



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Schulärztlicher Dienst

Ohaaa

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No
04

*Körper,
Liebe,
Sex ...*

Das
solltest du
wissen!

Inhalt

- 4 Mein Körper verändert sich**
- 8 Die Mädchen-Seiten**
- 12 Die Jungs-Seiten**
- 16 LGBTQIA+**
- 18 Das erste Mal verliebt**
- 20 Liebeskummer**
- 22 Küssen und Knutschen**
- 24 Körper und Sex**
- 26 Sexuell übertragbare Infektionen**
- 28 Verhütung**
- 32 Schwangerschaft**
- 36 Social Media**
- 38 Das Internet**
- 42 Pornografie**
- 44 Kontakt**



Das erste Mal verliebt

S. 18

Verliebt sein ist wunderschön – und verwirrend. Hier erfährst du, warum Unsicherheit dazugehört.

Verhütung

S. 28

Verhütung schützt vor Schwangerschaft und Krankheiten. Hier erfährst du die wichtigsten Methoden.



Das Internet

S. 38

Online sein gehört zum Alltag. Tipps, wie du dich schützt und sicher surfst, chattest oder postest.



Mein Körper verändert sich

S. 4

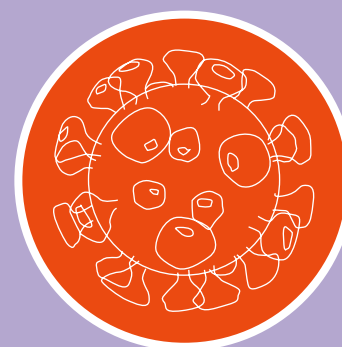
In der Pubertät verändert sich dein Körper. Hier erfährst du, was dabei geschieht und wie du dich wohlfühlen kannst.



Küssen und Knutschen

S. 22

Küssen ist mehr als Lippenkontakt. Es geht um Nähe und dass es sich für beide gut anfühlt.



Sexuell übertragbare Infektionen

S. 26

Geschlechtskrankheiten können alle treffen. Hier erfährst du, wie du dich schützt.

LGBTQIA+

S. 16

Liebe und Identität sind vielfältig. Dieses Kapitel erklärt Begriffe wie bisexuell, gay oder queer.



Liebeskummer

S. 20

Wenn eine Beziehung endet, tut es weh. Hier findest du Tipps, um besser damit umzugehen.

Mein **Körper** verändert sich

Erwachsen werden – gar nicht so einfach! Zwischen 11 und 17 beginnen die Hormone zu wirken.

Body Image

Das Bild, das du von deinem Körper hast, ist nicht nur das, was du im Spiegel siehst. Manchmal kann das Bild, das wir von uns selbst haben, durch Medien, Freunde oder soziale Netzwerke beeinflusst werden. Oft sehen wir dort Bilder von Menschen, die scheinbar perfekt aussehen. **Aber es ist wichtig zu wissen, dass diese Bilder meist bearbeitet sind und nicht die Realität.**



Du bist gut, wie du bist – nämlich einzigartig.

Den Körper akzeptieren

Die Pubertät ist eine schwierige Phase, in der du Vorbilder suchst, die dir helfen, mit den Werten der Gesellschaft klarzukommen und deine eigene Identität zu entwickeln. Du musst dich auch mit dem eigenen, sich verändernden Körper auseinandersetzen und lernen, deine Gefühle und deinen Körper zu akzeptieren und gern zu haben.



Social Media – ganz viel Fake

Auf Instagram, TikTok und anderen sozialen Netzwerken zeigen sich alle von der besten Seite – gut gelaunt, top gestylt und durchtrainiert. **Was für eine Illusion!** Und ganz viel Fake!

Leider fallen aber viele auf die bearbeiteten Bilder rein und möchten genauso makellos mit Superbody sein. Sie wollen den eigenen Körper verändern, «verbessern» und lassen sich operieren, machen Diäten oder nehmen Aufbaupräparate. Die meisten werden trotzdem nicht zufriedener, denn es gibt immer etwas, was noch schöner sein könnte. **Wir alle haben unsere Makel, das ist ganz normal.**



Wie lerne ich, meinen Körper so zu mögen, wie er ist?

1. Versuche, dich weniger mit anderen zu vergleichen: Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine eigenen Stärken. Denke immer daran: Niemand ist perfekt!

2. Konzentriere dich auf das Positive: Versuche, an die Dinge zu denken, die du an dir magst. Vielleicht hast du ein schönes Lächeln oder bist besonders gut in einem Sport oder einem anderen Hobby.

3. Sei nett zu dir selbst: Sprich mit dir selbst so freundlich und respektvoll, wie du es mit einem guten Freund tun würdest.

4. Achte auf deinen Körper: Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können helfen, sich besser zu fühlen – nicht nur körperlich, sondern auch mental.

5. Verbring Zeit mit Menschen, die nett zu dir sind, dich ermutigen und dich so mögen, wie du bist: Freunde und Familie können einen grossen Unterschied machen.

6. Denk daran: Viele Bilder in sozialen Medien, im Internet oder in Zeitschriften sind bearbeitet und nicht echt. Glaube nicht alles, was du da siehst.



Hallo Pubertät – was geht ab?

- Haare wachsen an Stellen, wo vorher keine waren.
- Haut und Haare werden fettiger, es kommt zu Pickeln.
- Schweißdrüsen werden aktiver – der Körpergeruch verändert sich.
- Dein Körper nimmt langsam erwachsene Formen an.
- Mal bist du happy, mal voll traurig – ohne erkennbaren Grund.
- Deine Freunde werden wichtig, die Eltern nerven.

Alles ganz normal! Und bei allen anders: bei manchen früher, bei anderen später – jeder Mensch ist unterschiedlich.



Freunde sehen deine Persönlichkeit

Echten Freunden spielt dein Aussehen keine Rolle. Bei denen bist du eher beliebt, weil du witzig bist oder ehrlich oder weil sie dir vertrauen können. Vielleicht auch deshalb, weil du zufrieden bist mit dir und deinem Äusseren und dadurch selbstbewusst wirkst.



Die Mädchen-Seiten

In deinem Körper passiert jetzt ganz schön viel – und das ist völlig normal. In diesem Kapitel erfährst du, was sich verändert, warum du deine Periode bekommst und worauf du achten solltest.

Menstruation

Eine grosse Veränderung im Leben einer jungen Frau ist die **Monatsblutung**, auch Menstruation, Periode oder Regelblutung genannt.

Aber schon bevor du die Periode hast, kann weisser, zäher Schleim aus der Scheide kommen. Das ist völlig normal.

Warum blutet man?

Wenn du deine Periode bekommst, ist das ein Zeichen dafür, dass dein Körper bereit ist, um schwanger zu werden. Jeden Monat wird dann eine neue Eizelle reif und könnte befruchtet werden. Wenn dies nicht geschieht, wird die Eizelle zusammen mit Schleimhaut aus der Gebärmutter als Menstruationsblut ausgeschieden.

Der Zyklus

Die Zeit vom ersten Tag der Blutung bis zum Tag vor der nächsten Blutung nennt man **Zyklus**. Dieser kann gerade bei jungen Frauen sehr unterschiedlich lange dauern. Meist dauert ein Zyklus zwischen 21 und 35 Tagen.

Der Eisprung

In der ersten Phase des Zyklus reift die Eizelle heran. Dann «springt» sie aus dem Eierstock heraus und gelangt in den Eileiter. Ab diesem Moment kann die Eizelle während einiger Stunden befruchtet werden. Die Zeit vom Eisprung bis zur nächsten Blutung dauert immer 14 Tage.

Weisst du, dass

- du während der Menstruation nicht literweise Blut verlierst, sondern nur etwa 1-2 dl, also nur eine kleine Tasse voll?

TIPP

Während der Menstruation kann es sein, dass du Bauchschmerzen hast. Du kannst versuchen, mit einer Wärmeflasche oder einem warmen Tee die Schmerzen zu lindern.

Tampon, Binde, Periodenunterwäsche und Co. – finde heraus, womit du dich wohl fühlst.



Binde

Tampon

Menstruationstasse

Periodenunterwäsche

Wenn das nicht hilft, darfst du auch mal ein Schmerzmittel nehmen. Wenn du aber sehr **starke Schmerzen** hast, dann solltest du einmal zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen und es ansprechen.

Es könnte sein, dass du **Endometriose** hast. Das ist eine häufige Ursache für sehr starke Menstruationsschmerzen. Deine Ärztin oder dein Arzt wird dir erklären, was das genau ist.

