

# • ICH KENN MICH AUS!



## Gesundheitstipps für Burschen

Wiener  
Gebietskrankenkasse **wgkk**



## Gebrauchsanweisung

Gesundheit als Thema Nr. 1 bei Mädchen und Burschen?  
Glaubt man aktuellen Studien, so sind junge Menschen so gesundheitsbewusst wie noch nie.

In dieser Broschüre findest du Tipps, Infos und Anregungen von A wie Alkohol bis Z wie Zahngesundheit.

Viel Spaß beim Lesen wünscht dir  
das FEM Süd und MEN Team

## Danke:

Ganz besonderen Dank möchten wir unserer Fokusgruppe aussprechen, die mit ihrem Einsatz und ihren Rückmeldungen viel zu dieser Broschüre beigetragen hat: Ayse, Maja, Dorothea, Stephanie, Sara, Lisa, Emmi, Elena, Samuel, Al-Lester.

Einen herzlichen Dank auch unseren ExpertInnen, die uns mit ihrem Wissen zur Seite gestanden sind: Dr.<sup>in</sup> Susanne Heller (Gynäkologin), DSA Joachim Horak (Psychotherapeut), Dr. Patrick Kaiser (Urologe), Dr. Ata Kaynar (Mediziner), Dr.<sup>in</sup> Katharina Mitterer (Gynäkologin), Mag.<sup>a</sup> Daniela Kern-Stoiber (Psychologin, BOJA), DSA Bernd Kühbauer (Jugendarbeit Männerberatung), Dr. Michael Scholz (Urologe).  
Dank an Mag.<sup>a</sup> Angela Tunkel (Psychologin, Österreichische Gesellschaft für Familienplanung)!

Im Mädchenteil der Broschüre verwenden wir beispielsweise bei Ärzten und Ärztinnen zur Vereinfachung der Lesbarkeit nur die weibliche Form. Die Männer sind selbstverständlich stets mitgemeint.

# Inhaltsverzeichnis

1. Mein Körper, Sex und ich . . . .	4
2. Zu viel, zu wenig, gerade richtig? . . . . .	17
3. Rausch oder Sucht...? . . . .	23
4. Ups and Downs. . . . .	29
5. Telefonnummern und Links . . . .	32

## IMPRESSUM:

HerausgeberIn: Institut für Frauen- und Männergesundheit, Bastiengasse 36-38, 1180 Wien, ZVR-Nr. 650474385.  
Zweite Auflage August 2016.

Erstauflage gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), des Wiener Programms für Frauengesundheit (FSW) und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMAŠK).

Redaktion und Umsetzung: Mag. Romeo Bissuti, Mag.<sup>a</sup> Eva-Maria Hofbauer, Mag. Christof Moser,  
Mag. Stephan Schmidmayer, Mag.<sup>a</sup> Eva Trettler, Mag.<sup>a</sup> Hilde Wolf.

Fotos: fotosearch.de (Cover), fotolia.de, Archiv  
Grafik: typothese.at  
Druck: noch offen  
2. Auflage 10.000 Stück  
Wien, August 2016



# Mein Körper, Sex und ich

Als Pubertät wird die körperliche Entwicklung vom Jungen zum Mann bezeichnet. Sie beginnt meist zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr. Äußerlich bemerkbar sind eine Reihe von körperlichen Veränderungen, die aber nicht alle gleichzeitig ablaufen – und vor allem auch nicht bei allen Jugendlichen gleich. Es ist völlig normal, wenn einige Burschen mit 14 schon fast wie erwachsene Männer wirken, während es bei anderen langsamer abläuft. Mit etwa 18 Jahren ist diese Entwicklung bei fast allen Jungen abgeschlossen.

## Dein Körper in der Pubertät

Manche körperliche Veränderungen werden vielleicht schon sehnsüchtig erwartet, wie zum Beispiel der Bartwuchs. Andererseits gibt es auch Anlass zu allerlei Zweifel und Fragen, ob alles okay und „normal“ ist. Als Bursche gibt man sich da vielleicht lieber keine Blöße und mancher tut so als ob er ohnehin alles weiß. Dabei haben die meisten Burschen sehr ähnliche Fragen.

### Wie alles beginnt ...

Den Startschuss für die körperliche Reifung gibt eine kleine Drüse im Gehirn, die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse). Diese schüttet bestimmte chemische Substanzen (Hormone) aus, die die Pubertät in Gang setzen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...Burschen beim Einsetzen der Pubertät eigentlich „Spätstarter“ sind? Bei Mädchen liegt der Beginn dieser Entwicklung meist um etwa eineinhalb Jahre früher als bei den Jungs.

Das wichtigste Hormon bei den Jungen ist dabei das so genannte Testosteron. Es wird vor allem in den Hoden produziert und sorgt dafür, dass im Alter von etwa 12–13 Jahren der Bartwuchs, das Wachstum der Scham- und Achselhaare, aber auch von Penis und Hoden beginnt. Während der Pubertät wächst auch der Körper besonders schnell. Das kann manchmal dazu führen, dass du vorübergehend etwas ungelinker als zuvor wirkst, weil man sich erst an ein neues Körpergleichgewicht gewöhnen muss. Außerdem findet während dieser Zeit eine Steigerung deiner Muskelmasse statt, im Durchschnitt eine Verdoppelung. Auch die Knochen werden stärker und nehmen an Masse zu.



### Stimmt es, dass der Bart schneller wächst, wenn man sich öfter rasiert?

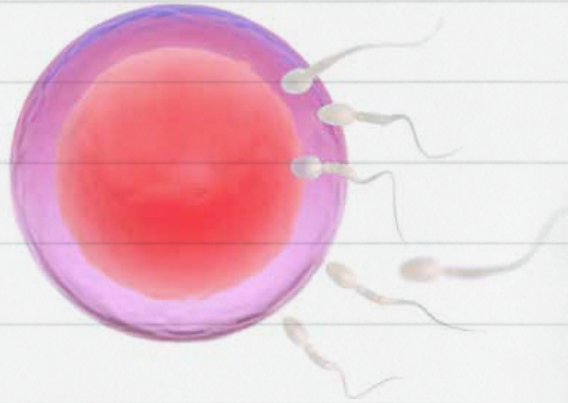
Das ist eine Legende und stimmt nicht. Dein Bartwachstum ist genetisch festgelegt und lässt sich nicht beeinflussen.

Die Pubertät kann auch ein paar unangenehme Nebenwirkungen haben: So können hartnäckige Pickel entstehen, die Haare leichter fett werden, es kann passieren, dass du stärker schwitzt und dass du mehr Schlaf brauchst. Manchmal kommt es bei Burschen zu einem sichtbaren Wachstum der Brust, die aber in den allermeisten Fällen von selbst wieder verschwindet. Wenn nicht, kann dir ein Arzt oder eine Ärztin weiterhelfen.

Neben den sichtbaren Zeichen der Veränderung gibt es noch ein deutlich hörbares – den so genannten Stimmbruch. Durch das Wachstum des Kehlkopfes dehnen sich die Stimmbänder und die Stimme wird tiefer. Die vorübergehend krächzende Stimme in dieser Zeit kommt daher, dass sich die Kehlkopfmuskeln erst auf diese Veränderung einstellen müssen.

## Hoden und Samenproduktion

Im Hodensack befinden sich die Hoden und sichelförmig darauf liegend die so genannten Nebenhoden, die das Sperma lagern. Bei den meisten Burschen beginnen die Hoden zwischen 14 und 16 Jahren Samenzellen zu produzieren, bei manchen Burschen geschieht dies auch schon früher. Der erste Samenerguss (Ejakulation) geschieht bei den meisten Burschen durch Selbstbefriedigung oder durch einen „feuchten Traum“, d.h. wenn Burschen einen erotischen Traum haben, durch welchen sie stark sexuell erregt werden. Das Ausstoßen von Spermien dient auch dazu, die Spermien zu erneuern und somit die Qualität zu erhalten. Ab dem Beginn der Samenproduktion ist man zeugungsfähig und daher aus biologischer Sicht in der Lage, ein Kind zu zeugen. Die Eizelle reift bei Mädchen ab dem Beginn der Pubertät einmal im Monat heran. Wenn sich Eizelle und Samenzelle vereinigen, kann dies zu einer Schwangerschaft führen. Die Hoden sind im Hodensack außerhalb des Körpers gelagert, da die Körpertemperatur zu warm wäre, um zeugungsfähige Spermien zu produzieren.



### Was ist eigentlich der Lusttropfen?

Vielleicht hast du schon einmal bemerkt, dass bei großer Erregung die Penisspitze durch einen fast durchsichtigen Tropfen Flüssigkeit aus deiner Harnröhre ein wenig feucht ist. Das ist der so genannte Lusttropfen, der bereits vor dem eigentlichen Samenerguss austritt und schon Samen enthalten kann. Es besteht also das Risiko, bereits durch den Lusttropfen ungewollt „Vater“ zu werden oder eine Geschlechtskrankheit zu übertragen.

### Harte Fakten ...

70 km/h ist die Höchstgeschwindigkeit, die die Samenflüssigkeit erreichen kann, wenn sie beim Orgasmus des Mannes ausgeschleudert wird. Das ist aber nicht immer so, es ist genauso normal, wenn der Samen eher heraus fließt oder strömt. Ungefähr 350.000.000 bis 400.000.000 Spermien enthält ein einziger Samenerguss. Ein einziges Spermium reicht für Befruchtung und Schwangerschaft aus. 2-6ml ist die Flüssigkeitsmenge bei einem Samenerguss, das ist ungefähr ein Teelöffel voll. Im Laufe eines Lebens ergibt das im Schnitt 12-15 Liter. 5 % ist in etwa die Menge an Spermien, die in der Samenflüssigkeit enthalten ist. Die anderen 95 % der Flüssigkeit bildet das so genannte Samenplasma. 14 Tage vor der nächsten Regel haben Mädchen und Frauen den Eisprung. In dieser Zeit ist die Wahrscheinlichkeit besonders hoch, ein Kind zu zeugen.

