

A romantic scene of a man and a woman sitting on a grassy bank next to a pond. The man is wearing a dark blue shirt and the woman is wearing a light blue dress. They are both looking towards the water. A large, transparent, reflective sphere is superimposed over the scene, framing the couple and the pond. The background shows lush green trees and a clear blue sky.

# Freundschaft Liebe & Sexualität

**Information und Orientierung**



# Vorwort

## Warum dieses Heft? Von einem Seelsorger verfasst? Zur Sexualität?!

Ich werde das oft gefragt - nicht nur im Zusammenhang mit diesem Heft: Warum mischt sich die Kirche überhaupt in ein rein biologisches und eventuell medizinisches Thema wie die Sexualität ein? Kann die sich nicht um ihre Sachen kümmern?

Es mag verrückt klingen: Aber die Sexualität ist »ihre Sache«. Denn in der Religion (zumindest in der christlichen Religion) geht es um nichts anderes, als den Menschen glücklich zu machen und sein Glück zu schützen. Es liegt aber auf der Hand, dass nichts den Menschen so erfüllt und glücklich macht, wie eine geglückte Beziehung. Eine Liebesbeziehung - mit Leib und Seele.

Die Kirche sieht es als ihre Aufgabe an, dieses Glück zu schützen und zu stärken. Weil der Himmel im Grunde nichts anderes sein wird: eine nie endende Liebesbeziehung zu den Menschen, die mit uns dort feiern - mit Leib und Seele! Und eine nie endende Liebesbeziehung zu Gott, der uns einander schenkt.

Aber dieses Glück ist nicht selbstverständlich.

Es ist gefährdet. Vor allem durch uns Menschen, unseren Umgang miteinander und die Art, wie wir mit uns selbst und unserer Sexualität umgehen. Das trifft unsere Beziehungsfähigkeit.

Deshalb diese Broschüre. Aber weil die Sexualität eben auch ein biologisches Geschehen ist und manchmal auch eine medizinische Seite hat, habe ich eine bereits bestehende Broschüre aufgreifen dürfen (Vielen Dank für die Erlaubnis!), die Mediziner und Jugendarbeiter mitverfasst haben. Von ihnen stammt das zweite Vorwort.

Ich hoffe, dass dieses Heft dir hilft und Freude macht! – **Dein Peter van Briel.**

---

Es liegt auf der Hand, dass nichts den Menschen so erfüllt und glücklich macht wie eine geglückte Beziehung. Eine Liebesbeziehung - mit Leib und Seele.

Aber dieses Glück ist nicht selbstverständlich. Es ist gefährdet.

---



## **Liebe Jugendliche!**

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

Über diese und andere Fragen bietet die Broschüre »Freundschaft, Liebe & Sexualität« Information und Orientierung.

»Freundschaft, Liebe & Sexualität« heißt: Es geht um mehr als Sex, es geht um Liebe. Wenn zwei Menschen miteinander schlafen, begegnen sich nicht nur zwei Körper, sondern zwei Herzen, zwei Seelen, zwei Personen. Wer beglückende Sexualität erleben will, muss die Sprache der Liebe lernen.

Sexualität verlangt Entscheidung und Hingabe. Doch was sie schenken kann, sind Glück, Erfüllung und Geborgenheit auf Dauer. »Ehe und Familie sind keine Mauern der Unfreiheit«, sagt Udo di Fabio, »sondern eine aufregende, eine erotische Form, um in Freiheit und selbstgewollter Bindung, in bunter Vielfalt, Intimität und Wärme zugleich zu leben.«

Für uns Christen bedeutet Sexualität noch mehr: Der Leib ist ein Geschenk Gottes. Die eheliche Liebe zeigt uns, wie sehr Gott die Menschen liebt. Und durch das Zeugen eines Kindes dürfen wir an Gottes Schöpfung mitwirken!

Wir hoffen, dass »Freundschaft, Liebe & Sexualität« viele eurer Fragen beantworten kann, und wünschen euch viel Freude beim Lesen!

Eure

**Dr. Thomas Schenk - Dr. Jutta Graf - Dr. Gintas Vaitoska - Dr. Pascal Gläser**





# Inhalt



<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Sexualität und Liebe</b>	<b>5</b>
Was ist Sexualität? Verschiedene Antworten	6
Fortpflanzung, Sexualität & Liebe	7
<b>Pubertät</b>	<b>9</b>
Was passiert beim Mädchen?	10
Was passiert beim Jungen?	20
Hygiene und Intimpflege	23
<b>Freundschaft, Liebe &amp; Sexualität</b>	<b>24</b>
Kann denn Liebe Sünde sein?	24
Latein, Englisch, Französisch, Sex	25
Red' kein Müll	27
Zu kleiner Wortschatz	29
Zu viele Superlative	29
Jetzt ist es soweit!	31
Wer ständig lügt, dem glaubt man nicht	33
Selbstbefriedigung ist wie Schokolade	35
Schamlosigkeit, die sprachlos macht	36
Hübsch, schön, attraktiv...?	40
Echte Liebe	42
<b>Fragen zur Sexualität</b>	<b>43</b>
Verliebt, verlobt, verheiratet...?	43
Wieso eigentlich heiraten?	43
Wann ist es Zeit für das erste Mal?	44
Das erste Mal - Warum warten?	45
Miteinander schlafen – Orgasmus	49
Grenzfragen	51
Gender Mainstreaming	53
Sexualisierte Gewalt / Pädophilie	54
<b>Familienplanung und Verhütung</b>	<b>56</b>
Verhütung	56
Hormonelle Methoden	57
Barrieremethoden	60
Andere Methoden	61
Natürliche Familienplanung	62
<b>Sexuell übertragbare Krankheiten</b>	<b>65</b>
<b>Bücher-Tipps - Adressen</b>	<b>70</b>



# Sexualität & Liebe

Wenn du danach fragst, was »Sexualität« bedeutet, dann gibt dir die Biologie eine ganz andere Antwort als deine beste Freundin - oder deine Eltern, dein Pfarrer oder ein Poet. Diese Antworten sollten sich nicht widersprechen, sondern ergänzen; die verschiedenen Sichtweisen ergeben erst zusammen das ganze Leben und die ganze Wirklichkeit.

## Was ist Sexualität?

### Die Antwort der Biologie

Die Biologie wird dir auf die Frage nach der Sexualität antworten, dass dies eine besondere Art der Fortpflanzung ist, bei der sich ein Lebewesen nicht einfach teilt wie z. B. eine Bakterie, sondern jeweils zwei »Eltern« ihre Erbinformationen gemeinsam an die »Nachkommen« vererben; dabei mischen sich die Erbinformationen und werden neu kombiniert, so dass die nächste Generation sowohl von den Eltern verschieden als auch untereinander variabel ist. »Sexualität« meint dabei nicht nur die Art der Fortpflanzung durch Re-Kombination der Gene, sondern auch die Einteilung der Lebewesen in zwei Geschlechter, die wir meist mit »männlich« und »weiblich« bezeichnen. Für die sexuelle Fortpflanzung ist es notwendig, dass sich jeweils ein männlicher Artgenosse mit einem Weibchen paart.

### Die Antwort der Psychologie

Die Antwort der Psychologie wird dagegen ganz anders ausfallen. In der Psychologie geht es bei der Frage nach der Sexualität weniger um die Auswirkungen auf die nächste Generation, sondern um die seelischen Voraussetzungen und Wechselwirkungen zwischen den Geschlechtern. Warum verlieben sich bestimmte Menschen - und andere nicht? Welche Rolle spielt die Erfahrungen mit den eigenen Eltern für meine Beziehungsfähigkeit und Partnerwahl? Sind Mann und Frau von Geburt an unterschiedlich in ihrem Denken, ihrer Wahrnehmung und Urteilskraft? Sind diese Unterschiede vorgegeben oder anerzogen? Wie wichtig sind für eine glückende Beziehung die Gemeinsamkeiten - und wie spannend die Unterschiede? Aus der Psychologie heraus sind Psychotherapien entstanden, die Probleme beheben und Paaren in ihrer Beziehung helfen. Wenn diese Hilfe sehr stark medizinisch ausgerichtet ist, dann sprechen wir vom Psychiater.

**Psychologie** (*psyche = Seele, logein = Lehre*)  
**die Wissenschaft über die Seele**

**Psychotherapie** (*therapein = Heilen*)  
**Heilungswege für die Seele**

**Psychiatrie** (*iatros = Arzt*)  
**Medizinische Behandlung der Seele**



## Was ist Sexualität?

### Die Antwort eines Philosophen

Eine andere Beschreibung der Sexualität bekommst du von einem Philosophen (was erst einmal nicht viel anderes bedeutet als ein »Freund der Weisheit« – *philein* = lieben; *sophia* = Weisheit). In diesem Sinne kann auch die Antwort deiner Freundin, deiner Eltern oder eines Religionsvertreters eine philosophische Antwort sein. Dabei werden sie nicht nur von Fortpflanzung oder psychischen Wechselwirkungen reden – sondern von der Schönheit, der Hingabe, der Freude und der Lust; von Schmetterlingen im Bauch und großen Krisen; von Verantwortung füreinander und Vertrauen zueinander. Eine solche Antwort bedenkt viel mehr als nur das Biologische, Medizinische und Psychologische; aber kein guter Ratgeber würde das übergehen, was uns die Biologie, Medizin und Psychologie erzählt.

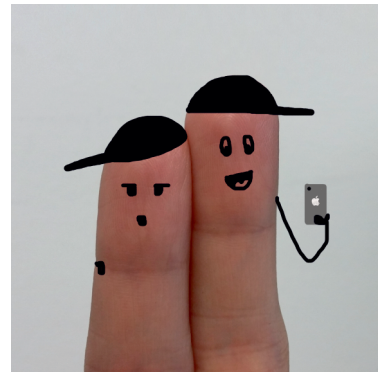
### Die Antwort der Kirche

Alles das ist auch für die christliche Sicht der Sexualität gültig – sowohl die Biologie und Medizin als auch die Psychologie und Philosophie sind notwendige Voraussetzungen für ein umfassendes und angemessenes Verständnis von Sexualität.

In den christlichen Kirchen hat sich darüber hinaus noch eine tiefere Sicht der Sexualität entwickelt, in der Verliebtheit

und Liebe zwischen zwei Menschen auch eine Bedeutung für unser Verhältnis zu Gott haben. Zum einen, weil die Liebe zwischen den Menschen eine große Ähnlichkeit mit der Liebe Gottes zu uns Menschen hat. Wir sind genau aus diesem Grund Ebenbilder Gottes!

Aber auch, weil wir in unserem christlichen Glauben dazu geschaffen und berufen sind, mit Gott und den Menschen dereinst in eine unendliche Liebesbeziehung einzugehen (wir nennen das »den Himmel«) – und unser Umgang mit



einander und mit der Sexualität verändert unsere Fähigkeit, diesen Himmel zu wollen und uns dort auch wohlfühlen.

Vor allem in der katholischen Kirche hat sich der Glaube bewahrt, dass die Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen ein Vorgeschmack auf den Himmel und ein Weg in den Himmel sein soll; zum Beispiel darin, dass die Ehe ein Sakrament ist.

**Fortpflanzung, Sexualität und Liebe****Sexualität nur zur Fortpflanzung?**

Natürlich hat die Biologie Recht, wenn sie in der Sexualität einen Mechanismus der Fortpflanzung sieht – und vor allem auf die große Bedeutung der Variabilität der Nachkommen für die Evolution verweist. Und für die meisten Fortpflanzungsakte in der Pflanzen- und Tierwelt gilt, dass es dabei vor allem um die Rekombination von Erbgut und die Zeugung von Nachkommenschaft geht. Aber das bedeutet nicht, dass die Sexualität auch für uns Menschen nichts anderes sei als die Zeugung von Nachkommen. Bereits bei höher entwickelten Tieren (nicht erst bei den Menschenaffen) ist Sexualität nicht nur Fortpflanzung, sondern wichtiges Element der sozialen Ordnung zwischen den Tieren. Eine Verletzung von sexuellen Regeln zum Beispiel in einem Verband von Löwen oder Schimpansen kann empfindliche Konsequenzen haben. Auch die Nahrungsaufnahme hat beim Tier die gleiche Funktion wie bei uns Menschen: Wir würden sterben, wenn wir unseren Körper nicht mit Nährstoffen versorgen. Und dennoch geht es beim Menschen (und auch schon bei Tieren, die in Sozialverbänden leben) beim gemeinsamen Essen um mehr als nur um die

Kalorienaufnahme. Wieviel Freude und Liebe kann in einem festlichen und romantischen Candlelight-Dinner liegen!

**Sexualität ist die Sprache der Liebe**

So darf es nicht verwundern, dass die Sexualität beim Menschen zu ihrer biologischen Funktion (der Zeugung von Kindern) noch eine weitere Dimension erhalten hat, der wir uns nicht entziehen können. Wir Menschen sind zur ganzheitlichen Liebe fähig. Jede sexuelle Betätigung ist Ausdruck dieser Liebe; ja, Sexualität ist die Sprache der Liebe. Nur durch diese Sprache (ob mit Worten oder Handlungen) können wir unsere Liebe zueinander ausdrücken. Das macht die Sexualität so wertvoll!

**Bewahre dir den Reichtum dieser Sprache**

Die Sprache der Liebe ist unendlich wertvoll – aber auch gefährdet. Wenn wir mit der Sexualität nicht achtsam und wertschätzend umgehen, verliert sie schnell ihre eigentliche Bedeutung. Das wäre eine Katastrophe für unser ganzes Menschsein, denn kein Mensch kann ohne Liebe leben. Was aber, wenn wir diese Liebe nicht mehr ausdrücken können, weil unsere Sprache ihre Bedeutung verloren hat?

Manchmal ärgern sich Menschen über das, was sie dann



## Erfüllte Sexualität

»Sexualmoral« nennen. Sie glauben, dass jemand Gebote und Verbote aufgestellt hat, um ihnen den Spaß und die Freude an der Sexualität zu verderben. Dabei geht es in der Moral (und auch in der Sexualmoral) darum, etwas Gutes und Wertvolles zu schützen – also darum, Freude und Spaß (langfristig) zu erhalten und nicht (kurzfristig) zu vermiesen. Es gehört aber schon ein großes Wohlwollen und Vertrauen dazu, in den Sorgen und Vorschriften der Eltern, der Lehrer und der Kirche diese gute Absicht zu erkennen: Weil sie es gut mit uns meinen, wollen sie unsere Sprachfähigkeit der Liebe erhalten. Und deshalb Regeln aufstellen, die uns vielleicht nicht immer gefallen.



### Eine erfüllte Sexualität

Es gibt Ratgeber und Produkte für eine erfüllte Sexualität. Diese setzen auf neue Techniken, Lustmittel und Praktiken und verkaufen diese für viel Geld. Das wäre so, als wenn es einen Service für Verliebte gibt, die

---

Manchmal ärgern sich Menschen über das, was sie dann »Sexualmoral« nennen. Sie glauben, dass jemand Gebote und Verbote aufgestellt hat, um ihnen den Spaß und die Freude an der Sexualität zu verderben.

---

ihnen vorgeben, wie man dem anderen am schönsten »Ich liebe dich!« sagt, ohne den Inhalt – die Liebe selbst – zu berücksichtigen.

Wer erkennt, dass Sexualität eine Sprache ist, der wird dann die tiefste und erfüllteste Sexualität finden, wenn er dadurch wahre und wirkliche Liebe ausdrücken möchte. Zuerst muss aus Verliebtheit Liebe werden, und aus einer tiefen Liebe eine große Liebe. Erst dann kann die Sexualität in ihrer ganzen Fülle Ausdruck dieser Liebe sein.

Manche Paare suchen einen Paartherapeuten auf, weil sie die Freude an der gemeinsamen Sexualität verloren haben. Das ist dramatischer, als manche glauben – weil das ein Zeichen für eine einschlafende Liebesbeziehung ist. Da helfen keine Sexspielzeuge – sondern nur ein neues Bemühen um die Liebe zum anderen Menschen! In diesem Sinne hat auch die katholische Kirche kein anderes Ziel als eine erfüllte Sexualität.

Auch für dich.

# Pubertät

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

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

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

Gleichzeitig verändert sich dein Körper. Vielleicht bist du stolz darauf, manches kann für dich aber auch unangenehm und beängstigend sein: Auf einmal



stimmen die Proportionen nicht mehr, die Haut wird unrein, die Stimme überschlägt sich, du hast viele Fragen. In dieser Zeit werden Mädchen für Jungen und Jungen für Mädchen interessanter. Aber bevor es soweit ist, geschieht vieles...



# Was passiert beim Mädchen?



Von außen gesehen beginnt die Pubertät beim Mädchen mit einem enormen Wachstumsschub und mit dem Wachsen der Brust. Wann das passiert, ist von Mädchen zu Mädchen verschieden. Manche entwickeln sich schon in der Grundschule, andere erst lange danach. Es kann sein, dass das Wachstum der Brüste wehtut. Sie wachsen oft auch verschiedenen schnell und müssen am Ende nicht immer gleich groß sein.

Als nächstes bilden sich die Scham- und Achselhaare. Die inneren Schamlippen werden länger und verändern ihre Farbe. Während sie beim Mädchen noch von den äußeren Schamlippen bedeckt sind, stehen sie nun oft etwas hervor. Weibliche Rundungen (Hüften und Po) treten deutlicher hervor. Manche Mädchen kommen sich wegen dieser Veränderungen zu dick vor und machen Diäten. Rundungen und Taille gehören aber zum weiblichen Körper wie der Bartwuchs zum männlichen.

## Die weiblichen Geschlechtsorgane

### Innen

Die **Gebärmutter** ist ein Muskelhohlraum, der innen mit Schleimhaut „ausstapeziert“ ist. In Form und Größe ähnelt sie einer Birne. Der Gebärmuttermuskel ist so dehnbar, dass ein Kind darin bis zur Geburt heranwachsen kann. Links und rechts von der Gebärmutter führen **Eileiter** zu den beiden **Eierstöcken**. In jedem Eierstock sind schon vor der Geburt alle Eizellen angelegt, mit Beginn der Pubertät sind es noch ca. 200 000.

Den unteren Teil der Gebärmutter nennt man **Gebärmutterhals** (=Zervix). Er endet mit dem Muttermund.

### Außen

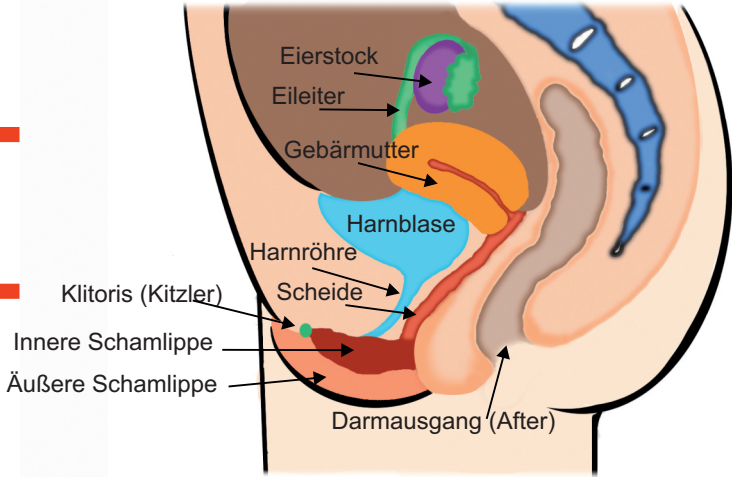
Die **Scheide** ist der Verbindungskanal (ein Muskelschlauch) von der Gebärmutter nach außen. Ihr Eingang liegt zwischen Darm- und Harnröhrenaugang und wird durch die äußeren und inneren **Schamlippen** geschützt.

Am vorderen Teil der inneren Schamlippen liegt die Spitze der **Klitoris**. Die Klitoris besteht zu einem großen Teil aus Schwellkörpergewebe. Sie erstreckt sich im Körperinneren bis hinter die Scheide. Die Spitze der Klitoris ist mit vielen Nerven versehen. Deshalb ist sie besonders empfindlich für Berührungen und empfänglich für sexuelle Reize.

## Jungfernhäutchen

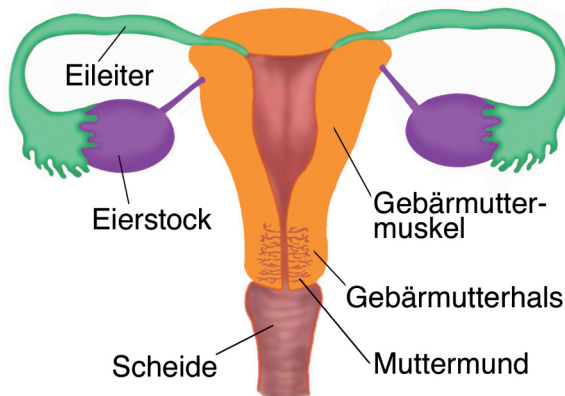
Der Scheideneingang ist teilweise durch das sogenannte **Jungfernhäutchen** verschlossen. Es dient dem Schutz der inneren Geschlechtsorgane. Beim ersten Geschlechtsverkehr reißt es meistens ein. Das kann aber auch aus einem anderen Grund passieren, zum Beispiel durch extreme Sportarten oder – sehr selten – durch Tampons. Wenn das Jungfernhäutchen gerissen ist, bedeutet das also nicht unbedingt, dass das Mädchen nicht mehr Jungfrau ist.

