# ERSTER SEX UND GROSSE LIEBE

MEIN KÖRPER

VERHÜTUNG & SCHWANGERSCHAFT

SEX & INTERNET

SEX & DAS GESETZ

LIEBE, LUST & HÖHEPUNKTE

TIPPS & INFOS FÜR JUNGE LEUTE

Wir haben uns um Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Für Feedback, Ergänzungen und ggf. Berichtigungen sind wir dankbar. Alle Angaben Stand November 2015. Rechtliche Informationen Stand Januar 2016.

Mit freundlicher Unterstützung von:

bmfj BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIEN UND JUGEND

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Jugendinfos
Redaktionsadresse: Lilienbrunngasse 18/2/41, 1020 Wien
info@jugendinfo.at, ZVR-Zahl: 682385929 – Geschäftsführung: Aleksandar Prvulović
Endredaktion: Stefan Kühne (wienXtra-jugendinfo)
Redaktion: Sina Altrichter (aha – Tipps & Infos für junge Leute), Viki Weißgerber (wienXtra-jugendinfo), Lukas Wagner (LOGO JUGEND.INFO), Marika Zwidl (akzente Jugendinfo), Katharina Pascher (Jugendservice des Landes OÖ), Nadine Hasenzagl (Jugend:info NÖ)
Fachberatung: Prof. Dr. Stefan Timmermanns
Grafik/Layout: Veronika Oberhauer, akzente Salzburg
Fotos: Shutterstock
Produktion: akzente Salzburg – Initiativen für junge Leute!
Druck: OrtmannTeam GmbH, Ainring
1. Auflage, November 2015

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C019725

# Inhalts-verzeichnis


1. Hallo & herzlich willkommen 04–07
2. Liebe, Lust und Höhepunkte 08–13
3. Mein Körper 14–29
4. Ja heißt ja und nein heißt nein! 30–31
5. Sex & das Gesetz 32–33
6. Sex & Internet 34–37
7. Verhütung & Schwangerschaft 38–45
8. Let´s talk about sex, baby! 46–57
9. Noch Fragen? 58


## Hetero & LSBTTIQ – bitte was?

Die Österreichischen Jugendinfos bekennen sich ausdrücklich zu sexueller Vielfalt. Mit dieser Broschüre wenden wir uns an alle Menschen, unabhängig davon, ob sie sich als hetero, lesbisch, schwul, bisexuell, transgender, intersexuell, transident, queer oder anders beschreiben und definieren. Wir haben versucht, dieser Haltung in allen Formulierungen dieser Broschüre gerecht zu werden, was aufgrund des begrenzten Umfangs der Broschüre nicht immer möglich war. Infos auf S. 4/5.

# 1. HALLO & HERZLICH

Wie der Name der Broschüre schon sagt, geht es hier um Sex & Liebe. Doch nicht nur Verhütungsmittel oder das erste Mal werden Thema sein.
Wir beschäftigen uns mit dem eigenen Körper und den vielen Veränderungen, die in der Pubertät passieren. Veränderungen gehören zum Leben dazu und dein Körper ändert sich dauernd. Und auch die eigenen Gefühle verdienen Beachtung und Respekt.

**Dieses Heft will Lust machen.** Aufs Denken über Sex und aufs Reden miteinander. Besprich dich mit deinen Freund_innen. Frag nach, wenn du etwas genauer wissen willst. Viele Jugendliche holen sich gerne bei den Eltern oder Lehrer_innen Rat und Unterstützung, andere tauschen sich lieber mit Gleichaltrigen aus.

## Dein Körper ist schön!

Menschen sehen sehr unterschiedlich aus. Sie haben blonde oder schwarze Haare. Manche färben sie bunt oder rasieren sie ab. Andere haben große oder kleine Nasen oder irgendwas dazwischen. Es gibt Menschen, die dick oder dünn sind, einen großen Busen haben oder schmale Hüften.

Wir kennen Mädchen, Frauen, Burschen, Männer. Es gibt auch viele Menschen, die sich im eigenen Körper nicht wohl fühlen. Sie wären zum Beispiel lieber eine Frau oder ein Mann. Oder sie wollen sich nicht eindeutig einem Geschlecht zuordnen.

# WILLKOMMEN!

Wie redest du über Sex? Hast du spezielle Namen für Penis oder Vagina?

## SEX

**„Trans*“ bedeutet:** Du bist zum Beispiel als Mann geboren, fühlst dich aber als Frau. Du steckst im „falschen“ Körper.

**„Inter“ heißt:** Du bist mit keinen eindeutigen Geschlechtsmerkmalen auf die Welt gekommen. Zum Beispiel: Ein Baby hat eine Gebärmutter und einen Penis.

**„Queer“ hat viele Bedeutungen.** Es kann auch trans* und inter heißen. Viele Menschen drücken damit aus, dass sie nicht der Norm entsprechen (wollen). Weder in ihrem Geschlecht noch in ihren Gefühlen für andere.

# DER NORM ENTSPRECHEN?

„Normal“ gibt es nicht. Alle Menschen sind verschieden und so sind auch ihre Körper. Viele mögen sich so, wie sie sind. Andere wären gern anders. Aber: Der eigene Körper lässt sich nur bedingt ändern. Du wirst dich also mit bestimmten Eigenschaften anfreunden müssen.

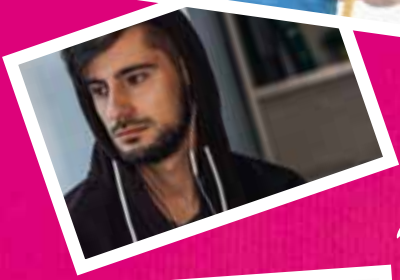
## Deine Gefühle sind schön!

Nicht nur unsere Körper sind verschieden. Auch unsere Gedanken und Gefühle unterscheiden sich. Manche finden blaue Augen sexy, andere stehen auf Bärte oder große Hintern.
„Normal“ gibt es auch in Bezug auf Gefühle oder Geschmäcker nicht.

Genauso ist es mit der Lust: Du stehst auf Jungs, andere auf Mädchen, viele auf beide. Manche haben dabei bestimmte Vorlieben oder denken sich spezielle (Rollen-)Spiele aus. Erlaubt ist, was gefällt und allen Beteiligten Freude bereitet. Es gibt auch Menschen, die selten oder gar nicht Sex haben wollen.

„Heterosexualität“ bedeutet, dass du dich vom anderen Geschlecht angezogen fühlst. Mädchen stehen auf Jungs und umgekehrt.

Fest steht: Schönheit ist Geschmackssache. Und zum Glück sind Geschmäcker verschieden.



„Homosexuell“ heißt, dass du dich als Mädchen/Frau in eine andere Frau verliebst. Das nennt man dann lesbisch. Bei Burschen bzw. Männern bezeichnet man es als schwul.

„Bisexualität“ bedeutet, dass du dich von beiden Geschlechtern angezogen fühlst. Du magst oder kannst dich nicht festlegen.

Gefühle und Lust müssen nicht in „homo, hetero oder bi“ eingeteilt werden. Für viele ist es wichtig, ihrer Sexualität einen Namen zu geben. Wenn du heute auf Jungs stehst, heißt das nicht, dass das immer so bleiben muss. Das kann sich auch im Laufe der Zeit verändern.

Wenn du dir nicht sicher bist, wie oder was du fühlst - denk daran: Du bist damit nicht allein. Lass dich von Menschen, denen es ähnlich geht, unterstützen oder wende dich an Expert_innen. Frag in deiner Jugendinfo nach. Den Link findest du auf Seite 58.

# 2. LIEBE, LUST &

## Warst du schon einmal verliebt?

Wir haben unterschiedliche Beziehungen: Freund_innen, Bekannte, Schulkolleg_innen, Familienmitglieder, Schwärmereien, die erste Liebe, DER Freund, DIE Freundin. Diese Beziehungen sind sehr verschieden und bereichern unser Leben. Manchmal ist es aber auch mühsam und anstrengend, zum Beispiel, wenn Eifersucht, Neid oder Gewalt im Spiel sind.

Bist du verliebt, siehst du die Welt durch eine rosa Brille. Alles ist schön und du bist in jedem Moment glücklich. Verändern sich die Gefühle zueinander, kann das schmerzhaft sein. Eine Trennung tut allen Beteiligten weh und macht traurig.

Die eigenen Gefühle kannst du dir nicht aussuchen. Wie du damit umgehst, aber schon.

**Ein Beispiel:** Deine Freundin verlässt dich. Du bist verzweifelt und vermisst sie sehr. Du kannst dieses Gefühl verdrängen und den „harten Kerl“ raushängen lassen. Du kannst aber auch zu diesem Gefühl stehen. Dir Hilfe und Unterstützung bei deinen Eltern oder Freund_innen holen. Mit der Zeit wird der Liebeskummer weniger und irgendwann wirst du dich neu verlieben.

Was bei Liebeskummer hilft, ist unterschiedlich. Meist braucht es Zeit, um Enttäuschungen zu verarbeiten. Gespräche mit Freund_innen oder anderen Vertrauenspersonen sind dabei eine Unterstützung.

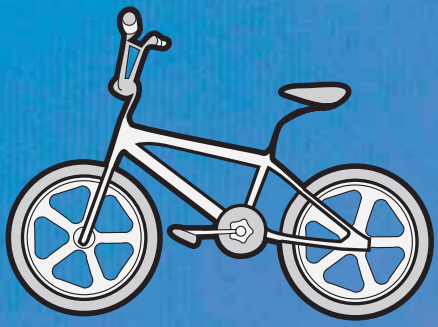
# HÖHEPUNKTE

## An Sex denken

Wenn du zum ersten Mal sexuelle Gefühle verspürst, dann ist das neu und aufregend. Lust auf Sex, egal ob allein oder mit einer anderen Person, kann sehr intensiv sein. Manche Gedanken, Fantasien oder Tagträume tauchen plötzlich auf. Sie lösen ein Verlangen nach körperlichen Berührungen aus. Du erlebst das vielleicht als spannend. Manche Jugendliche verunsichert das auch.

## Dein Körper – deine Lust

Dein Körper kann dir schöne Gefühle bereiten. Finde heraus, wo du dich selbst berühren kannst, um dir Lust zu machen. Den eigenen Körper entdecken und ausprobieren, was sich gut anfühlt, ist wie Fahrrad fahren lernen. Am Anfang ein bisschen unsicher und wackelig. Hast du erst einmal herausgefunden, wie es geht, dann macht es richtig Spaß. Bei der Selbstbefriedigung streichelst du dich selbst am ganzen Körper oder auch nur die empfindlichsten Stellen der Geschlechtsteile (Brüste, Vagina bzw. Klitoris, Penis, Hoden).



## „Macht zu viel Selbstbefriedigung krank?“

Ob du dich mehrmals am Tag selbst befriedigst (Masturbation), einmal in der Woche oder es noch nie versucht hast: Alles ist ok. Es ist weder körperlich noch seelisch schlecht. Manche haben kein Bedürfnis mit sich selbst Sex zu haben. Andere kriegen ständig Lust darauf. Viele schauen sich zur Selbstbefriedigung Pornos an, weil es ihre Lust steigert. Andere können damit nichts anfangen.

**Willst du mehr über Pornografie wissen, lies weiter auf Seite 35.**

Sex ist vor allem Kopfsache: Erst durch sexuelle Fantasien und Vorstellungen kommt es zur Erregung. Wie schnell man erregt wird, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Sich selbst zu befriedigen, ist für die meisten Menschen ihr erstes sexuelles Erlebnis. Dabei kann man viel über sich und seinen eigenen Körper lernen. Eine genaue Anleitung gibt es dazu nicht. Probiere aus, was dir Spaß macht.

Lass dich nicht verunsichern, wenn du erfährst, dass dein Freund oder deine Freundin sich selbst befriedigt, obwohl ihr beide Sex habt. Selbstbefriedigung ist eine Form der Sexualität, die jeder für sich alleine ausleben kann. Das heißt nicht, dass einer von euch sexuell unzufrieden ist.

