

#YESWEDO

GELSENKIRCHEN. INFORMATIV UND UNZENSIERT.

HILFE



KLARTEXT



IDENTITÄTEN



TREFFPUNKT

LIEBE



VERLIEBT in Gelsenkirchen

**DU BIST VERLIEBT,
HAST LIEBESKUMMER,
SUCHST EIN VERHÜTUNGSMITTEL,
SUCHST ÄRZTINNEN DEINES
VERTRAUENS ODER BRAUCHST
JEMANDEN ZUM REDEN?
HIER FINDEST DU ALLE
ANGEBOTE IN DEINER STADT!**

IMPRESSUM

Herausgeberin: Mädchenzentrum e. V.
Fotos: Mädchenzentrum e. V., iStock.com
Texte: Susanne van Suntum, Antonius Peeters
Layout / Design: die medienvilla., bünde
Auflage: 5.000



INHALT

JUGENDLICH meine Rechte: bei der Verhütung, beim Arzt	04 – 07
STI – WAS IST DAS?! Sexuell übertragbare Infektionen	08 – 09
VERHÜTUNGSMITTEL für Mädchen* mit Hormonen	10 – 13
VERHÜTUNGSMITTEL für Mädchen* ohne Hormone	14 – 15
VERHÜTUNGSMITTEL für Jungs: das Kondom	16 – 17
HILFE – SCHWANGER! Schwangerschaft unter 20 Jahren	18 – 19
SEXUELLE VIELFALT Sexualität ist bunt!	20 – 21
ARZTPRAXEN + BERATUNG in Gelsenkirchen	22 – 23

Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte dieser Broschüre.

JUGENDLICH

Was darf ich: was sind meine Rechte?

Es gibt eine Schutzaltersgrenze, die besagt, dass **Sex mit Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren verboten** ist.

Diese Grenze soll Kinder und Jugendliche vor sexueller Ausbeutung schützen und dich nicht einschränken.

Ab 14 Jahren bist du sexuell mündig. Das heißt, dass du aus dem sogenannten „Schutzalter“ raus bist. Juristisch wirst du als einwilligungsfähige Person gesehen. Du kannst sexuellen Handlungen zustimmen oder diese bewusst abweisen.

Sex ist mehr als nur rein - raus



Wenn dein Freund/deine Freundin älter als 14 Jahre alt ist und du unter 14, **dürft ihr keinen Sex haben**. Eltern oder andere Erwachsene können den Älteren dann anzeigen.

Seid ihr aber beide noch unter 14 Jahren, gibt es keine Strafen.

Wenn Erwachsene mit euch Sex haben und ihr noch unter 18 Jahre alt seid, machen sie sich strafbar.

Sex müssen beide wollen. Androhungen von Gewalt sind gesetzwidrig.

Zum Thema Sex gehören übrigens auch **Zungenküsse und Petting**. Hierbei handelt es sich um Formen des körperlichen Kontakts, ohne dabei Geschlechtsverkehr zu haben.



Kennst Du schon?!

 loveline.de

 profamilia.de

 bzga.de

 regenbogenportal.de

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

JUGENDLICH

Verhütungsmittel: beim Arzt

Freie Arztwahl! Du entscheidest selbst, wem du dich anvertraust. **Aber wichtig:** Du brauchst deine Krankenkassenkarte!

Ab deinem 14. Lebensjahr unterliegen Ärzte/Ärztinnen der Schweigepflicht. Das heißt, sie dürfen ohne dein Einverständnis mit niemandem über dich sprechen – auch nicht mit deinen Eltern!

Allerdings: falls du über deine Eltern privat versichert bist, erhalten sie die Rechnung mit der Diagnose. Deshalb frag' einfach beim Arzt nach, ob das zu vermeiden ist.

Weitere Infos hinsichtlich ärztlicher Betreuung für Heranwachsende gibt es unter:
familienwegweiser.de



Über die Wahl deines Verhütungsmittels **entscheidest du selbst**.


Unter 14 Jahren müssen die Eltern damit einverstanden sein, ob du z. B. **die Pille nehmen darfst**.

Zwischen 14 und 15 Jahren entscheidest dann wiederum **dein Arzt/deine Ärztin**, ob du die Entscheidung alleine treffen kannst.

Ab 16 Jahren brauchst du dann keine weitere Zustimmung mehr.

Die „**Pille danach**“ bekommst du hingegen schon ab 14 Jahren ohne die Zustimmung der Eltern in der Apotheke.

