

SEX & TIPPS

BERATUNG  
UND  
HILFE

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

LOVELINE.de

# INHALTS- VERZEICHNIS

- # 02 **Kompetent und kostenlos:  
Beratungsstellen**
- # 04 **Schnell mal von zu Hause aus:  
Telefon- & Onlineberatung**
- # 06 **Ganz in deiner Nähe:  
ärztliche Hilfe**
- # 07 **Dort, wo du ohnehin bist:  
Anlaufstelle Schule**
- # 08 **Alles auf einen Blick:  
Beratungs-Finder**
- # 10 **Wann wohin? Hier bist du richtig!**

## Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

**Kommissarischer Direktor:** Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149–161,  
50825 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei  
**Redaktion:** Volker Schmidt  
**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH, Münster  
**Fotos:** GettyImages

**Druck:** Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,  
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

**Auflage:** 5.300.10.20

**Bestellnummer:** 13066005

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos  
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch  
die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte  
bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist  
nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen  
müssen gut sichtbar bleiben.

KOMPETENT UND KOSTENLOS:

# BERATUNGS- STELLEN

**Beratungsstellen sind für dich da, wenn du Fragen hast, Rat brauchst oder einfach reden willst.**

**Es gibt Ansprechpartner zu fast jedem Thema. Zum Beispiel:**

- # Liebeskummer
- # Verhütung und Schwangerschaft
- # Stress in Schule, Clique oder Familie
- # Körper und Gesundheit
- # sexualisierte Gewalt und Missbrauch
- # Drogen und Sucht
- # Sex und Liebe
- # Schwul-/Lesbisch-/Bi-sein
- # Inter\*/Trans\* sein

## Aber wer steht eigentlich hinter diesen Beratungsstellen?

Das sind die wichtigsten sogenannten Träger der Beratungsstellen für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität:

pro familia, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung, du kannst dich hier beraten lassen. Oft gibt's sogar eine extra Jugendprechstunde!



**Diakonisches Werk**, eine Einrichtung der evangelischen Kirche. Egal, ob du gläubig bist oder nicht – jede/r kann sich hier beraten lassen. Und: Es gibt auch Jugendberatungen!

**Deutscher Caritasverband (Caritas)**, gehört zur katholischen Kirche und vertritt christliche Werte zu Schwangerschaft und Sexualität. Jede/r andere ist aber auch willkommen und kann sich beraten lassen. Das Gleiche gilt für den Sozialdienst katholischer Frauen. Jugendangebote gibt's auch.

**donum vitae**, ein Verein katholischer Bürger, berät Schwangere auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes und auch Jugendliche zu allen Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung, unabhängig von Glaube und Nationalität.

**Arbeiterwohlfahrt**, ein Verband der Freien Wohlfahrtspflege. Hier gibt's ebenfalls Angebote und Beratungsstellen. Du kannst dich dort beraten lassen.

Die **Gesundheitsämter** sind staatlich. Dort kann man sich ärztlich untersuchen lassen und einen HIV-Test machen. Du kannst dich dort auch beraten lassen.

Die Beraterinnen und Berater sind Ärztinnen / Ärzte, Psychologinnen / Psychologen und Sozialpädagoginnen / Sozialpädagogen. **Sie stehen unter Schweigepflicht**. Das heißt, sie dürfen niemandem sagen, dass du da warst – auch deinen Eltern nicht!

Zu einer Beratung kannst du allein gehen oder jemanden mitnehmen, dem du vertraust. Ist dir die Beraterin oder der Berater unsympathisch? Fühlst du dich in der Beratung nicht wohl? Dann gehe zu jemand anderem! Das darfst du. Eine gute Beratung hilft dir dabei, eine eigene Entscheidung zu treffen!

**Tipp:** Beratungsstellen zu Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft findest du unter [LOVELINE.de](https://www.love-line.de). Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter [www.dajeb.de](https://www.dajeb.de). Alle Jugend- und Familienberatungsstellen findest du unter [www.bke.de](https://www.bke.de).

