donum vitae NRW

Liebe, Freundschaft, Sexualität, Verhütung und Medien

In leichter Sprache

Gefördert von
Kämpgen~Stiftung
Dr. Franz Stüsser-Stiftung

Willkommen

donum vitae ist ein Verein.

Wir sind eine Beratungs-Stelle.

Wir beraten Menschen zum Thema Schwangerschaft und Geburt.

Unsere Büros gibt es in vielen Städten.

Alle Beratungs-Stellen finden Sie im Internet unter:

www.nrw-donumvitae.de

Wir beraten Frauen, Männer und Paare.

Wir beantworten Ihre Fragen zu:

- Liebe und Freundschaft
- Sex, Pille und Kondom
- Schwangerschaft
- Geburt
- rechtlichen Fragen

Was Sie uns erzählen, erzählen wir nicht weiter.

Die Beratung kostet **kein** Geld.

Übersicht

Liebe und Freundschaft 04
Liebesformen 05
Sexualität 06
Mein Körper, meine Rechte 08
Schwangerschaft 10
Ihr Entscheidungs-Weg 12
Schwangerschafts-Abbruch 14
Verhütungs-Mittel 17
Verhütungs-Mittel mit Hormonen 18
Pille 19
3-Monats-Spritze 21
Vaginal-Ring oder Nuva-Ring 22
Verhütungs-Pflaster 24
Spirale 26
Hormon-Stäbchen 28
Kondom 29
Für den Notfall - Pille Danach 32
Sterilisation 34
Sexuell übertragbare Krankheiten 35
Medien Soziale Netz-Werke 38
Internet 38
Cyber-Mobbing 39
Sexting 40
Pornografie 42

Liebe und Freundschaft

Freunde sind wichtig.
Man unternimmt Dinge, man tauscht sich aus, lacht, vertraut einander.
Jeder darf seine Freunde selber aussuchen.

Manchmal fühlt man mehr für eine Person.
Es kribbelt im Bauch, wenn man die Person sieht.
Man denkt nur an diese Person.
Und will mit der besonderen Person zusammen sein.
Man nennt diesen schönen Zustand auch „Verliebt-Sein“.

Wenn zwei Menschen ineinander verliebt sind,
kann man ein Paar sein.
Wenn beide Personen das wollen.

Manchmal ist nur eine Person verliebt.
Vielleicht hat man dann Liebes-Kummer.
Das ist nicht schön,
aber jeder Mensch hat ein Recht auf „Nein“ sagen.

Liebesformen

Frau und Mann können ein Paar sein.
Das nennt man hetero-sexuell.
Mann und Mann können auch ein Paar sein.
Das nennt man homo-sexuell oder schwul.

Auch Frau und Frau können ein Paar sein.
Das nennt man homo-sexuell oder lesbisch.
Ein Mann kann auch eine Frau oder einen Mann lieben.
Auch eine Frau kann eine Frau oder einen Mann lieben.
Das nennt man bi-sexuell.

Manche Menschen führen auch eine Beziehung zu dritt.
Es gibt noch viele andere Arten von Sexualität.
Jeder Mensch darf so sein, wie er will.

Denn alle Menschen entscheiden selbst,
wen sie lieben!

Sexualität

Worüber wir sprechen können.

Sie wollen zärtlich sein?

Sie wollen Sex haben?

Manchmal ist das schwierig.

Was können Sie machen, damit es schön wird?

Was können Sie machen,

damit Sie nicht schwanger werden?

Gefühle sind wichtig, Wünsche sind wichtig.

Und dass man darüber reden kann.

Was mag ich beim Sex.

Was mag ich nicht.

Als Paar kann man

- Händchen halten.
- Sich küssen.
- Umarmen.

Das kann man überall machen.

Als Paar kann man Sex haben. Das bedeutet zum Beispiel:

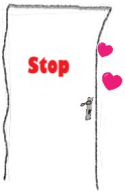
- Sich am ganzen Körper streicheln.
- Nackt zusammen schmusen.
- Miteinander schlafen. Man sagt dazu auch: Geschlechts-Verkehr.

Geschlechts-Verkehr bei hetero-sexuellen Paaren bedeutet: Der Penis ist in der Scheide.

Geschlechts-Verkehr ist schön, wenn beide Personen das wollen.

Sex kann man **nur** in privaten Räumen machen.

Privat bedeutet:



- Die Tür ist zu.
- Und niemand ist dabei oder stört.

