

SEX & TIPPS

BERATUNG UND HILFE



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

 **LOVELINE.de**

INHALTS- VERZEICHNIS

- # 02 **Kompetent und kostenlos:
Beratungsstellen**
- # 04 **Schnell mal von zu Hause aus:
Telefon- & Onlineberatung**
- # 06 **Ganz in deiner Nähe:
ärztliche Hilfe**
- # 07 **Dort, wo du ohnehin bist:
Anlaufstelle Schule**
- # 08 **Alles auf einen Blick:
Beratungs-Finder**
- # 10 **Wann wohin? Hier bist du richtig!**

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut
für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
Maarweg 149–161,
50825 Köln
www.bioeg.de
Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei
Redaktion: Volker Schmidt-Cox
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Fotos: Gettyimages

Druck: Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Auflage: 7.70.08.25
Artikelnummer: 13066005

Diese Broschüre wird von dem BfÖG kostenlos
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch
die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte
bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist
nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen
müssen gut sichtbar bleiben.

KOMPETENT UND KOSTENLOS:

BERATUNGS- STELLEN

Beratungsstellen sind für dich da, wenn du Fragen hast, Rat brauchst oder einfach reden willst.

Es gibt Ansprechpersonen zu fast jedem Thema. Zum Beispiel:

- # Liebeskummer
- # Verhütung und Schwangerschaft
- # Stress in Schule, Clique oder Familie
- # Körper und Gesundheit
- # sexualisierte Gewalt und Missbrauch
- # Drogen und Sucht
- # Sex und Liebe
- # sexuelle Orientierung
- # geschlechtliche Vielfalt

Aber wer steht eigentlich hinter diesen Beratungsstellen?

Das sind die wichtigsten sogenannten Träger der Beratungsstellen für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität:

pro familia, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung, du kannst dich hier beraten lassen. Oft gibt's sogar eine extra Jugendprechstunde!



Diakonisches Werk, eine Einrichtung der evangelischen Kirche. Egal, ob du gläubig bist oder nicht – jede Person kann sich hier beraten lassen. Und: Es gibt auch Jugendberatungen!

Deutscher Caritasverband (Caritas), gehört zur katholischen Kirche und vertritt christliche Werte zu Schwangerschaft und Sexualität. Jede andere Person ist aber auch willkommen und kann sich beraten lassen. Das Gleiche gilt für den Sozialdienst katholischer Frauen. Jugendangebote gibt's auch.

donum vitae, ein Verein katholischer Bürgerinnen und Bürger, berät Schwangere auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes und auch Jugendliche zu allen Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung, unabhängig von Glaube und Nationalität.

Arbeiterwohlfahrt, ein Verband der Freien Wohlfahrtspflege. Hier gibt's ebenfalls Angebote und Beratungsstellen. Du kannst dich dort beraten lassen.

Die **Gesundheitsämter** sind staatlich. Dort kannst du dich ärztlich untersuchen lassen und einen HIV-Test machen. Du kannst dich dort auch beraten lassen.

Die Beraterinnen und Berater sind Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen sowie Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen. **Sie stehen unter Schweigepflicht**. Das heißt, sie dürfen niemandem sagen, dass du da warst – auch deinen Eltern nicht!

Zu einer Beratung kannst du allein gehen oder eine Person mitnehmen, der du vertraust. Ist dir die Beraterin oder der Berater unsympathisch? Fühlst du dich in der Beratung nicht wohl? Dann gehe zu einer anderen Beraterin oder einem anderen Berater! Das darfst du. Eine gute Beratung hilft dir dabei, eine eigene Entscheidung zu treffen!

Tipp: Beratungsstellen zu Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft findest du unter [LOVELINE.de](https://www.leveline.de). Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter www.dajeb.de. Alle Jugend- und Familienberatungsstellen findest du unter www.bke.de.

SCHNELL MAL VON ZUHAUSE AUS:

TELEFON- & ONLINEBERATUNG

Telefon- und Onlineberatung ist sinnvoll, wenn du ...

- ≠ dich nicht traust, zu einer Beratungsstelle zu gehen,
- ≠ erst einmal prüfen willst, wie Beratung so ist,
- ≠ dich einfach informieren willst,
- ≠ Sorgen hast und nicht weißt, wohin,
- ≠ dir die Last einfach mal von der Seele reden oder schreiben willst,
- ≠ anonym bleiben willst,
- ≠ nicht genau weißt, wo die passende Beratungsstelle ist.

