskopisch untersucht.

**Abtreibungspille** (medikamentöser Schwangerschaftsabbruch): bis zur 7. Schwangerschaftswoche (d.h. 9 Wochen nach dem 1. Tag der letzten Regel) ist ein medikamentöser Schwangerschaftsabbruch möglich. Diese Methode ist nicht-invasiv. Es handelt sich um die Einnahme von 2 Hormonpräparaten im Abstand von 48 Stunden. Der medikamentöse Schwangerschaftsabbruch ist im Planning Familial möglich. Diese Art von Schwangerschaftsabbruch wird nicht zwingend von einem Gynäkologen/einer Gynäkologin durchgeführt. Die Allgemeinärzte können dies ebenfalls unter der Voraussetzung durchführen, dass sie eine Vereinbarung mit einem Krankenhaus haben, das über einen Notfalldienst für Gynäkologie-Geburtshilfe verfügt. (siehe Kapitel 3, Blatt 15)

**AIDS:** Acquired Immuno Deficiency Syndrome (erworbenes Immundefizienzsyndrom). Es ist die letzte Phase einer HIV Infektion. Das Immunsystem ist nun sehr geschwächt, und es treten opportunistische Erkrankungen auf. Dieser Zustand ist reversibel. (siehe Kapitel 4, Infoblatt 2)

**Amenorrhöe:** bezeichnet das Ausbleiben der Regel. Das Alter einer Schwangerschaft wird in den Wochen der ausbleibenden Regel berechnet. Die Menopause (Wechseljahre) ist von einer endgültigen Amenorrhöe gekennzeichnet.

**Androgyn:** bezieht sich normalerweise auf Personen, deren physisches Erscheinungsbild und/oder Auftreten keine eindeutige Zuordnung zu einem Geschlecht/Gender der Per-

son erlaubt. Der Begriff geht mit dem Geschlechtsausdruck einer Person einher und gibt in keiner Weise Aufschluss über ihre Geschlechtsmerkmale, ihre Geschlechteridentität oder ihre sexuelle Orientierung.

**Anilingus:** Der Anilingus (Anilinctus) ist eine Sexualpraktik, die darin besteht, den Anus oder Damm oral zu stimulieren.

**Antibiotika:** Medikament, das das Wachstum von Bakterien zerstört oder verhindert.

**Antiretrovirale Medikamente:** Medikamente, die an bestimmten Virustypen ansetzen, den Retroviren. Unter diesen ist das HIV das bekannteste.

**Antivirale Medikamente:** Medikamente, die Symptome bekämpfen oder einen Virus im Körper zerstören sollen.

**Anus:** Ringförmiger Muskel mit einer Öffnung zum Ausscheiden von Fäkalien aus dem Enddarm.

**Asexualität** (asexuelle Person): Asexualität (asexuelle Person): In Bezug auf die Romantik heißt dies Aromantik. Dies bedeutet, dass es nur wenig oder gar keine romantische oder emotionale Anziehung gibt. Menschen können ausschließlich asexuell oder aromantisch sein oder beides zugleich.

**Asymptomatische Infektion:** Eine asymptomatische Infektion ruft keine Symptome (Krankheitsanzeichen, Beschwerden) hervor, aber die Person ist Träger, d.h. sie ist vom Virus/dem Bakterium infiziert. Manchmal kann die Person auch ansteckend sein ohne Symptome zu haben. Die meisten sexuell übertragbaren Infektionen sind asymptomatisch, d.h. sie rufen keine Symptome hervor. Die infizierte Person, ist daher oft unwissentlich ansteckend.

**Ausschabung:** chirurgischer Eingriff, bei dem das Innere aus der Gebärmutter, die Gebärmutter Schleimhaut, entfernt wird. Die Ausschabung wird mit einem kleinen Löffel, der Kürette, durchgeführt. Eine Ausschabung wird zur Diagnose (Biopsie) oder mit dem Ziel der Heilung (z.B. Entfernen einer Fehlgeburt) vorgenommen.

**Autonomie:** bedeutet normalerweise unabhängig sein. In Zusammenhang mit den Menschenrechten und sexuellen Rechten bezieht sich Autonomie auf körperliche Autonomie und das Recht, Entscheidungen über den eigenen Körper treffen zu können, frei von jeglichem Zwang.



# B - C

## B

**Bakterium:** Mikroorganismus, der autonom lebensfähig ist (im Gegensatz zum Virus) und bestimmte Krankheiten sowie STI hervorruft, darunter die Gonorrhöe, Chlamydien oder Syphilis. Es gibt auch Bakterien, die wichtig für unseren Organismus sind, wie z.B. die Bakterien der Darmflora oder der Scheidenflora.

**Beckenboden** (Perineum): Ein straffes, flaches Muskelsystem, das den Bereich der Geschlechtsorgane mit dem Anus verbindet.

**Befruchtung:** Aufeinandertreffen von Spermien (männliche Keimzelle) und Eizelle (weibliche Keimzelle), die miteinander verschmelzen und eine einzige Zelle bilden: den Embryo. Dieser wird nach 10 Wochen zu einem Fötus und entwickelt sich im Uterus weiter.

**Belästigung/Mobbing:** eine Person bewusst beleidigen, bedrohen, lächerlich machen oder erniedrigen, und zwar wiederkehrend über einen längeren Zeitraum. Die Belästigungen können verbaler und/oder körperlicher Art sein. Der/die Täter\*in, Mobber oder bully genannt, sucht sich ein Opfer, das ihm/ihr wehrlos gegen seine/ihre Angriffe scheint.

**Beschneidung:** Bei der Beschneidung wird die Vorhaut ganz oder teilweise entfernt. Die Vorhaut ist das Stück Haut, das die Peniseichel bedeckt.

**Binarität:** Konzept der Kategorisierung (Einordnung), bei dem es nur zwei mögliche, entgegengesetzte Optionen gibt. In Bezug auf die Genderidentität bezieht sich die binäre Perspektive ausschließlich auf zwei unterschiedliche (und sich ergänzende) Varianten, männlich und weiblich.

**Biologisches Geschlecht:** Das biologische Geschlecht eines Menschen leitet sich von seinen primären Geschlechtsmerkmalen wie Chromosomen, (innere und äußere) Geschlechtsorgane, Anatomie der Fortpflanzungsorgane und Hormone ab, oder von seinen sekundären Geschlechtsmerkmalen, die während der Pubertät in Erscheinung treten wie Brust, Gesichts- und Schambehhaarung, Muskelmasse, Körpergröße und Verteilung des Fettgewebes.

**Biphobie:** hierbei handelt es sich um alle feindlichen Äußerungen, Handlungen und Haltungen, ob offen kommuniziert oder nicht, gegenüber bisexuellen Menschen (oder gegenüber allen Menschen, die man bisexuell zu sein vermutet).

**Bisexualität** (bisexuelle Person): bedeutet, dass eine Person Liebe und/oder sexuelle Anziehung für Menschen beiderseitigen Geschlechts empfinden kann (in einer binären Mann-Frau-Perspektive).

**Blasensekret:** eine während der erotischen Stimulation produzierte Absonderung. Sie bildet zum Teil die Flüssigkeit, die bei der weiblichen Ejakulation, die manchmal bei der Frau auftritt, abgegeben wird.

**Blutung:** Bedeutender Blutverlust.

**Brüste:** von Frau zu Frau in Form und Größe unterschiedlicher Teil des Busens.

**Bullying:** Während einer längeren Zeit wird eine Person wiederholt von einer anderen oder mehreren Personen beleidigt, bedroht, lächerlich gemacht oder belästigt. Diese Belästigungen können psychologisch-verbaler und/oder körperlicher Art sein. Die Täter, Bully genannt, wählen ein Opfer, von dem sie annehmen, dass es sich nicht gegen die Aggressionen wehren kann.

## C

**CD4** (Zellen): Leukozytenart des Immunsystems. Sie spielen eine wichtige Rolle im Immunsystem, wo sie die anderen Blutkörperchen vom Auftreten eines Bakteriums oder eines Virus „informieren“. Sie sind die Zielzellen des HIV, da sich in den CD4 Zellen das HI-Virus vermehrt.

**Chlamydien:** sexuell übertragbare Infektion, die von einer Bakterie verursacht wird (*siehe Kapitel 4, Infoblatt 8*).

**Chromosom:** Element aus dem Zellkern, das anhand eines sehr langen DNA-Strangs gebildet wird und zahlreiche Gene enthält (Hunderttausende). Eine menschliche Zelle enthält 23 Chromosomenpaare, d.h. insgesamt 46 Chromosomen. Das 23. Paar ist das Geschlechtschromosomenpaar (X und Y), das das biologische Geschlecht des Fötus bestimmt. Männer haben ein X- und ein Y-Chromosom und Frauen zwei X-Chromosomen. Es gibt aber auch natürliche Variationen, z.B. Menschen mit einem einzigen Geschlechtschromosom oder mehr als 2 Chromosomen. Es gibt also nicht nur XY-Männer und XX-Frauen.

**Cis- oder Cisgender:** Person, deren Genderidentität dem Geschlecht entspricht, das ihr bei der Geburt zugeordnet wurde.

# C - D - E

**Cisnormativität:** steht für die Überzeugung, dass alle Menschen sich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugeordnet wurde. Diese Haltung ist beleidigend und diskriminierend gegenüber nicht-binären und Transgender Personen, da sie die Existenz von Genderidentitäten über die binäre Mann-Frau Perspektive hinaus ignoriert und ausschließt.

**Coitus Interruptus:** es handelt sich um eine unwirksame Empfängnisverhütung. Sie besteht darin, dass der Mann seinen Penis aus der Scheide seiner Partnerin zieht und außerhalb der Scheide ejakuliert, damit das Sperma nicht mit den äußeren Geschlechtsorganen der Frau in Kontakt kommt.

**Coming-out:** Coming out (of the closet) bezeichnet einen Prozess der Anerkennung, der Selbstakzeptanz und der Offenbarung der sexuellen Identität gegenüber der Umwelt. Das Coming-out, das oft mit der sexuellen Orientierung verknüpft wird, kann auch mit der Genderidentität oder der Intersexualität eines Menschen zusammenhängen (Kapitel 1, Infoblatt 4).

**Cunnilingus:** Sexualpraktik, bei der das weibliche Geschlechtsorgan mit den Lippen und/oder der Zunge stimuliert wird.

**Cybergrooming:** Das englische Verb „to groom“ bedeutet „anbahnen“, „vorbereiten“ oder „formen“. Bei Cybergrooming handelt es sich um üblicherweise erwachsene Männer, die in Chatrooms und in den sozialen Netzwerken vorgeben, Kinder oder Jugendliche zu sein und so Unterhaltungen mit Minderjährigen eingehen. Ihr Ziel ist es, die ahnungslosen Mädchen und Jungen zu sexuellen Handlungen zu überreden. Um dies zu erreichen, bauen die Cybergroomer eine tiefe Vertrauensbeziehung mit ihrem Opfer auf (siehe Kapitel 5, Infoblatt 5).

**Cybermobbing (Cyberbelästigung):** Belästigung oder „Bullying“ bedeutet, eine Person bewusst zu beleidigen, zu bedrohen, lächerlich zu machen oder zu belästigen, und zwar über einen längeren Zeitraum. Der/die Täter\*in, Mobber oder bully genannt, sucht sich ein Opfer, das ihm/ihr wehrlos gegen die Angriffe scheint. Das ungleiche Kräfteverhältnis zwischen Täter\*in und Opfer wird ausgenutzt, um das Opfer sozial auszugrenzen (siehe Kapitel 5, Infoblatt 5).

**Cybersex und Cyberpornographie:** Während der Pubertät wird bei den Jugendlichen die Neugierde für die Sexualität geweckt. Die Sexualisierung in den Medien und der Gesell-

schaft trägt dazu bei, dass die Pornographie Jugendliche und Kinder anzieht (siehe Kapitel 5, Infoblatt 5).

## D

**Depo-Provera:** Progesteronspritze. Verhütungsmethode, bei der ein Progesteronhormon in das Muskelgewebe von Arm oder Gesäß gespritzt wird. Diese Injektion wird alle 2 bis 3 Monate durchgeführt.

**Diagnose:** die Feststellung einer Krankheit/eines Gesundheitszustandes nach einer Reihe von Untersuchungen und Symptomen.

**Diaphragma:** Verhütungsmittel aus Silikon in kuppelartiger Form, das durch einen festen Ring gehalten wird, der im Inneren der Vagina platziert wird (am Eingang des Gebärmutterhalses) und so verhindert, dass die Spermien die Eizelle erreichen. Es muss in Verbindung mit einem Spermizid verwendet werden.

**Diskriminierung:** eine Handlung oder Haltung, bei der eine Person aufgrund von Merkmalen wie Nationalität, Alter, Handicap o.ä. benachteiligt oder negativ behandelt wird. Diskriminierung ist lt. Gesetz verboten.

**Dizygote Zwillinge:** Zwillinge, die aus zwei verschiedenen Eiern entstehen und damit unterschiedliches Genmaterial besitzen. Auch zweieiige Zwillinge genannt.

**Dyadisch (personenbezogen):** Person, bei der alle geschlechtlichen Merkmale dem biologischen weiblichen oder männlichen Standard zugeordnet werden.

## E

**Echographie:** Die Echographie ist ein bildgebendes Verfahren, das Ultraschallaufnahmen mithilfe eines Ultraschallgerätes macht. Es besteht aus einer Sonde, die normalerweise mit einem Gleitgel über den Bauch geführt wird. Auf einem Monitor wird das Bild der Schwangerschaft dargestellt.

**Eierstöcke:** Die Eierstöcke sind zwei Drüsen beidseits der Gebärmutter. Sie produzieren Sexualhormone, die Östrogene und das Progesteron und sorgen für die Eizellreifung.

**Eifersucht:** Gefühl, das man gegenüber jemanden verspürt, der etwas hat, was man selbst gerne hätte. Eifersucht kann auch Angst sein, jemanden an jemand anderen zu verlieren. Sie ist eine Mischung aus Neid und Umut und kann Wut verursachen.



**Eileiter:** zwei an der Zahl, verbinden diese beiden Röhren die Eierstöcke mit der Gebärmutter. Sie transportieren die Eizellen zur Gebärmutter. Wenn die Eizelle auf eine Samenzelle trifft, ist eine Befruchtung möglich.

**Eileiterligatur** (Sterilisation bei der Frau): Verhütungsmethode, die darin besteht, die Eileiter, die die Eizelle zur Gebärmutter befördern, operativ (mit Clips) zu verschließen und manchmal (mit einem Faden) abzubinden (Ligatur). So wird die Eizelle daran gehindert, durch den Eileiter zu gelangen und auf Spermazellen zu treffen; eine Befruchtung kann nicht stattfinden. Diese Methode wird weniger angewandt, weniger empfohlen, ist schwer zu bekommen, und dadurch für Jugendliche nicht empfehlenswert.

**Einnistung:** Die befruchtete Eizelle heftet sich an die Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) der Frau. Sobald die Eizelle eingenistet ist, reift sie weiter zum Embryo, dann zum Fötus und entwickelt sich bis zum Ende der Schwangerschaft.

**Eisprung:** Ausstoßen einer Eizelle von einem Eierstock, üblicherweise einmal im Monat und ungefähr 14 Tage vor dem ersten Tag der nächsten Monatsblutung.

**Eizelle:** weibliche Fortpflanzungszelle, die sich in den Eierstöcken befindet. Beim Eisprung wird die reife Eizelle ausgestoßen. Wird sie von einer Spermazelle befruchtet, entwickelt sich das Ei zum Embryo.

**Ejakulation** (bei der Frau): Die weibliche Ejakulation bezeichnet bei der Frau die Freisetzung einer Flüssigkeit kurz vor oder während des Orgasmus. Bei vielen Frauen ist die Menge dieser Flüssigkeit sehr gering, bei anderen reichlich, oder aber gar nicht vorhanden.

**Ejakulation** (beim Mann): Die Ejakulation ist ein Reflex, der zum Ausstoß des Spermas durch den erigierten Penis führt. Meist (aber nicht zwingend) geht sie mit einem Orgasmus einher. Die ersten Ejakulationen sind das Zeichen dafür, dass die Fortpflanzungsorgane nunmehr bereit sind. Es handelt sich um nächtliche Ejakulationen, ein ganz natürliches Phänomen.

**Embryo:** Organismus, der sich aus einer von einem Spermium befruchteten Eizelle entwickelt. Bis 10 Wochen wird der Organismus Embryo genannt, danach geht er zum Stadium des Fötus über. Dies ist das erste Schwangerschaftsstadium nach der Befruchtung.

**Emotion:** Emotionen sind kurze Reaktionen (höchstens 3 bis 4 Minuten lang) auf etwas, das von außen auf die Person einwirkt (z.B. Menschen, Empfindungen, Erfahrungen usw.). Sie sorgen dafür, dass der Körper angemessen auf einen Reiz reagiert. Die sechs Grundemotionen sind Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Abneigung und Überraschung.

**Emotionale und sexuelle Gesundheit:** „Sexuelle Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheiten, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Um sexuelle Gesundheit zu erreichen und zu erhalten, müssen die sexuellen Rechte aller geachtet, geschützt und gewährleistet werden. Sexualität ist ein ganzes Leben lang ein Kernaspekt des Menschen und umfasst das biologische Geschlecht, die sexuelle Identität und Rolle, die sexuelle Orientierung, Erotik, Lust, Intimität und Fortpflanzung.“ (WHO)

**Empowerment:** Prozess, bei dem eine Person selbstbestimmt und eigenverantwortlich auf Basis von frei zugänglichen Informationen handelt und dadurch ihr eigenes Leben kontrollieren und gestalten kann.

**Endometrium:** Gebärmutterschleimhaut, die das Innere der Gebärmutter auskleidet.

**Enthemmende Wirkung:** führt zu einem Verhalten, bei dem man weniger Scham, Vorsicht oder Zurückhaltung zeigt. Beispiel: Alkohol hat enthemmende Wirkung.

**Erektion:** Der Penis und die Klitoris sind Organe, die aus Venen, Muskeln und Schwellkörpern bestehen, und die sich bei Erregung vergrößern, anschwellen und versteifen können. Durch die Erektion wird üblicherweise die betroffene Region sensibler. Erektionen sind oft mit erotischen Gedanken verbunden.

**Erogen:** Eigenschaft einer Sache/Person/Handlung, die erotisch ist. Dazu gehört sexuelle Anziehung, Verlangen und sexuelle Lust. Die Klitoris ist beispielsweise eine erogene Zone des weiblichen Körpers, da es sich hierbei um ein Organ handelt, das (ausschließlich) der weiblichen Lust dient.



# F - G

**Erwachsene/r:** Laut Gesetz ist ein/e Erwachsene/r eine Person älter als 18 Jahre. Biologisch betrachtet spricht man hierbei eher von einer Person, die voll entwickelt ist.

**Exzision:** hierbei wird ein Teil der Klitoris und der inneren Schamlippen entfernt. Diese Praxis ist verboten und strafbar.

## F

**Facharzt/-ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe:** Facharzt/-ärztin in einer medizinischen Disziplin, die das Studium der Geschlechtsorgane der Frau unabhängig von der Schwangerschaft beinhaltet sowie Geburtshilfe, die sich auf die Schwangerschaft konzentriert.

**Feigwarzen:** Feigwarzen, auch Kondylome genannt, sind durch das Papillomavirus hervorgerufenen Genitalwarzen (treten an den Geschlechtsorganen auf).

**Fellatio:** Bei der Fellatio wird der Penis mit dem Mund, den Lippen und/oder der Zunge stimuliert.

**Fieberbläschen:** kleines schmerzhaftes Bläschen im Lippenbereich (Mund oder Umgebung), das vom Herpesvirus HSV 1 hervorgerufen wird.

**Fortpflanzung:** Leben schenken, sich fortpflanzen.

**Fortpflanzungssystem:** es sind die äußeren und inneren Geschlechtsorgane, die bei der Fortpflanzung eine Rolle spielen.

**Fötus:** Vorgeburtliches Entwicklungsstadium, das auf das Embryonalstadium folgt und mit der Geburt endet. Das Embryonalstadium wechselt nach der 10. Schwangerschaftswoche in das Fötalstadium.

**Freiheitsentzug:** Gefängnisstrafe

**Fruchtbarkeit:** Fähigkeit, zu empfangen, zu befruchten, sich fortzupflanzen.

**Fruchtblase:** ein mit Fruchtwasser gefüllter Gewebesack, der den Fötus/Embryo umgibt.

**Fürsorge:** eine der wichtigsten Komponenten von emotionalen Bindungen, die eine gesunde menschliche Entwicklung ermöglicht. Fürsorge basiert auf der Erfahrung, in einem Umfeld, das sich kümmert, das Schutz und Bindung bietet, aufgewachsen zu sein, insbesondere in entscheidenden Phasen des Lebens: der Kindheit und der Jugend. Fürsorge bestimmt die Fähigkeit, sich um sich selbst kümmern zu können und an dynamischen, sozialen Prozessen

für die Belange von Anderen teilzunehmen. Fürsorge war grundlegend für das Überleben unserer Spezies. Seit Entstehung der Menschheit führt sie zur dynamischen Zusammenarbeit zwischen Menschen und zur Fähigkeit, sich an die Herausforderungen der Umwelt anzupassen. Zudem ist sie vital für Neugeborene, die unvollendet auf die Welt kommen und auf die Fürsorge der Erwachsenen angewiesen sind.

## G

**Gebärmutter:** Die Gebärmutter (oder der Uterus) nimmt die in den Eierstöcken produzierten Eizellen auf. Die innere Schicht verdickt sich, bevor sie während der Regel ausgeschieden wird. Hier nistet sich die befruchtete Eizelle ein, und die Schwangerschaft entwickelt sich.

**Gebärmutterhals:** verbindet die Gebärmutter mit der Vagina durch eine enge Öffnung, die sich während der Regel leicht erweitert und sich bei sexueller Erregung anhebt.

**Gefühl:** Gefühle sind langanhaltende Reaktionen, die den entsprechenden Menschen selbst (im Verhältnis zu sich selbst oder zu anderen) betreffen. Dabei konzentriert sich der Mensch auf die Wahrnehmung des Augenblicks („Ich fühle mich...“). Ein Gefühl kann die Verlängerung einer Emotion sein.

**Gelbsucht:** Folge einer Lebererkrankung und/oder Erkrankung der Gallenwege, die eine Gelbfärbung der Haut und im Auge hervorrufen.

**Gender:** Das Gender entspricht dem sozialen Geschlecht, es bezieht sich auf soziale Rollen, Status, Rechte und Identitäten im Zusammenhang mit einem Geschlecht.

**Genderidentität:** Unabhängig vom biologischen Geschlecht entwickelt jeder Mensch eine Genderidentität. Der Mensch fühlt sich einem bestimmten Geschlecht zugehörig. Gender bezieht sich auf Rollen, Status, Rechte und Identitäten, die mit einem Geschlecht in Verbindung gebracht werden.

**Geschlecht:** Das Wort Geschlecht bezieht sich manchmal auf das biologische Geschlecht, es kann jedoch auch die Sexualität im Allgemeinen bezeichnen oder auch das Geschlecht einer Spezies. Man spricht also in Bezug auf die Geschlechtsorgane von Mann oder Frau, männlich oder weiblich.



# G - H

**Geschlechtsausdruck:** Der Begriff Geschlechtsausdruck bezieht sich auf die Art und Weise, wie eine Person lebt, sich anderen präsentiert und kommuniziert und so das Geschlecht zum Ausdruck bringt. Dies kann körperliche Kennzeichen einschließen, wie die Körpersprache, die Art zu gehen, die Stimme, aber auch individuelle Charakteristiken wie Kleiderwahl, Frisur oder die Wahl von Accessoires, die typisch weiblich oder männlich etc. konnotiert sind.

**Geschlechtsorgane:** die Gesamtheit der inneren und äußeren Organe, die der Fortpflanzung dienen.

**Geschlechtsverkehr:** Geschlechtsverkehr ist jede Handlung, welche die Geschlechtsorgane zweier oder mehr Partner mit oder ohne Penetration in Kontakt bringt. Die Berührung zwischen Geschlechtsorganen ohne Penetration oder die Analpenetration sind Beispiele für Geschlechtsverkehr, denn sie können eine sexuell übertragbare Infektion (STI) zwischen zwei Menschen verursachen.

**Gestagenspritzen:** Verhütungsmethode, die darin besteht, Gestagen in Muskelgewebe vom Arm oder Gesäß zu injizieren. Diese Spritze wird alle 2 bis 3 Monate gegeben.

