info!girls

für Mädchen ab 14 Jahren
per ragazze dai 14 anni in poi
per mutans da 14 ani inant

3. Ausgabe | 3ª edizione

info!girls

für Mädchen ab 14 Jahren
per ragazze dai 14 anni in poi
per mutans da 14 ani inant

Hallo Girls!

Es war im fernen Jahr 2003, als eine Gruppe von Frauen und Mädchen in verschiedenen Jugendzentren und Beratungsstellen die erste Ausgabe von info!girls gestalteten. Im Rahmen eines Projekts von Subway des Betriebs für Sozialdienste Bozen wurden Informationen, Fotos und Zeichnungen gesammelt und Texte geschrieben zu den Themen Frau werden, Beziehungen, Gefühle, Liebe und Sexualität sowie Körper, Verhütung und Schwangerschaft.

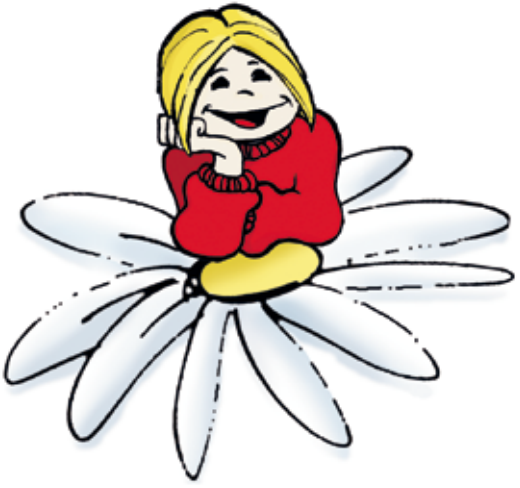
Die Broschüre war nach wenigen Jahren vergriffen und so wurde 2007 eine stark überarbeitete zweite Auflage von 20.000 Stück gedruckt. Nun liegt eine dritte Auflage vor, sie wurde aktualisiert und leicht ergänzt.

Nach wie vor ist info!girls zweisprachig, allerdings sind die Texte keine Übersetzung. Deshalb ist es spannend, auch in die italienischen Texte hineinzuschnuppern. Für die ladinischen Mädchen gibt es zudem ein Glossar, in dem die wichtigsten Begriffe in Grödnerisch und Badiot zu finden sind.

Als treue Freundin begleitet euch Lexi wieder beim Lesen, sie stellt Fragen und gibt wertvolle Tipps.

Herzlichen Dank an alle Mädchen und Frauen, die an der Entstehung und Überarbeitung der Broschüre info!girls beteiligt waren.

Viel Spaß beim Lesen!



Ciao ragazze!

Correva l'anno 2003, quando un gruppo di donne che lavoravano in vari centri giovanili e consultori, decise di scrivere la prima edizione di Info!girls. Nell'ambito del progetto Subway – spazio giovani - dell'azienda Servizi Sociali di Bolzano vennero raccolte poesie, disegni e pensieri che varie ragazze avevano scritto rispetto alle emozioni, all'amicizia, al corpo, all'amore e alla sessualità.
Così nacque Info!girls

Dopo pochi anni le prime ottomila copie dell'opuscolo si esaurirono e nel 2007 l'opuscolo venne rielaborato e ne vennero stampate altre 20.000 copie.
Ora siamo alla terza edizione, leggermente rivista e aggiornata.

L'opuscolo, alla pari delle prime edizioni, è bilingue, ma non si tratta di una traduzione lettera per lettera. Quindi può essere interessante andare a curiosare i contenuti della versione tedesca.
Per le ragazze di lingua ladina abbiamo preparato un glossario con definizioni in ladino gardenese e badiota.

Ad accompagnarvi nella lettura troverete nuovamente Lexi che vi farà delle domande, vi farà riflettere e vi darà qualche consiglio.

Buon divertimento nella lettura!

Inhalt

12 **Mädchen sein, Frau werden**
14 **Mädchen sein, Frau werden**
16 **Weiblich sein**
20 **Outfit oder was?**
22 **Alles im Fluss**
22 **Wer bin ich?**
26 **Familie**
28 **Die Clique**
30 **Freundinnen**
32 **Mädchen und Rausch**
36 **Fühlst du dich einsam?**
38 **Zu sich selbst stehen**
42 **Gute Zeiten, schlechte Zeiten**
44 **Träumen ist wunderbar**

46 **Neue Medien**
48 **Internet**
48 **Pornografie im Internet**
50 **Chat**
50 **Tipps fürs Chatten**
52 **Wenn es doch einmal passiert**
52 **Glücksspiele im Internet**

54 **Love, Love, Love**
56 **I love you**
58 **Sich verlieben**
60 **Internetkontakte**
62 **Liebesbeziehung**
64 **Wenn Liebe schwierig wird**
68 **Kulturelle Unterschiede**
68 **Verliebt in ein Mädchen/in eine Frau**
72 Coming-out

Indice

12 **Diventare donna**
15 **Diventare donna**
17 **Femminilità**
21 **Specchio, specchio delle mie brame…**
23 **I cambiamenti**
23 **Chi sono? Alla ricerca della propria identità**
27 **Famiglia**
29 **Il gruppo di amici**
31 **Amiche**
33 **Lo sballo**
37 **Solitudine**
39 **Io sono importante**
43 **Alti e bassi**
45 **Sognare è una cosa meravigliosa**

46 **Nuovi media**
49 **Internet**
49 **Pornografia**
49 **Le Chat**
51 **Chattare in sicurezza**
53 **Molestie**
53 **Gioco d'azzardo**

54 **Love, Love, Love**
57 **I love you**
59 **Innamorarsi**
61 **Conoscersi in internet**
63 **Il rapporto di coppia**
65 **Quando arrivano le difficoltà**
69 **Differenze culturali**
71 **Ti sei innamorata di una ragazza/o donna**
75 Coming-out

76 Körper und Sexualität

78 **Der weibliche Körper: eine Entdeckungsreise**
80 **Die äußeren Geschlechtsorgane**
84 **Die inneren Geschlechtsorgane**
88 **Die Menstruation und der weibliche Zyklus**
92 Wann sind die fruchtbaren bzw. die unfruchtbaren Tage?
96 Binden oder Tampons?
100 Schmerzen während der Menstruation
102 Sex während der Regel
102 Prämenstruelles Syndrom
102 Intimpflege
104 **Das erste Mal bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt**
108 **Die männlichen Geschlechtsorgane**
112 **Mein Körper als Lustorgan**
112 Die Lust
112 Erogene Zonen
114 Selbstbefriedigung
116 Sexuelle Erregung
116 Weiblicher Orgasmus
118 Sexualität ist eine Lebensenergie
120 **Sex: was du schon immer wissen wolltest…**
130 **Vom richtigen Zeitpunkt**
130 Das erste Mal
134 Zu jung?

138 Verhütung

140 **Verhütungsmittel und -methoden**
140 Die Qual der Wahl
140 Beratung
142 **Hormonelle Verhütungsmittel**
142 Die Pille
148 Der Verhütungsring (Nuvaring)
152 Das Verhütungspflaster
154 Andere hormonelle Verhütungsmittel
154 **Barrieremethoden**
156 Das Kondom/Präservativ
160 Das Diaphragma
160 Die Spirale

76 Corpo e sessualità

79 **Viaggio attraverso il corpo femminile**
81 **Gli organi sessuali esterni**
85 **Gli organi sessuali interni**
89 **Mestruazioni e ciclo mestruale**
91 Quali sono i giorni fertili?
97 Assorbenti esterni e interni
101 Dolori mestruali
103 Rapporti sessuali durante le mestruazioni
103 Sindrome premestruale
103 L'igiene intima
105 **La prima volta dalla ginecologa/dal ginecologo**
109 **Gli organi sessuali maschili**
113 **Il mio corpo come fonte di piacere**
113 Il piacere
113 Le zone erogene
115 Masturbazione
115 Eccitazione
117 Orgasmo al femminile
119 La sessualità è un'energia vitale
121 **Sesso: tutto quello che avresti sempre voluto sapere…**
131 **Il momento giusto**
131 La prima volta
135 Troppo giovane?

138 Contraccezione

141 **Metodi contraccettivi**
141 Una scelta difficile?
141 Consulenza
143 **Anticoncezionali a base ormonale**
143 La pillola anticoncezionale
149 L'anello anticoncezionale
153 Il cerotto contraccettivo
155 Altri contraccettivi a base ormonale
155 **Metodi meccanici o a barriera**
157 Il preservativo
161 Il diaframma
161 La spirale

164 **Chemische Verhütungsmittel**
164 **Natürliche Verhütungsmethoden**
166 Die Knaus-Ogino-Methode (Kalendermethode)
168 Die Basaltemperaturmethode
170 Die Billingsmethode (Schleimstrukturmethode)
172 **Keine Verhütungsmethoden**
172 Koitus Interruptus
172 Die Pille danach

176 Schwangerschaft
178 **Befruchtung**
178 **Schwangerschaftstest**
180 **Mutterschaft**
180 **Schwanger, was tun?**
182 **Schwangerschaftsabbruch**
184 Die Pille RU 486

186 Die andere Seite des Sex
188 **Zeige deine Grenzen auf!**
190 **7 wichtige Aspekte**
194 **Pornografie**
198 **Sexuell übertragbare Krankheiten**
198 Wie du dich anstecken kannst
200 Wie du dich schützen kannst
202 **Aids**
202 Wie du dich anstecken kannst
202 Wie du dich nicht anstecken kannst
204 Wie du dich vor einer HIV-Infektion schützen kannst
204 Der HIV-Antikörpertest
204 Der Umgang mit HIV-Positiven und Aidskranken

206 Internet for girls
210 Addresses for girls
215 Glossar

222 **Meine Notizen**
226 **Impressum**

165 **Gli spermicidi**
165 **I metodi naturali**
167 Metodo Ogino-Knaus
169 Metodo della temperatura basale
171 Metodo Billings
173 **Questi non sono metodi contraccettivi**
173 Il coito interrotto
173 La pillola del giorno dopo

176 La gravidanza
179 **Fecondazione**
179 **Il test di gravidanza**
181 **La maternità**
181 **Essere incinta, cosa fare?**
183 **L'interruzione di gravidanza**
185 La pillola RU 486

186 L'altro lato della sessualità
189 **Mostra i tuoi confini**
191 **La violenza sessuale non è MAI…**
195 **Pornografia**
199 **Malattie sessualmente trasmissibili**
201 Come ti puoi contagiare
201 Come ti puoi proteggere
203 **Aids**
203 Come si trasmette
203 Come non si trasmette
205 Come ti puoi proteggere
205 Il Test dell'AIDS
205 Malati di AIDS e sieropositivi

206 Internet for girls
210 Addresses for girls
215 Glossario

223 **Appunti**
226 **Impressum**

Mädchen sein, Frau werden

Diventare donna

Mädchen sein, Frau werden

Vielleicht kennst du die Zweifel auch:
Ich bin kein Kind mehr, aber ab wann bin ich eine junge Frau? Wie lange fühle ich mich als Mädchen? Vom Augenblick der ersten Menstruation, ab dem du schwanger werden könntest und körperlich zur Frau geworden bist, bis zum Zeitpunkt, wo du dich erwachsen fühlst, vergeht eine lange Zeit. Eine Zeit der Orientierung, wo abwechselnd das Bedürfnis noch Mädchen sein zu dürfen und dann wieder die Lust am Frau-Werden im Vordergrund stehen.

Diese Phase hat verschiedene Gesichter: Mal bist du verknallt und überglücklich, mal am Boden zerstört, mal findest du dich hübsch, dann möchtest du am liebsten ganz anders aussehen. Oft kannst du mit deinem „Anders-Sein" gut umgehen, manchmal möchtest du sein wie alle anderen. Einmal bist du froh darüber, endlich selbst etwas entscheiden zu können, dann wieder möchtest du für nichts verantwortlich sein.

Es ist jedenfalls eine Zeit, wo es für dich viel Neues und auch Schönes zu entdecken gibt.¬

Diventare donna

L'adolescenza è un periodo della vita ricco di emozioni e cambiamenti. Ci sono molte cose da scoprire, esplorare e per cui essere felici: non solo il fatto che ti si aprono nuovi mondi, come la sessualità e l'amore, ma anche il diventare giorno dopo giorno sempre più autonoma. L'adolescenza è un momento della vita in cui puoi provare tante cose, esplorando in autonomia, sapendo comunque di poter contare sull'aiuto degli adulti. Non sei ancora una donna, ma neanche più una bambina.

Dalla prima mestruazione in poi, puoi diventare mamma, quindi il tuo corpo è già quello di una donna. Ma fin quando tu ti sentirai veramente tale passerà ancora del tempo. Non stupirti se a volte prevale in te la bambina che eri.

Ci saranno dei momenti in cui vuoi prendere tutte le decisioni che ti riguardano, altri invece in cui vorresti delegare tutto agli altri.

È un periodo, l'adolescenza, fatto di momenti ed emozioni spesso in contrasto fra loro, a volte ti senti felice, altre a terra, altre ancora sei soddisfatta di come sei e altre vorresti essere completamente diversa, ma proprio per questo l'adolescenza ti permette di fare ogni giorno nuove scoperte e vivere nuove emozioni.¬

Weiblich sein

Schon von klein auf wird Mädchen meist beigebracht, dass sie anders sind als Buben und dass sie dann liebenswert sind, wenn sie sich hübsch machen und nicht aus der „Rolle" fallen.
Kino, Zeitschriften und manche Erwachsene geben zu verstehen, dass weibliches Aussehen das Wichtigste ist, um den richtigen Partner zu finden und um glücklich zu werden. Frauen, die als „weiblich" bezeichnet werden, schauen sexy aus, haben lange Beine und ziehen die Blicke der Männer auf sich.

Was heißt aber eigentlich „weiblich sein"? Vieles, was allgemein als „typisch weiblich" angesehen wird, wurde in den letzten Jahrhunderten anerzogen, um Männern und Frauen im Leben getrennte Rollen zuzuteilen: der Mann hatte seit über 100 Jahren die Rolle des „Familienernährers" (Geldverdieners) und war meist außer Haus. Die Frau musste in erster Linie die Rolle der Hausfrau und Mutter einnehmen, sie arbeitete gratis für die Familie und verdiente vielleicht nebenher ein wenig Geld. In allen leitenden und wichtigen Positionen der Gesellschaft sind noch heute Frauen in der Minderheit, obwohl sie längst bewiesen haben, dass all das, was lange nur Männern vorbehalten war, auch sie können, vom Tischlern bis zum Flugzeuglenken, vom Snowboarden bis zum Forschen.

Umgekehrt haben viele Männer Bereiche entdeckt, die einmal als „unmännlich" galten, z. B. Küche und Erziehung. Sogar in Führungspositionen werden jetzt Qualitäten eingesetzt, die eher bei Frauen zu finden waren: die Fähigkeit, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, Probleme anzusprechen und gemeinsam zu lösen oder bei Bedarf verständnisvoll und mitfühlend zu reagieren.
Die vielen Fähigkeiten, die Frauen entwickelt hatten, wurden als natürlich vorausgesetzt und gleichzeitig als minderwertig betrachtet. Sie sind aber wertvoll, verschönern das Leben und helfen, schlechte Zeiten besser durchzustehen. Denke z. B. an liebevoll

Femminilità

Hai presente tutti i pensieri che ti fai quando apri un giornale di moda? Forse pensi: „Hmm, che bel viso, che bel corpo, magari fossi così …". E che dire delle attrici del cinema o della pubblicità?
Fin da piccole ci viene mostrata un'immagine di donna che deve essere dolce, accattivante, sexy e deve saper conquistare gli uomini. Ma essere femminili non vuol dire che si debba assomigliare alle superdonne della televisione.

Se osservi come vengono rappresentate le donne dai mass media ti accorgerai che vengono enfatizzati solo alcuni aspetti come la bellezza e la capacità di seduzione.

La femminilità non è solo ciò che appare, ma un percorso individuale in cui ognuna di noi costruisce, a piccoli passi, il suo diventare donna.

In realtà essere donna significa molto di più.
Le caratteristiche legate alla femminilità vanno ben oltre i soliti stereotipi. La donna viene apprezzata per l'attenzione, la sensibilità e il tatto con cui affronta la quotidianità sia nel lavoro che nel rapporto con gli altri. Nel momento del bisogno, all'interno o al di fuori della famiglia, la donna svolge un ruolo privilegiato proprio per gli aspetti legati alla sua femminilità e questo oggi le viene riconosciuto dalla società.
Essere donna vuol dire anche far sentire la propria forza e la propria vitalità.

Tu stessa dovrai capire quali aspetti per te sono più importanti e quindi da valorizzare.

gekochtes Essen, an die fürsorgliche Betreuung bei Krankheit, an die Pflege von Tieren, an den sorgsamen Umgang mit Dingen und vieles mehr. Die Welt wäre arm, wenn dies verloren ginge, deshalb sollten nicht nur Mädchen, sondern auch Buben diese Qualitäten erwerben.

Nimm dir deshalb die Freiheit, dir alles anzueignen, was du gut findest, und alles bleiben zu lassen, was du am „weiblichen" und „männlichen" Verhalten schlecht findest. Die Rollen- und Frauenbilder sind schließlich im Wandel und mit ihnen auch die Männerbilder.

Weiblich sein bedeutet mehr als sexy zu sein oder sich so zu geben, wie Frauen in den Medien und in der Werbung dargestellt sind. Weiblich bist du dann, wenn du dich als Mädchen oder Frau wohl fühlst. Kann sein, dass du dich gern raffiniert schminkst, kann aber auch sein, dass du dies eher als Maske empfindest und du lieber natürlich bleibst.¬

Überlege, vielleicht zusammen mit Freundinnen und Freunden:

- Welche Eigenschaften sind für mich „typisch weiblich"?
- Möchte ich so sein oder glaube ich, so sein zu müssen, um anderen zu gefallen?
- Was gefällt mir an Frauen, die ich kenne?
- Was davon möchte auch ich können und machen?
- Welche „typisch männlichen" Eigenschaften gefallen mir und welche lehne ich ab?
- Was möchte ich haben oder tun, was mir als „typisch männlich" erscheint und
- wie könnte ich dies erreichen?
- Welche „typischen weiblichen" Eigenschaften gefallen mir auch an Männern?

Insieme alle tue amiche puoi provare a trovare una risposta alle seguenti domande

- Quali caratteristiche sono per te tipicamente „femminili"?
- Vuoi essere come lo stereotipo della donna femminile o pensi di doverlo essere per essere amata e accettata dagli altri?
- Cosa ti piace delle donne che conosci?
- Quali delle loro caratteristiche ti piacerebbe avere?
- Quali caratteristiche tipicamente „maschili" ti piacciono e quali invece rifiuti?¬

Outfit oder was?

Auf der Suche nach dem eigenen Stil hörst du in dich hinein: Stimmt deine Art, wie du dich magst oder fühlen möchtest, mit dem Outfit, der Hülle überein, die du dir verpasst? Es ist wahrscheinlich schwierig zu erkennen, was dein Wesen ist, aber wenn dir dein Äußeres mit deinem Inneren stimmig vorkommt, dann hast du deinen Stil gefunden. Zumindest vorläufig – schließlich entwickeln wir uns ein Leben lang weiter und Gefühle und Interessen ändern sich: Aus einem romantischen Typ kann z. B. ein sportlicher Typ oder eine Karrierefrau werden oder etwas ganz Eigenes.

Auch Schönheitsideale ändern sich ständig: Einmal sieht man z. B. Models, die „flach" sind wie ein Junge, dann wieder sind große Brüste „in". Es ist unmöglich, sich den Moden, Trends oder dem Zeitgeschmack ständig zu unterwerfen, ohne ein Stück Persönlichkeit und Eigenständigkeit zu verlieren.

Vielleicht macht es Spaß, verschiedenste Klamotten, Frisuren und Schminke auszuprobieren. Dabei kannst du entdecken, was dir am besten gefällt, was zu deinen Gefühlen, Umgangsformen und zu deiner persönlichen Eigenart passt und nicht von außen vorgegeben wird.

Mit einem ehrlichen persönlichen Stil wirkst du überzeugender und selbstsicherer, als wenn du den Stil von anderen phantasielos nachahmst oder sogar so weit gehst, dein natürliches Aussehen durch operative Eingriffe einem momentanen Schönheitsideal anzupassen.¬

Specchio, specchio delle mie brame...

Le ragazze di questo mondo esprimono la loro femminilità in una miriade di modi diversi.

E tu, ti sei mai chiesta quale debba essere il tuo stile, il tuo look? È facile farsi tentare dalla moda esposta nelle vetrine, quella che vedi alla pubblicità e sui giornali patinati. Le ispirazioni molto spesso si trovano guardandosi attorno. Attenzione però! Ogni stagione ha la sua moda e le stagioni cambiano in fretta.

Non è sicuramente facile arrivare a capire qual è il tuo vero stile, ciò che senti dentro spesso non corrisponde alla tua immagine esterna ed è proprio la ricerca di questo equilibrio che ti aiuterà a capire chi sei veramente. Presto ti renderai conto che lo stile è una ricerca continua che cambia nel tempo come cambiano i tuoi interessi, le tue idee e le tue aspirazioni. Trasmettere attraverso il tuo stile ciò che senti di essere veramente ti renderà più sicura. Nell'imitare chi ti sembra „migliore" di te invece corri il rischio di perdere parte della tua personalità.

Può essere molto divertente invece trovarsi con le amiche e provare a vestirsi, truccarsi, pettinarsi in modi diversi.¬

Alles im Fluss

Du befindest dich in einer Zeit der Veränderung, vergleichbar mit einer Schifffahrt vom Ufer der Kindheit zum Ufer des Erwachsen-Seins. Die Fahrt ist abenteuerlich, es begegnen dir riesige Wellen, die dein Boot ins Wanken bringen und von einer bekannten Welt in eine Welt spülen, die du erst für dich entdecken musst. Alles ist jetzt im Wandel, denn du bist in der sogenannten Pubertät.

Zuerst bemerkst du natürlich die Veränderungen deines Körpers: das Wachsen der Brüste, Scham- und Achselhaare und den Beginn der Menstruation (siehe Kapitel Körper und Sexualität). Bei vielen Mädchen beginnen die ersten körperlichen Veränderungen vor dem 10. Lebensjahr und dauern ungefähr bis zum 18. Lebensjahr. Bei jedem Mädchen verläuft die Entwicklung aber unterschiedlich.¬

Wer bin ich?

Die Veränderung deines Körpers geht einher mit der Suche nach deiner Identität. Was heißt das eigentlich?

Du machst dir Gedanken über deine Stärken und Schwächen und wirst dir deiner Eigenschaften bewusster. Du hast Lust, verschiedene Stile auszuprobieren und entdeckst, was zu deiner Persönlichkeit im Moment am besten passt.

Zugleich ist es wichtig, deine Beziehung zu Freunden und Familie zu verstehen und möglicherweise zu verändern, dich von ihnen abzulösen und neue Beziehungen zu knüpfen. Vielleicht verliebst du dich, hast einen Freund oder einen neuen Freundeskreis. Es ist möglich, dass dir deine Wünsche und Vorstellungen für die Zukunft gerade in dieser Zeit unklarer werden.

I cambiamenti

Il corpo cambia di continuo, inesorabilmente.
In adolescenza il corpo si trasforma dalla bambina che eri alla donna che sarai. I cambiamenti più evidenti sono il volume del seno, la comparsa di peli e le mestruazioni. Se vuoi saperne di più, vai a vedere il capitolo sul corpo a pagina 76.

Alcuni cambiamenti ti rendono fiera e orgogliosa, altri magari ti mettono in imbarazzo. La trasformazione, che inizia verso i 10 anni e termina in genere verso i 18, è per ognuna un'esperienza diversa. È importante comunque sapere che tutto questo fa parte della crescita di ogni donna e che tali trasformazioni possono essere vissute come un'esperienza positiva.¬

Chi sono?
Alla ricerca della propria identità

In questo periodo non solo avverti dei cambiamenti nel tuo corpo, ma inizia anche la ricerca di una tua identità. Ti chiedi: chi sono? E che senso ha tutto quanto? Emozioni fino ad ora sconosciute ti assalgono, continui e repentini mutamenti di umore a volte ti opprimono. Un giorno ti piaci e il giorno successivo vorresti essere completamente diversa.

Hai voglia di provare a indossare qualcosa di diverso e cambiare il tuo look per capire quale stile si addice di più alla tua personalità. Allo stesso tempo ti distacchi dai genitori, inizi a conoscere nuove persone, nuovi amici; forse ti innamori, hai un ragazzo e gli amici e le amiche diventano il fulcro del tuo mondo.

Auch die Werte, die dir Erwachsene bisher vermittelt haben, stellst du jetzt möglicherweise in Frage: Du findest es vielleicht o.k., wenn deine Klamotten im Zimmer herumliegen, blöd, wenn sich andere wegen deiner Verspätung aufregen, fühlst dich immer im Recht oder ungerecht behandelt, findest es nervig, auf Schwächere Rücksicht zu nehmen und schimpfst über „Gott und die Welt".

Deine Vorstellungen möchtest du natürlich auch zur Geltung bringen und kannst dadurch in Konflikt mit den anderen geraten. Die Suche nach deiner Identität ist ein spannender Prozess, und du kannst viele Dinge dabei entdecken.

Oft können Meinungen und Einflüsse von anderen dich verunsichern. Es gibt Situationen, in denen du dich nicht wohl fühlst, überrumpelt wirst und auf deine Grenzen achten musst. Um deine wahren Bedürfnisse zu erkennen, brauchst du einen gewissen Abstand. Erst dann kannst du in dich hineinhören.

Wenn du auf deine Bedürfnisse achtest, gewinnst du auf längere Zeit mehr Anerkennung, als wenn du z. B. dem Druck der Gruppe nachgibst und dich zu sehr anpasst. Manchmal musst du auch Nein sagen können.¬

In questo periodo i progetti per il futuro e i tuoi desideri non sono ancora del tutto chiari e magari ti distacchi dai valori che ti sono stati dati finora dagli adulti. Inizi ad essere più ribelle: lasci la camera in disordine, arrivi in ritardo agli appuntamenti, vuoi sempre avere ragione su tutto, gli altri non ti capiscono, sei lunatica e nervosa. Questa è l'adolescenza con i suoi alti e bassi.
Diventare donna è un percorso e la strada che hai difronte è variopinta con momenti felici e momenti duri che ti permetteranno di scoprire sempre nuovi aspetti di te stessa.

Comunque sia, cerca di rimanere fedele ai tuoi bisogni, ai tuoi desideri e ai tuoi principi. Questo ti consentirà di prendere decisioni in maniera autonoma e di sviluppare una identità che ti renderà originale e unica.¬

Familie

Türen knallen, Streit und Stress mit den Eltern und Geschwistern sind vielleicht bekannte Szenen für dich. Du brauchst mehr Freiheit und möchtest nicht mehr bevormundet werden.
Deine Eltern verbieten dir oft Dinge aus Angst, dass dir etwas zustoßen könnte. Manchmal ist diese Angst auch berechtigt. Deshalb ist es wichtig, dass deine Eltern dir vertrauen können. Je mehr sie dir vertrauen, desto eher werden sie bereit sein, dir mehr Freiheit zu geben.

Tipps:

- Triff in Ruhe Vereinbarungen mit deinen Eltern, die du auch verlässlich einhalten kannst.
- Informiere sie rechtzeitig, wenn etwas dazwischenkommt, z. B. ein Anruf kann dir viel Ärger und deinen Eltern Sorgen ersparen.
- Auch wenn du deine Eltern manchmal unerträglich findest – brich die Kommunikation nicht ab. Je mehr du mit ihnen über deine Wünsche und Interessen sprichst, desto eher können sie dir entgegenkommen.
- Versuche auch schöne Momente in der Familie zu sehen und zu genießen (z. B. ein gemeinsames Pizzaessen, einen Ausflug oder Einkaufen).

Famiglia

Anche in questa fase della vita i tuoi genitori rivestono un ruolo importante. Pur allontanandoti da loro per costruirti una tua identità, hai bisogno di sentire il loro sostegno e il loro appoggio. Spesso il tuo sforzo per acquisire maggior autonomia provoca dei conflitti fra di voi. Litigate a causa dell'ora del rientro serale, per il tuo modo di vestirti oppure per come occupi il tuo tempo libero.

Sono conflitti del tutto normali in quanto si scontrano due esigenze diverse, la tua di diventare indipendente e quella dei tuoi genitori di continuare a farti da guida.
Sia tu che i tuoi genitori dovrete impegnarvi a sviluppare una relazione nuova e più paritaria. Quindi è molto importante che i tuoi genitori si possano fidare di te. Se si fidano, probabilmente saranno più disponibili a concederti le libertà che chiedi.

Consigli utili per guadagnarsi la fiducia dei propri genitori:

- Stabilisci con loro alcune semplici regole che poi vanno rispettate.
- In caso di imprevisti avvisa subito – un colpo di telefono risparmia preoccupazioni e piccoli guai
- Rendili un po' partecipi della tua vita per aiutarli a capirti.
- Anche se i tuoi genitori a volte ti sembrano insopportabili non chiuderti in te stessa e non interrompere la comunicazione.
- Non vedere tutto in negativo e apprezza i momenti e le situazioni in cui può essere piacevole restare in famiglia (per esempio quando andate al cinema, a mangiare una pizza, in montagna, a fare la spesa, ecc.).

Die Clique

Deine Freizeit kannst du mit einigen Freundinnen oder mit einer oder mehreren Cliquen verbringen.

Eine Clique kann Geborgenheit geben. Gleichaltrige denken oft genauso wie du, beschäftigen sich mit den gleichen Fragen und haben ähnliche Probleme. Die Freunde geben dir Sicherheit: In einer guten Clique kannst du deine Schwächen zeigen, ohne gleich ausgeschlossen zu werden. Und wenn du einmal richtig schlecht drauf bist, trösten dich die anderen oder helfen dir. Denn alle aus deiner Gruppe sind mehr oder weniger auf der Suche nach ihrem ganz persönlichen Weg und müssen sich immer wieder gegenseitig ermutigen und unterstützen.

Die Mitglieder einer Gruppe nehmen verschiedene Rollen ein: Oft gibt es eine/n oder zwei Tonangebende, die entweder durch ihre Ideen oder durch ihre Art eine große Faszination auf die anderen ausüben. Wie in jedem Team braucht es in einer gut funktionierenden Gruppe aber verschiedene Rollen und Personen, die unterschiedliche Fähigkeiten und Eigenschaften mitbringen.

Es braucht nicht nur diejenigen, die neue Ideen einbringen, sondern auch jene, die Ideen realisieren können, es braucht jemanden, der die anderen zum Lachen bringt, genauso wie jenen, der gut zuhören kann. Vielleicht genießt gerade der Schüchterne oder die Ruhige in der Gruppe das größte Vertrauen.
Alle sind wichtig.

Ob eine Clique gut oder schlecht für dich ist, kannst du leicht herausfinden. Fühlst du dich zu etwas gedrängt, was du gar nicht willst, oder kommst du dir immer minderwertig vor, so sind das die falschen Freunde und du solltest überlegen, wo du neue finden kannst (z. B. in einem Jugendzentrum oder in einem Verein).¬

Il gruppo di amici

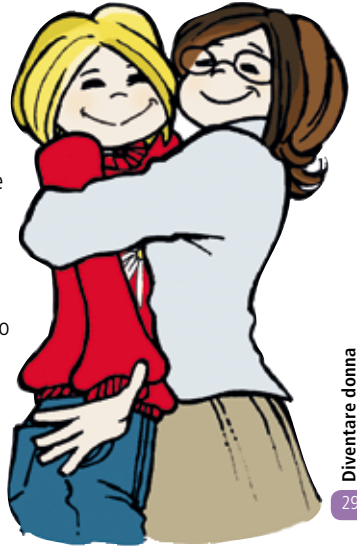
Quando siamo inseriti in un gruppo di amici abbiamo la possibilità di condividere emozioni, pensieri, interessi e possiamo confrontarci con i nostri pregi e i nostri difetti.

Nel gruppo ci sono sempre dei ruoli diversi: c'è chi diventa leader, chi invece è più portato a seguire le decisioni degli altri, c'è chi porta nuove idee e chi riesce a realizzarle, c'è chi rallegra tutti con le sue battute e chi invece sa ascoltare i problemi degli altri. Tutti i ruoli all'interno di un gruppo sono importanti e necessari perché complementari: senza uno non può esistere l'altro.

La vita nel gruppo inoltre è caratterizzata da alcune regole fondamentali per il suo funzionamento, come ad esempio non tradire la fiducia di un amico, mantenere le confidenze o rispettare gli impegni presi.

Può succedere che il gruppo di cui fai parte ti spinga ad assumere comportamenti ed atteggiamenti che non ti piacciono. Essere uguale agli altri ti può dare inizialmente più sicurezza, farti sentire importante e interessante, ma non sarebbe più giusto rimanere fedele ai tuoi ideali e valori?

Se non ti senti a tuo agio nel gruppo attuale, nulla dovrebbe impedirti di cercare altri amici, magari in altri luoghi per esempio nei centri giovanili.¬



Freundinnen

Freundinnen haben einen besonderen Wert: mit ihnen kannst du oft besser als mit Buben oder Eltern über Gefühle sprechen, ihnen kannst du deine Geheimnisse und Gefühle anvertrauen, du kannst Neues ausprobieren, ohne gleich negativ beurteilt zu werden. Es ist einfach toll, wenn eine Freundin an dem teilnimmt, was du erlebst und was dich bewegt. Freundinnen fühlen sich zusammen stark, haben Spaß miteinander und sagen sich, was sie gut oder schlecht an der anderen finden. Mit deinen Freundinnen kannst du so sein, wie du bist.

Es kann aber vorkommen, dass ihr euch als Konkurrentinnen erlebt, neidisch und eifersüchtig aufeinander seid – wichtig ist dann, es offen zu sagen. Deine beste Freundin kann nicht immer deinen Bedürfnissen und Wünschen entsprechen. Wie du hat auch sie ihre eigene Persönlichkeit, braucht ihre Freiheit und ist nicht immer perfekt.

Mädchenfreundschaften halten oft ein Leben lang. Manchmal aber verliert man gute Freundinnen durch bestimmte Umstände, z. B. durch Schul- oder Wohnortwechsel, und das kann sehr traurig machen.¬

Ich fühle mich von meiner besten Freundin im Stich gelassen. Was kann ich tun?
Sprich sie direkt darauf an und sag ihr, warum du enttäuscht bist. Das ist besser, als sich verletzt zurückzuziehen. In einem Gespräch kann man Missverständnisse aus dem Weg räumen und gute Freundschaften retten.

Amiche

Cosa ti aspetti dalle tue migliori amiche? Le amiche spesso racchiudono in sé tutte le qualità che ci appartengono o che vorremmo fossero nostre: l'affidabilità, la fedeltà, la complicità ed anche la simpatia, perché è fondamentale che ci sia piacere nel frequentare persone che sono depositarie delle nostre confidenze più segrete, di quello che non diremmo mai alla famiglia o ad altri: insomma, con loro hai un rapporto esclusivo, sono persone con cui condividi le tue esperienze e stati d'animo e con cui ti puoi confrontare e crescere.

Ti succede a volte di sentirti delusa o tradita dalle tue amiche? Hanno fatto realmente qualcosa di grave, sono mancate ai vostri principi e valori comuni o forse hanno soltanto sbagliato perché anche loro sono degli esseri umani? Non dimenticare che pure l'amica del cuore può sbagliare, senza per questo cadere irrimediabilmente dalla parte delle „cattive"! In situazioni come queste è importante riuscire a comunicare e a parlare della propria delusione. Un muso lungo che dura una settimana non serve a nessuno mentre una chiacchierata di 15 minuti può risolvere anche le situazioni più difficili.

Spesso l'amica del cuore dell'adolescenza ci accompagna anche nei periodi successivi, quando siamo adulte ed abbiamo esigenze diverse: vuol dire allora che siamo riuscite a costruire un'amicizia vera, solida, resistente ai nostri mutamenti nel tempo ed ai possibili screzi.¬

Mi sento tradita dalla mia migliore amica. Cosa fare?
Non chiuderti in te stessa, affronta il problema direttamente con la tua amica e spiegale perché ti senti delusa da lei. Parlando si possono risolvere equivoci, fraintendimenti e salvare amicizie importanti.

Mädchen und Rausch

Ab und zu suchst du vielleicht Anerkennung in der Gruppe, damit du dich nicht anders fühlst, du willst erwachsener wirken, du willst die Regeln der Erwachsenenwelt brechen, du willst dich amüsieren und die Probleme des Alltages vergessen.

In der Freizeit, besonders an den Wochenenden, gehst du vielleicht mit deinen Freundinnen oder mit deinem Freundeskreis aus: ihr besucht Bars, Diskotheken, Partys, Konzerte.

Dies sind wichtige Momente, um sich zu amüsieren, um neue Bekanntschaften zu machen, um Musik zu hören, um zu tanzen.

Einige Mädchen nützen diese Freizeit auch, um Rauscherfahrungen zu suchen, um sich lebendig und entspannt zu fühlen, um den Alltag zu vergessen, um sich von der Erwachsenenwelt und ihren Regeln zu distanzieren und auch aus Langeweile.

Oft werden psychoaktive Substanzen (legale und illegale Drogen) im Freundeskreis konsumiert, weil auch die anderen das tun. Es ist manchmal schwer, in einer Gruppe eigene Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel Nein zu sagen und gegen die Regeln der Gruppe zu verstoßen. Lass dich nicht

Lo sballo

Forse ogni tanto senti il bisogno di essere accettata dal gruppo per non sentirti diversa, vuoi sembrare più adulta, vuoi ribellarti alle regole dettate dal mondo adulto, vuoi divertirti e dimenticare i problemi quotidiani.

Quando esci con le amiche o con gli amici ti può capitare, soprattutto in occasione del fine settimana, di frequentare bar, discoteche, feste, concerti.
Questi sono momenti di svago molto divertenti, si possono fare nuove amicizie, si balla e si ascolta musica.

Alcune ragazze in queste occasioni cercano dei momenti di ebbrezza per sentirsi vive o più rilassate, per dimenticare la quotidianità, per staccarsi dal mondo adulto con le sue regole e forse anche per noia.

Spesso vengono consumate droghe legali e/o illegali perché non si vuole essere diverse. Nel gruppo è difficile prendere una decisione in maniera autonoma, per esempio dire di no e andare contro le regole del contesto o della serata. Non farti convincere dal tuo partner o dai tuoi amici

gegen deinen Willen von anderen oder von deinem Partner überreden, psychoaktive Substanzen einzunehmen oder hohe Risiken einzugehen, z. B. betrunken Auto zu fahren.
Es ist DEINE Entscheidung!

Wenn du auf einem Fest bist und nach Hause musst, steige nicht in ein Auto von jemandem, der/die getrunken hat oder andere Substanzen eingenommen hat (nimm dir ein Taxi, fahre mit Freunden, die nicht getrunken haben, oder frag deine Eltern oder andere Vertrauenspersonen, ob sie dich abholen können, sie helfen dir sicher gern).