Achtung: 0800-Nummern sind kostenlos, vom Festnetz und vom Handy. Rufnummern, die mit **0900, 0180 oder 0137** beginnen, können teuer werden!

Beratung am Telefon

Der Vorteil einer Telefonberatung: Du kannst jederzeit auflegen, wenn du nicht mehr magst oder es dir zu viel wird. Außerdem kannst du gleich nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Selbstverständlich ist das Gespräch anonym. Manchmal beraten auch Jugendliche in deinem Alter, die dafür ausgebildet wurden.

Gute und kostenlose Telefonberatung erhältst du unter anderem ...

- ≠ beim Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer),
- ≠ beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zu HIV/AIDS, Essstörungen, Sucht und Rauchtätigkeit,
- ≠ bei der TelefonSeelsorge®.



Beratung online

Wie funktioniert Onlineberatung? Du schickst eine E-Mail oder SMS an ein Onlineportal. Oder du chattest mit einer Beraterin bzw. einem Berater, einzeln oder in einer Gruppe. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst.

Die Telefonnummern und Internetadressen findest du in diesem Heft im Kapitel: **Alles auf einen Blick: Beratungs-Finder.**

Gute, kostenlose Online- oder Chatberatung erhältst du unter:

- ≠ www.bke-jugendberatung.de
- ≠ www.nummergegenkummer.de (alle Fragen und Sorgen)
- ≠ www.sextra.de (seelische Probleme, Fragen zu Partnerschaft und Sexualität)
- ≠ www.evangelische-beratung.info (Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)
- ≠ www.beratung-caritas.de (Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)
- ≠ www.telefonseelsorge.de (seelische Probleme)
- ≠ www.liebe-lore.de (Liebe, Partnerschaft, Sexualität und sexueller Missbrauch)
- ≠ www.liebesleben.de/fuer-alle/lasse-dich-beraten/ (HIV und STI)
- ≠ www.donumvitae-onlineberatung.de (Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität)



GANZ IN DEINER NÄHE:

ÄRZTLICHE HILFE

Ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ist ratsam, wenn du ...

- ✚ dich körperlich unwohl fühlst,
- ✚ medizinische Fragen hast, z. B. zu Verhütung,
- ✚ ein Rezept brauchst für die Pille,
- ✚ schwanger bist,
- ✚ an einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) leidest,
- ✚ körperliche und/oder sexuelle Probleme hast und abklären willst, ob es körperliche Ursachen dafür gibt.

Übrigens: Du musst bei Arztbesuchen nichts bezahlen. Deine Krankenkasse übernimmt das.

Tipp: Unter www.kbv.de findest du Ärztinnen und Ärzte in deiner Nähe.

Du kannst zu deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt gehen oder in eine Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde.

Bei speziellen Fragen helfen Fachärztinnen und Fachärzte, z. B.:

- ✚ Gynäkologin / Gynäkologe (für Frauen)
- ✚ Dermatologin / Dermatologe (bei Haut- und Geschlechtskrankheiten)
- ✚ Urologin / Urologe (für Jungen sowie bei Problemen mit Niere und Blase).

Achtung: Bist du zwischen 12 und 14 Jahre alt? Dann frage die Ärztin oder den Arzt nach der Jugendgesundheitsuntersuchung (J1). Sie ist kostenlos und vertraulich.

DORT, WO DU OHNEHIN BIST:

ANLAUFSTELLE SCHULE

Lehrerinnen und Lehrer ...

wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also eine Lieblingslehrerin oder einen Lieblingslehrer hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an eine Vertrauenslehrerin oder einen Vertrauenslehrer eurer Schule.

Psychologinnen/Psychologen und Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeiter ... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie anzusprechen. Sie haben ein offenes Ohr für alles, was dich beschäftigt, und dürfen nichts weiter erzählen, was du ihnen anvertraust.

Sexualpädagoginnen und Sexualpädagogen ... kommen in die Schulen, um über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. **Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität**

und Partnerschaft wissen willst.

Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.



Tipp: Auf dem Stundenplan steht Sexualkunde? Schlage deiner Lehrerin oder deinem Lehrer doch vor, eine Sexualpädagogin oder einen Sexualpädagogen einzuladen!

ALLES AUF EINEN BLICK:

BERATUNGS- FINDER

Auf den Webseiten findest du die Beratungsstellen in deiner Nähe.



