

# Die Pubertät ohne Eile!

Dein Körper verändert sich, deine Gefühle auch, und manchmal wirft das mehr Fragen als Antworten auf.

Diese Broschüre hilft dir, besser zu verstehen, was mit dir geschieht: körperliche Veränderungen, neue Gefühle, Beziehungen zu anderen und Selbstachtung.



planning  
familial



**Herausgeberin:**

ASBL Planning Familial  
[www.planning.lu](http://www.planning.lu)

Vertraglich vereinbart mit dem M3S  
Zulassungsnummer Gesundheit 2021/05

**Redaktion :** Planning Familial

**Design :** Mine Graphique

**Illustrationen :** Christelle Vanden Broeck

**Erscheinung :** Erste Auflage 2025

**Referenzen:**

[www.questionsexualite.fr](http://www.questionsexualite.fr)

[www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

<https://fcppf.be/categorie-produit/thematiques/puberte/>

<https://documentation-planningfamilial.net>

[www.watantweren.lu](http://www.watantweren.lu)

Diese Broschüre sowie Informations- und Interventionsmaterial  
finden Sie unter [www.planning.lu](http://www.planning.lu)

# Inhalt

## p. 2 Willkommen in der Pubertät!

Was ist Pubertät?

Was bedeutet die Pubertät für deinen Körper?

Warum verändert sich dein Körper so sehr?

## p. 4 Biologische und körperliche Veränderungen

Wie entwickelt sich das Geschlecht einer Person?

Was passiert im Inneren?

Was ist die Menstruation (oder Periode)?

Wie pflegt man den eigenen Körper?

Deinen Körper entdecken und verstehen

## p. 12 Neue Gefühle und Beziehungen

Emotionen und Identitäten

Schwierige Tage

Beziehungen und Kommunikation

## p. 17 Dein digitales Leben

In Verbindung bleiben

Emojis, eine neue Sprache

Vorsicht bei Influencer\*innen

Sicherheit im Internet



## p. 19 Selbstachtung und das Gesetz

Konsens: Was ist das?

Sexualität

Gewalt

## p. 21 Wo findest du Hilfe?



# Willkommen in der Pubertät!

## Was ist Pubertät?

Weißt du, die Pubertät ist eine Zeit, in der sich dein Körper, deine Gedanken und deine Bedürfnisse stark verändern. Das geschieht nach und nach, meistens **zwischen 10 und 15 Jahren**, aber bei jedem Menschen ist es anders; manchmal beginnt es früher, manchmal später, und das ist normal! Es ist ein Kontinuum (eine Zeitachse, die sich vorwärts bewegt), der Moment, in dem du von der Kindheit ins Jugendalter übergehst, eine Phase, in der du dich langsam darauf vorbereitest, ein\*e junge\*r Erwachsene\*r zu werden.

## Was bedeutet die Pubertät für deinen Körper?

Es ist der Moment, in dem dein Körper nach und nach fähig wird, sich fortzupflanzen, also Babys zu zeugen – auch wenn das natürlich nicht sofort geplant ist. Das bedeutet, dass die Geschlechtsorgane beginnen, heranzureifen und Fortpflanzungszellen vorhanden sind: Eizellen bei Menschen mit Eierstöcken/Frauen\* und Spermien bei Menschen mit Hoden/Männern\* (die Eizellen bilden sich bereits in den Eierstöcken eines Mädchens, wenn es noch ein Fötus ist).

Aber keine Panik, das bedeutet nicht, dass du Kinder bekommen musst. Es ist nur eine Vorbereitung deines Körpers auf diese Möglichkeit. Es ist dein Körper, du hast immer die Wahl.

\* Das Sternchen (\*) bedeutet, dass das Wort jede Person umfasst, die sich als Mann/Junge oder Frau/Mädchen identifiziert, auch wenn ihr Lebensweg oder ihr Körper nicht immer diesem entspricht.

# Warum verändert sich dein Körper so sehr?

Dein Körper wächst und verändert sich. Diese Veränderungen werden durch sogenannte Sexualhormone (chemische Substanzen, die von bestimmten Organen deines Körpers produziert werden) ausgelöst.

Hormone werden seit deiner Kindheit (und sogar schon vor deiner Geburt!) in deinem Körper produziert, aber in der Pubertät beginnen sie viel stärker zu wirken. Es gibt zwei große Hormonfamilien: Androgene und Östrogene.

Wenn sie aktiv werden, kann in deinem Körper vieles passieren:

- ✓ Deine Muskeln entwickeln sich,
- ✓ Die Brustwarzen oder Brüste schwollen an,
- ✓ Überall am Körper wachsen Haare, diese können dunkler und/oder dicker werden,
- ✓ Im Gesicht können Pickel oder Mitesser auftreten, manchmal sogar Akne, eine entzündliche Hauterkrankung, die zu zahlreichen Pickeln oder Zysten (kleine Knötchen unter der Haut) führen kann,
- ✓ Du schwitzt mehr und deine Stimme verändert sich.



