



Präventionsfördernde Antworten rund um Körper, sexuelle Identität, Sex und Grenzen

# SexVielfaltFragen





## Vorwort von Andrea Büscher JRK-Landesleiterin

## Vorwort

Erwachsenwerden ist nicht leicht. Vieles am eigenen Körper verändert sich. Auch der Blick auf sich selbst und auf die Mitmenschen in Schule, Freundeskreis und Verein verändert sich.

Das kann schon 'mal überfordern! Denn plötzlich sind da unbekannte schöne und verwirrende Gefühle, aber auch Sorgen und Ängste. Eine Frage, die junge Menschen beschäftigt, ist: „Mit wem kann ich über das alles reden?“

Ja, vielleicht mit uns? In Westfalen-Lippe unterstützen das Deutsche Rote Kreuz und das Jugendrotkreuz Kinder und Jugendliche bei ihrer Entwicklung. Daher veröffentlichen wir für Eltern, Erziehungsberechtigte und Fachkräfte den Ratgeber „**SexVielfaltFragen**“ mit Antworten auf schwierige Fragen zu den Themen Pubertät, Identität, Sexualität und Grenzen.

Bei der Beantwortung dieser Fragen steht hier der Schutz von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt. Denn wenn wir offen und mit Herz über diese Themen sprechen können, dann können wir auch helfen, wenn Unsicherheiten oder Probleme bestehen.

**Andrea Büscher**

A handwritten signature in blue ink that reads 'Andrea Büscher'.

Welche Technik ist  
gut für erste mal?

ist set schön

Wie ist man für eine richtige  
Freundin bereit.

Wie wahr ihr  
erstes mal?

Wie lange muss man  
haben damit ein baby entsteht

mass man angst vor dem ersten mal haben?

ist es zu  
früh mit  
14 sex  
zu haben?

Wie funktionieren  
Ist Analverkehr schön  
(leicht) als normal?

Kindame

Wie fühlt sich Tifen an

Wie lang geht SEX  
was ist der längst SEX

Wann war ihr 1. mal? oder ist das zu Privat

Wie bekommt man Zwillinge

Ist es ok wenn man in jungen  
Jahren verliebt ist?

IST SEX  
schön

Wie macht man richtig Sex?

Sind sie Jungfrau

Können wir Verhütung  
besprechen?

Wie soll man damit umgehen wenn man zufrüh  
kommt

Wie war euer  
erstes mal?

Wie viele Kinder kann man bekommen?

Mit wie vielen Jahren  
hatten Sie das erste  
Mal

# Inhalt

06	Einleitung
07	Wichtige Grundhaltungen beim Beantworten
13	Der eigene Körper
25	Die sexuelle Identität
33	Sex
45	Grenzen
52	Literaturempfehlungen
53	Impressum

# Einleitung – Fragen über Fragen

Kinder und Jugendliche haben Fragen. Viele Fragen! Und manchmal fällt das Antworten gar nicht mal so leicht. Denn was ist, wenn ich etwas Falsches antworte? Was ist, wenn ich mit meiner Antwort eine Grenze überschreite? Was ist, wenn mir die Frage selbst zu unangenehm ist?

In den vergangenen drei Jahren haben wir – die Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt des DRK Westfalen-Lippe – über 100 Präventionsworkshops zu den Themen Liebe, Nähe, Sexualität, Grenzen und Grenzverletzungen mit heranwachsenden Menschen durchgeführt.

Diese Themen bewegen und verunsichern oft, denn es stehen viele unbeantwortete Fragen im Raum. Im Internet stehen zwar viele Informationen, aber sind diese immer vertrauenswürdig? Die eigenen Lehrer\*innen oder Eltern werden aus Scham eher selten gefragt. Denn die Erwachsenen sind manchmal selbst verunsichert und werden rot. Das merken die Fragenden. Sexualität gehört aber zum Leben dazu – genau wie Erwachsenwerden.

Wir möchten mit diesem Buch Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen leben oder arbeiten, die Verunsicherung beim Beantworten dieser manchmal schwierigen Fragen nehmen. Deshalb

Mit Bildern von den echten anonymen Fragen aus den Workshops!

Was war die schlimmste / schlimmste Frage die euch gestellt wurde?

haben wir die meistgestellten (anonymen) Fragen aus unseren Workshops gesammelt und sie in vier Kategorien eingeordnet:

1. Der eigene Körper
2. Die sexuelle Identität
3. Sex
4. Grenzen

Wie wichtig eine altersgerechte und empathische Beantwortung dieser Fragen ist, erkennt man an der spürbaren Erleichterung, wenn Unwissen, Vorurteile oder Mythen aufgeklärt werden. Unsere Antworten beinhalten immer eine präventionsfördernde Grundhaltung zum Schutz von Kindern und Jugendlichen.

***Denn Aufklärung ist ein wichtiger Schutzfaktor.***

# Wichtige Grundhaltungen beim Beantworten

Viele Antworten erfordern besondere Vorsicht bei der Wortwahl. Denn sie können bleibenden Eindruck hinterlassen. In diesem Buch werden alle Fragen bewusst ausführlich beantwortet. Eine lange und intensive Antwort ist aber nicht in jeder Situation angemessen. Die entscheidenden Aspekte sollten dennoch immer betont werden. Deshalb werden nun in Kurzform die wichtigsten Grundhaltungen geschildert.

## Unterschied zwischen „Du musst dich wehren!“ und „Du darfst dich wehren.“

Formulierungen wie „Du musst dich wehren!“, „Du musst Nein sagen!“ oder „Du musst sofort Hilfe holen!“ erzeugen Druck. Das Recht auf (sexuelle) Selbstbestimmung wird hier gleichgesetzt mit der Verantwortung, nicht Opfer von Gewalt zu werden. Erwachsene haben jedoch die volle Verantwortung für den Schutz von Kindern und Jugendlichen.

Denn wenn ein junger Mensch in einer Gewaltsituation überwältigt oder manipuliert wurde oder aus Angst nicht Nein sagen konnte, dann denkt der oder die Betroffene: „Ich habe versagt, den Übergriff zu verhindern und deshalb bin ich selbst schuld. Ich hätte mich ja wehren müssen, hat Papa gesagt.“

Viel besser sind Formulierungen wie

*„Du darfst dich wehren!“*

und

*„Du hast das Recht, Nein zu sagen,  
wenn du dich unwohl fühlst!“*

Durch das Wort dürfen oder den Hinweis auf die eigenen Rechte wird kein Druck aufgebaut. So können Betroffene wissen, dass es nicht ihre Schuld ist, wenn sie sich nicht wehren konnten. Die Hürde, sich Hilfe zu suchen, sinkt.

# Selbst Entscheiden und Einverständnis

Die Wichtigkeit von allseitigem Einverständnis zu egal welchen (sexuellen) Handlungen kann gar nicht oft genug betont werden.

## Beispiel:

Es ist alles verboten, womit du dich unwohl fühlst und kein Einverständnis gegeben hast. Und auch wenn du dein Einverständnis gegeben hast, kannst du es in der Situation jederzeit zurücknehmen. Dein Gegenüber muss dann unbedingt sofort aufhören! Wenn du möchtest, darfst du **Nein** sagen, dich wehren und dir Hilfe holen. Du darfst **IMMER** über **dich** und **deinen Körper selbst entscheiden. Niemand darf für dich entscheiden!**

# Die Schuldfrage

Die von Gewalt betroffene Person hat niemals Schuld an der Tat. Es gibt auch keine Mitschuld. Wenn man zu etwas gezwungen wird oder etwas gegen den eigenen Willen geschieht, ist **IMMER** der oder die Täter\*in schuld. Wer ein erkennbares Nein ignoriert, begeht eindeutig eine Straftat – ganz egal, was vorher war! Es ist sinnvoll zu erklären, was erkennbar bedeutet.

## Beispiel:

Ein **Nein** muss nicht unbedingt mit **Worten** ausgesprochen werden. Es kann auch durch **Mimik** und **Körpersprache** erkennbar sein.

# Die Individualität jedes Menschen

Kein Mensch sieht äußerlich gleich aus. Wieso sollten Menschen dann innerlich gleich sein? Menschen sind unterschiedlich. Somit sind die Grenzen auch individuell. Nur weil ich etwas „normal“ finde, muss das nicht für alle so sein.

# Recht auf Hilfe und Unterstützung beim Helfen

Junge Menschen dürfen sich immer Hilfe bei einer erwachsenen Person ihres Vertrauens holen. Diese müssen helfen, so gut sie können. Wenn die angesprochene Person überfordert oder einfach verunsichert ist, dann muss sie sich professionelle Hilfe bei einer Beratungsstelle (s. Seite 51) holen. Helfende haben generell immer ein Recht auf Hilfe beim Helfen. Dadurch wird die Hilfe besser! Wichtig zu vermitteln ist, dass man sich so lange Hilfe suchen darf, bis man sie gefunden hat.

## **Beispiel:**

Manchmal glauben Erwachsene Kindern und Jugendlichen nicht, die von Grenzverletzungen berichten, weil sie sich nicht vorstellen können, dass so etwas passieren kann. Da haben sie Unrecht. Wenn du jemanden um Hilfe gebeten hast und dieser Mensch nichts unternimmt, dann darfst du so lange andere Erwachsene um Unterstützung bitten, bis dir jemand wirklich hilft.

**DU bist wichtig und du hast ein Anrecht auf Hilfe!**

# Hinweise zur Sprache

Wir finden Gendern wichtig! Alle Geschlechtsidentitäten haben ein Recht auf Schutz vor Gewalt. Wenn Frau/Mädchen und Mann/Junge geschrieben wird, sind Transpersonen natürlich mitgemeint.

Es ist egal, welche Geschlechtsteile vorhanden sind: Wenn Personen sich als Frau/Mädchen, Mann/Junge oder Non-Binär identifizieren, dann sind sie es auch! Es wird an manchen Stellen bewusst Mensch mit Penis oder Vagina/Vulva geschrieben, da hierbei alle Geschlechtsidentitäten mit einbezogen werden können.

## **Beispiel:**

Ein Transmann kann eine Vagina haben und ist trotzdem ein Mann.

# Grenzverletzungen beim Beantworten

Manche Fragen könnten für die gefragte Person unangenehm zu beantworten sein. Das ist auch vollkommen okay! Schließlich hat jeder Mensch auch beim Reden über Sexualität seine individuellen Grenzen. Aber nicht nur der erwachsenen Person kann es unangenehm sein, sondern auch der fragenden Person, wenn bei der Antwort zu sehr ins Detail gegangen wird. In den Kategorien Sex und der eigene Körper werden gewisse Themen sehr explizit erklärt.

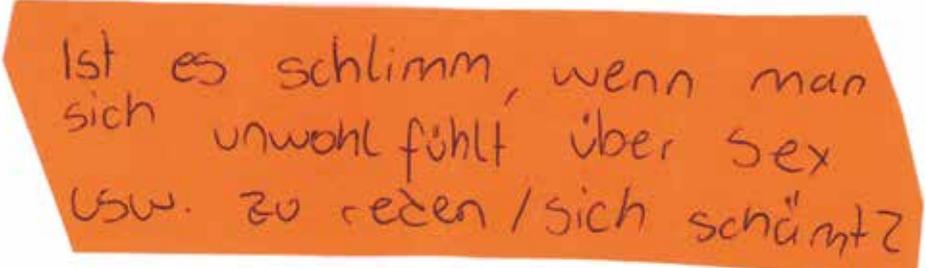
In einem Gespräch zwischen einem erwachsenen und einem jungen Menschen könnte das als grenzüberschreitend empfunden werden. In einem Gruppengespräch kann das ähnlich sein. Aus diesen Gründen kann das Buch gerne an die wissbegierige(n) Person(en) weitergegeben werden. Dann kann die Antwort selbst gelesen werden.

In beiden Situationen sollte klargemacht werden, dass das angesprochene Thema kein Tabu-Thema ist. Formulierungen dieser Art können helfen:

*„Da weiß ich ehrlich gesagt nicht, wie ich darauf antworten soll, aber ich mache mir darüber Gedanken.“*

oder

*„Es ist nicht schlimm, dass du fragst, aber für mich ist das zu persönlich. Ich kann aber schauen, wo du eine gute Antwort findest. Bei anderen Themen helfe ich dir gerne! Frag einfach!“*



Ist es schlimm, wenn man sich unwohl fühlt über Sex usw. zu reden / sich schämt?

Welche haben  
mit das sprachen  
(C-spanna-Frobe)

Wie stellt man  
wie Kindern große  
best

Jahren hat ihre Pubertät  
eingelangen. Mit wieviel  
haben sie  
sich

Warum machen Menschen Pornos  
Wenn sie die Menschen nicht lieben?

Warum ist es legal mit 14-17 sex zu  
haben aber keine pornos zu drehen  
bist groß gegen pedophilii

Ist es schlimm wenn man mehrere  
Monate nicht seine Tage bekommt obwohl  
man noch nicht sex hatte

Wäre es schlimm wenn der  
penis mit ständer unter 10 cm ist.

