

Leseprobe

Next Level

Wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln – Basics für Mädchen

Linnea und Dr. med. Ute Buth

Leseprobe

Linnea & Ute Buth

Next Level

**BASICS
FÜR MÄDCHEN**

**Wie ich erwachsen werde,
ohne zu verzweifeln**

Bibelstellen sind (wenn nicht anders vermerkt) zitiert nach:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer
Rechtschreibung 2006, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

In diesem Buch findest du hin und wieder Links zu Internetseiten.
Bei den verlinkten Webseiten handelt es sich um Inhalte Dritter, für die
wir nicht verantwortlich sind, eine regelmäßige Überprüfung der verlinkten
Webseiten auf Rechtmäßigkeit können wir ausdrücklich nicht leisten.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2023 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de unter Verwendung
von Illustrationen von © Volker Konrad

Lektorat: Anja Lerz, Moers

Verwendete Schriften: Brandon, Mr Dodo

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6924-5 Print

ISBN 978-3-7615-6925-2 E-Book

www.neukirchener-verlage.de

Leseprobe

**Unseren
Freundinnen
gewidmet.**

Medizinische Entwicklungen gehen weiter ...

Alle hier erfassten Daten und Ausführungen sind wissenschaftlich sorgfältig recherchiert und zusammengetragen worden. Die rasche Entwicklung in der Medizin und Wissenschaft bringt es jedoch mit sich, dass sich Sachlagen innerhalb kürzester Zeit ändern können und korrigiert werden müssen. Niemand ist daher von der Verantwortung freigestellt, sich selbst über aktuelle Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten und Entscheidungen, zum Beispiel für eine Behandlungsmethode, eine Impfung oder eine Methode zur Empfängnisregelung, mit einer Ärztin seines Vertrauens vor Ort zu bedenken. Nur diese kann die persönliche Gesundheitssituation aktuell und individuell beurteilen. Auf dieser Basis sollten dann Entscheidungen getroffen werden. Sucht ein Mädchen allein Rat, wird die Ärztin im Zweifelsfall auch abschätzen, bei welchen Entscheidungen die Zustimmung der Eltern aufgrund des Alters noch erforderlich ist.

Für diese sehr individuellen Entscheidungsprozesse kann ein Buch kein alleiniger Ratgeber sein. Es kann Entscheidungsprozesse allenfalls vorbereiten oder unterstützen.

Von Seiten der Autorinnen und des Verlags kann daher keinerlei Haftung für Ansprüche übernommen werden, die aus den Inhalten dieses Buchs erwachsen könnten.

Noch ein wichtiger Hinweis vorab von Frau zu Frau:

Zahlreiche junge Mädchen in Schulprojekten äußerten, dass sie es als sehr herausfordernd empfinden, ihren sich entwickelnden Körper einer anderen Person unbekleidet zu zeigen. Geht es um medizinische Untersuchungen und ihren Intimbereich empfinden sie es als natürlicher, ihn – wenn überhaupt – einer Frau zu zeigen. Aus diesem Grund und auch der sprachlichen Einfachheit halber, wählen wir im Buch hier durchgängig den Begriff »Frauenärztin« bzw. sprechen wir auch an anderer Stelle von Ärztinnen in der weiblichen Form. Natürlich behandeln Ärzte Mädchen oder Frauen genauso fachgerecht, wie das eine Ärztin tun würde. Jedes Mädchen, jede Frau sollte in Ruhe für sich entscheiden, ob bzw. wann sie sich an eine weibliche Ansprechpartnerin oder einen männlichen Ansprechpartner wenden möchte.

INHALT

Schön, dass du hier bist! 11

Pubertät?! – Was geht ab?! 12

Basics im Überblick	13
Pubertät – muss das sein? Oder kann die weg?	13
Wozu hilft die »Pubertät«?	13
Der tiefergehende Sinn der Pubertät	14
Diplomatie oder Konfrontationskurs?	15
Gegenwind?	15
Aufgeladene Atmosphären & Wetterkapriolen!	16
Das einzig Beständige ist der Wandel ...	17
Gefühlschaos im Inneren	18
Aufklärungsbackground & Lerngeschichten	24
#Bestandsaufnahme	32

Freundschaft. Mit mir?! 35

Typisch Frau? Unikate gesucht!	35
Inter*	43
Trans*	47
Mental Health	48
Personal Fitness	54
Food facts	55
Genussmittel & Abhängigkeit – Mit (ab)gehangen – mit gefangen?	58
Grenzschutz & sexualisierte Gewalt	65
Wenn es wehtun muss – Aggressionen & autoaggressives Verhalten?	71
Mutproben – Nur so wirklich cool?	73
Selbst-TÜV - Bin ich ok?	74
Lebenslang beste Freundinnen?!	75

