

Das Jungfernhäutchen

Falsche Vorstellungen und Fakten



Inhalt

1. Was ist das Jungfernhäutchen?	3
2. Was ist Jungfräulichkeit?	5
3. Bluten oder nicht?	9
4. Kann man das Jungfernhäutchen wieder zusammen nähen?	11
5. Drei gängige Schauergeschichten zum Jungfernhäutchen	13

Auf der ganzen Welt haben Menschen verschiedene Ansichten über Jungfräulichkeit und das Jungfernhäutchen, die je nach Land, Kultur und Religion ganz unterschiedlich sind. Das kann sehr verwirrend sein.

Was ist jetzt richtig?

Manche dieser Geschichten werden von Großmüttern, Tanten, Onkeln, Eltern und anderen Familienmitgliedern weitergegeben. Manchmal stimmen sie, manchmal nicht. Vielleicht haben deine Verwandten nie die Wahrheit erfahren. Wir haben diese Broschüre verfasst, um sicher zu gehen, dass dir das nicht passiert.

Die Broschüre enthält Informationen über die Bedeutung von Jungfräulichkeit und Fakten über das Jungfernhäutchen. Wir möchten dir zeigen, dass diese zwei Dinge nichts miteinander zu tun haben. Das mag dich überraschen, und vielleicht fällt es dir schwer, es zu glauben. Aber es stimmt. Bitte lies weiter, denn diese Broschüre nennt dir die Tatsachen.

Das Jungfernhäutchen und Jungfräulichkeit haben nichts miteinander zu tun!

Samira (17)

„Meine Tante hat mich aufgeklärt über Menstruation, das Jungfernhäutchen, Jungfräulichkeit, das Eheversprechen und so weiter. Also, ich würde es eigentlich nicht wirklich Aufklärung nennen. Es waren bloß Verhaltensregeln, an die ich mich halten sollte. Das hat mir echt Angst gemacht und ich hab mich dann entschlossen niemals zu heiraten. Mit 16 bin ich zu meiner verheirateten Schwester gezogen, die Krankenschwester ist. Sie erzählte mir eine ganz andere Version der Dinge. Sie hat mir den Unterschied zwischen den Fakten und den Geschichten erklärt, von denen man in dieser Broschüre erfährt. Ich muss sagen, dass ich jetzt sehr erleichtert bin. Ich weiß zwar immer noch nicht, ob ich heiraten möchte, aber das liegt nun nicht mehr an den Horrorgeschichten meiner Tante.“

1.

Was ist das Jungfernhäutchen?

Als erstes etwas zum Namen, Jungfernhäutchen (oder Hymen). Viele Leute glauben, dass es sich hierbei um eine dünne Haut (= Membran) handelt, die den Scheideneingang verschließt.

Das ist falsch.

Das Jungfernhäutchen ist keine Membran. Würde das Jungfernhäutchen den Eingang zur Scheide verschließen, könnte ja das Menstruationsblut gar nicht herausfließen.

Also was ist es dann?

Das Jungfernhäutchen ist normalerweise eine elastische Umrandung der Scheidenöffnung. Dieses Gewebe kann glatt sein oder auch gefurcht, ausgefranst oder gerippt.

Bei manchen Mädchen ist das Jungfernhäutchen sehr flexibel, bei anderen etwas stärker oder straffer.

Manche Mädchen haben von Geburt an gar kein Jungfernhäutchen. Daraus ergibt sich auch, dass du dich nicht bei der Benutzung von Tampons selbst entjungfern kannst!

In ganz seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Jungfernhäutchen wirklich den Scheideneingang verschließt. Dabei handelt es sich aber um ein medizinisches Problem, das durch einen einfachen operativen Eingriff behoben werden kann.