SCHNELL MAL VON ZUHAUSE AUS:

# TELEFON- & ONLINEBERATUNG

## Telefon- und Onlineberatung ist sinnvoll, wenn du ...

- ✦ dich nicht traust, zu einer Beratungsstelle zu gehen,
- ✦ erst einmal prüfen willst, wie Beratung so ist,
- ✦ dich einfach informieren willst,
- ✦ Sorgen hast und nicht weißt, wohin,
- ✦ dir die Last einfach mal von der Seele reden oder schreiben willst,
- ✦ anonym bleiben willst,
- ✦ nicht genau weißt, wo die passende Beratungsstelle ist.

**Achtung: 0800-Nummern sind kostenlos, vom Festnetz und vom Handy. Rufnummern, die mit 0900, 0180 oder 0137 beginnen, können teuer werden!**

## Beratung am Telefon

Der Vorteil einer Telefonberatung: Du kannst jederzeit auflegen, wenn du nicht mehr magst oder es dir zu viel wird. Außerdem kannst du gleich nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Selbstverständlich ist das Gespräch anonym. Manchmal beraten auch Jugendliche in deinem Alter, die dafür ausgebildet wurden.

## Gute und kostenlose Telefonberatung erhältst du ...

- ✦ beim Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer),
- ✦ bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu HIV/AIDS, Essstörungen, Sucht und Rauchtätigkeit,
- ✦ bei der TelefonSeelsorge®.



## Beratung online

Wie funktioniert Onlineberatung? Du schickst eine E-Mail oder SMS an ein Onlineportal. Oder du chattest mit einer Beraterin bzw. einem Berater, einzeln oder in einer Gruppe. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst.

**Die Telefonnummern und Internetadressen findest du in diesem Heft im Kapitel: Alles auf einen Blick: Beratungs-Finder.**



## Gute, kostenlose Online- oder Chatberatung erhältst du unter:

- ✦ [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)
- ✦ [www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)
- ✦ [www.sextra.de](http://www.sextra.de)  
(seelische Probleme, Fragen zu Partnerschaft und Sexualität)
- ✦ [www.evangelische-beratung.info](http://www.evangelische-beratung.info)  
(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)
- ✦ [www.beratung-caritas.de](http://www.beratung-caritas.de)  
(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)
- ✦ [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
(seelische Probleme)
- ✦ [www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de)  
(Liebe, Partnerschaft, Sexualität und sexueller Missbrauch)
- ✦ [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) (HIV/AIDS)
- ✦ [www.donumvitae-onlineberatung.de](http://www.donumvitae-onlineberatung.de)  
(Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität)

GANZ IN DEINER NÄHE:

# ÄRZTLICHE HILFE

**Ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ist ratsam, wenn du ...**

- ✚ dich körperlich unwohl fühlst,
- ✚ medizinische Fragen hast, z. B. zu Verhütung,
- ✚ ein Rezept brauchst für die Pille,
- ✚ schwanger bist,
- ✚ an einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) leidest,
- ✚ körperliche und/oder sexuelle Probleme hast und abklären willst, ob es körperliche Ursachen dafür gibt.

**Übrigens:** Du musst bei Arztbesuchen nichts bezahlen. Deine Krankenkasse übernimmt das.

**Tipp:** Unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de) findest du Ärztinnen und Ärzte in deiner Nähe.

**Du kannst zu deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt gehen oder in eine Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde.**

**Bei speziellen Fragen helfen Fachärztinnen und Fachärzte, z. B.:**

- ✚ Gynäkologin / Gynäkologe (für Frauen)
- ✚ Dermatologin / Dermatologe (bei Haut- und Geschlechtskrankheiten)
- ✚ Urologin / Urologe (für Jungen sowie bei Problemen mit Niere und Blase).

**Achtung:** Bist du zwischen 12 und 14 Jahre alt? Dann frage die Ärztin oder den Arzt nach der Jugendgesundheitsuntersuchung (J1). Sie ist kostenlos und vertraulich.

DORT, WO DU OHNEHIN BIST:

# ANLAUFSTELLE SCHULE

**Lehrerinnen und Lehrer ...**

wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also eine Lieblingslehrerin oder einen Lieblingslehrer hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an eine Vertrauenslehrerin oder einen Vertrauenslehrer deiner Schule.

**Psychologinnen/Psychologen und Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeiter ...**

gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie anzusprechen. Sie haben ein offenes Ohr für alles, was dich beschäftigt, und dürfen nichts weiter erzählen, was du ihnen anvertraust.