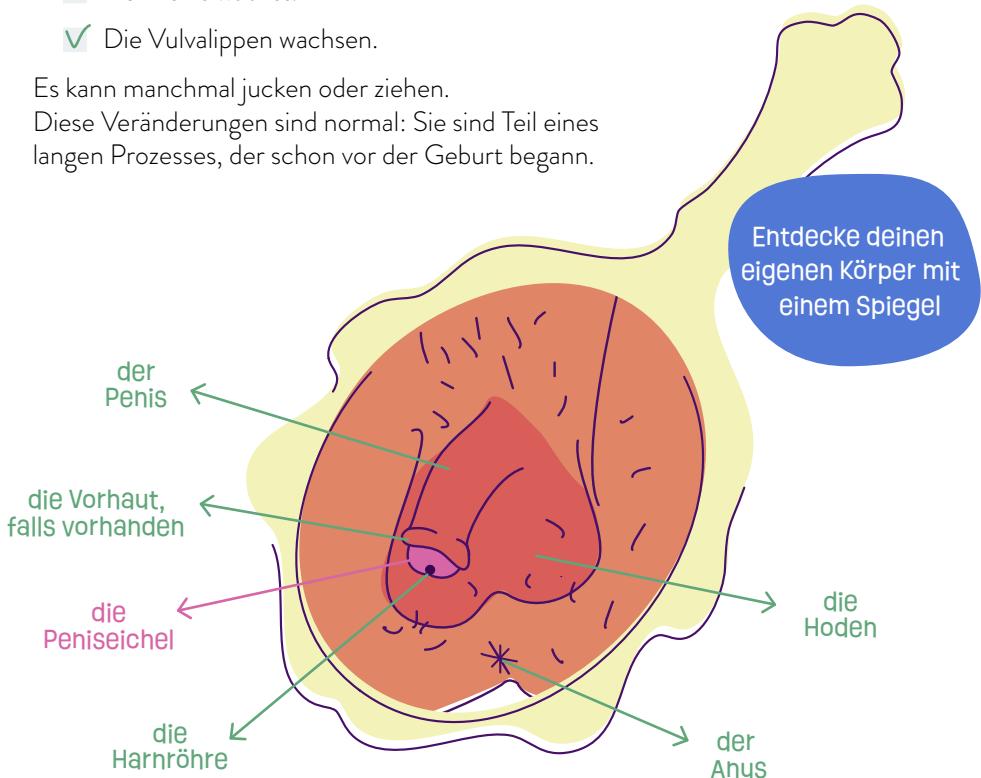
# Biologische und körperliche Veränderungen

Während der Pubertät beginnt sich der Körper zu verändern, um erwachsen zu werden. Diese Veränderungen betreffen auch die Geschlechtsteile.

- Der Penis wächst.
- Die Vulvalippen wachsen.

Es kann manchmal jucken oder ziehen.

Diese Veränderungen sind normal: Sie sind Teil eines langen Prozesses, der schon vor der Geburt begann.



## Die Vorhaut:

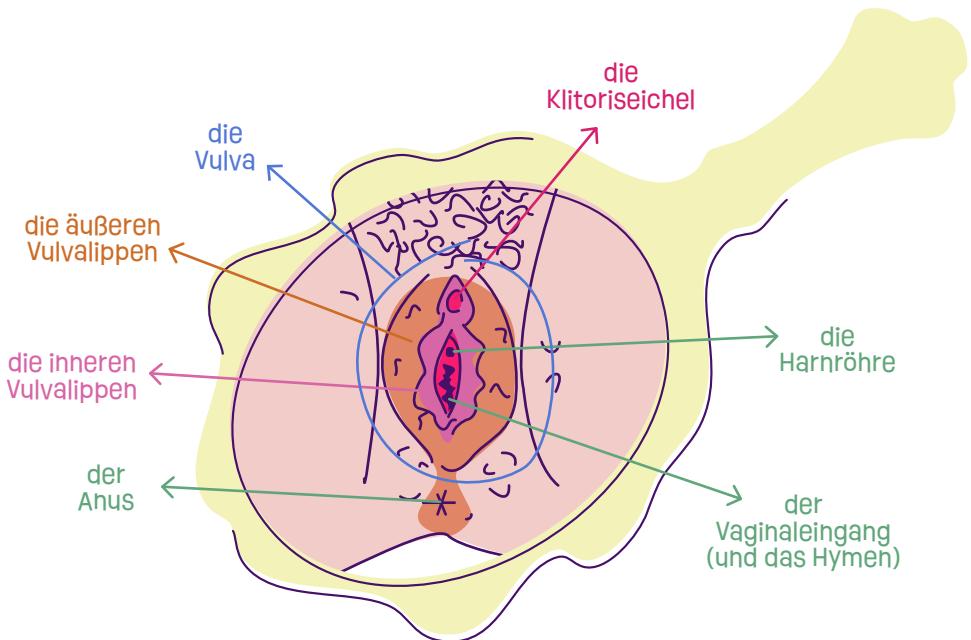
Wenn die Vorhaut, die Haut am Ende des Penis, zu eng ist, Schmerzen oder Infektionen verursacht, kann der Arzt/die Ärztin vorschlagen, sie zu entfernen. Dieser kleine Eingriff wird Beschneidung genannt. Er kann auch aus kulturellen oder religiösen Gründen durchgeführt werden. Dann hat ein Junge möglicherweise keine Vorhaut mehr. Mit oder ohne Vorhaut funktioniert alles normal.

# Wie entwickelt sich das Geschlecht einer Person?

Zu Beginn entwickeln sich alle Föten auf ähnliche Weise. Unter dem Einfluss verschiedener Hormone beginnen sich die Geschlechtsorgane und andere Körpermerkmale dann allmählich zu unterscheiden.

Zum Beispiel kann ein und dieselbe Struktur bei manchen zu den Vulvalippen und bei anderen zum Hodensack (Hauttasche, die die Hoden umschließt und schützt) werden. Ein anderer Teil wird entweder zur Klitoris oder zum Penis.

Es ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Körper gleich sind. Und es ist nicht immer nur „weiblich/männlich“. Bei manchen Menschen sehen die Genitalien nicht eindeutig wie eine Vulva oder ein Penis aus. Das sind **inter\* Personen**.