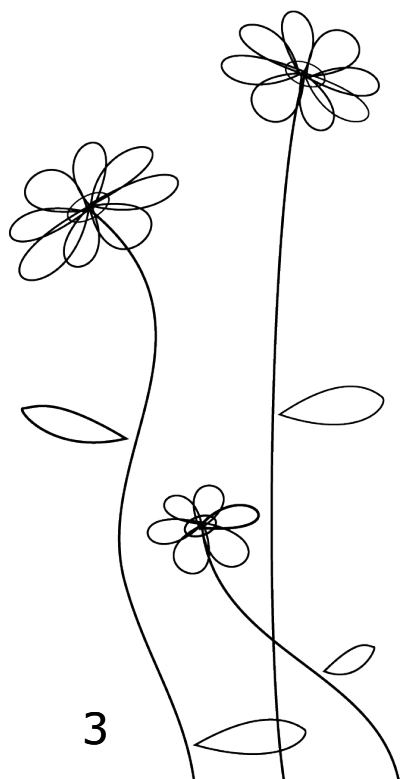
Medizinische Fakten über das Jungfernhäutchen:

Es ist keine Haut, sondern eine elastische Umrandung und es verschließt nicht den Eingang zur Scheide

Das Gewebe kann ganz unterschiedlich aussehen: glatt oder geriffelt, dick oder dünn

Manche Mädchen haben gar keins

Am Jungfernhäutchen kann man nicht erkennen, ob ein Mädchen schon Sex hatte



Die Vagina

Klitoris

Die Klitoris bereitet sexuelles Vergnügen, wenn sie berührt wird.

Harnröhre

Durch die Harnröhre verlässt der Urin den Körper.

Vagina oder Scheide:

- Durch die Vagina tritt während der Periode das Menstruationsblut aus.
- Sie dient als Geburtskanal; durch die Vagina werden Babys geboren.
- Beim Sex dringt der Penis in die Vagina ein, hier werden dann bei der Samenerguss die Spermien abgegeben.

Schamlippen

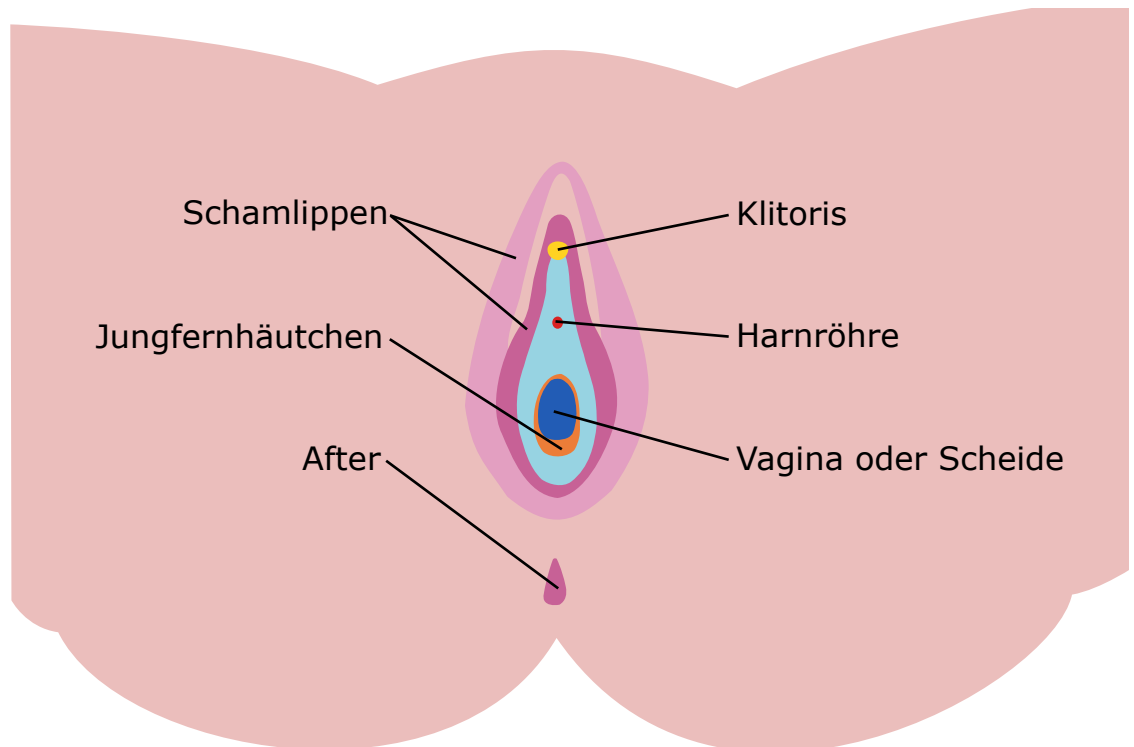
Die inneren und äußeren Schamlippen schützen die Scheide. Berührungen fühlen sich angenehm kitzlig an.