### Von der Seite



Am vorderen Teil der inneren Schamlippe liegt die Spitze der Klitoris. Diese ist ein Organ, das zu einem großen Teil aus Schwellkörpergewebe besteht. Die Spitze der Klitoris ist mit vielen Nerven versehen. Deshalb ist sie besonders empfindlich für Berührungen und empfänglich für sexuelle Reize.

### Von vorne



## Was passiert beim Mädchen?

### Meine inneren Schamlippen schauen hervor – ist das normal?

Im Intimbereich sieht jede Frau anders aus. Die Behaarung ist unterschiedlich ausgeprägt, und die inneren Schamlippen können rosa, violett, bräunlich oder bläulich sein. Manche Bilder und Magazine vermitteln den Eindruck, die inneren Schamlippen müssten von den äußeren vollkommen bedeckt sein. Vor der Pubertät ist das der Fall, aber bei erwachsenen Frauen sind die inneren Schamlippen unterschiedlich lang (bis zu sechs Zentimeter) und schauen oft zwischen den äußeren Schamlippen hervor. Viele Frauen, bei denen das der Fall ist, denken, sie seien nicht normal. Manche überlegen sogar, ihre Schamlippen operativ zu verkleinern.

Lass dich nicht verunsichern, wenn du anders aussiehst als Frauen aus der Unterwäsche-Werbung oder auf Nacktbildern! Bei vielen der Fotos wurden die inneren Schamlippen im Nachhinein retuschiert und nicht wenige der Models haben eine Operation in Kauf genommen, um diesem fraglichen Ideal zu entsprechen. Deine äußeren Geschlechtsorgane sind so individuell wie du selbst – und das ist gut so!

### Zyklus - Was ist das?

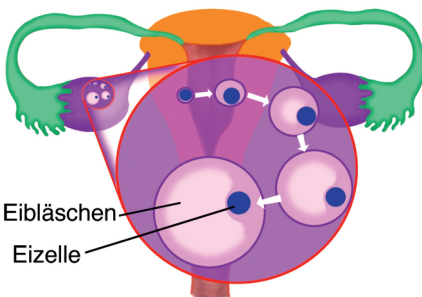
Zyklus heißt Kreislauf. Wenn du am Sportplatz Runden läufst, kommst du regelmäßig an denselben Punkten vorbei. Ähnlich ist es beim weiblichen Zyklus. Monat für Monat geschehen die gleichen Veränderungen in deinem Körper. Am deutlichsten erkennbar ist die Regelblutung (**Menstruation**). Aber auch zwischen den Blutungen geschieht einiges.

### Was passiert in meinem Zyklus?

Ein ausgereifter Zyklus dauert im Durchschnitt zwischen 23 und 35 Tage. Der Zyklus eines jungen Mädchens ist aber meist noch unregelmäßig, weil die Eierstöcke ihre Arbeit erst einüben müssen.

### Eibläschen-Reifungsphase

Das Steuerungsorgan des weiblichen Zyklus ist die Hirnanhangdrüse. Von dort aus werden zu Beginn des Zyklus Hormone ausgeschüttet, die das Wachstum von mehreren Eibläschen im Eierstock anregen. Eines davon wird sprungreif. Gleichzeitig bereitet sich die Gebärmutter auf die mögliche Einnistung eines Babys vor. Durch die Östrogene, das sind weibliche Geschlechtshormone, wird die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut.



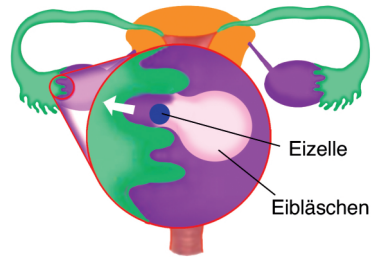


## Was passiert beim Mädchen?

Wenn du gut acht gibst, kannst du erkennen, ob du dich in dieser Phase befindest: Dein Körper sondert aus der Scheide ein wenig Schleim ab. Das ist der sogenannte »Zervixschleim«. Anfangs ist er meist weiß und klebrig. Doch je näher der Eisprung kommt, desto durchsichtiger und fadenziehender kann er sein. Für eine Befruchtung ist dieser Schleim unerlässlich, denn er ist für das Überleben der Spermien in der Scheide und für ihr Weiterkommen wichtig.

### Eisprung

Es kann verschieden lange dauern, bis das Eibläschen (= Follikel) reif ist. Wenn es soweit ist, gibt das Gehirn den Befehl zum Eisprung, auch Eibläschensprung genannt. Dabei platzt das Eibläschen auf und gibt die Eizelle frei. Sie wird vom Eileiter aufgenommen und Richtung Gebärmutter transportiert.

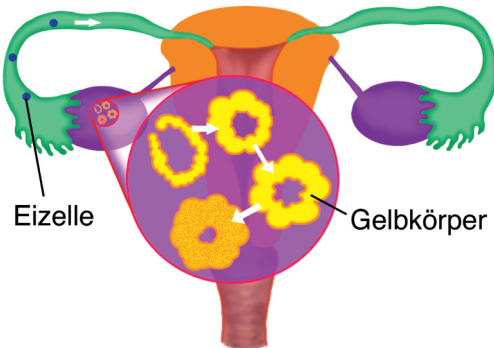


Um den Eisprung herum kannst du manchmal auch ein Stechen und Ziehen im Unterleib spüren, den sogenannten »Mittelschmerz«. Der Zervixschleim kann an diesem Tag sogar rosa-rötlich gefärbt sein.

### Gelbkörper-Phase

Aus dem zurückgebliebenen Eibläschen im Eierstock entsteht der sogenannte Gelbkörper. Dieser gibt das Gelbkörperhormon (**Progesteron**) ab, das in der 2. Zyklusphase (**Gelbkörper-Phase**) eine wichtige Rolle spielt.

In der Gelbkörper-Phase bereitet sich der Körper mit Hilfe des Progesterons auf eine eventuelle Schwangerschaft vor. Die Gebärmutter Schleimhaut wird noch besser aufgebaut und durchblutet. Der Muttermund schließt sich, der Zervixschleim wird dicker und zäher und kann dann meist nicht mehr beobachtet werden. Die Aufwachttemperatur ist um einige Zehntel Grad höher als sonst. Außerdem kann die Brust ein wenig spannen und empfindlicher werden.



Nach dem Eisprung kann die Eizelle maximal 12 – 18 Stunden befruchtet werden, bevor sie sich im Eileiter in ihre Bestandteile auflöst.

## Was passiert beim Mädchen?

Nachdem die Eizelle zerfallen ist, kann die Frau bis zur nächsten Regelblutung sicher kein Kind empfangen. Wenn sie lernt, ihre morgendliche Aufwachttemperatur und den Zervixschleim täglich zu beobachten, kann sie feststellen, ab wann sie sich in dieser Phase befindet.

Wenn es zu keiner Befruchtung gekommen ist, setzt durchschnittlich 10 – 16 Tage nach dem Eisprung die Regelblutung ein. Dabei sondert der Körper die Schleimhaut ab, die während des Zyklus aufgebaut worden ist, und ein neuer Zyklus beginnt. Manchmal ist die Blutung dunkler als gewöhnliches Blut oder bräunlich. Diese Färbung entsteht dadurch, dass zusammen mit dem Blut das Gewebe der Schleimhaut abgesondert wird. Die Menge beträgt gewöhnlich insgesamt nicht mehr als 1/8 Liter (eine halbe Tasse). Eine Menstruation dauert üblicherweise zwischen 3 und 5 Tage.

### Die erste Regelblutung

Etwa zwei bis drei Jahre nach den ersten Anzeichen körperlicher Veränderung setzt normalerweise die Regel ein. Die meisten Mädchen bemerken schon etwa ein Jahr vor der ersten Regelblutung eine weiße Absonderung aus der Scheide, den sogenannten »Weißfluss«. So heißt der Zervixschleim vor der ersten Blutung. Er zeigt an, dass die Hormonproduktion steigt und der Körper sich auf die Geschlechtsreife vorbereitet.

Der Zeitpunkt der ersten Regel ist ganz verschieden. Bei manchen Mädchen setzt sie schon mit 10 Jahren ein, bei manchen erst mit 15. Das ist normal. Wenn sie aber länger auf sich warten lässt, wäre es gut, einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin aufzusuchen, um die Gründe dafür abzuklären.

Am Anfang ist die Regel meistens gar nicht so regelmäßig. Manche Mädchen haben die Blutung alle 3 Wochen, andere nur alle 3 Monate. Auch die Dauer einer Blutung kann ganz verschieden sein. In den meisten Fällen wird der Rhythmus mit der Zeit von selbst regelmäßiger. Von der ersten Regelblutung kann es noch vier bis sieben Jahre dauern, bis der Zyklus völlig ausgereift ist. Ein 28-Tage-Rhythmus ist allerdings auch bei einem ausgereiften Zyklus kein »Muss«. Alles zwischen 23 und 35 Tagen ist normal.

Bei großen Schwankungen kann beispielsweise »Agnolyt«, ein pflanzliches Arzneimittel, helfen, den Zyklus zu regulieren.

### Zu empfehlen...:

...den eigenen Zyklus kennenzulernen. Versuche die Zeichen deiner Fruchtbarkeit zu entdecken, indem du in einer Tabelle notierst:

➔ Wann und wie lange habe ich meine Regelblutung?

- Wann bemerke ich Schleimabsonderungen (z. B. am Toilettenpapier) und wie sind diese beschaffen? Sind sie dehnbar wie Eiklar oder klebrig wie Uhu-Stick?
- Wie geht es mir? Wie ist meine Tagesverfassung?
- Wie ist meine Aufwachtemperatur?

**Nicht zu empfehlen...:**

- ...unregelmäßige Zyklen durch die Pille zu regeln. Die künstlichen Hormone verhindern, dass sich der persönliche Zyklus entwickelt.
- ...die Blutung wegen einer Sportwoche oder Ähnlichem durch die Pille zu verschieben, weil dadurch Unregelmäßigkeiten im Zyklus entstehen können.

**Sind Regelschmerzen normal?**

Für einige Mädchen und Frauen ist die Regelblutung manchmal schmerzhaft. Diese Schmerzen entstehen, weil die Gebärmutter die aufgebaute Schleimhaut nach außen befördert und sich dabei krampfartig zusammenzieht. Trotzdem: Die Regelblutung ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen der Fruchtbarkeit! Nicht nur Schonung tut gut, manchmal kann gerade Sport hilfreich sein (z.B. Reiten oder Aerobic). Gegen die Schmerzen gibt es gute Teemischungen. Oft helfen eine Wärmeflasche auf dem Bauch, ein Nierengurt oder eine sanfte Bauchmassage. Auch Magnesium wirkt muskelentspannend. Nicht nur deshalb ist es vorteilhaft, viel Vollkorn, Obst und Gemüse zu essen.

Es gibt Frauen, die sich mit leichten Schmerzmitteln oder Zäpfchen über die Krämpfe hinweghelfen. Das sollte nicht ohne Beratung mit der Frauenärztin geschehen, da gewisse Mittel die Blutungen verstärken können.

Heftigere oder längere Blutungen können den Körper schwächen und zu Eisenverlust führen. Blutarmut und Müdigkeit sind die Folge. Wenn die Blutung länger als 7 Tage dauert, solltest du ebenfalls eine Ärztin zu Rate ziehen.

**»Wenn ich die Regel habe, gehen mir alle auf den Geist...«**

Nicht selten treten vor und während der Monatsblutung Missstimmungen auf. Durch den rasanten Wechsel des Hormonspiegels leiden manche Frauen und Mädchen an Gereiztheit, Angstgefühlen, Unsicherheit, Müdigkeit, Energielosigkeit oder Traurigkeit.

Wenn es dir ähnlich ergeht, dann vertraue dich deiner Mutter oder deinen Freundinnen an. Sie wissen ja aus eigener Erfahrung, wovon du



## Was passiert beim Mädchen?

redest, und werden dich sicher verstehen und unterstützen.

Und: Wie Regenwettertage vorbeigehen und die Sonne wieder scheint, so ist es auch im Zyklus...

### Was verwende ich während der Regel?

#### Binden

Für die Blutung gibt es Binden in verschiedenen Arten und Größen. Gegen Ende der Regel wird die Blutung schwächer. Es reicht dann oft eine Slipeinlage. Du solltest die Binde alle paar Stunden wechseln, je nachdem wie stark die Blutung ist.

Eine gebrauchte Binde gehört nicht in die Toilette, weil sie diese verstopfen kann. Am besten die Binde einfach falten, in Toilettenpapier oder in ihre Hülle einwickeln und in den Mülleimer werfen.

#### Tampons

Auch beim Tampon gibt es verschiedene Arten und Größen. Er besteht aus gepresster Watte. Er wird in die Scheide eingeführt und nimmt so einen großen Teil der Blutung auf. Dabei besteht keine Gefahr, dass er im Körper verloren geht. Mit dem Rückholbändchen kann der Tampon wieder entfernt werden.

Wenn du Tampons verwendest, dann solltest du sie nur tagsüber und bei starker Blutung nehmen (also nicht am Anfang oder am Ende der Regel). Tampons können Trockenheit in der Scheide bewirken, vor allem, wenn sie zu oft gewechselt werden. Dadurch entstehen kleine Risse in der Scheide, durch welche bestimmte Bakterien eintreten können. Infektionen sind die Folge.

Ausfluss ist ein Zeichen, dass in der Scheide nicht alles in Ordnung ist. Wenn Tampons der Grund dafür sind, solltest du lieber nur Binden verwenden.

Durch das Ablösen der Schleimhaut ist die Gebärmutter sehr empfindlich und anfällig für Infektionen. Beim Schwimmen mit Tampon besteht die Gefahr, dass mit dem Wasser auch Bakterien aufgesogen werden. Deswegen sollte der Tampon nach dem Schwimmen gewechselt werden. Wenn du das Gefühl hast, dass dir das Schwimmen während der Regel nicht gut tut, musst du dich nicht dazu zwingen. Gönn dir die Ruhe, die du brauchst!

### Wie pflege ich meinen Intimbereich?

In der Scheide herrscht ein saures »Milieu« (pH-Wert = 4). Dort befinden sich auch die sogenannten Döderleinschen Bakterien. Diese Bakterien sind sehr nützlich: Sie erhalten die inneren Geschlechtsorgane gesund, indem sie eindringende Krankheitserreger abtöten. Durch die richtige

Intimpflege kann man dazu beitragen, dass ein gesundes Scheiden-Milieu erhalten bleibt:

- ➔ Reinige deinen Intimbereich am besten immer mit klarem Wasser, während der Blutung evtl. mit einer milden, pH-neutralen Seife! Leichter Körpergeruch im Intimbereich ist normal und kein Zeichen mangelnder Sauberkeit.
- ➔ Es ist unnötig, sich in der Scheide zu waschen oder dort Intimsprays zu verwenden. Das gefährdet das saure, sich selbst reinigende Milieu in deiner Scheide.
- ➔ Bevorzuge luftdurchlässige Slips aus Baumwolle oder Seide!
- ➔ Slipseinlagen dauernd zu verwenden ist unnötig und manchmal für ein gesundes Scheiden-Milieu nachteilig.
- ➔ Wichtig: Nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten abwischen und nicht umgekehrt! Sonst können Darmkeime in die Scheide gelangen.

## Frauenarzt

### Ärztin oder Arzt?

Vielen Frauen ist es angenehmer, im Intimbereich von einer Ärztin untersucht zu werden. Andere bevorzugen einen Arzt. Du kannst dich selber entscheiden, zu wem du gehen möchtest. (Im Folgenden schreibe ich deshalb mal vom Frauenarzt, mal von der Frauenärztin.)

### Wann soll ich zur Frauenärztin?

- ➔ Du musst nicht gleich bei den ersten Anzeichen sexueller Entwicklung zum Frauenarzt (=Gynäkologe). Wenn sich die Regel bis 16 noch nicht eingestellt hat, solltest du aber einmal einen Besuch ins Auge fassen.
- ➔ Die Frauenärztin kann bei verschiedenen Beschwerden helfen und beraten, z. B. bei Jucken, Brennen oder übelriechendem Ausfluss. Bei sehr starken Regelbeschwerden kann sie krampflösende Mittel verschreiben.
- ➔ Ein Besuch beim Frauenarzt dient der Früherkennung von Krankheiten. Er kann erkennen, ob hinter gewissen Symptomen etwas Krankhaftes steckt, wie Hormonstörungen, Zysten oder auch psychische Ursachen.
- ➔ Wenn eine Frau Geschlechtsverkehr hat, ist eine Krebs-Vorsorge-Untersuchung notwendig. Dann lassen Frauen einmal im Jahr den sogenannten »Abstrich« machen. Vom unteren Ende des Gebärmutterhalses, dem Muttermund, der in die Scheide hineinreicht, werden vorsichtig Zellen abgestrichen. Diese kommen auf ein kleines Glasplättchen und werden unter einem Mikroskop geprüft. Sind sie

## Was passiert beim Mädchen?

sehr verändert, besteht Verdacht auf Gebärmutterhalskrebs im Frühstadium. Durch regelmäßige Untersuchungen kann diese Krebsart heutzutage fast immer rechtzeitig erkannt werden. Bei der anschließenden Tastuntersuchung überprüft die Ärztin die Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke, indem sie einen Finger in die Scheide legt und mit der anderen den Bauch abtastet. Eine weitere Methode, um diese Organe zu untersuchen, ist der Ultraschall.

- ➔ Zur Früherkennung von Brustkrebs gibt es die Tastuntersuchung der Brust. In Deutschland werden alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren zur Brustuntersuchung durch Röntgen (Mammographie) eingeladen.

### Wie verläuft eine Untersuchung?

Wenn du dich untersuchen lässt, brauchst du dich nicht speziell vorzubereiten. Wasche dich wie sonst und zieh möglichst bequeme Kleidung an. Ein langes T-Shirt kann helfen, dass du dich ohne Slip nicht so nackt fühlst.

Nachdem du in der Umkleidekabine deine Strumpfhose und deine Unterhose ausgezogen hast, setzt du dich auf den sogenannten »gynäkologischen Stuhl«. Das ist eine Art Liege, wo du deine Füße links und rechts auf Stützen stellst. So kann der Arzt deine Scheide und den Muttermund problemlos untersuchen. Versuche dich zu entspannen. Es dauert nur wenige Minuten.

### Angst vor der Frauenärztin?

Verständlicherweise ist es vielen Mädchen unangenehm, die intimsten Bereiche des Körpers von einem/einer Fremden untersuchen zu lassen. Denk daran, dass die Frauenärztin eine erfahrene Fachkraft ist. Sie wird sich bemühen, auf deine Sorgen einzugehen und ihre Arbeit respektvoll, diskret und kompetent durchzuführen.

Du musst dich nicht gleich beim ersten Besuch vom Frauenarzt untersuchen lassen. Wenn du willst, kannst du einfach ein Gespräch führen und dich von der Ärztin beraten lassen.

Wenn du das Gefühl hast, dass der Arzt nicht auf dich eingeht, kannst du die Untersuchung abbrechen und eine andere Ärztin suchen. Höre dich um, welche Ärztin oder welcher Arzt von deiner Mutter oder deinen Freundinnen empfohlen wird.





**Medizin & Biologie**

# Was passiert beim Jungen?



Am Beginn der Pubertät steht ein starker **Wachstumsschub**. Er beginnt an den Körperenden, also an Armen und Beinen. Das bringt die Proportionen ein bisschen durcheinander. Plötzlich sind die Arme zu lang, Hände und Füße zu groß. Das kann anfangs zu ungeschickten Bewegungen führen. Doch im Laufe der Pubertät wächst auch der Rest des Körpers, und langsam bilden sich die typisch männlichen Körperformen aus. Manchmal wächst die Brust besonders schnell und kann dabei etwas schmerzen, bevor der restliche Brustkorb nachzieht. Für das Wachstum braucht der Körper viel Energie. Daher steigt der Appetit enorm.

Weitere Anzeichen körperlicher Entwicklung sind das Wachstum der Hoden und des Penis und das Erscheinen dünner **Schamhaare**.

Danach tritt der **Stimbruch** auf. Es dauert seine Zeit, bis sich die tiefere Tonlage der Stimme einspielt. In der Übergangsphase kommt es zu ungewohnten Stimmlagen. Beim Sprechen ist es manchmal schwierig, den rechten Ton zu finden. Diese Phase dauert aber meist nicht lange.

Die Fruchtbarkeit beginnt mit dem ersten **Samenerguss**. Dieser ereignet sich zwischen dem 11. und dem 16. Lebensjahr, normalerweise nachts im Schlaf während eines sogenannten »feuchten Traumes«. Oft begleitet von einem Traum mit sexuellem Inhalt bekommt der Junge eine Erektion (= Versteifung des Penis). Durch den steifen Penis wird durchschnittlich etwa 2 – 6 ml Samenflüssigkeit während des Schlafes ausgestoßen. Das ist ein natürlicher Vorgang und bedeutet, dass sich in den Hoden bereits Spermien (= Samenzellen) bilden. Ab jetzt ist der Junge fruchtbar und zeugungsfähig. Das heißt, dass er Vater werden könnte. Die Fähigkeit zur Erektion hat der Junge bereits im Kleinkindalter. Später ist das die Voraussetzung, um den Geschlechtsakt zu vollziehen.