Einige Substanzen lassen dich entspannt und kontaktfreudiger wirken, und jemand könnte das auch ausnützen und dich gegen deinen Willen anmachen. Betrachte genau die Situation, in der du dich befindest, denn du hast immer das Recht Nein zu sagen und dich zu wehren, wenn die Lage für dich unangenehm wird.

Wenn eine Freundin oder ein Freund sich schlecht fühlen (weil er/sie vielleicht zu viel getrunken hat), kannst du ihr/ihm beistehen oder die Rettung rufen, falls die Situation schlimmer wird (Notruf 118).

Bei allem was du tust, ist es wichtig, die Risiken für dich und für die anderen einzuschätzen.¬

a fare cose che non ti vanno, tipo bere a dismisura, consumare droghe o assumere altri comportamenti a rischio come guidare in stato di ebbrezza, avere rapporti sessuali non protetti, ecc.
La decisione è TUA!

Se sei ad una festa e devi tornare a casa non salire in macchina di qualcuno che ha bevuto e/o assunto altre sostanze psicoattive (prendi un taxi, vai in macchina con amici che non hanno assunto sostanze o chiedi ai tuoi genitori o ad altre figure adulte di cui ti fidi se ti vengono a prendere). I genitori apprezzano questo gesto.

Alcune sostanze ti fanno sentire più socievole, disinibita e aperta agli approcci con gli altri. Qualcuno potrebbe approfittarne. Valuta bene la situazione in cui ti trovi e ricorda che hai il diritto di rifiutare le attenzioni da parte di altre persone se da te non condivise.

Se una tua amica (o un tuo amico) perde il controllo e/o si sente male, per esempio perché ha bevuto troppo, la puoi aiutare stando le vicina e se noti che il suo stato peggiora non esitare a chiamare un'ambulanza (numero emergenza: 118).

Il divertimento è sano e importante se vissuto in maniera responsabile, valutando i rischi che ci possono essere per sé e per gli altri.¬

Fühlst du dich einsam?

Es kann vorkommen, dass du dich manchmal einsam und verlassen fühlst. Niemand ruft dich an und deine Mailbox bleibt leer. Das geht vielen Mädchen so. Sich einsam zu fühlen, ist kein schönes Gefühl und nicht leicht auszuhalten. Es kann passieren, dass du in einen Teufelskreis gerätst: Du fühlst dich einsam, verschließt dich, du lässt dich nirgends mehr blicken, und so kannst du auch keine Menschen treffen oder kennen lernen.

Du kannst aber etwas gegen die Einsamkeit unternehmen. Du musst an dich glauben und ein wenig aus deinem Schneckenhaus herausgehen – dadurch hast du einen ersten Schritt gemacht, um wieder mehr Bewegung in dein Leben zu bringen. Du könntest zum Beispiel ein neues Hobby beginnen oder dich einer Sportgruppe anschließen und so neue Leute kennen lernen.

Allein zu sein kann auch eine positive Erfahrung sein. Es kann eine wertvolle Gelegenheit sein, um über dich und die Welt nachzudenken und deine Phantasie und Kreativität zu fördern. Wichtig ist nur, dass diese Zeit nie lange andauert, denn der Mensch ist nicht dafür geschaffen, länger allein zu sein. Der Mensch braucht andere Menschen und entwickelt sich besser durch das Zusammenleben, die Auseinandersetzung und die Kommunikation mit ihnen.¬

Solitudine

Sentirsi sole non è un'eccezione. Il telefono non squilla, la tua casella e-mail rimane vuota, nessuno si fa vivo. Sentirsi soli è una brutta sensazione, non facile da sopportare. Come se non bastasse si rischia di cadere in un circolo vizioso: ti senti sola, ti rinchiudi in te stessa, non ti fai più vedere da nessuno e così nessuno ha la possibilità di incontrarti e di conoscerti.

Ma la solitudine si può combattere. Bisogna avere coraggio, „uscire allo scoperto" e fare il primo passo per riportare un po' di movimento nella propria vita. Se coltivi un hobby o inizi a praticare uno sport, vedrai che conoscere nuove persone sarà più facile.

Prendersi del tempo per rimanere da sola con te stessa può comunque essere un'esperienza positiva. Una situazione preziosa che ti offre il tempo per riflettere, per ritrovare il senso delle cose e che può dare spazio alla tua creatività. L'importante è che questo periodo non duri a lungo, perché gli esseri umani non sono fatti per vivere soli. Hanno bisogno gli uni degli altri e crescono proprio attraverso la convivenza, il confronto e il dialogo.¬

Zu sich selbst stehen

Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen Romanze. Simone de Beauvoir

Sich selbst zu mögen und zu akzeptieren ist nicht immer leicht. Das äußere Erscheinungsbild oder ein perfekter Körper sind keine Garantie dafür. Oft sind es gerade persönliche Eigenheiten oder Beeinträchtigungen, die zur Entwicklung eines starken Charakters und Selbstwertgefühls beitragen.

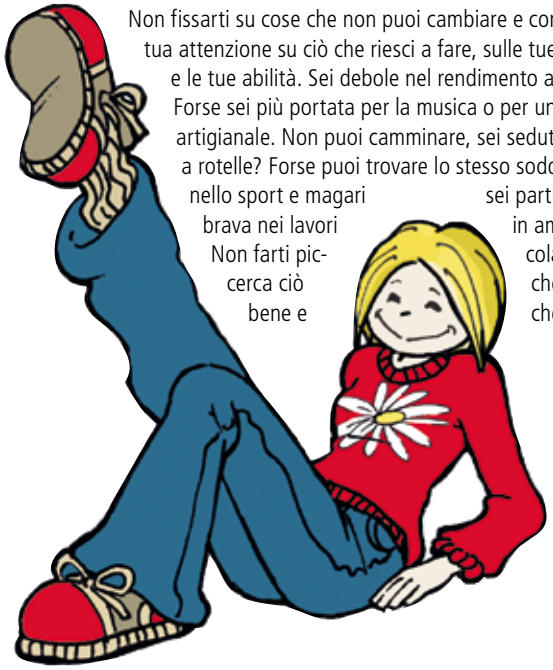
Richte deine Aufmerksamkeit nicht immer auf das, was du nicht kannst oder nicht hast. Es kann sein, dass du eine kleinere oder größere „Behinderung" hast. Sicher, es tut weh zu merken, vielleicht nicht so intelligent, nicht so beweglich, nicht so schnell im Lernen zu sein wie andere oder nicht so gut hören und sprechen zu können. Fixiere dich aber nicht darauf und achte auf das, was du kannst. Bist du in der Schule schwach? Vielleicht bist du eine gute Musikerin und eine geschickte Handwerkerin. Kannst du nicht laufen, bist du im Rollstuhl? Es könnte trotzdem einen geeigneten Sport für dich geben oder du entwickelst ganz andere Talente. Mach dich nicht klein, sondern suche nach dem, was dir hilft, dich zu entfalten.

Zu dir selbst zu stehen ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Beziehung zu anderen und um dich auch allein wohlfühlen zu können.

Io sono importante

Non è sempre facile accettarsi per come si è, e non è detto che chi è "perfetta" viva bene con sé stessa.

Ogni caratteristica del tuo corpo e della tua personalità (che potresti vivere come difetto) ti rendono unica. Rivolgi la tua attenzione alle cose che riesci a fare o che hai e non solo a quelle che non hai. Può essere che tu abbia una grande o una piccola „disabilità". Certo, non è per niente facile scoprire di non essere così veloce ad apprendere nuove cose, così abile nei movimenti come le altre o di avere problemi di udito o di non riuscire a parlare bene…



Beantworte die folgenden Fragen auf einem großen Bogen Papier oder in einem Heft. Jedes Mal, wenn dir zu den Fragen etwas Neues einfällt, ergänze deine Notizen.

1. Was mag ich an mir?
2. Was schätzen wichtige Menschen (Eltern, Freunde, …) an mir?
3. Nehme ich mir Zeit, Lob und Anerkennung zu hören und zu genießen?
4. Ich kann gut ...
5. Andere sagen, ich kann gut ...
6. Aufgrund welcher Eigenschaften bewerte ich mich? (z. B. Verhalten, Aussehen, Fühlen, Können …)
7. Beurteile ich andere auch danach?
8. Sind diese Kriterien, wie z. B. das Aussehen, das Wichtigste oder gibt es andere Eigenschaften, die einen Menschen interessant machen?
9. Welche Aktivitäten tun mir gut?
10. Bei welchen Menschen fühle ich mich wohl, wo gibt es gegenseitige Wertschätzung?
11. Wie kann ich mich dafür belohnen, dass ich etwas Schwieriges oder etwas Tolles gemacht habe?

Punkt für Punkt wirst du merken, dass dir und anderen eine ganze Menge Positives zu deiner Person einfällt.

Und zum Abschluss noch ein kleiner Tipp:
Versuche es dir einmal in der Woche ganz bewusst gut gehen zu lassen und die Zeit mit dir selbst zu genießen!¬

Se ti può interessare di seguito trovi alcune domande per riflettere sulle tue qualità. Riporta le risposte su un foglio o in un quaderno e aggiungi delle annotazioni ogni volta che ti viene in mente qualcosa di nuovo:

1. Cosa mi piace di me stessa?
2. Gli altri (genitori, amici,…) cosa apprezzano di me?
3. Sono attenta agli apprezzamenti e complimenti che mi fanno gli altri?
4. Secondo me so fare bene…
5. Gli altri dicono che so fare bene …
6. In base a che cosa valuto me stessa? (in base al mio modo di fare, al mio aspetto, al mio carattere, alle mie abilità…)
7. Valuto gli altri nello stesso modo?
8. L'aspetto esteriore è l'unica caratteristica importante che rende una persona interessante?
9. Quali attività mi fanno star bene?
10. Con quali persone mi sento a mio agio e apprezzata?
11. Gratifico i miei successi? In che modo?

Riflettendo vedrai che ti vengono in mente tante cose positive riguardo a te stessa e agli altri.

… e per finire ancora un piccolo consiglio:
Almeno una volta alla settimana riproponiti consapevolmente di fare qualcosa che ti faccia stare bene e di goderti i momenti di pace con te stessa!¬

Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Wutausbrüche, Tränen und Verzweiflung gehören genauso zum Alltag wie Glücksmomente und Lust am Leben. So wie nach einem Gewitter und trüben Tagen die Sonne wieder hervorkommt, kannst du sicher sein, dass nach schwierigen wieder bessere Tage kommen.

Für manche Probleme, die unüberwindbar scheinen, gibt es oft einfachere Lösungen als du glaubst. Im Gespräch mit anderen erscheinen die Dinge in einem anderen Licht. Wende dich am besten an die Person, von der du glaubst, dass sie dich am besten versteht und dir vielleicht weiterhelfen kann.

Eine gute Zuhörerin oder ein guter Zuhörer kann dir zum Beispiel über ein geknicktes Selbstvertrauen oder Liebeskummer hinweghelfen.

Wenn Probleme andauern und du den Eindruck hast, dass weder du noch Vertrauenspersonen helfen können, scheue dich nicht, professionelle Hilfe von Beratungsstellen (siehe Anhang) in Anspruch zu nehmen. Denn genau dazu sind sie da. Je früher du Schwierigkeiten angehst, desto eher kannst du sie lösen.

Du wirst merken, dass es zu einem Problem immer mehrere Lösungen gibt. Deshalb gib nicht gleich nach den ersten Versuchen auf.
Hier ist deine Ausdauer gefragt!¬

Alti e bassi

È così facile avere sbalzi d'umore. Passare in poco tempo dalla rabbia e dalla disperazione alla gioia più sfrenata. Quello che ti appariva nero improvvisamente si colora. Non è così?

Spesso è sufficiente parlarne con gli altri perché tutto si ridimensioni. Rivolgersi alle persone giuste, quelle che tu pensi possano esserti d'aiuto, è importante per affrontare i tuoi problemi e riacquistare fiducia in te stessa. Oltre agli amici e ai familiari puoi rivolgerti alle operatrici dei consultori e distretti socio-sanitari, agli educatori/trici dei centri giovanili o agli insegnanti che ti possono aiutare ad affrontare le tue difficoltà.

Non sottovalutare i momenti di difficoltà, dovuti alla fine di una storia d'amore, alla litigata con la tua migliore amica, alle incomprensioni che nascono in famiglia, al rapporto difficile con qualche insegnante. Prima affronti un problema, più facile sarà risolverlo.

Tutto può essere risolto, ogni brutto periodo prima o dopo finisce. Non mollare alla prima sconfitta, ogni problema può avere diverse soluzioni.¬

Träumen ist wunderbar

Allein die Möglichkeit, dass ein Traum wahr werden könnte, macht das Leben lebenswert. Paulo Coelho

Beim Träumen kannst du dir alles vorstellen, was deine Phantasie hergibt, du kannst deinen geheimen Wünschen nachgehen, dich entspannen und vom Alltag fortbewegen. Tagträume sind aber nicht nur phantastisch, sie sind Teil des Lebens. Sie bringen dich auf die Spur von Dingen, die du sonst vielleicht nie wagen und ausprobieren würdest. Sie können dir helfen, das zu verwirklichen, was du dir wirklich wünschst. Du musst allerdings schon etwas dafür tun. Vielleicht hast du Träume und Vorstellungen, wie du einmal leben wirst.

Probiere jetzt schon aus, was dir vorschwebt. Wenn du z. B. davon träumst, als Sängerin aufzutreten, gründe oder such dir eine Band. Jetzt ist die Zeit, wo du vieles ausprobieren kannst. Wenn etwas nicht so gut funktioniert, schau dir an, woran es liegt. Vielleicht liegen deine Stärken anderswo. Lass dich nicht entmutigen und suche weiter.

Kannst du dir vorstellen, wie du in zehn Jahren sein wirst? Du wirst wahrscheinlich einen Beruf ausüben oder studieren. Bevor du dich für einen konkreten Beruf entscheidest, hast du noch genügend Zeit. Wichtiger als ein klares Berufsbild ist, dass du herausfindest, was deine Interessen und Stärken sind. Du wirst sehen, dass dann eine größere Auswahl an Berufen für dich in Frage kommt und eben nicht nur ein einziger „Traumberuf".
Eine größere Auswahl an Berufen und Berufschancen hast du auch, wenn du eine Schul- oder Berufsausbildung zu Ende bringst. Schule ist zwar manchmal nervig, langweilig oder anstrengend, es lohnt sich aber in jedem Fall durchzuhalten, bis du dein Abschlusszeugnis in der Hand hältst.¬

Sognare è una cosa meravigliosa

È proprio la possibilità di realizzare un sogno che rende la vita interessante. Paulo Coelho

I sogni sono importanti tanto quanto la realtà. Con i sogni possiamo realizzare ogni nostro desiderio. Essi contribuiscono a formare la nostra personalità e ci aiutano nella ricerca della nostra identità. Sviluppano la nostra creatività e sono uno stimolo nella ricerca della nostra strada verso il futuro.

Da soli però i sogni non bastano. Ci vuole il tuo impegno che li accompagni affinché ciò che ti prefiggi si possa realizzare. Ogni conquista è il frutto di fatica e costanza. Inizia subito a perseguire i tuoi sogni cominciando a capire quali sono i tuoi talenti e i tuoi interessi. Tutti ne hanno!

Anche nella scelta della scuola o del lavoro è importante capire cosa ti interessa veramente. Con l'aiuto di persone competenti puoi trovare una formazione adeguata per poi poter svolgere il lavoro che più ti si addice.

Magari ti lamenti perché la scuola è noiosa e faticosa e vorresti buttare tutto al vento per dedicarti solo alle cose che ti piacciono. Se è così, tieni presente che la formazione oltre ad essere impegnativa ti aiuta a crescere ed è indispensabile per poter svolgere il lavoro dei tuoi sogni. Non devi decidere fin da subito cosa vorrai diventare da grande, l'importante è capire quali sono le tue abilità e i tuoi limiti. Attraverso lo studio e l'impegno avrai più scelta nel mondo del lavoro.¬

Neue Medien

nuovi media

Internet

Das Internet kann ein wunderschönes Fenster zur Welt sein. Man findet jede Menge Informationen, man kann spielen, surfen und sich die Zeit vertreiben. Da aber praktisch jeder im Internet etwas veröffentlichen kann, ist es wichtig, die Informationen kritisch zu betrachten und mit Vorsicht zu genießen. Du solltest dich nicht 100% auf das Internet verlassen, sondern auch andere Informationsquellen benutzen und Vergleiche anstellen bzw. Dinge, die du im Netz gefunden hast, in Frage stellen.

Pornografie im Internet

Es ist sehr leicht, pornografisches Material im Internet zu finden. Pornografie zeigt nur Teile der Sexualität, die auf den Körper reduziert sind, und hat die sexuelle Erregung des Betrachters/der Betrachterin zum Ziel. Das Risiko beim Konsum solcher Bilder ist, dass man sich an eine Vorstellung von Sexualität gewöhnt, die sehr unpersönlich ist und mit Gefühlen und einer Beziehung nichts zu tun hat. Es entsteht der Eindruck, dass die in Pornos dargestellte Form von Sexualität Realität ist, und dies kann bei jenen, die Pornos anschauen oder nachspielen, zu Unzufriedenheit führen. Wenn man glaubt, dass eine Partnerin bzw. ein Partner immer bereit ist, Sex zu haben und dabei keine Gefühle zeigt, dann kann es im realen Leben schwer fallen, auf die Bedürfnisse und Gefühle der eigenen Partnerin / des eigenen Partners einzugehen.

Internet

Internet offre delle magnifiche opportunità e risorse per imparare e per svagarsi, ma contiene anche una grande quantità di informazioni che potrebbero non essere utili, né affidabili.
Poiché chiunque può pubblicare commenti o informazioni su Internet, esercita il pensiero critico e valuta l'accuratezza delle informazioni trovate online. Abituati ad avvalerti di un'ampia gamma di fonti di informazione e a controllare, mettere in discussione e verificare ciò che vedi su Internet.

Pornografia

Trovare della pornografia in rete è fin troppo facile. Il rischio è quello di abituarsi ad un sesso impersonale, disimpegnato, sconnesso dall'affettività. Se l'altra/o che trovo su internet è sempre disponibile e privo/a di emozioni proprie, può diventare difficile accettare i sentimenti del/della partner reale e imparare a capirli.
La pornografia offre un' immagine stereotipata e deformata del sesso, lontana dal mondo delle relazioni.
La sessualità vissuta con una compagna o un compagno reale invece sprigiona una marea di sensazioni ed emozioni che la pornografia non può farti vivere.

Le Chat

Comunicare con altre persone è molto più piacevole che starsene seduti a non fare nulla, magari annoiandosi a morte. Questo è il motivo per cui le chat vanno forte.
Quando utilizzi strumenti di comunicazione via Internet come chat, posta elettronica e messaggistica immediata, devi comunque tenere presente che rischi di interagire con i cosiddetti adescatori online.

Chat

Mit anderen Menschen zu kommunizieren ist natürlich viel schöner, als alleine irgendwo zu sitzen und sich womöglich zu langweilen. Das ist der Grund, weshalb das Chatten so beliebt ist. Doch wenn man mit einer unbekannten Person Kontakt aufnimmt, sollte man immer vorsichtig sein. Im Internet kann sich jeder eine völlig neue Identität geben – und so ist man nie sicher, wer wirklich hinter einem Kontakt steckt. Erwachsene gehen oft sehr subtil vor, sie tauschen sich tagelang mit ihrem jungen Gegenüber über Probleme aus, schaffen so eine Vertrauensbasis und irgendwann bietet der „Tröster" ein persönliches Treffen an – allerdings mit anderen Hintergedanken. Leider passiert es sehr häufig, dass Pädophile das Netz für ihre Verbrechen/Zwecke nutzen. Das sollte dir stets bewusst sein.

Tipps fürs Chatten

Der Nickname, mit dem du im Chatroom auftrittst, sollte keine Rückschlüsse auf dein Alter erlauben. Nicknamen wie zum Beispiel „Lena12" oder „Michael1998" solltest du vermeiden. Gib möglichst wenig von dir selbst preis, also verrate niemals Adresse oder Telefonnummer, auch nicht Wohnort oder Schule.
Sei vorsichtig bei der Gestaltung von Profilen (auch hier solltest du möglichst wenig preisgeben) und mit dem Veröffentlichen von Fotos (verzichte z.B. auf Fotos von Situationen am Strand).
Denke immer daran, dass sich ein Chat-Kontakt als jemand ganz anderer ausgeben kann: hinter einem angeblich 14-Jährigen kann auch ein erwachsener Mann stecken.
Vereinbare keine Treffen mit Chat-Bekanntschaften. Wenn du es doch tust, gehe keinesfalls alleine zu solchen Treffen, sondern mit älteren Geschwistern oder erwachsenen Vertrauenspersonen, und triff dich an einem öffentlichen Ort.

L'anonimato offerto da Internet consente di instaurare rapidamente fiducia e intimità.

Gli adescatori approfittano dell'anonimato per costruire relazioni online e tentano di sedurre gradualmente le loro vittime offrendo attenzione, affetto, gentilezza e a volte anche regali. Spesso investono tempo, denaro e fanno sforzi considerevoli per raggiungere i loro scopi. Conoscono bene la musica e gli hobby più alla moda che possono interessare bambini/e e ragazzi/e.
Ascoltano i loro problemi e solidarizzano. Per tentare di allentare le inibizioni dei giovani, a poco a poco introducono argomenti a sfondo sessuale nella conversazione oppure materiale che mostra esplicitamente scene di sesso.

Alcuni adescatori operano in modo meno graduale e avviano immediatamente conversazioni su argomenti che trattano apertamente di sesso. Questo approccio più diretto può arrivare presto alle molestie o al pedinamento della vittima. Gli adescatori valutano anche la disponibilità dei/delle ragazzi/e incontrati online, per sondare la possibilità di futuri contatti di persona.

Chattare in sicurezza

In genere, gli adolescenti sono convinti di essere consapevoli dei pericoli rappresentati dagli adescatori, ma di fatto sono decisamente impreparati per quanto riguarda le relazioni online. Come dice un vecchio proverbio: "fidarsi è bene, non fidarsi è meglio"

Quindi a meno che tu non sia sicura al 100% dell'affidabilità della persona che hai conosciuto in rete è bene che tu:

- Non fornisca informazioni personali, tipo nome cognome, residenza o la scuola che frequenti quando utilizzi la posta elettronica, le

Wenn es doch einmal passiert

Wer beleidigt oder belästigt wird, sollte das möglichst festhalten, am besten durch einen Screenshot, bei dem der Bildschirm im aktuellen Zustand vom Computer „abfotografiert" wird. Dafür drückt man die Tastenkombination Alt+Print, geht in Word oder ein Grafikprogramm und fügt mit Strg+V den Screenshot ein. Genaue Uhrzeit und Datum notieren, den Nickname des Belästigers und was passiert ist. Damit kann man sich an den Chat-Betreiber wenden, an die Polizei und an spezielle Meldestellen wie das Jugendgericht. Diese können mit Hilfe des Netzbetreibers die Identität des Täters ermitteln.

Glücksspiele im Internet

Die Online-Poker-Branche boomt weltweit. Um die Langeweile zu besiegen, aus Neugierde und mit der großen Hoffnung leichtes Geld zu gewinnen, lassen sich immer mehr Menschen zu diesen Spielen verführen. Dabei kann man nicht nur viel Geld verlieren, sondern auch kostbare Zeit.

chat, la messaggistica istantanea oppure quando riempi moduli di iscrizione, profili personali o se partecipi a concorsi online

- Non ti faccia convincere ad un incontro personale a due. Se proprio sei desiderosa di incontrare la persona che hai conosciuto via internet devi essere tu a decidere dove e come incontrarla. Comunque sia al primo incontro non devi mai essere da sola ma in compagnia di amici o una persona adulta ed in un luogo pubblico.
- Non usare la rete per diffondere pettegolezzi, per molestare o minacciare gli altri.

Molestie

Chi subisce molestie dovrebbe registrare l'accaduto facendo uno screenshot, col quale si può fotografare lo stato attuale del monitor del proprio PC. Si digita la combinazione di Alt + Print, (Stampa) si passa in un documento vuoto di scrittura tipo Word, open office writer o simili e si inserisce la pagina fotografata con Strg+V. Dopodiché ci si può annotare l'ora e la data, la nick del molestatore ed un riassunto dell'accaduto. Con tale documento ci si può poi rivolgere al titolare o al moderatore della chat o fare una segnalazione presso il tribunale per i minori, i carabinieri o la polizia.

Gioco d'azzardo

Aumentano le persone che passano le ore davanti allo schermo del PC per giocare in rete: l'inesperienza, il desiderio di sconfiggere la noia, il pensiero di poter avere facili ricompense e gratificazioni economiche immediate, sono alcuni dei motivi per i quali ci si accosta a questi siti, esponendosi al rischio della dipendenza dal gioco d'azzardo. Non rischi di perdere solo denaro ma anche una parte preziosa del tuo tempo e della tua vita.

Love
Love
Love

I love you

Liebe ist faszinierend und aufregend. Sie ist das Thema vieler Filme, Bücher und Lieder.

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Liebe: Eltern lieben ihre Kinder, Kinder ihre Eltern, Großeltern lieben ihre Enkel, Enkel ihre Großeltern, Geschwister empfinden Liebe füreinander, du kannst deine Freundinnen, deine Tiere lieben. Und es gibt noch die Liebe zwischen Liebespartnern – also einem Liebespaar: zwei, die sich ineinander verlieben, sich sehr mögen und sich entscheiden, miteinander zu gehen. Du wirst dich irgendwann in einen Mann verlieben oder in eine Frau und vielleicht mit ihm oder ihr eine Beziehung haben, aus dem ersten Verliebtsein kann Liebe entstehen.

Wenn dir also jemand oder etwas viel bedeutet, du etwas gerne magst, gerne in seiner/ihrer Nähe bist, dann ist das starke Gefühl der Liebe im Spiel.

Und von einer Person geliebt zu werden, die man selbst gern mag oder liebt, löst wunderschöne Gefühle der Geborgenheit und des Glücks aus.

Und es ist normal, mehrere Menschen auf verschiedene Weisen zu lieben.¬

I love you

Senza dubbio l'amore è qualcosa di eccitante, entusiasmante, bello, affascinante ed è tema di tante canzoni, film, libri e confidenze.

Esistono diverse forme di amore: l'amore dei genitori per i figli e viceversa, l'amore dei nonni per i nipoti e viceversa, l'amore tra sorelle e fratelli, l'amore per le amiche, l'amore per gli animali … ed esiste anche l'amore „di coppia" tra due persone che si vogliono bene.

Chissà, probabilmente prima o poi ti innamorerai di una persona con la quale vorrai stare assieme giorno e notte. Se poi dall'innamoramento sboccerà un amore duraturo non si può sapere in anticipo. Vale la pena rischiare, perché sentirsi amata da qualcuno che anche tu ami ti fa vivere a "tre metri sopra il cielo".¬

Sich verlieben

Wenn du eine bestimmte Person siehst und du „Schmetterlinge im Bauch" spürst, jeder Blick des anderen wie ein Erdbeben bei dir wirkt und dein Herz heftig klopft, dann hast du dich verliebt!
Du willst diesen Jungen oder dieses Mädchen unbedingt kennen lernen. Je heftiger es dich erwischt, umso schwerer kann es dir fallen, dem anderen ein Zeichen zu geben und zu sagen, wie es dir geht und in dir aussieht.

Du fragst dich, ob du den ersten Schritt machen oder lieber warten sollst, bis er/sie auf dich zugeht. Wir sind der Meinung, dass du dich natürlich trauen kannst, den ersten Schritt zu machen. Nimm einfach die Sache in die Hand und unternimm etwas!
Aber was?

So kannst du mit ihm Kontakt aufnehmen (wenn du in einen Jungen verliebt bist, aber es funktioniert auch, wenn es ein Mädchen ist):

- Augenkontakt bringt's: Lächle ihn an, schau ihm in die Augen (flirten)!
- Organisier eine Fete und lad ihn ein!
- Geh mit ihm ein Eis essen.
- Zeig ihm, dass du dich freust, wenn er auf dich zukommt! Nicht übertreiben, aber auch nicht auf supercool machen.
- Ruf ihn an! Frag ihn, ob er mit dir tanzen geht.
- Lad ihn ins Kino ein! Da muss man nicht gleich beim ersten Mal verzweifelt nach Gesprächsstoff suchen.
- Fange an, mit ihm über etwas zu sprechen, was dich interessiert.

Was du unbedingt beachten solltest: spiele keine Rolle, wenn du auf ihn zugehst! Probier einfach, du selbst zu sein.

Innamorarsi

Ti è mai successo di sentire il cuore che ti batte a mille, le mani che sudano e il nervosismo che ti assale quando vedi qualcuno che ti piace? Sono i primi segnali che ti fanno capire che ti sei presa una cotta.

Hai voglia di conoscerlo e non sai come attirare la sua attenzione? Ti chiederai se fare tu il primo passo o aspettare che sia lui a compierlo. Se ti senti abbastanza sicura puoi sicuramente rivolgergli la parola. Che c'è di male?

Ma come fare e cosa dire?
Per attirare la sua attenzione vedi se le seguenti dritte fanno per te (comunque sia, non fa differenza se ti sei innamorata di un ragazzo o di una ragazza):

- Sorridere a una persona guardandola negli occhi non è mai sbagliato, anzi non può che fare piacere :-)
- Perché non invitarlo ad una festa?
- Puoi chiedergli se ha voglia di venire a mangiare un gelato insieme a te.
- È giusto fargli vedere che sei contenta quando lo vedi. Giocare il ruolo della "dura" che non fa vedere alcuna emozione è controproducente.
- Prediligi qualcosa di romantico? Invitalo al cinema.
- Non sai di cosa parlare? Non ingarbugliarti in discorsi che pensi possano interessarlo e parla delle cose che a te interessano.

Nessuno potrà dirti esattamente quali parole scegliere perché ogni situazione è diversa, cerca sempre di essere te stessa e di non fingere.

Vielleicht hat sich der Junge auch in dich verliebt, dann kommt jetzt eine spannende Zeit. Vielleicht ist der Junge nicht in dich verliebt, dann sei stolz auf deinen Mut, vielleicht klappt's beim nächsten Mal.

Bist du auf der Suche nach dem perfekten Traummann? Achtung: von denen gibt es nur ganz wenige und auch die haben Macken. Liebe entsteht nicht immer auf den ersten Blick. Es kann sein, dass du einen Jungen schon lange Zeit kennst, er dir nie besonders aufgefallen ist oder dass ihr „nur" gute Freunde gewesen seid. Eines Tages fällt dir etwas auf, ist vielleicht ein neues ungewohntes Gefühl da: Du siehst den Jungen in einem neuen Licht, du möchtest ihm noch näher sein, möchtest seinen Körper entdecken, findest ihn anziehend und möchtest mehr mit ihm erleben. Dann hast du dich verliebt.¬

Internetkontakte

Auch im Internet lassen sich nette Leute kennenlernen. Du triffst vielleicht auf einen besonderen Jungen oder ein besonderes Mädchen, beginnst zu chatten, lernst diese Person näher kennen und verliebst dich vielleicht im Laufe des Austauschs in sie. Es kann sein, dass der Wunsch aufkommt, diese Person zu treffen. Sei hier etwas vorsichtig. Nimm dir die Zeit, genügend Informationen zu sammeln, überlege dir gut, ob du mit dieser Person wirklich eine Beziehung außerhalb des Internets haben möchtest oder doch lieber nicht. Auf Seite 50 findest du Tipps, worauf du achten solltest, wenn du dich mit jemandem triffst, den du im Internet kennengelernt hast. (Und du findest Hinweise, wie du das Internet allgemein möglichst sicher für dich nutzen kannst.)¬

Se anche lui si è innamorato di te allora inizierà un periodo molto emozionante.
Se lui non si è innamorato… pazienza! Devi essere comunque fiera di te per aver avuto il coraggio di provare, la prossima volta potrebbe andare meglio!
Probabilmente il ragazzo dei tuoi sogni ha determinate caratteristiche fisiche. Ricordati che oltre all'aspetto ci sono altre caratteristiche che rendono un ragazzo più o meno adatto a te, a seconda dei tuoi interessi, dei tuoi valori e sicuramente anche dei tuoi bisogni. È molto difficile trovare un partner che corrisponda al proprio ragazzo ideale.
Goditi i brevi momenti sfuggevoli dell'amore, quelli che ti fanno stare bene quando stai con lui/lei e lascia che il vostro rapporto cresca pian piano.
Il mondo dell'amore è molto vario e una continua avventura: le esperienze che farai ti aiuteranno a crescere, a capire meglio i tuoi sentimenti e a vivere un rapporto con un'altra persona in maniera sempre più matura. Stare insieme, scoprirsi, parlare, divertirsi ti aiuteranno sicuramente a capire cosa provi per l'altra persona pur restando sempre fedele a te stessa.¬

Conoscersi in internet

Anche in internet puoi conoscere delle persone simpatiche. Incontri una persona particolare, un ragazzo o una ragazza, inizi a chattare, la cosa ti emoziona, impari a conoscerlo meglio e pian pianino ti innamori. Può essere che nasca il desiderio di incontralo di persona. Fai attenzione. Non essere precipitosa, raccogli molte informazioni su di lui/lei e rifletti se vuoi veramente instaurare una amicizia o un rapporto al di fuori di internet. A pagina 51 trovi indicato a cosa badare se ti incontri con qualcuno che hai conosciuto in internet. (Oltre a questo trovi dei consigli su come usare internet in modo da non correre rischi).¬

Liebesbeziehung

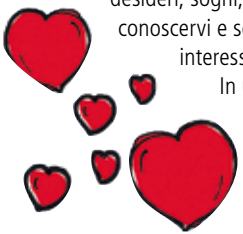
Liebe ist ein starkes Gefühl, das sich nicht steuern lässt, das Berge versetzen kann, die Welt in ein anderes Licht taucht. Liebe lässt sich weder beeinflussen noch kaufen.
Niemand kann sagen, woher Liebe kommt, wie lange sie bleibt, ob sie geht oder wieder kommt. Liebe kann sich verändern, heute leidenschaftlich sein und morgen weniger.
In Filmen hört es oft damit auf: die zwei kommen zusammen, fallen sich in die Arme, küssen sich und dann wird ausgeblendet. Aber was kommt eigentlich danach?
Die zwei sind ein Paar, ein Liebespaar und führen eine Beziehung. Das Sich-Verlieben ist die eine Sache, eine Beziehung zu haben ist die andere. Anfangs ist alles noch easy und selbstverständlich: Die beiden Partner sehen alles durch die rosarote Brille, vor allem die Eigenschaften, die sie toll finden und mögen. Nach einer gewissen Zeit werden dann auch die Kanten und Ecken beider sichtbar. Mit diesen positiven und negativen Eigenschaften müssen sich beide Partner auseinandersetzen. Eine Beziehung, an der nicht „gearbeitet wird", kann schnell zu Ende gehen.

Der Weg vom ersten Verliebtsein zur Liebe ist nicht immer einfach. Du bist ein Mensch mit einer eigenen Geschichte, und deine Bedürfnisse, Ansichten und Wünsche unterscheiden sich deshalb von denen deines Partners. Erwarte nicht, dass der andere alles von dir weiß, deshalb erzähle von dir!
Konflikte solltet ihr miteinander lösen und es sagen, wenn euch etwas ärgert, verletzt oder traurig macht.

Wenn du zum ersten Mal eine Beziehung hast, ist vieles ganz neu. Die Fragen sind vielleicht: Was bedeutet das, eine Beziehung zu haben? Sich täglich zu sehen, zu telefonieren, Zeit miteinander zu verbringen oder gemeinsam ins Schwimmbad zu gehen, sich zu küssen, Händchen zu halten oder Sex miteinander zu haben?

Il rapporto di coppia

L'amore è un sentimento che non si può controllare.
Quando ti metti assieme a qualcuno ti sembra di vivere in un sogno, ti senti leggera e felice e i tuoi pensieri sono solo rivolti a lui. Questa fase iniziale di innamoramento prima o poi finisce e inizierà una fase che ti farà scoprire i tuoi veri sentimenti nei confronti dell'altra persona. Purtroppo scoprirai anche i lati negativi del tuo principe azzurro.
Ognuno di voi ha una propria personalità, quindi ha i propri desideri, sogni, idee, interessi. Con il tempo imparerete a conoscervi e se riuscite a capirvi la cosa può risultare molto interessante e stimolante.



In una relazione è bello e sopratutto importante sentirsi liberi di parlare di tutto, una libertà che sicuramente aiuta molto a risolvere eventuali conflitti.
Innamorarsi è una cosa, mantenere una relazione è un'altra.

Se stai vivendo per la prima volta una relazione prova a chiederti cosa vuol dire stare insieme? Significa uscire insieme,

Wie in allen Beziehungen, so ist es auch in einer Liebesbeziehung wichtig, miteinander zu besprechen, was ihr euch wünscht, was für euch nicht passt. Und besprecht auch eure „Spielregeln", z.B. ob euch Treue wichtig ist und was ihr darunter versteht.

Eine Beziehung kann erfüllt sein, wenn sich das Geben und Nehmen die Waage halten. Du musst nicht deine Interessen aufgeben. Deine Bedürfnisse und die deines Partners müssen respektiert werden, sonst kann die Beziehung in eine Krise stürzen.

Nähe und Distanz spielen in einer Beziehung eine wichtige Rolle. Eine gute Beziehung äußert sich nicht im ständigen Beisammensein, sondern in der Spannung, die sich aus dem Spiel zwischen intensiver Nähe und gesunder Distanz ergibt.
Ein wenig Eigenleben tut dir gut, dann freust du dich wieder auf eine gemeinsame Zeit.

Es ist sehr wichtig, selbständig und unabhängig zu bleiben und auch nicht die Freundschaften zu vernachlässigen. Ein Mittelweg zwischen Zweisamkeit und eigenen Interessen ist nicht immer leicht, aber das Beste.¬

Wenn Liebe schwierig wird

Wer ständig Angst hat, den Partner bzw. die Partnerin zu verlieren, oder unter übertriebener Eifersucht leidet, macht sich abhängig.
Wenn du deine Qualitäten kennst, brauchst du keine Angst zu haben, dass andere Mädchen besser sind als du: Du bist einzigartig.
Was du aus dir machst und welchen Wert du deinen Eigenschaften gibst, hängt nicht von einem Partner ab, sondern größtenteils von dir.
Es kann dir passieren, dass dein Freund dich betrügt oder verlässt. Wenn man betrogen wird, ist nichts mehr wie vorher: Du fühlst

baciarsi, abbracciarsi, stare ore al telefono, fare all'amore? Ogni relazione ha delle regole del gioco che devono essere condivise da entrambi.

Per capirvi è importante che riusciate a trasmettere i vostri desideri, i vostri principi e a dire cosa non vi va.

Una relazione di coppia ha bisogno di trovare un equilibrio tra il dare e il ricevere. Non trascurare completamente i tuoi interessi e le tue passioni; anche se all'inizio di una storia questo non ti pesa, arriverà il momento in cui sentirai la mancanza di un tuo spazio privato. Per questo è importante che ognuno rispetti gli spazi e gli interessi dell'altro.