Jungfernhäutchen

Das Jungfernhäutchen ist eine Umrandung der Vagina kurz hinter dem Scheideneingang.

After

Durch den After verlässt der Stuhlgang den Körper.



2 .

Was ist Jungfräulichkeit?

Alle Menschen werden jungfräulich geboren. Eine Jungfrau ist jemand, der noch nie Sex mit jemandem hatte. Darüber sind sich alle einig. Es gibt verschiedene Ansichten, welche Art von Sex dazu führt, dass man seine Jungfräulichkeit verliert.

Verliert man sie nur, wenn der Penis des Jungen in die Scheide eindringt?

Oder auch bei Analsex (Penis in den Po)?

Durch welche Sexpraktiken man seine Jungfräulichkeit verliert und durch welche nicht, ist etwas, worüber Menschen sehr unterschiedlich denken.

Es hat oft etwas mit den Vorstellungen einer bestimmten Kultur oder Religion zu tun.

Worin sich aber alle einig sind, ist, dass du eine Jungfrau bleibst, wenn du Sex mit dir selbst hast (auch Selbstbefriedigung genannt). Indem du dich selbst befriedigst, lernst du deinen Körper besser kennen und entdeckst, was dir gefällt.

Sexualpraktiken, bei denen man seine Jungfräulichkeit verliert

Selbstbefriedigung	Nein
Küssen und Anfassen	Nein
Oralsex (Vagina / Penis mit Mund berühren)	verschieden, je nach Person/Kultur/Tradition
Analsex (Penis in den Po)	verschieden, je nach Person/Kultur/Tradition
Vaginalsex (Penis in die Vagina)	Ja

Nur du darfst entscheiden, welche Art von Sex du ausüben möchtest und welche nicht. Tu niemals etwas gegen deinen Willen oder den deines Partners!



Miriam (17):

„Ich bin noch nicht bereit für Sex, ich möchte Jungfrau bleiben. Mein Freund möchte aber mit mir schlafen. Seine Freunde haben ihm einen Ausweg vorgeschlagen: Analsex! Sie meinen, dass viele Jungs und Mädchen das so machen, um Jungfrau zu bleiben. Ich finde, dass ist eine komische Einstellung. Nur weil der Penis woanders eindringt, finden sie es in Ordnung.

Aber selbst, wenn sie Recht hätten (was sie nicht haben), würde ich es trotzdem nicht tun. Schon bei der Vorstellung schüttelt es mich.

Wenn Leute das probieren wollen, sollen sie das ruhig machen, aber ich werde es auf gar keinen Fall tun. Mein Freund war enttäuscht. Tja, Pech für ihn.“

Vorstellungen von Jungfräulichkeit

Wie du weißt, glauben viele Menschen, dass Jungfräulichkeit und das Jungfernhäutchen zusammenhängen. Das wurde ihnen so beigebracht und daran halten sie fest. Das heißt aber nicht, dass diese Ansichten richtig sind. Deswegen reden wir hier über die medizinischen Fakten.

In manchen Religionen, Kulturen oder Traditionen soll man bis zur Heirat jungfräulich bleiben. Das gilt fast immer für Mädchen und Jungen. Trotzdem wird von Mädchen in dieser Hinsicht mehr verlangt.

Mädchen, die sich sexuell genauso verhalten wie Jungs, werden meist stärker dafür verurteilt. Jungs, die sexuell aktiv sind und viele Freundinnen haben, werden oftmals als cool angesehen, während Mädchen, die das Gleiche tun, als schlecht gelten.

Ist das fair? Natürlich nicht!

Carmen (23):

„Ich bin das einzige Mädchen in unserer Familie. Ich habe drei ältere Brüder. Sie sind nette Jungs, aber manchmal machen sie mich wahnsinnig. Als ich noch zu Hause gewohnt habe, haben sie mich ständig genervt. Sie waren fast noch strenger mit mir als meine Eltern.

Als ich einmal einen Freund hatte, haben sie uns sogar hin und wieder kontrolliert. Das hat auch meine Freunde nervös gemacht.

Wenn meine Brüder Freundinnen hatten, hab ich mich ja auch nie eingemischt. Und überhaupt war ich eh immer brav.