**Gestation:** medizinischer Fachbegriff für Schwangerschaft.

**Gewalt:** „Der tatsächliche oder angedrohte absichtliche Gebrauch von physischer oder psychologischer Kraft oder Macht, die gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft gerichtet ist und die tatsächlich oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt.“ Es gibt verschiedene Arten der Gewalt: physische Gewalt, psychologische (moralische, geistige oder emotionale) Gewalt, häusliche Gewalt (gegenüber einem Menschen, mit dem der/die Täter\*in im familiären Rahmen zusammenlebt), sexuelle Gewalt, Vergewaltigung, Zwangsabtreibung, Zwangssterilisation, Genitalverstümmelung, Stalking und Sex-Mobbing einschließlich „Cybermobbing“. (WHO)

**GHB:** Gamma-Hydroxy-Butyrat, auch Vergewaltigungsdroge genannt. Synthetische Droge, die für ihre beruhigende und betäubende Wirkung bekannt ist, die sich erst nach 15 bis 20 Minuten einstellt und ca. 1 Stunde andauert. Böswillige Menschen, die diese Droge in krimineller Absicht nutzen wollen, wählen meist dunkle Partylocations, wo Alkohol toleriert wird und die Wachsamkeit gering ist. Da Alkohol die betäubende Wirkung verstärkt, kann der/die

Vergewaltigter\*in die Droge leicht in den Alkohol (Glas) des Opfers geben (*siehe Kapitel 5, Infoblatt 6*).

**Glied:** Das Glied, auch Penis genannt, reicht von der Eichel bis zum Schambein. Es enthält zwei Schwellkörper und einen Schwammkörper, die sich bei Erregung mit Blut füllen, was zu einer Erektion führt, d. h. einer Versteifung des Penis. Das Glied dient auch zum Urinieren, aber nur wenn es in „Ruhestellung“ ist.

**Gonade:** Sexualdrüse, die Keimzellen und Sexualhormone produziert. Die Gonaden der Frau sind die Eierstöcke, die des Mannes die Hoden.

**Gonorrhö:** auch Tripper genannte, sexuell übertragbare Infektion, die von einer Bakterie verursacht wird (*siehe Kapitel 4, Infoblatt 5*).

**Grenze:** Die Grenzen einer Person sind Barrieren, die definieren, mit was sich die Person wohlfühlt, wann sie sich in Sicherheit fühlt oder nicht. Diese Grenzen sind individuell und situationsabhängig. Grenzen haben und sie zu kennen gehören zu einem gesunden Leben und zu gesunden Beziehungen dazu.

**Grimmdarm:** Teil des Darms oder auch Dickdarm genannt, dessen Aufgabe es ist, Wasser und Salze aus dem Verdauungsbrei zu absorbieren.

**Große Schamlippen:** auch äußere Schamlippen genannte Membrane außerhalb der Vulva, rund um den Vaginaeingang. Sie schwellen mit Blut an und vergrößern sich bei sexueller Erregung. Sie können je nach Frau unterschiedlich aussehen. Während der Pubertät bedecken sich die äußeren Schamlippen mit Haaren, die bis zum Anus reichen können.

## H

**Harnröhre (Urethra):** Röhre, durch die der Harn bei der Frau fließt und durch die der Harn und das Sperma beim Mann ausgestoßen wird.

**Harnröhrenöffnung:** kleine Öffnung direkt unterhalb der Klitoris, durch die der Harn bei der Frau fließt und an der Penisspitze, durch die der Harn und das Sperma beim Mann ausgestoßen wird.

**hCG:** das humane Choriongonadotropin ist ein Hormon, das vom Embryo kurz nach der Empfängnis hergestellt und über die Dauer der Schwangerschaft produziert wird.



# H

**Hepatitis B:** Viruskrankheit, die bei sexuellem Kontakt und durch Blut übertragen wird. Oftmals chronisch kann sie eine Zirrhose und Leberkrebs zur Folge haben. Es gibt eine wirksame Impfung zur Vorbeugung (siehe Kapitel 4, Infoblatt 5).

**Hepatitis C:** Viruskrankheit, die durch Blut übertragen wird. Sie kann eine Zirrhose und Leberkrebs zur Folge haben. Im Gegensatz zu Hepatitis B gibt es dagegen keine Impfung (siehe Kapitel 4, Infoblatt 5).

**Hermaphroditismus:** unklarer und oft verachtender Begriff für einen Organismus mit Fortpflanzungsorganen zweier Geschlechter. Dies kann z.B. in der Literatur oder Kunst unangemessen und beleidigend dargestellt werden; der Begriff sollte auf keinen Fall im professionellen Kontext genutzt werden.

**Herpes:** durch das Virus Herpes simplexvirus (HSV) ausgelöste, sexuell übertragbare Infektion, durch die Fiebertaschen im Bereich der Lippen oder Geschlechtsorgane entstehen (siehe Kapitel 4, Infoblatt 4).

**Herpesschub:** wenn eine Person mit einem (Genital- oder Lippen-)Herpes lebt, wird sie gelegentlich Herpesschübe erleben, das heißt, das Erscheinen von Bläschen im Genitalbereich oder an den Lippen.

**Heteronormativität:** Perspektive, die die Heterosexualität als einzig existierende und/oder legitime sexuelle und emotionale Lebensweise anerkennt. Diese Haltung geht mit beleidigenden und diskriminierenden Äußerungen oder Handlungen gegenüber allen nicht-heterosexuellen Personen einher, da sie ganz einfach die Existenz und Bedürfnisse anderer sexueller Orientierungen ignoriert.

**Heterosexualität** (heterosexuelle Person): sexuelle Orientierung einer Person, die sich von Personen des anderen Geschlechts angezogen fühlt.

**HIV/HI-Virus:** das Humane Immundefizienz Virus ist ein sexuell oder über Blutkontakt übertragbares Virus, welches das Immunsystem zerstört (siehe Infoblatt 2, Kapitel 4).

**Hoden:** Zwei an der Zahl, produzieren die Hoden Spermien und Testosteron, das männliche Geschlechtshormon.

**Homophobie:** alle feindlichen Äußerungen, Handlungen und Haltungen, offen oder versteckt, gegenüber homosexuellen Menschen oder gegenüber jeder Person, die man für homosexuell hält.

**Homosexualität** (homosexuelle Person): sexuelle Orientierung einer Person, die sich von Menschen des gleichen Geschlechts angezogen fühlt.

**Hormon(e):** Botenmoleküle, die im Blut Informationen von einem Organ zum anderen transportieren (Herz, Hirn, Magen etc.). Sie regulieren die Funktion der Organe.

**Hormonimplantat:** auch Verhütungstäbchen genannt. Dieses kleine Stäbchen wird unter der Haut des Arms eingesetzt. Es gibt über die Dauer von ca. 3 Jahren kontinuierlich eine kleine Dosis Hormon in den Körper ab, um den Eisprung zu unterdrücken.

**Hormonspirale:** auch Intrauterinpessar genannt. Es handelt sich um eine kleine Plastikstruktur, die von einem Arzt bzw. einer Ärztin oder einem Gynäkologen bzw. einer Gynäkologin in die Gebärmutter eingesetzt wird, und die durch die kontinuierliche Abgabe einer kleinen Menge Gestagen (Hormon) den Eisprung unterdrückt und die Spermien daran hindert, in Kontakt mit der Eizelle zu kommen. Sie verdickt den Zervixschleim, wirkt auf die Gebärmutter-schleimhaut und verhindert die Befruchtung. Sie wirkt, je nach Modell, 3 bis 5 Jahre.

**HPV** (Humane Papillomaviren): Virusfamilie, die die weltweit am häufigsten verbreitete sexuell übertragbare Infektion auslösen (siehe Kapitel 4, Infoblatt 3).

**Hymen:** dünnes, dehnbares Häutchen, das den Vaginal-eingang teilweise bedecken kann, aber die Menstruation abfließen lässt. Das Hymen, auch Jungfernhäutchen genannt, kann von Frau zu Frau unterschiedlich aussehen. Es kann beim ersten Verkehr/bei den ersten sexuellen Kontakten reißen oder sich dehnen. Viele Frauen haben kein Hymen, andere haben ein sehr elastisches. Das Vorhandensein oder Fehlen des Hymens sowie das Auftreten oder Fehlen von Blutungen bei den ersten sexuellen Kontakten ist kein Anzeichen für Jungfräulichkeit.

**Hypersexualisierung:** jemanden unangemessene sexuelle Bilder aufzeigen oder eine Sache mit unangemessenen sexuellen Bildern besetzen, mit dem Ziel der Objektivierung und/oder dem Verkauf eines Produktes.

**Hypoallergen:** reduziert das Allergierisiko.

# I-J-K

## I

**Infantilisierung:** Prozess, bei dem eine Person eine andere Person wie ein Kind wahrnimmt, darstellt und/oder behandelt.

**Infibulation:** Weibliche Genitalverstümmelung, bei der die weibliche Genitalöffnung quasi komplett verschlossen wird, und zwar mit oder ohne Exzision. Diese Praxis ist strafbar und gesetzlich verboten.

**Intersexualität** (Intersexuelle Person): Bezeichnung für Personen, die mit Geschlechtsmerkmalen zur Welt gekommen sind, die nicht der binären Definition des männlichen/weiblichen Körpers zuzuordnen sind. Die Geschlechtsmerkmale sind gesunde körperliche Variationen. Intersexualität kann sich in verschiedene Lebensphasen zeigen, da sie über die Vorstellung hinausgeht, dass geschlechtliche Variationen nur im Genitalbereich von Bedeutung sind.

**Intimität:** Intimität ist kein Gefühl, sondern verbunden mit dem Bedürfnis nach Privatsphäre. Die körperliche Intimität umfasst alle Körperteile, die man nicht zeigen möchte. Mit jemandem intim sein bedeutet, dass man sich einander nah fühlt.

**Intrauterin:** im Inneren des Uterus.

**Jugend (ein/e Jugendliche/r):** Als Jugend bezeichnet man die Übergangsphase zwischen der Kindheit und dem Erwachsenenalter (*siehe Kapitel 1, Infoblatt 4*). Sie geht einher mit zahlreichen physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Veränderungen. Sie dauert unterschiedlich lange an.

## J

**Jungfräulichkeit:** Der Begriff ist ein soziales Konstrukt, das die Sitten patriarchaler Gesellschaften widerspiegelt. Oft wird der erste sexuelle Kontakt mit dem Verlust der Jungfräulichkeit gleichgesetzt. Jungfräulichkeit wird teils mit dem Reißen des Hymens beim ersten penetrierenden Geschlechtsverkehr in Verbindung gebracht. Jedoch ist das Hymen kein hinlänglicher Beweis für Jungfräulichkeit (*siehe Kapitel 2, Infoblatt 2*).

## K

**Kaiserschnitt:** Beim Kaiserschnitt werden die Bauchdecke und Gebärmutter der Frau operativ geöffnet, um das Baby herauszuholen. Normalerweise wird er angewandt, wenn die vaginale Geburt Komplikationen mit sich bringt.

**Kleine Schamlippen:** auch innere Schamlippen genannt. Es sind die Häute rund um den Scheideneingang. Sie schwellen bei sexueller Erregung an und füllen sich mit Blut. Ihr Aussehen unterscheidet sich stark von Frau zu Frau. Die inneren Schamlippen treffen vorne zusammen und bilden die Vorhaut, die die Klitoris schützt.

**Klitoris:** sehr sensibles Organ, das wie ein langes, umgekehrtes „V“ um die Vagina und die weibliche Harnröhre herum liegt. Die Klitoris spielt eine wichtige Rolle bei der sexuellen Erregung der Frau, da sie zum sexuellen Verlangen und zum Orgasmus beiträgt. Sie ist reich an Nervenzellen und ein erektiles Organ, das wie das männliche Glied Schwellkörper besitzt aber viel kleiner ist.

**Klitoriseichel:** einzig sichtbarer Teil der Klitoris. Die Klitoriseichel ist bedeckt von einer kleinen schützenden Membran.

**Klitorisvorhaut:** Vorhaut, die die Klitoris umlegt und schützt, so wie die Vorhaut die Eichel beim Mann.

**Knochendichte:** entspricht der Menge an Knochenmasse und Widerstandsfähigkeit eines Knochens. Wenn man die Dichte misst, kann man das Risiko einer Osteoporose (brüchige Knochen) abschätzen. Diese Krankheit wird durch einen Kalziummangel in den Knochen hervorgerufen.

**Kofferdam:** ein dünnes und weiches Tuch aus Latex oder Polyurethan, das undurchlässig ist und als Schutz gegen sexuell übertragbare Infektionen beim Oralverkehr (Cunnilingus oder Anilingus) dient. Es wird auch Lecktuch genannt. Es schützt nicht gegen unerwünschte Schwangerschaft.

**Koitus interruptus:** Rückziehmethode. Sie besteht darin, dass der Mann seinen Penis aus der Vagina der Partnerin zieht und außerhalb der Vagina ejakuliert, wobei der Kontakt zwischen den Spermien und den äußeren Genitalien der Frau vermieden wird. Es handelt es sich hierbei um eine unwirksame Verhütungsmethode.

**Koitus:** Synonym für Penetration beim sexuellen Verkehr.

**Kondom,** das weibliche (intern): Das innere Kondom ist aus Polyurethan (ein Material ähnlich wie Latex, aber hypoallergen). Es hat einen elastischen Ring und wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina (mit Ring) eingeführt oder in den Anus (ohne Ring). Es hindert die Spermien daran, in Kontakt mit der Eizelle zu gelangen. Es ist eines der wenigen Verhütungsmittel, die auch gegen sexuell übertragbare Infektionen (STI), darunter HIV/Aids schützen. (*Kapitel 3, Infoblatt 10*)



# K-L

**Kondom**, männliches (äußerliches): Ein äußerliches Kondom wird vor der Penetration über den erigierten Penis gezogen und verhindert so, dass Spermien in Kontakt mit der Eizelle gelangen. Normalerweise ist es auf Latexbasis hergestellt und mit einem Gleitmittel überzogen. Es ist eines der wenigen Verhütungsmittel, die auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und HIV/AIDS schützen. *(Kapitel 3, Infoblatt 9)*

**Kondylome**: Name für Genitalwarzen (befinden sich an den Genitalien), die durch den Papillomavirus verursacht werden.

**Körperbehaarung, Stärke der Körperbehaarung**: bezeichnet die Menge/Dichte der Haare am Körper. Menschen mit einer starken Körperbehaarung sind also behaarter als Menschen mit schwächerer Körperbehaarung.

**Körperbild**: Einstellung gegenüber dem eigenen Körper (Grad an Wohlgefühl, Vergnügen, Selbstwert und eigene Wahrnehmung). Art und Weise, in der ein Mensch den eigenen Körper sieht, Selbstbild des eigenen Körpers. Menschen, die ein geringes Selbstwertgefühl haben, finden ihren Körper nicht anziehend, auch wenn andere diesen sehr schön finden können. Das Körperbild ist immer subjektiv.

**Kupferspirale**: Verhütungsmethode. Es handelt sich um eine kleine Kupferstruktur, die von einem Arzt bzw. einer Ärztin oder einem Gynäkologen bzw. einer Gynäkologin in die Gebärmutter eingesetzt wird. Die Kupferspirale macht die Spermien unbeweglich und wirkt auch auf die Schleimhaut der Gebärmutterwand, sodass sie die Einnistung einer eventuell befruchteten Eizelle verhindert. Sie wirkt, je nach Modell, 3 bis 5 Jahre.

## L

**Latex**: elastisches widerstandsfähiges Material, ursprünglich pflanzlich, das für Kondome benutzt wird.

**Latextuch**: auch Kofferdam oder Lecktuch genanntes, dünnes und weiches Tuch aus Latex oder Polyurethan, das undurchlässig ist und als Schutz gegen sexuell übertragbare Infektionen beim Oralverkehr (Cunnilingus oder Anilingus) dient. Es schützt nicht gegen unerwünschte Schwangerschaft.

**Leiste**: befindet sich in der Falte zwischen dem Rumpf und dem Oberschenkel.

**Lesbisch** (lesbische Person): Bezeichnung für Frauen, die Liebe und/oder sexuelle Anziehung für Frauen empfinden.

**Lesbophobie**: alle feindlichen Äußerungen, Handlungen und Haltungen, offen oder versteckt, gegenüber lesbischen Menschen oder gegenüber jeder Person, die man für lesbisch hält.

**LGBT-Phobie**: alle feindlichen Äußerungen, Handlungen und Haltungen, offen oder versteckt, gegenüber Menschen, die nicht konform aus heteronormativer und binärer Mann-Frau-Perspektive sind, oder gegenüber jeder Person, die man für nicht-konform hält.

**Libido**: gebräuchlicher Begriff für das sexuelle Verlangen einer Person. Eine große Libido wird mit einem großen Verlangen nach sexuellen Beziehungen assoziiert. Die Hormone, darunter Testosteron und Östrogen, haben einen wesentlichen Einfluss auf die Libido.

**Liebe**: Für die Liebe gibt es keine universelle Definition, sie kann als intensives und angenehmes Gefühl bezeichnet werden, das dazu antreibt, sich einander zu nähern und zu vereinigen. Es gibt verschiedene Arten von Liebe: die familiäre Liebe, die platonische Liebe, die Freundschaft, verliebt sein. Die Liebe und Sexualität müssen folglich nicht unbedingt zusammengehören *(Kapitel 2, Infoblatt 1)*.

**Liebesbeziehung**: Eine Liebesbeziehung kann es zwischen zwei oder mehr Menschen gleichen oder gegensätzlichen Geschlechts/Gender geben. Sie setzt ein Gefühl der Verliebtheit voraus, das heißt, ein Gefühl der Zuneigung und Zärtlichkeit dem geliebten Menschen gegenüber. Eine gesunde Liebesbeziehung lässt uns gut fühlen und Glück erleben, auch wenn Sorgen gelegentlich zu einer Liebesbeziehung dazu gehören. Psychische, wirtschaftliche oder gar körperliche Gewalt gehören nicht zu einer gesunden Liebesbeziehung. Eine gesunde Beziehung birgt mehrere Anteile, darunter Selbstachtung und Achtung des/der Anderen, gute Kommunikation, Gleichberechtigung der Partner/innen und das Einvernehmen.

**Lubrikat**: Vaginalsekrete, die bei sexueller Erregung entstehen und so die Penetration erleichtern.

**Lubrikation**: Austreten von durchsichtigem Scheidensekret, das bei sexueller Erregung der Frau aus der Vagina austritt.

# L - M

**Lust:** Die Lust ist ein subjektives Gefühl. Sie kann abhängig von den Umständen auf verschiedene Weisen empfunden werden und der Auslöser kann jegliche Form annehmen (Ereignis, Person, Gegenstand, Gefühl usw.). Eine angenehme Empfindung oder Gefühl durch die Befriedigung eines Wunsches, eines materiellen oder geistigen Bedürfnisses.

**Lymphknoten:** kleine Organe des Immunsystems. Wenn sie anschwellen und sich vergrößern, bedeutet das, dass eine Immunreaktion stattfindet, d.h. eine Reaktion des Körpers auf den Angriff eines Erregers (Virus, Bakterium...).

## M

**Mamille:** Brustwarze. Bereich, aus der beim Stillen die Muttermilch abfließt. Sie kann manchmal aufrecht stehen, z.B. bei Kälte oder bei Erregung. Die Mamille ist auch bei der männlichen Brust vorhanden.

**Männliche Keimzelle:** Fortpflanzungszelle (Keimzelle) beim Mann.

**Masturbation:** Sexualpraktik, bei der es sich um Stimulierungen, meistens Berührungen (Reiben, hin- und herbewegen, Druck, mithilfe der Hände oder eines Objekts) der eigenen erogenen Zonen. Die Masturbation kann beim Mann zur Ejakulation führen und bei der Frau zu Scheidensekreten und eventuell zu einem Orgasmus. Diese Praktik hilft, sexuelles Vergnügen (am Körper) zu erlernen. Masturbation zu zweit wird auch als Petting bezeichnet.

**Medikamentöser Abbruch:** Bis zur 7. Schwangerschaftswoche (d.h. 9 Wochen nach dem 1. Tag der letzten Regel) ist ein medikamentöser Schwangerschaftsabbruch möglich. Diese Methode ist nicht-invasiv. Es handelt sich um die Einnahme von zwei Hormonpräparaten im Abstand von 48 Stunden. Diese Art von Schwangerschaftsabbruch wird nicht zwangsläufig von einem Gynäkologen/einer Gynäkologin durchgeführt. Die Allgemeinärzte können diesen ebenfalls durchführen unter der Voraussetzung, dass sie eine Konvention mit einem Krankenhaus haben, das über einen Notfalldienst für Gynäkologie-Geburtshilfe verfügt. Der medikamentöse Schwangerschaftsabbruch ist im Planning Familial möglich (siehe Kapitel 3, Infoblatt 15).

**Medizinisch indizierte Unterbrechung der Schwangerschaft:** auch therapeutische Abtreibung genannt. Die medizinisch indizierte Unterbrechung der Schwangerschaft ist ein gewollter Abbruch aus medizinischen Gründen. Er kann nach dem Gesetz vom 17.12.2014 über den Schwanger-

schaftsabbruch über die gesetzliche Frist von 14 Wochen hinaus ärztlich verschrieben werden, wenn die Gesundheit der schwangeren Frau oder des Kindes in Gefahr ist.

**Menopause:** Fortschreitende Abnahme der Sexual- und Fortpflanzungsfunktionen aufgrund der Abnahme und des späteren Ausbleibens der Östrogen- und Gestagenproduktion. Ab der Menopause sind die Eierstöcke nicht mehr funktionsfähig, da es keine Eizellen mehr produziert werden. Folglich hat die Frau keine Regel mehr und kann nicht mehr schwanger werden. Diese Phase setzt mit ca. 50 Jahren ein.

**Menschenhandel:** der Tatbestand des Anwerbens und Verbringens, der Weitergabe, Unterbringung und Aufnahme eines Menschen, des Weitergebens oder Übergabens der Verfügungsgewalt über eine Person (minder- oder volljährig) mit dem Ziel, diesen Menschen wirtschaftlich auszubeuten, ihn zu verkaufen, seine Organe zu entnehmen, ihn zur Ausübung von Verbrechen einzusetzen.

**Menstruation** (auch Regel/Regelblutung genannt): Sie tritt zwischen 10 und 16 Jahren ein, manchmal auch früher oder später. Der Menstruationszyklus ist in zwei Hormonwellen unterteilt: Östrogen und Progesteron. Unter der Wirkung des Östrogens verdickt sich die Gebärmutter Schleimhaut, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufnehmen zu können. Wenn keine Einnistung stattfindet, wird die stark durchblutete Schleimhaut abgebaut und abgestoßen, die Menstruation oder Regel(-blutung) setzt ein. Im Schnitt dauert die Blutung 3 bis 6 Tage. Dieser Zyklus wiederholt sich üblicherweise monatlich bis zum Einsetzen der Menopause.

**Menstruationsbecher:** weibliches Hygienemittel, das während der Regel benutzt wird. Es handelt sich um ein kleines Gefäß aus Silikon, das in die Vagina eingeführt wird, um das Menstruationsblut aufzufangen, bevor es aus dem Körper laufen kann. Der Becher muss nach einigen Stunden entleert; zwischen den einzelnen Zyklen muss er sterilisiert werden.

**Menstruationszyklus:** Periode, die den Organismus auf eine eventuelle Befruchtung vorbereitet und zwischen dem ersten Tag der Regel und dem Beginn der nächsten Regel liegt. Die Periode wird von Hormonen beeinflusst und dauert im Schnitt 28 Tage, kann aber unregelmäßig sein (siehe Kapitel 2, Infoblatt 6).

**Monozygote Zwillinge:** bezeichnet Zwillinge, die aus demselben Ei entstehen. Die monozygoten Zwillinge werden auch identische oder eineiige Zwillinge genannt.



# M - N - O

**Mykose:** eine Infektion, die von kleinen Pilzen hervorgerufen wird. Man nennt sie auch Hefepilzinfektion. Die Mykose kann an verschiedenen Stellen auftreten, ist aber häufig im Bereich der Vagina, wenn das Gleichgewicht der Scheidenflora gestört ist. Sie kann verschiedene Symptome hervorrufen wie Jucken, ungewöhnlicher Ausfluss, Geruch oder Brennen etc.

## N

**Nacktheit:** die Tatsache, nackt zu sein.

**Natürliche Verhütung:** Sie beinhaltet alle biologischen Indikatoren, die das Fruchtbarkeitsfenster von der unfruchtbaren Zeit abgrenzen können anhand von verschiedenen Parametern (z.B. Körpertemperatur). Die Anwendung dieser Methode erfordert eine lange Lernphase und ist deshalb kaum für Jugendliche geeignet; sie wird eher für die Familienplanung und nicht zur Schwangerschaftsvermeidung genutzt (siehe Kapitel 3, Infoblatt 13).

**Nebenhoden:** Organ des Genitalapparats. Während der Bildung der Spermien, Spermatogenese genannt, sammeln sich die Spermien in den Nebenhoden an, um dort zu reifen. Sie lagern dort bis sie bei der Ejakulation in den Samenleiter gelangen.