Tipp: Sprich mal mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer. Vielleicht könnt ihr die Telefonnummern und Adressen für eure Region ja gemeinsam im Unterricht herausuchen.

Anlaufstelle	Telefon	Internet
Arbeiterwohlfahrt		www.awo.de
Ärztinnen und Ärzte		www.kbv.de
bke-Jugendberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.		https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html
BIÖG	0221 / 8992-0	www.bioeg.de
BIÖG Info-Tel. zur Suchtvorbeugung	0221 / 892031	www.null-alkohol-voll-power.de
BIÖG Info-Tel. zu Essstörungen	0221 / 892031	www.bzga-essstoerungen.de
BIÖG Telefonberatung zu HIV/Aids	0221 / 892031	www.liebesleben.de
Caritas		www.caritas.de
Deutsche AIDS-Hilfe		www.aidshilfe.de
Deutscher Kinderschutzbund		https://kinderschutzbund.de/
Diakonisches Werk		www.diakonie.de
donum vitae		www.donumvitae.de
Frauenhaus		www.frauenhauskoordinierung.de
Frauennotruf/Frauenberatungsstelle		www.frauen-gegen-gewalt.de
Gesundheitsamt		Regionale Zuständigkeit erfährst du z. B. auf der Internetseite deines Wohnortes
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	116016	www.hilfetelefon.de
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	0800 / 2255530	www.hilfe-telefon-missbrauch.de
Jugendamt		Regionale Zuständigkeit erfährst du z. B. auf der Internetseite deines Wohnortes
Jugendnetzwerk Lambda (jung und queer)		www.lambda-online.de
Kinderschutz-Zentrum		www.kinderschutz-zentren.org
Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer	116111	www.nummergegenkummer.de
Notruf	112	
Papatya – für Mädchen und junge Frauen mit Migrationshintergrund		www.papatya.org
Polizei	110	www.polizei.de
pro familia		www.profamilia.de
Psychotherapeuten		www.psychotherapiesuche.de
Sozialdienst katholischer Frauen		www.skf-zentrale.de
Suchtberatung	01806 / 313031	www.sucht-und-drogen-hotline.de
TelefonSeelsorge®	0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222	www.telefonseelsorge.de
Terre des Femmes		www.frauenrechte.de
Wildwasser		www.wildwasser.de
Zartbitter		www.zartbitter.de

WANN WOHN?

HIER BIST DU RICHTIG!

AIDS-Beratung

Glaubst du, du könntest dich mit dem HI-Virus infiziert haben? Möchtest du dich testen lassen oder wissen, wie HIV übertragen wird? Anonyme Beratung und HIV-Tests gibt es bei den AIDS-Beratungsstellen und den Gesundheitsämtern.

Übersicht über AIDS-Beratungsstellen in Deutschland:
www.liebesleben.de

Übrigens: Die „Nummer gegen Kummer“ weiß, wer bei welcher Frage und welchem Problem hilft. Wähle: **116111**

Depressionen

Manche Jugendliche leiden unter Depressionen oder haben sogar Selbstmordgedanken. Auch Einsamkeit oder Liebeskummer können zu Depressionen führen.

Hol dir Hilfe, bevor es zu spät ist.

Anlaufstellen:

- ‡ Beratungsstellen
- ‡ Kriseninterventionsstellen
- ‡ Suizidberatungsstellen
- ‡ Psychotherapeutinnen / Psychotherapeuten
- ‡ Hausärztin / Hausarzt

Essstörungen

Beratungsstellen für Menschen mit Magersucht, Ess-Brech-Sucht oder anderen Essstörungen findest du hier: www.bzga-essstoerungen.de

Gewalt in der Familie

Wirst du in deiner Familie geschlagen, misshandelt, sexuell belästigt oder missbraucht? Oder ist eine andere Person das Opfer? **Dann solltest du dir unbedingt Hilfe holen.**

Du kannst dich wenden an:

- ‡ Kinderschutz-Zentren
- ‡ Jugendämter
- ‡ Mädchenhäuser und Frauenberatungsstellen
- ‡ Interventionsstellen bei häuslicher Gewalt
- ‡ Jugendzentren
- ‡ Lehrerinnen / Lehrer
- ‡ Polizei
- ‡ Schulpsychologinnen / Schulpsychologen
- ‡ Schulsozialpädagoginnen / Schulsozialpädagogen