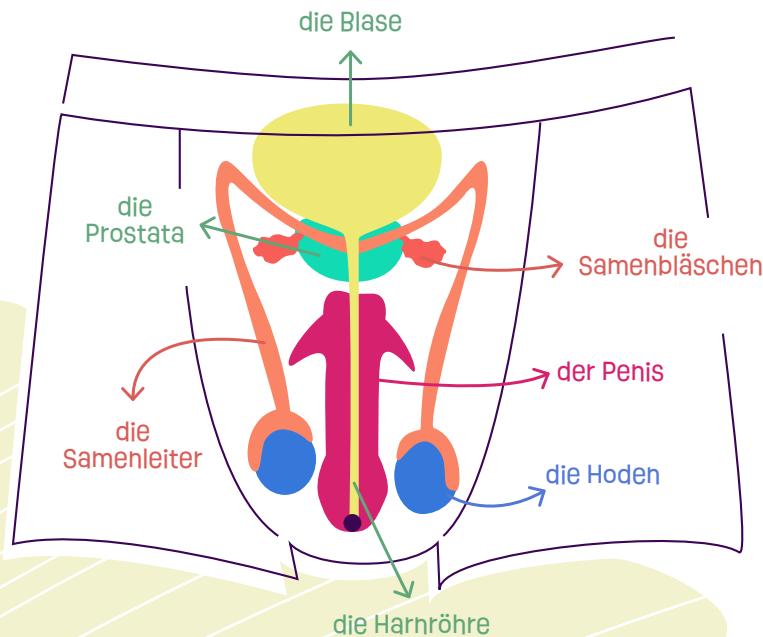


## Was genau ist das Hymen?

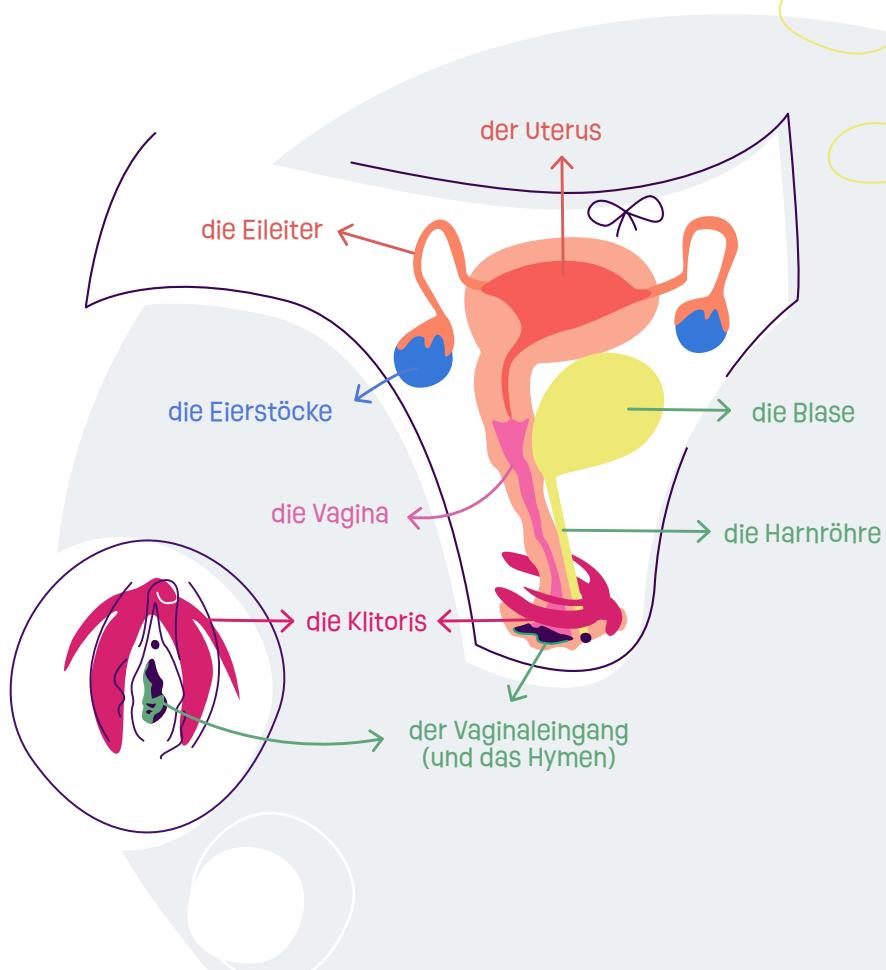
Das Hymen ist eine kleine, dünne Membran, die sich am Eingang der Vagina befindet. Es ist von Geburt an vorhanden. Jedes Hymen ist anders: Es kann verschiedene Formen haben, mehr oder weniger flexibel sein... und bei manchen Menschen kann es sogar ganz fehlen. Manchmal kann das Hymen vollständig geschlossen sein, was möglicherweise schmerhaft ist. In diesem Fall sollte man einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

# Was passiert im Inneren?

- ✓ In der **Blase** befindet sich Urin (Pipi), der durch die Harnröhre nach außen gelangt.
- ✓ Männer\* haben zwei **Hoden**. Diese produzieren die Spermien. Manchmal hat ein Junge oder Mann nur einen Hoden, weil der andere entfernt werden musste oder weil er nie beide hatte. Das ist nicht schlimm. Mit nur einem Hoden funktioniert der Körper weiterhin gut und es lässt sich ein normales Leben führen – wie bei anderen Jungen auch.
- ✓ Die Samenleiter sind kleine Kanäle, die die Hoden mit dem **Penis** verbinden. Diese Kanäle transportieren die Spermien.
- ✓ Außerdem gibt es die **Prostata** und die **Samenbläschen**. Das sind Organe, die eine Flüssigkeit produzieren, die sich mit den Spermien vermischt. Diese Flüssigkeit wird dann Sperma genannt.



- ✓ Frauen haben zwei **Eierstöcke**. Die Eierstöcke beinhalten Eizellen. Das sind kleine Zellen, die für die Zeugung eines Kindes notwendig sind.
- ✓ Die **Eileiter** sind wie kleine Röhren, die die Eizellen transportieren und die Eierstöcke mit dem Uterus verbinden.
- ✓ Der **Uterus** ist ein Organ, das zwischen den Eileitern und der Vagina liegt.
- ✓ Die **Vagina** ist der Gang, der den Uterus mit der Vulva, dem äußeren Teil der Geschlechtsorgane, verbindet.
- ✓ Die **Klitoris** ist ein sehr empfindliches Organ, dessen sichtbarer Teil – die Eichel der Klitoris – sich außen, oben an der Vulva, befindet. Die Klitoris setzt sich im Inneren fort und umgibt die Harnröhre und die Vagina.



