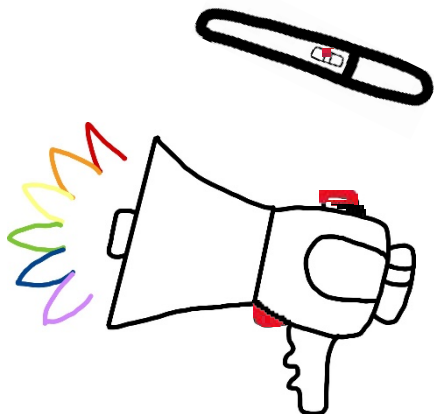
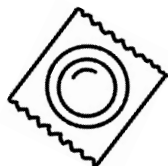
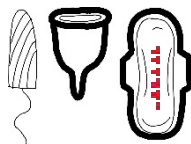




Sexualaufklärung

Zusatzbroschüre der LSV
Hessen



Zusatzbroschüre Sexualaufklärung

„Zusatzbroschüre Sexualaufklärung“ - Ein Projekt der
Landesschüler*innenvertretung (LSV) Hessen.

1. Auflage 2025

© LSV Hessen

Alle Grafiken und Darstellungen wurden von Mitgliedern der
Landesschüler*innenvertretung Hessen erstellt. Die Leitung und großteils
inhaltliche und design-technische Ausarbeitung des Projektes oblag Nele
Vogel, Landesschulsprecherin und Bundesbeauftragte.



Landesschüler*innenvertretung Hessen

Georg-Schlosser-Straße 16a

35390 Gießen

Mail: post@lsv-hessen.de

Website: lsv-hessen.de

Inhalt

1) Pubertät.....	9
1.1) Pubertät – Was ist das?.....	9
1.2) Veränderungen während der Pubertät.....	9
1.2.2) Geistige Veränderungen:.....	10
1.3) Morgenerektion / “Morgenlatte”.....	10
1.4) Rechtliche Rahmenbedingungen während der Pubertät.....	10
1.5) Einfluss von Alkohol und Tabak auf die Pubertät.....	11
1.6) Verantwortung während der Pubertät.....	11
2) Sexualitäten.....	12
2.1) Alles ist okay – Eine Orientierungshilfe zur Sexualität.....	12
2.1.1) Sexualität ist keine Wahl.....	12
2.1.2) Sexualität ist fluide.....	12
2.1.3) Keine Verpflichtung zur Einordnung.....	12
2.1.4) Romantische und sexuelle Attraktion.....	12
2.2) Polyamorie und offene Beziehungen.....	12
2.3) Asexualität.....	13
2.4) Vielfalt der sexuellen Orientierungen.....	13
2.5) Zusammenfassung.....	13
3) Geschlechtsorgane und Gender.....	14
3.1) Entwicklung und Vielfalt der Geschlechter.....	14
3.1.1) Körperliche Entwicklung und Unterschiede.....	14
3.1.2) Abbau von Scham.....	14
3.2) Genitalien: Begriffe und korrekte Bezeichnungen.....	14
3.2.1) Unterschiede und Klarstellungen.....	14

3.2.2) Respektvolle Sprache	15
3.3) Unterschiede zwischen Sexus (sex) und Genus (gender)	15
3.4) Geschlechtsidentität und Gender	15
3.4.1) Diversität der Identitäten	15
3.4.2) Pronomen und ihre korrekte Verwendung	16
3.4.3) Keine Pauschalisierungen.....	16
3.4.4) Respekt gegenüber Trans*-Personen.....	17
3.5) Intimität und Sexualität	17
3.5.1) Erogene Zonen	17
3.6) Erste Besuche bei Fachärzt*innen	17
3.7) Genitalverstümmelung/Beschneidung	17
3.8) Zusammenfassung	18
4) Hormonzyklus.....	19
4.1) Weiblicher Hormonzyklus (Periode)	19
4.1.1) Was passiert während des Hormonzyklus?	19
4.1.3) Menstruations- und Hygieneartikel.....	20
4.1.4) Menstruationskalender.....	20
4.1.5) Was tun, wenn die Periode ausbleibt?	21
4.1.5.1) Wann zum Arzt?.....	21
4.1.6) Was tun bei Menstruationsschmerzen?	22
4.1.6.1) Symptome:.....	22
4.1.7) Endometriose	22
4.2) Männlicher Hormonzyklus	22

5) My Body - My Choice	24
5.1) „Dein Körper, deine Entscheidung“	24
5.1.1) Was DU mit deinem Körper machst.....	24
5.1.2) Was ANDERE mit deinem Körper machen.....	24
5.2) Was ist Catcalling?	25
5.3) Körperliche Übergriffigkeit	25
5.4) Übergriffigkeit ohne Körperkontakt.....	25
5.5) Wo findest du Hilfe bei sexueller Belästigung und Gewalt?	26
Alle Hilfsangebote mit entsprechenden Telefonnummern und Links findest du bei 9) Hilfsangebote / Anlaufstellen....	26
5.6) Folgen von sexuellem Missbrauch – Wie erkenne ich Betroffene?	26
Weitere Hilfe und Informationen findest du auf der Website des „Nicht Wegschieben Hilfe-Portals“ für Opfer von Missbrauch und bei 9) Hilfsangebote / Anlaufstellen.....	27
6) Sex.....	28
6.1) Was ist Sex? Warum haben Menschen Sex?	28
6.2) Das erste Mal.....	29
6.3) Wie geht Sex?	30
6.4 Geschlechtskrankheiten (STIs).....	31
6.5) Verhütungsmittel.....	33
6.6) Selbstbefriedigung.....	35
6.6.1) Was kann dabei & auch sonst beim Sex passieren?	35
6.7) Fetische	35