Körperliche Veränderungen

Die Brüste

Deine **Brüste** beginnen zu wachsen. Wie gross sie am Schluss werden, ist genetisch bestimmt, daran kann man nichts ändern. Oft ist auch eine Brust etwas kleiner als die andere. Die Farbe und die Form der **Brustwarzen** können ebenfalls bei jeder Frau sehr unterschiedlich sein.

Die Hüfte

Ab der Pubertät werden bei den Frauen die **Hüften** breiter – sie haben eine andere Fettverteilung als die Männer.

Die Vulva

Auch die **Vulva**, also die äusseren Geschlechtsteile, sehen bei jeder Frau anders aus. Es ist auch völlig normal, wenn die inneren **Vulvalippen** (auch kleine Vulvalippen genannt) länger sind als die äusseren und man sie sieht.

Die Vagina

Die **Vagina (Scheide)** verbindet die äusseren Geschlechtsorgane mit der **Gebärmutter**. Der Übergang von der Vagina in die Gebärmutter ist der **Muttermund**, eine sehr kleine Öffnung am unteren Hals der Gebärmutter. Diese Öffnung ist wirklich eng – ein Tampon kann hier sicher nicht durch und «verloren» gehen.

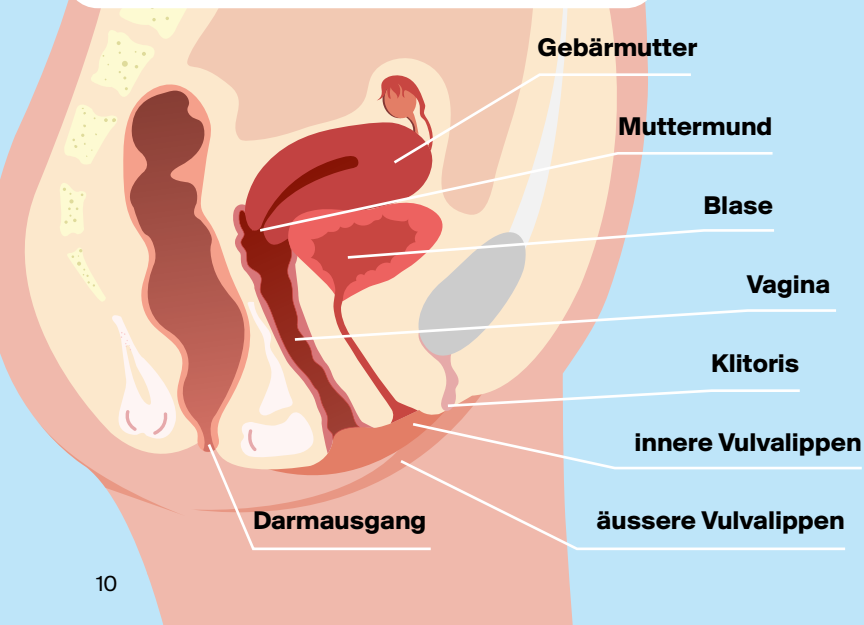
Weisst du, was die BH-Grössen bedeuten?

- A–H bezeichnet die Grösse des Körbchens, also indirekt die Grösse der Brust
- 70–110 ist der Körperumfang unterhalb der Brust gemessen in Zentimetern

Die Körbchengrösse und der Brustumfang können beliebig kombiniert werden. Eine schlanke Frau kann einen grossen Busen haben und dann z. B. 70C tragen, während eine etwas rundere Frau mit kleinem Busen vielleicht 100B braucht.



Die Vulva sieht bei jeder Frau anders aus.



Brustwarzen

Im Alter von ca. 10 bis 11 Jahren beginnen die Brustwarzen grösser zu werden und hervorzutreten. Auch verändert sich die Farbe (Pigmentierung). Es gibt eher helle bis sehr dunkle Brustwarzen, je nach Hauttyp.

Stimmungsschwankungen

Vermehrte Hormonproduktion während der Pubertät kann zu gelegentlichen Stimmungsschwankungen oder schlechter Laune führen.

Brüste

Wie die Brüste einer erwachsenen Frau aussehen, ist durch genetische Vorbestimmung geregelt und nicht beeinflussbar. Es gibt grosse, flache, feste oder hängende Brüste. Es kann sein, dass während der Entwicklung eine Brust etwas schneller wächst als die andere.

Körperhaare (Scham- und Achselhaare)

Wie viele Haare wie stark und wo wachsen, ist abhängig von genetischer Vorbestimmung, Lebensalter, Hormonaktivität.

Vulva

Weibliches Geschlechtsorgan. Während der Pubertät vergrössern sich die Vulvalippen. Ihre Haut wird meist etwas runzlicher und ihre Farbe dunkler. Die Klitoris (Kitzler) sitzt am oberen Ende der Vulvalippen und ist meist von einer Art Vorhaut verdeckt.

Die Jungs-Seiten

In der Pubertät verändert sich dein Körper. Meist schiessen Arme und Beine zuerst in die Länge, bevor die Schultern breiter und du insgesamt muskulöser wirst. Auch sonst verändert sich eine ganze Menge.

Bodybuilding und Gym

Viele Jungs möchten ihren Körper trainieren, damit sie Muskeln bekommen und sich fit und attraktiv fühlen.

Das ist okay, solange du es nicht übertreibst!

Richtig dosiert ist Krafttraining auch für Jugendliche ab 14 Jahren im Gym eine gute Sache. Es fördert den Muskelaufbau und die Knochendichte und steigert das Selbstwertgefühl. Du solltest aber vermeiden, dass du zu schwere Gewichte nimmst, sonst schadest du dem Rücken – lass dich am Anfang von einem erfahrenen Trainer oder einer erfahrenen Trainerin beraten und dir die richtigen Übungen zeigen!

Ernährung

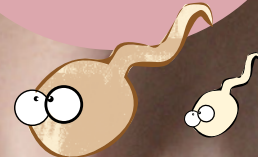
Ernähre dich gesund mit Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten. Auch ab und zu Fleisch oder Fisch zu essen hilft, deinen Eiweissbedarf zu decken.

Lass dich nicht durch Werbung beeinflussen, die dir einredet, du bräuchtest zusätzliche Nahrungsergänzungen, die angeblich nur die teuren Fitnessprodukte liefern könnten.

Eine normale, gute Ernährung reicht völlig aus und deckt deinen Bedarf an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen problemlos.

Weisst du, dass

- eine Samenzelle nur 0,05 Millimeter gross ist?
- ein Samenerguss 80–300 Millionen Spermien enthält?



- der Lusttropfen schon 10 Millionen Spermien enthalten und zur Befruchtung führen kann?
- überschüssiges Sperma im Körper abgebaut wird?



- nur 3–5% des Samenergusses Spermien sind, der Rest aus Drüsensekret besteht?



Rasieren – kurz und klar

Du willst mit dem Rasieren anfangen oder hast Probleme mit Pickeln oder Hautreizungen danach? Hier sind die wichtigsten Tipps:

Vor der Rasur

- Gesicht oder Körper mit warmem Wasser waschen – das öffnet die Poren.
- Rasierschaum oder -gel verwenden, damit die Klinge besser gleitet.

Während der Rasur

- In der Haarwuchsrichtung rasieren.
- Nicht zu fest drücken und nicht zu oft über die gleiche Stelle fahren.
- Eine saubere, scharfe Klinge benutzen.

Nach der Rasur

- Mit kaltem Wasser abspülen, um die Poren zu schliessen.
- Je nach Hauttyp eine milde Pflegecreme ohne Alkohol verwenden.

Tipp: Wenn die Haut gereizt ist oder du Pickel bekommst, versuche, nicht über die entzündete Stelle zu rasieren. Nie Pickel vor oder nach dem Rasieren ausdrücken! Das reizt zusätzlich und kann zu Entzündungen führen.



Wie sehe ich denn aus?

Während der Pubertät verändert sich so vieles an deinem Körper. Daran musst du dich erst gewöhnen – vielleicht gefälltst du dir selbst plötzlich nicht mehr richtig.

Es dauert oft eine Weile, bis man seinen Körper so akzeptiert, wie er ist. Es macht aber keinen Sinn, sich Gedanken zu machen, was einem an sich selbst nicht gefällt. Überlege dir lieber, was du schön findest an dir. Hast du schöne Hände? Eine tolle Haarfarbe? Schöne Augen? Das ist doch super!

Geschlechtsorgane

Zu den äusseren männlichen Geschlechtsorganen gehören der Penis, der Hodensack, die Eichel und die Vorhaut.

Zu den inneren Geschlechtsorganen zählen die Hoden und die Nebenhoden, die Samenleiter sowie die sogenannten akzessorischen Geschlechtsdrüsen (Samenbläschen, Prostata und Cowper-Drüsen).