Alles über Mädchen 79

Startschuss? Wann geht's los?	79
Dein Aussehen – Typsache!	80
Erwachsen mit Haut und Haaren	82
Weibliche Botenstoffe	89
Äußere weibliche Geschlechtsorgane	91
Innere weibliche Geschlechtsorgane	111
Beckenboden	117
Regelzyklus und Monatsblutung	117
Besuch bei der Frauenärztin	131
Medizinische Ansprechpartner für Mädchen & Frauen	137

Good to know – alles über Jungs 139

Ähnlichkeiten	139
Sichtbare Unterschiede	139
Unsichtbare Veränderungen	140
Männliche Botenstoffe	140
Haarfacts & Körpertrends	142
Äußere und innere männliche Geschlechtsorgane	143
Beckenboden	154
Augendeal & Anmache	154

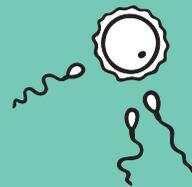
Alles über Freundschaften & Beziehungen 157

Einfach gute Freunde?!	157
Herausforderung: Freundschaften & Social Media	159
Mobbing & Cybermobbing	160
Mädchen, Freundschaften und mehr	162
Heimliche Faszination oder offizielle Beziehung?	165
Wie kommt es zu Beziehungen?	166
Beziehungsstatus: zusammen	170
Umgang mit Grenzen in Beziehungen	175
Sexualisierte und andere Gewalt in Beziehungen	176
Aus und vorbei?!	178
Sexting	180
Online-Bekanntschaften	183
Achtung: Loverboys	184

Alles über Sex	187
<hr/>	
Wozu gibt es überhaupt Sex?	187
Braucht Sex einen »Schutzraum«?	188
Sex – das »Erste Mal«	190
Was genau ist Sex?	195
Selbstbefriedigung	210
Pornos & Sex-Seiten im Internet	214
Erotische Fantasien und Tagträume	218
Sexuell übertragbare Krankheiten	220
Alles rund um Fruchtbarkeit & Fortpflanzung	225
<hr/>	
Basics Empfängnis	225
Schwangerschaft	227
Geburt & Wochenbett	230
»Plötzlich« Mama?!	232
Alles über Empfängnisregelung	235
Ausblick	255
<hr/>	
Expertin in eigener Sache	255
Träume und Lebensziele – Was kommt nach der Pubertät?	256
Deine Perspektive bei Veränderungen	257
Beruf(ung)?! Den erfüllenden Job fürs Leben finden ...	258
Gute Lebensreise!	259
Anhang	261
<hr/>	
Mehrinfos im Netz	261
Dank	266
Wer schreibt hier?	267
Stichwortverzeichnis A - Z	268
Quellen	272



Next Level



Schön, dass du hier bist!

Hey und herzlich willkommen bei **Next Level**, dem **ehrlichen, unverblühten** und **einmaligen** Pubertätsreiseführer für Mädchen auf dem Weg zur Frau. Super, dass du reinschaust!

Challenge voraus – Klartext garantiert!

In der Pubertät sind Veränderungen an der Tagesordnung. Für einige hast du nur ein müdes Lächeln übrig, andere sind echt krass und machen dir richtig zu schaffen. Vieles macht Frau mit sich selbst aus. Manchmal hilft ein Gespräch mit einer guten Freundin weiter. Doch nicht alle Fragen lassen sich so (oder überhaupt) verlässlich klären. In **Next Level** findest du gehaltvolle Infos, verlässliche Fakten und bewährte Praxis-Tipps. Nimmst du die Challenge an, dein Wissen an **Next Level** abzugleichen? Egal, wo du gerade stehst, wie viel du weißt – **Next Level** begleitet dich und spricht dabei auf jeden Fall Klartext! Ehrensache!

Und falls noch persönliche Fragen offenbleiben? Dann findest du hinten im Buch unter → **Mehrinfos** im Netz verlässliche Anlaufstellen und Kontaktdaten!

Kurz gecheckt

- Du entscheidest, wie du vorgehst! Du kannst **Next Level** nur punktuell ansteuern, kreuz und quer oder am Stück lesen. Je nachdem, was für dich gerade angesagt ist.
- Immer wenn du den Pfeil ► siehst, findest du das folgende Stichwort ► Sexting im Buch an anderer Stelle ausführlicher beschrieben.
- Das A-Z Stichwortverzeichnis hilft dir, bestimmte Themen oder Stichwörter nachzuschlagen.
- Noch ein wichtiger Hinweis: Bei allen umfassenden Möglichkeiten, die Next Level dir bietet, muss eines klar sein: Es kann keine Ärztin ersetzen. Wende dich daher vor allem bei medizinischen Fragen bitte an eine Ärztin deines Vertrauens!
- Super, dass du dich informierst und so immer mehr zur Expertin in eigener Sache wirst! Es ist dein Leben, das du jetzt als Mädchen und dann als Frau gestaltest. Geh es aktiv an und mach was draus!