Im Scham- und Achselbereich bildet sich nun krauses Haar. Etwas später beginnt bei vielen Jungen auch das Brusthaar zu wachsen. Ein Oberlippenflaum ist der Beginn des **Bartwuchses**.

## Die männlichen Geschlechtsorgane

### Penis

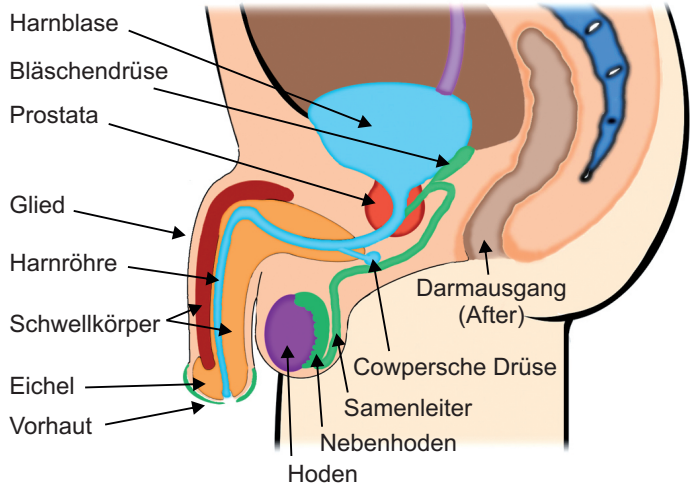
Der **Penis (Glied)** dient zum Urinieren und zum Ausstoß der **Samenflüssigkeit (Sperma)**. Im Penis befinden sich drei Schwellkörper. Wird das Blut darin gestaut, etwa bei sexueller Erregung, so wird der Penis steif, richtet sich auf und gewinnt deutlich an Größe. Das nennt man eine Erektion.

Eine Erektion kann auch durch mechanische Reize oder im Schlaf, insbesondere während der Traumphase (REM-Phase), auftreten. Viele Jungen und Männer wachen mit einer sogenannten »Morgenerrektion«



auf. Das ist kein Zeichen für sexuelle Erregung, sondern zeigt, dass die Geschlechtsorgane normal funktionieren. Die Erektion lässt innerhalb kurzer Zeit bzw. nach dem Toilettengang von selbst wieder nach.

Die Spitze des Penis heißt **Eichel**. Sie ist abgerundet, besonders empfindsam für Berührung und mit der **Vorhaut** ganz oder teilweise bedeckt. Unter der Vorhaut kann sich ein weißlicher Belag (Smegma) bilden, der unangenehm riecht und zu Entzündungen führen kann.



Tägliches Waschen mit Wasser, auch unter der Vorhaut, ist also wichtig. Intimdeos, Salben oder Pflegemittel sind hingegen nicht notwendig.

Bei manchen Jungen ist die Vorhaut so eng, dass man sie nicht hinter die Eichel zurückziehen kann. Man spricht von einer Vorhautverengung (Phimose). Wenn es dadurch zu Schwierigkeiten beim Urinieren und zu Entzündungen kommt, wird die Vorhaut durch eine kleine Operation erweitert oder (teilweise) entfernt. Eine Entfernung der Vorhaut im Kindesalter gibt es nicht nur aus medizinischen Gründen, sondern auch aus religiösen oder kulturellen Gründen, etwa bei Juden und Moslems. Das nennt man **Beschneidung**.

### Ist mein Penis normal?

Viele Jungen sind besorgt, ihr Penis könnte zu kurz oder zu lang, zu dick oder zu dünn, zu krumm oder zu gerade sein. Aber die Sorge ist unbegründet, denn die männlichen Geschlechtsorgane sind so unterschiedlich wie die Männer selbst. Bis auf wenige Ausnahmen (etwa Missbildungen) ist alles im Bereich des Normalen und führt zu keinerlei Einschränkungen. Außerdem:

- ➔ Der Penis wächst unterschiedlich schnell. Bei vielen Jungen hat er schon mit 16 seine endgültige Größe erreicht, bei anderen wächst er bis 19 oder 20.



## Was passiert beim Jungen?

- Im schlaffen Zustand ist der Penis meist zwischen 7 und 10 cm lang, bei einer Erektion zwischen 12 und 18 cm.
- Beim Geschlechtsverkehr ist die Penislänge nicht ausschlaggebend. Die weibliche Scheide ist gewöhnlich höchstens zehn Zentimeter lang und ihre sensibelste Region liegt im vorderen Bereich.
- Die meisten Penisse sind gekrümmt. Das ist völlig normal und kein Problem in einer späteren sexuellen Beziehung.

### Hoden und Prostata

Den Hautbeutel hinter dem Penis nennt man **Hodensack**. In ihm befinden sich die beiden **Hoden**. Sie bestehen größtenteils aus feinen Kanälchen, in denen die Spermien gebildet werden (täglich an die 100 Millionen). Die Gesamtlänge dieser Kanälchen wird auf 500 Meter geschätzt! Die Zellen zwischen den Kanälchen bilden das Hormon Testosteron, das für die Entwicklung der männlichen Geschlechtsmerkmale und für den Sexualtrieb unentbehrlich ist. Die Hoden sind nicht genau gleich groß. Sie sind auch unterschiedlich hoch gelegen, damit sie nicht aneinander reiben. An jedem der beiden Hoden liegt ein **Nebenhoden** mit einem vier Meter langen, stark gewundenen Gangsystem. Dort reifen die Spermien aus und werden im unteren Teil gesammelt. Wenn sie reif sind, gelangen sie entweder bei einem Samenerguss durch die Samenleiter nach außen, oder sie lösen sich auf und werden vom Körper wieder aufgenommen.

Im Hodensack ist es im Allgemeinen 2 – 4 Grad kühler als in der Bauchhöhle. Das ist für die Spermien das ideale Klima zum Heranreifen. Vom ständigen Tragen zu enger Hosen ist abzuraten, weil das die Entwicklung der Spermien behindern kann.

Die **Prostata** ist eine kastaniengroße Drüse unterhalb der Harnblase. Gemeinsam mit den Bläschendrüsen bildet sie den Großteil der Flüssigkeit, von der die Spermien umgeben sind. Die **Cowpersche Drüse** bildet bei sexueller Erregung den sogenannten Lusttropfen. Dabei handelt es sich um ein klares Sekret, welches die Harnröhre reinigt und beim Geschlechtsverkehr die Scheide befeuchtet. Das Sekret kann auch Samenzellen enthalten.

### Gibt es einen Männerarzt?

Für Probleme mit der Blase ist der Urologe zuständig. Ab etwa 45 Jahren untersucht der Urologe die Prostata, um eventuellen Krebs rechtzeitig zu erkennen. Es gibt aber auch sogenannte Andrologen (= Männerfachärzte). Sie beraten und helfen zum Beispiel bei Potenzstörungen. Für Geschlechtskrankheiten ist in der Regel der Hautarzt zuständig. Probleme mit den Sexualorganen kannst du auch mit dem Hausarzt besprechen.

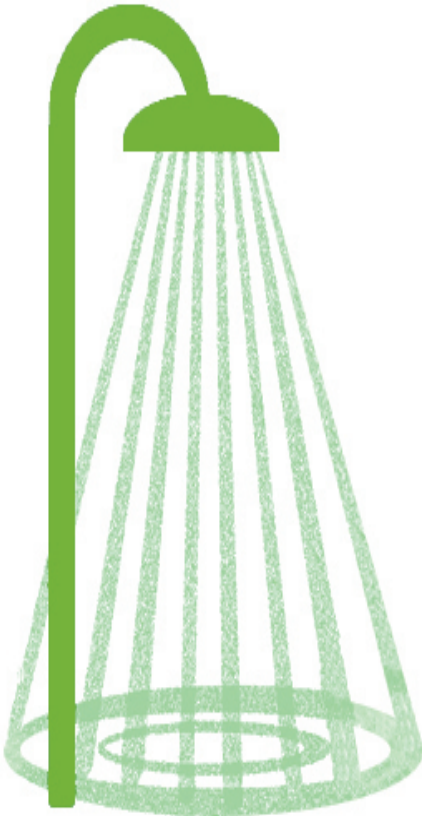
**Hygiene und Intimpflege****Körpergerüche**

Das Erwachsenwerden hat auch zur Folge, dass Schweißdrüsen und Talgdrüsen vermehrt arbeiten. Weniger bekannt sind die sogenannten Pheromone. Das sind körpereigene Duftstoffe, welche die sexuelle Anziehung zwischen den Geschlechtern fördern.

**Akne**

In der Pubertät stellt sich dein Hormonhaushalt um. Bei vielen Jugendlichen führt das zu Hautproblemen, zum Beispiel zu Pickeln (= Akne). Der Hautarzt weiß hier zu raten und zu helfen.

Hautprobleme können zum Teil durch die richtige Pflege beseitigt werden. Am besten die Haut morgens und abends mit einer milden, pH-neutralen Seife waschen oder mit Reinigungsmilch säubern. Danach mit einem Wattebausch Gesichtswasser auftragen. Nicht zu empfehlen ist das Herumdücken an den Pickeln mit den Fingernägeln. Das kann zu Entzündungen führen und hinterlässt manchmal Narben. Auch gesunde Ernährung trägt zu einer schönen Haut bei. Weniger Fett und Süßes, dafür Früchte, Gemüse, Mineralwasser und Vollkornbrot tun der Haut gut.

**Intimpflege**

Die Pflege im Intimbereich wurde schon unter »Was geschieht beim Mädchen/Jungen?« besprochen.

Nicht zu empfehlen sind Intimsprays und ähnliche Mittel, da es dadurch zu Ausschlägen oder Allergien kommen kann.

# Liebe & Sexualität

## Kann denn Liebe Sünde sein?

In Hafenstädten und Bahnhofsvierteln, so weiß man, stehen viele rote Lampen. Das »Rot-Licht-Milieu«. Auch Korinth zur Zeit Jesu war ein solches Hafenstädtchen. Und wenn auch damals wahrscheinlich keine roten Lampen in den Fenstern der Hafenkneipen standen, so sah es hinter diesen Fenstern wohl genauso aus wie zweitausend Jahre danach.

Dort, in Korinth, fand sich eine der ersten christlichen Gemeinden zusammen. Da ging es, ähnlich wie im Hafen, drunter und drüber. So sehr, dass der Apostel Paulus sich gezwungen sah, einen Brief zu schreiben...

Was meinst du wohl, was er schreibt? »Das dürft ihr nicht, ich verbiete es Euch?« Nein, weit gefehlt. Er schreibt: »Alles ist Euch erlaubt!« Als Christen seid ihr freie Menschen, von Jesus freigekauft und bestimmt, in Freiheit zu leben. Allerdings »...nicht alles nützt Euch.« Und weiter: »Alles ist Euch erlaubt, aber nichts soll Macht haben über Euch.«

Das ist von Paulus sehr schön formuliert. Es geht im Christentum niemals um Gebote, die ihren Grund allein in der Tatsache haben, dass Gott sie aufgestellt hat. Gebote sind nicht deshalb Gebote, weil es sie gibt (das wäre ja auch

ziemlicher Schwachsinn). Gebote sind da, um etwas Wertvolles zu schützen, damit es nicht missbraucht, zerstört oder übergangen wird. Nochmals: Ein herzliches Dankeschön, Paulus.

Ein Mann und eine Frau, die mal eben das schnelle Vergnügen von Sex außerhalb der Ehe mitnehmen, haben vielleicht den Eindruck, frei zu sein; aber das Gegenteil ist der Fall. Die Kirche leugnet nicht den Reiz von »unerlaubtem« Sex. Ja, es fühlt sich gut an (in der Phantasie dann doch mehr als in der Realität). Und ja, es kann aufregend sein. Doch dieses schnelle Vergnügen ist leer - und dumm im Licht der Konsequenzen, die es für Seele, Körper und Gefühle hat.

Christliche Moral ist kein Gefängnis, sondern eher wie ein Mittelstreifen auf der Fahrbahn. Eine durchgezogene Linie kann niemanden davon abhalten, darüber zu fahren; sie schützt auch nicht vor verrückt gewordenen Kamikazefahrern. Ein Mittelstreifen ersetzt auch keinen Führerschein und kein aufmerksames Fahren. Er ist einfach nur ein Richtschnur, an der wir erkennen können, wo der richtige Gebrauch aufhört und es beginnt, gefährlich zu werden. Kein vernünftiger Autofahrer würde die durchgezogene Linie oder sogar den

ausgebauten Mittelstreifen auf einer Autobahn als »Beschneidung seiner Freiheit« bezeichnen. Genauso wenig wollen die Gebote der Kirche einengen und Freiheit beschneiden, sondern helfen, die Spur zu halten und dadurch zu lieben und Freude zu haben, ohne sich und anderen zu schaden. »Alles ist erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich« oder mich von Gott trennen. Das ist der Grund, weswegen sich die Kirche verpflichtet sieht, dir ins Schlafzimmer hineinzureden: Sie möchte dein Glück.

Aber – und das ist wohl die entscheidende Frage – wieso soll mich das, was die Kirche als »Sünde« bezeichnet, unglücklich machen? Diese Einteilung in »sündige Liebe« und »gute Liebe« oder in »sündigen Sex« und »guten Sex« ist doch total überholt und entspricht nicht mehr dem, was wir heute über Sex wissen!

---

**»Alles ist erlaubt!**

**Aber nichts soll Macht über dich haben.«**

---

Ja? Was wissen wir denn über Sex? Wir haben ihn biologisch und soziologisch erforscht und werden ruck-zuck aufgeklärt, wie was geht. Aber wissen wir denn noch, was das ist: »Sex«?

### **Latein, Englisch, Französisch, Sex**

Sex, so sagt man, ist die Kurzform des Wortes »Sexualität«. Sagt man. Allerdings ist nicht nur das Wort »Sex« kürzer, sondern verkürzt ist auch das, was damit gemeint ist: Während »Sex« meistens nur den Geschlechtsverkehr meint, ist »Sexualität« ein viel umfassenderer Begriff, beginnt mit dem ersten Augenkontakt, dem Knistern zwischen zwei Menschen, geht über Zärtlichkeiten wie Umarmungen, Küsse und körperliche Nähe, beschreibt aber auch das geistige und psychische Spannungsfeld zwischen den Geschlechtern - und endet noch lange nicht bei dem, was allgemein als Höhepunkt bezeichnet wird.

Alles das ist Sex – bzw. Sexualität: Das sieht auch unser Rechtssystem so. Immerhin kann auch schon eine unanständige Berührung oder ein aufgezwungener Kuss den Straftatbestand der sexuellen Belästigung und auch des sexuellen Missbrauchs erfüllen. Weil Sex eben nicht nur eine bestimmte Handlung ist. Sex ist eine Sprache.

Unser Körper, so wissen Kommunikationsforscher schon seit langem, spricht seine eigene Sprache. Ja, man kann vielleicht sogar sagen, dass unser Körper selbst seine höchste Bedeutung bekommt als Ausdrucksmittel der Seele,



## Sexualität ist die Sprache der Liebe.

sozusagen als dessen »äußere Seite«. Das kennen wir aus fast jeder Alltagssituation: Schon lange, bevor uns der Freund gesagt hat, dass er ein Problem hat, haben wir es ihm schon angesehen; sein Körper hat ihn verraten.

Unser Körper spricht eine Sprache; diese besteht aus Zeichen und Symbolen, die wir zum Teil ganz intuitiv verstehen – und zum Teil erst lernen müssen. Es gibt in fremden Ländern fremde Sprachen auch für unseren Körper; das wird jeder einmal erfahren, der versucht in China einen Vertrag per Handschlag zu schließen (probier das lieber nicht aus). Unser Körper spricht eine Sprache, das heißt auch, dass wir damit lügen können: Wir können so tun »als ob«. Ein gut geschulter Verkäufer wird genauso wie ein echter Schauspieler nicht nur seinen Text beherrschen, sondern auch seinen Körper. Beides, das gesprochene Wort und der Körperausdruck muss zu dem passen, was als Gefühl gerade ausgedrückt werden soll. Ansonsten ist man entweder ein schlechter Schauspieler oder ein ehrlicher Verkäufer.

Sexualität ist die Sprache, die äußere Form der Liebe; genauso wie das gesprochene Wort. Wir wollen nicht nur sagen: »Ich mag Dich«, sondern es auch zeigen. Nicht nur im sexuellen Bereich empfinden wir das gesprochene Wort ohne den

dazugehörigen körperlichen Ausdruck als arm und ungenügend. Aber gerade im Bereich der Beziehungen, wo Sympathie und Zuneigung, Liebe und Leidenschaft eine Intensität erreichen, dass sie sich kaum noch in Worte fassen lassen, brauchen wir etwas, das über bloße »Wortklaubereien« hinausgeht: unseren Körper. Er spricht immer noch die ehrlichste, unmittelbarste und intensivste Sprache. Probiert es doch einmal aus: Wie leicht fällt es auch vor anderen, jemandem zu sagen: »Ich finde Dich überragend!« - und wie schwer fällt es, uns vor einem anderen zu verneigen oder sogar zu knien - vor allem, wenn andere zuschauen. Das liegt daran, dass Worte leicht gemacht sind (»words are cheap«); der Körper aber meint fast immer, was er zeigt.

»Sex ist eine Sprache... Sex ist eine Sprache? Also, bloß ein Medium?« - Tatsächlich ist Sex kein Selbstzweck. Es dürfte für jeden Menschen eine derbe Ernüchterung sein, wenn nach einer wunderbaren Nacht der Partner sagt: »Es war sehr schön mit Dir. Das, was wir getan haben, war total klasse; Du selbst bist mir allerdings ziemlich egal.« Nein, Sex (im umfassenden Sinne, nicht nur der Geschlechtsverkehr) verkümmert vollkommen, wenn »er praktiziert wird, um ihn zu praktizieren«. Sex wird erst dann zu einem Erlebnis,

einem Ereignis, das Leben verändern und Leben stiften kann, wenn er eine Sprache ist, die nur einem einzigen Zweck dient: Liebe auszudrücken. Die Liebe aber, die durch deinen Körper ausgedrückt wird, dient keinem Zweck - die Liebe ist sich selbst genug.

---

Es gibt verschiedene Formen der Zuneigung, und genauso gibt es verschiedene Formen, die Zuneigung auszudrücken.

---



### **Red' keinen Müll!**

»Sex ist die Sprache, mit der ich meine Liebe ausdrücke? Ist in Ordnung: Ich mag dich doch, also lasst uns starten...!« Stopp, langsam: Liebe und Zuneigung spielt sich in ganz vielen Abstufungen ab. Oder willst du etwa behaupten, du magst deine neue Flamme genauso wie du deinen besten Kumpel magst? Also, es gibt verschie-

dene Formen der Zuneigung, und genauso gibt es verschiedene Formen, die Zuneigung auszudrücken. Und das gilt nicht nur für die ganze Palette von Personen und Dingen, die du magst (angefangen bei deiner Vorliebe für Erdbeereis, deiner Zuneigung zu deinem Dackel und bis hin zu deiner großen Liebe), sondern auch

## Eine Stufenleiter der Beziehung

für die Entwicklung einer Beziehung zu ein- und derselben Person.

Deshalb hängt der zärtliche sexuelle Ausdruck ganz immens von der Beziehungsstufe ab, auf der du dich befindest. Jede Stufe hat einen eigenen körperlichen Ausdruck und einen Ausdruck im gesprochenen Wort. (Ich würde zum Beispiel einer neuen Bekanntschaft, die sich mit den Worten »Hi, ich heiße Claudia und übrigens, ich liebe dich!« nicht sonderlich über den Weg trauen.) Man kann sogar soweit gehen, eine Stufenleiter der Beziehungen aufzustellen – wie zum Beispiel in dieser Tabelle:

Diese Tabelle ist natürlich nur ein knappes Beispiel; vielleicht hast du Lust, eine eigene Stufenleiter aufzustellen...?

Übrigens: Die Intensität einer Beziehung hängt nicht von der Stufe ab: Eine Freundschaft kann immer auf der gleichen Stufe bleiben – und kann trotzdem intensiver sein als Beziehungen zu anderen Personen auf einer höheren Stufe. (Manche Frauen vertrauen angeblich ihrer besten Freundin mehr als ihrem Mann. Ich frage mich, ob das auch für Männer gilt...?)

### »Klassische« Stufenleiter der Beziehung

Beziehung	Wort	Körper
Interesse	keine	Blicke / Blickkontakt
Sympathie	Small Talk	Gespräch
Bekanntschaft	gemeinsame Erfahrungen	Nähe
Freundschaft	»Du gefällst mir«	gelegentliche Berührungen
Verlieben	»Ich mag Dich«	Zärtlichkeiten
feste Beziehung	»Ich hab Dich lieb«	Küsse, Schmusen, Knuddeln
Verlobung	»Ich liebe Dich«	Intimitäten
Ehe	»Ich liebe nur Dich – und Dich für immer«	Geschlechtsverkehr

Wichtig ist zu verstehen, dass eine Sprache ihren Sinn nur dadurch behält, indem wir den angemessenen Ausdruck finden. Wer einen zu kleinen Wortschatz hat oder ständig nur Superlative verwendet, redet meistens Müll.