Quindi è importante una buona dose di indipendenza dal partner. Non c'è nessuno motivo di fare sempre quello che vuole l'altro. Vivere una relazione non significa creare il vuoto intorno a sé. Potrebbe essere un errore trascurare le tue amicizie, la tua migliore amica e tutte le altre persone che nei momenti difficili ti sono sempre state accanto.¬

Quando arrivano le difficoltà

Hai costantemente paura di perdere il tuo ragazzo o soffri di una gelosia eccessiva? Valuta se ci sono motivi oggettivi per la tua gelosia. Potrebbe essere che tu faccia dipendere la tua vita ed il tuo star bene solo dal tuo partner

dich verletzt und wütend. Was tun? Schluss machen?
Der Treuebruch ist eine Gelegenheit, eure Beziehung zu überprüfen. Vielleicht ist sie an einem Punkt angelangt, wo sich die Gefühle verändert haben. Sprecht über eure Beziehung und darüber, wie es weitergehen soll.

Wenn sich deine Gefühle verändern und du nicht mehr verliebt bist, dann ist es wichtig, dass du deinem Partner ehrlich und einfühlsam sagst, wie es dir geht. Das wird dir schwer fallen, aber er hat ein Recht darauf, dass du ihm nichts vorspielst.

Es kann dir passieren, dass du noch verliebt bist und dein Partner dich verlässt. Liebeskummer tut sehr weh und du hast das Gefühl, dass die Welt untergeht. Der Schmerz vergeht, manchmal geht es schnell und manchmal braucht es einfach seine Zeit.

Weine dich aus bei einem Menschen, den du gerne magst und der dich trösten kann. Versuch unter Leute zu gehen, etwas mit Freundinnen zu unternehmen, Dinge zu tun, die dir Spaß machen.

Was du vermeiden solltest:
- Ihn ständig anzurufen;
- Dich in dein Zimmer einzuschließen und nur eure Fotos anzuschauen;
- Nur euren Lieblingssong anzuhören;
- Daheim zu bleiben und jede Einladung von deinen Freunden und Freundinnen abzulehnen;
- Ihm nachzuspionieren, um zu wissen, ob er schon eine andere hat.

Se lui ti ha mollato e tu vuoi sentirti veramente male segui questi consigli:
- chiamalo ogni minuto o manda di continuo SMS drammatici
- chiuditi in casa, resta in pigiama a guardare le vostre fotografie ascoltando le canzoni che ti ricordano la vostra storia d'amore
- pedinalo per sapere se ha già un'altra
- non accettare di uscire con gli amici
- stai ore e ore al telefono con la tua migliore amica che deve indagare sui movimenti del tuo ex
- smetti di mangiare per far vedere a tutti quanto soffri!
- … ti basta?

e dalla vostra storia. Un po' di gelosia può fare bene, ma non esagerare. Pensa alle tue qualità, tu non sei peggio degli altri. Ogni persona è unica, con i suoi pregi e con i suoi difetti.

Quello che sei non dipende dal tuo partner ma da te stessa, da come ti senti tu e da come ti vedi tu.

Quando ci si conosce meglio è facile non andare più d'accordo con il proprio partner. I sentimenti nei suoi confronti svaniscono e la storia finisce. Anche se è triste non è comunque una tragedia. Ogni storia d'amore è un'esperienza che arricchisce e che in futuro spesso si ricorda con piacere.
Se senti di dover dire al tuo partner che è finita, sii sincera. Se riuscirai a spiegare le tue ragioni vedrai che ti capirà, anche se non subito.

Ovviamente può anche accadere il contrario: tu sei ancora innamorata e lui ti molla. È un'esperienza dolorosa che fa soffrire moltissimo. Il dolore non passa così in fretta, ma col tempo le ferite si rimargineranno.

Kulturelle Unterschiede

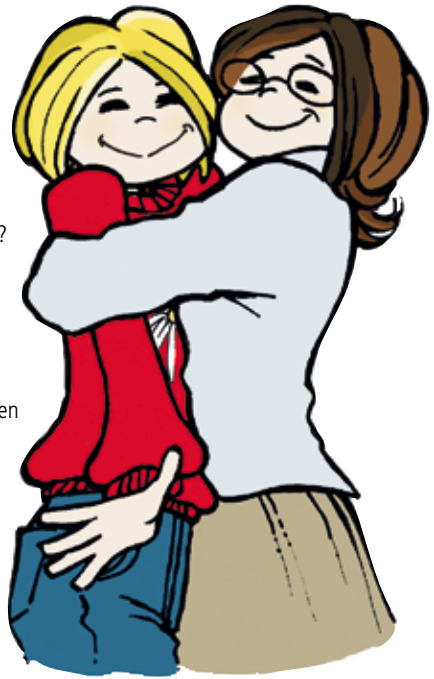
Eine Beziehung zwischen Partnern aus unterschiedlichen Kulturen kann einer besonderen Belastung ausgesetzt sein. Doch sie kann funktionieren, wenn beide Partner fest zusammenhalten und sich in ihrer Verschiedenheit respektieren (Denkarten, Traditionen, Kultur und Religion). Es ist manchmal Liebe gegen Widerstände, aber sie kann auch eine enorme Bereicherung darstellen.¬

Verliebt in ein Mädchen/in eine Frau

Kennst du das Gefühl, verliebt zu sein, verliebt in ein Mädchen, in eine Freundin, in eine Lehrerin?

Macht dich ihre Nähe zappelig, unruhig, unsicher? Möchtest du ständig mit ihr zusammen sein, mit ihr kuscheln, Zärtlichkeiten austauschen, sie küssen…

Zärtlichkeiten unter Mädchen kommen häufiger vor als du denkst, häufiger, als davon gesprochen wird.



Soffrire d'amore è uno strazio; quando si viene mollate si tende a svalutare se stesse e a credere di non essere all'altezza. Tu sei come sei, hai i tuoi pregi e i tuoi difetti. Altre persone apprezzeranno la tua personalità e di sicuro ti innamorerai nuovamente.

Un altro colpo basso è il tradimento. Si apre una ferita, monta la rabbia e spesso la prima cosa che ti viene in mente è mollarlo. Questa è sicuramente la reazione più comprensibile e impulsiva che puoi prendere, ma sarà effettivamente la soluzione giusta?

Il tradimento mette alla prova il rapporto tra due persone: spesso prima del tradimento il rapporto era già arrivato al capolinea, e i sentimenti erano già svaniti nel nulla tanto quanto il batticuore che si provava all'inizio. Questo è più che normale. Arrivati a questo punto bisogna chiedersi se il rapporto può essere movimentato in modo che il viaggio dell'amore continui, o se effettivamente i sentimenti sono cambiati così tanto da fare naufragare il rapporto.

Parlare apertamente di una crisi è difficile ma è la cosa migliore da fare per capire se vale la pena salvare il vostro rapporto o se è meglio prendere due strade diverse.¬

Ti sei innamorata di un ragazzo di una cultura diversa

Avere un rapporto con una persona di una cultura diversa non è sempre semplice. Questo non vuol dire però che il rapporto non possa funzionare: bisogna impegnarsi di più e rispettare le differenze culturali, religiose e che impongono le tradizioni.

Bisogna inoltre fare i conti con la società e purtroppo con i pregiudizi delle persone. Comunque sia l'incontro e la conoscenza di un'altra cultura possono essere un grosso arricchimento personale.¬

Ein 16-jähriges Mädchen beschreibt dieses Gefühl so: „Es ist schwer abzuschätzen, ob das jetzt ein Streich der Pubertät und eine einmalige Sache ist oder ob man sich generell mehr zu Frauen hingezogen fühlt. Mich persönlich beschäftigen nämlich solche Gedanken sehr und ich glaube, es geht vielen Mädchen genauso."

Wenn du dich in ein Mädchen verliebt hast, solltest du nichts überstürzen. Vielleicht hast du jemanden unter deinen Freunden oder Verwandten, zu dem du Vertrauen hast, vielleicht auch eine Lehrerin, der du von deinen Gefühlen und Erfahrungen erzählen kannst. Oder du wendest dich an eine Beratungsstelle, die dir helfen kann zu verstehen, was du wirklich fühlst und willst. Eröffnest du deiner Familie und deinen Freundinnen, dass du lesbisch bist, kann es sein, dass sie positiv reagieren. Rechne aber auch damit, dass die Leute Schwierigkeiten damit haben, wenn du nicht ihren Erwartungen entsprichst.

Diejenigen, denen du wichtig bist, ob Eltern, Freundinnen oder Freunde, werden schließlich zu dir stehen – wenn auch eventuell mit Anlaufschwierigkeiten.

Vielleicht hast du abfällige Bemerkungen über Schwule oder Lesben gehört, die dich verunsichern und du weißt nicht, ob deine Gefühle in Ordnung sind. Aber du bist nicht die Einzige, die so fühlt, und du hast das Recht, so zu sein, wie du dich fühlst.
Lass dir nichts einreden. Sei du selbst!

Lesbische Mädchen brauchen meist länger als heterosexuelle, um sich über ihre Gefühle klar zu werden. Für Lesben und Schwule gibt es eine längere Coming-out-Phase, in der sie sich bewusst werden, dass sie homosexuell sind. Zuerst kommt es meist zu einem inneren Coming-out, das heißt, die Lesbe oder der Schwule werden sich bewusst, dass sie sich sexuell vom eigenen Geschlecht angezogen

Ti sei innamorata di un'altra ragazza o donna

Può capitare di voler assomigliare ad un'altra ragazza o donna, di sentire il desiderio di vestirsi come lei e starle sempre accanto. Questo non vuol dire che ti sei innamorata. Se però questo sentimento non ha fine e anzi si accentua e tu inizi a voler attirare la sua attenzione, a farti bella per lei, ad emozionarti quando la vedi, questo può essere l'inizio di un innamoramento.

In adolescenza è difficile stabilire con certezza il proprio orientamento sessuale: c'è chi sa già con certezza di essere omosessuale, etero o bisessuale e chi ha bisogno di fare delle esperienze per capire il proprio orientamento sessuale.

Per questo la fase del cosiddetto "coming out" può essere molto lunga e solitamente avviene in due tempi.

Dal momento in cui capisci e accetti di essere omosessuale (coming-out interiore) al momento di dichiararlo agli amici o ai genitori (coming-out esteriore) può passare molto tempo.
La decisione di dirlo agli altri è molto individuale. Ci sono persone che per paura di non essere accettate nascondono la loro vera natura per tutta la vita.

Se ti rendi conto di esserti innamorata di una ragazza/donna o se sei in dubbio, parlane con qualcuno di cui ti fidi (un'amica, un amico) o rivolgiti ad un consultorio o ad un'associazione gay / lesbo per capire meglio la situazione che stai vivendo.

Se credi di essere l'unica a provare questi sentimenti ti sbagli!

Magari stai pensando come dirlo ai tuoi genitori o ai tuoi amici perché hai paura della loro reazione. Inizia con chi ti fidi di più e

fühlen. Oft dauert es dann einige Zeit bis zum äußeren Coming-out – wenn sie es ihren Eltern oder besten Freunden und Freundinnen sagen, und es gehört immer noch Mut dazu, es für sich selbst zu akzeptieren und es anderen mitzuteilen. Manche verstecken ihre Homosexualität ein Leben lang. Das Coming-out bedeutet, dass man zu sich selbst steht, sich nicht schämt, anders zu sein als die Mehrheit.

Es gibt Mädchen, die von Anfang an sicher sind, dass sie lesbisch sind. Für viele ist es aber ein langer Prozess, bis sie wissen, ob sie sich eher zu Frauen oder zu Männern (oder zu beiden) hingezogen fühlen. Einige leben einige Jahre in Beziehungen mit Jungen und Männern und verlieben sich dann plötzlich heftig in eine Frau. Andere merken nach und nach, dass sie emotional und sexuell stärker von Frauen angezogen werden.¬

homo – hetero – bi?
homosexuell: wenn Mädchen ausschließlich Mädchen und Jungs ausschließlich Jungs erotisch finden, sich in sie verlieben. Bei Mädchen spricht man von Lesbisch-Sein, bei Jungs von Schwul-Sein.

heterosexuell: wenn Mädchen Jungs anziehend finden und umgekehrt.

bisexuell: wenn Mädchen und Buben sich zu Menschen beiderlei Geschlechts hingezogen fühlen.

Coming-out

Coming-out ist ein von der Schwulen- und Lesbenbewegung geprägter Begriff für die Zeit, in der eine Person ihrem persönlichen Umfeld ihr gleichgeschlechtliches oder anderes sexuelles Interesse

non metterti fretta. Se una amica/un amico ti prende in giro e non ti accetta non è senz'altro colpa tua; piuttosto è una dimostrazione di una sua debolezza e intolleranza e forse non è una vera amica/un vero amico. La tua omosessualità potrebbe anche cogliere impreparati i tuoi genitori. Pure loro potrebbero avere bisogno di tempo per capire ed accettare la situazione.

Non si può dire perché si diventa o si è omosessuali; si può solo dire che l'omosessualità non è una malattia né tantomeno un reato. L'amore è un sentimento che spetta a tutti e che tutti hanno il diritto di provare.

Dal punto di vista sociale non è facile farsi accettare come omosessuale ma pian piano le persone stanno cambiando. In alcuni paesi europei le coppie omosessuali sono riconosciute dalla Legge e tante persone, tra cui artisti, cantanti, politici, ecc. dichiarano apertamente la loro omosessualità.¬

omo – etero – bi?
omosessuale: è omosessuale (gay o lesbica) chi si innamora solo di persone dello stesso sesso e trova erotiche solo queste.

eterosessuale: quando alle ragazze piacciono i ragazzi e viceversa.

bisessuale: quando sia ragazzi che ragazze si sentono attratti/e da persone di entrambi i sessi.

mitteilt. Der Begriff Coming-out stammt aus dem Englischen „to come out" und bedeutet wörtlich „herauskommen".

Homosexuelle Menschen sind heterosexuellen Menschen absolut gleichwertig. Wenn du eine Lesbe auf der Straße triffst, siehst du ihr nicht an, dass sie lesbisch ist. Sie kann, wie heterosexuelle Frauen auch, Sekretärin wie Ärztin oder Köchin sein, sie kann Kinder haben, Single sein, sie kann in einer dauerhaften Beziehung leben oder ihre Partnerinnen wechseln.
Kurzum, Lesben sind genauso glücklich und unglücklich, verliebt und enttäuscht, hart und weich, lustvoll und frustriert, geschminkt und ungeschminkt, flippig und modisch, sportlich oder nicht, so wie alle anderen Mädchen auch.

Beim Sex ist es nicht anders: Es gibt ein erstes Mal, Mädchen schmusen und streicheln sich, küssen sich, erregen sich gegenseitig mit der Hand und mit dem Mund, sind zärtlich und leidenschaftlich, erleben einen Orgasmus oder nicht, manchmal ist es schön und manchmal weniger.
Viele Sänger/Sängerinnen, Künstler/Künstlerinnen und andere berühmte Persönlichkeiten stehen öffentlich zu ihrer Homosexualität oder Bisexualität. Auch manche Politiker/Politikerinnen bekennen sich dazu, was dazu beiträgt, Vorurteile abzubauen.

Warum werden Männer und Frauen von Gleichgeschlechtlichen angezogen? Im Laufe der Zeit hat es viele Erklärungsversuche gegeben, von denen keiner wirklich überzeugend ist. Bis heute existieren zahlreiche, teilweise widersprüchliche Theorien darüber.
Beratung und Orientierung erhältst du bei allen Beratungsstellen (siehe Anhang). Unterstützung und Kontakte können Mädchen und Frauen in Südtirol bei einer Selbsthilfegruppe (siehe Verein „Centaurus" im Anhang) bekommen. Regelmäßig werden Lesbentreffs, Tanzveranstaltungen, Ausflüge, Wanderungen oder andere Angebote veranstaltet.¬

Coming-out

Termine coniato dal movimento gay e lesbico per indicare il periodo in cui una persona dichiara alla sua cerchia di conoscenti e/o parenti il proprio orientamento omosessuale, bisessuale ecc. Il termine viene dall'inglese "to come out" che letteralmente significa "venire fuori".

Le persone omosessuali sono da considerare allo stesso modo delle persone eterosessuali.
Se incontri una donna non si vede se è omosessuale. Anche la donna omosessuale come quella eterosessuale potrebbe essere medico, segretaria, avere dei figli, essere single, avere un rapporto duraturo o cambiare spesso partner.

Le ragazze omosessuali vivono come ogni altra ragazza eterosessuale. Anche per quanto riguarda la sessualità, le ragazze omosessuali vivono esperienze simili a quelle eterosessuali: le ragazze si toccano, si eccitano con le mani e con la bocca, raggiungono o non raggiungono l'orgasmo, la sessualità può essere bella o risultare deludente, può esserci un forte coinvolgimento emotivo o essere un'esperienza passeggera.

In Alto Adige esiste un centro di consulenza e incontro per ragazze e donne omosessuali chiamato Centaurus. (vedi addresses for girls). Centaurus è un circolo affiliato Arcigay, e negli anni è diventato un punto di riferimento per molti omosessuali altoatesini. Il circolo si fa forte per i diritti delle persone omo-, bi- e transessuali e organizza regolarmente incontri, feste e gite.¬

Körper und Sexualität

Corpo e sessualità

Der weibliche Körper: eine Entdeckungsreise

Der weibliche Körper ist weit mehr als die Geschlechtsorgane. Denken wir nur an die Haut mit ihren zahllosen Möglichkeiten, Empfindungen wahrzunehmen, oder an unsere Hände, die berühren, streicheln oder fest zupacken können.

Verschiedene Eindrücke wie Düfte, Gerüche, Bilder, Worte, Tastempfindungen werden von unseren Sinnen aufgenommen und sind in unserem Körper gespeichert. Alle unsere Wahrnehmungen wirken sich auf die Begegnung mit anderen Menschen aus und spiegeln sich in der Sexualität wider.

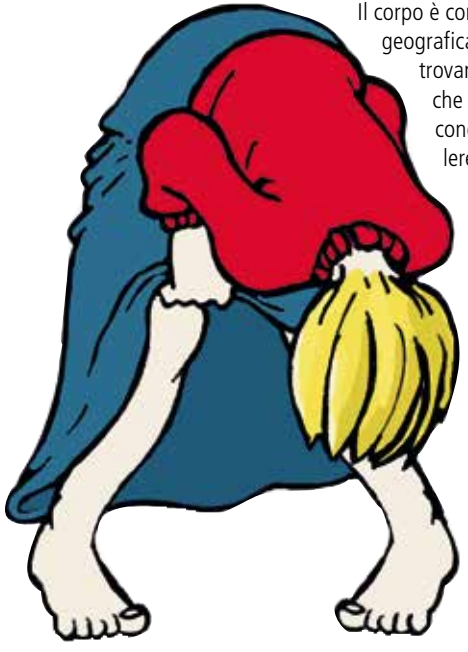
Du kannst dir deinen Körper wie eine Landkarte vorstellen, auf der es sehr unterschiedliche Landschaften gibt, die du mehr oder weniger gut kennst und die es zu entdecken gilt.

In diesem Kapitel möchten wir auf die weiblichen Geschlechtsorgane im engeren Sinn eingehen.¬

Viaggio attraverso il corpo femminile

Il corpo femminile non può essere ridotto agli organi sessuali. Si pensi alla pelle, quasi due metri quadrati di superficie capace di percepire le carezze, la la struttura ruvida o liscia, il secco e l'umido, il freddo e il calore di ogni oggetto. O si pensi alla meravigliosa opera di ingegneria che sono le nostre mani, alla loro delicatezza e sensibilità.
Si pensi all'olfatto in grado di distinguere migliaia di odori e profumi diversi.

Ogni nostra percezione tattile, olfattiva, visiva e uditiva influenza le relazioni con gli altri e si rispecchia nella sessualità.



Il corpo è come una carta geografica sulla quale si trovano molti continenti, che si possono andare a conoscere e che può valere la pena esplorare. In questo capitolo andiamo a scoprire il significato più intimo degli organi sessuali.¬

Die äußeren Geschlechtsorgane

Die Brüste
Die Form und die Größe der Brüste sind für manche Mädchen und Frauen ein wichtiges Thema.
Wenn du Frauen fragst, wirst du feststellen, dass viele mit ihrem Busen unzufrieden sind: Er ist zu groß, zu klein, unterschiedlich groß…

Es gibt unterschiedliche Formen, aber auch unterschiedliche Vorstellungen, wie ein „Idealbusen" aussehen sollte. Diese Vorstellungen sind stark von der Werbung und den Medien geprägt und verführen uns dazu, eher davon zu träumen, wie wir aussehen möchten, als zu spüren, wie wir sind.

Die Größe und Form der Brüste wird von der Menge an Fettgewebe und der Beschaffenheit des Bindegewebes bestimmt und hängt mit der Veranlagung zusammen. Falls sich deine Brüste unterschiedlich schnell entwickeln, kann sich das mit der Zeit ausgleichen, wobei verschieden große Brüste eher die Regel sind.

Die Brüste enthalten milchproduzierende Drüsen, von denen Milchgänge an die Oberfläche der Brustwarzen führen. Die Brustwarzen sind der empfindlichste Teil der Brust. Wenn du deine Brustwarze berührst oder sexuell erregt bist, wird sie hart und richtet sich auf. Die sinnliche Berührung der Brüste ist für manche Frauen oft sehr stimulierend, manche mögen es aber nicht, nicht immer oder nur auf eine bestimmte Art.

Ob und welchen BH du tragen willst, bleibt dir überlassen. Manche Frauen tragen nur beim Sport oder unter bestimmter Kleidung BHs, andere finden Gefallen an hübschen BHs, und manche finden ihn unbequem und tragen keinen. Am besten probierst du einfach aus, wie es dir gefällt.

Gli organi sessuali esterni

Il seno
Alcune ragazze attribuiscono al seno una importanza particolare. O perché è troppo grande o perché è troppo piccolo o perché è asimmetrico. In ogni caso, a volte, non si è contente del proprio seno. Questo dipende in parte dagli ideali estetici che vengono trasmessi dai mass media, in parte dai commenti stupidi o dal fatto, che il seno è cresciuto velocemente e ci dobbiamo abituare a questa novità.

La sensibilità del seno non dipende dalla grandezza e dalla forma delle mammelle. Il capezzolo è la parte più sensibile del seno, che nei toccamenti e nell'eccitazione sessuale reagisce indurendosi. Ma se proprio vogliamo parlare di forme e di misure, si può affermare che all'incirca tra i 10 e i 14 anni si passa dalla fase „piatta" alla fase della forma definitiva. Lo sviluppo dipende dagli ormoni che stimolano la ghiandola mammaria e dai nostri caratteri ereditari. Non ha senso dimagrire o ingrassare per influenzare questa singola parte del tuo corpo.

Ricorda comunque che il processo di crescita delle mammelle è estremamente variabile da ragazza a ragazza e può durare anche molti anni prima di concludersi.

Molte ragazze si chiedono che tipo di reggiseno usare: non esistono regole fisse, la cosa importante è evitare „strumenti di tortura" che limitano i movimenti e che causano compressioni eccessive sul seno. Per il resto ci si può sbizzarrire.

Vulva
Die äußeren Geschlechtsorgane eines Mädchens nennt man Vulva (vom lateinischen „Öffnung"). Wenn du stehst, siehst du nicht viel davon. Aber wenn du dich mit einem Spiegel etwas näher betrachtest, siehst du, dass die Vulva aus verschiedenen Teilen besteht: Venushügel, Schamlippen (innere und äußere Lippen), Klitoris/Kitzler, Harnöffnung, Scheidenöffnung.

Venushügel
Unterhalb des Bauches befindet sich der Venushügel. Er bedeckt das Schambein und ist ab der Pubertät mit Schamhaaren überzogen.

Große Schamlippen/Große Venuslippen
Die großen Schamlippen befinden sich zwischen dem Venushügel und dem Bereich zum After hin. Sie sind behaart und wie zwei dickere Falten, die sich schützend über den inneren Teil der Vulva schließen. Sie sehen bei jeder Frau anders aus. Wir können die „Scham"-Lippen auch Venuslippen nennen, da es keinen Grund gibt, sich des Geschlechts zu schämen.

Kleine Schamlippen/Kleine Venuslippen
Die kleinen Schamlippen liegen an der Innenseite der großen, sie sind dünner als diese und können unterschiedlich groß sein. Sie sind unbehaart und reagieren sehr empfindlich auf Berührung. Am oberen Ende bilden sie eine Art „Häubchen", womit sie die Klitoris bedecken.

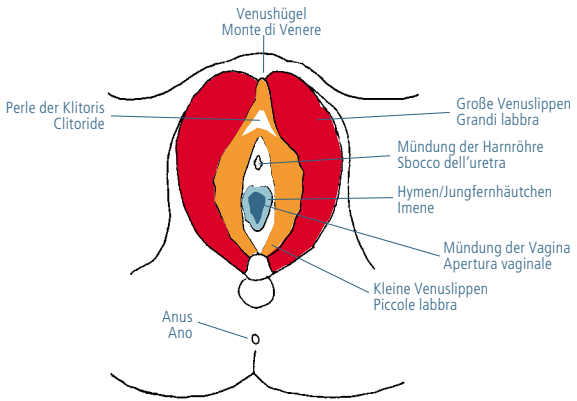
Klitoris/Kitzler
Die Klitoris ist der empfindlichste Teil des weiblichen Körpers, hier laufen tausende Nervenenden zusammen. Sie ist eine wichtige erogene Zone und befindet sich unterhalb des Venushügels, dort, wo die kleinen Venuslippen beginnen. Wenn die Klitoris angenehm berührt wird, schwillt sie an und bereitet Lustgefühle. Manchmal ist die direkte Berührung der Klitoris, besonders am Anfang der Erregung, zu stark. Gehe behutsam mit ihr um.

Monte di Venere
Il monte di Venere copre l'osso del pube e durante la pubertà si ricopre di peli.

Vulva
L'insieme dei genitali esterni viene chiamato vulva, ed è costituito dal monte di venere, dalle piccole e grandi labbra, dalla clitoride, dallo sbocco dell'uretra e dall'ingresso vaginale.

Grandi labbra / piccole labbra
La vulva è formata dalle grandi labbra, due cuscinetti morbidi che chiudono come a proteggere l'interno della vulva. Le grandi labbra sono diverse in ogni donna.
Le piccole labbra, molto sensibili, se ne stanno all'interno e nella parte in alto, verso il monte di venere, formano una specie di cappuccio che copre la clitoride.

La clitoride
La clitoride è la parte più sensibile del corpo femminile. È l'organo per eccellenza del piacere e la zona erogena più importante. Si trova sotto il monte di Venere all'inizio delle piccole labbra. Se stimolata, la clitoride si gonfia e trasmette sensazioni di piacere.



Die inneren Geschlechtsorgane

Jungfernhäutchen/Hymen
Das Jungfernhäutchen ist ein dünnes Häutchen, das den Scheideneingang umgibt. Es kann ganz unterschiedlich aussehen, schmaler oder breiter, fester oder weicher sein. Beim Sex kann das Jungfernhäutchen sich dehnen oder einreißen. Die Vorstellung, dass Mädchen beim ersten Mal immer bluten, ist falsch! Viele Mädchen bluten nicht. Ebenso wenig kann eine Ärztin oder ein Arzt feststellen, ob ein Mädchen schon Geschlechtsverkehr hatte und noch Jungfrau ist.

Scheide/Vagina
Der Scheideneingang befindet sich zwischen den kleinen Lippen. Die Scheide ist ein ca. 8 cm langer Tunnel (etwa so tief wie ein Finger) und erstreckt sich vom Scheideneingang bis zum Muttermund. Normalerweise berühren sich die Scheidenwände, sie sind aber sehr nachgiebig, und so können sie einen Finger, einen Tampon oder einen Penis aufnehmen, bei der Geburt kann sogar ein Baby „hindurchschlüpfen".

Gebärmutter
Die Gebärmutter beginnt am obersten Ende der Scheide. Sie ist ein hohles, etwa faustgroßes und birnenförmiges Muskelorgan und liegt in der Mitte des Unterleibs. Die Wände sind sehr dick, muskulös und elastisch und können so einem heranwachsenden Kind Platz geben.
Der untere Teil der Gebärmutter ragt in die Scheide hinein und wird als Gebärmutterhals bezeichnet. In der Mitte des Gebärmutterhalses befindet sich der Muttermund, eine kleine Öffnung, durch die das Menstruationsblut aus- bzw. die Spermien (männliche Samenzellen) eintreten können.

Gli organi sessuali interni

L'imene
Nella ragazza vergine l'ingresso vaginale è parzialmente chiuso dall' imene che è una membrana sottile e molto elastica, tanto è vero che quasi tutte le ragazze riescono a inserire senza difficoltà un tampone o un dito nella vagina.

L'imene non ha alcuna funzione biologica, solitamente cede durante il primo rapporto sessuale, oppure con il petting, la masturbazione, l'introduzione di un tampone o l'attività sportiva. È vero che l' imene, rompendosi, potrebbe sanguinare, questo però non avviene sempre e se avviene si tratta di una perdita di sangue molto scarsa.

La vagina
Finalmente eccoci arrivati alla vagina: come la bella addormentata nel bosco se ne sta protetta dai suoi guardiani che sono gli organi genitali esterni. La vagina non può definirsi una vera cavità, le sue pareti, lunghe a riposo ca. 8 cm sono aderenti l'una all'altra, ondulate come le dune e possono distendersi adattandosi perfettamente al contenuto, sia esso un dito, un tampone, un pene o la testa del proprio bambino.

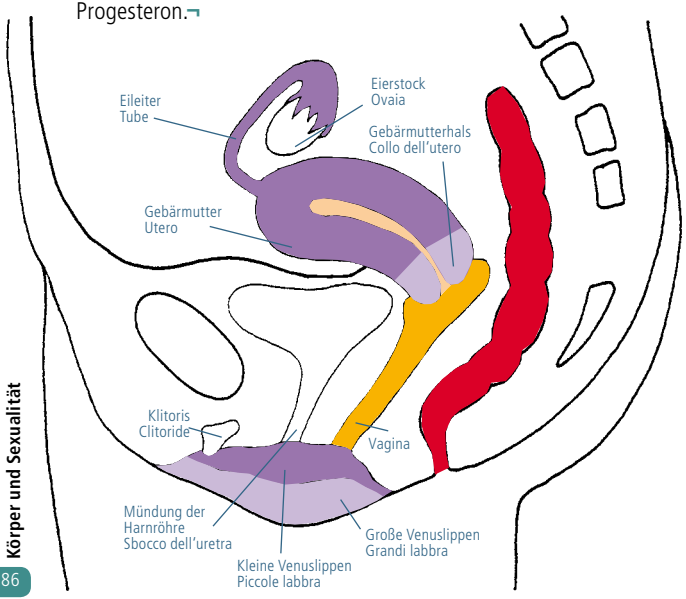
La vagina è sempre umida, come la bocca, e viene bagnata dalle secrezioni che giungono dall'utero e che puoi notare come perdite bianche. Durante l'eccitazione sessuale si lubrifica ulteriormente di liquidi simili a chiara d'uovo, che oltre a testimoniare la reazione sessuale facilitano il rapporto. All'interno della vagina c'è una zona molto sensibile, che si chiama punto G che, se stimolato, può provocare un piacere molto intenso. Il punto G si trova a 3–4 cm dall'entrata della vagina, sulla parete rivolta verso la pancia. Se infili un dito in vagina lo percepisci come un avvallamento.

Eileiter

Rechts und links von der Gebärmutter befinden sich die Eileiter, die zu den Eierstöcken hin verlaufen und durch kräftige Bänder im kleinen Becken verankert sind.

Eierstöcke

Die zwei Eierstöcke befinden sich links und rechts im kleinen Becken. In kleinen Bläschen wird ein riesiger Vorrat an Eizellen aufbewahrt. Jedes Mädchen hat schon als Neugeborenes in den beiden Eierstöcken ca. 200.000–400.000 Eizellen. Während der fortpflanzungsfähigen Jahre gelangen etwa 400 bis 500 Eizellen zur Reifung. Ungefähr alle vier Wochen reift ein Ei heran, das Ei „springt" aus dem Eierstock (Eisprung) und gelangt in einen der beiden Eileiter, wo es befruchtet werden kann. Die Eierstöcke produzieren auch die weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron.¬



L'utero

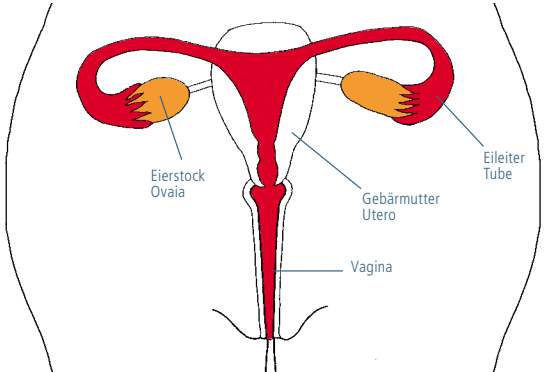
L'utero è un organo a forma di pera e si trova nella parte centrale del bacino, molto in basso. Ha una parete muscolare molto spessa ed elastica. L'utero è talmente elastico che si può estendere così tanto da contenere lo sviluppo di un bambino. Se all'inizio ha la grandezza del tuo pugno, alla fine della gravidanza ha la grandezza di una grossa anguria. La parte inferiore dell'utero, detta collo dell'utero, ha al centro una piccola fessura chiamata portio la quale comunica con la vagina. Infatti, attraverso questa piccola fessura (portio) fuoriesce il sangue mestruale e possono entrare gli spermatozoi dopo un rapporto sessuale.

Le tube o trombe di Falloppio

A destra e a sinistra dell'utero partono le due tube che conducono alle ovaie.

Le ovaie

Le due ovaie si trovano a destra e a sinistra dell'utero nella parte inferiore del bacino. Già alla nascita, ogni ovaia di una bimba neonata contiene circa 200.000 cellule uovo. Durante il periodo fertile (dal menarca, cioè dalla prima mestruazione alla menopausa) maturano da 400 a 500 ovuli. Il processo di maturazione dell'ovulo (fase follicolare) dura circa 2 settimane e culmina con l'ovulazione. Una volta che l'ovulo ha raggiunto una delle tube, può essere fecondato. Le ovaie inoltre producono gli ormoni sessuali femminili che regolano il ciclo.¬



Die Menstruation und der weibliche Zyklus

Unter Menstruation verstehen wir die Regelblutung, die ca. einmal im Monat während der fruchtbaren Lebensphase der Frau stattfindet. Wir nennen sie auch Tage, Regel, Periode, Tante, ... Normalerweise bekommen Mädchen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr zum ersten Mal ihre Menstruation.

Für manche ist es ein Ereignis, über das sie sich freuen, für andere ist es beängstigend oder peinlich und sie möchten am liebsten nichts damit zu tun haben. In manchen Ländern wird die erste Menstruation von Mädchen mit einem Initiationsritus gefeiert. Das heißt, das Mädchen wird mit bestimmten Ritualen vom Kindsein verabschiedet und in die Gruppe der Frauen aufgenommen. Es gibt Mädchen, die ihre erste Menstruation feiern, z. B. mit einem roten Fest, bei dem es rotes Essen gibt und alle ein rotes Kleidungsstück tragen.

Mestruazioni e ciclo mestruale

Per mestruazioni si intendono le perdite periodiche di sangue che avvengono normalmente una volta al mese nel periodo fertile nella vita della donna.
La prima mestruazione può essere un evento molto desiderato… oppure molto temuto! La prima mestruazione, detta menarca, in genere arriva tra i 10 ed i 16 anni.

Per qualche ragazza è un evento da festeggiare, per altre, una cosa imbarazzante o „sporca", è comunque un momento importante che segna un passaggio dall'infanzia all'età fertile e rimarca l'ingresso nel mondo delle donne.

La durata di un ciclo mestruale si calcola dal primo giorno della mestruazione al primo giorno della mestruazione successiva. Il ciclo dura normalmente tra i 21 e i 35 giorni. In media la durata è di 28 giorni, ma non è fuori dalla norma un ciclo più corto o più lungo. La perdita di sangue dall'utero può durare da 3 a 8 giorni. Di solito si perde circa mezza tazza di sangue. Magari ti può sembrare di più, perché oltre al sangue viene espulsa della mucosa che fuoriesce

Der Zyklus ist etwas Wiederkehrendes und bezeichnet den Kreislauf zwischen Menstruation, Heranreifung einer Eizelle, Eisprung und nächster Menstruation. Er dauert normalerweise zwischen 21 und 35 Tagen. Die Dauer eines weiblichen Zyklus wird vom ersten Tag der Periode (Blutung) bis zum Tag vor der nächsten Periode gemessen. Durchschnittlich beträgt diese Zeit 28 Tage, es ist aber auch o.k., wenn der Zyklus kürzer oder länger ist und z. B. 22, 30 oder 35 Tage dauert. Die Blutung selbst dauert 3 bis 8 Tage und insgesamt verlierst du ca. ½ Tasse Blut. Es sieht aus, als wäre es viel mehr, weil eine Menge Schleim und Ausfluss mitgeht, oft sind auch kleine Blutklumpen dabei. Das Blut kommt nicht in einem Schwall, sondern fließt langsam und der Blutverlust wird nach der Regel wieder ausgeglichen.

Der Menstruationszyklus wird von Hormonen gesteuert. Mit dem Anstieg des Hormons Östrogen beginnt ein Ei im Eierstock zu reifen. Gleichzeitig wird die Gebärmutterschleimhaut weich, locker und gut durchblutet. Je mehr Östrogene aktiv werden, desto glasiger wird auch der Schleim, der aus der Scheide austritt und der in der ersten Zyklusphase weißlich, dicklich, klebrig ist. Kommt es zum Eisprung, sieht der Schleim aus wie rohes Eiklar. Er lässt sich zu langen Fäden ziehen und wird dehnbar. Dies ist ein Zeichen für die fruchtbarsten Tage während des Zyklus. Nach dem Eisprung wird der Schleim wieder dicklich und verschwindet dann ganz.

Wird das Ei von einer männlichen Samenzelle befruchtet, führt das zu einer Schwangerschaft (siehe Abschnitt „Schwangerschaft" Seite 176).

Wenn keine Befruchtung stattfindet, löst sich die Gebärmutterschleimhaut ab, ihre Blutgefäße ziehen sich zusammen und verursachen die Menstruationsblutung.

dall'utero insieme ad accumuli di sangue. La perdita di sangue non avviene in una sola volta, ma progressivamente fino a quando la perdita viene riportata in equilibrio al termine delle mestruazioni.

Gli ormoni dell'ipofisi stimolano le ovaie alla produzione di estrogeni e progesterone (ormoni femminili). Con l'aumento della quantità di questi ormoni femminili nel sangue incomincia a svilupparsi un follicolo (che contiene la cellula uovo) all'interno dell'ovaia. Contemporaneamente la mucosa endometriale (l'endometrio è la mucosa che riveste internamente l'utero) aumenta di spessore e il collo dell'utero inizia a produrre muco.