1. Was passiert bei einer menstruation?
2. Funktionsweise Penis vergrößern?

habt ihr schonmal pornos  
gesehen? und wenn mit wie vielen  
foltern

Was verbindet ihr das  
mit Pornos

42% der  
Lange  
phallos

Sex total

Ist es schlimm porno zu schauen?  
Wie geht die lust weg

Ist das  
erste mal  
schlimm?

Ist es normal dass man morgens  
einen errigierten Penis hat

Wann sollte man seinen sack  
variieren? und mit wie vielen  
variieren

Wie sieht sperme genau aus?  
Ist es klebrig?

ist es schlimm wenn man mit  
dem Körper so raten geschrieben ist  
wie die ersten Mädchen

Wie wenn man den Ausfluss  
von einem Mädchen  
versteht

für  
41,1%  
seis  
LGBTQ?

Ich hatte gehört das Vaginas 3 Löcher haben  
Ist das wahr?

Wieso kann die Vorhaut vom Penis entfernt werden

Ist es Ok vor 76 Pornos zu gucken und zu masturbieren?  
Sollte man sich im Intimbereich rasieren?

Wie findet man seine Kondom grössse  
Wie ist eine Vagina

1. Warum machen Leute Pornos  
Was ist der Sinn der Eichel?

Wie tit ist eine Vagina  
Wann ist es normal zu masturbieren?  
Wie Mädchen an und was kann ich dafür machen  
Ich spreche ich ein

Ich traue mich irgendwie nicht ein Tampon zu nehmen, wenn ich meine Tage habe und wollte dich fragen, ob du irgendwelche Tipps noch hast?

Wenn meine Freundin ihre Tage kriegt. Was sollte ich machen  
Was ist der Sinn der Eichel?  
Oder was kann ich machen als jünger was hilft sie?

Ist Sperma heiß?  
Kann man sich daran verbrennen?

Warum haben Junge einen Penis aber Mädchen nicht und andersrum mit der Vagina  
Wie kann man verhindern mit sich selbst sexuell unzufrieden zu sein

# Was sind Sextoys?

Ab wie vielen Jahren soll man richtig Sperma produzieren?  
Kann ein Mann ohne einem Penis oder Hoden überleben?

Stimmt es das der Ausfluss von Frauen genau so schmeckt wie der Sperma von Männern?  
Und warum schmeckt er überhaupt salzig?

Wie lang wird ein Penis mit viel sollte man 12 wiegen?

# Der eigene Körper

- 14 **Ist die Periode bekommen etwas Schlimmes?**
- 14 **Wie funktioniert der Vorgang der Menstruation?**
- 15 **Was genau passiert bei dem Frauenarzt oder bei der Frauenärztin?**
- 16 **Wie lang ist ein Penis im Durchschnitt?**
- 17 **Was ist der Unterschied zwischen Vulva und Vagina und wo finde ich „das Loch“?**
- 17 **Muss man sich selbst befriedigen?**
- 18 **Wie geht Selbstbefriedigung/Solosex?**
- 20 **Ist es schlimm, wenn man jeden Tag ein paar Mal masturbiert?**
- 20 **Masturbieren Mädchen auch?**
- 21 **Warum sind Pornos ab 18 und Sex ab 14 Jahren erlaubt?**
- 22 **Wie kann man lernen, sich selbst zu mögen und nicht nur Makel zu sehen?**

# Ist die Periode bekommen etwas Schlimmes?

**Nein, ist es nicht.** Wenn du deine Periode bekommst, hast du die Möglichkeit, wenn du möchtest, irgendwann leibliche Kinder zu bekommen. Das kann eine schöne Erfahrung sein.

Die Periode bekommen die meisten Personen mit Eierstöcken und Gebärmutter. Der Start der Menstruation beginnt während der Pubertät und endet mit der Menopause. Es kann sein, dass

man während der Zeit der Periode leichte bis starke Unterleibschmerzen hat. Das ist bei vielen so. Wenn jemand sehr starke Schmerzen hat, dann könnte man zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt (auch Gynäkolog\*in genannt) gehen und schauen, ob man das ändern kann.

Der Zeitpunkt der ersten Periode ist individuell. Wenn du unsicher bist, kannst du mich immer gerne Fragen.

# Wie funktioniert der Vorgang der Menstruation?

Für das Wort Menstruation wird auch Periode, Tage, Erdbeerwoche etc. gesagt. Die Periode ist ein Vorgang, der sich bei den meisten Menschen mit Eierstöcken und Gebärmutter ca. alle vier Wochen wiederholt. Dieser Vier-Wochen-Rhythmus wird auch Zyklus genannt. Er beginnt in einem der Eierstöcke. In diesem wächst eine Eizelle. Wenn sie reif ist, verlässt sie ihren Platz. Das wird Eisprung genannt. Die Eizelle wandert in den Eileiter bis hin zur Gebärmutter. Das dauert ungefähr drei bis vier Tage. In dieser Zeit wird die Gebärmutter schleimhaut dicker und setzt sich um die Gebärmutter. Nachdem die Eizelle in die Gebärmutter gelangt ist, wartet sie darauf, durch ein Spermium befruchtet zu werden. Aus der Kombination aus Eizelle und Spermium

kann ein Kind heranwachsen. Spermien, auch Samen genannt, werden von Hoden produziert. Die Samen können durch das Einführen des Penis in die Vagina oder durch eine künstliche Befruchtung in die Gebärmutter gelangen. Das bedeutet, dass man auch in einer nicht-heterosexuellen Beziehung Kinder bekommen kann.

Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, löst sie sich auf. Ca. zwei Wochen nach dem Eisprung löst sich ebenfalls die Gebärmutter schleimhaut auf und zerfällt, damit sich für den nächsten Zyklus eine Neue bilden kann. Bei dem Zerfall blutet es. Dieses Blut tritt mit der aufgelösten Schleimhaut und der Scheidenflüssig-

keit aus der Vagina aus. Wie lange aus der Vagina Blut austritt, ist unterschiedlich. Doch bei vielen Personen sind es vier bis sieben Tage. Fast jede Person mit Eierstöcken und Gebärmutter hat die Menstruation. Das ist ganz normal. Wenn du unsicher

bist, kannst du vielleicht deine Eltern, deine Lehrer\*in oder mich fragen. Ich werde dich so gut, wie ich kann, bei deinen Fragen unterstützen.

## Was genau passiert bei dem Frauenarzt oder bei der Frauenärztin?

Ich kann verstehen, dass du unsicher bist, was dich bei dem Frauenarzt oder bei der Frauenärztin – auch Gynäkolog\*in genannt – erwartet. Du brauchst jedoch keine Angst zu haben. Im ersten Termin wirst du deinen Arzt oder deine Ärztin kennenlernen und darüber reden, warum du da bist.

Das kann verschiedene Gründe haben. Ihr kommt miteinander ins Gespräch und der Arzt oder die Ärztin wird dir erzählen, welche Aufgaben sie haben. Die Aufgabe ist zu schauen, ob es deinem Körper und deinen Geschlechtsorganen gut geht.

Mehr als ein Gespräch muss bei dem ersten Besuch in der Praxis nicht geschehen. Wenn du bereit bist und dich sicher fühlst, werden bei dem nächsten Termin die Brüste, die inneren und die äußeren Geschlechtsorgane nach Auffälligkeiten untersucht. Vor der Untersuchung brauchst du keine Angst haben. Es kann natürlich unangenehm oder ungewohnt sein, wenn eine fremde

Person deine Intimbereiche untersucht. Das ist die alltägliche Arbeit der Ärzt\*innen und sie schauen sich die Bereiche deines Körpers nur aus gesundheitlichen Gründen an – genauso wie eine Zahnärztin schaut, ob die Zähne eines Patienten gesund sind.

Der Arzt oder die Ärztin haben pro Tag viele verschiedene Untersuchungen und viele verschiedene Patient\*innen. Es ist die Pflicht von Ärzt\*innen zu schauen, dass es dir gut geht und dass sie dich gut behandeln.

Wenn du dich unwohl oder schlecht beraten fühlst oder kein gutes Gefühl bei deiner Gynäkolog\*in hast, darfst du das sagen. Zudem darfst du immer die Praxis wechseln.

# Wie lang ist ein Penis im Durchschnitt?

Penisse sind so individuell wie die Menschen selbst. Kein Mensch sieht genau gleich aus. Aus diesem Grund sieht auch kein Penis gleich aus. Hast du schon Mal jemand kennengelernt, der genau die gleichen Augen wie du hat? Wieso sollte das bei einem Penis so sein? Penisse sind in der Länge, Breite und im Aussehen verschieden.

Die Durchschnittslänge von erwachsenen Menschen mit Penis in Deutschland ist im erigierten Zustand 11-13 cm. Bei manchen Menschen ist der Penis schon mit 16 Jahren ausgewachsen. Bei anderen vielleicht erst mit 22 Jahren. Das ist ganz individuell. Manche Penisse sind im erigierten Zustand krumm. Das liegt an den Schwellkörpern im Penis. Diese Schwellkörper befüllen sich bei einer Erektion mit einer gewissen Menge an Blut. Es kann dazu kommen, dass in dem einen Schwellkörper mehr Blut als in dem anderen ist. Wenn dem so ist, dann geht der Penis mehr

in eine Richtung und ist nicht ganz gerade. Es kann auch sein, dass der Penis anders aussieht. Das ist angeboren und absolut normal.

Wenn man sich unsicher über die Größe ist, versuch offen darüber zu reden. In den meisten Fällen ist es unbegründet. Wenn jedoch dein\*e Sexualpartner\*in nicht zufrieden mit eurem Sexleben ist, könnt ihr schauen, was verändert werden kann, um es schöner zu machen. Hierbei gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Man könnte die Stellung verändern, (länger) Oralverkehr machen, zwischendurch sich massieren, küssen, lecken oder Sexspielzeuge verwenden. Die Länge und Breite des Penis sind für ein gutes Sexleben nicht entscheidend. Viel, viel wichtiger sind Kommunikation, Respekt und die Vielseitigkeit des Sexlebens.

# Was ist der Unterschied zwischen Vulva und Vagina und wo finde ich „das Loch“?

Vagina und Vulva sind zwei verschiedene Körperteile. Vielleicht ist es verwunderlich, dass es zwei Begriffe sind. Vulva bezeich-

net alles, was von außen zu sehen ist. Das bedeutet: die äußeren und inneren Vulva-Lippen, die Klitoris-Spitze, der Eingang der

Harnröhre und der Eingang der Vagina. Die Vagina ist ein sehr dehnbare Organ. Es ist ein ca. 10 cm langer Schlauch, der sich im Körper befindet. In diesen können Finger, die Zunge, ein Penis oder ein Sexspielzeug eingeführt werden. Zudem kann durch die Vagina ein Kind auf die Welt gebracht werden.

### **Person mit Vagina und Vulva:**

Wenn du dir nicht sicher bist, wie der Eingang deiner Vagina und deine Vulva ausschauen, kannst du dir gerne einfach mal einen Spiegel in die Hand nehmen und deine Vulva genau anschauen. Du weißt bestimmt auch, wie dein Rücken aussieht und um den anzuschauen, brauchst du auch einen Spiegel. Also warum nicht auch für deine Vulva? Vulven sehen übrigens alle unterschiedlich aus.

### **Person ohne Vagina und Vulva:**

Wenn du dir unsicher bist, wo der Eingang der Vagina ist und wie die Vulva aussieht, beschäftige dich im Vorhinein mit dem Aufbau der Vagina und Vulva. Google das doch einfach Mal. Eine

Alternative wäre, offen dein Gegenüber zu fragen, ob du dir die Vulva genauer anschauen darfst. Wenn ihr euch dazu entschieden habt, achtet darauf, dass ihr euch jederzeit bereit und wohl fühlt. Dann kannst du zunächst mit deinen Fingern die Vulva erforschen. Achte darauf, dass deine Fingernägel geschnitten, gepflegt und sauber sind. Wenn sie zu lang oder spitz sind, kann das für dein Gegenüber schmerzhaft sein. Die Vulva und Vagina sind sehr empfindlich. Du wirst viel weiche Haut ertasten. Sei aufmerksam währenddessen. Dann wirst du den Eingang der Vagina spüren. Wichtig zu beachten ist, dass die Vulva und Vagina feucht sind. Sonst kann es sich unangenehm anfühlen. Entweder werden sie während des Berührens von allein feucht oder ihr nehmt Hilfsmittel wie Gleitgel oder Spucke. Wenn sie feucht ist und ihr euch gut fühlt, könntest du in die Vagina zunächst mit einem Finger eindringen. Die Vagina muss sich erst weiten. Wenn sie sich geweitet hat, kannst du mit zwei Fingern eindringen. Jetzt weißt du, wo der Eingang der Vagina sich befindet. Nicht vergessen: Alle müssen sich die ganze Zeit wohl fühlen! Daher ist es gut, offen miteinander zu reden.