6.8) Sex mit Besonderheiten.....	36
6.8.1) Sex im Rollstuhl	36
6. Zusatz) Rechtliches.....	37
(Informationsquelle: https://stgb.de/magazin/wer-darf-mit-wem-schlafen-tabelle/).....	37
7) Schwangerschaft.....	38
7.1) Wie merke ich, dass ich schwanger bin?.....	38
7.2) Die Pille danach.....	38
7.2.1) Was macht die Pille danach?.....	38
7.2.2) Wo bekomme ich die Pille danach her?.....	39
7.3) Schwangerschaftsabbruch	39
7.3.1) Was ist legal?.....	39
7.4) Alternative Schwangerschaftsmethoden	39
7.5) Schwangerschaftsberatung	40
7.6) Postpartale Depression	40
8) FAQ.....	41
9) Hilfsangebote / Anlaufstellen	44
10) Sachverzeichnis	46

DISCLAIMER: Wenn hier von „Frauen“, „Männern“ oder „Trans-Personen“ gesprochen wird, sind immer Frauen*, Männer* und Trans* - Personen, also u.a. nicht-binäre Personen, die als männlich oder weiblich gelesen werden bzw. deren biologisches Geschlecht ihrer geschlechtlichen Identität nicht entspricht, gemeint. Die Bezeichnung Frauen* oder Männer* steht allen Personen offen, die sich mit dem Geschlecht identifizieren. Mehr Erläuterungen dazu findet ihr ab 3.3) Unterschiede zwischen Sexus (sex) und Genus (gender).

Vorwort

Liebe Schüler*innen,
liebe Lehrkräfte,
liebe Eltern,



diese Broschüre ist für alle diejenigen gedacht, die sich, unter anderem aufgrund unseres Schulsystems, nicht genug aufgeklärt fühlen und auch diejenigen, die den Biologieunterricht bzw. die damit einhergehende Sexualaufklärung gerne differenzierter, vielfältiger und realitätsgetreuer behandeln würden. Das Heft wurde von uns, dem Landesvorstand der Landesschüler*innenvertretung Hessen, konzipiert, erstellt und grafisch ergänzt.

Wir haben dieses Projekt 2023 in unserem ehemaligen Fachausschuss für Lehrinhalte ins Leben gerufen, weil wir in den vergangenen Jahren immer wieder Kritik an den Unterrichtsinhalten im Allgemeinen und den Inhalten im Fach Biologie im Besonderen geübt haben und im Speziellen das Thema „Sexualaufklärung“ einfach auch aufgrund der zeitlichen Kapazitäten im Unterrichtsgeschehen nicht vollumfänglich behandelt werden kann. Nach dem Motto „Nicht nur beschweren, einfach mal machen!“ haben wir uns nun hingesetzt und alle Inhalte, die teils in den - oftmals auch in die Jahre gekommenen - Biologiebüchern missverständlich oder unvollständig dargestellt und vermittelt werden, ergänzt. Wir haben in dieser Broschüre alle Inhalte zusammengefasst und aufgeführt, die unserer Meinung nach (leider) kein Teil des Unterrichts sind, aber definitiv sein müssten!

Denn wir sind eben auch nur Schüler*innen, die die Pubertät größtenteils schon hinter sich haben und wir wissen ganz genau, dass im Unterricht normalerweise nicht alle für uns junge Menschen wirklich interessanten Fragen beantwortet werden.

Bitte seht diese Broschüre als Ergänzung zum Unterricht, die besonders euch, liebe Schüler*innen, aber auch euren Lehrkräften, helfen soll, die im Unterricht begrenzte Zeit mit Materialien wie diesen zu ergänzen, um euch wirklich vollumfänglich aufzuklären.

Wenn ihr Fragen, Feedback oder sonstige Anmerkungen habt, meldet euch gerne unter post@lsv-hessen.de, auf unserer Website www.lsv-hessen.de, auf Instagram oder TikTok (@lsvhessen) bei uns.

Viel Spaß beim Verwenden!

Mit freundlichen Grüßen,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nele Vogel', with a stylized, flowing script.

Nele Vogel

Landesschulsprecherin & federführende Leitung des Projektes
„Zusatzbroschüre Sexualaufklärung“

Im Auftrag des Landesvorstandes der LSV Hessen 2024/25

1) Pubertät

1.1) Pubertät – Was ist das?