Durante l'ovulazione il muco, che in questi giorni fuoriesce dalla vagina, è filante e limpido come la chiara dell'uovo. Questo è il segnale che siamo nel periodo più fertile del ciclo durante il quale avviene l'ovulazione e la cellula uovo viene messa in libertà, ovvero espulsa dall'ovaia, in modo da potere essere fecondata da uno spermatozoo. L'uovo, se fecondato, si impianta nell'endometrio ispessito e ripieno di sostanze nutritive. Se invece la cellula uovo non viene fecondata, circa 14 giorni dopo l'ovulazione l'endometrio si sfalda e si ha la mestruazione.

Quali sono i giorni fertili?

Il ciclo mestruale di una donna si calcola dal primo giorno della mestruazione al primo giorno della mestruazione successiva. Mediamente questo periodo è di 28 giorni. L'ovulazione avviene circa tra 12 e 16 giorni prima del flusso mestruale.

Dopo l'ovulazione l'ovulo attraversa la tuba di Falloppio andando verso l'utero. Questa fase dura circa 5–6 giorni. Il periodo durante il quale l'ovulo che si trova nelle tube può essere fecondato è relativamente breve e va da 12 a 24 ore. Se ne deduci che sia necessario usare un metodo contraccettivo solo in questo breve lasso di tempo

Wann sind die fruchtbaren bzw. die unfruchtbaren Tage?

In der Theorie geht man davon aus, dass der Monatszyklus ca. 28 Tage dauert. Der Eisprung (die Ovulation) findet ca. 12 bis 16 Tage vor der nächsten Regelblutung statt.

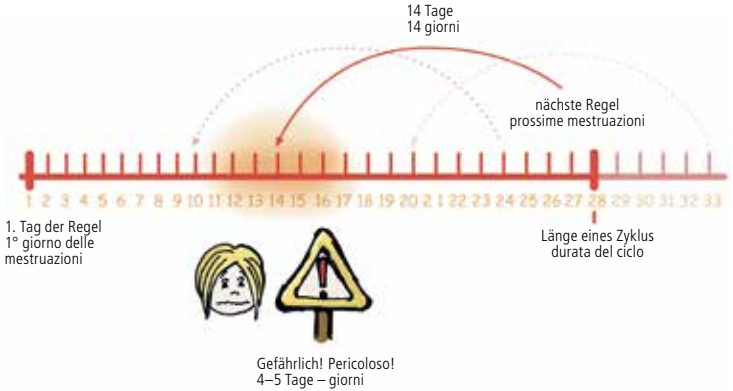
Beim Eisprung wandert eine Eizelle vom Eierstock über die Eileiter zur Gebärmutter. Die Eizelle braucht dafür ca. 5 bis 6 Tage. In den ersten 12 bis 24 Stunden kann sie dabei von einer Samenzelle befruchtet werden. Länger lebt eine Eizelle nicht. Nun könnte man glauben, dass man dann auch nur in diesen Stunden verhüten muss. Doch so einfach ist das leider nicht. Denn die männlichen Spermien können nach dem Geschlechtsverkehr in der Gebärmutter 3 bis 6 Tage (in seltenen Fällen auch bis zu 7 Tage) überleben und dort auf eine Eizelle „warten", um sie zu befruchten. Du kannst also schwanger werden, wenn du ein paar Tage vor dem Eisprung und einen Tag danach Geschlechtsverkehr hast.

Außerdem funktioniert der Körper einer Frau nicht immer gleich, so wie ein Uhrwerk. Er reagiert sensibel auf psychische, klimatische oder gesundheitliche Einflüsse. So kann ein Zyklus auch mal 24 oder 33 Tage dauern. Damit verschiebt sich auch der Eisprung. Deshalb kannst du dich nie ganz darauf verlassen, die fruchtbaren Tage „zu zählen" – zur Sicherheit also immer verhüten!

ti sbagli. Non è così! Gli spermatozoi infatti possono sopravvivere all'interno dell'utero da 3 a 5 giorni (in casi eccezionali fino a 7 giorni).

Se c'è stato un rapporto sessuale nei giorni precedenti all'ovulazione e non è stato usato alcun contraccettivo, gli spermatozoi "aspettano" nella tuba per fecondare l'ovulo. Quindi si può rimanere incinta anche avendo un rapporto sessuale alcuni giorni prima e uno dopo l'ovulazione. Comunque sia il corpo della donna non funziona come un orologio. La biologia umana è influenzata dai cambiamenti climatici, dalle emozioni o dalle condizioni di salute. Così la durata di un ciclo mestruale può variare da 24 a 33 giorni e non si può mai sapere esattamente quando sarà l'ovulazione.

È raro, ma può capitare che si abbiano due ovulazioni in un ciclo. Non puoi quindi mai essere certa di riconoscere i giorni fertili. Morale della favola: conviene sempre utilizzare un metodo contraccettivo.



Wann bekomme ich die erste Regel?
Die erste Regelblutung (auch Menarche genannt) setzt normalerweise zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr ein, sie kann jedoch auch früher oder später beginnen. Jedes Mädchen hat sein eigenes Entwicklungstempo. Deine körperliche Entwicklung kannst du nicht beeinflussen, jedoch deine innere Einstellung dazu!

Hat es auch etwas mit meiner Körpergröße und meinem Körpergewicht zu tun?
Das minimale Körpergewicht des Mädchens beim Menstruationsbeginn liegt um die 45 Kilo. Wenn ein Mädchen viel leichter ist, kann das das Ausbleiben der Regel verursachen. Wenn das Mädchen plötzlich zu viel Gewicht verliert, kann die Regel auch wieder ausbleiben, nachdem sie bereits eingesetzt hat.

Gibt es Anzeichen für die erste Regel?
Meistens kündigt sie sich zwischen einigen Wochen bis zu einem Jahr vorher durch einen weißlichen Ausfluss (Weißfluss) an. Als Vorboten erkennt man auch das Wachsen der Brüste und der Schamhaare.

Ich habe einen sehr unregelmäßigen Zyklus, ist das normal?
Zu Beginn kann die Regel unregelmäßig sein. Es kann ein oder zwei Jahre dauern, bis der Zyklus regelmäßig geworden ist. Manchmal sind Mädchen besorgt, wenn sie mehrere Monate keine Periode haben. Zu Beginn ist das jedoch üblich und kein Grund zur Sorge. Übrigens kann es durch Aufregung, Prüfungsstress, Ängste, Liebeskummer oder Reisen passieren, dass sich der Eisprung und damit die Tage verschieben.

Quando mi vengono le prime mestruazioni?
Le prime perdite di sangue (chiamate anche Menarca) in genere si hanno tra i 10 ed i 16 anni. In alcuni casi possono avvenire prima o dopo questa età. Ogni ragazza si sviluppa con un proprio ritmo. Lo sviluppo del tuo corpo procede seguendo le leggi della biologia e non può essere né accelerato né rallentato. Quindi è inutile stressarsi per uno sviluppo troppo lento o scocciarsi per uno sviluppo precoce. L'atteggiamento migliore è rilassarsi e lasciare che la natura faccia il suo corso.

Il mio peso corporeo e l'altezza influiscono sulla prima mestruazione?
In presenza di un peso inferiore ai 45 chili il ciclo può subire delle variazioni. Se una ragazza quindi pesa troppo poco o ha perso peso a causa di una malattia, a causa di una alimentazione non corretta o per altri motivi ancora, il corpo reagisce sospendendo il ciclo.

Come si manifestano le prime mestruazioni?
Per la maggior parte delle ragazze le prime mestruazioni si preannunciano con un flusso di colore bianco, chiamato leucorrea, che avviene da alcune settimane fino ad un anno prima della vera mestruazione. In concomitanza alla leucorrea si osserva anche una crescita del petto e del pube.

Ho un ciclo molto irregolare, è normale?
All'inizio le perdite di sangue si presentano in modo irregolare e possono passare uno o due anni prima che il ciclo si regolarizzi. Se durante il primo periodo il flusso non dovesse presentarsi affatto non c'è motivo di allarmarsi, anche questo è normale fino a quando il ciclo non si è regolarizzato.

Binden oder Tampons?

Mädchen und Frauen haben seit Jahrhunderten Methoden entwickelt, um das Menstruationsblut aufzufangen und damit zu verhindern, dass es in die Unterwäsche rinnt.

Heute stehen mehrere sogenannte Hygieneartikel zur Verfügung, und jede kann für sich selbst ausprobieren und entscheiden, ob sie lieber Binden oder Tampons benützen oder beides kombinieren möchte.

Die Binde besteht aus mehreren Lagen Watte und Zellstoff, hat eine längliche Form und eine selbsthaftende Unterseite. Sie wird in die Unterhose eingelegt und fängt das Menstruationsblut auf. Binden gibt es in unterschiedlichen Größen, Breiten und Dicken, mit und ohne Flügel und für Tangas.

Tampons funktionieren wie Stöpsel. Die wohl bekanntesten sind „o.b.", der Name steht für „ohne binde".
Wenn du zum ersten Mal einen Tampon verwendest, brauchst du wahrscheinlich ein wenig Zeit um draufzukommen, wie das Einführen funktioniert. Am besten liest du dir die Gebrauchsanweisung genau durch. Ein Tampon besteht aus gepresster Baumwolle, ein Faden hängt aus dem Tampon heraus.

Um ihn einzuführen, stellst du am besten ein Bein auf den Badewannen- oder WC-Rand oder du legst dich hin. Dann nimmst du den Tampon aus der Verpackung, ziehst den Faden heraus und schiebst den Tampon mit dem Mittelfinger so weit in die Scheide, bis du ihn nicht mehr spürst. Wenn du dich nun gut bewegen kannst, ohne dass es beim Gehen zwickt, sitzt der Tampon richtig. Sonst musst du den Tampon weiter hineinschieben – es besteht keine Gefahr, dass er verschwindet oder etwas verletzen kann.
Der Tampon saugt sich mit Blut voll und du solltest ihn danach – je nach Stärke deiner Menstruation – alle 3 bis 5 Stunden wechseln.

Assorbenti esterni e interni

Sul mercato esistono molti tipi di assorbenti esterni ed interni di varie forme e dimensioni. Puoi trovare anche tamponi di fibra naturale/biologica nelle erboristerie o nei negozi biologici.

La scelta di usarli entrambi (esterni e interni) a seconda delle caratteristiche del flusso può essere un'idea.

Bisogna ricordarsi che gli assorbenti interni non devono mai essere lasciati per più di cinque ore nella vagina, devono essere tolti durante la notte e possibilmente evitati quando il flusso diviene scarso.

Inserire un tampone interno non è difficile, occorre però prendersi un attimo di tempo per fare pratica; è sufficiente seguire attentamente le istruzioni contenute nelle confezioni, che di solito sono molto chiare.

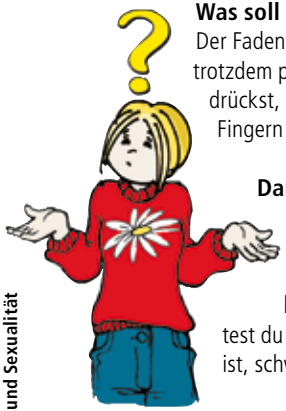
Esistono due tipi di tamponi interni: i tamponi di cotone pressato, che vanno inseriti con il dito (non dimenticare che questi sembrano molto piccoli ma bagnandosi aumentano molto di dimensione) e i tamponi contenuti in un applicatore lubrificato che si inserisce senza necessità di spingere il dito in vagina. Una volta capito e scelto

Indem du am Faden ziehst, holst du den Tampon heraus (siehe auch www.ob-online.de).

Auch Tampons gibt es in verschiedenen Größen, je nachdem wie stark die Regel ist. Minitampons eignen sich besonders für junge Mädchen.

Wir raten dir, Tampons nicht mehr zu benutzen, wenn deine Regelblutung nur noch schwach ist, denn dann besteht die Gefahr, dass die Scheide zu sehr austrocknet. Ärzte/Ärztinnen empfehlen, auch über Nacht keine Tampons zu verwenden.

Neben Binden und Tampons gibt es auch die so genannte Menstruationstasse. Sie ist ein kleines Gefäß aus medizinischem Silikon, das in die Vagina eingeführt wird und dort das Menstruationsblut auffängt. Ist das Gefäß voll, wird es entleert, gereinigt und wieder eingesetzt.



Was soll ich tun, wenn der Faden reißt?
Der Faden des Tampons reißt nur sehr selten. Falls es trotzdem passiert, setzt du dich auf die Toilette und drückst, als ob du Stuhlgang hättest. Mit zwei Fingern kannst du ihn dann herausholen.

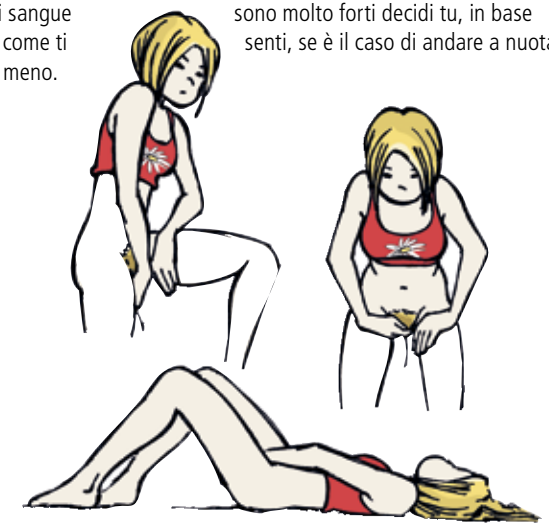
Darf ich mit einem Tampon schwimmen gehen?
Grundsätzlich kannst du auch mit dem Tampon schwimmen gehen oder Sport betreiben. Falls du sehr stark blutest, solltest du selbst abwägen, ob es für dich angenehm ist, schwimmen zu gehen oder nicht.

il tampone con il quale ci si trova meglio si sceglie la misura: super, medio, mini.

Per inserire il tampone toglilo dalla sua confezione, tira il filo in modo che penda dal tampone e inseriscilo in vagina dalla parte della punta in modo che il filo penda fuori (per essere poi tirato per estrarre il tampone). Spingi il tampone in vagina con un dito fin dove puoi. Se muovendoti il tampone non ti da fastidio lo hai inserito nel modo corretto.

Cosa faccio se si rompe il filo dell'assorbente interno?
Il filo dell'assorbente interno si strappa solo in rari casi. Se ciò dovesse succedere, siediti sul WC e spingi, come se dovessi andare al gabinetto, e vedrai che il tampone esce da solo.

Posso andare a nuotare con l'assorbente interno?
In linea di massima puoi tranquillamente andare a nuotare o fare sport anche se hai l'assorbente interno. Se le tue perdite di sangue sono molto forti decidi tu, in base a come ti senti, se è il caso di andare a nuotare o meno.



Schmerzen während der Menstruation

Regelschmerzen entstehen, weil sich die Gebärmutter rhythmisch zusammenzieht, um die darin aufgebaute Schleimhaut auszustoßen. Dieser Vorgang ist oft mit einem leichten Ziehen im Bauch oder im Kreuz verbunden. Bei jungen Mädchen in der Pubertät können manchmal stärkere Schmerzen entstehen, weil die Gebärmutter noch sehr klein und fest ist.

Für viele Mädchen ist es völlig normal, während ihrer Periode all das zu tun, was sie sonst auch tun, z. B. Sport treiben, Tanzen usw..

Manche Mädchen leiden unter Bauchkrämpfen, haben Rückenschmerzen, Kopfweh oder Kreislaufprobleme. Es gibt einige einfache Mittel, um die Beschwerden zu lindern.

Tipps:

- Wärme: für viele ist eine Wärmflasche auf dem Bauch das beste Mittel bei Bauchkrämpfen. Auch ein warmes Bad (nicht bei starker Blutung) kann entspannen;
- Kräutertees: krampflösend wirken Gänsefingerkraut, Johanniskraut, Kümmel, Pfefferminze, Frauenmantel, Thymian;
- Entspannung: hinlegen und entspannen, dabei ein Buch lesen, ist für viele Mädchen eine gute Methode, um Schmerzen zu lindern;
- Bewegung: bei anderen Mädchen hilft genau das Gegenteil; sie brauchen Bewegung, Gymnastik oder Tanzen;
- Akupunktur und Fußreflexmassage;
- Schmerztabletten: wenn alle diese Methoden die Beschwerden nicht bessern, kann eine Schmerztablette hilfreich sein.
- Auch homöopathische Kuren können helfen.

Dolori mestruali

Per molte ragazze è normalissimo svolgere le attività di sempre durante le mestruazioni, come praticare sport o andare a ballare. I dolori mestruali derivano dalle contrazioni ritmiche dell'utero per espellere il liquido e la mucosa che si sono accumulati nell'utero. Durante questo processo si possono avere crampi addominali o dolori alla schiena. Tra le ragazze più giovani possono verificarsi anche dolori molto forti dovuti all'utero che è ancora molto piccolo e non ancora così elastico.

Per coloro che soffrono di crampi addominali, dolori alla schiena, mal di testa o di problemi circolatori ci sono alcuni metodi semplici che possono lenire i dolori mestruali.

- Calore: una borsa di acqua calda o un bagno caldo possono lenire i crampi addominali (non è consigliato per chi ha mestruazioni molto abbondanti);
- Tè alle erbe: iperico, cumino, menta, timo, alchemilla hanno un effetto miorilassante;
- Rilassamento: per tante ragazze può essere di aiuto mettersi a letto per leggere un libro;
- Movimento: per altre ragazze è utile il contrario, hanno bisogno di muoversi, correre, ballare, ecc.;
- Antidolorifici: se nessuno di questi accorgimenti funziona ed il dolore è forte può essere di aiuto assumere un farmaco antidolorifico.

Sex während der Regel

Du musst für dich selbst entscheiden, ob du während der Menstruation sexuelle Kontakte haben willst oder lieber nicht. Es gibt keinen körperlichen Grund, warum eine Frau keinen Sex während der Periode haben sollte. Einige Frauen sind während ihrer Periode leichter erregbar. Ein Orgasmus kann Unterleibskrämpfe lindern. Andere finden es vielleicht schmutzig oder peinlich. Zudem kann es durch kulturelle oder religiöse Regeln unterbunden sein.

Prämenstruelles Syndrom

Unter dem „prämenstruellen Syndrom", kurz auch PMS genannt, werden eine Vielzahl von körperlichen und seelischen Befindlichkeiten wie Kopfschmerzen, Anschwellen und Schmerzen der Brüste, Druck- und Völlegefühl im Bauch, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Ängstlichkeit und Reizbarkeit zusammengefasst. Manche Frauen spüren diese Veränderungen vor der Regelblutung stark und andere spüren sie gar nicht.
Die Symptome treten zyklisch auf, und zwar immer nach dem Eisprung, und sie verschwinden mit Beginn der Blutung.
Wenn du solche Veränderungen wahrnimmst, kann es spannend sein, ein Zyklus-Tagebuch zu führen oder Bilder zum Zyklus zu malen, um eventuelle Zusammenhänge mit deinem Leben herauszufinden.

Intimpflege

Es ist ratsam, sich täglich mit lauwarmem Wasser und einer neutralen Seife im Intimbereich zu waschen. Besonders in den Tagen, an denen du deine Regel hast, solltest du auf die Hygiene achten. Beim Waschen sollte darauf geachtet werden, dass keine Bakterien vom After in die Scheide gelangen, d.h. wasche dich von vorne nach hinten und nicht umgekehrt. Parfümierte Slipeinlagen, synthetische Unterwäsche, Intimsprays, Deodorants sollten vermieden werden.¬

Rapporti sessuali durante le mestruazioni

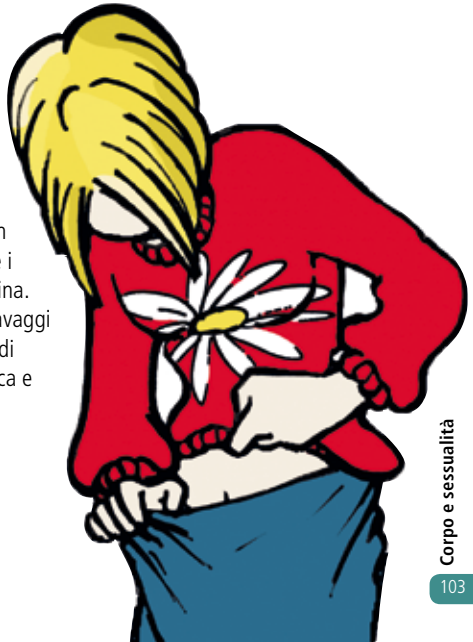
Avere rapporti sessuali durante le mestruazioni è una scelta soggettiva. Non ci sono motivi di carattere fisico per non averne. Qualche donna prova un piacere più intenso durante le mestruazioni e l'orgasmo può lenire eventuali dolori mestruali. Per altre donne l'idea di avere rapporti durante le mestruazioni può essere imbarazzante o provocare un senso di sporcizia.

Sindrome premestruale

La sindrome premestruale consiste in una serie di sintomi fisici e psichici come cefalea, gonfiore e dolore al seno e alla pancia, mal di schiena, stanchezza, spossatezza, ansia ecc. Questi sintomi si presentano dopo l'ovulazione e terminano con l'inizio della mestruazione. Non ne soffrono tutte le ragazze.

L'igiene intima

È consigliabile lavarsi tutti i giorni con acqua tiepida e sapone neutro.
Il movimento deve andare dalla zona vaginale a quella anale e non viceversa per evitare che i batteri entrino nella vagina. Bisognerebbe evitare i lavaggi troppo frequenti e l'uso di biancheria intima sintetica e deodoranti.¬



Das erste Mal bei der Frauenärztin/ beim Frauenarzt

Ein Besuch beim Frauenarzt, bei der Frauenärztin ist bei folgenden Fragen und Problemen angebracht:

- Probleme mit der Regel
- wenn du 16 bist und noch keine Blutung hast
- Juckreiz, Rötungen an der Scheide
- starker und übelriechender Ausfluss
- Brennen beim Wasserlassen
- Schmerzen im Unterleib
- bei Fragen zu deiner körperlichen Entwicklung, zu Sexualität oder Verhütung
- wenn du glaubst, schwanger zu sein

Da eine gynäkologische Untersuchung eine sehr intime Angelegenheit ist, sollte der Arzt/die Ärztin sorgfältig gewählt werden. Du kannst Freundinnen oder deine Mutter um eine Adresse fragen. Du kannst dich auch an eine Familienberatungsstelle wenden. Der Inhalt des Gesprächs und das Ergebnis der Untersuchung unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

Gefühle von Peinlichkeit oder Angst vor der ersten Visite können möglicherweise in Begleitung einer Freundin oder einer anderen Vertrauensperson leichter überwunden werden.

La prima volta dalla ginecologa/ dal ginecologo

La ginecologa o il ginecologo si occupano della salute della donna e di tutto ciò che riguarda la fertilità della donna: contraccezione, gravidanza, parto, interruzione di gravidanza, desiderio di avere un bambino.

Per la delicatezza della situazione e per la sfera di intimità che si va ad indagare, è importante che tu scelga un medico che ti ispira fiducia. Puoi chiedere consiglio a tua madre o a un'altra persona di fiducia. Puoi anche rivolgerti ad un consultorio familiare dove potrai fare una visita gratuita. A volte la presenza di una persona amica può aiutare a superare l'imbarazzo ed evitare le ansie e le paure che nascono con la prima visita.

La visita si esegue sull'apposito lettino ginecologico; è normale provare un po' di agitazione la prima volta: nessuna ragazza affronta la prima visita senza un po' di ansia e di timore. È importante restare tranquille e rilassarsi il più possibile sul lettino. Se hai problemi motori cerca un medico facilmente raggiungibile e che ti aiuta col lettino ginecologico.
La ginecologa/il ginecologo dovrebbe spiegarti dettagliatamente come si svolge la visita e rispondere ai tuoi dubbi.

La visita si svolge con l'esame visivo della vulva e dell'ingresso della vagina. Se vi sono stati rapporti sessuali il medico procederà all'esplorazione dei genitali interni, toccando con le dita utero e ovaie e visionando con l'uso dello speculum, strumento apposito a forma di becco d'oca, il collo dell'utero, sul quale verrà eseguito, almeno ogni uno o due anni, il pap test (per la prevenzione dei tumori).

Quando andare la prima volta dalla ginecologa o dal ginecologo dipende da diversi fattori. Nella maggior parte dei casi la prima

Die Visite erfolgt auf dem gynäkologischen Stuhl, den kaum ein Mädchen beim ersten Mal ohne Scheu besteigt. Während der Untersuchung ist es wichtig, so locker wie möglich auf dem Stuhl zu liegen. Wenn du gehbehindert bist, suche dir einen Arzt/eine Ärztin aus, der/die gut erreichbar ist und dir Unterstützung beim gynäkologischen Stuhl anbieten kann.

Bei der Visite werden zuerst die Vulva und der Scheideneingang untersucht. Falls schon sexuelle Kontakte stattgefunden haben, werden auch die inneren Geschlechtsorgane ertastet, indem die Frauenärztin zwei Finger in die Scheide einführt und Gebärmutter und Eierstöcke untersucht. Mit einem Spekulum, einem eigens dafür vorgesehenen Instrument, das wie ein Schnabel aussieht, können die Scheide und der Gebärmutterhals gesehen werden. Bei dieser Untersuchung wird auch der PAP-Test durchgeführt, eine Vorsorgeuntersuchung, die der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs dient. Der PAP-Test sollte alle zwei Jahre gemacht werden. Das Ergebnis wird zugesandt, außer du lässt ihn in einer Familienberatungsstelle machen. Dort könntest du ihn auch selbst abholen.
Wenn du unsicher bist und dir die Praxis vor deiner Visite bei der Frauenärztin anschauen willst, dann ruf sie an und frage, ob das möglich ist. Einige Familienberatungsstellen bieten auch die Möglichkeit an, allein, mit Freundinnen oder mit der ganzen Klasse die gynäkologische Ambulanz anzuschauen.¬

Tipps:
- Du kannst dir wichtige Fragen, die du der Ärztin/dem Arzt stellen möchtest, zu Hause aufschreiben;
- Zusätzlich ist es auch wichtig, ab und zu eine Brustuntersuchung zu machen;
- Frag deinen Arzt/deine Ärztin, wie du auch selber eine Untersuchung der Brust korrekt durchführen kannst.

visita avviene in occasione dei primi rapporti sessuali o in caso di problemi. La prima volta puoi farti accompagnare da una amica o da una persona adulta di cui ti fidi.

Attraverso la consulenza e la visita ginecologica si possono prevenire molti disturbi curandoli per tempo. La visita ginecologica può divenire un momento importante per affrontare con il medico i problemi che riguardano la sessualità, ricevendo consigli sulla contraccezione più adatta alle tue esigenze. Se ti capita di avere sanguinamenti al di fuori delle mestruazioni, perdite o dolori addominali è opportuno richiedere una visita ginecologica. In ogni caso, il medico può fornire una semplice consulenza senza per forza visitarti. Tieni presente che il medico è tenuto al segreto professionale che lo vincola a non divulgare le informazioni che emergono nel corso del colloquio.

Oltre alle visite ginecologiche è opportuno eseguire ogni tanto una visita al seno per prevenire eventuali disturbi e tumori alla mammella.

Oltre alla visita medica puoi eseguire un'autopalpazione che consente di rilevare l'eventuale comparsa di noduli.
Chiedi al tuo medico di fiducia come eseguire correttamente l'autopalpazione della mammella.¬

Die männlichen Geschlechtsorgane

Der Penis
Der Penis besteht aus dem Penisschaft und der Eichel. Die Eichel ist von der Vorhaut bedeckt. Im Normalzustand ist der Penis schlaff. Bei einer Erektion fließt vermehrt Blut in den Schwellkörper, der Penis richtet sich auf und wird größer und steifer.

Die Harnröhre
Über die Harnröhre gelangt durch den Penis sowohl Urin als auch Samenflüssigkeit nach außen (nicht gleichzeitig).

Die Hoden
Die beiden Hoden liegen im Hodensack. Sie sind unterschiedlich groß und liegen unterschiedlich hoch. In den Hoden werden die männlichen Samenzellen (Spermien) und das Sexualhormon Testosteron produziert.
Sie sind sehr empfindlich.

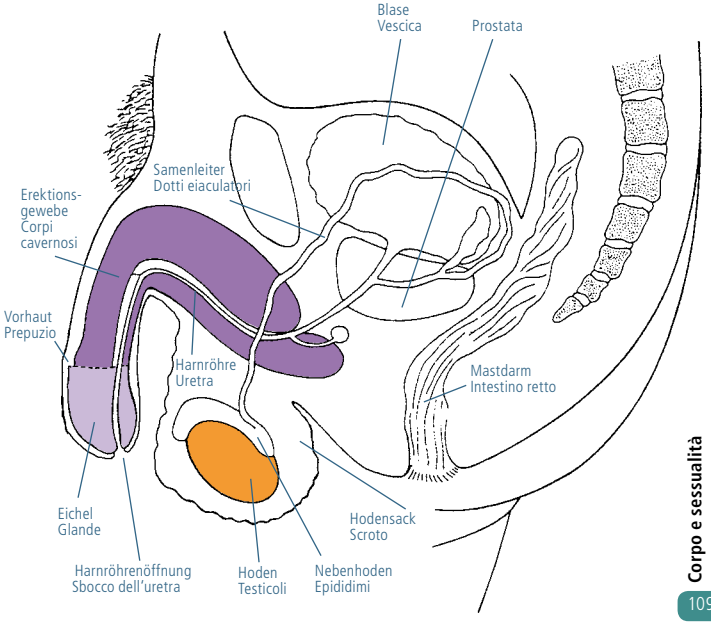
Die Nebenhoden
In den Nebenhoden reift der unreife Samen, der aus den Hoden kommt, bis er befruchtungsfähig ist.

Die Samenleiter
Die Samenleiter dienen dem Transport der Spermien. Bei einem Samenerguss gelangen die Spermien durch die Samenleiter von den Hoden bis zur Prostata und von dort durch die Harnröhre nach außen.

Gli organi genitali maschili

Il pene
Il pene è composto da una testa chiamata glande e dall'asta o corpo. Il glande è ricoperto dal prepuzio. In condizioni normali il pene è molle. Durante l'eccitamento il sangue fluisce maggiormente nei corpi cavernosi, che si trovano all'interno del pene. Il pene si rizza e diventa più grande e più turgido.

L'uretra
All'interno del pene c'è un canale, chiamato uretra, che ha il compito di portare all'esterno sia l'urina che il liquido seminale (mai contemporaneamente).



Die Bläschendrüsen
Sie produzieren eine fruchtzuckerhaltige Flüssigkeit, die sich der Samenflüssigkeit beimischt.

Die Prostata
Sie ist ein inneres Organ, das den größten Teil der Samenflüssigkeit produziert.

Die Cowper-Drüsen
Sie sondern bei sexueller Erregung ein Sekret ab, das die in der Harnröhre enthaltene Säure neutralisiert und die Eichel befeuchtet.¬

I testicoli
Entrambi i testicoli sono contenuti nello scroto, ovvero una sacca che si trova alla base del pene. Sono di grandezza differente e non sono mai alla stessa altezza. Nei testicoli vengono prodotti gli spermatozoi e l'ormone sessuale testosterone.

Epididimi
Gli epididimi sono degli organi "serbatoio" adiacenti ai testicoli, all'interno dei quali maturano gli spermatozoi che provengono dai testicoli.

I dotti eiaculatori
I dotti eiaculatori servono al trasporto degli spermatozoi durante l'eiaculazione. Gli spermatozoi partono dai testicoli, si uniscono al liquido seminale prodotto nelle vescichette seminali e nella prostata ed escono dal pene attraverso l'uretra al momento dell'eiaculazione. L'eiaculazione è l'emissione/la fuoriuscita di liquido seminale (sperma) dal pene, nel momento in cui l'uomo ha l'orgasmo.

Vescicole seminali
Le vescicole seminali secernono un liquido viscoso contenente fruttosio, che costituisce circa il 70 % dell'eiaculato (sperma).

La prostata
La prostata è una ghiandola la cui funzione principale è quella di produrre ed emettere il liquido seminale, uno dei costituenti dello sperma, che contiene gli elementi necessari a nutrire gli spermatozoi.

Le ghiandole di Cowper
Quando l'uomo è eccitato esse secernono un liquido che ha il compito di neutralizzare l'acido contenuto nell'uretra e di inumidire il glande (punta del pene).¬

Mein Körper als Lustorgan

Die Lust

Die Lust ist ein starkes Bedürfnis und könnte auch als Motor oder Motivation für unsere sexuellen Aktivitäten bezeichnet werden. Ohne Lust wäre unser Leben wahrscheinlich langweilig. Lust ist ein Gefühl, das schwächer und stärker sein kann, mal da ist, mal verschwindet und stark mit unseren Gedanken verbunden ist. So bekommen wir z. B. Lust durch erotische Phantasien, durch Gedanken an unseren Liebespartner, durch den Anblick erotischer Bilder oder Filme.

Lust ist, wie jedes Gefühl, etwas sehr Individuelles. Körperliche Lust kannst du allein erleben, indem du dir selbst Lustgefühle bereitest, oder du kannst sie gemeinsam mit jemand anderen erleben.

Erogene Zonen

Erogene Zonen sind jene Körperstellen, an denen du bei Berührung besonders erregbar bist. Jede Körperstelle kann eine erogene Zone sein. Das ist eine persönliche Wahrnehmung und kann sehr unterschiedlich erlebt werden. Vielleicht gefällt es dir, am Ohrläppchen geküsst zu werden, oder du liebst ein sanftes Streicheln über deinen Busen. Jedenfalls zählen nicht nur die Geschlechtsorgane zu den erogenen Zonen. Es kann für ein Paar aufregend und überraschend sein, herauszufinden, an welchen Stellen Berührungen besonders lustvoll sind.

Il mio corpo come fonte di piacere

Il piacere

La ricerca di piacere e la ricerca di intimità con la persona amata vengono vissuti in maniera diversa da ogni donna, perché diversi sono i modi di vivere la sessualità e questo dipende da molti fattori, quali l'età, le esperienze passate, l'educazione ricevuta, i valori culturali e religiosi di riferimento e il progetto di vita.
Il piacere è un segnale inequivocabile dei nostri sentimenti positivi: guardarsi, toccare, lasciarsi toccare, abbracciare, baciare, sono i gradini nell'escalation dell'intimità e della vicinanza.

Le zone erogene

Ogni parte del corpo è una zona erogena ed ognuno ha le sue preferenze. Tu puoi essere più sensibile in una parte e a un'altra ragazza può procurare più piacere un'altra zona. Forse ti può piacere di più essere baciata sulle orecchie o dietro il collo, oppure farti accarezzare il seno. In ogni caso gli organi genitali non sono le uniche zone erogene del nostro corpo. Può essere un gioco piacevole scoprire e stupirti di quante e quali siano le zone del tuo corpo che ti possono dare piacere.

Selbstbefriedigung (Onanie, Masturbation)

Unter Selbstbefriedigung wird gewöhnlich das Streicheln, Berühren, Massieren, Drücken der Scheide, der Klitoris oder/und der Brüste verstanden, um sich selbst sexuelles Vergnügen zu bereiten. Dabei kann (muss aber nicht) ein Orgasmus ausgelöst werden, ein sehr angenehmes Gefühl, das deinen ganzen Körper durchflutet. Selbstbefriedigung bedeutet, dass du dich mit dir selbst beschäftigst, dass du dir selbst angenehme Gefühle bereitest und zärtlich zu dir bist. Außerdem kann dir das helfen, mit deinen sexuellen Körperreaktionen vertraut zu werden.

Selbstbefriedigung wird nicht nur von Jugendlichen sondern auch von Erwachsenen praktiziert, auch wenn diese eine fixe Partnerschaft haben. Es gibt auch Menschen, die diese Art der sexuellen Befriedigung ablehnen, was genauso okay ist. Auf alle Fälle ist sie in keinster Weise gesundheitsschädlich.

Masturbazione

Già da bambine può capitare, o per sbaglio o per gioco, di toccare i propri genitali e di sentire delle sensazioni piacevoli. C'è chi vuole riprovare tale piacere e chi no. La masturbazione è un momento di conoscenza di sé, di consolazione, di piacere anche fine a se stesso. Essa avviene accarezzando e stimolando la clitoride e la vagina e/o il seno. Per molte ragazze è l'esperienza sessuale che porta al primo orgasmo. È uno dei modi per conoscere il proprio corpo e per vivere con più coscienza la propria sessualità. La masturbazione è un atto che non si limita solo all'età adolescenziale, ma permane anche in età adulta.

Eccitazione

Quando il desiderio si fa sentire, il corpo reagisce. Nel maschio la reazione è fisicamente visibile (erezione), mentre nella ragazza la reazione è più nascosta. In realtà però nelle donne avviene qualcosa di simile, il sangue riempie la clitoride e la vulva, facendola ingrossare, la vagina si lubrifica (si bagna) e si allunga, l'utero si verticalizza, i capezzoli si induriscono e tutto l'apparato genitale si prepara al rapporto. La sensazione che deriva dall'eccitazione è un piacere intenso che tende ad accrescere e si mantiene fino all'orgasmo.

Sexuelle Erregung

Bei sexueller Erregung kommt es zu einer Reihe von körperlichen Reaktionen, die mehr oder weniger sichtbar in Phasen ablaufen. Das Streicheln oder Drücken der Brustwarzen kann eine Erregung auslösen oder steigern. Die Blutgefäße der Klitoris schwellen an, Puls und Atmung gehen schneller, die Scheide wird feucht. Die Erregung wird durch den Körperkontakt gesteigert und zeichnet sich durch ein intensives zunehmendes Lustgefühl aus.

Weiblicher Orgasmus

Der Orgasmus ist ein sehr intensiver Moment der sexuellen Lust. Er wird auch Höhepunkt genannt und durch sexuelle Erregung beim Geschlechtsverkehr, beim Petting oder durch Selbstbefriedigung ausgelöst. Dabei ziehen sich die Muskeln im ganzen Körper, vor allem aber im Beckenbereich, zusammen. Beim Höhepunkt dieser sexuellen Erregung und Anspannung kommt es dann plötzlich zu einer Reihe rhythmischer wellenförmiger Bewegungen, die den ganzen Körper durchströmen und zu einem höchst angenehmen und wohligen Gefühl führen, das individuell und von Mal zu Mal verschieden erlebt wird. Die Spannungen lösen sich und du spürst ein Freiwerden von Energie.

Das Erleben des Orgasmus kann mehr oder weniger intensiv verspürt werden, oberflächlicher oder tiefer, mehr im Becken oder im ganzen Körper und sich für jedes Mädchen anders anfühlen. Allerdings führt nicht jede sexuelle Erregung zum Orgasmus. Manche erleben durch äußere Stimulierung der Klitoris einen (sogenannten klitoralen) Orgasmus, andere durch Geschlechtsverkehr (sogenannter vaginaler Orgasmus). Während dem vaginalen Geschlechtsverkehr wird die erogenste Zone des Mannes – der Penis – direkt stimuliert, aber eine der erogensten Zonen der Frau – die Klitoris – nur indirekt. Daher kommt der Mann schneller zum Orgasmus als die Frau. Es gibt Frauen, die nur sehr selten bzw.

