



Melanie Schürer



# FINGER WEG!

Nur für Mädels



Alles, was du wissen musst



GerthMedien





# INHALT

<b>LOS GEHTS!</b> .....	9
Ein erster Blick in Leonies Tagebuch .....	9
<b>MEIN KÖRPER &amp; ICH</b> .....	11
Leonies Tagebuch .....	11
Körperpflege .....	14
Die rote Welle – wenn die Menstruation einsetzt .....	15
Unwohlsein und Hormonchaos .....	17
Klamotten – eine Frage des Geschmacks? .....	18
Schönheitswahn und Medien-Fake .....	20
Die Beauty-Queens sind auch nicht glücklicher .....	22
Dünn, dünner, am dünnsten? .....	23
Was macht Schönheit aus? .....	24
Was finden Jungen und Männer attraktiv? .....	27
Einen guten Umgang mit dem Körper finden .....	28
Schwächen akzeptieren, Vorzüge betonen .....	29
Farbtypen .....	31
Not a girl not yet a woman... ..	34
<b>LIEBE &amp; SEX</b> .....	36
Wenn die Gefühle verrücktspielen: Vom Verliebtsein und der Liebe .....	36
Wie lernen wir uns richtig gut kennen? .....	40
Streit und Stress .....	42
Gibt es für jede einen „Mr Right“ – und wie finde ich meinen Traumprinzen? .....	44
It's getting hot in here... Küsse und mehr .....	48
Der Liebe Zeit lassen .....	57
Küssen und miteinander schlafen .....	57
Ist Sex vor der Ehe Sünde? .....	59
Was ist überhaupt Sünde – und wie merke ich, was Gott will? .....	60
Wann ist der richtige Zeitpunkt für Sex? .....	61

Wo beginnt eigentlich Sex? .....	66
Schwanger als Jugendliche? .....	67
Selbstbefriedigung – den eigenen Körper entdecken .....	70
Pornos .....	71
Süchtig nach Selbstbefriedigung? .....	74
Pornos und (Solo-)Sex-Sucht – ist das Sünde? .....	75
Ungewollte Berührungen – wenn Sex mit Gewalt verbunden ist .....	76
Hetero, Homo oder Bi? .....	77
Unglücklich verliebt .....	79
Liebeskummer nach einer Trennung .....	83
<b>FREUNDSCHAFTEN</b> .....	88
Mobbing .....	88
Cyber-Mobbing .....	95
Wenn andere gemobbt werden .....	95
Lästern .....	96
Wie finde ich gute Freundinnen? .....	97
Stress mit Freundinnen .....	98
<b>IDENTITÄT, SELBSTWERT UND CO</b> .....	99
Wer bin ich eigentlich – und wozu bin ich hier? .....	99
Lauter schwere Fragen .....	100
Den eigenen Standpunkt finden .....	101
Eltern und Familie .....	103
Ich selber werden .....	105
Du bist wertvoll! .....	109
Stärken und Schwächen .....	111
Wunderbar und einzigartig gemacht .....	120
Schöner, reicher, beliebter... Vergleiche mit anderen .....	122
Sehnsucht nach mehr .....	124
Glaube – nur etwas für naive Menschen? .....	125

Das Leid in der Welt .....	127
Klagen erlaubt! .....	130
Packen wir es an! .....	131
<b>ALKOHOL, DROGEN UND CO UND DER UMGANG MIT MEDIEN ..</b>	<b>133</b>
Alkohol und Drogen – (k)ein Problem? .....	133
Einen guten Umgang mit Internet, Social Media & Co finden ..	136
Gewalt & Co in den Medien .....	137
Wenn die Sehnsucht zur Sucht wird .....	139
<b>SCHULE UND BERUF .....</b>	<b>143</b>
Leonies Tagebuch .....	143
Schule ist nicht alles! .....	144
Was soll ich mal werden? .....	148
<b>ANHANG .....</b>	<b>153</b>
Hilfe & Beratung .....	153



## LOS GEHTS!

### Ein erster Blick in Leonies Tagebuch

Hey du,

schön, dass du reinschaust! Ich heiße Leonie, bin 15 Jahre alt und schreibe seit einigen Jahren Tagebuch. Mir hilft das einfach voll, meine Gedanken zu ordnen und alles irgendwie klarer zu sehen, wenn ich mich innerlich mal wieder total chaotisch fühle. Diese Gefühle kennst du sicher, wenn du selber gerade in der Pubertät bist... Es ist wahnsinnig aufregend und gleichzeitig total anstrengend und manchmal auch einfach nur megaätzend!