Linnea und Ute Buth



Pubertät?! –

Was geht ab?!

Basics im Überblick

In **Next Level** geht es um dich und darum, wie du vom Mädchen zur Frau wirst. Der Weg dahin führt mitten durch die Pubertät. Daher jetzt hier die wichtigsten Eckpunkte.

Die Pubertät – ein erster Steckbrief!

- Bedeutung: Geschlechtsreife
- Vorzeigbares Endergebnis: abgeschlossene Entwicklung vom Mädchen zur Frau
- Dauer: gepflegte acht bis zehn Jahre, mal gefühlt rasant, mal im Schneckentempo
- Systemimmanent: läuft selbstständig, nicht planbar
- Komplizen: Botenstoffe – auch Hormone genannt
- Unsichtbarer Nebeneffekt: Gehirn-Umbau
- Sichtbarer Nebeneffekt: Größenwachstum, unerwarteter Haarwuchs
- Soundeffekt: leichte Stimmveränderung
- Einsetzen des Eisprungs, Beginn des Regelzyklus und der Monatsblutung als Voraussetzung dafür, dass Frauen später schwanger werden können

Pubertät – muss das sein? Oder kann die weg?

Die Pubertät – ein Lebensabschnitt mit vielen Veränderungen. Mal schön und einladend, manchmal komisch, stressig, vielleicht sogar nervig. Manch eine denkt: »Muss das denn wirklich sein? Auf diesen Mix könnte ich gern verzichten! Wenn ich's mir doch bloß aussuchen könnte ...« Doch die Frage stellt sich nicht. Die Pubertät geht irgendwie jeden an. Erwachsen werden wir alle.

Umso wichtiger ist die Frage: **Wieso genau auf diese Art?** Kann Frau das nicht auch über Nacht erledigen und die Pubertät einfach abschaffen?

Wozu hilft die »Pubertät«?

... und was in aller Welt haben deine Eltern damit zu tun?

- Als Baby und Kleinkind helfen deine Eltern dir gewöhnlich, das Leben um dich herum zu verstehen und zu bewältigen. Das ist absolut notwendig und sinnvoll. Sonst würde es schnell lebensgefährlich.
- Deine Eltern und andere Bezugspersonen geben dir viel von ihrer Sicht auf die Welt mit: ihre Wertvorstellungen, Vorlieben, Herangehensweisen, Positives wie Negatives.

- Für viele Kinder sind sie ihre Alltagshelden, ihr Vorbild und Lernmodell. Manche halten ihre Eltern lange für unfehlbar – bis zur Pubertät! Plötzlich entdecken sie, was sie theoretisch schon immer wussten: Die sind auch nur Menschen! Keine Heiligen, weder Wonder Woman noch Superman. Sie sind unvollkommen – und sie machen Fehler. Viele kleinere und manche richtig üble.
- Im Licht der Pubertät wirkt die elterliche Sicht der Dinge schon mal altmodisch, abgefahren oder schlicht befremdlich. Trotz aller Beteuerungen, es wirklich gut zu meinen (häufig geben sie echt ihr Bestes ...), passt es doch manchmal eben nicht für dich.
- Dabei verhalten sich deine Eltern meist gar nicht so viel anders als vorher. Geändert hat sich vor allem dein Blickwinkel. Das kann eine echte Herausforderung für das Zusammenleben sein. Die gute Nachricht ist: Wir *alle* sind nicht perfekt, machen Fehler und fallen auf die Nase. Eltern wie Kinder, das ist menschlich.

Der tiefergehende Sinn der Pubertät:

- Es nutzt nichts, nur körperlich erwachsen zu werden. Was bringt dir eine äußerliche Verwandlung vom Mädchen zur Frau über Nacht, wenn deine Steuerungszentrale im Gehirn noch auf dem Kleinkind-Level festhängt und du tickst wie deine Eltern? Deshalb braucht die Pubertät Zeit!
- Würden wir das von unseren Eltern Gelernte nicht überprüfen, gingen wir als Erwachsene als 1:1-Kopie unserer Eltern durchs Leben – für die meisten Menschen eine ziemlich uncoole Vorstellung.