**Nebennieren:** Drüsen, die Wachstums- und Geschlechtshormone bei der Pubertät ausschütten.

**Nervenendigungen:** Nervenendigungen sind u.a. Rezeptoren im peripheren Nervensystem im Bereich der Haut, aber auch der Organe und Muskeln. Ihre Aufgabe ist es, die verschiedenen Sinneseindrücke zu erfassen: Wärme, Kälte, Schmerz... Sobald die Rezeptoren eine Information erfassen, melden sie diese an das Gehirn. Manche Körperteile enthalten mehr Nervenendigungen, die diese Stellen empfindsamer machen. So sind beispielsweise die Eichel und die Klitoris Zonen hoher Sensibilität mit vielen Nervenendigungen, die physiologisch das Gefühl der Lust ermöglichen, welches zum Orgasmus führen kann.

**Nicht binäre Menschen:** bezogen auf eine Identifikation des äußeren Geschlechts aus der binären Sicht, die ein festgeschriebenes, einschränkendes und wertminderndes Verständnis der Geschlechter/Gender hat, denn sie übergeht und schließt aus, dass es anderes Empfinden geben könnte. Synonym vom Genderqueer.

**Norm:** beschreibt etwas Gemeinsames, Übliches, einen Standard. Die Norm sollte nicht zwingend sein, sie dient jedoch als Information.

**Notfallverhütung:** Pille, die spätestens 120 Stunden nach einem ungeschützten sexuellen Verkehr (z.B. durch Probleme mit Verhütung, Vergessen der Pille, Kondom gerissen, sonstiges), eingenommen werden muss, um eine ungewünschte Schwangerschaft zu vermeiden. Die Pille verhindert den Eisprung, unterdrückt ihn aber nicht (Kapitel 3, Infoblatt 4).

**Nudes:** Ausdruck aus dem Englischen, der sich auf Nacktfotos bezieht, sei es einer Person oder Teile seines Körpers.

## O

**Operativer Schwangerschaftsabbruch:** Nach Ablauf von 7 Schwangerschaftswochen kann ein Schwangerschaftsabbruch nur noch operativ durchgeführt werden. Dies wird in einer Tagesklinik von einem Gynäkologen/einer Gynäkologin übernommen. Es wird eine kurze lokale Anästhesie oder Vollnarkose vorgenommen, während der der Embryo abgesaugt wird (siehe Kapitel 3, Infoblatt 15).

**Opportunistische Erkrankung:** Krankheiten, die von einem geschwächten Immunsystem profitieren, um sich im Organismus auszubreiten (z.B. Infektionen).

**Orgasmus:** Der Orgasmus ist eine physiologische Antwort und wird auf dem Höhepunkt der sexuellen Erregungsphase erlebt. Er ist häufig gleichbedeutend mit höchster Lust.

**Oropharynx:** Mundhöhle, Teil des Rachens.

**Östrogen:** das Östrogen ist ein Sexualhormon, das im weiblichen Körper von den Eierstöcken ausgeschüttet wird und den Eisprung provoziert. Es kommt auch im männlichen Körper vor.

**Oxytocin:** Oxytocin ist ein Hormon, das an mehreren Vorgängen im Körper beteiligt ist. Dazu gehören das Auslösen der Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur während der Geburt (Wehen) sowie der Milcheinschuss nach der Entbindung. Es spielt auch eine große Rolle während des Orgasmus, der eine Entladung an Oxytocin auslöst und so für eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers sorgt.

# P

## P

**Pansexualität** (Person): Pansexualität bezeichnet die sexuelle Orientierung von Menschen, die sich sexuell und/oder emotional von Jemandem angezogen fühlen, unabhängig vom Geschlecht oder Gender (binär oder nicht-binär) der jeweiligen Person. In diesem Fall werden die möglichen Partner vor allem als Menschen wahrgenommen, egal welches Geschlecht oder Gender sie haben.

**Paraurethaldrüse:** kleine Drüsen entlang des Uterus, die einen Teil der Flüssigkeit bei der weiblichen Ejakulation absondern; es handelt sich nicht um Urin.

**Penetration, anale:** das Eindringen in den Enddarm, den Anus.

**Penetration, vaginale:** das Eindringen in die Scheide.

**Penetration:** das Eindringen in eine Körperöffnung.

**Penis:** Der Penis, auch Glied genannt, reicht von der Eichel bis zur Penisschwanzwurzel und enthält zwei Schwellkörper und einen Schwammkörper, die sich bei Erregung mit Blut füllen, was zu einer Erektion führt, d. h. einer Versteifung des Penis. Das Glied dient auch zum Urinieren, aber nur wenn es in „Ruhestellung“ ist.

**Peniseichel:** Penisende, das mit zahlreichen Nervenenden besetzt ist. Die Eichel ist extrem empfindsam. Bei beschnittenen Männern ist die Peniseichel unbedeckt. Bei den anderen Männern ist sie nur während der Erektion sichtbar oder wenn die Vorhaut zurückgeschoben wird.

**PEP (Post Exposure Prophylaxis):** Die PEP dient der Vorsorge gegen das HIV. Es ist eine Notfallbehandlung, die das Risiko der Übertragung des Humanen Immundefizienz Virus (HIV) nach einer Gefährdungssituation verringern soll (siehe Blatt 2, Kapitel 4).

**Petting:** Begriff, der alle Sexualpraktiken ohne Oralverkehr oder Penetration umfasst. Auch die Masturbation zu zweit wird Petting genannt. Petting kann zu einer Infektion mit einer STI führen. Es handelt sich um Praktiken wie Geschlechtsteil an Geschlechtsteil reiben, gegenseitige Masturbation, der Tausch von Sexspielzeug etc.

**Phimose:** eine Verengung der Vorhaut des Penis, die ein Zurückziehen und damit das richtige Waschen der Eichel verhindert.

**Pille danach:** auch NOTFALLPILLE genannt. Es handelt sich um eine Pille, die schnellstmöglich (maximal 120 Stunden) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr einzunehmen ist, der zu einer ungewollten Schwangerschaft führen könnte (Probleme mit der Verhütung, Pille vergessen, Präservativ gerissen, anderes). Die Pille danach verspätet den Eisprung, verhindert ihn jedoch nicht (siehe Kapitel 3, Blatt 14).

**Pille:** die Pille ist ein zur festen Uhrzeit einzunehmendes Medikament, welches Hormone zur Verhinderung einer Schwangerschaft enthält (jedoch keine sexuell übertragbare Infektion verhindert). Es gibt verschiedene Sorten von Pillen (siehe Kapitel 3).

**Plazenta, auch Mutterkuchen genannt:** Ein Organ, das sich im Laufe der Schwangerschaft entwickelt und sowohl aus fetalem als auch mütterlichem Gewebe besteht. Es spielt im Austausch zwischen Fötus und Mutter eine entscheidende Rolle. Es versorgt den Fötus mit Nährstoffen, Wasser und Sauerstoff, die er zu seiner Entwicklung benötigt. Es ermöglicht ebenfalls die Entsorgung der Stoffwechselabfälle des Fötus/Embryo.

**Polyurethan:** es handelt sich um ein elastisches und beständiges Material, aus dem u.a. auch die meisten Präservative hergestellt werden. Dieses Material hat die Besonderheit, hypoallergen zu sein.

**Pornographie:** umgangssprachlich spricht man manchmal von Porno. Sie bezeichnet Bildmaterial mit eindeutig sexuellem Inhalt auf irgendeinem Medium, sei es ein Video, ein Bild, eine Tonaufnahme oder ein Schriftstück.

**Portiokappe:** ist ein Verhütungsmittel aus Silikon, dass im Inneren der Scheide beim Eingang des Gebärmutterhalses platziert wird und diesen somit undurchlässig für die Spermien macht. Die Portiokappe wird als Methode seltener angewandt, ist weniger zu empfehlen und schwer zu bekommen; dadurch ist sie für Jugendliche nicht empfehlenswert.

**Prämenstruelles Syndrom (PMS):** Symptome, die einige Tage vor der Monatsblutung auftreten können (häufig in der Woche davor). Sie zeigen sich unterschiedlich von einer Frau zur anderen und von einem Monat zum anderen. Die häufigsten Symptome sind verstärkte Gefühle/Emotionen, Gefühlsschwankungen, empfindliche Brüste, Akne, verstärkter Appetit und Durstgefühl, Müdigkeit, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall.



# P-Q-R-S

**PrEP (Präexpositionsprophylaxe):** Die PrEP ist eine Vorsorgemaßnahme gegen das HIV. Es ist eine Behandlung seronegativer Menschen zur Vorsorge, um eine Infektion mit dem HI-Virus zu vermeiden. Sie wird empfohlen für Menschen, die sexuelle Praktiken mit erhöhtem Risiko einer HIV-Infektion haben. Achtung, die PrEP schützt nicht gegen andere sexuell übertragbare Erkrankungen.

**Primäre Geschlechtsmerkmale:** Gesamtheit der von Geburt an vorhandenen Geschlechtsorganen: beim Mann der Penis, die Hoden, die Prostata; bei der Frau die Eierstöcke, die Eileiter, die Gebärmutter und die Vagina.

**Progesteron/Gestagen:** Das Progesteron ist ein weibliches Hormon, welches die Gebärmutterschleimhaut für eine eventuelle Schwangerschaft aufbaut.

**Prostata:** Drüse, die einen Teil der Samenflüssigkeit absondert. Die Prostatastimulation kann einem Mann Lust verschaffen.

**Pubertät:** In der Jugend finden große körperliche, psychische, emotionale und soziale Veränderungen statt. Wie lange sie dauert, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Mit der Produktion von Hormonen kennzeichnet die Pubertät mit großen körperlichen Veränderungen den Eintritt ins Jugendalter. Man erkennt dies vor allem an der Entwicklung der Geschlechtsmerkmale.

## Q

**Queer:** dient als Sammelbegriff und Selbstbezeichnung für alle Menschen, die nicht einem heteronormativen und/oder binären Geschlechterverständnis entsprechen, ohne sich allerdings immer mit den unter dem Akronym LGBTI geläufigen Begriffen identifizieren zu können oder zu wollen.

## R

**Rash** (Hautausschlag): wieder abklingender kreisförmiger Ausschlag, der im 2. Stadium einer Syphilisinfektion auftritt.

**Regel** (auch Menstruation genannt): Die Regel tritt zwischen 10 und 16 Jahren ein, manchmal auch früher oder später. Der Menstruationszyklus ist in zwei Hormonwellen unterteilt: Östrogen und Progesteron. Unter der Wirkung des Östrogens verdickt sich die Gebärmutterschleimhaut, um eine eventuell befruchtete Eizelle aufnehmen zu können. Wenn es keine Einnistung gibt, wird sie wieder abgebaut, d.h. die Menstruation oder Regel setzt ein. Im Schnitt dauert die Regel 3 bis 6 Tage. Dieser Zyklus wiederholt sich monatlich bis zur Menopause.

**Rektum:** letztes Segment des Verdauungstraktes vor dem Anus.

**Resilienz:** bezieht sich im Allgemeinen auf die Fähigkeit eines Menschen, Widrigkeiten und Herausforderungen zu bewältigen. Es handelt sich um die Fähigkeit eines Menschen, Herausforderungen, Veränderungen und Umbrüche durchzustehen, sowie um die Fähigkeit, die notwendigen Ressourcen zu mobilisieren, die zur Unterstützung des Wohlbefindens erforderlich sind.

**Respekt:** Respekt ist kein Gefühl, sondern bedeutet, jemanden als ganzheitliches Wesen mit seinen Rechten wahrzunehmen, seine/ihre Gefühle und Werte zu achten, seine/ihre Verschiedenartigkeit anzunehmen.

**Rohypnol:** Es handelt sich um ein normalerweise bei Schlaflosigkeit eingesetztes Medikament. In Kombination mit Alkohol oder Cannabis wird dieses Medikament allerdings zur Gefahr: Enthemmung, Schläfrigkeit, Übelkeit und Verlust der Urteilsfähigkeit und/oder der Erinnerung, Schwierigkeiten, sich klar auszudrücken und geradeaus zu gehen... ; bei hoher Dosierung sogar Verlust des Bewusstseins.

## S

**Safer Use:** Sich bei der Handhabung von Stich- und Schneidegeräten schützen und Einweg-Spritzbesteck und -Schnupfzubehör benutzen. So kann die Übertragung von HIV oder Hepatitis C vermieden werden (s. Kapitel 4 Infoblätter 2,5,6).

**Samenbläschen:** Sie produzieren die Samenflüssigkeit, den Hauptbestandteil des Spermas. Die Samenflüssigkeit enthält die erforderlichen Substanzen, um die Spermien zu ernähren und bei der Ejakulation zu transportieren.

**Samenflüssigkeit** (Prä-Ejakulat): Farblose Flüssigkeit (auch Liebestropfen genannt), die bei sexueller Erregung vor dem Orgasmus aus der Harnröhre des Mannes austritt, bevor mit der Ejakulation die Spermien ausgestoßen werden. Sie dient der Befeuchtung, erleichtert den Koitus (wie das Sekret bei der Frau) und verhindert die Reibung der Vorhaut an der Penisspitze. Die Samenflüssigkeit reinigt zudem die Harnröhre vor dem Austritt des Spermas, das Spermien enthält. So erhöhen sich die Chancen für die Befruchtung im Körper der Frau maximal. Die Flüssigkeit kann manchmal bereits Spermien und/oder eine STI enthalten.



**Samenleiter:** Kanäle, die vom Nebenhoden zu den Samenbläschen verlaufen.

**Scham:** Scham ist ein Gefühl des Vorbehalts oder der Befangenheit, die ein Mensch bei Verletzung seiner Würde verspürt, oft angesichts von Situationen sexueller Natur.

**Schamhügel:** Bereich, der das Schambein bedeckt und während des Geschlechtsverkehrs schützt. Der Schamhügel bedeckt sich während der Pubertät mit Behaarung.

**Schanker:** kleine, nicht schmerzende Wunde, die auf der Schleimhaut auftreten kann, z.B. nach einer Syphilisinfektion; im ersten Stadium der Krankheit.

**Scheidenflora:** Gesamtheit aller Bakterien (kleine Pilze) in der Vagina. Die Scheidenflora ist ein natürlicher Abwehrmechanismus des Organismus.

**Scheidenöffnung:** die Scheide ist ein dehnbares Hohlorgan zwischen dem Scheideneingang und dem Gebärmuttermund. Die Scheidenöffnung kann teilweise von einer dünnen zarten Haut verschlossen sein und ermöglicht den Abfluss der Monatsblutung.

**Scheidensekrete:** Scheidenausfluss, auch weißer Ausfluss genannt, ist ein mehr oder weniger stark und häufig auftretendes Scheidensekret, das der Körper von Natur aus produziert, um die Scheide zu befeuchten und zu schützen. Manche Mädchen/Frauen haben mehr, andere weniger. Sein Aussehen und seine Konsistenz können sich im Laufe des Zyklus verändern.

**Schleimhaut:** Gewebe, das den Hohlraum des Körperinneren auskleidet und Blutgefäße und Nerven enthält. Sie ist leicht feucht und durchlässig. Viren oder Bakterien gelangen über sie leicht in den Körper, da die Schleimhaut in direktem Kontakt mit dem Blut steht. Das Innere von Nase, Vagina, Anus, Penisspitze, Augen, Mundes und Hals sind Körperregionen, an denen sich Schleimhaut befindet.

**Schnüffeln, Schnupfen:** eine Art, Drogen per Inhalation durch die Nase zu konsumieren. Schnüffeln bedeutet, über der Nase Substanzen (Drogen) einzusatmen, die eine aufputschende oder andere Wirkung haben. Manche Menschen benutzen zur einfacheren Handhabung ein Röhrchen. Um eine Ansteckung zwischen Benutzer\*innen zu vermeiden, ist es wichtig, sich dieses Hilfsmittel nicht zu teilen. Der Hepatitis Virus C ist so übertragbar.

**Schwammkörper:** besteht aus erektilen Gewebe, das sich ähnlich einem Schwamm während der Erektion mit Blut füllt; dadurch vergrößert sich das Penisvolumen.

**Schwanger sein:** Zustand der Schwangerschaft, der ab dem Moment eintritt, an dem die Eizelle von der Samenzelle befruchtet wird, und von der Ausschüttung von Hormonen begleitet wird.

**Schwangerschaft:** Die Schwangerschaft beim Menschen dauert ungefähr 40 Wochen bzw. ein wenig mehr als 9 Monate ab der letzten Periode bis zur Geburt des Kindes.

**Schwellkörper:** bestehen aus erektilen Gewebe, das sich mit Blut füllt, wodurch sich der Penis oder die Klitoris aufrichten und steif bleiben kann.

**Schwul (Person):** (teils negativ konnotierte) Bezeichnung für Männer, die sich von anderen Männern sexuell angezogen fühlen oder Liebesbeziehungen mit diesen eingehen. Anderes Wort für „Homosexueller“.

**Sekundäre Geschlechtsmerkmale:** Sie sind nicht direkt Teil des Fortpflanzungsapparates und entwickeln sich erst zur Pubertät nach Ausschüttung spezifischer Sexualhormone. Sie sind erkennbar als Wachstum der Brüste, Auftreten von Schambehaarung und Behaarung unter den Armen oder an anderen Körperstellen, Stimmbruch etc.

**Serologie:** es handelt sich um eine Blutanalyse, welche die Diagnose eines Gesundheitszustands (oder -status) ermöglicht. Der Test ermittelt spezifische Antikörper einer Infektion. Im Falle des HIV ist es zum Beispiel wichtig, seinen Serostatus zu kennen.

**Seronegativität** (seronegative Person): ein Mensch, der aufgrund einer Blutanalyse ein negatives Ergebnis erhalten hat. Das heißt, der Test zeigt, dass er/sie nicht infiziert ist, dass keine spezifischen Antikörper gegen die getestete Krankheit oder Infektion nachgewiesen wurden.

**Seropositivität** (seropositive Person): ein Mensch, der aufgrund einer Blutanalyse ein positives Ergebnis erhalten hat. Das heißt, der Test zeigt, dass er/sie infiziert ist, dass spezifische Antikörper gegen die getestete Krankheit oder Infektion nachgewiesen wurden. Umgangssprachlich, wenn man sagt, ein Mensch sei seropositiv, meint man, er/sie ist mit dem HIV infiziert. Ansonsten ist es möglich, für alle Arten von Krankheiten und Infektionen seropositiv zu sein.



**Sex Toy:** Sex Spielzeug. Ein Gegenstand, in Form und Größe unterschiedlich, zur sexuellen Lusterzeugung. Es gibt Sexspielzeug für Frauen und für Männer. Es ist wichtig, das Sexspielzeug vor und nach der Verwendung zu reinigen. Achtung, das Teilen eines Sexspielzeuges kann der Grund für eine Infektion mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) sein falls einer der Nutzer infiziert ist.

**Sexismus:** Der Sexismus bezeichnet alle Vorurteile oder Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts oder im weiteren Sinne aufgrund des Gender eines Menschen.

**Sexting:** Zusammengesetzt aus den englischen Wörtern sex (Sex) und texting (Austausch von Textnachrichten per SMS) bezeichnet es den freiwilligen Austausch von intimen Nachrichten oder Fotos über Smartphones und soziale Netzwerke.

**Sextortion:** Erpressung auf den Online-Dating-Sites durch Übelgesinnte, die ihr Gegenüber täuschen, um an dessen Nacktfotos heranzukommen. Meistens wird das Opfer auf subtile Weise von einem kriminellen Gegenüber überredet, nackt im Video-Chat zu posieren oder sexuelle Handlungen an sich selbst vorzunehmen. Diese Bilder werden dann ohne sein Wissen gespeichert. Sobald sie im Besitz belastender Bilder sind, setzen die Erpresser das Opfer unter Druck und drohen, das kompromittierende Material mit Dritten (Partner\*in, Arbeitgeber\*in, Öffentlichkeit) zu teilen, wenn das Opfer nicht zahlt. Man spricht von Sextorsion (im Englischen Sextortion, zusammengesetzt aus den Wörtern sex und extortion, Erpressung).

**Sexualität, positive:** allgemeiner und emanzipierter Ansatz, die Sexualität unter all ihren biologischen, hormonellen, emotionalen, geistigen usw. Aspekten zu betrachten. Und dies in all ihre Unterschiedlichkeiten einschließender und respektvoller Weise. Diese Betrachtung zielt darauf, den Einfluss auf die eigene Sexualität zurückzugewinnen und sich aus den die sexuell übertragbaren Infektionen und Krankheiten beschränkten Diskussionen zu lösen.

**Sexuelle Ausbeutung:** die sexuelle Ausbeutung dient kommerziellen Zwecken. Es handelt sich um sexuellen Missbrauch eines/einer Minderjährigen, der/die von einer anderen Person (erwachsen oder minderjährig) als kommerzielles Sexualobjekt gegen Geld oder Sachen (Bezahlung an den/die Minderjährige/n oder an Dritte) benutzt wird (siehe Kapitel 5, Infoblatt 2).

**Sexuelle Ausrichtung:** Die sexuelle Ausrichtung zeigt sich durch die Verbundenheit, Anziehung und das Interesse an einem/mehreren Geschlecht/ern/Gender.

**Sexuelle Gewalt:** „Sexuelle Gewalt umfasst alle Handlungen von verbalem Mobbing bis hin zur gewaltsamen Penetration, sowie alle Formen von Druck und sozialer Einschüchterung bis hin zu körperlicher Gewalt.“ (WHO)

**Sexuelle Internetsucht (Abhängigkeit von Cybersex/sexuelle Abhängigkeit im Internet):** Eine Person, die zwanghaft Kommunikationsmittel im Internet nutzt, ist wahrscheinlich Internetsüchtig. Internetsucht bezeichnet demnach den problematischen Gebrauch des Internets oder eine Internetabhängigkeitsstörung. Der/die Internetsüchtige sucht ständig nach einer Verbindung zum Netz und spürt eine verwirrende Angst, wenn er/sie nicht mit dem Netz verbunden ist. Das Privatleben organisiert sich rund um den Internetgebrauch, er/sie lügt, um die Abhängigkeit zu vertuschen, und zeigt suchtmäßige Entzugserscheinungen, die Gewalt hervorrufen können, wenn er/sie keinen Netzzugang hat.

**Sexuelle Mündigkeit:** das Alter, ab dem eine minderjährige Person eine sexuelle Beziehung mit einer erwachsenen Person eingehen kann, ohne dass diese sich strafbar macht. In Luxemburg gilt die sexuelle Mündigkeit ab 16 Jahren. Unter 16 Jahren, selbst bei Einvernehmen, gilt die/der Minderjährige als Opfer eines sexuellen Übergriffes, wenn der/die Sexualpartner/in erwachsen (> 18 Jahre) ist.

**Sexueller Kontakt:** Ein sexueller Kontakt ist jeder Kontakt sexueller Organe von zwei oder mehreren Partner\*innen mit oder ohne Penetration. Das Aneinanderreiben von Geschlechtsorganen ohne Penetration oder eine anale Penetration sind Beispiele für sexuellen Kontakt, durch den – ungeschützt – eine STI zwischen Personen übertragen werden kann.

**Sexuelles Einvernehmen:** bezeichnet die bewusste Zustimmung einer Person gegenüber ihrem/seinem Partner, bei einer sexuellen Aktivität mitzumachen. Das Einvernehmen muss freiwillig erteilt werden, d.h. es muss sich um eine freie und informierte Entscheidung handeln.

**Sexuelles Verlangen/Libido:** Die Libido ist ein verbreiteter Begriff für das sexuelle Verlangen einer Person. Eine große Libido wird mit einem großen Verlangen nach sexuellen Beziehungen assoziiert. Die Hormone, darunter Testosteron und Östrogen, haben einen wesentlichen Einfluss auf die Libido.

# S-T

**Skrotum:** Elastischer Hautsack unterhalb des Glieds; das Skrotum (Hodensack) enthält die Hoden. Es soll die Temperatur der Hoden im optimalen Bereich halten (erforderlich für die Erzeugung von Spermien), d. h. einige Grad unter der Körpertemperatur selbst.

**Spekulum:** Das Spekulum ist ein medizinischer Gegenstand, der eine Körperöffnung zur Untersuchung oder zur Einführung eines anderen Instruments weiten (und erheilen) kann. Während einer gynäkologischen Untersuchung wird manchmal ein Spekulum in die Scheide eingeführt, um sich zu vergewissern, dass das Scheideninnere und der Gebärmuttermund keine Anomalien aufweisen und um Tests, zum Beispiel einen Abstrich, durchzuführen.

**Sperma:** Das Sperma, eine zähflüssige, transparente und/oder mehr oder weniger weißliche Flüssigkeit, wird bei der Ejakulation von mehreren Drüsen abgesondert. Es enthält 100 Millionen Spermien pro Milliliter. Spermien können mehrere Tage im Körper des Partners/der Partnerin überleben.

**Spermatogenese:** Die Gesamtheit der Vorgänge, die zur Entwicklung der Keimzellen beim Mann (Spermien). Männer werden nicht wie Frauen mit einer bestimmten Menge Fortpflanzungszellen geboren, sondern produzieren sie im Laufe ihres fruchtbaren Lebens.

