



SEX – ALLES GANZ EINFACH?

Wohin du auch schaust und wo du auch hinhörst: Das Thema Sex ist beinahe überall. In Filmen, Zeitschriften, Werbung. Vielleicht denkst du deshalb: „Alle tun es. Ständig und überall. Und haben dabei nichts als Spaß.“ Doch wie mit so vielem, das einfach aussieht, ist es auch mit dem Sex: Im echten Leben kann das alles ein bisschen komplizierter sein. Denn zu gutem Sex gehört ganz vieles ...

Wissen, Lernen, Schauen,
Ausprobieren, Reden, Fühlen, Austauschen,
Wünschen, Zuhören ...

Am besten findest du selbst heraus, was dir wichtig ist. Und was dir gefällt – oder was nicht. In dieser Broschüre bekommst du dafür ein paar Tipps. Egal, ob du auf Mädchen oder Jungen oder auf beide Geschlechter stehst, ob du schwul, lesbisch, bi- oder heterosexuell fühlst oder ganz anders. Und egal, ob du eher viel oder wenig Erfahrung in Sachen Sex hast.



SEX – WO GEHT'S HIER ZU DEN TOLLEN GEFÜHLEN?

Sex kann tolle Gefühle hervorrufen. Du willst wissen, wie das geht? Dann warte nicht darauf, dass andere das für dich herausfinden. Sondern lerne als erstes deinen eigenen Körper kennen. Denn eins ist klar: Je besser du dich und deinen Körper kennst, umso besser kann der Sex werden.

Die Stellen, die sexuelle Lust machen, nennt man erogene Zonen. Sie können überall am Körper sein. Du kannst deinen Körper durch Berührungen und Selbstbefriedigung immer wieder danach erforschen.

Wo fühlen sich Berührungen besonders gut an? Und wie fühlt es sich an? Wohlig, entspannend, aufregend, sexuell erregend? Macht es Lust auf mehr?

Die Stellen, an denen sich die Berührungen besonders gut anfühlen, können auch wechseln. Öfter mal Neues ausprobieren, kann eine gute Idee sein. Sanft streicheln oder fest, massieren, kratzen, küssen, kitzeln, mit der Zunge spielen, drücken, reiben ...

Wenn das eine nicht passt, passt manchmal das andere. Sexuelle Gefühle sind auch abhängig von unserer Stimmung, von Gerüchen, Geräuschen und Fantasien.



SEX – WIRKLICH ODER ERFUNDEN?

Um sexuelle Gefühle hervorzurufen, nutzen viele Menschen Bilder. Das können vorgestellte Bilder sein, also reines Kopfkino. Mit solchen Gedanken zu spielen, kann sehr erregend sein. Du kannst immer wieder aufs Neue ausprobieren, welche Fantasien dich anmachen.

Natürlich gibt es auch erotische Zeitschriften, Comics, Bilder, Filme und Video-Clips. Mit ihnen ist es wie mit allen Bildern oder Filmen: Es gibt gute und schlechte. Ob und welche dir gefallen, dich erregen, und welche nicht, kannst du spüren. Auch ob du sie dir überhaupt ansehen magst, ist allein deine Entscheidung. Sicher weißt du, dass Pornos erst ab 18 Jahren erlaubt sind.

Pornos arbeiten mit Übertreibungen. Sie zeigen zum Beispiel manchmal riesige Geschlechtsteile, die Handlungen sind frei erfunden und die Lust der Darsteller und Darstellerinnen ist gespielt. Pornos werden mit dem Ziel hergestellt, die Zuschauenden zu erregen. Daher werden die Geschlechtsteile oft extra betont. Auch wenn Pornos dich erregen können, sollte dir klar sein: Sex im echten Leben funktioniert anders.



SEX – WAS HEISST WIE UND WIE GEHT WAS?

Zum Thema Sex gibt's viele Ratgeber. Bücher, Zeitschriften, Internet, Freunde, Freundinnen, Geschwister: Alle geben unterschiedliche Tipps. Am Anfang kann das ziemlich verunsichern. Aber keine Sorge, das macht den Sex manchmal besonders aufregend!