## Der Penis

Der Penis (=männliches Glied) besteht von der Wurzel bis zur Spitze vor allem aus Schwellkörpern, die sich mit Blut füllen können. Dadurch wird der Penis größer und ziemlich hart. Die Spitze des Penis nennt man Eichel, sie ist besonders empfindlich und für die Lust ganz wichtig, so wie die Klitoris bei den Mädchen. Die Eichel ist von Geburt an von einer Haut, der sogenannten Vorhaut, bedeckt.

Als Erektion bezeichnet man das Steifwerden des Penis. Das passiert, wenn du erregt bist, wenn du sexuelle Fantasien hast und vielleicht manchmal auch ganz spontan.



### Warum haben Burschen in der Nacht und am Morgen Erektionen?

Die nächtlichen Erektionen und auch die berühmte „Morgenlatte“ sind für die regelmäßige Durchblutung des Penis wichtig, der dadurch ausreichend mit Sauerstoff und anderen wichtigen Aufbaustoffen versorgt wird.

### Beschneidung

Eine weit verbreitete Praxis ist die Beschneidung der Vorhaut, wobei diese ganz oder teilweise entfernt wird. In einigen Religionen, wie dem Islam und dem Judentum ist die Beschneidung religiös vorgeschrieben, auch in den USA sind mehr als die Hälfte der Burschen beschnitten. Medizinisch notwendig ist die Beschneidung eigentlich nur bei einer verengten Vorhaut (siehe weiter unten). Durch das Fehlen der Vorhaut wird die Eichel etwas unempfindlicher und es können sich keine Keime unter der Vorhaut sammeln. Da aber auch Risiken bestehen, empfindliche Nerven am Penis zu schädigen, ist die Beschneidung medizinisch durchaus umstritten.



### Zu groß zu klein – wie muss er sein?

Fast jeder Junge stellt sich einmal die Frage, ob der Penis lang genug ist und viele machen sich Sorgen, sie könnten nicht gut genug „bestückt“ sein. Der heimliche Vergleich mit Pornodarstellern oder Angeberei unter Burschen können verunsichernd wirken. Da sich dein Körper in der Pubertät noch im Wachstum befindet, solltest Du Dir darüber aber nicht allzu sehr den Kopf zerbrechen.

Ein steifer Penis hat eine durchschnittliche Länge – gemessen an der Oberseite – von 13,5 cm und einen Durchmesser von 4 cm. Davon kann es Abweichungen von ein paar Zentimetern auf oder ab geben. Durch Kälte, Aufregung oder Fieber kann der schlaffe Penis in seiner Größe ebenfalls erheblich schwanken. Der Penis im nicht erigierten Zustand sagt nichts über die Größe aus, wenn er steif ist.

#### WUSSTEST DU, DASS ...

...die Wichtigkeit der Penisgröße beim Sex mit einer Partnerin weit überschätzt wird? Das liegt daran, dass die Klitoris (Klitoris) (= der Kitzler) außerhalb der Scheide liegt und dass die Scheide vor allem im vorderen Teil besonders empfindlich ist. Nicht die Männer mit dem längsten Penis sind also die besten Liebhaber, sondern die, die sich am besten auf die Empfindungen und das Erleben des anderen Menschen einstellen können.

#### Kann man den Penis irgendwie vergrößern?

Eine Penisvergrößerung ist nur durch einen chirurgischen Eingriff möglich. Salben, Pillen, Pumpen oder „Streckapparate“ helfen hier nicht und können zudem zu Impotenz und ernsthaften Verletzungen führen.

#### TIPPS zur optimalen Penispflege:

- Den Penis einmal am Tag z.B. beim Duschen reinigen. Dabei die Vorhaut – wenn vorhanden – zurückziehen und die Eichel säubern.
- Bei einer sehr empfindlichen Haut kann eine pH-neutrale Waschlotion helfen.
- Viel Trinken sorgt durch die Blasenentleerung für eine regelmäßige Reinigung der Harnröhre hinsichtlich schädlicher Keime.

## Probleme unter der Gürtellinie

### Vorhautverengung

Dieses Problem tritt bei Burschen recht oft auf, vielen ist es aber unangenehm darüber zu reden. Bei der Vorhautverengung (medizinisch „Phimose“) ist die Öffnung der Vorhaut so eng, dass sich die Vorhaut nicht oder nur schmerzhaft hinter die Eichel ziehen lässt. Ist das beim steifen Penis nicht möglich, können Schmerzen bei einer Erektion und besonders beim Geschlechtsverkehr auftreten. Besteht das Problem auch beim schlaffen Penis, können darüber hinaus Entzündungen der Eichel die Folge sein. Um das Problem zu beheben braucht man medizinische Hilfe, der Urologe/die Urologin kann hier weiterhelfen.

### Hodenhochstand

Vor der Geburt liegen die Hoden geschützt in den Leistenkanälen und wandern dann in den Hodensack. Der Leistenkanal wächst aber nicht bei allen Burschen und Männern zu. Hier besteht das Risiko, dass der Hoden im Kanal verbleibt (eher selten, da dies bei der Geburt kontrolliert wird) oder aber wieder in den Kanal zurück schlüpft. Man spricht hier von einem Pendelhoden. Ein Pendelhoden muss keine Probleme verursachen, erhöht aber das Risiko anderer Erkrankungen und sollte daher von einem Urologen/ einer Urologin untersucht werden.

### Was ist eigentlich ein Urologe/eine Urologin?

Diese Ärzte und Ärztinnen sind einerseits auf die Gesundheit von Niere, Harnblase und Harnröhre spezialisiert, andererseits behandeln sie Störungen bei den männlichen Geschlechtsorganen.

### Hodenkrebs

Diese Krebsform ist zum Glück sehr selten. Sie tritt eher bei Männern unter 30 Jahren auf. Ein Hinweis kann dabei eine schmerzlose Vergrößerung und Verhärtung des Hodens sein, sowie Schmerzen und ein Ziehen in der Leistengegend. Da dies aber viele andere und harmlose Ursachen haben kann, sollte nur der Urologe/die Urologin eine Diagnose stellen. Jeder Mann sollte etwa einmal im Monat die Hoden selbst abtasten.



### Verletzungen an den Geschlechtsteilen

Jeder Junge weiß, wie empfindlich die Hoden sind und wie schmerzhaft z.B. ein Schlag dorthin ist. In bestimmten Sportarten gibt es deshalb auch speziellen Unterleibsschutz, um Verletzungen vorzubeugen (z.B. Kampfsportarten, Eishockey etc.). In sehr seltenen Fällen kann sich der Hoden auch verdrehen, was sich durch anhaltende starke Hodenschmerzen bemerkbar macht. Es versteht sich wohl von selbst, dass man hier den Weg zum Arzt/zur Ärztin nicht scheuen sollte.

Eine weitere jedoch seltene Verletzung ist der so genannte **Penisbruch**. Dies ist kein echter Bruch, sondern es reißt der Schwellkörper des Penis ein. Die Folge sind ein Bluterguss und starke Schmerzen; hier ist eine Operation notwendig, damit keine Folgeschäden wie Erektionsschwierigkeiten bleiben. Penisbrüche sind äußerst selten – nur jede 175.000te Krankenhausaufnahme erfolgt wegen eines Penisbruchs.

### Störungen der Erektion

Störungen der Erektion können durch psychische Ursachen, wie zum Beispiel Stress oder Angst entstehen. Die Angst zu versagen kann sich so in den Vordergrund drängen, dass keine Lust mehr aufkommt. Auch medizinische Probleme können Erektionsstörungen verursachen.



## Sexualität

Manchmal scheint sich alles nur noch um das Thema Nummer Eins zu drehen: Sex! Kein Wunder, denn sexuelle Betätigung ist aufregend, lustvoll und eine einzigartige Form von Nähe zu anderen Menschen. Sex muss dabei nicht immer zu zweit stattfinden, und nicht immer zwischen Mann und Frau. Was dir Spaß macht und worauf du dich mit anderen Menschen einigst, ist deine ganz persönliche und intime Angelegenheit. Es ist wichtig, dass du beachtest, was du gut findest und was nicht, und dass du die Grenzen anderer Menschen respektierst.

### Sex mit sich selbst

Ein bekannter Schauspieler hat einmal gesagt, „Selbstbefriedigung ist Sex mit jemandem, den man wirklich liebt!“ Burschen befriedigen sich meist selbst, indem sie den Penis mit der Hand umschließen und die Haut um den Penis rhythmisch vor und zurück schieben. Andere Varianten sind das Massieren des Penis oder das Reiben des Penis an einer Oberfläche, z.B. der Bettdecke. Selbstbefriedigung (= Masturbation) ist nicht schädlich. Du lernst deinen Körper kennen und kannst deine lustbringenden (erogenen) Zonen erforschen. Ob du dich selbst befriedigst oder wie oft du es machst, bleibt jedenfalls dir selbst überlassen.

### Sex mit anderen

Ob mit Frau oder mit Mann – Sex mit einem anderen Menschen kann etwas Wunderbares sein. Und überhaupt: Sex spielt sich nicht nur in den Geschlechtsorganen ab, es ist Kribbeln, Herzklopfen, Aufregung, Spannung und vieles mehr. Voraussetzung ist, dass es beide wollen und man sich entspannen kann. Die Varianten „was geht“ und Spaß macht sind sehr vielfältig. Und immer gilt: Niemand darf zu sexuellen Handlungen gedrängt oder gar gezwungen werden. Es muss immer gegenseitiges Einverständnis geben, was zwischen dir und deiner Partnerin / deinem Partner geschieht. Wenn du dir nicht sicher bist, frag nach!

## Ein kleines Sex-Lexikon für dich!

**Erogene Zonen:** Körperteile, deren Berührungen als besonders sexuell erregend empfunden werden (Lippen, Mund, Penis, Scheide, Brustwarzen etc.).

