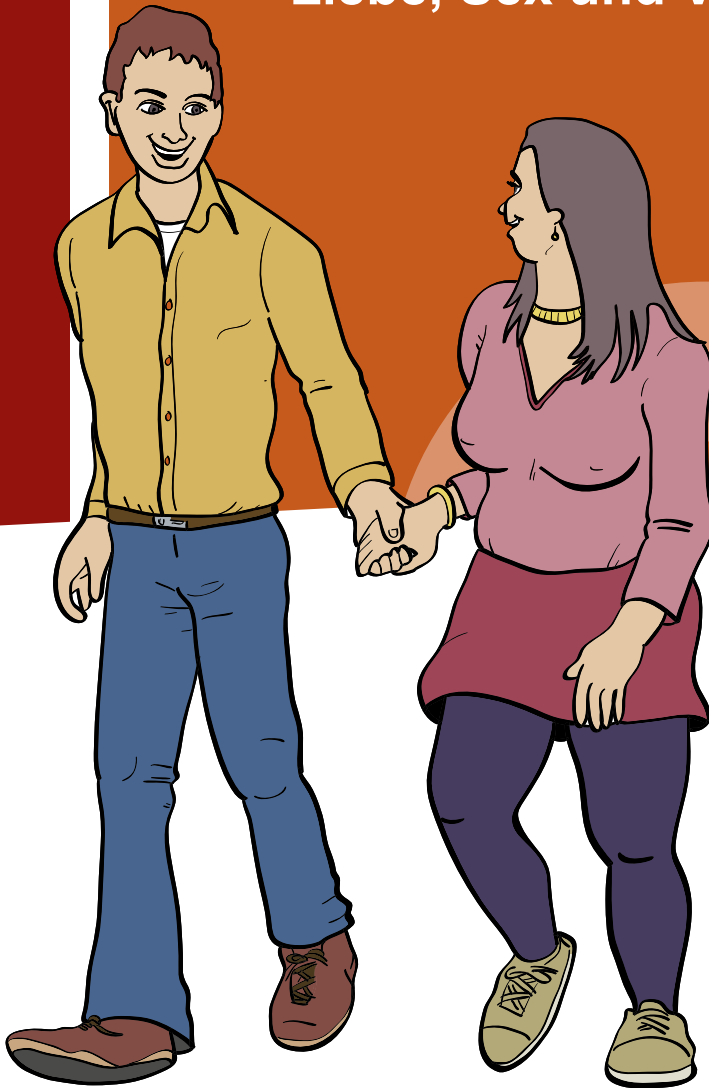


# Liebe, Sex und Verhütung



# Willkommen!

Wir sind ein Verein.

Unser Name ist: **donum vitae**

Das heißt auf deutsch:

Für uns ist jedes Leben ein Geschenk.

## Wir beraten Frauen und Männer.

Zum Beispiel zu:

- Liebe und Sex
- Schwangerschaft und Geburt
- Verhütungs-Mittel wie die Pille oder Kondome
- Rechtliche Fragen

Wir hören allen Menschen gut zu.

Und wir erzählen nichts weiter.

Die Beratung bei uns ist kostenlos.

Unsere Büros gibt es in vielen Städten.

Die Adressen finden Sie im Internet unter:

[www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit diesem Heft!

### **Hinweis:**

Daran erkennt man schwierige Wörter im Text:

Sie sind **grün und fett**.

Die schwierigen Wörter werden im Text erklärt.

## Darum geht es in diesem Heft:

Menschen sind verschieden .....	Seite 2
Alle Menschen verändern sich .....	Seite 3
Vom Mädchen zur Frau .....	Seite 4
Vom Jungen zum Mann .....	Seite 6

Sex – was ist das? .....	Seite 8
Der Höhepunkt .....	Seite 9
Wie geht Geschlechts-Verkehr zwischen Mann und Frau? .....	Seite 10
Geht Sex auch alleine? .....	Seite 12
Jeder Mensch bestimmt sich selbst ..	Seite 13
Gefühle .....	Seite 14
Hilfe beim Sex .....	Seite 20

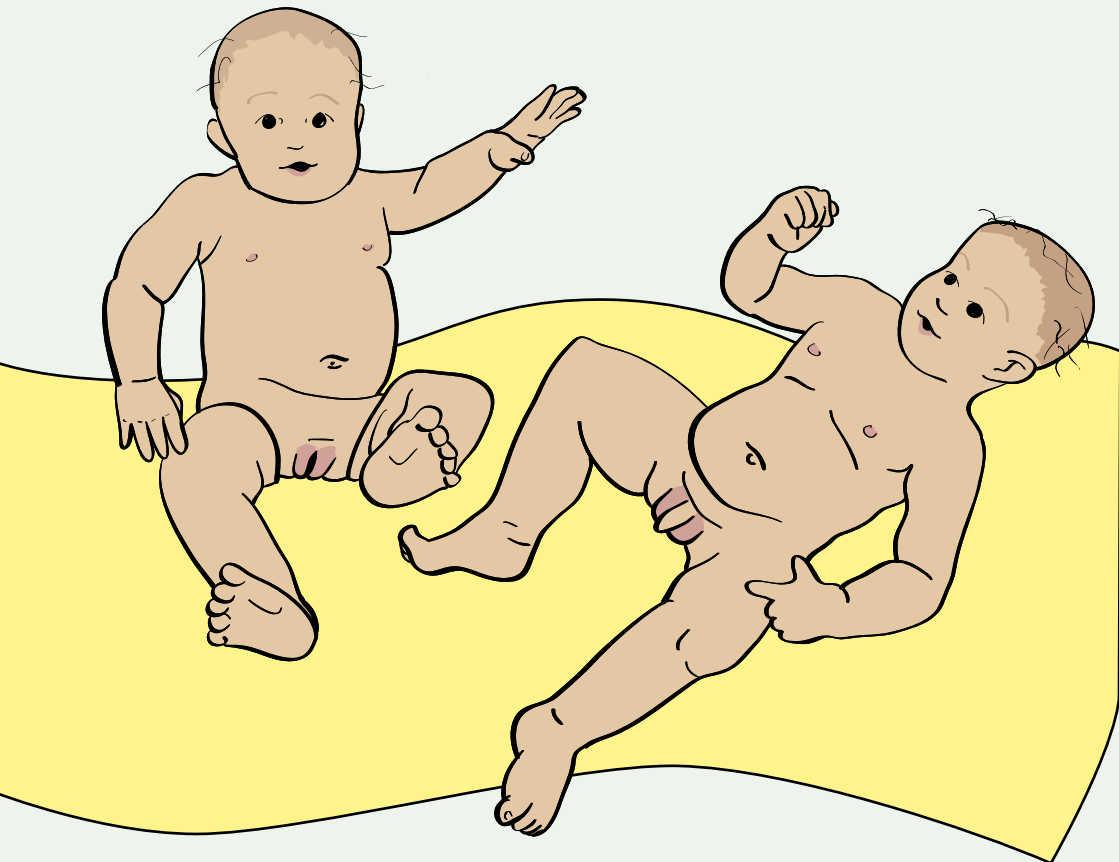
Diese Verhütungs-Mittel gibt es .....	Seite 22
Was ist, wenn man nie Kinder haben möchte .....	Seite 25
Wie man das richtige Verhütungs-Mittel findet .....	Seite 26
Wenn das Verhütungs-Mittel nicht gewirkt hat .....	Seite 28