In der Apotheke wird dann ein Beratungsgespräch mit dir geführt. Dies ist aber anonym. Du brauchst hier keine persönlichen Angaben machen, wenn du nicht möchtest.



Kondome sind überall frei verkäuflich. Darauf gibt es keine Altersbeschränkung.

STI - WAS IST DAS?!

Sexuell übertragbare Infektionen

Die Abkürzung **STI** steht für „sexually transmitted infections“, das heißt „sexuell übertragbare Infektionen“.

Damit sind Krankheiten gemeint, mit denen du dich **beim Sex anstecken** kannst.

Wenn du folgende Symptome hast, frag' deinen Arzt/deine Ärztin um Rat!



GELBFÄRBUNG VON HAUT UND BINDEHAUT



JUCKREIZ, AUSSCHLAG UND HAUTRÖTUNGEN



SCHMERZEN UND BRENNEN BEIM PINKELN



UNGEWÖHNLICHER AUSFLUSS AUS SCHEIDE, PO ODER PENIS SOWIE ZWISCHENBLUTUNGEN

Schutzmöglichkeiten:

- Kondome standardmäßig benutzen
- keine Berührungen von Geschwüren, Warzen oder Bläschen
- Küssen von fremden Personen vermeiden
- Impfung gegen die einzelnen STIs
- bei häufig wechselnden Sexualpartner(inne)n regelmäßige Kontrolle bei Deinem Arzt/Deiner Ärztin des Vertrauens



APPETITLOSIGKEIT, ERBRECHEN UND DURCHFALL



GRIPPE-ÄHNLICHE ANZEICHEN



HAUTVERÄNDERUNGEN UND NÄSSENDE HAUSTELLEN



**SCHMERZEN BEIM SEX: IM UNTERLEIB BEIM VAGINAL-/
ANALVERKEHR, HALSSCHMERZEN NACH DEM ORALSEX**

VERHÜTUNGSMITTEL für Mädchen* MIT Hormonen



Pille

Die Pille enthält weibliche Hormone, die deinen Eisprung abblocken. Sie verhindern, dass sich der Gebärmutter Schleim verflüssigt und sich aufbaut. Dadurch haben es Spermien schwerer, in die Gebärmutter zu gelangen.

Du musst die Pille jeden Tag zur gleichen Uhrzeit einnehmen (21 Stück). Wenn die Packung aufgebraucht ist, folgt eine 7-tägige Pause, in der du deine Blutung bekommst, weil deinem Körper nun keine Hormone mehr zugeführt werden. Anschließend beginnst du wieder von vorne.



Einfache Anwendung, kostenlos bis zum 22. Lebensjahr. In der „Pillen-Pause“ kannst du bei korrekter Einnahme nicht schwanger werden.



Mögliche Nebenwirkungen zum Beispiel: Übelkeit, Kopfschmerzen, Zwischenblutungen.



Andere Medikamente, sowie Erbrechen und Magen-Darmerkrankungen, können die Wirkung der Pille beeinflussen. Frag dazu deinen Arzt/deine Ärztin!

Du musst die Pille täglich möglichst zur gleichen Uhrzeit einnehmen. Sie schützt dich nicht vor STIs.

Hormonstäbchen

Das Hormonstäbchen ist ein kleines mit Hormonen gefülltes Stäbchen, welches von deinem Arzt/deiner Ärztin unter die Haut in den Arm gesetzt wird.

Dort gibt es 3 Jahre lang Gestagene (Hormone) ab, welche das Heranreifen von Eizellen verhindern und den Gebärmutter-schleim für Spermien undurchlässig macht.



Du musst nicht täglich daran denken und es wirkt auch bei Durchfall und Erbrechen.



Mögliche Nebenwirkungen zum Beispiel: Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Akne.



Die Entfernung kann schwierig werden und es schützt dich nicht vor STIs. Kläre die Kostenübernahme in deiner Arztpraxis oder direkt mit deiner Krankenkasse!

**Verhütung geht immer beide etwas an.
Gut, wenn du dich vorher informierst!**

VERHÜTUNGSMITTEL für Mädchen* **MIT** Hormonen

Hormonpflaster

Das Pflaster ist 5x5 cm groß und wird auf deinen Bauch, Po oder Dein Bein geklebt. Es gibt regelmäßig Hormone ab (Gestagene und Östrogene), die über deine Haut ins Blut gelangen.