Ich verstehe ja, dass sie mich beschützen wollen vor so Dingen wie ungewollter Schwangerschaft, aber ich kann auf mich selbst aufpassen. Ich bin froh, dass ich jetzt allein wohne und für mich selbst verantwortlich bin.“

Mach dir klar, was du in einer Beziehung willst

- kein Küssen oder Kuscheln und kein Sex vor der Ehe
- nur Küssen und Kuscheln
- alle möglichen Arten von Sex, wie zum Beispiel Oralsex und Analsex, aber keinen Vaginalsex
- alle Arten von Sex, auch Vaginalsex

Wenn du dir klar machst, was du willst, wird es auch einfacher sein dies jemand anderem zu erklären.

Du kannst die Regeln deiner Familie, Kultur oder Religion befolgen, weil du das so möchtest. Du kannst auch anders leben, mit mehr Freiheiten, ohne deiner Familie davon etwas zu erzählen, zum Beispiel, weil du Angst hast den Kontakt zur Familie zu verlieren oder aus Respekt vor ihren Werten.

Du kannst aber auch die Verantwortung für dein eigenes Leben in die Hand nehmen und in Bezug auf Sex tun, was du tun möchtest. Diese Lebensweise mag die Beziehung zu deinen Eltern beeinflussen. Aber es ist wichtig, dass du die Entscheidung triffst, mit der du dich am wohlsten fühlst.

Sich wohl fühlen ist das Wichtigste!

Niemand sollte etwas tun, was gegen deinen Willen geschieht oder wobei du dich nicht wohl fühlst. Es ist wichtig, dass du rechtzeitig klare Grenzen ziehst, was bedeutet, dass du diese kennen musst.

Das macht es leichter, nein zu sagen, wenn jemand sie überschreitet. Es reicht nicht immer aus, durch dein Verhalten (z.B. Körperhaltung) auszudrücken, wenn du etwas nicht magst. Es ist immer besser, ganz klar nein zu sagen, wenn man etwas nicht will.

Jemand, der dich liebt, wird dies akzeptieren!

Egal, für welche Art von Sex du dich entscheidest, ist es wichtig, über die Risiken von sexuell übertragbaren Infektionen Bescheid zu wissen. Achte immer auf Safer Sex, auch bei Oral- und Analsex! Wenn der Penis beim Geschlechtsverkehr in die Vagina eindringt, riskierst du eine Schwangerschaft.

Wenn du Sex hast, sollte es in einer sicheren Atmosphäre passieren; wenn ihr es beide wollt, und nichts gegen deinen Willen geschieht.

Was ist Safer Sex?

- sich vor ungewollter Schwangerschaft schützen
- sich vor sexuell übertragbaren Infektionen wie HIV/AIDS schützen

Wenn man nicht schwanger werden möchte, muss man zuverlässige Verhütungsmittel benutzen. Dazu gehören die Antibabypille, das Hormonimplantat, die Spirale, der Vaginalring, das Verhütungspflaster, die Dreimonatsspritze und das Kondom.

Kondome sind der wichtigste Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Die sicherste Art, Sex zu haben, ist die Kombi-Methode: der Junge benutzt ein Kondom und das Mädchen nimmt die Pille.

Man kann sich auch durch Oral- und Analsex (Penis/Vagina mit dem Mund berühren; Penis in Po) mit sexuell übertragbaren Infektionen anstecken.

Es ist also wichtig, immer ein Kondom zu benutzen, wenn man Sex hat, auch bei Analsex und Oralsex.



3

Bluten oder nicht?

In einigen Familien ist es üblich, dass ein Mädchen nach der Hochzeitsnacht ein blutbeflecktes Bettlaken vorzeigt. Dies gilt als eindeutiger Beweis für ihre Jungfräulichkeit.

Kann sie es nicht vorzeigen, heißt es, sie habe schon vorher mit einem Jungen geschlafen. Das Jungfernhäutchen müsse also vorher schon irgendwie „zerstört“ oder „eingerissen“ sein. Das ist falsch!!!

Du weißt ja, dass das Jungfernhäutchen nur eine kleine Hautumrandung und keine Membran ist, die durchstoßen werden muss und dass manche Mädchen schon von Geburt an keins haben.

Befragungen haben gezeigt, dass fast die Hälfte der Mädchen beim ersten Mal nicht blutet. Es kann also sehr gut möglich sein, dass es nicht blutet, wenn du das erste Mal Geschlechtsverkehr hast.

