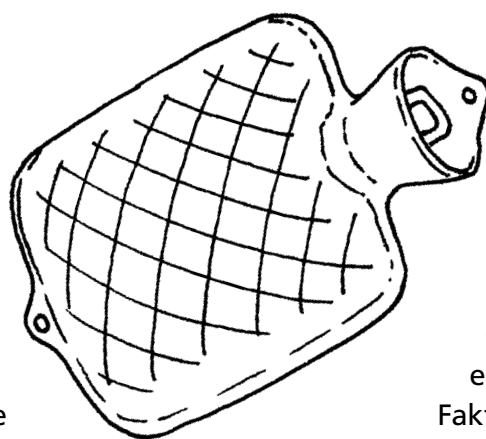


Ist das normal, dass ich starke Schmerzen bei der Menstruation habe?

9

Ich bin 14 Jahre alt und habe meine Tage das erste Mal vor anderthalb Jahren bekommen. Oft habe ich starke Bauchschmerzen, wenn ich meine Tage kriege, und es blutet auch immer sehr stark. Einmal sind meine Tage auch ausgeblieben, aber dann ein paar Wochen später wieder gekommen. Jetzt mache ich mir Sorgen, ob alles in Ordnung ist.

Während der Menstruation zieht sich die Gebärmuttermuskulatur zusammen und entspannt sich wieder, um die Schleimhaut abzustößen (s. Karte S. 12). Dabei kann es zu leichten bis starken **Schmerzen** am Bauch oder auch am Rücken kommen. Oft hilft dagegen schon eine Wärmflasche, warmer Kamillentee oder ein homöopathisches Mittel aus der Apotheke. Ebenso sind Stimmungsschwankungen oder ein Ziehen in den Brüsten normale Begleiterscheinungen. **Das erlebt jede Frau unterschiedlich.** Auch die Menge an Blut ist von Frau zu Frau verschieden und ändert sich mit dem Verlauf der Menstruation. Im Durchschnitt dauert



eine Menstruation 4–7 Tage. Am ersten Tag blutet es oft sehr wenig, an den beiden folgenden Tagen dagegen sehr stark. Danach wird es immer weniger. Bis zur nächsten Menstruation vergehen durchschnittlich 21–35 Tage. Auch das ist bei jeder Frau anders. Nach der ersten Menstruation, im Alter von 10–16 Jahren, dauert es noch ca. 1–2 Jahre, bis sich der Zyklus eingependelt hat und die Menstruation regelmäßig eintritt. Am Anfang kann der Abstand zwischen zwei Menstruationen daher noch sehr unterschiedlich sein. Außerdem beeinflussen Stress und andere Faktoren den Zyklus stark. Bei großem Stress können die Tage auch ausbleiben, ohne dass man deswegen krank ist. Wenn die Schmerzen und Blutmenge allerdings sehr stark sind oder Blutungen plötzlich auftreten, sollte ein Arzt gefragt werden.

9



26

Ich habe neulich in einer Zeitung das Wort Petting gelesen. Ist das eigentlich das gleiche wie Geschlechtsverkehr? Und kann man davon schwanger werden?

Petting leitet sich vom amerikanischen Verb „to pet“ ab, das soviel wie „streicheln“ oder „liebkoosen“ bedeutet. Mit **Petting** bezeichnet man alle sexuellen Berührungen zwischen zwei Menschen, bei denen weder etwas in die Geschlechtsorgane eingeführt wird, noch die Geschlechtsorgane in etwas eingeführt werden. Petting kann also sein: intensives Küssen, zärtliches Streicheln am ganzen Körper, auch an den Geschlechtsorganen und/oder inniges Aneinanderschmiegen. Auch die Berührung und Befriedigung der Geschlechtsorgane mit Zunge oder Mund gehören dazu (Oralsex). Vom **Geschlechtsverkehr** spricht man dagegen, wenn das männliche Glied in die Scheide einer Frau eingeführt wird (Vaginalsex) oder in den After einer an-



deren Person (Analsex). Oft wird Petting als „Vorstufe zum Geschlechtsverkehr“ bezeichnet. Dabei ist Petting mehr als das. Auch beim Petting können beide Partner durch das lustvolle Berühren der Geschlechtsorgane einen Orgasmus

(s. Karte S. 31) bekommen, und oft wird diese Form der Sexualität als erfüllender und schöner erlebt als der eigentliche Geschlechtsverkehr. Man kann dabei den eigenen Körper und den des anderen ganz ohne Druck kennenlernen und genießen. Wichtig ist allerdings,

dass man offen miteinander umgeht und die Grenzen des anderen respektiert. Petting ist keinesfalls das Versprechen des anderen für anschließenden Geschlechtsverkehr. Übrigens kann man auch von Petting schwanger werden, wenn dabei Samenflüssigkeit z.B. von den Fingern an die Scheide gelangt.

26



36

Mit einem Kumpel habe ich gestern über Kondome gesprochen. Er meinte, dass das ziemlich Liebestöter seien. Ich habe noch keine Erfahrung mit Kondomen. Welche Vorteile haben sie?

Die meisten Verhütungsmittel und -methoden, wie die Pille oder Spirale, können nur von Mädchen angewendet werden. Mit dem Kondom hingegen können auch **Jungen** verhüten. Dennoch sollten auch Mädchen gut über Kondome informiert sein und sie richtig anwenden können, denn Verhütung ist eine Aufgabe von beiden Partnern. Das gilt nicht nur für Kondome, sondern auch für die Pille oder andere Verhütungsmittel. Miteinander sprechen, Kosten teilen – das sind Möglichkeiten für beide, Verantwortung zu übernehmen. Kondome sind dünne Schläuche aus **Latex** oder Polyurethan (bei Latexallergie), die über den Penis gerollt werden. Sie haben am oberen Ende einen kleinen Behälter, das Reservoir, in dem sich der Samen bei einem Samenerguss sammelt. Gegenüber anderen Verhütungsmitteln haben Kondome einige **Vorteile**: Sie schützen nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor vielen sexuell übertragbaren Krank-

heiten, wie Aids (s. Karte S. 46). Sie sind sehr preiswert, und man kann sie ohne Rezept z.B. in Apotheken und Drogerien kaufen oder an Automaten in Toiletten ziehen. Es gibt keine Nebenwirkungen, aber die Anwendung erfordert einige Übung (s. Karte S. 41). Deshalb denken viele Jungen, dass Kondome Liebestöter seien, die ihnen die Lust am Sex nehmen. Häufig fehlt dann aber einfach die Sicherheit, ein Kondom im Ernstfall schnell und richtig anwenden zu können. Mit ein wenig Übung muss ein Kondom kein Lusthemmer sein, sondern kann als Bestandteil des Vorspiels Lust auf mehr machen. Der so genannte **Coitus interruptus**, bei dem der Penis vor dem Samenerguss herausgezogen wird, ist dazu übrigens keine gute Alternative! Denn es können auch schon vorher mit dem Lusttropfen Samen abgegeben werden, oder es klappt einfach nicht rechtzeitig, den Penis herauszuziehen.

36