**Petting:** sexuell erregende körperliche Berührungen aller Art mit Ausnahme des Geschlechtsverkehrs selbst.

**Heterosexualität:** sich gefühlsmäßig und sexuell zu Menschen des anderen Geschlechts hingezogen fühlen (Frau – Mann).

**Homosexualität:** sich gefühlsmäßig und sexuell zu Menschen des gleichen Geschlechts hingezogen fühlen (Frau – Frau und Mann – Mann).

**Bisexualität:** sich gefühlsmäßig und sexuell zu beiden Geschlechtern hingezogen fühlen.

**Oralverkehr:** Liebkosen der Geschlechtsorgane mit dem Mund bzw. mit der Zunge.

**Fellatio** (umgangssprachlich „Blasen“): einen Jungen/Mann mit dem Mund befriedigen.

**Cunnilingus** (umgangssprachlich „Lecken“): ein Mädchen/eine Frau mit dem Mund befriedigen.

**Masturbation** (auch Onanie, onanieren oder masturbieren): Selbstbefriedigung, also Sex mit sich alleine.

**Analverkehr:** Geschlechtsverkehr, bei dem der Penis in den Darmausgang/After eingeführt wird.

**One-night-stand:** Sex mit jemandem, den man am selben Tag/am selben Abend kennen gelernt hat und danach voraussichtlich nicht mehr wieder trifft.

**Quickie:** sehr kurz dauernder Geschlechtsverkehr (von englisch „quick“ = „schnell“).

**Sadismus/Masochismus (Sado/Maso):** Verlangen danach, Schmerzen zuzufügen (Sadismus) oder zugefügt zu bekommen (Masochismus).

**Transsexualität:** Jemand, der den Körper des anderen Geschlechts annehmen möchte und sich im „falschen Körper“ fühlt.

**Transvestit:** Jemand, der die Kleidung des anderen Geschlechts trägt.

**Fetischismus:** Sich zu Dingen/Gegenständlichem sexuell hingezogen fühlen (z.B. Schuhe sexuell erregend zu finden).

**G-Punkt:** Stelle in der Scheide, die bei manchen Frauen besonders empfindlich ist. Benannt nach dem Gynäkologen Ernst Gräfenberg.

**Sexismus:** Benachteiligung oder Unterdrückung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts.

**Transgender:** Wenn man sich weder eindeutig als Mann noch als Frau fühlt, sondern verschiedene Merkmale, die andere als typisch männlich/weiblich ansehen, kombiniert oder öfters wechselt - das kann das Verhalten, aber auch z.B. die Kleidung betreffen.

**Intersexuell:** Wenn man körperlich nicht eindeutig männlich oder weiblich ist, zum Beispiel eine Vagina hat, aber einen Penis statt der Klitoris.

**Libido** (lateinisch libido: Begehren, Begierde): Bedeutet so viel wie Lust und Begehren auf Sexualität.

**Koitus interruptus:** Dabei zieht der Mann seinen Penis aus der Scheide, bevor er zum Höhepunkt kommt. Achtung: Bereits vor dem Samenerguss können schon Spermien aus dem Penis kommen und in die Scheide der Frau gelangen. Das ist absolut keine Verhütungsmethode!

### Woher weiß ich, ob ich „gut im Bett“ war?

Sex ist kein Leistungssport und daher steht auch kein Schiedsrichter neben dem Bett und verteilt Haltungsnoten. Deswegen kann man auch nicht so allgemein sagen, ob jemand „gut“ im Bett ist. Zu Beginn der sexuellen Erfahrungen neigt man vielleicht dazu, einen bestimmten „Fahrplan“ einzuhalten. Mit der Zeit und zunehmendem sexuellen Selbstvertrauen, steigen die Neugier und die Lust am Experimentieren. Und es ist auch okay, sich immer wieder mal auszutauschen, was gegenseitig gefällt, und was weniger.

## Nackte Tatsachen - Por-Yes/Por-No?

Mit dem Beginn der Pubertät steigt auch die sexuelle Neugier. Durch den einfachen Zugang über das Handy oder den Computer schauen viele Jugendliche aus diesem Grund auch oft „Pornos“. Pornografie wird aus Neugier, um sich „aufzuklären“, um aufzufallen, um dazuzugehören oder als Lustgewinn zur Selbstbefriedigung konsumiert.

Allerdings läuft Sex in „Pornos“ ohne Gefühle und nach einem starren Schema ab. Sehr oft werden hier einseitig die Phantasien von Männern dargestellt. Du solltest den Unterschied zwischen Phantasie und Wirklichkeit deshalb im Kopf behalten, denn Frauen und Mädchen haben meist ganz andere Bedürfnisse und Grenzen, als man in den „Pornos“ sieht. Bilder und Filme, die sexuelle Handlungen mit Kindern oder unfreiwillige Gewalt an anderen zeigen, sind selbstverständlich verboten.

### Was kann ich tun, wenn ich „zu schnell“ zum Orgasmus komme?

Erst mal solltest du dich fragen, was genau „zu schnell“ bedeutet. Sex kennt viele Spielarten und Variationen. Geschlechtsverkehr muss nicht das Wichtigste sein. Es gibt keine fixen Regeln oder Vorgaben, wie lange Sex dauern sollte, entscheidend ist, was dir und deiner Partnerin/deinem Partner gefällt. Folgende Tipps können helfen den Höhepunkt hinauszuzögern:

- Relax - je entspannter du bist, desto länger dauert es bis zum Höhepunkt.
- Du kannst im Vorfeld schon durch Selbstbefriedigung vorbeugen, damit es dann beim zweiten Mal länger dauert.
- Bei Verwendung eines stärkeren Kondoms kann die Empfindlichkeit des Penis hilfreich verringert sein.
- Durch Techniken wie die „Stop and Go“ Methode (bis kurz vor den Höhepunkt masturbieren, dann die Erregung abklingen lassen und wieder von vorne beginnen) kann man lernen den Zeitpunkt des Orgasmus besser einzuschätzen.



### Erektion = Lust auf Sex?

Gerade in der Pubertät sorgen die Hormone dafür, dass man auch ohne sexuelle Lust eine Erektion bekommt. Auch bei Männern schwankt das Bedürfnis nach Sex. Zu glauben, dass ein „richtiger Mann“ immer Sex will, ist Unsinn. Es ist ganz okay als Bursch mal keine Lust zu haben.

## Homosexuell, Heterosexuell

Vielleicht kennst du es aus der Schule, oder aus deinem Freundeskreis, dass jemand als „schwul“ bezeichnet wird, wenn er bestimmte Musik hört, bestimmte Kleidung trägt etc. Tatsächlich kann man aus all dem nicht erkennen, welche sexuelle Orientierung jemand hat. Auch das gemeinsame Masturbieren von Jungs in der Pubertät kommt sehr häufig vor, daraus kann man aber nicht ableiten, ob man sich später mehr zu Männern oder Frauen hingezogen fühlt.

Falls du bemerkst, dass du dich zu Burschen stärker hingezogen fühlst als zu Mädchen, oder auch zu beiden und du das Gefühl hast, dass du das nicht offen zeigen kannst oder willst, ist es oft hilfreich, sich mit anderen zu besprechen, die ähnlich denken und empfinden. Es gibt dafür eigene Beratungsstellen, wo du Unterstützung und Information bekommst, Hinweise dazu gibt es in der Mitte der Broschüre. Die Probleme, denen Homo- und Bisexuelle begegnen, liegen in mangelnder Toleranz und Vorurteilen begründet, die es leider noch immer gibt.

### WUSSTEST DU, dass in Österreich homosexuelle Menschen ...

- Kinder adoptieren dürfen.
- nicht heiraten, aber
- eine eingetragene Partnerschaft eingehen dürfen.
- vor Diskriminierung gesetzlich geschützt sind.

### Ab wann darf man Sex haben?

Um Kinder und Jugendliche vor unerwünschten sexuellen Handlungen zu schützen gibt es gesetzliche Regeln. Wie bei vielen Gesetzen ist es nicht immer einfach sie verständlich zu erklären. Grundsätzlich gilt aber:

Ab dem 14. Geburtstag ist Sex mit Geschlechtsverkehr erlaubt.

Diese Altersgrenzen gelten selbstverständlich für homo- und heterosexuelle Partner und Partnerinnen. Der Sex muss freiwillig und von beiden Seiten gewollt sein. Der Altersunterschied spielt hier keine Rolle.

### Davon gibt es Ausnahmen :

- Ist die jüngere Person 13 Jahre alt, die andere bis zu drei Jahre älter, ist der sexuelle Kontakt straffrei.
- Ist die jüngere Person 12 Jahre alt, die andere bis zu vier Jahre älter, sind sexuelle Kontakte ohne Geschlechtsverkehr (z.B. Petting) erlaubt.

Übrigens: bei [www.wienextra.at](http://www.wienextra.at) gibt es viele Informationen zu Deinen Rechten und dem Jugendschutz!



## Verhütung

Verhütung gilt leider heute oft noch als Frauensache, obwohl eine ungewollte Schwangerschaft Männer genauso viel angeht. Es sollte daher selbstverständlich sein, als Bursch und Mann die Verantwortung selbst in die Hand zu nehmen, das Thema anzusprechen und erst mal ans Kondom zu denken. Das ist nicht nur einfach und bei richtiger Anwendung sicher, sondern schützt darüber hinaus vor einer Ansteckung mit diversen sexuell übertragbaren Infektionen.

### Das Kondom

Unter den Verhütungsmitteln, die vor ungewollter Schwangerschaft schützen sollen, ist das Kondom das Einzige, das zusätzlich vor AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Wenn man es richtig verwendet, ist es sehr sicher. Vor dem ersten Einsatz beim Sex sollte man das Überziehen des Kondoms schon einmal ausprobiert haben, das erspart Stress, wenn es so weit ist. Wenn Du ein Gleitmittel verwendest, achte darauf, dass es „kondomtauglich“ ist. Es gibt dazu bestimmte Gels, die nicht fetthaltig sind, da sonst das Kondom durchlässig werden kann.