Zum Sex gehören alle Sinne. Sich ansehen, hören, spüren, riechen und schmecken. Tiefe Blicke, miteinander flirten, sich aneinander schmiegen, reden, küssen, streicheln, sich gegenseitig ausziehen – das alles kann sexy und erregend sein. Probiert, was euch gefällt. Guter Sex heißt ja, dass ihr euch beide miteinander gut fühlt.

Wenn ihr zusammen seid, kannst du merken, was den oder die andere erregt, wenn du lernst, die körperlichen Reaktionen zu verstehen:

Atmet er schneller? Hat sie die Augen auf oder zu?
Wie sieht sein Gesicht aus? Wie bewegt sie sich?

Es gibt viele verschiedene Sexpraktiken, Stellungen und Varianten. Keine ist automatisch besser oder schlechter als die anderen. Es liegt alles bei den Beteiligten.

PETTING (aus dem Englischen, von to pet – liebkosen) ist intensives Streicheln, Massieren und Küssen am ganzen Körper. Besonders erregend sind meist die Berührungen an Brust, Penis, Hoden, Klitorisperle und Scheidenlippen. Petting kann genauso erregend und befriedigend sein wie jede andere Form von Sex.

ORALVERKEHR (aus dem Lateinischen, von oral – den Mund betreffend) bedeutet, dass die Lippen, die Zunge oder der ganze Mund entweder seinen Penis und seine Hoden oder ihre Scheidenlippen und ihre Klitorisperle stimulieren. Umgangssprachlich wird dazu auch „französisch“ oder „einen blasen“ gesagt – obwohl es eher um Lecken und Lutschen geht. Beim Oralverkehr kann man sich gegenseitig durch Küssen, Lecken, sanftes Knabbern und Saugen erregen, manchmal bis zum Orgasmus. Wenn zwei Menschen sich gleichzeitig mit dem Mund befriedigen, nennt man das „69“. Die einen genießen Oralverkehr besonders, andere können sich das gar nicht vorstellen. Auch hier gilt: Probieren ist prima, aber du musst nichts tun, was du nicht magst. Auch nicht, wenn du denkst: „Alle tun das“.

SAFER SEX bedeutet beim Oralverkehr, dass weder Samen- noch Scheidenflüssigkeit und kein Menstruationsblut in den Mund aufgenommen werden.

SAFER SEX ist für jede Sexpraktik wichtig – du kannst mehr darüber unter www.machsmitt.de oder www.aidshilfe.de erfahren.

Von **VAGINALVERKEHR** oder **GESCHLECHTSVERKEHR** spricht man immer dann, wenn die Scheide (lateinisch: Vagina) der Frau den Penis des Mannes aufnimmt. Wenn sie dabei

auf dem Rücken liegt und er über ihr, nennt man das „Missionarsstellung“. Dabei hat er mehr Bewegungsspielraum. Wenn sie beim Geschlechtsverkehr auf ihm sitzt, heißt das „Reiterstellung“. In dieser Position kann sie ihre Bewegungen besser steuern.

Und wenn sie auf allen vieren kniet und er dahinter, dann heißt das „Doggy Style“ oder „Hündchenstellung“. Bei der „Löffelchenstellung“ liegen beide auf der Seite hintereinander wie die Löffel in einer Besteckschublade.

Beim **ANALVERKEHR** nimmt der After (lateinisch Anus für Darmausgang, auch Poloch) den Penis auf. Da der After nicht so dehnbar und feucht wie die Scheide ist, ist der Enddarm leichter verletzlich. Es gibt daher beim Analverkehr ein erhöhtes Ansteckungsrisiko für sexuell übertragbare Krankheiten. Deshalb gehören Safer Sex und Kondome beim Analverkehr unbedingt dazu. Analverkehr geht am besten mit besonderer Vorsicht, einem vertrauten Umgang miteinander, viel Gleitgel und etwas Erfahrung in Sachen Sex.

Experimente können Spaß machen. Aber was dir gefällt, muss andere nicht antörnen. Und umgekehrt. Darum ist es wichtig, dass ihr eure Wünsche und Grenzen gegenseitig respektiert. Denn guter Sex entwickelt sich nur dann, wenn ihr aufeinander eingeht und achtsam miteinander umgeht.