# Was ist die Menstruation (oder Periode)?

- ✓ Etwa einmal im Monat reift eine Eizelle in einem der Eierstöcke heran.
- ✓ Wenn sie bereit ist, verlässt die Eizelle den Eierstock und wandert durch den Eileiter in Richtung Uterus.
- ✓ Die Innenwand des Uterus, **das** sogenannte **Endometrium**, verdickt sich und füllt sich mit Blut, um eine Eizelle aufnehmen zu können, wenn sie befruchtet wird, d. h. wenn ein Spermium mit der Eizelle verschmilzt.
- ✓ Wenn die Eizelle kein Spermium trifft, wird sie nicht befruchtet. Das Endometrium wird nicht mehr benötigt und von dem Uterus abgestoßen. Dies führt zu **Blutungen**, die als **Periode oder Menstruation** bezeichnet werden und aus der Vagina austreten.
- ✓ Die Periode kann kürzer oder länger dauern: **zwischen 3 und 8 Tagen**.
- ✓ Vor allem in der Pubertät ist die Periode nicht immer regelmäßig. Das hängt auch von Person zu Person ab. Sie kommt ungefähr **jeden Monat** wieder (dieser Zyklus dauert in der Regel 21 bis 35 Tage).



- ✓ Die Periode kann mehr oder weniger stark sein.
- ✓ Die Periode besteht nicht nur aus flüssigem Blut: es können auch kleinere, kompaktere Stücke oder eine Art Schleim dabei sein. Auch **ihre Farbe kann variieren**: rot, braun oder fast schwarz.

All das ist **normal**.

# Menstruation und Schmerzen: Wann sollte ärztlicher Rat eingeholt werden?

Um die Menstruation auszustoßen, zieht sich der Uterus zusammen: Er verkrampt sich und wird härter. Manchmal kann man diese Kontraktionen spüren und Schmerzen im Unterleib haben. Das ist von Person zu Person unterschiedlich.

- ! Wenn Schmerzmittel nicht helfen.
- ! Wenn die Schmerzen einen daran hindern, normal zu funktionieren (Schlafen, Aktivitäten).
- ! Wenn die Schmerzen vor, während und nach der Periode sehr stark sind.

In diesen Fällen sollte mit einem Arzt/ einer Ärztin gesprochen werden .

## Die Menstruationsprodukte:

Bei der ersten Periode ist es wichtig, ein passendes Menstruationsprodukt auszuwählen, um sich wohlzufühlen, zum Beispiel:

- ✓ Menstruationsunterwäsche
- ✓ Einwegbinden

Um sich sicher zu fühlen, ist es besser, eine Ersatzunterhose und ein paar Menstruationsprodukte in der Tasche dabeizuhaben!



## Was ist Weißfluss?

Außerhalb der Periode kann es auch zu sogenanntem „Weißfluss“ kommen. Dabei handelt es sich um eine eher klare, weiße, schmerzfreie, geruchlose und etwas klebrige Substanz, die aus der Vagina austritt. Diese Substanz hat eine schützende und hygienische Funktion. Sie ist völlig natürlich. Wenn sich ihre Farbe verändert, sie unangenehm riecht oder mit Juckreiz oder Schmerzen einhergeht, sollte ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden.

# Wie pflegt man den eigenen Körper?

Die Körperpflege hilft dabei, gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. In der Pubertät verändert sich der Körper und hat neue Bedürfnisse. Hier sind einige einfache Tipps für die tägliche Pflege.

## Zur Reinigung der Vulva:

- ✓ Verwende lauwarmes Wasser, das reicht völlig aus.
- ✓ Du kannst dich sanft mit klarem Wasser und deinen Händen waschen, vorzugsweise ohne Seife.
- ✓ Wenn du Seife verwenden möchtest, nimm eine sehr milde, unparfümierte Seife (diese findest du in der Apotheke). Vermeide es, Seife in die Vagina zu geben, da dies zu Reizungen führen kann.
- ✓ Wasche dich gründlich zwischen den Vulvalippen.
- ✓ Spülle gut nach und trockne dich sanft mit einem sauberen Handtuch ab.

## So reinigst du deinen Penis:

- ✓ Wasche den Penis täglich mit lauwarmem Wasser.
- ✓ Wenn du eine Vorhaut hast, ziehe sie vorsichtig zurück, um auch darunter zu reinigen. Unter der Vorhaut kann sich eine weiße Substanz befinden, die Smegma genannt wird. Sie ist normal, muss beim Duschen jedoch abgewaschen werden.
- ✓ Wenn du möchtest, verwende eine milde, parfümfreie Seife. Dies ist jedoch nicht zwingend erforderlich. Den Penis gründlich abspülen und sanft abtrocknen.

## Allgemeine Tipps:

- ! Verwende keine Produkte für den Intimbereich, die nicht dafür bestimmt sind (z. B. Parfüm, Deodorant...).
- ! Keine Vaginalduschen (intern) durchführen.
- ✓ **Du hast das Recht, dich allein und in aller Intimität zu waschen.**

Mit der Vulva  
ist es wie mit deh Augen:  
du solltest keine Seife darauf tun,  
weil das brennt!