## Menschen sind verschieden

Wir werden als Mädchen oder Jungen geboren.  
Das sieht man schon bei Babys.

Jungen haben einen Penis und 2 Hoden  
zwischen den Beinen.

Mädchen haben eine Scheide.  
Die Scheide ist im Körper zwischen den Beinen.



# Alle Menschen verändern sich

Die Babys wachsen zu Kindern heran.

Die Kinder wachsen weiter  
und werden Jugendliche.

Bei allen Jugendlichen verändert sich der Körper.

Das nennt man **Pubertät**.

Das verändert sich zum Beispiel:

- Kleine Haare wachsen unter den Armen.  
Sie heißen Achsel-Haare.
- Bei Jungen wachsen kleine Haare  
rund um den Penis.  
Sie heißen Scham-Haare.
- Bei Mädchen wachsen kleine Haare  
vor der Scheide.  
Sie heißen auch Scham-Haare.

Die Veränderungen sind bei vielen Jugendlichen  
zwischen 10 und 16 Jahren.

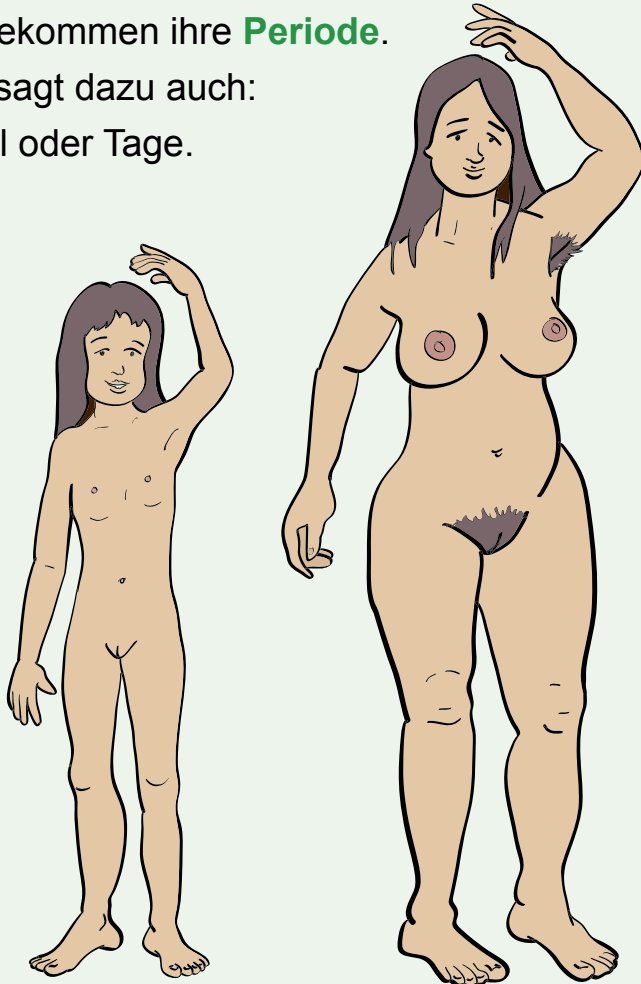
Bei einigen früher, bei anderen später.

# Vom Mädchen zur Frau

In der **Pubertät** verändert sich bei den Mädchen viel:

- Die Brüste werden größer.
- Kleine Haare wachsen unter den Armen und vor der Scheide.
- Sie bekommen ihre **Periode**.

Man sagt dazu auch:  
Regel oder Tage.



## Das passiert bei der **Periode**:

Blut kommt aus der Scheide heraus.

Darum legt die Frau eine Binde

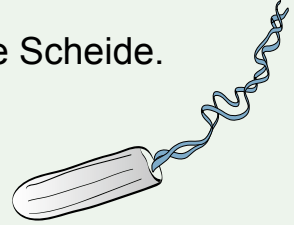
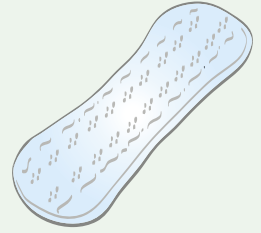
in die Unter-Hose.

Oder sie benutzt einen Tampon.

Den Tampon schiebt die Frau in die Scheide.