### Zu kleiner Wortschatz

Ein echter Mangel und sogar eine Art von kultureller Beschränktheit ist es, wenn jemand einen zu kleinen Wortschatz hat. Das gilt auch für unsere körperliche Ausdrucksfähigkeit.

Im sogenannten »viktorianischen Zeitalter« (im 19. Jahrhundert in England) verbannte die Gesellschaft sämtliche Zärtlichkeiten in die Ehe; vorher waren weder Küsse, noch Berührungen oder eindeutige Blicke erlaubt. Schauen wir uns die Stufenleiter an: Da fallen komplett alle unteren Stufen weg! Wie soll sich da eine Beziehung entwickeln – wie will man noch zeigen, dass man inzwischen mehr empfindet als nur Sympathie? Hier herrscht ein regelrechter »Sprachmangel«, der Wortschatz ist einfach zu gering.

Eine Beziehung, in der ich weder durch Worte sagen kann »Ich mag Dich!«, noch durch meine Körpersprache diese Sympathie mitteilen kann – eine solche Beziehung steht auf wackeligen Füßen. Natürlich kann man sich andere Aus-

drucksmittel einfallen lassen: Man kann sich Briefe schreiben (du musst mal lesen, was für Liebesbriefe gerade im viktorianischen Zeitalter geschrieben wurden! Na klar, dafür blieb dann auch viel Zeit, wenn man sonst nichts tun konnte...), man kann Lieder komponieren und sich gegenseitig vorsingen, man kann neu entdeckte Sterne umbenennen oder sich einen Quadratkilometer auf dem Mond kaufen und ihn auf den Namen der heimlichen Liebe taufen... Aber, da sind wir uns einig, das ersetzt nicht wirklich die verloren gegangene Sprache. Das ist alles wunderbar - aber zu wenig, wenn man sich nicht in die Augen sehen darf.

Wie sagt der Esel im Kinofilm Shrek: »Ist doch Schwachsinn, ein Geheimnis zu bewahren, wenn man reden kann!« – Es ist doch schade, obwohl unser Körper zu ganz fein abgestuften Zärtlichkeiten in der Lage ist, dies alles als schlecht zu bezeichnen, oder?

### Zu viele Superlative

Gut, vermeiden wir also den rechten Straßengraben, in dem uns fast alle Ausdrucksmittel genommen werden. Wenn wir aber das Steuer herumreißen, sollten wir es nicht so heftig tun: Es gibt auch den linken Straßengraben, und in dem ist es auch nicht viel gemütlicher. Denn auch eine sexuelle Enthemmung (wie zum Beispiel in



## ...zu viele Superlative

manchen Teilen der Hippie-Bewegung der 60-er und 70-er Jahre) führt zu einem Sprachmangel - allerdings auf der anderen Seite der Stufenleiter. Ist doch klar: Wenn ich bereits sämtliche Variationen der Sexualität mit meinem »Geschlechtspartner« ausgeübt habe und erst anschließend eine gewisse Sympathie für ihn entdecke – wie will ich die dann noch ausdrücken? Welche Ausdrucksformen habe ich dann noch für so etwas wie Zuneigung, Freundschaft und Liebe?

Nun, wir leben nicht mehr in der Zeit der Flower-Power-People. Aber das Problem der verwirrten Sprache existiert auch heute noch: Wir verwenden zu oft und zu früh zu viele Superlative.

Ein 9-jähriges Mädchen hat dem berühmten Schriftsteller und Literaturprofessor in Cambridge, Clive Staples Lewis, einmal ihren ersten selbstverfassten »Roman« geschickt. Nun wartet sie ganz gespannt auf die Meinung des Professors. Und tatsächlich: Es kommt eine richtig ernsthafte Literaturkritik. C. S. Lewis wies sie unter anderem darauf hin, dass sie nicht so viele Superlative benutzen sollte: »Wenn du schon bei der ersten Landschaftsbeschreibung vom schönsten Baum und wunderbarsten See und einem Himmel so blau wie sonst nichts auf der Welt sprichst, fehlen dir später

im Roman die Worte, um etwas noch Schöneres auszudrücken. Du nimmst dir die Möglichkeit, dich noch zu steigern. Schreib nicht, dass deine Hauptperson im Roman den schönsten Tag in ihrem ganzen Leben erlebt hat, denn weißt du, was noch kommt? Sie ist ja noch jung und wird hoffentlich noch viel erleben, das noch schöner ist.«

Nun, das gilt auch für unsere Liebesbeziehung. Wenn wir schon nach wenigen Monaten unserer Liebe mit Wort und Tat die wertvollsten Ausdrucksmöglichkeiten gestatten - wie sollen wir uns dann noch steigern? Wir nehmen dem Roman unseres Lebens jede Spannung; es gibt keine Entwicklung mehr. Nicht selten ist das der Tod einer Beziehung.

Werden wir konkret: Vielleicht ist deine Liebe im Moment sehr groß - und du bist dir sicher, dass das die größte Liebesgeschichte ist, die du bisher erlebt hast - und deshalb willst du nicht länger mit dem warten, was Ausdruck der größten Liebe ist. Aber: Bist du denn sicher, dass die jetzige Liebe nicht nur die größte deines bisherigen Lebens ist, sondern auch die größte Liebe, die dir jemals passieren wird? Was wird wohl sein, wenn du eine noch größere Liebe entwickelst (zu der jetzigen oder auch einer anderen Person)? Dann fehlen dir die Worte (und Handlungen)! Du wirst sprachlos.

Ja, meiner Meinung nach ist es



sogar noch schlimmer: Wenn du alle Deine Superlative schon benutzt hast, dann wirst du nicht nur eine weitere Steigerung nicht mehr ausdrücken. Ich glaube, dass du dann sogar zu einer weiteren Steigerung nicht mehr in der Lage sein wirst. Wenn du nichts mehr zu »sagen« hast, wenn du ein einmaliges Gefühl nicht mehr ausdrücken kannst, wirst du stumm. Liebe gibt es allerdings nur, wenn sie mitgeteilt wird. Ausdrucksunfähige Menschen sind oft beziehungsunfähige Menschen. Beziehung ist ihrem Wesen nach Mitteilung und Ausdruck. Eine nicht mehr ausdrückbare Beziehung ist nicht existent.

Achte also auf deine Sprache!! Oder, um mit der Kirche zu reden: Hüte deine Sexualität, sie ist Gottes geniale Gabe!



### Jetzt ist es soweit...

»Ja toll - ich soll mit meinen Superlativen warten, bis ich weiß, dass diese Liebe nicht mehr zu steigern ist...! Und wann soll das sein? Wahrscheinlich nie!« Ich gebe zu, dieser Satz im vorherigen Abschnitt ist etwas erklärungsbedürftig - du hast es wahrscheinlich schon gemerkt. Denn tatsächlich sollte doch eine Liebesbeziehung ein ganzes Leben lang größer und tiefer werden! Wenn ich mir immer die Möglichkeit bewahren will, mich auch in meinen Ausdrucksmitteln noch zu steigern, müsste ich mir meine höchsten Ausdrucksformen ein Leben lang aufbewahren – und käme dann nie dazu!

Stimmt, so kann es nicht gemeint sein. Deshalb möchte ich hier zwischen einer **größer** werdenden Liebe und einer **tiefer** werdenden Liebe unterscheiden. Man kann sie auch anders nennen, wichtig ist, was ich damit meine:

Meiner ersten großen Liebe brachte ich eine Unmenge von Gefühlen entgegen – es war schon eine wirklich große Liebe. Aber ich wäre nie auf den Gedanken gekommen, ihr zuliebe mein Leben zu ändern – bis auf die kleinen Umstellungen im Tagesablauf.

Nun, die nächste große Liebe war schon größer – nicht, weil die Gefühle großartiger waren, ein solcher Vergleich wäre mir gar nicht möglich gewesen.

## Die größte Beziehung

Nein – weil ich jetzt schon bereit war, auf einen gehörigen Teil meiner Freiheit zu verzichten, um sie nicht zu verlieren. Und im Laufe der Zeit kamen immer mehr Bereiche meines Lebens hinzu, die ich in den Dienst meiner Liebe stellte. Meine Liebe wurde also umfassender, umgriff immer mehr Bereiche meiner Person und meines Lebens. In diesem Sinne wurde meine Liebe **größer**.

Irgendwann umfasst eine solche Liebesbeziehung dann alle Bereiche meines Lebens (oder zumindest alle Bereiche, die ich einem anderen Menschen zu geben bereit bin); sie kann nicht mehr größer werden. Selbstverständlich kann sie immer noch tiefer, reifer, ernsthafter oder schöner werden. Aber es gibt diesen entscheidenden Punkt, an dem ich feststelle: »Von allem, was ich geben kann, bin ich jetzt bereit, alles zu geben.« Eine solche Liebe verdient den höchsten Ausdruck in der Sprache – mit Leib und Seele.

Eine solche Liebe spricht von Superlativen: »Nur Du – sonst keiner. Du für immer – so lange ich lebe. Alles zu Deinem Wohl – mit all meinen Kräften. Und nicht nur **für** uns – **über** uns hinaus!« Nichts anderes geschieht in der kirchlichen (katholischen) Eheschließung. Im Grund ist es egal, ob Ihr für diese Liebe den Ausdruck einer kirchlichen Hochzeit wählt oder das Vermählungsritual der

---

**Die Kirche ist wie ein Arzt:  
Er ist nicht den Wünschen  
des Patienten verpflichtet,  
sondern dessen Gesundheit.**

---

Eingeborenen von Borneo (das ich persönlich für sehr gelungen halte). Letztlich geht es darum, diesen vier Superlativen «Nur Du – Du für immer – Alles zu Deinem Wohl – Über uns hinaus!» Gestalt zu geben. Allerdings kenne ich kein angemesseneres Ritual als das katholische; denn zum Vollzug des Sakramentes gehören wesentlich Leib und Seele. Erst wenn die Eheleute sich ihre Liebe durch das Ja-Wort in der Kirche und durch den »ehelichen Akt« im heimischen Schlafzimmer gegeben haben, ist die Ehe wirklich vollzogen und auf immer untrennbar. Ich kenne keine andere Religionsgemeinschaft, die den Geschlechtsverkehr zum Vollzug eines Sakramentes erhoben hat!

Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Die katholische Kirche ist nicht leibfeindlich - sie schätzt den Leib und seine sexuellen Möglichkeiten so sehr, dass sie ihn quasi unter Naturschutz stellt. Das ist nicht immer angenehm, zugegeben.

## Wer ständig lügt, dem glaubt man nicht...

Die Kirche ist wie ein Arzt: Er ist zunächst nicht den Wünschen des Patienten verpflichtet, sondern zu allererst dessen Gesundheit. Ist denn ein Arzt ein Menschenfeind, weil er einigen Menschen eine Diät verschreibt?

### Wer ständig lügt, dem glaubt man nicht...

Aber kehren wir noch einmal zurück zu der Erkenntnis, dass Sexualität eine Sprache ist. Im allgemeinen wird die Körpersprache als die unmittelbarere, intensivere und ehrlichere Ausdrucksform empfunden. Wir sagen ja auch »Jaja, gesagt hat er dies und das, aber sein Gesicht hat ihn verraten« – oder »...seine Körperhaltung hat genau das Gegenteil klargemacht« – oder: »Er hat zwar nichts gesagt, aber ich sehe ihm an, dass da etwas nicht stimmt« – und so ähnlich. Während die gesprochene Sprache oft die Quelle von Missverständnissen ist, ist die Körpersprache eindeutiger.

»Was muss ich tun?« fragte der kleine Prinz. »Du musst sehr geduldig sein«, antwortete der Fuchs. »Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können.« Dass ausgerechnet die gespro-

chene Sprache die Quelle der Missverständnisse sein soll, mag uns vielleicht komisch vorkommen; und tatsächlich gilt das natürlich nicht, wenn die Sprache lediglich dem Informationsaustausch dient. Wer im Geschäft einen DVD-Player mit bestimmten Leistungsmerkmalen kaufen möchte, wird eher das Gesuchte bekommen, wenn er den DVD-Player nicht pantomimisch darzustellen versucht, sondern sagt, was er möchte. Solche Informationen kann man auch mailen – im Gegensatz zu Gefühlen.

Die Körpersprache ist nämlich viel eindeutiger und aussagekräftiger, wenn es um Beziehungen geht. Wie schwer ist es, jemandem deutlich zu machen, wie ich zu ihm stehe! Sprachlich ist es fast nicht möglich, so feine Unterscheidungen zu treffen wie z. B.: »mehr als nur ein Freund, aber noch keine Beziehung – aber dennoch offen dafür...« ohne missverstanden zu werden. Zwei Blicke und ein Lächeln können da viel treffender sein – kombiniert mit einem Schulterzucken. (Okay: Auch die Körpersprache ist nicht vor Missverständnissen gefeit, vor allem, wenn man sich noch nicht so richtig kennt. Das liegt daran, dass die genaue Bedeutung der einzelnen Gesten, Zärtlichkeiten und Berührungen auch noch von der jeweiligen Kultur und Erziehung abhängen. Wenn sich zwei Menschen aber wirklich gut kennen, dann

## Vom Verlust der Sprachfähigkeit

verstehen sie sich immer besser durch einen Blick als durch tausend Worte.)

Gerade das macht die Körpersprache im Allgemeinen und die Zärtlichkeiten im Speziellen noch kostbarer als die gesprochene Sprache. Um so schwerer wiegt eine Unehrllichkeit im Zusammenhang von Zärtlichkeit und Sexualität. Der Missbrauch von Körpersprache ist Lüge im eigentlichen Sinne und deutlich schwerwiegender als eine verbale Lüge. Wenn ich etwas **tue**, was ich gar nicht so meine, ist das verletzender und schädlicher als wenn ich etwas **sage**, obwohl ich anderes denke. Verzweckte Körpersprache führt bei Aufdeckung immer zum umfassenden Vertrauensverlust und meistens zum Ende der Beziehung.

Das gilt übrigens auch, wenn beide Beteiligten sich darüber verständigt haben, dass das, was sie jetzt gleich als nächstes tun werden, gar nicht so gemeint ist. Sie lügen sich gemeinsam etwas vor – und können sich gegenseitig nicht mehr verstehen, obwohl sie doch abgesprochen hatten, dass sie dem Sex eine andere Bedeutung geben wollten. Beide verderben sich nämlich die Sprache, gegenseitig und für sich selbst. Denn wenn Sprache und Sexualität ausdrücken sollen: »Du bist mir wichtig, mit Dir meine ich es ernst« – wie sollen ich dann ausdrücken, dass ich die Ernsthaftigkeitserklärung, die

ich schon 21-mal abgegeben und nicht gehalten habe, ausgerechnet jetzt ernst meine? – Wer ständig lügt, dem glaubt man nicht.

Es gibt auch professionelle sexuelle Lügner. Prostitution nennen wir das: Jemand drückt nicht vorhandene Gefühle gegen Bezahlung aus. »Soll doch jeder selbst wissen, was er macht...!« sagen die einen. Und wir Christen geben ihnen vollkommen recht: »Jeder muss und darf selbst entscheiden, was er tun oder lassen will. Nur, dazu muss er eben selbst wissen, was er tut.« Und was tun die professionellen Lügner? Sie verderben sich (jede) Ausdrucksfähigkeit. »Das, was ich jetzt mit Dir mache, habe ich schon für Geld mit tausenden anderen gemacht. Du musst mir einfach glauben, dass es mit Dir etwas völlig anderes ist - ausdrücken kann diese Einmaligkeit nicht mehr.«

An einigen Königshäusern gab es im ausgehenden Mittelalter bezahlte Schmeichler, die dem König (und gelegentlich auch der Königin) immer wieder versicherten, wie schön und gütig Herr (und Frau) König sind. Der König wusste, dass das alles nicht ehrlich gemeint war, immerhin bezahlte er ja dafür. Aber es tat so gut, es immer wieder zu hören. Solche Könige gibt es heute auch, die sich gegen Bezahlung lieben lassen. Die wissen auch, dass daran nichts Ehrliches ist, es »tut einfach nur gut« (was ich



## Selbstbefriedigung ist wie Schokolade

sowohl bei den damaligen als auch bei den heutigen »Königen« bezweifle). Die Folge ist allerdings: Irgendwann verliert der König den Blick für diejenigen, die es wirklich gut mit ihm meinen. Er kann wahre Liebe nicht mehr erkennen; und der bezahlte Schmeichler kann nicht mehr klarmachen, dass er die Königin wirklich schön findet (was ihm im Mittelalter auch schon mal das Leben retten konnte).

Von dieser Einschränkung der Ausdrucksfähigkeit durch »bezahlte Sprache« wissen auch die Prostituierten. Im Film »Pretty Woman« mit Richard Gere und Julia Roberts gibt es daher eine Notbremse: Die Prostituierte will niemals auf den Mund geküsst werden – das will sie dem vorbehalten, den sie wirklich liebt. Der Kuss wird zur sprachlichen Ausdrucksform der höchsten Stufe, weil der Geschlechtsverkehr durch die Käuflichkeit seinen Gehalt verloren hat. – Aber wir sind uns hoffentlich einig, dass es sich dabei um eine Notlösung handelt und keineswegs um einen erstrebenswerten Zustand. Immerhin wird deutlich, dass die Auffassung »Sex ist eine Sprache« auch im Rotlichtmilieu ihre Bestätigung findet.

Nun, ich denke, inzwischen ist deutlich geworden, das SEX nicht nur fast wie eine Sprache ist, sondern dass SEX tatsächlich eine Sprache ist – die höchste Form der menschlichen

Ausdrucksfähigkeit. Wenn wir das erst einmal erkennen, ergeben sich die Vorstellungen von dem, was gut und was schädlich ist, von alleine – und meiner Meinung nach in verblüffender Übereinstimmung mit der Moralvorstellung der katholischen Kirche. Das möchte ich abschließend mit zwei Stichproben deutlich machen: Was ergibt sich aus dieser Sicht für die Haltung zur Selbstbefriedigung und zur Scham?

### Selbstbefriedigung ist wie Schokolade...

...die du deiner Schwester ins Krankenhaus bringen sollst und dann selber isst. Das heißt im Klartext: Sexualität und Freude an der Zärtlichkeit, Orgasmus und Erregung sind nichts Schlechtes; genauso wenig wie Schokolade. Aber alle diese Früchte der Sexualität sind dir nicht zur eigenen Befriedigung geschenkt worden (ja, du hast richtig gehört: Orgasmus ist ein Geschenk!), sondern als Geschenk für andere. Sexualität soll anderen deine Liebe ausdrücken; das ist seine Bestimmung.

Nun gibt es Erwachsene, die sagen: »Ein junger Mensch muss seinen eigenen Körper kennenlernen und auch einmal ausprobieren können...« - und damit haben sie im gewissen Sinne recht: Es ist wichtig zu wissen, was für meinen Körper gut – und was unangenehm ist,

## Schamlosigkeit macht sprachlos

wie mein Körper auf bestimmte Ereignisse reagiert. Allerdings ist das gezielte Onanieren kein Jugend-forscht-Programm, sondern eine Zweckentfremdung mit der Gefahr, eine hohe Sprache zu banalisieren.

Ich sollte vielleicht hier anfügen, dass diese Sicht der Selbstbefriedigung (als Schokoladen-Klau) auch bedeutet, dass es sich dabei nicht schon deshalb um eine besonders schlimme Sünde handelt, weil sie sexueller Natur ist. (So sieht es zumindest die katholische Kirche). Sexuelle Selbstbefriedigung sollte genauso eingeschätzt werden, wie soziale Selbstbefriedigung (ich suche mir nur Freunde, die mir etwas bringen), verbale Selbstbefriedigung (Eigenlob oder «fishing for compliments»), automobiler Selbstbefriedigung (Ich brauche den Porsche zwar nicht... aber das Gefühl ist so geil!) – usw. Dass Sünden gegen das Sechste Gebot besonders schlimme Sünden empfunden werden, hat vielleicht auch psychologische Gründe – sollte aber nicht so sein. Schließlich ist die Zweckentfremdung von guten Dingen aus egoistischen Gründen immer gleich schlecht. Sogar Thomas von Aquin (der mit witzigen Äußerungen ansonsten sehr sparsam war) schrieb: »Die Sünden gegen das 6. Gebot sind keineswegs die schlimmsten - aber die klebrigsten.«

Ob es sich bei einer Triebbefriedigung um eine schwere oder leichte Sünde handelt, sollte also vielmehr danach beurteilt werden, was zur Befriedigung der eigenen Triebe benutzt und evtl. missbraucht wird. Ich gebe allerdings zu bedenken, dass die bewusste Führung des eigenen Körpers zum Orgasmus – zur eigenen Lustbefriedigung – immer der Missbrauch des höchsten Gutes ist, das wir als Menschen haben: Der Körper als Ausdruck der Liebe wird zum Mittel der Selbstliebe.

Durch Selbstbefriedigung laufen wir Gefahr, abzustumpfen und – weil wir es irgendwann nicht mehr anders kennen – auch den Partner nur noch als Mittel zur eigenen Lustbefriedigung zu benutzen. Klar – sooo schnell stumpft man nicht ab und verlernt man nicht den Respekt vor anderen Menschen. Aber wenn wir die Gefahr leugnen und die Selbstbefriedigung zu einer angeblich guten täglichen Gewohnheit erklären, dann ist der Weg nicht mehr weit zur Herabsetzung des Partners als die »bessere Selbstbefriedigung«.