## Sex-Maschine?

Viele Jugendliche haben Angst, beim Sex zu versagen oder „nicht gut genug“ zu sein. Mach dir keinen Druck: Du bist keine Maschine, die perfekt zu funktionieren hat. Sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner über deine Wünsche und über das, was schief gehen kann. Über Pannen kann man lachen, anstatt sich zu ärgern oder jemandem die Schuld zu geben.

## Wie fühlt sich ein Orgasmus an?

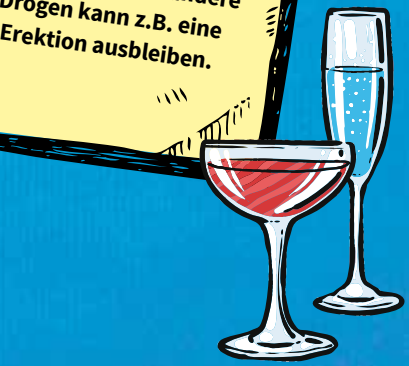
Am Ende der Selbstbefriedigung steht für viele der Höhepunkt, auch Orgasmus genannt. Wie sich ein Orgasmus anfühlt, ist bei allen Menschen unterschiedlich. Manche erleben es als prickelndes Gefühl im ganzen Körper. Oder es ist mit Niesen vergleichbar: Zuerst kribbelt es und dann kommt das erleichternde „Haaatttt-schiiiii“.

Auf dem Weg zum Orgasmus wird deine Atmung schneller. Dir wird heiß, vielleicht schwitzt du auch. Dein Puls wird schneller. Manche stöhnen oder keuchen. Andere atmen lauter. Die Vagina wird sehr feucht, die Klitoris ist stark durchblutet. Deine Brustwarzen sind steif und empfindlich. Der Penis ist hart und stark durchblutet. Die Hoden werden größer und ziehen sich näher zum Körper heran.

Kommen Burschen/Männer zum Orgasmus, spritzt weiße Samenflüssigkeit aus der Harnröhre (= Samenerguss oder Ejakulation). Mädchen/Frauen können ebenfalls „abspritzen“, was nicht so häufig und auch nicht bei allen vorkommt. Die durchsichtige Flüssigkeit der „weiblichen Ejakulation“ besteht in der Regel aus Drüsensekreten.

**Gut zu wissen**

**Durch Druck, Stress oder Alkohol und andere Drogen kann z.B. eine Erektion ausbleiben.**



## Sex & Religion

### Was denkst du zu Selbstbefriedigung?

### 1, 2, 3 Höhepunkte

Das Verlangen nach Sex verändert sich mit der Zeit. Du kennst vielleicht Momente, wo du kaum Lust auf Selbstbefriedigung oder Körperkontakt zu anderen hast. Dann gibt es wieder Situationen, wo du ständig an Sex denkst. Du willst Neues ausprobieren. Dein Bedürfnis nach körperlicher Nähe ist groß. Hör auf deinen Körper und nimm dir Zeit für dich.

Selbstbefriedigung oder Sex müssen nicht immer mit einem Orgasmus enden. Sexuelle Höhepunkte haben viel mit Vertrauen, Nähe, Leidenschaft und Spaß zu tun. Stress dich daher nicht und vertraue deinen Gefühlen. Auch ohne Orgasmus ist Sex schön.

Die meisten Religionen lehnen Selbstbefriedigung als Sünde ab. Andere sehen das weniger streng. Tatsache ist, dass dir dein Körper schöne Gefühle bereiten kann. Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben. Den eigenen Körper zu kennen, hilft dir auf dem Weg zu einer erfüllten, respektvollen Sexualität.

Vielleicht ist es in deinem Glauben wichtig, dass du erst in der Ehe Sex hast. Alle Infos in dieser Broschüre gelten auch für den ehelichen Sex.

Ab dem 14. Geburtstag kannst du selbstständig entscheiden, ob du einer Religion angehören willst. Du kannst ohne Einwilligung deiner Eltern aus einer Glaubensgemeinschaft aus- oder in eine solche Gemeinschaft eintreten.

Notizen

# 3. MEIN KÖRPER

## Die Pubertät – Steht deine Welt Kopf?

Als Startschuss für die Pubertät gilt bei Jungs der erste Samenerguss und bei Mädchen die erste Regelblutung. Bei jedem Menschen läuft die Pubertät unterschiedlich ab. Das heißt, der erste Samenerguss, die erste Regelblutung sagt noch nichts über deine körperliche Entwicklung aus. Oder wie du dich fühlst.
Lass dich nicht verunsichern, wenn bei deiner Freundin schon der Busen wächst oder bei deinem Freund die ersten Barthaare sprießen. Die Hormone in deinem Körper arbeiten auf Hochtouren. Das zeigt sich in vielen kleinen und großen Veränderungen.

## Pubertät bei Mädchen

„Oh nein, mein Busen ist unterschiedlich groß!“

Dein Körper sendet Hormone aus. Das ist die Botschaft an deine Geschlechtsorgane und andere Körperregionen sowie der Beginn der körperlichen und seelischen Veränderungen. Dein Busen beginnt zu wachsen. Manchmal wächst eine Brust schneller als die andere. Das kommt vor und ist kein Grund sich unsicher zu fühlen. Während des Brustwachstums kann es vorkommen, dass du Schmerzen hast oder dir Berührungen unangenehm sind. Neben deinem Busen werden bei vielen Mädchen Hüften und Po runder.
Vielleicht bemerkst du, dass deine Scham- und Achselhaare zu wachsen beginnen. Auch deine Scheide und die Schamlippen verändern sich. Deine Gebärmutter wächst, es kommt zur Eireifung in deinen Eierstöcken und zur ersten Blutung.

Das Einsetzen der Regelblutung ist oft mit vielen Fragezeichen verbunden. Es ist bei jedem Mädchen unterschiedlich, wann diese beginnt. Manche entdecken schon vor der ersten Blutung einen weißlichen Ausfluss in der Unterwäsche.
Neben diesen körperlichen Veränderungen fällt dir vielleicht auf, dass du öfter mit deiner Familie streitest. Dein Körper leistet während der Pubertät Schwerstarbeit. Diese Zeit ist daher spannend und aufregend, aber auch anstrengend. Da ist es verständlich, dass du mal gut gelaunt bist. Und mal traurig, dann wieder voller Energie oder total erschöpft.

## Pubertät bei Burschen

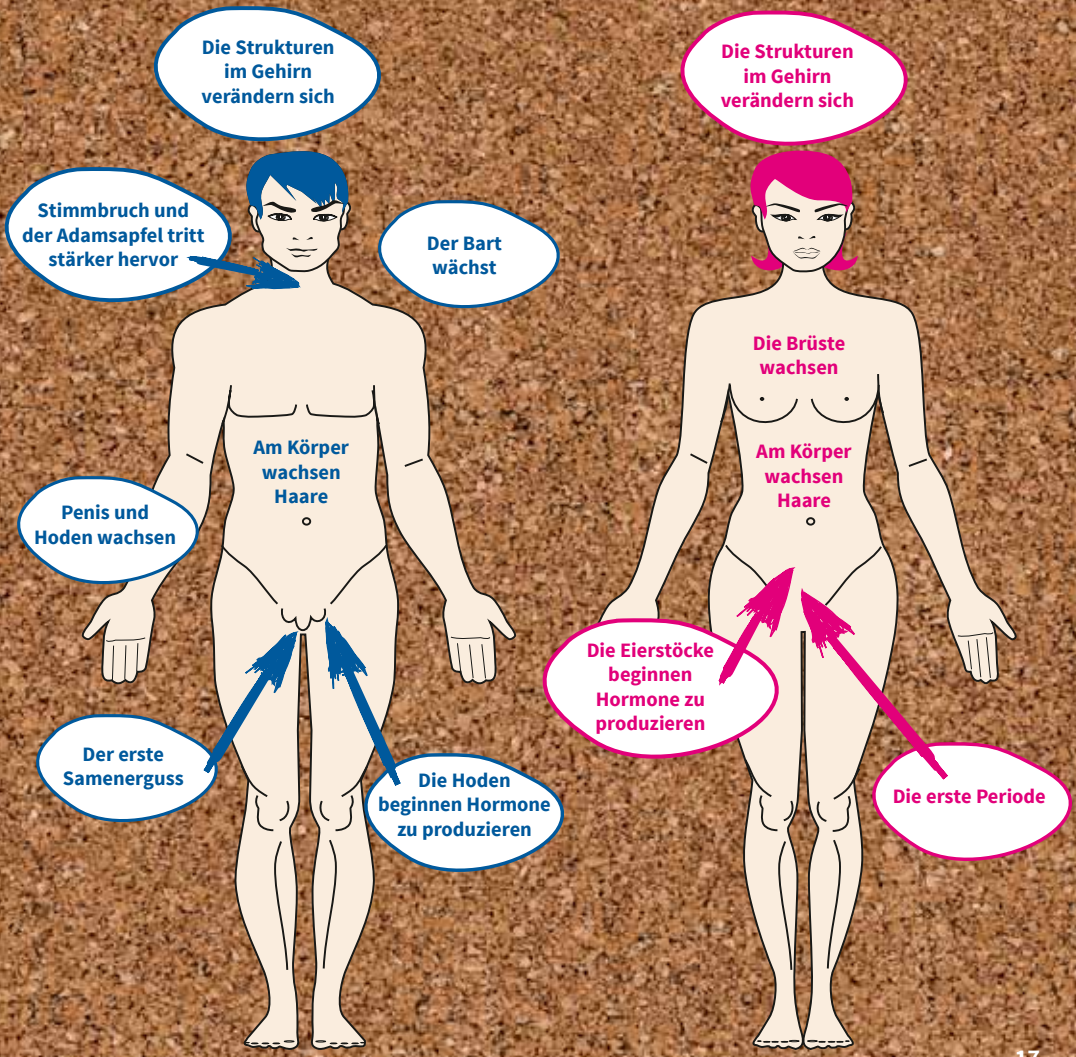
Auch bei den Jungs veranlasst das Gehirn und dessen Hormonausschüttung die Pubertät. Zunächst wachsen deine Hoden und dein Penis. Du wirst bemerken, dass sich die Haut in dieser Region verändert, an manchen Stellen etwas dunkler wird oder auch kleine weiße Punkte am Rand der Eichel sichtbar sind.
Deine Füße und Hände werden größer. Deine Körperbehaarung (z.B. unter den Achseln, im Schambereich und im Gesicht) beginnt zu wachsen. Du bekommst breitere Schultern. Es kann sein, dass sich deine Haut verändert und du Pickel bekommst. Manche Burschen beginnen vermehrt zu schwitzen.
Weil deine Stimmbänder und der Kehlkopf wachsen, wird deine Stimme tiefer. Diese Phase dauert eine gewisse Zeit und nennt sich „Stimmbruch“. Manchmal quietscht die Stimme von hoch auf tief und umgekehrt. Zudem tritt an deinem Hals der Kehlkopf als eine Beule hervor, auch „Adamsapfel“ genannt.

In deinem Körper starten viele Entwicklungen. In den Hoden wachsen Samenzellen heran und es kommt zum ersten, meist nächtlichen Samenerguss. Die weißliche Flüssigkeit, die dann aus deinem Penis kommt, nennt man Sperma. Zudem kann es sein, dass dein Penis mehrmals am Tag steif wird. Auch dann, wenn du gar nicht sexuell erregt bist. Daran sind die Hormone schuld. Ab dem ersten Samenerguss bist du zeugungsfähig. Das heißt, durch dein Sperma kann nun in Verbindung mit der weiblichen Eizelle ein Baby entstehen.