Man kann bluten, weil man sehr angespannt ist und sich vielleicht nicht genug Zeit gelassen hat oder nicht einfühlsam genug war.

Manchmal kommt es auch vor, dass das Jungfernhäutchen ein bisschen straff ist und der Penis dagegen stößt. Dann kann es sein, dass das Gewebe am Scheidenrand blutet. Es kann sogar sein, dass man beim zweiten oder dritten Mal blutet.

Das heißt allerdings nicht, dass man eine „Superjungfrau“ ist. Vielleicht ist dein Jungfernhäutchen dann nur einfach etwas straff oder du musst dir mehr Zeit lassen, bis die Scheide ausreichend feucht ist.

Das blutige Laken mag zwar eine alte Tradition sein, aber es sagt nichts darüber aus, ob du schon mal Sex hattest oder nicht!

Malika (23):

„Ich war keine Jungfrau mehr, als ich geheiratet habe. Es war eine bewusste Entscheidung. Dennoch haben mein Mann und ich uns entschlossen, den Traditionen unserer Familien gerecht zu werden. Oder sagen wir's mal so: Es macht natürlich überhaupt keinen Sinn, aber nach unserer Hochzeitsnacht haben wir unseren Familien ein Bettlaken mit roten Flecken gezeigt. Eigentlich ein großer Quatsch. Ich hätte es auch lieber anders gemacht, aber ich weiß, dass unsere Familien nicht so offen sind. Gott sei Dank werden unsere Kinder nicht so ein Theater veranstalten müssen, wenn sie mal heiraten.“

Also zum Thema bluten:

- Viele Mädchen bluten nicht beim ersten Mal
- Manche Mädchen bluten beim ersten Mal
- Ob ein Mädchen beim ersten Mal blutet, hat nichts damit zu tun, ob es noch Jungfrau ist oder nicht

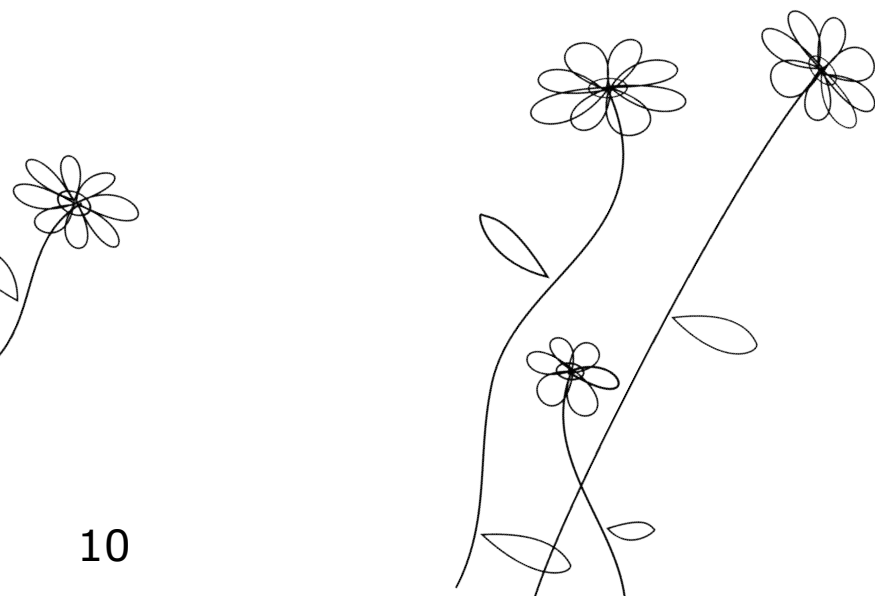
Tricks für „rote Flecken“ auf dem Bettlaken

Manche Mädchen wollen unbedingt in ihrer Hochzeitsnacht Blut vorweisen können. Vielleicht wollen sie ihrer Familie ein blutbeflecktes Laken zeigen. Vielleicht wollen sie ihrem neuen Ehemann beweisen, dass sie noch nie Sex hatten, auch wenn es nicht stimmt.

Manche Mädchen sind noch Jungfrauen, aber haben Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird, wenn kein Blut zu sehen ist. Sie haben Angst, dass man sie fälschlich beschuldigt, schon Sex gehabt zu haben. Um dies zu verhindern, suchen sie nach Möglichkeiten, in der Hochzeitsnacht Blut vorweisen zu können.