Orgasmo al femminile

Il momento più intenso del piacere sessuale è l'orgasmo. Esso si può raggiungere sia con la masturbazione sia durante un rapporto sessuale con il/la partner. La tensione del piacere diventa molto intensa e si allenta poi con una serie di contrazioni muscolari simili a onde, raggiungendo l'apice del piacere. Aumentano le lubrificazioni vaginali, il polso e il respiro accelerano, i muscoli intorno alla vagina si contraggono e l'utero ondeggia in modo ritmico. Non tutti gli orgasmi sono uguali: a volte può essere più profondo e coinvolgere corpo e sentimenti oppure più superficiale, limitandosi alle zone dei genitali, può durare un'istante o essere prolungato. Può anche non esserci, a volte la fretta e la paura di non arrivare all'orgasmo ci fanno perdere il piacere „strada facendo."

L'orgasmo è un' esperienza che non si può ottenere a comando, arriva quando è il suo momento, quando mente e corpo sono in armonia; occorre concedersi il tempo per il piacere. Non sempre la stimolazione e l'eccitamento portano automaticamente all'orgasmo. Alcune donne raggiungono l'orgasmo stimolando la clitoride (orgasmo clitorideo) mentre altre riescono ad avere un orgasmo durante il rapporto sessuale (orgasmo vaginale).

nie zum Höhepunkt kommen. Die Orgasmusfähigkeit hängt von verschiedenen Faktoren ab: psychisches Befinden, Stress, Ängste, sexuelle Erfahrungen, Stimulierung der erogenen Zonen, Feinfühligkeit des Partners, der Partnerin,… Manchmal kann auch der zeitliche Druck eine Rolle spielen. Umso wichtiger ist es, sich genug Zeit zu nehmen.

Sexualität ist eine Lebensenergie

Sie ist schon von Geburt an vorhanden und begleitet uns bis ans Ende unseres Lebens. Sie zeigt sich im Laufe des Lebens, je nach Alter und Lebensphase, auf unterschiedliche Weise. Babys suchen die Körpernähe der Mutter beim Stillen oder bei Berührungen, Kinder erkunden den eigenen Körper und den von anderen durch Spiele.

Während der Pubertät „erwacht" das Interesse für den eigenen Körper in einer neuen Form. Du entdeckst deine eigene Sexualität und setzt dich bewusster mit ihr auseinander.
Jedes Mädchen und jede Frau lebt und erlebt ihre Sexualität auf eigene Art und Weise und richtet sich dabei nach den eigenen Werten. Denn Sexualität betrifft nicht nur deinen Körper, sondern schließt auch deine eigenen Werthaltungen, kulturellen und religiösen Einstellungen mit ein.

Es gibt verschiedene Einstellungen, weil sich Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen befinden. Es kann zum Beispiel sein, dass du aus religiöser Überzeugung beschließt, erst in der Ehe Geschlechtsverkehr zu haben. Oder du entscheidest dich dafür, keine Ehe einzugehen oder deine Sexualität mit verschiedenen Partnern auszuleben.
Bei den meisten Menschen besteht der Wunsch, Intimität und Lust in einer liebevollen partnerschaftlichen Beziehung zu erleben. Es kann dir aber auch passieren, dass du dich von einem Menschen

Durante il rapporto sessuale, il pene (la zona erogena per eccellenza dell'uomo) viene stimolato direttamente mentre la clitoride viene stimolata solo indirettamente. Per questo può capitare che l'uomo raggiunga l'orgasmo prima e più spesso rispetto alla donna. Ci sono donne che hanno difficoltà a raggiungere l'orgasmo, alcune lo raggiungono raramente e altre non lo raggiungono affatto.
Sono comunque molti i fattori che influiscono sul raggiungimento dell'orgasmo: il partner (i suoi tempi possono essere diversi dai tuoi), il proprio stato d'animo, lo stress, le paure, le esperienze fatte in precedenza, la fretta…

La sessualità è un'energia vitale

Di solito non se ne parla o se ne parla poco e male. È un argomento che a volte suscita un po' di imbarazzo o una "battuta" e qualche risata. Sei fortunata se in famiglia l'argomento della sessualità viene affrontato apertamente e senza tabù. Potere parlare apertamente di sessualità non è scontato. Molte donne, e molti uomini si sono dovuti arrangiare mettendo insieme qualche informazione raccolta qua e là: la sorella maggiore, il ragazzo un po' più grande, l'amica del cuore, la televisione, internet…
Ma, in fin dei conti, che cos'è la sessualità?

La sessualità è una forma di energia vitale che ci accompagna per tutta la vita e che si manifesta con modalità diverse a seconda dell'età. Il neonato, ad esempio, sperimenta le sensazioni di piacere attraverso l'allattamento e il contatto fisico con la madre. I bambini più grandi, a volte, esplorano il proprio corpo e scoprono le sensazioni che procura „giocare al dottore".

Durante l'adolescenza cresce l'interesse nei confronti del proprio corpo e anche questa è una ricerca naturale del piacere. Sotto l'aspetto fisico si può provare piacere a prescindere dall'incontro con un'altra persona e cioè attraverso l'autoerotismo (masturba-

körperlich angezogen fühlst, den du nicht liebst oder gar nicht kennst.

Auf alle Fälle ist es wichtig, dass du schrittweise deinen eigenen Standpunkt in Bezug auf deine Sexualität findest und dich freiwillig und aufgrund deiner persönlichen Einstellung für oder gegen etwas entscheidest. Durch Auseinandersetzung mit der Außenwelt und anderen Menschen gelangst du zu deinem eigenen Standpunkt, der für dich zu einer wichtigen Orientierungsgrundlage wird. Für deine Freundschaften und Liebesbeziehungen bedeutet das auch, auf die Gefühle und moralischen Überzeugungen des/der anderen Rücksicht zu nehmen.¬

Sex: was du schon immer wissen wolltest…

Normalerweise wird über Sex nicht offen geredet. Dieses Thema ist immer etwas heikel und man spricht nur hinter vorgehaltener Hand darüber oder indem darüber Witze oder abfällige Bemerkungen gemacht werden. Es kann sein, dass du in deiner Familie oder in der Schule über deine brennenden Fragen sprechen kannst. Es kann aber auch sein, dass das Thema „Sex" lieber vermieden wird, und so suchst du dir Antworten in Zeitschriften, bei der älteren Schwester, den Freunden, im Internet,… aber oft sind diese nicht ausreichend.

Worum geht es bei diesem Thema eigentlich?
Es geht dabei um vieles mehr, als in dieser Broschüre thematisiert werden kann. Es geht z. B. um Gefühle, Zuneigung, Anziehung, Körperlichkeit, Lust, Erotik, Leidenschaft. Sexualität hat viele Gesichter und hat für jeden Menschen eine andere Bedeutung. Es kann damit beginnen, dass du einen Menschen kennen lernst, der dir nicht nur sympathisch ist, sondern dich in mehrfacher Hinsicht

zione). Ma la sessualità ha una funzione più ampia, è un modo per comunicare, per esprimere l'amore, per ricercare la vicinanza e l'intimità con l'altro.¬

Sesso: tutto quello che avresti sempre voluto sapere…

Ti può capitare di provare attrazione nei confronti di un ragazzo o una ragazza che non ami, che conosci poco o per nulla o di essere desiderata da un/una ragazzo/a che non è innamorato/a di te. L'attrazione può essere una spinta per conoscersi meglio.

Ma ti può capitare anche di ricercare affetto e tenerezza, attraverso coccole e carezze, senza per questo desiderare un rapporto sessuale.

Infatti la ricerca dell'altro avviene con modalità e tempi sempre diversi. Il primo senso che entra in azione è la vista: ci guardiamo, prima quasi distrattamente, poi ci si vede sul serio e lo sguardo si fa più intenso e più intimo. È un segnale di grande interesse che, a volte, viene colto più dalle amiche che dai diretti interessati. "Ma certo che gli piaci, non vedi come ti guarda?"

I primi contatti fisici spesso sono abbastanza casuali, ciononostante possono fare molto piacere. Siamo in mezzo agli amici e i corpi si sfiorano, prima per sbaglio,

fasziniert, wie zum Beispiel sein Blick, seine Art sich zu geben, seine Stimme, seine Körperhaltung, seine Ausstrahlung. Es kann sein, dass du mit der Zeit starke Gefühle für diesen Menschen entwickelst und das Bedürfnis verspürst, ständig in seiner Nähe zu sein. Du möchtest ihm auch körperlich näher kommen, indem du ihn berührst und von ihm berührt wirst. Erste Annäherungen sind oft „zufällige" Berührungen, das gegenseitige Halten und Streicheln der Hand, eine Umarmung. Vielleicht wird dir ganz warm, dein Herz schlägt höher, du wirst rot oder bekommst feuchte Hände.

Die erste intime Annäherung ist meistens ein **Kuss.**
Es gibt viele Arten des Küssens, zum Beispiel den Kuss auf die Wange, den Kuss auf die Lippen oder den Zungenkuss. Die Lippen berühren sich, dabei können sie verschlossen oder leicht geöffnet bleiben. Beim Zungenkuss wird der Mund leicht oder auch weiter geöffnet und die Zungen berühren sich. Dabei gibt es verschiedene Vorlieben: Manchmal berühren sich die Zungen nur ganz leicht, manchmal spielt man damit, „streichelt" sozusagen die Zunge des anderen. Küssen brauchst du nicht lernen, lass dich einfach von deinem Gefühl leiten – alles, was dir und deinem Partner gefällt, ist erlaubt!

Mit der Zeit lernt ihr euch immer besser kennen und ihr gewinnt gegenseitiges Vertrauen. Auch lernst du deine eigenen Bedürfnisse und die Reaktionen deines Körpers besser kennen.

poi sempre più intenzionalmente, una mano si appoggia leggermente sulla spalla, sulla schiena o sui fianchi. A volte il contatto fisico viene ricercato attraverso il gioco, con modalità un po' più dirette, ma questo capita anche tra amici.

Quando invece si arriva a baciarsi non ci sono più dubbi circa l'interesse che si prova reciprocamente. Infatti il bacio è un contatto intimo e il grado di intimità che si vuole avere con l'altro si trasmette col modo con cui lo si bacia. Esistono diversi tipi di bacio, quello più sfuggente che viene dato sulla guancia, quello più intimo che viene dato sulle labbra dove può esserci anche un maggior contatto tra i corpi.

Il **bacio** può essere dato con la bocca più o meno aperta eventualmente usando la lingua. Tante ragazze hanno "paura di non saper baciare" e si chiedono come si fa, per il timore di risultare inesperte. Non esiste un manuale delle istruzioni per il bacio perfetto. Il contatto fisico è un modo per comunicare piacere e quindi non puoi sbagliare se fai quello che ti piace, lasciandoti trasportare dalla fantasia e dalle emozioni.

Mentre ci si bacia si può provare il desiderio di stringersi un po' di più, ci si accarezza il viso, si tengono le mani dell'altro/a, si toccano le spalle e la schiena, prima sopra i vestiti, poi sotto, per il piacere di sentire il calore della pelle.

Man mano che cresce l'intimità si può provare il desiderio di accarezzarsi anche nelle zone più intime, dove si prova più piacere. È importante percorrere i gradini dell'intimità un po' alla volta, con gusto e senza fretta, sperimentando solo quello che ti fa star bene e che sei in grado di vivere serenamente.

La conoscenza del corpo del partner, questa sorta di esplorazione reciproca attraverso baci, carezze e tenerezze, si chiama petting.

Die Berührungen werden immer häufiger und intensiver. Ihr „tastet" euch sozusagen schrittweise aneinander heran und findet so heraus, welche Berührungen für euch am angenehmsten sind.

Das gegenseitige Berühren und Liebkosen der Geschlechtsteile, den Austausch von Zärtlichkeiten und das Küssen, all das nennt man **Petting**. Das Wort Petting kommt aus dem Englischen und bedeutet „liebkosen", „streicheln". Das kann bis zum Orgasmus gehen, schließt aber den Geschlechtsverkehr aus. Für das Petting gibt es keine Anleitungen. Du brauchst dich nur von deiner Neugier, deiner Lust und deinen Phantasien leiten lassen.
Alles darf sein, aber nichts muss sein!

Alles, was vor dem Geschlechtsverkehr passiert (küssen, streicheln, Zärtlichkeiten …), wird als **Vorspiel** bezeichnet. Damit ist – so ähnlich wie beim Petting – alles gemeint, was dir gefällt und dich erregt. Das Vorspiel ist ein sehr wichtiger Teil der sexuellen Begegnung und kann unterschiedlich lang dauern. Vor allem für Mädchen ist das Vorspiel wichtig, um genug erregt zu werden und einen Orgasmus erleben zu können.

Die intimste Form einer partnerschaftlichen Sexualität ist der **Geschlechtsverkehr**. Bevor es dazu kommt, muss das Thema Verhütung unbedingt geklärt werden (siehe auch Kapitel Verhütung Seite 138).
Beim Geschlechtsverkehr dringt der Junge mit seinem steifen Penis in die Scheide des Mädchens ein. In der Fachsprache nennt man dies Penetration. Umgangssprachlich gibt es viele Bezeichnungen dafür: Liebe machen, miteinander schlafen, vögeln, ficken, bumsen usw. Wir finden, dass einige dieser Bezeichnungen abwertend sind und werden sie daher nicht verwenden.

Beim Einführen des Gliedes in die Scheide hilft das Mädchen oder der Junge meist mit der Hand nach. Wenn deine Scheide feucht ist,

"Petting" è un termine inglese che significa coccolarsi, accarezzarsi, "strusciarsi"; tutto questo può anche portare all'orgasmo (senza che avvenga la penetrazione) soprattutto se nella coppia c'è un buon affiatamento e una conoscenza delle reciproche zone erogene.

Il rapporto sessuale viene chiamato in diversi modi che sottintendono significati, aspettative e bisogni diversi: fare all'amore, scopare, andare a letto insieme, trombare… (secondo noi "fare all'amore" è in assoluto l'espressione più bella).

Il **rapporto sessuale** è un incontro tra due persone. "Amplesso", cioè l'atto sessuale, significa letteralmente abbraccio: infatti l'abbraccio tra l'uomo e la donna e la penetrazione del pene in vagina è il massimo dell'intimità e della vicinanza corporea che si possa realizzare.

Questa intimità è una conquista che passa attraverso diverse tappe chiamate **preliminari**; i baci, le carezze e le tenerezze aiutano a conoscersi, a far crescere sempre di più il desiderio di vicinanza e l'eccitamento. Se si rispettano queste fasi il rapporto sessuale viene desiderato da entrambi.
Quando una ragazza si eccita la clitoride si ingrossa e la vagina si lubrifica per favorire una eventuale penetrazione.

L'eccitamento del ragazzo si nota perché le dimensioni del pene aumentano per via di un afflusso maggiore di sangue nella zona genitale.

L'inserimento del pene in vagina deve essere molto graduale e delicato. Può essere utile, dopo l'inserimento della parte iniziale, non proseguire subito nella penetrazione, ma fermarsi in modo da percepire con calma le sensazioni. Se non si prova piacere, non bisogna sforzarsi ad andare avanti, forse non si sono rispettati i

kann der Penis leichter eingeführt werden. Wenn deine Scheide nicht feucht genug ist, dann kannst du Schmerzen verspüren. Deshalb ist es wichtig, dass ihr euch genug Zeit für das Vorspiel nehmt. Außerdem ist es hilfreich, wenn dein Partner den Penis nicht ruckartig, sondern ganz vorsichtig einführt. Versucht das Ganze wie ein Spiel zu betrachten, bei dem ihr euch schrittweise dem Liebesakt nähert. Dein Partner kann mit dem Eindringen am Scheideneingang warten oder am Anfang nur ein bisschen eindringen und den Penis dann wieder herausziehen.

Nachdem der Junge in die Scheide eingedrungen ist, bewegt ihr euch fast automatisch im selben Rhythmus, was die Lust noch steigern kann. Diese Bewegungen könnte man mit einem Tanz vergleichen, mal bewegt ihr euch langsam, mal schneller, mal sind eure Bewegungen synchronisiert und dann wieder unterschiedlich. Die „Musik" dazu könnt ihr selbst bestimmen.

Eure Lust steigert sich während des „Tanzes" und der sogenannte „Höhepunkt" ist das Erlangen eines **Orgasmus**. Beim Geschlechtsverkehr können beide Partner einen Orgasmus haben, müssen aber nicht. Es kann sein, dass der Junge schon vorher „kommt" und du noch keinen Orgasmus hattest oder auch umgekehrt. Es kann aber auch sein, dass ihr gleichzeitig zum Höhepunkt kommt.

Es gibt **verschiedene Stellungen** beim Geschlechtsverkehr. Die bekannteste ist wohl die sogenannte

tempi necessari o non si è sufficientemente eccitate.
Se la penetrazione è piacevole, si sentirà il desiderio di andare avanti e di renderla sempre più profonda. Muovendo il bacino avanti e indietro è possibile regolare la penetrazione, prima lentamente e poi in modo sempre più veloce; questo movimento aumenta il piacere, la respirazione si intensifica e si fa sempre più profonda fino al momento più intenso del piacere sessuale che è il raggiungimento dell'orgasmo.

Il **rapporto sessuale** è come una danza, il movimento dei due corpi fa sì che i partner trovino un „ritmo" comune proprio come se stessero ballando insieme. Si parte con note delicate e poi il ritmo aumenta fino ad arrivare al termine dell'esecuzione musicale.
Col tempo ognuno trova il proprio modo di vivere la sessualità; scoprirai gli stimoli erotici a cui sei più sensibile e quelli preferiti dal tuo partner, quali sono i ritmi, i tempi e le posizioni per te più piacevoli.

A seconda di quello che ricerchi e che stai vivendo, troverai le posizioni che ti piacciono di più: quelle che permettono una maggiore sollecitazione della clitoride durante la penetrazione; quelle in cui hai un ruolo più attivo e dove puoi regolare il ritmo; quelle posizioni in cui sei più passiva e ti abbandoni di più; quelle in cui la penetrazione è più profonda, altre che permettono di stringersi e guardarsi negli occhi.

Solitamente, col termine „rapporto sessuale" si intende il rapporto vaginale, cioè quando il pene in erezione viene inserito in vagina. In realtà ci sono **diversi modi per far l'amore**. Il modo più conosciuto è la "posizione canonica", dove la ragazza è sotto e il ragazzo sopra. Ma la posizione si può capovolgere, in modo che la ragazza, stando sopra, abbia la possibilità di regolare l'intensità del ritmo.

Esistono comunque **molteplici forme di contatto sessuale**.

Missionarstellung, bei der das Mädchen unten liegt und der Junge oben. Bei der Reiterposition ist das Mädchen oben. In dieser Position ist es für viele Mädchen leichter, den eigenen Lustimpulsen zu folgen und den Rhythmus zu bestimmen.

Es gibt noch **andere Formen** des sexuellen Kontaktes. Von Oralverkehr sprechen wir, wenn ein Partner die Genitalien des anderen mit dem Mund liebkost und stimuliert. Der Junge stimuliert die Scheide des Mädchens mit seiner Zunge (man nennt es in der Fachsprache Cunnilingus, umgangssprachlich auch „lecken"). Das Mädchen stimuliert den Penis des Jungen mit der Zunge, dabei kann der Penis in den Mund genommen werden oder nur an der Eichel mit der Zunge berührt werden (in der Fachsprache nennt man das Fellatio, umgangssprachlich auch „blasen"). Wenn beide sich gegenseitig und gleichzeitig mit dem Mund stimulieren, dann nennt man das die Stellung „69".

Wenn der Penis in den After des Partners eingeführt wird, spricht man von Analverkehr.

Nicht jede sexuelle Praktik gefällt jedem Menschen. Es kann sein, dass dir etwas grundsätzlich nicht passt oder dass sich die Vorliebe für bestimmte Praktiken mit der Zeit verändert: Etwas, was dir jetzt nicht gefällt, kann dir später gefallen und umgekehrt. Achte auf deine Gefühle und sprich mit deinem Partner darüber.¬

Ad esempio, il rapporto orale si ha quando un partner stimola con la bocca gli organi genitali dell'altro. Se viene fatto a un uomo, in termini tecnici si chiama fellatio; se viene fatto ad una donna, cunnilingus. Se una coppia si stimola oralmente i genitali a vicenda e contemporaneamente si parla della posizione "69".

Il rapporto anale si ha quando il pene viene inserito nell'ano invece che nella vagina.

Non tutte le pratiche sessuali piacciono in ugual modo a tutti. Puoi preferirne una rispetto ad un'altra e non sei costretta a fare nulla, che non ti va di fare.

In passato si attribuiva un ruolo attivo all'uomo e uno passivo alla donna sia nella fase del corteggiamento che nel rapporto sessuale. Oggigiorno i ruoli spesso vengono scambiati e ognuno dei due si „gioca" la parte che più si sente di vivere in quel momento.

Ognuno, uomo o donna, quindi anche tu puoi prendere l'iniziativa e manifestare il tuo desiderio di entrare in intimità col tuo ragazzo.¬

Vom richtigen Zeitpunkt

Das erste Mal

Wann das Bedürfnis entsteht, mit deinem Freund zu schlafen, ist ganz unterschiedlich. Während es für manche Mädchen zum Beispiel „zu schnell" gehen kann, ist es für andere „höchste Zeit", miteinander zu schlafen. Achte auf deine Gefühle und vertraue ihnen. Lass dich nicht von anderen oder von dir selbst unter Druck setzen. Mach nur das, was dir passt und zeige deine Grenzen auf!

Wir haben hier eine „Checkliste" zusammengestellt, die dir helfen kann, einige wichtige Punkte zu klären. Ergänze die für dich wichtigen Fragen und denke darüber nach. Solche Fragen könnten sein:

1. Wie stabil schätze ich meine Beziehung ein?
2. Haben wir das Thema „Verhütung" geklärt? Und wo können wir Infos dazu holen?
3. Habe ich das Gefühl, meinem Partner vertrauen zu können?
4. Wünschen wir es uns beide wirklich oder lassen wir uns von den Erwartungen anderer dazu drängen?
5. Will ich es wirklich oder drängt er mich dazu? Befürchte ich, dass er mich sonst verlässt?
6. Welche Erwartungen und welche Befürchtungen verbinde ich mit dem ersten Mal?
7. Kann ich mit meinem Partner über meine Sorgen und Wünsche reden?
8. Wo und wie möchte ich mein erstes Mal erleben?
9. Haben wir einen Ort, an dem wir ungestört sind?

Bis auf die zweite kannst du diese Fragen auch dann stellen, wenn du das erste Mal mit einer Partnerin erlebst.

Es kann sein, dass du auf diese Fragen mit einem guten Gefühl antworten kannst oder dass einige Punkte noch offen sind. In

Il momento giusto

La prima volta

Molte ragazze si chiedono come sarà la prima volta, quando è il momento giusto per farlo e cosa proveranno. Quando ti senti a tuo agio e sei felice col tuo partner è possibile che arrivi il momento in cui sentirai il desiderio di fare all'amore con lui. Prendi la decisione in maniera consapevole: non farti influenzare, sei solo tu che decidi del tuo corpo. Se ti senti forzata e il tuo partner è troppo insistente fai valere le tue esigenze.

Non esiste un „momento giusto" in assoluto per vivere questa esperienza, è una scelta molto soggettiva che varia in base a ragioni interiori molto diverse.

Se non sei ancora sicura al 100% di voler fare all'amore con il tuo partner poniti le seguenti domande che ti aiuteranno a riflettere:

1. La relazione col mio ragazzo è stabile?
2. Abbiamo chiarito il dafarsi in merito alla contraccezione?
3. Ho fiducia nel mio ragazzo?
4. Lo voglio fare veramente o per paura di essere mollata? Lui mi fa pressione?
5. Siamo convinti tutti e due di volerlo fare o ci facciamo condizionare dagli altri? Lo voglio fare per non sentirmi diversa dalle mie amiche che l'hanno già fatto?
6. Cosa mi aspetto dalla „prima volta" e cosa mi preoccupa o mi fa paura?
7. Riesco a parlare col mio ragazzo delle mie paure e delle mie esigenze?
8. Come e dove mi piacerebbe farlo la prima volta?
9. Abbiamo un posto dove possiamo essere soli?

diesem Fall könntest du mit deinem Partner darüber sprechen und so die für dich wichtigen Fragen klären. Teile ihm deine Bedürfnisse, aber auch Ängste und Bedenken mit. Wenn du willst, sprich auch mit einer guten Freundin oder einer anderen Vertrauensperson darüber. Lass dir Zeit und überstürze nichts!

Natürlich gibt es keine Gebrauchsanweisung für das erste Mal. Trotzdem solltest du einige Dinge beim ersten Mal (und auch bei allen weiteren) berücksichtigen:

- sucht einen angenehmen Ort, an dem ihr ungestört seid,
- habt genügend Zeit,
- habe das Gefühl, dass du es wirklich tun möchtest,
- sucht eine für euch beide geeignete Verhütungsmethode.

Vor dem ersten Mal können Ängste und auch hohe Erwartungen entstehen. Es kann sein, dass es ein total aufregendes Ereignis wird, es kann aber auch sein, dass es vor lauter Aufregung nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast. Versucht, euch nicht unter Druck zu setzen, wenn es beim ersten Versuch nicht gleich klappt, verschiebt es einfach auf einen anderen Tag.

Eine erfüllte Sexualität hat viel damit zu tun, wie gut du deinen Partner kennst, ob du ihm vertraust, wie gut ihr euch aufeinander abstimmen könnt und wie offen ihr über eure sexuellen Bedürfnisse und Vorlieben sprechen könnt. Denk daran, dass dein Partner nicht wissen kann, was in dir vorgeht. Zeig ihm, was dir gefällt und signalisiere, wann du Lust auf Sex hast und wann nicht.

Mit dem ersten Mal ist noch ein anderes Thema verbunden: der sogenannte Verlust der Jungfräulichkeit durch das Einreißen des Jungfernhäutchens, wenn es nicht bereits gerissen ist (siehe Kapitel „innere Geschlechtsorgane" Seite 84).

Dopo aver letto questa lista di domande probabilmente non saprai ancora come sarà. La prima esperienza viene vissuta in maniera diversa da ogni ragazza, molto dipende dalle emozioni che si provano, dalle circostanze (luogo adatto, tranquillità, sicurezza contraccettiva) e dal feeling col partner.

Il rapporto sessuale può dare ad entrambi un forte piacere e, tra due persone che si vogliono bene, anche un forte senso di unione e di appartenenza reciproca. Prima di arrivare a vivere un rapporto sessuale completo, cioè con la penetrazione, è importante conoscere il proprio corpo, sentirsi in armonia e „in confidenza" con esso, capire cosa ci procura benessere e piacere.

Il grado di soddisfazione che si può provare dipende anche molto dalla conoscenza del partner, dal livello di confidenza e intimità, dalla sensazione di potersi fidare e abbandonare uno nelle braccia dell'altro, dalla capacità di parlare apertamente delle proprie preferenze, paure, aspettative e bisogni.

Questa decisione, per qualcuno delicata, dipende anche dal significato che dai alla verginità e da quanto per te è importante la „prima volta".

La prima volta può essere un'esperienza molto bella; per alcune ragazze invece è un po' deludente. In ogni caso tieni presente che ci sono alcune cose importanti da chiarire prima di avere un rapporto sessuale:

- lo volete tutti e due;
- avete un posto dove farlo e dove vi sentite a vostro agio;
- il tipo di contraccezione da adottare.

Col tempo riuscirai a conoscere meglio il tuo corpo e l'intimità raggiunta con il tuo partner ti regalerà momenti intensi di piacere e di emozioni.

Mit der Zeit wird euer Vertrauen und dein eigenes Gefühl für den Körper wachsen, und du wirst deine Sexualität schöner und intensiver erleben können. Der sexuelle Kontakt kann bei beiden ein großes Wohlbefinden und ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl auslösen.¬

Zu jung?

Das Gesetz sagt Folgendes:
Grundsätzlich müssen bei sexuellen Handlungen oder sexuellen Beziehungen die Betroffenen in jedem Moment damit einverstanden sein, sonst spricht das Strafgesetz von sexueller Gewalt (siehe Kapitel „Die andere Seite des Sex" Seite 186).

Doch bei Jugendlichen bedeutet „einverstanden sein" nicht gleich „einverstanden sein". Das Gesetz gibt nämlich genau vor, in welchem Alter und in welcher Situation Jugendliche selbst entscheiden und ihr Einverständnis zu sexuellen Handlungen geben können; es spricht von einem „gültigen Konsens". Also: auch wenn jemand persönlich mit sexuellen Handlungen einverstanden ist, dann heißt das nicht automatisch, dass dieses Einverständnis auch vor dem Gesetz ok ist. Wobei sehr wichtig zu betonen ist, dass sich in so einer Situation IMMER der oder die ältere Jugendliche strafbar macht.

Wer kann also wann einen solchen „gültigen Konsens" geben? Wer macht sich wann strafbar?

Unter 13jährige:
Sie können grundsätzlich KEINEN gesetzlich „gültigen Konsens" ausdrücken. Das heißt: niemand darf mit einer/einem Jugendlichen, der jünger als 13 Jahre ist, sexuelle Handlungen ausüben. Wer es trotzdem tut, übt sexuelle Gewalt aus und macht sich strafbar. Wie gesagt, auch dann wenn der/die 13jährige zugestimmt hat.

Troppo giovane?

Cosa dice la Legge:
In una relazione sessuale la legge penale prevede che sia necessario esprimere in ogni momento e per ogni atto sessuale il proprio accordo (un valido consenso), affinché non si tratti di violenza sessuale. Per i minorenni la legge prevede entro quale età e in quali situazioni può essere espresso il valido consenso.

Sotto i 13 anni:
Sotto i tredici anni il consenso per la legge non ha valore, nel senso che chi compie atti sessuali con un/a minorenne sotto i 13 anni commette sempre violenza sessuale, anche se la/il minorenne è d'accordo.

Dai 13 ai 14 anni:
Dai tredici anni ai quattordici la legge dà valore al consenso del minore se la persona con cui si svolgono gli atti sessuali è di età massima di 16 anni; al di sopra la persona commette sempre violenza sessuale, anche se la/il minorenne è d'accordo.

Sopra i 14 anni:
Sopra i quattordici anni si può decidere ed esprimere un valido consenso anche se gli atti sessuali sono con una persona adulta; importante è essere sempre d'accordo.

16 anni:
Solo se gli atti sessuali si compiono con persone che svolgono una funzione educativa (per es. insegnanti, allenatori, educatori ecc.) il consenso è ritenuto dalla legge valido se espresso da chi ha già compiuto i 16 anni.
Perciò in caso di consenso espresso da minori sotto i 16 anni l'altra persona commette sempre violenza sessuale, anche se la/il minorenne è d'accordo.
In questi casi ci sono comunque delle leggi professionali che al di

13jährige:
Bei Jugendlichen, die 13 sind, ist NUR DANN ein gesetzlich „gültiger Konsens" gegeben, wenn die andere Person zwischen 13 und 16 ist. Wer also über 16 ist und sexuelle Handlungen mit 13jährigen Jugendlichen ausübt, macht sich strafbar.

14 und 15jährige:
Sie können einen gesetzlich gültigen Konsens ausdrücken und sexuelle Handlungen auch mit über 16jährigen ausüben. Eine Einschränkung gibt es bei diesem Alter aber: die über 16jährige Person darf keine Erziehungsfunktion inne haben (zum Beispiel als Lehrer, Trainer, Erzieher, Heimleiter usw.). Ist das der Fall, dann macht sich die über 16jährige Person strafbar wegen sexueller Gewalt – auch dann, wenn die jüngere den sexuellen Handlungen zugestimmt hat.

16jährige:
Sie können einen gesetzlich „gültigen Konsens" ausdrücken und sexuelle Handlungen auch mit über 16jährigen ausüben, selbst dann, wenn diese Personen eine Erziehungsfunktion inne haben (zum Beispiel als Lehrer, Trainer, Erzieher, Heimleiter usw.). Wobei es in diesen Fällen berufliche Regeln gibt, die sexuelle Handlungen als unangebracht ansehen.

Eltern und nahe Verwandte von Minderjährigen dürfen nie sexuelle Handlungen mit diesen vornehmen.¬

là della legge penale prevedono delle sanzioni (p.e. sul lavoro) se il comportamento di chi esercita le su citate funzioni è inadeguato, anche nei casi ove la legge penale sulla violenza sessuale non si può applicare (p.e. consenso di minore sopra i 16 anni).

Genitori e parenti stretti di minorenni non possono per legge mai compiere atti sessuali con gli stessi!¬

Verhütung

Contrac-
cezione

Verhütungsmittel und -methoden

Die Qual der Wahl

Verhütung schützt vor einer unerwünschten Schwangerschaft. Es gibt eine ganze Reihe von Verhütungsmitteln und -methoden. Alle haben Vor- und Nachteile. Es liegt an dir (und an deinem Partner), die geeignete Methode zu finden. Wichtig ist, dass du mit deinem Freund darüber redest, deine Bedürfnisse und Anforderungen mitteilst und die Verantwortung für die Verhütung mit ihm teilst. Lass dich am besten von kompetenten Vertrauenspersonen beraten.

Beratung

In Italien wurden zur Unterstützung und zur Förderung von Gesundheit und Aufklärung Familienberatungsstellen gegründet. Du hast dazu – wie auch zu anderen öffentlichen Diensten oder deinem Vertrauensarzt – freien Zugang, auch ohne Einverständnis deiner Eltern. Die Familienberatungsstellen bieten unter anderem Information und Beratung zu Fragen der Gesundheit, der Sexualität und der Verhütung an. Du kannst dir dort auch Verhütungsmittel verschreiben lassen.

Das Gesetz 194/78 erlaubt den Jugendlichen Verhütungsmittel zu gebrauchen. Die Verhütungsmittel können ohne die Erlaubnis der Eltern verschrieben werden, damit Jugendliche sich u.a. vor einer unfreiwilligen Schwangerschaft schützen können.
Ob dem Mädchen ein bestimmtes Verhütungsmittel oder die „Pille danach" verschrieben wird oder nicht, entscheidet aber ein Arzt/eine Ärztin aufgrund seiner/ihrer fachlichen oder ethischen Auffassung.
So kann es vorkommen, dass Ärzte/Ärztinnen einem Mädchen unter 16 Jahren nicht ohne das Einverständnis der Eltern die Pille oder die „Pille danach" verschreiben.

Metodi contraccettivi

Una scelta difficile?

Nel corso dell'adolescenza cominci a prendere molte decisioni importanti, alcune delle quali possono influire sul resto della tua vita. La scelta di un metodo contraccettivo può essere una di queste decisioni. Per poter fare la scelta giusta hai bisogno di conoscere quali sono i diversi metodi contraccettivi a disposizione, le principali caratteristiche, la sicurezza, la facilità d'uso, le controindicazioni ed i possibili effetti collaterali.
Ricorda comunque che in questa decisione non sei sola. La conoscenza dei vari metodi contraccettivi è naturalmente solo il primo passo. Il passo successivo è quello di parlarne con il tuo partner, di corresponsabilizzarlo e di scegliere assieme il metodo che va bene per entrambi tenendo conto dei desideri e delle esigenze di tutti e due. Infine rivolgiti con fiducia al tuo medico, al consultorio familiare o ad altre strutture del Servizio Sanitario Nazionale.

Consulenza

In Italia esistono i consultori familiari come sostegno e promozione della salute. Anche se sei minorenne puoi accedere liberamente ai consultori come agli altri servizi sociali e sanitari, (anche senza richiedere il consenso ai tuoi genitori) per avere informazioni, consulenze o prescrizioni di contraccettivi. Infatti la legge nr. 194/'78 "riconosce anche ai minorenni il diritto di ottenere la somministrazione dei mezzi necessari a conseguire le finalità liberamente scelte in ordine alla procreazione responsabile".

È importante sottolineare che ogni medico può decidere secondo il suo principio etico e professionale di somministrare o meno la pillola contraccettiva e la pillola del giorno dopo. Ci sono medici, per esempio, che non prescrivono la pillola del giorno dopo a ragazze sotto i 16 anni se non hanno il consenso dei genitori.

Hormonelle Verhütungsmittel

Sie wirken alle nach dem gleichen Prinzip.

- Sie geben dem Körper die Hormone Östrogen und Gestagen ab, die den Eisprung verhindern.
- Zusätzlich machen sie den natürlichen Schleim im Gebärmutterhals zäh, so dass es den Spermien erschwert wird, in die Gebärmutter zu gelangen.
- Außerdem baut sich die Schleimhaut der Gebärmutter nicht auf, ein befruchtetes Ei könnte sich nicht dort einnisten.

Achtung:
Hormonelle Verhütungsmittel bieten keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Bei starken Raucherinnen und für Frauen mit Gerinnungsstörungen ist eine Abklärung mit dem Arzt/der Ärztin notwendig (weil höhere Thrombosegefahr).

Die Pille

Es gibt verschiedene Pillenpräparate. Sie unterscheiden sich nach der Menge und Zusammensetzung der Hormone (Östrogen und Gestagen) und der Art der Einnahme. Bei „Zweiphasen-" oder „Dreiphasenpillen" werden die Hormone unterschiedlich dosiert, um sie stärker dem natürlichen Monatszyklus anzupassen. Werden die Pillen nicht in der richtigen Reihenfolge eingenommen, ist die Sicherheit beeinträchtigt. Bei den „Einphasenpillen" enthält jede Pille in der Packung die gleiche Hormondosis. Die Pille ist ein Medikament, deshalb erhältst du sie nur mit einem ärztlichen Rezept. (siehe auch: www.pille.com)

Wirkung
Die Hauptwirkung der Pille besteht darin, dass sie die Reifung der Eizellen hemmt und dass es dadurch zu keinem Eisprung und deshalb auch zu keiner Befruchtung kommen kann.

Anticoncezionali a base ormonale

Questi anticoncezionali reagiscono tutti con lo stesso principio,

- trasmettendo al corpo gli ormoni estrogeni e progestinici che impediscono l'ovulazione.
- modificano la mucosa nel collo dell'utero per impedire agli spermatozoi di giungere nell'utero;
- e infine impedendo la formazione della mucosa nell'utero in modo che un uovo fecondato non riesca ad innestarsi.

Attenzione:
Questi metodi contraccettivi sono sconsigliati alle ragazze e donne che fumano e sono predisposte a soffrire di trombosi. Per questo motivo è sempre opportuno consultare prima un medico.
Questi metodi non proteggono dalle malattie sessualmente trasmissibili.

La pillola anticoncezionale

Esistono diverse categorie di pillola a seconda della quantità di ormoni contenuta e a seconda delle modalità di assunzione. La pillola è un farmaco e pertanto deve essere prescritta dal medico.