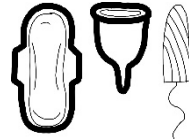
Die Pubertät ist eine besondere Zeit im Leben, die meistens zwischen 10 und 18 Jahren stattfindet. In dieser Phase verändert sich dein Körper und auch deine Gedanken entwickeln sich weiter. Es ist der Übergang vom Kindsein zum Erwachsenwerden. Jede*r erlebt die Pubertät auf seine*ihre eigene Weise, und es ist ganz normal, wenn es bei dir anders ist als bei anderen.



1.2) Veränderungen während der Pubertät

1.2.1) Körperliche Veränderungen:

Hormonelle Veränderungen: In der Pubertät produziert dein Körper mehr Hormone, die für dein Geschlecht typisch sind. Zum Beispiel Östrogen bei biologischen Mädchen / Frauen und Testosteron bei biologischen Jungen / Männern. Diese Hormone sorgen dafür, dass sich dein Körper verändert.



Menstruation: Bei den meisten Menschen mit Gebärmutter setzt die Menstruation (auch bekannt als Periode, Monatsblutung oder "Tage") ein. (s. 4) Hormonzyklus

Ausfluss: Ausfluss ist eine klare, weiße oder gelbliche Flüssigkeit, die aus der Vagina kommt. Das ist ganz normal und gehört zum natürlichen Reinigungsprozess des Körpers. Er hilft, die Vagina gesund zu halten und vor Infektionen zu schützen. Während der Pubertät kann sich der Ausfluss verändern, zum Beispiel in der Menge oder Farbe, was oft mit dem Zyklus zusammenhängt.

Entwicklung sekundärer Geschlechtsmerkmale: Dazu gehören das Wachstum der Brüste, Intimbehaarung und andere körperliche Veränderungen.

Fortpflanzungsfähigkeit: Bei Menschen mit Hoden beginnt die Spermienproduktion.

Stimmbruch: Die Stimme verändert sich, meistens wird sie tiefer. Dieser tritt typischerweise bei biologischen Jungen auf.

1.2.2) Geistige Veränderungen:

Sexuelle Selbstfindung: Jugendliche beginnen, ihre Sexualität und ihre geschlechtliche Identität zu erforschen.

Sexuelle Neugier: Interesse an Sexualität und Beziehungen entwickelt sich – dies kann aber auch ausbleiben, also nicht passieren.

Allgemeine geistige Entwicklung: In der Pubertät veränderst du dich vom Kind in Richtung Erwachsene*r. Deine kognitiven Fähigkeiten, also wie gut du Dinge verstehst, Informationen verarbeitest und Probleme löst, werden besser. Auch emotional wirst du reifer, das heißt, du kannst deine Gefühle besser verstehen und kontrollieren. Es fällt dir normalerweise irgendwann leichter, mit schwierigen Situationen umzugehen und deine eigenen Gefühle einzuordnen.

1.3) Morgenerektion / “Morgenlatte”

Männer* bekommen morgens oft eine Erektion, auch "Morgenlatte" genannt. In der sogenannten REM-Phase (im Schlaf), die morgens in den letzten drei Schlafstunden stattfindet, wird der Körper aktiver. Herzschlag und Atmung werden schneller und dabei wird auch der Penis stärker durchblutet. Deshalb wird er steif. Diese Erektion ist einfach die letzte von mehreren, die während der Nacht auftreten. Es ist also ganz normal und hat nichts mit sexuellen Gedanken zu tun.

1.4) Rechtliche Rahmenbedingungen während der Pubertät

Die Pubertät bringt auch rechtliche Veränderungen mit sich, die im Jugendschutzgesetz und anderen Gesetzen geregelt sind:

Ab 14 Jahren:

- Strafmündigkeit: Jugendliche können strafrechtlich belangt werden (§19 StGB, §12 OWiG).
- Sexuelle Handlungen: Sexuelle Handlungen mit Kindern unter 14 Jahren sind verboten (§176 StGB, §184b StGB).

Ab 15 Jahren:

- Ende der allgemeinen Schulpflicht.

Ab 16 Jahren:

- Alkoholkonsum: Die Abgabe (der Verkauf) von vergorenem Alkohol wie Bier oder Wein ist erlaubt (§9 Jugendschutzgesetz).
- Organspende: Jugendliche dürfen mit Zustimmung ihrer Eltern einer Organspende zustimmen (§2 Abs. 2 TPG).

Ab 18 Jahren:

- Volljährigkeit: Volle Geschäftsfähigkeit und Deliktsfähigkeit treten ein.
- Wahlrecht: Das aktive und passive Wahlrecht wird erlangt.
- Alkohol- und Tabakkonsum: Der Konsum von gebranntem Alkohol und Tabakprodukten wird legal (§9 Jugendschutzgesetz).

Ab 21 Jahren:

- Ende des Jugendstrafrechts: Für Personen über 21 Jahren gilt das Erwachsenenstrafrecht.

1.5) Einfluss von Alkohol und Tabak auf die Pubertät

Alkohol- und Tabakkonsum in jungen Jahren können die Entwicklung der Pubertät beeinflussen. Drogen- und Alkoholkonsum in der Pubertät können das Gehirn schädigen, die Konzentration stören und das Risiko für Sucht erhöhen. Es kann auch zu Stimmungsschwankungen, Ängsten und langfristigen Gesundheitsproblemen führen. Aber auch nach der Pubertät können jegliche Drogen natürlich schädlich sein.

