



# Liebe, Beziehung und Sexualität



Foto: www.flickr.com/vonkimberlyjays

**Liebe:** Weit mehr als nur ein Gefühl, das unter die Haut geht.

**Beziehung:** Ein Lebensabschnitt, in dem sich oft Gefühle von „Himmel hoch jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“ abwechseln.

**Sexualität:** Ein Wort, das für so vieles steht: Quelle des Lebens, Glück, Erfüllung, Ekstase und, und, und.

Aber auch Ängste, Stress, Leistungsdruck, Verunsicherung, Rechtliche Fragen, Abhängigkeit, Orientierungslosigkeit und Infektionsgefahren werden oft mit Sexualität in Verbindung gebracht.

Ebenso kann Sexualität mit ungewollter Schwangerschaft einhergehen. Deshalb sollte das Thema Aufklärung und Verhütung eine große Rolle im verantwortungsbewussten Umgang mit sich selbst und seinem Partner spielen.

Um Antworten auf offene Fragen und passende Lösungsvorschläge zu finden, haben wir für dich eine Sammlung von verschiedenen Beratungsstellen zusammengestellt.

Aber auch im InfoEck liegen sorgfältig ausgewählte Informationsbroschüren über alles was Beziehung, Liebe & Sexualität betrifft, sowie Gratis-Kondome für dich griffbereit. Ebenso stehen dir die MitarbeiterInnen des InfoEck´s gerne mit Rat zur Seite und unterstützen dich bei Fragen und Anliegen rund um diese Themen.

## 1. Ab wann darfst du sexuellen Kontakt haben?

Grundsätzlich ist sexueller Kontakt mit Kindern, die unter 14 Jahre alt sind, verboten. Diese Altersgrenze betrifft sowohl Mädchen, als auch Burschen. Das Verbot gilt aber immer für die ältere, schon über 14 Jahre alte Person. Das bedeutet, bist du schon über 14 Jahre alt, dein/e Freund/in aber noch nicht, so machst du dich strafbar, bei umgekehrter Situation dein/e Partner/in. Seid ihr beide noch keine 14 Jahre alt, so seid ihr noch nicht strafmündig und somit nicht strafbar.

Um erste sexuelle Erfahrungen von Jugendlichen nicht zu kriminalisieren, sieht das Gesetz einige Ausnahmen vor.

Dabei ist zu unterscheiden, ob es sich um Geschlechtsverkehr oder andere Formen der Sexualität wie z.B. Petting handelt.

So kannst du als Dreizehnjährige/r mit einem/r bis zu drei Jahren älterem/n Part-

ner/in Geschlechtsverkehr haben, ohne dass er/sie sich strafbar macht. Bei Petting gilt dies schon mit zwölf Jahren und dein Partner kann bis zu vier Jahre älter sein als du. Sexueller Kontakt zwischen nahen Verwandten (z.B. Geschwistern) ist aber in jedem Fall verboten.

Auch macht sich eine Aufsichts- oder Erziehungsperson (z.B. Lehrer/in) strafbar, wenn sie mit einem minderjährigen Kind (bis zum Eintritt der Volljährigkeit) sexuellen Kontakt hat.

Sexuelle Kontakte zu Jugendlichen unter 16 Jahren, die aus bestimmten Gründen noch nicht reif genug dazu sind, sind strafbar. Dies soll verhindern, dass Jugendliche ausgenutzt oder unter Druck gesetzt werden. Schwierig ist, dass es keine Definition von "reif" gibt und dies sehr unterschiedlich ausgelegt werden kann. Eltern, Erziehungsberechtigte oder andere Personen können somit unter Umständen die volljährige Person anzeigen, wenn sie mit einer Beziehung nicht einverstanden sind oder befürchten, dass der/die Jugendliche ausgenutzt wird. Außerdem ist es verboten, Minderjährige durch ein Entgelt zu geschlechtlichen Handlungen zu verleiten.

(Quelle: Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol, [www.kija.at/tirol](http://www.kija.at/tirol))

Für homo- und heterosexuelle Kontakte gilt seit 2002 gleiches Recht.