Effetti
La pillola impedisce la maturazione degli ovuli e di conseguenza non ci sarà l'ovulazione.

Modalità di assunzione
La modalità di assunzione ed uso sono ampiamente descritti all'interno della confezione e sarà comunque cura del medico che te la prescrive darti informazioni dettagliate e valutare con te se questo contraccettivo fa al caso tuo, informandoti sulle sue controindicazioni e gli effetti collaterali.

Anwendung

- Bei der ersten Einnahme oder nach einer längeren Pillenpause wird die erste Pille am ersten Tag der Monatsblutung eingenommen. Somit schützt die Pille sofort.
- Die Pille muss täglich zur selben Zeit eingenommen werden.
- Sie wird 21 Tage lang eingenommen, dann wird eine Pause von 7 Tagen gemacht. In dieser Zeit bekommst du eine regelartige Blutung.
- Bei manchen sogenannten Einphasenpillen befinden sich 28 Dragees in der Packung, wobei die letzten 6 oder 7 Pillen keine Wirkstoffe mehr enthalten. Sie werden daher täglich ohne Pause eingenommen. So werden Einnahmefehler vermieden.

Vorteile

- Die Pille ist bei richtiger Verwendung ein sehr sicheres Verhütungsmittel.
- Die Blutung ist etwas schwächer und verursacht meistens weniger Beschwerden.

Vielen Mädchen wird die Pille auch gegen Akne verschrieben.

Nachteile

Die Pille ist – egal welches Präparat – ein Medikament, das, wie jedes andere auch, nicht ganz bedenkenlos genommen werden kann und unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen kann.
Diese können sein: Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Blutungsstörungen, erhöhte Thrombosegefahr, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen, Spannungsgefühl in den Brüsten usw.
Die Kombination Pille und Rauchen ist gesundheitlich gefährlich: das Risiko einer Thrombose und eines Hirnschlags steigt deutlich.

La pillola viene assunta il primo giorno delle mestruazioni e poi ogni giorno per 21 giorni, possibilmente sempre alla stessa ora, dopodiché si fa una pausa di 7 giorni, prima di iniziare una nuova confezione. In questi giorni avrai perdite di sangue simili alle mestruazioni.

Vantaggi

- la pillola, se assunta correttamente, è molto sicura. I rari casi di fallimento sono dovuti in genere ad errori nell'uso del contraccettivo;
- facilità d'uso;
- riduzione dei dolori mestruali;
- regolarizzazione del ciclo.

A volte la pillola viene prescritta a ragazze con problemi di acne.

Svantaggi

La pillola, come qualsiasi altro farmaco, può provocare degli effetti collaterali. Questi possono essere: nausea, mal di testa, problemi alla vista, aumento del pericolo di trombosi, ecc.
La combinazione pillola e sigarette è dannosa per la salute: il rischio di una trombosi (coagulazione intravascolare) e di ictus aumenta.

Was soll ich tun, wenn ich die Pille vergessen habe?
Die Pille muss immer zur selben Zeit eingenommen werden. Falls du sie vergessen hast, dann musst du sie innerhalb einer bestimmten Zeitspanne einnehmen. Normalerweise beträgt diese Zeitspanne 12 Stunden ab dem gewohnten Zeitpunkt der Einnahme. Die genaue Zeitangabe kannst du in dem Beipackzettel deiner Pille nachlesen! Falls diese Zeitspanne überschritten wird, kann die Wirkung der Pille reduziert sein. In diesem Fall solltest du bis zur nächsten Blutung eine zusätzliche Verhütungsmethode einsetzen (z.B. ein Kondom).

Was kann die Wirkung der Pille beeinträchtigen?
Wenn du innerhalb 4 Stunden nach der Einnahme der Pille Durchfall hast oder erbrichst, besteht die Gefahr, dass sich die Wirkung der Pille reduziert! Auch in diesen Fällen solltest du bis zur nächsten Blutung eine zusätzliche Verhütungsmethode einsetzen.
Außerdem können einige Medikamente (z.B. Abführmittel, Antibiotika, Schmerz- oder Beruhigungsmittel) die Wirkung der Pille beeinträchtigen. Für mehr Informationen diesbezüglich lies im Beipackzettel deiner Pille nach oder wende dich an eine Frauenärztin/einen Frauenarzt.

Kann ich mit der Pille die Regel aufschieben?
Es gibt die Möglichkeit, die Monatsblutung hinauszuzögern. Du fängst einfach nach der letzten Tablette einer Packung am nächsten Tag sofort mit der neuen Packung an, legst also keine Einnahmepause ein. Auch eine mehrmalige Aussetzung des Zyklus ist unbedenklich.¬

Cosa faccio se ho dimenticato di prendere la pillola?
La pillola dovrebbe essere assunta sempre alla stessa ora, tipo dopo la colazione verso le 7-8 di mattina. Se ti dimentichi, normalmente puoi assumerla comunque fino a un massimo di 12 ore dopo l'ora usuale. Maggiori informazioni sul tempo esatto di assunzione le trovi sul foglietto illustrativo della tua pillola. Se il tempo per l'assunzione viene superato l'efficacia della pillola può diminuire. In questo caso dovresti utilizzare, fino alla mestruazione successiva, anche un altro anticoncezionale (per esempio il preservativo).

Cosa può diminuire l'efficacia della pillola?
Se entro 4 ore dopo l'assunzione della pillola hai problemi di vomito o di diarrea può succedere che l'efficacia della pillola diminuisca. Anche in questo caso è meglio utilizzare un altro metodo contraccettivo fino alla mestruazione successiva.
Alcuni farmaci possono ridurre l'efficacia della pillola. Per maggiori informazioni a riguardo leggi attentamente il foglietto illustrativo della tua pillola o rivolgiti alla tua ginecologa o al tuo ginecologo.

Posso rimandare le mestruazioni con la pillola anticoncezionale?
Esiste la possibilità di saltare un ciclo mestruale se dopo aver finito la serie delle pillole da prendere non fai una pausa, bensì inizi subito con una nuova confezione. In questo periodo non ti verranno le mestruazioni.¬

Der Verhütungsring (Nuvaring)

Der Verhütungsring ist ein biegsamer Kunststoffring, der ca. 5 cm Durchmesser hat und von der Frau selbst einmal im Monat in die Scheide eingeführt wird. Der Ring setzt die Hormone Östrogen und Gestagen frei, die von der Scheidenschleimhaut aufgenommen werden und so in den Blutkreislauf gelangen. Er bleibt drei Wochen in der Scheide.
Du bekommst den Verhütungsring nur mit einem ärztlichen Rezept.

Wirkung

Der Verhütungsring wirkt prinzipiell wie die Anti-Baby-Pille. Durch die freigesetzten Hormone wird der Eisprung (Ovulation) verhindert. Zusätzlich machen die Hormone den natürlichen Schleim im Gebärmutterhals zäh, sodass es den Spermien erschwert wird, in die Gebärmutter zu gelangen. Außerdem baut sich die Schleimhaut der Gebärmutter nicht auf, ein befruchtetes Ei könnte sich nicht dort einnisten.

Anwendung

Bei der ersten Anwendung des Verhütungsrings wartet die Frau auf den Beginn ihrer Menstruation und führt dann den Ring irgendwann zwischen dem ersten und dem fünften Tag ein. Wird der Ring am ersten Tag der Regel eingeführt, musst du nicht zusätzlich verhüten. Wird er zwischen dem zweiten und dem fünften Tag eingeführt, dann solltest du während der ersten sieben Tage der Anwendung eine zusätzliche Verhütungsmethode anwenden (z.B. ein Kondom).
Während der folgenden drei Wochen verbleibt der Ring in der Vagina und schützt durch kontinuierliche Hormonfreisetzung vor einer Schwangerschaft. Nach diesen drei Wochen wird der Ring entfernt. Es folgt eine einwöchige Pause ohne Ring, in der es dann zur Regelblutung kommt. Der Empfängnisschutz bleibt auch während dieser Woche erhalten. Danach wird ein neuer Ring eingesetzt.

L'anello anticoncezionale (Nuvaring)

L'anello anticoncezionale è un contraccettivo ormonale a rilascio vaginale. È un anello flessibile, trasparente e quasi incolore con un diametro di ca. 5 cm, che viene inserito in vagina dalla donna stessa, una volta al mese.
È necessaria la ricetta medica per acquistare l'anello vaginale.

Effetti

L'anello vaginale funziona come una pillola contraccettiva combinata. Vengono rilasciati costantemente ormoni femminili i quali attraversando le pareti vaginali entrano nel circolo sanguigno impedendo l'ovulazione. Senza il rilascio di cellule uovo, non è possibile rimanere incinta.

Modalità di assunzione

Il primo anello vaginale deve essere inserito il 1° giorno del proprio ciclo mestruale. È consentito anche inserirlo tra il secondo e il quinto giorno, ma se si hanno rapporti sessuali nei primi sette giorni di uso è consigliabile usare un ulteriore metodo contraccettivo.
L'anello resta in vagina per 3 settimane. Dopo 3 settimane, lo stesso giorno della settimana in cui era stato inserito, deve essere rimosso, mettendo il dito indice in vagina, afferrando l'anello fra indice e medio e tirando verso l'esterno. Dopo la rimozione si fa una pausa di una settimana (senza anello vaginale). Durante questo intervallo dovrebbe manifestarsi la mestruazione. Esattamente 1 settimana dopo l'estrazione bisogna inserire un nuovo anello.

L'anello può scivolare fuori dalla vagina durante il rapporto sessuale o estraendo il tampone interno. Se l'anello dovesse uscire può essere lavato con acqua tiepida e reinserito in vagina. Se l'anello è rimasto fuori dalla vagina per meno di tre ore, l'efficacia contraccettiva rimane la stessa. Se prima di reinserire l'anello passano più di tre ore è consigliabile utilizzare nei sette giorni successivi oltre all'anello vaginale anche il preservativo.

Der Verhütungsring kann herausrutschen, beispielsweise beim Geschlechtsverkehr oder mit dem Entfernen eines Tampons. Sollte der Ring herausgleiten, kann man ihn mit lauwarmen Wasser abwaschen und wieder einsetzen. Doch nur, wenn der Ring weniger als drei Stunden außerhalb der Scheide war, ist die empfängnisverhütende Wirkung weiterhin sichergestellt. Sind mehr als drei Stunden vergangen, kann die empfängnisverhütende Wirkung herabgesetzt sein. Je nach dem, in welcher Anwendungswoche ein Mädchen sich gerade befindet, kann darauf unterschiedlich reagiert werden. Die genauen Informationen dazu enthält die Gebrauchsanweisung.

Vorteile

- Der Verhütungsring ist meistens gut verträglich, da er die Hormone kontinuierlich freisetzt und dadurch keine täglichen Hormonschwankungen entstehen.
- Aufgrund der niedrigeren Hormondosis lassen sich hormonbedingte Nebenwirkungen mit dem Verhütungsring reduzieren. So wurden z.B. kaum Blutungsunregelmäßigkeiten beobachtet.
- Er kann Menstruationsbeschwerden lindern.
- Seine Wirksamkeit bleibt auch bei Magenverstimmungen, Erbrechen oder Durchfall gewährleistet.
- Der Ring muss nur einmal im Monat von der Frau selbst eingeführt werden, d.h. du musst nicht täglich an die Einnahme denken wie bei der Pille.

Nachteile

Es kann zu Brustschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen, Scheidenentzündungen und zu Ausfluss kommen.

Vantaggi

- Buona tolleranza. Grazie a un lento rilascio continuo di ormoni femminili non si verificano sbalzi ormonali;
- Pochi effetti collaterali;
- Può, come la pillola anticoncezionale, lenire i dolori mestruali;
- È efficace anche in caso di diarrea, vomito o gastrite;
- L'anello viene inserito una volta al mese e non devi pensarci quotidianamente come quando assumi la pillola.

Svantaggi

Gli effetti collaterali possono essere: nausea, mal di testa, sbalzi di umore, tensione mammaria.
Non protegge da malattie sessualmente trasmesse.

Das Verhütungspflaster

ist ein dünnes Pflaster, das auf den Bauch, den Po, Oberarm oder den Oberkörper geklebt werden kann und nach und nach die Hormone Östrogen und Progesteron abgibt. Du bekommst das Verhütungspflaster nur mit einem ärztlichen Rezept.

Wirkung

Die Wirkung ist dieselbe wie bei der Pille oder dem Verhütungsring.

Anwendung

Pro Zyklus sind drei Pflaster vorgesehen, die jeweils eine Woche getragen werden. Danach erfolgt eine Pause von sieben Tagen, während der eine Blutung eintritt. Das Pflaster sollte auch beim Baden oder Schwimmen auf der Haut haften bleiben. Sollte es doch abfallen, so muss ein Ersatzpflaster angebracht werden; sollten aber mehr als 24 Stunden ohne Pflaster vergangen sein, muss der komplette Zyklus neu begonnen werden. Für die nächsten sieben Tage muss ein weiteres Verhütungsmittel verwendet werden (Kondom).

Vorteile

Du musst nicht an die tägliche Einnahme denken.

Nachteile

- gelegentliche Hautirritationen.
- bei Frauen, deren Körpergewicht über 90 Kilogramm liegt, kann die Zuverlässigkeit des Pflasters beeinträchtigt sein.
- Das Pflaster kann dieselben Nebenwirkungen wie die Pille haben.

Il cerotto contraccettivo

Si tratta di un cerotto che viene applicato sulla pelle, ad esempio sulla pancia, sulle braccia, sulle spalle... e rilascia una piccola quantità di ormoni sessuali femmili.
Il cerotto può essere acquistato in farmacia solo con la ricetta del medico.

Effetti

Gli effetti del cerotto sono gli stessi della pillola e dell'anello vaginale.

Modalità di assunzione

In un ciclo mestruale vengono applicati 3 cerotti, uno a settimana e ognuno rimane per una settimana. Poi viene fatta una pausa di 7 giorni e in questo periodo vengono le mestruazioni.
Il cerotto non dovrebbe staccarsi facendo la doccia o il bagno. Dovesse staccarsi, devi sostituirlo con uno nuovo.

Vantaggi

Non devi pensarci tutti i giorni come quando prendi la pillola.

Svantaggi

- In rari casi si possono verificare irritazioni alla pelle;
- Se il peso di una donna supera i 90 kg può essere diminuita la sua efficacia;
- Può avere gli stessi effetti collaterali della pillola;
- Come la pillola e l'anello vaginale anche il cerotto è sconsigliato a fumatrici e a donne con rischio di trombosi;
- Non protegge da malattie sessualmente trasmesse.

Andere hormonelle Verhütungsmittel

Es gibt auch hormonelle Verhütungsmittel, die nur das Hormon Gestagen, ein künstlich hergestelltes Gelbkörperhormon, enthalten. Diese gibt es in Pillenform (Minipille), als Spirale (Hormonspirale, besonders geeignet für Frauen, die Kinder geboren haben und eine sichere Verhütung für mehrere Jahre wünschen), in Form von Spritzen (3-Monats-Spritze, ist für Jugendliche nicht empfehlenswert) oder als Implantat, das unter die Haut eingesetzt wird.

Dieses Implantat (auch Implanon genannt) ist ein dünnes Kunststoffstäbchen, das Gestagen eingelagert hat und es in kleinsten Mengen langsam und gleichmäßig freisetzt. Der Schutz vor einer unerwünschten Schwangerschaft ist mit dieser Methode für 3 Jahre gewährleistet. Das Implanon wird von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt am Oberarm eingepflanzt.¬

Barrieremethoden

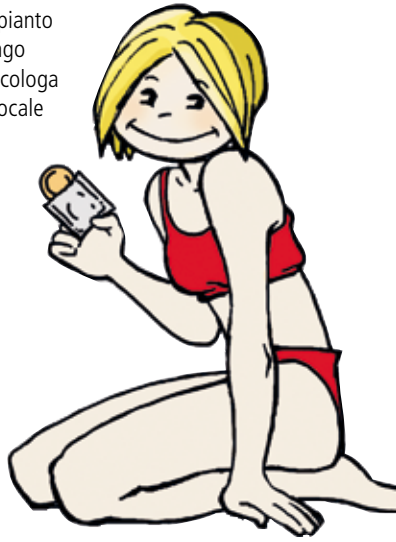
Darunter versteht man alle Methoden zur Verhütung, bei denen eine Barriere zwischen Penis und Gebärmutter aufgebaut wird. Die am häufigsten verwendeten sind das Kondom und das Diaphragma. Vor ein paar Jahren wurde ein Kondom für Frauen, das Femidom, erfunden. Seine Verbreitung ist sehr begrenzt, da seine Anwendung zu kompliziert scheint.

Auch die Spirale wird oft zu den Barrieremethoden gezählt, sie stellt jedoch eine Mischform dar, da sie einerseits eine Barriere zwischen Gebärmutter und Penis aufbaut, andererseits durch die Abgabe von Kupfer oder Hormonen auch die Beweglichkeit der Samen hemmt sowie die Einnistung eines evtl. befruchteten Eis verhindert.

Altri contraccettivi a base ormonale

Esistono contraccettivi ormonali, che contengono solo progestinico. Uno di questi è la così detta "minipillola", da non confondere con le pillole microdosate. Un' altro contraccettivo ormonale è l'iniezione trimestrale. L'iniezione contiene una dose elevata di progestinico a lunga durata d'azione e viene somministrata ogni tre mesi dal medico per via intramuscolare (nei glutei). È tuttavia sconsigliata alle ragazze giovani.

Una terza forma consiste in un impianto sottocutaneo di un bastoncino lungo 4 cm, che viene inserito dalla ginecologa o dal ginecologo sotto anestesia locale nel braccio, dove resta per 3 anni. Questo bastoncino, chiamato Implanon rilascia progressivamente minime quantità di progestinico (ormone).¬



Metodi meccanici o a barriera

Per metodi meccanici si intendono tutti quei metodi che fungono da barriera tra il pene e l'utero. I metodi meccanici più conosciuti sono il preservativo, il diaframma e la spirale.

La spirale viene classificata come un metodo a barriera anche se in realtà è un metodo misto in quanto funge da barriera tra il pene e le tube. Il filamento di rame avvolto a spirale, rende inefficaci gli spermatozoi ed evita l'impiantarsi dell'uovo fertile nell'utero.¬

Das Kondom/Präservativ

In der Umgangssprache wird es auch Pariser oder Gummi genannt. Es besteht aus einer dünnen Hülle aus Latex, die sich aufgerollt in einer Einzelverpackung befindet.

Anwendung

1. Öffne vorsichtig die Schutzhülle und achte darauf, dass das Kondom nicht mit spitzen Gegenständen beschädigt wird, deshalb besondere Vorsicht mit Fingernägeln, Zähnen, Ringen u.ä.
2. Das Kondom nur über den steifen Penis rollen. Das Kondom muss bereits übergezogen werden, bevor der Penis die Scheide berührt, da oftmals vor dem Orgasmus Sperma ausgeschieden wird und es so zu einer Schwangerschaft kommen kann.
3. Achte darauf, dass das Kondom mit dem Röllchen nach außen auf das Glied gesetzt wird. Beim Überrollen des Kondoms soll die Vorhaut ganz nach hinten gezogen sein.
4. Die Kondomspitze mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, damit beim Überrollen kein Luftpolster entsteht, welches das Kondom zum Platzen bringen könnte.
5. Das Kondom über die gesamte Länge des Penis abrollen (nicht runterziehen).
6. Nach dem Samenerguss das Glied möglichst gleich, auf jeden Fall vor dem Erschlaffen, aus der Scheide ziehen. Dabei das untere Ende des Kondoms gut festhalten, damit es nicht abrutscht und Sperma ausläuft.

Il preservativo

Il preservativo, chiamato anche profilattico o condom, è una sottile guaina di gomma che viene infilata sul pene eretto prima della penetrazione.

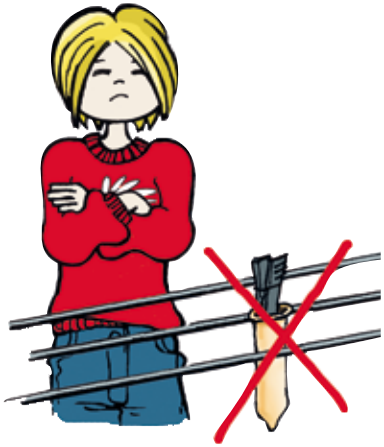
Modalità d'uso

1. Nell'estrarre il preservativo dalla confezione e mentre lo si infila sul pene, è necessario fare attenzione a non romperlo con unghie ed anelli;
2. Il preservativo deve essere srotolato sul pene in erezione prima della penetrazione; infatti prima dell'eiaculazione vera e propria possono uscire dal pene delle gocce che contengono spermatozoi i quali possono determinare una gravidanza;
3. Per infilare il preservativo, bisogna individuare da che parte è arrotolato l'anello, tirare indietro il prepuzio ed appoggiarlo al glande in modo tale che la parte da srotolare sia all'esterno;
4. Nel metterlo tenere la punta del preservativo tra il pollice e l'indice. Bisogna far uscire l'aria del serbatoio (la punta del preservativo) stringendolo tra le dita. Altrimenti potrebbe scoppiare;
5. Srotolare il preservativo delicatamente fino alla base del pene;
6. Dopo l'eiaculazione occorre estrarre il pene (uscire) prima che finisca l'erezione afferrando il preservativo con due dita alla base del pene, altrimenti si può sfilare.

Wirkung
Es verhindert, dass Samen in die Scheide gelangen.

Wichtig
- Einzeln verpackte Markenkondome kaufen
- Auf das Haltbarkeitsdatum achten
- Jedes Kondom darf nur einmal benutzt werden. Gebrauchte Kondome nicht in die Toilette werfen, sondern über den normalen Müll entsorgen.
- Kondome sollen vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Vermeide also, Kondome in der Brieftasche, in engen Hosentaschen und im glühend heißen Auto aufzubewahren.
- Kein Verhütungsmittel bietet einen 100%igen Schutz vor Schwangerschaft oder Infektionskrankheiten. Kondome reduzieren jedoch das Risiko der Übertragung von Geschlechtskrankheiten.
- Wenn zusätzlich Gleitmittel verwendet werden, dann nur wasserlösliche und fettfreie. Es sollten keine Latexkondome gleichzeitig mit Scheidenzäpfchen (bei Pilzerkrankungen) oder chemischen Verhütungsmitteln verwendet werden, da diese die Reißfestigkeit des Kondoms herabsetzen.

Vorteile
- Das Kondom greift nicht in die natürlichen Körperabläufe ein und hat keine schädlichen Nebenwirkungen. Bei einer Latexallergie können spezielle Kondome in Apotheken erworben werden.
- Es muss nicht von der Ärztin/



Effetti
Il preservativo impedisce che il liquido seminale penetri in vagina.

Importante
- Non si può usare per più di una volta e non va gettato nel gabinetto, ma nel bidone delle immondizie;
- Per mantenersi in buono stato, il preservativo deve essere tenuto lontano da fonti di calore e da sfregamenti. (Attenzione: evitare di custodirlo nel portafoglio, nelle tasche strette e nella macchina bollente!);
- Benché nessun contraccettivo possa garantire una sicurezza al 100% il preservativo, se usato correttamente, non è solo un metodo anticoncezionale, ma anche un modo efficace e raccomandato dall'organizzazione mondiale della sanità per prevenire malattie a trasmissione sessuale come AIDS, herpes, uretriti ecc.;
- I preservativi sono in vendita in farmacia, nei supermercati e nei distributori automatici. È bene acquistare solo preservativi di marca che indichino il sigillo di qualità e la data di scadenza. La durata, dalla data di produzione, è di circa quattro anni, trascorso questo tempo la gomma si deteriora e può bucarsi o rompersi facilmente.

Vantaggi
- il preservativo non è solamente un metodo anticoncezionale, ma anche l'unico modo per prevenire le malattie a trasmissione sessuale come AIDS, sifilide, scolo, uretriti, herpes ecc. (vedi il capitolo sulle malattie sessualmente trasmesse pagina 199);
- il preservativo non ha effetti collaterali per la salute. Se si soffre di un'allergia al lattice, in farmacia si possono acquistare preservativi specifici senza lattice;
- è semplice da usare ed è facile da reperire (senza prescrizione);

dem Arzt verschrieben werden. Es ist problemlos in Apotheken oder Supermärkten erhältlich.
- Es schützt vor AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Nachteile
Bei falscher Anwendung kann das Kondom abrutschen oder reißen. Wer beim Sex dazu neigt, nicht an Verhütung zu denken, sollte besser anders verhüten.¬

Das Diaphragma
Es besteht aus einem Ring mit einer Gummimembran. Es muss vom Arzt/von der Ärztin angepasst werden. Es wird von der Frau kurz vor dem Geschlechtsverkehr zusammen mit einem spermienabtötenden Gel in die Scheide eingeführt.

Wirkung
Das Diaphragma versperrt den Zugang zur Gebärmutter und verhindert, dass Spermien eindringen können.

Achtung
Das italienische Gesundheitsministerium hat die samenabtötenden Mittel, welche in Kombination mit dem Diaphragma verwendet werden müssen, vom Markt genommen. Sie wurden als krebserregend eingestuft.¬

Die Spirale
Die Spirale ist ein Verhütungsmittel, das aus Kunststoff besteht und ca. 4 cm lang ist. Die Frauenärztin/der Frauenarzt führt die Spirale durch den Muttermund in die Gebärmutter ein. Es gibt sie in verschiedenen Formen, Größen und Materialien.

- si usa solo in occasione di rapporto sessuale;
- è sicuro se usato correttamente.

Svantaggi
Se usato in maniera scorretta può sfilarsi o rompersi. Bisogna interrompere i preliminari per metterlo.¬

Il diaframma
È una cupola di gomma, fissata su un anello flessibile che la donna colloca in fondo alla vagina.

Effetti
Il diaframma impedisce agli spermatozoi di entrare nell'utero.

Attenzione
Attualmente il diaframma non è in commercio, dato che il Ministero Della Sanità ha ritirato dal mercato la crema spermicida ritenuta cancerogena da usare in associazione al diaframma.¬

La spirale o IUD
È un piccolo oggetto di plastica, lungo ca. 4 cm, che il ginecologo inserisce all'interno dell'utero attraverso il canale cervicale. Un filo attaccato alla base resta nella parte alta della vagina rendendo possibile il controllo da parte della donna e la rimozione da parte del medico. Ne esistono di dimensioni, forme e materiali differenti; la maggior parte è ricoperta da un sottile filamento di rame, alcune contengono progesterone.

Wirkung

- Die meisten Spiralen enthalten Kupfer, das die Spirale ständig in kleinen Mengen abgibt. Es gibt auch Spiralen, die Hormone enthalten.
- Dadurch wird die Beweglichkeit der Samenzellen gehemmt, so dass sie die Eizelle nicht erreichen können.
- Außerdem wird verhindert, dass sich ein Ei in die Gebärmutter einnistet.

Anwendung

Die Spirale wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt vorzugsweise während der Menstruation eingeführt.
Die Einführung der Spirale dauert nur wenige Minuten und ist wenig schmerzhaft. Es ist notwendig, regelmäßige Kontrollen bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt durchzuführen.
Die Spirale zu entfernen ist einfach, aber nicht immer schmerzlos und wird von der Ärztin/vom Arzt durchgeführt.
Sie hat eine Wirkungsdauer von ca. drei bzw. fünf Jahren.

Vorteile

- Sie ist ein wirkungsvolles Verhütungsmittel, einmal eingeführt, kann sie über Jahre wirken.
- Ihr Vorhandensein ist nicht bemerkbar und wird auch während des Geschlechtsverkehrs nicht gespürt.
- Es genügt, sich jährlich einer Kontrolluntersuchung zu unterziehen.

Nachteile

Nicht empfehlenswert ist dieses Verhütungsmittel für junge Frauen, weil es da nicht selten zu Entzündungen kommt, welche sogar zur Unfruchtbarkeit führen können. Außerdem treten gelegentlich

Effetti

Lo IUD (dall'inglese Intra Uterine Device) rende difficile la penetrazione e la sopravvivenza degli spermatozoi e impedisce l'annidamento dell'ovocita sulla parete dell'utero. Ha una durata media di attività intorno ai 3 anni.

Modalità di assunzione

La spirale viene inserita dalla ginecologa/ dal ginecologo durante le mestruazioni. L'inserimento della spirale dura solo qualche minuto ed è poco doloroso. È importante sottoporsi regolarmente ad un controllo. La rimozione della spirale può essere eseguita solo dalla ginecologa/ dal ginecologo e può essere un po' dolorosa.

Vantaggi

- è un metodo molto efficace e, una volta inserita, svolge un'azione contraccettiva permanente per anni;
- se ben tollerata non ci si accorge nemmeno di averla, e l'uomo non percepisce la sua presenza durante il rapporto sessuale;
- in assenza di fastidi è sufficiente un controllo annuale.

Svantaggi

- può provocare mestruazioni più abbondanti e/o dolorose;
- controindicata qualora dovesse causare infezioni degli organi genitali o infiammazioni del collo dell'utero e in caso di allergia al rame;
- La spirale è sconsigliata a ragazze troppo giovani perché permane il rischio di infezione che può portare alla sterilità. Inoltre possono verificarsi delle gravidanze extra-uterine: ciò significa che l'uovo fecondato anziché innestarsi nell'utero si innesta nelle tube e bisogna ricorrere ad un intervento chirurgico per rimuoverlo.

Eileiterschwangerschaften auf. Das heißt, das befruchtete Ei nistet sich anstatt in der Gebärmutter im Eileiter ein. Es muss durch eine Operation entfernt werden.

- In den ersten Tagen nach der Einführung kann es zu Krämpfen und Bauchschmerzen kommen.
- Die Menstruation kann viel stärker und länger ausfallen.
- Zwischen der Regel kann es zu Blutungen kommen.

Chemische Verhütungsmittel

Es gibt sie in Form von Schaumzäpfchen, Tabletten, Schwämmchen, Gels und Cremen, die sich durch Körperwärme in der Scheide auflösen und durch ihre Inhaltsstoffe die Spermien bewegungsunfähig machen.
Sie müssen ausschließlich in Kombination mit einer Barrieremethode (siehe oben) verwendet werden, weil sie allein keine genügende Sicherheit bieten können.
Zur Zeit sind chemische Verhütungsmittel in Italien nicht erhältlich, weil sie das Gesundheitsministerium vom Markt genommen hat, da sie als krebserregend definiert wurden.

Natürliche Verhütungsmethoden

Als natürliche Verhütungsmethoden bezeichnet man jene Methoden, bei denen ein Mädchen/eine Frau durch die Beobachtung körperlicher Veränderungen die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Monatszyklus zu erkennen versucht.
(siehe auch www.natuerliche-familienplanung.de)

Gli spermicidi

Sono gelatine, ovuli, spray e creme contenenti sostanze che col calore del corpo si sciolgono nella vagina e formano una sorta di membrana davanti all'apertura dell'utero.

Effetti
Agiscono sia meccanicamente, ostacolando l'accesso degli spermatozoi all'utero, sia chimicamente immobilizzando gli spermatozoi.

Attualmente non si trovano in commercio: sono stati ritirati dal Ministero della Sanità perché ritenuti cancerogeni.

Metodi naturali

Per metodi naturali si intendono quelli con cui si cerca di calcolare i giorni fertili e meno fertili del ciclo di una donna o ragazza stando attenti ai cambiamenti che avvengono nel corpo.

Vantaggi

- Non intaccano il naturale ciclo biologico della donna e non hanno effetti collaterali;
- Questi metodi possono essere utilizzati dalla ragazza per imparare a conoscere il funzionamento del proprio corpo;
- I metodi naturali possono essere combinati molto bene con il preservativo o il diaframma.

Vorteile

- die natürlichen Methoden greifen nicht in den biologischen Zyklus der Frau ein
- sie haben keine Nebenwirkungen
- als Mädchen gewinnst du mehr Körperbewusstsein

Nachteile

Diese Methoden sind nicht sehr sicher, da sie nicht leicht anzuwenden sind. Sie müssen von einem Arzt/einer Ärztin gründlich erklärt werden. Für junge Mädchen nicht geeignet, da die Zyklen häufig noch unregelmäßig sind.

Die Knaus-Ogino-Methode (Kalendermethode)

Bei dieser Methode führen Frauen mindestens ein Jahr lang einen Menstruationskalender, in dem sie die Zyklustage genau aufzeichnen. Anhand dieser Aufzeichnungen berechnen sie den voraussichtlichen Eisprung. Gerechnet wird folgendermaßen:

1. Man stellt im Menstruationskalender fest, wie viele Tage der kürzeste Zyklus hat und zieht von dieser Zahl 18 ab. Das Ergebnis gibt an, welcher der erste der fruchtbaren Tage ist.
2. Von der Anzahl der Tage des längsten Zyklus werden 11 Tage abgezogen. Das Ergebnis gibt an, welches der letzte Tag der fruchtbaren Tage ist.

Ein Beispiel:
Kürzester Zyklus: 28 Tage minus 18 = 10
Länster Zyklus: 34 Tage minus 11 = 23
Daraus ergibt sich eine fruchtbare Zeit vom 10. bis zum 23. Zyklustag.

Nachteile

Es ist keine sichere Methode:

- Viele Frauen, vor allem wenn sie jung sind, haben keinen regel-

Svantaggi

Questi metodi cosiddetti naturali sono di difficile applicazione e richiedono una approfondita conoscenza del proprio corpo ed è comunque necessario rivolgersi alla/al ginecologa/o per maggiori informazioni su questi metodi.

Metodo Ogino-Knaus

Con questo metodo la donna deve tenere per almeno un anno un calendario mestruale evidenziando esattamente i giorni del ciclo. Si individua così all'incirca il periodo dell'ovulazione. Il calcolo viene eseguito nel modo seguente:

- Si individua nel calendario mestruale la durata del ciclo più corto e da questo vengono sottratti 18 giorni. Il risultato indica il primo giorno del periodo fertile;
- Dalla durata del ciclo mestruale più lungo vengono tolti 11 giorni. Il risultato indica l'ultimo giorno del periodo fertile.

Esempio

Il ciclo mestruale più corto: 28 giorni – 18 = 10
Il ciclo mestruale più lungo: 34 giorni – 11 = 23
Dal calcolo risulta che il periodo fertile dura dal decimo giorno al ventitreesimo giorno dell'intero ciclo mestruale.

Svantaggi

È poco affidabile poiché il giorno dell'ovulazione è spesso imprevedibile e può essere anticipato o ritardato dallo stress, da un trauma, dal cambio di clima o di stagione, da una malattia o una dieta. Non protegge da malattie sessualmente trasmesse.

mäßigen Zyklus. Daher ist es nicht möglich, mit Sicherheit festzustellen, an welchen Tagen eine Schwangerschaft wahrscheinlich ist oder nicht.
- Selbst wenn eine Frau seit Jahren ihre Periode regelmäßig hat, kann sich der Eisprung durch Klimawechsel, Krankheit, Stress oder Müdigkeit verschieben.
- Sie bietet keinen Schutz gegen Geschlechtskrankheiten.

Die Basaltemperaturmethode

Bei dieser Methode können die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung bestimmt werden. Die Körpertemperatur steigt nämlich nach dem Eisprung an.

Anwendung

Jeden Morgen muss zur selben Zeit und an der selben Stelle (entweder im Enddarm oder in der Scheide) die Temperatur gemessen werden. Die Messwerte müssen in ein Kurvenblatt eingetragen werden. Wenn etwa nach 8 Tagen mit niedriger Temperatur ein Temperaturanstieg um mindestens 0,2 bis 0,6 Grad Celsius erfolgt und dies drei Tage so bleibt, ist kein befruchtungsfähiges Ei mehr vorhanden. Die unfruchtbare Phase hält bis zur nächsten Blutung an.
Für die Messung und die Berechnung der fruchtbaren Tage gibt es auch spezielle Computer (z.B. Baby-Comp), sie sind aber als Verhütungsmethode zu unsicher.

Nachteile

- die Methode erfordert strenge Disziplin;
- da der Eisprung nur im Nachhinein festgestellt werden kann und die Spermien im Körper der Frau bis zu ca. 5 Tagen (auch bis zu 7 Tagen möglich) überleben können, darf vor dem Eisprung kein ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfinden.

Metodo della temperatura basale

Con questo metodo si possono individuare i giorni non fertili dopo l'ovulazione. Dopo l'ovulazione, infatti, la temperatura del corpo aumenta.

Come funziona

Questo metodo consiste nel misurare la temperatura corporea ogni mattina alla stessa ora e registrarla su un foglio che individua la curva della temperatura. Dopo l'ovulazione si verifica un rialzo della temperatura. Perciò individuando questo rialzo si può stabilire quando è avvenuta l'ovulazione. Inoltre, poiché è impossibile prevedere in anticipo il rialzo della temperatura, e poiché gli spermatozoi possono sopravvivere nell'utero fino a quattro o più giorni, è necessario astenersi dai rapporti sessuali nel periodo precedente l'ovulazione.

Svantaggi

- la differenza di temperatura tra il periodo fecondo e quello non fecondo è molto piccola (qualche decimo di grado) ed un affaticamento, un'indisposizione, una febbre anche leggera può mascherarla;
- in alcune donne la curva della temperatura è irregolare, e non permette di individuare con certezza il giorno dell'ovulazione;
- il periodo del ciclo in cui è possibile avere rapporti sessuali è molto breve;
- non protegge da malattie sessualmente trasmesse.

- Die Methode ist nicht sehr sicher:
  - da bei jungen Frauen oft Zyklusschwankungen auftreten,
  - da Temperaturschwankungen auch bei Krankheiten, Klima wechsel, bei Alkoholgenuss, bei wenig Schlaf, Angst oder Stress auftreten.

Die Billingsmethode (Schleimstrukturmethode)

Die fruchtbaren Tage werden durch das Beobachten des Vaginalschleims festgestellt. Der Schleim muss täglich geprüft werden. Kurz nach der Menstruation ist kein Schleim vorhanden. Im Laufe des Zyklus nimmt die Schleimproduktion zu. Um den Zeitpunkt des Eisprungs wird er dünnflüssig und klar. Wenn du diesen Schleim zwischen Zeigefinger und Daumen auseinander ziehst, bildet er einen Faden, das heißt, er ist „spinnbar" und das bedeutet Fruchtbarkeit. Nach dem Eisprung verschwindet der Schleim allmählich und die Scheide wird bis zum Ende des Zyklus wieder trocken.

Nachteile

- diese Methode muss über einen langen Zeitraum angewandt und gelernt werden;
- Entzündungen, Ausfluss, Feuchtwerden der Scheide durch sexuelle Erregung, Stresssituationen und vieles mehr können die Beobachtung des Schleims erschweren;
- da Samenzellen im Körper der Frau 3-5 Tage (in seltenen Fällen bis zu 7 Tage) befruchtungsfähig bleiben können, kann die Ankündigung des Eisprungs zu spät sein.