## **Muss man sich selbst befriedigen?**

**Nein, müssen tust du gar nichts.** Du bist ein freier Mensch und darfst allein über deinen Körper entscheiden. Das gilt auch für die Selbstbefriedigung. Wenn dich jemand dazu drängt oder zwingt, darfst du dir immer Hilfe holen. Auf diese Hilfe hast du

ein Anrecht. Solosex kann aber etwas sehr Schönes und Interessantes sein. Während der Selbstbefriedigung kann Stress abgebaut und der eigene Körper erforscht werden. Dadurch können Vorlieben und Abneigungen herausgefunden werden.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lust und den eigenen Vorlieben hilft einem Menschen in einer Partner\*innenschaft, über die eigenen Bedürfnisse zu reden. Das Kennenlernen des eigenen Körpers kann Sicherheit geben, wie die eigenen Gren-

zen aussehen. Nicht nur deswegen ist Selbstbefriedigung etwas Gutes. Sich selbst zu stimulieren, kann angenehme und schöne Gefühle im Körper auslösen und ist sogar gesund! Dabei ist sehr wichtig, dass du dich die ganze Zeit wohl und sicher fühlst.

## Wie geht Selbstbefriedigung/Solosex?

Dieses Kapitel könnten Jugendliche auch gerne selbstständig lesen, da eine so detaillierte Antwort in einem Gespräch als übergriffig wahrgenommen werden könnte.

Solosex (auch Masturbation genannt) ist die Erkundung und Befriedigung des eigenen Körpers. Erkundung bedeutet im Zusammenhang der Selbstbefriedigung: neugierig sein, ausprobieren, entdecken und vieles mehr. Man geht also mit sich selbst auf eine Entdeckungsreise, um herauszufinden, was man persönlich angenehm und schön findet – zum Beispiel, welche Berührungen, welches Tempo, welche Handbewegungen und vieles mehr.

Zu Beginn ist man sicherlich unsicher und weiß nicht so richtig, wie angefangen werden soll. Jedoch kannst du hier ganz nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ vorgehen. Du fängst einfach an, dich langsam selbst an deinem Körper zu

streicheln. Zudem kannst du dir Situationen vorstellen, die du erregend findest. Die Körperteile verändern sich dadurch. Die Vagina und Vulva können feucht werden, und der Penis kann hart werden. Wenn du dich bereit fühlst, kannst du dich an deinen Geschlechtsteilen berühren.

Solosex ist auch in einer Beziehung normal. Es kann eine Ergänzung zu dem gemeinsamen Sexleben sein. Natürlich kann man sich auch zusammen selbstbefriedigen.

### **Penis:**

Wie eben schon gesagt, wird der Penis hart. Es gibt viele verschiedene Variationen, wie ein Mensch mit Penis masturbieren

kann. Am meisten werden die eigenen Hände genutzt. Hier werden diese einfach um den Penis gefasst und hoch und runter gerieben. Mit einer Hand, mit beiden Händen, mal mit der rechten oder der linken Hand, stark, sanft, schnell oder langsam reiben oder nur mit zwei Fingern um die Eichel. Wie, ist egal. Hauptsache dir gefällt es! Du kannst auch Gleitgel, Spucke oder Lebensmittelöle wie Oliven-, Raps-, oder Sonnenblumenöl benutzen. Seife, Shampoo oder Duschgel solltest du jedoch nicht verwenden, weil diese die sehr sensible Penishaut austrocknen und somit schädigen können.

Zudem kann man auch kreativ werden, indem beispielsweise der Penis vorsichtig an die Matratze gerieben wird. Probiere Selbstbefriedigung doch mal mit einem Kondom, um das Anlegen schon Mal zu üben. Der Fokus muss nicht nur auf den Penis gerichtet sein.

***Der eigene Körper darf miterforscht werden,  
um andere für dich schöne Körperbereiche zu entdecken,  
die dich erregen. Diese nennt man erogene Zonen.  
Jeder Mensch hat unterschiedliche.***

### **Vulva/Vagina:**

Wie eben schon gesagt, können die Vagina und Vulva feucht werden. Dadurch wird das Berühren sehr angenehm. Wenn es nicht so feucht wird, ist das nicht schlimm. Dann kann Gleitgel oder Spucke genommen werden. Die Vulva und besonders die Klitoris-Spitze kann man auf verschiedene Weisen berühren: Mit einem oder zwei Fingern hoch und runter reiben, Kreisbewegungen in

beide Richtungen, klopfen, schnell, langsam, stark, leicht oder andere Techniken. Zudem können die Finger in die Vagina eingeführt werden. Es ist gut, erst mit einem Finger und dann vielleicht mit einem zweiten zu folgen. Der Eingang der Vagina muss sich zunächst daran gewöhnen und dehnen. Nicht nur Hände können zum Masturbieren verwendet werden, sondern zum Beispiel auch ein Duschkopf, ein Kissen, die Bettdecke und viele verschiedene andere Dinge.

Wie man sieht, gibt es eine Vielzahl an Varianten, die ausprobiert werden können. Hier darf man kreativ sein und auf Entdeckungstour gehen. Egal, womit du dich selbstbefriedigst, überlege zunächst, ob es sauber und möglichst bakterienfrei ist. Das ist wichtig, da sich sonst die Geschlechtsteile entzünden können.

### **Alle:**

Die Selbstbefriedigung ist etwas Privates. In der Öffentlichkeit darf man es nicht machen. Ruhige Orte wie das eigene Zimmer oder das Bad sind geeignet dafür. Es kann sein, dass es sich bei den ersten Malen nicht supergut und toll anfühlt. Das ist manchmal so. Probiere dann verschiedene Herangehensweisen, bis es für dich angenehm ist.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Immerhin ist es vielleicht ja auch ungewohnt, sich an den Geschlechtsteilen so zu berühren. Du musst dich aber auch nicht selbstbefriedigen.

***So wie DU magst. Du allein darfst über deinen  
Körper entscheiden!***

# Ist es schlimm, wenn man jeden Tag ein paar Mal masturbiert?

**Nein, ist es nicht.** Masturbation gehört zur gesunden Sexualität. Es ist völlig normal mehrmals pro Tag, Woche, Monat oder Jahr zu masturbieren. Wie oft man sich selbst befriedigt, ist individuell und es gibt keine Grenzen. Es kann sein, wenn zu oft masturbiert oder zu stark gerieben wird, dass der Penis oder die Vagina/Vulva gereizt sind. Somit können Schmerzen an den Stellen entstehen. Das ist vollkommen normal. Warte ein paar Tage und dann ist der Penis oder die Vulva/Vagina wie neu.

Wenn du länger Schmerzen hast, ist es eine gute Idee zu einem Arzt oder einer Ärztin zu gehen. Dafür muss man sich nicht schämen. Durch Masturbation gibt es keine negativen gesundheitlichen Nebenwirkungen. Ganz im Gegenteil: Es baut Stress ab, der eigene Körper entspannt sich und bei Menschen mit Penis ist es sogar vorbeugend auf Prostatakrebs. So wie du es brauchst/möchtest, ist es gut so. Achte auf dich und was du dir gerade wünschst.

## Masturbieren Mädchen auch?

Kurz gesagt: Ja, Mädchen und Frauen masturbieren auch. Das wird aber seltener thematisiert als bei Jungen. Menschen mit Penis fassen diesen schon von Kleinauf durch das Pinkeln oder einfach so an. Schließlich ist es ein Körperteil, das vor einem rumbaumelt. Bei Menschen mit Vagina ist das nicht so. Der weibliche Genitalbereich wird generell weniger thematisiert. Zum Beispiel werden in der Kunst die weiblichen Geschlechtsteile eher verdeckt, wo entgegen die männlichen offen gezeichnet, modelliert, gebaut etc. werden. Durch die Menstruation

werden oftmals die Geschlechtsteile als etwas Schmutziges dargestellt. Das ist aber ein Vorurteil. Das Menstruationsblut ist nicht schmutzig.

Die weiblichen Geschlechtsteile sind eher mit Scham bedeckt und somit wird die Masturbation weniger thematisiert. Masturbieren muss niemandem peinlich sein, da dies normal ist und sehr viele Menschen das machen. Man tut sich was Gutes, lernt sich besser kennen und es geht auch niemanden anderen etwas an.

# Warum sind Pornos ab 18 und Sex ab 14 Jahren erlaubt?

Pornos sind Bilder und Videos, auf denen Erwachsene miteinander oder alleine sexuelle Handlungen machen. Diese werden verkauft oder im Internet hochgeladen.

Wenn Pornos geschaut werden, ist dies oftmals ein Mittel, um sich selbst zu befriedigen. Durch die Selbstbefriedigung wird Dopamin, ein Glückshormon, im Gehirn freigesetzt. Dopamin vermittelt uns Glücksgefühle. Dies ist ähnlich wie bei Alkohol oder anderen Drogen. Wenn Pornos bei der Selbstbefriedigung sehr viel konsumiert werden, speichert das Gehirn diese Verbindung von Glücksgefühlen mit Selbstbefriedigung durch Pornos dauerhaft ab. Wenn dies krankhaft wird, denkt das Gehirn: „Ich brauche unbedingt Pornos, um glücklich zu sein.“ Das Gehirn kann durch erhöhten Konsum ab stumpfen und man braucht immer mehr von dem Glücksgefühl.

Leichte und wenige Pornos reichen dann möglicherweise nicht mehr und es müssen immer mehr und härtere Pornos konsumiert werden – wie bei Alkohol und anderen Drogen. Wegen dieser Suchtgefahr sind Pornos erst ab 18 Jahren freigegeben, da viele Jugendliche sich dieser Gefahr nicht bewusst sind. Zudem entwickelt sich das Gehirn in der Pubertät erst. Suchterkrankungen können in dieser Phase Schäden für das gesamte Leben verursachen. Ein sehr effektives Gegenmittel: Mal eine Zeit lang ohne Pornos masturbieren. Dann ist alles wieder gut.

Außerdem können sich Vorstellungen von Sex und Intimität im Gehirn eines heranwachsenden Menschen festsetzen, die mit der Realität nichts zu tun haben und gefährlich sein können. In Pornos fehlt es meist an Vielfalt und es werden häufig unrealistische Körperideale gezeigt. Die Darsteller\*innen haben oft „makellose“ Körper, riesige Penisse oder riesige Brüste, die die meisten Menschen nicht haben.

Das kann dazu führen, dass das eigene Selbstbild verzerrt wird, Druck verspürt wird und man denkt, dass man den Erwartungen an Sex nicht entspricht. Dadurch wird gedacht, dass der oder die eigene Partner\*in enttäuscht wird. Zudem wird in Pornos fast nie das Kommunizieren über Einverständnis zu sexuellen Handlungen gezeigt. In den meisten Pornos ist jede sexuelle Handlung selbstverständlich und allen gefällt automatisch alles.

Im echten Leben ist das aber nicht so. Jeder Mensch hat seine ganz individuellen Vorlieben und Grenzen, über die unbedingt miteinander geredet werden müssen.

Es ist nicht schlimm, wenn mal Pornos geschaut werden und sich dadurch auch selbst befriedigt wird. Jedoch sollte man sich auch ohne Pornos selbst befriedigen. Hierbei können die eigenen Fantasien genutzt werden. Das ist auch sehr schön. Wie bei vielen Dingen im Leben sollte nicht zu viel und nicht ausschließ-

lich von diesen Dingen konsumiert werden. Sonst wird es zum Zwang und dann ist es nicht mehr schön. Wenn du merkst, du kannst nicht mehr ohne Pornos glücklich sein, dann darfst du dir Unterstützung holen. Entweder bei deinen Eltern, in der Schule

oder auch bei mir. Ich werde dich so gut unterstützen, wie ich kann. Es ist immer gut, sich jemanden anzuvertrauen.

## Wie kann man lernen, sich selbst zu mögen und nicht nur Makel zu sehen?

Den eigenen Körper so zu lieben, wie er ist, fällt vielen Menschen schwer. Das kann ich verstehen. Durch die sozialen Medien – also Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube etc. – und Werbung sieht man häufig Menschen, die vermeintlich „perfekt“ aussehen.

Sich jeden Tag mit diesen Schönheitsidealen zu vergleichen, kann das eigene Selbstwertgefühl schädigen.

### **Aber was soll das Wort „perfekt“ überhaupt bedeuten?**

Wenn man sich die verschiedenen Schönheitsideale der vergangenen Zeit und der anderen Länder anschaut, dann kann man sehen, dass es nicht nur eine einzige Art von Schönheit gibt. Sehr blasse Haut galt früher in Europa und gilt heute in Asien als besonders schön. Heute bei uns gilt wiederum sonnengebräunte Haut als erstrebenswert. Die Menschen sind unterschiedlich und wandeln sich und mit diesem Wandel, auch was wir schön

finden. Was werden wir wohl in 50 Jahren schön finden?

Die Körper der Menschen sind verschieden und jeder Mensch ist einzigartig. Es gibt große und kleine, dickere und dünnere Menschen mit großen und kleinen Lippen, breiten und schmalen Schultern und Taillen und so weiter. Menschen, die groß sind, können nicht klein werden und Menschen, die klein sind, können nicht groß werden. Das ist auch gut so.

Denn die Menschen werden nicht wie Spielzeugautos in einer Fabrik gemacht. Deswegen ist es so schön Mensch zu sein, da jeder Mensch einzigartig ist. Das ist viel spannender, als wenn alle gleich aussähen!

