

# GROWING UP

Körper, Liebe, Sexualität



*Nice to be you!*

Pubertät:  
Das grosse  
Umbau-  
projekt

*Beziehungen:  
Friends  
& Family*

*Sex & Love:  
Liebe  
machen?*

*Selbstschutz:  
Loverboys,  
Sexting & Co.*

# Inhalt

4	Umbauprojekt Pubertät
6	Sich selber mögen
7	Sex haben, intim werden, „Liebe machen“
8	Ganz schön weiblich
12	Ganz schön männlich
16	Voll verknallt: Verliebtheit, Liebe & Co.
18	Mehr als Sex: Lieb-Haber werden
20	Themen und Fragen
22	Sex macht schwanger: Kleines grosses „Wunder Mensch“
24	Ungeplant schwanger
28	Familienplanung und Verhütungsmethoden
30	Sexuell übertragbare Krankheiten
32	Sexuelle Orientierung
34	Selbstschutz und Selbstbehauptung
36	Belästigung, Übergriffe und sexuelle Gewalt
37	Sexting
38	Alles Porno oder was?
40	„Loverboys“ und Menschenhandel
42	Selbsttest
46	Links und Adressen
47	Impressum

# Editorial

Dieses Heft soll so etwas wie ein GPS sein, das dir hilft, dich im „Strassennetz Pubertät“ zu orientieren. Fakten, Infos, Fragen und Beispiele unterstützen dich dabei, dir zu den Themen rund um Körper, Liebe und Sexualität eine Meinung zu bilden. Bewusst haben wir für unser Magazin die Fotos eines Live-Shootings verwendet und auf die Nachbearbeitung der Bilder verzichtet. Wir mögen es, Menschen und Themen real, ehrlich und alltagsnah abzubilden. Der Selbsttest gegen Ende des Heftes zeigt dir, ob du den Durchblick hast und die Adressen von Fachleuten und Beratungsstellen helfen dir weiter, falls du noch Fragen hast oder Hilfe brauchst.

Spannende Entdeckungen und viel Spass wünschen dir

*Regula Lehmann  
und das growing up-Team*



Hormonpower  
und Gefühls-  
Achterbahn

# Umbauprojekt Pubertät

Während der Pubertät steckst du mitten in einem grossen Umbauprojekt. Wann genau der Startschuss dazu fällt, ist total verschieden. In der Regel beginnen die Veränderungen bei den Mädels zwischen 9 und 11 Jahren, bei den Jungs ein bis zwei Jahre später. Lass dich nicht stressen, wenn deine Entwicklung anders verläuft als die deiner Mitschüler oder Mitschülerinnen. Deine körperliche Entwicklung ist genauso einzigartig wie du selbst!

## Total ausgepowert?

Klar ist, dass der Umbau, der in der Pubertät abgeht, viel Energie braucht. Es ist völlig normal, dass du dich manchmal k. o. fühlst und nur noch „abhängen“ möchtest. Dass dein Körper in dieser Phase extra viel Schönheitsschlaf und gesunde Ernährung braucht, versteht sich von selbst.

## Gefühls-Achterbahn:

Nicht nur dein Körper verändert sich während der Pubertät, auch deine Gefühlswelt kann ganz schön durcheinandergebracht werden.

Das hängt mit den Hormonen zusammen: Die Hirnanhangdrüse löst den Reiz zu einer höheren Produktion dieser winzigen Botenstoffe aus, die dafür sorgen, dass sich dein Leben manchmal wie eine Achterbahn anfühlt. An einem Tag bist du super drauf und am nächsten bist du total „down“ und weisst gar nicht, warum. Situationen, in denen du früher ganz locker warst, bringen dich plötzlich auf die Palme und du hast manchmal null Bock auf gar nichts. Alles voll normal, du wirst lernen, damit gut umzugehen! Dein Körper braucht jetzt einfach Zeit, um sich auf all die Veränderungen einzustellen.

## Schwierige Eltern – stressige Familie?

Auch für deine Family ist es nicht immer einfach, mit allem klar zu kommen, was sich bei dir verändert. Du möchtest unabhängig sein, gleichzeitig ist es Tatsache, dass du dein Leben noch nicht in jedem Punkt im Griff hast oder eigenständig finanzieren kannst. Deine Eltern sind bis zu deiner Volljährigkeit für dich verantwortlich. Logisch also, dass sie dir bis

dahin auch noch etwas zu sagen haben. Such mit ihnen zusammen nach guten Lösungen, ihr seid das Team! Möglicherweise gibt es mehr Diskussionen als früher oder auch mal laute Auseinandersetzungen. Kein Problem, solange ihr einen Grundrespekt bewahrt und daran festhaltet, dass ihr euch ja – eigentlich – echt gern habt! Trag deinen Teil zu guten Familienbeziehungen bei. Ob du es willst oder nicht: Die Familie beeinflusst dein Leben und deine Zukunft entscheidend mit. Falls die Sache zu schwierig ist und es in euren Beziehungen nur noch Stress gibt, such dir Hilfe. Bleib mit deinen Problemen nicht allein!

## Best friends

In tragfähige Freundschaften zu investieren, ist wichtig. Freundschaft bedeutet, dass du ganz du selber sein kannst und nicht manipuliert oder ausgenutzt wirst. Dass ihr offen miteinander sprechen könnt, einander vertraut und Konflikte fair austragen lernt. Sich zu streiten und wieder zu versöhnen gehört zu den Kompetenzen, die du später auch für eine tragfähige Liebesbeziehung brauchen wirst.



