



# SEX.NULL

Dein ABC für Lust und Liebe



## Impressum

**Medieninhaber** Fachausschuss für Frauen, Österreichischer Städtebund

**Text** Ricarda Götz und Claudia Throm

**Adaptierung** Claudia Glössl, Lisa Hammer und Christina Aigner

**Illustrationen und Layout** Jessica Gaspar

**Druck** Optimal Präsent GmbH

**ISBN** 978-3-9504255-5-0

© Wien, Dezember 2020

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

Mit freundlicher Genehmigung des Frauenservice Wien

# SEX.NULL

*Dein ABC für Lust und Liebe*

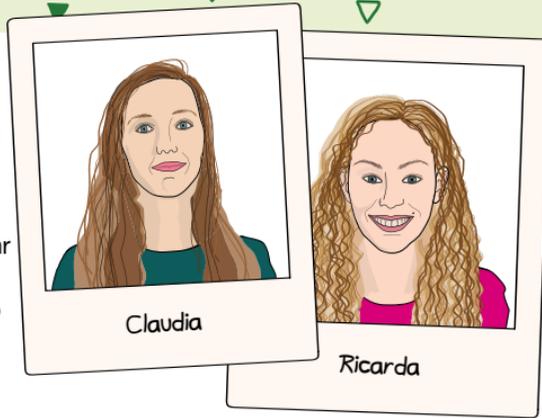


## Liebe Leserin!

In dieser Broschüre stehen Lust und Liebe im Mittelpunkt. Sie will dich ermutigen, selbstbewusst mehr über deine eigenen Bedürfnisse herauszufinden. Wir haben deshalb wichtige Begriffe recherchiert und alphabetisch beschrieben, denn im Dschungel der Informationen ist es oft schwierig, Antworten auf die eigenen Fragen zu finden. Hier erhaltet ihr Infos, die euch beim Entdecken eurer eigenen Sexualität weiterhelfen sollen. Die erste Liebe ist eine schöne Erfahrung. Trotzdem geht sie oft mit Herzschmerz und Unsicherheiten einher und führt dazu, dass wir manchmal nicht wissen wo wir Hilfe erhalten können. Darum findest du viele Links und Beratungsstellen zu verschiedenen Themen. Scham und Vorurteile in unserer Gesellschaft geben unsichtbare Regeln vor, wie über Lust und Liebe gesprochen wird. Das führt dazu, dass wir uns viele Fragen nicht zu stellen trauen.

Wir halten uns nicht an diese Regeln und sprechen Klartext. Denn sich gut auskennen beim Thema Sex, führt auch zu einem sicheren, gesunden und selbstbewussten (Liebes-)Leben. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

### Claudia & Ricarda



## Vorwort

Gerade für junge Menschen ist es wichtig, seriöse und vertrauenswürdige Informationen zu Sexualität zu bekommen. Ein bewusster und selbstsicherer Umgang damit und das Erkunden der eigenen Wünsche ist wichtig. Genauso wichtig ist es, sich zu nichts drängen zu lassen. Deshalb gibt es diese Broschüre – mit Infos über Sexualität und Verhütung. Woran du immer denken solltest: Es ist dein Körper und nur du alleine bestimmst über ihn.

**Eure Vorsitzende des Frauenausschusses des Österreichischen Städtebundes, Wiener Vizebürgermeisterin und Frauenstadträtin Kathrin Gaál**

Die eigenen Bedürfnisse zu entdecken, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken – auch in körperlicher und sexueller Hinsicht, gehört zu den erfüllendsten Erfahrungen, die wir machen können. Dieses Büchlein soll dich bei deiner Entdeckungsreise dabei unterstützen.

### Österreichischer Städtebund

Ein selbstbestimmtes Leben bedeutet, offen über Sexualität zu sprechen. In unserer Gesellschaft gibt es dazu immer noch Tabus. Das Büchlein ist eine seriöse Möglichkeit, sich ohne Scham über Sexualität und allem was dazu gehört, gut zu informieren. Wichtig für die Selbstbestimmung ist herauszufinden, was du willst und was dir gut tut – und wie du deine Grenzen herausfindest und sie deutlich machst. Dann kann dein Sexualeben Erfüllung finden.

**Eure städtischen Frauenbeauftragten, Frauenbüros und Frauenreferate**

## Inhaltsverzeichnis

Abweisung	8	Fetisch	20	Lecken	37	Schluss machen	47
Aufklärung_sexuelle Aufklärung	8	Feucht werden_Lubrikation	20	Lecktücher_Oralschutztücher	38	Schmerzen beim Sex	48
Analverkehr	8	Fingern	21	LGBTIQA*	38	Schwangerschaft	48
Asexuell	9	Frauenärztin_Frauenarzt	21	Liebe	38	Schwangerschaftsabbruch	49
BDSM	9	Gefühle	23	Liebeskummer	39	Sex_Geschlechtsverkehr	50
Bedürfnisse	10	Geilheit_Erregung	23	Lust	39	Sexismus	51
Befriedigung	10	Geschlecht	24	Masturbation_Selbstbefriedigung	40	Sexting	52
Beziehung	11	Geschlechtskrankheiten	26	Menstruation_Regel	41	Sexuelle Orientierung	52
Bisexuell	13	Gewalt	26	Muschi	42	Tabu	53
Cis-Frau_Cis-Mann	13	Gleitgel	27	Nein sagen_nein hören	43	Trans*	53
Coming-Out	14	G-Punkt	28	Nudes_Nacktbilder	43	Übergriffiges Verhalten	53
Dildo_Sexspielzeug	14	Grenzüberschreitung	28	Online-Dating	43	Vagina_Vulva	54
Dreier	15	Heterosexualität	28	Oralverkehr	44	Vergewaltigung	56
Eifersucht	16	HIV	29	Orgasmus	44	Verhütung	57
Einfühlsamer vs. egoistischer Sex	16	Homosexualität	30	Penetration	45	Pille danach	57
Ejakulieren	17	HPV	30	Petting_Vorspiel	45	Werten	58
Erektion(sprobleme)	17	Inter*	31	Porno	45	X-rated_Jugendschutz	58
Erogene Zonen bei der Frau	18	Intimfrisur_Intimrasur	32	Queer	46	XX/XY Chromosomen	59
Erotik	18	Jungfräulichkeit	33	Romantisch	46	Your body your choice!	59
Erste Liebe_Erstes Mal	18	Klitoris_Kitzler	34	Safer Sex	46	Zyklus	60
Feminismus	19	Kondom	36	Scham	47	Noch Fragen?!	61
		Konsens	37	Schlampe_Bitch	47		

**Abweisung** Ab- bzw. zurückgewiesen zu werden, kann wehtun und zu Liebeskummer [S. 39] führen. Manche Menschen reagieren wütend und böse auf eine Zurückweisung. Unsere Liebe und Gefühle können zurückgewiesen werden sowie unser Wunsch nach körperlicher Nähe. Aber: Ein Nein [S. 43] ist immer zu akzeptieren. Versuche umgekehrt sensibel zu sein, wenn du jemanden zum ersten Mal abweist.

**Aufklärung\_sexuelle Aufklärung** bedeutet Fragen zur eigenen körperlichen Entwicklung, Lust und Erregung, oder den ersten Sex [S. 18] zu stellen und Informationen zu erhalten. Sexuelle Aufklärung, also Wissen um Sexualität, Verhütung etc. braucht jedeR von uns, um selbstbewusst und gut informiert diese aufregende Zeit zu meistern. Sobald du dich für sexuelle Handlungen bereit fühlst, ist es immer gut Bescheid zu wissen, denn sich auskennen, ist immer gut 😊

- **Mehr Infos zu deiner Sexualität findest du hier:**  
[www.rataufdraht.at/themenubersicht/sexualitat](http://www.rataufdraht.at/themenubersicht/sexualitat)

**Analverkehr** ist eine sexuelle Praktik, die den Anus einer Person einbezieht. Das geht von einer Liebkosung mit den Fingern, dem Mund bis zur Penetration [S. 45]. Penetration besser mit Gleitgel ausführen [S. 27]. Für manche ist das erotisch [S. 18] und macht Spaß, andere empfinden es als unangenehm oder schmerzhaft.

Pornos [S. 45] zeigen Analverkehr nicht realistisch. Es wird z.B. nie gezeigt, dass Gleitgel verwendet wird oder wie einfühlsam man vorgehen muss. Und wie bei allen sexuellen Praktiken gilt: Mach es dann, wenn du wirklich willst, nicht nur, weil andere es wollen.

- **Auf „direktem“ Weg kann eine Frau beim Analverkehr nicht schwanger werden. Dennoch besteht die Möglichkeit, dass Spermia in die Scheide [S. 54] gelangt und das Risiko sich mit Geschlechtskrankheiten [S. 26] anzustecken. Daher gilt auch hier verhüten [S. 57]! Daneben können Darmbakterien in der Vagina [S. 54] zu Entzündungen führen.**

**Asexuell** Nicht alle Menschen verspüren sexuelles Verlangen. Als asexuell bezeichnen sich Menschen selbst, die gar kein Interesse an sexuellen Handlungen haben. Asexuelle Menschen können trotzdem in romantischen Beziehungen [S. 11] leben (wollen).

**BDSM** (Bondage, Dominanz, Submission/Sadismus und Masochismus) ist eine sexuelle Praxis, die mit Unterwerfung, Dominanz, Fesseln und Schmerz spielt. BDSM ist immer freiwillig und basiert auf Konsens (alle Beteiligten sind einverstanden) [S. 37]! Meist wird zu Beginn ein Safe Word vereinbart. (Bei Fifty Shades of Grey z.B. fehlt das gegenseitige Einverständnis.)

**Bedürfnisse** (erkennen und äußern) Um unsere Bedürfnisse zu kommunizieren, also sie zu bereden, müssen wir sie kennen. Dafür müssen wir in uns selbst hineinfühlen: Was wünsche ich mir von meinem Gegenüber? Was für eine Beziehung [S.11] möchte ich? Was macht mir Spaß im Bett? Oft dauert es herauszufinden was uns selbst gefällt und manchmal muss Mut gefasst werden, um unsere Wünsche anderen Personen klar zu machen. In einer guten FreundInnenschaft und Beziehung werden die eigenen Bedürfnisse und die der anderen ernst genommen. Das heißt nicht, dass wir dazu verpflichtet oder verantwortlich sind, die Bedürfnisse von anderen zu erfüllen.