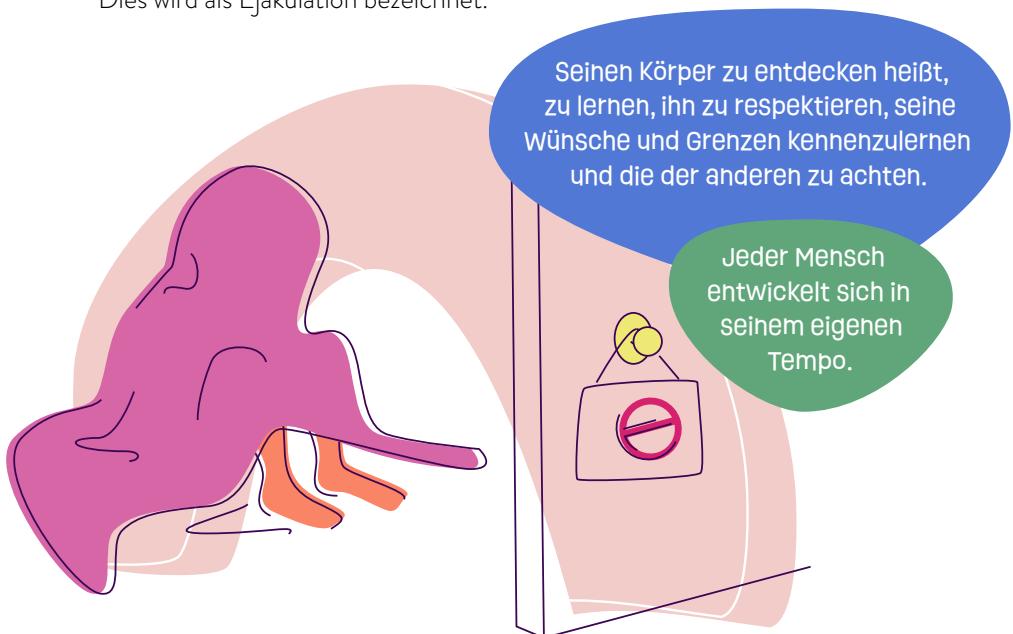
# Deinen Körper entdecken und verstehen

Von klein auf lernen wir unseren Körper kennen. Wenn wir älter werden, entdecken wir, was uns Wohlbefinden und Freude bereitet: Das ist ein normaler Entwicklungsschritt.

Während der Pubertät können auch neue, stärkere Empfindungen und Emotionen auftreten, manchmal sogar Erregung (Gefühl der Lust). Diese kann beim Streicheln, beim Denken an jemanden, den man mag, oder sogar ohne besonderen Grund auftreten. Die Erregung kann im ganzen Körper spürbar sein.

Im Genitalbereich kann sich diese Erregung wie folgt äußern:

- ✓ Die Klitoris wird empfindlicher und schwillt an. Die Vagina kann feucht werden.
- ✓ Der Penis kann eine Erektion bekommen und Sperma freisetzen.  
Dies wird als Ejakulation bezeichnet.

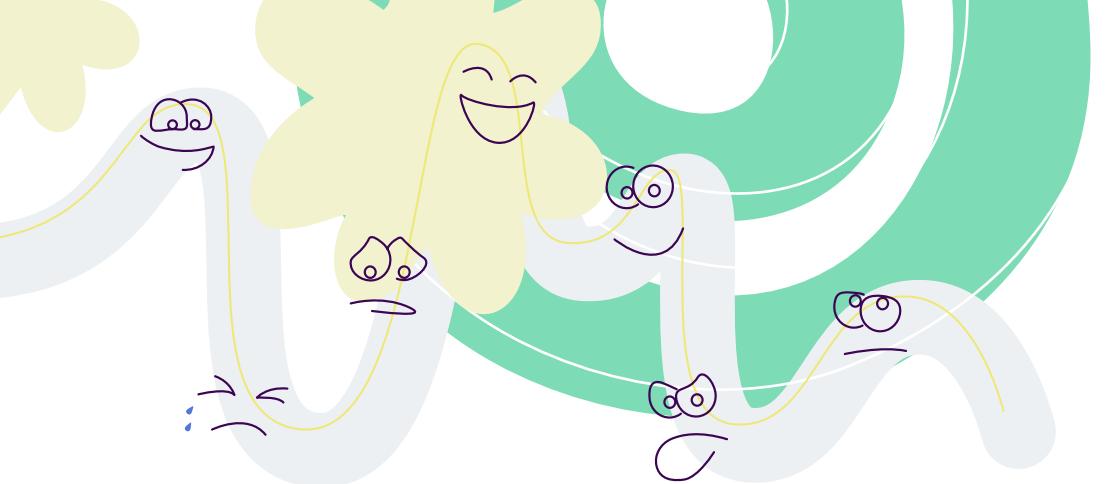


## Was ist eine Erektion ?

Eine Erektion liegt vor, wenn sich der Penis mit Blut füllt und verhärtet.

Diese Erektionen treten schon seit jeher auf, sogar im Mutterleib, aber während der Pubertät geschehen sie häufiger auf. Sie können spontan in etwas peinlichen Situationen vorkommen, aber keine Sorge, das ist völlig normal! Oft kann man morgens beim Aufwachen eine Erektion haben und sogar im Schlaf.

Das ist der Körper, der überprüft, ob alles richtig funktioniert!



# Neue Gefühle und Beziehungen

Die Pubertät bedeutet nicht nur körperliche Veränderungen. Sie ist auch der Beginn der Adoleszenz, einer Zeit der Entdeckungen, neuer Wünsche und neuer Verhaltensweisen.

## Deine Vorlieben und Wünsche können sich ändern :

Vielleicht hast du früher oft draußen mit deinen Freund\*innen gespielt und jetzt hörst du lieber Musik oder schaust Serien.

Während der Pubertät lernst du vielleicht neue Menschen kennen und versuchst, deinen Platz zu finden. Manchmal hast du weniger Lust, an Familienausflügen teilzunehmen, und bleibst lieber in deinem Zimmer, um deine Freund\*innen zu sehen oder ihnen zu schreiben.

Freund\*innen können einen immer wichtigeren Platz einnehmen.

Oft streben wir nach mehr Unabhängigkeit, was die Beziehungen zu unserer Familie und den Erwachsenen in unserem Umfeld erschweren kann. Auch sie müssen sich an die Veränderungen ihrer heranwachsenden Kinder anpassen. Das kann zu Diskussionen, Missverständnissen oder Streitigkeiten führen. Das Zusammenleben kann komplizierter werden und erfordert oft Zeit und Geduld, um sich daran zu gewöhnen.

Es ist wichtig, dass jede\*r sich respektiert fühlt, unabhängig von Aussehen oder Vorlieben.

# Emotionen und Identitäten

Im Jugendalter vermischen sich Gefühle und Empfindungen stark. Man kann schnell von Freude zu Traurigkeit oder von Begeisterung zu Niedergeschlagenheit wechseln. Das ist normal: Die Hormone, die den Körper verändern, wirken sich auch auf die Stimmung und das Verhalten aus.