**Spermatozoid (Spermium):** männliche Keimzelle.

**Spermiogramm:** Untersuchung des Spermias auf bestimmte Merkmale wie zum Beispiel die Menge der Spermien pro Milliliter. Im Allgemeinen wird dieser Test zur Überprüfung der Fruchtbarkeit beim Mann durchgeführt.

**Staatsanwaltschaft:** Der Staatsanwalt (Rechtsanwalt im Dienste des Staates) hat die Aufgabe, auf die Einhaltung der Gesetze zu achten.

**STD:** alter Begriff für sexuell übertragbare Krankheiten, heute STI genannt (sexuell übertragbare Infektionen).

**Stereotyp:** in der Bevölkerung weite verbreitete Vorstellungen und Glaube zu bestimmten Menschen. Sie entstehen durch Verallgemeinerung des Verhaltens einiger Menschen, die dieser Gruppe angehören.

**Sterilisation** (bei der Frau): Verhütungsmethode durch Ligatur oder Abbinden der Eileiter, welche die Eizelle zur Gebärmutter leiten. Ziel ist es, die Eizelle daran zu hindern, durch den Eileiter zu gelangen und auf Spermazellen zu

treffen, sodass eine Befruchtung verhindert wird. Diese Methode wird selten eingesetzt und empfohlen, sie ist schwer verfügbar. Deshalb ist sie sich nicht für junge Menschen geeignet und empfehlenswert.

**Sterilisation** (beim Mann): Verhütungsmethode. Die Samenleiter, welche die Spermien von den Hoden zur Prostata transportieren, werden so unterbrochen, dass das Sperma keine Spermien mehr enthält. Die Menge des Spermias bei der Ejakulation bleibt mehr oder weniger unverändert. Diese Methode wird selten eingesetzt und empfohlen, sie ist schwer verfügbar. Deshalb ist sie sich nicht für junge Menschen geeignet und empfehlenswert.

**STI:** sexuell übertragbare Infektion (*siehe Kapitel 4, Infoblatt 1*).

**Stillen:** Beim Stillen (auch Brust geben genannt) wird das Neugeborene mit der Muttermilch ernährt, die durch den Hormoneinfluss in der Schwangerschaft und danach produziert wurde. Das Baby ernährt sich, in dem es an der Brustwarze der Mutter saugt.

**Sucht:** manchmal auch Abhängigkeit genannt. Sucht bezeichnet die Schwierigkeit für eine betroffene Person, den Konsum einer bestimmten Substanz oder ein bestimmtes Verhalten zu reduzieren obwohl sie darauf Lust hat oder obwohl sie das Gefühl hat, diese Substanz, dieses Verhalten zu brauchen, um normal zu funktionieren oder sich normal zu fühlen.

**Symptome/Symptomatik:** Beobachtungsmerkmale eines Zustandes/Krankheit/Infektion. Husten, Niesen, Nase putzen sind zum Beispiel Symptome einer Erkältung oder auch einer Allergie.

**Syphilis:** Die Syphilis ist eine sexuell übertragbare Infektion mit einer Bakterie (*siehe Infoblatt 6, Kapitel 4*).

## T

**Testen:** medizinische Untersuchung, um eine Krankheit oder Infektion aufzudecken. Je nach gesuchtem Krankheitserreger kann das Testen durch eine Blutanalyse, durch einen Abstrich oder eine Bakterienkultur realisiert werden.

**Testosteron:** Männliches Sexualhormon, das eine wichtige Rolle bei der Produktion der Keimzellen spielt sowie bei den Veränderungen in der Pubertät. Beim Mann wie bei der Frau ist Testosteron das Hormon des sexuellen Verlangens und der Libido.



# T-U-V-W

**Transgender** (Mensch): Wenn die Genderidentität eines Menschen nicht ganz oder überhaupt nicht dem Geschlecht entspricht, das ihm bei seiner Geburt zugeordnet wurde, spricht man von einem Transgender. Manche Transgender möchten körperliche Veränderungen vornehmen, um ihren Körper an ihre Selbstwahrnehmung anzupassen.

**Transphobie**: es sind die Gesamtheit aller feindlichen Äußerungen, Handlungen und Haltungen, offen oder versteckt, gegenüber Transgender Menschen oder gegenüber jeder Person, die man für Transgender hält.

**Trichomonas**: Trichomonas ist eine sexuell übertragbare Infektion durch einen Parasiten (*siehe Infoblatt 9, Kapitel 4*).

## U

**Unfruchtbarkeit** (ein unfruchtbarer Mensch): Ein unfruchtbarer Mann oder eine Frau können vorübergehend oder dauerhaft keine Kinder bekommen.

**Urologe**: Facharzt für die Harnorgane

## V

**Vagina** (Scheide): Die Vagina ist eine dehnbare Röhre, die sich von der Vulva bis zur Gebärmutter erstreckt.

**Vasektomie**: (in diesem Zusammenhang) Verhütungsmethode. Die Samenleiter, die die Spermien von den Hoden zur Prostata transportieren, werden so unterbrochen, dass das Sperma keine Spermien mehr enthält. Die Menge des Spermas bei der Ejakulation bleibt mehr oder weniger unverändert. Diese Methode wird selten eingesetzt und empfohlen, sie ist schwer verfügbar. Deshalb ist sie sich nicht für junge Menschen geeignet und empfehlenswert.

**Vergewaltigung**: „Jede Form von sexueller Penetration, unabhängig davon wie und womit sie genau stattfindet, ohne das Einverständnis der Person.“ (Luxemburgisches Recht)

**Vergewaltigungsdroge**: Synthetische Droge, die für ihre beruhigende und betäubende Wirkung bekannt ist und deren Wirkung sich erstmals nach 15 bis 20 Minuten einstellt und ca. 1 Stunde andauert. Böswillige Menschen, die derlei Drogen in krimineller Absicht nutzen wollen, wählen meist dunkle Partylocations, wo Alkohol toleriert wird und die Wachsamkeit gering ist. Da Alkohol die betäubende Wirkung verstärkt, versucht der/die Vergewaltigter\*in dem Opfer die Droge ins Glas zu geben (*siehe Kapitel 5, Infoblatt 6*).

**Verhütung**: Gesamtheit aller Methoden, die eine Schwangerschaft bei sexuellem Kontakt vermeiden können (*siehe Kapitel 3*).

**Verhütungsspritze**: manchmal auch Gestagenspritze genannt. Es handelt sich um eine Verhütungsmethode, bei der ein Gestagen direkt in den Muskel gespritzt wird. Die Dosierung ist ausreichend, um den Eisprung für drei Monate zu unterdrücken.

**Vertikale Übertragung**: Übertragung einer Krankheit, Infektion, medizinischen Zustandes von der Mutter auf das Kind während der Schwangerschaft oder unter der Geburt.

**Vertraulichkeit**: Recht einer Person, das garantiert, dass die sie betreffenden identifizierbaren medizinischen Informationen geheim bleiben.

**Virus**: Ein Virus ist eine kleinste Partikel, die sich zum Überleben und Vermehren an einen Wirt binden muss, im Allgemeinen eine (menschliche oder tierische) Zelle. Es gibt unzählige Arten von Viren mit unterschiedlichen Merkmalen, darunter ihr Einfluss auf unsere Gesundheit, ihre Ansteckungsgefahr, oder ihre Eliminierung, falls möglich usw.

**Viruslast**: bezeichnet die Anzahl an vorhandenen Viren im Blut. Eine Viruslast liegt unter der Nachweisgrenze, wenn sie bei einem bestimmten Schwellenwert nicht auffindbar ist.

**Vorhaut**: Umschlagsfalte der Haut, welche die Eichel beim nicht beschnittenen Mann umschließt und mit einem dichten Nervenplexus ausgestattet ist.

**Vorurteile**: eine unvoreilhaftige Wahrnehmung/ein Urteil gegenüber einer Person oder mehrerer Personen auf Grund ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Es sind die Vorurteile, die Diskrimination hervorbringen.

**Vulva**: die Gesamtheit der äußerlichen Genitalien der Frau. Beinhaltet die großen und kleinen Schamlippen, den Scheideneingang, die Klitoris, den Schamhügel und den Beckenboden.

## W

**Warzenhof**: Kreisförmige dunklere Haut rund um die Brustwarze beim Mann bzw. der Frau. Der Durchmesser und die Farbe variieren.



# W - Z

**Wechseljahre** (med.: Menopause): fortschreitende Abnahme der sexuellen Funktionen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren (ausgenommen sind die reproduktiven Funktionen beim Mann) aufgrund einer niedrigeren Produktion von Testosteron. Die Wechseljahre können mit einem Libidoverlust und Erektionsproblemen einhergehen.

**Weibliche Genitalverstümmelung:** Sie umfassen alle Handlungen, die eine teilweise oder vollständige Entfernung der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane oder eine anderweitige Verstümmelung dieser Organe zur Folge haben. Sie werden aus kulturellen oder anderen, nicht medizinischen, Gründen, durchgeführt.

**Weibliche Keimzelle:** Fortpflanzungszelle (oder Keimzelle), die im Ovarialfollikel des Eierstocks heranreift. Sobald die Zelle beim Eisprung ausgestoßen wird, heißt sie Eizelle. Wenn sie von einem Spermium befruchtet wird, spricht man von Embryo.

**Weißer Ausfluss/Scheidenausfluss:** Weißer Ausfluss ist ein mehr oder weniger stark und häufig auftretendes Scheidensekret, das der Körper von Natur aus produziert, um die Scheide zu befeuchten und zu schützen. Manche Mädchen/Frauen haben mehr, andere weniger. Sein Aussehen und seine Konsistenz können sich ändern.

**WHO** (englisch World Health Organization, Weltgesundheitsorganisation): Die WHO betreut und organisiert das Thema Gesundheit unter dem Dach der Vereinten Nationen (englisch United Nations, kurz UN). Ihre Aufgabe ist die führende Rolle im Weltgesundheitswesen durch Festlegung der Prioritäten in der Forschung, der Richtwerte und Kriterien im öffentlichen Gesundheitswesen, sowie möglicher Handlungspläne auf der Grundlage von Fakten. Des Weiteren bietet sie den Ländern technische Hilfen bei der Erfassung und Bewertung der Entwicklung ihres Gesundheitsstandards an.

## Z

**Zervixschleim:** weibliches Scheidensekret, das auch weißer Ausfluss genannt wird, und vom Körper mehr oder weniger häufig und stark produziert wird, um die Vagina zu befeuchten und zu schützen. Manche Mädchen/Frauen haben viel davon, andere wenig. Die Konsistenz des Schleims kann sich je nach Zyklusphase ändern.

**Zirrhose:** schwere Leberkrankheit, die normalerweise nicht heilbar ist, und durch eine Virusinfektion, andere Krankheiten oder exzessiven und andauernden Alkohol- oder Medikamentenkonsum verursacht wird.

## REFERENZEN

- Glossar auf der folgenden Webseite: <https://www.gynandco.be/fr/>
- Glossar auf der folgenden Webseite: <https://www.lesfrangines.olf.site/glossaire-1>
- Corps Accord: Guide de sexualité positive, La Corps Féministe, éditions remue-ménage, (2019).
- Beyond the Basics: A Resource for Educators on Sexuality and Sexual Health, 3<sup>e</sup> edition, Action Canada for Sexual Health & Rights. (2017).
- Référentiel ECPAT: [http://ecpat.lu/wp-content/uploads/2018/10/ECPAT\\_R%C3%A9f%C3%A9rentiel\\_2017\\_10\\_F2\\_WEB-FINAL.pdf](http://ecpat.lu/wp-content/uploads/2018/10/ECPAT_R%C3%A9f%C3%A9rentiel_2017_10_F2_WEB-FINAL.pdf)



# Kapitel 7

ANNEX





# WHO- UND BZGA-STANDARDS FÜR DIE SEXUALAUFLÄRUNG IN EUROPA



Wenn Sie Fragen haben bezüglich des Alters, in dem ein\*e Jugendliche\*r bestimmte Informationen zur emotionalen und sexuellen Gesundheit bekommen soll, finden Sie im Anhang des Leitfadens die Matrix der WHO mit den Standards der sexuellen Bildung in Europa. Die Matrix definiert für jedes Alter den Inhalt, der besprochen werden sollte. Bitte beachten Sie dabei, dass diese Standards als Orientierung dienen und an die individuelle Entwicklungsstufe des/der einzelnen Jugendliche/n und an den jeweiligen Kontext, in dem Sie sie benutzen, angepasst werden sollten. Für weitere Informationen siehe QR-Code.

## Erläuterungen zur Matrix

Im Zuge der inhaltlichen Strukturierung dessen, was in einem bestimmten Alter vermittelt werden soll, wurden je nach den Entwicklungsaufgaben **Altersgruppen** definiert: 0-4, 4-6, 6-9, 9-12, 12-15 sowie 15 Jahre und älter. Sie entsprechen den WHO-Altersgruppen und spiegeln die Entwicklungsphasen wider. Natürlich kann es vorkommen, dass Kinder aufgrund ihrer persönlichen Entwicklung Verhaltensweisen zeigen, die in eine andere Altersgruppe gehören als die, die ihrem tatsächlichen Alter entspricht. Deshalb sind die Grenzen zwischen den Altersgruppen flexibel zu handhaben. Die in den verschiedenen Altersphasen behandelten Themen sind als Vorgriff auf unmittelbar darauf folgende oder spätere Entwicklungsphasen zu verstehen, um die Kinder besser auf diese Themen vorzubereiten. Durch die Behandlung von Themen in verschiedenen Altersgruppen wird auch die sich verändernde Verständnisfähigkeit berücksichtigt.

Die Themen wurden für alle Altersgruppen unter **allgemeinen Themenbereichen** zusammengefasst: „Der menschliche Körper und die Entwicklung des Menschen“, „Fruchtbarkeit und Fortpflanzung“, „Sexualität“, „Emotionen“, „Beziehungen und Lebensstile“, „Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden“, „Sexualität und Rechte“ sowie „Soziale und kulturelle Determinanten von Sexualität“. Diese Themen wurden ausgewählt, weil sie für den dynamischen Prozess der körperlichen, sozialen und emotionalen Sexualentwicklung der Jugendlichen von zentraler Bedeutung sind.

Es ist wichtig, dass alle Themen in einer alters- und entwicklungsgerechten Form behandelt werden. In der Altersgruppe 0-4 sollen die Kinder beispielsweise die Haltung „Anerkennung der Gleichstellung der Geschlechter“ erwerben. Dies scheint auf den ersten Blick weit hergeholt für

diese Altersgruppe. Gemeint ist, dass die Kinder die Haltung entwickeln: Jungen und Mädchen sind gleichwertig. Es ist wichtig, dass diese Grundhaltungen von Beginn an ausgeprägt werden und als Basis für spätere Werte und Normen dienen. In einer frühen Phase werden die Grundlagen bestimmter Themen eingeführt, in späteren Phasen werden die Grundlagen bestimmter Themen eingeführt, in späteren Phasen werden diese Themen erneut behandelt und vertieft.

Bei der Anwendung dieser Übersicht werden **verschiedene Markierungen und Kennzeichnungen** auffallen: Bei Themen in fettgedruckter schwarzer Schrift handelt es sich um die Hauptthemen bzw. Mindeststandards, die im Rahmen der Sexualaufklärung zu behandeln sind. Bei Themen in normaler schwarzer Schrift handelt es sich um Ergänzungen, ihre Einbindung in Lehrpläne ist fakultativ. Bei der fettgedruckten grauen Schrift handelt es sich um ein neues Thema, das fürs erste Mal angesprochen wird. Die normale graue Schrift zeigt an, dass das betreffende Thema, die Kompetenz oder Haltung bereits zuvor in einer jüngeren Altersgruppe eingeführt wurde. Dies kommt sehr häufig vor, da viele Themen in späteren Altersgruppen oft ausführlicher und mit einer anderen Schwerpunktsetzung aufgegriffen werden.

- |                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| • <b>Hauptthema (neu)</b> | • <b>Ergänzendes Thema (neu)</b> |
| • Hauptthema (Vertiefung) | • Ergänzendes Thema (Vertiefung) |

Querschnittsthemen erscheinen unter verschiedenen thematischen Hauptkategorien. Das beste Beispiel hierfür ist sexueller Missbrauch, von dem einzelne Aspekte unter „Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden“ andere unter „Sexualität und Rechte“ zu finden sind.

Eine Entwicklungsaufgabe ist eine Herausforderung, die sich in einer bestimmten Lebensphase des Individuums stellt. Die Bewältigung dieser Aufgabe ruft beim Individuum Zufriedenheit und Erfolg hervor und führt zur Bewältigung nachfolgender Herausforderungen. Scheitern löst Unzufriedenheit aus und kann zur Missbilligung der Gesellschaft und zu Schwierigkeiten bei der Bewältigung späterer Aufgaben führen. Vgl. Havighurst (1971), S.2.

## O-4 J

### WISSEN

### KOMPETENZEN

### HALTUNGEN

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- alle Körperteile und ihre Funktionen
- unterschiedliche Körper und unterschiedliche Geschlechter
- Körperhygiene
- Unterschied zwischen sich selbst und anderen

- Körperteile benennen
- Hygiene praktizieren (jeden Teil des Körpers waschen)
- Körperunterschiede erkennen
- Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken

- positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl
- Anerkennung der Unterschiede
- Wertschätzung des eigenen Körpers
- Wertschätzung für das Gefühl des Wohlbefindens, der Nähe und des Vertrauens, das durch Körpererfahrung und das Erleben verlässlicher Bindung entsteht
- Anerkennung der Gleichstellung der Geschlechter

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- Schwangerschaft, Geburt und Babys
- Grundlagen der menschlichen Fortpflanzung (Woher kommen die Babys?)
- verschiedene Möglichkeiten, Mitglied einer Familie zu werden (z.B. Adoption)
- Tatsache, dass einige Menschen Kinder haben und andere nicht

- darüber sprechen, das richtige Vokabular kennen

- Akzeptanz, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, Kind einer Familie zu werden

Sexualität

- Vergnügen und Lust, den eigenen Körper zu berühren, frühkindliche Masturbation
- Entdeckung des eigenen Körpers und der eigenen Genitalien
- lustvolle Erfahrung körperlicher Nähe als Teil des menschlichen Lebens
- Zärtlichkeit und körperliche Nähe als Ausdruck von Liebe und Zuneigung

- Bewusstsein für Geschlechtsidentität entwickeln
- über (un)angenehme Gefühle in Bezug auf den eigenen Körper sprechen
- die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen ausdrücken, beispielsweise beim „Doktorspiel“

- positive Haltung zum eigenen Körper und seinen Funktionen (positives Körperbild)
- Rücksicht gegenüber anderen
- Neugier gegenüber dem eigenen Körper und dem anderer

Emotionen

- verschiedene Arten von Liebe
- Gefühle der Zustimmung und Ablehnung
- Begriffe/Wörter für Gefühle
- Bedürfnis nach Privatsphäre

- Empathie empfinden und zeigen
- Ja oder Nein sagen
- eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen
- eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen

- Verständnis, dass Emotionen in vielen verschiedenen Formen ausgedrückt werden können
- positive Haltung zum eigenen biologischen und sozialen Geschlecht (es ist gut, ein Junge oder ein Mädchen zu sein)
- Haltung, dass eigene Erfahrungen und eigene Gefühle richtig sind
- positive Haltung zu verschiedenen Emotionen in verschiedenen Situationen



O-4 J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Arten von Beziehungen</li> <li>• unterschiedliche Familienbeziehungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• über eigene Beziehungen und die Familie sprechen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühl von Nähe und Vertrauen, das sich auf Bindungserfahrung gründet</li> <li>• positive Haltung zu unterschiedlichen Lebensstilen</li> <li>• Bewusstsein für die Vielfalt von Beziehungen</li> </ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gute und schlechte Erfahrungen mit dem eigenen Körper (Was fühlt sich gut an? Auf den eigenen Körper hören)</li> <li>• man muss nicht jedem Wunsch und jeder Anforderung nachkommen, vor allem, wenn sich etwas nicht gut anfühlt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigenen Instinkten vertrauen</li> <li>• das Drei-Stufen-Modell anwenden (Nein sagen, weggehen und mit jemandem sprechen, dem man vertraut)</li> <li>• sich wohlfühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertschätzung des eigenen Körpers</li> <li>• Bewusstsein, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten</li> </ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• das Recht, sicher und geschützt zu sein</li> <li>• die Verantwortung der Erwachsenen für die Sicherheit von Kindern</li> <li>• das Recht, Fragen zur Sexualität zu stellen</li> <li>• das Recht, Geschlechtsidentitäten zu erkunden</li> <li>• das Recht, Nacktheit und den Körper zu erkunden und neugierig zu sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja oder Nein sagen</li> <li>• kommunikative Kompetenzen entwickeln</li> <li>• Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken</li> <li>• zwischen guten und schlechten Geheimnissen unterscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein für eigene Rechte, wodurch Selbstvertrauen entsteht</li> <li>• Haltung: „Mein Körper gehört mir“</li> <li>• Gefühl, dass eigene Entscheidungen getroffen werden dürfen</li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soziale Rollen und kulturelle Normen oder Werte</li> <li>• Geschlechterrollen</li> <li>• Wahrung unterschiedlicher sozialer Distanz je nach Person</li> <li>• Einfluss des Alters auf Sexualität und altersgerechtes Verhalten</li> <li>• Normen zu Nacktheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwischen Verhalten im Privaten und in der Öffentlichkeit unterscheiden</li> <li>• soziale Rollen und kulturelle Normen achten</li> <li>• sich im entsprechenden Kontext richtig verhalten</li> <li>• wissen, wo Berührungen in Ordnung sind</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respekt gegenüber dem eigenen Körper und dem anderer</li> <li>• Anerkennung sozialer Regeln in Bezug auf Privatheit und Intimität</li> <li>• Respekt gegenüber dem Ja oder Nein anderer</li> </ul>

• Hauptthema (neu)

• Hauptthema (Vertiefung)

• Ergänzendes Thema (neu)

• Ergänzendes Thema (Vertiefung)



4-6 J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"><li>• alle Körperteile und ihre Funktionen</li><li>• unterschiedliche Körper und unterschiedliche Geschlechter</li><li>• Körperhygiene</li><li>• <b>entwicklungsspezifische und körperliche Altersunterschiede</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperteile benennen</li><li>• Hygiene praktizieren (jeden Teil des Körpers waschen)</li><li>• Körperunterschiede erkennen</li><li>• Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken</li><li>• <b>eigenes Bedürfnis nach Privatheit und das der anderen anerkennen</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>positive Geschlechtsidentität</b></li><li>• positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl</li><li>• Anerkennung der Unterschiede</li><li>• Anerkennung der Gleichstellung der Geschlechter</li></ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fortpflanzungsmythen (in einigen Ländern wird beispielsweise den Kindern erzählt, dass der Storch das neue Baby gebracht habe)</b></li><li>• das Leben: Schwangerschaft, Geburt und Babys; das Lebensende</li><li>• Grundlagen der menschlichen Fortpflanzung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• darüber sprechen können, das richtige Vokabular kennen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Anerkennung von Unterschieden: einige Menschen haben Kinder, andere nicht</b></li></ul>
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vergnügen und Lust beim Berühren des eigenen Körpers; frühkindliche Masturbation</li><li>• Entdecken des eigenen Körpers und der eigenen Genitalien</li><li>• <b>Bedeutung und Ausdrucksformen von Sexualität (beispielsweise Liebe ausdrücken)</b></li><li>• angemessene Sexuelsprache</li><li>• sexuelle Gefühle (Nähe, Lust, Erregung) als Teil allgemeiner menschlicher Gefühle (dies sollten positive Gefühle sein; Nötigung oder Leid gehören nicht dazu)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>über sexuelle Themen sprechen (kommunikative Kompetenzen)</b></li><li>• <b>eigene Geschlechtsidentität festigen</b></li><li>• Sexuelsprache verwenden, ohne zu beleidigen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• positives Körperbild</li><li>• Achtung der anderen</li></ul>
Emotionen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eifersucht, Wut, Aggression, Enttäuschung</li><li>• Freundschaft und Liebe zu Menschen des gleichen Geschlechts</li><li>• Unterschied zwischen Freundschaft und Liebe</li><li>• heimliche Liebe, erste Liebe (Verliebtheit und „Verknalltheit“, unerwiderte Liebe)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>mit Enttäuschungen umgehen</b></li><li>• eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen</li><li>• <b>mit dem eigenen und dem Bedürfnis anderer nach Privatheit umgehen</b></li><li>• eigene Gefühle richtig benennen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verstehen, dass Liebesgefühle zur allgemeinen Gefühlswelt gehören und natürlich sind</b></li><li>• Einstellung, dass Erfahrung und Ausdruck von Gefühlen richtig und wichtig sind (Bewertung der eigenen Gefühle)</li></ul>