► Auf Feel-Ok findest du Infos über viele Themen: [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

**Befriedigung\_Befriedigt sein** Deine Befriedigung ist wichtig. Bei der Selbstbefriedigung [S. 40] hast du alleine in der Hand was dir gut tut. Sobald eine weitere Person ins Spiel kommt, ist es wichtig, darüber zu reden was du möchtest. Egal ob es um ein gelungenes Sexleben, eine Beziehung oder FreundInnenschaft geht. Hör deinem Gegenüber gut zu, besprich deine Bedürfnisse [S.10] und lass die andere Person wissen, was sich für dich gut anfühlt und was nicht.

**Beziehung** Noch vor gar nicht so langer Zeit sahen Beziehungen oft so aus: Kennenlernen von Frau und Mann, verloben, heiraten, zusammenziehen, Kinder kriegen, zusammen alt werden. Das heißt nicht, dass die Menschen das unbedingt so wollten, aber es gab nicht so viel gesellschaftlichen Spielraum wie heute. Heute gibt es viele unterschiedliche Beziehungsformen. Diese Beziehungen sollten eigentlich in unserer Gesellschaft respektiert und gleichwertig behandelt werden.

Hier ein paar Beispiele:

**Ehe:** ist ein rechtlicher Vertrag eines heterosexuellen Paares am Standesamt. Ab 01.01.2019 dürfen auch gleichgeschlechtliche Paare heiraten.

**Eingetragene PartnerInnenschaft:** ist ein rechtlicher Vertrag eines homosexuellen Paares am Standesamt. Ab 01.01.2019 dürfen das heterosexuelle Paare.

**Fernbeziehung:** die zwei Verliebten leben an unterschiedlichen Orten oder Ländern und überbrücken die Trennungszeit mithilfe des Internets.

**FreundInnenschaft:** Für viele Menschen sind Freunde und Freundinnen und dabei vor allem die beste Freundin/der beste Freund zentral im Leben. Da wir der Meinung sind, dass FreundInnenschaften, in denen man sich sehr gern hat und viel füreinander tut, mindestens genauso wichtig sind, wie Liebschaften und sexuelle Verbindungen, haben wir das hier festgehalten. FreundInnenschaften und Beziehungen ähneln sich in vielen Dingen.

**FreundInnenschaft plus:** (englisch friends with benefits) ist eine freundschaftliche Beziehung mit sexuellen Handlungen. Wenn das für beide passt, wunderbar! In FreundInnenschaften ist oft viel Vertrauen da. Wenn doch eine Person stärkere Gefühle entwickelt, sollte darüber gesprochen werden. Gefühle verändern sich eben oder auch nicht. Nur weil ich am Anfang so über die FreundInnenschaft dachte, muss ich nicht für immer so denken. Jede/r darf sich verlieben, jede/r darf nur befreundet sein wollen, ob man Sex etc. hat muss für beide passen.

**Offene Beziehung:** die beiden Verliebten haben sexuelle Kontakte mit anderen Personen. Wie sie diese gestalten, ob gemeinsam mit anderen, als One-Night-Stands oder in längeren Affären sprechen sie untereinander ab.

**Polyamorie:** hier gehen mehr als zwei Personen eine Liebesbeziehung ein. Ob alle in einander verliebt sind oder einfach alle PartnerInnen mehrere Beziehungen führen, sprechen die Beteiligten miteinander ab. Polyamorie setzt das Wissen und Einverständnis aller direkt beteiligten PartnerInnen voraus.

**RZB:** steht für romantische Zweierbeziehung und ist bis heute die „übliche“ Beziehung (d.h. wenn von einer Beziehung gesprochen wird, denken viele automatisch an eine RZB).

**Bisexuell** ist eine sexuelle Orientierung [S. 52] bei der sich Menschen zu Personen des eigenen und zu Personen des anderen Geschlechts romantisch und/oder sexuell hingezogen fühlen.

**Cis-Frau\_Cis-Mann** Eine Frau/Mann, die/der sich mit dem bei der Geburt festgestellten biologischen Geschlecht [S. 24] identifiziert (als Frau geboren zu sein und sich als Frau empfinden).

Der Begriff Cis wird statt dem Wort „normale“ Frau oder „normaler“ Mann verwendet, da dies abwertend ist gegenüber Trans [S. 53] und Inter Personen [S. 31].

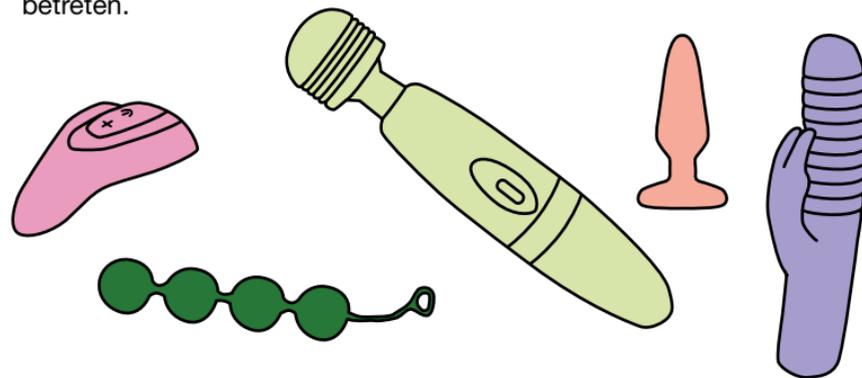
**Coming-Out** Bezeichnet den Prozess des Bewusstwerdens der eigenen sexuellen Orientierung. Er wird unterschieden in inneres Coming-Out (Bewusstwerden) und äußeres Coming-Out (andere Personen über die eigene sexuelle Orientierung [S. 52] informieren). V.a. das äußere Coming-Out ist ein lebenslanger Prozess. Heterosexuelle [S. 29] Menschen haben kein Coming Out, da unsere Gesellschaft noch immer davon ausgeht, dass wir alle heterosexuell sind.

► **Mehr Infos und Beratung** findest du z.B. beim Verein Courage:  
<https://www.courage-beratung.at>

**Outing:** Belastend für viele ist, wenn sie von anderen Leuten geoutet werden, d.h., dass diese Leute etwas über jemanden erzählen, ohne dass sie/er das selbst bestimmt. Dinge die wir nicht erzählen möchten wie z.B. die eigenen Vorlieben oder unsere sexuelle Orientierung gehen eigentlich nur uns selbst etwas an.

**Dildo\_Sexspielzeug** Sexspielzeug kann Spaß machen und dein Sexleben bereichern. Egal ob bei der Selbstbefriedigung [S. 40] oder mit deiner Partnerin/deinem Partner. Es gibt viele verschiedene Spielzeuge, die die Lust steigern können. Die Bekanntesten sind wahrscheinlich Vibratoren, mit denen die Klitoris durch Auflegen des Vibrators stimuliert wird. Stimulation meint hier angenehm angeregt und erregt. Spielzeuge unterscheiden sich in Form, Material und Funktion.

Probiere aus was dir gefällt und lass dich beraten. Es gibt spezielle Sexshops für Frauen. Alle Sexshops darfst du aber erst ab 18 Jahren betreten.



**Dreier** Ein Dreier ist Sex zu dritt. Wie dieser Sex abläuft (z.B. ob mit oder ohne Penetration [S. 45]) entscheiden immer die Beteiligten selbst. Kommunikation ist hier nochmal etwas komplizierter, aber trotzdem genauso wichtig, schließlich wollen drei Personen ihre Bedürfnisse [S. 10] einbringen und Spaß haben. Ein Dreier läuft meistens nicht wie in den Pornos [S. 45] ab. Niemand muss irgendetwas Bestimmtes machen, das sie oder er nicht möchte. Natürlich sollten auch bei einem Dreier Kondome [S. 36] benutzt werden, unbedingt jedenfalls bei einem PartnerInnenwechsel.

**Eifersucht** „Mit wem schreibst du schon wieder?“, „Wieso hast du der/dem nachgeschaut?“, „Das ist sicher nicht nur Freundschaft, du betrügst mich!“ Eifersucht ist ein schwieriges Gefühl [S. 23]. Wir waren wahrscheinlich alle schon mal eifersüchtig. Wichtig ist, egal wie verliebt du bist, die andere Person, auch wenn sie mit dir in einer Beziehung ist, gehört dir nicht und umgekehrt ist das natürlich genauso. Gegenseitiges Vertrauen und Freiheiten sind wichtig, denn wir bleiben trotz Beziehungen eigenständige Individuen. FreundInnen allein zu treffen oder FreundInnenschaften zu pflegen schadet unserer Liebe nicht. Wenn wir eifersüchtig sind, haben wir oft Verlustängste oder Zweifeln an uns selbst. Hier ist es wichtig mit dem Gegenüber ehrlich zu sprechen, denn: Eifersucht ist KEIN Liebesbeweis!

**Einfühlsamer vs. egoistischer Sex** Sex [S. 50] soll etwas Schönes zwischen Menschen sein und kein Zwang oder Gefallen. Meistens gelingt es uns, die Stimmung von anderen Menschen richtig zu deuten. Wir spüren, ob sie sich wohlfühlen und Lust haben oder, ob sie sich unwohl in der Situation fühlen. Es ist wichtig diese Stimmungen wahrzunehmen. Bedränge niemanden, der/die keine Lust hat und ziehe umgekehrt deine Grenzen [S. 28] und sag deutlich, wenn dir etwas nicht gefällt. Egoistische LiebhaberInnen solltest du besser loswerden.

**Ejakulieren\_Ejakulation** Beim männlichen Orgasmus, ergießt sich eine Samenflüssigkeit aus dem Penis, das nennt man korrekt Ejakulation. Bereits vor der Ejakulation bildet sich manchmal ein Lusttropfen auf der Eichel, der Penisspitze. Es gibt auch die viel seltenere weibliche Ejakulation, die während der Erregung bzw. des Orgasmus [S. 44] geschieht, und bei der Flüssigkeit durch Öffnungen in der Harnröhre und der Vulva [S. 54] austritt.