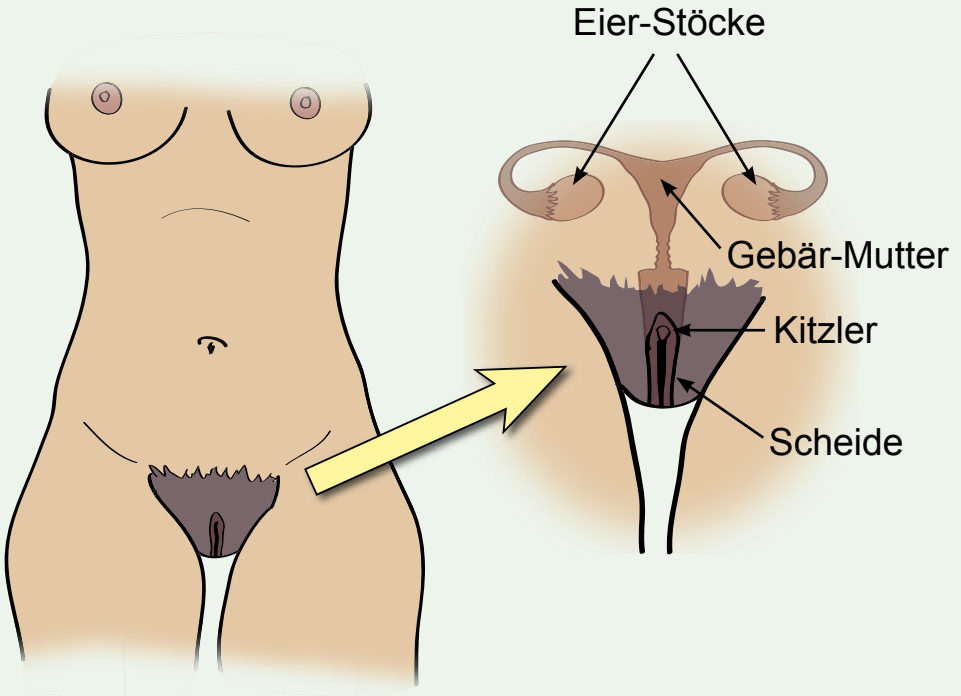
Die Binde oder der Tampon

fangen das Blut auf.



## Die **Periode** zeigt:

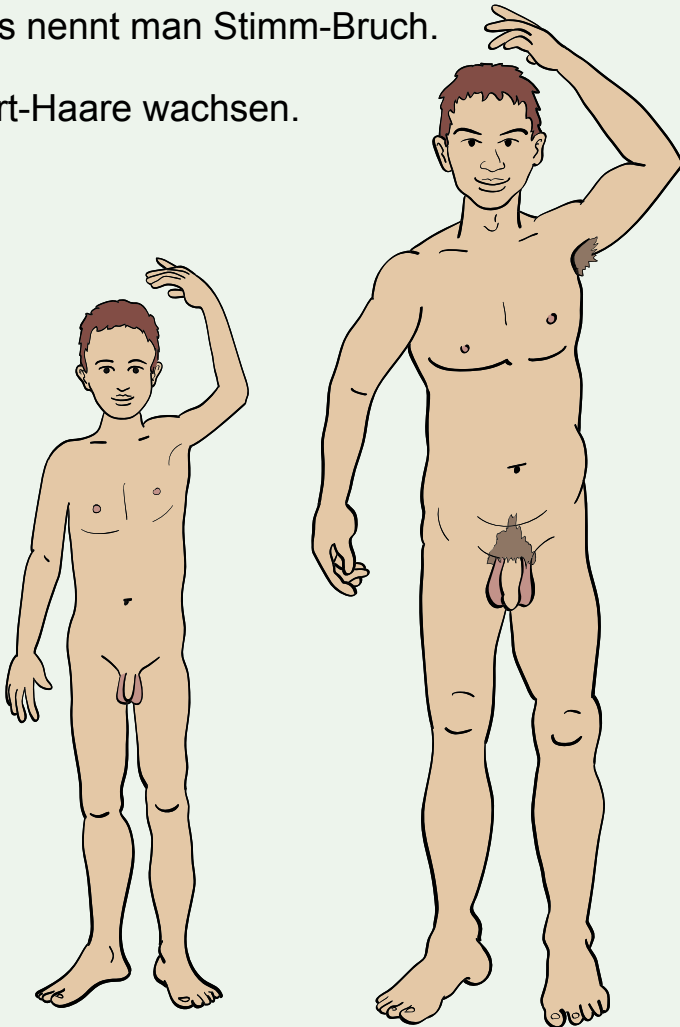
Jetzt wird das Mädchen eine Frau.



# Vom Jungen zum Mann

In der **Pubertät** verändert sich bei den Jungen viel:

- Kleine Haare wachsen unter den Armen und rund um den Penis.
- Er bekommt eine tiefere Männer-Stimme. Das nennt man Stimm-Bruch.
- Bart-Haare wachsen.





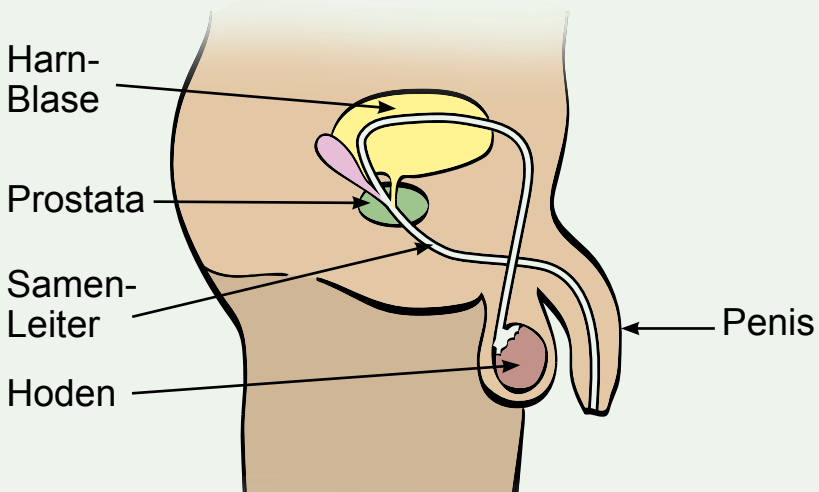
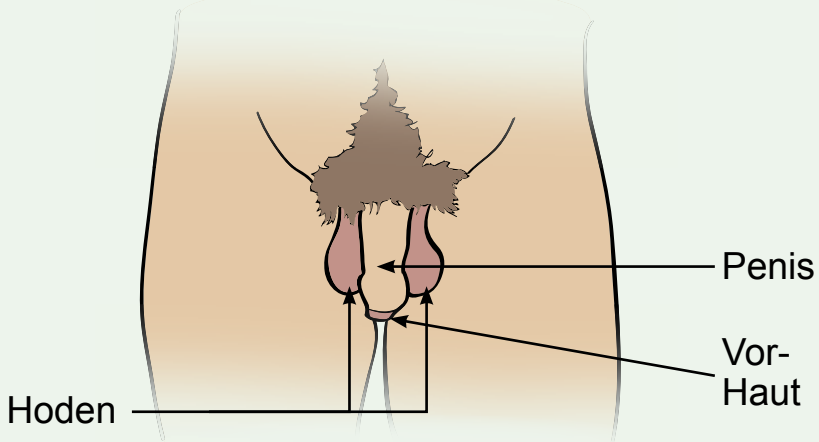
- Aus seinem Penis können Samen kommen.  
Das ist eine weiße Flüssigkeit.  
Man sagt dazu auch Sperma.