#### Und so klappt es mit dem Anlegen:

- Überprüfe zuerst, ob es ordnungsgemäß verpackt ist. Jedes Kondom wird zusammen mit etwas Luft eingeschweißt. Ist keine Luft mehr vorhanden, ist möglicherweise ein Loch in der Verpackung und man muss es entsorgen, da das Kondom beschädigt ist.
- Kontrolliere das Ablaufdatum. Neben dem CE-Gütesiegel verrät dir ein Datum, bis wann das Kondom mindestens haltbar ist.
- Öffne die Verpackung so, dass du das Kondom nicht mit den Fingernägeln oder Zähnen beschädigst, reiße die Verpackung an der gezackten Seite mit den Fingern auf.
- Schau, in welche Richtung das Kondom zum Abrollen geht, das Röllchen am Rand muss außen sein. Wenn du es versehentlich verkehrt auf den Penis gesetzt hast, nimm ein neues, da dein Lusttropfen bereits Spermia enthalten kann.
- Drücke die Spitze (das „Hütchen“) des Kondoms mit den Fingerspitzen zu, setze es auf die Eichel und rolle es dann – bei zurückgezogener Vorhaut – bis zum Schaft des Penis hinunter. Wenn es richtig angelegt ist, ist im Hütchen oben keine Luft drin.
- Warte nach dem Samenerguss mit dem Herausziehen nicht, bis das Glied schlaff wird. Es könnte sonst runterrutschen. Besser ist es, das Kondom beim Herausziehen des noch steifen Penis an der Wurzel festzuhalten.
- Entsorge das Kondom im normalen Müll und nicht in der Toilette.
- Ein Kondom darf man nur einmal verwenden. Das Anlegen von zwei Kondomen gleichzeitig erhöht das Risiko, dass das Kondom reißt.



#### Muss man das Kondom im Kühlschrank aufbewahren?

Nein, das ist eine falsche Vorsichtsmaßnahme, die im Gegenteil sogar schädlich sein kann, weil Kondome auf Temperaturschwankungen mit verringertem Schutz reagieren können. Auch in der Sonne lagern ist schädlich. Eine gute Lagerung ist bei Zimmertemperatur und so, dass keine Spitzen, Kanten oder Ecken aber auch kein Reiben (Geldbörse, Schlüsselbund in der Hosentasche etc.) das Kondom beschädigen können. Für unterwegs sind z.B. Dosen, wie sie auch für Zigaretten verwendet werden, gut geeignet.

#### Reicht es nicht als Verhütungsmethode, wenn ich den Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide ziehe?

Diese Methode ist auch als „aufpassen“, „Rückzieher“ oder lateinisch als „coitus interruptus“ bekannt. Sie stellt keine Verhütungsmethode dar, da die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft dabei sehr hoch ist. Das liegt einerseits am Lusttropfen, der bereits Spermia enthalten kann, andererseits daran, dass viele Burschen und Männer dann doch in der Scheide zum Orgasmus kommen.

### WEITERE VERHÜTUNGSMITTEL

Neben dem Kondom gibt es noch eine Reihe von Verhütungsmitteln, die nur Frauen anwenden können. Jedoch ist es immer die Verantwortung von beiden, wie das Thema Verhütung gelöst wird, auch wenn das ausgewählte Verhütungsmittel nur einer verwenden kann. Man unterscheidet dabei hormonelle und nicht hormonelle Verhütungsmittel.

Das bekannteste hormonelle Verhütungsmittel ist wohl die so genannte „Pille“ für die Frau. Hormonelle Verhütungsmittel gibt es auch als Pflaster, Scheidenring, 3 Monats-Spritze, Hormonspirale und Implantat. Sie verhindern den weiblichen Eisprung und zum Teil auch, dass die Spermien in die Gebärmutter eindringen können. Du solltest allerdings auch als Bursch wissen, dass viele dieser Mittel eine Reihe von unangenehmen Nebenwirkungen für das Mädchen/die Frau haben können, wie zum Beispiel Migräne, Regelblutungsstörungen oder sexuelle Lustlosigkeit. In der Kombination mit Rauchen kann es sogar zu sehr gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Im Mädchenteil kannst du dich über die einzelnen Verhütungsmittel genauer informieren.

#### Was ist eigentlich mit der „Pille“ für den Mann?

Mit einer Pille für den Mann könnte man die Aufgabe der Verhütung gerechter verteilen. Vor allem bei jüngeren Männern steigt das Interesse an solch einem Medikament. Seit Jahren wird auch an Mitteln geforscht, die Männer vorübergehend unfruchtbar machen.

Zu den nicht hormonellen Verhütungsmitteln zählt (neben dem Kondom) das so genannte Diaphragma, welches sich die Frau in die Scheide einführt und vor den Gebärmuttermund setzt und das gemeinsam mit einer spermienabtötenden Salbe verwendet wird. Es wird allerdings kaum noch verwendet. Häufiger hingegen ist die Kupfer-Spirale, die vom Arzt/von der Ärztin in die Gebärmutter eingesetzt wird und dort bis zu 5 Jahren bleiben kann. Die Spirale wirkt durch verschiedene Faktoren verhütend, so dass es so gut wie nie zu einer Befruchtung kommt. Nebenwirkung kann eine längere und stärkere Regelblutung sein.

#### Für den Notfall: Die Pille danach

Die Pille danach kann von der Partnerin nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden, wenn das Kondom gerissen ist oder auf die Verhütung vergessen wurde. Beachte aber: Sie ist nur für den Notfall gedacht und nicht dazu geeignet regelmäßig damit zu verhüten. Sie ist nicht rezeptpflichtig und sollte bis spätestens 120 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Je früher, desto besser!



## Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können

Beim Sex können leider auch Krankheiten übertragen werden. Häufig werden diese als STDs („sexually transmitted diseases“) bezeichnet. Zum Glück sind die meisten davon gut heilbar, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Für die meisten STDs sind Hautärzte/Hautärztinnen zuständig. Nur mit dem Kondom kannst du dich vor diesen Erkrankungen verlässlich schützen.

**Herpes genitalis:** kannst du (auch) über Geschlechtsverkehr bekommen. Die Symptome sind Bläschen, Jucken, brennendes Gefühl im Bereich der Genitalien. Hast Du Dich einmal infiziert, kann es in Stress-Situationen immer wieder zu Symptomen kommen.

**HPV:** Humane-Papilloma-Viren (HPV) sind weit verbreitete Viren, mit denen sich sowohl Jungs/Männer als auch Mädchen/Frauen infizieren können. Es gibt viele HPV-Typen. Diese können durch sexuelle Kontakte aber auch durch einfache (Haut-)Kontakte übertragen werden. Einige davon gelten auch als Auslöser für Gebärmutterhalskrebs. Seit ein paar Jahren gibt es die Möglichkeit einer Impfung gegen einige HP-Viren. Der Impfstoff wird für Mädchen/Frauen und Burschen/Männer zw. 9 und 26 Jahren empfohlen. Die Impfung besteht aus zwei bis drei Teilimpfungen und ist vor allem vor dem ersten Geschlechtsverkehr (vor einer Ansteckung) wirksam. (Derzeit gibt es drei HPV-Impfstoffe, die gegen 2, 4 oder 9 HPV-Typen schützen.)

**Pilze:** können über Geschlechtsverkehr übertragen werden. Pilze kannst du auch in Schwimmbädern oder in der Sauna bekommen. Typische Symptome sind eine Rötung und Schwellung an der Eichel, sowie ein Brennen und starker Juckreiz. Pilze sind leicht zu behandeln, du bekommst von deinem Arzt/ deiner Ärztin Cremes.

**Chlamydien:** Bei der Chlamydien-Infektion handelt es sich um die am häufigsten durch sexuellen Kontakt übertragene Infektion. Viele Menschen sind angesteckt ohne es zu wissen. Symptome sind Schmerzen beim Harnlassen, Entzündung um die Penisöffnung herum und möglicherweise Schleimausfluss. Bei Männern verläuft diese Infektion oft ohne Symptome.

**Feigwarzen:** Die HPV Übertragung erfolgt durch engen Körper-Kontakt (Haut-Haut-, Schleimhaut-Haut-, Schleimhaut-Schleimhaut-Kontakt) v.a. beim Geschlechtsverkehr. Typischerweise treten Feigwarzen, stecknadelgroße, blumenkohlartig aussehende „Wucherungen“, am Penis und After auf. Feigwarzen werden entweder mit einer Creme oder chirurgisch entfernt.

**Tripper oder auch Gonorrhö:** wird durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen. Mögliches Symptom ist brennender Schmerz beim Urinieren.

**Syphilis:** ist durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragbar. Als Symptome bemerkt man zunächst kleine schmerzlose Knoten, später Hautausschläge und Lymphknotenschwellungen.

**Hepatitis B:** ist auch durch Geschlechtsverkehr übertragbar. Meist bekommst du ein bis sechs Wochen nach der Infektion ein Grippegefühl verbunden mit Übelkeit, Fieber und eventuell Gelbsucht.

**Hepatitis C:** ist ebenfalls durch Geschlechtsverkehr übertragbar. Die Symptome sind ähnlich wie bei Hepatitis B, allerdings gibt es keine Impfung dagegen.

**HIV/AIDS:** Man unterscheidet zwischen der HIV-Infektion und der AIDS-Erkrankung. HIV (Humanes Immundefizienz Virus) ist ein Virus, das durch Blut (auch durch Menstruationsblut), Sperma und Scheidenflüssigkeit übertragen werden kann. Dieses Virus schwächt langsam und über viele Jahre ohne merkbare Symptome das Immunsystem und die Abwehrkräfte des Körpers. Erst wenn die Virenzahl im Körper massiv angestiegen ist, bricht die Krankheit aus. Mit Medikamenten kann man den Ausbruch der AIDS Acquired immunodeficiency syndrome (englisch für „erworbenes Immundefektsyndrom“) Erkrankung verzögern und die Symptome lindern, aber nicht heilen.

WUSSTEST DU, DASS ...

...sich in Österreich 1 bis 2 Personen pro Tag mit dem HI-Virus anstecken?