Die Hoden

In der Pubertät beginnen die **Hoden**, Samenzellen (Spermien) zu produzieren und in den **Nebenhoden** zu lagern. Da die Samenzellen eine kühlere Temperatur benötigen, befinden sich die Hoden ausserhalb des Körpers im **Hodensack**.

Der Penis

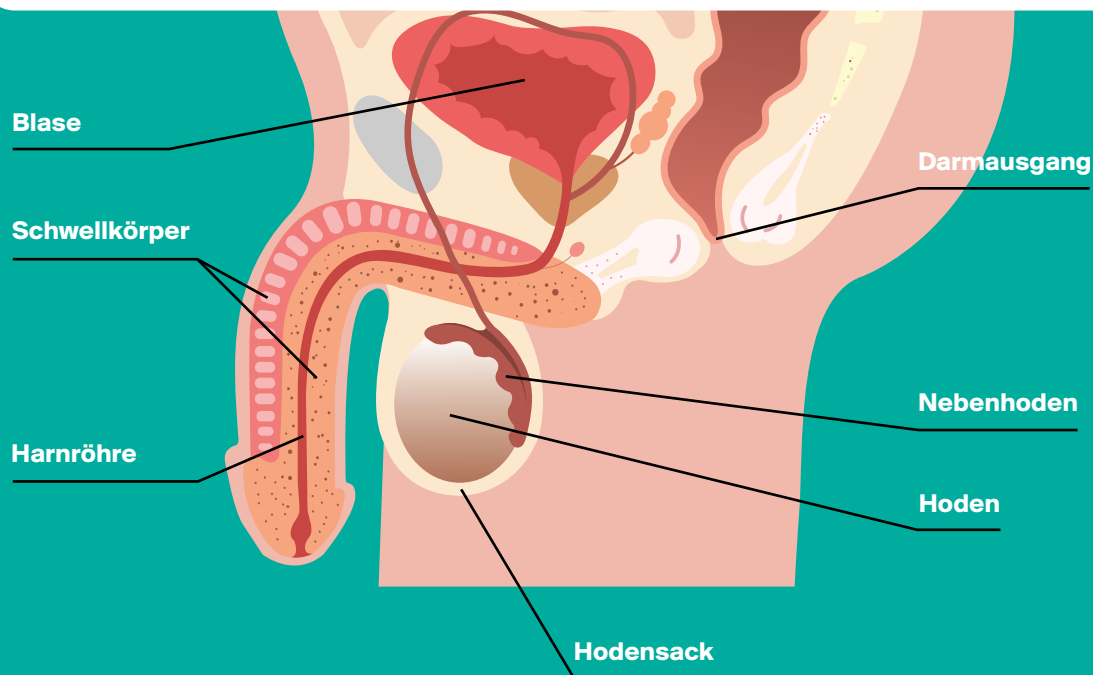
Der Penis ist normalerweise schlaff, bei sexueller Erregung wird er steif. Manchmal passiert das aber auch einfach so ohne sexuelle Gedanken. Das kann dir dann ziemlich unangenehm sein, ist aber völlig normal.

Jeder Penis ist anders, hat eine andere Grösse, eine andere Form. Auf die Möglichkeit, Kinder zu zeugen, oder das sexuelle Vergnügen hat dies aber keinen Einfluss.

Im Inneren des Penis befinden sich drei **Schwellkörper**, das sind einfach eine Menge von kleinen Blutgefässen, die sich bei Erregung mit Blut füllen und den Penis steif werden lassen.

Die Harnröhre

Im Penis verläuft die **Harnröhre**. Sie leitet sowohl den Urin als auch die Samenflüssigkeit. Damit es keine Vermischung gibt, schliesst sich beim Orgasmus der Schliessmuskel der Blase und auch die Prostatamuskulatur verhindert, dass dann Urin in die Harnröhre gelangt.



Akne

Hormonbedingte Erkrankung, tritt deshalb oft in der Pubertät auf. Entsteht durch Entzündung kleiner Drüsen in der Haut, meistens im Gesicht. Jungs sind generell stärker betroffen als Mädchen.

Stimmbruch (tiefe Stimme)

Entwickelt sich meist im Alter von 14 oder 15 Jahren. Beim Stimmbruch wachsen die Stimmbänder im Kehlkopf und es kommt zu einer tiefen Stimme.

Stimmungsschwankungen

Vermehrte Hormonproduktion während der Pubertät kann zu gelegentlichen Stimmungsschwankungen oder schlechter Laune führen.

Körperhaare (Schamhaare, Achselhaare, Brusthaare, Bartwuchs)

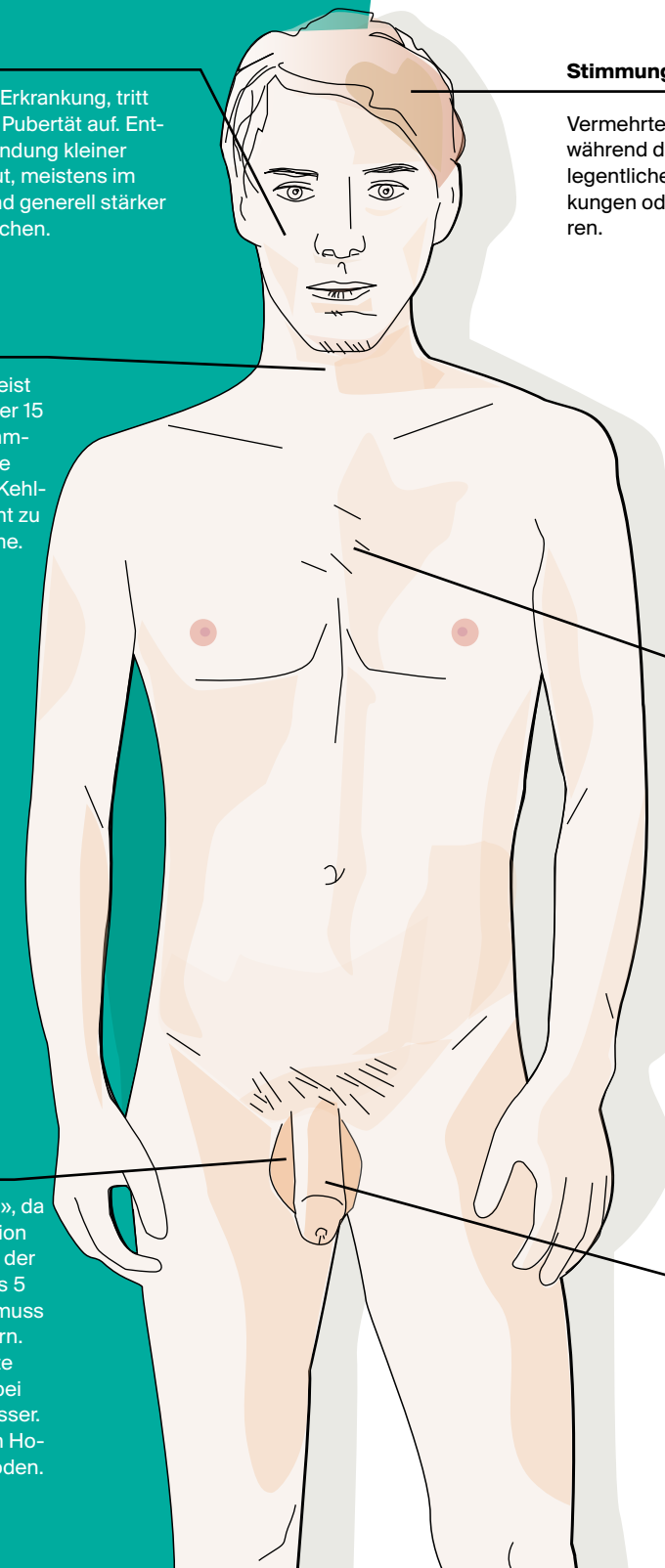
Wie viele Haare wie stark und wo wachsen, ist abhängig von genetischer Vorbestimmung, Lebensalter, Hormonaktivität.

Hodensack

Liegt «ausserhalb», da es für die Produktion und die Erhaltung der Spermien ca. 2 bis 5 Grad kühler sein muss als im Körperinnern. Zieht sich bei Kälte zusammen, wird bei Wärme etwas grösser. Enthält die beiden Hoden und Nebenhoden.

Penis (männliches Glied)

Jeder Penis sieht anders aus – mal länger oder kürzer, dicker oder dünner, heller oder dunkler. All diese Unterschiede sind normal.



LGBTQIA+

Queerness & Co.

