

Trude Ausfelder

Alles, was
MÄDCHEN
wissen wollen

Infos & Tipps für die aufregendsten Jahre im Leben

OBERSTE**B**BRINK

Inhalt

Vorwort	7
Du und die anderen	
1. Verknallt	12
2. Eltern und Freunde	19
Zeit der Veränderung	
3. Die Pubertät	32
4. Der weibliche Körper	59
5. Die Menstruation	67
Liebe, Herz und Schmerz	
6. Beziehungen, Gefühle, Liebe	90
7. Küssen, Petting, Streicheleinheiten – Spiele ohne Grenzen?	103
8. Homosexualität	116
Zweisamkeit, Schwangerschaft und ein Baby	
9. Das erste Mal	126
10. Die Schwangerschaftsverhütung	145
11. Schwanger – was nun?	183
Die anderen Seiten der Sexualität	
12. Sexualität und Gesundheit	210
13. HIV und AIDS	225
14. Sexualität und Kriminalität	232
Anhang	
15. Nützliche Adressen in Deutschland, Österreich und der Schweiz	249
16. Register	254

Du und die anderen

1. Verknallt
2. Eltern und Freunde





Du und die anderen

Verknallt

Sänger, Schauspieler, Stars –
starke Gefühle für Fremde

Es ist ganz typisch für dein Alter, dass du oft in Personen verknallt bist, die eigentlich unerreichbar sind, z. B. in Pop-, Film- oder Sportstars. In den 50er Jahren waren Millionen von Mädchen in Elvis Presley verknallt, in den 60ern nicht weniger in einen der Beatles oder der Rolling Stones. Frag mal deine Mutter, vielleicht hat sie ja in ihrer Jugend für Michael Jackson oder Falco geschwärmt. Heutzutage sind sehr viele von Justin Bieber, Robert Pattinson, Justin Timberlake oder Ashton Kutcher hin- und weggerissen. Poster von deinen Lieblingsstars zieren die Wände in deinem Zimmer, und ihre neuesten Songs und Videos hörst bzw. schaust du so oft wie möglich an. Das alles ist zunächst einmal ganz normal.



Das Besondere daran: Diese Liebesgefühle richten sich erstmals auf Personen außerhalb des eigenen Familienkreises. Und darin besteht auch der Unterschied zu kindlichen Liebesbeziehungen. Viele Eltern finden es beängstigend, wenn ihre Kinder so sehr von ihren Stars schwärmen und von ihnen träumen. Doch dahinter verbirgt sich überhaupt nichts Schlimmes, eher etwas sehr Verständliches: Viele Stars sehen besonders gut aus, können sich auf erregende Art und Weise bewegen oder haben sonst etwas Anziehendes. Das macht sie ja gerade zu Stars. Die Begeisterung für Sänger und Schauspieler ist ja auch beim erwachsenen Publikum sehr verbreitet und eine Voraussetzung fürs Showgeschäft überhaupt.

Wenn du allerdings in deinen Star gleich so total verknallt bist, dass du unter seiner Unerreichbarkeit leidest, schlaflose Nächte hast und im Extremfall sogar mit Selbstmordgedanken spielst, dann hast du das richtige Maß der Schwärmerei überschritten.



In so einer Situation solltest du dir bewusst machen, was eigentlich Sache ist: Du bist in jemanden verknallt, den du gar nicht persönlich kennst und der dir völlig fremd ist. Du kennst ja nur den Star auf der Bühne und seine Rolle, die er dort spielt. Und genau in die bist du auch verknallt – und nicht in die Person, die dahinter steckt. Es ist wichtig, dies nicht zu verwechseln.

Du liebst den Star auf der Bühne und die Rolle, die er dort spielt. In die bist du verknallt, nicht in die Person, die dahinter steckt.