## Zu viel, zu wenig, gerade richtig?



### Körperpflege

Wie schon erwähnt, ändert sich in der Pubertät der Körpergeruch und man beginnt leichter zu schwitzen. Das ist ganz normal, regelmäßiges Waschen, tägliches Wechseln der Kleidung und Deos schaffen Abhilfe. Wenn man sich durch den Körpergeruch einer anderen Person gestört fühlt, ist das ein heikles Thema. Überleg dir, wie man es dir selbst am Besten sagen könnte und nimm das als Orientierung.

### Was tun gegen Pickel?

Durch die Umstellung der Hormone im Körper sind Pickel (medizinisch sagt man Akne dazu) leider eine lästige und häufige Nebenerscheinung.

Folgende Tipps können helfen:

- Wasch dir dein Gesicht zwei Mal täglich mit einem milden hautfreundlichen Reinigungsmittel.
- Vermeide, dass Haare ins Gesicht hängen, das Haarfett kann Akne verschlimmern.
- Das Ausdrücken der Pickel kann zur Narbenbildung führen. Im Fall der Fälle ist vorsichtiges Ausdrücken mit einem sauberen Taschentuch erlaubt.
- Stress fördert Pickel nachweislich. Nicht umsonst gibt es offenbar die Redewendung vom „sich wohl in seiner Haut fühlen“.
- Wird deine Haut gar nicht besser, suche einen Hautarzt/eine Hautärztin auf, dieser/diese kann dir helfen.

## Haare

Bei der Haarpflege gibt es mittlerweile eine große Bandbreite an Shampoos, Pflege- und Stylingmitteln. Vor dem Haare waschen empfiehlt es sich die Haare durchzubürsten, um Rückstände von Stylingprodukten zu entfernen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...der vorzeitige Haarausfall von Männern eine vererbte Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegen ein männliches Sexualhormon ist? Es ist also genetisch verursacht und hat nichts mit mangelnder Pflege zu tun.

## Zähne

Auch wenn es vielen als Kind lästig war, mit der Pubertät werden schöne Zähne wichtiger und die Disziplin beim Zähneputzen (ideal ist 2x pro Tag) steigt bei den meisten stark an. Zusätzlich solltest Du zweimal im Jahr zum Zahnarzt/zur Zahnärztin gehen.

### 5 Millionen ...

ist die Anzahl der Zähne, die jährlich beim Sport in den USA ausgeschlagen werden.

### Bleaching – weiß um jeden Preis?

Bleaching bedeutet, dass die Zähne mit chemischen Mitteln aufgehellt werden. Dies kann jedoch Nebenwirkungen haben. Der Zahnschmelz kann erweichen und es besteht die Gefahr, dass die Zähne brechen; außerdem können sie schmerzempfindlicher werden. Zähne sollten nicht in Eigenregie aufgehellt werden, sondern nur von Zahnärzten/ Zahnärztinnen. Aus gesundheitlichen Gründen ist das Aufhellen der Zähne nicht nötig.

### TIPPS gegen Angst vor dem Zahnarzt/der Zahnärztin:

- Nimm Dir einen Freund/eine Freundin mit.
- Viele Zahnarzt-Praxen bieten Sprechstunden ohne Bohrer an, um die Angst zu nehmen.
- Es gibt auch schon viele Methoden der schonenden und nahezu schmerzfreien Behandlung von Zahnproblemen, frag deinen Zahnarzt/deine Zahnärztin danach.

## Rasur

### Im Durchschnitt entfernen Männer in ihrem Leben 880 Meter Bart!

Heute enthaart sich ein Teil der Burschen und Männern an den verschiedensten Stellen (Intimbereich, Beine, Gesichtsbereich, Achseln usw.) teils aus optischen oder praktischen Gründen. So ist es im Rennsport üblich, sich die Beine zu rasieren, damit bei Verletzungen keine Infektionen durch die Haare entstehen. Daher wird im Handel das Sortiment an Enthaarungsprodukten für Männer immer größer. Diese Produkte reichen von Epiliergeräten, Rasierapparaten und Wachsstreifen, die separat für bestimmte Körperregionen angeboten werden. Mit welcher Methode und an welcher Stelle man sich rasieren möchte, soll jeder individuell für sich herausfinden.

- Ob nass (also mit Rasierschaum und Klingen-Rasierer) oder trocken (mit elektrischem Rasierapparat) ist Geschmacksfrage, da muss jeder für sich selbst herausfinden, was er mag.
- Um Irritationen zu vermeiden, sollte in beiden Fällen mit wenig Druck rasiert werden. Die Haut sollte angespannt werden, um Schnitte zu vermeiden.
- Ein After Shave pflegt die Haut, es sollte schnell einziehen und ein angenehm gepflegtes Gefühl auf der Haut hinterlassen.
- Bei Rasuren im Intimbereich ist besondere Vorsicht geboten. Ein spezieller elektrischer Haartrimmer ist für empfindliche Bereiche besser geeignet.

## Solarium

Braune Haut das ganze Jahr über, das klingt verlockend. Leider gibt es einige Nachteile, wie die beschleunigte Hautalterung oder das Risiko Hautkrebs zu bekommen.

### TIPPS für den Besuch im Solarium

- Je seltener du gehst, desto besser; man sollte nicht öfter als 1 – 2 mal im Monat ins Solarium gehen.
- Setze eine Schutzbrille auf.
- Kläre das individuelle Risiko beim Hautarzt/bei der Hautärztin ab. Besonders wenn du helle Haut oder viele Muttermale hast, ist Vorsicht geboten.



## Waschbär oder Waschbrettbauch?

Keine Frage: muskulöse Männer mit breiten Schultern, ausgeprägten Brust- und Bauchmuskeln (Six-Pack) gelten zur Zeit als Schönheitsideal für viele Burschen. Dabei sollte man aber bei allem Trainingseifer nicht vergessen, dass dich viel mehr ausmacht als stählerne Muskeln.

Bei Männern hilft das Hormon Testosteron Muskeln aufzubauen. Wenn du deine Muskeln trainieren möchtest, kannst du mal mit einem Profi z.B. aus einem Fitness-Studio einen geeigneten Trainingsplan erarbeiten, um falsches Training zu vermeiden. Muskeln wachsen übrigens in den Ruhepausen zwischen den Trainingseinheiten. Deshalb solltest du es auch nicht übertreiben und mindestens 48 Stunden Pause zwischen den Trainings einhalten.

### Gibt es Pillen, die beim Muskelaufbau helfen?

Leider kommt der Gebrauch von so genannten Anabolika im Body-Building Bereich immer wieder vor. Diese unterstützen zwar das Muskelwachstum, haben aber massive gesundheitliche Nebenwirkungen wie Herz-Schädigung oder Potenzstörungen.

### Mögliche Nebenwirkungen von Anabolika:

- Steroid-Akne
- Beschädigung der inneren Organe
- Diabetes
- vermehrte Verletzungsgefahr an Sehnen und Bändern
- Zeugungsunfähigkeit
- Hodenschwund
- Risiko von Prostatakrebs
- Haarausfall
- Psychische Abhängigkeit
- Abnahme von Gedächtnisleistung und Konzentration
- nach dem Absetzen folgt ein Stimmungstief mit Depressionen
- Bluthochdruck



## Körpergewicht

Für viele Jungen ist die Frage des Körpergewichtes ganz entscheidend, ob sie sich in ihrem Körper wohl fühlen oder nicht. Übergewichtige Burschen leiden oft darunter, dass sich andere über sie lustig machen. Neben dem Verhältnis von Ernährung und Bewegung spielt auch die genetische Anlage eine Rolle, wie leicht wir Kilos zulegen oder verlieren.



### Wie bleibt man fit?

Viele Burschen versuchen als erstes mit Diäten abzunehmen, die aber Nachteile haben (einseitige Ernährung, kurz andauernde Erfolge etc.): Besser ist es, seine Ernährung so zu verändern, dass man auf Dauer weniger Kalorien zu sich nimmt ohne zu fasten und zu hungern. Man kann auf Lebensmittel zurückgreifen, die von der Geschmacksrichtung ähnlich sind, aber weniger Kalorien haben; fette Wurst (z.B. Salami) kann man zum Beispiel durch fettärmere (z.B. Schinken) ersetzen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

In einer Dose Energy Drink (250 ml) 10 Stück Würfelzucker enthalten sind? Das sind pro Liter 40 Stück Würfelzucker. Auch viele Getränke, die uns als gesund verkauft werden, enthalten viel mehr Zucker als wir glauben. Lass Dich nicht täuschen: auf den Packungen ist der Zuckergehalt meist bei Getränken pro 100 ml und bei Essen pro 100 g angegeben und nicht für das ganze Produkt.

Energy Drinks werden unter dem Vorwand angeboten beim Sport bessere Leistungen zu erzielen. Diese Getränke haben jedoch aufgrund des hohen Zucker- und Koffeingehalts starke Nebenwirkungen. Dazu gehören Übelkeit, Schlaflosigkeit und Bluthochdruck. Um beim Sport Energie zu tanken sind ungesüßte Fruchtsäfte mit Wasser (2 Teile Wasser und ein 1 Teil Saft) eine viel schlauere Alternative.



### Gibt es Essstörungen auch bei Männern?

Laut Schätzungen ist jeder Zehnte an Essstörungen erkrankte Mensch ein Mann. Mögliche Auslöser dafür können Leistungssport sein wie zum Beispiel bei Formel 1 Piloten oder Ski-Springern. Aber auch Burschen, die in ihrer Kindheit übergewichtig waren und sich von diesem Image befreien wollen, laufen Gefahr zu übertreiben und sich durch eine Ess-Störung ernsthafte gesundheitliche Probleme einzuhandeln.

## Sport

Sport kann sehr viel dazu beitragen sich wohl zu fühlen: Man ist energiereicher, besser gelaunt und belastungsfähiger – in diesem Fall fühlst du dich nach dem Sport beschwingt und vielleicht angenehm erschöpft. Übertriebener Ehrgeiz macht dich nicht gesünder, sondern kann zu Überschätzung führen. Dies kann dich und andere in Gefahr bringen, da die Risiken falsch eingeschätzt werden. Die Folgen davon können Verletzungen, Überanstrengung und im schlimmsten Fall auch Langzeitschäden sein. Die Schutzausrüstungen für die diversen Sportarten, wie Helme, Knie- oder Ellbogenschützer sind zum Glück leicht zu bekommen und auch cool gestylt.