# Sich selber mögen

Jeder kennt Gedanken wie „hätte ich doch ein Gesicht wie... so krasse Muskeln wie...“ oder „wäre ich doch nur so selbstbewusst wie...“! Man klickt sich durch TikTok-Videos oder Instagram und wünscht sich, ein bisschen mehr so zu sein oder auszusehen wie jemand anderes. Es kann ganz schön herausfordernd sein, sich selber so anzunehmen, wie man ist, doch Fakt ist, dass Vergleichen keinen Sinn macht. Es gibt in dieser Welt einen Platz, den nur du ausfüllen kannst und was du zu geben hast, ist für andere wichtiger, als dir vielleicht bewusst ist. Je mehr du dich selber annimmst, desto leichter werden auch die Beziehungen zu anderen. Wer es trainiert, sich selbst zu mögen, kann auch andere besser annehmen und so schätzen, wie sie sind.

## **Einzigartig selbstbewusst**

Selbstbewusst zu sein, hat nichts mit Arroganz zu tun oder damit, immer die grösste Klappe zu haben. Selbstbewusst sein heisst, dass man weiss, wo in etwa die eigenen Begabungen und Grenzen liegen. Selbstbewusst ist, wer eine eigene

Meinung vertreten kann und auch dann zu seinen Überzeugungen steht, wenn er dafür blöd gemacht wird. Selbstbewusst ist, wer auch mal schwach sein und Hilfe annehmen kann, statt sich und anderen etwas vorzumachen.

## **Fette Muskeln und schlanke Körper?**

Ob im Fernsehen, in Zeitschriften oder auf Instagram; überall begegnen dir Schönheitsideale und scheinbar makellose Körper. Fake pur - niemand sieht ohne professionelles Make-up, Fotobearbeitung oder operative Eingriffe so perfekt aus! Und überhaupt gibt es nicht DEN Typ Figur, der allen gefällt. Manche Männer mögen mollige Frauen lieber als schlanke und manche Frauen interessieren sich viel mehr für den Charakter als für einen durchtrainierten Körper! Zudem werden Bilder für Werbung und Fernsehen häufig nachbearbeitet, fette Muskeln sind oft das Resultat von Doping und viele Stars haben schon zig Schönheits-Operationen hinter sich, bevor sie sich auf die Bühne trauen. Wenn du dich so

zeigst, wie du bist, kann das nicht nur für dich selber, sondern auch für deine Kolleginnen und Freunde total entspannend sein. Raus aus dem Schönheitszirkus – rein in das echte Leben mit allem, was nun mal eben dazugehört!

## **Essstörungen**

Ständige Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann krank machen. Menschen mit einer Essstörung können ihren Körper nicht so akzeptieren wie er ist und haben auch dann noch das Gefühl, zu dick zu sein, wenn sich jede Rippe abzeichnet. Sie versuchen mit den unterschiedlichsten Methoden, ihr Gewicht zu kontrollieren. Reinfuttern und Erbrechen von Essen kann ebenso Teil einer Essstörung sein wie extreme Diäten oder exzessiver Sport. Manche würden sich buchstäblich zu Tode hungern oder kotzen, wenn nicht von aussen eingegriffen würde. Wenn du merkst, dass du in diesem Bereich Probleme hast, dann such dir Hilfe – da es sich bei Essstörungen um Sucht handelt, ist es schwer, ohne Hilfe davon loszukommen!

Was ist Sex und wie wird er so richtig gut? Manche Teenager warten sehnsüchtig darauf, endlich Sex haben zu können. Andere fühlen sich unter Druck gesetzt oder überfordert, wenn sie daran denken, weil sie spüren, dass Sex haben mehr ist als eine rein körperliche Erfahrung. Und nicht wenige sind enttäuscht oder werden verletzt, weil sie zu wenig darüber wussten oder nur Sex hatten, weil sie dachten dass „alle“ es tun.

### Sexualität ist wie ein Feuerwerk

Was zwei Menschen, die sich lieben, an Nähe und Intimität erleben können, ist so leuchtend und begeisternd wie ein Feuerwerk. Sex ist zwar nicht das Wichtigste im Leben, aber bestimmt eine der schönsten Nebensachen ever! Wie ein sorgfältig aufgebautes Feuerwerk hat auch eine sorgfältig gelebte Sexualität Leuchtkraft, versprüht Wärme und sorgt für geniale WOW-Effekte. Ob sexuelle Intimität glücklich macht, hängt davon ab, wie man sie einsetzt; so wie Feuerwerk oder ein Feuer, das wärmt und super Stimmung verbreitet, wenn man es zum richtigen Zeitpunkt und am richtigen Ort zündet. Dass Feuer auch Schaden anrichten kann, weiss jeder und dasselbe gilt für Sexualität: Weil so viel Energie drinsteckt, sollten wir verstehen, wie wir diese Power so einsetzen, dass sie begeistert, Lust bereitet und die Liebesbeziehung langfristig fördert.

### Sexualität hat Klebekraft

Sexuelle Intimität kann mit Sekundenkleber verglichen werden. Wenn Paare Sex haben, schüttet der Körper das Bindungshormon Oxytocin aus. (Dasselbe Hormon, das beim Stillen ausgeschüttet wird und Mütter mit ihren Babys verbindet). Sexuell intim zu werden macht also auch etwas mit deinem Herzen: es bindet dich an deinen Sexualpartner. Trennen sich Paare wieder, zerreisst diese Bindung; was oft schmerzhaft Verletzungen und Narben hinterlässt.

Sex haben,  
intim werden,  
„Liebe  
machen“