Metodo Billings

È detto anche metodo del muco cervicale. Si basa sull'analisi della consistenza del muco prodotto nel canale che dà accesso all'utero e presente nelle perdite vaginali. Il muco infatti subisce delle modificazioni prima, durante e dopo l'ovulazione. Nei giorni successivi alla mestruazione la donna non rileva, in genere, alcuna perdita vaginale ed ha la sensazione che i suoi organi genitali esterni siano "asciutti". In questi giorni la donna non è fertile.

Con l'avvicinarsi dell'ovulazione il muco diventa più fluido, trasparente ed elastico per facilitare il cammino degli spermatozoi attraverso il canale cervicale. In questi giorni la donna è fertile. Dopo l'ovulazione il muco torna ad essere più opaco, denso, bianco o giallino e appiccicoso. Dal quarto giorno dopo la ricomparsa di questo tipo di muco, hanno nuovamente inizio i giorni non fecondi.

Svantaggi

- la quantità di muco prodotto varia da donna a donna e talvolta non è facile avvertire ed interpretare correttamente le sue modificazioni o la sensazione di "secchezza" o "umidità" degli organi genitali;
- alterazioni delle caratteristiche del muco e delle sensazioni descritte, causate da banali infezioni vaginali, possono indurre in errore.

Keine Verhütungsmethoden

Koitus Interruptus

Beim Koitus Interruptus („Aufpassen") zieht der Junge sein Glied vor dem Samenerguss aus der Scheide und kommt außerhalb zum Höhepunkt. Zur Empfängnisverhütung ist der Koitus Interruptus ungeeignet, da er sehr unsicher ist:

- der Junge könnte den Penis nicht rechtzeitig aus der Scheide ziehen;
- einige Samenzellen sind schon in der Flüssigkeit vorhanden, die vom Penis vor dem Samenerguss ausgeschieden wird (sogenannter Lusttropfen);
- der Gedanke ans „Aufpassen" kann Stress verursachen und die Lust am Geschlechtsverkehr verringern.
- Der Koitus Interruptus bedarf keinerlei Hilfsmittel, keiner Vorbereitung und keiner großen Worte. Das macht ihn so verführerisch. Doch ist unter allen Umständen davon abzuraten!

Die Pille danach (besser als Notfallpille zu bezeichnen)

Hat an fruchtbaren Tagen ungeschützter Geschlechtsverkehr stattgefunden (z.B. aufgrund einer Verhütungspanne), kann durch die Pille danach eine Schwangerschaft verhindert werden (siehe auch: www.pille-danach.at).

Wirkung

Durch die rechtzeitige Einnahme verhindert sie den Eisprung bzw. verzögert den Transport der Eizelle und dadurch eine Befruchtung.

Anwendung

Sie muss so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Es gibt Präparate, die innerhalb von 72 Stunden bzw. seit kurzem auch Präparate, die innerhalb von 120 Stunden eingenommen werden können. Je früher

Questi non sono metodi contraccettivi

Coito interrotto

Per evitare che gli spermatozoi raggiungano gli organi genitali della donna, l'uomo retrae il pene fuori dalla vagina prima dell'eiaculazione.

Inconvenienti

- la possibilità di insuccesso è elevatissima;
- l'insuccesso può dipendere sia dal fatto che l'uomo ritira il pene troppo tardi, sia dal fatto che alcuni spermatozoi sono presenti nel liquido prodotto dall'uomo prima dell'eiaculazione;
- l'obbligo di fare attenzione produce notevole ansia, tensione e può ridurre il piacere.

La pillola del giorno dopo

Se nei giorni fertili hai avuto un rapporto a rischio (non hai usato un contraccettivo o il preservativo si è rotto) e non è avvenuta ancora l'ovulazione, con la pillola del giorno dopo si può evitare la gravidanza.

Effetti

La pillola del giorno dopo usata nei tempi prescritti inibisce l'ovulazione oppure ritarda il passaggio dell'ovulo nelle tube e pertanto impedisce il concepimento.

Modalità di assunzione

La pillola del giorno dopo deve essere assunta il prima possibile. Alcuni prodotti vanno assunti al massimo entro le 72 ore dopo il rapporto a rischio, altri prodotti possono essere assunti fino a 120 ore dopo il rapporto sessuale non protetto. In ogni caso, prima viene assunta la pillola del giorno dopo e più alta sarà la sua efficacia. È sempre necessaria una prescrizione medica e il medico

die Pille danach eingenommen wird, desto wahrscheinlicher kann ein Eisprung verhindert werden. Hat jedoch der Eisprung bereits stattgefunden, kann eine evtl. Befruchtung und Einnistung nicht verhindert werden, d.h. sie führt nicht zum Abbruch der Schwangerschaft. Du bekommst sie nur mit einem ärztlichen Rezept.

Achtung
Bei der „Pille danach" handelt es sich um ein hochwirksames Medikament und sie ist nur im Notfall zu verwenden!! Sie bietet keinen Verhütungsschutz und für den Rest des Zyklus muss zusätzlich verhütet werden.
Außerdem ist die „Pille danach" ethisch umstritten.

Nebenwirkungen
Die „Pille danach" hat einen hohen Hormongehalt und kann zu Erbrechen, Übelkeit. Schmerzen im Unterbauch führen. Auch kommt es häufig zu Unregelmäßigkeiten im weiteren Zyklusverlauf.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich die „Pille danach" brauche?
Während der Woche kannst du deine/n Haus- oder Frauenarzt bzw. -ärztin kontaktieren. Nachts oder am Wochenende kannst du dich an die Erste Hilfe im Krankenhaus in deiner Nähe wenden. Weiters gibt es von Freitagabend 20.00 Uhr bis Montag 8.00 Uhr in jedem Bezirk eine Ärztin/einen Arzt vom Bereitschaftsdienst. Namen und Telefonnummer erfährst du aus den Zeitungen (z.B. Dolomiten, Tageszeitung, Alto Adige, Corriere dell'Alto Adige).

prescrive la pillola del giorno dopo, solo se lo ritiene necessario e indispensabile.

Attenzione
La pillola del giorno dopo contiene un elevato dosaggio di ormoni ed è da assumersi solamente in casi eccezionali e di urgenza.
La pillola del giorno dopo è eticamente dibattuta in quanto alcuni ritengono che sia un metodo abortivo.

Effetti collaterali
Le alte dosi di ormoni contenute nelle pillole possono provocare malesseri come nausea, diarrea, vomito, perdite di sangue. Può anche capitare che i cicli mestruali successivi diventino irregolari.

A chi mi posso rivolgere per la pillola del giorno dopo?
Durante la settimana ti puoi rivolgere al tuo medico di base o alla tua ginecologa o al tuo ginecologo. Durante il fine settimana ti puoi rivolgere al pronto soccorso dell'ospedale a te più vicino. Tra venerdì dalle ore 20.00 fino a lunedì alle ore 8.00 sono in servizio anche le guardie mediche del tuo circondario. I nomi dei medici di guardia e i relativi numeri di telefono li puoi trovare nei quotidiani (Alto Adige, Corriere dell'Alto Adige, Dolomiten, Neue Südtiroler Tageszeitung).

Schwanger-schaft

Gravidanza

Befruchtung

Wenn zum Zeitpunkt des Eisprungs oder einige Tage vorher ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfindet, kann ein Ei von einer Samenzelle befruchtet werden (siehe Kapitel „Körper und Sexualität" Seite 76).

Das befruchtete Ei wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter, wo es sich nach einigen Tagen einnistet. So entsteht eine Schwangerschaft. Von künstlicher Befruchtung spricht man, wenn die Samenzellen mit Hilfe von technischen Vorrichtungen in die Scheide eingebracht werden bzw. wenn die Befruchtung nach Entnahme von Samen- und Eizellen außerhalb des Körpers stattfindet.¬

Schwangerschaftstest

Das erste sichtbare Zeichen einer Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Monatsblutung zum vorgesehenen Zeitpunkt. Wenn eine Schwangerschaft vorliegen könnte, z. B. weil Geschlechtsverkehr ohne Verhütungsmittel stattgefunden hat oder diese nicht zuverlässig angewendet wurden, so ist es am besten, wenn man einen Schwangerschaftstest macht.
Man kann den Test in der Apotheke kaufen und selbst zu Hause durchführen, oder sich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt oder an eine Beratungsstelle wenden.

Fecondazione

La fecondazione avviene nelle tube di Falloppio dove si incontrano e si fondono le due cellule uovo, quella maschile (spermatozoo) e quella femminile (ovulo).
Così ha inizio la gravidanza. Questo processo si verifica durante l'ovulazione femminile e solo in presenza di spermatozoi.
Solo uno spermatozoo può entrare nella cellula uovo femminile e, una volta penetrato, i 23 cromosomi maschili si uniscono ai 23 cromosomi femminili, per costituire una nuova cellula da cui si originerà un embrione. La cellula fecondata inizia a riprodursi, raggiunge l'utero e si annida nell'endometrio ispessito e ripieno di sostanze nutritive.¬

Il test di gravidanza

Il primo sospetto di una gravidanza è la mancata comparsa delle mestruazioni alla data prevista, questo perché la gravidanza comporta la trasformazione dell' endometrio (mucosa che riveste la cavità uterina), che pertanto non si sfalda provocando la mestruazione.
Innanzitutto sappi che non ogni ritardo della mestruazione significa una gravidanza. Può essere che tu sia più tesa del solito o che la tua mestruazione sia irregolare.
Se vi sono dei dubbi fondati sulla possibilità che si tratti di una gravidanza, o perché si sono avuti rapporti senza usare metodi contraccettivi o perché i metodi usati erano poco sicuri, la cosa migliore è recarsi al più presto dalla propria ginecologa di fiducia o presso un consultorio dove potrete eseguire correttamente o farvi prescrivere un test di gravidanza.
Oggigiorno esistono test che rivelano tracce dell'ormone della gravidanza nell'urina anche nello stesso giorno del ritardo mestruale.

Es gibt Tests, die schon am ersten Tag nach Ausbleiben der Regel Spuren vom Schwangerschaftshormon im Harn nachweisen.¬

Mutterschaft

Es gibt viele Gründe, sich Kinder zu wünschen. Es ist wichtig, die Gründe sorgfältig abzuwägen und mit dem Partner zu besprechen. Schwanger werden bedeutet, bereit zu sein, für einen Säugling, ein Kind Sorge zu tragen.

Ein Kind kann Freude und Erfüllung bringen, es benötigt aber bis zum Erwachsensein viel Fürsorge, Zuwendung, Geborgenheit und Liebe. Und das setzt voraus, in relativ sicheren materiellen, sozialen und emotional befriedigenden Verhältnissen zu leben. Nicht in jedem Alter und nicht in jeder Situation sind Menschen dazu in der Lage oder dazu bereit. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und sollte daher gut überlegt sein.¬

Schwanger, was tun?

Ist ein junges Mädchen ungewollt schwanger geworden, ist es meist in einer schwierigen Situation. Es ist auf jeden Fall das Beste, so schnell wie möglich mit einer Vertrauensperson darüber zu sprechen. Dies kann der Junge sein, mit dem du das Kind gezeugt hast, eine Freundin, die Eltern, eine Ärztin/ein Arzt, Fachleute einer Beratungsstelle oder eine andere Vertrauensperson.
Es ist wichtig, offen und ehrlich darüber zu sprechen, ob das Kind gewollt ist und welche Zukunftsaussichten bestehen.
Was für ein Mädchen in dieser Situation die beste

I test sono molto affidabili e solo nel caso di risposta negativa (ovvero se non si rilevano tracce di ormone) è buona norma, per sicurezza, ripetere il test a distanza di qualche giorno. Il test di gravidanza può essere acquistato in farmacia, senza ricetta medica. Se il test risulta negativo vuol dire che non sei incinta. Se il test risulta positivo significa che sei incinta.¬

La maternitá

Ci possono essere diversi motivi per desiderare un bambino. Un figlio può portare gioia e farti sentire realizzata, però ha bisogno di cure, affetto, protezione e amore fino all'età adulta.

Non si è sempre pronti o in grado di diventare genitori. Essere madre e padre è un grande impegno, che richiede una scelta consapevole e responsabile. Eppure nonostante la conoscenza dei metodi contraccettivi, succede ancora spesso, che delle ragazze e molte donne rimangano incinta senza desiderarlo.¬

Essere incinta, cosa fare?

Per una ragazza non è facile affrontare una gravidanza inaspettata. È importante non farsi prendere dal panico e parlarne subito con una persona di fiducia. Questa può essere il proprio ragazzo, un'amica, i genitori, un medico o un'altra persona di cui ci si fida. Quale sia la soluzione migliore può essere deciso solo dalla ragazza che deve valutare bene la situazione: quali prospettive potrà avere il bambino, quali sono i bisogni, i sogni e le prospettive lavorative della ragazza. Magari la ragazza ha paura di parlarne con i suoi genitori perché le hanno ripetuto più volte di non tornare a casa

Lösung sein wird, kann kein Außenstehender wirklich beurteilen. Die persönliche Entscheidung für oder gegen ein Kind muss auch in Hinblick auf Zukunftsaussichten, Wünsche, Träume, berufliche Vorstellungen und Neigungen getroffen werden.
Ein schwangeres Mädchen kann weder zu einer Abtreibung, noch zum Austragen des Kindes gezwungen werden, auch nicht zu einer überstürzten Heirat, zu einer unerwünschten Verbindung mit dem Freund oder zu einer Freigabe zur Adoption.¬

Schwangerschaftsabbruch

Der Abbruch einer Schwangerschaft kann nur freiwillig erfolgen. Er ist allerdings an einige gesetzliche Vorschriften gebunden.
In Italien gibt das Gesetz Nr. 194 vom 22. Mai 1978 der Frau das Recht, nach einem Beratungsgespräch innerhalb von 90 Tagen nach der Befruchtung einen Schwangerschaftsabbruch durchführen zu lassen, und zwar kostenlos in öffentlichen Krankenhäusern.

Im Falle Minderjähriger braucht es die Einwilligung beider Elternteile oder die Ermächtigung des Vormundschaftsrichters. Wenn nämlich schwerwiegende Gründe vorliegen, die es unmöglich machen oder nicht ratsam erscheinen lassen, die Eltern zu befragen oder wenn die Eltern das Einverständnis zu einem Schwangerschaftsabbruch verweigern, dann kann der Beratungsdienst, an den sich die Minderjährige gewandt hat, den Antrag auf den Abbruch mit einer Stellungnahme an den Vormundschaftsrichter weiterleiten. Dieser kann die Minderjährige ermächtigen, die Entscheidung über den Schwangerschaftsabbruch selbst zu fällen. Der Vormundschaftsrichter berücksichtigt dabei den Willen des Mädchens. In besonderen Fällen kann er aber auch gegen den Willen des Mädchens entscheiden.

incinta e che in tal caso si sarebbe dovuta arrangiare. Spesso però anche i genitori più rigidi, di fronte a una situazione simile, sono disponibili ad aiutare la propria figlia.
In ogni caso ci si può rivolgere ad una operatrice o ad un operatore di un consultorio che aiuterà la ragazza a riflettere e a prendere la decisione che ritiene più giusta per lei.
Comunque sia la ragazza non deve sentirsi obbligata a fare ciò che non desidera. Se vuole tenere il bambino nessuno può obbligarla ad abortire o a darlo in adozione. Se vuole interrompere la gravidanza la decisione spetta a lei.¬

L'interruzione di gravidanza

L'interruzione di gravidanza deve essere volontaria.
In Italia l'interruzione di gravidanza è disciplinata dalla Legge 194 che consente il ricorso all'aborto nelle strutture autorizzate dal Ministero della Sanità, alle donne che ne fanno richiesta entro i primi 90 giorni di gravidanza.

Nel caso di minore età è richiesto il consenso dei genitori o del giudice tutelare. Se si verificano motivi gravi che non consentono di interpellare i genitori di una ragazza minorenne o se questi si rifiutano di concedere il permesso di abortire contro la volontà della ragazza, il consultorio familiare o il medico a cui la ragazza minorenne si è rivolta per l'interruzione di gravidanza possono rivolgersi al giudice tutelare. Il giudice tutelare può dare il consenso alla ragazza minorenne di decidere da sola di interrompere la gravidanza. Il giudice deve rispettare il volere della ragazza, ma in casi particolari può decidere autonomamente.
Ognuna di queste scelte è possibile. È bene tenere presente che ci sono persone che possono essere di aiuto in questo momento difficile, indipendentemente dalla scelta della ragazza.

In Südtirol gibt es zur Zeit verschiedene Dienste, die Beratungsgespräche zur Abtreibung bzw. zum Schwangerschaftskonflikt durchführen: die Familienberatungsstellen AIED und ARCA in Bozen sowie Lilith in Meran (Adressen siehe Anhang) und die Krankenhäuser Meran und Bozen.¬

Die Pille RU 486

Die Pille RU 486 ist nicht zu verwechseln mit der Pille danach. Die Pille RU 486 ist die sogenannte „Abtreibungspille". Es handelt sich um eine medikamentöse Methode für den sehr frühzeitigen Schwangerschaftsabbruch. Ende Juli 2009 hat die Italienische Arzneimittelbehörde den Verkauf der Pille RU 486 auch in Italien genehmigt. Die Anwendung wird über das bereits bestehende Gesetz Nr. 194 geregelt. Die Pille RU 486 ermöglicht es, einen Schwangerschaftsabbruch medikamentös anstatt chirurgisch durchzuführen. Sie darf bis zum 49. Tag nach der Befruchtung angewendet werden. Die Abtreibungspille wird nur unter ärztlicher Aufsicht im Krankenhaus verabreicht.
Sie ist ethisch umstritten.

Wirkung

Wie wirkt RU 486? Bei einer Schwangerschaft bewirkt das Hormon Progesteron, dass sich eine befruchtete Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut einnisten und dort entwickeln kann. Der Wirkstoff Mifepriston (Mifegyne) stoppt die Wirkung dieses Hormons, die Gebärmutterschleimhaut löst sich und wird zusammen mit der befruchteten Eizelle wie bei einer Menstruation ausgestoßen. Dabei kann es zu Bauchkrämpfen, Übelkeit und Blutungen kommen. Um die Wirkung der Pille zu verstärken, wird zusätzlich das Hormon Prostaglandin verabreicht, das bewirkt, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht.¬

In Alto Adige ci sono diversi servizi che offrono colloqui e consulenze per affrontare una interruzione di gravidanza. Questi sono: i consultori familiari AIED e ARCA a Bolzano, Lilith a Merano (vedi elenco servizi) e gli ospedali di Bolzano e di Merano.¬

La pillola RU 486

La pillola RU 486 non è da confondere con la pillola del giorno dopo. La RU 486 è la cosiddetta "pillola abortiva". Si tratta di un metodo farmacologico per un'interruzione precoce di gravidanza. A fine luglio del 2009 l'agenzia italiana del farmaco ha approvato la commercializzazione della pillola RU 486 nota anche come pillola abortiva. La RU 486 non è disponibile dietro ricetta medica, ma è di esclusiva pertinenza ospedaliera.

L'approvazione della pillola abortiva RU 486 si inserisce nel contesto dell'attuale legge 194 che regola l'aborto. Infatti la pillola in questione permette di interrompere chimicamente la gravidanza anziché chirurgicamente. Chi decide di interrompere la gravidanza con questo metodo deve assumere, entro sette settimane dal momento del concepimento, delle pillole sotto osservazione ospedaliera. Quindi, questo presuppone un accertamento tempestivo dello stato di gravidanza. La Pillola abortiva RU 486 non deve comunque essere considerata un mezzo per il controllo delle nascite.

Come agisce

Quando è in corso una gravidanza l'ormone progesterone permette all'uovo fecondato di annidarsi nell'endometrio dell'utero dove inizia a riprodursi. Il principio attivo Mifepriston (Mifegyne) interrompe l'effetto dell'ormone progesterone in modo che l'uovo si stacchi dall'utero e venga espulso come una mestruazione. Durante questo processo, si possono verificare crampi addominali, nausea e perdite di sangue. Per accrescere l'efficacia della pillola inoltre viene assunto l'ormone Prostaglandin che consente all'endometrio nell'utero di ritirarsi.¬

Die andere Seite des Sex

L'altro lato della sessualità

Zeige deine Grenzen auf!

Zärtlichkeiten unter Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen können schön sein und ein liebevoller Umgang innerhalb der Familie gibt ein Gefühl der Geborgenheit und der Nähe.
In allen zwischenmenschlichen Beziehungen solltest du aber darauf achten, dass die Grenze dessen, was dir zu persönlich und intim ist, nicht überschritten wird. Du kannst einen „magischen Zaun" um dich errichten, der die Grenzen klarstellt, die niemand überschreiten sollte.
Wenn dir jemand gegen deinen Willen näher tritt, sei es mit einer verbalen oder einer handgreiflichen Anmache, spricht man von einer sexuellen Belästigung bzw. sexuellen Gewalt. Beide sind Straftaten und werden vom Gesetz verfolgt.

Niemand darf dich berühren, küssen, streicheln oder mit dir Geschlechtsverkehr haben, wenn du es nicht willst.

Von sexueller Gewalt spricht das Strafgesetz, wenn du gegen deinen Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen wirst oder diese über dich ergehen lassen musst. Dies kann unter Gewaltandrohung oder mit Gewalt, aber auch ohne Gewalt passieren.
Unter sexueller Gewalt versteht man auch eine Belästigung mit sexuellen Hintergedanken, welche die Würde des Menschen verletzt. Das sind zum Beispiel oft nur Worte, die gebraucht werden, um jemanden in Bezug auf das Geschlecht abzuwerten oder um seine Intimität zu verletzen.
Sexuelle Gewalt ist außerdem gegeben, wenn eine geistige oder körperlich unter-

Mostra i tuoi confini

Le carezze tra bambini, ragazzi e adulti possono essere belle. Le coccole con la mamma, il papà, i fratelli, gli zii ed i nonni sono un gesto di affetto. Nessuno però può permettersi di toccarti, baciarti, accarezzarti o avere rapporti sessuali con te se tu non lo vuoi.

Se qualcuno oltrepassa i tuoi confini, cioè si avvicina contro la tua volontà, sia con un approccio verbale che fisico, si parla di molestia sessuale o di violenza. Entrambi sono reati e quindi perseguiti penalmente.

Per violenza sessuale si intende anche quando qualcuno si avvicina a te, ti tocca senza che tu lo voglia anche se ciò avviene in una forma non violenta, per esempio attraverso le carezze.
La violenza sessuale può iniziare con degli sguardi indiscreti e delle affermazioni fuori luogo sul tuo corpo, sul tuo seno e altre parti intime e proseguire con il contatto fisico sotto forma di carezze e baci indesiderati.

Può essere che degli adulti o delle persone più vecchie di te si mostrino nude e tocchino il loro corpo davanti a te, oppure che ti mostrino delle riviste o dei film pornografici.

Inoltre possono volerti toccare nelle parti intime o pretendere che tu tocchi i loro genitali, o costringerti ad avere rapporti sessuali. Quasi tutti i bambini o adolescenti ai quali è capitato un fatto simile si vergognano o hanno paura di raccontarlo.

Si parla di violenza sessuale anche nel caso in cui una persona con una forma di disabilità fisica e/o psichica viene costretta a sottoporsi ad atti sessuali o se la vittima viene raggirata o manipolata; per esempio se il persecutore si spaccia per un'altra persona per raggirare la vittima.

legene Person zu sexuellen Handlungen veranlasst wird oder durch Täuschung, die darin besteht, dass der Täter sich als eine andere Person ausgibt.
Unter sexuelle Gewalt an Minderjährigen fallen unter anderem sexuelle Handlungen, die bewusst unter Beisein von Minderjährigen unter 14 Jahren vorgenommen werden.
Es ist immer sexuelle Gewalt, wenn du es nicht willst und es dem anderen zu verstehen gegeben hast!¬

7 wichtige Aspekte, auf die bereits jedes Kind und jede/r Jugendliche achten soll

1. **Über deinen Körper bestimmst du allein.** Du bist wichtig und hast das Recht zu bestimmen, wie, wann, wo, wie lang und von wem du angefasst werden möchtest.

2. **Deine Gefühle sind wichtig.** Du kannst deinen Gefühlen vertrauen. Es gibt angenehme Gefühle, da fühlst du dich gut und wohl. Unangenehme und seltsame Gefühle sagen dir, dass etwas nicht stimmt. Es ist gut, wenn du mit Erwachsenen oder mit Freundinnen und Freunden über deine Gefühle sprechen kannst, auch wenn es schwierig ist.

3. **Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen.** Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen und richtig glücklich machen. Es gibt aber auch solche, die komisch sind, Angst auslösen oder sogar weh tun. Niemand hat das Recht, seine Hände unter deine Kleider zu stecken und dich an der Scheide, am Po oder an der Brust zu berühren. Manche Leute möchten von dir so berührt werden, wie du es nicht willst, aber niemand darf dich dazu überreden oder zwingen. Es kann auch sein, dass

La violenza sessuale non avviene MAI per colpa del bambino/della bambina o dell'adolescente

1. **Solo tu decidi del tuo corpo:** è un tuo diritto decidere in prima persona come, quando e da chi farti accarezzare o con chi avere un contatto fisico.

2. **I tuoi sentimenti sono importanti:** puoi fidarti dei tuoi sentimenti. Ti dicono quando una situazione è piacevole o quando c'è qualcosa che non va. I sentimenti sono spesso un campanello d'allarme. È importante parlare delle cose che ti opprimono anche se non è facile.

3. **Il contatto fisico può essere piacevole o molto fastidioso:** una carezza, un abbraccio e altri tipi di contatto fisico possono essere molto belli e farci sentire bene.
D'altra parte ci sono anche delle situazioni strane che creano imbarazzo e ti fanno stare male. Nessuna persona adulta o coetanea ha il diritto di toccarti o farsi toccare in una maniera che ti crea imbarazzo.

4. **Hai il diritto di dire di NO:** puoi benissimo permetterti di porre dei limiti se qualcuno oltrepassa i tuoi confini.

5. **I segreti possono essere belli o brutti:** un segreto bello è qualcosa di emozionante, una cosa personale, piacevole che non si vuole condividere con altre persone. Altri segreti, invece, turbano il nostro sonno e sono pesanti da sopportare. Se un segreto ti fa stare male e ti pesa troppo non ha senso portarselo dietro, „rischia di schiacciarti". Fare luce su determinati segreti ti può togliere un grande peso di dosso.

du dich zunächst auf etwas einlässt, weil es für dich stimmig ist, aber dann passiert etwas, was für dich nicht mehr passt. Auch in einer solchen Situation hat niemand das Recht weiter zu gehen, als du möchtest.

4. **Du hast das Recht, NEIN zu sagen**. Überlege zusammen mit anderen, in welchen Situationen es schlecht sein kann zu gehorchen.

5. **Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.** Es gibt gute Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind. Schlechte Geheimnisse fühlen sich schwer und unheimlich an. Solche Geheimnisse, die dir ein ungutes Gefühl geben, sollst du weitersagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun.

6. **Sprich darüber und suche Hilfe.** Wenn dich etwas bedrückt oder du unangenehme Erlebnisse hast, rede darüber und such dir eine Person, der du vertraust. Wenn sie dir nicht Hilfe anbieten kann, wende dich an eine andere Vertrauensperson oder an eine Beratungsstelle (siehe Anhang). Überlege dir, mit welchen Menschen du über schwierige Dinge reden kannst.

7. **Du bist nicht schuld.** Wenn jemand deine Grenze überschreitet oder überschritten hat, dann bist nicht du die, die sich zu schämen hat oder schuldig ist; die Verantwortung für die sexuelle Gewalt liegt immer beim Täter.¬

6. **Parlane e cerca aiuto:** se c'è qualcosa che ti opprime per delle esperienze spiacevoli parlane con una persona di cui ti fidi e che secondo te ti può aiutare. Se la tua voce rimane inascoltata continua a farti sentire fino a quando qualcuno ti dà una mano. Puoi trovare un aiuto anche rivolgendoti ad uno dei servizi indicati nella lista in fondo al libretto!

7. **Non hai colpa:** se una persona oltrepassa i tuoi confini TU non hai nessuna colpa o responsabilità. Questo vale anche nel caso che tu non abbia avuto la forza di opporti.¬

Pornografie

Pornografie wirkt auf manche Jugendliche anziehend. Sie glauben, in Pornos zu erfahren, was sie noch nicht über Nacktheit und Sexualität wissen, um dann mitreden zu können.

Was ist Pornografie?
Pornografie ist die Darstellung von Sexualorganen und sexuellen Handlungen (im Besonderen des Geschlechtsverkehrs).
Pornografie wird in Form von Texten und Bildern in Pornoheften, -büchern, Zeitschriften, Computeranimationen, Videofilmen und Audiokasetten angeboten.

Pornografie zeigt nur Teile der Sexualität, die auf den Körper reduziert sind und hat die sexuelle Erregung der Betrachter/innen oder Zuhörer/innen zum Ziel. In Pornos wird versucht, Lust darzustellen, sie täuschen aber Gefühle nur vor und stellen nie eine Realität dar.

Pornografie umfasst ein riesiges Gebiet und ist mittlerweile eine Industrie, mit der viel Geld verdient wird. Weit verbreitet sind Softpornos, zu denen auch Erotik- oder Sexfilme gehören. Meist sind es Filme, deren Inhalt sich um Sex und Liebe dreht und die mittlerweile sogar in den Abendprogrammen des öffentlichen Fernsehens zu sehen sind.
Bei der sogenannten Harten Pornografie handelt es sich um pornografische Darstellungen, die Gewalttätigkeiten, sexuelle Handlungen von Menschen mit Tieren oder den sexuellen Missbrauch von Kindern beinhalten. Sie verbreiten sich vor allem übers Internet bzw. Handy. Es ist sowohl verboten, diese Art von Pornografie zu produzieren, als auch anzusehen oder zu verbreiten.

Was ist an Pornografie gefährlich?
Zunächst zur illegalen Form von Pornografie: Für die Herstellung dieser Aufnahmen werden oft Kinder und Jugendliche, aber auch

Pornografia

Alcuni giovani si fanno attirare dalla pornografia. Credono di trovare nella pornografia maggiori o ulteriori informazioni sulla sessualità magari per poterne parlare poi con gli amici.

Di che cosa si tratta?
La pornografia è esporre organi sessuali e mostrare atti sessuali in una maniera che viene ritenuta oscena e offensiva del pudore.
La pornografia si presenta sotto forma di fotografie e testi in giornali o libri porno, giochi al computer pornografici, video porno ed in internet.

La pornografia mette in evidenza solo alcuni aspetti della sessualità, ridotti solo al corpo con l'unico scopo di eccitare il pubblico. Nella pornografia si cerca di mostrare il piacere, ma questo viene solo recitato e non rispecchia la realtà. La pornografia è un'industria per guadagnare soldi. Molto diffusi sono i prodotti soft della pornografia, come per esempio i film erotici che contengono immagini legate al sesso e all'amore.

I prodotti hard invece contengono immagini che ritraggono atti sessuali violenti, atti tra persone e animali o addirittura atti di violenza esercitati sui bambini. Questi prodotti sono diffusi soprattutto in Internet e anche sui cellulari. È vietato produrre, consumare e diffondere questi prodotti pornografici.

Cosa è pericoloso?
Soffermiamoci innanzitutto sui prodotti pornografici illegali:
Per realizzare questi prodotti vengono costretti bambini e adolescenti, ma anche donne e uomini a praticare atti sessuali contro la loro volontà. Ciò è pericoloso anche per il pubblico che consuma questi prodotti. Il corpo per quanto riguarda il sesso ha una capacità di apprendimento: più vengono viste immagini legate ad atti

Frauen und Männer gezwungen, sexuelle Handlungen auszuüben. Aber nicht nur für diese Personen ist Pornografie gefährlich, sondern auch für die Betrachter/innen. Der Körper hat nämlich ein sexuelles Lerngedächtnis: werden immer wieder Dinge gesehen oder erlebt, die erniedrigend, unangenehm, schmerzvoll oder grausig sind, hat dies Auswirkungen auf die weiteren Möglichkeiten, Lust zu erleben. Der Körper kann dann Sexualität nur mehr mit den negativen Dingen in Verbindung bringen.

Zur legalen Form: Auch diese Pornos beeinflussen durch ihre Verbreitung die Sexualvorstellungen von Jugendlichen und Erwachsenen. Sie verwirren und lenken von den eigenen Gefühlen ab. Es entsteht der Eindruck, dass die in Pornos dargestellte Form von Sexualität Realität ist, und dies kann bei jenen, die Pornos anschauen oder nachspielen, zu Unzufriedenheit führen. So werden Frauen z.B. meist als bereitwillige und überaktive Sexpartnerinnen bzw. Männer als immer bereitwillig dargestellt, was zu der Erwartung führen kann, dass das eigene sexuelle Verhalten genauso sein sollte. Es zählt nur: größer, mehr, Hauptsache besonders...
Diese Erwartungen werden meistens oder auf Dauer nicht erfüllt und so kann es zu Frustration, Enttäuschung und Unlust kommen.

Was kannst du tun?
Wenn du mit Pornos konfrontiert wirst (z.B. durch Verbreitung über Handy), spür, was sie in dir auslösen. Wenn du unsicher bist, ob du etwas willst oder wenn du es nicht weißt oder wenn du es einfach nicht magst, dann bedeutet das immer, es nicht zu tun! Für viele Mädchen ist der Wunsch, sexuell gut anzukommen und dem anderen zu gefallen, mindestens gleich stark oder sogar stärker als unangenehme Gefühle bei der Vorstellung gewisser sexueller Handlungen.
Sollte dich jemand animieren, Szenen aus Pornos nachzuspielen oder ähnliches, traue dich zu sagen, wo deine Grenze ist.

sessuali violenti, dolorosi, spiacevoli più viene influenzata la propria percezione del piacere. Il corpo impara ad associare la sessualità solo ad aspetti negativi.

Anche i prodotti pornografici legali influenzano l'immagine dei giovani e degli adulti nei confronti della sessualità in quanto creano confusione e ci si distacca da ciò che si prova personalmente. Si pensa che la forma sessuale rappresentata nei porno sia quella reale e questo può condurre a delusioni in coloro che vogliono mettere in pratica questi atti sessuali o a stravolgere la propria idea di sessualità. Viene trasmessa un'immagine della donna sempre disposta a compiere atti sessuali o che, al contrario, gioca sempre un ruolo attivo nell'atto sessuale e dell'uomo sempre disponibile. Questo può portare alla convinzione che il proprio comportamento sessuale debba essere uguale a quello rappresentato nei porno. Contano solo: di più, più grande e nel modo più stravagante possibile.
Queste aspettative portano per lo più a delusioni, frustrazione e alla perdita del piacere.

Cosa si può fare?
Se vieni confrontata con la pornografia, per esempio attraverso il cellulare, cerca di capire che sensazioni provi. Se ti senti insicura, se non sai se vuoi vedere queste immagini, se ti danno fastidio, se ti senti offesa, vuol dire che è meglio lasciare perdere! Per molte ragazze il desiderio di piacere e di essere brave nelle prestazioni sessuali prevale sulle sensazioni negative che si possono provare pensando a determinati comportamenti sessuali. Se qualcuno ti vuole convincere a praticare del sesso così come viene mostrato nei porno, o in maniera simile, contro la tua volontà, abbi il coraggio di dire di no e di mostrare i tuoi confini.

Sexuell übertragbare Krankheiten

Bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr kannst du dich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anstecken. Dies gilt auch für Analverkehr oder Oralverkehr.

Es gibt sexuell übertragbare Krankheiten, die durch Bakterien verursacht werden. Dazu gehören unter anderem Gonorrhö, Syphilis sowie Pilz-, Chlamydien- und Trichomonadeninfektionen. Sie sind mit Medikamenten meist gut zu behandeln, vorausgesetzt, die Behandlung beginnt frühzeitig und der Partner/die Partnerin wird auch behandelt.

Die sexuell übertragbaren Krankheiten, die durch Viren verursacht werden, sind schwerer oder gar nicht zu behandeln. Dazu gehören Herpes genitalis, Hepatitis und Aids.

Folgende Anzeichen können auf eine sexuell übertragbare Krankheit hinweisen:
- Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen;
- ungewöhnliche Rötung der Geschlechtsteile;
- Juckreiz an den Geschlechtsteilen;
- veränderter, auffälliger Ausfluss aus der Scheide oder dem Glied;
- unklare Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterleib;
- geschwollene Lymphknoten in der Leistenbeuge.

Bist du unsicher, ob du dich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit angesteckt hast, solltest du dich ärztlich untersuchen lassen. Dies gilt auch für deinen Partner bzw. deine Partnerin.

Wie du dich anstecken kannst

Am größten ist die Ansteckungsgefahr für sexuell übertragbare Krankheiten beim (ungeschützten) Geschlechtsverkehr. Aber auch schon eine äußere Berührung des männlichen Glieds mit den weib-

Malattie sessualmente trasmissibili

Esula dalle intenzioni di questo opuscolo approfondire in modo dettagliato le varie malattie a trasmissione sessuale (attenzione: esse si trasmettono non soltanto con il rapporto genitale, ma anche mediante il rapporto orale e anale!). Ci preme richiamare l'attenzione sul fatto che le malattie sessualmente trasmissibili esistono ancora e anche da noi. Esse sono riconoscibili e curabili, ma, cosa ancora più importante, si possono prevenire.

Trichomonas, candida, clamidia e gonorrea (scolo) sono infezioni causate da microrganismi.
I condilomi (creste di gallo), l'herpes genitale, l'epatite B, C e Delta e l'Aids sono infezioni da virus.
La trasmissione avviene anche attraverso il rapporto sessuale con persone che, pur avendo contratto l'infezione, sono apparentemente sane, sono cioè „portatori sani".

Tutte possono essere evitate attraverso:
- la consapevolezza della loro esistenza;
- l'uso del preservativo.

Se hai qualche dubbio o avverti dei sintomi, rivolgiti subito a un consultorio familiare o al tuo medico di fiducia. I sintomi sono i seguenti:
- bruciore mentre urini;
- arrossamenti e pruriti nella zona genitale;
- perdite di odore sgradevole di colore grigio o giallo;
- dolori agli organi sessuali o al bassoventre;
- ingrossamento dei linfonodi inguinali.

Se non sei sicura di essere stata contagiata rivolgiti al più presto al medico di fiducia per sottoporti a delle analisi. Questo vale anche per il tuo o la tua partner.

lichen Schamlippen kann zur Übertragung von Krankheitskeimen führen.
Das Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken, erhöht sich mit jedem neuen Partner bzw. jeder neuen Partnerin.

Mit Pilzen und Trichomonaden kannst du dich zudem im Schwimmbad, in der Sauna oder durch Handtücher, Badeschwämme und Waschlappen anstecken.¬

Wie du dich schützen kannst

Der sicherste Schutz vor einer Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit wäre der Verzicht auf den Geschlechtsverkehr. Eine andere sichere Lösung ist eine stabile und treue Beziehung mit einem Partner/einer Partnerin – vorausgesetzt, beide haben sich nicht schon vorher angesteckt.