Sie haben es sich anders überlegt? Sie möchten keine Zärtlichkeiten mehr austauschen oder Sex haben. **Sagen Sie „Nein“!** Man kann immer Nein sagen! Die andere Person muss das akzeptieren!

Alle Menschen entscheiden selbst,
ob sie schmusen wollen oder Sex haben wollen!

Mein Körper, meine Rechte

Ihr Körper gehört Ihnen!

Sexualität ist für jeden Menschen anders.

Jeder Mensch entscheidet selbst, ob er Sex hat.

Sie allein bestimmen, wer ihren Körper anfasst.

Alle Menschen haben die gleichen Rechte.

Auch in der Sexualität.

Im Gesetz steht:

- Niemand darf einen anderen Menschen zum Sex zwingen. Zum Beispiel:
  kein Freund, kein Betreuer, kein Lehrer...
- Niemand darf mit engen Verwandten Sex haben.
  Zum Beispiel: kein Bruder, keine Schwester,
  kein Vater, keine Mutter…
- Niemand darf Sex mit Kindern haben.
- Niemand darf einem anderen Menschen beim Sex mit Absicht weh tun.
- Niemand darf jemanden einfach am Körper anfassen. Zum Beispiel: am Po oder an der Brust.
- Niemand darf jemanden einfach küssen oder streicheln.

Sex und Zusammen-Sein sind schöne Gefühle.

Wenn beide das wollen.

Mit Lust und Freude.

Mit Zärtlichkeit und Liebe.

Schwangerschaft

Schwanger

Sie sind schwanger.

Sie freuen sich auf das Baby.

Eine Schwangerschaft und ein Kind verändert das Leben.

Sie haben viele Fragen?

Zum Beispiel:

- Fragen zur Schwangerschaft.
- Fragen zur Geburt.
- Fragen zu Geld-Hilfen.
- Fragen zum Eltern-Sein.

Dann können Sie zu den Beratungs-Stellen von donum vitae kommen.

Wir sind für Sie da.

Sie können einen Termin machen.

Alleine oder zu zweit.

Mit Ihrem Freund oder Ihrer Freundin.

Oder einer anderen Vertrauens-Person.

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit.

Für diese Zeit gibt es einige Hilfen.

Auch nach der Geburt gibt es einige Hilfen.

Zum Beispiel:

- Kurse
- Beratungen
- Geld-Hilfen

Wir helfen

- mit Gesprächen
- mit Unterstützung im Alltag und bei Ämtern
- in der Schwangerschaft
- und nach der Geburt

Ihr Entscheidungs-Weg

Schwanger - Wie soll es weitergehen?

Sie haben Sorgen und Ängste?

Sie sind unsicher, ob Sie das Baby bekommen wollen?

Was können Sie tun?

Sie überlegen mit uns:

Wie kann es weitergehen?

Sie können über alles mit uns sprechen.

Dann ist die Entscheidung leichter.

Alle Menschen entscheiden selbst:

- Will ich Kinder haben?
- Will ich keine Kinder haben?

Jede Frau entscheidet alleine

Jede Frau kann sich für die Schwangerschaft entscheiden.

Dann bekommt sie das Baby.

Ein Baby kann auch in Adoption oder Pflege gegeben werden.

Dann lebt das Baby nicht mit Ihnen zusammen.

Jede Frau kann sich gegen die Schwangerschaft entscheiden.
Sie kann einen Schwangerschafts-Abbruch machen.
Dann bekommt sie das Baby nicht.

Schwangerschafts-Abbruch

Sie können das Kind nicht bekommen.
Das kann viele Gründe haben.
In der Beratungs-Stelle können Sie über alles sprechen.
Über Ihre Ängste und Sorgen und Wünsche.

Sie wollen einen Schwangerschafts-Abbruch machen.
Das Gespräch in der Beratungs-Stelle kann Ihnen helfen.
Dann entscheiden Sie.

Jede Frau entscheidet alleine über den Schwangerschafts-Abbruch.

Schwangerschafts-Abbruch

Wie geht das?

Sie gehen zu der Beratungs-Stelle von donum vitae.

Wir sprechen mit Ihnen.

In der Beratungs-Stelle bekommen Sie einen Beratungs-Schein.

Der Schein ist wichtig, wenn Sie einen Schwangerschafts-Abbruch machen.

Wir besprechen, wie es beim Frauen-Arzt weitergeht.

Wie es vielleicht danach sein wird.