Als Kind macht man sich so wenige Gedanken, man lebt einfach vor sich hin. Und dann, plötzlich, sind da all diese verrückten Gefühle; der Körper verändert sich und sieht wie ein ziemlich merkwürdiges Zwischending zwischen Mädchen und Frau aus, man muss sich mit Tampons und Binden herumärgern, und dann ist da noch die Sache mit den Jungs... Erste Liebe, Liebeskummer, Küsse, Sex... wie geht man damit um? Und wann ist was okay? Und wie ist das eigentlich mit Selbstbefriedigung?

Na ja, und weil ich also weiß, wie verwirrend das alles ist, dachte ich, ich erlaube dir hier mal ein paar Einblicke in mein Tagebuch. Außerdem darfst du meinen ziemlich intimen Gesprächen mit Mara lauschen. Mara ist schon 23 und leitet meine Jugendgruppe. Sie ist supernett und locker drauf, und mit ihr spreche ich oft, wenn ich Fragen habe. Sie hat vor Kurzem geheiratet

und kennt sich somit mit allem bestens aus. Klar rede ich auch mit meiner Mama, aber manche Themen möchte ich lieber mit Mara besprechen. Vor allem weil meine Mama seit zehn Jahren geschieden ist, und ich das Gefühl habe, dass sie sich an die Schmetterlinge im Bauch nicht mehr so gut erinnern kann wie Mara...

Na ja, jedenfalls findest du hier einen Live-Einblick in mein Leben und meine Erfahrungen mit dem Erwachsenwerden. Bestimmt wirst du vieles wiedererkennen und auch einige Antworten auf Fragen finden, die dir unter den Nägeln brennen!

Viel Spaß beim Lesen!

Deine Leonie



# MEIN KÖRPER & ICH

## Leonies Tagebuch

Liebes Tagebuch,

heute bin ich vor dem Kleiderschrank mal wieder fast verzweifelt. Ich habe einfach nichts gefunden, worin ich einigermaßen gut aussehe! Meine Brüste wachsen wieder ein wenig und haben gerade eine total seltsame Form. Ich bin Mama echt dankbar, dass sie mir den Tipp mit wattierten BHs gegeben hat. So zeichnen sich nicht ständig die Nippel unter den Oberteilen ab, damit habe ich mich echt unwohlgefühlt!

Aber trotzdem beneide ich meine Freundinnen, die alle eine runde Brustform haben - und nicht so ein Zwischending wie ich. Außerdem finde ich, dass mein Po ziemlich dick geworden ist, und die Haare auf den Beinen werden nun auch mehr. Da muss ich unbedingt mal Mara fragen, welcher Rasierer da am besten ist.

Und dann immer dieses Geblute! Neulich hatte ich in der Schule meine Tage bekommen und dummerweise nichts dabei! Das war so unglaublich schlimm und peinlich! Mir blieb nichts anderes übrig, als mir ganz viel Klopapier in den Slip zu legen und das in jeder Pause zu wechseln. Trotzdem hatte ich einen kleinen Fleck an der Hose - ich habe mich echt in Grund und Boden geschämt! Warum muss immer MIR so was passieren? Ab jetzt schaue ich jeden Morgen, ob ich noch eine Binde in meiner Schultasche habe!