4-6 J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freundschaft</li><li>• <b>gleichgeschlechtliche Beziehungen</b></li><li>• unterschiedliche Arten von (Familien-)Beziehungen</li><li>• <b>unterschiedliche Ansichten über Familie</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• in geeigneter Form Beziehungen eingehen, untereinander, mit Familienmitgliedern und Freunden</li><li>• in gegenseitigem Respekt mit der Familie leben</li><li>• Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anerkennung von Vielfalt</li><li>• Verständnis, dass es unterschiedliche Lebensstile gibt</li></ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"><li>• gute und schlechte Erfahrungen mit dem eigenen Körper (Was fühlt sich gut an? Auf den eigenen Körper hören)</li><li>• Vertrauen auf Erfahrung oder eigenes Gefühl (nicht nachgeben, wenn das Gefühl nicht stimmt)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• eigenen Instinkten vertrauen und das Drei-Stufen-Modell anwenden (Nein sagen, weggehen und mit jemandem sprechen, dem man vertraut)</li><li>• sich wohlfühlen können</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bewusstsein, wählen zu können</b></li><li>• <b>Risikobewusstsein</b></li><li>• Wertschätzung des eigenen Körpers</li><li>• Bewusstsein, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten</li></ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gewalt (Es gibt einige Menschen, die nicht lieb sind; sie geben vor, nett zu sein, könnten aber gewalttätig sein)</b></li><li>• Kinderrechte (einschließlich des Rechts auf Information und des Rechts auf Schutz)</li><li>• Verantwortung der Erwachsenen für die Sicherheit von Kindern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fragen stellen</li><li>• sich bei Problemen an eine Vertrauensperson wenden</li><li>• Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haltung: „Mein Körper gehört mir!“</li><li>• Bewusstsein der eigenen Rechte</li></ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>geschlechts-, kultur- und altersspezifische Unterschiede</b></li><li>• <b>Unterschiede von Werten und Normen je nach Land und Kultur</b></li><li>• <b>Akzeptieren aller Gefühle, doch längst nicht von allem, was aufgrund dieser Gefühle getan wird</b></li><li>• soziale Rollen und kulturelle Normen oder Werte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Wertunterschiede erkennen und damit umgehen</b></li><li>• soziale Rollen und kulturelle Normen achten</li><li>• <b>über Unterschiede sprechen</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sozialverantwortliches Verhalten</b></li><li>• <b>offene Haltung, frei von Werturteilen</b></li><li>• <b>Anerkennung gleicher Rechte</b></li><li>• <b>Anerkennung der verschiedenen Normen zur Sexualität</b></li><li>• Achtung des eigenen Körpers und des Körpers der anderen</li></ul>

• Hauptthema (neu)

• Hauptthema (Vertiefung)

• Ergänzendes Thema (neu)

• Ergänzendes Thema (Vertiefung)



6-9 J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"><li>• körperliche Veränderungen, Menstruation, Ejakulation, individuelle Unterschiede bei der längerfristigen Entwicklung</li><li>• (biologische) Unterschiede zwischen Mann und Frau (innere und äußere)</li><li>• Körperhygiene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• korrekte Begriffe für die Körperteile und ihre Funktionen kennen und sie verwenden</li><li>• <b>Körperveränderungen wahrnehmen</b></li><li>• <b>eigenen Körper untersuchen und pflegen</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Akzeptanz von Unsicherheiten, die aufgrund des Körperbewusstseins entstehen</li><li>• positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl</li><li>• positive Geschlechtsidentität</li></ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entscheidungen über Elternschaft und Schwangerschaft, Unfruchtbarkeit, Adoption</li><li>• Grundbegriffe der Empfängnisverhütung (es ist möglich, die eigene Familie zu planen und darüber zu entscheiden)</li><li>• verschiedene Methoden der Empfängnisverhütung</li><li>• Grundbegriffe des Fruchtbarkeitszyklus</li><li>• Mythen über die Fortpflanzung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kommunikative Kompetenzen entwickeln</li><li>• <b>Verständnis dafür entwickeln, dass die eigene Fruchtbarkeit beeinflussbar ist</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anerkennung von Vielfalt – manche Menschen entscheiden sich für Kinder, andere dagegen</li></ul>
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liebe und Verliebtsein</li><li>• Zärtlichkeit</li><li>• Sex in den Medien (auch im Internet)</li><li>• Vergnügen und Lust beim Berühren des eigenen Körpers (Masturbation, Selbststimulierung)</li><li>• angemessene Sexuelsprache</li><li>• <b>Geschlechtsverkehr</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• das eigene Bedürfnis und das der anderen nach Privatheit anerkennen</li><li>• mit Sex in den Medien umgehen können</li><li>• Sexuelsprache verwenden, ohne zu beleidigen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verständnis für „akzeptablen Sex“ (konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat und unter Wahrung der Selbstachtung)</li><li>• <b>Bewusstsein dafür, dass Sex in den Medien auf verschiedene Art und Weise dargestellt wird</b></li></ul>
Emotionen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterschiede zwischen Freundschaft, Liebe und Lust</li><li>• Eifersucht, Wut, Aggression, Enttäuschung</li><li>• Freundschaft und Liebe zu Menschen des gleichen Geschlechts</li><li>• heimliche Liebe, erste Liebe (Verliebtheit und „Verknalltheit“, unerwiderte Liebe)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen</li><li>• mit Enttäuschungen umgehen</li><li>• eigene Gefühle angemessen benennen</li><li>• mit dem eigenen und dem Bedürfnis der anderen nach Privatheit umgehen können</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Akzeptanz, dass Liebesgefühle zur allgemeinen Gefühlswelt gehören und natürlich sind</li><li>• Haltung, dass eigene Erfahrung mit und der Ausdruck von Gefühlen richtig und wichtig sind (Einschätzung der eigenen Gefühle)</li></ul>



6-9 J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>unterschiedliche Beziehungen hinsichtlich Liebe, Freundschaft usw.</b></li><li>• unterschiedliche Familienbeziehungen</li><li>• <b>Heirat, Scheidung, zusammenleben</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sich innerhalb von Beziehungen verwirklichen</b></li><li>• <b>Kompromisse aushandeln, Toleranz und Empathie zeigen</b></li><li>• <b>soziale Kontakte herstellen und Freundschaften schließen</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Akzeptanz von Engagement (Commitment), Verantwortung und Ehrlichkeit als Grundlage für Beziehungen</b></li><li>• <b>Respekt vor anderen</b></li><li>• Anerkennung von Vielfalt</li></ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>positiver Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden</b></li><li>• <b>Krankheiten in Verbindung mit Sexualität</b></li><li>• <b>sexuelle Gewalt und Aggression</b></li><li>• <b>Hilfeangebote</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Grenzen setzen</b></li><li>• <b>den eigenen Instinkten vertrauen und das Drei-Stufen-Modell anwenden (Nein sagen, weggehen und mit jemandem sprechen, dem man vertraut)</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verantwortungsbewusstsein für eigene Gesundheit und eigenes Wohlbefinden</b></li><li>• <b>Bewusstsein über vorhandene Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten</b></li><li>• <b>Risikobewusstsein</b></li></ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>das Recht, sich selbst zu verwirklichen</b></li><li>• <b>sexuelle Rechte von Kindern (Information, Sexualaufklärung, körperliche Unversehrtheit)</b></li><li>• sexueller Missbrauch</li><li>• Verantwortung der Erwachsenen für die Sicherheit von Kindern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Hilfe und Informationen in Anspruch nehmen</b></li><li>• <b>sich bei Problemen an eine Vertrauensperson wenden</b></li><li>• <b>eigene Rechte benennen</b></li><li>• <b>eigene Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verantwortungsgefühl für sich und andere</b></li><li>• <b>Bewusstsein über Rechte und Wahlmöglichkeiten</b></li></ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Geschlechterrollen</b></li><li>• <b>kulturspezifische Unterschiede</b></li><li>• <b>Altersunterschiede</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>über eigene Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf kulturelle Normen sprechen</b></li><li>• <b>unterschiedliche Werte anerkennen und damit umgehen</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Achtung gegenüber unterschiedlichen Lebensstilen, Werten und Normen</b></li></ul>

• **Hauptthema (neu)**

• **Hauptthema (Vertiefung)**

• **Ergänzendes Thema (neu)**

• **Ergänzendes Thema (Vertiefung)**

## 9-12 J

### WISSEN

### KOMPETENZEN

### HALTUNGEN

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- Körperhygiene (Menstruation, Ejakulation)
- Veränderungen in der Frühphase der Pubertät (geistige, körperliche, soziale und emotionale Veränderungen und diesbezügliche Vielfalt)
- **innere und äußere Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane und ihre Funktionen**

- Veränderungen in das eigene Leben integrieren
- Veränderungen in das eigene Leben integrieren
- **sich über Veränderungen in der Pubertät austauschen**

- Verständnis für und Anerkennung von körperlichen Veränderungen und Unterschieden (Größe und Form des Penis, der Brüste und Vulva können erheblich variieren, Schönheitsideale können sich mit der Zeit ändern und in den unterschiedlichen Kulturkreisen verschieden sein)
- positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- Fortpflanzung und Familienplanung
- verschiedene Arten der Empfängnisverhütung und ihre Anwendung; Mythen über Empfängnisverhütung
- Schwangerschaftssymptome, Risiken und Folgen des ungeschützten Sexualverkehrs (ungewollte Schwangerschaft)

- Zusammenhang zwischen Menstruation, Ejakulation und Fruchtbarkeit verstehen
- zukünftig wirksam Kondome und andere Verhütungsmittel anwenden

- Bewusstsein, dass beide Geschlechter für die Empfängnisverhütung verantwortlich sind

Sexualität

- erste sexuelle Erfahrungen
- Genderorientierung
- sexuelles Verhalten von Jugendlichen (Unterschiede im sexuellen Verhalten)
- Liebe und Verliebtsein
- **Lust, Masturbation, Orgasmus**
- **Unterschiede zwischen Geschlechtsidentität und biologischem Geschlecht**

- sexuelle Gefühle mitteilen und verstehen sowie in angemessener Form über Sexualität sprechen
- bewusst entscheiden, sexuelle Erfahrungen machen zu wollen oder nicht
- unerwünschte sexuelle Erfahrungen verweigern
- **unterscheiden zwischen Sexualität „im wirklichen Leben“ und Sexualität in den Medien**
- **moderne Medien (Handy, Internet) nutzen und um deren Gefahren und Vorteile wissen**

- Verständnis und Respekt für sexuelle Vielfalt, Orientierung und deren Anerkennung (Sex sollte konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat sein; die Selbstachtung sollte gewahrt bleiben)
- Verständnis für Sexualität als Lernprozess
- Anerkennung verschiedener Ausdrucksformen von Sexualität (Küssen, Berühren, Streicheln usw.)
- Bewusstsein, dass jeder seinen eigenen Zeitplan für die sexuelle Entwicklung hat

Emotionen

- versch. Emotionen wie Neugier, Sichverlieben, Unsicherheit, Scham, Angst und Eifersucht
- Unterschiede bei den individuellen Bedürfnissen nach Intimität und Privatheit
- Unterschied zwischen Freundschaft, Liebe und Lust
- **Freundschaft und Liebe zu Menschen des gleichen Geschlechts**

- verschiedene Emotionen ausdrücken und bei sich und anderen erkennen
- Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen ausdrücken und die der anderen respektieren
- mit Enttäuschungen umgehen können

- Verständnis für Emotionen und Werte (sich nicht schuldig fühlen wegen sexueller Gefühle oder Wünsche)
- Respekt für die Privatsphäre der anderen



9-12 J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede zwischen Freundschaft, Kameradschaft und Beziehungen sowie verschiedene Formen von Verabredung (Dating)</li> <li>• verschiedene Arten angenehmer und unangenehmer Beziehungen; Einfluss von (Geschlechter-) Ungleichheit auf Beziehungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken</li> <li>• soziale Kontakte herstellen, Freundschaft schließen sowie Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten</li> <li>• eigene Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen mitteilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positive Haltung zur Gleichstellung der Geschlechter in Beziehungen und freie Partnerwahl</li> <li>• Akzeptanz von Engagement, Verantwortung und Ehrlichkeit als Grundlage für Beziehungen</li> <li>• Respekt gegenüber anderen</li> <li>• Verständnis für den Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion, Kultur usw. auf Beziehungen</li> </ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptome, Risiken und Folgen von ungeschützten, unangenehmen und ungewollten sexuellen Erfahrungen (sexuell übertragbare Infektionen, HIV, ungewollte Schwangerschaften, psychische Folgen)</li> <li>• Verbreitungsgrad und verschiedene Arten sexuellen Missbrauchs, Prävention und Unterstützung/Hilfen</li> <li>• positiver Einfluss der Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• für sich und andere Verantwortung übernehmen hinsichtlich sicherer und angenehmer sexueller Erfahrungen</li> <li>• Grenzen und Wünsche benennen und unsichere oder ungewollte sexuelle Erfahrungen vermeiden</li> <li>• bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein über die Existenz von Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten</li> <li>• Risikobewusstsein</li> <li>• Gefühl gegenseitiger Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden</li> </ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sexuelle Rechte, laut IPPFund WAS-Definition<sup>1</sup></li> <li>• nationale Gesetze und Vorschriften (Schutzaltersgrenzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Rahmen dieser Rechte und Verantwortungen handeln</li> <li>• Hilfe und Informationen in Anspruch nehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein über Rechte und Wahlmöglichkeiten</li> <li>• Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere</li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaften und Verhaltensweisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• äußere Einflüsse diskutieren und eine persönliche Einschätzung vornehmen</li> <li>• Kompetenz im Umgang mit modernen Medien erwerben (Handy, Internet, Umgang mit Pornografie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtung unterschiedlicher Lebensstile, Werte und Normen</li> <li>• Anerkennung unterschiedlicher Meinungen, Ansichten und Verhaltensweisen zu Sexualität</li> </ul>

<sup>1</sup>International Planned Parenthood Federation (IPPF): Sexual Rights: an IPPF declaration. London 2008 und World Association for Sexual Health (WAS): Declaration of Sexual Rights. Hongkong 1999.

## 12-15 J

### WISSEN

### KOMPETENZEN

### HALTUNGEN

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- Körperwissen, Körperbild u. Körpermodifikation (Genitalverstümmelung bei Mädchen, Beschneidung, Jungfernhäutchen, Wiederherstellung des Jungfernhäutchens, Anorexie, Bulimie, Piercing, Tattoos)
- Menstruationszyklus; sekundäre körperl. Geschlechtsmerkmale, ihre Funktion bei Mann und Frau u. die damit verbundenen Gefühle
- Schönheitsideale in den Medien; körperl. Veränderungen im Lebenslauf
- Servicestellen für Jugendliche bei diesbezüglichen Problemen

- beschreiben, wie die Einstellung zum eigenen Körper Gesundheit, Selbstbild u. Verhalten beeinflussen kann
- sich mit der Pubertät arrangieren u. dem Gruppenzwang widerstehen
- kritisch sein gegenüber den Botschaften der Medien und der Schönheitsindustrie

- **kritische Einstellung zu Körpermodifikation**
- Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlicher Körperformen

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- Auswirkungen Mutter- u. Vaterschaft (Bedeutung von Kindererziehung – Familienplanung, Planung der Berufslaufbahn, Verhütung, Entscheidungsfindung und Versorgung bei ungeplanter Schwangerschaft)
- Informationen über Beratungsstellen zur Verhütung
- unwirksame Verhütung u. ihre Ursachen (Alkoholkonsum, Unkenntnis von Nebenwirkungen, Vergesslichkeit, Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern usw.)
- Schwangerschaften (auch bei gleichgeschlechtlichen Beziehungen) u. Unfruchtbarkeit
- Mythen/Fakten (Zuverlässigkeit, Vor- u. Nachteile) versch. Verhütungsmittel

- Anzeichen und Symptome einer Schwangerschaft erkennen
- Verhütungsmittel auf angemessene Weise beschaffen/ von einer dafür vorgesehenen Stelle erhalten, z.B. Besuch bei einer Gesundheitsfachkraft
- bewusst entscheiden, sexuelle Erfahrungen machen zu wollen oder nicht
- sich über Empfängnisverhütung austauschen
- Verhütungsmittel bewusst auswählen u. das ausgewählte Verhütungsmittel wirksam einsetzen

- persönl. Haltung (Normen/ Werte) zu (früher) Mutter- und Vaterschaft, Verhütung, Schwangerschaftsabbruch und Adoption
- positive Haltung zu beiderseitiger Verantwortung für die Verhütung

Sexualität

- Rollenerwartungen u. Rollenverhalten hinsichtlich sexueller Erregung u. geschlechtsspezifischer Unterschiede
- Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung einschl. Coming-out und Homosexualität
- Genuss von Sexualität (sich Zeit lassen)
- erste sexuelle Erfahrungen
- Lust, Masturbation, Orgasmus

- Kommunikation und Verhandlung in intimen Beziehungen
- verantwortungsvolle Entscheidungen treffen nach Abwägung der Konsequenzen sowie der Vor- und Nachteile jeder Entscheidung (Partnerin/ Partner, Sexualverhalten)
- Sexualität in respektvoller Weise genießen
- unterscheiden zw. Sexualität im wirklichen Leben u. Sexualität in den Medien

- Verständnis von Sexualität als Lernprozess
- Verständnis, Akzeptanz und Respekt für sexuelle Vielfalt und Orientierung und deren Anerkennung (Sex sollte konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat sein; die Selbstachtung sollte gewahrt bleiben)

Emotionen

- Unterschiede zwischen Freundschaft, Liebe und Lust
- verschiedene Emotionen wie Neugier, Sichverlieben, Unsicherheit, Scham, Angst und Eifersucht

- Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken
- eigene Bedürfnisse, Wünsche u. Grenzen testen u. die der anderen respektieren
- mit unterschiedl. und widersprüchl. Emotionen, Gefühlen und Wünschen umgehen können

- **Akzeptanz, dass Menschen (aufgrund ihrer Geschlechts-, Kultur- und Religionszugehörigkeit usw. und deren Deutung) unterschiedlich empfinden**



12-15 J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion und Kultur</b></li> <li>• <b>verschiedene Kommunikationsstile (verbal und nonverbal) und wie sie verbessert werden können</b></li> <li>• <b>Aufbau und Aufrechterhalten von Beziehungen</b></li> <li>• <b>Familienstrukturen und Veränderungen (z.B. alleinerziehende Eltern)</b></li> <li>• versch. Arten von (angenehmen und unangenehmen) Beziehungen, Familien u. Lebensformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>unfares, diskriminierendes Verhalten und Ungleichbehandlung ansprechen</b></li> <li>• Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken</li> <li>• soziale Kontakte herstellen, Freundschaften schließen, Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten</li> <li>• eigene Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen mitteilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bestreben, gleichberechtigte und erfüllende Beziehungen aufzubauen</b></li> <li>• Verständnis für den Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion, Kultur usw. auf Beziehungen</li> </ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Körperhygiene und Selbstuntersuchung</b></li> <li>• Verbreitungsgrad und verschiedene Arten von sexuellem Missbrauch, Prävention, Hilfeangebote</li> <li>• <b>riskantes (Sexual-)Verhalten (Alkohol, Drogen, Gruppenzwang, Mobbing, Prostitution, Medien) und seine Folgen</b></li> <li>• <b>Symptome, Übertragung und Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen einschließlich HIV</b></li> <li>• <b>Gesundheitssysteme und -dienste</b></li> <li>• positiver Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>verantwortungsvolle und informierte Entscheidungen (zum Sexualverhalten) treffen</b></li> <li>• bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten</li> <li>• <b>Verhandlungs- und Kommunikationskompetenz für ein sicheres und lustvolles Sexualleben entwickeln</b></li> <li>• <b>unangenehme oder unsichere Sexualkontakte ablehnen oder beenden</b></li> <li>• <b>Kondome und Verhütungsmittel wirksam anwenden</b></li> <li>• <b>risikoträchtige Situationen erkennen und damit umgehen können</b></li> <li>• <b>Symptome von sexuell übertragbaren Infektionen erkennen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gefühl gegenseitiger Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden</b></li> <li>• <b>Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen und HIV</b></li> <li>• <b>Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von ungewollter Schwangerschaft</b></li> <li>• <b>Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von sexuellem Missbrauch</b></li> </ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sexuelle Rechte, laut IPPF- und WAS-Definition*</b></li> <li>• nationale Gesetze und Vorschriften (Schutzaltersgrenze)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sexuelle Rechte für sich und andere anerkennen</b></li> <li>• Hilfen und Informationen in Anspruch nehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere</b></li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, (Stadt-) Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaft und Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>mit widersprüchlichen persönlichen und sozialen Normen und Werten in Familie und Gesellschaft umgehen können</b></li> <li>• Medienkompetenz erwerben und mit Pornografie umgehen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>persönliche Sicht auf Sexualität (flexibel sein) in einer sich verändernden Gesellschaft oder Gruppe</b></li> </ul>

\*International Planned Parenthood Federation (IPPF): Sexual Rights: an IPPF declaration. London 2008 und World Association for Sexual Health (WAS): Declaration of Sexual Rights. Hongkong 1999.

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- **psychische Veränderungen in der Pubertät**
- Körperwissen, Körperbild und Körpermodifikation
- Genitalverstümmelung bei Mädchen, Beschneidung, Anorexie, Bulimie, Jungfernhäutchen und Wiederherstellung des Jungfernhäutchens
- Aussagen zu Schönheitsidealen in den Medien; körperliche Veränderungen im Laufe des Lebens
- Anlaufstellen für Jugendliche bei diesbezüglichen Problemen

- **Unterschiede zwischen der Darstellung in den Medien und dem wirklichen Leben erkennen**
- sich mit der Pubertät arrangieren und dem Gruppenzwang widerstehen
- kritisch sein gegenüber den Botschaften der Medien, der Schönheitsindustrie, der Werbung und den möglichen Risiken von Körpermodifikationen

- **kritische Haltung zu kulturellen Normen hinsichtlich des menschlichen Körpers**
- Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlicher Körperformen

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- **Veränderung der Fruchtbarkeit mit dem Alter (Leihmutterschaft, medizinisch unterstützte Fortpflanzung)**
- Schwangerschaft (auch bei gleichgeschlechtlichen Beziehungen) und Unfruchtbarkeit,
- Schwangerschaftsabbruch, Verhütung, Notfallverhütung (ausführlichere Informationen)
- unwirksame Verhütung und ihre Ursachen (Alkoholkonsum, Unkenntnis von Nebenwirkungen, Vergesslichkeit, Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern usw.)
- Leistungen im Zusammenhang mit der Verhütung
- Planung von Familie und Berufslaufbahn bzw. der persönlichen Zukunft
- Folgen einer Schwangerschaft bei Teenagern (Mädchen und Jungen)
- „Designer-Babys“, Genetik

- **gleichberechtigt mit dem Partner/der Partnerin kommunizieren; schwierige Themen diskutieren und dabei unterschiedliche Meinungen respektieren**
- **Verhandlungskompetenzen nutzen**
- **fundierte Entscheidungen treffen hinsichtlich Verhütung und Schwangerschaft**
- Verhütungsmittel bewusst auswählen und das ausgewählte Verhütungsmittel wirksam anwenden

- **Bereitschaft, geschlechtsspezifische Unterschiede im Hinblick auf Fruchtbarkeit, Fortpflanzung und Schwangerschaftsabbruch zu berücksichtigen**
- **kritische Haltung zu unterschiedlichen kulturellen oder religiösen Normen in Bezug auf Schwangerschaft, Elternschaft usw.**
- **Bewusstsein, wie wichtig eine positive Rolle von Männern während Schwangerschaft und Geburt ist; positiver Einfluss engagierter Väter**
- positive Haltung zu einer beiderseitigen Zuständigkeit für die Verhütung

Sexualität

- **Sexualität bedeutet mehr als nur Geschlechtsverkehr**
- **Bedeutung von Sex in verschiedenen Altersstufen, geschlechtsspezifische Unterschiede**
- **Sexualität und Behinderung, Einfluss von Krankheit auf Sexualität (Diabetes, Krebs usw.)**
- **Transaktionaler Sex (Prostitution, aber auch Sex als Gegenleistung für kleine Geschenke, Mahlzeiten, Discobesuche, kleine Geldbeträge), Pornografie, sexuelle Abhängigkeit**
- **unterschiedliches Sexualverhalten; Unterschiede im Erregungszyklus**

- **die verschiedenen Formen von Beziehungen und die Gründe für oder gegen Sexualverkehr diskutieren**
- **„Coming-out“ gegenüber anderen (homosexuelle oder bisexuelle Gefühle gestehen)**
- Fertigkeiten in der intimen Kommunikation entwickeln (Gesprächs- und Verhandlungskompetenz) mit Kontaktschwierigkeiten umgehen können
- **mit widersprüchlichen Wünschen umgehen können**
- **eigene Wünsche und Grenzen respektvoll ausdrücken und die der anderen berücksichtigen**
- **über die Machtdimension von Sexualität nachdenken**