**Sexualpädagoginnen und Sexualpädagogen ...** kommen in die Schulen, um über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. **Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität**

**und Partnerschaft wissen willst.**

Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.



**Tipp:** Auf dem Stundenplan steht Sexualkunde? Schlage deiner Lehrerin oder deinem Lehrer doch vor, eine Sexualpädagogin oder einen Sexualpädagogen einzuladen!

ALLES AUF EINEN BLICK:

# BERATUNGS- FINDER

Auf den Webseiten findest du die Beratungsstellen in deiner Nähe.



**Tipp:** Sprich mal mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer. Vielleicht könnt ihr die Telefonnummern und Adressen für eure Region ja gemeinsam im Unterricht heraussuchen.

Anlaufstelle	Telefon	Internet
Arbeiterwohlfahrt		<a href="http://www.awo.de">www.awo.de</a>
Ärzte		<a href="http://www.kbv.de">www.kbv.de</a>
Beratung zu Mobbing & Gewalt im Internet		<a href="http://www.save-me-online.de">www.save-me-online.de</a>
BZgA	0221 / 8992-0	<a href="http://www.bzga.de">www.bzga.de</a>
BZgA Info-Tel. zur Suchtvorbeugung	0221 / 892031	<a href="http://www.null-alkohol-voll-power.de">www.null-alkohol-voll-power.de</a>
BZgA Info-Tel. zu Essstörungen	0221 / 892031	<a href="http://www.bzga-essstoerungen.de">www.bzga-essstoerungen.de</a>
BZgA Telefonberatung zu HIV/Aids	01805 / 555444	<a href="http://www.liebesleben.de">www.liebesleben.de</a>
Caritas		<a href="http://www.caritas.de">www.caritas.de</a>
Deutsche AIDS-Hilfe		<a href="http://www.aidshilfe.de">www.aidshilfe.de</a>
Deutscher Kinderschutzbund		<a href="http://www.dksb.de">www.dksb.de</a>
Diakonisches Werk		<a href="http://www.diakonie.de">www.diakonie.de</a>
donum vitae		<a href="http://www.donumvitae-onlineberatung.de">www.donumvitae-onlineberatung.de</a>
Frauenhaus		<a href="http://www.frauenhauskoordinierung.de">www.frauenhauskoordinierung.de</a>
Frauennotruf/Frauenberatungsstelle		<a href="http://www.frauen-gegen-gewalt.de">www.frauen-gegen-gewalt.de</a>
Gesundheitsamt		Regionale Zuständigkeit erfährst du z. B. auf der Internetseite deines Wohnortes
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800 / 0116016	<a href="http://www.hilfetelefon.de">www.hilfetelefon.de</a>
Jugendamt		Regionale Zuständigkeit erfährst du z. B. auf der Internetseite deines Wohnortes
Jugendnetzwerk Lambda		<a href="http://www.lambda-online.de">www.lambda-online.de</a> (schwul, lesbisch, bi, trans*)
Kinderschutz-Zentrum		<a href="http://www.kinderschutz-zentren.org">www.kinderschutz-zentren.org</a>
Kinder- und Jugendtelefon	0800 / 1110333	<a href="http://www.kinderundjugendtelefon.de">www.kinderundjugendtelefon.de</a>
Nummer gegen Kummer	116111	<a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
N.I.N.A.	01805 / 123465	<a href="http://www.nina-info.de">www.nina-info.de</a>
Notruf	112	
Papatya – für Mädchen und junge Frauen mit Migrationshintergrund		<a href="http://www.papatya.org">www.papatya.org</a>
Polizei	110	<a href="http://www.polizei.de">www.polizei.de</a>
pro familia		<a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a>
Psychotherapeuten		<a href="http://www.psychotherapeutenkammer.de">www.psychotherapeutenkammer.de</a> <a href="http://www.psychotherapiesuche.de">www.psychotherapiesuche.de</a>
Sozialdienst katholischer Frauen		<a href="http://www.skf-zentrale.de">www.skf-zentrale.de</a>
Suchtberatung	01805 / 313031	<a href="http://www.sucht-und-drogen-hotline.de">www.sucht-und-drogen-hotline.de</a>
TelefonSeelsorge®	0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222	<a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
Terre des Femmes		<a href="http://www.frauenrechte.de">www.frauenrechte.de</a>
Wildwasser		<a href="http://www.wildwasser.de">www.wildwasser.de</a>
Zartbitter		<a href="http://www.zartbitter.de">www.zartbitter.de</a>

WANN WOHN?