Es ist normal und okay, dass alle Menschen verschieden sind. Manchmal kann es aber auch schwierig sein, wenn man anders ist als andere und das Gefühl hat, dass man nicht dazugehört. Wenn wir andere unterstützen und respektieren, entsteht ein Umfeld, in dem sich alle wohlfühlen.

Liebe ist vielfältig

Warst du schon mal verliebt? Jeder Mensch erlebt Liebe und Anziehung anders. Manchmal fühlt sich Liebe wie eine tiefe Freundschaft an, manchmal ist sie etwas ganz Neues und Aufregendes. Es gibt viele verschiedene Arten von Liebe, und jede ist genauso wichtig.

Hier findest du eine Liste mit verschiedenen Wörtern rund um romantische und sexuelle Liebe.

Heterosexuell: Mädchen verlieben sich in Jungen, Jungen in Mädchen.

Homosexuell: gleichgeschlechtliche Liebe. Mädchen verlieben sich in Mädchen (lesbisch), Jungen in Jungen (schwul).

Schwul/Gay (englisch): Jungen verlieben sich in Jungen.

Lesbisch: Mädchen verlieben sich in Mädchen.

Bisexuell: Die Person kann sich in Mädchen und Jungen verlieben.

Pansexuell: Das Geschlecht der Person spielt keine Rolle, man verliebt sich einfach in den Menschen.

Asexuell/aromantisch: Manche Menschen verspüren keine romantische oder sexuelle Anziehung.

Vielleicht passt einer dieser Begriffe zu dir? Manche Menschen wissen das schon früh, andere brauchen Zeit, um ihre Gefühle zu entdecken. Und wieder andere möchten ihre Sexualität nicht mit einem Begriff beschreiben, sondern sind einfach so, wie sie sind. Es gibt kein «richtig» oder «falsch» in der Liebe.

Weisst du, welche ...

... Geschlechtsidentitäten es gibt? Bei der Geburt wird das Geschlecht «weiblich» oder «männlich» gemäss den äusseren Geschlechtsmerkmalen auf der Geburtsurkunde angekreuzt.

Eine **cis Person** fühlt sich wohl mit diesem Geschlecht. Eine **trans Person** fühlt sich mit diesem Geschlecht nicht wohl. Cis bedeutet diesseits und trans jenseits dieser Geschlechtsidentität.

Eine **nicht binäre Person** fühlt sich nicht eindeutig männlich oder weiblich. Vielleicht fühlt sie sich dazwischen oder einer zusätzlichen Geschlechtskategorie zugehörig.

Es gibt auch **intergeschlechtliche Menschen**. Bei der Geburt sind ihre Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig männlich oder weiblich.

Was heisst queer?

Queer ist ein Wort für Menschen, die nicht hetero oder cis sind. Früher wurde queer als Schimpfwort benutzt. Heute nutzen viele Menschen es stolz für sich selbst, um zu zeigen, dass es okay ist, anders zu sein. Queer bedeutet also Vielfalt und dass alle so sein können, wie sie sind.

TIPP

Möchtest du mehr über diese Begriffe wissen? Lexikon von «Du bist du»:



Alle Menschen sind unterschiedlich und einzigartig, und das ist auch gut so!



Was heisst LGBTQIA+?

L = lesbisch
G = gay (dt.: schwul)
B = bisexuell
T = trans
Q = queer
I = inter
A = asexuell
+ = alle weiteren Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen, die nicht bei diesen Buchstaben dabei sind.

Hier findest du weitere Infos über sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität:



Hast du Fragen zu Homosexualität oder Geschlechtsidentität? Möchtest du dich beraten lassen?



Möchtest du andere LGBTQIA+-Jugendliche kennenlernen? In Basel gibt es den Jugendtreff «anyway».





Das erste Mal verliebt

Verliebt sein – was für ein Gefühl! Es ist, als ob plötzlich die Welt in einem ganz anderen Licht erscheint. Alles fühlt sich intensiver an, und selbst die kleinen Dinge bekommen plötzlich eine Bedeutung.

Weisst du, dass

♥ dein Gegenüber vermutlich die gleichen Ängste hat wie du?

Verliebt sein ist toll – und verliebt sein ist anstrengend!

Vielleicht spürst du ein Kribbeln im Bauch, wenn du die Person siehst oder an sie denkst. Oder du wirst nervös, weil du nicht weisst, was du sagen sollst, und deine Gedanken fliegen ständig zu dieser einen Person.

Verliebt zu sein, ist aber nicht nur spannend, sondern auch herausfordernd. Manchmal sind da Unsicherheiten: «Mag mich die andere Person auch?» oder «Was, wenn es nicht funktioniert?» Das gehört dazu. Denn Verliebtsein bedeutet nicht nur Freude, sondern auch Ängste und Fragen, die du für dich selbst beantworten musst.

Und vor allem: Jeder erlebt es anders. Manche fühlen sich direkt total sicher, andere wiederum brauchen Zeit. Es gibt keine richtige oder falsche Art, sich zu verlieben – es geht darum, sich selbst zu bleiben und sich so zu zeigen, wie man ist.

Am Ende ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und zu wissen, was einem guttut. Verliebt zu sein, ist ein Teil des Lebens, aber auch du solltest dir Raum für dich selbst nehmen. Denn eine gesunde Beziehung beginnt immer bei dir selbst.

Liebes- kummer

Liebeskummer – ein Gefühl, das fast jeder Mensch irgendwann einmal erlebt. Wenn du es gerade durchmachst, weißt du, wie schwer es ist. Es fühlt sich an, als ob alles um dich herum dunkler wird. Du denkst ständig an die Person, die dir jetzt fehlt, und fragst dich, ob du etwas anders hättest machen können. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dein Herz einfach zerspringt und dass der Schmerz nie aufhören wird.

Du bist nicht allein

Jeder Mensch, der jemals verliebt war, hat irgendwann mal mit Liebeskummer zu kämpfen gehabt. Es ist ein Teil des Lebens und gehört zum Erwachsenwerden dazu. Der Schmerz, den du gerade fühlst, ist völlig normal und zeigt dir, wie tief du dich mit dieser Person verbunden hast. Aber auch wenn es sich im Moment unmöglich anfühlt, wird dieser Schmerz mit der Zeit weniger werden. Es wird wieder besser.

Lass dir Zeit

Es gibt keinen «schnellen Weg» aus dem Liebeskummer. Es braucht Zeit, um das Gefühl der Enttäuschung und den Verlust zu verarbeiten. Erlaub dir, traurig zu sein, weine, wenn dir danach ist, und sprich mit

Freunden oder Familienmitgliedern. Manchmal hilft es, einfach zuzuhören, wenn jemand anderes auch von seinen eigenen Erfahrungen erzählt. Du wirst merken, dass das Leben weitergeht – auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.



Achte gut auf dich

In dieser Zeit ist es auch wichtig, gut für dich selbst zu sorgen. Mach Dinge, die dir Freude bereiten, sei es ein Spaziergang, Sport oder ein Treffen mit Freunden. Lenke dich ab, aber zwing dich nicht, alles sofort zu vergessen. Es ist okay, Zeit zu brauchen, um zu heilen. Und erinnere dich daran, dass du stärker wirst, wenn du durch diese schwierige Phase hindurchgehst.

Liebeskummer ist hart, aber er lehrt uns auch, was es bedeutet, zu lieben und zu fühlen. Und auch wenn es sich jetzt so anfühlt, als ob du nie wieder jemanden finden wirst, der dir so viel bedeutet: Es gibt immer die Möglichkeit, dass sich neue Türen öffnen, wenn du bereit dafür bist.

Gib dir selbst die Zeit und den Raum, um zu heilen – und denk daran: Es wird wieder besser.



Küssen und Knutschen



Küssen – für viele Jugendliche ein grosses Thema, das mit vielen Fragen und Erwartungen verbunden ist. Es ist eine der ersten Erfahrungen, bei denen sich Nähe und Gefühle auf ganz besondere Weise zeigen. Aber was bedeutet Küssen eigentlich? Für die einen ist es einfach ein süsser Moment, für die anderen ein bedeutender Schritt in einer Beziehung.

Wie geht Küssen eigentlich?

Erst einmal: Ein Kuss ist viel mehr als nur ein körperlicher Akt. Er kann Intimität, Zuneigung und Verbundenheit ausdrücken. Aber genauso wichtig ist, dass er sich richtig anfühlt – für dich und die andere Person. Es gibt keine festen Regeln, wie ein Kuss aussehen muss oder was er «bedeuten» sollte. Jede Person erlebt ihn auf ihre eigene Weise, und das ist völlig okay.