Es kann schwer sein, den eigenen Körper zu akzeptieren und ihn so schön zu finden, wie er ist. Wenn du unzufrieden bist, versuch eine Kleinigkeit an deinem Körper zu finden, die du schön

findest. Versuche nicht, so viel über Aussehen nachzudenken. Was magst du an deiner Persönlichkeit? Was kannst du besonders gut? Bist du für deine Mitmenschen da? Was kannst du schaffen, um stolz auf dich sein zu können? Diese Dinge sind viel wichtiger als Aussehen!

Zudem kannst du versuchen Menschen auf Instagram und Co. zu entfolgen, die dir nicht guttun. Du kannst stattdessen Anderen folgen, die ihren Körper so zeigen, wie er wirklich ist.

Denn viele Menschen auf Social Media laden nur die Fotos mit der besten Pose und dem besten Licht hoch. Viele bearbeiten ihre Fotos mit Filtern, Photoshop oder anderen Bearbeitungsprogrammen und erzeugen damit unrealistische Vorstellungen von Körperbildern. Denn das eigene Spiegelbild kann man ja nicht einfach mit einem Programm bearbeiten, oder?

Wenn ich aber jeden Tag bearbeitete Fotos sehe, dann denke ich irgendwann, dass es die Realität ist ... dass das „normal“ ist. Wenn ich mich dann jeden Tag damit vergleiche, denke ich bald, dass ich selbst nicht normal aussehe.

Wenn man sich andere Menschen anschaut, sieht jeder Mensch doch verschieden aus, oder? Im Laufe des Lebens verändern sich die Dinge, die man an anderen und an sich schön und wichtig findet.

Sowohl die äußeren Schönheitsideale als auch die inneren Schönheitsideale verändern sich. Es gibt aber kein „Normales Aussehen“!

**Jeder Mensch – und jeder Körper – ist einzigartig!**

Was ist wenn man sich schämt für sein Penis oder Scheide?

Ist es schlimm wenn man ein Bauchhute also fett?

Mass ~~ich~~ ~~nich~~ man sich schämen wenn ich nen kleinen Penis habe

Worum lachen Leute wenn eine Frau eine Frau liebt?

Wie cute ich mich vor meiner Eltern?

Was soll man machen wenn da drin feste Freundin liebt aber du dir nicht sicher bist ob sie dich liebt

Sie weiß das ich nie Liebe wie kann man ein Mädchen sein ist straight oder was anderes?

Wer hat erfunden LGBtq

Können Personen mit beiden Geschlechtsorganen ~~...~~ allein Kinder ~~...~~ erzeugen?

Als wann weiß man, dass man verliebt ist?

Eltern undso seid ihr auch ein Teil von LGBtq?

hier sind eh alle gay aber so bei Eltern undso

wie outet man sich am besten?

Zu welchem Geschlecht fühlen sie sich hingezogen?

- Warum gehört Transsexualität zu anderen Sexualitäten obwohl es doch eigentlich auf dem penis freigestellt beruht?

- Ich habe das Gefühl das mich nichts richtig "geil" macht Also ich fühle mich schon angezogen von gewissen Menschen aber ich werde nie z.B. feucht

WELCHE SEXUALITÄT HABEN S. 83

Ich finde ein Mädchen habsch aber die kommt aus Berlin.

Wie reagiere ich auf Homophobie?

- Bin ich bisexuell? Wie finde ich das heraus?

Wie sag ich meiner Mutter das ich bi bin?

schon einmal et was mit dem gleichen Geschlecht am besten gehabt?

Wie outet man sich vor seiner Familie?

# Die sexuelle Identität

- 26 **Wie fühlt sich verliebt sein an?**
- 26 **Was bedeutet LGBTIQ+?**
- 28 **Kann man sich die Sexualität aussuchen?**
- 28 **In welchem Alter findet man in der Regel heraus, ob man homosexuell ist?**
- 29 **Wie erkennt man, in welchem Geschlecht man ist?**
- 29 **Warum werden manche Menschen wegen ihrer Sexualität angegriffen?**
- 30 **Wie kann ich mich outen?**

# Wie fühlt sich verliebt sein an?

Verliebt sein ist für die meisten Menschen ein wunderschönes Gefühl. Hierbei spielt der Körper einfach nur verrückt. Die Person ist glücklich, fröhlich und unbeschwert. Zudem fühlt sich der Körper, insbesondere in der Anfangszeit, anders an. Besonders wenn man an die Person denkt oder sie sieht, wird man aufgeregt. Die Hände werden schwitzig, das Herz schlägt schneller, die Schmetterlinge flattern im Bauch – die Liste ist unermüdlich. Diese Gefühle werden durch die vermehrte Produktion und Ausschüttung von Glückshormonen ausgelöst. Bei jedem Menschen zeigt sich ‚Verliebt sein‘ ein wenig anders.

Manchmal kann es dazu kommen, dass man in eine Person verliebt ist, diese aber einen nicht zurück liebt. Das kann natürlich schmerzhaft sein. Wenn du so ein Gefühl hast, versuch mit deinen Freundinnen und Freunden, mit deinen Eltern, Sozialarbeiter\*innen etc. zu reden.

Du kannst auch zu mir kommen, wenn du Kummer hast. Niemand kann eine Person dazu zwingen, jemanden zu lieben. Du wirst merkennach einiger Zeit wird der Schmerz weniger und irgendwann ist er weg.

# Was bedeutet LGBTIQ+?

**LGBTIQ+** ist Englisch und wird in das Deutsche in **LSBTIQ+** übersetzt. Also sehr ähnlich.

## **L steht für Lesbisch.**

Hierbei fühlen sich Frauen zueinander sexuell hingezogen.

## **S steht für Schwul.**

Hierbei fühlen sich Männer zueinander sexuell hingezogen.

## **B steht für Bisexuell.**

Hierbei fühlt sich eine Person zu Männern und Frauen sexuell hingezogen.

## **T steht für Transgeschlechtlich.**

Hierbei fühlt man sich nicht zu dem Geschlecht zugehörig, welches bei der Geburt zugeordnet wurde. Das bedeutet, dass eine Person mit Penis und Hoden geboren ist und deshalb dem

männlichen Geschlecht zugeordnet wurde, aber sich innerlich als weiblich fühlt. Bei einem Menschen, der mit Vagina und Eierstöcken geboren ist, ist dieses Gefühl andersherum. Woher weißt du, warum du ein Mädchen oder Junge bist?

### **I steht für Intergeschlechtlich.**

Hier werden Personen mit Geschlechtsteilen geboren, die nicht eindeutig einem einzigen Geschlecht zugeordnet werden können. Das kann ganz unterschiedlich sein. Manche Inter-Personen haben eine Vagina, aber innenliegende Hoden. Andere haben einen Penis, aber auch Eierstöcke. Heute können Inter-Menschen selbst entscheiden, ob sie als Frau oder Mann leben oder sich nicht zu einem dieser Geschlechter zuordnen möchten. Sie können auch ihr Geschlecht als divers angeben.

### **A steht für Asexuell.**

Hierbei haben Menschen kein oder wenig Interesse an Sex und/oder Selbstbefriedigung. Das ist sehr unterschiedlich und individuell. Ob sie eine andere Person lieben können, hat damit nichts zu tun. Liebe und Sexualität sind nicht unbedingt miteinander verbunden.

### **Q steht für queer**

und ist ein offener Sammelbegriff für alle Menschen, die sich nicht in die traditionellen heterosexuellen, binären oder cis-geschlechtlichen Normen zurechtfinden möchten.

### **+ steht für alle anderen Sexualitäten und Geschlechtsidentitäten.**

Es gibt weitaus mehr als die in dem Begriff LSBTIQA+. Das Plus steht für die Vielfalt. Ein Teil dieser Vielfalt nennt sich Pansexualität, non-Binärität, genderfluid, non-gender, demisexuell und viele, viele andere. Das Plus+ zeigt, dass es deutlich mehr gibt als die angegebenen 6 Buchstaben.

Die **LSBTIQA+** Community ist sehr vielseitig. Zudem werden auch immer wieder Begriffe umgeändert, da diese dann passender sind. Es ist nicht schlimm, unsicher zu sein. Sei offen und interessiert. Du möchtest doch sicherlich auch so sein, wie du möchtest und von niemandem gesagt bekommen, dass es falsch ist. Die Regenbogenflagge wird auch „Pride-Flag“, also Stolz-Flagge, genannt. Menschen aus dieser Community sind nämlich stolz darauf, sich wegen ihrer Sexualität oder Geschlechtsidentität nicht mehr verstecken zu müssen.



**LSBTIQA+**

# Kann man sich die Sexualität aussuchen?

Sexualität ist wie ein Regenbogen. Sie hat verschwimmende Grenzen. Wieso man sich zu einem Geschlecht hingezogen fühlt, kann nicht eindeutig gesagt werden.

Es ist ein bisschen so wie die Frage, warum ein Mensch Rechts- oder Linkshänder\*in ist. Am Ende ist das auch nicht wichtig. Hauptsache man ist glücklich. Deine sexuelle Orientierung kannst du dir nicht aussuchen, jedoch kannst du dir deine Sexualpartner\*in aussuchen. Das bedeutet, wenn man eigentlich heterosexuell ist, kann man natürlich auch mit einem Menschen des gleichen Geschlechts Sex haben. Das kannst du frei entscheiden, solange alles einvernehmlich ist. Vielleicht merkst

du dann, dass du sowohl auf Frauen als auch Männer stehst? Das nennt man dann bisexuell. Oder dir ist es egal, welches Geschlecht dein\*e Partner\*in hat. Denn es gibt mehr als zwei Geschlechtsidentitäten, zum Beispiel non-binäre oder intergeschlechtliche Personen. Wenn man sich in den Menschen verliebt und nicht in das Geschlecht, gibt es den Begriff pansexuell. Das bedeutet, dass man keine Vorlieben für bestimmte Geschlechtsidentitäten hat.

Sexualität ist vielfältig, bei jedem Menschen einzigartig und unvorhersehbar. Oder kannst du etwa bestimmen, in wen du dich verliebst?

# In welchem Alter findet man in der Regel heraus, ob man homosexuell ist?

Mit Beginn der Pubertät wird oftmals das sexuelle Interesse geweckt. Das Thema wird in der Schule, unter Freund\*innen und in der Familie besprochen.

Dabei wird herausgefunden, was man interessant, anziehend und spannend findet. Man spürt dann einfach, welches Geschlecht als anziehend erlebt wird. Das ist aber nicht immer so. Manche Menschen entdecken und verstehen die eigene Sexualität erst im

Erwachsenenalter und bei anderen Menschen passiert das schon früh als Kind. Das ist sehr individuell. Im Laufe der Jahre kann es sein, dass Menschen ihre Sexualität verändern. Oft lag diese Sexualität schon lange in ihnen. Sie kommt einfach später raus und nun möchten sie ihre neu entdeckte Sexualität vielleicht ausleben.

## Wie erkennt man, in welchem Geschlecht man ist?

In welchem Geschlecht man sich wohlfühlt, ist ähnlich wie bei der sexuellen Orientierung. Man weiß es einfach und spürt es im Inneren. In Deutschland und in vielen weiteren Ländern sind drei Geschlechter offiziell anerkannt: männlich, weiblich und divers.

Das hat lange gedauert. In vielen Ländern wird ausschließlich von männlich und weiblich geredet. Das ist natürlich falsch. Schon allein durch die intergeschlechtlichen Personen muss es

drei Geschlechter geben. Wenn man sich unsicher ist oder man sich in dem eigenen Körper nicht wohl fühlt, kann man mit den Eltern, Schulsozialarbeit oder Lehrer\*innen darüber reden. Das kann schwer sein. Natürlich kannst du jederzeit auch mit mir sprechen.

Wir werden zusammen einen Weg finden, womit es dir gut geht. Jeder Mensch ist toll und einzigartig. Egal, welches Geschlecht!

## Warum werden manche Menschen wegen ihrer Sexualität angegriffen?

Zum Glück leben wir in einem Land, wo Homosexualität nicht verboten ist. Leider ist es trotzdem immer noch so, dass Menschen wegen ihrer Homosexualität oder Geschlechtsidentität angegriffen werden. Manche werden beleidigt, bespuckt oder

geschlagen. Das ist sehr schlimm für die Betroffenen. Schließlich werden sie angegriffen, weil sie einfach nur sie selbst sind. Die Gewalt kann verschiedene Gründe haben. Es kann an strengen Vorstellungen, wie „ein echter Mann“ oder „eine echte Frau“

zu sein haben, liegen. Es gibt aber keine allgemeine Erklärung, was „ein echter Mann“ oder „eine echte Frau“ ist. Die sexuelle Orientierung hat nichts mit der Geschlechtsidentität zu tun.

Manchmal wird behauptet, Homosexualität sei unnatürlich. Das stimmt aber nicht. In der Natur kommt Homosexualität bei ganz vielen Tieren vor. Es gibt schwule Löwen und sogar schwule Pingwine, die verwaiste Jungtiere adoptieren!

Es kann auch die Angst vor dem Fremden sein oder die eigene Religion wird so interpretiert, dass Homosexualität etwas Schlimmes sei. Die eigenen religiösen Vorstellungen dürfen aber niemandem aufgezwungen werden. Genauso ist es bei der eigenen Sexualität.