## 2. Das erste Mal

.. ist meistens mit sehr hohen Erwartungen verbunden und verunsichert viele Jugendliche. Oft machen FreundInnen und SchulkollegInnen Druck, indem sie mit ihren Erfahrungen angeben.

Tipps für alle, die das "erste Mal" noch vor sich haben:

- Kläre mit deiner Freundin/deinem Freund Fragen zu Verhütung und Vorbeugung von Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten in einer vertrauensvollen Atmosphäre
- Sprecht offen darüber, wenn Ängste da sind (z.B. davor, dass es vielleicht weh tut oder dass es nicht klappen könnte)
- Lass dich nicht unter Druck setzen - weder vom vielleicht schon "erfahrenen" Partner, noch von FreundInnen, die "es" bereits tun - sondern horch auf die eigenen Gefühle

- Gebt euch viel Zeit und eine entspannte Atmosphäre
- Gegenseitiger Respekt und gegenseitiges Vertrauen sind die besten Grundlagen dafür, dass das erste Mal in schöner Erinnerung bleibt.
- Wenn das erste Mal ungeplant passiert, achte auf jeden Fall darauf, dass ihr ein Kondom dabei habt und es auch verwendet.

## 3. Verhütung

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten zu verhüten. Einen Überblick über Websites, auf denen du dich über Verhütungsmethoden informieren kannst, findest du unter dem Punkt 6. Links und Informationen. Zusätzlich kannst du dir die Broschüre „Love, Sex und so“ auf [www.mei-infoeck.at](http://www.mei-infoeck.at) | Rat & Hilfe kostenlos downloaden.

## 4. Frauenarzt/Frauenärztin

Hier sind alle Frauenärzte in Tirol aufgelistet: [www.arztverzeichnis.at](http://www.arztverzeichnis.at) und auf [www.aektirol.at](http://www.aektirol.at) (unter Patientenservice).

Dein erster Besuch beim Frauenarzt/Frauenärztin hängt nicht von deinem Alter ab. Es sollte auf jeden Fall stattfinden, wenn

- du Beschwerden hast, egal wie alt du bist (z.B. Jucken, Brennen, gelblich verfärbter Ausfluss oder Schmerzen im Unterbauch)
- du mit 16 noch keine Regelblutung hast
- deine Menstruation sehr unregelmäßig oder schmerzhaft ist
- du Fragen zu deiner Brustentwicklung hast
- du dich über Verhütungsmittel informieren willst
- du dir die Pille verschreiben lassen willst
- glaubst, dass du schwanger bist.

Vertrauen zur Frauenärztin/zum Frauenarzt ist wichtig, frag daher deine Mutter oder Freundinnen, bei wem sie sich gut aufgehoben fühlen. Du kannst aber auch in eine Sexualberatungsstelle für Jugendliche gehen, wo du auf Wunsch kostenlos, anonym und ohne E-Card beraten wirst.

Logischerweise ist man dann bei der Ärztin/beim Arzt doch etwas aufgeregt. Da ist es gut, sich schon vorher eine Checkliste aufzustellen, was man alles fragen und wissen

will. Notiere dir auch vor deinem Besuch das Datum deiner ersten und der letzten Periode und die Zyklusdauer (so weit du das weißt).

Nach diesen Daten wird dich die Sprechstundenhilfe oder die Ärztin/der Arzt wahrscheinlich fragen. Für viele Mädchen ist es hilfreich, wenn sie vor der Untersuchung über die Untersuchungsschritte aufgeklärt werden. Trau dich ruhig Fragen zu stellen und mach dich mit dem Untersuchungszimmer vertraut. Je entspannter du bei der Untersuchung bist, umso weniger unangenehm wird es sein.

Was du noch wissen solltest:

- Prinzipiell brauchst du die e-Card
- Du kannst fragen, was du möchtest. Es ist die Aufgabe einer/s Frauenärztin/arztes aufzuklären und zu beraten.
- Ärztinnen/Ärzte haben grundsätzlich Schweigepflicht, auch gegenüber den Eltern

Beachte:

§ Bei Mädchen unter 14 Jahren müssen Eltern informiert und in Entscheidungen mitbezogen werden.