## Was ist dran an meinen Stimmungsschwankungen?

Vielleicht merkst du, dass du dich als Person veränderst. Es kann sein, dass du mehr Zeit für dich brauchst. Die Eltern nerven, du fühlst dich traurig, wütend und dann wieder total überdreht. Stimmungsschwankungen gehören zur Pubertät dazu. Es ist okay, wenn dir zum Heulen ist.
Die Pubertät läuft bei jedem Mädchen und jedem Jungen anders ab. Deshalb wirst du hier auch nicht mit durchschnittlichen Altersangaben verunsichert. Egal, ob deine erste Regel mit 9 oder 16 Jahren einsetzt oder du mit 11 oder 15 Jahren den ersten Samenerguss hast. Es ist okay, wie es ist. Lass dich nicht unter Druck setzen, wenn bei deinen Freund_innen alles anders ist als bei dir. Unsere Körper haben ihr eigenes Tempo und das ist gut so.

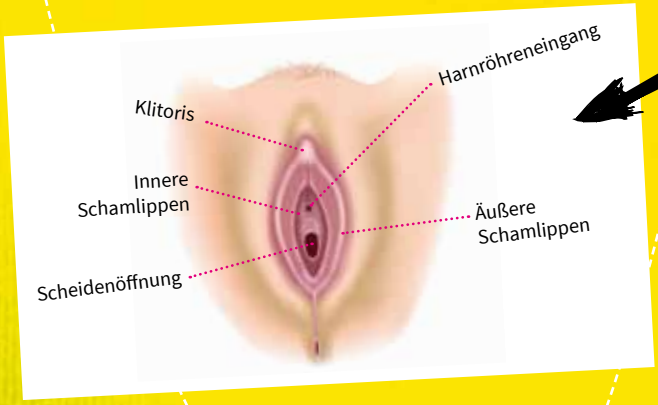
# UNSER KÖRPER IN DER PUBERTÄT

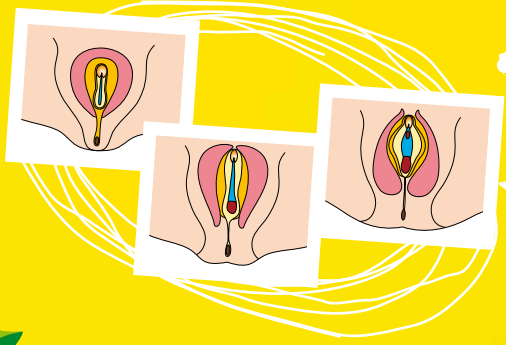


# DEIN KÖRPER: INFOS FÜR MÄDCHEN

Um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und um Spaß damit zu haben, ist es wichtig, sich gut zu kennen und zu wissen, wie dein Körper funktioniert.
Die äußeren Geschlechtsorgane werden als Vulva bezeichnet und bestehen aus den äußeren Schamlippen, die die inneren Schamlippen umschließen. Die Klitoris (auch Kitzler genannt) befindet sich am oberen Ende, wo die inneren Schamlippen zusammenwachsen. Das ist ein sehr sensibler Bereich für lustvolle Berührungen.
Unterhalb der Klitoris befinden sich der Harnröhreneingang und darunter die Scheidenöffnung. Der Scheideneingang ist oft vom Hymen, auch Jungfernhäutchen genannt, (teilweise) verschlossen.

Willst du mehr zum Jungfernhäutchen wissen, schau mal auf Seite 22.





## Die inneren Geschlechtsorgane

„Was ist, wenn ich den Tampon in der Scheide verliere?“

Deine Vagina (Scheide) ist ca. 10 cm lang und wird von Teilen der Beckenbodenmuskulatur umgeben. Am Ende der Scheide befindet sich der Muttermund. Dieser ist der Eingang zur Gebärmutter, wo nur winzige Samenzellen durch können. **Ein Tampon kann daher in deiner Vagina nicht verloren gehen.** Deine Gebärmutter hat in etwa die Größe und Form einer Birne. Links und rechts davon setzen die Eileiter an, die zu den Eierstöcken führen. In einem dieser Eierstöcke reift einmal pro Monat eine Eizelle heran, die beim Eisprung in den Eileiter abgegeben wird. Von dort wandert die Eizelle in die Gebärmutter. Trifft sie auf ihrem Weg eine Samenzelle, kann es zu einer Befruchtung und somit zu einer Schwangerschaft kommen.

Wenn dich das Thema Schwangerschaft interessiert, lies weiter auf S. 42.

## Der Zyklus

Als Zyklus wird der Zeitraum vom ersten Tag der Regel bis zum letzten Tag vor der nächsten Regel bezeichnet.
Die Länge eines Zyklus dauert meist zwischen 25 und 35 Tagen. Sie ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Meist blutest du ca. vier Tage (auch hier gibt es starke Unterschiede). Die Blutmenge und Farbe verändert sich im Lauf der Menstruation.
Etwa 10 bis 16 Tage nach Beginn der Regelblutung kommt es zum Eisprung. Der genaue Zeitpunkt des Eisprungs kann sich in jedem Zyklus ändern. Achtung! Das Berechnen der nicht fruchtbaren Tage ist keine sichere Verhütungsmethode.

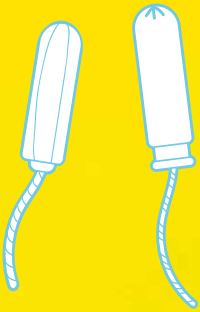
**Du kannst schon vor dem Einsetzen der ersten Regel einen Eisprung haben und somit schwanger werden. Denkt also an Verhütung, wenn ihr Sex haben wollt.**

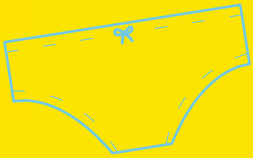
Bereits vor dem Beginn der Regelblutung kann es sein, dass du Stimmungsschwankungen hast, gereizt bist, Kopf- oder Rückenschmerzen oder Heißhunger auf Süßes hast. In diesem Fall spricht man vom „prämenstruellen Syndrom“ (PMS). Verantwortlich dafür sind deine Hormone. Viele Mädchen und Frauen leiden darunter. Es ist nervig, aber harmlos.
Die Regel fühlt sich für jedes Mädchen anders an. Bei vielen läuft sie unkompliziert ab. Manche haben Schmerzen in Kopf, Rücken oder Bauch oder fühlen sich generell nicht wohl. Es kann ein wenig dauern bis du rausgefunden hast, was dir hilft.

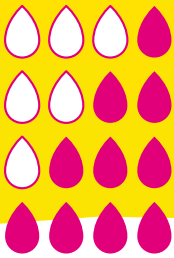
## ich hasse meine regel, ich fuehl mich scheisse!

**Einige Tipps zum Besser-Fühlen während der Regel:**

- Mach, worauf du Lust hast. Schwimmen, tanzen, reiten, baden, Sex haben. Alles ist ok, wenn es dir dabei gut geht.
- Nimm dir Zeit und probiere verschiedene Dinge aus. Manchen Mädchen hilft eine Wärmeflasche auf dem Bauch, chillen und entspannen. Andere toben sich beim Sport aus, weil Bewegung und frische Luft gut tun.
- Wenn du unter heftigen Schmerzen leidest, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
- Hol dir Tipps von Freundinnen und Menschen, denen du vertraust. Es kann sein, dass deine Mama dieselben Beschwerden hat(te). Frag mal nach, was ihr geholfen hat.
- Dein Körper leistet während der Menstruation viel Arbeit. Es ist okay, wenn du in dieser Zeit weniger Energie hast und mehr Ruhe brauchst.







„Stimmt das? Während der Regel kann ich nicht schwanger werden."

Das ist falsch. Egal wann, wie und wo – wenn du ungeschützt Sex hast, besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Auch während der Regel.

## Binden & Co

Dein Wohlbefinden während der Menstruation hängt meist auch davon ab, welche Hygieneprodukte du verwendest.
Auf dem Markt gibt es verschiedenste Angebote von Slipeinlagen, Binden, Tampons bis hin zu Menstruationstassen und -schwämmchen.

## Slipeinlagen/Binden

Diese klebst du in die Unterhose, um dort das Regelblut aufzufangen. Es gibt sie je nach Blutungsstärke in unterschiedlichen Dicken und Formen.

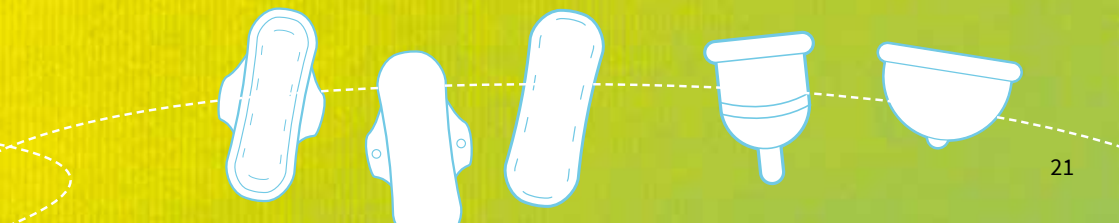
## Tampons

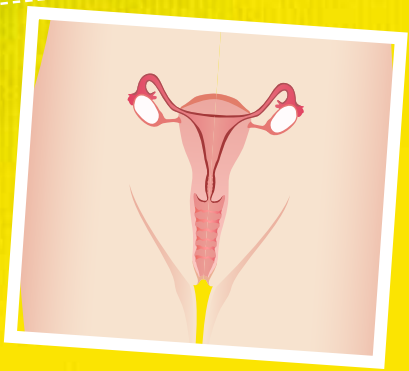
Tampons sind kleine Röllchen, die aus Baumwolle oder Zellstoff bestehen. Sie werden zum Auffangen des Regelblutes direkt in die Scheide eingeführt. Der untere Fingerknöchel deines Zeigefingers ist eine gute Richtlinie dafür, wie tief hinein du den Tampon schieben sollst. An einem Tampon ist eine dünne Schnur angebracht. Damit kannst du den Tampon nach einiger Zeit wechseln bzw. entfernen. Wenn du den Tampon eingeführt hast, solltest du ihn nicht bemerken. Bevor du zum ersten Mal Tampons benützt, lies dir die Anleitung durch. Frag deine Mutter oder Freundinnen und nimm dir Zeit. Verwende für den Anfang die kleinste Größe.

## Menstruationstasse/ Menstruationsschwamm

Tasse bzw. Schwamm werden beide ebenfalls in die Scheide eingeführt. Nach einigen Stunden nimmt man die Tasse oder den Schwamm heraus, leert bzw. wäscht es aus und kann es sofort wieder verwenden.

Es gibt immer wieder Geschichten, dass das Jungfernhäutchen durch die Verwendung von Tampons zerstört oder verletzt wird. Das Jungfernhäutchen ist sehr elastisch und hat eine kleine Öffnung. Durch diese kann der Tampon gefahrlos eingeführt werden. Viele Mädchen haben allerdings gar kein Jungfernhäutchen.





## Jungfernhäutchen

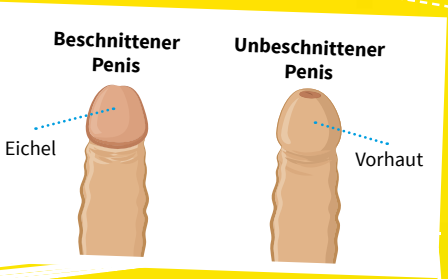
„Ich habe beim ersten Mal nicht geblutet, obwohl ich noch nie Sex hatte."

Rund um das Jungfernhäutchen gibt es viele Geschichten. Wir wollen dir einige Fakten dazu vorstellen.

Das Jungfernhäutchen heißt auch Hymen und ist ein Hautring, der den Scheideneingang umgibt. Dieses Gewebe ist meist dünn und flexibel. Bei manchen Mädchen ist dieser Hautring wenig ausgeprägt. Oder es ist beim Sport gerissen und hat sich zurückgebildet. Das Fehlen des Jungfernhäutchens beweist daher nicht, ob eine Frau schon einmal Sex hatte.

Das Jungfernhäutchen sieht bei jedem Mädchen anders aus. Daher gibt es beim ersten Mal oft keine Blutung und es tut auch nicht weh.