Gewalt in der Schule

Mobbing oder Gewalt in der Schule kommen leider häufig vor. Suche dir Hilfe, wenn du verprügelt wirst, wenn belästigende Nachrichten oder Filme auf deinem Handy landen, wenn eine Person dich unter Druck setzt oder wenn du sexuell belästigt wirst. Denn

wenn die Täterinnen und Täter nicht bestraft werden, machen sie weiter!
Wende dich an:

- ‡ Eltern und Erziehungsberechtigte
- ‡ Lehrerinnen / Lehrer
- ‡ Polizei
- ‡ Schulpsychologinnen/ Schulpsychologen
- ‡ Schulsozialpädagoginnen/ Schulsozialpädagogen
- ‡ Vertrauenslehrerinnen/ Vertrauenslehrer
- ‡ Beratungsstellen

Oder lass dich beraten.

Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer: 116 111 oder online www.nummergegenkummer.de

Infos und Adressen auch unter:

www.frauen-gegen-gewalt.de
www.kinderschutz-zentren.org
www.frauenhauskoordinierung.de
www.gewaltschutz.info

Anlaufstellen speziell bei sexuellem Missbrauch siehe unter „sexualisierte Gewalt“.

Übersicht über Krisendienste in Deutschland:

www.suizidprophylaxe.de

Intergeschlechtlich/Inter*

Intergeschlechtliche Menschen haben körperliche Geschlechtsmerkmale, die nicht eindeutig als weiblich oder männlich eingeordnet werden können. Bei Fragen sind sie nicht damit alleine.

Kontakt und Selbsthilfegruppen:

- # www.im-ev.de
- # www.transinterqueer.org

Transgeschlechtlich/Trans*

(auch: transident, transgender)
Fühlst du dich als Junge, hast aber einen weiblichen Körper? Oder umgekehrt? Damit bist du nicht allein.

Wende dich an

- # Sexualberatungsstellen
- # Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- # Selbsthilfegruppen

Adressen und Beratung unter:

- # www.transsexuell.de
- # www.lambda-online.de
- # www.transinterqueer.org
- # www.queerformat.de
- # www.dgti.org

Pille danach

Kondom geplatzt oder Pille vergessen? Für diesen Notfall gibt es für Mädchen die „Pille danach“. Sie enthält Hormone und kann auch nach dem Sex noch verhindern, dass eine Schwangerschaft entsteht. Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach“ so schnell wie möglich nehmen – **am besten in den ersten 24 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr**. Die „Pille danach“ gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Dort kannst du dich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen.

Psychotherapie

Eine Psychotherapie kann helfen, wenn du psychische Beschwerden oder Symptome hast, z. B. Depressionen, Ängste, Essstörungen, eine Sucht oder Selbstmordgedanken. Vielen Jugendlichen und Erwachsenen hat eine Psychotherapie schon geholfen. Deine Krankenkasse kann dir eine Liste mit Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten schicken, die mit der Kasse abrechnen.

Ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten unter www.kbv.de und unter www.psychotherapiesuche.de.

Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch

Hast du Fragen rund um die Schwangerschaft?

Es helfen:

- # Schwangerschaftsberatungsstellen
- # Gesundheitsämter
- # Frauenärztinnen und Frauenärzte

Bist du schwanger und weißt nicht, ob du das Kind bekommen sollst? Hast du rechtliche Fragen? Hast du dich zu einem Schwangerschaftsabbruch entschlossen?

Wende dich an:

- # die staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen
- # Gesundheitsämter

Sexuelle Orientierung

Bist du schwul? Lesbisch? Pan- oder asexuell? Stehst du auf Mädchen und Jungen? Oder weißt es nicht so genau? Bist du unsicher, wem du davon erzählen sollst – und wie? Dann rede doch erst einmal mit einer Beratungs- oder Informationsstelle, die sich darauf spezialisiert hat.

Coming-out-Gruppen und Beratungen gibt es in fast allen größeren Städten. Kontakt und Selbsthilfegruppen: www.lambda-online.de

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Das sind Infektionen, die beim Sex übertragen werden können, zum Beispiel Tripper oder Chlamydien. Du solltest zur Ärztin oder zum Arzt gehen, wenn du Schmerzen oder Juckreiz an den Geschlechtsorganen spürst; wenn du glaubst, dich beim Sex angesteckt zu haben, oder wenn du einfach nur Fragen dazu hast.