### Schamlosigkeit, die sprachlos macht

Es hat sich inzwischen herumgesprochen: Adam und Eva waren vor dem Sündenfall nackt. Und ich verrate dir ein Geheimnis: Im Himmel wird es wieder sein wie im Paradies –

die Modeschöpfer werden dort arbeitslos sein. Nacktheit ist nämlich grundsätzlich etwas Gutes und Natürliches – und nichts Sündiges. Wenn Gott unseren Körper geschaffen und uns geschenkt hat, dann sollten wir nicht glauben, wir müssten daran noch etwas durch Kleidung vervollständigen, was Gott vergessen hat.

Trotzdem schämen wir uns, nackt durch die Fußgängerzone zu laufen. Warum? Ganz einfach: Weil wir nicht mehr so sind, wie Gott uns geschaffen hat – und weil die Leute, die uns nackt in der Fußgängerzone sehen, uns kaum noch ins Gesicht schauen werden.

---

## Wir sind nicht mehr im Paradies.

---

Mal im Ernst: Wir sind leider nicht mehr im Paradies. Wir laufen ständig Gefahr, die Menschen, mit denen wir zu tun haben, für unsere eigenen Ziele einzuspannen. Wir sehen in ihnen sehr oft nur die Gelegenheit, unsere eigenen Wünsche zu erfüllen: Wir verzwecken sie. Das ist so ziemlich das Unangenehmste, was einem Menschen passieren kann: Er wird nicht mehr um

seiner selbst willen geschätzt, sondern nur noch deshalb, weil er einen bestimmten Zweck erfüllt. Dagegen wehren wir uns automatisch: Wir schämen uns.

- Ein Junge, der ein wenig tollpatschig ist, ist eine gute Gelegenheit sich zu amüsieren. Was haben wir nicht gelacht, als er schon wieder die Teekanne umgekippt hat! Natürlich schämt sich der Junge: Er möchte nicht nur das Mittel sein, um uns zum Lachen zu bringen.
- Ein Mädchen, das in Mathe nun wirklich keine Ahnung hat und ständig falsche Antworten gibt, ist eine Beruhigung für den Rest der Klasse: »Gottseidank gibt es jemand, der noch schlechter ist als wir.« Dieses Mädchen schämt sich: Es möchte nicht das Mittel sein, um dem Rest der Klasse ein Gefühl der Überlegenheit zu geben.
- Ein Mann, der bei einer Autobahnkontrolle mit Alkohol am Steuer erwischt worden ist, ist in der weiteren Verwandtschaft ein gutes Demonstrationsbeispiel, wie man es nicht machen sollte. Es bietet sich ja auch an: »Wage es nicht, auch nur nach einem Glas Rotwein noch zu fahren! Du weißt doch, was dem Onkel Hans passiert ist...!« Dieser Mann schämt sich - er will nicht auf ein »Schlechtes Beispiel« reduziert werden.



- Ein Mann hat einen Sprachfehler, er lispelt. Das klingt schon lustig, wenn er versucht, eine kleine Rede zu halten. Bei seinem letzten Versuch hat fast der ganze Saal auf dem Boden gelegen vor Lachen! – Dieser Mann schämt sich, weil er möchte, dass man ihm zuhört und ihn versteht, und nicht seine Sprache als Gelegenheit zur Komik begreift.
- Eine Frau hat nur so zum Spaß Nacktfotos machen lassen. Aus einem blöden Zufall heraus geraten sie in die Hände eines Kollegen, der nun für rege Verbreitung der Bilder sorgt. Die ganze (männliche) Belegschaft in der Firma hat nun Freude an diesen Fotos. – Die Frau schämt sich: Sie will kein reines Objekt der männlichen Lust sein.

Gerade das letzte Beispiel macht deutlich, warum wir Kleider tragen: Wir wollen als Person wahrgenommen werden, und nicht als Lustobjekt. Wir schützen uns (wir schämen uns), damit unser Körper das bleibt, für was er gedacht ist: Ausdruck von Beziehung und nicht ein bloßes Mittel zur sexuellen Erregung. Scham ist die Bewahrung der Sprache und unserer Ausdrucksfähigkeit. Deshalb schämen wir uns unserer Nacktheit nicht in der Gegenwart dessen, dem wir unsere Hingabe ausdrücken wollen. Und (ich garantiere es Euch) deshalb werden wir uns auch im Himmel nicht schämen.



# Liebe & Schönheit

Das besondere Interesse am anderen Geschlecht beginnt meist in der Pubertät. Verliebt zu sein ist mit vielen schönen Gefühlen verbunden. Du bist ganz hingerissen, träumst von ihr/ihm und bekommst Herzklopfen, wenn du sie/ihn siehst. Und gleichzeitig zweifelst du an deiner Wahrnehmung (»Deute ich ihr/sein Verhalten richtig? Oder bilde ich mir das alles nur ein?!«) und auch an deiner eigenen Attraktivität. Alles gipfelt oft in der Frage: »Bin ich schön?«

An dieser Stelle ist es sicherlich hilfreich, einen Blick in die Psychologie zu werfen. Denn die Frage, ob du schön bist, kann dir kein Biologe oder Mediziner beantworten. Was heißt das eigentlich: »Schön«? Nun, der Psychologe stellt erst einmal fest, dass wir schöne Menschen gerne anschauen. Und er schließt dann daraus, dass wir das als schön empfinden, was wir gerne anschauen. (Kluge Überlegung!)

Das kann sehr entlastend sein. Wenn du feststellst, dass jemand die ganze Zeit immer wieder zu dir herüberschaut, und du dich fragst, ob er dich für schön oder für seltsam hält, ist die Antwort schon klar: Du bist eindeutig faszinierend! Sonst würdest du nicht die Blicke auf dich lenken. Aber bist du deshalb auch schön? Oder vielleicht sogar noch mehr?

Achte einmal auf die folgende Unterscheidungen.

## »Hübsch«

Als hübsch kann man die Menschen bezeichnen, die ein angenehmes Gesicht haben. Das kann an der schönen Haut, den beeindruckenden Augen oder dem fröhlichen Gesichtsausdruck liegen. Oft wissen wir das gar nicht so genau und nehmen das Gesicht einfach als Ganzes wahr.

## »Schön«

In Abgrenzung zu hübsch könnte man nun die angenehme Körperform insgesamt als schön bezeichnen. Dabei ist nicht nur jemand schön, der den Idealen der Modezeitschriften entspricht. Wir sehen auch gerne Menschen an, die anders sind. Einmalig, besonders oder beeindruckend.

## »Attraktiv«

Über die Schönheit geht die Attraktivität hinaus, die nicht nur die fotografierbare Gestalt beschreibt, sondern die Art und Weise zu reden, zu lachen, nachzudenken und dir in die Augen zu schauen. Attraktivität hat mehr mit dem Charakter zu tun als mit dem Körper - und ist dennoch noch immer eine äußerliche Beschreibung.



## Hübsch, schön, attraktiv...

### »Liebenswert«

Manche Menschen sind vielleicht nicht sonderlich hübsch, schön oder attraktiv, aber außerordentlich liebenswert (oder »sympathisch«). Sie achten auf andere, nehmen Rücksicht und sind hilfsbereit. Sie freuen sich über das Glück anderer und nehmen gerne Hilfe an. Menschen sind liebenswert aufgrund ihres guten Willens; ob der aus dem Charakter oder der Erziehung herrührt, lässt sich selten unterscheiden.

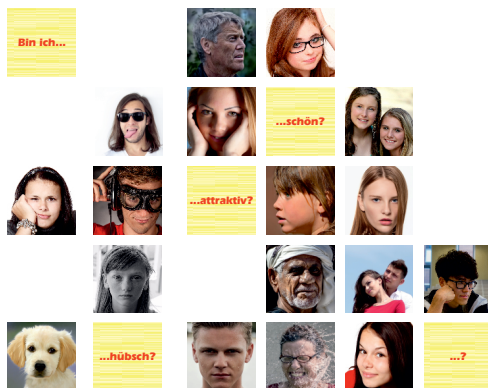
### »Seelenverwandt«

#### (»Soulmate«)

Noch tiefer geht eine Verbindung zwischen zwei Menschen, die sich kaum in Worte fassen lässt. In manchen Menschen erkennt man oft eine tiefe Verbundenheit, die man auch mit spontaner Sympathie, »Liebe auf den ersten Blick« oder Seelenverwandtschaft beschreiben kann, ohne dafür einen Grund angeben zu können. Im Englischen spricht man vom »Soulmate«.

### »Wahrhaftig«

Aber selbst mit dem Seelenverwandten ist noch nicht das größte Lob über die Schönheit eines Menschen gesprochen. Man kann ja auch in der Verletztheit oder der Traurigkeit seelenverwandt sein. Noch schöner ist ein Mensch, wenn ich bei ihm



den Eindruck habe, direkt in sein Innerstes schauen zu können. Ein Mensch, der sich nicht verstellt (weil er es nicht nötig hat), nichts vorspielt und sich nicht um die Erwartungen anderer kümmert, ist vielleicht der schönste Mensch. Jemanden, den wir stundenlang anschauen könnten. Wahrhaftigkeit toppt jede Form der bloß äußerlichen Schönheit.

Mit der Zeit sind die Gefühle des Verliebt-Seins oft nicht mehr so stark. Das heißt aber nicht, dass ihr einander deshalb weniger liebt. Im Gegenteil, erst wenn Zeit vergeht, kann eine echte und tiefe Liebe wachsen. Ihr lernt einander näher kennen und beginnt, im anderen eine einzigartige und liebenswerte Person zu entdecken. Du wünschst dir, dass die geliebte Person glücklich ist. Du magst sie nicht mehr nur, weil sie dich fasziniert, sondern ganz einfach deshalb, weil sie **SIE** ist – mitsamt ihren Fehlern und Schwächen.



**Bin ich...**



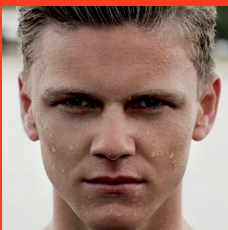
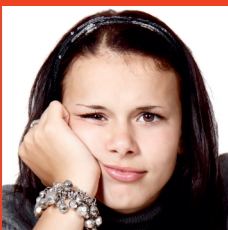
**...hübsch?**



**...schön?**



**...attraktiv?**



**...?**

# Echte Liebe

## Liebe hat Verstand

In der Liebe musst du klug sein. Da läuft dir ein Mädchen mit einer tollen Figur über den Weg oder ein wirklich gut aussehender Junge. Du verlierst dein Herz an sie/ihn, aber den Verstand solltest du nicht verlieren! Das Aussehen reicht nicht für eine Beziehung.

Bloße Verliebtheit kann blind machen, aber echte Liebe macht sehend. Lass dir Zeit und schau dir die innere Schönheit deines Gegenübers gut an. Ist es ihr/ihm wirklich ernst oder spielt sie/er nur mit dir? Kannst du gut mit ihr/ihm reden? Hört sie/er zu? Versteht sie/er deine Gefühle und Gedanken? Beachte auch, wie sie/er sich anderen gegenüber verhält: Wie benimmt sie/er sich der Mutter oder dem Vater gegenüber? Wie Kindern gegenüber? Wie Tieren? Ist sie/er aggressiv oder egoistisch? Ist sie/er bereit zu helfen?

## Liebe hat Feuer

Wer frisch verliebt ist, ist voller Leidenschaft für den anderen. Im Überschwang der Gefühle gibt es keine Probleme. Schwie-

rigkeiten kommen erst später. Dein Partner oder deine Partnerin wird sich nicht immer perfekt verhalten. Auch du wirst ihn oder sie manchmal verletzen, oft ohne es zu wollen. Konflikte scheinen aus dem Nichts zu entstehen. Doch in der Liebe gibt es einen Ausweg: miteinander reden, einander verzeihen und um Verzeihung bitten. Wo das Gespräch fehlt, brechen Freundschaften und Ehen auseinander. Kommunikation braucht Energie, dazu nutzt das Feuer eurer Liebe!

## Liebe hat Herz

Jeder von uns hat viele Wünsche. Das ist normal. Wenn wir lieben, gehen wir einen Schritt über unsere privaten Wünsche hinaus. Liebe will nicht zuerst das Gute für sich, sondern für den anderen. Liebe sagt: „Gut, dass DU bist. Ich wünsche mir DEIN Glück.“ Manche behandeln die Freundin/den Freund wie einen Gebrauchsgegenstand. Das ist alles andere als Liebe. Einen Gegenstand kann man ausprobieren und benutzen, zurückschicken oder wegwerfen – einen Menschen nicht.

# Fragen zur Sexualität

## **Verliebt, verlobt. verheiratet...?**

Früher war es normal, mit 18 oder 19 zu heiraten. Heute ist das anders. Die meisten heiraten erst um die 30, und viele ziehen es vor, unverbindlich zusammenzuleben. Da stellt sich die Frage:

### **Wieso eigentlich heiraten?**

Die Liebe selbst verlangt nach Entscheidung. Am Tag der Hochzeit versprechen sich die Liebenden Treue und Beistand – »in guten und in schlechten Tagen« – bis zum Tod. Beim

Standesamt nimmt der Staat diese Entscheidung zur Kenntnis. Bei der Trauung in der Kirche wird die Liebe vor Gott und den Menschen bekundet. Braut und Bräutigam spenden sich das Sakrament der Ehe. Gott verbindet die Brautleute miteinander und sagt ihnen seinen besonderen Beistand zu.

Die Heirat zeigt dir, dass dein Mann/deine Frau es wirklich ernst mit dir meint. Dass er/sie dich liebt, so wie du bist. Dass er/sie sich in schlechten Tagen um dich kümmern will. Auch für Kinder ist es ein besonderes





## Wann ist es Zeit fürs Erste Mal?

Geschenk, Mutter und Vater zu haben, die sich lieben und die zusammenhalten und in dieser von Gott gesegneten Beziehung ins Leben zu kommen.

Die Eheschließung selber ist aber noch kein Garant für Glück: Ehe bedeutet nämlich auch: Unterschiede als Bereicherung entdecken, miteinander reden, streiten und sich versöhnen lernen, Zeit füreinander haben, einfach: an der Beziehung arbeiten. Dabei hilft Gott, wenn die Eheleute ihn in ihre Partnerschaft einbeziehen.

Tipp: Nehmt euch vorher Zeit für einen Ehevorbereitungskurs. Das ist wie TRO (»Tage religiöser Orientierung«) für Brautpaare.

### Gesetzeslage

Heiraten darf man in Deutschland grundsätzlich ab 18. Wer 16 ist und einen Partner über 18 heiraten will, kann das mit einer besonderen Genehmigung des Familiengerichts tun (§ 1303, Abs. 1 und 2 BGB).

Die katholische Kirche kennt zwar in ihrem weltweit geltenden Kirchenrecht andere Altersgrenzen, hält sich in Deutschland aber grundsätzlich an die gesetzlichen Vorgaben des Staates.

### Wann ist es Zeit für das Erste Mal?

#### Sex spricht von Liebe

Die Sexualität ist eine starke, positive Kraft. Sie gehört

untrennbar zu unserem Wesen als Mädchen oder Junge, Frau oder Mann. Sie äußert sich vor allem in der Fähigkeit, zu lieben und das Leben weiterzugeben. Sexualität ist ein besonderes Geschenk Gottes und Aufgabe zugleich. Nur durch Liebe und Verantwortung kann sie ihre wahre Schönheit und Bedeutung entfalten.

Sexualität als Sprache der Liebe kennt viele Ausdrucksformen: zärtliche Blicke, Worte, Gesten und Berührungen. Miteinander zu schlafen ist der tiefste Ausdruck von Sexualität. Dabei begegnen sich nicht nur zwei Körper, sondern zwei Menschen mit Leib und Seele und erfahren dabei Lust und Befriedigung. Sie drücken dadurch körperlich aus: »Ich schenke mich dir ganz und gehöre dir ganz. Ich nehme dich als Geschenk an.« Das ist genau das, was sich Mann und Frau versprechen, wenn sie heiraten. Mann und Frau werden eins – mit Leib und Seele.

Miteinander schlafen bringt eine besondere Verantwortung mit sich: gegenüber dem Partner, gegenüber sich selbst und gegenüber dem neuen Leben, das dabei entstehen kann.

#### Petting

Unter Petting versteht man Formen der sexuellen Betätigung, bei denen es zu Berührungen der Geschlechtsorgane kommt, aber nicht zum

Geschlechtsverkehr. Ein Samenerguss kann dennoch auftreten. Wenn die Frau fruchtbar ist und Spermien in den Bereich der Scheide gelangen, kann sie auch beim Petting schwanger werden.

Petting führt nicht selten zu unbeabsichtigtem Geschlechtsverkehr. Kein Wunder! Wenn man sich einmal so nahe ist, fällt ein Zurück oft extrem schwer. Dann ist der feste Vorsatz, nicht miteinander zu schlafen, schnell vergessen.

Um eine solche Situation zu vermeiden, solltest du rechtzeitig Grenzen setzen und diese mit deinem Partner besprechen. Vereinbart eure ganz persönlichen Regeln, die berücksichtigen, wo eure Stärken und Schwächen sind. Über diese Schwächen zu reden und darauf Rücksicht zu nehmen, ist ein Merkmal von reifer Partnerschaft! Und vor allem: Seid bereit, eure Vereinbarungen dem anzupassen,

was ihr noch aneinander entdeckt. So lernt ihr, Respekt zu zeigen und darauf zu vertrauen, dass dich der Partner ebenso respektiert.

### Das Erste Mal

Vielleicht glaubst du, mithalten zu müssen, wenn deine Freunde mit ihren sexuellen Erlebnissen auftrumpfen. Aber lass dich nicht unter Druck setzen:

Viele geben sich schon früh für Sex her, nur um mitreden zu können. Im Nachhinein bereuen sie es oft. Wenn sie dann denjenigen kennenlernen, den sie wirklich lieben und mit dem sie ihr Leben teilen möchten, haben sie ihr erstes Mal schon verschenkt – vielleicht an jemanden, der sie nur ausgenutzt hat, oder unter Einfluss von viel Alkohol.

Wenn das Vertrauen fehlt, kann das Erste Mal eine große Enttäuschung sein: Bei der Frau



## Du darfst auch »Nein« sagen

reißt normalerweise das Jungfernhäutchen ein, was ihr Schmerz bereitet. Vielleicht bleibt der Orgasmus bei einem oder beiden überhaupt aus. Auch sonst funktioniert nicht alles auf Anhieb. In einem One-night-stand ist so etwas meist peinlich und hinterlässt bittere Erinnerungen. In einer echten Beziehung hingegen macht es viel weniger aus: Man kann über alles reden und hat genügend Zeit, zueinander zu finden.

### Du darfst auch »Nein« sagen

Manchmal kannst du ganz schön unter Druck geraten. Vielleicht drängt dich dein Partner, und du hast das Gefühl, ihm etwas schuldig zu sein. Hör auf dein Inneres, auf dein Gewissen! Wenn du mit deinem Freund/deiner Freundin nicht schläfst, heißt das noch lange nicht, dass du ihn/sie nicht liebst. Du darfst also ruhig sagen: »Nein, bitte noch nicht.« Und wer dich wirklich liebt, wird dein Nein auch respektieren.

### Erlaube den Rückschritt!

Es ist sicher eine Überforderung, sich im Vorhinein ständig im Klaren zu sein, wieviel Zärtlichkeiten (und welche) zur Zeit zu eurer Beziehung passen. Vielmehr werden sich die meisten Paare erst im Nachhinein klar darüber, dass die eine oder andere Intimität der

letzten Begegnung unangenehm in Erinnerung blieb – weil sie noch nicht zu euch und eurer Liebe passte. Das ist normal!

Schwieriger ist es, das deinem Partner zu vermitteln. Aber wenn ihr nicht darüber redet und du beim nächsten Mal die Grenze der Zärtlichkeit früher setzt, wird es für ihn noch schwieriger. Vielleicht vermutet er hinter der Verweigerung einer Intimität, die beim letzten Mal noch euch beiden gefiel, jetzt die Anzeichen einer ersten Krise! Es ist also auf jeden Fall besser, einfach davon zu reden und euch einander mitzuteilen, was euch viel Freude bereitet hat und wann du dich nicht wohl gefühlt hast. So könnt ihr beide eure Liebe durch Rücksichtnahme vertiefen.

### »Vorehelicher Geschlechtsverkehr« - Worauf sollen wir warten?

Wohl kaum eine Norm der katholischen Moral wird so falsch verstanden wie das angebliche Gebot, vor der Ehe keinen Geschlechtsverkehr (»Sex«) zu haben. Das liegt allerdings nicht nur an der religiösen Unkenntnis der Kritiker, sondern auch an der mangelnden Einsicht in das wahre Wesen des »ehelichen Aktes« bei denen, die die »wartende Liebe« verteidigen wollen. Der »eheliche Akt« (also der Geschlechtsverkehr) wird nämlich oft begriffen als etwas,

dass »man eben noch nicht tut«, solange man nicht miteinander verheiratet ist.