Alles, was man über seinen Star privat weiß, kommt aus Zeitschriften oder dem Fernsehen. Ich habe in meinem Journalistenleben viele Sänger und Schauspieler interviewt, sie vor oder nach der Show in ihren Garderoben erlebt, und ich bin mir sicher, dass so mancher Fan schwer enttäuscht wäre, wenn er seinen »Liebling« hinter den Kulissen, ungeschminkt und ganz privat, sehen könnte. Liebe kann es also gar nicht sein, was man für sein Idol empfindet. Denn lieben kann man nur einen Menschen, den man auch persönlich kennt. Bei den Gefühlen für Stars handelt es sich um reine Schwärmerei, die man im Überschwang der Emotionen mit echter Liebe verwechselt. Dennoch sollte man Gefühle für Stars ernst nehmen und auch ausleben. Wer die Grenze zwischen Fantasie und Wirklichkeit nicht übersieht, kann sein Idol ruhig in seine Wünsche und Träume einbeziehen. In der Wirklichkeit gibt es fast nie eine Liebesbeziehung zwischen einem Star und einem Fan. Der Star ist viel zu weit weg, viel zu beschäftigt und kann sich in einem Überangebot an Verehrerinnen sonnen. Sei also nicht traurig, wenn du nicht an ihn rankommst! All den anderen Mädchen geht es genau wie dir!

Warum du deinen Lehrer auf einmal ganz anders siehst

Ähnlich wie bei der Schwärmerei für einen Star verhält es sich, wenn eine Schülerin sich in einen tollen Lehrer verknallt. Das kommt sehr häufig vor, denn Lehrer sind viel leichter greifbar als Popstars, und man glaubt außerdem, sie sehr gut zu kennen. Da kann man sich aber oft schwer täuschen, denn auch ein Lehrer spielt nur seine Rolle – und seine Bühne ist das Klassenzimmer. Wie er privat wirklich ist oder welche Charaktereigenschaften er hat, wissen seine Schülerinnen meistens nicht. Trotzdem kann es passieren, dass sich ein Mädchen in einen Lehrer verknallt, weil er so süß, so hübsch,



Du und die anderen

so lieb oder so charmant ist. Diese Gefühle sind durchaus ernst zu nehmen und sollten nicht als bloße Einbildung abgetan werden. Es ist ja tatsächlich auch schon vorgekommen, dass sich ein Lehrer in eine Schülerin verliebt hat. Es gibt viele Filme, in denen es um dieses Thema geht.

Es ist allerdings eine gefährliche Sache für einen Lehrer, wenn er sich in eine Schülerin verliebt. Denn er darf aus rechtlichen Gründen keine sexuellen Beziehungen zu ihr haben, schon gar nicht zu einem Mädchen unter 16 Jahren. Wenn ein Mädchen ein besonderes Verführungstalent hat, könnte es ihm vielleicht gelingen, den Lehrer rumzukriegen, aber das würde gleichzeitig seine berufliche Existenz aufs Spiel setzen. Es gibt reihenweise Beispiele dafür, dass Lehrer, die dem kindlichen Charme einer Schülerin nicht widerstehen konnten, deshalb aus dem Beamtendienst entlassen wurden.

Es ist eine gefährliche Sache für einen Lehrer, wenn er sich in eine Schülerin verliebt. Denn aus rechtlichen Gründen darf er keinerlei sexuelle Beziehungen zu ihr haben. Schon gar nicht zu einem Mädchen unter 16 Jahren.

Bei den meisten Lehrern kann man aber davon ausgehen, dass sie sich niemals auf eine Liebesbeziehung zu einer Schülerin oder einem Schüler einlassen werden. Nicht nur, weil sie die damit verbundenen Schwierigkeiten vermeiden möchten, sondern weil das sexuelle Interesse der meisten sexuell erfahrenen und reifen Menschen nicht Jugendlichen gilt, die ihre Kinder sein könnten. Es ist eine eher seltene, wenn auch für Psychologen sicher interessante Sache, wenn Erwachsene gerade die Unerfahrenheit, oft sogar die Abhängigkeit und Lenkbarkeit von jungen Menschen reizvoll finden und ausnutzen. Wenn du dich also in deinen Lehrer verknallst, solltest du wissen, dass das mit ziemlicher Sicherheit mit einer Enttäuschung endet. Da ist es doch besser, die Dinge gleich von vornherein klar zu sehen und sich in nichts zu verrennen.






Der Junge aus der Schule – er geht dir nicht mehr aus dem Kopf

Schwärmereien für unerreichbare Erwachsene sind schön und du solltest sie genießen. Die richtige Liebe allerdings lernst du erst kennen, wenn du dich auf engere Freundschaften mit Jungs deiner Altersklasse einlässt. Da merkst du dann, dass daraus etwas Echtes, etwas zum Anfassen – eben ein Liebespartner – werden kann.