Aber, gerade wenn man noch nicht viel Erfahrung damit hat, können dabei auch Unsicherheiten auftauchen: «Was soll ich tun?» «Wie geht Küssen?» Es ist normal, dass du vielleicht nervös bist oder dir Gedanken machst. Der erste Kuss kann sich manchmal eher wie ein grosses Experiment anfühlen, aber keine Sorge – es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, dass es sich für dich und dein Gegenüber gut anfühlt.



Es ist wichtig, dass du dir immer bewusst bist, was du wirklich willst. Küssen sollte niemals etwas sein, zu dem du dich gedrängt fühlst. Es ist eine Entscheidung, die du selbst treffen solltest, wenn du dich bereit fühlst. Kommunikation spielt hier eine grosse Rolle – nicht nur vor dem ersten Kuss, sondern auch danach, um sicherzugehen, dass sich beide wohlfühlen.

Weisst du, dass

- Küssen glücklich macht? Endorphine (Glückshormone) werden frei.

Es gibt keine «richtige» oder «falsche» Art, zu küssen.

Also: Es gibt keine «richtige» oder «falsche» Art, zu küssen. Es geht darum, auf dich selbst und die andere Person zu hören und die Erfahrung zu geniessen. Und erinnere dich: Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus – es gibt kein festes Tempo, mit dem man etwas erleben sollte.

Körper und Sex

♥ Jeder Mensch entdeckt Sex auf seine eigene Weise. Manche erleben das schon früh, andere später. Wichtig ist, dass du dich dabei wohlfühlst, deine eigenen Grenzen kennst und die Grenzen anderer respektierst.

Was ist Selbstbefriedigung?

Selbstbefriedigung, Masturbation, Onanieren, Wischen, «es mit sich selbst machen» ... Das alles sind Wörter für Sex mit sich alleine. Dabei berühren sich Menschen am Körper und finden heraus, was sich gut anfühlt. Zum Beispiel kann die Klitoris oder der Penis massiert oder gestreichelt werden. Viele Menschen befriedigen sich das ganze Leben über selbst und entdecken immer wieder Neues, was ihnen Lust bereitet.

Was ist Petting?

Petting bedeutet, den Körper einer anderen Person mit den Händen oder Lippen sexuell zu erregen und zu entdecken. Es kann ein Vorspiel für Geschlechtsverkehr sein und macht beiden oft mehr Lust.

Was ist Oralsex?

Beim Oralsex nutzen Personen ihren Mund, um die Geschlechtsorgane der anderen Person zu stimulieren. Zum

Beispiel wird der Penis in den Mund genommen oder die Klitoris mit der Zunge erregt.

Was ist Geschlechtsverkehr?

Beim vaginalen Geschlechtsverkehr wird der steife Penis in die Vagina eingeführt. Es gibt verschiedene Stellungen, in denen Paare Geschlechtsverkehr haben. Nicht alle mögen dasselbe – jede Person entscheidet selbst, was sich richtig anfühlt.

Viele Menschen haben übrigens gar keinen Geschlechtsverkehr, auch wenn sie Sex haben. In Filmen und Pornos wird Geschlechtsverkehr oft sehr unrealistisch dargestellt.

Wichtig: Auch ohne Samenerguss kann beim vaginalen Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft entstehen. Mehr dazu findest du im Kapitel **Verhütung** (Seite 28).

Das erste Mal

Beim ersten Mal Oralsex oder Geschlechtsverkehr sind meistens beide etwas nervös oder angespannt. Das ist völlig normal. Hilfreich ist es, vorher über Wünsche und Vorstellungen zu sprechen.

Manchmal gibt es auch lustige oder komische Momente. Darüber zu lachen und immer wieder nachzufragen, was sich gut anfühlt, macht es einfacher.

Weisst du, dass

- bei den meisten Arten von Sex mit anderen Personen das Risiko für sexuell übertragbare Infektionen besteht? Mehr dazu findest du im Kapitel **Sexuell übertragbare Infektionen** (Seite 26).

Du entscheidest über deinen Körper!

Sex ist für alle eine persönliche Erfahrung. Es gibt kein «richtig» oder «falsch», wann oder wie du Sex haben möchtest.

Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst und die Grenzen von anderen und von dir selbst respektierst.

Was ist ein Orgasmus?

Ein Orgasmus ist der Höhepunkt der Lust und Erregung bei Sex mit sich selbst oder mit anderen. Er kann sich für jede Person anders anfühlen und verändert sich oft im Laufe des Lebens.

Nicht alle Menschen legen viel Wert auf den Orgasmus. Auch ohne Orgasmus kann Sex sehr schön sein.

Schutzalter – was ist erlaubt?

In der Schweiz gilt ein **Schutzalter von 16 Jahren**. Das bedeutet: Sexuelle Handlungen mit Personen unter 16 Jahren sind grundsätzlich verboten.

Es gibt eine Ausnahme: Ist der Altersunterschied kleiner als drei Jahre, ist es nicht strafbar. Beispiel: Ein 15-Jähriger darf

mit einer 17-Jährigen einvernehmlichen Sex haben.

Wenn eine Person aber deutlich älter ist – zum Beispiel 19 – und die andere unter 16, dann ist das strafbar, auch wenn beide es wollen.

Der Grund: Jüngere Jugendliche sollen geschützt werden, damit sie nicht ausgenutzt werden.

TIPP

Mehr Informationen zu Sex findest du auf diesen Seiten im Internet:



lilli.ch



feel-ok.ch



loveline.de

Sexuell übertragbare Infektionen

Sexuell übertragbare Infektionen (Geschlechtskrankheiten) sind ansteckende Infektionskrankheiten. Sie werden auch mit «STI» abgekürzt, weil sie auf Englisch «Sexually Transmitted Infections» heissen.

Sie werden durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten ausgelöst, die beim Sexuallkontakt weitergegeben werden. Die meisten Ansteckungen lassen sich gut behandeln, wenn man sie frühzeitig entdeckt. Werden sie jedoch verschleppt, können sie auch zu schweren Entzündungen, Unfruchtbarkeit oder Krebs führen.

Es ist möglich, sich mit mehreren sexuell übertragbaren Infektionen gleichzeitig anzustecken.



Weisst du, dass

- je mehr Sexualpartner*innen du hast, desto höher das Risiko ist, dich mit einer STI anzustecken?

Wichtig!

Ein Kondom schützt nicht komplett vor der Übertragung von sexuell übertragbaren Infektionen. Richtig angewendet, kann es vor gewissen Erkrankungen (z. B. HIV oder Hepatitis B), schützen. Du musst aber wissen, dass du dich dennoch bei oralem Verkehr oder Intimverkehr trotz Kondom mit gewissen Erkrankungen anstecken kannst.

Das humane Papillomavirus zum Beispiel überträgt sich auch durch Intimkontakt mit der infizierten Haut. Auch Chlamydien (eine Bakterienart) können durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten ohne Intimverkehr übertragen werden.

- es eine **Impfung zum Schutz gegen humane Papillomaviren** gibt? Wenn diese vor dem 15. Geburtstag verabreicht wird, sind nur zwei Impfungen nötig.

- Die **Impfung gegen das Hepatitis-B-Virus** wird heutzutage oft schon im Kleinkindalter verabreicht. Wenn nicht, sollte dies bald nachgeholt werden. Vor dem 16. Lebensjahr verabreicht, braucht man nur zwei Impfungen.

Die wichtigsten Symptome von Geschlechtskrankheiten:

- Brennen beim Wasserlassen
- Ungewöhnliche Rötung und Jucken der Geschlechtsteile
- Veränderter, auffälliger Ausfluss aus der Scheide oder dem Penis
- Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterbauch

- Entzündete Stellen, Schuppen, Pickel, Warzen, Knötchen, Geschwüre im Genitalbereich (Penis, Scheide, After)

Bei Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit gleich zum Hausarzt, zur Hausärztin oder zum Frauenarzt, zur Frauenärztin gehen!



Chlamydien

Eine Infektion mit diesen Bakterien ist in der Schweiz die häufigste sexuell übertragbare Infektion. Unbemerkt und unbehandelt kann sie zur Unfruchtbarkeit führen.

Hepatitis B

Hepatitis B wird durch Blut und Körperflüssigkeiten, zum Beispiel beim Geschlechtsverkehr, übertragen und ist hoch ansteckend. Die Mehrzahl der angesteckten Personen erholt sich ohne Folgen. Viele wissen aber gar nicht, dass sie sich mit dem Hepatitisvirus angesteckt haben und selbst ansteckend

sind. Bei etwa 5–10% der Infizierten wird die Erkrankung chronisch.