### Der Samen zeigt:

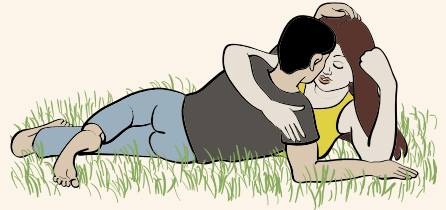
Jetzt wird der Junge zum Mann.

Denn ab jetzt kann mit seinem Samen ein Kind entstehen.

Das Kind kann entstehen, wenn Sperma in die Scheide kommt.



# Sex – was ist das?



Sex bedeutet zum Beispiel:

- Sich küssen und umarmen.
- Sich am ganzen Körper streicheln.
- Nackt zusammen schmusen.
- Zärtlich sein.
- Miteinander schlafen. Man sagt dazu auch:  
Geschlechts-Verkehr haben.

Man kann seine Lust auch ausleben,  
ohne miteinander zu schlafen.

**Beim Sex kann man schöne Gefühle  
im ganzen Körper haben.**

Bei der Frau wird dann die Scheide feucht.

Beim Mann wird der Penis steif.

Es können dann Samen  
aus dem Penis kommen.

Durch die Samen  
kann die Frau schwanger werden,  
wenn die Samen in die Scheide kommen.

# Der Höhe-Punkt

Einen schönen Moment beim Sex nennt man Höhe-Punkt.

Der Höhe-Punkt kann sich unterschiedlich anfühlen.

Zum Beispiel:

- Es kann zwischen den Beinen kribbeln.
- Es kann einem ganz warm werden.
- Bei der Frau kann sich im Bauch und in der Scheide alles zusammen ziehen.
- Beim Mann kommen Samen aus dem Penis.

Das ist eine weiße Flüssigkeit.

Man kann dazu auch Sperma sagen.

Nach dem Höhe-Punkt sind viele Menschen ganz glücklich und entspannt.

Der Höhe-Punkt heißt in schwerer Sprache:

**Orgasmus**

# Wie geht Geschlechts-Verkehr zwischen Mann und Frau?

Der Mann führt seinen steifen Penis in die feuchte Scheide von der Frau ein.

Das kann sich sehr gut anfühlen.

Den schönsten Moment nennt man Höhe-Punkt oder Orgasmus.

Beim Mann kommen dann Samen aus dem Penis.

Das ist eine weiße Flüssigkeit.

Durch die Samen

kann die Frau schwanger werden,

wenn die Samen in die Scheide kommen.

Mehr Infos dazu finden Sie im Heft:

## Schwangerschaft und Geburt

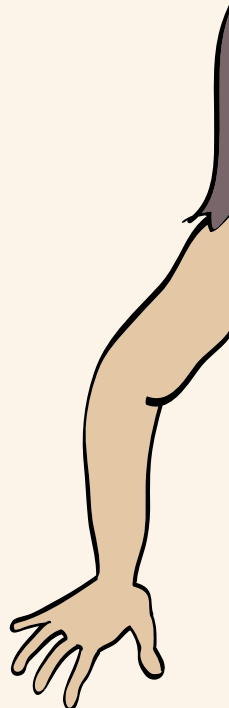
### Das ist wichtig:

Nicht immer möchten Frauen schwanger werden beim Sex.

Darum gibt es Verhütungs-Mittel.

Sie schützen beim Sex

vor einer Schwangerschaft.





Kitzler

Scham-Lippen

Eichel

# Geht Sex auch alleine?

Man kann auch Sex alleine machen.

Das heißt in schwerer Sprache:

## Selbst-Befriedigung

Viele Menschen haben dabei schöne Gefühle.

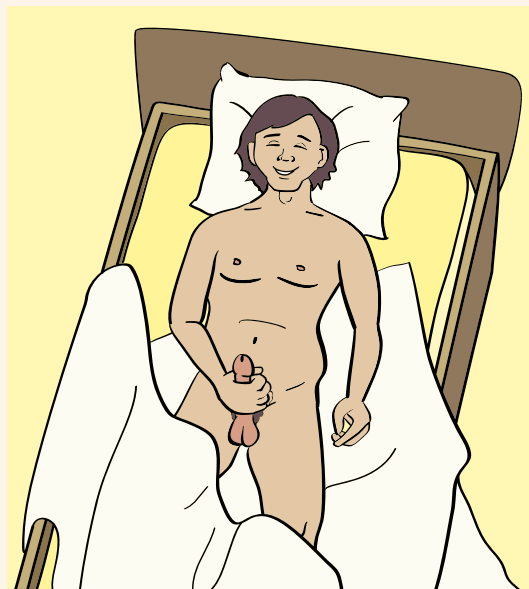
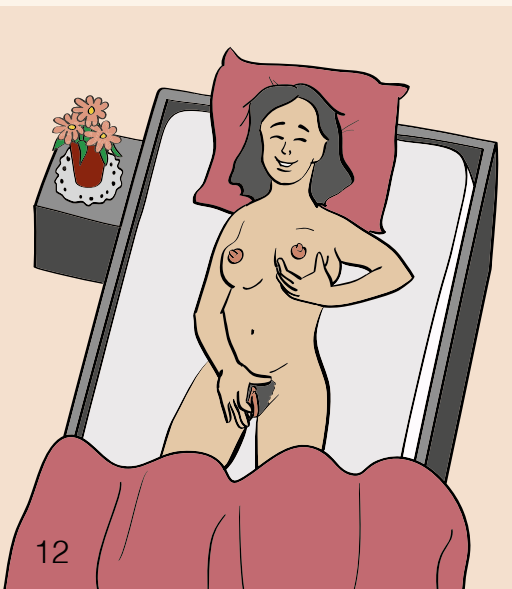
Sie streicheln sich selbst.