# DEIN KÖRPER: INFOS FÜR JUNGS




## Die äußeren Geschlechtsmerkmale

Dein Penis geht von der Spitze (Eichel) in den Penisschaft und die Peniswurzel über. Besonders die Eichel ist sehr empfindlich. An der Eichel befindet sich die Öffnung deiner Harnröhre. Durch diese kannst du entweder pinkeln oder beim Orgasmus „abspritzen“. Die Eichel ist von einer Hautschicht, der Vorhaut, bedeckt. Diese ist beweglich und lässt sich über die Eichel zurückziehen. An der Unterseite der Eichel befindet sich ein kleines Hautbändchen. Dieses verhindert, dass die Vorhaut beim Sex zu weit nach hinten geschoben wird. Manchmal ist die Vorhaut zu eng und lässt sich nicht hinter die Eichel ziehen. In so einem Fall kann es sein, dass die Vorhaut operativ gekürzt oder entfernt werden muss.

Mehr Infos zum Thema Beschneidung und deren Hintergründe findest du auf Seite 26.

Es kann sein, dass das Penisbändchen zu kurz ist. Du hast Schmerzen bei der Selbstbefriedigung oder beim Geschlechtsverkehr. Sprich in diesem Fall mit einem Arzt oder einer Ärztin.

Jeder Penis sieht anders aus. Egal, welche Größe, Dicke oder Form dein Penis hat und in welche Richtung er möglicherweise gekrümmt ist: Das Aussehen kann nicht durch "Muskeltraining"oder andere Methoden beeinflusst werden. Wichtig für dich ist: Du wirst damit Spaß haben und auch anderen Spaß bereiten, egal wie er aussieht.

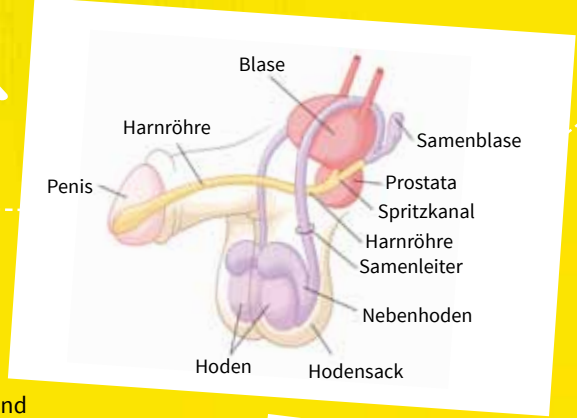
Im Penis befinden sich insgesamt drei Schwellkörper. Diese sind wichtig für die Erektion. Wenn du sexuell erregt bist, staut sich in diesen Schwellkörpern das Blut. So wird dein Penis steif, größer und dicker.

Der Hodensack zählt zu den äußeren Geschlechtsorganen. In dieser Hauttasche befinden sich deine Hoden. Je nach Temperatur oder sexueller Erregung ist der Hodensack eher entspannt oder straff.

**Gut zu wissen**

Viele Burschen sind nicht nur aus medizinischen, sondern aus religiösen und kulturellen Gründen beschnitten.

## Die inneren Geschlechtsorgane



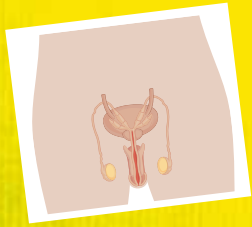

Die Hoden sind die männlichen Keimdrüsen und spielen eine wichtige Rolle für die Fruchtbarkeit. Hier werden die Spermien und das Hormon Testosteron produziert. Hinter den Hoden befinden sich die Nebenhoden, die eine Art „Lagersystem" für bereits produzierte Spermien sind. Ist dieses Lager zu voll, kommt es meist nachts zu einem unkontrollierten Samenerguss.

## Der Samenerguss

Bei einem Samenerguss werden die Samenzellen von deinen Nebenhoden in den Samenleiter transportiert. Dieser geht bei der Prostata in die Harnröhre über. Deshalb tritt die Samenflüssigkeit auch aus der Eichel aus. Beim Samenerguss wird deine Blase aber automatisch verschlossen. Dadurch kann kein Urin austreten.

Bereits vor dem eigentlichen Samenerguss tritt aus der Eichel eine klare Flüssigkeit, der Lusttropfen, aus. Darin können sich bereits Samenzellen befinden. Aus diesem Grund ist es nicht ratsam, als Verhütungsmethode kurz vor dem Orgasmus einfach den Penis aus der Vagina zu ziehen (Coitus Interruptus).

Alle Infos zum Thema Verhütung findest du ab Seite 38.



## Körperpflege

Für viele ist gutes Aussehen und Gepflegtheit ein wichtiger Teil ihrer Attraktivität. Regelmäßig duschen, Unterwäsche wechseln und die richtige Intimhygiene kann zudem Krankheiten verhindern.

# Einige Tipps zur Körperpflege im Intimbereich

## Für Mädchen

Nachdem du auf der Toilette warst, ist es wichtig, sich von vorn nach hinten sauber zu machen. Dadurch verhinderst du, dass Darmbakterien in deine Harnröhre und somit in die Blase gelangen. Dort können sie unangenehme und schmerzhafte Harnwegsinfektionen hervorrufen.
Die inneren und äußeren Schamlippen wäschst du regelmäßig mit Wasser. Verwende keine Seifen oder Duschgel. Diese trocknen die Haut aus. Es kann zu Juckreiz oder Allergien kommen. Achte auch beim Abtrocknen darauf, dass keine Darmbakterien in die Scheidenregion gelangen.

Egal, ob für Jungs oder Mädchen: Trag Unterwäsche aus Baumwolle, die leicht und luftig ist. Wenn du zu enge Kleidung trägst, können Bakterien besser wachsen. Und vergiss nicht, nach jedem Klogang deine Hände zu waschen.

## Für Jungs

Verwende nach dem Pinkeln Toilettenpapier zum Abtupfen deines Penis. Feuchtigkeit in der Unterwäsche fördert das Wachstum von Pilzen und Bakterien. Das kann Infektionen hervorrufen. Nach dem Stuhlgang ist es wichtig, sich von vorne nach hinten zu reinigen. Dadurch verhinderst du, dass Bakterien an deinen Penis oder in die Nähe deiner Harnröhre gelangen. Beim Waschen ziehst du die Vorhaut zurück, um deine Eichel zu säubern.

## Beschneidung bei Burschen

„Warum haben manche meiner Schulkollegen keine Vorhaut?“

Es gibt zahlreiche Gründe, warum viele Burschen und Männer keine Vorhaut mehr haben.
Bei einigen Männern muss die Vorhaut operativ wegen einer Verengung (Phimose) gekürzt oder weggeschnitten werden. Im Judentum oder dem Islam wird die Vorhaut aus religiösen Gründen entfernt.
Oft werden Beschneidungen aus hygienischen Gründen durchgeführt, um Infektionen zu vermeiden. Es reicht aus, sich unter der Vorhaut regelmäßig zu waschen.
Egal, ob du deine Vorhaut noch hast oder diese entfernt wurde: So oder so kann man Spaß beim Sex haben.

## Beschneidung bei Mädchen (FGM)

Auch bei Mädchen und Frauen gibt es eine spezielle Art der Beschneidung. Diese ist allerdings nicht so harmlos wie bei Burschen. Darum wird sie auch Genitalverstümmelung oder FGM genannt. FGM steht für den englischen Begriff „Female Genital Mutilation“. Dabei werden oft unter schlechten hygienischen Bedingungen aus traditionellen Gründen Klitoris und Schamlippen entfernt. Manchmal wird die Scheide auch so zugenäht, dass nur eine winzige Öffnung übrig bleibt. FGM ist in Österreich verboten.

Bist du davon betroffen, wende dich an eine Ärztin oder einen Arzt.

## Bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt

Die Untersuchung bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt ist eine intime Sache. Deshalb ist Vertrauen und ein respektvoller Umgang wichtig.

**Überleg, ob du lieber zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen möchtest.**

Du musst dich nicht beim ersten Gespräch untersuchen lassen. Es ist auch möglich, nur Fragen zu stellen. Zum Beispiel was genau bei der Untersuchung passiert. Das muss dir nicht peinlich sein. Du kannst deine Mutter mitnehmen oder eine Freundin. Manche gehen auch lieber alleine.

Auf www.maedchensprechstunde.com findest du eine Liste mit Ärzt_innen, die speziell für Mädchen und junge Frauen Sprechstunden anbieten. Außerdem gibt's Tipps zum ersten Besuch und alle Infos zur Untersuchung.

**Wann ist es wichtig, zu einer Ärztin oder einem Arzt zu gehen:**

- Wenn du Beschwerden hast (z.B. sehr starke Regelschmerzen, Ausfluss, Juckreiz, Brennen beim Pinkeln…).
- Wenn du Fragen zu Verhütung, Sexualität oder körperlichen Veränderungen hast.
- Wenn du dir ein (hormonelles) Verhütungsmittel verschreiben lassen möchtest.
- Wenn du glaubst, schwanger zu sein.
- Wenn du regelmäßig Sex hast.

**Schreib dir deine Fragen auf, damit du nichts vergisst.**

Notiere dir jeden Monat den ersten Tag deiner Regelblutung im Kalender. So hast du einen Überblick über deinen Zyklus. Auch der Ärztin oder dem Arzt helfen diese Infos.

### Gut zu wissen

- Für die Untersuchung brauchst du deine E-Card. Wenn du dich anonym untersuchen lassen willst, wende dich an eine „First Love"-Stelle.
- Ärzt_innen haben Schweigepflicht. Auch gegenüber den Eltern. Deine Fragen müssen vertraulich behandelt werden.
- Ab dem 14. Geburtstag müssen deine Eltern der Untersuchung nicht mehr zustimmen.
- Die vaginale Untersuchung tut in der Regel nicht weh. Ist dir etwas unangenehm, sag es.

## Beim Männerarzt oder bei der Männerärztin

Für die Geschlechtsorgane des Mannes sind Urolog_innen oder Hautärzt_innen zuständig.

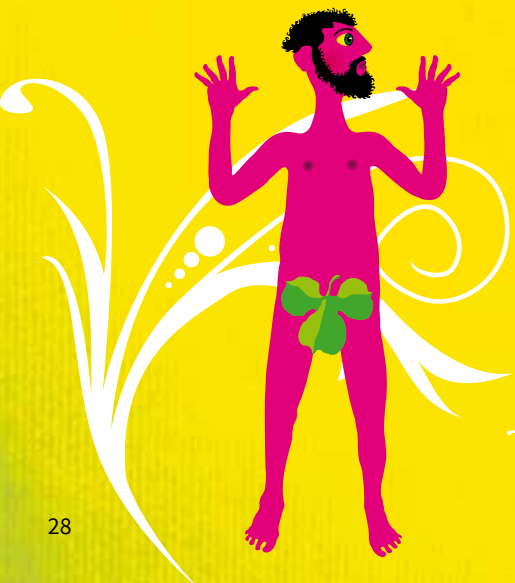
**Überleg dir, ob du dich lieber von einem Arzt oder einer Ärztin untersuchen lassen willst.**

Wann ist es wichtig, zu einem Arzt oder einer Ärztin zu gehen:

- Wenn du Beschwerden hast (z.B. Ausfluss aus der Harnröhrenöffnung, Brennen beim Pinkeln, Entzündungen…).
- Wenn du deine Vorhaut nicht problemlos vor- und zurückschieben kannst.
- Wenn du Veränderungen an deinen Hoden bemerkst.
- Wenn du Fragen zu körperlichen Veränderungen, Sex oder Verhütung hast.

## Angst vor einer ungewollten Erektion?

Manche Jungs machen sich Sorgen, dass sie während der Untersuchung einen „Steifen" bekommen. Keine Panik! Das kann passieren, muss dir aber nicht peinlich sein. Die Ärzt_innen wissen, dass der Penis ein sensibler Körperteil ist. Eine Erektion kann ein Reflex sein. Der Arzt oder die Ärztin wird nicht denken, dass dich die Untersuchung sexuell erregt.