HPV (humane Papillomaviren)

Papillomaviren können Genitalwarzen und Krebs im Intimbereich auslösen. Bei Oralverkehr kann man sich damit auch im Mundbereich anstecken. Bei der Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt oder bei der Frauenärztin wird ein Test (ein Abstrich am Muttermund) durchgeführt, um Krebs in diesem Bereich möglichst frühzeitig zu erkennen.

HIV/Aids

Das Virus, das die Krankheit Aids auslöst, heisst HIV. In unserem Körper ist das Immunsystem dafür verantwortlich, dass Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze zerstört werden. Dieses Abwehrsystem wird durch HIV nach und nach geschwächt, wenn es nicht behandelt wird. Aids ist bis heute nicht heilbar. Neue Medikamente können jedoch den Krankheitsverlauf verzögern und die Menge an Viren im Körper so niedrig halten, dass man andere nicht ansteckt.

Verhütung

Wenn zwei Menschen sich nahekomen, geht es um Vertrauen, Zärtlichkeit und Verantwortung. Damit es für beide ein gutes Erlebnis wird, gehört auch Verhütung dazu. Sie schützt nicht nur vor einer ungewollten Schwangerschaft, sondern auch vor Krankheiten. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten – wichtig ist, dass ihr gemeinsam besprecht, was für euch passt.

Was Verhütung bedeutet

Verhütung heisst zum einen, nicht schwanger zu werden. Zum anderen schützt sie auch vor Krankheiten wie Aids, Tripper oder Pilzinfektionen. Nur das Kondom bietet diesen doppelten Schutz.

Es gibt auch ein Kondom für die Frau, das sogenannte Femidom. In der Anwendung ist es jedoch schwieriger als das Kondom für den Mann und wird darum weniger empfohlen. Zur Verhütung einer Schwangerschaft gibt es viele verschiedene Mittel. Man teilt sie in zwei Gruppen ein:

A. Verhütungsmittel mit Hormonen

Dazu gehören die Pille, der Verhütungsring, das Verhütungspflaster, das Verhütungsstäbchen und die Hormonspirale. Diese Methoden sind nur für Frauen und müssen von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Hormone können Nebenwirkungen haben, zum Beispiel Wassereinlagerungen im Gewebe, Brustspannen, weniger Lust auf Sex oder in seltenen Fällen auch gefährliche gesundheitliche Folgen.

B. Hormonfreie Verhütungsmittel

Zu den wichtigsten gehört das Kondom – es ist die einzige Methode, die der Mann anwendet. Für Frauen gibt es zudem die Kupferspirale oder das Diaphragma.



Das Kondom ist das wichtigste Verhütungsmittel! Es schützt vor Schwangerschaft und ansteckenden Krankheiten, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden.

Das Kondom

Wie wirkt es?

Das Kondom enthält keine Hormone. Es fängt das Sperma auf und schützt so vor Schwangerschaft. Es bietet zudem Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Wie wird es verwendet?

Das Kondom wird über den Penis abgerollt. Achte darauf, dass es nicht durch Fingernägel oder andere spitze Gegenstände beschädigt wird. Die richtige Grösse ist wichtig für die Sicherheit.



Wichtig: richtige Anwendung und Grösse

Wichtige Hinweise

- Kondome platzen selten beim Sex. Meist entstehen Schäden beim Öffnen der Packung oder durch falsches Abrollen.
- Es lohnt sich, den Umgang mit Kondomen vorher in Ruhe zu üben.
- Die richtige Grösse des Kondoms ist wichtig für die Sicherheit.



Die Pille

Wie wirkt sie?

Die Pille enthält Hormone, die verhindern, dass sich ein befruchtetes Ei in der Gebärmutter einnistet. Die meisten Pillen verhindern zusätzlich den Eisprung.

Wie wird sie verwendet?

Die meisten Pillen werden drei Wochen lang jeden Tag eingenommen, dann folgt eine Woche Pause. Danach beginnst du wieder mit einer neuen Packung. Während der einwöchigen Hormonpause kommt die monatliche Regelblutung.

Implanon (Verhütungsstäbchen)

Wie wirkt es?

Das Implanon ist ein etwa 4 cm langes Stäbchen, das Hormone enthält. Es wirkt ähnlich wie die Pille, enthält aber nur das Hormon Gestagen. Dadurch kann es häufiger zu Zwischenblutungen und Stimmungsschwankungen kommen. Das Risiko für Blutgerinnsel ist jedoch geringer als bei der Pille.

Wie wird es verwendet?

Das Stäbchen wird von einer Ärztin oder einem Arzt in lokaler Betäubung mit einer Nadel unter die Haut eingesetzt – meist am Oberarm. Dort bleibt es drei Jahre lang und bietet eine sichere Verhütung. Danach muss es von einer Fachperson wieder entfernt werden.

Spirale

Wie wirkt sie?

Es gibt zwei Arten von Spiralen: Spiralen mit Hormonen und Spiralen ohne Hormone. Beide sind sehr sicher. Eine Spirale ist ein kleiner Fremdkörper, der in die Gebärmutter eingesetzt wird und verhindert, dass sich ein befruchtetes Ei einnistet.

Wenn die Spirale Hormone enthält, wird zusätzlich auch der Eisprung verhindert – so kommt es meist gar nicht erst zur Befruchtung.

Wie wird sie verwendet?

Die Spirale muss von einer Ärztin oder einem Arzt eingesetzt werden. Das ist für einen kurzen Moment schmerzhaft und wird meist während der Periode gemacht, weil der Muttermund dann etwas weiter offen ist. Je nach Art kann die Spirale drei bis fünf Jahre getragen werden.

Das Verhütungspflaster

Wie wirkt es?

Das Pflaster enthält Hormone wie die Pille. Diese werden jedoch über die Haut ins Blut aufgenommen.

Wie wird es verwendet?

Das Pflaster wird auf die Haut geklebt – zum Beispiel am Oberarm, am Oberschenkel oder am Bauch. Drei Wochen lang trägst du jede Woche ein neues Pflaster. In der vierten Woche setzt du aus – in dieser Zeit kommt die Regelblutung.



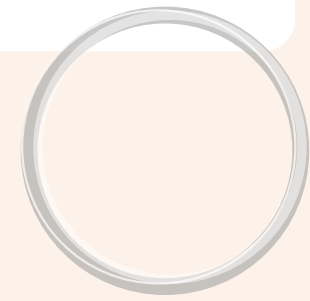
Verhütungsring

Wie wirkt er?

Der Ring enthält Hormone wie die Pille. Diese werden durch die Schleimhaut der Scheide aufgenommen.

Wie wird er verwendet?

Die Hormone befinden sich in einem biegsamen Ring, der ähnlich wie ein Tampon in die Scheide eingeführt wird. Dort bleibt er drei Wochen lang und gibt die Hormone gleichmässig ab. Danach wird er für eine Woche entfernt. In dieser ringfreien Woche setzt die Menstruation ein. Anschließend wird ein neuer Ring eingesetzt.



Weisst du, dass

- die Pull-out-Methode – auch «Rückzieher» oder «Aufpassen» genannt – eine sehr unsichere Verhütungsmethode ist? Der richtige Zeitpunkt wird oft verpasst und schon vor dem Orgasmus kann Samenflüssigkeit austreten. Dadurch kann die Frau schwanger werden.

Verhütung schützt – vor Schwangerschaft und Krankheiten. Wichtig ist, dass ihr informiert seid und die Methode wählt, die zu euch passt.



Schwanger- schaft

Eine Schwangerschaft bedeutet: Ein neues Leben wächst im Körper einer Frau. Für viele ist das eine spannende und schöne Erfahrung, die mit grossen Veränderungen verbunden ist. Gleichzeitig kann eine Schwangerschaft auch überraschend oder schwierig sein – je nachdem, in welcher Situation man ist. Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie eine Schwangerschaft entsteht, was im Körper passiert und was es bedeutet, wenn eine Schwangerschaft nicht gewollt ist.

Wie eine Schwangerschaft entsteht

Eine Schwangerschaft beginnt, wenn ein Spermium eine Eizelle befruchtet. Das passiert normalerweise beim Geschlechtsverkehr, wenn das Sperma des Mannes in die Vagina der Frau gelangt.

Heutzutage gibt es auch medizinische Hilfe: Eine Eizelle kann ausserhalb des Körpers befruchtet werden – das nennt man **In-vitro-Befruchtung**.



Weisst du, dass

- eine Schwangerschaft schon sehr früh durch einen Test festgestellt werden kann – am sichersten mit einem Urintest ab dem ersten Tag der ausbleibenden Periode?

- regelmässige ärztliche Kontrollen während der Schwangerschaft wichtig sind, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu überwachen?

- gesunde Ernährung, Bewegung und kein Alkohol oder Nikotin die Entwicklung des Babys stark beeinflussen?