UND DAMIT IST DIE PUBERTÄT:

- Deine geniale **Chance**, dein ganz persönliches Profil zu entwickeln, dem Original auf die Spur zu kommen, das schon die ganze Zeit in dir schlummert.
- **Der Jackpot!** Du kannst all dein bisher gelerntes Wissen, deine Ansichten auf den Prüfstand stellen und behalten und ausbauen, was dich jetzt noch immer überzeugt!



Action Step

Mach mal den Gegencheck und überleg: deine Wohnung, eingerichtet im Style deiner Eltern? Dein Outfit so wie ihres? Dein Essen, Bücher und Filmvorlieben, genau wie sie? Vielleicht noch ihre berufliche Laufbahn? Die gleichen Urlaubsziele? Und was vielleicht am abgefahrensten ist – du bist immer der gleichen Meinung wie sie? Klingt das wie Musik in deinen Ohren? Most likely not! Die Pubertät bewahrt dich vor diesem All-inclusive-Gesamtpaket. Stattdessen hast du die Wahl, dir die Highlights rauszusuchen. Besser geht es nicht!

Diplomatie oder Konfrontationskurs?

Da ist jede anders unterwegs: Manche sind radikal und lehnen erst mal sicherheits- halber alles ab. Nur um dann später einiges mehr oder weniger heimlich wieder an Bord zu holen. Vielleicht kannst du mit dem Gesamtpaket nichts anfangen, findest manches aber (meist undercover) sogar ganz brauchbar oder echt gut? Womöglich bewunderst du sie für etwas, was sie tun? Kein Problem! Du entscheidest, *ob* und, wenn ja, *wann* du das offen machst. Alles andere – voll Peinliches und Sachen zum Fremdschämen – kannst du entspannt links liegen lassen.

Fazit: Die Pubertät ist wie ein langfristiger Reset, bei dem du entscheidest, welche Software du ab jetzt auf deiner Lebensfestplatte laufen lassen willst! Wähle deine Software klug!

Gegenwind?

Dein neuer Kurs fällt auf und du erntest nicht nur Szenenapplaus, sondern Gegenwind und Unverständnis? Folgendes solltest du wissen:

- **Du bist nicht verkehrt, sondern erst mal nur anders!**
- Neue Prioritäten können und dürfen bei anderen anecken. Es ist okay, dass du dich ausprobieren und vor allem auch abgrenzen möchtest.
- Manchmal verstehst du die Welt nicht mehr oder hast Stress mit Leuten, mit denen du gestern noch gut befreundet warst. Eltern und auch Lehrkräfte können dir zwischenzeitlich total auf den Senkel gehen – dann sind erwachsenenfreie Zonen sehr willkommen. Oft ist es viel entspannter mit Freundinnen abzuhängen – es sei denn, auch die nerven gerade. Aber vielleicht seid ihr ja doch nächste Woche wieder Best Friends ...?
- Du befindest dich in einer Zwischenzeit, musst die Route erst finden. Das erklärt manchen Schlingerkurs.
- Deinen Weg kannst du auch korrigieren. Du verlierst nicht gleich das Gesicht, wenn du dich mal nicht abgrenzt oder mit Erwachsenen gesehen wirst. Echt.
- Und *gleichzeitig* kann Frau in manchen Entwicklungen ganz schön in die Irre laufen oder ziemlich betriebsblind sein. Daher ist es gut, wenn man ab und an auch mal jemanden von außen nach seiner Sicht fragen kann und sich keinen Zacken aus der Krone bricht, falls mal die eine oder andere kritische Rückfrage kommt!

Energiesparmaßnahmen lohnen sich! Checkup für nervtötende Ärgernisse:

- Ist die Angelegenheit, mit Abstand betrachtet, so ätzend, dass sie mich aufreißt oder kaputt macht? Was kostet es mich, wenn ich dafür kämpfe? Was gewinne ich?
- Wie schätze ich meine Chancen ein, in dieser Sache etwas zu verändern?
- Ergibt es Sinn, meine Kräfte dafür zu mobilisieren oder geht mir an zu vielen Fronten gleichzeitig die Puste aus?

Das abzuwägen geht viel besser in Ruhe, als wenn du gerade akut mitten in einem Konflikt bist!

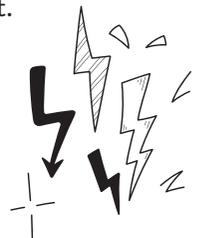
»Ich weiß noch genau, dass es mit ca. 13 eine Zeit gab, in der ich mich gefragt hab, wer ich bin und was mich ausmacht, weil ich mich so gar nicht wiedererkannt habe. Aber im Laufe der nächsten Jahre wurde das wieder ganz schnell klar.«

Aufgeladene Atmosphären & Wetterkapriolen!