- **positive Haltung zu Sexualität und Lust**
- Anerkennung unterschiedlicher sexueller Orientierungen und Identitäten
- **Anerkennung, dass Sexualität in unterschiedlicher Form in allen Altersgruppen präsent ist**
- **Abkehr von möglichen negativen Gefühlen, Abscheu oder Hass gegenüber Homosexualität, hin zu einer Anerkennung und Würdigung sexueller Unterschiede**

Emotionen

- verschiedene Arten von Emotionen (Liebe, Eifersucht); Unterschied zwischen Fühlen und Handeln
- **Bewusstsein über den Unterschied zwischen rationalem Denken und Gefühlen**
- **Unsicherheiten zu Beginn einer Beziehung**

- **mit Verliebtheit, Ambivalenz, Enttäuschung, Wut, Eifersucht, Vertrauensbruch, Vertrauen, Schuld, Angst und Unsicherheit umgehen können; über Emotionen sprechen**
- mit unterschiedlichen und widersprüchlichen Emotionen, Gefühlen und Entscheidungen umgehen können

- Akzeptanz, dass Menschen (aufgrund ihrer Geschlechts-, Kultur- und Religionszugehörigkeit usw. und deren Deutung) unterschiedlich empfinden



15+ J	WISSEN	KOMPETENZEN	HALTUNGEN
Beziehungen und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>geschlechtsspezifische(s) Rollenverhalten, Erwartungen und Missverständnisse</b></li><li>• Familienstruktur und Veränderungen, Zwangsheirat, Homosexualität, Bisexualität, Asexualität, alleinerziehende Eltern</li><li>• Aufbau und Aufrechterhalten von Beziehungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• unfaires, diskriminierendes Verhalten und Ungleichbehandlung ansprechen</li><li>• <b>Unrecht entgegentreten und sich selbst und andere davon abhalten, eine abwertende Sprache zu verwenden oder beleidigende Witze zu erzählen</b></li><li>• <b>erkunden, was es bedeutet, Vater oder Mutter zu sein</b></li><li>• <b>eine ausgeglichene Beziehung anstreben</b></li><li>• <b>ein unterstützender und fürsorglicher (weiblicher oder männlicher) Partner werden</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Offenheit gegenüber unterschiedlichen Beziehungen und Lebensstilen</li><li>• <b>Verständnis für die sozialen und historischen Determinanten von Beziehungen</b></li></ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gesundheitssysteme und -dienste</li><li>• riskantes Verhalten und dessen mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit</li><li>• Körperhygiene und Selbstuntersuchung</li><li>• der positive Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden</li><li>• <b>sexuelle Gewalt; unsicherer Schwangerschaftsabbruch; Müttersterblichkeit; sexuell abweichendes Verhalten/ Perversionen</b></li><li>• <b>Übertragung sexuell übertragbarer Infektionen, einschließlich HIV/Aids; Prävention, Behandlung, Pflege und Unterstützung</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sich gegen sexuelle Belästigung wehren; Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen</b></li><li>• bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten</li><li>• sich Kondome und Verhütungsmittel beschaffen und wirksam anwenden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>verinnerlichtes eigen- und partnernverantwortliches Bewusstsein für die sexuelle Gesundheit</b></li></ul>
Sexualität und Rechte	<ul style="list-style-type: none"><li>• sexuelle Rechte – Zugang und Informationen zu, Verfügbarkeit von und Verstoß gegen sexuelle Rechte</li><li>• <b>das Konzept der Menschenrechte und Menschenpflichten</b></li><li>• <b>geschlechtsspezifische Gewalt</b></li><li>• <b>das Recht auf Schwangerschaftsabbruch (im Rahmen der gesetzlichen Regelungen)</b></li><li>• <b>Menschenrechtsorganisationen und der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>die im Zusammenhang mit Menschenrechten verwendete Sprache verstehen</b></li><li>• <b>Einforderung sexueller Rechte</b></li><li>• <b>Menschenrechtsverstöße erkennen und gegen Diskriminierung und geschlechtsspezifische Gewalt protestieren</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere</li><li>• <b>Bewusstsein für die Machtdimensionen zwischen Pflichtenträgern und Rechteinhabern</b></li><li>• <b>Sinn für soziale Gerechtigkeit</b></li></ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>soziale Grenzen; Normen innerhalb des Gemeinwesens</b></li><li>• <b>der Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, (Stadt-) Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaft und Verhalten</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>persönliche Werte und Überzeugungen definieren</b></li><li>• mit widersprüchlichen persönlichen und sozialen Normen und Werten in Familie und Gesellschaft umgehen können</li><li>• <b>auf jemanden zugehen, der marginalisiert wird; Menschen mit HIV oder Aids, die innerhalb des Gemeinwesens leben, fair behandeln</b></li><li>• Medienkompetenz erwerben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bewusstsein für soziale, kulturelle und historische Einflüsse auf Sexualverhalten</b></li><li>• <b>Respekt gegenüber abweichenden</b></li><li>• <b>Werte- und Glaubenssystemen</b></li><li>• <b>Wertschätzung von Selbstvertrauen und Selbstwert im eigenen kulturellen Umfeld</b></li><li>• <b>Verantwortungsbewusstsein für die eigene Rolle bzw. den eigenen Standpunkt hinsichtlich des gesellschaftlichen Wandels</b></li></ul>



## Annex 2

# SERVICESTELLEN

Ci-après sont rassemblées en 15 catégories les structures qui font partie du réseau en matière de santé affective et sexuelle. Le QR code ci-dessous permet de trouver ces mêmes informations actualisées et géolocalisées pour favoriser l'accès aux divers services proposés. Pour toutes questions concernant, n'hésitez pas à vous adresser aux structures proposées.

Following, are grouped into 15 categories the structures that are part of the affective and sexual health network. The below QR Code allows to find the same updated and geolocated information to promote access to the various services offered. If you have any questions, please do not hesitate to contact any structure.

Untenstehend finden Sie in 15 Kategorien Servicestellen aus dem Bereich sexuelle und emotionale Gesundheit. Der QR-Code bietet Ihnen die aktuellen, geolokalisierten Informationen, und unterstützt damit den Zugang zu den verschiedenen Servicestellen.



Merci de nous signaler tout changement/erreur d'une coordonnée / Please, let us know any change of your institution's coordinat / Bitte schicken Sie uns Änderungen/Fehler Ihrer Kontaktdaten: [contact@cesas.lu](mailto:contact@cesas.lu)



**Urgences - Permanences téléphoniques** | *Emergencies - Hotlines* | Notfälle - Hotlines



**Santé affective et sexuelle (information et formation)** |

*Affective and sexual health: training and information* |

Emotionale und sexuelle Gesundheit: Information und Weiterbildung



**Orientation sexuelle, identité de genre et variation des caractéristiques**

**sexuées (LGBTIQ+)** | *Sexual orientation, gender identity and variation in sex*

*characteristics (LGBTIQ+)* | Sexuelle Orientierung, Geschlechteridentität und

Variationen der Geschlechtsmerkmale (LGBTIQ+)



**Hypersexualisation** | *Hypersexualization* | Hypersexualisierung



**Accompagnement grossesse, procréation médicalement assistée,**

**ménopause et andropause** | *Pregnancy counseling, medically assisted*

*procreation, menopause and andropause* | Schwangerschaftsbegleitung,

Reproduktionsmedizin, Menopause und Andropause



**Violences liées au genre, violences et abus sexuels** |

*Gender based violence, violences, and sexual abuse* |

(Geschlechtsspezifische) Gewalt und sexueller Missbrauch



**Contraception, contraception d'urgence et interruption volontaire**

**de grossesse (IVG)** | *Contraception, emergency contraception, Voluntary*

*termination of pregnancy (VTP)* | Verhütung, Notfallverhütung und

Schwangerschaftsabbruch



**Infections sexuellement transmissibles (IST)** | *Sexually Transmitted*

*Infections (STI)* | Sexuell übertragbare Infektionen (STI)



**Cancers** | *Cancer* | Krebserkrankungen



**Travail du sexe** | *Sex work* | Sexarbeit



**Prévention, contrôles et troubles fonctionnels des organes génitaux** |

*Prevention, control and functional trouble associated with genitals* |

Prävention, Kontrolle und funktionale Störungen der Geschlechtsorgane



**Sexologie** | *Sexology* | Sexologie



**Accompagnement, consultations conjugales et thérapies familiales** |

*Support, couple counseling and family therapy* |

Begleitung, Paarberatung und Familientherapie



**Parentalité** | *Parenting* | Elternschaft



**Egalité des chances, égalité entre les femmes et les hommes**

**(administrations communales)** | *Equal opportunity, equality between*

*women and men (communal administration)* | Chancengleichheit,

Gleichstellung zwischen Frau und Mann (Kommunalverwaltungen)

## URGENCES - PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

Emergencies – Hotlines

Notfälle – Hotlines



Police	Urgences – 24h/24 et 7j/7		113	<a href="http://www.police.public.lu/fr/aide-victimes.html">www.police.public.lu/fr/aide-victimes.html</a>
URGENCES	Urgences – 24h/24 et 7j/7		112	<a href="http://www.112.public.lu">www.112.public.lu</a>
Aktioun Bobby (Police judiciaire – section protection de la jeunesse)	Enfants victimes d'abus (sexuels) – 24h/24 et 7j/7		(+352) 123 21	<a href="http://www.police.public.lu/fr/jeunesse/aktioun-bobby.html">www.police.public.lu/fr/jeunesse/aktioun-bobby.html</a>
BEE SECURE Helpline	Aide et orientation personnelle en cas de harcèlement (cybermobbing, discrimination...)	40, Bd Pierre Dupong L-1430 Luxembourg	(+352) 8002 1234	<a href="http://www.bee-secure.lu/fr/helpline">www.bee-secure.lu/fr/helpline</a>
BEE SECURE Stopline	Plateforme en ligne pour signaler de manière anonyme et confidentielle des contenus illégaux rencontrés sur Internet (contenus d'abus sexuels sur mineurs, le racisme, le révisionnisme, la discrimination, le terrorisme)			<a href="https://stopline.bee-secure.lu">https://stopline.bee-secure.lu</a>
Elterentelefon – Espace Parents	Service téléphonique d'écoute et de soutien pour les parents	B.P. 35 L-5801 Hesperange	(+352) 26 64 05 55	<a href="http://www.kjt.lu">www.kjt.lu</a>
Espace Femmes (Profamilia)	Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24h/24 et 7j/7	5, rue de Zoufftgen L-3598 Dudelange	(+352) 51 72 72 88 (+352) 51 72 72 41	<a href="http://www.profamilia.lu/Femmes">www.profamilia.lu/Femmes</a>
Foyer Paula Bové (FMPO)	Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24h/24 et 7j/7	38, rue d'Anvers L-1130 Luxembourg	(+352) 406001 210	<a href="http://www.fmpo.lu/foyers/foyer-faula-bove/">www.fmpo.lu/foyers/foyer-faula-bove/</a>
Foyer Sud (CNFL)	Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24h/24 et 7j/7	B.P. 189 L-4002 Esch-sur-Alzette	(+352) 54 57 57	<a href="http://www.cnfl.lu/activites/foyer-d-accueil/">www.cnfl.lu/activites/foyer-d-accueil/</a>
Fraenhaus (FED)	Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24h/24 et 7j/7	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 44 81 81	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/fraenhaus">www.fed.lu/wp/services/fraenhaus</a>
Helpline Violence domestique	Service téléphonique d'aide pour les femmes et les hommes entre 12h et 20h, 7j/7		(+352) 2060 1060	<a href="http://www.helpline-violence.lu">www.helpline-violence.lu</a>
Info-Social (Ligue médico-sociale)	Service téléphonique pour toute question d'ordre social	21-23, rue Henri VII L-1725 Luxembourg	(+352) 8002 98 98	<a href="http://www.ligue.lu">www.ligue.lu</a>
Kanner-Jugendtelefon – KJT	Service téléphonique d'aide et d'écoute pour les enfants et les jeunes	B.P. 35 L-5801 Hesperange	(+352) 116 111	<a href="http://www.kjt.lu">www.kjt.lu</a>
Meederchershaus (FED)	Aide téléphonique violences faites aux filles entre 12 et 21 ans – 24h/24 et 7j/7	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 29 65 65	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/meederchershaus">www.fed.lu/wp/services/meederchershaus</a>
Pharmacie de garde	Contraception d'urgence, protection et conseil			<a href="http://www.pharmacie.lu">www.pharmacie.lu</a>
Police judiciaire – section protection de la jeunesse	Infractions sexuelles	Palais de Justice Place Guillaume L-9237 Diekirch	(+352) 475981259	<a href="http://www.justice.public.lu/fr/organisation-justice/ministere-public/parquets-arondissement/protection-jeunesse.html">www.justice.public.lu/fr/organisation-justice/ministere-public/parquets-arondissement/protection-jeunesse.html</a>
Service National des Maladies Infectieuses (CHL)	Consultation médicale / Unité de Soins U 20 – consultation infirmière MT/IST	4, rue Barblé, 2 <sup>e</sup> ét. L-1210 Luxembourg	(+352) 4411-3091 (+352) 4411-8348, (+352) 4411-6306	<a href="http://www.centre.chl.lu/fr/service/maladies-infectieuses">www.centre.chl.lu/fr/service/maladies-infectieuses</a>
SOS Détresse – Hëllef iwwer Telefon an online)	Service d'écoute aux personnes qui traversent une crise / moment difficile		(+352) 45 45 45	<a href="http://www.454545.lu">www.454545.lu</a>
UMEDO	Unité de documentation médico-légale qui s'adresse aux adultes victimes de violences corporelles et/ou sexuelles qui ne souhaitent pas déposer plainte (dans un premier temps) – 24h/24 – 7j/7	1, rue Louis Rech L-3555 Dudelange	(+352) 621 85 80 80	<a href="http://www.umedo.lu">www.umedo.lu</a>



## SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE : INFORMATION ET FORMATION

*Affective and sexual health: training and information*

Emotionale und sexuelle Gesundheit: Information und Weiterbildung

<b>Alter&amp;Ego</b>	Diversité sexuelle et de genre / interculturelité	150, rue de la Libération L-3511 Dudelange	(+352) 621 37 90 96	<a href="http://www.alter-ego.lu">www.alter-ego.lu</a>
<b>Association d'Aide aux Personnes Epileptiques – AAPE</b>	Epilepsie et sexualité	B.P. 45 L-3401 Dudelange	(+352) 525291	<a href="http://www.aape.lu">www.aape.lu</a>
<b>BEE SECURE</b>	Sensibilisation à une utilisation plus sécurisée des nouvelles technologies de l'information et communication (cyberharcèlement, sexting, etc.).	40, Bd Pierre Dupong L-1430 Luxembourg	(+352) 247 76455	<a href="http://www.bee-secure.lu">www.bee-secure.lu</a> <a href="http://www.bee.lu">www.bee.lu</a> (enfants) <a href="http://www.silver-surfer.lu">www.silver-surfer.lu</a>
<b>Centre LGBTIQ+ CIGALE</b>	Sensibilisation à la diversité sexuelle et de genre/interculturalité, Ateliers pour jeunes dans l'éducation formelle et non-formelle, Formations pour professionnel·les de différents secteurs	16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg	(+352) 26 19 00 18	<a href="http://www.cigale.lu">www.cigale.lu</a>
<b>Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires – CePAS</b>	Accompagnement psycho-socio-éducatif	58, Av. Grande-Duchesse Charlotte L-1330 Luxembourg	(+352) 24 77 59 10	<a href="http://www.cepas.public.lu">www.cepas.public.lu</a>
<b>CID   FRAEN AN GENDER</b>	Centre d'information et de documentation sur le genre	14, rue Beck L-1222 Luxembourg	(+352) 24 10 95 - 1	<a href="http://www.cid-fg.lu">www.cid-fg.lu</a>
<b>Division de la Médecine Scolaire et de la Santé des Enfants et Adolescents</b>	Promotion de la santé affective et sexuelle en milieu scolaire	20, rue de Bitbourg L-1273 Hamm	(+352) 247-85583	<a href="http://www.sante.public.lu/fr/prevention/ecole/medecine-scolaire/index.html">www.sante.public.lu/fr/prevention/ecole/medecine-scolaire/index.html</a>
<b>HIV Berodung (Croix-Rouge luxembourgeoise)</b>	Prévention et suivi psycho-médicosocial pour VIH, IST et hépatites	94, Bd du General Patton L-2316 Luxembourg	(+352) 2755 4500	<a href="http://www.aids.lu">www.aids.lu</a>
<b>InfoMann (ActTogether)</b>	Conseil et soutien aux hommes - Education sexuelle pour garçons et adolescents	5, Cour du Couvent L-1362 Luxembourg	(+352) 27 49 65	<a href="http://www.infomann.lu">www.infomann.lu</a>
<b>Kanner-Jugendtelefon – KJT</b>	Service téléphonique d'aide et d'écoute pour les enfants et les jeunes	B.P. 35 L-5801 Hesperange	(+352) 116 111	<a href="http://www.kjt.lu">www.kjt.lu</a>
<b>Ligue HMC~ Espace Famille</b>	Information, conseils dans le domaine de la santé sexuelle pour les personnes ayant une déficience intellectuelle; formations et coaching pour professionnels	82, route d'Arlon L-8301 Capellen	(+352)30 92 32-224 (+352)30 92 32-252 (+352)621 45 14 92	<a href="http://www.ligue-hmc.lu">www.ligue-hmc.lu</a>
<b>Ligue Médico-Sociale</b>	Sensibilisation, information, promotion de la santé affective et sexuelle en milieu scolaire	2, rue George C. Marshall L-2181 Luxembourg	(+352) 48 83 33 1	<a href="http://www.ligue.lu">www.ligue.lu</a>
<b>Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région</b>	Plan d'action national – Promotion de la Santé Affective et Sexuelle	12-14, Av. Emile Reuter L-1855 Luxembourg	(+352) 247-86500	<a href="http://www.mfamigr.gouvernement.lu">www.mfamigr.gouvernement.lu</a>
<b>Ministère de la Santé</b>	Plan d'action national – Promotion de la Santé Affective et Sexuelle	Allée Marconi Villa Louvigny L- 2120 Luxembourg	(+352) 24 78 55 00	<a href="http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/plans-action/plan-national-sante-affective-sexuelle-2019">www.sante.public.lu/fr/politique-sante/plans-action/plan-national-sante-affective-sexuelle-2019</a>
<b>Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse</b>	Plan d'action national – Promotion de la Santé Affective et Sexuelle	29, rue Aldringen L-2926 Luxembourg	(+352) 24 78 51 00	<a href="http://www.men.public.lu">www.men.public.lu</a>
<b>Ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes</b>	Plan d'action national – Promotion de la Santé Affective et Sexuelle	6A, Bd F.D. Roosevelt L-2450 Luxembourg	(+352) 247-85806	<a href="http://www.mega.public.lu">www.mega.public.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Promotion et éducation; séances d'information pour jeunes et adultes dans l'éducation/divers domaines, formation et supervisions, soirées d'informations	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>Service de la Médecine scolaire, Ville de Luxembourg</b>	Promotion de la santé affective et sexuelle en milieu scolaire	20, rue du Commerce 3 <sup>e</sup> ét. L-1351 Luxembourg	(+352)4796 2948 (+352)4796 2955	<a href="http://www.vdl.lu/fr/la-ville/les-services-a-votre-ecoute/service-medecine-scolaire">www.vdl.lu/fr/la-ville/les-services-a-votre-ecoute/service-medecine-scolaire</a>
<b>4Motion / PIPAPO – Sex, Drogen &amp; Rock'n Roll</b>	Projets en milieu festif : prévention drogues, sexualité, audio	10, rue du Commerce L-4067 Esch-sur-Alzette 55, Av. de la Liberté L-1931 Luxembourg	(+352) 26 54 05 24-69	<a href="http://www.4motion.lu">www.4motion.lu</a> <a href="http://www.pipapo.lu">www.pipapo.lu</a>



## ORIENTATION SEXUELLE, IDENTITÉ DE GENRE ET VARIATION DES CARACTÉRISTIQUES SEXUÉES (LGBTIQ+)

*Sexual orientation, gender identity and variation in sex characteristics (LGBTIQ+)*

*Sexuelle Orientierung, Geschlechteridentität und Variationen der Geschlechtsmerkmale (LGBTIQ+)*

<b>Centre LGBTIQ+ CIGALE</b>	Centre communautaire LGBTIQ+ ; Consultations et accompagnement socio-pédagogique ; Documentation et bibliothèque LGBTIQ+ ; Formations à la diversité sexuelle et de genre ; Conseil, écoute et soutien à toute personne ayant des questions par rapport aux sexualités, à l'orientation sexuelle, la transidentité, le coming-out, l'identité et l'expression de genre	16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg	(+352) 26 19 00 18	<a href="http://www.cigale.lu">www.cigale.lu</a>
<b>CET – Centre pour l'égalité de traitement</b>	Lutte contre les discriminations (victime ou témoin)	B.P. 2026 L-1020 Luxembourg sur rendez-vous: 87, rte de Thionville L-2611 Luxembourg	(+352) 26 48 30 33	<a href="http://www.cet.lu">www.cet.lu</a>
<b>CID   FRAEN AN GENDER</b>	Centre d'information et de documentation sur le genre	14, rue Beck L-1222 Luxembourg	(+352) 24 10 95-1	<a href="http://www.cid-fg.lu">www.cid-fg.lu</a>
<b>Commission consultative des Droits de l'Homme</b>	Sensibilisation aux droits de l'homme - Coopération et échanges avec la société civile	71-73, rue Adolphe Fischer L-1520 Luxembourg	(+352) 26 20 28 52	<a href="http://www.ccdh.public.lu/">www.ccdh.public.lu/</a>
<b>Erzéiungs- a Familljeberodung, AFP-Solidarité-Famille</b>	Consultations de couples et de familles	39, bd GD Charlotte L-1331 Luxembourg	(+352) 46 00 04 1	<a href="http://www.afp-solidarite-famille.lu">www.afp-solidarite-famille.lu</a>
<b>Familljen-Center</b>	Consultations pour personnes intersexes	4, rue Marshall L-2181 Luxembourg	(+352) 47 45 44	<a href="http://www.familljen-center.lu">www.familljen-center.lu</a>
<b>InfoMann (ActTogether)</b>	Conseil et soutien aux hommes, santé relationnelle et sexuelle - Education sexuelle pour garçons et adolescents	5, Cour du Couvent L-1362 Luxembourg	(+352) 27 49 65	<a href="http://www.infomann.lu">www.infomann.lu</a>
<b>Kanner-Jugendtelefon – KJT</b>	Service téléphonique d'aide et d'écoute pour les enfants et les jeunes	B.P. 35 L-5801 Hesperange	(+352) 116 111	<a href="http://www.kjt.lu">www.kjt.lu</a>
<b>Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région</b>	Coordination des politiques nationales en faveur des personnes LGBTIQ+ - Plan d'action national pour la promotion des droits des personnes LGBTIQ	12-14 Av. Emile Reuter L-1855 Luxembourg	(+352) 247-86500	<a href="http://www.mfamigr.gouvernement.lu">www.mfamigr.gouvernement.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Promotion et éducation aux droits et à la santé sexuelle et affective, à la diversité et au respect, plaidoyer. Consultations médicales, psycho-sexologiques autour des sexualités, de l'intersexualité et des genres	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>Rosa Lëtzebuerg</b>	Œuvre en faveur des personnes LGBTIQ+ et questions sociétales / sujets LGBTIQ+	3, rue des Capucins L-1313 Luxembourg	(+352) 661 766 246	<a href="http://www.rosa-letzebuerg.lu/fr/home-fr/">www.rosa-letzebuerg.lu/fr/home-fr/</a>