Das klingt dann oft so, als würde jemand die Norm aufstellen: »Bevor ihr nicht verheiratet seid, dürft ihr euch kein Auto schenken - vor allem kein Ferrari. Das tut man erst, wenn man verheiratet ist.« – »Warum?« – »Weil man es eben vorher nicht tut!« In einer Zeit jedoch, in der Autos billiger geworden sind und die Leute vermögender – und zudem erst heiraten, wenn sie bereits gutes Geld verdienen – können Kritiker dieser erfundenen Auto-Norm natürlich schnell einwenden, dass dieses Auto-Verschenken-Verbot aus einer anderen Zeit stammt und inzwischen durch die gesellschaftliche Realität überholt sei. Und damit hätten die Kritiker vermutlich auch Recht.

Der Fehler liegt jedoch in der Deutung des Begriffes »ehelicher Akt«. Denn damit ist keineswegs etwas gemeint, das erst in die Ehe gehört, »das man vorher nicht tut«. Sondern der eheliche Akt ist diejenige Ausdrucksweise von Liebe, die eine Ehe **begründet**. Denn der Bund der Ehe entsteht durch gesprochene Worte und eine **leibliche** Besiegelung: Der »eheliche Akt« heißt also deshalb so, weil er die Vermittlung des Ehebundes ist – und Siegel, Bestätigung und Ausdruck der ehelichen Liebe. Mit anderen Worten: Wer mit

einem anderen Geschlechtsverkehr hat, vollzieht das, was derjenige tut, der eine Ehe schließt.

Du könntest einwenden:

»Ja, das sieht die katholische Kirche so; aber das gilt doch nur für streng gläubige Katholiken!« – Nun, ob diese Sichtweise dich überzeugt oder nicht, entscheidest du selbst. Aber die Kirche geht davon aus, dass die Sexualmoral zum »Naturrecht« gehört. Sie ergibt sich aus der »Natur« von Liebe, Sexualität und Beziehung. Deshalb ist ihre Wahrheit nicht davon abhängig, welchen Glauben man hat.

Bei der Einführung der sogenannten »Formpflicht« – also der Pflicht, das Eheversprechen in einer bestimmten Form abzugeben (in diesem Fall vor zwei Trauzeugen und einem Geistlichen) – ging es der Kirche darum, die rechtlichen Folgen für eine Ehegemeinschaft zu sichern. In den meisten Fällen wurden so die Frauen vor der Willkür der Männer geschützt, weshalb die Ehe auch die lateinische Bezeichnung »Matrimonium« erhielt, was soviel bedeutet wie »Mutterschutz«.

Nun, für die Frage nach dem Sinn der Norm »kein Sex vor der Ehe« ist diese Verschiebung der Eheschließung ganz wesentlich. Denn heutzutage wird zwar eine Ehe erst mit der Zeremonie in der Kirche bzw. auf dem Standesamt geschlossen, aber diese Regelung dient

## Warum warten?

nur dem Schutz der Ehepartner. Davon unberührt bleibt, dass vom Wesen her eine Ehe durch das gegenseitige Versprechen und den Vollzug der Ehe (also dem Geschlechtsverkehr) begründet wird.

Die Frage: »Warum dürfen wir eigentlich vor der Eheschließung keinen Sex haben?« ist also falsch gestellt und unsinnig. Richtiger ist die Frage: »Warum warten wir mit der Ehe-Zeremonie, nachdem wir doch schon vom Wesen her eine Ehe eingegangen sind, als wir miteinander geschlafen haben?«

### Warum warten?

Die Frage: »Warum warten?« wird zwar meist von ungeduldi- gen Paaren an die Moral der Kirche gerichtet und fragt, warum sie mit der vollen Ausübung der Sexualität bis zur Ehezeremonie warten sollen. Umgekehrt muss die Kirche aber auch fragen: »Warum wartet ihr, die ihr doch schon durch euer Tun die Ehe begründet und im Privaten vollzogen habt, mit der öffentlichen Anerkennung? Warum verwehrt ihr eurer Beziehung und eurem Partner die Rechtssicherheit, die durch eine Eheschließung begründet wird?«

Natürlich ist durch diese Gegenfrage die Situation noch nicht geklärt; aber eine wichtige Änderung des Blickwinkels

vorgenommen. Vermutlich werden junge (oft sehr, sehr junge) Paare antworten, dass sie sich noch nicht sicher sind, ob sie eine solche rechtliche Beziehung eingehen sollen (»Aber ihr seid eine solche Beziehung schon eingegangen: Ihr habt euch leiblich einander geschenkt! Wieso denn, wenn ihr euch noch nicht sicher seid?«), oder dass sie noch in einer unsicheren Lebenssituation sind, z. B. noch in der Ausbildung oder im Studium (»Aber, die Eheschließung dient doch gerade diesem Zweck, euch die nötige Sicherheit zu geben!«).

Auf die Frage »Warum wartet ihr mit der rechtlichen Eheschließung und der gegenseitigen Gewährung des Rechtsschutzes für die Ehe?« wird oft geantwortet: »Es war doch nur ein Vergnügen; keiner von uns wollte mit dem Sex eine Eheschließung besiegeln...!«

Ist es wirklich möglich, Zärtlichkeit umzufunktionieren? Dem Geschlechtsverkehr eine selbstdefinierte Bedeutung zu geben – also z. B. nur zum Spaß miteinander zu schlafen? Oder zum Kennenlernen?

Der Autor Arthur Miller hat es seinem Bühnenstück »Hexenjagd« durch den Mund von Elizabeth Procter so ausgedrückt: »Du hast eine falsche Vorstellung von jungen Mädchen. In jedem Bett wird ein Versprechen gegeben ...



Ausgesprochen oder unausgesprochen, in jedem Fall ist es ein Versprechen, und deshalb macht sie sich Hoffnungen.«

### Gemeinsam warten bis zur Ehe

Deshalb stellt sich die Frage, ob es wirklich stimmig ist, miteinander zu schlafen, solange ihr als Partner noch nicht ganz (und auch öffentlich) »Ja« zueinander gesagt habt – im Eheversprechen. Miteinander zu schlafen ist doch der körperliche Ausdruck von Ganzhingabe. Ihr schenkt euch einander und werdet dabei eins. Körperlich sagt ihr zueinander: »Ich liebe dich ganz und für immer!« Wenn ihr damit bis zur Ehe wartet, kommt zusammen, was zusammen gehört: das persönlich, intime »Ja« und das öffentliche Versprechen, einander zu lieben.

Dieses »Ja« wirklich mit ganzem Herzen, mit ganzem Willen und Verstand zu sprechen, erfordert eine längere Zeit der Vorbereitung. Es umfasst ja die ganze Person mit Körper, Geist und Seele, mit Vergangenheit und Zukunft. Ohne diese Ganzhingabe der Person würde die körperliche Ganzhingabe in eine Lüge verkehrt: Ihr drückt etwas aus, was ihr nicht wirklich so meint. Es bleibt im Herzen eine Hintertür zur Ausflucht offen. Ihr müsst mit der Situation leben, nicht vollständig angenommen zu sein.

### In der Zeit des Aufeinanderwartens...

...und Verzichtens lernt ihr, liebevoll aufeinander Rücksicht zu nehmen. Ihr habt mehr Zeit und Energie, euch durch gemeinsame Erlebnisse und Gespräche in möglichst vielen unterschiedlichen Bereichen tiefer kennen zu lernen. Dabei wächst eure Liebe. Gleichzeitig erlaubt es euch zu prüfen, ob der andere es wirklich ernst meint. Und wenn einer merkt, es passt doch nicht, werden die Verletzungen nicht so groß sein, wenn ihr euch wieder trennt. Schließlich könnt ihr euch das Jawort in viel größerer persönlicher Freiheit zusprechen, weil ihr noch nicht durch die starke körperliche Bindung des gemeinsamen sexuellen Verkehrs in Bann gezogen seid.

### Miteinander schlafen

Wenn Mann und Frau miteinander schlafen, passiert biologisch gesehen folgendes: Zuerst kommt es zur sexuellen Erregung, ausgelöst durch Berührungen, zärtliche Worte, den Duft des anderen... Die Erregung äußert sich beim Mann in der Erektion des Penis. Der Penis vergrößert sich, wird steif und richtet sich auf. Bei der Frau kommt es zu einer ähnlichen Reaktion der kleinen Schamlippen und zur Bildung eines feuchten Sekrets in der Scheide. Bei der Vereinigung wird der Penis des Mannes von der Scheide der Frau aufgenommen.

# Orgasmus

## Orgasmus

Am Höhepunkt (= Orgasmus) kommt es beim Mann zum Samenerguss und bei der Frau zum wiederholten Zusammenziehen der Scheide. So wird die Samenflüssigkeit des Mannes in den Körper der Frau transportiert. Beide erleben ein kurzes, aber starkes Lustgefühl.

Nicht wenige Frauen erfahren den Orgasmus allerdings nur selten oder gar nie. Das muss nicht an der Frau liegen. Manchmal kennt der Mann die Gefühlswelt der Frau zu wenig oder ist zu sehr mit sich selber beschäftigt. Auch Angst kann den Orgasmus der Frau verhindern, zum Beispiel die Angst vor einer Schwangerschaft oder davor, verlassen zu werden. Manchmal sind Schmerzen oder das Gefühl, noch nicht bereit zu sein, Ursachen für das Ausbleiben des Orgasmus.

Die Frau braucht im Allgemeinen länger, um zu ihrem Höhepunkt zu kommen. Das sollte der Mann wissen und darauf Rücksicht nehmen. Manche Frauen spielen dem Partner die Befriedigung vor, um ihm nicht das Gefühl des Versagens zu geben. Bei jungen Männern kann es zu einem vorzeitigen Samenerguss kommen. In einer guten Beziehung sollte man über all diese Dinge sprechen können. Manchmal kann auch ärztlicher Rat weiterhelfen.

Miteinander reden ist der beste Garant für eine beglückende sexuelle Beziehung. Sex ist nämlich nur dann unbeschwert, wenn es keine Ängste oder Verletzungen, keinen Groll und kein Misstrauen gibt: Im vertrauten Gespräch können Mann und Frau alle positiven und negativen Gefühle und Erfahrungen einander mitteilen

## Gesetzeslage

Die Gesetze sind für den Schutz des Kindes oder Jugendlichen da. Bezüglich sexueller Kontakte zwischen Jugendlichen unterscheidet das Gesetz:

- ➔ Sind beide unter 14 Jahre, sind sexuelle Kontakte zwar verboten, können aber nicht bestraft werden, weil die Strafbarkeit von Kindern unter 14 Jahre generell ausgeschlossen ist.
- ➔ Ist einer der Sexualpartner unter 14 Jahre, macht sich der jugendliche (oder erwachsene) Täter strafbar (§§ 176, 176a Abs. 2 Nr. 1 StGB).
- ➔ Ansonsten gilt: Bei fehlendem Einverständnis oder wenn einer der Schutzbefohlene des anderen ist, handelt es sich um sexuellen Missbrauch und ist strafbar (§§ 177 ff StGB).

# Grenzfragen

## Von Pornos lernen, wie man's macht?

Internet-Pornos sind heutzutage für jeden problemlos zugänglich. Die Neugier ist groß, pornografische Links oder Pop-Ups anzuklicken. Vielleicht kann man ja etwas davon lernen? Aber Vorsicht! Diese Bilder haben mit realer Sexualität nichts zu tun: Gezeigt werden oft vergrößerte Geschlechtsteile und sexuelle Praktiken, die in Wirklichkeit unangenehm, schmerzhaft oder sogar für den Körper schädlich sind. Der Betrachter/die Betrachterin verschafft sich Lust, indem er/sie sich beim Anschauen selbst befriedigt.

In einer Beziehung sieht das anders aus: Hier muss man auf ein echtes Gegenüber eingehen. Pornografie ist eine Flucht vor dieser Herausforderung. Man begibt sich in eine Scheinwelt. Man hat »Sex« mit beliebigen virtuellen Partner/innen, aber letztlich bleibt man dabei allein und erfährt keine menschliche Nähe. Viele fühlen sich danach beschmutzt und innerlich leer.

## Hinter den Kulissen

In Pornos werden Frauen und Männer nicht als Personen,

sondern als Sex-Objekte dargestellt. Niemand fragt danach, wie es ihnen geht und warum sie sich eigentlich für die Pornographie hergeben. Normalerweise bleiben die Darsteller/innen nicht lange in der Porno-Branche. Sie müssen erniedrigende, oft schmerzhaft sexuelle Praktiken ausüben. Viele der Darsteller/innen infizieren sich mit Krankheiten wie Genitalherpes und einige sogar mit HIV, da Kondome in der Pornoindustrie tabu sind.

»Wir hassen es, von Fremden angefasst zu werden, denen nichts an uns liegt. Einige Frauen hassen es so sehr, dass man hören kann, wie sie sich in den Drehpausen auf der Toilette übergeben. Aber die



Pornoindustrie lässt uns glauben, dass die Pornodarstellerinnen Sex lieben. Sie will den Eindruck erwecken, es mache uns Spaß, durch alle möglichen, abstoßenden Handlungen erniedrigt zu werden.“

## Ehebruch

### Ehebruch

Wenn eine verheiratete Person mit einem/einer anderen ins Bett geht, begeht sie Ehebruch. Dabei bricht sie die Treue, die sie bei der Eheschließung »in guten und in schlechten Tagen« versprochen hat. In Filmen wird oft der Eindruck vermittelt, so ein »Seitensprung« wäre etwas völlig Normales. In Wirklichkeit sind seine Folgen oft fatal: Ehen gehen in die Brüche, Familien werden zerstört und die größten Verlierer sind die Kinder.

### Homosexualität

Vielleicht warst du schon mal in einen Menschen deines eigenen Geschlechts verliebt. Oder deine sexuellen Phantasien drehen sich oft um gleichgeschlechtliche Personen, die du anziehend findest.

Nicht wenige Jugendliche erleben bis in die späte Pubertät eine Phase, in der sie sich zum eigenen Geschlecht hingezogen fühlen. Man nennt das die »homo-erotische Phase«. Bei den meisten Jugendlichen gehen die homo-erotischen Empfindungen nach einiger Zeit wieder vorbei. Es empfiehlt sich deshalb, sich nicht zu viele Gedanken zu machen oder voreilig zu sagen: Ich bin lesbisch. Oder: Ich bin schwul. Gelassenheit ist angesagt. Warte einfach mal ab, wie sich

deine sexuellen Interessen entwickeln, ohne der momentanen Phase zu viel Gewicht zu verleihen.

Statistiken besagen, dass insgesamt etwas weniger als zwei Prozent der Bevölkerung schwul oder lesbisch sind.

Über die Entstehung homosexueller Empfindungen streiten die Fachleute. Manchmal tauchen sie situationsbedingt auf. Sie können stärker oder schwächer ausgeprägt sein. Sie können schon in der Jugend beginnen oder auch erst im Erwachsenenalter. Sie können aber auch wieder vergehen. Wenn homosexuell empfindende Menschen unter ihrer Neigung oder der Ausgrenzung leiden, können sie Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen.



Die Anatomie der Geschlechtsorgane weist darauf hin, dass Mann und Frau von Natur aus füreinander bestimmt sind. Sie passen zusammen wie Schloss und Schlüssel. Nur beim Sex zwischen Mann und Frau kann Leben weitergegeben werden. Schließlich stammt jeder von uns aus der Eizelle einer Frau und aus der Samenzelle eines Mannes. Sex zwischen zwei Frauen oder zwei Männern ist immer unfruchtbar.

### Gender Mainstreaming

Jeder Mensch hat ein biologisches Geschlecht: Er ist entweder ein Mann oder eine Frau. Im Englischen wird dafür das Wort »sex« verwendet. Daneben hat sich aber ein zweiter Begriff

etabliert: »gender«. Damit wird alles das bezeichnet, was nicht biologisch, sondern kulturell mit dem jeweiligen Geschlecht verbunden wird; so zum Beispiel die übliche Kleidung, klassische Männer- und Frauenberufe oder überlieferte Verhaltensweisen. Gender-Beauftragte und Politiker wollen darauf hinwirken, dass die gesellschaftlichen, beruflichen und kulturellen Rollenbilder von Mann und Frau nicht diskriminierend werden und Männer und Frauen gleiche Chancen und gleiche Freiheiten erhalten.

Allerdings gibt es nicht wenige Gender-Theoretiker, die darüber hinaus behaupten, alle Unterschiede zwischen den Geschlechtern seien künstlich und erzwungen, biologische Unterschiede gebe es kaum. Das jedoch entbehrt jeder naturwissenschaftlichen Grundlage: Mann und Frau sind nicht nur in ihren primären Geschlechtsorganen unterschieden, sondern bis in die kleinste Körperfunktion, der Immunabwehr, der Gehirnstruktur. Sogar im Zellaufbau gibt es geschlechterspezifische biologische Unterschiede.

Erst durch die Unterschiedlichkeit der Geschlechter ergibt die Sexualität auch biologisch einen Sinn.

(Mehr dazu: Prof. Dr. Axel Meier: »Adams Apfel und Evas Erbe«).





## Sexualisierte Gewalt

### Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt wird durch Worte, Gesten, Bilder oder Handlungen ausgeübt, die einer Person aufgezungen werden. Ihre schlimmsten Formen sind Vergewaltigung, Sadismus und Lustmord. Der »Sadist« empfindet Lust, wenn er Schmerz zufügt, der »Maso-chist«, wenn er ihn erleidet.

### Pädophilie

Menschen, deren sexuelle Begierde sich auf Kinder richtet, nennt man pädophil. Übergriffe geschehen oft unter Ausnutzung von Vertrauen oder einer Machtposition. Missbrauch von Kindern ist für die Opfer besonders schlimm und wird streng bestraft.

Wenn dir selbst jemand sexualisierte Gewalt zugefügt hat, wende dich unbedingt an einen Erwachsenen deines Vertrauens. Das können Eltern, Lehrer, Priester oder Ärzte sein. Besonders gut aufgehoben bist du bei einer professionellen Beratungsstelle. Dort geht es wirklich um dich und dein Wohlbefinden und du bekommst Hilfe. Bitte verschweig es nicht! Sonst bist du dem Täter weiterhin schutzlos ausgeliefert und vielleicht sind auch andere in Gefahr.







# Familienplanung & Verhütung

## Verhütung

Es gibt Verhütung für den Mann oder für die Frau. Ihre Wirkung kann sich auf einen einzigen Sexualakt beschränken, eine längere Zeit anhalten oder den Körper für immer unfruchtbar machen (Sterilisation).

Es gibt Verhütungsmittel zum Selber-Nehmen oder solche, die von einem Arzt verschrieben oder eingesetzt werden. Manche wirken zum Beispiel durch Hormone, andere durch künstliche Barrieren. Einige sollen nur die Befruchtung verhindern, andere können auch der Einnistung eines bereits lebenden Embryos in die Gebärmutter entgegenwirken und so zu einer Frühabtreibung führen.

Es gibt Verhütungsmethoden mit mehr oder weniger großen gesundheitlichen Nebenwirkungen, mit größerer oder kleinerer Unsicherheit.

## Versager-Quote

»100%-ige Garantie oder Geld zurück« gibt es bei der Verhütung nicht, denn kein Mittel ist 100% sicher. Mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit kann es dennoch zu einer Schwangerschaft kommen. Der Unsicherheitsfaktor einer Verhütungsmethode wird durch den Pearl Index (PI) angegeben (dazu mehr im nächsten Abschnitt).

Man sollte sich bewusst sein, dass bei jedem Geschlechtsverkehr unter Umständen ein Baby empfangen werden kann. Bevor zwei Menschen miteinander schlafen, müssen sie sich die Frage stellen: Was machen wir, wenn wir ein Baby zeugen? Wie gehen wir mit dieser Verantwortung um?

## Wie wird der Unsicherheitsfaktor einer Methode berechnet?

Der **Pearl Index** nimmt an, dass 100 Paare diese Methode ein Jahr lang korrekt und fehlerfrei anwenden. Dann wird gezählt, wie viele Paare trotz Verhütungsmittel ein Kind erwarten. Sind das z. B. 10 Paare, ist der Pearl Index für diese Methode 10. Näheres findest du unter [http://www.onmeda.de/verhuetung/pearl\\_index.html](http://www.onmeda.de/verhuetung/pearl_index.html).

Der Pearl-Index kommt zu unterschiedlichen Werten, je nachdem, ob eine Methode korrekt angewendet wird (ideal), oder ob sie mit den im Alltag typischen Anwendungsschwierigkeiten und -fehlern berechnet wird (typisch). Stehe beim Pearl-Index zwei Werte, so ist der niedrige der »ideale« Wert, der höhere der »typische«. Nimmt man an, dass z. B. das

Kondom genauso korrekt angewendet wird wie die natürliche Methode (NFP - Seite 62), so liegen beide Werte nicht weit auseinander (0,2 bei NFP und 2 beim Kondom). In der Realität erscheint die natürlichen Methode jedoch deutlich sicherer (typischer Wert bei 2,3), da Kondome (typischer Wert bei 12) eher nachlässig und unsachgemäß verwendet werden. Das liegt auch daran, dass Paare NFP meist erst nach einer Schulung praktizieren, dafür dann aber sehr gewissenhaft.