SEX = ORGASMUS?

Das Wort Orgasmus kommt aus dem Lateinischen und wird übersetzt mit „sexueller Höhepunkt“. Viele streben beim Sex vor allem nach diesem Höhepunkt, denn so ein Orgasmus kann tolle Gefühle auslösen. Und auch körperlich sehr entspannend sein.

Nicht immer gehört zum Sex ein Höhepunkt. Sex ist ja kein Leistungssport und es geht nicht nur darum, ein „Ziel“ zu erreichen. Gegenseitiges Vertrauen, Zärtlichkeit, Leidenschaft und körperliche Nähe lösen auch ohne Orgasmus große Glücksgefühle aus.

Bei Männern und Jungen ist ein Orgasmus fast immer mit einem Samenerguss verbunden. Frauen und Mädchen spüren oft ein Zucken oder Pulsieren im Bereich der Scheide. Einen Orgasmus zu haben (oder „zu kommen“), kann sich sehr unterschiedlich anfühlen. Manche Orgasmen sind heftig und intensiv, andere wohltuend und entspannend. Manche sind schnell vorbei, andere halten ein paar Momente an. Bei aller Unterschiedlichkeit: Nach einem Orgasmus fühlst du dich wohl und zufrieden.

Mit welchen Fantasien und welchen Berührungen du zum Höhepunkt kommst, kannst du gut bei der Selbstbefriedigung ausprobieren. Je besser du deinen Körper, seine Reaktionen und deine Gefühle einschätzen kannst, desto mehr Spaß macht der Sex. Ein gleichzeitiger Höhepunkt ist übrigens selten. Viel öfter ist es so, dass sich erst einmal eine Person auf die andere konzentriert – und dann umgekehrt. So kann sich jede und jeder mal ganz dem Genuss hingeben!



SEX – ALLE REDEN DARÜBER. ALLE?

Gerade in intimen Situationen finden es manche Menschen unangenehm oder peinlich, Sexuelles anzusprechen, konkrete Wünsche zu äußern. Fällt es dir schwer, über deine sexuellen Wünsche zu sprechen? Damit bist du nicht allein, das geht vielen Menschen so. Aber nur, wenn du deine Bedürfnisse und Wünsche mitteilst, können andere darauf eingehen.

Manchmal reichen wortlose Gesten. Du kannst zum Beispiel ihre oder seine Hand nehmen und sie dorthin führen, wo du berührt werden möchtest. Manchmal geben auch deine Atmung und deine körperlichen Reaktionen Signale, ob dir etwas gefällt oder nicht. Aber für ein sicheres Verstehen und ein gutes Gefühl kann es auch wichtig sein, darüber zu reden, wie sich etwas anfühlt.

Um einem anderen Menschen zu sagen, was sich beim Sex gut oder weniger gut anfühlt, braucht es Vertrauen und Übung. Ein Anfang könnte sein, dass ihr gemeinsam herausfindet, welche Wörter ihr verwenden wollt. Welche Bezeichnungen habt ihr selbst für eure Geschlechtsorgane? Verwendet ihr Kosenamen? Sex hat viel mit Fantasie und Kreativität zu tun – es liegt bei euch, mit welchen Begriffen ihr miteinander über euren Körper und eure Gefühle reden könnt.

Übrigens:

Bei Peinlichkeiten aller Art kann Humor eine Hilfe sein. Gemeinsam zu lachen – ohne sich auszulachen – kann die Freude am Sex sogar vergrößern.



SEX – SICHER UND GESCHÜTZT?

Eine Schwangerschaft kann entstehen, wenn Samenflüssigkeit in die Scheide gerät. Wenn du dich für Sex mit jemandem entschieden hast, solltet ihr miteinander über Verhütung sprechen. Damit zeigst du, wie wichtig dir die oder der andere ist. Und dass du verantwortungsvoll mit eurer Beziehung und eurer Gesundheit umgehst.

Kondome sind sehr praktisch, denn sie schützen nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor vielen sexuell übertragbaren Krankheiten. Achte beim Kauf auf die richtige Größe, das Haltbarkeitsdatum und das CE-Prüfzeichen. Wie du es richtig verwendest, steht in der Gebrauchsanleitung. Jede und jeder kann das Aufsetzen und Abrollen auch allein üben.

