







## SCHÖNSEIN • GEFÜHLE • GENUSS



sind Themen, die viel miteinander zu tun haben. In der Pubertät verändern sich Mädchen körperlich und seelisch. Viele wollen jetzt schön sein und gut ankommen. Manche leiden unter unreiner Haut oder fürchten, zu dick zu sein. Sie denken, ihr Busen sei zu groß oder zu klein, die Beine zu kurz oder zu haarig, der Po zu füllig oder zu flach. Auch erwachsene Frauen haben oft ein schwieriges Verhältnis zu ihrem Körper. Woher kommt das?



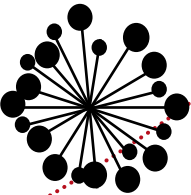

Werbeplakate, Fernsehen und Zeitschriften zeigen uns tagtäglich, wie frau auszusehen hat und was gerade als schön gilt. Vorbilder finden Mädchen auch in Popstars, Schauspielerinnen, Models, die nicht selten magersüchtig sind. Doch sieh dich um: Da gibt es kleine Frauen und große, dicke, dünne, blonde, braunhaarige, mit und ohne Brille, mit kurzem oder langem Haar.



Viele Mädchen fühlen sich unsicher und beginnen eine Diät. Diäten bedeuten meist, schnell runter mit den Kilos und genauso schnell wieder rauf. Hinter dem Wunsch dünner zu sein verbergen sich manchmal Gefühle wie: „Niemand liebt mich“.

Es gibt angenehme und unangenehme Gefühle – und alle wollen aus uns heraus. Such dir eine Vertrauensperson, zu der du immer gehen kannst, auch mit heiklen Themen!

Unangenehme Gefühle können der Hintergrund für Essprobleme sein. Falls das Essen oder Nichtessen für dich zum Problem wird, du ständig Kalorien zählst oder eine deiner Freundinnen immer dünner wird, wende dich an das Frauengesundheitszentrum. Wir unterstützen dich, damit du eine Lösung finden kannst!  
Infos dazu unter [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)



## ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN IM FRAUENGESUNDHEITZENTRUM



- Workshop **GANZ SCHÖN ICH** in Schulen, Jugendeinrichtungen ...
- Workshop **LIEBE, SEX UND MEHR**
- Information und Links zu Sexualität, Essproblemen, Verhütungsmitteln, Menstruation, Lustlosigkeit, HPV-Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs ... auch im Internet unter [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)
- Mädchenbibliothek: Bücher und Magazine zu Freundschaft, Liebe, Sexualität, Verhütung
- kostenfreier Schwangerschaftstest
- Beratung bei gewollter und bei ungewollter Schwangerschaft sowie Schwangerschaftsabbruch
- Beratung bei Problemen, in Krisen und nach Erfahrungen mit Gewalt
- Online-Beratung [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)
- Telefonberatung 0316/83 79 98

Alle Beratungen sind vertraulich und auf Wunsch anonym.





# BÜCHER FÜR MÄDCHEN IM FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM



frauengesundheitszentrum

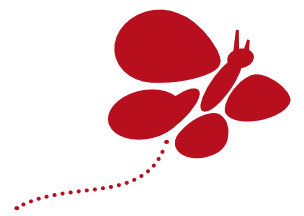
- Aufregende Jahre – Jules Tagebuch. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2007
- Die falschen Schuhe. Ein Roman über Mager-sucht und Bulimi. Länger Susanne. Verlag Haus Hernalz, 2009
- Riskanter Chat. Cazemier, Caja. Klopp, 2008
- Sex, Liebe oder was? Jungen und Mädchen erzählen von ihrem ersten Mal. Vey, Jutta. Schwarzkopf und Schwazkopf, 2009
- Rückwärts ist kein Weg. Lilli, 14, schwanger. Frey, Jana. Fischer 2008
- Ich mag mich. Entdecke deine Schönheit. Schneider, Sylvia. Ueberreuter 2003
- In der Regel gute Tage. Schneider, Sylvia. Ueberreuter 1999
- und viele mehr ...



Jedes Mädchen ist die Königin ihres Körperreiches und entscheidet selbst über Berührungen und Kontakt zu anderen Menschen. Jedes Mädchen darf jedem Menschen gegenüber und in jeder Situation „Nein“ sagen. Dein Körper ist das Zuhause deiner Seele.



## GANZ SCHÖN ICH WORKSHOP FÜR MÄDCHEN



### FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

Joanneumring 3, 1. Stock ☎ • 8010 Graz  
 ☎ 0316/83 79 98  
 ✉ frauen.gesundheit@fgz.co.at  
 www.fgz.co.at  
 Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr  
 Do 15–19 Uhr



● Frauengesundheitszentrum ☎



Stand: Mai 2010, Auflage: 2000 Stück  
 Medieninhaberin: Frauengesundheitszentrum,  
 Joanneumring 3, A-8010 Graz.  
 F.d.l.v.: Sylvia Groth  
 Konzeption: Kerstin Pirker, Heidrun Rader  
 Redaktion: Felice Gallé  
 Design/Fotos: Rita Obergeschwandner  
 Partizipativ erarbeitet mit den Mädchen der 6d  
 des BORG Birkfeld im September 2008  
 Dank an Lydia Knöbl, Marie Moosbrugger,  
 Elsa Poier und Julia Reichmayr (auf den Fotos)