## Piercing und Tattoo

Piercings und Tattoos sind nach wie vor „in“ und für viele gehören sie zum persönlichen Style einfach dazu. Du solltest beachten, dass du unter 14 Jahren die Zustimmung deiner Eltern für ein Piercing brauchst. Auch für eine Tätowierung brauchst du bis zur Volljährigkeit die Zustimmung deiner Eltern. Beim Tattoo ist die Wahl des Motivs natürlich wichtig, denn es wird dich ein Leben lang begleiten. Da sich Vorlieben, Musikgeschmack und politische Einstellungen ändern können, kann dir dein Tattoo unter Umständen später unangenehm werden. Tattoos an unbedeckten Körperstellen haben den Nachteil, dass sie zu Problemen im Beruf führen können. Eine Entfernung der Tattoos ist schmerzhaft, hinterlässt Narben und ist sehr teuer.

### Was du über Piercing wissen solltest:

- Einige Materialien können Allergien auslösen. Empfehlenswert sind Niobium, Titan oder Gold; der verwendete Stoff sollte jedenfalls kein Nickel enthalten.
- Es kann einige Monate dauern, bis die durchstochene Stelle ganz verheilt ist; beachte die Hygienevorschriften, die du mitbekommen hast.
- Manchmal verträgt der Körper die Piercings nicht und die Stelle entzündet sich und wird eitrig; oder das Piercing wächst raus. In diesem Fall sollte immer ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden.
- Es kann zu Schädigungen von Nerven kommen, insbesondere an sensiblen Stellen wie den Brustwarzen oder an den Genitalien.



# Rausch und Sucht

## Rausch

Als Rausch wird ein intensives und übersteigertes Glücksgefühl bezeichnet. Man hat den Eindruck die Kontrolle zu verlieren und ist für den Moment alle Sorgen los. Häufig werden Alkohol, Cannabis oder andere Mittel konsumiert, um einen Rausch zu bekommen. Auch der Gruppendruck oder ‚Mutproben‘ können dazu führen, dass man es übertreibt und dann „abstürzt“, sich übergibt etc. Bei vielen Substanzen (siehe unten) ist daher besondere Vorsicht geboten. Wenn jemand heftige körperliche Beschwerden hat - insbesondere bei Bewusstlosigkeit oder Ohnmacht - solltest du unbedingt die Rettung rufen, denn eine mögliche Alkoholvergiftung kann tödlich sein!

## Sucht

Sucht bedeutet die Abhängigkeit von einer bestimmten Substanz (z.B. Alkohol, Cannabis etc.), oder einem bestimmten Verhalten (z.B. Internet, PC-Spiele usw.). Das unwiderstehliche Verlangen nach dem Suchtmittel steuert dann das ganze Leben. Die Folgen für den Körper, die Psyche und Freundschaften/Familien können sehr zerstörerisch sein. Alkohol, Nikotin, Kokain oder Heroin zählen zu den häufigsten Substanzen, die süchtig machen. Studien aus Österreich zeigen, dass ca. 330.000 Personen von Alkohol abhängig sind, von Medikamenten sind es 110.000 Menschen und ca. 25.000 Frauen und Männer sind drogenabhängig.



**Die Grenzen von unbedenklichem zu gefährlichem Verhalten sind fließend.**



### Bin ich ein Computer-Junkie?

Folgende Warnsignale können dir Hinweis darauf geben, ob du nicht tatsächlich zu viel Zeit vor dem Computer verbringst:

- Wenn du öfter Termine verpasst oder Leute spontan versetzt, weil du dich nicht vom Bildschirm losreißen kannst.
- Wenn du schon mal versucht hast weniger Zeit vor dem Computer zu verbringen, es aber nicht auf Dauer geklappt hat.
- Wenn dir Menschen in deiner Umgebung sagen, dass du zu viel Zeit vor dem Computer zubringst.
- Wenn du jedes Mal, wenn du mit Leuten unterwegs bist, insgeheim nur daran denkst, wann du endlich wieder an den Computer kannst.

## Suchtmittel/Drogen

Drogen (auch oft psychoaktive Substanzen genannt) können kurzfristig helfen, high zu sein, einen Kick zu erleben oder Spannungen, die man spürt, zu mildern. Da das angenehme Gefühl „wie auf Knopfdruck“ herstellbar ist, liegt die Versuchung nahe, Drogen immer wieder als Problemlöser einzusetzen. Bei vielen Drogen braucht man mit der Zeit eine höhere Dosis um eine Wirkung zu spüren.

## Zigaretten/Nikotin

### Nikotin

Nikotin, das beim Rauchen inhaled wird, führt schnell zu starker Abhängigkeit und vermittelt kurzzeitig das Gefühl, entspannter und konzentrierter zu sein.

### E-Zigaretten

E-Zigaretten erfreuen sich steigender Beliebtheit. Dabei werden die Stoffe verdampft und nicht, wie bei herkömmlichen Zigaretten, verbrannt. Nichtsdestotrotz sind diese schädlich, da die Gefährlichkeit von vielen Inhaltsstoffen noch gar nicht erforscht ist.

### Shisha

Eine Shisha (auch Sheesha) ist eine Wasserpfeife arabischen Ursprungs. In der Shisha wird meist Tabak mit Fruchtaroma oder ähnlichen Geschmacksrichtungen geraucht. Der Rauch wird zunächst durch ein mit Wasser gefülltes Gefäß (Bowl) gezogen. Dadurch wird der Rauch gekühlt und kann daher tiefer inhaled werden, weil der Rauch weniger im Hals kratzt. Dies ist jedoch noch ungesünder als Zigaretten zu rauchen, da der Rauch länger und tiefer inhaled wird und damit mehr Teer und Kohlenmonoxid in die Lungen gelangt.



Die Abhängigkeit bei regelmäßigem Rauchen ist gerade bei Jugendlichen sehr schnell erreicht. Mit 14 Jahren reichen dafür schon ein paar Wochen für eine vielleicht lebenslange Sucht. Wasserpfeifen (sog. Shishas) sind übrigens noch schädlicher als Zigaretten.

## Alkohol

Alkohol ist in unserer Gesellschaft das wohl am weitest verbreitete Rauschmittel. Die Grenzen von Genuss zur Sucht sind deshalb oft nur sehr schwer einzuschätzen. Da Alkohol im Grunde genommen ein Zellgift ist, richtet er im Körper sowohl bei Überdosierung als auch bei langfristigem Gebrauch schwere Schäden an. Diese Schädigungen können sich erst schleichend und dann akut auf Gehirn, Herz, Leber, Nieren und Samen auswirken.

In Wien darfst du vom Gesetz her erst ab 16 Jahren Alkohol trinken. Je früher man sich an regelmäßiges Trinken gewöhnt, desto höher ist die Gefahr vom Alkohol abhängig zu werden.



### Folgen von Alkohol

- Schon ab 0,2 Promille hast du Konzentrationsstörungen.
- Bei 0,5 Promille verdoppelt sich die Gefahr eines Verkehrsunfalls.
- Ab 1 Promille beginnst du zu lallen, dein Gleichgewicht ist stark gestört und deine Hör- und Sehfähigkeit ist stark eingeschränkt.
- Ab 3 Promille wird dein Puls schwach, du hörst es nicht mehr, wenn du angesprochen wirst und kannst auch nicht mehr aufgeweckt werden.
- Ab 4 Promille bist du im Koma, dies kann zu Atemstillstand und zum Tod führen.

### Hart am Limit: Komasaufen

Immer wieder geschieht es, dass Jugendliche sich mit zu viel Alkohol ins Koma trinken, was auch tödlich enden kann. Fast immer sind es Schnäpse und andere hochprozentige Alkoholika die für diese schwere Vergiftung sorgen. Damit solltest du also besonders vorsichtig umgehen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...die Promillegrenze für Mopedlenker bis zum 20. Lebensjahr in Österreich 0,1 Promille beträgt? Wer dagegen verstößt hat mit empfindlichen Strafen zu rechnen. Dabei sollte man auch den Restalkohol, z.B. von einer Party am Vorabend, nicht vergessen.

### Wie erkennst du, ob dein Alkoholkonsum gefährdend ist?

- Wenn du Alkohol trinkst, obwohl du es eigentlich gar nicht mehr genießen kannst.
- Wenn du regelmäßig trinkst, um Sorgen zu vergessen.
- Wenn du das Gefühl hast, du kannst gar nicht mehr aufhören zu trinken, obwohl du es lieber tun würdest.
- Wenn es schwierig ist, einen Tag ohne Alkohol zu verbringen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...dass nach Schätzungen bei einem Vollrausch etwa 10 Millionen Gehirnzellen absterben?

## Cannabis, Haschisch und Marihuana

Cannabis ist vermutlich die in Österreich am häufigsten konsumierte illegale Substanz. Der Hauptwirkstoff ist (delta-9) Tetrahydrocannabinol (THC), der sich in der Cannabis-Pflanze bildet. Als Marihuana, auch „Gras“ oder „Ganja“ genannt, bezeichnet man die getrockneten Blüten und Blattspitzen der Pflanze, zu Platten gepresst ist es auch als „Dope“ oder „Shit“ im Umlauf. Gras und Haschisch wird meist in einer selbstgedrehten Zigarette (Joint) geraucht, kann aber auch in Speisen oder Tees verarbeitet werden.