**Erektion(sprobleme)** Durch sexuelle Erregung füllt sich der Penis mit Blut und wird steif, also erigiert. Das nennt man Erektion oder umgangssprachlich steif/hart werden. Manchmal klappt das mit der Erektion nicht so ganz, weil die Aufregung zu groß ist, emotionale Probleme belasten oder Alkohol im Spiel ist. Umgekehrt bekommen gerade junge Männer manchmal eine Erektion ohne erregt zu sein. Die Erektion in der Früh, die sogenannte Morgenlatte, ist ganz normal und wichtig für die regelmäßige Durchblutung des Penis. Im Bett ist es wichtig humorvoll und gelassen mit Erektionsproblemen umzugehen. Das kann passieren, niemand sollte sich dafür schämen müssen. Verantwortlich ist aber niemals die Partnerin/der Partner. Lasst euch Zeit, vielleicht klappt es später und sonst gibt es noch andere schöne Dinge, die auch ohne Erektion möglich sind, wie Petting [S. 45] und Oralverkehr [S. 44].

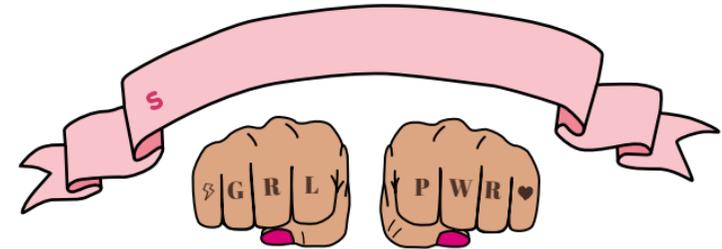
**Erogene Zonen bei der Frau** Die wichtigste erogene, also empfindsamste Stelle bei der Frau ist der Kitzler [S. 34]. Aber Frauen und Mädchen haben darüber hinaus andere Körperstellen, wo sie Berührungen besonders lieben bzw. sie als erotisch erleben. Bei manchen sind die Brustwarzen besonders sensibel, andere mögen lieber Küsse am Hals. Entdecke deine erogenen Zonen allein und zu zweit.

**Erotik** Was als erotisch, also sexy, anziehend und erregend empfunden wird, ist bei den meisten Menschen unterschiedlich. Eine Berührung, der erste Kuss, all das können Signale sein, die uns sagen, dass wir die andere Person erotisch finden, also uns zu ihr sexuell hingezogen fühlen. Das ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit dem Wunsch nach einer Beziehung.

**Erste Liebe\_Erstes Mal** Es gibt viele erste Male. Das erste Mal so richtig verliebt sein oder der erste Sex sind wichtige Ereignisse, die nicht unbedingt zugleich stattfinden. Das erste Mal mit jemandem intim zu werden, ist immer aufregend und manchmal ein bisschen peinlich. Das vergeht! Nimm dir die Zeit, die du brauchst, bereit zu sein und Lust auf körperliche Nähe zu haben. Drängt euch nicht gegenseitig und lasst euch nicht von FreundInnen überreden. Besprecht eure Ängste und Wünsche so offen wie möglich.

Verhütung und Vertrauen sollten immer Teil dieser Erfahrung sein und vor dem ersten Sex [S. 50] besprochen werden.

- Mehr Infos rund um die Liebe und das Erste Mal findet ihr bei der First Love Jugendberatung: [www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)
- Eine gute Broschüre zum Thema: <http://www.jugendinfo.at/publikationen/erster-sex-und-grosse-liebe>



**Feminismus** bezeichnet eine Haltung und politische Bewegung, die anstrebt, Frauen und Männer auf allen Ebenen des gesellschaftlichen Lebens gleichzustellen. Das bedeutet, dass alle dieselben Rechte, Pflichten und Möglichkeiten im Leben haben. Dazu gehört, dass die Bedürfnisse [S. 10] (und Grenzen [S. 28]) von Frauen im Bett genauso ernst genommen werden, wie die sexuellen Bedürfnisse von Männern.

**Fetisch** Einen Fetisch haben bedeutet, dass uns etwas sexuell erregt, was für andere nicht automatisch eine sexuelle Bedeutung hat. Besonders bekannt sind Lack und Leder und der Fußfetisch. Wir dürfen unsere Fantasien und Fetische ausleben, sofern sie niemandem schaden. Es ist wichtig in Beziehungen darüber zu kommunizieren, aber keine Grenzen [S. 28] zu überschreiten. Es gibt viele Arten Sexualität zu leben, wichtig ist, dass sich alle Beteiligten damit wohlfühlen.

**Feucht werden\_Lubrikation** In der Vagina [S. 54] und zwischen den inneren Labien bildet sich bei sexueller Erregung eine durchsichtige Flüssigkeit, Vaginalsekret genannt. Durch das Sekret wird die Klitoris [S. 34] feucht. Das steigert die Erregung bei sexuellen Berührungen und macht sie noch angenehmer. Außerdem kann das Vaginalsekret Pheromone (Lustbotenstoffe) enthalten und so auf andere anziehend wirken. Die Konsistenz, der Geruch und der Geschmack des Vaginalsekrets verändern sich im Laufe des Zyklus [S. 60].

Vor und während dem Sex [S. 50], vor allem der Penetration [S. 45], ist es sehr wichtig feucht zu sein, da sonst Reibung und Schmerzen entstehen können. Unser Körper hat dadurch ein natürliches Warnsystem, das uns zeigt, dass wir vielleicht noch nicht bereit sind.

Wenn wir nicht (so schnell) feucht werden, liegt das oft daran, dass z.B. das Vorspiel [S. 45] zu kurz ist oder wir gestresst sind. Falls du große Probleme hast feucht zu werden, sprich am Besten mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt.

**Fingern** Sich gegenseitig mit den Händen und Fingern zu befriedigen ist wunderbar und macht viel Spaß.

Die Klitoris [S. 34] hat am Liebsten feuchte und empfindsame Finger, die sie verwöhnen 😊 Du weißt am besten, was dir gut tut (Reiben der Klitoris oder Penetration [S. 45] der Vagina [S. 54] mit den Fingern), behalte dieses Geheimnis nicht für dich.

**Frauenärztin\_Frauenarzt** Kontrollbesuche bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt (GynäkologIn) sind für Mädchen/Frauen wichtig. Der erste Besuch macht manchmal Angst, du kannst z.B. am Anfang nur zu einem Gespräch ohne Untersuchung gehen. In Kontrollen wird untersucht, ob alles mit deinem Körper in Ordnung ist. Du kannst deiner Ärztin/deinem Arzt außerdem Fragen zu Menstruation [S. 41], Sexualität und Verhütungsmöglichkeiten [S. 57] stellen oder einen Schwangerschaftstest machen lassen. Es gehört zu ihren/seinen Aufgaben, diese Dinge mit dir zu besprechen.

Bei der medizinischen Untersuchung sitzt du ohne Unterhose oder Hose auf einem Stuhl oder liegst auf einem Bett. Dann wird ein Abstrich/Papptest gemacht, indem mit einer Art Wattestäbchen Sekretproben aus deiner Vagina [S.54] genommen werden, das tut nicht weh. Mit Hilfe des Abstrichs lassen sich Erreger (Bakterien, Viren, Pilze) oder veränderte Körperzellen (z.B. Krebszellen) erkennen. Beim ersten Besuch tastet die/der GynäkologIn auch deine Brüste ab und zeigt dir, wie du das selbst machen kannst. Außerdem untersucht sie/er deine Vagina [S.54] und Gebärmutter. Das sind Standardtests und nichts Beunruhigendes. Bei Schmerzen, Juckreiz oder Beschwerden beim Urin lassen, wird dir weitergeholfen.

Frag deine Mutter oder Freundinnen, ob sie dir eine Ärztin/einen Arzt empfehlen können, die meisten akzeptieren die Österreichische Gesundheitskasse, manche sind privat zu bezahlen, das kannst du immer nachfragen.

- Falls du noch unsicher bist, wohin du gehen kannst, oder du nicht versichert bist, bietet der Verein First Love anonyme und kostenlose gynäkologische Beratung und Untersuchung an: <https://oegf.at/shop/first-love-visitenkarten-kostenlos>



**Gefühle** Warum ist die Sache mit den Gefühlen so kompliziert? Genau wie Sexualität werden viele Gefühle nicht offen besprochen und wir haben oft nicht gelernt über unsere Gefühle zu sprechen. Super, wenn du es schon kannst, alle anderen können es lernen. Einfach damit anfangen, am Anfang ist das schwierig, aber mit der Zeit wird's dann leichter.

**Geilheit\_Erregung** Was uns erregt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Was wir geil finden, kann tagesabhängig sein oder sich im Laufe des Lebens oder mit neuen PartnerInnen ändern. Bei Männern drückt sich die Erregung meist durch einen Steifen [S.17] aus. Frauen werden feucht [S.20] und ihre Klitoris [S.43] schwillt unterschiedlich stark an. Das sind die Voraussetzungen für Geschlechtsverkehr. Erregung kann sich aber auch anders äußern und anders gelebt werden. Manchmal kommst du vielleicht gar nicht in Stimmung, weil z.B. die Schule dich stresst, du dich nicht gut fühlst oder mit jemandem streitest, das ist in Ordnung und muss akzeptiert werden.

**Geschlecht** Wie wir den eigenen Körper und damit das eigene Geschlecht und unsere Geschlechtsidentität empfinden, ist individuell. Das Geschlecht können wir in drei Bereichen beschreiben:

**Körpergeschlecht** (auch biologisches Geschlecht genannt) Darunter fallen unter anderem Sexualorgane (z.B. Vagina), Hormone, Form der Brust, Körperbehaarung, Gebärfähigkeit, Zeugungsfähigkeit, Chromosomen [S. 59] etc. Dabei entstehen Kategorien wie weiblich, männlich oder intergeschlechtlich [S. 32].

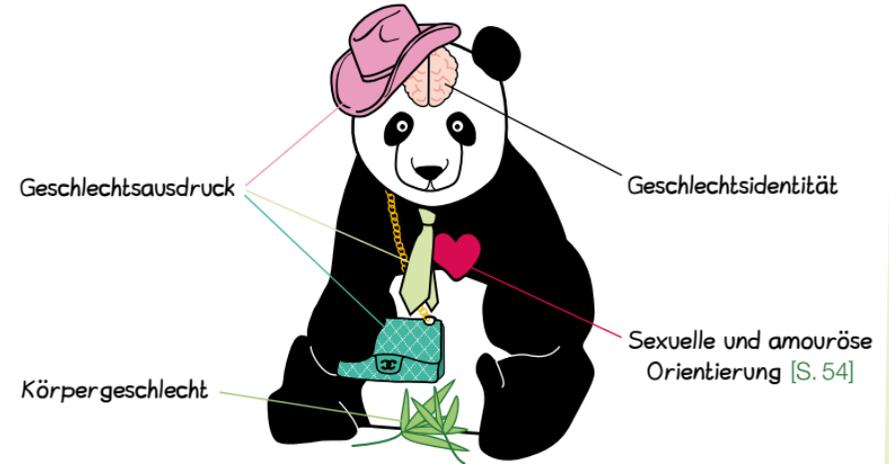
**Geschlechtsidentität** (auch Gender genannt = soziales Geschlecht) Welchem Geschlecht wir uns zuordnen, muss nicht dasselbe sein, wie unser Körpergeschlecht (siehe Transgender [S. 53]): Ein Mensch kann sich als Frau, Mann oder als Person, abseits dieser Zweigeschlechtlichkeit, fühlen (siehe Inter\* [S. 31]).