Bis vor Kurzem hatte ich wenigstens immer schöne, reine Haut, aber das ist jetzt offenbar auch vorbei. Seit ein paar Wochen sprießen die Pickel auf meiner Stirn, und ich fühle mich richtig hässlich, wenn ich in den Spiegel schaue. Es tröstet mich ein wenig, dass die meisten anderen Mädels das gleiche Problem haben - und die Jungs ja auch. Aber trotzdem: Wenn einem beim Blick in den Spiegel so ein fetter, leuchtend roter Pickel entgegenblinkt, fühlt man sich echt alles andere als cool und selbstbewusst!

Wenn ich Mara ansehe, weiß ich wenigstens, dass das alles nur vorübergehend ist. Sie ist jetzt richtig zufrieden mit ihrem Aussehen und ihre Haut ist auch okay. „Da müssen wir alle durch!“, hat sie gesagt, „aber es sind nur ein paar Jahre. Dann spielt sich das alles ein und du kommst so richtig in deinem Körper an.“

Dumm ist nur, dass das noch einige Zeit dauern kann - und ehrlich gesagt würde ich mich gern jetzt schön finden, weil es da einen Jungen in der Parallelklasse gibt, den ich ziemlich süß finde. Manchmal kommt es mir so vor, als wenn er mich geheimnisvoll anblickt... als wenn er mich anders ansieht als die anderen Mädels. Aber vielleicht bilde ich mir das alles auch nur ein. Nächste Woche feiert Paula ihren Geburtstag und ich habe gehört, dass er auch kommt. Hoffentlich ist dieser Riesenpickel auf der Stirn bis dahin verschwunden!

Coco und ich haben schon überlegt, wie wir uns für die Party stylen. Jana und Tina werden bestimmt wieder ihre Miniröcke und Push-up-BHs unter Tops mit tiefen Ausschnitten anziehen - und Coco war neulich mit ihnen shoppen und überlegt jetzt, da mitzuziehen... Aber meine Eltern sind total dagegen und irgendwie kann ich sie verstehen. Ich meine, warum soll man sich so billig darstellen? Warum soll man die Jungs unnötig

heiß machen? Mara sieht das genauso: „Nacktheit ist etwas sehr Besonderes – ich finde, das sollte man nicht jedem präsentieren. Oberflächlich gesehen ist es vielleicht heiß, wenn man so aussieht. Aber richtig sexy sind Frauen eigentlich erst, wenn es für die Männer auch noch einiges zu entdecken gibt, wenn Frauen nicht allen schon fast alles zeigen.“ Mara sagt, dass es für die Jungs eh schon schwierig genug ist mit ihren Hormonen und den ungewollten Erektionen, die manchmal für sie echt peinlich seien. Und wenn Frauen und Mädchen megakurze Röcke oder tiefe Ausschnitte tragen und sich dann beschweren, dass die Jungs ihnen nur auf die Titten starren, sei das irgendwie lächerlich. Das finde ich auch. Und Mara meinte dann noch, dass sogar wir Mädels hinschauen, wenn wir nackte Haut sehen. Aber dass das nicht heißt, dass Frauen schuld sind, wenn Männer sie anfassen, obwohl sie das nicht wollen – auch dann nicht, wenn sie knapp bekleidet sind. Aber Mara findet es trotzdem fair, die Jungs und Männer nicht unnötig verrückt zu machen.

Ja, das sehe ich auch so. Ich will cool aussehen, aber mit Stil! Und diesen Stil, den muss man erst mal für sich selbst finden. Das ist echt alles andere als einfach ...

In der Pubertät verändert sich dein Körper – aus einem Mädchenkörper wird ein Frauenkörper. Das passiert natürlich nicht von heute auf morgen, sondern in vielen kleinen Schritten. Deshalb fühlst du dich vermutlich auch manchmal seltsam, weil dein Körper in einem Zwischenstadium ist – und weil diese Veränderungen mit einem Hormonchaos verbunden sind, wodurch du dich öfter ziemlich verwirrt fühlst.