Es muss nach sieben Tagen gewechselt werden und nach drei Wochen mit dem Pflaster machst du eine Woche Pause, in der dann deine Periode einsetzt. Das Pflaster muss von deinem Arzt/deiner Ärztin verschrieben werden.



Du musst nur ein Mal pro Woche daran denken, es wirkt auch bei Durchfall und Erbrechen und es ist kostenlos bis zum 22. Lebensjahr (Kläre die Kostenübernahme in deiner Arztpraxis oder direkt mit deiner Krankenkasse).



Mögliche Nebenwirkungen zum Beispiel: Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Brustbeschwerden, gereizte Haut und Übelkeit.

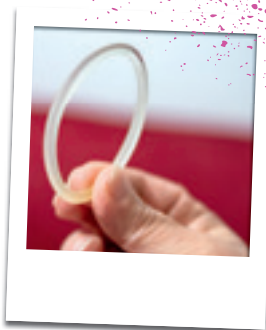


Wer Thrombose hat oder hatte, darf das Pflaster nicht benutzen! Das Pflaster schützt nicht vor STIs.

Nuvoring / Vaginalring

Der Vaginalring ist ein weicher Kunststoffring, der mit Hormonen gefüllt ist. Er wird von dir selbst wie ein Tampon eingeführt.

Der Ring bleibt drei Wochen in deiner Scheide, danach nimmst du ihn raus und deine Blutung tritt ein. Nach einer Woche Pause setzt du dir einen neuen Ring ein. Der Ring wird dir ebenfalls vom Arzt verschrieben.



Du musst nicht täglich daran denken, da der Ring Tag und Nacht in dir bleibt. Du kannst ihn dir selbst einführen und er wirkt auch bei Erbrechen und Durchfall.



Mögliche Nebenwirkungen zum Beispiel: Kopfschmerzen, Scheidenentzündungen, Ausfluss. Er kann das Thrombose-Risiko erhöhen und wirkt nicht sicher in Kombination mit Mitteln gegen Epilepsie und Johanniskraut.



Der Ring schützt dich nicht vor STIs. Kläre die Kostenübernahme in deiner Arztpraxis oder direkt mit deiner Krankenkasse!

VERHÜTUNGSMITTEL für Mädchen* **OHNE** Hormone

Kupferkette

Die Kupferkette besteht aus 4 oder 6 kleinen Kupferzylindern, die auf einem Nylonfaden aufgezogen sind.

Diese Kette wird mit einem Knoten in deiner Gebärmutter befestigt. Sie wird von deinem Arzt/deiner Ärztin eingesetzt. Je nach Größe kann sie 3-5 Jahre in deiner Gebärmutter bleiben.



Sie enthält keine Hormone und du musst nicht täglich an Verhütung denken. Sie kann im Vergleich zur Spirale nicht verrutschen / "wandern". Die Blutungen werden schwächer und in der Regel weniger schmerzhaft.



Mögliche Nebenwirkungen zum Beispiel: Zwischenblutungen oder Schmerzen.

Sie schützt nicht vor STIs. Kläre die Kostenübernahme in deiner Arztpraxis oder direkt mit deiner Krankenkasse!

**NEBEN DER KUPFERKETTE GIBT ES DEN KUPFERPERLENBALL!
DIESER IST ETWAS KLEINER UND KANN BEREITS AB EINEM ALTER VON
15 JAHREN EINGESETZT WERDEN!**

Informiere dich einfach bei deinem Arzt/deiner Ärztin.

Diaphragma

Das Diaphragma ist ein biegsamer Ring mit einer Gummihaut. Es wird zusammen mit einem spermatötenden Gel unmittelbar vor dem Sex eingeführt. Wie eine Barriere sitzt es vor dem Muttermund und verhindert das Eindringen der Spermien.



Nach dem Sex muss es 8 Stunden in deiner Vagina bleiben, danach kannst du es herausholen, reinigen und wiederverwenden. Es hält etwa 2 Jahre.



Es enthält keine Hormone. Du benutzt es nur, wenn du es brauchst. Du brauchst dafür kein Rezept, allerdings muss es speziell für dich von deinem Arzt/deiner Ärztin angepasst werden.



Du musst üben, bis es richtig sitzt. Die Kosten musst du selbst bezahlen (Diaphragma ca. 50,- €; Gel ca. 10,- €).



Es schützt dich nicht vor STIs.