1.6) Verantwortung während der Pubertät

Während der Pubertät steigt die persönliche Verantwortung:

Vorbildfunktion: Jugendliche werden für jüngere Kinder zu Vorbildern.

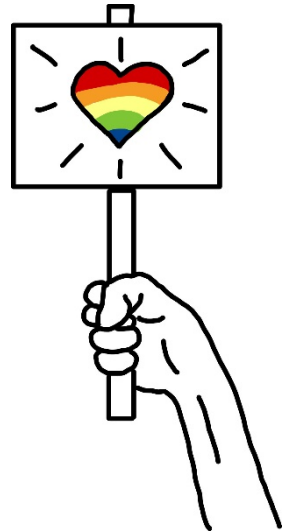
Eigenverantwortung: Sie übernehmen zunehmend Verantwortung für ihr eigenes Handeln und ihre Entscheidungen.

2) Sexualitäten

2.1) Alles ist okay – Eine Orientierungshilfe zur Sexualität

2.1.1) Sexualität ist keine Wahl

Die sexuelle Orientierung, also ob und zu welchen Menschen und Geschlechtern man sich angezogen fühlt, ist keine Entscheidung oder bewusste Wahl, sie ist angeboren. Sie ist ein grundlegender Teil unserer Persönlichkeit und kann nicht aus eigenem oder fremdem Willen heraus beeinflusst oder geändert werden.



2.1.2) Sexualität ist fluide

Sexualität ist fluide, das heißt wandelbar und ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann sich im Laufe des Lebens verändern. Es gibt keine "normale" oder "richtige" Sexualität – jede Erfahrung und Identität ist individuell und absolut in Ordnung.

2.1.3) Keine Verpflichtung zur Einordnung

Es ist nicht notwendig, sich in Schubladen einzuordnen oder ein Label (engl. Bezeichnung) für die eigene Sexualität zu wählen. Wer sich jedoch mit Begriffen wie "queer" (bedeutet: alles außer heterosexuell), "bi" (bedeutet: auf Männer und Frauen stehen), "pan" (bedeutet: auf alle Geschlechter stehen) oder anderen Labels wohlfühlt, hat jedes Recht dazu. Beides ist gleichermaßen in Ordnung.

2.1.4) Romantische und sexuelle Attraktion

Romantische Attraktion (das Gefühl von Liebe oder Zuneigung) und sexuelle Attraktion (körperliches Verlangen) sind unterschiedliche Ebenen menschlicher Beziehungen. Sie können sich überschneiden, müssen es aber nicht.

2.2) Polyamorie und offene Beziehungen

Es ist vollkommen in Ordnung, mit mehreren Menschen intime (offene Beziehungen) oder romantische Beziehungen (Polyamorie) zu führen, solange alle Beteiligten informiert und einverstanden sind. Einvernehmlichkeit, Respekt und offene Kommunikation sind hierbei sehr wichtig.

2.3) Asexualität

Auch das Fehlen von sexuellem Verlangen oder das Desinteresse an Sexualität ist völlig normal. Asexualität kann unterschiedlich aussehen:

Demi-sexuell: Menschen empfinden sexuelle Anziehung nur, wenn sie eine starke emotionale Verbindung zu jemandem haben.

Aromantisch: Personen verspüren keine oder nur geringe romantische Anziehung.

Asexuell: Menschen empfinden keine sexuelle Anziehung zu anderen Menschen.

2.4) Vielfalt der sexuellen Orientierungen

Es gibt viele Begriffe, die verschiedene sexuelle Orientierungen beschreiben. Ihr findet hier einige mit entsprechendem -> *Beispiel* aufgelistet. Natürlich kann es auch noch ganz andere Kombinationen geben.

Heterosexuell: Anziehung zum anderen Geschlecht.

-> *Mann steht auf Frau; Frau steht auf Mann*

Homosexuell: Anziehung zum gleichen Geschlecht.

-> *Mann steht auf Mann; Frau steht auf Frau*

Bisexuell: Anziehung zu mehr als einem Geschlecht.

-> *Mann steht auf Frau und Mann; Frau steht auf Frau und Mann*

Pansexuell: Anziehung unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität.

-> *Mann steht auf Personen, egal welches Geschlecht (z.B. auch Nicht-binäre Personen)*



Für weitere Geschlechtsidentitäten, Informationen und ausführlichere Erklärungen können Quellen/Webseiten wie das [Queer-Lexikon](#) hilfreich sein.

2.5) Zusammenfassung

Unabhängig davon, wie jemand seine*ihre Sexualität oder Beziehungen gestaltet, gilt: Alles ist okay, solange alle Beteiligten respektiert und einbezogen werden. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, Sexualität und Romantik zu erleben oder auszuleben.