**Geschlechtsausdruck** Wie wir uns ausdrücken, also wie wir aussehen (wollen), hat eigentlich nichts mit Geschlecht zu tun, es wird aber oft auf weiblich/männlich bezogen. Dies betrifft u.a. Kleidungsstücke (z.B. Röcke sind angeblich nur für Frauen), Körper- und Haarstyling, Farbpräferenzen. Dies passiert in Bezug auf Filme (z.B. Frauen würden keine Actionfilme mögen), Emotionen und Fähigkeiten (z.B. Männer wären bessere Chefs).

In Wirklichkeit ist jeder Mensch ein ganz eigenes Kunstwerk – wie ich mich fühle, wie ich aussehe und wie ich bin oder was ich mag, macht mich aus.

► Mehr Info und einen erklärenden Film zu geschlechtlicher Vielfalt findest du:

<https://interventionen.dissens.de/materialien/erklaeofilm>



**Geschlechtskrankheiten** Werden STDs (Sexual Transmitted Diseases) genannt, das ist die englische Abkürzung für sexuell übertragbare Krankheiten. Da beim Sex [S. 50] Körperflüssigkeiten ausgetauscht werden, können Bakterien und Viren besonders leicht weitergegeben werden. Es gibt eine Vielzahl an Geschlechtskrankheiten, vor denen ihr euch schützen müsst und könnt (z.B. Chlamydien, Herpes Genitalis, HIV [S. 29], Syphilis, Tripper). Kondome bieten bislang den besten Schutz. Lasst euch in regelmäßigen Abständen von eurer Frauenärztin/eurem Frauenarzt oder HautärztIn beraten und untersuchen.

► **Mehr Infos über Geschlechtskrankheiten:**

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/geschlechtskrankheiten/inhalt>

**Gewalt** Leider erfahren viel zu viele Frauen Gewalt durch Männer. Gewalterfahrungen werden von Frauen auch in ihren Beziehungen [S. 11] gemacht. Es gibt unterschiedliche Formen von Gewalt wie psychische Gewalt (Beleidigungen, Anschreien, Drohungen, Telefonterror), körperliche Gewalt (Schläge, Tritte etc.) und sexualisierte Gewalt. Egal wie zwei Leute zueinanderstehen – auch wenn sie lange zusammen oder verheiratet sind: Erzwungener Sex ist immer Vergewaltigung [S. 56].

► **Wenn du oder deine Freundin eine schlechte Erfahrung mit Gewalt gemacht habt, könnt ihr euch hier Hilfe holen:**

Tamar bietet gratis Beratung bei Gewalt, Begleitung zum Gericht und Psychotherapie an: <https://tamar.at>

Die Mädchenberatung hilft bei sexuellem Missbrauch: <http://www.maedchenberatung.at>

Die Frauenhelpline berät bei sexualisierter, körperlicher und/oder psychischer Gewalt. Anonym, kostenlos und rund um die Uhr: 0800 222 555, [frauenhelpline@aof.at](mailto:frauenhelpline@aof.at), [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

**Gleitgel** Die bei Erregung auftretende, natürliche Lubrikation [S. 20] der Vagina \_Vulva [S. 54], ist fast immer ausreichend, um angenehm Sex zu haben. Manchmal kann ein bisschen Gleitgel helfen. Gleitgel gibt es in unterschiedlichen Farben, mit oder ohne Duft und auf Wasser-, Silikon- oder Ölbasis. Achtung mit Kondomen immer Gleitgel auf Wasserbasis verwenden! Kaufen kannst du es in Supermärkten, im Drogeriemarkt, in der Apotheke oder im Sexshop (ab 18 Jahren). Das Gleitgel kann beim Petting [S. 45] oder jederzeit vor oder zwischendurch beim Sex [S. 50] überall wo es gewünscht ist, aufgetragen werden.

**G-Punkt** Ob es den berühmten G-Punkt wirklich gibt, wurde noch nicht final geklärt. Er soll aber für großartige Orgasmen beim Sex in deiner Vagina [S. 54] verantwortlich sein und schon die Suche nach ihm (allein oder zu zweit) kann Spaß machen.

Fest steht: Die Klitoris [S. 34] vereint mehr Nervenenden als irgendeine andere Stelle im menschlichen Körper und ihre Stimulation führt bei vielen zum Orgasmus [S. 44].

**Grenzüberschreitung** Kenne deine Grenzen (bis dorthin mag ich etwas) und anerkenne die Grenzen von anderen. Grenzüberschreitungen können schwerwiegende (emotionale) Folgen haben, daher traue dich immer klar anzusprechen, wenn dir etwas nicht gefällt. Falls du das Gefühl hast, deine Grenzen wurden überschritten, hol dir Hilfe von einer erwachsenen Vertrauensperson.

▶ **Kostenlose Hilfe erhältst du bei der Frauenhelpline 0800 222 555**

▶ **Der Verein Frauen beraten Frauen unterstützt dich:**

<http://www.frauenberatenfrauen.at>

**Heterosexualität** beschreibt eine sexuelle bzw. romantische Orientierung [S. 52], bei der sich Cis-Frau und Cis-Mann [S. 13] begehen bzw. lieben.

**HIV** ist die Abkürzung für Human Immunodeficiency Virus und wird u.a. über sexuelle Kontakte übertragen. Du kannst dich bei vaginaler oder analer Penetration [S. 46], Oralverkehr [S. 44] oder wenn Sperma in die Augen kommt anstecken. Zur Ansteckung führt neben Spermien besonders (Menstruations-)Blut. Durch Küssen oder Berührungen kannst du dich nicht mit HIV infizieren!

Eine HIV-Infektion geht kurz nach der Ansteckung (bis zu 2 Wochen) üblicherweise mit grippeähnlichen Symptomen einher. Im Weiteren kommt es nach unterschiedlicher Zeit zu einer Schwächung des Immunsystems. Schutz vor HIV bei sexuellen Kontakten bieten NUR Kondome (auch beim Oralverkehr)!

Von AIDS spricht man dann, wenn definierte Krankheiten bereits auftreten und/oder das Immunsystem stark geschwächt ist. AIDS ist die Abkürzung für Acquired Immune Deficiency Syndrome.

In Wien kannst du dich gratis und anonym im Wiener Aidshilfehaus testen lassen, sonst kannst du das bei Vorsorgeuntersuchungen bei ÄrztInnen überprüfen lassen.

Seit neuestem gibt es HIV-Schnelltests in der Apotheke. Unterschiedliche Tests können 2 bis 12 Wochen nach dem Risiko durchgeführt werden.

Falls du große Angst hast, du könntest dich mit HIV infiziert haben (weil zum Beispiel ein Kondom gerissen ist und die Person HIV-positiv war), kann eine HIV-Infektion durch spezielle Medikamente innerhalb von 48 Stunden noch verhindert werden. Gehe sofort ins AKH (Allgemeine Krankenhaus Wien, U6 Station Michelbeuern).

► **Weitere Infos zum HIV-Test erhältst du hier:** <http://www.aids.at>

**Homosexualität** ist eine (sexuelle und amouröse) Orientierung [S. 52], bei der sich Personen des gleichen Geschlechts lieben.

**Lesbisch** bezeichnet die Liebe zwischen Frauen. Lesbischer Sex ist genauso vielfältig wie Heterosex. Von Oralsex bis Penetration haben lesbische Frauen den Sex, den sie wollen.

► **Weitere Infos und Beratung zum Thema Homosexualität erhältst du hier:** <https://dievilla.at/lila-tipp>, <http://www.hosiwien.at/jugend>

**HPV** steht für Humane Papillomviren, die weit verbreitet sind, mit denen sich Frauen und Männer anstecken können. Mehr als zwei Drittel der Menschen haben einmal im Leben HPV – ohne dass sie es wissen oder bemerken. HPV kannst du durch ungeschützte sexuelle Kontakte [S. 46] kriegen.

Es gibt viele verschiedene HPV-Arten, manche davon kann unser Körper wieder von selbst heilen, andere Viren sind gefährlicher und können Krebs auslösen.

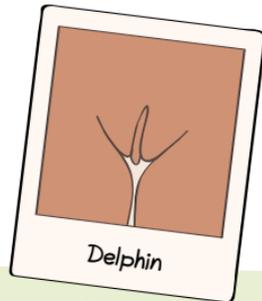
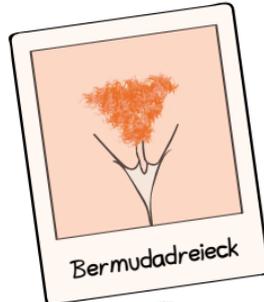
Vor dem ersten Mal wird daher eine Impfung gegen HPV empfohlen. Deine Frauenärztin/dein Frauenarzt [S. 21] überprüft bei jeder Kontrolle mit dem Abstrich ob du HPV hast.

► **Mehr Infos über HPV findest du hier:** <https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/infektionen/-hpv/-impfung>

**Intersexuell/Intergeschlechtlich/Inter** bedeutet, dass das Geschlecht [S. 24] einer Person genetisch und/oder anatomisch und/oder hormonell nicht eindeutig dem weiblichen oder männlichen Geschlecht zugeordnet werden kann, sondern sowohl körperlich als weiblich als auch als männlich geltende Merkmale vereinen kann (siehe XX-/XY-Chromosomen [S. 59]). Intersexualität ist keine Krankheit! Von tausend Kindern kommen geschätzte ein bis zwei Kinder intergeschlechtlich auf die Welt.