## Körperpflege

Leider führen die hormonellen Veränderungen auch dazu, dass deine Haut für eine gewisse Zeit eher unrein ist und manchmal vor Pickeln und Mitessern nur so sprießt... Aber du kannst deine Haut unterstützen, indem du eine milde, reinigende Waschlotion mit dem pH-Wert 5,5 und eine nicht fettende Creme gegen Pickel benutzt. Am besten lässt du dich in der Apotheke oder beim Arzt beraten. Hilfreich ist es auch, möglichst wenig Make-up zu benutzen, um die Poren nicht zusätzlich zu verstopfen, und dein Gesicht, wenn du dich geschminkt hast, abends immer sorgfältig abzuwaschen, damit die Haut gut atmen kann. Gute Ernährung wirkt ebenfalls Hautproblemen entgegen – also nicht zu viel Zucker und ungesunde Fette, wie sie in Fast Food, Chips, Schoki und Keksen zu finden sind, sondern viel Gemüse, Obst und Wasser statt gesüßten Getränken.

Versuche einen Sport zu finden, der dir gefällt – dabei kann man wunderbar Stress und Frust abbauen, denn Bewegung löst Glückshormone aus und fördert ganz nebenbei eine gute Figur.

Mit dem Erwachsenwerden wird auch die Behaarung stärker, vor allem unter den Achseln, im Schambereich und an den Beinen. Viele Mädchen und Frauen rasieren sich die Haare an den Beinen und unter den Armen – das geht mit einem elektrischen Rasierer oder unter der Dusche mit einem Nassrasierer und Rasierschaum. Letztlich ist aber entscheidend, womit du dich wohlfühlst. Das gilt auch für die Schamhaare: Es gibt Frauen, die diese wachsen lassen, andere rasieren alles oder fast alles weg. Wenn alles wegrasiert wird, kann das aber die empfindliche Haut sehr reizen. Ein Kompromiss kann daher zum Beispiel sein, nur mit einer Schere vorsichtig die Haare kurz zu schneiden. Es gibt hier kein „richtig“ und kein „falsch“ – probiere aus, wie und womit du dich wohlfühlst!



## Die rote Welle – wenn die Menstruation einsetzt

Die erste Regelblutung kündigt sich oft durch einen weißen Ausfluss aus der Scheide, den sogenannten Weißfluss, an. Wenn du diesen Vorboten bemerkst, ist das ein Hinweis darauf, dass die weiblichen Hormone, die Östrogene, in deinem Körper so richtig aktiv werden. Es kann aber durchaus sein, dass die Regelblutung noch eine ganze Weile auf sich warten lässt.

Mit Blick auf die Menstruation ist es gut, wenn du ab dann immer eine Binde oder einen Tampon dabei hast. Wenn du die Regelblutung schon hast, sie aber noch sehr unregelmäßig ist, kann es auch helfen, wenn du einfach eine Weile immer Slipeinlagen trägst – als Schutz vor bösen Überraschungen. Meistens ist die Blutung am ersten Tag noch sehr schwach, sodass eine Slipeinlage als Schutz ausreicht.

In deinem Körper wird normalerweise einmal im Monat ein Ei vom Eileiter aufgefangen, in dem es dann in Richtung Gebärmutter transportiert wird. Falls die Eizelle auf diesem Weg von einem Spermium (also einer Samenzelle) befruchtet wird, kann sie sich in der Gebärmutter einnisten und zu einem Embryo heranwachsen. In der Gebärmutter wird jeden Monat ein „Nest“ für das mögliche neue Leben in dir vorbereitet: Die Gebärmutterschleimhaut wird aufgebaut, damit eine Einnistung stattfinden kann.