Manche sagen, ein Kondom würde sie beim Sex stören. Das kann tatsächlich so sein, ist manchmal aber auch nur eine Ausrede. Damit Kondome richtig schützen und nicht kneifen oder abrutschen, ist es wichtig, ein passendes Kondom zu verwenden. Es gibt sie in verschiedenen Größen, weil auch jeder Penis anders ist.

Mehr Infos zum passenden Kondom: www.deinkondom.de.



Natürlich gibt es auch noch andere Verhütungsmethoden. Die meisten Mädchen verwenden die Pille, die bei richtiger Anwendung sehr sicher ist. Es gibt viele verschiedene Pillensorten, die teilweise unterschiedliche Hormone enthalten. Du benötigst für die Pille ein Rezept von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt. Wenn ihr mit der Pille verhüten möchtet, lässt du dich am besten zur Wirkung, Hormonzusammensetzung und richtigen Anwendung beraten, um das für dich am besten geeignete Präparat zu finden. Auch zu anderen Verhütungsmethoden – mit und ohne Hormone – kannst du dich beraten lassen, beispielsweise in pro familia Beratungsstellen.

Auf jeden Fall ist Verhütung ein Thema für beide Partner. Sprich es am besten selbst an, damit ihr darüber reden und euch einigen könnt.

Was ist, wenn trotz aller Vorsorge eine Verhütungspanne passiert?

Wenn ihr Angst habt, dass das Mädchen schwanger werden könnte?

In diesem Fall gibt es die „Pille danach“. Sie kann eine ungewollte Schwangerschaft nach der Panne verhindern. Die „Pille danach“ wirkt – je nach Präparat – nur bis zu 72 oder 120 Stunden nach der Panne. Je eher du also eine Ärztin oder einen Arzt, beziehungsweise eine Apotheke aufsuchst, desto besser.

Wie du an die „Pille danach“ kommst, erfährst du hier:

www.profamilia.de/jugendliche/pille-danach.html

Infos zur Pille gibt es in der Broschüre „Die Pille“ vom pro familia Bundesverband, zu bestellen oder als Download unter www.profamilia.de.



SEX – UNTERWEGS AUSSTEIGEN?

Sex ist nur dann schön, wenn beide Beteiligten ihn wirklich wollen. Aber was ist, wenn du irgendwie doch nicht möchtest oder mal mittendrin die Lust verlierst? Du hast zu jedem Zeitpunkt das Recht, deine Meinung zu ändern. Auch dann, wenn ihr euch schon geküsst oder ausgezogen habt. Auch ein steifer Penis oder eine feuchte Scheide verpflichtet niemanden zum Weitermachen.

Wenn du dich unwohl fühlst, dann sag ganz deutlich, was dir nicht gefällt oder dass dir irgendwas zu schnell geht. Du kannst auch sagen, was du stattdessen lieber magst. Zum Beispiel „Ich finde es schön, wenn du meinen Hals küsst“. Oder „Lass uns mal ein bisschen langsamer machen“. Beim Sex geht es darum, was beide wollen: wie, wo, wie viel und wie lang.

Sobald du dich bedrängt oder hilflos fühlst, sag ganz klar „Stopp“, „Nein“ oder „Aufhören“. Auch wenn du Schmerzen hast, solltest du das sagen.

Das heißt umgekehrt auch: In dem Moment, wo du etwas machst, das die oder der andere nicht möchte, ist das kein Sex oder Spaß mehr, sondern ein sexueller Übergriff, der falsch, abtörnend und verboten ist.