Es gibt vielerlei Möglichkeiten: Man sticht sich in den Finger oder führt eine Kapsel mit Kunstblut in die Scheide ein. Es gibt Mädchen, die ihre Ärztin um eine „Wiederherstellung“ des Jungfernhäutchens bitten.

Aber denk daran, dies sind alles Lösungen, die den Irrglauben am Leben erhalten, dass man beim ersten Mal zwangsläufig blutet.



4 . Kann man das Jungfernhäutchen wieder zusammennähen?

Der Ausdruck „Wiederherstellung des Jungfernhäutchens“ ist eigentlich falsch. Das Jungfernhäutchen ist keine Haut, die zerstört werden kann, sondern ein flexibler Gewebesaum/Hautumrandung am Scheideneingang.

Mädchen kommen zum Arzt oder zu einer Ärztin und wollen sicherstellen, beim nächsten Geschlechtsverkehr zu bluten. Bei einer kleinen Operation kann dieses Gewebe am Scheideneingang dann gestrafft werden. Dies verengt den Scheideneingang und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es beim nächsten Geschlechtsverkehr zu einer Verletzung kommt, die dann blutet. Eine Garantie dafür gibt es aber nicht.

Vielleicht hast du gehört, dass man sich die Scheidenwände zusammen nähen lassen oder dass eine Blutkapsel eingenäht werden kann. Solche Eingriffe garantieren ebenfalls nicht, dass man beim Sex blutet und können außerdem zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Häufige Folgen hierbei sind Schmerzen beim Sex durch Narbenbildung, sowie Probleme bei der Geburt eines Kindes.

Keine Operation kann garantieren, dass man blutet, wenn der Penis in die Scheide eindringt.

Amina (18 Jahre):
"Für mich ist es sehr wichtig, dass ich als Jungfrau heirate. Klar mache ich mit meinem Freund rum, aber ich will noch nicht mit ihm schlafen. Für mich geht es dabei nicht um die Jungfräulichkeit, vielmehr will ich es mir als etwas Besonderes für die Hochzeitsnacht aufheben. Ich weiß, dass nicht unbedingt Blut fließt beim ersten Mal. Diese Betonung von Blut erscheint mir eh sehr komisch. Freundinnen haben mir erzählt, was sie machen, damit irgendwie rote Flecken auf dem Laken zu sehen sind. Das finde ich aber Quatsch und darum geht es ja nicht."

Kann ein Arzt oder eine Ärztin an meinem Jungfernhäutchen feststellen, dass ich schon Geschlechtsverkehr hatte?

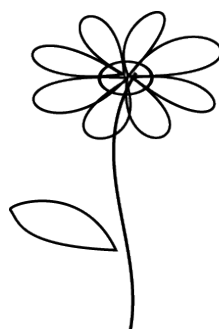
Nein, eine Ärztin oder ein Arzt kann nicht mit Sicherheit sagen, ob ein Mädchen schon mal Sex hatte. Du fragst dich vielleicht, warum sie manchmal dennoch erklären, man sei noch Jungfrau. Sie tun dies oft, um ein Mädchen vor ihren Verwandten zu schützen.

Wenn eine Familie aus irgendwelchen Gründen Zweifel an der Jungfräulichkeit des Mädchens hat, wollen sie einen greifbaren Beweis, dass sie noch Jungfrau ist. Ärztinnen und Ärzte spielen dann manchmal mit, so dass das Mädchen keinen Ärger bekommt.

Yasmina (21):

„Ich hatte für eine Weile einen Freund, Hilal. Zu der Zeit hatte ich heimlich gehofft, dass wir heiraten würden. Als wir zusammen waren, haben wir nur rumgeknutscht. Mehr wollte ich nicht. Auf einmal meinte Hilal dann, dass seine Eltern vor unserer Hochzeit ein ärztliches Attest meiner Jungfräulichkeit sehen wollen. Er selbst fand, es sei als Beweis wichtig.

Ich weiß nicht, ob er es wirklich ernst meinte oder ob er sich einfach nicht traute sich gegen seine Familie zu stellen. Aber ich fühlte mich zutiefst gedemütigt. Obwohl es sehr wehtat, machte ich mit ihm Schluss. Ich finde gegenseitiges Vertrauen sehr wichtig.“



1. Kannst du deine Jungfräulichkeit durch sportliche Aktivitäten verlieren?

Es ist unmöglich seine Jungfräulichkeit durch Sport zu verlieren! Man kann sie nur verlieren, wenn man mit einem Jungen Sex hat. Außerdem kann das Jungfernhäutchen nicht durch Sport verletzt werden, da es weich ist und sich im Körperinneren befindet.