Lara (14):

Es ist voll krass, der Neue aus unserer Klasse geht mir einfach nicht mehr aus dem Kopf. Ich liege abends wach im Bett und kann nicht einschlafen, weil ich dauernd nur an ihn denken muss. Ich finde es so toll, wie er geht. Er hebt kaum die Füße und schlendert so richtig cool – wie mein Vater es überhaupt nicht leiden kann. Ich habe einen langen Text für ihn geschrieben. Darüber, dass ich mich verknallt habe in ihn. Aber ich habe mich dann nicht getraut, ihm den zu schicken. Ich habe ihn lieber wieder in meine Schublade getan. Er sieht ein bisschen aus wie Ed Westwick, aber er redet sehr wenig, sodass ich fast gar nichts über ihn weiß. Die anderen sagen, er sei voll arrogant und blöd. Ich finde das nicht. Neulich hat er mir sogar zugezwinkert, da bin ich rot geworden. Es war mir total peinlich. Ich glaube, ich kriege kein Wort raus, wenn er mich anspricht...



Es reicht nicht,
allein auf das
Aussehen zu achten.

Oft verknallen sich Jugendliche innerhalb der Schule oder der Clique in Gleichaltrige, weil der oder die besonders gut aussieht. Doch schon bald zeigt es sich, dass es nicht reicht, allein auf das Aussehen zu achten. Auch du selbst willst nicht nur deines Aussehens wegen geliebt oder deshalb abgelehnt werden. Solange du jemanden wegen Äußerlichkeiten anhimmelst oder dich in ihn verknallst, sind Enttäuschungen unvermeidlich. Denn wenn die

Charaktereigenschaften nicht mit dem äußeren Bild übereinstimmen, gibt es Probleme.



Du und die anderen

Verknallt, verliebt: Wo liegt der Unterschied?

Wie das ist, wenn du verknallt bist, erfährst du schon bei der ersten Schwärmerei für einen Star, einen Lehrer oder einen Jungen. Dieses Verknalltsein hat bereits etwas mit Liebe zu tun. Du empfindest ein warmes Gefühl für deinen Schwarm und hast den festen Willen, dich für ihn einzusetzen und zu ihm zu halten. Du kannst Stunden damit zubringen, dir auszumalen, wie es sein könnte, wenn du nun wirklich mit ihm zusammen wärst. Und du fantasierst dich in Situationen hinein, in denen er dich wie eine Prinzessin auf Händen trägt. Du träumst davon, dass ihr euch küsst, streichelt und vielleicht sogar miteinander schläft. In Gedanken spielst du im Stadium des Verknalltseins den »Ernstfall« durch. Gut möglich, dass solche Filme auch später noch, wenn du schon längst voll drinsteckst, vor dir ablaufen. Das ist normal und auch sehr schön. Verknallt sein hat auf jeden Fall etwas ein bisschen Verrücktes an sich: nichts anderes mehr im Kopf haben und nicht mehr schlafen können, weil man so auf den anderen steht.

In deinem Alter ist es normal, dass nach einer hitzigen verliebten Phase die Ernüchterung kommt und du merkst, dass der Junge doch nicht so toll für dich ist, wie du anfangs dachtest.

In jemanden verliebt zu sein bedeutet im Gegensatz dazu aber nicht immer dasselbe wie verknallt sein. Wer sich über beide Ohren verliebt, der spürt »Flugzeuge im Bauch« und steht im Überschwang seiner Gefühle oft völlig neben sich. Wenn zwei Menschen voneinander verzaubert sind, wird aus jeder noch so winzigen Berührung ein inneres Erdbeben. Sie sehen nur noch sich selbst und ihre tiefen Gefühle und vergessen alles andere rund um sich.

Klar, das dauert nicht ewig. Irgendwann kehrt der Alltag ein. Und dann zeigt sich, ob aus dem Verliebtsein eine echte Liebe wird oder ob nun der Anfang vom Ende beginnt. In deinem Alter ist es normal, wenn nach einer hitzigen, verliebten Phase die große Ernüchterung kommt und du merkst, dass der Junge doch nicht so toll für dich ist, wie du anfangs dachtest. Auch wenn es wehtut, ist es gut, wenn du erst einmal mehrere Erfahrungen im Umgang mit dem anderen Geschlecht sammelst. »Nur wer viele Frösche geküsst hat, wird irgendwann den Prinzen bekommen«, sagt ein Sprichwort. Lieben will schließlich gelernt sein, und Menschen, die wirklich perfekt zueinander passen, sind ohnehin selten. Man muss fast immer Kompromisse schließen. Frag mal deine Eltern, sicher können auch sie ein Lied davon singen.