### **Warum die katholische Kirche Verhütung ablehnt**

Wer einmal mit Menschen gesprochen hat, die gerne Kinder in ihrer Ehe haben möchten, aber aus verschiedenen Gründen dazu nicht in der Lage sind, weiß, dass die Fruchtbarkeit ein so hohes Gut ist - ein Geschenk -, dass die Unfruchtbarkeit zu einer kaum zu bewältigenden Belastung einer Ehe werden kann. Die Kirche sagt nun, dass ein solch hoher Wert nicht mit medizinischen, chemischen oder mechanischen Mitteln wie eine »Krankheit« bekämpft werden darf; so geht man nicht mit einem Geschenk um.

Aber die Kirche verbietet nicht Sex in unfruchtbaren Zeiten, selbst, wenn die Unfruchtbarkeit (z. B. als Nebenwirkung) durch die Einnahme von Medikamenten herbeigeführt wurde. Vielmehr ermahnt die Kirche die Eltern, die Zahl ihrer Kinder und den Zeitpunkt der Schwangerschaften verantwortungsvoll selbst zu bestimmen und empfiehlt dabei alle Methoden, die die Fruchtbarkeit von Mann und Frau nicht wie eine Krankheit ausschalten.

### **Hormonelle Methoden**

#### **Die Pille**

Die gewöhnliche Pille wirkt durch künstliche Ersatzstoffe der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron. Sie ist ein Medikament und muss von einem Arzt verschrieben werden. Über einen Zeitraum von 21 Tagen wird die Pille täglich eingenommen und danach für 7 Tage abgesetzt. Während dieser sieben Tage tritt eine Abbruchblutung ein. Danach wird die Pille wiederum über 21 Tage hinweg eingenommen.

Jungen Mädchen werden gerne neuere Präparate wie die Pillen Yasmin, Yasminelle oder Valette verschrieben. Diese enthalten eine geringere Hormondosis, führen zu einer weniger starken Gewichtszunahme und bewirken angeblich eine schönere Haut. In letzter Zeit sind solche Präparate allerdings zunehmend in Kritik geraten. Sie enthalten nämlich ein neuartiges Gestagen, welches das Risiko eines Blutgerinnsels verdoppelt. Immer mehr Fälle von jungen Mädchen werden bekannt, die aufgrund der Pille eine Lungenembolie erlitten haben. Eine Lungenembolie endet oft mit dem Tod oder führt zu einer Schwerstbehinderung.



## Die Haltung der katholisch Kirche

**Wie wirkt die Pille?** Die Pille täuscht dem Gehirn eine Schwangerschaft vor. Damit soll die Funktion der Eierstöcke unterdrückt und der Eisprung verhindert werden. Man spricht von »Ovulationshemmung«. Außerdem soll der Zervixschleim verdickt werden, so dass die Spermien nicht in die Gebärmutter und die Eileiter gelangen.

Manchmal kommt es aber trotz Pille zum Eisprung. Wenn dann ein Kind empfangen wird, kann eine andere Wirkweise in Kraft treten. Die Gebärmutter-schleimhaut wird so verändert, dass sich der lebende Embryo nicht einnisten kann. Man spricht von Nidationshemmung: Das Kind kann sich nicht weiterentwickeln und stirbt. Ob eine Empfängnis verhindert oder ein Embryo abgetötet wurde, lässt sich im Einzelfall nicht sagen.

**Sicherheit:** Die Pille schließt relativ sicher eine Schwangerschaft aus (PI 0,1 – 0,9). Sie ist nur bei regelmäßiger Einnahme wirksam und erfordert deshalb Disziplin. Bei Durchfall oder Erbrechen verliert sie ihre Wirkung. Oft wird die Pille auch gegen Regelbeschwerden oder Unregelmäßigkeiten im Zyklus verschrieben. Aber Achtung! Solange du die Pille nimmst, wird dein Zyklus auf Eis gelegt. Die Eierstöcke können ihre Entwicklung erst nach dem Absetzen der Pille fortsetzen. Entsprechend länger wird es dauern, bis du einen ausgereiften, regelmäßigen Zyklus hast. – **Nebenwirkungen der Pille:** Die künstlich zugeführten Hormone können den Körper belasten. Mögliche Nebenwirkungen sind Blutgerinnsel (= Thrombosen), Gewichtszunahme, Depressionen und Kopfschmerzen. Außerdem verträgt sich die Pille mit manchen Medikamenten nicht, z. B. mit Antibiotika. Wenn der Arzt eine Arznei verschreibt, ist er über die Einnahme der Pille zu informieren.

### Das Hormonpflaster

In drei aufeinanderfolgenden Wochen wird je ein Pflaster auf die Haut aufgeklebt, welches Hormone in den Blutkreislauf abgibt. In der 4. Woche wird kein Pflaster aufgeklebt, was zu einer Blutung führt.

Die Sicherheit und Nebenwirkungen sind wie die der Pille (PI 07 - 0,88). Das Hormonpflaster wirkt aber auch bei Erbrechen und Durchfall. An der Klebestelle können Hautreizungen auftreten.

**Achtung bei der Entsorgung:** Nach Gebrauch enthält das Pflaster immer noch einen Restbestand an künstlichen Hormonen, die nicht ins Grundwasser gelangen sollen. Am besten ist es, das Pflaster zusammengeklebt in die Apotheke zurückzubringen.

### Der Vaginalring

Ein biegsamer Ring (»Nuva-Ring«) wird in die Scheide eingeführt, wo er 3 Wochen lang Hormone abgibt (PI ca. 0,65). In der darauffolgenden Woche wird er herausgenommen, und es kommt zu einer Blutung. Die Sicherheit und Nebenwirkungen des Vaginalrings sind mit jenen der Pille vergleichbar.



### Die Minipille

Die Minipille enthält im Gegensatz zur gewöhnlichen Pille kein Östrogen, sondern nur das weibliche Hormon Gestagen. Sie wird ohne Absetzen eingenommen. Wie andere gestagenhaltige Verhütungsmittel kann sie auf verschiedene Weisen wirken:

- Sie bildet einen Schleimpfropf am Gebärmutterhals, sodass die Spermien nicht zur Eizelle gelangen können.
- Sie verhindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, sodass sich im Falle einer Befruchtung das Kind nicht einnisten kann. Es besteht also die Gefahr einer Frühabtreibung.

Die Minipille muss jeden Tag zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden, sonst verliert sie ihre Wirkung. Sie ist außerdem weniger sicher als die gewöhnliche Pille (PI 0,5 – 3). Häufig kommt es zu unregelmäßigen Blutungen (= Durchbruchblutungen). Aus diesen Gründen ist sie weniger verbreitet und wird vor allem Frauen verschrieben, die kein künstliches Östrogen vertragen. Eine Weiterentwicklung der Minipille ist die sogenannte östrogenfreie Pille mit ähnlicher Wirkweise und niedrigerem PI (0,1-0,4).

### Die Hormonspirale

Die Hormonspirale (Mirena) ist ein biegsames, T-förmiges Plastikgebilde. Sie ist wenige Zentimeter groß und mit Hormonen durchsetzt. Von der Frauenärztin wird sie für ca. 5 Jahre in die Gebärmutter eingesetzt. Gestagen wird in kleinen Mengen an den Körper abgegeben. Dadurch soll der Schleimpfropf am Gebärmutterhals so sehr verdickt werden, dass die Spermien nicht durchkommen. Die Hormonspirale unterdrückt aber auch den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, sodass sich ein empfangenes Kind (Zygote) nicht einnisten kann und stirbt. – **Sicherheit:** Die Hormonspirale hat einen niedrigen Pearl-Index (0,16). Die Blutung bildet sich zurück oder bleibt ganz aus. – **Nebenwirkungen der Hormonspirale:** Beim Einsetzen einer Spirale kann die Gebärmutter verletzt werden. Manche Frauen klagen über Kopfschmerzen, Spannen in der Brust und über Akne. Es kann aber auch zu Depressionen, Libidoverlust und Gewichtszunahme kommen.

### Die 3-Monats-Spritze

Die 3-Monats-Spritze enthält eine hohe Dosis an Gestagen. Von der Frauenärztin wird das Hormon in den Gesäßmuskel oder in den Oberarm injiziert. Es wird vom Körper nur langsam aufgenommen und wirkt 13 Wochen lang. Das Hormon kann auf 3 verschiedene Weisen wirken: Es kann das Heranreifen der Eizelle hemmen, einen Schleimpfropf am Gebärmutterhals bilden oder die Einnistung des bereits lebenden Embryos verhindern.

## Vaginalring - Minipille - Spirale

**Sicherheit:** Die 3-Monats-Spritze verhindert relativ sicher die Schwangerschaft (PI 0,3 – 1,4). Im Gegensatz zur Pille ist keine tägliche Einnahme notwendig. – **Nebenwirkungen der 3-Monats-Spritze:** Manchmal treten Zyklusstörungen auf, z.B. häufigere, verstärkte oder ausbleibende Blutungen. Wegen der hohen Hormondosis kann es zu Depressionen, Gewichtszunahme, Nervosität, Schlafstörungen oder Libidoverlust kommen. Nach Absetzen dauert es bis zu einem Jahr oder länger, bis wieder ein Eibläschen heranreift.

### Das Hormonimplantat

Das Hormonimplantat (Implanon) ist ein biegsames Kunststoffstäbchen mit Hormonen. In Form und Größe ist es mit einem Zündholz vergleichbar. Unter örtlicher Betäubung setzt es die Ärztin an der Innenseite des Oberarms unter die Haut ein. Drei Jahre lang werden regelmäßig kleine Mengen des Hormons Gestagen abgegeben. Danach wird das Implantat entfernt. – **Sicherheit und Nebenwirkungen** sind mit jenen der 3-Monats-Spritze vergleichbar (PI 0,3). Das Implantat kann allerdings im Gewebe wandern, was beim Entfernen zu Schwierigkeiten führt.

### Die Pille danach

Je nach Präparat werden spätestens drei bis fünf Tage nach dem Geschlechtsverkehr eine oder zwei Hormontabletten eingenommen. Steht der Eisprung noch nicht unmittelbar bevor, so kann er unterdrückt werden. Ist es für die Unterdrückung zu spät oder hat der Eisprung bereits stattgefunden, so kann trotz Pille danach ein Baby empfangen werden. Allerdings wird dann sein Transport durch den Eileiter gehemmt bzw. die Einnistung in die Gebärmutter Schleimhaut behindert, sodass das Baby stirbt. Für die Frau stellt die hohe Hormondosis eine starke körperliche Belastung dar.

Statt von »Frühabtreibung« spricht man bei der »Pille danach« oft beschönigend von »Notfallverhütung«. Der Begriff ist unehrlich: Das Kind wird nicht »verhütet«, sondern, falls es empfangen wurde, in einem frühen Stadium abgetrieben (ein Pearl-Index ist nicht bekannt).

## Barrieremethoden

### Das Kondom

Das Kondom ist eine Gummihülle, die über den männlichen Penis gezogen wird, damit die Samenflüssigkeit nicht in die Scheide der Frau gelangt.

Vor dem Geschlechtsverkehr wird das Kondom über den steifen Penis gerollt. Ein kleines Reservoir an der Spitze dient dazu, die Samenflüssigkeit aufzufangen. Sofort nach dem Samenerguss muss es entfernt und beim Zurückziehen des Penis festgehalten werden. Sonst könnte es in der Scheide steckenbleiben und würde seine Wirkung verlieren.

## 3-Monats-Spritze - Implantat - Pille danach

**Sicherheit** – Das Kondom wirkt ohne chemische oder hormonelle Belastung und ist deshalb relativ verbreitet. Die »Unsicherheit« ist aber ziemlich groß (»typischer PI« bis zu 12!). Zusätzlich steigt das Risiko, wenn man bei seiner Anwendung unvorsichtig ist. Gleitmittel, Lotionen oder chemische Verhütungsmittel können den Gummi angreifen.

### Kondom und AIDS

Das Kondom bietet bei AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Krankheiten tatsächlich einen gewissen Schutz, aber eben nur einen gewissen:

Nur an einigen wenigen Tagen des Monats ist die Frau fruchtbar und trotzdem treten auch mit Kondomen relativ viele Schwangerschaften auf (»typischer« Pearl Index bis zu 12). Aber an jedem Tag kann das HI-Virus übertragen werden. Entsprechend höher kann das Ansteckungsrisiko sein. Größte Gefahr besteht, wenn das Kondom reißt und einer der Partner infiziert ist.

Aber selbst wenn das Risiko klein wäre: AIDS ist tödlich. Spiele nicht mit deinem Leben!

### Die Verhütungskappe (= Diaphragma)

Die Verhütungskappe ist eine Gummikappe mit elastischem Ring, die in der Scheide über den Muttermund gestülpt wird.

Vor dem Geschlechtsverkehr wird das Diaphragma auf beiden Seiten mit einem Spermien tötenden Gel (= Spermizid) bestrichen. Danach wird es in die Scheide eingeführt, sodass es den Muttermund bedeckt. Dort bildet es eine Barriere für die Spermien, damit sie nicht in die Gebärmutter gelangen. Es muss nach dem Geschlechtsverkehr etwa acht Stunden lang am Muttermund bleiben. Danach wird das Diaphragma entfernt, mit Wasser gewaschen und ist dann wieder einsetzbar.

**Sicherheit** – Das Diaphragma hat keine bekannten Nebenwirkungen. Allerdings ist die Sicherheit vom Alter und der Erfahrung der Frau abhängig. Der Pearl-Index schwankt dementsprechend zwischen eins und 20. Das Diaphragma muss vorher von der Frauenärztin angepasst und das Einsetzen mit ihr geübt werden. Es bietet keinen Schutz vor AIDS.

Ähnlich wirkt die etwas kleinere Portiokappe, die in der Scheide auf den Muttermund gestülpt wird.

### Andere Methoden

#### Die Kupferspirale

Die Kupferspirale ist ein T-förmiges Plastikgebilde, das mit Kupferdraht umwickelt ist. Sie wird von der Frauenärztin für etwa 5 Jahre eingesetzt. Während dieser Zeit gibt sie feine Kupferteilchen ab, wodurch die Spermien abgetötet oder in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt werden

## Das Kondom

sollen, sodass sie die Eizelle nicht befruchten können.

Wenn es dennoch zu einer Befruchtung gekommen ist, kann sich das bereits lebende Kind nicht einnisten, weil die Gebärmutter Schleimhaut durch die Spirale entzündet ist (frühabtreibende Wirkung).

**Sicherheit:** Schwangerschaften treten selten auf (PI 0,9 – 3). Es ist keine regelmäßige Einnahme von Medikamenten notwendig. – **Nebenwirkungen der Kupferspirale:** Häufig kommt es zu sehr starken Regelblutungen, und auch Regelschmerzen können verstärkt auftreten. Wegen der Entzündungsgefahr, die zur Unfruchtbarkeit führen kann, wird sie bei jungen Frauen nicht eingesetzt.

### Chemische Mittel

Es gibt verschiedene chemische Mittel wie Cremes, Gele, Schaumsprays oder Zäpfchen, durch welche die Spermien abgetötet oder lahmgelegt werden sollen. Solche Mittel müssen mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden. Dort werden sie durch die Körperwärme flüssig. Es werden Stoffe freigegeben, welche die Spermien entweder abtöten oder unbeweglich machen. So soll eine Befruchtung der Eizelle verhindert werden.

**Sicherheit:** Es kommt relativ häufig zu Schwangerschaften (PI 3 – 21). Die Wirkung chemischer Mittel hält nur eine Stunde an. – **Nebenwirkungen chemischer Verhütungsmittel:** Chemische Mittel können zu Wärmegefühl, Juckreiz, Brennen oder allergischen Reaktionen in der Scheide führen. Die Substanzen laufen oft Stunden später noch aus der Scheide.

### Natürliche Familienplanung

Sind Kinder eine Frage des Zufalls? Nein! Wir wissen heute sehr viel darüber, wie und wann Kinder entstehen. Mit diesem Wissen können Frau und Mann eine Schwangerschaft anstreben oder – ganz ohne Verhütungsmittel – vermeiden.

- ➔ Wenn sie es wünschen, können sie ihre sexuellen Kontakte so gestalten, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit ein Kind bekommen.
- ➔ Ist ein Kind zurzeit für sie nicht verantwortbar, können sie sexuell so leben, dass die Zeugung praktisch ausgeschlossen ist.

Bei der Natürlichen Empfängnisregelung (NER) bzw. bei der Natürlichen Familienplanung (NFP) beobachtet die Frau ihren Zyklus. An gewissen körperlichen Zeichen kann sie erkennen, ob sie gerade fruchtbar ist. Es gibt verschiedene Methoden der natürlichen Familienplanung. Bei uns, im deutschen Sprachraum, ist die symptothermale Methode am bekanntesten und am besten entwickelt.

### Sympto-thermale Methode

Die biologische Grundlage dieses Weges ist folgende: Eine Frau kann nur an wenigen Tagen im Zyklus ein Kind empfangen. Um die Zeit des Eisprungs verändert sich der Schleim, der aus der Scheide abgesondert wird. Gleichzeitig steigt die Körpertemperatur. Durch die tägliche Beobachtung der Schleimabsonderung und der Aufwachttemperatur erkennt die Frau, an welchen Tagen sie fruchtbar ist.

### Billings-Methode

Die Billings-Methode (= Ovulationsmethode) beruht auf der alleinigen Beobachtung der Schleimabsonderung in den fruchtbaren Tagen der Frau. Sie ist einfach und bei richtiger Handhabung zuverlässig, im deutschen Sprachraum aber kaum bekannt.

### Herausforderungen der natürlichen Methoden

Die richtige Anwendung verlangt mehr Wissen als z. B. die Einnahme der Pille. Dieses Wissen kann man sich durch ein Buch oder noch besser durch einen Kurs aneignen. Die Körperzeichen müssen konsequent beobachtet und in Tabellen aufgezeichnet werden. Außerdem erfordert das Leben nach dem weiblichen Zyklus eine gewisse Selbstbeherrschung, die aber jeder Mensch lernen kann.

Der natürlich Rhythmus der Frau kann allerdings durch Fieber und Alkohol, Stress und Party-Wochenenden »aus dem Takt« kommen; diese Faktoren müssen dann mitberücksichtigt werden.

### Stärken der natürlichen Methoden

Es entstehen keine Belastungen durch Chemikalien oder Hormone, während die Sicherheit unerwartet hoch ist. Bei der sympto-thermalen Methode liegt der Pearl Index unter 0,2, in der Gelbkörperphase sogar bei 0, weil eine Frau in dieser Phase zu 100% unfruchtbar ist. Außerdem fallen kaum Kosten an. Weitere Vorteile: Kennenlernen des eigenen Körpers, bewusstes Leben mit dem Rhythmus der Natur und der Fruchtbarkeit.

Auch der Mann lernt, auf die Frau Rücksicht zu nehmen. Er sieht ein, dass sie nicht immer für ihn verfügbar ist. Er lernt auch ihren Zyklus kennen, versteht dadurch eventuelle Schmerzen und weibliche Gefühlsschwankungen und kann diesen mit besonderer Feinfühligkeit begegnen. Die Partner lernen, offen miteinander über Sexualität zu sprechen.

Viele Beziehungen wachsen durch die natürliche Familienplanung in der Liebe und Treue. Natürliche Familienplanung ist also mehr als eine Methode, sie ist ein Lebensstil.

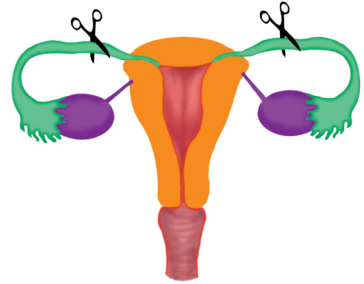


## Sterilisation - Coitus interruptus

### Sterilisation

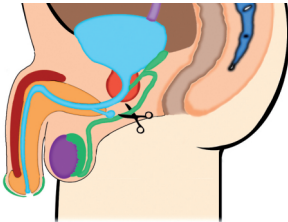
#### Bei der Frau (Eileiter-Unterbindung)

Durch einen operativen Eingriff unter Kurznarkose werden beide Eileiter durchtrennt und an den Enden verlötet. Dadurch sollen Eizellen und Spermien nicht mehr zueinander gelangen. Der Krankenhausaufenthalt dauert bis zu 3 Tagen. Bei jungen Frauen werden Sterilisationen nur in Ausnahmefällen durchgeführt.



#### Beim Mann (Vasektomie)

Eine Vasektomie wird gewöhnlich ambulant durchgeführt. Sie dauert etwa 20 Minuten. Unter örtlicher Betäubung durchtrennt der Arzt beide Samenleiter und entfernt etwa zwei Millimeter. Er verodet die beiden Enden oder bindet sie ab. Dazu ist ein kleiner Schnitt am Hodensack notwendig, der normalerweise schnell wieder verheilt. Wenn keine Schwierigkeiten auftreten, kann der Mann am selben Tag wieder nach Hause.



Die Vasektomie macht einen Mann nicht impotent. Der »Samenerguss« findet trotzdem statt, er enthält aber keine Spermien. Wie bei der Frau, ist auch beim Mann die Sterilisation etwas Endgültiges und wird in manchen Fällen später bereut.

Sterilisation schützt weder bei der Frau noch beim Mann vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Fallweise können trotzdem Schwangerschaften auftreten.

### Gar keine Verhütung

#### Coitus interruptus („Rückzieher“)

Kurz vor dem Samenerguss versucht der Mann den Penis aus der Scheide zurückzuziehen, was nicht immer gelingt. Außerdem kommt es schon vor dem eigentlichen Samenerguss zum sogenannten »Lusttropfen«, der auch Spermien enthalten könnte. Es treten häufig Schwangerschaften auf. Für die Frau ist der Coitus interruptus besonders frustrierend, weil sie dabei in der Regel keinen Höhepunkt erlebt.