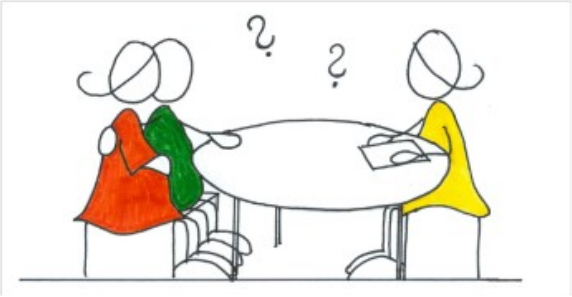
Sie wollen reden, brauchen Rat.

Machen Sie einen Termin.

Alleine oder zu zweit.

Mit Ihrem Freund oder Ihrer Freundin.

Wir sind für Sie da.



Das ist wichtig bei einem Schwangerschafts-Abbruch

Im Gesetz steht:

- Bis zur 12. Schwangerschafts-Woche ist ein Abbruch möglich.
- Nur ein Frauen-Arzt darf den Abbruch machen.
- Nur mit dem Beratungs-Schein darf ein Frauen-Arzt den Abbruch machen.
- Einen Beratungs-Schein bekommt man in der Beratungs-Stelle.
- Ein Schwangerschafts-Abbruch darf frühestens am dritten Tag nach dem Beratungs-Gespräch gemacht werden.
- Es gibt auch Ausnahmen im Gesetz.
- Die Ausnahmen erklären wir in der Beratungs-Stelle.

Arten des Schwangerschafts-Abbruchs

Ein Frauen-Arzt kann den Schwangerschafts-Abbruch auf zwei Arten machen:

- Durch eine Operation.
- Durch die Gabe von Tabletten.

Kosten des Schwangerschafts-Abbruchs

Ein Schwangerschafts-Abbruch kostet Geld.

Sie können den Schwangerschafts-Abbruch nicht selbst bezahlen?

Dann können Sie einen Antrag bei der Kranken-Kasse stellen.

Je nach Höhe Ihres Einkommens wird der Schwangerschafts-Abbruch bezahlt.

Gefühle nach dem Schwangerschafts-Abbruch

Jede Frau, jeder Mann ist anders.

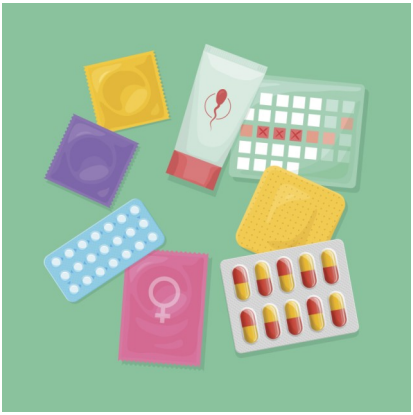
Manche Menschen fühlen sich nach dem Schwangerschafts-Abbruch erleichtert.

Manche Menschen sind traurig.

Wir sind auch nach einen Schwangerschafts-Abbruch für Sie da.

Verhütungs-Mittel

Wenn eine Frau und ein Mann Geschlechts-Verkehr haben, kann die Frau schwanger werden.
Verhütungs-Mittel schützen beim Sex vor einer Schwangerschaft.
Es gibt viele verschiedene Verhütungs-Mittel.
Einige bekommt man nur beim Frauen-Arzt .
Andere kann man selbst kaufen.
Zum Beispiel Kondome.



Wir beraten Sie zu Verhütungs-Mitteln.

Zum Beispiel:

- Welche Verhütungs-Mittel es gibt.
- Wie viel Geld die Verhütungs-Mittel kosten.

Man kann viele Fragen stellen.
Dann kann man besser entscheiden, welches Verhütungs-Mittel zu einem passt.

Verhütungs-Mittel mit Hormonen

Es gibt viele Verhütungs-Mittel mit Hormonen.
Verhütungs-Mittel mit Hormonen sind bei richtiger Anwendung eine sehr sichere Verhütungs-Methode.
Entscheiden Sie sich für ein Verhütungs-Mittel mit Hormonen, müssen Sie zum Frauen-Arzt.
Sie überlegen gemeinsam mit dem Frauen-Arzt, welches Verhütungs-Mittel mit Hormonen zu Ihnen passt.
Der Frauen-Arzt verschreibt ein Rezept für das Verhütungs-Mittel mit Hormonen.
Mit dem Rezept gehen Sie zur Apotheke.