VERHÜTUNGSMITTEL

für Jungs: **DAS KONDOM**

- zur Benutzung für den Scheiden-, Mund- und Analverkehr
- zur Verhütung
- zum Schutz vor STIs

- in der richtigen Größe liegt es eng an, aber sitzt trotzdem bequem
- in Farbe und außergewöhnlichen Formen etwas für Fashionexperten
- immer frisch, da Einwegartikel

DEIN QUALITÄTS-CHECK

- Ist ein Luftpolster in der Verpackung?
- Ist das Haltbarkeitsdatum noch nicht überschritten?
- Ist ein CE-Siegel auf der Verpackung?



**ALLERGIE?
MICH GIBT'S
AUCH OHNE LATEX!**



Anziehhilfe

1. Hände und Penis gewaschen?
2. Penis steif? Ja – weiter geht's!
3. Kondompackung an der geriffelten Seite vorsichtig aufreißen, Kondom herausdrücken und nehmen.
4. Rollrand befindet sich außen und Zipfel oben.
5. Vorhaut vorhanden? Dann zurückziehen und festhalten!
6. Aus dem Kondomzipfel mit 2 Fingern Luft herausdrücken.
7. Kondom auf Penisspitze setzen und bis unten abrollen.

Abziehhilfe

1. Penis in der Körperöffnung: Kondom am Ring festhalten, damit es nicht abrutscht.
2. Penis aus Körperöffnung herausziehen.
3. Kondom abziehen und in den Müll werfen.
4. Hände und Penis waschen!

Kondom-Tipps für Fortgeschrittene:

- silikonbasiertes / wasserlösliches Gleitmittel unterstützt beim Einführen
- auch für Dildos, Vibratoren und Finger geeignet
- Vorrat in einer Taschentuchpackung versteckt

SPIELREGELN!

- bei Stellungswechsel Kondom festhalten
- wenn Penis schlapp macht, Kondom festhalten
- nach Orgasmus Kondom wechseln
- nach Partner(innen)wechsel Kondom wechseln

HILFE - SCHWANGER!

Schwangerschaft unter 20 Jahren

Bleibt Deine Periode aus?

... dann mach' besser einen Schwangerschaftstest!

Schwangerschaftstests bekommst du in der Apotheke und in allen Drogeriemärkten. Sie sind frei verkäuflich und ohne Altersbeschränkung erhältlich.

Niemand muss wissen, dass du einen Test gekauft hast!

Nachdem du etwas Pipi auf den Teststreifen gepinkelt hast, musst du ein paar Minuten abwarten.

Anschließend wird dir angezeigt, ob du schwanger bist, oder nicht.





... oder doch nicht?!

Absolute Gewissheit bekommst du erst, wenn dein Frauenarzt/ deine Frauenärztin dich untersucht.

Wenn du sicher schwanger bist, geht es erst einmal darum, dir klar zu werden, ob du das Baby bekommen möchtest.

Egal, wie du dich entscheidest, hier bekommst du Unterstützung:

schwangerunter20.de

Jugendamt Gelsenkirchen
Tel.: 0209 169-0 (Zentrale)

Mädchenzentrum e. V.
Tel.: 0209 30253 (Beratung)

Caritasverband Gelsenkirchen
Schwangerschafts-
beratungsstelle
Tel.: 0209 923300

Donum Vitae
Schwangerschafts-
beratungsstelle
Tel.: 0209 1702730

SEXUELLE VIELFALT

Sexualität ist bunt!

Du entscheidest selbst, wen du liebst – und im Laufe deines Lebens kann sich das immer wieder ändern.

Heterosexuell

Menschen, die eine Person des Gegengeschlechts lieben. Also: Mann liebt Frau und Frau liebt Mann.

Homosexuell

Menschen, die Personen des eigenen Geschlechts lieben. Also Frau liebt Frau, Mann liebt Mann und Inter liebt Inter.

Bisexuell

Menschen, die sowohl Personen des eigenen, als auch eines anderen Geschlechts lieben können.

Wie definierst du dein Gefühl im Moment?



Pansexuell

Das andere Geschlecht ist den Menschen vollkommen egal. Sie differenzieren nicht, sondern verlieben sich einfach. Selbst wenn sich das Gegenüber evtl. als geschlechtlich neutral empfindet.

Asexuell

Diese Menschen verlieben sich genauso wie alle anderen, egal in welches Geschlecht. Allerdings ist asexuellen Menschen der Sex völlig egal.