3) Geschlechtsorgane und Gender

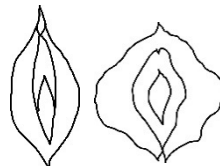
3.1) Entwicklung und Vielfalt der Geschlechter

3.1.1) Körperliche Entwicklung und Unterschiede

Die Entwicklung der Geschlechtsmerkmale unterscheidet sich individuell und hängt von biologischen und hormonellen Faktoren ab.

Männliche und weibliche Geschlechtsorgane:

Die anatomischen Unterschiede umfassen unter anderem Penis und Hoden sowie Vulva und Vagina. Zum Beispiel kann eine Vulva von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich aussehen – es gibt keine „normale“ oder „ideale“ Ausprägung bzw. Form.



Intergeschlechtlichkeit: Menschen können mit intersexuellen Merkmalen geboren werden, was bedeutet, dass ihre biologischen Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig in die Kategorien "männlich" oder "weiblich" passen.

3.1.2) Abbau von Scham

Scham (dass du dich schämst) sollte dich nicht davon abhalten, deinen Körper und deine Entwicklung zu akzeptieren. Es ist normal, Veränderungen durchzumachen. Es ist auch wichtig, offen und respektvoll über Themen wie Intimität zu sprechen, um Missverständnisse zu vermeiden und sich besser zu verstehen. Alle Arten von Sexualität, Sex, Geschlechtsidentität usw. sind in Ordnung und kein Grund, sich zu schämen.

3.2) Genitalien: Begriffe und korrekte Bezeichnungen

3.2.1) Unterschiede und Klarstellungen

Vagina vs. Vulva:

Die Vagina ist der innere Teil des weiblichen Körpers, der zum Beispiel bei der Geburt eine Rolle spielt. Die Vulva ist der äußere Bereich, den man sehen kann, wie die Intimlippen.



im

Blut- und Fleischpenis:

Penisse können unterschiedlich aussehen. Ein „Blutpenis“ wird größer, wenn er erigiert (hart) ist, während ein „Fleischpenis“ auch schlaffen Zustand größer aussieht.

Beschnitten vs. unbeschnitten:

Ob jemand beschnitten ist oder nicht, verändert nur das Aussehen des Penis. Es hat nichts mit Sauberkeit oder der Fähigkeit, Sex zu haben, zu tun.

3.2.2) Respektvolle Sprache

Diskriminierende Begriffe sollten vermieden werden, es gibt Begriffe, die du stattdessen verwenden kannst:

z.B.:

„Schamlippen“ → Vulvalippen

„Schamhaare“ → Intimhaare

„Scheide“ → Vagina / Vulva



(korrekt und weniger abwertend)

3.3) Unterschiede zwischen Sexus (sex) und Genus (gender)

Sexus (engl.: **sex** = **biologisches Geschlecht**): Beschreibt die biologischen Merkmale wie Chromosomen, Hormone und Genitalien.

Also beispielsweise die angeborenen Geschlechtsmerkmale wie Vagina, Penis, Brüste, ...

Genus (engl.: **gender** = **soziales Geschlecht**): Bezieht sich auf die geschlechtliche Identität, die auf sozialer und individueller Ebene besteht.

Das Geschlecht, das eine Person fühlt, also z.B. als Mann, Frau oder nicht-binär (weder Mann noch Frau).

3.4) Geschlechtsidentität und Gender

3.4.1) Diversität der Identitäten

Es gibt vielfältige geschlechtliche Identitäten, darunter:

Cisgender: Geschlechtsidentität entspricht dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht.

Also du bist z.B. mit einem Penis geboren und fühlst dich auch als Mann.



bei

Transgender: Geschlechtsidentität unterscheidet sich vom der Geburt zugewiesenen Geschlecht.

Also du wurdest z.B. mit einem Penis geboren und fühlst dich aber als Frau.

Mehr Informationen dazu findest du außerdem gleich bei [3.4.3\) Keine Pauschalisierungen](#).

Nonbinary / nicht-binär: Identität außerhalb des binären Systems (männlich/weiblich).
Du fühlst dich weder männlich noch weiblich (egal, mit welchem biologischen Geschlecht du geboren wurdest).

Es gibt auch noch weitere Identitäten, du findest Erklärungen zu diesem im [Queer-Lexikon](#).

3.4.2) Pronomen und ihre korrekte Verwendung

Pronomen wie sie/ihr, er/ihm oder dey/deren (they/them) respektvoll und korrekt zu verwenden, ist wichtig.

Es ist hilfreich, Menschen nach ihren bevorzugten Pronomen zu fragen.

Zum Beispiel: "Welche Pronomen verwendest du?" "Ich bevorzuge sie/ihr."

Pronomen werden im Satzbau anstelle des Namens verwendet, wenn man über eine Person spricht.

Das ist Anna, sie ist müde. Ihr Auto steht vor dem Haus.

Das ist Kim, dey hat Hunger. Deren Hund ist groß.

Das ist Mika, er hat Kopfschmerzen. Sein Ball ist grün.

Wenn du Personen direkt ansprichst, verwendest du ganz regulär "du bzw. dein" oder "Sie oder Ihr" (bei Autoritätspersonen).