## Die Geschlechterstereotype:

Nur weil man ein Mädchen oder ein Junge ist, ist noch lange nicht alles festgelegt. Manchmal hört man, dass bestimmte Dinge „für Mädchen“ oder „für Jungen“ sind. Das sind **Geschlechterstereotype** (das ist, wenn man denkt, dass alle Menschen einer bestimmten Gruppe gleich sind, obwohl das nicht stimmt). Mädchen und Jungen können jedoch alle möglichen Charaktereigenschaften, Qualitäten und Schwächen haben, alle Sportarten ausüben oder alle Berufe ergreifen. Man muss diesen Rollen nicht folgen.

**Die Geschlechtsidentität** ist die Art und Weise, wie sich ein Mensch in Bezug auf das eigene Geschlecht fühlt, unabhängig vom bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht, dem Körper oder den Genitalien. Und es gibt nicht nur „Mädchen“ oder „Jungen“. Manche Menschen fühlen sich ein bisschen wie beides oder wie keines von beidem. Man kann verschiedene Begriffe dafür verwenden, wie nicht-binär, genderfluid oder agender. Manche Menschen identifizieren sich nicht mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. In diesem Fall spricht man von einer *trans\** Person.



## Wer bin ich?

Manchmal fühlst du dich mit deinem Aussehen unwohl, weil sich nicht alle Körperteile im gleichen Tempo verändern. Du bist kein Kind mehr, aber auch noch nicht ganz erwachsen. Du siehst dich selbst anders und hast das Gefühl, dass dich auch dein Umfeld so wahrnimmt.

Manchmal vergleichst du dich mit deinen Mitmenschen und hast das Gefühl, zu anders zu sein. Aber in Wirklichkeit sind alle Menschen ein bisschen gleich... und gleichzeitig völlig einzigartig!

Es ist auch normal, noch nicht alles zu wissen:

- Zu welcher Gruppe du gehören möchtest.
- Welche Kleidung dir gefällt.
- Und wie dein Körper aussehen wird.

Diese Fragen betreffen alle Jugendlichen, und alle können ihre Identität und ihre Entscheidungen auf ihre eigene Weise zum Ausdruck bringen. Viele stellen sich dieselben Fragen wie du. Es kann helfen, mit Freund\*innen, einer erwachsenen Vertrauensperson, einer Jugendgruppe oder dem Planning Familial darüber zu sprechen.



# Schwierige Tage

Manchmal tauchen beängstigende Gedanken auf, das eigene Spiegelbild gefällt nicht, und das Körpererfühl stimmt nicht mehr, vielleicht entsteht sogar das Gefühl, völlig allein zu sein.

Traurige oder düstere Gedanken sind kein Zeichen von Schwäche. Aber es ist wichtig, dass du mit diesen Gefühlen nicht zu lange allein bleibst.

Du kannst mit jemandem darüber sprechen, dem du vertraust, oder etwas unternehmen, das dir gut tut.

## Arthur, 11 Jahre:

„Ich zeichne gern das, was ich im Kopf habe. Oft ist es düster, aber wenigstens ist es dann draußen“.

## Chloé, 14 Jahre:

„Am Anfang wollte ich nicht zu einer Psychologin gehen, ich fand das blöd. Aber tatsächlich hört sie mir zu, ohne mich zu verurteilen. Sie stellt mir Fragen, die ich manchmal seltsam finde, aber sie helfen mir dabei, zu verstehen, warum ich die ganze Zeit traurig (oder wütend) bin.“

## Liam, 12 Jahre:

„Manchmal habe ich das Gefühl, dass mich niemand versteht ... Ich will nicht immer darüber reden ... Dann schreibe ich alles, was ich fühle, in mein Heft ... und das tut mir gut.“

Und du,  
was hilft dir,  
wenn du dich nicht  
gut fühlst?

Wenn du Fragen oder Zweifel hast, zögere nicht, dich an eine erwachsene Vertrauensperson, zum Beispiel an einen Elternteil, eine\*n Lehrer\*in oder eine medizinische Fachkraft, zu wenden.

Solltest du dich wohler fühlen, **zuerst** mit einem Freund oder einer Freundin darüber zu sprechen, ist das völlig in Ordnung. Du kannst auch Informationen auf vertrauenswürdigen Internetseiten oder bei spezialisierten Beratungsstellen suchen.

**Du bist nicht alleine.**

# Beziehungen und Kommunikation

In der Pubertät entdeckst du eine Welt voller neuer Beziehungen, neuer Projekte, neuer Freunde und spannender Abenteuer. Es ist eine Zeit, in der du frei wählen kannst, mit wem du deine Zeit und deine Wünsche teilen möchtest. Jede Begegnung ist eine Chance, zu lernen, zu wachsen und starke Bindungen aufzubauen. Diese Freiheit, deine eigene Geschichte mit Menschen zu schreiben, die dich unterstützen, hilft dir, stärker zu werden und dich komplett zu entfalten.

Damit diese neuen Beziehungen wirklich positiv sind, ist Kommunikation unerlässlich. Zu lernen, die eigenen Gefühle auszudrücken, anderen zuzuhören und ihre Standpunkte zu respektieren, hilft dabei, starke und ausgeglichene Beziehungen aufzubauen.