# HIER BIST DU RICHTIG!

## AIDS-Beratung

Glaubst du, du könntest dich mit dem HI-Virus infiziert haben? Möchtest du dich testen lassen oder wissen, wie HIV übertragen wird? Anonyme Beratung und HIV-Tests gibt es bei den AIDS-Beratungsstellen und den Gesundheitsämtern.

### Übersicht über AIDS-Beratungsstellen in Deutschland:

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)

**Übrigens:** Die „Nummer gegen Kummer“ weiß, wer bei welcher Frage und welchem Problem hilft. Wähle: **0800 / 111 0333** oder **116111**

## Depressionen

Manche Jugendliche leiden unter Depressionen oder haben sogar Selbstmordgedanken. Auch Einsamkeit oder Liebeskummer können zu Depressionen führen. **Hol dir Hilfe, bevor es zu spät ist.**

### Anlaufstellen:

- # Beratungsstellen
- # Kriseninterventionsstellen
- # Suizidberatungsstellen
- # Psychotherapeutinnen / Psychotherapeuten
- # Hausärztin / Hausarzt

## Essstörungen

Beratungsstellen für Menschen mit Magersucht, Ess-Brech-Sucht oder anderen Essstörungen findest du hier: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

## Gewalt in der Familie

Wirst du in deiner Familie geschlagen, misshandelt, sexuell belästigt oder missbraucht? Oder ist jemand anderes das Opfer? **Dann solltest du dir unbedingt Hilfe holen.**

### Du kannst dich wenden an:

- # Kinderschutz-Zentren
- # Jugendämter
- # Mädchenhäuser und Frauenberatungsstellen
- # Interventionsstellen bei häuslicher Gewalt
- # Jugendzentren
- # Lehrerinnen / Lehrer
- # Polizei
- # Schulpsychologinnen / Schulpsychologen
- # Schulsozialpädagoginnen / Schulsozialpädagogen

## Gewalt in der Schule

Mobbing oder Gewalt in der Schule kommen leider häufig vor. Suche dir Hilfe, wenn du verprügelt wirst, wenn belästigende Nachrichten oder Filme auf deinem Handy landen, wenn jemand dich unter Druck setzt oder wenn du sexuell belästigt wirst. Denn

wenn die Täterinnen und Täter nicht bestraft werden, machen sie weiter!

### Wende dich an:

- # Eltern und Erziehungsberechtigte
- # Lehrerinnen / Lehrer
- # Polizei
- # Schulpsychologinnen / Schulpsychologen
- # Schulsozialpädagoginnen / Schulsozialpädagogen
- # Vertrauenslehrerinnen / Vertrauenslehrer
- # Beratungsstellen

## Oder lass dich beraten.

**Beratungsstellen findest du unter** [www.hinsehen-handeln-helfen.de](http://www.hinsehen-handeln-helfen.de).

### Infos und Adressen auch unter:

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)  
[www.kinderschutzzentren.org](http://www.kinderschutzzentren.org)  
[www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)  
[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info)

**Anlaufstellen speziell bei sexuellem Missbrauch** siehe unter „sexualisierte Gewalt“.

### Übersicht über Krisendienste in Deutschland:

[www.krisen-intervention.de](http://www.krisen-intervention.de) oder auch [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

## Intergeschlechtlich/Inter\*

Intergeschlechtliche Menschen haben körperliche Geschlechtsmerkmale, die nicht eindeutig als weiblich oder männlich eingeordnet werden können. Bei Fragen sind sie nicht damit alleine.

### Kontakt und Selbsthilfegruppen:

- ✦ [www.intersexuelle-menschen.net](http://www.intersexuelle-menschen.net)
- ✦ [www.meingeschlecht.de](http://www.meingeschlecht.de)
- ✦ [www.transinterqueer.de](http://www.transinterqueer.de)

## Transgeschlechtlich/Trans\*

(auch: transident, transgender) Fühlst du dich als Junge, hast aber einen weiblichen Körper? Oder umgekehrt? Damit bist du nicht allein.