### Wie wirkt Cannabis?

Die Wirkung ist sehr unterschiedlich - das Denken und die Gefühle ändern sich, meistens hat man das Gefühl, alles intensiver zu erleben. Heiterkeit, Euphorie oder erhöhte Sensibilität der Sinneswahrnehmungen kann ebenso eine Wirkung sein, wie Ängstlichkeit und Verwirrung sowie Einschränkung der körperlichen Koordinations- und Orientierungsfähigkeit. Die Augen sind gerötet, die Herzfrequenz steigt, der Blutdruck kann abfallen und die Körpertemperatur sinkt. Beim regelmäßigen Konsum von Cannabis sind Störungen der Merkfähigkeit, der Konzentration und ein Leistungsabfall möglich. Cannabis kann zu intensiven paranoiden Gefühlen (Verfolgungswahn) führen, besonders bei hochgezüchtetem Glashaus-Cannabis.

### Was kann ich tun, wenn jemand unter Drogen ängstlich oder panisch ist?

- Bring die Person an einen ruhigen Ort mit wenig Menschen
- Öffne beengende Kleidung.
- Sprich beruhigend mit der anderen Person und versuche, eine ruhige und gelassene Haltung zu vermitteln.
- Vitamin C hilft dabei THC schneller auszuscheiden und wieder „runterzukommen“.

### Stimmt es, dass Cannabis nicht abhängig macht?

Die körperliche Abhängigkeit von Cannabis ist meist nicht besonders hoch, allerdings kann eine intensive psychische Abhängigkeit entstehen. Diese ist meist versteckter und weniger eindeutig als bei vielen anderen Substanzen. Wird ein regelmäßiger Cannabiskonsum beendet, kann es zu Entzugserscheinungen, wie Nervosität, Schlafproblemen, Aggressivität, Angst, Muskelzittern, Magenproblemen und Erbrechen kommen.

Beachte, dass der **Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, die Beförderung, die Ein- oder Ausfuhr, das Verschaffen, die Weitergabe und der Verkauf von Cannabis verboten** sind. Du darfst es also auch **nicht tauschen oder schenken** (lassen), auch nicht aufbewahren (auch für den Eigenbedarf), halten oder weiterreichen. In Österreich ist der Besitz von Hanfpflanzen nur dann erlaubt, wenn diese nicht zur Suchtmittelgewinnung genutzt werden. Aus Hanf kann man auch Textilien, Lebensmittel, Hygieneartikel und Medizin herstellen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...Cannabis die Zeugungsfähigkeit der Spermien stark beeinträchtigt? Cannabis kann Männer über einen längeren Zeitraum sogar unfruchtbar machen.

## MDMA/Ecstasy

Beide Substanzen gehören zu den Amphetaminen. Ecstasy bekommt man in Tablettenform und MDMA in Form von Pulver, MDMA ist die reinere Form von Amphetamin. Wie bei allen illegalen Drogen ist es äußerst unsicher, was sich wirklich in den Substanzen befindet. Sie werden vor allem genommen, weil sie Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerzen ausschalten und ein Glücksgefühl auslösen. Es kann aber auch zu Erbrechen, Angstzuständen, Paranoia und Krämpfen führen. Außerdem können noch innere Organe beschädigt werden. Durch **pausenloses Tanzen**, beispielsweise auf Partys, kann es zu erhöhter Körpertemperatur und Austrocknung kommen. Die Folge davon kann ein Kreislauf-Kollaps oder sogar Tod durch „Verdursten“ des Körpers sein.

### Was kann ich tun, wenn jemand überhitzt und ausgetrocknet ist?

- Warnsignale für die körperliche Austrocknung sind Kopfschmerzen, Krämpfe, Schwindel, Ohnmachtsgefühle und plötzliche Müdigkeit.
- Geh mit der Person an einen ruhigen Ort und gib ihr Wasser zu trinken.
- Auf keinen Fall solltest Du der Person koffeinhaltige Getränke oder Alkohol geben
- Bei Krämpfen helfen zuckerhaltige Getränke.
- Bei Kreislaufproblemen ist die sogenannte Schocklage günstig: die Person hinlegen und die Beine hochlagern, damit das Blut wieder ins Gehirn zurückfließen kann.
- Im **Notfall verständige die Rettung unter 144!**

## Crystal Meth(Methamphetamin)/Speed

Methamphetamin ist eine synthetisch hergestellte Substanz und wird üblicherweise in der Medizin verwendet. Diese Droge ist vielen auch unter den Namen Crystal Meth (Meth, Crystal oder Ice) bekannt. Es wird meist geschnupft, kann aber auch gespritzt oder geraucht werden. Diese Substanz unterdrückt Müdigkeit, Hungergefühl und Schmerzen. Kurzfristig steigert es auch das Selbstbewusstsein und den Antrieb. Aber: Schwächung des Immunsystems, Magenschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen und paranoide Wahnvorstellungen sind nur einige der Nebenwirkungen dieser stark abhängig machenden Substanz. Speed besitzt dieselben Wirkungen und Nebenwirkungen und kann – wie bei vielen chemischen Drogen – nur schwer bezüglich seiner tatsächlichen Inhaltsstoffe und (Neben)Wirkungen vorab eingeschätzt werden.

## Spice

Kräutermischungen werden häufig illegal im Internet erworben, da der legale Verkauf verboten ist weil sie psychoaktive Wirkstoffe (synthetische Cannabinoide) enthalten. Der Besitz in größeren Mengen und die Weitergabe ist laut Gesetz strafbar. Man weiß nie genau welche Inhaltsstoffe diese Mischungen enthalten, daher sind sie schwer zu dosieren. Eine Überdosierung kann sehr unangenehme Folgen (Angstzustände, Paranoia, Kreislaufprobleme usw.) haben.

## Halluzinogene

verändern die Sinneswahrnehmung und können Halluzinationen hervorrufen. Halluzinationen führen dazu, dass man zwischen Wirklichkeit und bloßer Phantasie nur mehr sehr schwer oder gar nicht mehr unterscheiden kann. LSD ist einer der bekanntesten Vertreter, es gibt aber auch natürliche Stoffe, wie Psilocybin („magic mushrooms“) und bestimmte Kakteen. Gefährlich ist hier besonders, dass die Dosierung nicht einschätzbar ist und es zu sehr unangenehmen Rauschzuständen (Horror-Trips) kommen kann. Alle Halluzinogene können Wahrnehmungs-, Gedächtnisstörungen und Störungen des Denkens zur Folge haben. Während LSD und Psilocybin nur geringe körperliche Schäden verursachen, sind viele andere Halluzinogene darüber hinaus auch hochgiftig und schwer zu dosieren.

## GHB/GHL (Liquid Ecstasy)

Diese Substanz welche auch als K.O. Tropfen bekannt ist, wird vielen ein Begriff aus den Medien sein. In niedrigen Dosen hat es eine ähnliche Wirkung wie Alkohol ist aber sehr schwer zu dosieren. Bei Überdosierung kommt es zu einem narkotischen Schlaf, aus dem man nur schwer zu wecken ist. Die Nebenwirkungen können Brechreiz, Atem-Probleme, physische und psychische Abhängigkeit sein.

## Schnüffelstoffe

Mit Schnüffelstoffen sind Klebstoffe, Lacke, Benzin oder Lösungsmittel gemeint, die, wie der Name schon sagt, geschnüffelt werden. Der Rausch tritt nach wenigen Sekunden ein und dauert 1 bis ca. 30 Minuten und äußert sich durch Benommenheit, Euphorie, Enthemmung und Halluzinationen. Die eingeatmeten giftigen Dämpfe und chemischen Substanzen rufen aber Schäden an Hirn und Nervensystem hervor.

## Benzodiazepine

wirken beruhigend, angstlösend, muskelentspannend und schlaffördernd. Als Marken sind vor allem Valium® oder Rohypnol® bekannt. Benzodiazepine machen extrem leicht körperlich und psychisch abhängig. Solche Mittel dürfen nur von einem Arzt/ einer Ärztin verschrieben werden, der sonstige Handel damit ist illegal.

## Kokain

führt zu einer unruhigen Wachheit und verleiht während des Rausches ein Gefühl von Selbstsicherheit und Überlegenheit. Der Konsum kann zu Herzrhythmusstörungen, Krämpfen und Angstzuständen führen. Kokain kann eine schwere psychische Abhängigkeit verursachen und bei längerer Einnahme zu massiven Störungen, wie zum Beispiel Verfolgungswahn führen.



## Opiate

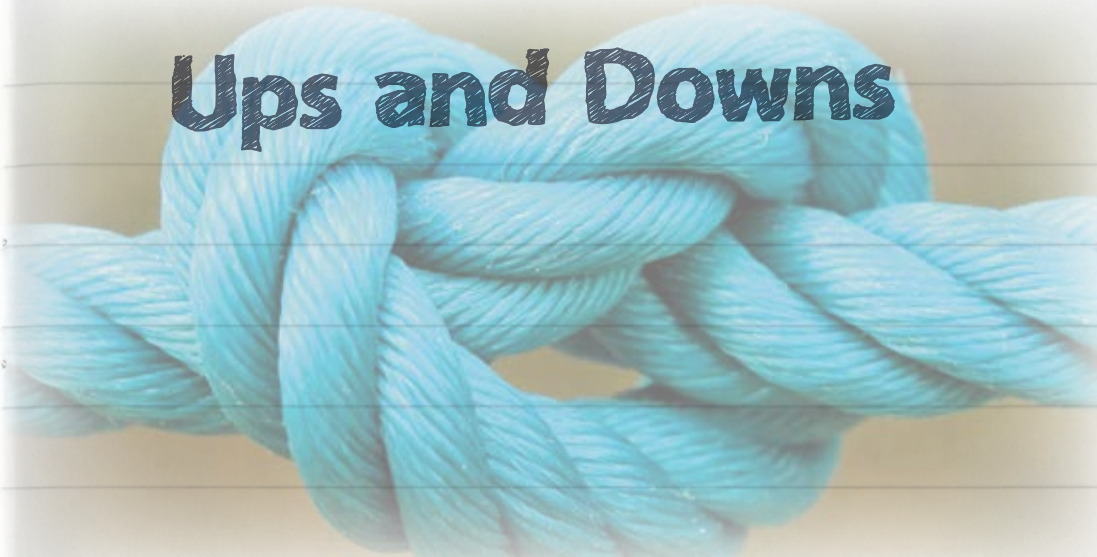
werden auch in der Schmerzbehandlung unter den Namen Morphium verwendet. In der Drogenszene werden Opiate am häufigsten in der Form von Heroin konsumiert, was wohl die bekannteste Verarbeitungsform ist. Heroin wird meist gespritzt, kann aber auch geraucht und geschnupft werden. Beim Konsum dieser Droge wird einem ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Entspannung vermittelt. Dieser Zustand wird jedoch von Verwirrung, Desorientierung und Erinnerungslücken begleitet und kann sogar zu Atemproblemen führen. Durch die sehr starke Abhängigkeit von dieser Substanz verlangt der Körper eine immer höhere Dosis. Diese Dosen sind jedoch schwer abzuschätzen, da Heroin meist gestreckt am Markt verkauft wird und auch noch unbekannte Stoffe hinzugemengt werden. So kann es relativ leicht zu tödlichen Dosierungen kommen. Das Absetzen dieses Suchtmittels führt zu starken Entzugssymptomen wie Depressionen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, schmerzhaften Krämpfen und vielem mehr.