So läuft eine Schwangerschaft ab

Die befruchtete Eizelle nistet sich in der Gebärmutter ein und beginnt zu wachsen. Ab diesem Moment entwickelt sich Schritt für Schritt ein neues Leben. Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper der Frau stark. Hormone wie **Östrogen und Progesteron** steigen an. Die Gebärmutter passt sich an und schafft Platz und Schutz für das Baby. Auch andere Organe und der ganze Körper arbeiten jetzt mehr, um die Entwicklung des Kindes zu unterstützen.

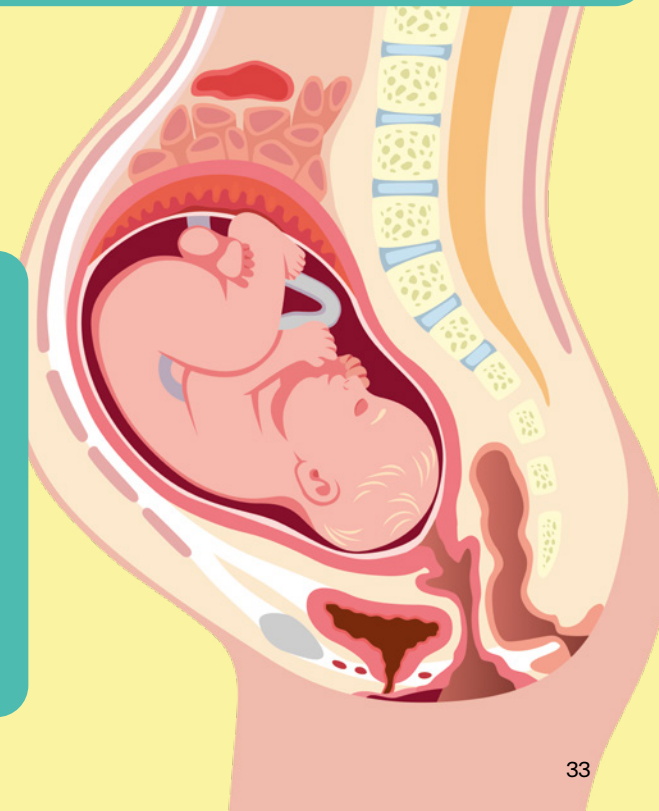
Was sich im Körper verändert

- Übelkeit und Müdigkeit: Gerade am Anfang fühlen sich viele Schwangere oft schlapp oder ihnen ist schlecht. Das liegt an den Hormonen, die sich im Körper umstellen.
- Stimmungsschwankungen: Mal himmelhoch, mal zu Tode betrübt – auch das ist typisch. Die Hormone beeinflussen die Gefühle stark.
- Veränderte Brüste: Schon nach kurzer Zeit schwellen die Brüste an und können spannen. Das ist ein Zeichen

dafür, dass sich der Körper auf das Stillen vorbereitet.

- Der wachsende Bauch: Sichtbar grösser wird er meist ab dem 4. Monat. Ab da spürt man oft auch deutlicher, dass im Körper etwas passiert.

• Wenn eine Frau schwanger ist, bleibt die Monatsblutung in der Regel aus. Manchmal gibt es aber zu Beginn noch eine schwache Blutung. Deshalb merken manche erst später, dass sie schwanger sind.



Ungewollte Schwangerschaft

Was ist eine ungewollte Schwangerschaft?

Von einer ungewollten Schwangerschaft spricht man, wenn ein Mädchen oder eine Frau schwanger wird, ohne dass es geplant oder gewünscht war. Das passiert zum Beispiel, wenn kein Verhütungsmittel benutzt oder es nicht richtig angewendet wurde. Eine ungewollte Schwangerschaft ist eine grosse Herausforderung. Wichtig zu wissen: Du bist nicht allein, es gibt Unterstützung und Lösungen.



Was tun bei einer ungewollten Schwangerschaft?

1. Rede mit jemandem:

Sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust – Eltern, Lehrperson oder Schulsozialarbeiter*in. Sie helfen dir, die nächsten Schritte zu verstehen.

2. Ärztliche Hilfe suchen:

Geh so schnell wie möglich zu einer Ärztin oder einem Arzt. Sie können dir bestätigen, ob du schwanger bist und welche Optionen du hast.

3. Unterstützung holen:

Es gibt Organisationen und Beratungsstellen, die speziell für junge Menschen in dieser Situation da sind. Dort bekommst du Infos und Hilfe.

Welche Möglichkeiten hast du?

• Das Kind bekommen:

Manche entscheiden sich, das Baby zu bekommen – mit Unterstützung von Familie oder anderen Vertrauenspersonen. Sie ziehen es entweder selbst gross oder geben es zur Adoption frei.

• Die Schwangerschaft abbrechen:

In vielen Ländern ist es legal, eine Schwangerschaft unter bestimmten Bedingungen abbrechen. In der Schweiz darf eine Schwangerschaft bis zur 12. Woche legal abgebrochen werden. Jede Frau hat das Recht, diese Entscheidung nach reiflicher Überlegung selbst zu treffen.

Wichtige Punkte



- Es ist normal, sich überfordert zu fühlen. Aber es gibt Lösungen und Unterstützung
- Je mehr du über deine Möglichkeiten weisst, desto besser kannst du entscheiden.
- Verhütung zu lernen, hilft, eine ungewollte Schwangerschaft in Zukunft zu vermeiden.

Wo findest du Hilfe?

Wenn du nicht mehr weiter weisst, gibt es Stellen, die dir zuhören und helfen. Mehr Infos findest du hier:



[bs.ch/publikationen/
leitfaden-ungewollt-schwanger](https://bs.ch/publikationen/leitfaden-ungewollt-schwanger)



Social Media



Social Media ist überall: auf TikTok, Insta, Snapchat oder YouTube. Dort kannst du Spass haben, dich austauschen und immer Neues entdecken. Aber es gibt auch Seiten, die nicht so harmlos sind. Deshalb ist es wichtig zu wissen, worauf du achten musst, wenn du dich im Netz bewegst.

Richtig chatten mit Fremden

1. Nutze einen Fantasienamen, nicht deinen echten.
2. Wenn dich jemand nervt oder belästigt: Chat verlassen oder blockieren und es einer vertrauten Person erzählen.
3. Schicke keine Fotos oder Adressen von dir oder Freund*innen. Du weisst nie, wo sie landen. Nimm auch keine Bilder von Fremden an.
4. Triff dich nicht allein mit Internetbekanntschaften. Wenn überhaupt, dann nur mit Begleitung und an öffentlichen Orten.
5. Glaub nicht alles, was dir jemand schreibt – es könnte Fake sein.
6. Wenn du bedroht oder verfolgt wirst: Speichere die Nachrichten oder Bilder und zeige sie deinen Eltern, einer Vertrauensperson oder der Polizei. Es ist nicht deine Schuld.



Chatten und Kommunizieren

Über Snapchat, Messenger und Social Media wird heute ständig geschattet. «Chatten» heisst auf Deutsch «plaudern». Mit Freundinnen und Freunden ist das lustig und macht Spass. Beim Chatten mit fremden Personen musst du aber vorsichtig sein. Glaube nicht alles, was dir jemand erzählt – du kannst nie sicher wissen, wer wirklich hinter dem Bildschirm sitzt. Manche Leute geben sich als jemand anderes aus.

In Social Media oder Apps kann es passieren, dass Kinder und Jugendliche sexuell belästigt werden oder dass jemand versucht, intime Informationen von dir zu bekommen. Durch die Anonymität im Internet ist es leicht, eine andere Identität vorzutäuschen. So können Menschen andere erpressen, bedrohen, beleidigen oder auch mobben (das nennt man **Cybermobbing**).

Um dich zu schützen, gib keine persönlichen oder intimen Angaben über dich preis – also zum Beispiel deinen echten Namen, deine Adresse oder deine Schule. So verhinderst du, dass jemand herausfindet, wer du bist und wo du wohnst.



Das Internet

Kennst du das? Du schaust ein Video auf YouTube, scrollst durch TikTok oder checkst, was deine Freundinnen und Freunde gerade auf Insta und Snapchat machen. Vielleicht suchst du Infos für die Schule oder zockst ein Game auf dem Handy. Das Internet ist überall dabei: für Spass, für Wissen und für den Kontakt mit anderen. Es gehört fest zum Alltag. Aber wie im echten Leben gibt es auch im Netz Regeln – und Gefahren.



Virtuelles ist real!