# Sexuell übertragbare Krankheiten

## Was sind STDs?

STDs (= sexually transmitted diseases) sind Krankheiten, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden. Sie befallen aber nicht nur die Geschlechtsorgane, sondern auch andere Körperteile oder das Immunsystem. Sie sind oft sehr ansteckend und führen zu Infektionen mit ersten, manchmal sogar tödlichen Folgen.

Sexuell übertragbare Krankheiten werden durch Viren, Bakterien oder Pilze verursacht. Übertragen werden die Erreger vor allem durch den Schleimhautkontakt im Genitalbereich. Besonders betroffen sind Menschen mit häufigem Partnerwechsel.

## Die Gefahr ernst nehmen

Die gefährlichsten sexuell übertragbaren Krankheiten sind AIDS, Syphilis und Hepatitis B. Bei AIDS treten mehrere Jahre nach der Infektion Krankheiten auf, mit denen das geschwächte Immunsystem nicht mehr fertig wird. Wenn Syphilis unbehandelt bleibt, kann sie Demenz, Psychose, Schlaganfall oder Lähmungen zur Folge haben. An Hepatitis B sterben jedes Jahr mehr Menschen als an allen anderen STDs zusammen. Manche Erreger, wie etwa Chlamydien, sind zwar nicht lebensgefährlich, können aber zur dauerhaften Unfruchtbarkeit führen.

Wenn du Veränderungen an den Geschlechtsorganen feststellst, solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen. Mach dir keine Sorgen: Der Arzt wird beim Anblick nicht erschrecken. Was für dich peinlich oder abstoßend wirkt, ist für ihn Routine. Die Früherkennung einer Krankheit ist für eine Heilung oft von größter Bedeutung.

Hast du dich angesteckt, so schick unbedingt auch den Partner/die Partnerin zum Arzt. Es kann sein, dass auch er/sie infiziert ist, ohne etwas zu spüren. In diesem Fall würdest du dich nach deiner Heilung sonst von Neuem anstecken.

## Welche STDs gibt es?

### AIDS

AIDS (= **A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome) ist eine tödliche Erkrankung, die als Folge einer Infektion mit dem HI-Virus (= HIV) auftritt. Man kann lange Zeit infiziert sein, ohne dass die Krankheit ausbricht.

Die Viren bewirken eine schrittweise Zerstörung des Abwehrsystems. In der Folge kann der Körper gegen Krankheiten nicht mehr ankämpfen. Es

## STD - Sexuell übertragbare Krankheiten

kommt beispielsweise zu Pilz- und Herpesinfektionen im Gesicht, zu Durchfällen, Krampfanfällen und Tumoren. Dadurch wird der Körper so sehr geschwächt, dass der Kranke stirbt. Durch neue Behandlungsmöglichkeiten kann die Lebenserwartung zwar verlängert werden, aber AIDS ist nach wie vor nicht heilbar, sondern führt zum Tod.

Übertragen wird das HI-Virus (= HIV) durch Körperflüssigkeiten: Blut, Samenflüssigkeit und Scheidenflüssigkeit. Man infiziert sich also vor allem beim Geschlechtsverkehr (hetero- oder homosexuell) sowie durch Blutübertragung (z. B. durch Mehrfachgebrauch von Spritzen bei infizierten Drogensüchtigen).

Viele Menschen sind jahrelang mit HIV infiziert, bevor die Krankheit ausbricht. Wer eine Ansteckung vermutet, kann beim Arzt oder beim Gesundheitsamt (anonym) einen HIV-Test machen.

Achtung: Das Virus kann erst 3 Monate nach der Infektion nachgewiesen werden. Übertragen wird es aber schon früher.

### Wie kann ich eine HIV-Infektion vermeiden?

In Uganda kämpft die Regierung mit folgender Werbung gegen AIDS:

- ➔ Enthaltensamkeit vor der Ehe
- ➔ Treue in der Ehe
- ➔ Kondome für jene, die nicht enthalten oder treu leben.

Mit diesem Ansatz (»**A**bstain« - »**B**e faithful« - »**O**re use **C**ondoms«: die »**A** – **B** – **C**« - Methode) wurde Uganda zum Land mit der niedrigsten AIDS-Rate in Afrika.

Das gilt nicht nur für Uganda:

- ➔ Kein Infektionsrisiko besteht, wenn jemand enthalten lebt
- ➔ Ebensowenig kann man sich in einer treuen Beziehung infizieren, in der es keine anderen Sexualpartner gibt oder gab.
- ➔ Massiv gefährdet ist aber derjenige, der weder enthalten ist noch in einer treuen Beziehung lebt. Wenn er dabei Kondome verwendet, sinkt sein Risiko zwar, aber es bleibt bestehen, weil Erkrankungen auch trotz Kondom übertragen werden können.

### STDs und Kondome

Kondome senken das Infektionsrisiko. Leider sind sie jedoch keineswegs eine Garantie für Infektionsfreiheit. Kondome sind bereits als Verhütungsmittel nicht absolut sicher, da sie reißen oder platzen können; es kommt zu ungewollten Schwangerschaften, obwohl eine Frau nur an wenigen Tagen im Zyklus schwanger werden kann. Infizieren kannst du dich hingegen immer! Entsprechend größer ist die Unsicherheit des

Kondoms, was den Schutz vor STDs anbelangt. Wenn du deinen Partner wirklich liebst, willst du dann das Risiko eingehen, dass er sich durch dich infiziert?

### **Hepatitis B**

Hepatitis B ist eine von Viren hervorgerufene Leberentzündung. Der häufigste Übertragungsweg ist der Geschlechtsverkehr, die gemeinsame Verwendung von Spritzen bei Drogensüchtigen oder Bluttransfusionen. Das Hepatitis-B-Virus kann zu Leberzirrhose führen und ist für 80% aller Fälle von Leberkrebs verantwortlich.

### **Hepatitis C**

Hepatitis C ist eine von Viren hervorgerufene chronische Leberentzündung. Sie ist schwer zu behandeln und erfordert eine sehr unangenehme Dauertherapie mit Medikamenten, welche z. T. Fieber oder Depressionen hervorrufen können. Die Krankheit ist oft nicht heilbar. Sie kann zu Leberzirrhose mit späterem Bauchwasser sowie zu inneren Blutungen und zu Leberkrebs führen.

### **Syphilis**

Syphilis ist eine Krankheit, die mit Geschwüren im Bereich der Sexualorgane beginnt, dann die Lymphknoten in der Leiste befällt und später Hautveränderungen, Lähmungen und Zerstörung des Gehirns verursachen kann. Früher führte diese Krankheit oft zum Tod, heute ist sie mit Antibiotika gut behandelbar.

### **Chlamydien-Infektion**

Chlamydien-Infektionen zählen zu den häufigsten geschlechtlich übertragbaren Krankheiten in Mitteleuropa. Die Symptome sind bei Männern Entzündung der Harnröhre und Jucken und Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen an den Hoden, eine Reizung an der Spitze des Penis und Absonderungen aus der Harnröhre. Frauen leiden zunächst unter Juckreiz oder Brennen in der Nähe der Scheide und Schmerzen im Unterleib, zudem oft unter Entzündung der Gebärmutter Schleimhaut und der Eileiter. Auch gelb-grünlicher Ausfluss kann ein Zeichen für eine Infektion sein. Wenn die Symptome rechtzeitig erkannt werden, kann die Krankheit mit Antibiotika gut behandelt werden. Unbehandelt bestünde aber die Gefahr der Unfruchtbarkeit, da die Chlamydien-Infektion weiter zur entzündlichen Beckenerkrankung führen kann, die oft mit Verklebungen der Eileiter einhergeht. Man schätzt, dass etwa die Hälfte aller Fälle von Unfruchtbarkeit bei Frauen durch eine Chlamydien-Infektion verursacht ist.

Chlamydien können sich rasch ausbreiten, weil die Symptome der Infektion oft unbemerkt bleiben. Leider werden die Symptome oft auch deshalb nicht ernstgenommen, da sie beim Mann schon nach kurzer Zeit

## STD - Sexuell übertragbare Krankheiten

nachlassen können. Währenddessen verbreitet sich die Infektion aber im Körper und der Mann wird zum unerkannten Überträger.

### **Tripper (= Gonorrhoe)**

Der Tripper ist eine eitrige Entzündung an den Geschlechtsorganen, die durch Bakterien verursacht wird. Im Prinzip ist die Infektion mit Antibiotika behandelbar. Unbehandelt kann sie aber (ähnlich wie die Chlamydien-Infektion) zur entzündlichen Beckenerkrankung und bei der Frau in Folge zur Unfruchtbarkeit führen.

### **Trichomoniasis**

Trichomoniasis (= Trichomonaden-Infektion) ist weltweit einer der häufigsten Infektionskrankheiten, die in erster Linie durch Geschlechtsverkehr übertragen wird. Die Ursache sind einzellige Geißeltierchen (Trichomonaden), die besonders die Schleimhäute von Scheide und Harnröhre befallen.

**Bei der Frau:** Die Entzündung zeigt sich meist durch eine gerötete und geschwollene Scheide. Dazu kommt ein Juckreiz und Brennen im Scheidenbereich, besonders auch beim Wasserlassen und beim Geschlechtsverkehr. Typisch ist auch ein schaumiger, gelblich-grüner Ausfluss, der unangenehm nach verdorbenem Fisch riecht.

**Beim Mann:** Eine Infektion beim Mann bleibt oft unbemerkt. Deswegen überträgt er die Krankheit oft weiter, ohne zu wissen, dass er selbst infiziert ist. Manchmal spürt er nach einer Ansteckung ein Brennen beim Wasserlassen oder während des Samenergusses. Gelegentlich bemerkt er auch einen eitrigen Ausfluss aus der Harnröhre.

Die Krankheit wird mit Antibiotika-Tabletten behandelt. Wichtig ist, dass auch der Partner mitbehandelt wird, da es sonst erneut zu einer gegenseitigen Ansteckung kommen kann.

### **HPV-Infektion und Gebärmutterhalskrebs**

Humane Papillomviren (HPV) sind die häufigsten durch Geschlechtsverkehr übertragenen Viren der Welt. Bestimmte Arten der Papillomviren verursachen Warzen im Genitalbereich, die meisten Menschen merken jedoch nichts von der Ansteckung, weil sie keine Beschwerden haben. Die Infektion ist nicht behandelbar und verschwindet gewöhnlich nach bis zu zwei Jahren von selbst. Etwa 10% der Betroffenen bleiben allerdings dauerhaft infiziert und sind besonders gefährdet, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

Sexuelle Kontakte in frühem Alter, häufiger Partnerwechsel und Rauchen erhöhen das Risiko, sich mit HPV zu infizieren. Mädchen, die frühen



Geschlechtsverkehr und Partnerwechsel vermeiden, sind hingegen kaum gefährdet. Gegen bestimmte Virustypen gibt es eine Impfung, die das Risiko einer Infektion zwar nicht ausschließen, aber verringern kann.

### Pilzinfektionen

Pilze treten im After und an den Geschlechtsorganen auf. Beim Mann ist die Eichel unter der Vorhaut gefährdet, bei der Frau sind es die kleinen Schamlippen und die Scheide. Meist handelt es sich dabei nur um eine unangenehm juckende, übel riechende Rötung mit Belägen.

Mit Pilzen kann man sich nicht nur durch Geschlechtsverkehr, sondern zum Beispiel auch in öffentlichen Bädern infizieren. Manchmal ist ein Pilz schon lange Zeit im Körper vorhanden und vermehrt sich erst dann, wenn die Körperabwehr geschwächt ist.

### Herpes der Geschlechtsorgane

Herpes der Geschlechtsorgane ist schmerzhaft. Oft ist er mit Fieber, Juckreiz und Problemen beim Harnlassen verbunden. Es kann zu Gehirnhautentzündung und Lymphknotenschwellung kommen. Die Krankheit sieht aus wie große Fieberblasen und ist ansteckend. In Mitteleuropa sind über 20% der Erwachsenen mit Genitalherpes infiziert. Wie beim Lippenherpes (Fieberblasen) bleiben auch beim Genitalherpes die Viren ein Leben lang im Körper und können zu wiederholten Erkrankungen führen; bis zu zwölfmal im Jahr verursachen sie die typischen Bläschen im Genitalbereich.

Ein Kondom schützt vor Genitalherpes nur sehr beschränkt, da die Herpesbläschen meist außerhalb der vom Kondom bedeckten Region liegen.

**Achtung:** Oft zeigt und spürt der infizierte Mann keine Symptome. So überträgt er – ohne es zu wissen – seine Krankheit auf die Frau. Beim Auftreten von geschlechtlich übertragbaren Krankheiten sollten sich immer beide Partner untersuchen und nötigenfalls behandeln lassen.

### Gesetzeslage

Durch Geschlechtsverkehr können Krankheiten übertragen werden. Einige Geschlechtskrankheiten, z. B. AIDS, sind lebensgefährlich. Wer den Geschlechtsverkehr ausübt, obwohl er weiß, dass er an einer übertragbaren Geschlechtskrankheit leidet, kann wegen gefährlicher Körperverletzung (§ 224 StGB) oder, wenn der Partner infolge einer Übertragung der Geschlechtskrankheit stirbt, sogar wegen Körperverletzung mit Todesfolge (§ 227 StGB) bestraft werden.

# Weiterlesen?

## Interesse geweckt?

### Du möchtest weiterlesen?

Dann empfehlen wir dir folgende Titel:

- Horn, Ute – Horn, Daniel: Baustelle erste Liebe für Teens: Für alle, die es wissen wollen! Holzgerling 2010
- Lerchen, Wilma: Liebe wählt aus. Wie finde ich den richtigen Partner? Freundschaft und Sexualität – Zufall oder Entscheidung. Vallendar 2010
- Raith-Paula, Elisabeth: Was ist los in meinem Körper? Alles über Zyklus, Tage und Fruchtbarkeit. München, neu bearbeitete Auflage 2008.
- Schwaderlapp, Dominik: Für immer Ja. Ein Kurs in Sachen Liebe. München 2007.
- Youcat. Jugendkatechismus der katholischen Kirche. München 2011. (Besonders Seite 148-155, 211, 218-231, 251-254),

---

## **Bei persönlichen Krisen und Beziehungskonflikten**

### **Telefonseelsorge**

0800 / 11101 11 oder 0800 / 11102 22  
(24 Stunden, anonym und kostenlos)

### **Beratung der Caritas in vielfältigen Problemlagen**

[www.caritas.de/hilfeundberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung)

### **Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

[www.katholische-eheberatung.de](http://www.katholische-eheberatung.de)

Psychologisches Beratungsangebot für Paare, Familien und Einzelpersonen in Konflikten und Problemen im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich

[www.ehefamilieleben.de](http://www.ehefamilieleben.de)

Die Beratungseinrichtung «ehe familie leben» des Bistums Münster steht dir in all deinen Fragen und Problemen zur Seite. Im Bistum Münster gibt es allein 38 Beratungsstellen; die nächste in Ibbenbüren, Klosterstraße 19, Tel. 0 54 51 / 5002-23 oder 50 02-53.

---

## **Sexualpädagogik und Empfängnisregelung**

### **MFM Deutschland e.V.**

[www.mfm-projekt.de](http://www.mfm-projekt.de)

### **Malteser Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung**

[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

## Beratungsstellen

### Sozialdienst katholischer Frauen Münster

[www.skf-muenster.de](http://www.skf-muenster.de)

### TeenSTAR Deutschland e.V.

[www.teen-star.de](http://www.teen-star.de)

## Überraschend schwanger – was nun?

### Onlineberatung

[www.caritas.de/onlineberatung/schwangerschaft](http://www.caritas.de/onlineberatung/schwangerschaft)

Mail und Chat mit Schwangerenberaterinnen

### Beratungsstellen

#### Katholische Kirche - Caritas

Die katholische Kirche bietet bundesweit ein breit gefächertes Netz an qualifizierten Beratungsstellen mit vielen Außenstellen und Außensprechtagen: In allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, bei Konflikten und Nöten während der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes gibt es hier Rat, Begleitung und Unterstützung sowie praktische Hilfen. Das Angebot für Menschen aller Nationalitäten und Religionen. Die Beratung ist vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Diese katholischen Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen arbeiten in Trägerschaft des Sozialdienst katholischer Frauen oder der Caritas.

[www.caritas.de/onlineberatung/schwangerschaft](http://www.caritas.de/onlineberatung/schwangerschaft)

Hier kannst du einfach die nächstgelegene katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen in ganz Deutschland finden.

**Pro Femina**

Private Initiativen, die von Spenden finanziert werden, können oft unkompliziert und schnell Hilfe leisten, z.B. <https://www.profemina.org>,  
Tel.: 08000/60 67 67 oder **www.1000plus.net**.

**Adoption und anonyme Geburt**

Wenn bei oder kurz nach der Geburt deutlich wird, dass die Mutter das Kind definitiv nicht versorgen oder aufziehen kann, hat jede Mutter die Möglichkeit, ihr Kind zur Adoption freizugeben. Ebenso kann das Kind vorübergehend oder längerfristig in eine Pflegefamilie gegeben werden, bis sich die Situation geklärt hat oder die Mutter das Kind zu sich nehmen kann. Informationen hierzu erhältst bei den o.g. Schwangerenberatungsstellen, den Adoptionsvermittlungsstellen in deiner Region und dem lokalen Jugendamt.

**Adoptionsvermittlungsstellen**

Die örtlichen Adoptionsvermittlungsstellen erreichst du über das zuständige Jugendamt. Es gibt leider kein gesamtdeutsches Verzeichnis im Internet.

Daneben gibt es Adoptionsvermittlungsstellen von freien Trägern, z.B. bei der Caritas ([www.caritas.de](http://www.caritas.de)) oder dem »SkF« (Sozialdienst katholischer Frauen, [www.skf-muenster.de](http://www.skf-muenster.de))

**Anonyme Geburt**

In manchen Orten gibt es die Möglichkeit für Schwangere in äußersten Notlagen sowie für nicht krankenversicherte Schwangere, ihr Kind vertraulich und/oder anonym mit ärztlicher Versorgung zur Welt zu bringen

Für Münster wende dich an den SkF (Mo bis Do von 9.00 bis 16.30 und Fr von 9.00 bis 15.00)



## Bei Gewalt - Nach einer Abtreibung

unter 0251 / 133223-30, oder: [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

Die Schwangerschaftsberatungsstellen bieten dazu Beratung an (auf jeden Fall vorher empfehlenswert) und können auch an andere Orte im Bundesgebiet vermitteln.

### **Gewalt**

#### **Sozialdienst katholischer Frauen**

Onlineberatung für Mädchen und Frauen zum Thema Gewalt: [www.gewalt-los.de](http://www.gewalt-los.de)

#### **Weißer Ring**

Hilfe, für Menschen, die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de), unter dieser Internet-Adresse kannst du eine von 420 Außenstellen vor Ort suchen. Für Recke wäre diese in Steinfurt, Außenstellenleitung: Rita Leifker, Telefon: 05971/807468 (Fax: 05971/807469), E-Mail: [weisser-ring.ast.steinfurt@gmx.de](mailto:weisser-ring.ast.steinfurt@gmx.de); Website: [steinfurt.nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de](http://steinfurt.nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de)

#### **Deutscher Kinderschutzbund**

[www.dksb.de](http://www.dksb.de); auch hier findest du auf der Website die Möglichkeit, Außenstellen in deiner Nähe zu finden, z.B. Deutscher Kinderschutzbund Rheine e.V., Adresse: Thiemauer 45, 48431 Rheine, Telefon: 05971 914390; oder: Deutscher Kinderschutzbund Osnabrück e.V., Adresse: Goethering 5, 49074 Osnabrück, Telefon: 0541 330360.

### **Nach einer Abtreibung**

**Endlich wieder leben/ Save One**

[www.saveoneeurope.org](http://www.saveoneeurope.org)

[office@saveoneeurope.org](mailto:office@saveoneeurope.org)

### **Rahel - Erfahrung nach einer Abtreibung**

[www.rahel-ev.de/hilfe-nach-abtreibung](http://www.rahel-ev.de/hilfe-nach-abtreibung)

---

### **Hilfe bei Problemen mit Internetpornographie**

**Safer Surfing**

[www.nacktetatsachen.at](http://www.nacktetatsachen.at)

**Impressum: Texte:** Thomas Schenk (Oberarzt, St. Pölten), Jutta Graf (Lehrerin für Religion und Mathematik, Linz), Gintas Vaitoska (Facharzt für Psychiatrie, Assistenzprofessor für Psychologie, Vilnius), Pascal Gläser (Referent für wertorientierte Sexualpädagogik, Bischöfliches Jugendamt Augsburg), Simon Lipp (Soz.Päd., Referent, Bischöfliches Jugendamt Augsburg), Peter van Briel (Schulpfarrer Recke). – **Fotos:** pixabay.com – **Grafiken:** Jutta Graf.

**Kontakt, Information und Bestellung:**

Peter van Briel, Hauptstraße 10, 48496 Halverde - [www.karl-leisner-jugend.de](http://www.karl-leisner-jugend.de)