Gut zu wissen

- Frauen unter 22 Jahren bezahlen nicht für Verhütungs-Mittel, die ein Frauen-Arzt auf ein Rezept schreibt.

- Sie nehmen noch andere Medikamente?
  Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
  Um die richtige Verhütungs-Methode zu finden.

Pille

Die Pille ist eine kleine Tablette.

Sie enthält Hormone.

Es gibt viele verschiedene Pillen.

Verschieden sind die Inhaltsstoffe.

Und wie man sie einnehmen muss.

Sie ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel für Frauen.

Die Pille nimmt man jeden Tag.

Mit Start der Monats-Blutung,

nehmen Sie die erste Tablette.

Sie müssen sie immer regelmäßig einnehmen.

Bei manchen Pillen sogar immer zur gleichen Uhrzeit.

Das ist wichtig, sonst können Sie schwanger werden.

Wo bekomme ich die Pille?

Sie müssen zum Frauen-Arzt.

Sie überlegen gemeinsam mit dem Frauen-Arzt.

Sie bekommen ein Rezept für die Pille.

Mit dem Rezept gehen Sie zur Apotheke.

Mögliche Nebenwirkungen der Pille

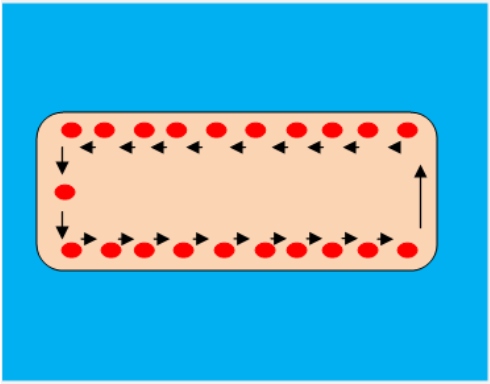
Manche Frauen nehmen von der Pille zu.

Manche Frauen fühlen sich schlecht.

Andere bekommen einen größeren Busen.

Andere klagen über Kopf-Schmerzen und Übelkeit.

Und manche Frauen haben weniger Lust auf Sex.



3-Monats-Spritze

Die 3-Monats-Spritze ist eine Spritze.

In der Spritze sind Hormone.

Die 3-Monats-Spritze ist ein sehr sicheres

Verhütungs-Mittel für Frauen.

Wo bekomme ich die 3-Monats-Spritze?

Sie müssen zum Frauen-Arzt.

Sie überlegen gemeinsam mit dem Frauen-Arzt.

Sie entscheiden sich für die 3-Monats-Spritze.

Dann gibt der Frauen-Arzt Ihnen eine Spritze.

Sie können jetzt 3 Monate lang nicht schwanger werden.

Nach 3 Monaten brauchen Sie eine **neue** Spritze.

Mögliche Nebenwirkungen der 3-Monats-Spritze?

Manche Frauen haben Zwischen-Blutungen.

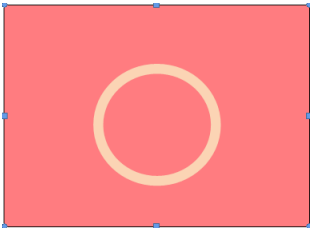
Manche Frauen nehmen an Gewicht zu.

Andere fühlen sich schlecht.

Andere klagen über Kopf-Schmerzen / Übelkeit.

Das Risiko für Osteoporose (Knochen-Schwund) steigt.

Vaginal-Ring oder Nuva-Ring



Der Vaginal-Ring ist ein Ring aus weichem Plastik.
In dem Ring sind Hormone.
Der Vaginal-Ring ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel für Frauen.
Sie schieben den Vaginal-Ring zu Beginn der Monats-Blutung in die Scheide.
Der Vaginal-Ring bleibt dort 3 Wochen.
Nach 3 Wochen holen Sie den Ring heraus.

Jetzt haben sie eine Woche ohne Ring.
In dieser Woche bekommen Sie ihre Monats-Blutung.
Auch in der Woche ohne Ring
können Sie nicht schwanger werden.
Nach genau einer Woche,
schieben Sie einen **neuen** Vaginal-Ring in die Scheide.

Wo bekomme ich den Nuva-Ring?

Sie müssen zum Frauen-Arzt.

Sie überlegen gemeinsam mit dem Frauen-Arzt.

Sie bekommen ein Rezept für den Vaginal-Ring.

Mit dem Rezept gehen Sie zur Apotheke.