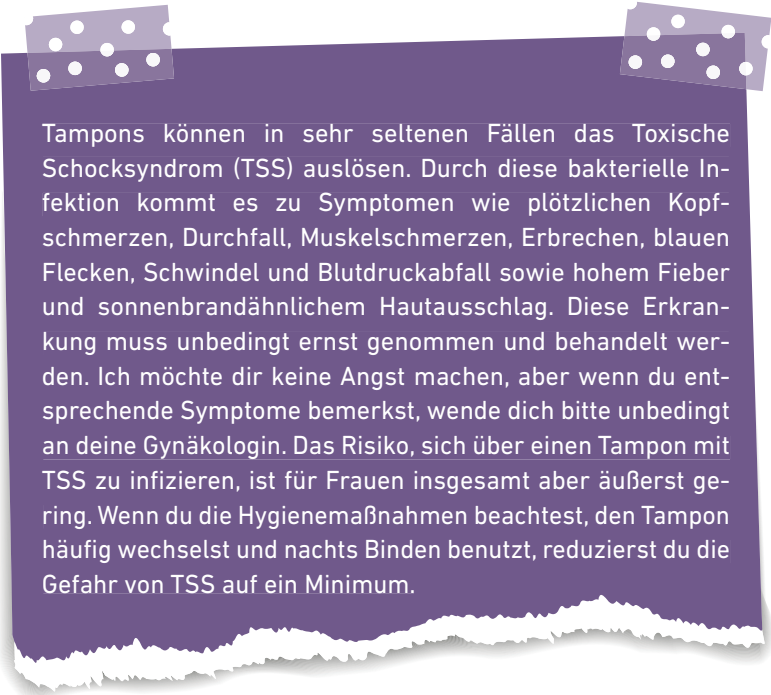
Der erste Eisprung findet vor der ersten Regelblutung statt. Das bedeutet, du kannst schon schwanger werden, bevor du das erste Mal deine Menstruation hast! (Mehr zu diesem Thema findest du unter „Verhütung“ auf Seite 61 f.) Wenn keine Befruchtung stattfindet, wird die Eizelle gemeinsam mit der überflüssigen Gebärmutterschleimhaut vom Körper abgestoßen – das ist die Blutung, die einmal im Monat stattfindet.

„Zyklus“ nennt man den Zeitraum vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Durchschnittlich beträgt dieser Zeitraum 28 Tage plus minus 3 Tage. Sollte dein Zyklus kürzer oder länger sein, wende dich am besten an deine Gynäkologin. Gerade in den ersten Jahren der Menstruation ist es aber ganz normal, dass die Blutung oft noch unregelmäßig ist.

Ob Tampons oder Binden angenehmer sind, muss jedes Mädchen selbst herausfinden. Tampons haben den Vorteil, dass seltener etwas

„danebengeht“ und dass man mit ihnen auch schwimmen gehen kann. Tampons sollten, je nach Stärke der Blutung, alle drei bis sechs Stunden gewechselt werden; morgens auf jeden Fall direkt nach dem Aufstehen. Vor dem Wechseln sollte man sich gründlich die Hände waschen. Außerdem sollten Tampons immer in der Folie originalverpackt sein und nicht lose transportiert und dann verwendet werden, um die Risiken des sogenannten Toxischen Schocksyndroms (TSS) zu reduzieren.

Viele Mädchen und Frauen verwenden Binden *und* Tampons: Binden in der Nacht (dafür sind meist größere Binden mit Flügeln sinnvoll) und tagsüber, wenn problemlos Toiletten zu erreichen sind. Und Tampons in Situationen, wo man sich absolut sicher fühlen will (zum Beispiel bei sehr intensiven Sportarten, beim Schwimmen oder einem wichtigen Termin) oder wenn die Menstruation gerade sehr stark ist.



Tampons können in sehr seltenen Fällen das Toxische Schocksyndrom (TSS) auslösen. Durch diese bakterielle Infektion kommt es zu Symptomen wie plötzlichen Kopfschmerzen, Durchfall, Muskelschmerzen, Erbrechen, blauen Flecken, Schwindel und Blutdruckabfall sowie hohem Fieber und sonnenbrandähnlichem Hautausschlag. Diese Erkrankung muss unbedingt ernst genommen und behandelt werden. Ich möchte dir keine Angst machen, aber wenn du entsprechende Symptome bemerkst, wende dich bitte unbedingt an deine Gynäkologin. Das Risiko, sich über einen Tampon mit TSS zu infizieren, ist für Frauen insgesamt aber äußerst gering. Wenn du die Hygienemaßnahmen beachtest, den Tampon häufig wechselst und nachts Binden benutzt, reduzierst du die Gefahr von TSS auf ein Minimum.