## Gut zu wissen

- Du kannst alles fragen. Es ist Aufgabe der Ärzt_innen aufzuklären und zu beraten.
- Ärzt_innen haben Schweigepflicht, auch gegenüber den Eltern.
- Ab dem 14. Geburtstag müssen deine Eltern der Untersuchung nicht mehr zustimmen.
- Die Untersuchung tut in der Regel nicht weh. Ist dir etwas unangenehm, sag es.

Notizen

# 4. JA HEISST JA & NE

## Wann weißt du, dass du eine Person küssen magst?

Berührungen, Streicheln, Miteinander Schlafen ist toll. Und zwar dann, wenn alle Beteiligten das Gleiche wollen. Doch wie findest du heraus, was die andere Person will?

Es ist einfach und erfordert nur ein bisschen Mut: Du fragst sie oder ihn einfach. Gemeinsam überlegt ihr, was ihr miteinander machen wollt.

Beim ersten Mal, beim One-Night-Stand oder beim Sex in deiner Beziehung. Beim Küssen, Ausziehen oder wenn du Oralsex haben willst: Rede darüber. Wenn du über deine Wünsche sprichst, weiß dein Gegenüber, was dir wichtig ist. Lust ist nicht jeden Tag gleich. Du kannst zum Beispiel sagen, dass du heute nur knutschen magst, aber nicht mehr.

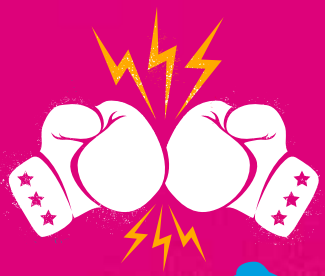
Oder dass du gern Sex hättest, wenn ihr Kondome besorgt habt. Oder dass nackt ausziehen und überall streicheln okay ist.

## Welche Berührungen magst du nicht?

Jeder Mensch hat unterschiedliche Grenzen. Finde heraus, was dich sexuell erregt und was du nicht ausprobieren willst. Sag das der Person, mit der du Sex haben willst. Einigt euch, was ihr miteinander tun wollt. Auch während man miteinander intim ist, kannst du fragen, ob alles okay ist. Du kannst jederzeit abbrechen, wenn es für dich nicht mehr passt.

Deine Gefühle sind wichtig. Du kannst darauf vertrauen: Sie sagen dir, was okay ist und was nicht. Berührungen fühlen sich nicht immer gleich gut an. Es ist immer dein Recht, „NEIN“ zu sagen.

# EIN HEISST NEIN!



## Fragen, die du stellen kannst:

- Darf ich dich küssen?
- Welches Verhütungsmittel wollen wir verwenden?
- Magst du irgendwas überhaupt nicht?
- Darf ich dir dein T-Shirt ausziehen?

Vielleicht klingt das für dich komisch. Manche stört das Reden vorm oder beim Sex. Andere finden es sexy und aufregend.

**Ein Beispiel:** Du knutschst mit einem Freund, ihr landet im Bett, zieht euch aus und plötzlich führt er seinen Penis in dich ein. Du schreist NEIN, er bricht den Geschlechtsverkehr ab, die Situation ist allen Beteiligten unangenehm. Deine Grenze wurde überschritten.

Du knutschst mit einem Freund, ihr landet im Bett, sprecht darüber, dass ihr euch jetzt ausziehen wollt, er fragt, ob ihr miteinander schlafen wollt, du sagst Nein, keine Lust, lieber noch mehr kuscheln. Er kennt sich aus. Du kennst dich aus. Eure Grenzen werden nicht verletzt.

## Gut zu wissen

- Jede sexuelle Handlung gegen deinen Willen ist verboten.
- Auch sexuelle Belästigungen wie Worte, die dich beleidigen oder dein Schamgefühl verletzen, Grabschen in der U-Bahn durch „zufällige“ Berührungen oder Drohungen im Zusammenhang mit Sex im Internet sind strafbar.
- Die extremste Form der sexualisierten Gewalt ist die Vergewaltigung. Wenn du eine Vergewaltigung erlitten hast, hol dir Hilfe und Unterstützung, zum Beispiel bei einer Vertrauensperson. Es ist nie deine Schuld.
- Du kannst die meisten Formen dieser Gewalt bei der Polizei anzeigen. Lass dich dazu beraten. Es gibt Stellen, an die du dich wenden kannst und die dir helfen.

Kontaktiere deine Jugendinfo, siehe Seite 58.

# 5. SEX & DAS GESET

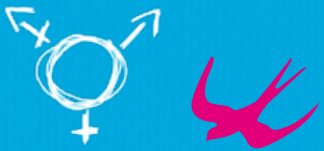
## Ab wann darf ich Sex haben?

Ab dem 14. Geburtstag sind sexuelle Kontakte mit Geschlechtsverkehr erlaubt. Geschlechtsverkehr bedeutet, dass der Penis in die Vagina, den Mund oder den After eindringt.

Diese Altersgrenzen gelten für alle. Egal ob homo, hetero, bi oder queer*.
Solange alle Beteiligten Lust haben und der sexuellen Handlung zustimmen, ist alles okay. Achte auf deine Grenzen und die der anderen. Der Altersunterschied spielt dabei keine Rolle.

## Achtung Ausnahmen!

- Ist die jüngere Person 13 Jahre alt und die andere bis zu drei Jahren älter, ist der Geschlechtsverkehr straffrei.
- Ist die jüngere Person 12 Jahre alt und die andere bis zu vier Jahren älter, sind sexuelle Kontakte ohne Geschlechtsverkehr erlaubt.
- In anderen Ländern gibt es zum Teil andere gesetzliche Regelungen.



## Verboten ist:

- Sex mit Autoritätspersonen wie z.B. Lehrer_innen, Betreuer_innen oder Trainer_innen
- Sex mit unter 18-Jährigen, wenn dabei Nacktbilder gemacht werden.
- Sex mit unter 18-Jährigen, für den bezahlt wird (Prostitution).
- Sex mit den eigenen Geschwistern, Eltern oder Großeltern.
- Sex mit einer Person, die schläft, bewusstlos oder sonst wehrlos ist.
- Sex, zu dem du durch Drohungen oder Gewalt gezwungen wirst.

Das Gesetz regelt, was erlaubt ist und was nicht. Deine Eltern können das anders sehen. Ist das bei dir der Fall: Versuche, das Gespräch zu suchen und eine Lösung zu finden.

Hast du Fragen zu Sex und Gewalt, lies weiter auf Seite 30.

**Du hast das Recht, über deinen Körper selbst zu bestimmen. Dazu gehört auch das Recht auf eine selbstbestimmte Sexualität und Privatsphäre.**

## Heiraten

Heiraten kann man in Österreich ab dem 18. Geburtstag. Willst du schon vorher heiraten, musst du „ehefähig“ sein. Ab dem 16. Geburtstag kann dich das Gericht nach einer Prüfung „ehefähig“ erklären. Geprüft wird, ob du geistig reif für eine Ehe bist. Außerdem müssen deine Eltern zustimmen. Dein zukünftiger Ehemann oder deine zukünftige Ehefrau muss schon volljährig, also 18 Jahre alt sein. Eine Heirat gegen deinen Willen ist verboten (Zwangsheirat). Du hast das Recht selbst zu entscheiden, ob bzw. wen du heiratest.

Eine eingetragene Partnerschaft zwischen zwei Personen des gleichen Geschlechts ist ab 18 Jahren erlaubt.

# 6. SEX & INTERNET

Das Internet liefert dir Antworten auf fast alle deine Fragen. Diese Antworten können mal besser, mal schlechter sein. Je nachdem, was die Betreiber_innen der jeweiligen Website bezwecken. Manche wollen Geld verdienen, Informationen liefern, aufklären oder unterhalten.

Informationen können wahr oder falsch, sachlich oder unsachlich sein. Auf den Websites deiner Jugendinfos findest du Informationen, die speziell für Jugendliche gemacht wurden. Das kann dir bei Fragen zum Thema Sex helfen.

Den Link zu deiner Jugendinfo findest du auf Seite 58.

Im Internet gibt es viele Umfragen. Zum Beispiel zur Penisgröße oder ab wann man das erste Mal Sex haben sollte. Diese Umfragen sind oft verfälscht oder haben nur wenig mit der Wirklichkeit zu tun.

Viele Menschen nützen Pornos als Informationsquelle. Dort wird Sex gezeigt, meist in Nahaufnahme. Bedenke: Die Schauspieler_innen sind professionelle Darsteller_innen. Auch das Licht, der Ton und alles, was passiert, erfolgt auf Anweisung. Der Sex ist zwar echt, entspricht aber wenig der Realität.

## Sexting

Sexting heißt das Verschicken von erotischen Nacktaufnahmen. Das können Nacktbilder von dir oder von anderen sein.

Ein Nacktbild gilt als erotisch, wenn:

- die Geschlechtsteile im Vordergrund stehen,
- eine sexuelle Handlung gezeigt wird.

Bei Burschen gelten alle Bilder, die eine Erektion zeigen, als erotisch. Bei Mädchen wäre zum Beispiel ein nach vorne gestreckter Busen oder die Hand an der Vagina erotisch.

**Achtung! Das Anfertigen, Versenden und Besitzen von Nacktaufnahmen ist nicht strafbar, wenn:**

- alle beteiligten Personen 14 Jahre oder älter sind und
- alle beteiligten Personen der Aufnahme und dem Weiterschicken zugestimmt haben.

Das heißt: Auch für das Verschicken eines Nacktbildes brauchst du die Zustimmung der Person, der du es senden magst.

Es ist vielleicht ziemlich cool und erotisch, ein Nacktbild einer Freundin oder eines Freundes zu besitzen. Bedenke, dass Nacktbilder leicht in fremde Hände fallen können. Ein einmal gesendetes Bild kannst du nicht wieder zurückholen.

Kontaktiere bei rechtlichen Problemen deine Jugendinfo, siehe Seite 58.

## Pornografie

Im Internet spielt Sex eine große Rolle. Vor allem in Zusammenhang mit Pornografie. Pornos gibt es als Bilder und Videos oder auch live im Chat.
Doch Pornos bilden nicht die Realität ab. Schauspieler_innen befolgen die Anweisungen von Regisseur_innen. Was hinter den Kulissen passiert, wird nicht gezeigt. Oft gibt es in Pornos Männer, die immer Sex wollen und Frauen, die brutal penetriert werden. Für Pornodarsteller_innen ist es Teil des Berufs, sich so vor der Kamera zu verhalten.

## Wie denkst du über Pornografie?

Pornos sind weder gut noch schlecht. Sie können deine Fantasie anregen oder dir zeigen, wie unterschiedliche Körper aussehen. Sie können aber auch unsicher machen oder verwirren. Viele Menschen finden Pornos nicht erotisch. Du entscheidest ob, wie und mit wem du Pornos betrachtest.

**Bedenke, dass du erst ab dem 18. Geburtstag Pornos anschauen darfst.**

???

Wenn du in einem Pornofilm Dinge siehst, die du nicht verstehst oder die dir Angst machen: Frag bei einer erwachsenen Vertrauensperson nach oder wende dich an Rat auf Draht. Kontaktdaten findest du auf Seite 58.

## Grooming

Grooming heißt der Versuch der sexuellen Kontaktaufnahme mit Minderjährigen. Das geht auch über das Internet. Zum Beispiel: Jemand schreibt dir auf Facebook. Diese Person möchte über Sex sprechen oder schickt Nacktaufnahmen. Oft wollen sie Nacktaufnahmen von dir oder dich treffen.

Hinter diesen Kontaktaufnahmen stecken meist Erwachsene. Sie nutzen das Internet, um an Nacktbilder von Minderjährigen zu kommen oder diese zu treffen. Dies nennt man Cybergrooming und ist in Österreich verboten.