Mögliche Nebenwirkungen des Vaginal - Ringes

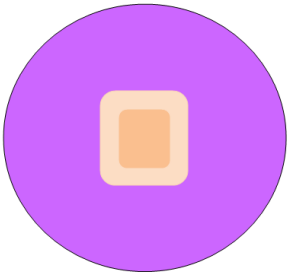
Manche Frauen klagen über Kopf-Schmerzen / Übelkeit.

Manche Frauen haben Entzündungen an der Scheide.

Manche haben Schmerzen bei der Monats-Blutung.

Andere nehmen an Gewicht zu.

Verhütungs-Pflaster



Das Verhütungs-Pflaster sieht aus wie ein normales Pflaster.
Nur mit Hormonen drin.
Das Verhütungs-Pflaster ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel für Frauen.
Das Pflaster wird zu Beginn der Monats-Blutung auf die Haut geklebt.
Zum Beispiel: am Oberarm, am Po, am Bauch.
Alle 7 Tage muss das Pflaster gewechselt werden.
Man klebt das neue Pflaster auf eine andere Haut-Stelle.
Nach dem dritten Pflaster, klebt man für 7 Tage kein Pflaster mehr.
Sie haben jetzt eine Woche ohne Pflaster.
In dieser Woche bekommen Sie Ihre Monats-Blutung.
Auch in der Woche ohne Pflaster können Sie nicht schwanger werden.
Nach genau 7 Tagen, kleben Sie ein **neues** Pflaster auf eine andere Haut-Stelle.

Wo bekomme ich das Verhütungs-Pflaster?

Sie müssen zum Frauen-Arzt.

Sie überlegen gemeinsam mit dem Frauen-Arzt.

Sie bekommen ein Rezept für das Verhütungs-Pflaster.

Mit dem Rezept gehen Sie zur Apotheke.

Mögliche Nebenwirkungen des Verhütungs-Pflaster?

Manche Frauen klagen über Kopf-Schmerzen / Übelkeit.

Manche Frauen klagen über Brust-Schmerzen.

Andere haben rote Haut-Stellen vom Pflaster.

Gut zu wissen

Das Pflaster ist für manche Frau schlecht.

Bei Frauen mit einem Körper-Gewicht von 90 Kilogramm oder mehr, wirkt das Pflaster nicht.

Spirale

Die Spirale ist ein kleines Ding. Sie sieht aus wie ein T.

Die Spirale wird in die Gebär-Mutter gelegt.

Die Spirale kann dort 3 oder 5 Jahre bleiben.

Es gibt verschiedene Arten von Spiralen.

Eine Spirale ist aus Kunst-Stoff.

Und mit Kupfer umwickelt. Man nennt sie Kupfer-Spirale.

Die andere ist auch aus Kunst-Stoff.

Und enthält Hormone. Man nennt sie Hormon-Spirale.

Die Kupfer und Hormon-Spirale sind ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel für Frauen.

Wo bekomme ich eine Spirale?

Sie müssen zum Frauen-Arzt.

Sie überlegen gemeinsam mit dem Frauen-Arzt.

Der Frauenarzt legt die Spirale in die Gebär-Mutter ein.

Je nach Art der Spirale können Sie 3 oder 5 Jahre nicht schwanger werden.

Gut zu wissen

Alle 6 Monate muss die Spirale vom Frauen-Arzt kontrolliert werden.

Die Spirale kann jederzeit entfernt werden, zum Beispiel bei Kinder-Wunsch.

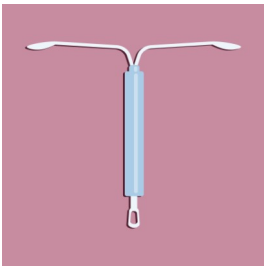
Mögliche Nebenwirkungen

Bei der Kupfer-Spirale

Manche Frauen haben stärker ihre Monats-Blutung.

Andere klagen über Rücken- und Bauch-Schmerzen.

Sind die Bauch-Schmerzen sehr stark gehen Sie zum Frauen-Arzt.



Bei der Hormon-Spirale

Manche Frauen klagen über Kopf-Schmerzen / Übelkeit.

Manche klagen am Anfang über Zwischen-Blutungen.

Manche Frauen nehmen an Gewicht zu.

Andere Frauen haben weniger Lust auf Sex.

Manche haben nur noch ganz leicht ihre Monats-Blutung.