Zum Beispiel:

- Ein Mann streichelt seinen Penis.
- Eine Frau streichelt ihre Brüste und die Scheide.

Das kann sehr schön und entspannend sein.

Jeder Mensch kann ausprobieren,  
was sich gut anfühlt.



# Jeder Mensch bestimmt selbst

Das darf jeder Mensch selbst bestimmen:  
Wen er liebt und  
mit wem er Sex haben möchte.

## Frauen und Männer

können sich lieben  
und miteinander Sex haben.



## Frauen und Frauen

können sich lieben  
und miteinander Sex haben.  
Das nennt man lesbisch.

## Männer und Männer

können sich lieben  
und miteinander Sex haben.  
Das nennt man schwul.



## Das ist immer wichtig:

Sex ist nur dann schön,  
wenn beide Sex wollen.  
Man darf niemanden zum Sex zwingen.



# Gefühle

Bei der Liebe und beim Sex haben die Menschen viele verschiedene Gefühle.



Viele möchten einen Partner oder eine Partnerin für Liebe und Sex.

Sie möchten in einer Liebes-Beziehung leben.

In einer Beziehung ist das Vertrauen wichtig.

Dann fühlt man sich beim anderen wohl.

Man fühlt sich angenommen, so wie man ist.

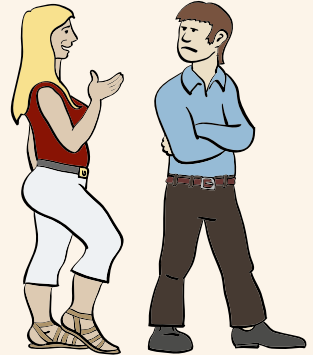




## **Manchmal ist es schwer einen Partner oder eine Partnerin zu finden.**

Zum Beispiel:

- Weil man sich nicht traut eine andere Person anzusprechen.
- Weil man Angst vor einer Enttäuschung hat.



### **Was kann man dann tun?**

- Man kann sich Zeit lassen, wenn man jemanden neu kennen lernt.
- Man kann mit jemandem sprechen, dem man vertraut.
- Man kann sich in einer Beratungs-Stelle beraten lassen.

Zum Beispiel bei **donum vitae**.

- Man kann zu einer Partner-Vermittlung gehen.  
Zum Beispiel zur Schatzkiste.

Die Schatzkiste gibt es in vielen Orten in Deutschland.

Man kann alleine zur Schatzkiste gehen.

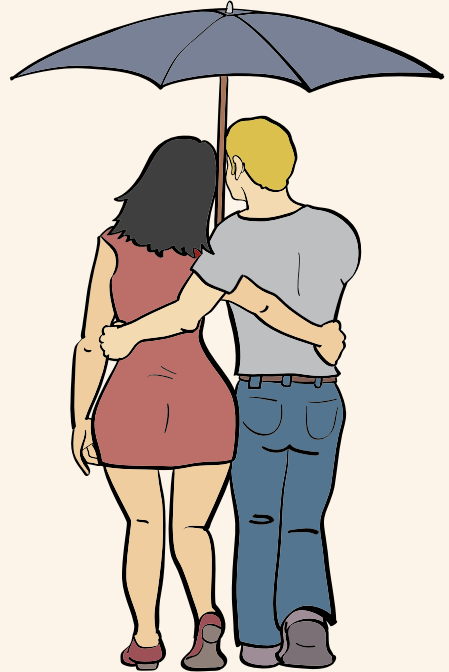
Oder man kann eine Vertrauens-Person mitnehmen.

## Eine Liebes-Beziehung kann sehr schön sein.

Man kann viele Dinge zusammen machen.

Zum Beispiel:

- Miteinander lachen
- Schmusen
- Zusammen ausgehen
- Erzählen
- Sex haben
- Spazieren gehen



Manchmal kann es in einer Liebes-Beziehung auch Streit geben.

Das ist ganz normal.

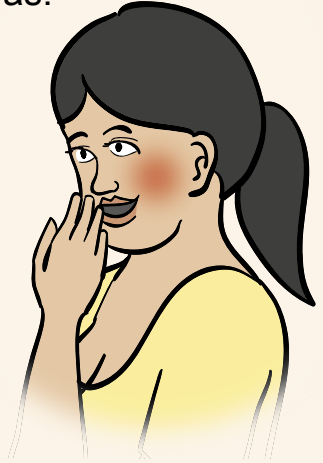


**Normal ist auch,  
dass man sich manchmal nicht gut fühlt.**

Oder man schämt man sich für etwas.

Zum Beispiel:

- Wenn man nicht weiß,  
ob man alles richtig macht.
- Wenn man das erste Mal  
alle Kleider auszieht.
- Wenn man etwas nicht gut findet.
- Wenn man sich nicht traut **nein**  
zu sagen.