Sämtliche Sportarten sind komplett harmlos, also tu, was dir Spaß macht! Auch durch die Benutzung von Tampons gefährdest du deine Jungfräulichkeit nicht.

Isabell (16):

„Ich hab mal gelesen, dass durch Sport das Jungfernhäutchen kaputt geht. Ich mache dreimal die Woche Judo und zwar mit vollem Körpereinsatz. Ich dachte, dass ich deswegen beim ersten Mal mit dem Jungfernhäutchen kein Problem haben würde, was ich gut fand.

Leider wurde ich enttäuscht.

Als ich das erste Mal mit Tim schlief, war ich ziemlich nervös. Ich war total starr und konnte mich gar nicht entspannen. Es fühlte sich rau an und tat weh. Es hat sich überhaupt nicht gut angefühlt und wir hätten aufhören sollen. Danach hab ich dann etwas Blut im Schlafsack gesehen. Ich weiß, dass es davon kam, dass ich so angespannt war und es nichts mit dem Jungfernhäutchen zu tun hatte. Glücklicherweise bin ich jetzt viel entspannter und wir haben tollen Sex.“

2. Kann ein Junge fühlen, ob ein Mädchen noch Jungfrau ist?

Jungs, die behaupten, sie können fühlen, ob man noch Jungfrau ist, wissen nicht wovon sie reden!

Wenn selbst eine Ärztin oder ein Arzt kaum feststellen kann, ob ein Mädchen schon Sex hatte, wie kann ein Junge das dann wissen?

Allerdings kann ein Junge fühlen, ob ein Mädchen Angst hat oder nervös ist. In solchen Fällen kann es sein, dass das Mädchen unbewusst seine Scheide zusammenzieht, was zu einer Verengung des Scheideneingangs führt. Ist dies der Fall, ist es das Beste, wenn man zusammen experimentiert, um herauszufinden wie der Sex für beide angenehm ist.

Erkan (22):

„Ein Kumpel von mir meinte letztens, er könnte beim Sex fühlen, ob ein Mädchen noch Jungfrau ist. Ich hab mich kaputt gelacht.

Wie kann er das behaupten, wenn selbst ein Arzt es bei einer Untersuchung kaum feststellen kann?

Ich hab ihm gesagt, er soll lieber mal üben, um ein besserer Lover zu werden. Ich finde, er ist ziemlich egoistisch und denkt nur an sein eigenes Vergnügen. Denn das ist der springende Punkt, nicht wahr, wenn man Probleme beim Sex hat. Man muss sich einfach Zeit nehmen und sicher sein, dass beide es wollen, dann geht auch alles „glatt“.

3. Muss ein Junge kräftiger zustoßen, wenn es für das Mädchen das erste Mal ist?

Man hört immer noch diese Geschichten, dass Jungs kräftiger zustoßen müssen, wenn es für das Mädchen das erste Mal ist.

Wenn du das auch glaubst, musst du aber noch eine Menge über Sex lernen.

Der Penis muss durch gar nichts stoßen, er gleitet bloß in die Scheide rein.

Durch Anspannung kann diese sich eng anfühlen.

Wenn ein Junge dann stärker stößt, ist das total falsch, denn das kann sehr schmerzhaft sein und ist wohl kaum Sinn der Sache, oder?

Also lasst euch Zeit und wartet, bis die Scheide feucht genug ist.

So wird es für euch beide schön werden.

Rachid (17):

„Diese ganzen Geschichten über Entjungferung haben mich ziemlich unsicher gemacht. Reinstoßen, Schmerz, Blut, Gewalt, man hört so vieles. Nicht wirklich was, worauf man sich freut. Erst hab ich gedacht: „Zum Teufel damit, ich stoße einfach zu und fertig.“

Aber ich liebe sie doch! Neulich haben wir mal darüber geredet. Von da an war es viel einfacher: Wir haben ganz vorsichtig miteinander geschlafen. Es hat nicht wehgetan und sie hat auch nicht geblutet. Wir waren beide erleichtert.