Manche Leute denken, dass man Homosexualität wegtherapieren kann. Das ist aber niemals nötig und sowieso nicht möglich.

Es ist ebenfalls nicht möglich, aus einem heterosexuellen Menschen einen Homosexuellen zu machen. Liebe und sexuelle Orientierung zu erklären ist schwierig, aber man ist auch niemanden eine Erklärung schuldig. Hauptsache man ist glücklich.

Die genannten Gründe sind keine Rechtfertigung für das Verhalten der gewalttätigen Personen. Wenn jemand beschimpft oder angegriffen wird, darf man sich Hilfe holen.

***Jeder Mensch hat das Recht auf Hilfe und Schutz vor Gewalt!***

## Wie kann ich mich outen?

Je nachdem wie die Frage gestellt wird, muss geschaut werden, ob in der Du-Perspektive oder ob über eine unbestimmte Person gesprochen wird. Je nachdem sollte die Ansprache „man“ oder „du“ gewählt werden.

Es gibt zwei verschiedene Arten von Outing. Zum einen das innere Coming Out und zum anderen das äußere Coming Out. Das innere Coming Out bedeutet die innerliche Akzeptanz der Sexualität oder der Geschlechterzugehörigkeit. Wenn eine Person diesen Schritt geschafft hat, dann hat sie schon einen gro-

ßen Schritt zum äußeren Outing geschafft. Das äußere Coming Out besteht darin, dass deine Familie und Freund\*innen von der sexuellen Orientierung oder der Geschlechtsidentität erfahren. Viele haben Angst ihren Eltern etc. davon zu erzählen. Wenn du unsicher bist, wie deine Eltern etc. reagieren, versuch vorher

deren Einstellung zu dem Thema herauszufinden. Du könntest einen Film, eine Dokumentation oder Nachrichten mit deinen Eltern etc. sehen, wo dieses Thema besprochen oder gezeigt wird. Anhand der Reaktionen und Äußerungen kannst du vielleicht ein wenig abschätzen, wie sie zu dem Thema stehen. Wenn du merkst, dass deine nähere Umgebung es an Verständnis fehlt, kann es schwerer für dich sein, dich zu outen und du fühlst dich vielleicht sehr unsicher. Du musst dich nicht outen, wenn es dir zu viel Angst macht.

Wenn du dich dazu entschieden hast, dich zu outen, kannst du dir Gedanken über die Rahmenbedingungen machen. Am besten versuchst du für dich einen ruhigen und sicheren Ort zu finden. Dieser kann verschieden aussehen. Wenn du dich sicher, bereit und wohl fühlst, könnte dein Zuhause ein passender Ort sein. Wenn du unsicher bist, wie deine Familie oder Freunde reagieren werden, dann kannst du einen Ort nehmen, wo fremde Menschen sind. Das könnte ein Café oder eine öffentliche Wiese sein.

Es kann sein, dass du nicht allein mit deiner Familie oder Freund\*innen reden möchtest. Hierfür kannst du dir Unterstützung, egal wen, holen.

***Am Schönsten wäre es, wenn alle dich so akzeptieren, wie du bist: Nämlich ein wunderbarer und toller Mensch!***

Das ändert sich **nicht** durch deine sexuelle Orientierung oder Geschlechterzugehörigkeit. Wenn dein Umfeld wütend, traurig

und/ oder verständnislos reagiert, versuch für dieses Verhalten Verständnis aufzubringen.

Manche Menschen brauchen Zeit. Das kann schwer für dich sein. Das Thema ist für viele Menschen nicht alltäglich. Manche Familien und Freund\*innen haben ein fertiges Bild von deiner Zukunft, welches sich so nicht mehr realisieren lässt. Was nicht schlimm ist. Du hast dich doch auch vielleicht erst an den Gedanken gewöhnen müssen. Genau das Gleiche müssen deine Familie und Freund\*innen auch. Daher versuch deiner Umgebung Zeit zu geben und offen für Nachfragen zu sein. Wenn dir manche Fragen zu persönlich sind, musst du die natürlich nicht beantworten. Achte die ganze Zeit darauf, wie es dir mit der ganzen Situation geht. Wenn du merkst, dass es dir nicht gut geht, kannst du dir Unterstützung holen. Du hast ein Anrecht darauf.

In vielen Städten gibt es Jugendzentren, die sich auf das Thema fokussiert haben. Google einfach Mal. Bei der Suche kann ich dich natürlich unterstützen. (Ein Tipp: Im Inkognito-Modus deines Internet-Browsers werden deine Suchanfragen nicht gespeichert.)

Oder du fragst deinen besten Freund oder deine beste Freundin, die Schulsozialarbeit, einen oder eine Lehrer\*in.

Ich werde dich auch dabei unterstützen.

***Allein musst du das nicht machen.***

Wie fühlt sich Sex an?

Tut das erste Mal  
wirklich so doll weh und  
man blutet mehrere Tage?  
(bei einer  
Frau)

Wie bringt man eine Frau am besten zum Höhepunkt?

Fühlt sich Jackson wie Sex an?

Wie funktioniert  
ein richtiger Sex?  
Was muss man  
da machen?

\*Wie soll ich ihn ansprechen?  
Ich bin halt seit der  
5. Klasse in den gleichen

Hast du  
Freunden  
die Sex  
cool?

Wird von Sperma  
schlecht wenn  
man es schreibt?

Jungen verliebt und ich  
weiß nicht ob er eine Freundin  
hat oder nicht und ich möchte  
unbedingt mit ihm Sex  
haben und würde ihn darauf  
auch gerne ansprechen  
traue mich aber nicht.

wann ist es normal  
sein erstes mal  
zu haben?

Wann war euer erstes Mal?  
Gang Bang?

Sie  
Sex  
offen  
halten

Was bedeutet  
Zärtlichkeit?

Was muss man  
machen wenn man  
schwanger ist.

Wie bereitet man sich auf das erste mal vor?

Was gibt es für Verhütung?

Wie kann man schneller einen Standart bekommen?

Wie wird es härter?

Was ist das Durchschnitts-  
das "normale" Alter für  
Sex?

Wie kann ich mehr Freunde  
nach Analyse fragen?

Muss man  
für Sex  
seine Vagina  
auswaschen und  
vorbereiten  
oder geht das  
nicht?

Erstes mal  
Angst  
gefühle  
gu + z  
gu + z

Wie lange dauert  
gewöhnlich Sex?

# Sex

- 34 Was ist Sex? Ist das Bedürfnis nach Sex normal?
- 36 Ist es schlimm, Sex zu haben?
- 37 Warum darf man erst ab 14 Jahren Sex haben? Was passiert, wenn man früher Sex hat?
- 37 Tut Sex weh?
- 38 Kann man beim Sex Fehler machen?
- 39 Muss das erste Mal geplant werden? Wann sollte ich es spätestens haben?
- 40 Tut es weh, wenn das Jungfernhäutchen reißt?
- 41 Wie haben homosexuelle Menschen Sex?
- 41 Warum macht man ein Vorspiel?
- 42 Was ist ein Orgasmus?
- 43 Wie viele Verhütungsmittel gibt es? Wer ist dafür verantwortlich?

# Was ist Sex? Ist das Bedürfnis nach Sex normal?

Sex zu haben ist normal und viele Menschen mögen es sehr. Sex kann schöne Gefühle im Körper auslösen und Spaß machen. Das Bedürfnis danach hat die Mehrheit der Menschen. Es gibt aber auch Menschen, die gar kein oder fast gar kein Bedürfnis nach Sex und/oder Selbstbefriedigung haben. Das nennt sich Asexualität.

Beim Sex sind zwei oder mehr Menschen miteinander intim. Viele haben Sex, um ihre Zuneigung und Liebe zueinander zu zeigen. Es gibt viele verschiedene Arten von Sex: Streicheln, Kuscheln, Küssen, mit den Händen, den Lippen und/oder der Zunge die Geschlechtsteile berühren und vieles mehr. Penetration bedeutet, wenn Finger, der Penis oder ein Gegenstand in den Mund, Vagina oder Po eingeführt werden. Für die meisten Menschen fühlt sich das sehr schön und angenehm an. Wie man jetzt schon rauehört hat, besteht Sex nicht ausschließlich aus der Penetration.

Der Sex ist so vielfältig wie die Menschen verschieden sind. Wichtig ist, dass alle Beteiligten dies möchten und sich jederzeit wohl und sicher fühlen.

Man kann nicht immer wissen, was man mag und was man nicht mag. Genauso ist es beim Sex. Aber man kann sich schon vorher Gedanken machen, wie man gerne herausfinden möchte, was man mag und was nicht. Da gibt es zwei Optionen.

## **1. Die Überraschungsoption:**

Man redet nicht offen miteinander und Dinge passieren einfach und eventuell werden die eigenen Grenzen verletzt oder man verletzt sein Gegenüber.

Oder

## **2. Die Aufeinander-Achten-Option:**

Man redet offen darüber, was man vielleicht mal ausprobieren möchte und was nicht, probiert diese Dinge vorsichtig und redet miteinander direkt und ehrlich darüber, ob es gefällt oder nicht.

### **Welche Option findest du besser?**

Sex dürfen Erwachsene untereinander und Jugendliche ab 14 Jahren miteinander machen. Ganz wichtig ist, dass die Beteiligten auf Augenhöhe miteinander sind und niemand über den anderen bestimmen kann. Ein\*e Lehrer\*in darf zum Beispiel keine sexuellen Handlungen mit einer Schülerin oder einem Schüler machen, denn die Lehrkraft kann über die Noten entscheiden.

Erwachsene oder Jugendliche dürfen keine sexuellen Handlungen mit Kindern unter 14 Jahren machen, egal ob das Kind es möchte oder nicht. Ein Kind darf auch nicht gezwungen oder überredet werden, eine Person über 14 Jahren sexuell anzufassen. Das ist verboten. Kinder können keine einvernehmlichen sexuellen Handlungen mit Erwachsenen haben. Denn sie sind

Erwachsenen immer unterlegen und können deshalb keine Beziehung auf Augenhöhe führen.

### **Antwort für Kinder:**

Wenn ein Erwachsener oder Jugendlicher das trotzdem macht, darfst du Nein sagen. Es gibt viele verschiedene Arten Nein zu sagen. Man kann es durch die Worte

*„Nein! Ich möchte das nicht!“,*

durch die Körpersprache und/oder den Gesichtsausdruck sagen. Es gibt auch andere Möglichkeiten. Es ist niemals deine Schuld, wenn jemand über deine Grenzen geht.

Diese Person hat dann dein **Nein** – egal ob es ausgesprochen oder mit dem Körper gezeigt wurde – nicht akzeptiert und damit eine Straftat begangen. Du darfst dir immer Hilfe bei einer erwachsenen Person deines Vertrauens holen. Diese muss dir dann helfen.

Manchmal glauben Erwachsene oder Jugendliche den Kindern nicht, weil sie sich nicht vorstellen können, dass so etwas passieren kann. Da haben sie Unrecht.

Wenn du jemanden um Hilfe gebeten hast und dieser Mensch dir nicht hilft, versuch deinen Mut zusammenzufassen und bitte so lange andere Erwachsene um Hilfe, bis dir jemand wirklich hilft. **DU** bist wichtig und du hast immer ein Anrecht auf Hilfe!

### **Antwort für Jugendliche oder Erwachsene:**

Personen über 14 Jahren können, aber müssen nicht Lust auf Sex haben. Wenn dich eine andere Person drängt oder zwingt mit dir Sex zu haben oder dich gegen deinen Willen sexuell berührt, darfst du dir Hilfe holen. Nur ein eindeutiges und freiwilliges Ja bedeutet Ja. Alles andere ist ein Nein. Ein Nein muss nicht unbedingt ausgesprochen werden.

Manchmal kann es schwierig sein, genau zu wissen, ob es eine absichtliche sexuelle Berührung war. Hierbei ist wichtig: Wenn du dich unwohl gefühlt hast, darfst du das sagen. Immer! Auch wenn es vielleicht aus Versehen war. Auch du darfst nur jemanden berühren, wenn dir ein eindeutiges Ja gesagt oder eindeutig gezeigt wurde.

Wenn man zu sexuellen Handlungen gezwungen wird oder sie gegen den eigenen Willen angetan wurden, ist man niemals schuld. Es gibt auch keine Mitschuld. Schuld ist IMMER der oder die Täter\*in. Wenn du eine Situation erlebt hast oder irgendwann erlebst, wo du dich nicht wohl gefühlt hast, kannst du gerne mit mir darüber reden. Oder mit deinen Eltern, Freund\*innen, Schulsozialarbeit etc.

***Du kannst auch die „NummerGegenKummer“ 116 111 oder das Hilfetelefon anrufen. Wenn man sich nicht wohl fühlt, darf man dies sagen und zeigen.***

***Du hast immer ein Anrecht auf Unterstützung.***

# Ist es schlimm, Sex zu haben?

*Nein, wenn alle beteiligten Personen wirklich einverstanden sind, dann ist Sex nicht schlimm.*

Sex kann etwas sehr Schönes und Wunderbares sein. Wenn du mit einer Person Sex haben möchtest, ist es wichtig, dass die andere Person auch Sex mit dir möchte und diese über 14 Jahre alt ist.