"Hannah, kannst du mir bitte das Brötchen geben?"

"Frau Ischtir, könnten Sie mir bitte den Schlüssel geben?"

3.4.3) Keine Pauschalisierungen

Nicht alle travestie Künstler*innen (Drag- / Transvestiten) sind transgender.

Trans*-Menschen sind Menschen, die meist damit geboren wurden, dass ihr soziales Geschlecht nicht mit ihrem biologischen Geschlecht übereinstimmt.

Also zum Beispiel wurdest du mit einem Penis geboren, fühlst dich aber als Frau.

Wenn dein biologisches Geschlecht mit deinem sozialen Geschlecht übereinstimmt, nennt man das cis.

Also zum Beispiel wurdest du mit einem Penis geboren und fühlst dich auch als Mann.

Und Trans*-Personen benötigen auch keine geschlechtsangleichenden Maßnahmen, um ihre Identität auszudrücken.

Ein als biologische Frau geborener Trans-Mann, welcher beispielsweise (noch) eine Vagina hat, ist trotzdem genauso ein (Trans*-) Mann wie einer, der eine geschlechtsangleichende Operation hatte und jetzt einen Penis hat.*

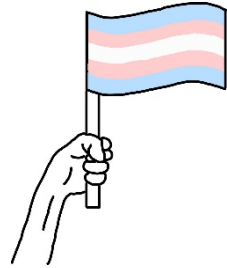
3.4.4) Respekt gegenüber Trans*-Personen

Trans*-Menschen sollten ernst genommen und respektiert werden. Abwertende oder pauschalisierende Aussagen wie zum Beispiel "Er, (die Trans*-Frau) wird niemals eine Frau sein" sind nicht akzeptabel.

3.5) Intimität und Sexualität

3.5.1) Erogene Zonen

Erogene Zonen sind Stellen an deinem Körper, die sich besonders gut anfühlen, wenn sie berührt werden. Viele denken, dass diese Zonen nur an den Geschlechtsorganen sind, aber eigentlich gibt es sie überall am Körper – zum Beispiel an den Lippen, dem Hals, den Nippeln oder den Ohren. Jede Person hat ihre eigenen empfindlichen Stellen.



3.6) Erste Besuche bei Fachärzt*innen

Gynäkologie: Frauen* gehen zu einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen, wenn sie Fragen zu ihrer sexuellen Gesundheit haben, zum Beispiel zur Periode, Verhütung oder anderen Körperthemen.

Urologie: Männer* gehen zu einem Urologen oder einer Urologin, wenn sie Fragen zur Sexualfunktion oder Vorsorgeuntersuchungen haben. Hier wird auch bei Problemen mit der Blase oder den Nieren geholfen.

3.7) Genitalverstümmelung/Beschneidung

Genitalverstümmelung ist eine sehr ernsthafte Menschenrechtsverletzung, bei der Teile der Genitalien aus kulturellen, religiösen oder traditionellen Gründen entfernt oder verletzt werden. Diese Praxis kann schwere körperliche und psychische Schäden verursachen. Es ist wichtig, zu verstehen, dass es weltweit unterschiedliche Kulturen und Gesetze gibt, aber Genitalverstümmelung ist niemals in Ordnung und muss bekämpft werden, um die Rechte und das Wohl der betroffenen Menschen zu schützen.

3.8) Zusammenfassung

Es gibt viele verschiedene Arten, wie Menschen ihr Geschlecht erleben und fühlen. Das sollte respektiert werden, ohne jemanden schlecht zu behandeln. Wenn wir offen sind, die richtigen Worte benutzen und respektvoll miteinander umgehen, helfen wir, Vorurteile und Scham zu überwinden und eine Gesellschaft zu schaffen, in der sich alle wohl und akzeptiert fühlen.

4) Hormonzyklus

4.1) Weiblicher Hormonzyklus (Periode)

4.1.1) Was passiert während des Hormonzyklus?

Im weiblichen Hormonzyklus wird eine Eizelle vom Eierstock freigegeben, durch den Eileiter in die Gebärmutter transportiert und bleibt dort einige Tage. Wird die Eizelle nicht befruchtet, wird sie zusammen mit Gebärmutterschleimhaut durch die Menstruationsblutung ausgeschieden (Tage, Periode).

Oft wird die Menstruation als „schmutzig“ wahrgenommen, was jedoch unbegründet ist – es gibt keinen Grund, sich zu schämen. Das ist ein ganz normaler körperlicher Vorgang. In den ersten Jahren nach der Menarche (der ersten Periode) kann der Zyklus unregelmäßig sein.

4.1.2) Wie verläuft ein Zyklus?

Ein Menstruationszyklus besteht aus mehreren Phasen:

Beginn:

Der Zyklus beginnt am 1. Tag der Menstruation – das ist der Tag, an dem die Blutung einsetzt.

Vorbereitungsphase:

Nach der Blutung bereitet sich der Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Die Gebärmutterschleimhaut baut sich auf, und eine Eizelle reift heran.

Eisprung (Ovulation):

Etwa 12 bis 16 Tage vor der nächsten Periode findet der Eisprung statt. Dabei wird eine Eizelle aus dem Eierstock freigegeben.