Anlaufstellen:

- # Sexualberatungsstellen
- # Gesundheitsämter
- # u. a. pro familia
- # Hautärztinnen und Hautärzte
- # Frauenärztinnen und Frauenärzte (für Mädchen und Frauen)
- # Urologinnen und Urologen (für Jungen und Männer)

Sexualaufklärung

Hast du eine Frage zu Sex und Co.? Oder dazu, was in der Pubertät mit dem Körper passiert? Sexualberatungsstellen wie pro familia und Gesundheitsämter klären auf, z. B. über Verhütung, sexuell übertragbare Infektionen (STI) und vieles mehr.

Sexualisierte Gewalt / sexueller Missbrauch an Mädchen

Bist du ein Mädchen und hast sexualisierte Gewalt oder Vergewaltigung erlebt?

Hier kannst du dir Hilfe holen:

- # Kinderschutz-Zentren
- # Frauennotrufe und -beratungsstellen
- # Kinder- und Jugendnotdienste
- # Polizei
- # Hilfetelefon der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM)

Sexualisierte Gewalt / sexueller Missbrauch an Jungen

Bist du ein Junge und hast sexualisierte Gewalt oder Vergewaltigung erlebt?

Hier kannst du dir Hilfe holen:

- # Beratungsstellen
- # Kinderschutz-Zentren
- # Kinder- und Jugendnotdienste
- # Polizei
- # Hilfetelefon der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM)

In vielen Städten gibt es zusätzliche Anlaufstellen für Mädchen, z. B.:

- # **Allerleirauh**, Hamburg (www.allerleirauh.de)
- # **AMYNA**, München (www.amyna.de)
- # **IMMA**, München (www.imma.de)
- # **Nele**, Saarbrücken (www.nele-saarland.de)
- # **PETZE**, Kiel (www.petze-kiel.de)
- # **Strohalm e. V.**, Berlin (www.strohalm-ev.de)
- # **Wendepunkt**, Freiburg (www.wendepunkt-freiburg.de)
- # **Wildwasser** (www.wildwasser.de)
- # **Zartbitter** (www.zartbitter.de)
- # **Zündfunke**, Hamburg (www.zuendfunke-hh.de)

In vielen Städten gibt es zusätzliche Anlaufstellen für Jungen, z. B.:

- # **JungenBüro**, Bremen (www.bremer-jungenbuero.de)
- # **Kibs**, München (www.kibs.de)
- # **PETZE**, Kiel (www.petze-kiel.de)
- # **Phoenix**, Saarbrücken (www.awo-saarland.de)
- # **Strohalm e. V.**, Berlin (www.strohalm-ev.de)
- # **Tauwetter**, Berlin (www.tauwetter.de)
- # **Wendepunkt**, Freiburg (www.wendepunkt-freiburg.de)
- # **Zartbitter** (www.zartbitter.de)
- # **Zündfunke**, Hamburg (www.zuendfunke-hh.de)

Info: Brauchst du Hilfe nach sexualisierter Gewalt oder Missbrauch?

Unter dieser Nummer werden dir Beratungsstellen in deiner Nähe genannt.

Tel. **0800 / 2255 530** oder:

www.nina-info.de

www.hilfe-telefon-missbrauch.de

N.I.N.A. – Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch – Hilfe und Beratung für Kinder und Jugendliche. Hier erfährst du unter anderem, welche Beratungsstellen zu sexuellem Missbrauch in deiner Nähe sind (bundesweit, kostenfrei und anonym).

Sexuelle Probleme

Der Penis wird nicht richtig steif oder du kommst zu früh zum Höhepunkt? Die Vagina (Scheide) wird nicht feucht, sie verkrampft sich oder das Einführen des Penis tut weh? Wenn so etwas hin und wieder vorkommt, ist das völlig normal! Nur wenn dir das über einen längeren Zeitraum immer wieder passiert, solltest du dir fachlichen Rat holen.

Anlaufstellen:

- # Sexualberatungsstellen
- # Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- # Frauenärztinnen und Frauenärzte (für Mädchen, die sich körperlich untersuchen lassen wollen)
- # Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte

Sucht

Hast du das Gefühl, du trinkst zu viel Alkohol? Oder kommst nicht mehr von anderen Drogen los? Dann solltest du dir umgehend Hilfe holen. Auch Medikamente, Glücksspiele, Fernsehen und Computer(spiele) können süchtig machen.