## 5. Männerarzt/Männerärztin

Die FachärztInnen für Urologie oder Dermatologie (=Hautärzte) sind für die Geschlechtsorgane des Mannes zuständig. UrologInnen sind spezialisiert auf Krankheiten der männlichen Geschlechtsorgane (Penis, Hoden, Samenleiter ...). Handelt es sich um Geschlechtskrankheiten, wie zB Tripper, Syphilis ... musst du zu einem/r Hautarzt/ärztin. Eine Auflistung von Ärzten findest du unter [www.arztverzeichnis.at](http://www.arztverzeichnis.at) und auf [www.aektirol.at](http://www.aektirol.at) (unter Patientenservice).

Wann ist ein Besuch angebracht?

- Ausfluss aus der Harnröhrenöffnung
- Brennen beim Urinieren, Entzündungen der Vorhaut und Eichel
- Wenn sich die Vorhaut nicht problemlos zurück und wieder vorschieben lässt
- Veränderungen an den Hoden

Beachte:

§ Bei Burschen unter 14 Jahren müssen Eltern informiert und in Entscheidungen mitbezogen werden.

## 6. Links und Informationen

### Behörden

[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

[www.netdokter.at](http://www.netdokter.at)

[www.aek.or.at](http://www.aek.or.at)

Wegweiser durch die Ämter und Behörden in Österreich  
Medizinische Information im Netz  
Österreichische Ärztekammer

### Beratung

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

[www.oegf.at](http://www.oegf.at)

[www.herzkllopfen.or.at](http://www.herzkllopfen.or.at)

[www.rbx.at](http://www.rbx.at)

Telefonseelsorge Tel.: 142 (rund um die Uhr, kostenfrei)  
Rat auf Draht, Tel.: 147 (rund um die Uhr, kostenfrei)  
Beratung der österr. Gesellschaft für Familienplanung  
Beratung zum Thema Liebe und Sex  
Onlineberatung (siehe rechte Spalte) bei „Frage + Antwort“

### Liebe, Partnerschaft, Sexualität

[www.lovetour.at](http://www.lovetour.at)

<http://austria.your-life.com>

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

[www.safe4fun.at](http://www.safe4fun.at)

[www.achtungliebe.at](http://www.achtungliebe.at)

[www.bravo.de](http://www.bravo.de)

Love Tour  
Your Life (Verhütung, Körper, Sexualität)  
Bundeszentrale für ganzheitliche Aufklärung  
Safersex  
Rund ums Thema Liebe, Sexualität und Verhütung  
Unter „Dr. Sommer“ kannst du Fragen ans Team stellen, ausführliche „Love School“  
Sexualitätsratgeber, Onlineberatung  
Sexlexikon  
Methoden der Verhütung  
Alles rund um die Pille  
Pubertät, Infos zur „Pille danach“  
Verhütung, Schwangerschaft  
Onlineberatung, Infos für Jugendliche  
Seite rund um Liebe und Verhütung

[www.sextra.de](http://www.sextra.de)

[www.rbx.at](http://www.rbx.at)

[www.verhuetung.at](http://www.verhuetung.at)

[www.pille.at](http://www.pille.at)

[www.pille-danach.at](http://www.pille-danach.at)

[www.schwanger-info.de](http://www.schwanger-info.de)

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

[www.laralove.de](http://www.laralove.de)

## Frauen

[www.frauenberatenfrauen.at](http://www.frauenberatenfrauen.at)

[www.femail.at](http://www.femail.at)

[www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://www.hilfe-fuer-maedchen.de)

[www.bym.de](http://www.bym.de)

Frauen beraten Frauen, Online Beratung

Punkt „Frauengesundheit“

Online Forum, Link- und Buchtipps

Online Magazin ums Mädchen- und Frausein

## Männer

[www.maennernet.at](http://www.maennernet.at)