Nicht nur für dich, auch für deine Eltern und Geschwister ändert sich viel. Manchmal haben sie das Gefühl, nicht mehr mitzukommen. Plötzlich ist dein Zimmer tabu, ihr badet nicht mehr wie früher als Kleinkinder zusammen und der Schlüssel in der Badezimmertür gehört ab jetzt zum Pflichtprogramm. Was gestern noch okay war, kann morgen zum offenen Streit führen. Und das Allerletzte ist, sich wie ein kleines Kind behandelt zu fühlen.

Oft ist die Pubertät wie Aprilwetter: eitel Sonnenschein gefolgt von plötzlichem Eisregen oder Hagel, Frühlingsgefühle, dann sintflutartige Regengüsse oder Sturmwarnung. Und wenn »unterschiedliche Luftschichten« aufeinanderprallen entstehen eben auch manchmal Gewitter. Unter Umständen ist es dann sogar klug, für einige Zeit das eigene Zimmer als Schutzhütte zu betrachten. Bedenke: Vieles davon bringt dich weiter. Sogar ein Gewitter mit Megaknall kann positiv sein, wenn es die Atmosphäre reinigt, und manchmal ist am Ende sogar ein Regenbogen drin.

Wichtig ist, dass alle Seiten sich weiterhin grundsätzlich mit Respekt, Wertschätzung und Annahme begegnen. Und wenn das beide Seiten womöglich mal vorübergehend aus den Augen verlieren, dann eben erst wieder nach dem Streit.





**Du kannst den Regenbogen nicht haben,
wenn es nicht irgendwo regnet.
Indianische Weisheit**

Tip: Schon mal ausprobiert? Bodybuilding fürs Gesicht: Selbst, wenn du keine gute Laune hast: Die reine Muskelaktivität deines Gesichts, grinsen oder schmunzeln, führt im Körper zu einer Ausschüttung positiver Botenstoffe! Ein echter Beauty-Tipp, der langfristig sogar eventuelle Falten positiv beeinflusst.

Das einzig Beständige ist der Wandel ...

Ja, es ändert sich tatsächlich viel. Doch die gute Botschaft ist: Die Pubertät kommt nicht mit einem großen Knall. Das wäre auch zu viel zu krass. Stell dir bloß vor, du würdest am Morgen dein eigenes Spiegelbild nicht mehr erkennen, und deine Eltern würden sich fragen, woher die Fremde in ihrem Haus kommt! Keep cool. Die Pubertät ist kein Sprint, sondern eher ein Langstreckenlauf. Und gibt dir damit genug Zeit, um dich entspannt auf die einzelnen Veränderungen einzustellen!

Dabei ist es übrigens völlig normal, wenn du dich ab und an wie zwischen den Stühlen fühlst. In der Pubertät ist man eine Art Grenzgänger, zwischen den verschiedenen Welten unterwegs. Sie ist eine im wahrsten Sinne des Wortes *heraus-*fördernde und *hinein-*fördernde Zeit: heraus aus der Kindheit, hinein ins Erwachsensein. Manchmal wirkt es cool, plötzlich als Erwachsene wahrgenommen zu werden. An anderen Tagen willst du lieber nur Kind sein und bleiben. Aus. Fertig. Basta.

An vieles musst du dich schließlich erst gewöhnen. Das veränderte Aussehen allein würde dir vielleicht schon reichen, aber nein, wildfremde oder auch bekannte Personen (zum Beispiel Lehrer!) fangen plötzlich an, dich zu siezen. Das ist strange! Ab der Oberstufe oder in der Ausbildung, beim Berufspraktikum oder bei Arztbesuchen – auch wenn du dich selbst noch gar nicht so erwachsen fühlst. Und es wirft Fragen auf. Sieze ich dann ab jetzt auch alle Erwachsenen, selbst die Eltern meiner Freundinnen? Und wirkt das nicht komisch? Wenn du uns fragst, das sind Einzelfallentscheidungen. Wo vorher das Du selbstverständlich war, würden wir es auch weiterverwenden.