## HYPERSEXUALISATION

Hypersexualization

Hypersexualisierung



<b>Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale – ALUPSE</b>	Pédiatrie sociale (soutien pour enfants victimes de violence)	8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg	(+352) 26 18 48 1	<a href="http://www.alupse.lu">www.alupse.lu</a>
<b>BEE SECURE</b>	Guidance personnalisée et orientation dans toutes les questions concernant l'utilisation des nouveaux médias (cyberharcèlement, sexting, etc.)	40, Bd Pierre Dupong L-1430 Luxembourg	(+352) 8002 1234	<a href="http://www.bee-secure.lu/helpline">www.bee-secure.lu/helpline</a>
<b>CID   FRAEN AN GENDER</b>	Centre d'information et de documentation sur le genre	14, rue Beck L-1222 Luxembourg	(+352) 24 10 95 - 1	<a href="http://www.cid-fg.lu">www.cid-fg.lu</a>
<b>ECPAT Luxembourg</b>	Lutte contre l'exploitation sexuelle des enfants à des fins commerciales et sensibilisation	3, rue des Bains L-1212 Luxembourg	(+352) 26 27 08 09	<a href="http://www.ecpat.lu">www.ecpat.lu</a>
<b>Femmes en Détresse (FED)</b>	Administration centrale	56, rue Glesener L-1630 Luxembourg	(+352) 40 73 35	<a href="http://www.fed.lu/wp">www.fed.lu/wp</a>
<b>PSYea (FED)</b>	Service d'assistance et psychologique pour enfants et adolescents / victimes de violence domestique	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 26 48 20 50	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/s-psyey">www.fed.lu/wp/services/s-psyey</a>
<b>Meederchershaus (FED)</b>	Refuge pour filles en détresse	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 29 65 65	<a href="https://fed.lu/wp/services/meederchershaus/">https://fed.lu/wp/services/meederchershaus/</a>
<b>Kanner-Jugendtelefon – KJT</b>	Service téléphonique d'aide et d'écoute pour les enfants et les jeunes	B.P. 35 L-5801 Hesperange	(+352) 116 111	<a href="http://www.kjt.lu">www.kjt.lu</a>
<b>Ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes</b>	Plan d'action national - Promotion de la Santé Affective et Sexuelle	6A, Bd F.D. Roosevelt L-2450 Luxembourg	(+352) 247-85806	<a href="http://www.mega.public.lu">www.mega.public.lu</a>
<b>Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher – OKaJu</b>	Sensibiliser et plaider pour le respect de la « Convention relative aux droits de l'enfant »	2, rue du Fort Wallis L-2714 Luxembourg	(+352) 26 12 31 24	<a href="http://www.ork.lu">www.ork.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Promotion et éducation aux droits et à la santé sexuelle, reproductive et affective, à la diversité, au respect, au genre et à l'égalité. Accompagnement médical et psychothérapeutique (stress post-traumatique, etc.) de toutes formes de violence. Assistance sociale et soutien des victimes dans leurs démarches.	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>

# ACCOMPAGNEMENT GROSSESSE, PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE, MÉNopause ET ANDROPAUSE

*Pregnancy counseling, medically assisted procreation, menopause and andropause*

Schwangerschaftsbegleitung, Reproduktionsmedizin, Menopause und Andropause



Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale – ALUPSE	Pédiatrie sociale (soutien pour enfants victimes de violence)	8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg	(+352) 26 18 48 1	www.alupse.lu
Association Luxembourgeoise des kinésithérapeutes – ALK	Accompagnement et rééducation	76, rue d'Eich L-1460 Luxembourg	(+352) 27 04 84 14 (+352) 621 31 23 00	www.alk.lu
Association Luxembourgeoise des Ostéopathes – ALDO	Accompagnement et rééducation	1, rue des Capucines L-8043 Strassen		www.osteopathie.lu
Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes – ALSF	Promouvoir la prise en charge et l'éducation du couple autour de la grossesse, l'accouchement et le postpartum	12, rue des champs L-8218 Mamer		www.sages-femmes.lu
Baby Hotline	Service gratuit et anonyme pour des questions sur la grossesse, l'accouchement, la législation, etc.		(+352) 36 05 98	www.liewensufank.lu/ fr/consultation/de- baby-hotline
Centre d'accueil Norbert Ensch Groupe Zoé (Croix- Rouge luxembourgeoise)	Unité d'accueil pour mères mineures ou adolescentes enceintes	9, Kréintgeshaif L-5324 Contern	(+352) 27 55-6670	www.croix-rouge.lu/ groupe-zoe
Centre de la Ménopause et de l'Andropause (HRS-Clinique Bohler)	Prise en charge globale suite aux changements hormonaux survenant à la ménopause et à l'andropause	5, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg	(+352) 26 333 9047	www.hopitauxschuman. lu/fr/specialites- maladies-traitements/ centre-de-la- menopause-et-de- landropause/
Centre Hospitalier Emile Mayrisch – CHEM	Maternité (suivi et soins)	Rue Emile Mayrisch L-4240 Esch-sur-Alzette	(+352) 57 11 1	www.chem.lu
Centre Ressources Parentalité (APEMH)	Accompagnement à la grossesse, du suivi médical et dans la prise en charge autour de l'accouchement et venue du bébé	10, rue du Château L-4976 Bettange-sur-Mess	(+352) 37 91 91-326	www.apemh.lu
Clinique Bohler, Pôle Femme, Mère, Enfant (HRS)	Maternité (suivi et soins)	9, rue Edward Steichen L- 2540 Kirchberg	(+352) 2468-1	www.cbk.lu
Clinique de la Ménopause (CHL)	Prise en charge globale suite aux changements hormonaux survenant à la ménopause	2, rue Federspiel L-1512 Luxembourg	(+352) 4411-6341	www.maternite.chl.lu/ fr/service/clinique-de- la-menopause
Initiativ Liewensufank	Accompagner les parents avec des informations et consultations	20, rue de Contern L- 5955 Itzig	(+352) 36 05 97 12	www.liewensufank.lu
Laboratoire National de Procréation Médicalement Assistée (CHL)	Procréation Médicalement Assistée - PMA	2, rue Federspiel L-1512 Luxembourg	(+352) 4411-6520	www.maternite.chl.lu/ fr/service/PMA
Maternité Grande-Duchesse Charlotte (CHL)	Maternité (suivi et soins)	2, rue Federspiel L-1512 Luxembourg	(+352) 44 11 11	www.maternite.chl.lu
Planning Familial	Consultations gynécologiques, suivi de la ménopause, du début de la grossesse jusqu'à prise de relais par une maternité (femmes sans CNS), consultations sexo – psychologiques (infertilité, nouvelles parentalités, ménopause, andropause)	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	www.planning.lu
Société Luxembourgeoise d'Andropause et de Ménopause	Prise en charge globale suite aux changements survenant à la ménopause/l'andropause	9, rue Pierre Federspiel L-1512 Luxembourg	(+352) 26 26 41 75	www.andropause.lu
Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique – SLGO		96, bd de la Pétrusse L-2320 Luxembourg	(+352) 22 12 58	www.slgo.lu



## VIOLENCES LIÉES AU GENRE, VIOLENCES ET ABUS SEXUELS

*Gender based violence, violences, and sexual abuse*

(Geschlechtsspezifische) Gewalt und sexueller Missbrauch

<b>Aktioun Bobby (Police judiciaire – section protection de la jeunesse)</b>	Enfants victimes d'abus (sexuels) – 24h/24 et 7j/7		(+352) 123 21	<a href="http://www.police.public.lu/fr/jeunesse/aktioun-bobby.html">www.police.public.lu/fr/jeunesse/aktioun-bobby.html</a>
<b>Alternatives (Pro Familia)</b>	Centre de consultations pour enfants et jeunes victimes de violence	5, route de Zoufftgen L-3598 Dudelange 1, rue de l'Ecole Agricole L- 9016 Ettelbruck	(+352) 51 72 72 89	<a href="http://www.profamilia.lu">www.profamilia.lu</a>
<b>Association Luxembourgeoise des kinésithérapeutes – ALK</b>	Professionnel.le.s de santé spécialisé.e.s dans la rééducation auprès de victimes de violences sexuelles	76, rue d'Eich L-1460 Luxembourg	(+352) 27 04 84 14 (+352) 621 31 23 00	<a href="http://www.alk.lu">www.alk.lu</a>
<b>Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale – ALUPSE</b>	Pédiatrie sociale (soutien pour enfants victimes de violence)	8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg	(+352) 26 18 48 1	<a href="http://www.alupse.lu">www.alupse.lu</a>
<b>BEE SECURE</b>	Guidance personnalisée et orientation dans toutes les questions concernant l'utilisation des nouveaux médias (cyberharcèlement, sexting, etc.)	40, Bd Pierre Dupong L1430 Luxembourg	(+352) 8002 1234	<a href="http://www.bee-secure.lu/helpline">www.bee-secure.lu/helpline</a>
<b>Centre Ozanam (FMPO)</b>	Centre de consultations pour femmes en détresse et jeunes mamans	64, rue Michel Welter L-2730 Luxembourg	(+352) 40 60 01-310	<a href="http://www.fmpo.lu/foyers/centre-ozanam">www.fmpo.lu/foyers/centre-ozanam</a>
<b>Centre Ozanam Nord (FMPO)</b>	Centre de consultations pour femmes en détresse	49, Grand-Rue L-9530 Wiltz	(+352) 406001 200	<a href="http://www.fmpo.lu/foyers/centre-ozanam-nord/">www.fmpo.lu/foyers/centre-ozanam-nord/</a>
<b>COTEH (FMPO)</b>	Centre Ozanam - Traite des êtres humains		(+352) 621 351 884 (+352) 406001-330	<a href="http://www.fmpo.lu/foyers/centre-ozanam">www.fmpo.lu/foyers/centre-ozanam</a>
<b>Dispositif à la « Bientraitance »</b>	Plateforme / Prévention de maltraitance, abus et violences sexuelles en institutions réservé aux organisations partenaires du dispositif	10, cité Henri Dunant B.P. 51 L-8005 Bertrange	(+352) 2755 2040	<a href="http://www.bientraitance.lu">www.bientraitance.lu</a>
<b>ECPAT Luxembourg</b>	Lutte contre l'exploitation sexuelle des enfants à des fins commerciales et sensibilisation	3, rue des Bains L-1212 Luxembourg	(+352) 26 27 08 09	<a href="http://www.ecpat.lu">www.ecpat.lu</a>
<b>Erzéiungs- a Familljeberodung, AFP-Solidarité-Famille</b>	Consultations de couples et de familles	39, bd GD Charlotte L-1331 Luxembourg	(+352) 46 00 04 1	<a href="http://www.afp-solidarite-famille.lu">www.afp-solidarite-famille.lu</a>
<b>Espace Femmes (Profamilia)</b>	Centre de consultations pour femmes	5, route de Zoufftgen L-3598 Dudelange	(+352) 51 72 72 88/-41	<a href="http://www.profamilia.lu">www.profamilia.lu</a>
<b>Femmes en Détresse (FED)</b>	Administration centrale	56, rue Glesener L-1630 Luxembourg	(+352) 40 73 35	<a href="http://www.fed.lu">www.fed.lu</a>
<b>Fondation Follereau Luxembourg – FFL</b>	Lutte contre les mutilations génitales féminines	204, route d'Arlon L-8010 Strassen	(+352) 44 66 06 – 1	<a href="http://www.ffl.lu">www.ffl.lu</a>
<b>Fondation Maison de la Porte Ouverte – FMPO</b>	Services (d'accueil) et collaboration active à la résolution des problèmes	2, rue du Fort Elisabeth L-1463 Luxembourg	(+352) 40 60 01-1	<a href="http://www.fmpo.lu">www.fmpo.lu</a>
<b>Foyer Maternel (FMPO)</b>	Centre d'accueil pour jeunes mamans en détresse	38, rue d'Anvers L-1130 Luxembourg	(+352) 406001 210 (+352) 40 54 38	<a href="http://www.fmpo.lu/services/centre-daccueil-pour-jeunes-mamans">www.fmpo.lu/services/centre-daccueil-pour-jeunes-mamans</a>
<b>Foyer Sud « Fraen a Nout » (Conseil national des Femmes du Luxembourg)</b>	Centre d'accueil pour femmes victimes de violence domestique	B.P. 189 L-4002 Esch-sur-Alzette	(+352) 54 57 57	<a href="https://www.cnfl.lu/activites/foyer-d-accueil/">https://www.cnfl.lu/activites/foyer-d-accueil/</a>
<b>Fraenhaus (FED)</b>	Refuge pour femmes et enfants victimes de violence conjugale, adresse anonyme, admission d'urgence 24/24	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 44 81 81	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/fraenhaus">www.fed.lu/wp/services/fraenhaus</a>
<b>Helpline Violence domestique</b>	Service téléphonique d'aide pour les femmes et les hommes entre 12h et 20h, 7j/7		(+352) 2060 1060	<a href="http://www.helpline-violence.lu">www.helpline-violence.lu</a>
<b>InfoMann (ActTogether)</b>	Conseil et accompagnement d'hommes désireux de quitter un cycle de violence relationnelle	5, Cour du Couvent L-1362 Luxembourg	(+352) 27 49 65	<a href="http://www.infomann.lu">www.infomann.lu</a>
<b>Kanner-Jugendtelefon – KJT</b>	Service téléphonique d'aide et d'écoute pour les enfants et les jeunes	B.P. 35 L-5801 Hesperange	(+352) 116 111	<a href="http://www.kjt.lu">www.kjt.lu</a>

... / ...

Let's Talk about Sex! Annex



<b>La Main tendue asbl</b>	Centre d'aide et d'écoute en matière de violences physiques, psychiques et sexuelles. Accompagnement psycho-éducatif	1, place du Marché L-4756 Pétange	(+352) 26 50 23 39	<a href="http://www.lamaintendue.lu">www.lamaintendue.lu</a>
<b>Log-In an e Liewen ouni Gewalt (CNFL)</b>	Centre d'information, de consultations et d'assistance pour victimes de violence et femmes en situation de détresse	41, rue de Luxembourg L-4220 Esch-sur-Alzette	(+352) 54 55 77 ou (+352) 26 53 03 26	<a href="https://www.cnfl.lu/activites/centre-de-consultation-log-in/">https://www.cnfl.lu/activites/centre-de-consultation-log-in/</a>
<b>MACOU – Maison Communautaire d'Urgence</b>	Refuge d'urgence à courte durée pour femmes avec ou sans enfants en situation de détresse sociale aiguë	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 40 73 35	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/macou/">www.fed.lu/wp/services/macou/</a>
<b>Meederchershaus (FED)</b>	Refuge pour filles en détresse	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 29 65 65	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/meederchershaus/">www.fed.lu/wp/services/meederchershaus/</a>
<b>Noëmi</b>	Centre d'accueil pour femmes	105, Av. Pasteur L-2311 Luxembourg	(+352) 54 01 77	<a href="http://www.solidarite-jeunes.lu">www.solidarite-jeunes.lu</a>
<b>Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher – OKaJu</b>	Sensibiliser et plaider pour le respect de la « Convention relative aux droits de l'enfant »	2, rue du Fort Wallis L-2714 Luxembourg	(+352) 26 12 31 24	<a href="http://www.ork.lu">www.ork.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Promotion et éducation aux droits et à la santé sexuelle, reproductive et affective, à la diversité, au respect, au genre et à l'égalité. Accompagnement médical et psychothérapeutique (stress post-traumatique, etc.) de toutes formes de violence. Assistance sociale et soutien des victimes dans leurs démarches. Collaboration avec le service Umedo	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg  18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück  2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76  (+352) 81 87 87  (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>Plate-forme "Child protection"</b>	Signalements de l'exploitation sexuelle			<a href="http://www.childprotection.lu">www.childprotection.lu</a>
<b>PSYea (FED)</b>	Service d'assistance et psychologique pour enfants et adolescents / victimes de violence domestique	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 26 48 20 50	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/s-psyey/">www.fed.lu/wp/services/s-psyey/</a>
<b>Riicht Eras (Croix-Rouge)</b>	Consultations pour auteur.e.s de violences	13, rue de Bragance L-1255 Luxembourg	(+352) 27 55 58 00 (+352) 27 55 58 01	<a href="http://www.croix-rouge.lu/riichteraus/">www.croix-rouge.lu/riichteraus/</a>
<b>SAVTEH (FED)</b>	Service d'Assistance aux Victimes de la Traite des Êtres Humains	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 621 316 919 (+352) 264 826 31	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/savteh/">www.fed.lu/wp/services/savteh/</a>
<b>Service d'assistance aux victimes de violences domestiques – SAVVD (FED)</b>	Service d'assistance aux victimes de violence domestique	74, rue de Strasbourg L-2560 Luxembourg	(+352) 26 48 18 62 (352) 621 316 919	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/savvd/">www.fed.lu/wp/services/savvd/</a>
<b>Service d'aide aux victimes – SAV (Parquet général)</b>	Aide téléphonique		(+352) 47 58 21	<a href="http://www.justice.public.lu/fr/aides-informations/assistance-sociale/scas-service-aide-victimes.html">www.justice.public.lu/fr/aides-informations/assistance-sociale/scas-service-aide-victimes.html</a>
<b>Taboo asbl</b>	Lutte contre les violences sexuelles	B.P. 29 L-8201 Mamer	(+352) 691 733 773	<a href="http://www.taboospotlight.org">www.taboospotlight.org</a>
<b>UMEDO</b>	Unité de documentation médico-légale qui s'adresse aux adultes victimes de violences corporelles et/ou sexuelles qui ne souhaitent pas déposer plainte (dans un premier temps) – 24h/24 – 7j/7	1, rue Louis Rech L-3555 Dudelange	(+352) 621 85 80 80	<a href="http://www.umedo.lu">www.umedo.lu</a>
<b>VISAVI (FED)</b>	Centre de consultations pour femmes victimes de violence domestique	2, rue du Fort Wallis L-2714 Luxembourg	(+352) 49 08 77-1	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/visavi/">www.fed.lu/wp/services/visavi/</a>



## CONTRACEPTION, CONTRACEPTION D'URGENCE ET INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

Contraception, emergency contraception, Voluntary termination of pregnancy (VTP)

Verhütung, Notfallverhütung und Schwangerschaftsabbruch

Toutes les pharmacies du pays	Pilule du lendemain délivrée sans ordonnance (vente libre). Délivre des moyens de contraception sur ordonnance ou en vente libre			www.pharmacie.lu
Association d'Aide aux Personnes Epileptiques – AAPE	Informar sur l'influence entre les médicaments antiépileptiques et les contraceptifs hormonaux	B.P. 45 L-3401 Dudelange	(+352) 525291	www.aape.lu
Centre Hospitalier de Luxembourg – CHL	Etablissement agréé pour pratiquer une IVG	4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg	(+352) 4411-11	www.chl.lu
Centre Hospitalier du Nord – CHdN	Etablissement agréé pour pratiquer une IVG	120, Av. Salentiny L-9080 Ettelbruck	(+352) 8166-1	www.chdn.lu
Centre Hospitalier Emile Mayrisch – CHEM	Etablissement agréé pour pratiquer une IVG	Rue Emile Mayrisch L-4240 Esch sur Alzette	(+352) 5711-1	www.chem.lu
Clinique Bohler, Pôle Femme, Mère, Enfant (HRS)	Etablissement agréé pour pratiquer une IVG	9, rue Edward Steichen L- 2540 Kirchberg	(+352) 26333-1	www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/
macontraception.lu	Site d'information contraception (ALL, FR) (EN et PT en cours)			www.macontraception.lu www.mengverhuetung.lu
Maternité Grande-Duchesse Charlotte (CHL)	Etablissement agréé pour pratiquer une IVG	2, rue Federspiel L-1512 Luxembourg	(+352) 4411-3202	www.maternite.chl.lu/
Planning Familial	Etablissement agréé pour pratiquer une IVG	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg	(+352) 48 59 76	www.planning.lu
Planning Familial	Consultations gynécologiques, toutes contraceptions et pilules du lendemain disponibles, préservatifs, test de grossesse, IVG médicamenteuse, entretien pré-post IVG, conseil sur la contraception (gratuité possible)	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	www.planning.lu



## INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

*Sexually Transmitted Infections (STI)*

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

<b>Centre LGBTIQ+ CIGALE</b>	Informations sur les IST/VIH, Sessions d'information pour FSF (femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes), Distribution gratuite de préservatifs et de digues dentaires (dental dam)	16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg	(+352) 26 19 00 18	<a href="http://www.cigale.lu">www.cigale.lu</a>
<b>Centre Hospitalier du Nord – CHdN</b>	Information et dépistages	120, Av. Salentiny L-9080 Ettelbruck	(+352) 8166-1	<a href="http://www.chdn.lu">www.chdn.lu</a>
<b>Centre Hospitalier Emile Mayrisch – CHEM</b>	Information et dépistages	Rue Emile Mayrisch L-4240 Esch-sur-Alzette	(+352) 57 11 1	<a href="http://www.chem.lu">www.chem.lu</a>
<b>DIMPS – Mobile Unit HIV Testing (Croix-Rouge Luxembourg)</b>	Unité mobile pour le dépistage rapide, gratuit et anonyme VIH, syphilis et hépatite C		(+352) 2755 4500	<a href="http://www.dimps.lu">www.dimps.lu</a>
<b>DropIn (Croix-Rouge Luxembourg)</b>	Dispensaire pour travailleurs/euses du sexe : suivi médical, psycho-social	31, rue de Bonnevoie L-1260 Luxembourg	(+352) 275 553 00	<a href="http://www.croix-rouge.lu/fr/service/dropin-dispensaire-travailleurs-du-sexe/">www.croix-rouge.lu/fr/service/dropin-dispensaire-travailleurs-du-sexe/</a>
<b>HIV Berodung (Croix-Rouge luxembourgeoise)</b>	Prévention et suivi psycho-médicosocial pour VIH, IST et hépatites	94, Bd du General Patton L-2316 Luxembourg	(+352) 2755 4500	<a href="http://www.aids.lu">www.aids.lu</a>
<b>hpvinfo.lu</b>	Information sur le papillomavirus humain (HPV) et la vaccination			<a href="http://www.hpvinfo.lu">www.hpvinfo.lu</a>
<b>Laboratoire National de Santé – LNS</b>	Dépistage HIV (anonyme)	1, rue Louis Rech L-3555 Dudelange	(+352) 28 100 - 1	<a href="http://www.lns.public.lu">www.lns.public.lu</a>
<b>Ministère de la Santé – Direction de la Santé</b>	Plans d'action nationaux "VIH" et "lutte contre les Hépatites"	Allée Marconi Villa Louvigny L - 2120 Luxembourg	(+352) 24 78 55 00	<a href="http://www.sante.public.lu">www.sante.public.lu</a>
	Information VIH et IST			<a href="http://www.safersex.lu">www.safersex.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Promotion et éducation à la santé et sexuelle et reproductive, Information, prévention et dépistages des IST (y compris VIH), vaccination HPV, pour femmes et hommes, mise à disposition gratuite de préservatifs	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbruck 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>Service National des Maladies Infectieuses (CHL)</b>	Consultation médicale Unité de Soins U 20 - consultation infirmière MT/IST	4, rue Barblé, 2 <sup>e</sup> ét. L-1210 Luxembourg	(+352) 4411-3091 (+352) 4411-8348 (+352) 4411-6306	<a href="http://www.centre.chl.lu/fr/service/maladies-infectieuses">www.centre.chl.lu/fr/service/maladies-infectieuses</a>
<b>4Motion asbl / PIPAPO – Sex, Drogen &amp; Rock'n Roll</b>	Projets en milieu festif: prévention drogues, sexualité, audio	10, rue du Commerce L-4067 Esch-sur-Alzette 55, Av. de la Liberté L-1931 Luxembourg	(+352) 26 54 05 24	<a href="http://www.4motion.lu">www.4motion.lu</a> <a href="http://www.pipapo.lu">www.pipapo.lu</a>

## CANCERS

Cancer  
Onkologie



<b>AMMD - Association des Médecins et Médecins-Dentistes</b>	Association médicale constituant l'interlocuteur essentiel entre le corps médical et les Ministères de tutelle, la CNS ou autres administrations.	29, rue de Vianden L-2680 Luxembourg	(+352) 44 40 33 1	<a href="http://www.ammd.lu">www.ammd.lu</a>
<b>Centre Hospitalier de Luxembourg – CHL</b>	Centre hospitalier	4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg	(+352) 44 11 11	<a href="http://www.chl.lu">www.chl.lu</a>
<b>Centre Hospitalier du Nord – CHdN</b>	Centre hospitalier	120, Av. Salentiny L-9080 Ettelbruck	(+352) 8166-1	<a href="http://www.chdn.lu">www.chdn.lu</a>
<b>Centre Hospitalier Emile Mayrisch – CHEM</b>	Centre hospitalier	Rue Emile Mayrisch L-4240 Esch sur Alzette	(+352) 57 11 1	<a href="http://www.chem.lu">www.chem.lu</a>
<b>Europa Donna</b>	Optimisation de la prise en charge et accompagnement (cancer du sein)	1b rue Thomas Edison, 4 <sup>e</sup> ét. L-1445 Strassen	(+352) 621 47 83 94	<a href="http://www.europadonna.lu">www.europadonna.lu</a>
<b>Fondation Cancer</b>	Aide en augmentant leur qualité de vie	209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg	(+352) 45 30 331	<a href="http://www.cancer.lu">www.cancer.lu</a>
<b>Hôpital Kirchberg – HRS</b>	Centre hospitalier	9, rue Edward Steichen L- 2540 Kirchberg	(+352) 2468-1	<a href="http://www.hopitauxschuman.lu">www.hopitauxschuman.lu</a>
<b>hpvinfo.lu</b>	Information sur le papillomavirus humain (HPV) et la vaccination			<a href="http://www.hpvinfo.lu">www.hpvinfo.lu</a>
<b>L'espace e-Learning Oncologie du groupe HRS</b>	Informations sur le cancer du sein			<a href="https://acteurdemasante.lu/fr/cancer-du-sein/">https://acteurdemasante.lu/fr/cancer-du-sein/</a>
<b>Laboratoire National de Santé – LNS</b>	Tests et dépistages	1, rue Louis Rech L-3555 Dudelange	(+352) 28 100 - 1	<a href="http://www.lns.public.lu">www.lns.public.lu</a>
<b>Ministère de la Santé – Direction de la Santé</b>	Plan CANCER Programme Mammographie	Allée Marconi Villa Louvigny L - 2120 Luxembourg	(+352) 24 78 55 00	<a href="http://www.plancancer.lu">www.plancancer.lu</a> <a href="http://www.mammographie.public.lu">www.mammographie.public.lu</a>
<b>SLDV – Société Luxembourgeoise de Dermato-Vénéréologie</b>				<a href="http://www.sldv.lu">www.sldv.lu</a>
<b>Société Luxembourgeoise d'Oncologie</b>	Trouver un-e oncologue		(+352) 4411-2084	<a href="http://www.slo.lu">www.slo.lu</a>
<b>Zithaklinik – HRS</b>	Centre hospitalier	20-30, rue d Anvers L-1130 Luxembourg	(+352) 2888 6485	<a href="http://www.hopitauxschuman.lu">www.hopitauxschuman.lu</a>