Hormon-Stäbchen

Das Hormon-Stäbchen ist ein kleines Stäbchen aus weichem Kunst-Stoff.

In dem Stäbchen sind Hormone.

Das Hormon-Stäbchen ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel für Frauen.

Wo bekomme ich das Hormon-Stäbchen?

Sie müssen zum Frauen-Arzt.

Sie überlegen gemeinsam mit dem Frauen-Arzt.

Der Frauen-Arzt legt Ihnen das Hormon-Stäbchen unter die Haut im Oberarm.

Das ist eine kleine Operation.

Das Hormon-Stäbchen bleibt 3 Jahre im Oberarm.

Sie können jetzt 3 Jahre lang nicht schwanger werden.

Mögliche Nebenwirkungen des Hormon-Stäbchens?

Manche Frauen haben Zwischen-Blutungen.

Manche Frauen nehmen an Gewicht zu.

Andere fühlen sich schlecht.

Andere klagen über Kopf-Schmerzen / Übelkeit.

Kondom

Das Kondom ist eine Tüte aus ganz dünnem Gummi.
Man nutzt das Kondom beim Geschlechts-Verkehr.
Ein Kondom schützt vor einer Schwangerschaft.
Ein Kondom schützt auch vor vielen Krankheiten,
die beim Sex weitergegeben werden.
Zum Beispiel: HIV/Aids oder Chlamydien.
Das Kondom gibt es in vielen Größen.
Denn jeder Penis ist anders.
Es ist wichtig, die richtige Kondom-Größe für den eigenen Penis zu finden.
Das Kondom muss luftdicht und fest am steifen Penis anliegen.
Nur so ist das Kondom sicher.
Kondome gibt es auch in vielen Farben oder mit Geschmack.
Richtig benutzt, ist das Kondom ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel für den Mann.

Wo bekomme ich ein Kondom?

Hier kann man Kondome kaufen:

- Im Super-Markt
- Im Drogerie-Markt
- In der Apotheke
- Im Internet

Wie benutzt man ein Kondom?

Ein Kondom nimmt man vor dem Geschlechts-Verkehr aus der Packung.

Am besten mit den Fingern.

Nicht mit einer Schere oder Messer die Packung öffnen.

Das Kondom kann kaputt gehen.

Das Kondom wird vor dem Geschlechts-Verkehr, über den steifen Penis gerollt.

So setzt man ein Kondom auf

Setzen Sie das Kondom auf die Spitze des steifen Penis.

Ziehen Sie die Vor-Haut des Penis zurück.

Die Luft aus dem Zipfel des Kondoms rausdrücken.

Dann rollen Sie das Kondom ab.

Und können geschützten Geschlechts-Verkehr haben.

Gut zu wissen

- Lässt sich das Kondom nicht leicht abrollen,
  nutzen Sie die falsche Seite.
  Probieren Sie es nochmal mit einem **neuen** Kondom.
- Nach dem Samen-Erguss: Penis und Kondom sofort
  aus der Scheide nehmen.
  Penis und Kondom beim Herausziehen festhalten.
  Denn der Penis erschlafft.
  Das Kondom sitzt dann locker,
  Sperma kann in die Scheide gelangen
  und davon kann man schwanger werden.

Für den Notfall - Pille Danach

Manchmal kann bei der Verhütung etwas schief gehen:

- Die Einnahme der Pille wurde vergessen.
- Das Kondom ist abgerutscht
- Ein anderes Verhütungs-Mittel wurde falsch benutzt oder vergessen.
- Oder Sie haben gar nicht verhütet.

Wenn so etwas passiert können Sie schwanger werden.

Das müssen Sie bei einer Verhütungs-Panne tun:

- Gehen Sie sofort in die Apotheke.
- Dort bekommen Sie die Pille Danach.
- In der Apotheke berät man Sie.
- Die Pille Danach wirkt am besten wenn man sie schnell nach der Verhütungs-Panne nimmt.
- Am besten innerhalb von 12 Stunden.
- In jeder Stadt gibt es Notfall-Apotheken. Die haben nachts und am Wochen-Ende auf.
- Bis zur nächsten Monats-Blutung muss ein weiteres Verhütungs-Mittel benutzt werden. Zum Beispiel Kondome.

- Nach 3 Wochen sollten Sie ihre nächste Monats- Blutung haben. Wenn nicht gehen Sie zum Frauen- Arzt.
- Sie fühlen sich unsicher? Gehen Sie zum Frauen-Arzt.