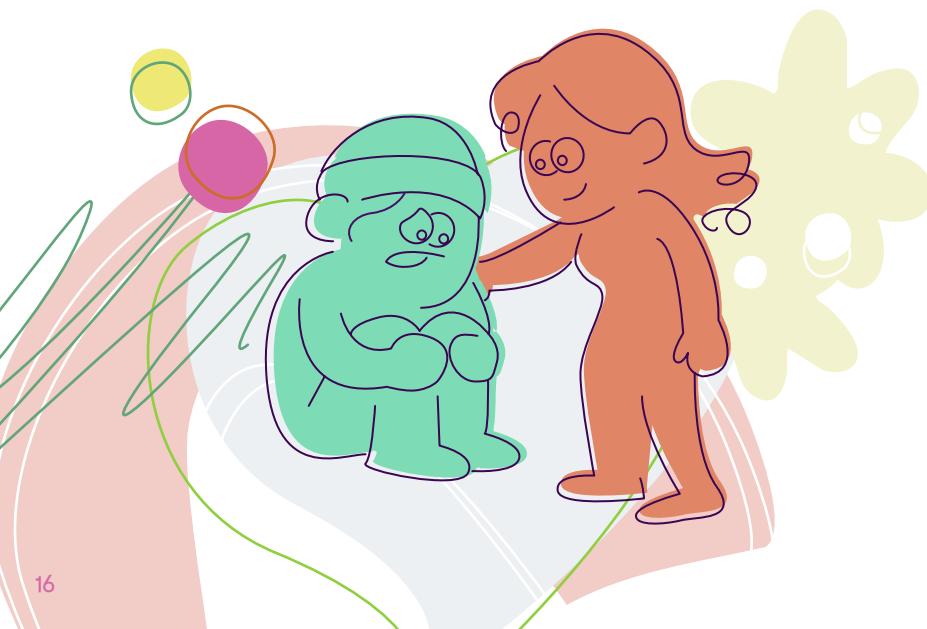
## Respekt und Empathie

Tatsächlich hast du als Mensch das Recht auf Respekt und gleiche Chancen, egal wer du bist. Empathie zu entwickeln, trägt zu einem besseren Zusammenleben bei.

Empathie bedeutet:

- zu versuchen, zu verstehen, was andere erleben,
- ihren Geschichten zuzuhören,
- sich in ihre Lage zu versetzen und zu überlegen, wie es sich anfühlen könnte.

Empathie ist eine Kraft, die es ermöglicht, gerechte Beziehungen aufzubauen und eine Welt zu schaffen, in der niemand andere unterdrücken muss, um zu existieren.





# Dein digitales Leben

## In Verbindung bleiben

Dank digitalen Medien kannst du mit deinen Freund\*innen in Kontakt bleiben, auch wenn sie nicht in deiner Nähe wohnen. Über soziale Netzwerke, Messaging-Apps, Online-Spiele oder Online-Videos kannst du deine Leidenschaften teilen, lachen, neue Musik entdecken oder Ideen austauschen.

Das ist toll, aber Vorsicht: **Nicht alles, was du online siehst, ist unbedingt wahr** oder spiegelt die Realität wider. Es gibt Fake News, gewalttätige Botschaften oder Inhalte, die versuchen, Menschen gegeneinander aufzuhetzen. Bevor du etwas teilst, frage dich immer: „Ist diese Information zuverlässig? Woher kommt sie?“

Es kann sein, dass du im Internet auf Bilder oder Informationen stößt, die für Erwachsene bestimmt sind. Solche Dinge können dir ein komisches Gefühl geben, dir Angst machen, dich ekeln oder manchmal auch dein Interesse wecken. Du kannst jederzeit mit einer erwachsenen Vertrauensperson sprechen, um besser zu verstehen, was du gesehen hast, und um dich besser zu fühlen.

## Emojis, eine neue Sprache

Heute kannst du mit Emojis eine Menge ausdrücken:

❤️ für Freundschaft, 😂 zum Lachen, 🌟 für „Gefällt mir“.

Aber Vorsicht: Ein und dasselbe Emoji kann unterschiedlich verstanden werden.

Ein Augenzwinkern 😊 kann eine Person zum Lachen bringen, eine andere jedoch verärgern. Und manchmal werden Emojis verwendet, um sich lustig zu machen oder sogar, um eine Botschaft zu verbergen, die nicht jeder versteht.

# Vorsicht bei Influencer\*innen

Influencer\*innen können lustig sein und dich inspirieren. Aber manche vermitteln auch unrealistische Schönheitsideale sowie **falsche oder gefährliche** Botschaften, wie zum Beispiel:

- ! „Jungs müssen das Sagen haben.“
- ! „Mädchen sind weniger wichtig und müssen dünn sein.“
- ! „Zwei Jungen oder zwei Mädchen können sich nicht lieben.“

## Diese Ideen sind falsch!

Sie sind schädlich, weil sie Ungerechtigkeiten und Ungleichheiten schaffen.

# Sicherheit im Internet

Wenn du im Internet bist, schütze dich genauso wie im realen Leben:

- ! Gib niemals deinen vollständigen Namen, dein Alter, deine Adresse, deine Passwörter oder deine Fotos an jemanden weiter, den du nicht kennst, den du noch nie im realen Leben oder außerhalb der digitalen Welt und der sozialen Netzwerke getroffen hast.
- ! Selbst ein Foto, das in deinem Zimmer oder vor deinem Haus aufgenommen wurde, kann Informationen über deinen Wohnort preisgeben.
- ! Wenn du eine seltsame Nachricht erhältst oder dich eine Nachricht unwohl fühlen lässt, sprich mit einer erwachsenen Vertrauensperson (Elternteil, Lehrer\*in, Betreuer\*in) darüber. Wenn es dir lieber ist, zuerst mit einem Freund oder einer Freundin darüber zu sprechen, ist das völlig in Ordnung. Ihr könnt dann gemeinsam eine erwachsene Vertrauensperson um Hilfe bitten.



# Selbstachtung und das Gesetz

## Konsens: Was ist das?

Konsens bedeutet, zu etwas Ja oder Nein zu sagen.

Das bedeutet, dass du das Recht hast, zu entscheiden, was du tun möchtest, was du akzeptierst und was du ablehnst. In einer Beziehung darf dich niemand zu etwas zwingen, was du nicht willst.

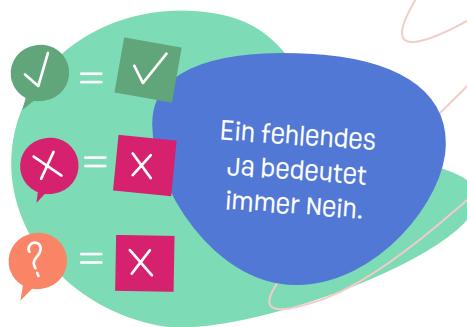
Und wenn man sich nicht sicher ist, ist das auch ein Nein!

Ein fehlendes Ja bedeutet immer Nein.