### Wende dich an

- ✦ Sexualberatungsstellen
- ✦ Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- ✦ Selbsthilfegruppen

### Adressen und Beratung unter:

- ✦ [www.transsexuell.de](http://www.transsexuell.de)
- ✦ [www.meingeschlecht.de](http://www.meingeschlecht.de)
- ✦ [www.comingout.de](http://www.comingout.de)
- ✦ [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)
- ✦ [www.transinterqueer.de](http://www.transinterqueer.de)

## Pille danach

Kondom geplatzt oder Pille vergessen? Für diesen Notfall gibt es für Mädchen die „Pille danach“. Sie enthält Hormone und kann auch nach dem Sex noch verhindern, dass eine Schwangerschaft entsteht. Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach“ so schnell wie möglich nehmen – **am besten in den ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr**. Die „Pille danach“ gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Dort kannst du dich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen.

## Psychotherapie

Eine Psychotherapie kann helfen, wenn du psychische Beschwerden oder Symptome hast, z. B. Depressionen, Ängste, Essstörungen, eine Sucht oder Selbstmordgedanken. Vielen Jugendlichen und Erwachsenen hat eine Psychotherapie schon geholfen. Deine Krankenkasse kann dir eine Liste mit Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten schicken, die mit der Kasse abrechnen.

Ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de) und unter [www.psychotherapeutenkammer.de](http://www.psychotherapeutenkammer.de).

## Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch

Hast du Fragen rund um die Schwangerschaft?

### Es helfen:

- ✦ Schwangerschaftsberatungsstellen
- ✦ Gesundheitsämter
- ✦ Frauenärztinnen und Frauenärzte

Bist du schwanger und weißt nicht, ob du das Kind bekommen sollst? Hast du rechtliche Fragen? Hast du dich zu einem Schwangerschaftsabbruch entschlossen?

### Wende dich an:

- ✦ die staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen
- ✦ Gesundheitsämter

## Schul, lesbisch, bi

Bist du schwul? Lesbisch? Stehst du auf Mädchen und Jungen? Oder weißt es nicht so genau? Bist du unsicher, wem du davon erzählen sollst – und wie? Dann rede doch erst einmal mit einer Beratungs- oder Informationsstelle, die sich darauf spezialisiert hat.

Coming-out-Gruppen und Beratungen gibt es in fast allen größeren Städten. Kontakt und Selbsthilfegruppen: [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de) [www.lesben-beratung.de](http://www.lesben-beratung.de)

## Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Das sind Infektionen, die beim Sex übertragen werden können, zum Beispiel Tripper oder Chlamydien. Du solltest zur Ärztin oder zum Arzt gehen, wenn du Schmerzen oder Juckreiz an den Geschlechtsorganen spürst; wenn du glaubst, dich beim Sex angesteckt zu haben, oder wenn du einfach nur Fragen dazu hast.

### Anlaufstellen:

- ✦ Sexualberatungsstellen
- ✦ Gesundheitsämter
- ✦ pro familia
- ✦ Hautärztinnen und Hautärzte
- ✦ Frauenärztinnen und Frauenärzte (für Mädchen und Frauen)
- ✦ Urologinnen und Urologen (für Jungen und Männer)

## Sexualaufklärung

Hast du eine Frage zu Sex und Co.? Oder dazu, was in der Pubertät mit dem Körper passiert? Sexualberatungsstellen wie pro familia und Gesundheitsämter klären auf, z. B. über Verhütung, sexuell übertragbare Infektionen (STI) und Vieles mehr.



## Sexualisierte Gewalt / sexueller Missbrauch an Mädchen

Bist du ein Mädchen und hast sexualisierte Gewalt oder Vergewaltigung erlebt? Hier kannst du dir Hilfe holen:

- ‡ Kinderschutz-Zentren
- ‡ Frauennotrufe und -beratungsstellen
- ‡ Kinder- und Jugendnotdienste
- ‡ Polizei

## Sexualisierte Gewalt / sexueller Missbrauch an Jungen

Bist du ein Junge und hast sexualisierte Gewalt oder Vergewaltigung erlebt? Hier kannst du dir Hilfe holen:

- ‡ Beratungsstellen
- ‡ Kinderschutz-Zentren
- ‡ Kinder- und Jugendnotdienste
- ‡ Polizei