Gut zu wissen

Die Pille Danach ist eine Tablette.

Man nimmt die Tablette im Not-Fall.

Die Tablette nimmt man mit einem Schluck Wasser ein.

Die Pille Danach enthält Hormone.

Die Hormone verschieben den Ei-Sprung.

Die Tablette kann eine Schwangerschaft verhindern.

Mögliche Nebenwirkungen?

Manche Frauen klagen über Kopf-Schmerzen / Übelkeit.

Manche Frauen haben Bauch-Schmerzen.

Manche Frauen haben Brust-Schmerzen.

Achtung - Wirkung mit anderen Arznei-Mitteln

Andere Arznei-Mittel können die Wirkung der Pille Danach verkleinern. Reden Sie mit dem Apotheker über Ihre Arznei-Mittel.

Sterilisation

Eine Sterilisation ist eine Operation.
Die kann der Mann oder die Frau machen lassen.
Der Arzt macht die Operation.
Danach kann man keine Kinder mehr bekommen.

Bei der Frau werden beide Ei-Leiter bei der Operation verschlossen.
Es können dann keine Samen mehr zu den Ei-Leitern wandern.
Die Frau kann dann nie mehr schwanger werden.

Bei dem Mann werden beide Samen-Leiter durchtrennt.
Beim Sex hat der Mann weiterhin einen Samenerguss.
In der Flüssigkeit sind aber **keine** Spermien mehr.
Der Mann kann dann kein Kind zeugen.

Wichtig!

- Der Arzt muss Sie vorher gut informieren.
- Jeder Mensch muss das selbst entscheiden.
- **Niemand** darf Sie zu der Operation zwingen!

Sexuell übertragbare Krankheiten

Sex ist eine wunderbare Sache.
Sex gehört zum Leben und ist so vielfältig wie Menschen.
Sex ist schön und an sich nicht gefährlich.
Wenn alle Menschen mit denen Sie Sex haben gesund sind.
Aber wer kann da schon sicher sein?

Was sind sexuell übertragbare Krankheiten?

Sexuell übertragbare Krankheiten sind Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann.
Jeder sexuell aktive Mensch kann sich anstecken.
Besonders, wenn man keine Kondome benutzt.
Wenn Sie sich angesteckt haben, ist das kein Grund sich zu schämen.

Sexuell übertragbare Krankheiten

- sind weit verbreitet,
- werden leicht weitergegeben,
- nur redet kaum einer darüber.

Wie merkt man, dass man eine sexuell übertragbare Krankheit hat?

Warnsignale sind:

- Juckreiz und Haut-Veränderungen (z.B. Bläschen oder kleine Warzen) am Penis, an der Scheide, am und im Po oder am und im Mund
- Brennen oder Schmerzen beim Wasser-Lassen
- Schwellungen / Schmerzen im Genital-Bereich
- Schmerzen beim Sex
- auffälliger Ausfluss in unterschiedlicher Form und Farbe
- geschwollene Lymph-Knoten in der Leiste
- Hals-Schmerzen ohne weitere Grippe-Anzeichen

Aber Achtung

Sexuell übertragbare Krankheiten verursachen **nicht** unbedingt Schmerzen.

Oft merkt man nicht, dass man sich angesteckt hat.

So gibt man die Krankheit an andere weiter.

Welche sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es?

Es gibt viele sexuell übertragbare Krankheiten.

Zum Beispiel: Chlamydien, Syphilis oder HIV/Aids.

Wie kann ich mich schützen?

Einen sicheren Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten gibt es nicht.

Aber Sie können das Risiko einer Ansteckung verkleinern.

- Nutzen Sie Kondome!
- Wichtig: Reden Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner über sexuell übertragbare Krankheiten.
- Gehen Sie regelmäßig zum Arzt.
  Frauen unter 25 Jahren können 1x-jährlich einen Chlamydien-Test beim Frauen-Arzt machen.
  Der Test kostet kein Geld.
- Meiden Sie beim Sex den Kontakt mit Bläschen, Warzen oder Geschwüren.

Die meisten sexuell übertragbaren Krankheiten lassen sich gut behandeln. Bleibt die Krankheit unerkannt kann das die Gesundheit schädigen.

Medien - Soziale Netz-Werke

Internet

Im Internet kann man viel machen, zum Beispiel:

- Musik und Videos hochladen
- shoppen
- chatten
- Menschen kennenlernen.