## Substitutionsmittel

werden prinzipiell für eine medikamentöse Therapie bei Opiatabhängigen eingesetzt. Bei der Substitutionstherapie (oder auch Drogensatztherapie genannt) werden (dem Körper) unter kontrollierten Umständen weiterhin Opiate zugefügt. Diese soll Beschaffungskriminalität, HIV-Infektionen, Leidensdruck usw. verhindern. Gibt man dieses verschriebene Arzneimittel an Dritte weiter oder konsumiert es ohne Verschreibung von Arzt oder Ärztin, verstößt man gegen das Arzneimittelgesetz.

# Ups and Downs



**Du kennst es sicher aus Filmen, Games und Videos: stahlharte Männer, die vor nichts und niemandem Angst haben, immer cool sind und nie Schwächen zeigen! Dieses Image ist für viele Burschen interessant und viele sind überzeugt, dass das auch bei Mädchen am Besten ankommt. Es spricht auch nichts dagegen, sich selbstbewusst, lässig und cool zu zeigen, solange man weiß, dass es auch andere Momente gibt, in denen man nicht so toll drauf ist. Auch das ist ok und gehört zum Leben einfach dazu.**

## Voll die Krise ...

Stress mit den Eltern? Probleme in der Schule? Liebeskummer? Eifersucht? Es gibt viele Gründe, weshalb wir in Krisen schlittern können. Verzweiflung, Wut, Angst oder totales Black Out stellt sich ein. Was kann man da tun? Gerade in schwierigeren Phasen unseres Lebens oder durch Fehler, die wir vielleicht machen, können wir oft auch viel lernen. Auch wenn es sich in dem Moment vielleicht nicht so anfühlt; Rückblickend betrachtet kannst Du vielleicht erkennen, dass Krisen immer auch gewisse positive Veränderungen und Chancen mit sich gebracht haben.

## Tipps bei Krisen:

Hier sind ein paar Fragen die Dir vielleicht weiterhelfen können mit einer schwierigen Situation umzugehen?

- Was genau ist das Problem?
- Was genau sind die Konsequenzen daraus? Was davon ist nur meine Phantasie und was wird wohl tatsächlich geschehen?
- Was könnte ich konkret tun, um die Situation positiv zu beeinflussen?
- Mit wem könnte ich mir vorstellen über meine Probleme zu reden?

- Wer könnte mir zuhören und mir wieder Mut und Kraft geben?
- Was könnte ich vielleicht aus dieser Situation lernen?
- Wen kenne ich, der eine solche Situation vielleicht gut meistern würde?

Und vielleicht hilft Dir auch eine alte Weisheit weiter: **„Wer andere besiegt ist vielleicht stark, aber wer sich selbst besiegt ist mächtig!“**

## Gruppendruck

Gruppen bringen viel Spaß und natürlich Freundschaften. Aber hier können auch Situationen entstehen, in denen man sich gezwungen fühlt Dinge zu tun, die man nicht für richtig hält oder die man eigentlich ablehnt. Es gehört eine Menge Mut dazu hier auch mal ‚Nein!‘ oder ‚Stop!‘ zu sagen. Andererseits bekommst Du bestimmt von einigen in der Gruppe auch Respekt dafür, dass Du Deine eigene Meinung vertrittst!

### Guter Spaß – Schlechter Spaß?

„Das war doch nur Spaß!“ ist eine häufige Ausrede von Jungs, die andere blöd anmachen oder provozieren. Guter Spaß ist es aber nur, wenn es wirklich alle Beteiligten lustig finden und der Witz nicht auf Kosten von anderen geht. Wenn Dir mal eine Bemerkung daneben geht und jemand sauer reagiert, kann eine ehrlich gemeinte Entschuldigung gleich wieder alles aus der Welt schaffen.

#### WUSSTEST DU, DASS ...

...jeder Mensch in seinem Leben im Durchschnitt eine Badewanne voller Tränen (70 – 80 Liter) vergießt? Tränen können der Ausdruck ganz unterschiedlicher Emotionen sein wie Trauer, Freude, Wut etc.



Viele Burschen kommen immer wieder in Situationen, in denen sie zu Gewalt angestachelt werden. Statistisch gesehen üben mehr Männer als Frauen Gewalt aus. Männer und Burschen sind aber auch öfter Opfer von dieser Gewalt. Da man sich als Bursch keine Blöße geben will, schluckt man solche Erfahrungen vielleicht hinunter und tut so als wäre nichts passiert. Das kann einen auf die Dauer ganz schön fertig machen! Nicht nur Schläge können übrigens eine Form von Gewalt sein, sondern auch Worte. Dazu zählen diskriminierende Beschimpfungen gegen bestimmte Kulturen, Religionsgemeinschaften oder gegen Menschen mit einer anderen sexuellen Orientierung.

#### Folgendes solltest du beachten:

- Außer zur Selbstverteidigung hat niemand das Recht jemand anderen zu schlagen, zu treten usw.
- Auch Eifersucht oder verletzte Gefühle machen Gewalt nicht weniger strafbar.
- Auf Provokationen kann man mit witzigen und schlagfertigen Antworten oft besser reagieren. Es gibt z.B. auf Youtube einiges Tipps, wie Du Schlagfertigkeit mit Worten trainieren kannst!

#### WUSSTEST DU, DASS ...

Wiederbetätigung seit 1947 laut Gesetz verboten ist. Dies bedeutet nationalsozialistische Verbrechen zu rechtfertigen, zu leugnen, gutzuheißen und zu verharmlosen. Weitere Informationen über diese Themen findest du bei HYPERLINK „<http://www.zara.or.at>“ [www.zara.or.at](http://www.zara.or.at)

## Mobbing und weitere Belästigungen

**Mobbing:** Der Begriff kommt aus dem Englischen und heißt „to mob“ = attackieren. Es ist eine über längere Zeit andauernde gezielte Feindseligkeit in der Arbeits- bzw. Schulsituation durch z.B. Lehrer/Lehrerinnen oder Mitschüler/Mitschülerinnen mit dem Ziel das Mobbing-Opfer zu verunsichern, psychisch zu quälen usw.

**Mobbingzeichen:** Opfer werden nicht in die Gruppe miteinbezogen, bekommen in wichtigen Dingen keine Infos, oder werden sogar Opfer von Gewalt/Gewaltandrohungen. Suche dir Hilfe und Unterstützung! (siehe Hinweise im Mittelteil)

**Cybermobbing:** längeres und bewusstes „fertig machen“ im Internet z.B. durch Verbreiten von Unwahrheiten, Nacktfotos etc. Seit 1.1. 2016 gibt es auch eine gesetzliche Richtlinie die hilft, sich dagegen zu wehren!

**Sexting:** ist das Verbreiten von erotischen Fotos oder Videos bzw. Nacktbildern von dir oder anderen per Handy, Internet usw.

**Sextortion:** ist eine Erpressungsmethode, bei der Internet-Nutzer aufgefordert werden, erotische Bilder oder Videos von sich hochzuladen oder zu versenden. Dabei wird sexuelles Interesse von der Chatperson vorgetäuscht. Das Videomaterial wird dann zur versuchten Erpressung benutzt.

**Cyber Grooming:** ist es, wenn Erwachsene versuchen, Minderjährige zu einem Date oder sexuellen Handlungen zu verführen, indem sie sich im Internet ebenfalls als Jugendliche oder Gleichaltrige ausgeben.

**Slapcam/Smack Cam:** sind kurze Videos mit Gewalttaten die ins Netz gestellt werden!

Mehr zu diesen Themen und Unterstützung bekommst du dazu hier [www.saferinternet.at/staysafe](http://www.saferinternet.at/staysafe), [www.stopline.at](http://www.stopline.at) und Interent Ombudsmann [www.ombudsmann.at](http://www.ombudsmann.at)

## Weitere psychische Probleme

Es gibt Probleme, bei denen man auf Anhieb gar nicht sagen kann, warum man sie hat, wie zum Beispiel Depressionen (Das merkt man etwa an einem lang anhaltenden Gefühl einer tiefen Sinn- und Gefühllosigkeit.) oder Angststörungen (Das reicht von Prüfungsängsten bis hin zu akuten Gefühlen von Panik.). Wenn du das Gefühl hast, dass du Probleme hast, die dich belasten und die du nicht alleine lösen kannst, oder bei denen du das Gefühl hast, dass du niemanden kennst, dem du es erzählen magst, dann wende dich an eine der Helplines oder an eine Beratungsstelle aus dem Mittelteil der Broschüre. Die Personen dort haben schon alle möglichen und unmöglichen Probleme zu hören bekommen, so dass du ihnen auch „peinliche“ Dinge erzählen kannst, ohne dass sie überrascht sein werden. Selbstverständlich sind diese Beratungsstellen kostenlos und anonym.



Unter [www.wienextra.at](http://www.wienextra.at) kannst du eine interessante Broschüre zum Thema „Psyche“ bestellen oder runterladen. Darin kannst du viele weitere interessante Infos nachlesen.