### In vielen Städten gibt es zusätzliche Anlaufstellen für Mädchen, z. B.:

- ‡ **Allerleirauh**, Hamburg ([www.allerleirauh.de](http://www.allerleirauh.de))
- ‡ **AUSWEG**, Dresden ([www.ausweg-beratung.de](http://www.ausweg-beratung.de))
- ‡ **AMYNA**, München ([www.amyna.de](http://www.amyna.de))
- ‡ **IMMA**, München ([www.imma.de](http://www.imma.de))
- ‡ **Nele**, Saarbrücken ([www.nele-saarland.de](http://www.nele-saarland.de))
- ‡ **PETZE**, Kiel ([www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de))
- ‡ **Strohalm e. V.**, Berlin ([www.strohalm-ev.de](http://www.strohalm-ev.de))
- ‡ **Wendepunkt**, Freiburg ([www.wendepunkt-freiburg.de](http://www.wendepunkt-freiburg.de))
- ‡ **Wildwasser** ([www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de))
- ‡ **Zartbitter** ([www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de))
- ‡ **Zündfunke**, Hamburg ([www.zuendfunke-hh.de](http://www.zuendfunke-hh.de))
- ‡ **Innocence in Danger** ([www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de))

### In vielen Städten gibt es zusätzliche Anlaufstellen für Jungen, z. B.:

- ‡ **AUSWEG**, Dresden ([www.ausweg-beratung.de](http://www.ausweg-beratung.de))
- ‡ **JungenBüro**, Bremen ([www.bremer-jungenbuero.de](http://www.bremer-jungenbuero.de))
- ‡ **Kibs**, München ([www.kibs.de](http://www.kibs.de))
- ‡ **PETZE**, Kiel ([www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de))
- ‡ **Phoenix**, Saarbrücken ([www.awo-saarland.de](http://www.awo-saarland.de))
- ‡ **Strohalm e. V.**, Berlin ([www.strohalm-ev.de](http://www.strohalm-ev.de))
- ‡ **Tauwetter**, Berlin ([www.tauwetter.de](http://www.tauwetter.de))
- ‡ **Wendepunkt**, Freiburg ([www.wendepunkt-freiburg.de](http://www.wendepunkt-freiburg.de))
- ‡ **Zartbitter** ([www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de))
- ‡ **Zündfunke**, Hamburg ([www.zuendfunke-hh.de](http://www.zuendfunke-hh.de))
- ‡ **Innocence in Danger** ([www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de))

**Info:** Brauchst du Hilfe nach sexualisierter Gewalt oder Missbrauch? Unter dieser Nummer\* nennst man dir Beratungsstellen in deiner Nähe:  
**Tel. 0800 / 2255 530** oder:  
[www.nina-info.de/save-me-online.html](http://www.nina-info.de/save-me-online.html)

\* **N.I.N.A.** – Hilfetelefon Sexueller Missbrauch – Hilfe und Beratung für Kinder und Jugendliche. Hier erfährst du unter anderem, welche Beratungsstellen zu sexuellem Missbrauch in deiner Nähe sind (bundesweit, kostenfrei und anonym).

## Sexuelle Probleme

Der Penis wird nicht richtig steif oder du kommst zu früh zum Höhepunkt? Die Vagina (Scheide) wird nicht feucht, sie verkrampft sich oder das Eindringen tut weh? Wenn so etwas hin und wieder vorkommt, ist das völlig normal! Nur wenn dir das über einen längeren Zeitraum immer wieder passiert, solltest du dir fachlichen Rat holen.

### Anlaufstellen:

- ‡ Sexualberatungsstellen
- ‡ Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- ‡ Frauenärztinnen und Frauenärzte (für Mädchen, die sich körperlich untersuchen lassen wollen)
- ‡ Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte

## Sucht

Hast du das Gefühl, du trinkst zu viel Alkohol? Oder kommst nicht mehr von anderen Drogen los? Dann solltest du dir umgehend Hilfe holen. Auch Medikamente, Glücksspiele, Fernsehen und Computer(spiele) können süchtig machen.