Wenn es dir nicht gelingt, „Stopp“ oder „Nein“ zu sagen, kannst du ruhig eine Ausrede verwenden, um die Situation zu unterbrechen. Zum Beispiel, eine Auszeit nehmen und auf Toilette gehen oder sagen: „Ich brauche etwas zu trinken. Möchtest du auch etwas?“



Vielleicht möchtest du Sex häufiger oder anders haben. Du kannst natürlich vorschlagen, Dinge auszuprobieren. Aber mach keinen Druck und bedräng die andere Person nicht. Die Grenzen des Partners oder der Partnerin zu respektieren, ist ein guter Weg zu Spaß am Sex. In jeder Phase hast du zu akzeptieren, dass ein „Nein“ auch ein „Nein“ ist. Guter Sex kann auch berauschend sein kann. Ohne Alkohol und Drogen kannst du die unterschiedlichen Gefühle beim Sex besser wahrnehmen. Und du behältst auch einen klaren Kopf, was Verhütung und den Schutz vor sexuell ansteckenden Krankheiten anbelangt, und tust nichts, was du nachher bereuen könntest.

Zusammen Alkohol zu trinken, bedeutet natürlich nicht, dass ihr Sex haben müsst. Vielleicht seid ihr auf einer Party oder woanders unterwegs und du möchtest dort keinen Sex haben. Dann solltest du sagen, dass du lieber zu zweit oder woanders wärst. Denn erst wenn ihr euch beide wohl fühlt, kann Sex so richtig schön werden.

Auch Jungs und Männer können sich beim Sex unwohl und gedrängt fühlen. Zu sagen, dass es dir zu schnell geht oder du etwas nicht magst, ist keine Schwäche. Im Gegenteil: Zu sagen, was du willst, zeigt Vertrauen und Mut!



SEX – GEMISCHTE GEFÜHLE?

Wenn du vor dem Sex aufgeregt bist oder sogar ein bisschen Angst hast, ist das ganz normal. Besonders wenn es das allererste Mal ist, für einen von euch oder für beide. Ein bisschen Aufregung kann die Lust und den Spaß sogar steigern.

Es gibt viele Klischees beim Thema Sex. Zum Glück dürfen Mädchen und Jungen heute sagen, wenn sie puren Sex – eben ohne Romantik – wollen. Und beide dürfen sagen, wenn sie zärtlich gestreichelt werden wollen. Erlaubt ist, was beiden gefällt.

Wenn du dir unsicher bist, ob du wirklich Sex haben willst, solltest du es vermutlich besser lassen. Tolle Gefühle stellen sich nicht ein, wenn du nicht bei der Sache bist oder du Angst hast, jemanden zu verlieren. Im Zweifelsfall ist es viel besser, auf Sex zu verzichten, als ihn im Nachhinein zu bedauern.



SEX – WO GIBT'S NOCH MEHR INFOS UND HILFE?

pro familia Beratungsstellen gibt es im ganzen Bundesgebiet. Vielleicht auch in deiner Nähe. Die Adressen erfährst du beim **pro familia Bundesverband** (0 69 / 26 95 77 90) oder unter **www.profamilia.de**.

Du kannst dich auch an die Online-Beratung von pro familia wenden: **www.profamilia.de/onlineberatung** sowie **www.sextra.de** und **www.sexundso.de**

- **www.loveline.de**: Jugendportal der BZgA mit Texten zu Liebe, Sexualität und Verhütung
- Broschüre „Erste Liebe“, BZgA 51101 Köln, **www.bzga.de**
- **www.nummergegenkummer.de**: Kinder- und Jugendtelefon zu erreichen unter 0800 111 03 33
- **www.lilli.ch**: Schweizer Webseite mit Online-Beratung sowie vielen informativen und wertvollen Texten und Tipps rund um den Sex

Bildnachweis:

photocase.de: © benicce (S. 2), © Sarah Harnisch (S. 4), © Hamsta (S. 6 / rechts), © Helgi (S. 8 / rechts),
© Una.Knipsolina (S. 12 / rechts), © sint (S. 14 / links), © marshi (S. 20 / links), © seleneos (S. 20 / rechts),
© emoji (S. 26)

fotolia.com: © ts-grafik.de (S. 6 / links)

istockphoto.com: © AleksandarNakic (S. 8 / links), © lhedgehogll (S. 12 / links), © Pekic (S. 14 / rechts),
© KatarzynaBialasiewicz (S. 16), © MikeCherim (S. 18 / links), © LaurenSimmons (S. 18 / rechts), © efenzi (S. 22),
© countof9 (S. 24)

Impressum: © 2014 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3,
60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90, www.profamilia.de
2. Auflage 2014 80.000 – 140.000
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