Fruchtbare Phase:

Die fruchtbaren Tage sind die Tage rund um den Eisprung – etwa 4 bis 5 Tage davor und 1 Tag danach.

In dieser Zeit ist die Wahrscheinlichkeit am höchsten, schwanger zu werden. Spermien können bis zu 5 Tage im Körper überleben, die Eizelle etwa 24 Stunden.

Ende des Zyklus:

Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, wird die Eizelle mit der nächsten Blutung ausgeschieden. Der Zyklus beginnt dann von vorne – mit dem ersten Tag der neuen Periode.

4.1.3) Menstruations- und Hygieneartikel

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit der Menstruation umzugehen:

Tampons und Binden:

Gängige Mittel in unterschiedlichen Größen und Varianten (z. B. Tampons mit Einführhilfe).

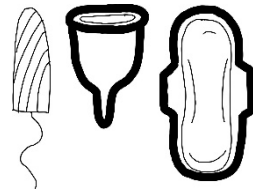
Junge Frauen* haben oft Berührungsängste mit Tampons – das ist völlig normal.

Wichtig! Nutz das, womit du dich wohlfühlst. Schmerzen sind weder normal noch gesund und sollten ärztlich abgeklärt werden.

Alternative Produkte:

Menstruationstasse: Eine kleine, flexible Tasse aus Silikon, die das Blut auffängt und ausgewaschen wird.

Periodenunterwäsche: Spezielle Unterwäsche mit saugfähigem Material, die waschbar und wiederverwendbar ist.



Menstruationsschwämmchen: Natürliche Schwämme, die das Blut aufnehmen – also ähnlich wie ein Tampon, aber wiederverwendbar.

Wiederverwendbare Pads / Binden: Stoffbinden, die gewaschen und mehrfach verwendet werden können.

Die hier aufgeführten Produkte sind zwar weniger bekannt, stellen aber umweltfreundlichere Alternativen dar.

4.1.4) Menstruationskalender

Wie lege ich einen Menstruationskalender an?

- 1. Startdatum aufschreiben:** Notiere den ersten Tag deiner Periode.
- 2. Dauer festhalten:** Zähle, wie viele Tage deine Periode dauert.
- 3. Zyklus berechnen:** Zähle die Tage vom ersten Tag der Periode bis zur nächsten – das ist dein Zyklus.
- 4. Symptome eintragen:** Schreibe auf, wenn du z. B. Bauchschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Pickel hast.
- 5. Wiederholen:** Trage jeden Monat alles ein, um Muster zu erkennen.

☀ **Tipp:** Du kannst eine App nutzen oder einen Kalender im Notizbuch führen.

Ein Menstruationskalender kann dir hier bei helfen:

Zyklus-Überblick: Die Regelmäßigkeit deiner Periode zu dokumentieren und die nächste Menstruation vorherzusagen.

Hilfreich für den Arztbesuch: Besonders bei Problemen wie starken Schmerzen oder unregelmäßigen Zyklen.

4.1.5) Was tun, wenn die Periode ausbleibt?

Das Ausbleiben der Periode muss nicht immer auf eine Schwangerschaft hinweisen. Es gibt viele andere Ursachen:

Physische Ursachen:

Eisenmangel, Gewichtsverlust, geringes Körpergewicht, Leistungssport usw.

Psychische Ursachen:

Stress, Depression oder andere Belastungen

Sonstige Gründe:

Schlafmangel, Medikamenteneinnahme, hormonelle Störungen, Erkrankungen oder intergeschlechtliche Merkmale

4.1.5.1) Wann zum Arzt?

Ihr solltet zu Arzt, wenn:

- Die Periode mehrmals hintereinander ausbleibt
- Eine Schwangerschaft möglich ist (ihr also rund um euren Eisprung – in der fruchtbaren Phase - herum heterosexuellen Sex hattet -> mehr dazu bei 4.1.2) Wie verläuft ein Zyklus?)
- Zusätzliche Symptome wie starke Unterleibs- oder Brustschmerzen auftreten

4.1.6) Was tun bei Menstruationsschmerzen?

Schmerzen sind vor allem am Anfang normal, sollten aber nicht ignoriert werden.

Medikamente: In Absprache mit einem Arzt können Schmerzmittel wie Ibuprofen, Magnesium oder Buscopan helfen.



Weitere Maßnahmen: Wärme (z. B. Wärmflaschen), Entspannungstechniken oder Sport können die Beschwerden lindern.

Menstruationsurlaub: Länder wie z.B. Spanien erkennen starke Schmerzen an und ermöglichen Betroffenen, zu Hause zu bleiben.

4.1.6.1) Symptome:



Übelkeit und Kreislaufprobleme sind häufig, da der Körper durch den Blut- und Flüssigkeitsverlust belastet wird. Bei starken Schmerzen sollte ein*e Gynäkolog*in aufgesucht werden.

4.1.7) Endometriose

Endometriose ist eine Erkrankung, die nur Menschen mit Gebärmutter bekommen können.