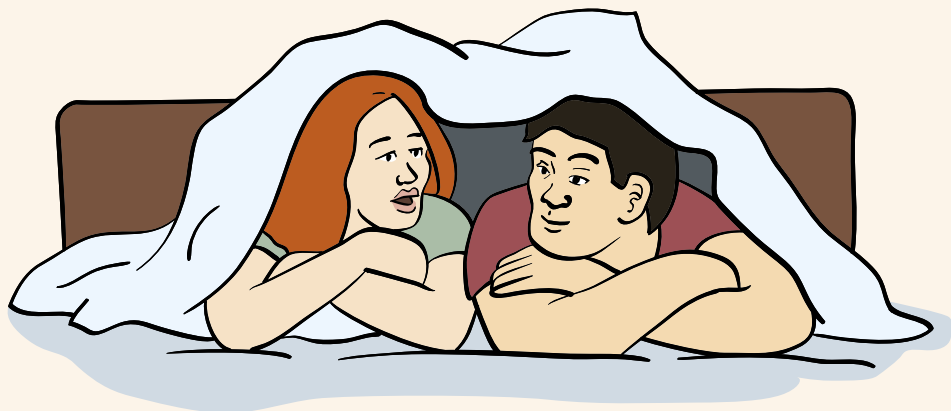


Dann ist es gut,  
wenn man über die Gefühle spricht.

Man soll dem Partner sagen können,  
was man möchte.

Man soll dem Partner auch sagen können,  
was man **nicht** möchte.

Jeder Mensch darf Gefühle spüren  
und Gefühle zeigen.



### **Das ist immer wichtig:**

Für jeden Menschen gibt es etwas,  
dass er lieber alleine machen möchte:

Zum Beispiel:

- Zur Toilette gehen.
- Einfach mal seine Ruhe haben.
- **Selbst-Befriedigung.**

Was das ist, steht auf Seite 12.

Niemand soll dann stören.  
Auch der Partner soll nicht stören.

Jeder Mensch hat das Recht,  
etwas alleine zu machen.

Das nennt man in schwerer Sprache:

**Intim-Sphäre.**

Das spricht man so: intiem-sfähre



# Hilfe beim Sex

Einige Menschen brauchen Hilfe beim Sex.

Zum Beispiel:

- Hilfe beim Besorgen von Verhütungs-Mitteln.
- Genaue Erklärungen, wie Sex geht.

Einige Menschen haben keinen Partner.

Aber sie möchten Sex zu zweit erleben.

Dann können sie zu Frauen oder Männern gehen, die Sex für Geld machen.

Sie heißen in schwerer Sprache: **Prostituierte**

Oder sie lassen einen **Sexual-Begleiter**

oder eine **Sexual-Begleiterin** zu sich kommen.

Das kostet Geld.

Sie streicheln, berühren und massieren.

Dafür haben sie extra eine Ausbildung gemacht.

**Bei donum vitae kann man sich über Hilfen beim Sex beraten lassen.**

Manchmal kann es Probleme beim Sex geben.  
Dann ist es gut,  
wenn man darüber sprechen kann.

Zum Beispiel:

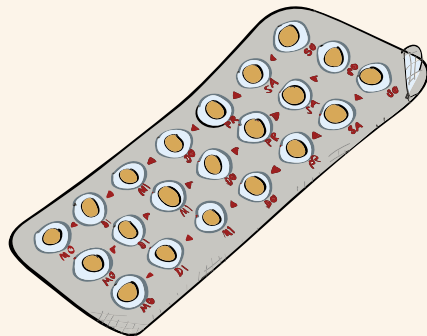
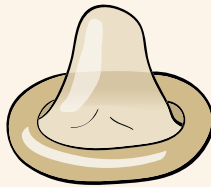
- Mit dem Frauen-Arzt oder der Frauen-Ärztin.
- Mit einem Berater oder einer Beraterin von donum vitae.

### **Das ist wichtig:**

Nicht immer möchten Frauen schwanger werden beim Sex.

Darum gibt es Verhütungs-Mittel.

Sie schützen beim Sex vor einer Schwangerschaft.



Verhütungs-Mittel

## Diese Verhütungs-Mittel gibt es

Es gibt verschiedene Verhütungs-Mittel.

Sie schützen Frauen vor einer Schwangerschaft.

Einige Verhütungs-Mittel bekommt man nur beim Frauen-Arzt oder bei der Frauen-Ärztin.

Zum Beispiel die Pille.

Andere kann man selbst kaufen.

Zum Beispiel Kondome.

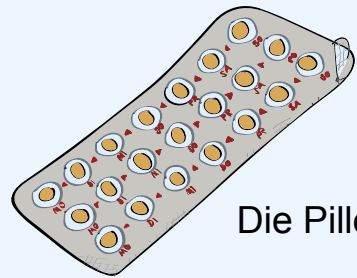
## Diese Verhütungs-Mittel sind für Frauen:

### Die Pille

Das ist eine kleine Tablette.

Die Frau nimmt sie jeden Tag zur gleichen Uhrzeit.

Das ist wichtig, damit sie nicht schwanger werden kann.



Die Pille

### Die Spirale

Das ist ein kleines Ding aus Plastik oder Kupfer.

Der Frauen-Arzt setzt die Spirale in die Gebärd-Mutter von der Frau ein.

Dort kann sie etwa 3 bis 5 Jahre bleiben.

Die Frau kann in den 3 bis 5 Jahren nicht schwanger werden.



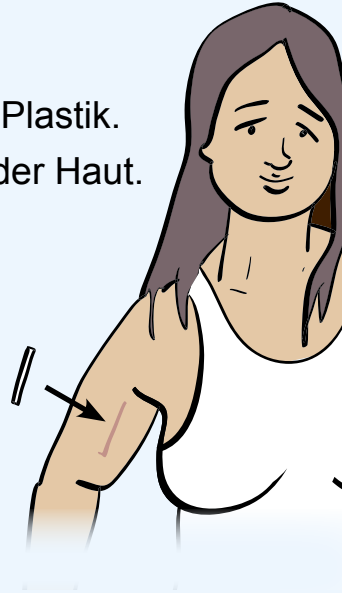
Spirale



## Das Hormon-Stäbchen

Das ist ein kleines Ding aus weichem Plastik.  
Es ist bei der Frau im Oberarm unter der Haut.