Manchmal wirst du auch aufgefordert deine eigene Webcam einzuschalten und dich vor der Kamera selbst zu befriedigen. Das Video wird aufgezeichnet. Wenig später wirst du erpresst: Du sollst Geld zu zahlen, sonst wird das Video veröffentlicht.

**TIPP: Jede Menge Infos dazu findest du auf www.saferinternet.at**

## Was kannst du tun?

Wenn du mit der Veröffentlichung eines Videos oder Fotos, auf denen du nackt bist oder sexuelle Handlungen tätigst, bedroht wirst: Zahle kein Geld. Mach Screenshots und drohe der Person mit einer Anzeige. Zum Beispiel mit diesem Satz:

„Die Herstellung und Verbreitung von kinderpornografischem Material ist nach § 207a STGB strafbar. Eine Anzeige bei der Polizei wird erstattet."

Danach blockiere den Kontakt. Wende dich an eine Vertrauensperson oder kontaktiere Rat auf Draht. Die meisten Videos werden nicht veröffentlicht, auch wenn das Geld nicht bezahlt wird. Eine Anzeige bei der Polizei kann hilfreich sein. Du kannst dir bei der Polizei aussuchen, ob du mit einer Polizistin oder einem Polizisten reden möchtest.

## Wie kannst du dich schützen?

**Sei kritisch, wer dir was im Internet erzählt und entscheide bewusst, mit wem du Kontakt aufnimmst.**

Bist du dir unsicher: Bitte die Person dir ein Bild von sich zu schicken auf dem sie einen von dir erfundenen Hashtag (z.B. #dasbinich) auf einem Blatt Papier aufschreibt und in die Kamera hält. So kannst du sicherstellen, dass die Person wirklich existiert.

Wenn dir etwas zu viel wird oder du Angst hast, brich den Kontakt ab. Niemand kann und darf dich zu etwas zwingen. Es ist ein Vorteil des Internets, dass du mit einem Klick die Verbindung beenden kannst.

# 7. VERHÜTUNG & SCH

## Verhütung

Verhüten heißt, sich selbst vor einer ungewollten Schwangerschaft und/oder der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen.

Es ist gar nicht so leicht, sich für eine passende Verhütungsmethode zu entscheiden. Es kann hilfreich sein, sich dazu beraten zu lassen. Frag deine Freund_innen, sprich mit deinen Eltern, einer Ärztin oder einem Arzt.

**Einen Überblick über alle Verhütungsmethoden findest du auf www.gesundheit.gv.at.**

Verhütung ist kein Mädchen- oder Burschenthema. Es betrifft beide.
Manchmal fällt es schwer, den ersten Schritt zu machen und mit dem Freund oder der Freundin über das Thema zu sprechen.

Wenn du dich auf niemand anderen verlassen willst, musst du für dich selbst sorgen. Verlass dich nicht aufs „Aufpassen“ und bestehe auf Verhütung.

Willst du mehr darüber wissen, lies auf Seite 44 nach.

„Stimmt es, dass man beim ersten Mal einfach aufpassen kann?“

„Aufpassen“ (Coitus Interruptus) ist keine geeignete Verhütungsmethode. Dabei zieht der Junge seinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide. Er kommt außerhalb zum Höhepunkt, zum Beispiel am Bauch der Partnerin. Spermien können aber schon im Lusttropfen vorhanden sein. Das kann für eine Schwangerschaft ausreichen.

Übung macht den Meister & die Meisterin
Wenn du mit Kondomen verhüten willst, probiere es vorher aus. Kauf dir vor dem ersten Mal eine Packung. Schau darauf, dass du nicht gestört wirst und lerne das Überziehen. Auch deine Partnerin oder dein Partner kann dich dabei unterstützen. Das Kondom schützt dich als einziges Verhütungsmittel vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

# WANGERSCHAFT

**Kondom und Pille sind die gängigsten Verhütungsmittel. Daher stellen wir sie hier genauer vor:**

## Pille

- Die Pille muss täglich eingenommen werden.
- Bei regelmäßiger Einnahme ist sie ein sicheres Verhütungsmittel. Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Sie wirkt bei richtiger Einnahme ab der ersten Tablette.
- Ihre Wirkung kann sich durch unpünktliche Einnahme, Durchfall, Erbrechen oder manche Medikamente verringern.
- Die Pille und starkes Rauchen vertragen sich nicht.
- Die Pille muss vom Frauenarzt oder der Frauenärztin verschrieben werden.
- Ab dem 14. Geburtstag brauchst du dafür keine Einverständniserklärung deiner Eltern.

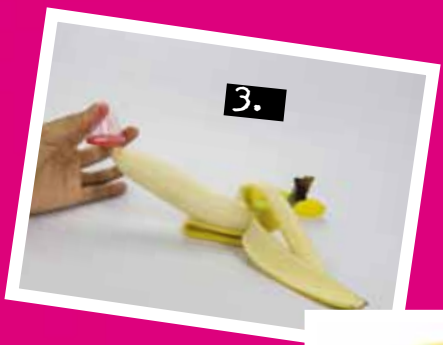
## Kondom

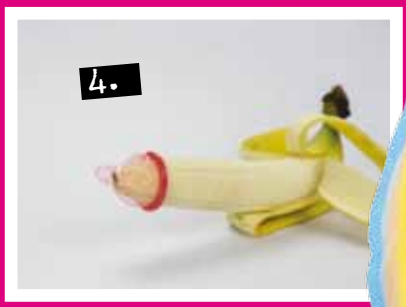
- Verwende Markenkondome und keine „Scherzkondome“ (diese sind als Scherzartikel gekennzeichnet und haben keine Prüfnummer).
- Markenkondome haben ein Ablaufdatum. Achte darauf!
- Kondome aus Automaten oder Geldtaschen können durch Kälte und Hitze brüchig werden. Sie sind dann nicht mehr sicher.
- Ein Kondom kann nur einmal verwendet werden.
- Nicht mit einer Schere, spitzen Fingernägeln oder den Zähnen öffnen.
- Rutscht das Kondom ab oder reißt es, kann die „Pille danach“ zur Verhütung einer Schwangerschaft genommen werden. Mehr dazu auf Seite 42.
- Benutzte Kondome kommen in den Restmüll.
- Für Allergiker_innen gibt es auch Kondome aus Kunststoff (Polyurethan).

„Doppelt hält besser! Zwei Kondome sind sicherer als eins.“ Das ist falsch. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie reißen, ist sogar größer. Verwende immer nur ein Kondom.

1.

2.


3.


4.

5.

Notizen

# SCHWANGERSCHAFT

## Vielleicht schwanger?

**Für den Notfall**
Nach einer Verhütungspanne gibt es die „Pille danach“. Sie muss innerhalb von 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Je früher, desto wirksamer ist sie.
Die „Pille danach“ gibt’s rezeptfrei in der Apotheke. Du musst ca. € 13,- (Stand 2016) dafür bezahlen. Brauchst du die Pille außerhalb der Öffnungszeiten, wende dich an die nächste Notdienst- oder Nacht-Apotheke. Kontakte findest du unter www.apotheke.or.at.
Mehr Infos zur „Pille danach“ gibt’s unter www.firstlove.at/pille_danach.htm.

Wenn eine Schwangerschaft möglich ist, mach einen Schwangerschaftstest. Ist dieser positiv, geh zu einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin. Nur das bringt Klarheit.
Ein Termin beim Arzt oder der Ärztin ist wichtig, um dich zu untersuchen und die Richtigkeit des Tests zu überprüfen. Bist du schwanger, wirst du die unterschiedlichsten Gefühle haben. Sprich mit einer Person, der du vertraust. Wenn du dich deinen Eltern nicht anvertrauen kannst, bist du trotzdem nicht alleine. Es gibt Beratungsstellen, die dich unterstützen. Den Link zur Übersicht auf dem Jugendportal findest du auf Seite 58.

## Schwanger – was tun?

Es ist wichtig, dass du über deine Möglichkeiten Bescheid weißt. Du kannst:

- Das Kind bekommen und die Erziehung selbst übernehmen: Bist du unter 18, geht das nur gemeinsam mit dem Jugendamt,
- das Kind zur Adoption freigeben,
- das Kind bekommen und für eine bestimmte Zeit zu einer Pflegefamilie geben,
- die Schwangerschaft abbrechen.

„Hilfe, meine Freundin glaubt schwanger zu sein!“

Es ist verständlich, dass deine Gefühle in dieser Situation extrem sein können: Du bekommst Panik, willst Schluss machen, abhauen oder sie in jeder Hinsicht unterstützen. Egal ob du mit deiner Freundin zusammenbleibst oder nicht: Eine Schwangerschaft hat Auswirkungen auf euer weiteres Leben.

## Ihr wollt das Kind bekommen

Es kommen herausfordernde Dinge auf euch zu. Solange du minderjährig bist, übernimmt das Jugendamt die rechtliche Vertretung für das Baby. Außerdem könnt ihr Unterstützung von einer Sozialarbeiterin oder einem Sozialarbeiter in Anspruch nehmen. Für die Erziehung des Kindes seid ihr selbst zuständig.

## Ihr wollt das Kind bekommen, könnt aber nicht für es sorgen

**Pflegefamilie**
Das Kind wird in einer Pflegefamilie untergebracht. Sobald man in der Lage ist, das Kind selbst zu versorgen, nimmt man Kontakt mit der zuständigen Behörde auf.

**Adoption**
Das Baby kann nach der Geburt zur Adoption freigegeben werden und wächst dann bei Adoptiveltern auf. Es gibt die Möglichkeit einer anonymen Geburt. Du musst im Krankenhaus weder deinen Namen, noch dein Alter nennen. Während und nach der Schwangerschaft kannst du dich anonym und kostenlos medizinisch untersuchen lassen.

**Babyklappe**
Es gibt Mädchen/Frauen, die ihre Schwangerschaft verheimlichen. Sie bringen das Kind allein zur Welt, weil sie keinen anderen Ausweg sehen. In dieser Extremsituation sind sie verzweifelt und möchten das Baby weggeben. In einigen Krankenhäusern in Österreich gibt es Babyklappen. Dort kann das Kind anonym und straffrei abgegeben werden. Das Baby wird sofort medizinisch versorgt. Danach wird es bei Adoptiveltern untergebracht.

Hier findest du eine Liste aller Babyklappen in Österreich: www.gesundheit.gv.at (--> Eltern & Kind --> Geburt --> Mehr zum Thema --> Die Babyklappe).

## Ihr wollt kein Kind bekommen

**Schwangerschaftsabbruch**
Wenn du dich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheidest, muss vor dem Eingriff ein Beratungsgespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin geführt werden. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Die Kosten für den Abbruch müsst ihr selber bezahlen.
Ein Abbruch darf nur durchgeführt werden, wenn du als Schwangere zustimmst. Bist du unter 14, müssen auch deine Eltern zustimmen. Sind sie dagegen und verweigern die Zustimmung, hol dir Hilfe bei einer Beratungsstelle. Den Link zur Übersicht auf dem Jugendportal findest du auf Seite 58.

# Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Sexuell übertragbare Infektionen werden durch Geschlechtsverkehr und verschiedene sexuelle Praktiken übertragen. Zu diesen Infektionen gehören: Tripper, Syphilis, Pilzinfektionen, Chlamydien, Herpes oder Hepatitis B. Im Unterschied zu HIV/AIDS sind diese Infektionen heilbar, wenn du dich rechtzeitig behandeln lässt.

Wenn du dich angesteckt hast, muss dir das nicht peinlich sein. Es ist wichtig, die Anzeichen zu kennen und zu einem Arzt oder einer Ärztin zu gehen.