Mein Rat: hört nicht auf die ganzen brutalen Geschichten, sie sind einfach nicht wahr.“

Jungfräulichkeit: was denkst du?

Es ist wichtig, dass man sich darüber Gedanken macht, was man will und was Jungfräulichkeit einem selbst bedeutet.

Wie hier zu lesen war, gibt es mehrere Möglichkeiten. Natürlich entscheidest nur du, wie du mit deiner Jungfräulichkeit umgehen willst. Vielleicht willst du die Vorschriften, Kultur oder Religion deiner Familie unterstützen und dich danach richten?

Du hast vielleicht auch gelesen, dass manche Mädchen so tun, als würden sie jene Regeln befolgen, aber dann doch machen, was sie für richtig halten.

Eine andere Möglichkeit ist, dass du so mit Sex umgehst, dass du dich wohl fühlst, auch wenn andere nicht damit einverstanden sind.

Wenn du nicht sicher bist, wie du dich fühlst oder was du willst, dann rede mit anderen darüber, zum Beispiel mit deiner Mutter, einer Freundin oder einer Lehrerin an deiner Schule.

Es kann dabei helfen, dass du dir eine Meinung bildest. Du kannst selbst nach Lösungen für schwierige Situationen suchen oder andere um Rat bitten.



Es gibt auch Organisationen, an die du dich wenden kannst, um Hilfe oder Informationen zu erhalten. Zum Beispiel kannst du eine Beratungsstelle für Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung aufsuchen oder eine Frauenärztin fragen.
Die Frauen dort kennen sich besonders gut mit diesem Thema aus.

pro familia Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel.: 030/39849898
E-Mail: berlin@profamilia.de
Web: www.profamilia.de/berlin

Pro familia hat in Deutschland 180 Beratungsstellen, die du alle über die Homepage von pro familia auf www.profamilia.de finden kannst.

Familienplanungszentrum Berlin e. V. – BALANCE

Mauritiuskirchstraße 3
10365 Berlin
Tel.: 030/23623680
E-Mail: balance@fpz-berlin.de
Web: www.fpz-berlin.de

Familienplanungszentrum Hamburg e. V.

Bei der Johanniskirche 20
22767 Hamburg
Tel.: 040/4392822
E-Mail: fpz@familienplanungszentrum.de
Web: www.familienplanungszentrum.de

AWO Beratungszentrum

Lore-Agnes-Haus
Lützwowstr. 32
45141 Essen
Tel.: 0201/31053
E-Mail: loreagneshaus@awo-niederrhein.de
Web: www.lore-agnes-haus.de
Online-Beratung: www.liebe-lore.de

TERRE DES FEMMES – Menschenrechte für die Frau e.V.

Brunnenstraße 128
13355 Berlin
Tel.: 030/40504699-0
E-Mail: beratung@frauenrechte.de
Web: www.frauenrechte.de

Ein Flyer mit den wichtigsten Informationen zum Thema Jungfräulichkeit kann bei TERRE DES FEMMES bestellt werden.



TERRE DES FEMMES

Menschenrechte für die Frau e. V.
Human Rights for Women
Gleichberechtigt, selbstbestimmt und frei
equal, independent and free

Gefördert
durch:



Diese Broschüre wurde gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und von TERRE DES FEMMES in Zusammenarbeit der folgenden Organisationen erstellt:



Familienplanungszentrum



Die Broschüre basiert auf der Broschüre „Facts and Fiction about the Hymen“ (2007) der niederländischen Organisation Rutgers WPF*

RutgersWPF

Rutgers WPF
Postbus/ P.O. Box 9022
3506 GA Utrecht, Niederlande
Tel.: 0031/302313431
E-Mail: :office@rutgerswpf.nl
www.rutgerswpf.nl, www.rutgerswpf.org

* Rutgers WPF ist ab dem 1. Januar 2011 entstanden aus der Fusion von Rutgers Nisso Groep (Zentrum für Sexualität) und World Population Foundation (WPF).

Redaktion:

Sibylle Schreiber, Constanze Weimann, Rebecca Bartusch, Cornelia von Streit

Satz und Gestaltung:

Hendrik Kräft

© 2011 TERRE DES FEMMES - Menschenrechte für die Frau e.V.

© für die Texte: bei den AutorInnen

Illustrationen

Vagina, Seite 4: Rutgers WFP