Wer sexuelle Kontakte mit verschiedenen Personen hat, sollte sich durch die Verwendung von Kondomen schützen. Dadurch wird verhindert, dass beim Geschlechtsverkehr Samen- und Scheidenflüssigkeit oder Blut in den Körper des Partners/der Partnerin gelangen. Sexualität ohne Ansteckungsrisiko wird heute meist mit dem Begriff „Safer Sex" bezeichnet.¬

Come ti puoi contagiare

Il rischio più grande per la trasmissione di malattie è il rapporto sessuale non protetto. Anche il semplice contatto del pene con le labbra dell'organo genitale femminile può comportare la trasmissione di malattie.

Il rischio di contagio aumenta con ogni nuovo partner, non essendo a conoscenza delle loro esperienze precedenti.
Puoi essere contagiata da funghi e trichomonas anche in piscina, in sauna o utilizzando asciugamani e spugne per la doccia.¬

Come ti puoi proteggere

Il "sesso sicuro" consiste nell'evitare che il liquido seminale (sperma), le secrezioni vaginali o il sangue vengano a contatto con la pelle o le mucose del partner. Ciò è possibile evitando i rapporti genitali, orali e anali, oppure con l'uso del preservativo.

Il preservativo, se usato correttamente, previene la trasmissione delle malattie come Aids, sifilide, scolo, uretriti, herpes, ecc. e va usato anche durante il periodo di cura di infezioni vaginali come trichomonas, candida,… per evitare il ricontagio.¬

Aids

Die heute bekannteste und auch bedrohlichste sexuell übertragbare Krankheit ist Aids. Der Begriff Aids kommt aus dem Englischen und ist die Abkürzung für „Acquired Immune Deficiency Syndrom". Aids zerstört das körpereigene Abwehrsystem und führt in den meisten Fällen zum Tod. Hervorgerufen wird die Krankheit durch das Virus, das heute allgemein als HIV „Human Immuno-Deficiency Virus" bezeichnet wird. Ein Mensch, der mit dem Virus infiziert ist, wird zunächst HIV-positiv, aber nicht aidskrank. Zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Krankheit können bis zu 10 Jahre oder mehr vergehen. Das Virus schlummert in den Zellen des Abwehrsystems und löst irgendwann die Krankheit Aids aus. Es ist daher wichtig zu wissen, dass auch infizierte Menschen ohne Krankheitssymptom andere Menschen anstecken können!

Wie du dich anstecken kannst

Nach dem heutigen Wissensstand wird das HI-Virus nur durch Blut, Samen- und Scheidenflüssigkeit sowie durch Muttermilch übertragen. Dies kann geschehen:

- bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr mit einer HIV-positiven Person (auch bei Oral- und Analverkehr);
- wenn Blut-, Samen- oder Scheidenflüssigkeit einer HIV-positiven Person über kleinste Verletzungen von Haut oder Schleimhäuten in den Körper einer nicht infizierten Person eintritt;
- über die Blutbahn, z.B. wenn Drogenkonsumenten Spritzen gemeinsam benützen;
- während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder über die Muttermilch von der infizierten Mutter auf das Kind.

Wie du dich nicht anstecken kannst

Bei Händedruck, freundschaftlichen Umarmungen, Streicheln steckst du dich nicht an. Kein Risiko gibt's beim Küssen. Bei Zungenküssen ist ein Risiko theoretisch nicht auszuschließen,

Aids

È una malattia che si sviluppa in conseguenza di una deficienza immunitaria acquisita. La condizione essenziale perché l'Aids „Acquired Immune Deficiency Syndrom" si sviluppi è il contagio con il virus HIV „Human Immuno-deficiency Virus". Questo virus riduce le difese dell'organismo nei confronti di agenti patogeni. Dopo un periodo a volte anche molto lungo dal momento del contagio, si sviluppa la malattia vera e propria.

Come si trasmette

È possibile un contagio, se il sangue o lo sperma di una persona sieropositiva viene a contatto con il sangue di un'altra persona direttamente o tramite lesioni della pelle e delle mucose. Questi liquidi corporei possono contenere l'HIV in quantità tale da permettere l'infezione. I rapporti sessuali senza preservativo rappresentano per questo motivo la via di contagio più frequente. La mucosa intestinale è particolarmente sensibile, per questo i rapporti anali senza preservativo costituiscono la pratica sessuale con il pericolo di contagio più elevato. L'HIV si può trasmettere anche nei rapporti vaginali e durante le mestruazioni il rischio di infezione è più elevato (naturalmente se non si usa il preservativo).
Il contagio può avvenire pure attraverso lo scambio di siringhe infette.

Come non si trasmette

Il virus HIV è molto sensibile. A contatto con l'aria muore rapidamente. Le normali misure igieniche rendono il virus innocuo. L'HIV può essere contenuto anche nell'urina, nelle feci, nella saliva, nel sudore, nelle lacrime, ma solo in quantità minima, che non è sufficiente per un contagio. Non esiste così alcun pericolo di contagio per strette di mano, abbracci e carezze o attraverso la condivisione degli spazi di vita o di lavoro con persone che hanno contratto il virus o che hanno sviluppato la malattia.

aber weltweit in keinem Fall als Übertragungsweg nachgewiesen. Auch Niesen und Husten bedeuten keine Gefahr. In der Schule, beim Sport, in Toiletten, Sauna und Schwimmbädern besteht keine Ansteckungsmöglichkeit. Ebenso ungefährlich sind die gemeinsame Benutzung von Tellern, Gläsern und Besteck. Auch Insekten oder Haustiere übertragen kein HIV.

Wie du dich vor einer HIV-Infektion schützen kannst

Da du nicht wissen kannst, mit wem dein Partner/deine Partnerin bereits sexuelle Kontakte hatte, ist es wichtig, dass du dich beim Geschlechtsverkehr selber schützt. Vermeide, dass Blut-, Samen- oder Scheidenflüssigkeit in deinen oder den Körper des/der anderen gelangen. Einzigen Schutz bietet das richtige Benutzen eines Kondoms. Andere Verhütungsmittel (Pille, Spirale, Diaphragma usw.) schützen nicht vor einer HIV-Infektion! Du solltest keine Angst haben und dich nicht schämen, mit deinem Partner/deiner Partnerin über den Schutz vor Aids zu reden und auf die Verwendung von Kondomen zu bestehen, denn damit zeigst du Verantwortung und schützt dein Leben!

Der HIV-Antikörpertest

Eine Infektion mit dem HI-Virus lässt sich über den HIV-Antikörpertest nachweisen. In Südtirol kannst du in allen Krankenhäusern einen HIV-Test machen lassen. Eventuell kannst du dich vorher bei einer Beratungsstelle darüber informieren.

Der Umgang mit HIV-Positiven und Aidskranken

Fehlende und falsche Informationen über Aids haben dazu geführt, dass Aidskranke gesellschaftlich ausgegrenzt und von ihren Freunden und Arbeitskollegen gemieden werden. Die Kranken versuchen daher, ihre Krankheit geheimzuhalten und leben dauernd in der Angst, irgendwie könnte doch bekannt werden, dass sie aidskrank sind. Es ist sehr wichtig, dass du einen verantwortungsbewussten und menschenwürdigen Umgang mit infizierten Personen lernst. Sie brauchen offene Unterstützung und Solidarität und es gibt keinen Grund, ihnen diese zu verweigern.¬

Bacio: Sono da evitare allarmismi ingiustificati: non è mai stata dimostrata la trasmissione dell'infezione attraverso il bacio. Tuttavia non la si può escludere completamente, in presenza di lesioni o sanguinamento delle mucose orali.

Come ti puoi proteggere da un'infezione HIV

Non puoi sapere con chi ha già avuto rapporti sessuali il tuo partner e pertanto è meglio proteggersi. Evita che i liquidi seminali, la mucosa e il sangue entrino nel tuo corpo o in quello del tuo partner. L'unica protezione sicura è l'utilizzo corretto del preservativo. Altri metodi contraccettivi (pillola, spirale, diaframma ecc.) non proteggono dall'infezione!
Non devi avere paura o vergognarti di affrontare il discorso AIDS con il tuo partner e di pretendere l'uso del preservativo perché in questo caso dimostri solo di essere una persona responsabile e matura.

Il Test dell'AIDS

Una infezione da HIV si può attestare con un test degli anticorpi. In Alto Adige puoi eseguire il test in ogni struttura ospedaliera. Se vuoi, puoi informarti presso un consultorio familiare o presso l'associazione Propositiv (vedi Addresses for girls).

Malati di AIDS e sieropositivi

La divulgazione di false informazioni sulla malattia ha provocato l'emarginazione dei malati di Aids facendo si che perdessero amici e colleghi di lavoro. I malati di conseguenza cercano di tenere nascosta la propria malattia e vivono con la costante paura che qualcuno lo venga a sapere.

È bene che tu riesca ad imparare ad assumere un comportamento rispettoso e sensibile nei loro confronti. I malati hanno bisogno di sostegno e forza per affrontare la propria situazione, crediamo che ne abbiano il diritto!¬

Internet for girls

www.young-direct.it
Die Seite ist sowohl in der Desktop PC Version als auch in der Smartphone und Tablet Version abrufbar.
Neben Infos zur Jugendberatungsstelle Young+Direct, findest du Antworten auf häufig gestellte Fragen zu den Themen Sexualität, Psychologie, Körper/Aussehen, Liebe/Freundschaft, Verhütung, Familie, Sucht.

Il sito è completamente nuovo e consultabile in versione PC desktop o smartphone / tablet. Oltre alle informazioni riguardanti il servizio di consulenza di Young+Direct trovi tanti articoli sulla sessualità, l'amore, gli amici, la famiglia, il corpo e l'aspetto … e puoi dare un' occhiata alle domande che vengono poste più di frequente a Young+Direct.

www.forum-p.it
Die Webseite der Fachstelle des Forum Suchtprävention und Gesundheitsförderung mit Sitz in Bozen. Hier findest du Informationen über die Tätigkeit der Fachstelle und du kannst einen anonymen Test (Check yourself) machen, um einzuschätzen, wie riskant dein Konsum von Alkohol, Nikotin, Cannabis oder Medikamenten ist. Im Shop kannst du Infomaterial zu den verschiedenen Drogen und Risikoverhalten bestellen und eine Mail schreiben, falls du weitere Fragen hast.

Il sito Internet del Forum Prevenzione delle dipendenze con sede a Bolzano. Qui trovi informazioni riguardo all'attività svolta dal Forum Prevenzione e il test "Check yourself" ti permette in maniera anonima di valutare quanto a rischio è il tuo consumo di alcol, nicotina, cannabis o farmaci.
Nel shop puoi ordinare materiale informativo riguardo alle droghe legali e/o illegali e ai comportamenti a rischio. Infine puoi anche inviare una mail se ti servono ulteriori informazioni o per una consulenza.

www.provinz.bz.it/jugendarbeit
Das Amt für Jugendarbeit der Südtiroler Landesregierung bietet auf seiner Webseite unter "Inhaltliche Schwerpunkte. Sexualität" Links und Adressen für Angebote, Kurse, Fortbildungen für Girls im Bereich Sexualpädagogik und Gewaltprävention. Zusätzlich gibt es Links zu Angeboten für Eltern, Einrichtungen und MultiplikatorInnen.

www.provincia.bz.it/cultura/temi/giovani.asp
Su questa pagina trovi una descrizione ed i link di tutto quello che offre l'ufficio servizio giovani, come ad esempio i progetti UPLOAD, LiberaMente, Festival delle Resistenze, Giovani in scena, Effetto notte, Cantiere delle parole, Treno della memoria, Festival Studentesco, Campi legalità.

www.centaurus.org
Homosexuelle Initiative Südtirol. Informationen rund um das Thema Homosexualität. Veranstaltungstipps, Infos zu „Info Gay" und Lesbentelefon (anonyme Information und Beratung), Veranstaltungskalender der Jugendgruppe „u27centaurus" (für Homosexuelle unter 27), Lesbentreff, Senfkorn (Homosexualität und christlicher Glaube), Gesprächsgruppe für Bisexuelle, Gesprächsgruppe für Eltern homosexueller Kinder.

Centaurus è un circolo affiliato Arcigay, che si pone come punto di riferimento per molti degli omosessuali altoatesini. Promuove iniziative per incoraggiare il coming out, l'emancipazione ed anche la reciproca solidarietà tra omosessuali. Garantisce informazione e consulenza anonima tramite il servizio telefonico INFO GAY e LINEA LESBICA. L'attività del circolo è organizzata in gruppi d'incontro (giovani, lesbiche, bisex, genitori e credenti).

www.propositiv.bz.it
Südtiroler Aids-Hilfe. Informationen über AIDS (z.B. Risiken, Schutz), Adressen in Südtirol z.B. für AIDS-Test; FAQ.

Il servizio di aiuto AIDS. Qui trovi informazioni sull'AIDS (rischi, prevenzione, ecc.), indirizzi in Alto Adige per esempio per eseguire il test AIDS e infine trovi anche le domande più frequenti rivolte al servizio riguardo all'AIDS.

www.free-your-mind.it
Die Webseite der Präventionskampagne zum Tabakkonsum von Jugendlichen mit nützlichen Informationen, Spielen, Angeboten für Jugendliche und vielem mehr.

Benvenuto all'aria fresca! Il sito internet della campagna di prevenzione del tabagismo per giovani con informazioni utili, giochi, test, offerte e molto altro.

www.sceglitu.it
Il sito per le donne sul benessere sessuale e riproduttivo. Qui trovi informazioni sulla sessualità, contraccezione, salute.

www.stradanove.it
Il sito informativo per giovani dove trovi informazioni sulla vita giovanile, sessualità, eventi, cultura.

www.aied.it
Nel sito nazionale dell'AIED trovi anche AIED Giovani con informazioni utili sull'adolescenza, la vita sessuale, contraccezione, gravidanza.

www.sexualaufklaerung.de
Die Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Deutschland. Die Seite informiert über Medien und Maßnahmen zu Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung.

www.sextra.de
Häufig gestellte Fragen zu den Themen Sex, Liebe und Beziehung, Verhütung, Schwangerschaft, Familie, medizinische Fragen (z.B. AIDS). Links, Buchtipps für Jugendliche zum Thema Liebe und Sexualität.

www.ob-online.de
Informationen rund um das Erwachsenwerden, die körperliche Entwicklung, den weiblichen Zyklus und Tipps zur Benutzung des Tampons.

www.pille.com
Informationen rund um die Pille.

www.aidsaufklaerung.de
Informationen, Zahlen und Fakten über AIDS: Übertragung, Risiken, Schutz.

www.loveline.de
Fragen zum Thema Liebe und Sexualität, weiblicher und männlicher Körper, Beziehung, Verhütung usw.

www.gib-aids-keine-chance.de
Informationen zu AIDS, Safer Sex, sexuell übertragbare Krankheiten (Fragen Jugendlicher dazu), Homosexualität.

http://rataufdraht.orf.at
Informationen zu den Themen Liebe, Freundschaft, Sexualität, Familie, Schule, Persönliches, Gesundheit, Sucht, Gewalt.

www.bravo.de
Das Dr. Sommer-Team gibt Informationen zu unterschiedlichen Themen, teilweise durch Beantworten von Fragen und teilweise durch Artikel.

www.lovetour.at
Informationen zu den Themen Medizin und Gesundheit (Frauenarzt, Geschlechtskrankheiten, AIDS usw.), Lust und Schutz (Orgasmus, Verhütung, Schwangerschaft), Liebe und Sexualität (das erste Mal, Homosexualität usw.) und Körper und Seele (Pubertät, Menstruation, Selbstbefriedigung).

www.vomerwachsenwerden.de
Informationen zu den Themen Entwicklung des Körpers (Mädchen und Jungs), Geschlechtsorgane, weiblicher Zyklus (Bild-Animationen), Menstruationskalender, Tampons.

www.avantigirls.ch
Verschiedene Informationen für Mädchen und junge Frauen von 14 bis 23 Jahren mit Behinderung zu den Themen Selbstbestimmung, Chancengleichheit und Lebensqualität.

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
Informationsseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Deutschland zum Thema Jugendliche und Alkohol.

Hinweis / Indicazione

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

Nonostante il controllo accurato dei contenuti, non assumiamo nessuna responsabilità per i contenuti dei link esterni. Per i contenuti delle pagine collegate ai siti sono da ritenersi respponsabili esclusivamente i relativi gestori.

Addresses for girls

Young+Direct
Vertrauliche und kostenlose Beratungsstelle für junge Menschen. Das Young+-Direct Team hört dir zu und nimmt jede Frage und jedes Problem von dir ernst.

Servizio di consulenza per giovani confidenziale e gratuito. Se hai delle domande o dei dubbi, se senti il bisogno di liberarti di un peso o semplicemente di parlare. Noi ti ascoltiamo, per tutto il tempo che vuoi e tutto rimane tra di noi.

Via Andreas-Hofer-Straße 36, Bozen/Bolzano
Tel 0471 06 04 20 – Fax 0471 06 04 39

Jugendtelefon – telefono giovani 8400 36 366
Mo/lun-Fr/ven 14.30 – 19.30 h

Kummerkasten/casella amica:
Postfach 64 / casella postale 64, Bozen/Bolzano

E-Mail-Beratung/consulenza via e-mail: online@young-direct.it
www.young-direct.it

Forum Prävention
Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Infomaterial zu den verschiedenen legalen und illegalen Drogen und Risikoverhalten (auch kostenlos zu bestellen). Fachbibliothek für Recherchen. Angebot von Informationstreffen und Gesprächsrunden in Schulklassen, Jugendzentren und anderen Jugendeinrichtungen. Beratungen und Informationen telefonisch oder per Mail.

Il servizio specialistico di prevenzione delle dipendenze. Distribuzione di materiale informativo riguardo alle droghe legali e illegali, oltre che ai comportamenti a rischio (da ordinare gratuitamente). Incontri di informazione sul consumo di droghe, dipendenza e prevenzione nelle scuole e nei centri giovanili. Biblioteca specialistica per ricerche. Consulenza e informazioni per telefono o anche via mail.

Talfergasse / Via Talvera 4, Bozen/Bolzano
Tel 0471 32 48 01 – Fax 0471 94 02 20
info@forum-p.it – www.forum-p.it

Infes
Fachstelle für Ess-Störungen. Die Stelle bietet Informationsgespräche, Selbsthilfegruppen, Kontaktadressen und Fachliteratur, Infotreffen und Gesprächsrunden in den Schulen an.

Centro specialistico per Disturbi del Comportamento Alimentare. Il centro offre colloqui di informazione e di consulenza, gruppi di auto mutuo aiuto, indirizzi utili, una biblioteca specialistica e incontri informativi nelle scuole.

Talfergasse / Via Talvera 4, Bozen/Bolzano
Tel 0471 97 00 39 – Fax 0471 94 02 20
info@infes.it – www.infes.it

Familienberatungsstellen / Consultori familiari
Familienberatungsstellen bieten u.a. Therapie und Beratung zu psychologischen, gynäkologischen, sexuellen, rechtlichen Fragen, Fragen zur Empfängnisregelung, Beratung und Betreuung bei Schwangerschaftsabbruch. Manche Familienberatungsstellen bieten auch Sprechstunden ausschließlich für Jugendliche an.

I consultori familiari offrono terapia e consulenza per domande e/o problemi psicologici, ginecologici, sessuali, legali e riguardo al concepimento e alla contraccezione. Alcuni offrono inoltre assistenza e consulenza per una eventuale interruzione di gravidanza e spazi di consulenza solo per giovani.

Familienberatungsstelle / Consultorio familiare A.I.E.D.
Eisackstraße / Via Isarco 6, Bozen/Bolzano
Tel 0471 97 93 99 – Fax 0471 98 15 23
consultorio.aied@virgilio.it – www.aied.it

Familienberatungsstelle / Consultorio familiare L'ARCA
Via Sassari-Straße 17/b, Bozen/Bolzano
Tel 0471 93 05 46

Beratung für Jugendliche rund um das Thema Sexualität und Verhütung
Consulenza per giovani sui temi sessualità e contraccezione
Mi/mer & Do/gio: 14 – 16 h
keine Voranmeldung notwendig / senza appuntamento

Linie für Jugendliche/consulenza telefonica solo per giovani: 0471 93 05 46
consultorio.arca@virgilio.it
www.arca.bz

Familienberatungsstelle / Consultorio familiare LILITH
Marlingstraße / Via Marlengo 29, Meran/Merano
Tel 0473 21 25 45 – Fax 0473 23 42 13
info@lilithmeran.com – www.lilithmeran.com

Familienberatungsstelle / Consultorio familiare MESOCOPS
Via Dr. Streiter Gasse 9, Bozen/Bolzano
Außenstelle auch in Neumarkt/Sede distaccata anche ad Egna.
Tel 0471 97 66 64 – Fax 0471 30 91 35
consultoriomesocops@teletu.it – www.mesocops-familienberatung.com

Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol
Sparkassenstraße / Via Cassa Di Risparmio 13, Bozen/Bolzano
Beratungsstellen auch in Meran, Bruneck, St. Ulrich und Schlanders.
Consultori familiari anche a Merano, Brunico, Ortisei e Silandro.
Tel 0471 97 35 19
kontakt@familienberatung.it – www.familienberatung.it

Familienberatungsstelle / Consultorio familiare P.M. Kolbe
Mendelgasse / Vicolo Mendola 19, Bozen/Bolzano
Beratungsstellen auch in Brixen, Leifers, Meran.
Consultori familiari anche a Bressanone, Laives e Merano.
Tel 0471 40 19 59 – Fax 0471 46 91 38
kolbebolzano@yahoo.it – www.consultoriokolbe.it

Il Germoglio / Sonnenschein
Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erziehende.
Information und Hilfe bei Gewalt und sexuellem Missbrauch.

Consulenza per bambini, giovani, genitori ed educatori/trici.
Informazioni e aiuto in situazioni di violenza e di abuso sessuale.

Via Dante-Straße 12, Bozen/Bolzano
Tel 0471 06 14 00 – Fax 0471 06 14 19
HelpLine Pollicino 800 832 842 (Mo–Fr, lu-ve 9–12.30 und/e 13.30–16)
info@germogliobz.com – www.germogliobz.com

Centaurus – Homosexuelle Initiative Südtirols
Iniziativa omosessuale sudtirolese
Unterstützung für das ‚Coming out', Verringerung der Diskriminierung von Schwulen und Lesben in der Gesellschaft, Organisation von Treffen und verschiedenen Veranstaltungen, Telefonberatung, Coming-Out-Gruppe, Elterngruppe, Jugendgruppe, Glaubensgruppe.

Assistenza per il ‚Coming out', difesa e sostegno dei diritti degli omosessuali, organizzazione di incontri e di eventi, consulenza telefonica, gruppo per il coming out, gruppo di consulenza per genitori, gruppo giovani e gruppo legato alla fede religiosa.

Via G.-Galilei-Straße 4/a, Bozen/Bolzano
Tel 0471 97 63 42 – Fax 0471 97 63 42
info@centaurus.org – www.centaurus.org

Pro Positiv - Südtiroler Aids-Hilfe
Beratung und Unterstützung von HIV-positiven Personen, ihren Familienangehörigen und Partnern.
Consulenza e aiuto per persone malate di AIDS, per i loro familiari e partner.
Via Bari-Straße 14/a, Bozen/Bolzano
Tel/Fax 0471 93 22 00
info@propositiv.bz.it – www.propositiv.bz.it

Caritas Schuldnerberatungsstelle / Caritas Consulenza Debitori
Beratung und Begleitung bei finanziellen Problemen.
Consulenza e sostegno per problemi finanziari e di indebitamento.
Sparkassenstraße / Via Cassa Di Risparmio 1, Bozen/Bolzano
Außenstellen in Bruneck, Brixen und Meran. Sedi distaccate anche a Brunico, Bressanone e Merano
Tel 0471 30 43 80 – Fax 0471 30 43 94
sb@caritas.bz.it – www.caritas.bz.it

Verein / Associazione La Strada-Der Weg
Der Verein setzt sich ein für die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in schwierigen Situationen, für die Wiedereingliederung von Menschen mit Abhängigkeitsproblemen, für den Beistand weiblicher Opfer des Menschenhandels und der Prostitution, für die Förderung der Jugend- und Sportkultur durch die Jugendzentren.

L'associazione opera per il sostegno a bambini e minori in situazione di disagio,

per il recupero di giovani e adulti con problemi di tossicodipendenze, per l'assistenza a donne vittime di tratta e sfruttamento della prostituzione, per lo sviluppo della cultura giovanile e sportiva tramite la gestione dei centri giovani.

Maria Heim Weg /Via Visitazione 42, Bozen/Bolzano
Tel 0471 2031 11 – Fax 0471 2015 85
Grüne Nummer / numero verde 800 621 606
info@lastrada-derweg.org – www.lastrada-derweg.org

Dienststelle für Selbsthilfegruppen / Sportello di servizi per gruppi di auto-mutuo aiuto
Informationen und Adressen zu Selbsthilfegruppen in Südtirol (z.B. zum Thema Missbrauch, Gewalt, Essstörungen, Behinderung, Homosexualität, Sucht, Trauer).

Informazioni e indirizzi per gruppi di auto-mutuo aiuto in Alto Adige (per es. per abusi sessuali, violenza, disturbi del comportamento alimentare, disabiltà, omosessualità, dipendenze, lutto).

Via Dr. Streiter Gasse 4, Bozen/Bolzano
Tel 0471 31 24 24 – Fax 0471 32 46 82
info@selbsthilfe.bz.it – www.selbsthilfe.bz.it

People First Südtirol
Selbstvertretungsgruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten.
Gruppo auto gestito per persone con difficoltà di apprendimento.
c/o Lebenshilfe

Via G. Galilei-Straße 4 c, Bozen/Bolzano
Tel. 0471 06 25 27 – Fax 0471 06 25 10
peoplefirst@lebenshilfe.it

Weitere Adressen findest du im Sozialführer unter:
www.provinz.bz.it/sozialfuehrer

Ulteriori indirizzi utili li trovi nella guida ai servizi sociali nella pagina web:
www.provincia.bz.it/politiche-sociali

Glossar – Glossario – Begriffe

Anutazion

Ues'a rujené de sessualità te ti rujeneda dl'oma? Po vester ne te sàl nia saurì abiné la drëta paroles. Dantaldut tl ladin iel rie, ajache te chësta rujeneda mancia vel' parola propi defin.
Zacan fova chësta tematica n tabù. De cërta cosses ne univel nianca rujenà, o sce no mé cun alujions. „Vester nia sëula" ulova dì per ejëmpl „aspité n pop". Ti ultimi ani àn cialà de tò sù ti vocabuleres paroles che porta pro a na rujeneda plu prezisa n cont dla sessualità. Cun chësc pitl glosser ulëssen ti alesiré dantaldut ala mutans ladines de se nuzé de si rujeneda de l'oma zënza messei adurvé paroles fulestieres o esprescions cun n senificat dopl.
Tla verscion ladina àn adurvà i idioms „gherdëina" y „badiot", la rujenedes de Gherdëina y dla Val Badia.

Nota

Quando si parla di sessualità si utilizzano termini molto diversi per indicare la stessa cosa. A seconda della situazione si utilizzano termini medici, espressioni fantasiose e spesso concetti ambigui. In passato quando la sessualità era considerata un tabù, „Non essere più sola" significava, per esempio, essere incinta. Nell'opuscolo hai potuto apprendere i termini che vengono usati in italiano e tedesco.

Nel glossario seguente inoltre trovi una lista di espressioni ladine per le ragazze ladine che desiderano parlare di sessualità nella propria madrelingua.
Nella versione ladina si è scelto di elencare i vocaboli negli idiomi di vallata gherdëina/gardenese (g) e badiot/badioto (b) usati nelle valli ladine dell'Alto Adige.

Anmerkung

Wenn über Sexualität gesprochen wird, werden je nach Situation unterschiedliche Begriffe für dieselbe Sache verwendet, von medizinischen bis zu Phantasieausdrücken, von Fremdwörtern bis zu zweideutigen. Wenn in der Öffentlichkeit oder in einem neutralen Umfeld über Körper und Sexualität gesprochen wird, ist es hilfreich, allgemein verständliche, sachliche und wertfreie Begriffe zu verwenden. Du findest in diesem Büchlein verschiedene in deutscher und italienischer Sprache.

Im Anhang haben wir zusätzlich, ausgehend von ladinischen Ausdrücken, eine Liste mit Begriffen in unseren drei Landessprachen zusammengestellt. Damit soll es vor allem Ladiner und Ladinerinnen leichter fallen, die richtigen Worte zu finden, wenn sie in ihrer Muttersprache über Sexualität sprechen wollen. Es gab in den ladinischen Tälern einige Ausdrücke gar nicht, weil in der alten Sprache das Thema Sexualität tabu war, über bestimmte Dinge nicht gesprochen wurde oder Umschreibungen verwendet wurden. „Nicht allein sein" bedeutete z. B. schwanger sein. In den letzten Jahren wurde versucht, in den neuen Wörterbüchern Begriffe aufzunehmen, die einen korrekten Sprachgebrauch ermöglichen. In der folgenden Liste wurden die Idiome „gherdëina" und „badiot" verwendet, die Sprache des Gröden- bzw. Gadertales.

ladin	italiano	deutsch
aburt (b), abortus (g)	aborto, interruzione volontaria di gravidanza IVG	Fehlgeburt, Abtreibung, Abort
abus sessual (b), abus sessuel (g)	abuso sessuale	sexueller Missbrauch
acoatè (b), se smilé (g)	accoccolarsi	kuscheln
afeziun (b), tenerëza (g)	tenerezza	Zärtlichkeit
amant/a	amante	Geliebte/r
amich, compagn (b), amich, cumpani (g)	amico	Freund
at/raport sessual, relaziun intima (b), raport sessuel, relazion intima (g)	atto/rapporto sessuale, coito	Geschlechtsakt, Geschlechtsverkehr, Beischlaf, Koitus
baje (b), bos (g)	bacio	Kuss
baoria dl dansö (b), baruia dl piet (g)	capezzolo	Brustwarze
barot (b), stentins, budeles (g)	intestino	Darm
batacör (b), baticuer (g)	batticuore	Herzklopfen
bocia dla mere	bocca dell'utero	Gebärmuttermund
botun dl vënter, umberciun (b), buton dl vënter (g)	ombelico	Nabel
bursa (b), bëursa (g)	scroto	Hodensack
büsc dl sentan/cü (b), busc dl cul (g)	ano	After
cherstian/a (b), nevic/ nevicia (g)	fidanzato/a	Verlobte/r
clitoris	clitoride	Kitzler, Klitoris
col dla mere	collo dell'utero	Gebärmutterhals
cordun dl vënter (b), curdon dl vënter, bracion (g)	cordone ombelicale	Nabelschnur
cromosom	cromosoma	Chromosom

ladin	italiano	deutsch
dejidêr (b), dejider (g)	desiderio	Begierde
delujiun d'amur (b), delujion d'amor (g)	delusione d'amore	Liebesenttäuschung
desplajëi/incherscimun d'amur (b), desplajëi d'amor (g)	mal d'amore	Liebeskummer
dlanda	glande	Eichel
dories (b), dueies (g)	contrazioni	Wehen
efon (b), ëifoma(g)	ostetrica	Hebamme
ega	liquido amniotico	Fruchtwasser
eiaculaziun (b), eiaculazion (g)	eiaculazione	Samenerguss, Ejakulation
embriun (b), embri-on(g), fetus	embrione, feto	Embryo, Fötus
ereditarieté, trasmëte (b), ereditarietà, trasmëter (g)	ereditarietà	Vererbung
ereziun (b), erezion (g)	erezione	Erektion
esaltaziun (b), esaltazion (g)	passione, fantasticheria	Schwärmerei
ezitaziun, stimola-ziun (b), ezitazion, stimulazion (g)	eccitazione	Erregung
fà aicia, aicé, slipé (b), fé aicia, smilé (g)	accarezzare	liebkosen, streicheln
fà catovires (b), fé la catidles (g), stimulé	fare il solletico	kitzeln
fantasies sessuales (b), fantasies sessueles (g)	fantasie sessuali	sexuelle Phantasien
fecondaziun (b), fecondazion (g)	fecondazione	Befruchtung
fedelté (b), fedeltà (g)	fedeltà	Treue
fertil, fruteivl, bonifer	fertile, fecondo	fruchtbar
flus blanch	leucorrea	Weißfluss

ladin	italiano	deutsch
frigidité (b), frigidità (g)	frigidità	Frigidität
frut	feto	Fötus
gelosia (b), gelujia (g)	gelosia	Eifersucht
generè (b), generé (g)	procreare	zeugen
gravidanza	gravidanza	Schwangerschaft
imena	imene	Jungfernhäutchen, Hymen
impotënza (b), imputënza (g)	impotenza	Impotenz
inamorè (b), namurà/ namureda (g)	innamorato/a	verliebt
ipofisa	ipofisi	Hypophyse, Hirnanhangdrüse
lesbica	lesbica	lesbisch
maratia sessuala (b), malatia sessuela (g)	malattia venerea	Geschlechtskrankheit
masturbaziun (b), masturbazion (g)	masturbazione, autoerotismo	Masturbation, Onanie, Selbstbefriedigung
matrimone, maridé	matrimonio	Heirat
menarca	menarca	Menarche
menstruaziun, ester dl mëis (b),menstruazion, vester dal mëns (g), perioda	mestruazione	Menstruation, Regel, Periode, Monats-blutung
mere, grëm	utero	Gebärmutter
mesi por ne ciafè nia mituns (b), mesuns per no giapé mutons (g)	anticoncezionali	Verhütungsmittel
morala	morale, moralità	Moral
nasciüda, pert (b), nasciuda, nascita, pert (g)	nascita, parto	Geburt
omosessual, buse-rënt (b), omosessuel, buserant (g)	omosessuale, gay	homosexuell, schwul

ladin	italiano	deutsch
orëi bun, amè (b) ulëi bon, amé, avëi gën (g)	amare	lieben
organns genitai/ sessuai (b), organs sessuei (g)	organi genitali	Geschlechtsorgane, Genitalien
orgasm (b), urgasm (g)	orgasmo	Orgasmus, Höhepunkt, Befriedigung
ormon sessual (b), ormonn sessuel	ormone sessuale	Geschlechtshormon
ovaia (b), uvaia (g)	ovaia	Eierstock
palpè	toccare, petting	anfassen, Petting
parëdl (b), testicul, cuion (g)	testicolo	Hoden
pasciun (b), pascion (g)	passione	Leidenschaft
pëi dl basvënter	peli del pube	Schamhaare
penetraziun (b), penetrazion (g)	penetrazione	Penetration
penis, mëmber viril	pene, membro, fallo	Penis, Glied
piet, dansö (b)	petto	Brust
pilora (b), pila (g)	pillola	Pille
plazenta, infasc (b), nfasc, secundina, cura (g)	placenta	Plazenta, Mutterkuchen
pojel (b), pedin, pujel (g)	pustola, brufolo	Pickel
pornografia	pornografia	Pornografie
presservatif, condom	preservativo	Präservativ, Kondom, Pariser
prostata	prostata	Prostata, Vorsteherdrüse
prostituziun (b), prostituzion (g)	prostituzione	Prostitution
puberté (b), pubertà (g)	pubertà	Pubertät
raport oral	rapporto orale	Oralverkehr

ladin	italiano	deutsch
rotöra/mudaziun dla usc (b), mudazion dla usc (g)	muta (della voce)	Stimmbruch
savëi da dì de no	saper dire di no	Nein-sagen-können
sessualité (b), sessualità (g)	sessualità	Sexualität
slef (b) slef (g) dla vulva	ninfa, labbro (della vulva)	Venuslippe
strit (b), stritoz (g)	litigio, lite	Streit
tubes, ovidot	tube, ovidotto, tromba ovarica	Eileiter
ü (b), uef (g)	ovulo	Ei
uretra, ro dal'ega (b), ureter (g)	uretra	Harnröhre
vagina	vagina	Vagina, Scheide
vëia (b), ueia (g)	voglia	Lust
verginité (b), verginità (g)	verginità	Jungfräulichkeit
vester dl mëis (b), vester dl mëns (g), ziclus	ciclo	Zyklus, Menstruation
violënza sessuala (b), viulënza sessuela (g)	violenza sessuale, stupro	Sexuelle Gewalt, Vergewaltigung
viscia (b), butla (g)	vescica	Harnblase
viscia dal'ega (b), sach amniotich, sach dal'ega (g)	sacco amniotico/amnio	Fruchtblase
vulva, basvënter	pube	Äußere Geschlechts-teile, Vulva
zelibat	celibato	Zölibat
zelula dla somënza (b), zelula dla sumënza (g)	spermatozoo	Samenzelle
zelula d'ü (b), zelula d'uef, frutifieda (g)	ovulo	Eizelle, befruchtete Eizelle

Meine Notizen

Appunti

Stimmungen & Gefühle
Sucht
Freunde
Familie
Körper & Aussehen
Sexualität
Schule
Liebe
FRAGEN, SORGEN, PROBLEME?
DANN MELDE DICH!
8400 36366
online@young-direct.it
www.young-direct.it
young+direct

sentimenti & affettività
dipendenza
amicizia
famiglia
corpo & aspetto
sessualità
scuola
amore
PENSIERI, DUBBI, PROBLEMI?
CONTATTACI!
8400 36366
online@young-direct.it
www.young-direct.it
young+direct

Impressum

Redaktion 1. Auflage | Redazione 1ª edizione 2003
Viola Daubenspeck, Gerda Gius, Evi Ladurner, Nigritella Pilat,
Ilaria Pozzetti, Lucia Rizzieri, Katia Rossetto, Silvia Venturin,
Patrizia Volante, Ingrid Windisch, Cristina Zanella

Redaktion 2. Auflage | Redazione 2ª edizione 2007
Gerda Gius – Amt für Jugendarbeit
Evi Ladurner, Evi Mittersteiner, Patrizia Pergher – Young+Direct
Lucia Rizzieri – Forum Prävention-Prevenzione
Silvia Venturin – JugendInfoGiovani
Cinzia Cappelletti
Marcella Pirrone
Ingrid Windisch

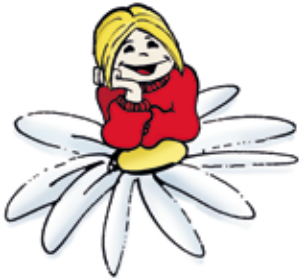
Aktualisierung 3. Auflage | aggiornamento 3ª edizione
Piero Balestrini, Patrizia Pergher – Young+Direct

Illustrationen | illustrazioni: © Lexi
Disegnata da / gezeichnet von Stefania Felet
Tutti i diritti riservati / Alle Rechte vorbehalten

Grafik | grafica
gabiveit.it

Druck | stampa
Lanarepro

Auflage | tiratura
20.000
© 2013



Herausgeber der 3. Auflage | editore della 3ª edizione
© Südtiroler Jugendring, Young+Direct
via Andreas-Hofer-Straße 36, 39100 Bozen | Bolzano

Herausgeber | Editore

südtirolerjugendring

Gefördert von | Con il sostegno di

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE
Deutsche Kultur

Città di Bolzano
Stadt Bozen

Stadtgemeinde Bruneck
Città di Brunico

STADTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO
Referat für Jugend
Assessorato ai giovani