Fazit: Du tust gut daran, dich auf Veränderungen einzustellen! Es besteht aber kein Grund, in Panik zu verfallen. Alles braucht seine Zeit!

okay? Was lehnt du ab? Manche Schülerinnen berichten von seltsamen Aufgaben in Schulprojekten, die sie nicht nur peinlich, sondern eklig oder übergriffig fanden. Klar braucht es Mumm und Rückgrat, Nein zu sagen, gleichzeitig ist es auch eine Frage der ► Freundschaft. Mit mir?! (ausführlich im nächsten Kapitel), dir nichts aufhalsen zu lassen, was dir nicht zugesagt! Unser Schamgefühl ist ein wichtiges Warnsignal und kann uns unter Umständen sogar vor sexuellen Übergriffen schützen. Wenn wir uns komisch fühlen, zeigt uns das: Hey, hier geht jemand an meine Grenzen! Das kann auch dort der Fall sein, wo Kids und Teens »in der Klasse dazu aufgefordert werden, vor Mitschülern über ihre Sexualerfahrungen zu sprechen« oder zu Körpererkundungsübungen aufgefordert werden, betont Johannes-Wilhelm Rörig, der frühere unabhängige Beauftragte der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs und forderte: »Schamgefühl und Intimität der Kinder und Jugendlichen müssen dabei jederzeit respektiert werden.«²

Online Aufklärung im Netz?

Super »Fischgründe« für ungeklärte Fragen? Für das Internet als virtuelle Informationsplattform scheint im Gegensatz zu realen Ansprechpartnern auf Anhieb viel zu sprechen:

- Unbegrenzte anonyme Fragemöglichkeiten
- Jederzeit erreichbar
- Kein peinlicher Effekt oder unangenehme Rückfragen
- Sogar Kontakt zu echten Personen möglich

Der Nachteil:

- Mögliche Rückfragen deiner Eltern, wenn du den Browserverlauf nicht löschst!
- Algorithmen beeinflussen die Suchergebnisse – manchmal sehr eigenartig.
- Für den User nicht sichtbare Verbindung zu kostenpflichtigen Seiten mit späterer astronomischer Telefonrechnung möglich!
- Antworten findest du in aller Regel immer. Wenn nicht zu Hause, gibt es andere Möglichkeiten.

Moment mal: Und wieso soll das jetzt ein Nachteil sein?

Weil für den Suchenden, wenn man sich nicht auskennt, logischerweise unklar ist, ob diese Antworten verlässlich, hilfreich oder richtig sind – oder einfach eine Nachrichtentele, ein Einzelfallbericht, aber nichts Allgemeingültiges oder ein Fake bzw. sogar eine bewusste Täuschung. Blöd, wenn man dann darauf reingefallen ist. Und manchmal auch langfristig Mist, wenn man auf dieser Grundlage Fehlentscheidungen trifft.

- Sogar Kontakt zu echten Personen möglich – und nein, das ist nicht immer gut (später mehr dazu ► Onlinebekanntschäften).

Fakt ist:

- Ja, das Netz kann Antworten geben. Zugleich gibt es 'ne Menge unerwünschten Beifang: Über das Internet werden viele Mythen, stereotype Denkschubladen eingefahrene, einseitige Sichtweisen und schlichtweg Fehler weitergegeben.
- Vielen Informationsquellen im Netz musst du blind vertrauen, kannst nicht prüfen – ist es eine persönliche Meinung, eine Vermutung, ein Fake oder Fakt. Es kann helfen verschiedene Quellen zu sichten und dann zu bewerten, wie seriös diese sind.
- Das Erleben von Menschen ist verschieden. Schildert jemand im Netz seine eigene Sicht als allgemeingültig, fühlen andere sich in Frage gestellt, verunsichert oder denken, sie wären irgendwie »falsch«. Dabei berichtet er nur aus seiner individuellen Lerngeschichte.
- Nicht selten ist mehr Schrott als echter Fisch im Netz. Denn du erhältst ungefragt oft viel mehr Infos, als du Fragen gestellt hattest. Auch wenn man das nicht immer gern hört – das kann einen inhaltlich schlagartig überfordern und zugleich neugierig machen, weiterzulesen und damit den Absprung nicht zu schaffen.
- Ein reales Gegenüber merkt im Idealfall, wenn es dir zu viel ist. Und du selbst hast auch die Möglichkeit, dich rauszuziehen, falls es dir zu viel wird. Im Netz musst du aktiv ausschalten oder wegklicken. Doch auch im echten Leben kannst du – wie im Netz – an Menschen geraten, die nicht kompetent sind.

Ein paar Worte zur Lerngeschichte:

Sexuelle Lerngeschichten sind individuell, so einmalig wie Fingerabdrücke. Keine zwei Menschen haben exakt die gleichen Lerngeschichten, noch nicht mal Zwillinge. Wir alle sind unterschiedlich geprägt, und die Grundlagen für unsere sexuelle Lerngeschichte beginnt schon mit unserer Zeugung. Wieso?