Anlaufstellen:

- # Drogenhilfe und Drogenberatungsstellen
- # Suchtberatungsstellen

Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland:

<https://www.bioeg.de/service/beratungsstellen>

Verhütung

Wenn du dich ausführlich über Verhütung beraten lassen willst:

- ‡ Sexual- und Schwangerschaftsberatungsstellen

- ‡ Gesundheitsämter

Wenn du ein **Pillenrezept** brauchst:

- ‡ Frauenärztinnen und Frauenärzte
- ‡ pro familia

Infos auch unter www.loveline.de.

Zwangsheirat

In Deutschland darf dich niemand zu einer Heirat zwingen. Wenn dich eine Person gegen deinen Willen heiraten will, solltest du dir unbedingt Hilfe holen.

Anlaufstellen:

- ‡ Deutscher Kinderschutzbund
- ‡ Diakonisches Werk

Infos und Adressen findest du unter

- ‡ www.zwangsheirat.de
- ‡ www.papatya.org
- ‡ www.frauenrechte.de



Weiterlesen:

- ‡ **Aufregende Jahre. Jules Tagebuch.** (für Mädchen)
- ‡ **Wie geht's, wie steht's?** – Wissenswertes für männliche Jugendliche.
- ‡ **SEX & TIPPS** – Pille, Kondom & Co.
- ‡ **SEX & TIPPS** – Geschlechter: Mädchen? Junge Oder?
- ‡ **SEX & TIPPS** – Sexuelle Orientierung

Ihr könnt die Broschüren unter www.loveline.de herunterladen oder **kostenlos bestellen:**

BlÖG, 50819 Köln
Fax: 0221 8992-257
bestellung@bioeg.de

Wenn du Fragen und Probleme hast zum Thema

- ... Liebeskummer
- ... Schwangerschaft
- ... Stress mit den Eltern
- ... HIV-Test
- ... Verhütung
- ... keine Freunde haben
- ... sexuelle Orientierung
- ... von zu Hause ausziehen
- ... das erste Mal
- ... Schmerzen beim Sex
- ... Zoff in der Beziehung
- ... Penis wird nicht richtig steif
- ... Akne
- ... Benutzen eines Kondoms
- ... sexueller Missbrauch
- ... unregelmäßige Menstruation
- ... Vagina (Scheide) bleibt trocken
- ... Ausbleiben der Menstruation
- ... keine Partnerin / keinen Partner finden
- ... zu früh kommen
- ... Essstörungen
- ... Gewalt in der Familie
- ... Pille danach
- ... Stress in der Schule
- ... Kondom vergessen
- ... Mobbing

... kannst du dir Rat und Hilfe holen bei

- ... Beratungsstellen
- ... Ärztinnen/Ärzten
- ... Mädchenhäusern
- ... Jugendzentren
- ... anonymen Telefonberatungen
- ... Jugendämtern
- ... Eltern
- ... Frauennotrufen
- ... Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten
- ... Krisendiensten
- ... Coming-out-Gruppen
- ... Schulpsychologinnen/Schulpsychologen
- ... Freundinnen/Freunden
- ... Lehrerinnen/Lehrern
- ... Online-Beratungsstellen
- ... Geschwistern
- ... Jugendmagazinen
- ... Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeitern
- ... der Polizei
- ... AIDS-Hilfe Selbsthilfegruppen
- ... Krankenhäusern
- ... Vertrauenslehrerinnen/Vertrauenslehrern
- ... Jugendleiterinnen/Jugendleitern
- ... Streetworkerinnen/Streetworkern



Hast du Fragen und bist dir nicht ganz sicher?

Du stehst vor einer Entscheidung?

Du hättest gern eine neutrale Meinung oder andere Perspektive – dafür gibt es **BERATUNGSSTELLEN**.

Dieses Heft gibt dir einen Überblick.
Hier findest du **ANLAUFSTELLEN** rund um:

- # Liebeskummer
- # Verhütung und Schwangerschaft
- # Stress in Schule, Clique oder Familie
- # Körper und Gesundheit
- # Sexualisierte Gewalt und Missbrauch
- # Drogen und Sucht
- # Sex und Liebe
- # Sexuelle Orientierung
- # Inter*/Trans*sein
- # Und vieles mehr

Du wirst **DEINE LÖSUNG** finden.
Die Fachleute in den Beratungsstellen unterstützen dich dabei.

Weitere Infos zum Thema findest du auf
<https://www.loveline.de/beratungsstellen-suche/beratungsstelle-finden/>



Alles Gute wünscht dir dein BIÖG