Manche Menschen haben aus religiösen oder kulturellen Gründen vor der Ehe keinen Sex. Das ist auch vollkommen okay, solange die Person sich freiwillig dazu entschieden hat. Es ist aber genauso okay, vor der Ehe Sex zu haben.

Über den eigenen Körper darf niemand anderes entscheiden als man selbst. Das Wichtigste ist, dass die beteiligten Personen sich wohl und bereit fühlen. Wenn man unsicher ist, kann es eine gute Idee sein, miteinander zu reden. Zum Beispiel darüber, wie man sich fühlt oder darüber, was man mag und was nicht. Natürlich kann man zusammen, wenn alle sich wohlfühlen, verschiedene Dinge ausprobieren. Die meisten Menschen empfinden Sex als etwas sehr Großartiges und Schönes. Die Mehrheit der Menschen haben Sex oder haben ein Bedürfnis nach Sex.

Es wird häufig nicht offen über das Thema geredet, weil es für viele unangenehm und mit Scham bedeckt ist. Sex ist jedoch

etwas Schätzens- und Schützenswertes, wofür man sich nicht schämen muss.

Es gibt jedoch auch Dinge, die streng verboten sind. Wenn zum Beispiel ein erwachsener Mensch mit einem Kind sexuelle Handlungen macht oder es versucht. Oder wenn ein Mensch mit einem anderen Menschen sexuelle Handlungen ohne Einverständnis macht. Dazu zählt Sex, aber auch Aufforderungen zu sexuellen Handlungen und Berührungen, mit denen du nicht einverstanden bist. **Nur ein Ja ist ein Ja!** Es ist alles verboten, wo du dich mit unwohl fühlst und kein Einverständnis gegeben hast. Auch wenn du dein Einverständnis gegeben hast, kannst du es in der Situation jederzeit zurücknehmen und dein Gegenüber muss dann unbedingt sofort aufhören. Wenn du dich unwohl fühlst, darfst du **Nein!** sagen und dich wehren.

Manchmal kann man in so einer Situation nicht direkt Nein sagen, weil man in eine Art Schockstarre verfällt oder Angst hat. Du hast trotzdem keine Schuld, auch wenn du in dem Moment nicht Nein sagen konntest. Dein Gegenüber muss nämlich aufmerksam sein und sich vergewissern, ob du wirklich einverstanden bist.

Genauso wie du dich immer vergewissern musst, dass dein Gegenüber einverstanden ist. Alle dürfen immer Hilfe holen!

# Warum darf man erst ab 14 Jahren Sex haben?

## Was passiert, wenn man früher Sex hat?

Das ist richtig. Ab 14 Jahren ist man in Deutschland offiziell strafmündig.

Das bedeutet, dass man nun Verantwortung für die eigenen Taten hat und vor Gericht auch für diese Taten verurteilt werden kann, wenn man eine Straftat begeht.

Beim Sex muss Verantwortung getragen werden, da man schwanger werden kann, sehr intime Grenzen verletzen oder sexuelle Übertragbare Infektionen weitergeben kann. Das alles muss nicht passieren, aber manchmal, wenn man unvorsichtig ist, kann es doch passieren.

Diese große Verantwortung wird Kindern unter 14 Jahren nicht zugetraut, weil es bei ihnen große Entwicklungsunterschiede geben kann. Mit diesem Gesetz wird also versucht, Kinder zu schützen. Wenn Kinder unter 14 Jahren doch mit anderen Kindern unter 14 Jahren Sex haben, müssen sie nicht vor Gericht, weil sie ja nicht strafmündig sind.

Die Eltern dürfen es aber verbieten. Wenn ein Kind unter 14 Jahren mit einem Menschen über 14 Jahren Sex hat, ist das immer eine Straftat und die ältere Person kann vor Gericht verurteilt werden. Also: Lieber warten, bis alle Beteiligten mindestens 14 Jahre alt sind.

## Tut Sex weh?

Die ersten Male Sex können ungewohnt und manchmal, besonders anfangs, etwas schmerzhaft sein. Diese anfänglichen Schmerzen haben manche Menschen, aber nicht alle. Wenn die Schmerzen aber durchgehend sind, dann müsst ihr zusammen schauen, ob ihr euch wirklich wohl fühlt, ihr die Stellung ändern

müsst oder die Vagina feucht genug ist und ihr möglicherweise etwas Gleitgel oder Spucke benötigt. Entspannung, Streicheln und reden können auch oft beim Feuchtwerden helfen. Falls es dauerhaft nicht besser wird, kann man dann auch zu einem Frauenarzt, einer Frauenärztin, einem Urologen oder einer Uro-

login gehen. Die können schauen, ob es deinem Körper gut geht. Daher ist es wichtig, aufeinander zu achten. Es ist immer gut miteinander zu reden und sich über Unsicherheiten auszutauschen. Wenn man dies tut, fällt einem vieles einfacher und die Nervosität sinkt. Die Hauptsache ist, dass ihr euch in der

Situation wohl und sicher fühlt. Alles andere wird wie von allein passieren.

Wenn du Fragen hast, kannst du mich oder wen anders jederzeit fragen. Ich werde sie so gut, wie ich kann, beantworten.

## **Kann man beim Sex Fehler machen?**

*Ja, kann man.*

Jeder Mensch macht in verschiedenen Situationen Fehler aus unterschiedlichen Gründen. Fehler können durch Unwissenheit, Nervosität, Unvorsichtigkeit und vieles mehr entstehen. Deswegen ist es normal und natürlich, auch beim Sex Fehler zu machen. Wichtig ist, sich mit diesen Fehlern entspannt zu beschäftigen. Insbesondere beim Sex ist es gut, sich mit der anderen Person auszutauschen.

Wenn ihr über die Situation redet, könnt ihr zusammen schauen, was das nächste Mal anders gemacht werden kann. Beim Sex passieren viele Dinge, die auch witzig sind und über die man gemeinsam lachen kann. Zum Beispiel kann es sein, dass man pupst, der Penis nicht steif wird oder aus der Vagina Luft rauskommt und Geräusche macht. Das muss aber niemandem unangenehm sein, das ist normal.

***Zusammen Lachen ist schön.  
Warum nicht auch beim Sex?***

***Wenn ihr euch gegenseitig vertraut und  
respektiert und ihr über alles reden könnt,  
dann sind Fehler überhaupt nicht schlimm!***

# Muss das erste Mal geplant werden? Wann sollte ich es spätestens haben?

Viele Menschen sind vor dem ersten Mal Sex aufgeregt, nervös und unsicher. Das ist normal. Wer ist vor neuen Dingen nicht aufgeregt? Das erste Mal Sex ist etwas Neues und Unbekanntes. Wenn du schon Mal Achterbahn gefahren bist, kannst du dich sicher erinnern, wie aufgeregt/neugierig du vor der ersten Fahrt warst. Wenn ihr oder du sehr aufgeregt seid/bist, kannst du mit deiner Partnerin oder mit deinem Partner darüber reden, auch wenn es vielleicht schwerfällt. Wenn ihr euch entschieden habt, Sex miteinander zu haben, redet darüber, wie ihr es euch vorstellt und was ihr euch wünscht. Das hilft zu entspannen. Es ist normal, unsicher zu sein. Daher könnt ihr einfach langsam anfangen, euch zu berühren und zu küssen. Manchmal reicht das fürs Erste. Wenn ihr weitergehen möchtet, dann schaut, welche Berührungen ihr angenehm findet und welche nicht.

Es ist wichtig, die ganze Zeit auf eure eigenen Gefühle und die eures Gegenübers zu achten. Es kann sehr schön sein, währenddessen immer wieder miteinander zu reden, um zu schauen, wie es der anderen Person gerade geht. Wenn ihr euch beide wohlfühlt, könnt ihr zusammen Sex haben. Es gibt viele verschiedene Arten Sex zu haben. Es gibt nicht den einen richtigen Sex! Wie soll das auch sein? Sollen alle Menschen auf der Welt das Gleiche mögen? Die gleichen Berührungen? Es mögen

zum Beispiel viele Menschen Tomaten, aber andere Menschen mögen keine Tomaten. Manchmal mag man Tomaten erst nicht und dann irgendwann später im Leben doch. Im Laufe der Zeit findest du heraus, was du gerne magst und was nicht.

Das kann man also gar nicht bei dem ersten Mal Sex alles wissen und das ist auch vollkommen okay. Es ist natürlich genauso okay, wenn das erste Mal Sex nicht geplant ist und es ganz spontan ist. Das kann auch etwas sehr Schönes sein. Das einzig Wichtige ist, dass alle Beteiligten sich wohl und sicher fühlen. Alles andere wird passieren.

Durch das erste Mal Sex wirst du eine weitere Erfahrung in deinem Leben erlebt haben. Sie kann bereits schön gewesen sein. Es kann aber auch sein, dass es keine so schöne Erfahrung war und du etwas enttäuscht bist. Das erste Mal Sex ist selten das schönste Mal, das man im Leben haben wird. Das bedeutet, dass noch viele schönere Male kommen können!

Zudem ist es auch nicht wichtig, ab einem bestimmten Alter Sex zu haben. In Deutschland haben Jugendliche im Durchschnitt ab 17 Jahren das erste Mal Sex. Manche haben davor und viele haben auch erst später Sex. Auf jeden Fall wirst du dadurch kein

neuer oder anderer Mensch werden. Es kann sein, dass deine Freund\*innen vielleicht schon sexuelle Erfahrungen gemacht haben, aber du dich noch nicht bereit fühlst. Das ist vollkommen okay! Also mach dir keinen Druck. Das ist kein Wettlauf.

Warte ab, bis du wirklich bereit bist und eine Person gefunden hast, die auch bereit ist und mit der du dich wirklich wohl fühlst. Das wird kommen. Bis dahin wirst du andere schöne und tolle Erfahrungen sammeln können.

## Tut es weh, wenn das Jungfernhäutchen reißt?

Jungfernhäutchen wird auch Hymen genannt. In die deutsche Sprache übersetzt bedeutet Hymen Haut oder Häutchen. Das Hymen ist direkt am Eingang der Vagina. Sie umrandet den Vaginaleingang wie ein kleiner Kranz, der unterschiedlich aussehen kann. Die verschiedenen Arten von Hymen können ringförmig, halbmondförmig oder ganz anders aussehen.

Das Hymen verschließt den Vaginaleingang nicht. Wo sonst soll das Menstruationsblut abfließen, wenn die Vagina verschlossen wäre? Ganz selten verschließt ein Hymen den Vaginaleingang. Wenn das der Fall ist, muss das Hymen geöffnet werden, da sonst das Menstruationsblut nicht abfließen kann. Das Öffnen ist weder schlimm noch schmerzhaft.

Das Hymen ist sehr dehnbar und kann nach dem ersten Mal Sex und sogar nach einer Geburt immer noch erhalten sein. Es kann auch beim ersten, zweiten oder zwanzigsten Mal Sex einreißen. Das ist nicht schlimm. Das ist sehr individuell von der Form und der Person abhängig. Es kann nicht nur beim Sex

einreißen, sondern auch bei der Selbstbefriedigung und in seltenen Fällen beim Sport oder Benutzen eines Tampons. Ein eingerissenes Hymen ist also kein Beweis für eine Jungfräulichkeit. **Logischerweise ist deshalb der Begriff Jungfernhäutchen falsch!** Generell ist Jungfräulichkeit eine erfundene Idee. Ob man schon Sex hatte oder nicht, sagt nichts darüber aus, wie gut oder „rein“ ein Mensch ist. Man bleibt derselbe Mensch und beweisen, ob jemand schon Sex hatte, geht eh nicht.

Wenn das Hymen einreißt, kann es passieren, dass aus der Vagina ein wenig Blut rausfließt. Das ist nicht schlimm. Zudem kann eine Person mit Vagina beim Sex auch deshalb bluten, weil die Vagina durch die ungewohnten Aktivitäten gereizt ist. Das ist auch normal. Die Hälfte der Frauen blutet bei dem ersten Mal Sex nicht. Das ist also auch normal. Das Wichtigste ist, dass man sich wohl und sicher fühlt. Wenn zu starke Schmerzen auftreten, wäre es gut zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt zu gehen. Frauenärzt\*innen haben eine Schweigepflicht. Sie dürfen also nicht euren Eltern erzählen, wenn ihr eine Frage

bezüglich des ersten Mals oder Sex im Allgemeinen habt. Du kannst auch jederzeit zu mir kommen und Fragen stellen. Ich

werde mich informieren und sie so gut, wie ich kann, beantworten.

## Wie haben homosexuelle Menschen Sex?

Sex ist vielfältig und bunt. Die Menschheit ist verschieden. Jede Person mag verschiedene Dinge. Jede Person ist individuell und einzigartig.

Wie langweilig wäre es, wenn alle gleich sind? Das ist genau wie beim Sex. Es gibt nicht den einen homosexuellen oder den einen heterosexuellen Sex. Schwuler oder lesbischer Sex ist

nicht viel anders als heterosexueller Sex. Sex kann Analverkehr, Vaginalverkehr, Oralverkehr, im Bett, im Bad, draußen, mit dem Mund, mit der Zunge, mit den Fingern und vieles mehr sein.