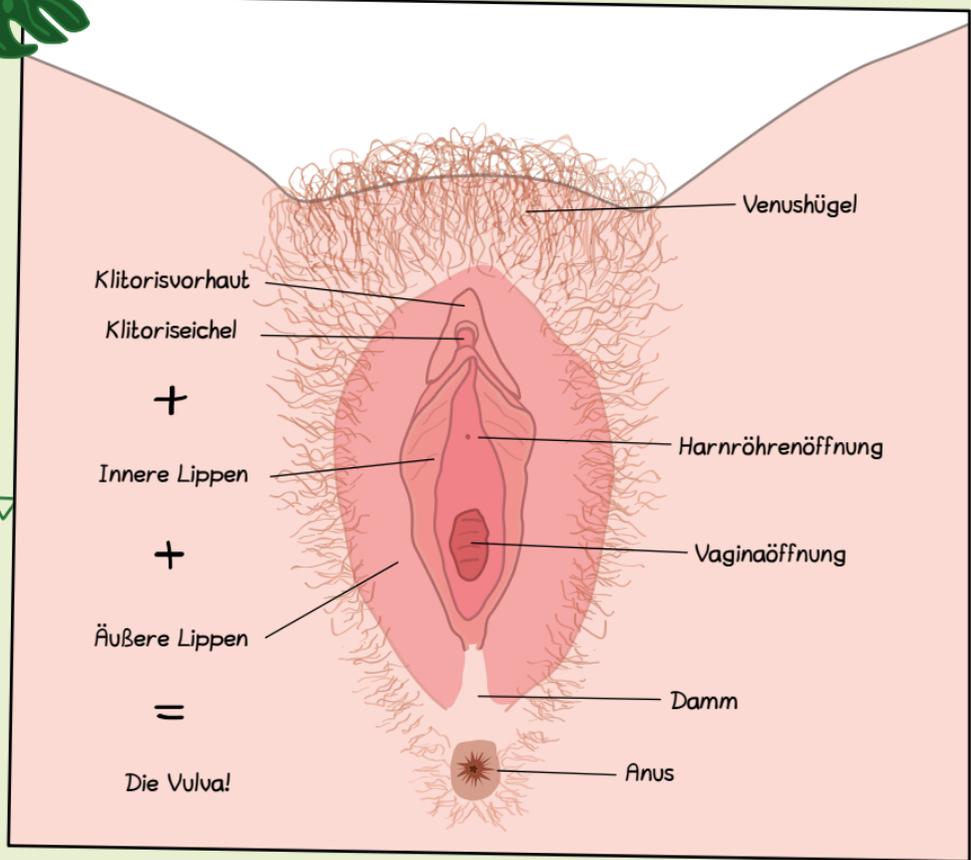
► **Weitere Infos über Intergeschlechtlichkeit erhältst du hier:** <https://vimoe.at>

**Intimfrisur\_Intimrasur** Manche lassen ihre Intimhaare wachsen, manche rasieren einen Teil, andere haben es lieber haarlos. Viele vertragen rasieren, epilieren oder waxen nicht. Eigentlich sind Intimhaare zum Schutz des Geschlechts da und schützen gegen Infektionen, daher müssen sie aus hygienischen Gründen nicht entfernt werden. Fühl dich wohl in deiner Haut und mit deiner Intimfrisur!



**Jungfräulichkeit** ist eine veraltete Vorstellung, dass der erste Sex mit Penetration [S. 45] ein grundlegendes Ereignis im Leben einer Frau ist. Die ersten sexuellen Erfahrungen sind für alle Menschen aufregend. Trotzdem gibt es keine großen körperlichen oder emotionalen Veränderungen nach dem ersten Sex. Lange Zeit verunsicherte das Märchen vom Jungfernhäutchen junge Mädchen. Einige hatten Angst beim ersten Sex zu bluten, andere hatten Angst beim ersten Sex nicht zu bluten. Diese Ängste wurden von kulturellen Vorstellungen geschürt. Defacto blutet weniger als die Hälfte der Frauen beim ersten Mal [S. 18]. Korrekt heißt das Jungfernhäutchen vaginale Korona. Diese ist allerdings keine „Schutzfolie“, die den Eingang der Vagina [S. 54] verschließt und bei der ersten Penetration durchtrennt wird, sondern ringförmig-angeordnete Schleimhautfalten, die alle Frauen mehr oder weniger ausgeprägt haben. Dass das Jungfernhäutchen beim Sport oder der Verwendung von Tampons verletzt wird, ist ein weiteres Märchen. Dies hat dazu geführt, dass Mädchen nicht so wild sein durften. Lasst euch von veralteten Vorstellungen nicht verunsichern.

- ▶ **Mehr Infos über das Jungfernhäutchen findest du hier:**  
<http://oegf.at/shop/das-scheidenhaeutchendas-jungfernhaeutchen-fakten-und-mythen-deutsch-flyer-kostenlos>



**Klitoris\_Kitzler** bezeichnet das höchstwahrscheinlich wichtigste Lustzentrum des weiblichen Körpers. Sie befindet sich zwischen den größeren äußeren Lippen (du kannst sie auch Labien oder Scham-, Scheiden-, Intim- oder Vulvalippen nennen), dort wo die kleinen Lippen zusammenkommen. Das ist der sichtbare Teil der Klitoris. Die Klitoris umfasst aber nicht nur diesen kleinen Bereich, sondern erstreckt sich unsichtbar nahezu um die gesamte Vagina [S. 54].

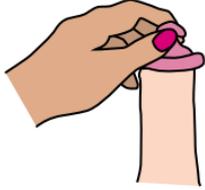
Keine andere Körperstelle vereinigt so viele Nervenenden wie die Klitoris. Viele Frauen haben daher einen Orgasmus [S. 44] (oder mehrere Orgasmen) durch Streicheln, Reiben, also gezielte Berührungen der Klitoris. Nicht jede Klitoris mag die gleichen Berührungen. Entdecke was dir gefällt und leite deineN PartnerIn an. Bei Erregung schwillt die Klitoris unterschiedlich stark an, das ist ganz normal. Jede Klitoris schaut anders aus und ist genau so richtig wie sie ist.

► **Le Clitoris ist ein lustiger Clip über die Geschichte der Klitoris:**  
<https://vimeo.com/222111805>

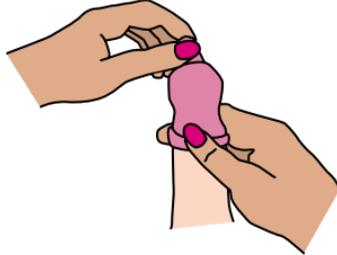
**Kondom** Ein sehr praktisches Verhütungsmittel [S. 57]. Alle sexuell aktiven Menschen sollten Kondome besitzen. Kondome sind die einzigen Verhütungsmittel, die gleichzeitig vor einer ungewollten Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten schützen! Auch Mädchen sollten Kondome sicher benutzen können, das gelingt durch Übung z.B. mit Bananen, übe mit FreundInnen und dann mit deinem Partner. Kondome gibt es in unterschiedlichen Formen und Größen. Du kannst sie im Supermarkt, der Apotheke oder in der Drogerie kaufen.

Kondome schützen euch, verzichtet nicht darauf, selbst wenn sich der Sex vielleicht nicht ganz so intensiv anfühlt.

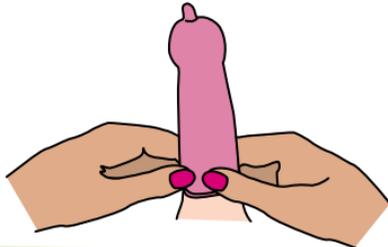
...auf den steifen Penis



...Reservoir zusammendrücken



...ganz abrollen



**Konsens** bedeutet, dass alle Beteiligten einer (sexuellen) Handlung sich frei für diese entschieden haben und sie jederzeit abbrechen können (Widerrufbarkeit von Konsens). Kinder oder bewusstlose Menschen können nie in eine sexuelle Handlung einwilligen, das ist immer Gewalt [S. 26] oder eine Vergewaltigung [S. 56]! Alkohol und andere Substanzen wie K.O Tropfen können das Entscheidungsvermögen beeinflussen oder die Möglichkeit „Nein zu sagen“ [S. 43] limitieren, daher kann hier kein Konsens für sexuelle Handlungen bestehen.

**Lecken** ist Oralverkehr [S. 44] für die Frau (Cunnilingus genannt). Darüber wird leider sehr viel weniger gesprochen, als über das Blasen/Blow Jobs bei Männern (die Liebkosung des Penis mit Mund und Zunge). Dabei stehen Frauen nicht weniger darauf, da viele Frauen gerade beim Lecken zum Orgasmus [S. 44] kommen. Beim Lecken wird die Vulva [S. 54] und Klitoris [S. 34] der Frau mit dem Mund und der Zunge liebkost. Tempo, Rhythmus und Ausdauer machen manchmal den erfolgreichen Unterschied, gib der anderen Person zu verstehen was dir gut tut und entspann dich dabei!

**Lecktücher/Oralschutztücher** Mit neuen PartnerInnen, von denen du nicht weißt, ob sie Geschlechtskrankheiten [S. 26] haben, solltest du neben Kondomen [S. 36] auch ein Lecktuch verwenden. Du kannst sie in manchen Apotheken, Drogerien oder Sexshops (Zutritt ab 18 Jahren) kaufen oder aus einem Kondom basteln. Dafür schneidest du das Kondom seitlich auf und legst es vor dem Oralverkehr [S. 44] über die Vulva [S. 56] bzw. den Anus der anderen Person.

**LGBTIQA\*** kommt aus dem Englischen und bezeichnet Personen, die sich als Lesbian (lesbisch), Gay (schwul), Bi, Trans, Inter, Queer und Asexuell definieren.

Das **Sternchen\*** steht für die Offenheit bei Geschlechtsidentitäten und die Vielfalt der Möglichkeiten menschlicher Lebensweisen. Wenn du z.B. „Freund\*innen“ statt „Freundinnen“ schreibst, beziehst du damit Personen verschiedener Gender (dem sozialen Geschlecht [S. 24]) ein.

**Liebe** fühlt sich für alle unterschiedlich an. Ob es nun Schmetterlinge im Bauch sind oder das starke Verlangen eine Person zu sehen. Zu lieben und geliebt zu werden, kann am Anfang viele Gefühle auslösen und sehr intensiv sein. Liebe macht uns meistens glücklich, manchmal wird sie nur noch mehr und manchmal hört sie auf. Es gibt natürlich unterschiedliche Arten von Liebe in jeder Beziehung [S. 11].