Alles, was du online machst, gehört zu deinem echten Leben. Jeder Post, jedes Bild, jeder Kommentar hinterlässt Spuren. Was einmal im Netz ist, lässt sich kaum mehr löschen. Darum: Überlege dir gut, was du teilst. Stell deine Privatsphäre-Einstellungen richtig ein und nutze sichere Passwörter. Am besten schützt du deine Accounts zusätzlich mit einem Code (z. B. per SMS).

Denn: Auch dein Account kann missbraucht werden. Persönliche Infos und Bilder aus Cloud-Diensten wie iCloud, OneDrive oder Google Drive können gestohlen werden. Heute können Bilder und Videos mit künstlicher Intelligenz (KI) ganz einfach gefälscht oder neu erstellt werden. Sei also kritisch und frag dich immer: Ist das wirklich echt?



Regeln und Verbote

Das Internet bietet viel Spannendes – aber auch Inhalte, die verboten oder gefährlich sind. Vielleicht bist du schon einmal auf Seiten gelandet mit Pornografie oder Gewalt. Solche Inhalte sind schockierend und können dich belasten.



Wichtig zu wissen: Wenn du solche Filme oder Bilder weiterschickst, teilst oder verlinkst, machst du dich strafbar. Das gilt nicht nur fürs Internet, sondern auch für Nachrichten per DM, Messenger oder SMS. Auch wenn es nur «ein Klick» ist: Du übernimmst Verantwortung für das, was du weiterleitest.



Weisst du, dass

- es verboten ist, pornografische oder gewalttätige Inhalte auf dem Handy zu haben?
- Online-Shopping oder Games Jugendliche schnell in Schulden bringen können?

- was du ins Netz stellst, fast nie wieder gelöscht werden kann?
- in Social Media viele Unwahrheiten verbreitet werden?



Sextortion

Stell dir vor, jemand findet ein Geheimnis über dich heraus und droht, es allen zu erzählen, wenn du nicht machst, was er oder sie verlangt. Das ist Erpressung.

Bei Sextortion geht es um Bilder: Jemand hat intime Fotos von dir und will dich damit unter Druck setzen. Wenn du nicht tust, was diese Person will, droht sie, die Bilder zu verbreiten. **Das ist eine besonders schlimme Form von Erpressung.**



Vorsicht mit dem Smartphone

Mit dem Smartphone oder der Kamera ist es superleicht, Fotos und Videos zu machen oder etwas ins Netz zu stellen. Aber: Auch hier gibt es klare Verbote.

Es ist nicht erlaubt, Gewalt- oder Pornovideos herunterzuladen. Ebenso verboten ist es, selbst Gewaltszenen zu filmen (Happy Slapping) oder andere mit beleidigenden Anrufen oder SMS (E-Bullying) fertigzumachen.

Vorsicht!!!

Cyberkriminalität

Cyberkriminalität bedeutet Kriminalität im Internet. Dazu gehören Phishing, Hacking oder Erpressung. Mit neuer Technik – oft auch mit KI – ist das heute für Kriminelle einfacher geworden. Wenn du einen Link von einer unbekannten Person bekommst: Sei misstrauisch. Logg dich nie über solche Links ein. Gib die Internetadresse lieber selbst ein (z.B. instagram.com) oder suche sie bei Google.

Wenn dann immer noch ein Log-in erscheint, war es ein Phishingversuch. Dabei versuchen Betrüger, deine Daten über eine gefälschte Seite zu stehlen und deinen Account für kriminelle Zwecke zu missbrauchen.



Cybermobbing

Cybermobbing bedeutet Mobbing im Internet. Jemand beleidigt, bedroht oder stellt dich bloss – und das nicht nur einmal, sondern immer wieder. Das kann verschiedene Formen haben:

- **Beleidigungen und Beschimpfungen:** Du wirst in Chats oder Kommentaren mit fiesen Worten angegriffen.
- **Gerüchte und Lügen:** Andere verbreiten falsche Geschichten über dich, damit du schlecht dastehst.

- **Peinliche Bilder oder Videos:** Persönliche Fotos oder Clips von dir werden ohne deine Erlaubnis ins Netz gestellt oder weitergeschickt.

- **Ausschluss aus Gruppen:** Du wirst absichtlich aus Chatgruppen oder sozialen Netzwerken ausgeschlossen, um dich zu verletzen.

- **Drohungen und Einschüchterungen:** Jemand versucht, dir Angst zu machen oder dich unter Druck zu setzen.

All das kann sehr weh tun und dich stark belasten. Wichtig ist: Wenn dir so etwas passiert, rede mit einer Vertrauensperson. Hol dir Hilfe und bleib nicht allein damit!

Mehr Infos findest du auf projuventute.ch («Was tun bei Cybermobbing?»).



Porno- grafie

Im Internet stösst man leicht auf Pornos – oft schon in jungen Jahren. Viele Jugendliche sehen sie, auch wenn sie gar nicht danach suchen. Wichtig ist:

Pornografie zeigt nicht die Realität. Körper und Szenen sind inszeniert, übertrieben oder sogar gefälscht. Deshalb solltest du wissen, warum Pornos ein falsches Bild von Sex vermitteln.

Weisst du, dass

- Pornos nach einem Drehbuch geführt werden?

Alles nur Show

In Pornos wird genau darauf geachtet, dass die Schauspielerinnen und Schauspieler bestimmten Schönheitsidealen entsprechen. Meistens sieht man junge, schlanke oder muskulöse Körper – fast immer rasiert oder enthaart.

Um diesem Ideal zu entsprechen, lassen sich viele Darsteller und Darstellerinnen sogar operieren, zum Beispiel Brustvergrösserungen.

Auch die Szenen selbst sind unecht:

- Männliche Darsteller nehmen manchmal Medikamente wie Viagra, damit der Sex länger dauert.
- Die Darstellerinnen stöhnen extra laut und übertrieben, um es aufregender wirken zu lassen.
- Die Szenen werden durch Schnitte und Tricks künstlich verlängert.

So entsteht ein völlig falsches Bild davon, wie Sex wirklich aussieht. Dinge wie **Verhütung** werden in Pornos meist gar nicht gezeigt – dabei sind sie im echten Leben sehr wichtig.

Rechtliches – was verboten ist

Auch wenn Pornos im Internet leicht zugänglich sind, darf man sie nicht einfach frei speichern, verschicken oder selbst aufnehmen.

Verboten sind besonders Pornos mit:

- Personen unter 18 Jahren
- Tieren

Strafbar machst du dich, wenn du solche Inhalte auf deinem Handy hast, selbst aufnimmst oder an andere weitergibst. Auch das Zeigen von Pornos ist eingeschränkt:

- Es ist verboten, jemandem unter 16 Jahren Pornos zu zeigen.
- Es ist auch verboten, jemandem über 16 Jahren Pornos zu zeigen, wenn diese Person das nicht möchte.

Manchmal bekommst du Pornos von Freund*innen oder unbekannten Personen über Social Media zugesendet. Wenn du das nicht willst, sag es klar und lösche die Dateien aus deiner Galerie und den Apps. Sprich am besten mit einer erwachsenen Bezugsperson darüber – besonders, wenn es sich um verbotene Inhalte handelt.



Sexting – reizvoll, aber riskant

Sexting bedeutet, dass sich Personen selbst gemachte Fotos oder Videos mit sexuellem Inhalt zuschicken. Oft passiert das in einer Beziehung oder wenn man sich gerade kennenlernt.

Sexting kann aufregend sein – birgt aber grosse Gefahren:

- Inhalte können illegal sein, wenn Jugendliche unter 18 Jahren darauf zu sehen sind.
- Sobald du etwas verschickst, hast du keine

Kontrolle mehr. Deine Bilder oder Videos könnten an andere Personen in der Schule weitergeleitet oder direkt ins Internet gestellt werden.

- Gelöscht werden können solche Bilder praktisch nie.

Darum: Sei sehr vorsichtig, wem du intime Bilder schickst. Mach klar, dass sie nur für diese eine Person bestimmt sind. Am sichersten ist es, wenn du eine Einstellung wählst, bei der das Bild nur einmal geöffnet werden kann und dann verschwindet.



Impressum

7. Auflage 2025

Herausgeberin

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Schulärztlicher Dienst

Redaktion

Salome Celemin, Jana Frank,
Sejla Habota, Alain Hasler,
Edda Paganoni, David Zimmerli

Gestaltung

bom! communication ag, Basel

Illustrationen

Sarah Weishaupt, Basel

Druck

Grempfer AG, Basel

Kontakt

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Schulärztlicher Dienst
Malzgasse 30
CH-4001 Basel
Tel. +41 61 267 90 00
E-Mail: schularzt@bs.ch

Besuche uns auf:

www.bs.ch/schulgesundheit