**Erste Anzeichen können sein:**

- Ausfluss aus Penis, Scheide oder Po
- Brennen beim Pinkeln
- Juckreiz, Rötungen oder Bläschen an den Geschlechtsorganen
- Schmerzen im Unterleib oder Geschlechtsbereich

**Lass dich untersuchen. Informiere alle Sexpartner_innen der letzten Zeit. Sie sollten sich ebenfalls untersuchen lassen.**

Der beste Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen ist Sex mit Kondom oder Dental Dam. Das ist ein dünnes Latextuch für den Oralverkehr. Alle anderen Verhütungsmittel schützen nicht davor. Ein Dental Dam bekommst du in jeder Apotheke.

# HIV und AIDS

**Körperflüssigkeiten, die HI-Viren enthalten:**

- Blut, auch Menstruationsblut
- Samenflüssigkeit (Sperma)
- Lusttropfen
- Scheidenflüssigkeit
- Muttermilch
- Rückenmarksflüssigkeit (Liquor)

**Wie du dich anstecken kannst:**
Wenn eine ausreichende Menge von infizierten Körperflüssigkeiten durch die Schleimhäute (z.B. Mund, Scheide) oder Wunden in den Körper gelangt.

**Bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, das heißt ohne Kondom:**

- Vaginalverkehr: Penis in Scheide
- Analverkehr: Penis in After
- Oralverkehr: Mund berührt Scheide
- Wenn Sperma in den Mund oder in die Augen gelangt

Das HI-Virus kann auch beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzen beim Drogenkonsum übertragen werden.

**Wie du dich nicht anstecken kannst**

- Petting, Küssen, Umarmen, Streicheln
- Hände geben
- Husten, Niesen
- Gemeinsame Benutzung von Toiletten, Sauna, Schwimmbädern, Gläsern, Besteck, Tellern
- Insektenstiche

Der HI-Virus zerstört langsam das Immunsystem und kann AIDS auslösen.
HIV-positiv bedeutet, dass man sich mit dem HI-Virus angesteckt hat. Man hat keine Krankheitssymptome. AIDS bedeutet, dass die Krankheit ausgebrochen ist.

Das HI-Virus kann nicht mehr aus dem Körper entfernt werden. Wer damit infiziert ist, kann andere anstecken. Zwischen der Ansteckung und dem Auftreten der ersten Beschwerden können viele Jahre vergehen. Es gibt Medikamente, die das Leben von HIV-infizierten Personen verbessern und verlängern. Es können jedoch unangenehme Nebenwirkungen auftreten. Bei täglicher Einnahme der Medikamente und guter Wirkung der Therapie, ist eine Infektion über Geschlechtsverkehr so unwahrscheinlich wie bei der Verwendung eines Kondoms. Wenn eine HIV-Infektion rechtzeitig erkannt wird, besteht eine nahezu ähnliche Lebenserwartung wie bei nicht-infizierten Menschen.

**Auf www.aids.at findest du viele wichtige Informationen rund um HIV & Aids.**

## Gut zu wissen

**Bei den Aidshilfen kannst du dich kostenlos & anonym testen lassen: www.aidshilfen.at**

# 8. LET'S TALK ABOUT

Es gibt kaum ein heißeres Thema als Sex. Küssen, berühren und die Gedanken um das erste Mal lassen kaum jemanden kalt. Manche tuns, viele reden darüber und manche reden auch darüber, ohne es zu tun: SEX! Wie man es nun richtig oder falsch macht, darüber musst du dir jedenfalls keine Gedanken machen: Erlaubt ist, was gefällt und allen Beteiligten Spaß macht.

## Das erste Mal

**Gedanken davor**
Das erste Mal mit jemandem zu schlafen, ist oft mit hohen Erwartungen verbunden. Wie zwei Menschen miteinander das erste Mal wirklich erleben, ist verschieden. Es kann ein wunderschönes Ereignis sein oder eher enttäuschend. Für die meisten liegt es irgendwo dazwischen. Deshalb: Stress dich nicht.

Wichtig ist, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen und ihr euch vertraut. Nervosität gehört trotzdem ein bisschen dazu. Sprecht darüber, wie ihr mit einer Panne umgehen wollt. Nehmt es mit Humor: Sex ist kein sportlicher Wettbewerb.

**Der richtige Zeitpunkt**
Es gibt keinen „richtigen" Zeitpunkt, den man mit der Uhr oder dem Kalender planen kann. Vielmehr ist dann die richtige Zeit, wenn alle Beteiligten es wollen und sich bereit dazu fühlen. Das kann zum Beispiel mit 14 oder mit 21 sein.

**„Woher weiß ich, ob ich bereit bin?"**

Es hilft, in sich hineinzuhören und auf das Bauchgefühl zu vertrauen. Frage dich in einem ruhigen Moment: Ist deine Vorfreude größer oder überwiegen Unsicherheit und Angst?

# SEX, BABY!

Nicht nur der Kopf muss bereit sein. Auch der Körper hat ein Wort mitzureden. Beim Mädchen entspannen sich die Muskeln. Die Scheide wird feucht. Bei Burschen wird der Penis steif. Ohne diese Voraussetzungen wird das Miteinander Schlafen schwierig.

**Tipp: Vergiss nicht, dich um die Verhütung zu kümmern. Infos dazu findest du auf Seite 38.**

**Entspannung**
Sich zu entspannen fällt schwer, wenn Mama, Papa oder die kleine Schwester nebenan sind. Sex nach Termin zu planen, sobald ihr eine sturmfreie Bude habt, ist trotzdem eine schwierige Sache. Du fühlst dich unter Druck, weil jetzt alles „klappen muss". Entspannend kann sein, wenn man eine angenehme Atmosphäre schafft. Zum Beispiel das Licht dimmen oder Musik auflegen, die ihr mögt.

Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, dann tut das, was euch sexuell anmacht. Für die meisten gibt es daher nicht das einzige erste Mal, sondern mehrere erste Versuche.

**Ab welchem Alter du mit jemandem schlafen darfst, erfährst du auf Seite 32.**

**Was tun bei Erektionsproblemen?**
Druck, Alkohol (und andere Drogen), Stress mit dem Kondom oder auch das Gefühl perfekt sein zu müssen, können dazu führen, dass Burschen „keinen hoch bekommen". Das nennt man „Erektionsproblem". Helfen kann es, mit dem Partner oder der Partnerin über die eigenen Gefühle zu reden. Überdenke deine Erwartungen. Es muss nicht alles perfekt sein. Geht locker mit der Situation um. Konzentriert euch nicht so stark auf den Geschlechtsverkehr. Macht eine Pause, kuschelt und nehmt euch Zeit.

## Vorspiel: Petting, Küssen & „Co.“

Küssen, Streicheln, sanftes Berühren oder gemeinsames Ausziehen ist für viele erregend. Tastet euch gemeinsam heran, lernt eure Körper kennen und achtet auf eure Gefühle.

Oft bekommt man vom Küssen Lust darauf, mehr nackte Haut zu spüren und sich näher zu kommen. Bis hin zum Intimbereich. Welches Tempo ihr wählt und wo Schluss ist, bleibt euch überlassen. Lass dich nicht unter Druck setzen oder bedrängen.

Auch beim Vorspiel gilt es, sich vor Schwangerschaft bzw. sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen. Über Mund, Hände oder Finger können Samen- bzw. Scheidenflüssigkeit übertragen werden. Wenn es sich nicht um sehr durchlässiges, grobmaschiges Material handelt, kann Sperma nicht durch die Unterhose dringen.

## Stimmt das? Beim ersten Mal tut Sex weh.

Schmerzen beim ersten Mal gehören nicht dazu. Solltest du trotzdem Schmerzen haben, nimm sie ernst. Es kann zum Beispiel sein, dass der Kopf JA sagt, aber der Körper NEIN. Bei Mädchen kann sich die Scheidenmuskulatur verkrampfen. Dann tut das Eindringen für beide weh. Infos zum Jungfernhäutchen findest du auf Seite 22.

## Los geht's!

Die meisten Menschen nehmen sich vor dem Miteinander-Schlafen Zeit für das Vorspiel. Ihr könnt dadurch eure Lust steigern. Macht am Anfang langsame Bewegungen. Ihr könnt dann euer Tempo steigern, wenn es euch gefällt. Beim ersten Mal kommen junge Männer oft sehr schnell. Es dauert oft keine Minute. Das ist okay und kein Grund für Frust.

**Richtig oder falsch? Beim ersten Mal kann ein Mädchen nicht schwanger werden.**

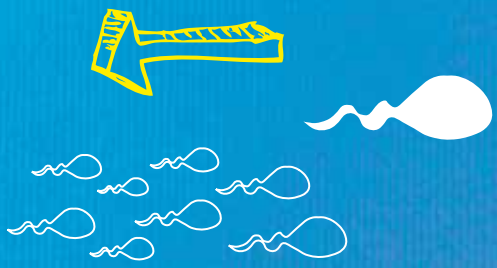
**Das ist falsch. Immer, wenn du ohne Verhütung Sex hast, besteht die Möglichkeit, ein Kind zu zeugen.**

## Zu früh gekommen?

Viele Burschen haben Angst, zu früh zu kommen. Das heißt, einen vorzeitigen Samenerguss zu haben. Es ist okay, innerhalb von wenigen Minuten zu kommen. Vor allem dann, wenn man beginnt, Sex zu haben. Alles ist neu und ungewohnt.

**Tipp: Lerne deinen Körper durch Selbstbefriedigung kennen. Probiere selbst aus, wie du deine körperliche Lust steigern oder bremsen kannst. Dabei kannst du lernen, den Samenerguss etwas zu verzögern.**

Alles rund um Lust, Orgasmus und Höhepunkte kannst du ab Seite 8 nachlesen.



## Was passiert nach dem Sex?

Für die meisten Menschen ist nach dem Sex Entspannung und Kuscheln angesagt. Für manche ist eine Berührung von Scheide oder Penis nach dem Orgasmus nicht besonders angenehm.

Wenn der Samenerguss im Kondom gelandet ist, sollte der Bursche seinen Penis gleich darauf vorsichtig herausziehen. Halte das Kondom am Penis-Schaft fest, damit es nicht abrutscht. Danach machst du oben einen Knoten in das Kondom. So bleibt das Sperma drinnen.

Wenn ihr kein Kondom verwendet habt, wird das Sperma nach ein paar Minuten aus Vagina oder After tropfen. Um Flecken zu vermeiden, legt ein Handtuch unter oder wischt euch danach sauber.

## Ist Sex auch ohne Liebe möglich?

Für viele Jugendlichen gehören Sex und Liebe zusammen. Manche denken, dass nur verheiratete Personen miteinander Sex haben dürfen. Andere finden Sex zwischen zwei Männern oder zwei Frauen unnatürlich.

**Alle Menschen sind verschieden und so auch der Sex. Du allein bestimmst deine Grenzen für deinen Sex. Verurteile andere nicht wegen ihrer Vorlieben.**

## Die weiteren Male: Immer wieder Sex haben

So wie bei allen Dingen, die man öfter macht, ist es auch beim Sex: Man kann sich selber besser einschätzen und fühlt sich sicher in dem, was man tut. Trotzdem bleibt Sex aufregend. Es gibt stets Neues zu entdecken.

Viele verstehen unter Sex ausschließlich das Einführen des Penis in die Scheide, also Geschlechtsverkehr. Sex ist aber viel mehr und kennt viele verschiedene Arten. Mehr dazu ab Seite 46.

Manchmal ist es angenehm, sich fallen und vom anderen verwöhnen zu lassen. In anderen Situationen verwöhnt man lieber selbst. Das kann von Mal zu Mal unterschiedlich sein. Genauso schön ist es, wenn beide gleichermaßen aktiv sind.

## Sexualpraktiken

**Es gibt viele verschiedene Arten miteinander Sex zu haben. Hör in dich hinein:**

- Was tut dir gut?
- Wie fühlst du dich am besten?
- Was möchtest du gern einmal ausprobieren?
- Hast du bestimmte Sex-Fantasien?

Solange es allen Beteiligten Spaß macht und niemandem geschadet wird, ist alles erlaubt.
Wir stellen nun ein paar Sexpraktiken vor. Du kannst überlegen, wie du dazu stehst.