### Anlaufstellen:

- ‡ Drogenhilfe und Drogenberatungsstellen
- ‡ Suchtberatungsstellen

### Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland:

[www.bzga.de/service/beratungsstellen](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen)

## Verhütung

Wenn du dich ausführlich über Verhütung beraten lassen willst:

- # Sexual- und Schwangerschaftsberatungsstellen

- # Gesundheitsämter

Wenn du ein **Pillenrezept** brauchst:

- # Frauenärztinnen und Frauenärzte
- # pro familia

Infos auch unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

## Zwangsheirat

In Deutschland darf dich niemand zu einer Heirat zwingen. Wenn dich jemand gegen deinen Willen verheiraten will, solltest du dir unbedingt Hilfe holen.

Anlaufstellen:

- # Deutscher Kinderschutzbund
- # Diakonisches Werk

### Infos und Adressen findest du unter

- # [www.zwangsheirat.de](http://www.zwangsheirat.de)
- # [www.papatya.de](http://www.papatya.de)
- # [www.frauenrechte.de](http://www.frauenrechte.de)



### Weiterlesen:

- # **Aufregende Jahre. Jules Tagebuch.** (für Mädchen)
- # **Wie geht's, wie steht's?** – Wissenswertes für Jungen und Männer.
- # **SEX & TIPPS** – Pille, Kondom & Co.
- # **SEX & TIPPS** – Geschlechter: Mädchen? Junge Oder?
- # **SEX & TIPPS** – Wo die Liebe hinfällt

Ihr könnt die Broschüren unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de) herunterladen oder **kostenlos bestellen:**

BZgA, 50819 Köln  
Fax: 0221 8992-257  
[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

## Wenn du Fragen und Probleme hast zum Thema

- ... Liebeskummer
- ... Schwangerschaft
- ... Stress mit den Eltern
- ... HIV-Test
- ... Verhütung
- ... keine Freunde haben
- ... lesbisch/schul/bi sein
- ... von zu Hause ausziehen
- ... das erste Mal
- ... Schmerzen beim Sex
- ... Zoff in der Beziehung
- ... Penis wird nicht richtig steif
- ... Akne
- ... benutzen eines Kondoms
- ... sexueller Missbrauch
- ... unregelmäßige Menstruation (Regel)
- ... Vagina (Scheide) bleibt trocken
- ... Ausbleiben der Menstruation (Regel)
- ... keine Partnerin / keinen Partner finden
- ... zu früh kommen
- ... Essstörungen
- ... Gewalt in der Familie
- ... Pille danach
- ... Stress in der Schule
- ... Kondom vergessen
- ... Mobbing

## ... kannst du dir Rat und Hilfe holen bei

- ... Beratungsstellen
- ... Ärztinnen/Ärzten
- ... Mädchenhäusern
- ... Jugendzentren
- ... anonymen Telefonberatungen
- ... Jugendämtern
- ... Eltern
- ... Frauennotrufen
- ... Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten
- ... Krisendiensten
- ... Coming-out-Gruppen
- ... Schulpsychologinnen/Schulpsychologen
- ... Freundinnen/Freunden
- ... Lehrerinnen/Lehrern
- ... Online-Beratungsstellen
- ... Geschwistern
- ... Jugendmagazinen
- ... Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeitern
- ... der Polizei
- ... AIDS-Hilfe Selbsthilfegruppen
- ... Krankenhäusern
- ... Vertrauenslehrerinnen/Vertrauenslehrern
- ... Jugendleiterinnen/Jugendleitern
- ... Streetworkerinnen/Streetworkern



**Hast du Fragen und bist dir nicht ganz sicher?**

**Du stehst vor einer Entscheidung?**

**Du hättest gern eine neutrale Meinung oder andere Perspektive – dafür gibt es **BERATUNGSSTELLEN**.**

Dieses Heft gibt dir einen Überblick.  
Hier findest du **ANLAUFSTELLEN** rund um:

- ‡ Liebeskummer
- ‡ Verhütung und Schwangerschaft
- ‡ Stress in Schule, Clique oder Familie
- ‡ Körper und Gesundheit
- ‡ Sexualisierte Gewalt und Missbrauch
- ‡ Drogen und Sucht
- ‡ Sex und Liebe
- ‡ Schwulsein/Lesbischsein
- ‡ Inter\*/Trans\*sein
- ‡ Und vieles mehr

Du wirst **DEINE LÖSUNG** finden.  
Die Fachleute in den Beratungsstellen unterstützen dich dabei.

**Alles Gute wünscht dir deine BZgA**