Der Frauen-Arzt setzt  
das Hormon-Stäbchen dort ein.  
Es bleibt 3 Jahre dort.  
Die Frau kann in den 3 Jahren  
nicht schwanger werden.



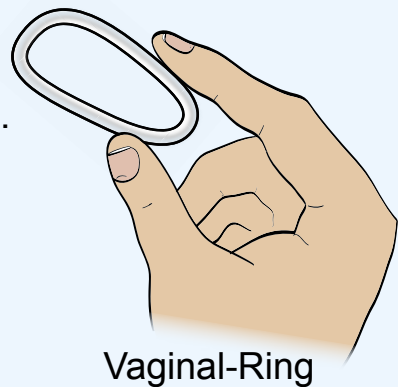
## Der Nuva-Ring oder Vaginal-Ring

Das ist ein Ring aus weichem Plastik.  
Die Frau schiebt den Ring in die Scheide.  
Dort bleibt der Ring 3 Wochen.  
In den 3 Wochen  
kann die Frau nicht schwanger werden.

Nach den 3 Wochen holt die Frau den Ring raus.  
Sie bleibt eine Woche ohne Ring.  
Auch in dieser Woche kann  
die Frau nicht schwanger werden.

In dieser Woche hat die Frau  
ihre **Periode**.

Danach schiebt die Frau  
einen neuen Ring in die Scheide.



Vaginal-Ring

## Die 3-Monats-Spritze

Der Frauen-Arzt gibt der Frau alle 3 Monate eine Spritze.

Dann kann die Frau 3 Monate nicht schwanger werden.



## Ein Verhütungs-Mittel ist für Männer:

### Das Kondom

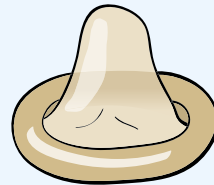
Kondome sind aus ganz dünnem Gummi.

Man rollt das Kondom über den steifen Penis.

Dann können beim Geschlechts-Verkehr keine Samen in die Frau kommen.

Und die Frau kann nicht schwanger werden.

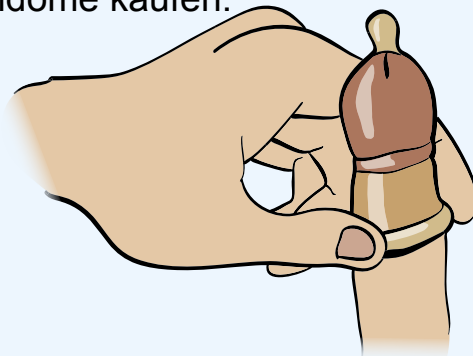
Kondome schützen  
beim Geschlechts-Verkehr  
auch vor Krankheiten.



Kondom

Dort kann man Kondome kaufen:

- Im Supermarkt
- In der Drogerie
- In der Apotheke



## Was ist, wenn man nie Kinder haben will?

Dann kann der Mann oder die Frau  
eine Operation machen lassen.

Die heißt in schwerer Sprache: **Sterilisation**

Bei Männern kommen dann beim Sex  
**nie** mehr Samen aus dem Penis.

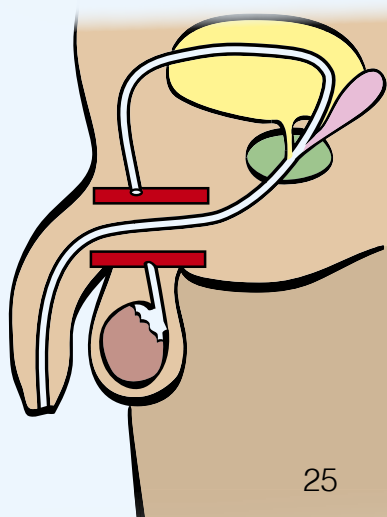
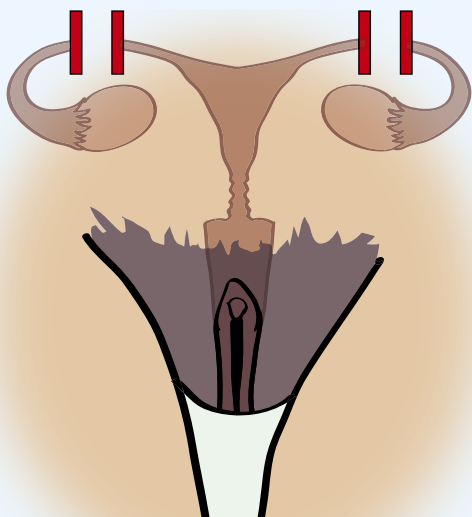
Frauen können dann  
**nie** mehr schwanger werden.

Man muss sich das sehr gut überlegen.

Denn man kann dann nie mehr im Leben  
eigene Kinder bekommen.

Jeder Mensch muss das selbst entscheiden.

Kein Mensch darf zu dieser Operation  
gezwungen werden.