JUGENDEINRICHTUNGEN

in Gelsenkirchen

Ev. Jugendarbeit /
Jugendreferat
Tel.: 0209 1798150

SJD – Die Falken
Düppelstr. 51
Tel.: 0209 22975
www.falken-gelsenkirchen.de

Together für
LSBTI-Jugendliche
Wildenbruchstr. 13
Tel.: 0209 1209368
www.together-virtuell.de

Amigonianer
Stahlberghof 1
Tel.: 0209 7029852

Internationaler
Mädchengarten
ehem. Güterbahnhof
Schalke-Süd an der
Schlosserstraße
Tel.: 0209 4095692

Kath. Jugendsozial-
arbeit/ Mobile
Jugendarbeit
Wildenbruchstr. 23-27
Tel.: 0209 22975

JZ Tossehof

Plutostr. 89

Tel.: 0209 873355

JZ Buerer Straße

Buerer Str. 86

Tel.: 0209 5161165

JZ Kanzler Straße

Kanzlerstr. 23

Tel.: 0209 4084126

JZ Notkampstraße

Notkampstr. 32

Tel.: 0209 594585

JZ Driburger Straße

Driburger Str. 10

Tel.: 0209 398080

JZ Erich-Kästner Haus

Frankampstr. 43

Tel.: 0209 771202

Bauspielplatz Horst

Bottropper Str. 40b

Tel.: 0209 514240

Bauspielplatz Ückendorf

Bochumer Str. 214

Tel.: 0209 21372

ARZTPRAXEN + BERATUNG

in Gelsenkirchen

Urologiezentrum Buer

Am Ehrenmahl 21
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 1772570
urologie-mcbb.de

Heimwegtelefon e. V.

Service, der Dich nachts auf dem Weg nach Hause telefonisch begleitet, wenn Du Dich unwohl fühlst.
Tel.: 030 12074182

Aids Beratung im Gesundheitsamt

Kurt-Schumacher-Str. 4
45881 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 1692329

Verknüpfe dich auf Twitter mit der Polizei Gelsenkirchen und erfahre immer die neusten Informationen zu deiner Stadt!



@polizei_nrw_ge



mädchenzentrum
wird für mädchen

Mädchenzentrum e. V.

Liboriusstr. 40
45881 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 30253
maedchenzentrum.de

Lebenslust

Beratung bei Fragen zu Sexualität,
sexueller Identität und sexueller Gesundheit

Lebenslust

c/o tg gelsenkirchen
Wildenbruchstr. 13
45888 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 1209368

Natürlich kannst du auch zu deinem Kinder-/Jugendarzt gehen!



GYNÄKOLOGINNEN

Julia Bella-Timpert

Mühlenstr. 5-9 | 45894 Gelsenkirchen | Tel.: 0209 72888

Dr. med. Andra Haake

Rochusgasse 7 | 45894 Gelsenkirchen | Tel.: 0209 30916

Dr. med. Cornelia Höfer

Nienhofstr. 21 | 45894 Gelsenkirchen | Tel.: 0209 9332525

Gabriele Lauer

Ebertstr. 20 | 45879 Gelsenkirchen | Tel.: 0209 25387

Dr. med. Martina Spitz & Annette Nordsiek-Mengede

Feldmarkstr. 109 | 45888 Ge. | Tel.: 0209 495959

DIENSTAGS: TEENIE-SPRECHSTUNDE AB 15:30 UHR!



LebensLust

Beratung bei Fragen zu Sexualität,
sexueller Identität und sexueller Gesundheit



Informationen +
Terminvereinbarung

0151 - 15998075



E-Mail-Anfrage

beratung@lebenslust-
beratungsstelle.de



Persönliche Beratung

Wildenbruchstr. 13 | Gelsenkirchen



Adressen + Informationen

www.lebenslust-beratungsstelle.de

Beratung

für lesbische, schwule,
bisexuelle, trans* Jugendliche,
deren Freund_innen und
Familien

kostenfrei & anonym

Wenn Dir etwas Belastendes auf der Seele
liegt, wie beispielsweise:

- Einsamkeit
- Ängste (vor dem Coming-Out)
- Schwierigkeiten in der Partnerschaft,
Sexualität, Familie oder im Job
- Diskriminierungs- oder Gewalterfahrungen
- psychische Probleme
- oder anderes,

ist das Einzige was hilft: **reden.**

Mit Menschen, außerhalb des
Lebensalltags; neutrale Personen, die Dir
zuhören, Dich verstehen und wissen, wie
sie Dich unterstützen können:
das alles sind Wir!

Das LebensLust Beratungsteam

Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ein Projekt des:

**ANDERS &
GLEICH**
LSBTIQ* IN NRW