Infos und Beratung für Männer, Foren

## Aids

[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

[www.aidsonline.de](http://www.aidsonline.de)

[www.aidshilfen.at](http://www.aidshilfen.at)

[www.aids-info.net](http://www.aids-info.net)

Infos zu Aids, Online Beratung

Austausch Plattform

Aids Hilfe Österreich

Unabhängige Database zu HIV und AIDS

## Gleichgeschlechtliche Beziehung

[www.villa.at](http://www.villa.at)

[www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)

[www.courage-beratung.at](http://www.courage-beratung.at)

[www.dbna.de](http://www.dbna.de)

[www.comingout.cc](http://www.comingout.cc)

[www.netzwerk-frauenberatung.at](http://www.netzwerk-frauenberatung.at)

Lesben- und Schwulenberatung

Der LesBiSchwule Jugendverband in Deutschland

Beratungsstelle Courage bei gleichgeschlechtlichen Lebensweisen

DBNA, Onlinemagazin für homosexuelle Jugendliche

Website für homosexuelle Männer und Frauen

Beratungsstellen in deiner Umgebung, siehe dazu Download Mädchen- und Frauenberatungsstellen

## 7. Beratungsstellen in Tirol

Thema	Adresse
Jugend- und Sexualberatung	Z6 Zentrum für Jugendarbeit 6020 Innsbruck, Dreiheiligenstr. 9 Tel.: 0512/58 08 08 <a href="mailto:jugendberatung@z6online.com">jugendberatung@z6online.com</a> <a href="http://www.z6online.com">www.z6online.com</a>
Jugend- und Sexualberatung	First Love Ambulanz 6020 Innsbruck, Anichstraße 35, HNO Gebäude Tel.: 0512/504 23 0 68 Terminvereinbarung: 13:00 – 15:00 Sprechstunden: Di und Do 14:00 – 15:30
Sexualberatung, Homosexualität, Beziehungen ...	Courage Innsbruck 6020 Innsbruck, Bozner Platz 1 / 4. Stock Tel.: 0699/166 166 63 <a href="mailto:innsbruck@courage-beratung.at">innsbruck@courage-beratung.at</a> <a href="http://www.courage-beratung.at/ueberuns/index.htm">www.courage-beratung.at/ueberuns/index.htm</a>
Beratung allgemein	Caritas Beratungszentrum 6020 Innsbruck, Heiligegeiststraße 16 Tel.: 0512 / 72 70-0 <a href="mailto:caritas.ibk@dibk.at">caritas.ibk@dibk.at</a> <a href="http://www.caritas-innsbruck.at">www.caritas-innsbruck.at</a>
Hilfe bei Gewalt, Missbrauch und Vergewaltigung	Autonomes Tiroler Frauenhaus für misshandelte Frauen und Kinder 6020 Innsbruck, Fischnaler Straße 4 Tel.: 0512 / 27 23 03, Notruf: 0512/34 21 12 <a href="mailto:tirolerfrauenhaus@eunet.at">tirolerfrauenhaus@eunet.at</a>

Thema	Adresse
	Verein Frauen gegen Vergewaltigung Frauennotruf Innsbruck 6020 Innsbruck, Sonnenburgstr. 5 Tel.: 0512 / 57 44 16 <a href="mailto:office@frauen-gegen-vergewaltigung.at">office@frauen-gegen-vergewaltigung.at</a> <a href="http://www.frauen-gegen-vergewaltigung.at">www.frauen-gegen-vergewaltigung.at</a>
	FMBS–Verein Netzwerk österr. Frauen/ Mädchenberatungsstellen 6020 Innsbruck, Innrain 100/99 Tel.: 0512 / - 56 28 65 <a href="mailto:netzwerk-ibk@netzwerk-frauenberatung.at">netzwerk-ibk@netzwerk-frauenberatung.at</a> <a href="http://www.netzwerk-frauenberatung.at">www.netzwerk-frauenberatung.at</a>
	Verein Frauen im Brennpunkt 6020 Innsbruck, Marktgraben 16/II Tel.: 0512- 58 76 08 Reutte: Tel.: 05672 / 65 9 56 Schwaz: Tel.: 05242 / 66 0 50 <a href="mailto:info@fib.at">info@fib.at</a> <a href="http://www.fib.at">www.fib.at</a>
	Frauenhaus für misshandelte Frauen und Kinder 6071 Aldrans, Dorf 31 Tel.: 0512 / 34 21 12
	Frauen helfen Frauen 6020 Innsbruck, Museumstraße 10 Tel.: 0512 / 58 09 77 <a href="mailto:info@fhf-tirol.at">info@fhf-tirol.at</a> <a href="http://www.fhf-tirol.at">www.fhf-tirol.at</a>