Jeder Mensch hat seine individuellen Vorlieben. Es soll Spaß und Freude bereiten. Das Wichtigste ist, aufeinander achtzugeben und über Sex, Liebe und Ängste miteinander zu reden.

## Warum macht man ein Vorspiel?

Unter Vorspiel verstehen viele Leute alles, was man vor dem penetrativen Sex macht. Eigentlich können diese Dinge schon zum Sex dazugehören. Es kann sehr engen Kontakt durch Küssen, Streicheln, Massieren und/oder Lecken an vielen Körperstellen bedeuten. Das alles geht ja auch währenddessen, danach oder während einer kurzen Pause von dem penetrativen Sex. Dabei können der eigene Körper und der Körper des Gegenübers besser kennengelernt und vielleicht Stellen gefunden werden, die

als erregend empfunden werden. Zudem kann dadurch die Intensität eines Orgasmus gesteigert werden.

Das „Vorspiel“ kann für viele Menschen eine gute Möglichkeit sein, die Geschehnisse des Alltages zu vergessen, sich auf das kommende Zusammensein mit dem, der oder den Partner\*innen zu freuen und dabei die eigene Erregung größer werden zu lassen. Viele brauchen die Zeit, um abzuschalten, sich an das

Nacktsein zu gewöhnen und um mit den Gedanken bei ihrem Gegenüber und sich selbst zu sein. Zudem ist für viele der enge

körperliche Kontakt intimer als der eigentliche penetrative Sex. Wichtig ist, dass sich alle zu jederzeit sicher und wohl fühlen.

## Was ist ein Orgasmus? Was heißt sexuell erregt sein?

Der Orgasmus bedeutet übersetzt heftige Erregung und ist ein rein körperlicher Reflex, der durch sexuelle Handlungen ausgelöst wird. Orgasmus wird auch Höhepunkt oder „Kommen“ genannt. Dorthin kann man kommen, wenn man sich wohl fühlt und Bewegungen – also Streicheln, Küssen, Lecken, Reiben etc. – alleine oder gemeinsam gemacht werden, die sich besonders gut anfühlen.

Der Weg zum Orgasmus kann in vier verschiedene Phasen eingeordnet werden. In die Erregungsphase, die Plateauphase, die Orgasmusphase und in die Rückbildungsphase. Diese vier Phasen entstehen beim Sex und bei der Selbstbefriedigung.

**In der ersten Phase** erhöht sich der Blutdruck und der Puls steigt an. Vulvalippen, Klitoris und Brustwarzen können anschwellen und die Vagina wird meistens feucht. Der Penis wird erigiert und dadurch hart. Die Erregungsphase kann wenige Sekunden bis mehrere Stunden andauern. Das ist sehr individuell.

**In der zweiten Phase** steigen weiterhin Puls, Blutdruck und die

Erregung. Vagina und Penis geben oft eine Flüssigkeit ab, damit es besser flutscht. Die Erregungsstärke ist sehr individuell. In der Flüssigkeit des Penis – auch Lusttropfen genannt – können bereits Spermien sein – Also Vorsicht!

**In der dritten Phase** wird der Orgasmus erreicht. Der Herzschlag und der Blutdruck erhöhen sich weiter. Die Atmung wird schneller. Beim Orgasmus kann der Körper – manche Stellen besonders – unkontrolliert zucken. Der Orgasmus mit einem Penis endet mit einem Samenerguss. Aus der Vagina kann eine klare Flüssigkeit beim Orgasmus rauskommen.

**In der vierten Phase** kehrt der Körper wieder zum normalen Blutdruck und Herzschlag zurück. Die Geschlechtsorgane schwellen ab. Viele Menschen brauchen danach eine Pause, bis sie wieder einen Orgasmus haben können. Die Länge dieser Pause ist ganz individuell.

Einen Höhepunkt zu erleben kann etwas sehr Schönes und Interessantes sein. Der Körper spielt verrückt und er fühlt sich gut

an. Jedoch ist beim Sex und bei der Selbstbefriedigung der Orgasmus nicht das Wichtigste. Das Wichtigste ist, dass man sich wohl fühlt und eine schöne Zeit hat. Aus diesem Grund muss der Höhepunkt nicht das Ziel sein. Das ist kein Wettlauf. Alle Beteiligten haben aber ein Recht auf einen Orgasmus. Keine Person ist wichtiger als die andere.

Der Orgasmus ist ein rein körperlicher Vorgang. Durch Reibung der Geschlechtsteile kann ein Orgasmus entstehen. Das kann

auch komplett ohne sexuelle Erregung passieren. Es ist sogar möglich, einen Orgasmus zu haben, wenn man den Sex gar nicht will. Wenn dir das passiert, brauchst du dich nicht schämen – egal, was andere sagen.

***Niemand darf dich gegen deinen Willen sexuell berühren.***

Das ist immer eine Straftat! Du darfst dich wehren und Hilfe suchen! Zum Beispiel bei mir. Ich werde dich so gut unterstützen, wie ich kann!

## Wie viele Verhütungsmittel gibt es und wer ist dafür verantwortlich?

Es gibt verschiedene Verhütungsmittel. Insbesondere für Frauen und Mädchen gibt es viele. Die verschiedenen Verhütungsmittel haben unterschiedliche Anwendungen. Manche von den vorhandenen Verhütungsmitteln greifen in deinen Körperrhythmus ein. Zum einen gibt es die Anti-Baby-Pille. Diese wird täglich zur gleichen Uhrzeit eingenommen. Dadurch wird verhindert, dass dein Körper einen Eisprung und dadurch die Befruchtung der Eizelle zulässt. Wenn man nicht täglich etwas einnehmen möchte, gibt es den Kupferball, die Kupferspirale und die Hormonspirale. Diese Verhütungsmethode wird in die Gebärmutter eingesetzt und verhindert eine Befruchtung. Je nach Produkt haben diese eine Lebenszeit von drei bis fünf Jahren. Eine Al-

ternative dazu ist der Verhütungsring. Dieser wird in die Vagina eingeführt und stößt Hormone aus. Der Verhütungsring wird alle drei Wochen gewechselt. Die aufgezählten Methoden sind bei richtiger Verwendung alle sicher. Sie haben aber auch nicht zu unterschätzende mögliche Nebenwirkungen. Wenn du Interesse hast, kannst du bei deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt nachfragen. Zudem werden die Verhütungsmittel bis zum 21. Lebensjahr von der Krankenkasse übernommen.

Die Vielzahl an Verhütungsmitteln bedeutet nicht, dass Personen mit Vagina und Vulva für die Verhütung alleine zuständig sind. Es gibt für Menschen mit Penis das Kondom. Das Kondom

ist eine enge Gummitüte, die über den Penis gezogen wird. Das ist bei richtiger Verwendung ein sehr sicheres Verhütungsmittel und schützt nicht nur vor Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Infektionen. Denn das Sperma bleibt im Kondom und es gibt keinen Kontakt zwischen den Geschlechtsteilen (ähnlich funktioniert das Lecktuch). Deshalb ist es sinnvoll, zusätzlich mit einem Kondom zu verhüten.

Wie man sieht, gibt es für beide Geschlechtsteile Verhütungsmittel. Ihr solltet darüber gemeinsam reden, welches ihr nutzen wollt. Wenn ihr euch für das Kondom entschieden habt, ist es eine gute Idee neben dem Bett direkt mehrere zu haben. Ihr beide solltet darauf achten, dass der Mensch mit Penis das Kondom der Anleitung entsprechend überzieht. Achtet auf saubere Hände ohne kantige oder splittrige Fingernägel. Jeder Mensch

kann mal etwas vergessen und somit kann auch das Kondom vergessen werden. Daher ist es immer gut, zusammen darauf zu achten.

### Keine Verhütungsmethode ist 100% sicher!

Wenn das Kondom mal reißen sollte oder die Pille vergessen wurde, obwohl man Sex hatte, dann gibt es die Möglichkeit, die sogenannte „Pille danach“ zu nehmen. Diese verhindert, dass eine Eizelle befruchtet wird. Sie sollte jedoch die absolute Notfallausnahme sein, da sie viele Nebenwirkungen hat und bei zu häufigem Gebrauch schädlich für den Körper ist.

Wichtig ist, dass ihr euch mit der Verhütungsmethode wohl und sicher fühlt.



# Grenzen

- 46 Was bedeutet Bauchgefühl? Was ist, wenn ein Geheimnis mir weh tut?
- 47 Darf ich meiner Familie sagen, dass ich von meiner Oma nicht so stark umarmt werden möchte und ich es nicht gut finde, wenn jemand ins Bad kommt, ohne zu klopfen, während ich dusche?
- 48 Warum berührt mein Sportlehrer mich immer zu lang am Po?
- 49 Was soll ich machen, wenn mein Freund zu weit geht?
- 50 Was soll ich machen, wenn einfach der Mensch mit Penis das Kondom abzieht, ohne was zu sagen?
- 50 Was soll ich machen, wenn ich glaube, eine Person im Bekanntenkreis wird missbraucht?

# Was bedeutet Bauchgefühl?

## Was ist, wenn ein Geheimnis mir weh tut?

Dies ist keine typische Frage von Kindern und Jugendlichen. Jedoch kann der Aspekt des Bauchgefühls oft in Kombination mit anderen Fragen hinzugezogen werden. Das Bauchgefühl ist wichtig bei der präventiven Arbeit zu sexualisierter Gewalt. Kinder und Jugendliche können oftmals unbekannte Situationen nicht benennen.

Das Bauchgefühl kann helfen. Du kannst verschiedene Gefühle fühlen. Hierbei gibt es auf der einen Seite gute und auf der anderen Seite schlechte Gefühle. Zwischen diesen Gefühlen sind noch viele andere. Zu den guten Gefühlen gehören zum Beispiel Freude, Spaß und Glück. Schlechte Gefühle können aus Angst, Wut und Trauer bestehen. Viele Gefühle kennst du sicherlich. Es gibt jedoch Gefühle, die sich nicht in Worte fassen lassen. Man kann sie oft nicht richtig beschreiben. Im Bauch spürt man trotzdem oft die Richtung. Mit dem Bauchgefühl kannst du spüren, was du nicht genau benennen kannst, aber trotzdem irgendwie da ist. Wenn du so ein Gefühl hast und du nicht genau weißt, ob es gut, schlecht oder irgendwas dazwischen ist, darfst du gerne erstmal Stopp! sagen. Frag dann eine Vertrauensperson um Rat und erzähle von der Situation.

Manchmal kann es auch sein, dass Personen dir verbieten, über deine Gefühle oder Erfahrungen zu sprechen, weil es ein Geheimnis sein soll. Bei Geheimnissen gibt es Unterschiede. Zum einen gibt es welche, die irgendwann gelüftet werden. Wenn du zum Beispiel weißt, was dein Kumpel eurer gemeinsamen Freundin zum Geburtstag schenkt. Das ist ein gutes Geheimnis. Es macht niemandem Kummer. Zum anderen gibt es schlechte Geheimnisse.

**Ein Beispiel:** Jemand schlägt dich und verbietet dir, es irgendwem zu erzählen. Ein anderes Beispiel wäre, wenn dein Lehrer dir zwischen die Beine gefasst hat und dir sagt, dass du dies deinen Eltern nicht erzählen darfst. Das sind schlechte Geheimnisse, weil sie dir schlechte Gefühle wie Angst und Kummer machen. Beides ist nicht okay und beides darfst du erzählen. Du darfst immer über dich und dein Leben erzählen, was du möchtest. Insbesondere, wenn es dir schlecht geht oder du nicht so richtig weißt, wie es dir geht. Absolut niemand darf dir das verbieten. Du kannst immer zu mir kommen. Ich werde dich so gut, wie es geht, unterstützen.

# Darf ich meiner Familie sagen, dass ich von meiner Oma nicht so stark umarmt werden möchte und ich es nicht gut finde, wenn jemand ins Bad kommt, ohne zu klopfen, während ich dusche?

Oft wird Kindern und Jugendlichen gesagt: „Stell dich nicht so an! Ich bin doch deine Tante, Onkel, Oma, Opa...“ Mit solch einer Aussage werden junge Menschen und ihr Gefühlsleben nicht ernst genommen. Oftmals fehlt ihnen dann der Mut und/oder die Hoffnung, dass sich an der Situation, mit der sie sich nicht wohlfühlen, etwas ändert. Manchmal geben sie auf und sprechen auch weitere wichtige Themen, die sie beschäftigen, nicht an. Daher müssen Erwachsene Kinder und Jugendliche IMMER in ihrer Gefühlswelt ernst nehmen.

Wenn du nicht möchtest, dass dich jemand berührt – egal wer – dann hast du das Recht, das anzusprechen. Natürlich kann es schwer sein, den eigenen Familienmitgliedern deutlich zu sagen, dass du gar nicht oder nicht so stark berührt oder geknustet werden möchtest.

Dennoch ist es gut, wenn man die eigenen Grenzen deutlich macht. Deine Familie möchte ja, dass du auch bei Nicht-Familienmitgliedern deine Grenzen deutlich machen kannst.