Oft kommt es auch vor, dass einer mehr verliebt ist als der andere. Es schmerzt einen immer, wenn die eigene Liebe nicht in gleichem Maße erwidert wird. Es kann also vorkommen, dass ein Junge mehr in dich verliebt ist als du in ihn. Dann ist es wichtig, dass du nicht mit seinen Gefühlen spielst oder ihn gar verletzt. Auch dann nicht, wenn du mit dem männlichen Geschlecht schon schlechte Erfahrungen gemacht hast und dich rächen möchtest. Sei lieber ehrlich zu ihm und sag ihm, dass es dir nicht so geht wie ihm. Gleiches mit Gleichem zu vergelten ist niemals gut und schadet auch dir selbst.

Liebeskummer gehört zum Verknalltsein, Zeit heilt Wunden

Die viel zitierte »Liebe auf den ersten Blick« ist nur ganz selten auch die »fürs Leben«. Eine Trennung von jemandem, den man liebt, ist immer schmerzhaft, nicht nur in der Jugend. Für dich allerdings ist dieser Schmerz eine ganz neue Erfahrung, und du musst erst lernen, ihn zu ertragen und damit fertig zu werden. Mit Liebeskummer kommt man am leichtesten zurecht, wenn man sich bewusst macht, dass man sich im Leben noch sehr oft verlieben kann und dass noch viel bessere und liebere Typen auf dich warten als der, mit dem es nun nicht sein sollte.

Es ist gefährlicher Unsinn, zu glauben, es gäbe für jeden Menschen nur »den einen« oder »die eine« im Leben. Diese Vorstellung ist weit verbreitet, aber völlig lebensfremd. Aufgrund dieses veralteten und überholten Anspruchs kommt es immer wieder vor, dass Jugendliche Selbstmord begehen, wenn ihre Beziehung scheitert. Sie haben verinnerlicht, dass eine Liebe »für immer und ewig« andauern müsse, und kommen nicht damit zurecht, wenn dieses Prinzip in Wirklichkeit nicht funktioniert. Deshalb solltest du lernen zu akzeptieren, dass häufiges Verliebtsein und häufige Trennungen in deinem Alter einfach dazugehören.

Scheitert eine Liebesbeziehung, ist man am Boden zerstört und fühlt sich unglücklich. Aber auch dieser Schmerz lässt mit der Zeit nach – selbst dann, wenn du anfangs meinst, es nie überwinden zu können. Viele Erwachsene erinnern sich mit Schmunzeln an ihre Jugendlieben und sagen: »Mein Gott, wie habe ich gelitten, als diese Liebe zerbrach! Heute weiß ich gar nicht mehr, was ich an diesem Typen eigentlich so toll fand.« So ändern sich die Gefühle im Laufe der Jahre. Und je früher du dich offen zeigst für neue



Du und die anderen

Beziehungen und dich nicht daheim in deinem Zimmer einschließt und trauerst, desto schneller lässt auch der Schmerz über das Vergangene nach.

Wer bereits mehrere große Enttäuschungen erlebt hat, verknallt sich nicht mehr so schnell und geht vorsichtiger an eine neue Beziehung heran. Schließlich will er so eine Pleite, die auch am Selbstbewusstsein nagt, nicht gleich wieder erleben. Mit der Zeit erkennst du auch, dass Liebe sehr viel mit gegenseitigem Verstehen und Vertrauen zu tun hat.

Du wirst merken, dass du zunehmend auf andere Dinge achtest als früher, wenn du einen Jungen kennenlernst und dich in ihn verliebst. Liebeskummer ist also auch wichtig, um die nötige Reife für eine echte Partnerschaft zu bekommen.

Liebeskummer lässt mit der Zeit nach – selbst dann, wenn du anfangs meinst, ihn nie überwinden zu können. Später wirst du dich mit Schmunzeln an deine Jugendlieben erinnern.