Thema	Adresse
Männer- und Burschenberatung	Männerberatung Mannsbilder 6020 Innsbruck, Anichstraße 11 Tel.: 0512 / 57 66 44 6300 Wörgl, Fritz-Atzl-Str. 6 Tel.: 0650 / 57 66 444 6500 Landeck, Schulhausplatz 7 Tel.: 0650 / 79 014 79 <a href="mailto:beratung@manssbilder.at">beratung@manssbilder.at</a> <a href="http://www.manssbilder.at">www.manssbilder.at</a>
Beratung zum Thema Aids/HIV	Aids-Hilfe Tirol 6020 Innsbruck, Kaiser-Josef-Straße 13 Tel.: 0512 / 56 36 21 <a href="mailto:tirol@aidshilfen.at">tirol@aidshilfen.at</a> <a href="http://www.aidshilfe-tirol.at">www.aidshilfe-tirol.at</a>
Rechtsberatung	KIJA Tirol - Kinder- und Jugendanwaltschaft 6020 Innsbruck, Sillgasse 8 Tel.: 0512 / 508 37 92 <a href="mailto:kija@tirol.gv.at">kija@tirol.gv.at</a> <a href="http://www.kija-tirol.at">www.kija-tirol.at</a>
Beratung zum Thema Homosexualität	HOSI Tirol - Homosexuelle Initiative Tirol 6020 Innsbruck, Meinhardstr. 16 Tel.: 0512 / 587 586 <a href="mailto:office@hositirol.at">office@hositirol.at</a> <a href="http://www.hositirol.at">www.hositirol.at</a>
Rechtsberatung	KIJA Tirol - Kinder- und Jugendanwaltschaft 6020 Innsbruck, Sillgasse 8 Tel.: 0512 / 508 37 92 <a href="mailto:kija@tirol.gv.at">kija@tirol.gv.at</a> <a href="http://www.kija-tirol.at">www.kija-tirol.at</a>

## Notizen

InfoEck – Jugendinfo Tirol | Kaiser-Josef-Straße 1 | 6020 Innsbruck  
+43 (0)512/571799 | [info@infoeck.at](mailto:info@infoeck.at) | Mo - Fr 12 - 17 Uhr

InfoEck - Jugendinfo Imst | Lutterottstraße 2 | 6460 Imst  
+43 (0)5412/66500 | [oberland@infoeck.at](mailto:oberland@infoeck.at) | Di - Fr 12 - 17 Uhr

InfoCheckPoint Landeck | Schulhausplatz 7 - Alter Widum | Do 16.30 - 19 Uhr  
+43 (0)699/16650055

InfoEck - Jugendinfo Wörgl | KR Martin Pichler-Str. 23 | 6300 Wörgl  
+43 (0)50/6300-6450 | [woergl@infoeck.at](mailto:woergl@infoeck.at) | Di - Do 13 - 17 Uhr

[WWW.MEI-INFOECK.AT](http://WWW.MEI-INFOECK.AT)



Die Angaben des Infoblatts sind ohne Gewähr. Die Informationen wurden von den MitarbeiterInnen des InfoEck – Jugendinfo Tirol eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebots kann keine Gewähr übernommen werden. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung.  
Stand: September 2009 / ks

Impressum:

Verein Generationen und Gesellschaft, Michael-Gaismair-Straße 1, 6020 Innsbruck, ZVR 399 463 751