- Aus dieser ersten Zelle entsteht unser gesamter Körper! Bei der Vereinigung von Ei und Samenzelle entscheidet die Erbinformation der Samenzelle über das Geschlecht des neuen Individuums. Damit legt die Samenzelle das genetische Geschlecht – weiblich oder männlich – fest. Mitunter gibt es auch Intergeschlechtlichkeit. Das bedeutet Zwischengeschlecht. Dazu später mehr (► Inter*).
- Mit jeder Zellkopie geben wir schon im Mutterleib unsere Geschlechtsinformation in alle neuen Körperzellen weiter. Wir sind also durch und durch geschlechtlich!
- Im Verlauf der Schwangerschaft kommen Botenstoffe (Hormone) und Geschlechtsorgane hinzu.



- Jeder Mensch speichert, was er über Sex lernt, mehr oder weniger intensiv ab. Dazu gehören positive wie negative Erfahrungen, Sinneseindrücke, Beziehungen, die man eingeht, die Art der ► Sexualaufklärung durch die Eltern und andere Quellen, Infos aus dem Netz, von Freundinnen, Büchern, Zeitschriften, Werbung u. v. m., natürlich auch reale sexuelle Erlebnisse wie Petting (sexuelle Stimulation ohne Geschlechtsverkehr, ► Was genau ist Sex) oder Geschlechtsverkehr.
- Sexuelle Lerngeschichten sind wie Orientteppiche mit hochindividuellen Mustern, die lebenslang gewebt werden! Unabhängig davon, ob wir Sex aktiv leben oder nicht.

Gut zu wissen

Beim Thema »Speichern« denken wir oft an Computer. Wieso ist unser Bild der Teppich und keine Festplatte? Weil einmal gespeicherte Inhalte nicht markiert und einfach gelöscht werden oder durch andere Inhalte ersetzt werden können. Sie gleichen eher dem Webteppich – es ist aufwendig etwas zu korrigieren.

Wie beeinflusse ich meine Lerngeschichte?

Wer seine Lerngeschichte verändern will, sollte das daher vom Hier und Jetzt aus mit dem Blick in die Zukunft tun! Zwei Wege sind dazu denkbar:

1. Wo es möglich ist, alte Fäden auslaufen lassen. Das kann mitunter mühsam und langwierig sein oder auch gar nicht gelingen. Eines aber geht immer:
2. Neue Fäden einweben. Und das ändert/erweitert die Lerngeschichte auf jeden Fall.

Klartext

Auch wenn beide Partner vor ihrer Hochzeit noch keinen Sex hatten, haben sie jeweils ihre eigene sexuelle Lerngeschichte. Es heiraten keine »unbeschriebenen Blätter«.



Gut zu wissen

Je älter du wirst, umso aktiver und verantwortungsvoller kannst du deine Lerngeschichte gestalten. Einmal erworbenes Wissen bedeutet nicht automatisch, dass du Sexualität genauso, wie du sie kennengelernt hast, lebst oder verstehst. Viel hängt davon ab, wie du Informationen verknüpfst. Manchmal hilft dir deine Lerngeschichte auch, zu verstehen und zu gestalten, was du **nicht** willst. Doch nur zu einem gewissen Teil kannst du selbst bestimmen, was du in deinen »Teppich« webst.

In all dem kann es hilfreich sein zu beachten, wie dein Gehirn arbeitet. Wenn es normal funktioniert, merkt es sich Lerninhalte in vielen Bereichen automatisch. Es wäre echt besorgniserregend, wenn du einen Kinofilm schaust und nachher nicht mehr weißt, was du gesehen hast – logisch. Es sei denn du bist eingeschlafen oder warst extrem abgelenkt. Aber im Ernst: Wer nicht eingeduselt ist und sich trotzdem nicht erinnern kann, müsste dringend einen Besuch beim Neurologen planen.

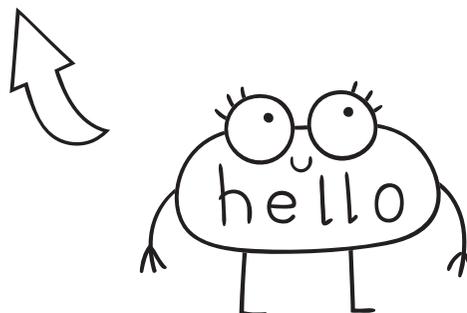
Das ist zugleich beachtenswert, weil das Gehirn nicht unterscheidet, was du schaust. Du kannst beispielsweise nicht einen Pornofilm anschauen und dann erst hinterher entscheiden, ob du ihn speichern willst. Aspekte davon speicherst du in deiner Lerngeschichte ab. Und übrigens noch viel intensiver, wenn du dich dabei selbst befriedigst. Dabei kann dies als Lernmodell gespeichert werden, in der sensiblen Umbauphase deines Gehirns als Teenie umso intensiver und prägender.