**Liebeskummer** Streiten oder sich trennen tut meist weh. Manchmal kannst du dir gar nicht vorstellen, dass es je wieder besser wird. Manchen Menschen hilft es mit Familie und FreundInnen zu sprechen, andere möchten gerne alleine sein und weinen. Wie wir über Herzschmerz und Liebeskummer hinweg kommen und wie lange wir leiden, ist unterschiedlich. Lenk dich ab und zweifle nicht an dir, denn oft denken wir, dass wir etwas falsch gemacht haben. Aber gemein zu uns selbst zu sein, hilft nicht weiter, bleib positiv!

► Wenn du mit jemandem sprechen möchtest, gibt es z.B. die **Telefonseelsorge unter 142 gratis zu erreichen oder unter:**  
[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

**Lust** Wie viel oder wie wenig sexuelles Verlangen eine Person hat, ist individuell und niemand muss sich dafür rechtfertigen: Weder für die eigene Lust noch für die eigene Unlust. Jede Person hat unterschiedlich viel Lust auf Berührungen, Intimität oder Sex [S. 50]. Genieße deine Lust und redet miteinander über eure Bedürfnisse [S. 19].

**Masturbation\_Selbstbefriedigung** Sehr viele Frauen masturbieren. Die meisten machen es oft und gerne, schließlich kennt niemand unseren Körper so gut wie wir selbst. Leider wird über weibliche Selbstbefriedigung noch immer zu wenig gesprochen. Mädchen und Frauen können auf unterschiedliche Art ihre Lust [S. 39] bei der Selbstbefriedigung ausleben, ob dabei die eigene Lust durch Spielzeuge [S. 14] oder den Duschkopf unterstützt wird oder Fingerfertigkeit gefragt ist, entscheidest nur du. Um zum Orgasmus [S. 44] zu kommen, berühren viele Frauen ihre Klitoris [S. 34].

Masturbieren macht Spaß und ist gesund 😊 Wer sich selbst kennt, hat mehr Spaß mit anderen im Bett.

Manche Menschen haben gerne visuelle Anreize (also Bilder, Filme) bei der Selbstbefriedigung, andere bevorzugen ihre eigenen erotischen Gedanken und Fantasien. In unzähligen Büchern oder Comics findest du erregende Geschichten.

► **Finde mehr über deine Selbstbefriedigung heraus:**

[https://www.lilli.ch/selbstbefriedigung\\_frau\\_vertraut\\_machen](https://www.lilli.ch/selbstbefriedigung_frau_vertraut_machen)

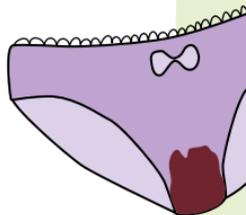


**Menstruation\_Regel** Im weiblichen Zyklus [S. 60] kommt sie ca. alle 28 Tage, die Regel, Periode oder Tage genannt. Dabei wird die innerste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen, jedoch verlierst du gar nicht so viel Blut, wie du glaubst, sondern nur ca. 80 ml. Die erste Regel kommt zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr. Die Regel dauert 3–7 Tage und kann mit Beschwerden verbunden sein. Falls du starke Schmerzen während der Regel hast, sprich mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt [S. 21] darüber. Hormonelle Verhütungsmittel [S. 57] (wie bspw. die Hormonspirale oder die Dreimonatspritze) beeinflussen die Regelblutung. Du kannst auch während der Regel schwanger werden, also verhüte!

Neben Binden und Tampons gibt z.B. die Menstruationstasse oder spezielle Unterhosen.

► **Weitere Infos zur Menstruation findest du hier:**

<http://www.erdbeerwoche.com>





**Muschi** Für das Geschlecht von Frauen gibt es viele umgangssprachliche Ausdrücke, z.B. Muschi, Pussy, Mumu, Möse, Scheide, Vagina. Der korrekte Ausdruck für die „sichtbare Muschi“ ist Vulva [S. 54], für die „innere Muschi“ Vagina. Jede Muschi riecht und schmeckt anders und hat unterschiedliche Vorlieben. Sie braucht z.B. nicht intensiv mit Duschgel gewaschen werden, Wasser ist ausreichend um sauber zu sein. Rasieren, zu viel Hygiene oder Stress können manchmal Pilzinfektionen auslösen. Hab deine Muschi lieb, denn du hast nur eine 😊 Hab Spaß mit ihr, wenn du alleine bist und mit anderen Menschen.

**Nein sagen\_nein hören** Sag immer gleich deutlich nein, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt und akzeptiere immer ein Nein von deinem Gegenüber. Auch wenn sich jemand nicht traut ein Nein deutlich auszusprechen, sind die Signale, dass du oder jemand anderes etwas nicht möchte, immer zu respektieren. Während allen sexuellen Handlungen ist es immer möglich nein zu sagen, egal wann! Bei allen romantischen oder sexuellen Handlungen muss jederzeit ein Konsens [S. 37] (eine gegenseitige Zustimmung) bestehen.

**Nudes\_Nacktbilder** Es kann erotisch [S. 18] sein, ein sexy Bild von jemandem zu haben und sich gut anfühlen ein Bild von dir zu verschicken (beides ist ab 14 Jahren erlaubt). Wichtig ist, nie ungefragt Bilder zu schicken oder sie an andere weiterzuschicken. Schicke Nudes also nur an Menschen, denen du wirklich vertraust.

**Online-Dating** Mittlerweile suchen viele online nach Liebesbeziehungen oder SexpartnerInnen (z.B. auf Tinder, OKcupid, Lovoo, C-Date, Once, Parship). Das ist vollkommen in Ordnung, doch ein bisschen Vorsicht schadet nicht. Ungefragt Nacktbilder zu schicken oder welche im ersten Chat zu verlangen ist nicht cool. Gib FreundInnen Bescheid, wo das erste Treffen stattfindet. Mit persönlichen Daten wie deinem ganzen Namen, Adresse oder Schule lieber vorsichtig sein. Wie im Offline-Leben gilt: be safe and have fun 😊

**Oralverkehr** Beim Oralverkehr wird das Geschlecht des Sexpartners/der Sexpartnerin mit dem Mund und der Zunge liebkost. Bei der oralen Befriedung einer Frau heißt das Lecken [S. 37] (auch Cunnilingus genannt), bei Männern Blasen (auch Fellatio genannt).

Beim Oralverkehr oder lesbischen Sexualkontakten (wie dem Scissoring – das Aneinanderreiben der Vulven [S. 54]) oder bei der Einbeziehung des Anus [S. 8] schützen nur Kondome [S. 36] und/oder Oralschutztücher [S. 38] vor Geschlechtskrankheiten [S. 26].

**Orgasmus** Einen Orgasmus zu haben, also einen Höhepunkt bei sexuellen Handlungen, ist wunderbar. Bei Frauen wird der Orgasmus durch Muskelkontraktionen der Scheidenwand ausgelöst. Jede Person braucht unterschiedliche Berührungen um zum Orgasmus zu kommen. Viele Frauen kommen eher zum Orgasmus, wenn ihre Klitoris [S. 34] berührt wird (welche Berührungen – zartes Reiben, Kreisförmige Bewegungen angenehm oder erfolgreich sind, muss erst allein oder gemeinsam entdeckt werden). Manche Frauen können bei vaginaler Penetration [S. 45] zum Orgasmus kommen, andere wiederum werden gerne während dem Sex an der Klitoris berührt, viele kommen beim Oralverkehr oder mit Hilfe von Sexspielzeug. Manche Frauen können sogar multiple Orgasmen, also mehrere hintereinander, haben. Erkundet eure Lust!

**Penetration** Eindringen mit Fingern, Penis oder z.B. einem Dildo in eine Körperöffnung vaginal oder anal. Für viele Menschen ist die Penetration ein wichtiger Bestandteil von Sex. Manche Personen möchten nicht immer/oder gar keine Penetration beim Sex, auch das ist Sex! Bei der Penetration kommt es zum Austausch von Körperflüssigkeiten, deshalb muss besonders auf Verhütung [S. 57] geachtet werden.

**Petting\_Vorspiel** bedeutet auf Englisch streicheln, und bezieht sich auf Küssen und sexuelle Handlungen (Oralverkehr [S. 44], Fingern [S. 21] etc.) ohne Penetration. Petting wird auch als **Vorspiel** zum Sex [S. 50] genutzt. Dabei steigert du deine sexuelle Erregung und die der anderen Person. Lasst euch Zeit und genießt den Körper des anderen und seid offen für eure gegenseitigen Bedürfnisse [S. 10].

**Pornos** alleine oder mit anderen zu schauen, gehört für viele zu ihrem Sexleben dazu. Das Internet macht Pornos leicht verfügbar, auch wenn sie eigentlich erst ab 18 Jahren freigegeben sind. Es gibt Frauenpornos, die die Lust von Frauen in den Mittelpunkt stellen und/oder feministisch [S. 19] sind (z.B. Arthouse Vienna oder PorYes). Gleichzeitig gibt es gewaltverherrlichende [S. 26] Clips, die ein negatives Frauenbild haben und Sexualität sowie Sexualorgane unrealistisch darstellen. Schau dir nur an, was dir gefällt, du bestimmst was du sehen möchtest.

**Queer** Als Queer bezeichnen sich Menschen, die ihre amouröse und sexuelle Orientierung [S. 52] (wen liebe ich und mit wem möchte ich schlafen) und/oder ihre Geschlechtsidentität (wie sehe ich mich selbst) nicht als Frau-Mann-heterosexuell beschreiben. Der englische Begriff „queer“ (seltsam, sonderbar, leicht verrückt, gefälscht, fragwürdig) war ursprünglich ein Schimpfwort, dient heute aber als positive und zugleich kritische Eigenbezeichnung. Siehe LGBTIQA\* [S. 38]

**Romantische** Gefühle haben ist ein positiv-emotionaler Zustand. Was wir als romantisch empfinden ist einerseits kulturell geprägt (z.B. Blumen am Valentinstag). Andererseits entscheiden wir selbst, was für uns Romantik ist (z.B. immer den Lieblingskaugummi von deiner Freundin/deinem Freund mitzuhaben).

**Safer Sex** wird praktiziert, wenn entsprechende Vorkehrungen getroffen werden, um eine Schwangerschaft [S. 48] oder die Übertragung von Geschlechtskrankheiten [S. 26] zu verhindern. Dazu verwendet ihr Kondome [S. 36], ihr könnt euch außerdem mit Lecktüchern und Gummihandschuhen schützen. Wenn ihr euch beide (noch) nicht auf STDs testen habt lassen oder auch mit anderen schlaft, denkt an Kondome. Better safe than sorry!