**„Fingern“** bedeutet das Streicheln über Schamhügel, Schamlippen und Klitoris. Du kannst auch einen oder mehrere Finger in die Scheide gleiten lassen. Fang langsam an und taste dich zärtlich vor. Vermeide schnelle, ruckartige Bewegungen oder zu lange Fingernägel.

SEX

**„Hand-Job“** heißt: Einen Burschen mit den Händen zu befriedigen, auch „einen runterholen“ genannt. Dabei wird der Penis mit den Fingern umfasst. Daumen und Zeigefinger sind etwas unterhalb der Penisspitze. Nun streichelst du mit der Handfläche rauf und runter. Dabei genießen es viele Burschen, wenn die Vorhaut über die Eichel rutscht und wieder zurück. Viele Burschen mögen es außerdem gerne, wenn ihre Hoden gestreichelt werden. Bei Burschen ohne Vorhaut kann die Verwendung von Gleitmittel hilfreich sein.

**Oralverkehr** bedeutet Sex mit dem Mund. Darunter versteht man das Küssen, Lecken und Saugen an Scheide oder Penis. Dabei werden bei der Frau Schamlippen, Scheideneingang und die Klitoris mit dem Mund und der Zunge berührt. Bei einem Mann spricht man vom „Blasen“. Dabei wird der Penis in den Mund genommen und daran gesaugt.

**Stimmt das? Durch Oralverkehr kann man schwanger werden.**

**Richtig ist:** Schwanger werden kann man erst, wenn der Samen in die Nähe des Scheideneingangs oder in die Scheide selbst gelangt. Das kann auch durch Hände der Fall sein.

**Vaginalverkehr**
Als Vaginalverkehr bezeichnet man das Eindringen des Penis in die Scheide. Dabei wird der Penis rhythmisch hinein- und hinausbewegt. Manchmal tiefer, manchmal flacher. Dazu braucht es eine Erektion und eine feuchte Scheide. Was hier so technisch klingt, ist eine intime Sache. Achtet auf eure Reaktionen und probiert aus, was euch Spaß macht.

**Analsex** ist das Eindringen des Penis in den After, also die Po-Öffnung. Da dein After eine hochsensible Zone ist, achtet besonders auf eure Empfindungen. Nehmt euch Zeit. Hört auf, wenn es unangenehm wird. Verwendet Gleitgel. Führt zuerst einen oder zwei Finger ein, um auszuprobieren, wie es sich anfühlt. Beim Eindringen mit dem Penis achtet darauf, langsam und vorsichtig zu beginnen.

**Wichtig! Nach dem Analsex den Penis nicht direkt in die Scheide einführen. Darmbakterien können Entzündungen verursachen.**

Tipp: Gleitgel ermöglicht nicht nur bei Analsex ein leichteres Eindringen. Achtet darauf, dass ihr ein ölfreies Gel kauft, das sich mit Kondomen verträgt. Die Fette in bestimmten Gleitgelen können sonst das Kondom beschädigen.

„Vom Analverkehr kann man nicht schwanger werden."

Richtig ist: Für eine Befruchtung muss die Samenflüssigkeit in die Scheide gelangen. Scheideneingang und After liegen sehr nahe beieinander. Der Schließmuskel des Afters verhindert beim Sex das Auslaufen des Spermas nicht. Daher ist Schwanger-Werden möglich. Verwendet ein Kondom.

**Gruppensex, Gangbang & Co.**
Viele Begriffe sind aus Pornos bekannt. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn man den Wunsch hat, mit mehr als nur einem Menschen gleichzeitig Sex zu haben. Das nennt man Gruppensex. Wenn drei Menschen miteinander schlafen, nennt man das „Dreier", bei vier Personen „Vierer".

**Gangbang** bedeutet, dass meist eine Frau mit relativ vielen Männern hintereinander Sex hat. Oft wirkt der Sex sehr brutal. In der Pornoindustrie bringen gewalttätige Darstellungen viel Geld.

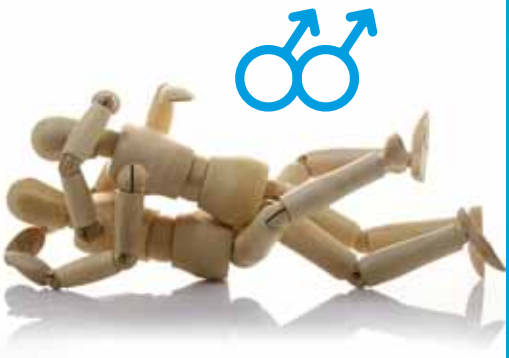
## Sex-Stellungen

Oben, unten, von vorne, von hinten, im Liegen, im Stehen – ja, wie denn nun, wie macht man es denn am besten?
Es geht nicht darum, wie man es am besten, sondern wie man es am liebsten macht. Schließlich soll Sex ja Spaß machen.

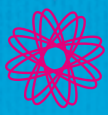
- Sucht eine Stellung, die für euch beide angenehm ist.
- Viele Mädchen mögen es, wenn sie ihre Klitoris beim Sex streicheln können bzw. diese gestreichelt wird. Das ist in vielen Stellungen möglich.
- Stellungen im Stehen können anstrengend sein. Im Liegen kann man sich oft bequemer und ausdauernder lieben.
- Seite-an-Seite-Stellungen im Liegen sind für Zärtlichkeiten ideal.
- Je nach Stellung kannst du die Geschwindigkeit bzw. wie tief der Penis eindringt, bestimmen.
- Stellungen, bei denen man sich gegenseitig in die Augen schauen bzw. küssen kann, erleben viele Menschen als schön.
- Lasst euch Zeit, eure Lieblingsposition zu finden. Stresst euch nicht mit schnellen Stellungswechseln. Viele haben oft nur eine Stellung beim Sex.

Notizen

# SEX-STELLUNGEN



UND NOCH VIEL VIEL MEHR!



## Sexuelle Vorlieben und Spielarten

Genauso, wie jeder Körper und jede Persönlichkeit anders ist, verhält es sich auch mit dem, was man am liebsten mag. Das ist ein bisschen wie bei den Eissorten: Die meisten mögen gerne Schokolade und Vanille. Viele lieben Nusseis. Andere stehen auf außergewöhnliche Sorten, die nicht jeder mag. Egal, was ihr bevorzugt: Solange sich alle wohl fühlen, ist es okay.

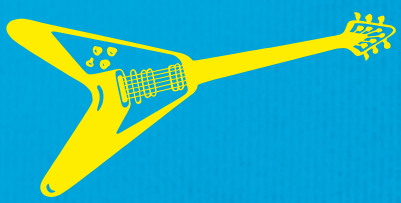
**Außergewöhnliche Orte**
Manche Leute finden es aufregend, Sex an ungewöhnlichen Orten zu haben wie zum Beispiel in der Umkleidekabine, in der Disko oder in der Dusche. Sei dir bewusst, dass das Risiko besteht, beim Sex erwischt zu werden. Zudem ist Sex an öffentlichen Orten verboten.

**Erotische Spiele online und offline**
Viele Menschen finden zum Beispiel Massagen, kunstvolles Ausziehen (Striptease) oder das Kitzeln mit einer Feder erotisch.

Auch Chatten über Handy oder Computer kann für viele anregend sein. Achte dabei auf deine Sicherheit. Lies dazu Informationen ab Seite 34.

**Fetisch**
Als Fetisch bezeichnet man, wenn jemand durch einen bestimmten Gegenstand sexuell erregt wird. Zum Beispiel durch Schuhe oder Unterwäsche. Es kann auch sein, dass du eine sexuelle Vorliebe für ein ganz bestimmtes Körperteil hast, wie zum Beispiel große Hintern.

**One Night Stands**
Unter einem One Night Stand versteht man einmaligen Sex für ein paar Stunden oder eine Nacht. Im Mittelpunkt steht die sexuelle Befriedigung. Man trifft sich, geht miteinander ins Bett und danach trennen sich die Wege wieder. Vergiss nicht auf die Verhütung.



Ob du solche Sex-Abenteuer gut findest oder nicht, musst du selbst entscheiden.

**Quickie**
Als Quickie bezeichnet man Sex, der nur ganz kurz dauert, meistens nur wenige Minuten. Die „schnelle Nummer“ passiert oft spontan und findet deshalb nicht immer im Bett statt.

**Rollenspiele**
Manche Menschen finden es beim Vorspiel oder Sex reizvoll, sich in andere Charaktere hineinzuversetzen. Daraus kann ein gemeinsames erotisches Spiel werden. Auch hier gilt: Probiere aus, was dir gefällt und lass bleiben, was dir nicht gefällt.

**Sadomaso, Fesselspiele & Co**
Sadomaso (SM) bedeudet, dass man sich beim Sex Schmerzen zufügt, was als erregend empfunden wird. Wichtig ist: Es handelt sich um ein Rollenspiel. Niemals geht es darum, jemandem absichtlich weh zu tun oder zu verletzen.

Wenn ihr SM ausprobieren möchtet: Redet über eure Wünsche und Fantasien. Probiert Schritt für Schritt aus, was euch gefällt. Hört unbedingt auf, wenn die andere Person „Stopp!“ ruft. Vertrauen und Freiwilligkeit sind hier ein absolutes Muss. Lass dich auf nichts ein, was dir komisch vorkommt.

**Sex-Spielzeug**
Viele Menschen verwenden beim Sex spezielle Dinge, um ihre Lust zu steigern. Zum Beispiel einen Seidenschal, mit dem die Augen verbunden werden oder Sex-Spielzeug. Sex-Spielzeug wird in Sex-Shops oder im Internet gekauft und ist unter 18 Jahren verboten.

# 9. NOCH FRAGEN?

**Du hast noch Fragen zu den Themen Sex, Verhütung, Liebe und Partnerschaft?**

Die Österreichischen Jugendinfos sind für dich da:
**www.jugendportal.at/jugendinfos**

**Du bist auf der Suche nach mehr Informationen?**

Schau auf das Österreichische Jugendportal:
**www.jugendportal.at/themen/liebe-sexualitaet**

**„Rat auf Draht" bietet Beratung rund um die Uhr:**

**Tel. 147**
**www.rataufdraht.at**

Deine Vorteilskarte für Reisen, Kultur und Freizeit.
In Österreich und Europa. Für junge Leute bis 30.

# European Youth Card Austria

www.jugendkarte.at

ÖSTERREICHISCHE **JUGENDINFOS**

# Fragen

## KOST' NIX!

*Alle Fragen sind erlaubt!*

**VORARLBERG** ◆ aha – Tipps & Infos für junge Leute ◆ **www.aha.or.at** ◆

**TIROL** ◆ InfoEck – Jugendinfo Tirol ◆ **www.mei-infoeck.at** ◆

**SALZBURG** ◆ akzente Jugendinfo ◆ **http://jugendinfo.akzente.net** ◆

**STEIERMARK** ◆ LOGO JUGEND.INFO ◆ **www.logo.at** ◆

**KÄRNTEN** ◆ LJR Kärnten – Jugendinfo ◆ **www.jugend.ktn.gv.at** ◆

**OÖ** ◆ JugendService des Landes OÖ ◆ **www.jugendservice.at** ◆

**NÖ** ◆ Jugend:info NÖ ◆ **www.jugendinfo-noe.at** ◆

**WIEN** ◆ wienXtra-jugendinfo ◆ **www.jugendinfowien.at** ◆

**BURGENLAND** ◆ Jugendinfo Burgenland ◆ **www.ljr.at** ◆

aha Tipps & Infos für junge Leute

INFOECK Jugendinfo Tirol

akzente salzburg

LOGO! JUGEND.INFO

LAND KÄRNTEN Jugendreferat

JugendService OÖ Jugendinfo des Landes OÖ

Jugend info NÖ

WIENXTRA www.jugendinfowien.at

Jugend Info Burgenland

JUGEND INFOS österreichische