

BERATUNG, UNTERSTÜTZUNG UND LERNEN

Jugendsprechstunde

Es ist normal, wenn du in der Pubertät oder während du erwachsen wirst, unsicher in Bezug auf deine eigene Entwicklung bist. Manchmal passiert das auch, wenn man etwas zum ersten Mal vorhat oder macht wie zum Beispiel die erste Beziehung, ein Kuss oder auch Sex. Unsicherheit kann auch aufkommen, wenn andere uns weh tun oder unsere Grenzen überschreiten.

Bestimmt stellst du dir viele Fragen, wie z. B.:

- Ist es ok/normal, wie ich mich entwickle? Momentan fühle ich mich nicht wohl mit mir und meinem Körper.
- Ich bin sehr eifersüchtig und kontrolliere das Handy meiner*s Partner*in, dabei will ich das gar nicht. Wie kann ich das ändern?
- Wie weiß man, dass der richtige Zeitpunkt fürs erste Mal ist? Wie bereite ich mich eigentlich darauf vor?
- Wie funktionieren Verhütungsmittel, wie Spirale, Pille oder Kondom? Und was passt zu mir?
- Ab wann darf ich Sex haben und mit wem? Was ist eigentlich erlaubt beim Sex und was ist verboten?
- Ich kann mit niemand über meine Fantasien und Wünsche beim Sex sprechen - ist das eigentlich normal, was ich mir wünsche?
- Was mache ich, wenn jemand Nacktbilder von mir weiter verschickt?
- Wieso darf ich keine Pornos schauen, wenn ich unter 18 bin?
- Ich bin queer, muss ich mich jetzt outen? Kann man das verändern, auf wen man steht?
- Ich werde gemobbt, weil ich anders bin als die anderen. Wer kann mir helfen, was kann ich tun?
- Ich glaube ich bin trans* oder nicht binär und brauche Informationen.Â

Dir ist es zu unangenehm, dich an Eltern oder andere Bezugspersonen mit diesen

Themen zu wenden und Freunde wissen auch häufig nicht mehr, als du selbst. Daher bieten wir in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit, professionelle Informationen von einem Berater*in kostenfrei zu erhalten. Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht und du darfst sehr gerne anonym bleiben, außerdem darfst du dir aussuchen, ob du mit einem Mann oder einer Frau sprechen möchtest.

Wir bieten Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 27 die Möglichkeit immer dienstags von 14 – 17 Uhr spontan vorbei zu kommen oder uns unter 0611 4504580 anzurufen. Selbstverständlich beraten wir euch zur Zeit auch gerne per Videochat, spricht uns gerne diesbezüglich an.

Weitere Informationen

Kosten

keine Kosten

Zugang

Offen (ohne Mitgliedschaft)

Barrierefrei

Ja

Termin/e

Ab dem 02.04.2026 wöchentlich:

Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort/e

Langgasse 3, 65183 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

pro familia Beratungsstelle Wiesbaden

Ansprechperson

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.