**Scham** Gefühle zeigen, nackt sein, über Sex sprechen. Sexualität ist in unserer Gesellschaft nach wie vor mit Scham behaftet. Schnell haben wir das Gefühl, dass wir peinliche Dinge tun, wir uns eigentlich schämen sollten. Wir haben Angst ausgelacht zu werden, wenn wir ehrlich über Gefühle sprechen oder die Wahrheit über Bedürfnisse zu sagen. Wir müssen uns nicht für unsere Sexualität, Körper und Emotionen schämen, denn sie gehören zu uns und sind gut wie sie sind!

**Schlampe\_Bitch** ist ein Schimpfwort für Frauen, die ihre Sexualität freizügig leben, also oft Sex haben, gerne darüber reden und viele PartnerInnen haben. Sexuell sehr aktive Männer gelten dagegen als tolle Aufreißer. Die Idee, dass Frauen, die Sex mögen, Schlampen sind, ist sexistisch. Bis heute sind die Geschlechter nicht überall gleichgestellt. Die gesellschaftliche Benachteiligung von Frauen wird als Sexismus [S. 51] bezeichnet. Frauen steht es genau wie Männern zu, ihr Sexleben nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

**Schluss machen** Eine Beziehung [S. 11] zu beenden kann befreiend sein oder wehtun, weil wir den anderen Menschen nicht verletzen wollen. Schlimm fühlt es sich fast immer an, wenn wir verlassen werden. Gute FreundInnen oder die Familie können uns z.B. helfen über eine Trennung hinweg zu kommen.

Jede Person geht mit dem Ende einer Liebe anders um. Auch wenn wir das im Moment nicht glauben können, der schlimmste Liebeskummer [S. 39] geht vorbei und wir werden uns wieder neu verlieben.

- ▶ **Wenn es mal ganz schlimm ist, kann dir z.B. Rat auf Draht telefonisch unter 147 oder Online weiterhelfen:**

<https://www.rataufdraht.at/online-beratung>

**Schmerzen beim Sex** Sex kann manchmal unangenehm sein oder Schmerzen verursachen. Ein häufiger Grund ist, dass wir uns nicht genügend Zeit vor dem Sex lassen, um uns zu entspannen oder uns selbst Druck machen. Auslöser können ein zu kurzes Vorspiel [S. 45] oder zu wenig Einfühlsamkeit [S. 16] sein. Anhaltende Schmerzen haben zum Teil medizinische Gründe, sprich mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt [S. 21] darüber.

**Schwangerschaft** Wenn die Eizelle durch Spermien befruchtet wird, nistet sie sich in der Gebärmutter ein (siehe Vagina\_Vulva [S. 54]). Die Schwangerschaft beginnt. In den ersten acht Wochen nach der Befruchtung der Eizelle wird das heranreifende Kind als Embryo bezeichnet. Nachdem die inneren Organe ausgebildet sind (ab der neunten Entwicklungswoche) wird die Bezeichnung Fötus verwendet. Nach durchschnittlich 9 Monaten wird ein Baby geboren.

In dieser Zeit macht der weibliche Körper starke Veränderungen durch, damit der Embryo richtig wachsen kann, das ist ganz normal.

Oft ist das erste Anzeichen einer Schwangerschaft, dass du deine Regel [S. 41] nicht bekommst. Nach der Befruchtung kommt es zu einer Umstellung der Hormone im Körper, daher sind auch andere Dinge spürbar, wie etwa ein Ziehen der Brüste und im Unterbauch oder verstärkter Harndrang oder Morgenübelkeit.

- ▶ **Mehr Infos rund um die Schwangerschaft:**

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/inhalt>  
[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

**Schwangerschaftsabbruch\_Abtreibung** Eine ungeplante Schwangerschaft kann jeder Frau passieren, keine muss sich dafür schämen. Wenn die Schwangerschaft ungewollt ist, gibt es die Möglichkeit sie zu beenden. Üblicherweise werden in Österreich Schwangerschaftsabbrüche bis zur 14. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Die betroffene Frau kann diese Entscheidung ab 14 Jahren alleine treffen und muss sich vor niemanden rechtfertigen.

- ▶ **Infos zum Schwangerschaftsabbruch findest du hier:**

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/schwangerschaftsabbruch>

## Sex\_Geschlechtsverkehr\_Sexuelle Handlungen

Wenn von Sex geredet wird, denken wir automatisch an Geschlechtsverkehr von Mann und Frau. Jedoch können vergleichbare Sexualpraktiken wie Oralverkehr [S. 44] als sexuelle Handlung und Sex gesehen werden. Im weiteren Sinne kann die Masturbation [S. 40] als Sex mit sich selbst bezeichnet werden. Es gibt keine Regel welchen Sex Menschen wie haben und wie oft und mit wie vielen Personen Sex „normal“ ist, da jede Person unterschiedliche Bedürfnisse [S. 10] hat und diese ganz verschieden auslebt. Wichtig ist, dass wir uns bereit für Sex fühlen und ihn haben wollen!

- Ein cooler Podcast heißt **Besser als Sex** (von Ines Aniole und Leila Lowfire), darin wird ganz offen über Sex gesprochen. Z.B. über Instagram abrufbar: [www.instagram.com/besseralssex](http://www.instagram.com/besseralssex)

### Ab welchem Alter darfst du eigentlich Sex haben?

In Österreich darfst du laut dem Gesetz ab dem 14. Geburtstag Geschlechtsverkehr haben. Wenn du oder deinE PartnerIN 13 Jahre alt sind, ist Geschlechtsverkehr nur dann erlaubt, wenn du bzw. deinE PartnerIN nicht mehr als 3 Jahre älter ist. Das bedeutet, dass Sex zwischen einer 13- und 16-jährigen Person erlaubt ist. Sex zwischen einer 13- und 17-jährigen Person ist aber nicht erlaubt! Dabei ist egal, ob beide Sex haben wollen.

Es macht sich immer die ältere Person strafbar. Ab dem Alter von 14 gibt es diese Altersregelung nicht mehr, außer es besteht ein Autoritätsverhältnis, z.B. Schülerin und Lehrer, dann sind sexuelle Kontakte strafbar.

### Auf was können wir noch achten, wenn wir Sex haben?

Viele Mädchen und Frauen neigen aufgrund der kurzen Harnröhre schneller zu Blasenentzündungen. Darum ist es z.B. gut, nach dem Geschlechtsverkehr aufs Klo zu gehen, um Bakterien auszuspülen.

**Sexismus** ist die systematische Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts [S. 24]. Von Sexismus sind Frauen und Männer betroffen. Frauen sind jedoch häufiger damit konfrontiert und Männer sind trotz Sexismus bessergestellt. Geschlechterstereotype, also Rollenbilder von Frauen und Männern sind die Basis von sexistischem Denken, denn damit wird das Verhalten von z.B. Mädchen bewertet [S. 58] und Erwartungen an sie gestellt. Das wirkt sich u.a. negativ auf das Selbstbild, die Berufswahl, das Einkommen und die Arbeitsaufteilung im Haushalt aus. Doch wir geben nicht auf, denn wir sind wild, klug und können alles!

**Sexting** bezeichnet den Austausch von erotischen/sexy Bildern (siehe Nudes [S. 43]) und Messages am Smartphone oder über andere digitale Kanäle.

**Achtung:** Verschicke nur Fotos und Botschaften, wenn du dem Empfänger/der Empfängerin vertraust. Falls du ungewollte sexualisierte Bilder oder sexualisierte Nachrichten erhältst, fällt das unter sexuelle Belästigung und ist nicht erlaubt! Es ist auch verboten, private Bilder von anderen ohne deren Zustimmung zu verbreiten oder hochzuladen.

► **Infos zu Sexting und Sicherheit im Internet bekommst du hier:**  
<https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/pdf/maedchen-im-netz.pdf>

**Sexuelle Orientierung** beschreibt zu wem du dich (sexuell und romantisch) hingezogen fühlst. Es gibt unterschiedliche sexuelle Orientierungen: u.a. Homosexualität [S. 30], Bisexualität [S. 13] und Heterosexualität [S. 29]. Die Grenzen zwischen diesen Orientierungen verlaufen oft fließend. Wichtig ist zu betonen, dass alle sexuellen Orientierungen gleich wertvoll sind.

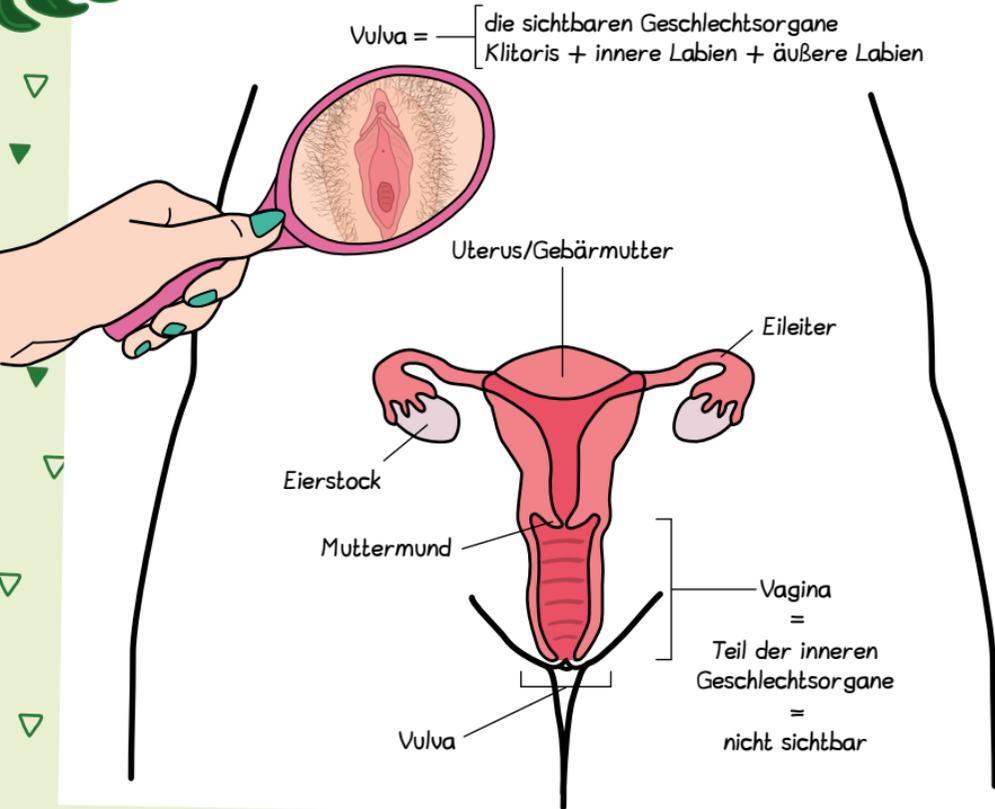
► **Im Falle einer Diskriminierung wende dich an die Antidiskriminierungsstelle deines Bundeslandes:** [oesterreich.gv.at/themen/dokumente\\_und\\_recht/gleichbehandlung/4/3/Seite.1860573.html](https://www.oesterreich.gv.at/themen/dokumente_und_recht/gleichbehandlung/4/3/Seite.1860573.html)

**Tabu** Ein tabuisiertes Thema ist eines, das sowohl gesellschaftlich, als auch in der Familie und oft im Freundeskreis nicht offen besprochen wird. Gerade beim Thema Sexualität sind bis heute ganz viele Themen noch Tabus (wie z.B. die weibliche Selbstbefriedigung [S. 40]).