Das Gleiche gilt auch für die Privatsphäre zuhause. Auch hier können Grenzverletzungen passieren. Wenn, egal wo, über deine Grenze gegangen wird, hast du das Recht, Nein oder Stopp zu sagen.

Es ist wichtig, in solchen Situationen auf sich zu achten und das eigene Unwohlsein zu äußern. Vielleicht wusste jemand nicht, was deine Grenzen sind. Wenn du dann darüber redest, weiß die andere Person dies und verändert hoffentlich in der Zukunft ihr Verhalten. Jeder Mensch hat verschiedene Grenzen. Nur du entscheidest, ob eine Berührung oder ein Spruch deine Grenzen verletzt hat oder nicht. Niemand kann das für dich entscheiden. Nur du kannst spüren, wie es dir geht.

Wenn du unsicher bist, kannst du dir Unterstützung suchen. Dies könnte eine erwachsene Person wie ein Elternteil, Tante, Onkel, Lehrer\*in oder Freund\*in sein.

Du kannst jederzeit auch mich um Unterstützung bitten.

# Was ist, wenn mein Sportlehrer mich immer zu lang am Po berührt?

Oft muss die Lehrperson Hilfestellung im Sportunterricht geben. Dadurch können Grenzen überschritten werden.

Es ist gut, dies sofort zu sagen. Das ist auch nicht respektlos. Somit kann die Lehrperson mehr auf die Art und Weise der Berührungen achten und generell aufmerksamer sein. Wenn jemand über deine persönliche Grenze geht, hast du das Recht, das anzusprechen. Es ist sicherlich schwierig, in manchen Situationen etwas zu sagen. Insbesondere, da der oder die Lehrer\*in

dir eine Note gibt. Aber Lehrpersonen **MÜSSEN** deine persönlichen Grenzen respektieren. Wenn sich das Verhalten nicht ändert, darf man sich anderen Erwachsenen anvertrauen. Diese müssen dich unterstützen und eine Veränderung herbeiführen. Du kannst so lange nach Unterstützung suchen, bis du sie gefunden hast.

Was wenn man keine Freunde machen kann weil man keinen vertrauen kann

was ist wenn sie sagt er ist zu klein

Wenn der Täter dich beleidigt. Aber du angefangen hast mit ihm zuschreiben wer hat dann Schuld?

ist es schlimm wenn man seiner Freundin nicht alles erzählt?

-ward ihr mal in einer toxischen Beziehung?

# Was soll ich machen, wenn mein Freund zu weit geht?

## *Einverständnis ist alles!*

In einer Beziehung ist es wichtig, dass man sich vertraut und die Grenzen der anderen Person respektiert.

Die Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen aller Personen sind gleich wichtig. Das alles ist sehr individuell. Hast du schon mal über deine Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen nachgedacht? Du darfst offen darüber reden!

Besonders bei dem Thema Sex können schnell Grenzen verletzt werden. Manchmal geschehen Grenzverletzungen durch Unwissenheit, Unaufmerksamkeit, Unerfahrenheit etc. Wenn eine Grenze überschritten worden ist, ist es gut, dies direkt oder möglichst bald zu sagen. Das muss dir nicht peinlich sein, denn die Grenzverletzung ist nicht deine Schuld.

Manchmal werden Grenzen auch ganz bewusst überschritten. Das kann eine unerwünschte Berührung bis hin zu Vergewaltigung sein. Wenn dies der Fall ist, hat dein Gegenüber seine oder ihre Bedürfnisse über deine gestellt.

Das ist strafbar und du darfst zur Polizei gehen. Niemand darf jemanden zu etwas drängen oder zwingen. Die betroffene Per-

son ist niemals schuld, wenn sie sich doch zu etwas überreden lassen hat, obwohl sie dies eigentlich nicht wollte.

**Nur ein bewusstes und freiwilliges Ja bedeutet wirklich Ja. Es gibt viele verschiedene Weisen, Nein zu sagen. Hierbei muss nicht unbedingt das Wort Nein ausgesprochen werden. Durch Körpersprache, den Gesichtsausdruck, Geräusche, andere Wörter/Äußerungen kann man ebenfalls zeigen, dass man nicht einverstanden ist.**

Es kann sein, dass eine Person sich intensiveren körperlichen Kontakt in der Beziehung wünscht, aber das Gegenüber sich dafür nicht bereit fühlt.

Sich nicht oder noch nicht bereit fühlen, ist vollkommen okay. Wenn dies der Fall ist, muss der oder die Partner\*in die Grenze akzeptieren.

Wenn dir Druck gemacht wird, darfst du dir direkt Unterstützung holen. Wenn der oder die Partner\*in die Grenze nicht akzeptiert, kann es sein, dass die Person dich nicht respektiert und nicht richtig liebt.

***Einverständnis ist alles!***

## Was soll ich machen, wenn jemand das Kondom vom Penis abzieht, ohne was zu sagen?

Wenn jemand das Kondom abzieht, ohne dass es mit der anderen Person abgesprochen ist, dann ist es eine Straftat. Diese Straftat darf bei der Polizei angezeigt werden. Wenn vor dem Sex ein Kondom als Verhütungsmethode gewählt wurde, ist dies eine Abmachung. An diese muss sich auch gehalten werden. Wenn das Kondom abgezogen wird, kann es zu sexuell über-

tragbaren Infektionen oder einer Schwangerschaft kommen. Dies ist ein Eingriff in das Leben und die Gesundheit des anderen Menschen.

In solch einer Situation kannst du sofort den Sex abbrechen. Das ist dein Recht. Hier hat dein Gegenüber das eigene Bedürfnis über deines gestellt und sowas ist ein absolutes **No-Go!**

## Was soll ich machen, wenn ich glaube, jemand in meinem Bekanntenkreis erleidet (sexuelle) Gewalt?

Diese Frage ist besonders. Wenn Kinder oder Jugendliche diese Art von Fragen stellen, ist es wichtig, ruhig und besonnen zu reagieren. Es kann sich um ein einfaches Interesse bis hin zu einer eigenen Betroffenheit handeln. Zudem ist es wichtig, klar und deutlich zu sagen, dass sexuelle Gewalt immer eine Straftat und nicht in Ordnung ist. Zudem sollte man unmissverständlich klar machen, dass Kinderschutz das allerwichtigste und man selbst hilfsbereit ist. Die fragende Person muss wissen, dass man zu 100% hinter ihm oder ihr steht.

Es ist wichtig, hier nicht direkt das Kind zu fragen, aus welchem Grund diese Frage gestellt wird. Denn falls eine eigene Betroffenheit besteht, kann dadurch extremer Druck entstehen und es wird weiter geschwiegen.

Häufig werden Betroffene von dem oder der Täter\*in stark unter Druck gesetzt, die Gewalt geheim zu halten. Daher sollte ausschließlich auf die Frage geantwortet und deutlich gezeigt werden, dass Hilfe holen kein Petzen ist, dass die Betroffenen nie

schuld sind und dass sie alles erzählen dürfen. Denn es ist sehr mutig, sich zu öffnen! Hier könnte die erste Frage (Bauchgefühl) hilfreich sein, da gute und schlechte Geheimnisse und Gefühle erklärt werden.

Das ist super, dass du mich fragst. Wenn du die Vermutung hast, ist es immer eine gute Idee, mit einer vertrauten Person darüber zu reden. Manchmal kann es leider sein, dass du bei Erwachsenen das Gefühl hast, dass sie dir nicht glauben. Sie verschließen ihre Augen davor und können oder wollen nicht helfen. Wenn du nicht mit deiner Familie oder Freund\*innen darüber reden möchtest, kannst du deine Lehrer\*innen oder Schulsozialarbeit um Unterstützung bitten. Wenn du niemanden von diesen Leuten ansprechen möchtest, kann ich das auch verstehen. Dann könntest du dich an die „NummerGegenKummer“ **(116 111)**

wenden oder eine Beratungsstelle aufsuchen, die genau für solche Situationen zuständig ist. Da musst du auch nicht deinen Namen oder den Namen von irgendwem sagen. Ich kann dich dabei begleiten. Dort arbeiten Profis, die genau wissen, was zu tun ist und wie sie unterstützen können. Es ist sehr gut, wenn du deine Vermutung jemandem sagst und dich nicht von abweisenden Erwachsenen beirren lässt. Wenn du ein schlechtes Bauchgefühl hast, dann hast du einen Grund dafür. Auch, wenn es eine Vermutung ist: Ansprechen ist besser als zu schweigen. Wenn du die Person, die vielleicht (sexuelle) Gewalt erleidet, direkt unterstützen möchtest, sprich sie nicht so direkt darauf an, sondern zeige ihr, dass du für sie da sein möchtest und sie mit dir über alles reden kann. Oder erzähl ihr unauffällig von den Beratungsangeboten.

## **Beratungsstellen für Betroffene und alle, die helfen möchten:**

### **Nummer gegen Kummer (116 111)**

- Weißer Ring
- DRK-Kinderschutzambulanz
- Kinderschutzbund
- Zartbitter
- Das örtliche Jugendamt
- Pro Familia
- Örtliche Frauenberatungsstellen
- Tauwetter
- DRK-Landesverband-Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt

**Bei allen Beratungsstellen ist anonyme Beratung möglich!**

# Literaturempfehlungen

Die Antworten basieren auf sexualpädagogischen Standards und der Erfahrung verschiedener Referentinnen und Referenten aus über 100 Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen. In den folgenden Literaturempfehlungen und unter den Adressen zu den verschiedenen Anlauf- und Beratungsstellen (s. Seite 51) finden sich viele Grundlagen und Tipps zum Thema Sexualpädagogik.

<https://www.petze-institut.de/tag/sexualpaedagogik/>

<https://psg.nrw/>

(NRW-Landesfachstelle für Prävention von sexualisierter Gewalt)

„Sex in Echt. Offene Antworten auf deine Fragen zu Liebe, Lust und Pubertät“ von Beck und Schilling (2022)

„Sexuelle Bildung ermöglichen. Sprachlosigkeit, Lust, Verletzbarkeit und Emanzipation als Herausforderung pädagogischer Professionalisierung“ von Thuswald (2022)

„Sexuelle Orientierung und sexuelle Vielfalt - LIEBESLEBEN. Es ist deins. Schütze es“ von der BZgA (2022)

„Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der Schule“ von Eickenbusch und Proll (2018)

„Klär mich auf: 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema“ von von der Gathen (2014)

„Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung“ herausgegeben von Schmidt und Sielert (2008)

---

# Impressum

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.  
Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit  
Sperlichstraße 25  
48151 Münster

Verantwortlich für den Inhalt:  
Vorsitzender des Vorstandes Dr. Hasan Sürgit

Redaktion:

Erstautorin: Marlena Kersting, Zweitautor: Rudolf Maier,  
Wohlfahrts- und Sozialarbeit

Layout und Satz:

Martina Czernik, Stabsstelle Kommunikation

Fotos: DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.

Stand: Dezember 2022

Worad muss man aufpassen beim 1 Mal.

Wann ist es normal

seinen ersten Kuss

zu haben? Sex mit Liebe oder ohne

non-binary? Liebe?

Was ist Sexting

Wie viele Sexkrankheiten gibt es

Begehe ich Mord wenn ich Witze?

Warum bluten Frauen beim ersten Mal?

Wie lang muss ein Yarak sein

Wie kann man sich

braucht man mehr Ausdauer als beim Fußball

Sex vor oder nach der Ehe? (persönliche Meinung)

Was wäre das schlimmste was in einer guten Beziehung passieren kann?

Was benutzt man für Selbstbefriedigung

Schlimm wenn der Partner raucht? (Brauche ihre Meinung)

Was ist wenn man nicht kommt.

Vorspiel für Sex man sagt ja nicht lass jetzt mal bumsen

Muss man angst vor dem 1 mal haben?

Wie funktioniert Sex? Schwulen

Pornos?

Sollte man sich den Sex in Pornos als Beispiel nehmen?

beducted Sex? Ist im Penis ein Knochen

ist ein kleiner oder Großer Penis beim Sex gut?

Wie würden sie anfangen wenn sie einen Schwarm haben? Kontakt aufbauen oder hier?

gehört ihr zu Lybgin? Sex süchtig? Was?



habe keine Frage

Wie tutet man sich am besten

Wie geht Selbstbefriedigung?

würdet ihr mit einer Frau zsm sein?

Frage

Blutet der Penis bei der Ejakulation durchschnittlich?  
Was ist Wer ein opa eine ersten Mal? 18 derige libt

IST SEX WASSCHLIMMES?

Können der Mann auch die Scheide lecken bei der Frau

Wieso fühlt man sich nach dem Masturbieren niedergeschlagen?

Frage

Tut das erste mal immer weh?

Warum tut das Geschlechtsverkehr manchmal weh?

Was war das unangenehmste für euch?

Wie Verhütet man?

Ab wie viel Jahren bekommt man die Periode?

Wie fühlt sich sex an?

Ich finde den Tag heute ganz gut das wir offen miteinander geredet haben und keiner gelacht hat

Wenn man sex hat und die Frau ein Kondom hat, sollte man sie verblagen?