## TRAVAIL DU SEXE

Sex work  
Sexarbeit



<b>COTEH (FMPO)</b>	Centre Ozanam - Traite des êtres humains	64, rue Michel Welter L-2730 Luxembourg	(+352) 40600 1331 (+352) 40600 1310	<a href="http://www.fmpo.lu/services/service-dassistance-aux-victimes-de-la-traite-des-etres-humains/">www.fmpo.lu/services/service-dassistance-aux-victimes-de-la-traite-des-etres-humains/</a>
<b>DropIn (Croix-Rouge Luxembourg)</b>	Dispensaire pour travailleurs/euses du sexe : suivi médical, psycho-social	31, rue de Bonnevoie L-1260 Luxembourg	(+352) 275 553 00	<a href="https://www.croix-rouge.lu/fr/service/dropin-dispensaire-travailleurs-du-sexe/">https://www.croix-rouge.lu/fr/service/dropin-dispensaire-travailleurs-du-sexe/</a>
<b>Planning Familial</b>	Suivi gynécologique complet, dépistages, toutes contraceptions disponibles, gratuité possible, préservatifs, accompagnement médical et psychothérapeutiques des violences, assistance sociale, en toute confidentialité	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbruck 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>SAVTEH (FED)</b>	Service d'Assistance aux Victimes de la Traite des Êtres Humains	B.P. 1024 L-1010 Luxembourg	(+352) 621 316 919 (+352) 264 826 31	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/savteh/">www.fed.lu/wp/services/savteh/</a>

## PRÉVENTION, CONTRÔLES ET TROUBLES FONCTIONNELS DES ORGANES GÉNITAUX

*Prevention, control and functional trouble associated with genitals*

Prävention, Kontrolle und funktionale Störungen der Geschlechtsorgane



<b>Centre Hospitalier de Luxembourg – CHL</b>	Centre hospitalier (soins et conseils)	4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg	(+352) 44 11 11	<a href="http://www.chl.lu">www.chl.lu</a>
<b>Centre Hospitalier du Nord – CHdN</b>	Centre hospitalier (soins et conseils)	120, Av. Salentiny L-9080 Ettelbruck	(+352) 8166-1	<a href="http://www.chdn.lu">www.chdn.lu</a>
<b>Centre Hospitalier Emile Mayrisch – CHEM</b>	Centre hospitalier (soins et conseils)	Rue Emile Mayrisch L-4240 Esch sur Alzette	(+352) 57 11 1	<a href="http://www.chem.lu">www.chem.lu</a>
<b>Dropin (Croix-Rouge Luxembourg)</b>	Dispensaire pour travailleurs/euses du sexe : suivi médical et psycho-social	31, rue de Bonnevoie L-1260 Luxembourg	(+352) 27 55 5300	<a href="https://www.croix-rouge.lu/fr/service/dropin-dispensaire-travailleurs-du-sexe/">https://www.croix-rouge.lu/fr/service/dropin-dispensaire-travailleurs-du-sexe/</a>
<b>Hôpitaux Robert Schuman – HRS</b>	Centre hospitalier (soins et conseils)	9, rue Edward Steichen L- 2540 Kirchberg	(+352) 2468-1	<a href="http://www.hopitauxschuman.lu">www.hopitauxschuman.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Accompagnement médical et psycho-sexologiques sur toute question reproductive et sexuelle, sur les troubles fonctionnels des organes génitaux, dépistages des IST et cancers génitaux, tant chez la femme que chez l'homme	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>Société Luxembourgeoise D'Urologie – SLU – Clinique Ste Marie</b>		7-11, rue Wurth-Paquet L-4350 Esch s/Alzette	(+352) 571231	<a href="https://nurses.uroweb.org/relation/societe-luxembourgeoise-durologie-slu/">https://nurses.uroweb.org/relation/societe-luxembourgeoise-durologie-slu/</a>
<b>Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique – SLGO</b>	Regroupement des médecins spécialistes en gynécologie et obstétrique libéraux et salariés	96, Bd de la Pétrusse L-2320 Luxembourg	(+352) 22 12 58	<a href="http://www.slgo.lu">www.slgo.lu</a>

## SEXOLOGIE

*Sexology*

Sexologie



<b>Centre Hospitalier de Luxembourg – CHL</b>	Consultations de sexologie / information	4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg	(+352) 44 11 11	<a href="http://www.chl.lu/fr/dossier-consultation-en-sexologie">www.chl.lu/fr/dossier-consultation-en-sexologie</a>
<b>Clinique Bohler, Pôle Femme, Mère, Enfant (HRS)</b>	Consultations de sexologie / information	5, rue Edward Steichen L-2540 Kirchberg	(+32) 497 04 51 24 (sexologue)	<a href="http://www.hopitauxschuman.lu/fr/je-suis-patient/la-preparation-a-la-naissance/seances-individuelles/sexologie">www.hopitauxschuman.lu/fr/je-suis-patient/la-preparation-a-la-naissance/seances-individuelles/sexologie</a>
<b>Centre Hospitalier Emile Mayrisch – CHEM</b>	Consultations de sexologie / information	Rue Emile Mayrisch L-4240 Esch sur Alzette	(+352) 5711-44 44 3 (08:00-13:00)	<a href="http://www.chem.lu">www.chem.lu</a>
<b>InfoMann (ActTogether)</b>	Conseils psycho-sociaux / besoins et spécificités des garçons et des hommes	5, Cour du Couvent L-1362 Luxembourg	(+352) 27 49 65	<a href="http://www.infomann.lu">www.infomann.lu</a>
<b>Ligue HMC~ Espace Famille</b>	Conseils psychosociaux / questions liées à la sexualité pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs familles	82, route d'Arlon L-8301 Capellen	(+352)30 92 32-224 (+352)30 92 32-252 (+352)621 45 14 92	<a href="http://www.ligue-hmc.lu">www.ligue-hmc.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Accompagnement médical et psychologique pour toute question sexuelle tant chez la femme que l'homme, sexologie clinique, prise en charge cognitivo-comportementale, thérapie de couple	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>



## ACCOMPAGNEMENT, CONSULTATIONS CONJUGALES ET THÉRAPIES FAMILIALES

*Support, couple counseling and family therapy*  
Begleitung, Paarberatung und Familientherapie

<b>Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale – ALUPSE</b>	Pédiatrie sociale (soutien pour enfants victimes de violence)	8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg	(+352) 26 18 48 1	<a href="http://www.alupse.lu">www.alupse.lu</a>
<b>Centre de Consultations et de Médiation Familiale (Pro Familia)</b>	Consultations psychologiques pour enfants, adolescent.e.s et adultes, médiation familiale, groupes de parole	5, route de Zoufftgen L-3598 Dudelange 1, rue de l'Ecole Agricole L- 9016 Ettelbruck	(+352) 51 72 72 31	<a href="http://www.profamilia.lu">www.profamilia.lu</a>
<b>D'Ligue – Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale – LLHM</b>	Consultations individuelles, de couples, familiales et sociales	11, rue du Fort Bourbon L-1249 Luxembourg	(+352) 49 30 29	<a href="http://www.llhm.lu">www.llhm.lu</a>
<b>Erzéiungs- a Familljeberodung, AFP-Solidarité-Famille</b>	Consultations de couples et de familles	39, bd GD Charlotte L-1331 Luxembourg 1, rue de l'Ecole Agricole L-9016 Ettelbruck	(+352) 46 00 04 1	<a href="http://www.afp-solidarite-famille.lu">www.afp-solidarite-famille.lu</a>
<b>Familljen-Center</b>	Consultations thérapeutiques	4, rue Marshall L-2181 Luxembourg	(+352) 47 45 44	<a href="http://www.familljen-center.lu">www.familljen-center.lu</a>
<b>Haus 89 – Liewens-Partner- Famillje Berodung</b>	Service de consultations psychologiques	89, rue d'Anvers L-1130 Luxembourg	(+352) 40 37 17	<a href="http://www.haus89.lu">www.haus89.lu</a>
<b>InfoMann (ActTogether)</b>	Consultations / besoins et spécificités des garçons et des hommes	5, Cour du Couvent L-1362 Luxembourg	(+352) 27 49 65	<a href="http://www.infomann.lu">www.infomann.lu</a>
<b>Ligue HMC Espace ~Famille</b>	Conseils psychologiques et accompagnement des personnes porteuses d'un handicap mental et de leurs familles	82, route d'Arlon L-8301 Capellen	(+352)30 92 32-224 (+352)30 92 32-252 (+352)621 45 14 92	<a href="http://www.ligue-hmc.lu">www.ligue-hmc.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Prise en charge psychothérapeutique, consultations de sexologie clinique, conseil familial et conjugal, thérapies de couple et de famille	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Prise en charge psychothérapeutique, consultations de sexologie clinique, conseil familial et conjugal, thérapies de couple et de famille	6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét., L- 4151 Esch-sur -Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>

# PARENTALITÉ

Parenting

Elternschaft



<b>APEMH – SCAF</b>	Service spécialisé d'accompagnement et de soutien à la parentalité	10, rue du Château L-4976 Bettange-sur-Mess	(+352) 37 91 91 320	<a href="http://www.apemh.lu/les-services/scaf">www.apemh.lu/les-services/scaf</a>
<b>Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale – ALUPSE (Bébé)</b>	Spécifique à la petite enfance	8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg	(+352) 26 18 48 1	<a href="http://www.alupse.lu">www.alupse.lu</a>
<b>Centre de Consultations et de Médiation Familiale (Pro Familia)</b>	Accompagnement et médiation à destination des parents, etc.	5, route de Zoufftgen L-3598 Dudelange 1, rue de l'Ecole Agricole L- 9016 Ettelbruck	(+352) 51 72 72 31	<a href="http://www.profamilia.lu">www.profamilia.lu</a>
<b>CENTRE DE MÉDIATION ASBL</b>	Groupe de coparentalité	87, route de Thionville L-2611 Luxembourg	(+352) 27 48 34-53	<a href="http://www.mediation.lu/groupe-de-coparentalite/">www.mediation.lu/groupe-de-coparentalite/</a>
<b>Centre LGBTIQ+ CIGALE</b>	Homoparentalité, Mise en contact avec homoparents, Information et relais vers services compétents pour démarches administratives, juridiques et médicales	16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg	(+352) 26 19 00 18	<a href="http://www.cigale.lu">www.cigale.lu</a>
<b>CENTRE KANEL</b>	Centre de consultations thérapeutiques et à vocation préventive spécialisé en parentalité pour parents, enfants et familles en souffrance psychique	7, rue de l'Hôpital L-4137-Esch-sur-Alzette	(+352) 26 54 16 16	<a href="http://www.reseauspsy.lu/services/kanel/">www.reseauspsy.lu/services/kanel/</a>
<b>Centre pour Femmes, Familles et Familles Monoparentales – CFFM</b>	Consultations socio-pédagogiques, des groupes de rencontre pour femmes et familles monoparentales	95, rue de Bonnevoie L-1260 Luxembourg	(+352) 490051-1	<a href="http://www.fed.lu/wp/services/cffm/">www.fed.lu/wp/services/cffm/</a>
<b>Coplus (FMPO)</b>	Centre de consultation parentale à destination des familles monoparentales et de soutien dans l'exercice de leur parentalité et/ou qui rencontrent des difficultés dans l'éducation de leur(s) enfant(s)	64, rue Michel Welter L-2730 Luxembourg	(+352) 40 600 13 13	<a href="http://www.fmpo.lu/services/centre-de-consultation-parentale/">www.fmpo.lu/services/centre-de-consultation-parentale/</a>
<b>Eltereschool (Kannerschlass)</b>	Projet à caractère préventif pour tous les parents ayant envie de se rencontrer, s'échanger et s'informer sur des sujets liés à l'éducation	12, rue Winston Churchill L-4434 Soleuvre (siège central)	(+352) 59 59 59-59	<a href="http://www.kannerschlass.lu/eltereschoul">www.kannerschlass.lu/eltereschoul</a>
<b>Erzéiungs- a Familljeberodung, AFP-Solidarité-Famille</b>	Assistance pédagogique-thérapeutique pour enfants et adolescent-e-s	1, rue de l'Ecole Agricole L-9016 Ettelbruck	(+352) 46 00 04 1	<a href="http://www.afp-solidarite-famille.lu">www.afp-solidarite-famille.lu</a>
<b>FamillesPlus (ActTogether)</b>	Assistance psychique, sociale et éducative axée sur la parentalité et ses multiples facettes	5, rue du Couvent L-1362 Luxembourg	(+352) 27496464	<a href="http://www.infomann.lu/index.php/famillesplus-home">www.infomann.lu/index.php/famillesplus-home</a>
<b>Familljen-Center</b>	Séances de thérapie individuelle ou de couple, les consultations sur la parentalité et la médiation	4, rue Marshall L-2181 Luxembourg	(+352) 47 45 44	<a href="http://www.familljen-center.lu">www.familljen-center.lu</a>
<b>Initiativ Liewensufank</b>	Accompagner les parents par des informations et consultations	20, rue de Contern L- 5955 Itzig	(+352) 36 05 97 12	<a href="http://www.liewensufank.lu">www.liewensufank.lu</a>
<b>Jugend- an Drogenhëllef – Service Parentalité</b>	Aide aux usagers de drogues (service sur rendez-vous)	28, rue du Fort Wedell L-2718 Luxembourg	(+352) 49 10 40-1	<a href="http://www.jdh.lu/service-parentalite/">www.jdh.lu/service-parentalite/</a>
<b>Ligue HMC~ Espace Famille</b>	Service d'information et de consultation pour personnes en situation de handicap et leurs familles	82, route d'Arlon L-8301 Capellen	(+352)30 92 32-224 (+352)30 92 32-252 (+352)621 45 14 92	<a href="http://www.ligue-hmc.lu">www.ligue-hmc.lu</a>
<b>Planning Familial</b>	Prise en charge psychothérapeutique, conseil familial et conjugal, thérapies de couple et de famille. Accompagnement de la parentalité en termes de questionnement par rapport à l'éducation affective et sexuelle	6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg 18, Av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück 2-4, rue Ernie Reitz, 4 <sup>e</sup> ét. L- 4151 Esch-sur-Alzette	(+352) 48 59 76 (+352) 81 87 87 (+352) 54 51 51	<a href="http://www.planning.lu">www.planning.lu</a>
<b>Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher – OKaJu</b>	Sensibiliser et plaider pour le respect de la « Convention relative aux droits de l'enfant »	2, rue du Fort Wallis L-2714 Luxembourg	(+352) 26 12 31 24	<a href="http://www.ork.lu">www.ork.lu</a>
<b>Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher - OKaJu</b>	Sensibiliser et plaider pour le respect de la « Convention relative aux droits de l'enfant »	2, rue du Fort Wallis, L-2714 Luxembourg	(+352) 26 12 31 24	<a href="http://www.ork.lu">www.ork.lu</a>



## ÉGALITÉ DES CHANCES / ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES (ADMINISTRATIONS COMMUNALES)

*Equal opportunity, equality between women and men (communal administration)*

Chancengleichheit, Gleichstellung zwischen Frau und Mann (Kommunalverwaltungen)



Acteurs en matière d'égalité aussi bien au service de la population locale qu'au niveau de l'administration communale, les services assument les tâches suivantes: Élaboration du plan d'action local à l'égalité, suivi des projets et activités y émanant, sensibilisation de la population via des manifestations publiques, activités éducatives ou culturelles, collaboration et échange avec d'autres services, conseils au personnel et à la population. Organe de consultation important pour les dirigeant.e.s politiques du Collège des Bourgmestre et échevin.e.s et du Conseil communal.

<b>Bettembourg</b>	Château de Bettembourg 13, rue du Château L-3217 Bettembourg	(+352) 51 80 80-2837	<a href="http://www.bettembourg.lu/administration/services-communaux/service-a-legalite-des-chances/">www.bettembourg.lu/administration/services-communaux/service-a-legalite-des-chances/</a>
<b>Clervaux</b>	Maison 3 L-9765 Mecher (Clervaux)	(+352) 691 43 72 68	
<b>Differdange</b>	1535' C - Creativity Hub 115A, rue Emile Mark L-4620 Differdange	(+352) 5877 1 1560	<a href="http://www.differdange.lu/vie-municipale/commissions-consultatives/">www.differdange.lu/vie-municipale/commissions-consultatives/</a>
<b>Dudelange</b>	Place de l'Hôtel de Ville L-3590 Dudelange	(+352) 516121-712	<a href="http://www.dudelange.lu/fr/Pages/egalite-des-chances.aspx">www.dudelange.lu/fr/Pages/egalite-des-chances.aspx</a>
<b>Esch-sur-Alzette</b>	B.P. 145 L-4002 Esch-sur-Alzette	(+352) 2754-5920	<a href="https://administration.esch.lu/egalite-des-chances/">https://administration.esch.lu/egalite-des-chances/</a>
<b>Junglinster</b>	12, rue de Bourglinster L-6112 Junglinster	(+352) 78 72 72-29	<a href="https://www.junglinster.lu/vie_quotidienne/">https://www.junglinster.lu/vie_quotidienne/</a>
<b>Luxembourg Ville</b>	9, Bd F.D. Roosevelt L-2450 Luxembourg	(+352) 4796-4135	<a href="http://www.vdl.lu/fr/la-ville/engagements-de-la-ville/actions-sociales/egalite-entre-femmes-et-hommes">www.vdl.lu/fr/la-ville/engagements-de-la-ville/actions-sociales/egalite-entre-femmes-et-hommes</a>
<b>Mamer</b>	1, Place de l'Indépendance L-8252 Mamer	(+352) 310031-26	<a href="http://www.mamer.lu/services-communaux/demarches-administratives/egalite-des-chances/">www.mamer.lu/services-communaux/demarches-administratives/egalite-des-chances/</a>
<b>MEC asbl Région Muellerthal</b>	9, rue Aline Duchscher L-6434 Echternach	(+352) 26720035	<a href="http://www.integratioun.lu/project/mouvement-a-legalite-des-chances-mec-asbl/">www.integratioun.lu/project/mouvement-a-legalite-des-chances-mec-asbl/</a>
<b>Sanem</b>	60, rue de la Poste L-4477 Belvaux	(+352) 593075-648	<a href="http://www.suessem.lu/fr/service/service-a-legalite-des-chances-et-diversite/">www.suessem.lu/fr/service/service-a-legalite-des-chances-et-diversite/</a>
<b>Schifflange</b>	B.P. 11 L-3801 Schifflange	(+352) 54 50 61-214	<a href="https://schifflange.lu/service/service-des-citoyens-et-de-la-communication/">https://schifflange.lu/service/service-des-citoyens-et-de-la-communication/</a>
<b>Strassen</b>	B.P. 22 L-8001 Strassen	(+352) 310262270	<a href="http://www.strassen.lu/citoyens-residents/services-communaux/service-integration">www.strassen.lu/citoyens-residents/services-communaux/service-integration</a>



Annex 3

## EVALUATIONSBOGEN



Wenn Sie Fragen zu diesem Leitfaden oder Anregungen haben, die Ihnen helfen, besser auf die Fragen der Jugendlichen zu antworten, zögern Sie nicht, das Cesas zu kontaktieren oder den vorliegenden Fragebogen auszufüllen und uns per Mail, Post oder Online (siehe QR-Code) zurückzuschicken.

Tel: (+352) 285694

Email: letstalkaboutsex@cesas.lu

8, rue de la Fonderie

L-1531 Luxembourg

Weitere Informationen:

[www.cesas.lu](http://www.cesas.lu)

Was ist Ihre Funktion? .....

Wie alt sind Sie? ..... Was ist Ihr Geschlecht? .....

Art der Einrichtung, in der Sie den Leitfaden benutzen?

☐ Weiterführende Schule: .....

☐ Jugendhaus: .....

☐ Andere: .....

Alter der Jugendlichen, die Sie mit dem Leitfaden unterrichten? .....

In which class/context do you use this guide? .....

Benutzen Sie bereits Material über die Bildung zur sexuellen und emotionalen Gesundheit? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welches? .....

In welchem Kurs/Kontext nutzen Sie den Leitfaden? .....

Welche Informationen aus dem Leitfaden sind für Sie am nützlichsten?

☐ Kapitel 1 ☐ Kapitel 2 ☐ Kapitel 3 ☐ Kapitel 4 ☐ Kapitel 5 ☐ Kapitel 6 ☐ Kapitel 7

Warum? .....

Fehlen Ihrer Meinung nach Informationen, die Sie benötigen?

☐ Kapitel 1 ☐ Kapitel 2 ☐ Kapitel 3 ☐ Kapitel 4 ☐ Kapitel 5 ☐ Kapitel 6 ☐ Kapitel 7

Welche? .....

Warum? .....

Let's Talk about Sex! Annex



Würden Fortbildungen, pädagogisches Material u.ä. Ihnen helfen? Falls ja, für welches Kapitel?

☐ Kapitel 1    ☐ Kapitel 2    ☐ Kapitel 3    ☐ Kapitel 4    ☐ Kapitel 5    ☐ Kapitel 6    ☐ Kapitel 7

Falls ja, inwiefern (Art der Unterstützung/des Zusatzmaterials) .....

.....

Welche/s Kapitel ist/sind am schwierigsten an die Jugendlichen zu vermitteln?

☐ Kapitel 1    ☐ Kapitel 2    ☐ Kapitel 3    ☐ Kapitel 4    ☐ Kapitel 5    ☐ Kapitel 6    ☐ Kapitel 7

Warum? .....

.....

Was würde Ihnen helfen? .....

.....

Welche Infoblätter werfen die meisten Fragen bei Ihnen auf bzw. wecken das größte Interesse bei den Jugendlichen?

☐ Kapitel 1    ☐ Kapitel 2    ☐ Kapitel 3    ☐ Kapitel 4    ☐ Kapitel 5    ☐ Kapitel 6    ☐ Kapitel 7

Welche Fragen? .....

.....

Warum? .....

.....

Welche Infoblätter sind am wenigsten interessant für die Jugendlichen bzw. werfen die wenigsten Fragen auf ?

☐ Kapitel 1    ☐ Kapitel 2    ☐ Kapitel 3    ☐ Kapitel 4    ☐ Kapitel 5    ☐ Kapitel 6    ☐ Kapitel 7

Warum? .....

.....

Benutzen Sie den Leitfaden häufig?

☐ Jede Woche    ☐ Jeden Monat    ☐ Mehrmals pro Jahr    ☐ Wenn ein\*e Schüler\*in eine Frage stellt

Falls Sie hier angekreuzt haben, warum? .....

.....

☐ Sehr selten    ☐ Nie

Falls Sie hier angekreuzt haben, warum?

☐ Zeitmangel    ☐ Nicht meine Aufgabe    ☐ Ich fühle mich nicht wohl mit diesen Themen

☐ Fehlende Fortbildung    ☐ Keine Priorität    ☐ Sonstige .....

Stellen Sie einen Impact, Änderungen in der Gesprächsweise und im Verhalten Ihrer Schüler\*innen fest, wenn Sie den Leitfaden benutzt haben? Wenn ja, welche? .....

.....

.....

Sonstige Kommentare, Fragen, Anmerkungen? .....

.....

.....

.....

**Verantwortlicher Herausgeber:**

Direction de la Santé  
20, rue de Bitbourg  
L-1273 Luxembourg

**Druck:** Imprimerie Centrale

**Layout:** Mine Graphique

**Illustrationen:** Sabrina Kaufmann

**Grafiken Kapitel 4:** O'YES asbl

**ISBN:**

978-99959-41-95-6: Let's Talk about Sex! Gesundheit,  
Liebe und Sexualität im Jugendalter Ratgeber für Fachkräfte

Alle Rechte vorbehalten ©2020



Centre national de référence  
pour la promotion de la santé  
affective et sexuelle



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



Centre national de référence  
pour la promotion de la santé  
affective et sexuelle



planning familial

croix-rouge  
luxembourgeoise



HIV Berodung



CENTRE LGBTIQ+  
CIGALE