**Trans** Trans\*Personen sind Menschen, die Geschlechtergrenzen überschreiten, weil ihre Geschlechtsidentität [S. 24] nicht oder nur teilweise mit jenem Geschlecht übereinstimmt, das ihnen nach der Geburt zugewiesen wurde.

► **Weitere Infos über Trans\*Identitäten:** <https://www.transx.at>

**Übergriff\_Übergriffiges Verhalten** Übergriffe sind Handlungen, bei denen persönliche Grenzen [S. 28] überschritten werden. Diese Grenzen können körperlich sein – jemand berührt dich dort, wo du es nicht willst. Es können jedoch auch Grenzen des gegenseitigen Miteinanders überschritten werden, indem bspw. jemand immer negativ kommentiert, wie du angezogen bist oder anderen Personen ein Geheimnis über dich erzählt oder dein Handy ungefragt nimmt. In solchen Fällen ist es ratsam der anderen Person bestimmt zu sagen, dass du damit nicht einverstanden bist und deine Grenzen zu respektieren sind.



**Vagina\_Vulva** Vulva bezeichnet die äußeren und inneren Labien (auch Scham-, Scheiden-, Vulva-, Intimlippen genannt) und die Klitoris, also die sichtbaren, äußeren primären Geschlechtsorgane der Frau. Zwischen den inneren Labien befindet sich die Harnröhrenöffnung, die nicht das selbe ist, wie der Vaginaeingang.

► Eine genaue Zeichnung findest du auf S. 34.

Die Vulva, umgangssprachlich oft Muschi [S. 42] genannt, wird gerne mit der Vagina verwechselt, dabei ist die Vagina, auch Scheide genannt, Teil der inneren, also nicht sichtbaren Geschlechtsorgane.

Die Vagina ist ca. 10 cm lang und an ihrem Ende befindet sich der Muttermund, der untere Teil der Gebärmutter. Die winzige Öffnung des Muttermundes ist nur für Samenzellen durchgängig. Die Eileiter verbinden Eierstöcke und Gebärmutter. Die Aufgabe der Eierstöcke besteht darin, Hormone (v.a. Östrogene) und befruchtungsfähige Eier zu produzieren. Im Fall einer Schwangerschaft [S. 48] wächst in der Gebärmutter der Embryo heran.

► Im Video *Vulvina* wird positiv über die Vulva und Vagina gesprochen: <https://www.youtube.com/watch?v=w17OSvumkew>

**Vergewaltigung** Erzwungener Geschlechtsverkehr und sexuelle Handlungen, die du nicht möchtest, sind immer Vergewaltigung. Das ist eine Form von Macht und Gewalt [S. 26]. Du schuldest niemals jemandem Sex! Auch wenn sich jemand nicht körperlich oder mit Worten gewehrt hat, ist ein nicht gewollter sexueller Akt eine Vergewaltigung! Du hast nichts falsch gemacht! Egal wie du dich anziehst oder ob du allein abends unterwegs bist, niemand hat das Recht auf deinen Körper [S. 59]! Wenn dir oder Freundinnen etwas passiert, kannst du dich 24-Stunden das ganze Jahr gratis und anonym an die **Frauenhelpline** wenden: **0800 222 555**. Die Mitarbeiterinnen helfen dir und begleiten dich z.B. zur Polizei, wenn du das möchtest. Die Anzeige bei der Polizei solltest du auf jeden Fall machen, damit der Täter gefasst werden kann. Auch ist es gut bzw. erforderlich, dass du dich von einer Ärztin/Arzt (am besten im Spital) untersuchen lässt.

- ▶ **Die Mädchenberatung hilft bei sexualisierter Gewalt:**  
<http://maedchenberatung.at>
- ▶ **Der Verein Tamar bietet gratis Beratung bei Gewalt, Begleitung zum Gericht und Psychotherapie an:** <https://tamar.at>

**Verhütung** Die Verhütung von ungewollten Schwangerschaften gelingt mit unterschiedlichen Methoden (Hormone, Kondome, Spirale etc.). Kondome und Pille sind beliebte Verhütungsmittel, weil sie sehr sicher sind. Kondome schützen zusätzlich vor Geschlechtskrankheiten [S. 26]. Außerdem gibt es natürliche und daher nicht so sichere Verhütungsmethoden wie Aufpassen (rechtzeitig vor der Ejakulation [S. 17] des Mannes wird mit dem Sex aufgehört). In Sachen Verhütung lasst ihr euch am besten von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt beraten. Falls du Sex hattest und z.B. das Kondom [S. 36] gerissen ist, ihr nicht verhütet habt oder aus einem anderen Grund Spermien in die Scheide gelangt sein können, kannst du die **Pille danach** nehmen. Die Pille danach bekommst du ohne Rezept in der Apotheke. Sie kann eine Schwangerschaft [S. 48] nachträglich verhindern, schützt aber nicht vor HIV [S. 29]. Die Pille danach ist kein Verhütungsmittel, nimm sie nur in Notfällen, da sie sehr stark hormonell auf deinen Körper wirkt.

- ▶ **Mehr Info über die unterschiedlichen Verhütungsmittel findest du hier:**  
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung/inhalt>

**Werten** In unserer Gesellschaft ist es leider üblich, dass ständig alle bewertet werden. Wie wir aussehen, wie wir uns anziehen, wen wir lieben, was wir machen. Statt auf andere zu schauen, sollten wir uns lieber auf uns selbst konzentrieren. Versuche nicht zu schnell zu urteilen. Sei offen gegenüber anderen und fordere die gleiche Offenheit ein. Lass dich nicht von den Bewertungen von anderen runterziehen und ignoriere negative Kommentare. Gerade bei Sex und Liebe ist ein respektvoller und nicht wertender Umgang miteinander wichtig.

**X-rated\_Jugendschutz** ist eine Altersfreigabe für Filme und Literatur, die sexuelle oder gewalttätige Inhalte haben und daher als „nicht für Jugendliche geeignet“ eingestuft werden. Fast alle Pornos [S. 45] sind X-rated und dürfen legal erst ab 18 Jahren angesehen werden.

**XX/XY Chromosomen** Das ursprüngliche Erklärungsmodell für unser Geschlecht [S. 24] war simpel: Die Chromosomen XX oder XY entscheiden über Weiblichkeit oder Männlichkeit. Aber bereits hier ergeben sich erste Schwierigkeiten, denn manche Menschen verfügen nur über ein X-Chromosom oder haben beispielsweise ein zusätzliches Y. Das Geschlecht ist also kein einfaches Produkt aus X- und Y-Chromosomen, so gibt es viele Personen, die intergeschlechtlich sind [S. 31]:

**Die Keimdrüsen** (auch Gonaden genannt) bilden viele Sexualhormone aus. Beim männlichen Geschlecht sind das die Hoden, beim weiblichen Geschlecht die Eierstöcke. Manchmal sind aber Keimdrüsen anders, als es ihre Chromosomen festlegen würden. Dann können z.B. Eierstöcke zusammen mit dem als männlich gesehene Y-Chromosom vorkommen oder ein XX-Chromosom mit Hoden.



**Your body your choice!** ist ein feministischer [S. 19] Slogan zum Empowerment (der selbstbewussten Stärkung) von Frauen und Mädchen. Nur du hast das Recht über deinen Körper zu bestimmen! Nur du darfst bestimmen, wer dich berühren darf. Nur du entscheidest was du anziehst. Du bestimmst welche Art der Berührung dir gefällt! Nur du!

**Zyklus** Als (Menstruations)zyklus wird der Zeitraum vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Menstruation [S. 41] bezeichnet. Durchschnittlich dauert ein Zyklus 28 Tage. Die Zeit bis zum Eisprung ist unterschiedlich. Der Eisprung findet aber meist 14 Tage vor dem Einsetzen der Regelblutung statt, danach kann die Eizelle ungefähr 6 bis 24 Stunden befruchtet werden. Der männliche Samen kann jedoch bis zu 5 Tage in der Vagina überleben, daher kann auch Sex vor dem Eisprung zur Schwangerschaft führen. Auch bei Frauen mit regelmäßigem Zyklus kann sich die Regel einmal um ein paar Tage verschieben. Das kann viele Ursachen haben, z.B. Stress oder Schlafprobleme.

► **Mehr Infos zum Zyklus und der Menstruation:**

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/11-tipps-regel-zyklus>



**Noch Fragen?!** Hast du sonst noch Fragen zum Thema Liebe, Sex, Verhütung, Schwangerschaft und Beziehungen?

- Das Team Herzklopfen bestehend aus SexualpädagogInnen, PsychologInnen und SozialarbeiterInnen beantwortet deine Fragen vertraulich unter: <http://oegf.at/herzklopfen/#/questions>
- Auf <http://traudich.org> findest du viele Fragen rund um Sexualität bereits beantwortet, #traudich und stelle weitere anonyme Fragen!

Danke! 

Wir, die Frauenbeauftragten der Städte St. Pölten, Linz, Wels, Salzburg, Innsbruck, Schwaz, Klagenfurt, Villach und Graz sowie der Frauenausschuss des Österreichischen Städtebundes danken der Stadt Wien, dem Frauenservice und ganz besonders Marion Gebhart und ihrem Team sehr herzlich für die großzügige Erlaubnis dieses Büchlein adaptieren und verwenden zu dürfen.

► Der Link zum Download der Broschüre:

<https://www.XXXXXX>

► [www.staedtebund.gv.at](http://www.staedtebund.gv.at)