Auch wenn du immer das Recht hast, Ja oder Nein zu sagen, gibt es Dinge wie zur Schule gehen oder Hausarbeiten erledigen, die du dennoch tun musst, denn das gehört zum Erwachsenwerden und zum Zusammenleben dazu.

### Konsens funktioniert so:

- ✓ Du sagst **Ja**, wenn du einverstanden bist.
- ✓ Du sagst **Nein**, wenn du nicht einverstanden bist.
- ✓ Du kannst deine Meinung jederzeit ändern, auch wenn du zuvor Ja gesagt hast.



Warum ist es wichtig, über Sexualität, den Körper und Beziehungen mit anderen zu sprechen? Weil das Respektieren von Konsens bedeutet, **die Gefühle und Körper anderer zu achten**. Das macht Beziehungen für alle sicherer und angenehmer.

### Wenn du dich unwohl fühlst oder jemand dein Nein oder deinen Körper nicht respektiert:

- ✓ Sprich mit einer Vertrauensperson (einem Erwachsenen, einer Erwachsenen oder einem Freund, einer Freundin) darüber.
- ✓ Du bist nicht alleine und hast das Recht, angehört und unterstützt zu werden.

# Sexualität

In Luxemburg besagt das Gesetz, dass man ab 16 Jahren sexuellen Handlungen zustimmen darf. Manchmal haben junge Menschen jedoch ihren ersten Geschlechtsverkehr bereits mit 13, 14 oder 15 Jahren. Dies ist gesetzlich erlaubt, sofern der Altersunterschied zwischen deinem Partner / deiner Partnerin nicht mehr als 4 Jahre beträgt und ihr natürlich beide einverstanden seid.

Diese Regeln sind dazu da, junge Menschen zu schützen und ihnen zu ermöglichen, Sexualität zu entdecken, wenn sie bereit dafür sind - in einem sicheren und respektvollen Rahmen.

Alle Menschen entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo, und du hast immer das Recht, Nein zu sagen.

# Gewalt

Jeder Mensch kann Wut oder Aggressivität empfinden. Manchmal werden diese Emotionen sehr stark. Wichtig ist, wie man mit den eigenen Emotionen umgeht. Sich für Gewalt zu entscheiden, bedeutet, anderen physisch oder psychisch Schaden zuzufügen. Und das ist eine schlechte Entscheidung.

Es gibt immer andere Möglichkeiten, die eigene Wut auszudrücken, ohne dabei andere zu verletzen. Gewalt kann überall vorkommen, sogar zu Hause. Aber sie ist niemals akzeptabel, egal wo sie auftritt oder wer sie ausübt.

**Es ist wichtig, zu lernen, die eigene Wut auszudrücken, ohne anderen wehzutun.**

Wenn diese Emotionen zu schwer zu bewältigen sind oder du selbst Opfer von Gewalt bist oder wirst, kann es notwendig sein, sich Hilfe zu suchen.



# Wo findest du Hilfe?

## 116 111 – Kanner-JugendTelefon

Kostenlose Nummer für Kinder und Jugendliche in Not.

Website : [www.kjt.lu](http://www.kjt.lu)

## 8002 1234 - BEE SECURE Helpline

Kostenloser und vertraulicher Service für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer\*innen und Erzieher\*innen. Die Helpline informiert, berät und hilft bei der sicheren und verantwortungsvollen Nutzung des Internets und der Technologien.

Website : [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

## Die Ligue Médico-Sociale

Die Ligue Médico-Sociale setzt sich für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden ein. Sie konzentriert ihre Aktivitäten auf Prävention: Gesundheit in der Schule, Gesundheitserziehung, aber auch soziale Begleitung.

Ansprechpartner\*in des Dienstes in Ihrer Gemeinde:

Website : <https://ligue.lu/medecine-scolaire-4-13-ans>

## Das LGBTIQ+-Zentrum CIGALE

Ihre Dienste richten sich an Menschen aus der LGBTIQ+-Community und deren Umfeld. Das Zentrum CIGALE bietet Informationen und individuelle Begleitung, um Eltern dabei zu helfen, die Herausforderungen im Zusammenhang mit der Erziehung, Kommunikation und dem Wohlbefinden ihrer Kinder besser zu verstehen und zu bewältigen, unter Berücksichtigung aller Identitäten und Orientierungen.

Website : [www.cigale.lu/contact-us](http://www.cigale.lu/contact-us)

## Du kannst dich auch an folgende Stellen wenden

- den SePAS deiner Schule
- die Familienplanung: [planning-familial.lu](http://planning-familial.lu)  
(du kannst mit oder ohne deine Eltern kommen)

## Für Eltern – Die Pubertät (unserer Kinder) überstehen

Die Pubertät kann sowohl für Jugendliche als auch für ihre Eltern eine Zeit voller Fragen und manchmal auch Spannungen sein. Wir laden Sie ein, Wege zu entdecken, um diese wichtige Phase besser zu meistern.

Kommen Sie zum Austausch vorbei (Eltereschoul oder Eltereform) oder besuchen Sie das Projekt „Eltern“, um mehr zu erfahren: [www.watantweren.lu](http://www.watantweren.lu)

Diese Broschüre ist auch auf Französisch erhältlich.



#### Das Video

„Die Pubertät – jeder macht sie durch“  
findest du auf Französisch und Luxemburgisch unter [www.planning-familial.lu](http://www.planning-familial.lu).



## Komm mit oder ohne Eltern zu uns!

### Planning Familial de Luxembourg

6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

Montag bis Freitag: 9:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag: 9:00 – 18:00 Uhr

### Planning Familial d'Esch-sur-Alzette

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette

Montag: 8:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag: 8:00 – 12:30 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag: 8:00 – 12:30 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr

### Planning Familial d'Ettelbrück

18, avenue J.F.Kennedy, L-9053 Ettelbrück

Montag, Dienstag und Donnerstag: 9:00 – 12:30 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch: 13:00 – 17:00 Uhr

Du kannst uns auch über Instagram oder per E-Mail schreiben: [esa@planning.lu](mailto:esa@planning.lu)!



[planning-familial.lu](http://planning-familial.lu)