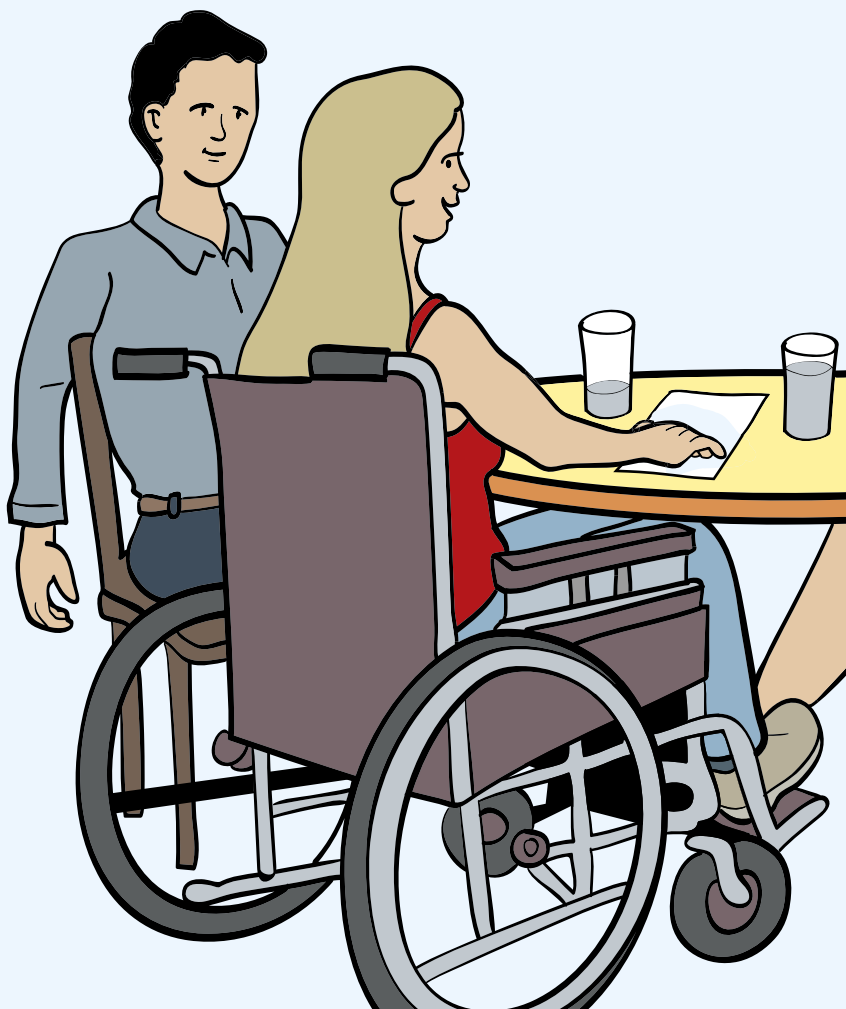


## Wie man das richtige Verhütungs-Mittel findet

Man kann sich über Verhütungs-Mittel  
beraten lassen.

Zum Beispiel:

- Beim Frauen-Arzt oder der Frauen-Ärztin.
- Bei Beratungs-Stellen wie **donum vitae**.



Hier bekommt man wichtige Infos.

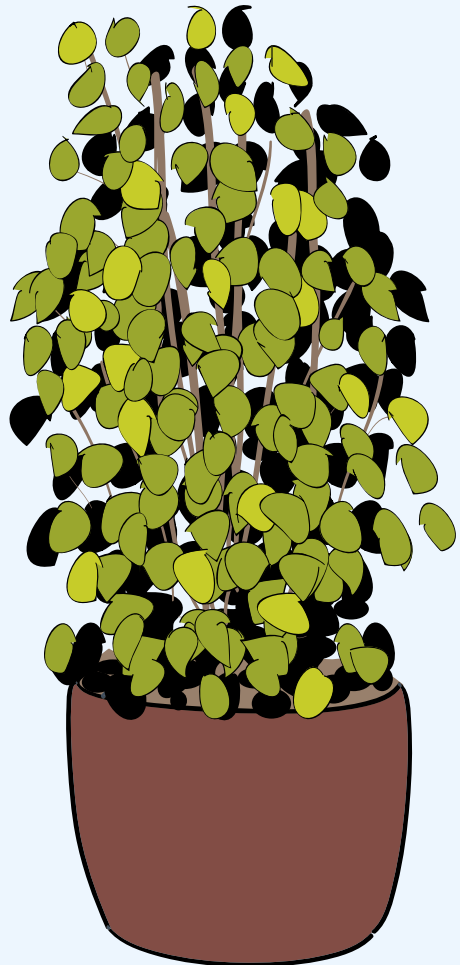
Zum Beispiel:

Wie viel Geld die Verhütungs-Mittel kosten.

Man kann viele Fragen stellen.

Dann kann man besser entscheiden:

Welches Verhütungs-Mittel ist  
das Richtige für mich?



## **Was ist, wenn das Verhütungs-Mittel nicht gewirkt hat?**

So wirkt das Verhütungs-Mittel nicht:

- Eine Frau vergisst, die Pille einzunehmen.
- Das Kondom geht  
beim Geschlechts-Verkehr kaputt.

Dann kann die Frau schwanger werden.

Für diesen Notfall kann die Frau  
zur Apotheke gehen.

Das muss sie sofort tun.

### **In der Apotheke kann die Frau eine Tablette holen.**

Die Tablette kann eine Schwangerschaft verhindern.

Das heißt: Die Frau wird nicht schwanger.

Die Tablette heißt: Die **Pille danach**.

Die Frau kann auch zum Arzt gehen.

Dort bekommt sie ein Rezept für die Tablette.

Mit dem Rezept kann sie die Tablette in der  
Apotheke holen.



Zeichen für  
Apotheke

## Wer dieses Heft gemacht hat:



**donum vitae** Bundes-Verband e.V.

Petra Schyma - Referentin

Christiane Fischer -  
Beraterin und Sexual-Pädagogin

## Leichte Sprache:



## Auf Leichte Sprache geprüft von:

Maren Klie, Ruth Eckhardt, Björn Schneider  
von dem Verein Lebenshilfe Main-Taunus

## Zeichnungen:

Kuwe Fritz

## Wer Geld für das Heft gegeben hat:

Bundes-Zentrale für  
gesundheitliche Aufklärung



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

**donum vitae** hat 4 Hefte  
in Leichter Sprache gemacht:

- Liebe, Sex und Verhütung
- Rat und Hilfe in der Schwangerschaft
- Schwangerschaft und Geburt
- Das ist wichtig bei der rechtlichen Betreuung

## Impressum

**donum vitae** zur Förderung des Schutzes  
des menschlichen Lebens e.V.

Bundesverband  
Thomas-Mann-Str. 4  
53111 Bonn

Telefon: 02 28 - 3 86 73 43

E-Mail: [info@donumvitae.org](mailto:info@donumvitae.org)

**Internet:** [www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)  
[www.donumvitae-onlineberatung.de](http://www.donumvitae-onlineberatung.de)