Privatsache Lerngeschichte! Ganz allein deins!

Deine Lerngeschichte bestimmt deine Wahrnehmung von Sex.

Tipp: Überleg mal in einem ruhigen Moment: Wer und/oder was hat deine Lerngeschichte bis jetzt geprägt? Bist du damit so zufrieden oder wünschst du dir noch andere Sichtweisen? Möchtest du etwas verändern?

Sei ermutigt – Sexualwissenschaftler machen deutlich, dass sexuelle Lerngeschichten lebenslang in Entwicklung sind. Veränderungen brauchen Zeit und Taktgefühl und vor allem oft einen langen Atem. Auch wenn es mal schwieriger wird oder nervt. Bleib am Ball, denn es ist deine Lerngeschichte, und du bist auf einem guten Weg, wenn du dich konstruktiv damit auseinandersetzt. Auch damit, dass manches vielleicht kaum oder gar nicht veränderbar ist. Dann kannst du aber immer noch neue Fäden in deine Lerngeschichte einweben und schauen, wie du dich dazu aufstellst. Viele hilfreiche Infos findest du hier im Buch, bei weiteren Fragen überleg, ob du deine Eltern oder eine andere Vertrauensperson einbeziehen kannst.



Ohne Worte? – Zwischenmenschliches & Sprache

Manche können es, 'ne Menge anderer tun sich schwer damit:

Intimes (= lateinisch das Innerste – besondere Nähe, Vertrautheit mit jemandem, meist bezogen auf Beziehungen) oder sogar Sex zu thematisieren ist für viele Menschen nicht selbstverständlich! Sich mitteilen, das kann man grundsätzlich auf zwei Wegen: mit Worten, auch verbale Kommunikation genannt, und, du ahnst es schon, »ohne Worte«, die sogenannte **nonverbale Kommunikation**. Dazu gehören Mimik, Körperhaltung, Gestik. Diese Sprache ist noch vielfältiger deutbar und hängt besonders von der Wahrnehmungsbille des Betrachters ab. Was den einen als »komisches Gucken« nervt, bedeutet vielleicht für den anderen »Unsicherheit« oder »Trauer«. So entstehen leicht Fehlschlüsse. Wir alle sind keine Hellseher und können anderen nicht ständig ihre Wünsche oder Absichten von den Augen ablesen.

Doch auch in der **verbalen Kommunikation** kann manches missglücken, und der Ton macht die Musik. Wie auch immer: Der Anspruch, es sei unromantisch nachzufragen, legt die Latte extrem hoch und stammt meist direkt aus der Hollywood-Kitsch-Ecke. Im echten Leben kann Rätselraten gewaltig schiefgehen. Ein Beispiel:

»Er schaut weg. Also ist er a) verlegen, b) gelangweilt, c) ärgerlich, d) schwer verliebt, e) schüchtern?«

Was du aus seiner Mimik liest und da hineininterpretierst, hängt von deiner eigenen Lerngeschichte ab. Was aber, wenn »er« ganz anders tickt und denkt: »Ich habe weggeschaut. Das muss ihr doch sagen, dass ich a) jetzt nicht mehr reden will, sondern endlich kuscheln ..., b) total nervös bin, sonst hätte ich was gesagt, c) müde bin und nach Hause will, d) echt glücklich verliebt bin; e) dran gedacht habe, dass ich nächste Woche Mathe schreibe.«

Die diversen Kombinationen können romantisch, hoch explosiv, total missverständlich oder einfach peinlich sein. Sie haben viel Potenzial die Begegnung gründlich zu sabotieren. Auch deshalb lohnt es sich, Dinge zu klären und nicht alles der nonverbalen Bühne zu überlassen.



Sprache ist oft situationsabhängig ...



Kumpel/ Freunde	Daheim/Eltern	Schule/ Unterricht/Lehrer	Arzt/ Krankenhaus
Pimmel, Schwanz, Latte, Ständer, besten Freund, kleiner Freund	(männliches) Glied, Penis, manchmal komische Umschreibungen: Puller, Stengel	(männliches) Glied, Penis	(männliches) Glied, Penis
Muschi, Möse	Intimbereich, manchmal komische Umschreibungen: Fräulein oder fehlerhafte Benennung: Scheide, Vagina	äußere weibliche Geschlechtsorgane, Vulva	äußere weibliche Geschlechtsorgane, Vulva
Mumu	Scheide	Scheide, Vagina	Scheide, Vagina
Titten, Möpfe	Busen, Brüste	Brust, Busen	Brust, Mamma
poppen, ficken, Liebe machen, vögeln	miteinander schlafen	Sex machen, zusammen schlafen	Geschlechts- verkehr