Im Internet gelten Regeln.

Das Internet ist kein rechts-freier Raum.

Ein paar Regeln:

- Fotos von Menschen darf man nur ins Internet stellen, wenn die Person damit einverstanden ist.
- Man muss fragen, ob das Foto genutzt werden darf.
- Besser noch man lässt sich das unter-schreiben.
- Das gilt auch für Videos.
- Achten Sie auf Ihre Fotos im Internet.

Cyber-Mobbing

Manche Menschen beleidigen im Internet,
durch Worte, Bilder oder Videos.
Das nennt man Cyber-Mobbing.
Dagegen kann man was tun, auch rechtlich.

Viele Web-Sites haben eine Melde-Funktion.
Dort kann man böse Inhalte melden.

Geben Sie Beleidigungen und Cyber-Mobbing keine Chance.
Reden Sie mit Ihren Freunden, Eltern oder Vertrauten.

Sexting

Bei Sexting werden sexuelle Fotos (Nackt-Bilder) oder Videos des eigenen Körpers an eine andere Person verschickt.
Meist verschickt man diese Bilder über das Handy.
Sexting ist ein englisches Wort.
Es setzt sich zusammen aus Sex und Texting.
Texting heißt eine Kurz-Nachricht verschicken, zum Beispiel über WhatsApp.

Achtung

Über ein verschicktes Nackt-Foto, Nackt-Video hat man keine Kontrolle.

- Vielleicht zeigt der Empfänger Ihr Bild anderen Personen.
- Vielleicht verschickt es der Empfänger weiter.
- Vielleicht wird das Foto kopiert und veröffentlicht.
- Ganz viele Menschen können dieses Foto oder Video dann sehen.

Das fühlt sich schlecht an. Das kann unangenehm, peinlich und gemein sein.

Sexting ist auch verboten.

Im Gesetz steht:

- Das Herstellen,
- der Besitz und
- das Weiter-Geben

von Sexbildern oder Sex-Videos, die Geschlechts-Organe, den Po oder sexuelle Handlungen von Kindern zeigen, ist absolut verboten.

Auch für Jugendliche im Alter von 14-17 Jahren ist das Herstellen, der Besitz und das Weitergeben von Sex-Bildern, Sex-Videos verboten.

Geben Sie Sexting keine Chance.

Leiten Sie Nackt-Fotos oder Nackt-Videos nicht an andere Personen weiter.

Lösche Sie die Bilder, so schützen Sie sich und Andere.

Selbstschutz

Sie wollen Ihrem Partner ein Nackt-Foto schicken?

Gehen Sie auf Nummer sicher:

Ihr Kopf und der Hinter-Grund sollte nicht zu sehen sein!

Pornografie

Pornografie zeigt sexuelle Handlungen.
Die Geschlechts-Organe und der Geschlechts-Verkehr werden im Porno genau gezeigt.
Es gibt Zeitschriften, Filme, Videos, Bilder oder Computerspiele die Pornografie zeigen.
Pornos wollen durch die Bilder sexuell erregen.
Pornos sind Fantasie-Produkte einer großen Industrie.
Pornos haben mit echtem Sex und wie man mit-einander umgeht, wenig gemeinsam.

Das Gesetz sagt:
Es ist **verboten** Pornos (Bilder, Darstellungen oder Filme) Menschen unter 18 Jahren zu zeigen, anzubieten oder zu verkaufen.
Auch verboten ist das Versenden von pornografischen Bildern oder Filmen mit dem Handy oder über E-Mails.

Sie werden in Chat-Räumen bedrängt?
Durch Ausdrücke oder durch Auffordern sich nackt zu fotografieren?
Dagegen kann man rechtlich vorgehen.
Reden Sie mit Ihren Freunden, Eltern oder Vertrauten.

Pornografie ist ab 18 Jahren erlaubt.
Im Internet ist für die Nutzung von Pornografie eine Alters-Prüfung Pflicht.
Doch viele Anbieter halten sich nicht daran.

Impressum

Herausgeber
donum vitae Landesverband NRW e.V.

Markmannsgasse 7

50667 Köln

Tel: (0221) 222543 - 0

Fax: (0221) 222543 - 40

E-Mail: info@nrw-donumvitae.de

www.nrw-donumvitae.de

Redaktion und Layout
Jutta Huppertz

Fotos
www.istockphoto.com

Zeichnungen
Archiv Landesverband donum vitae NRW e.V.

Stand
September 2019