Symptome: Starke Schmerzen während der Periode oder im Alltag können ein Hinweis auf Endometriose sein.

Diagnose: Bei Verdacht solltest du eine*n Arzt/Ärztin besuchen.

4.2) Männlicher Hormonzyklus

Im Gegensatz zum weiblichen Hormonzyklus unterliegt der männliche Hormonzyklus keinen monatlichen, aber durchaus täglichen Schwankungen. Das bedeutet, dass biologisch männliche Personen quasi den gleichen Zyklus durchlaufen wie biologisch weibliche Personen, aber eben nicht innerhalb von ca. 28 Tagen, sondern in abgeschwächter Form im Laufe eines Tages.

Testosteronspiegel: Der Testosteronspiegel erreicht morgens seinen Höchststand und nimmt im Tagesverlauf ab. Das bedeutet, dass sich biologisch männliche Personen sich oftmals morgens häufig fitter fühlen, mehr Energie und Lust auf Sex haben und gegen Abend eher ruhiger werden.

Im Gegensatz zu Menschen mit Gebärmutter gibt es allerdings keine Blutung oder Ähnliches, die Veränderung der Hormone über den Tag ist jedoch manchmal spürbar.

Selbstverständlich können auch biologisch männliche Personen Stimmungs- und Hormonschwankungen haben - das ist besonders während der Pubertät ganz normal!

5) My Body - My Choice

5.1) „Dein Körper, deine Entscheidung“

Du allein entscheidest, was du mit deinem Körper machst. Ebenso entscheidest du, was andere mit deinem Körper machen dürfen. Deine Entscheidungen in Bezug auf deinen Körper sind wichtig und müssen respektiert werden.

5.1.1) Was DU mit deinem Körper machst

Rasieren: Rasieren ist eine freiwillige Entscheidung. Insbesondere bei weiblich gelesenen Personen (also Personen, die von Menschen um sie herum als „Frauen“ wahrgenommen werden), sollte man darauf achten, sie nicht aufgrund von Schönheitsidealen zu kritisieren. Niemand sollte gezwungen oder unter Druck gesetzt werden, sich zu rasieren.

Masturbation: Masturbation (Selbstbefriedigung, „Sex alleine“) ist völlig normal und gesund. Es ist eine natürliche Möglichkeit, deinen Körper kennenzulernen, deine Sexualität zu erforschen und herauszufinden, was dir gefällt.

Kleidung: Du entscheidest, welche Kleidung du trägst, unabhängig davon, was andere denken. Kleidung sollte dir gefallen und dich wohl fühlen lassen und ist keine Einladung zu sexuellen Handlungen.

Nudes: Wenn du Nacktbilder (engl.: „nudes“) oder ähnliche Inhalte sendest, sollte dies immer auf freiwilliger Basis und mit der Zustimmung aller Beteiligten erfolgen. Bitte pass auf, wem du dich anvertraust. Wenn du minderjährig bist, solltest du das Ganze gar nicht machen, da es ggf. strafbar, also verboten, sein könnte.

5.1.2) Was ANDERE mit deinem Körper machen

Konsens: Was mit deinem Körper passiert, entscheidest immer du. „Konsens“ bedeutet, dass alle Beteiligten mit einer Situation einverstanden sind. Ein klares „Ja“ ist notwendig, damit du und die andere Person wissen, dass ihr beide einverstanden seid. Es ist sehr wichtig, dass du immer die Möglichkeit hast, „nein“ bzw. „ja“ zu sagen und gleiches gilt natürlich auch für die andere Person.

Codewörter: In manchen Situationen, besonders in intimen oder sexuellen, können Codewörter, auch „safewords“ (engl. für „sichere Wörter“) helfen, Grenzen zu kommunizieren, falls eine der Parteien sich unwohl fühlt oder die Situation ändern möchte.

*Zum Beispiel machst du vorher mit der Person, mit der du Sex haben willst, ein Wort aus, dass ihr sagt, wenn eine*r von euch keine Lust mehr hat oder sich nicht wohlfühlt.*

Eine andere Möglichkeit wäre, etwas in die Hand zu nehmen, dass man fallen lassen kann, um zu signalisieren das gestoppt werden soll. Gerade bei Personen, die nicht sprechen können oder damit Schwierigkeiten haben, ist das sehr wichtig.

Beziehung: Nur weil du in einer Beziehung bist, bedeutet das nicht, dass du alles mit dir machen lassen musst. Du hast das Recht, jederzeit „Nein“ zu sagen.

Sexuelle Belästigung und Übergriffigkeit: Wenn kein Konsens besteht, ist es sexuelle Belästigung oder Übergriffigkeit. Das umfasst körperliche und verbale Übergriffe, die deine Grenzen und dein Wohlbefinden einschränken. Wenn also jemand etwas tut, dich z.B. berührt oder küsst, obwohl du es nicht willst, ist das niemals in Ordnung! Bitte wende dich dann an eine Person, der du vertraust, um darüber zu sprechen und auch an einen Erwachsenen. Sexuelle Übergriffigkeit und Belästigung sind strafbar (verboten)!

5.2) Was ist Catcalling?

Catcalling bezeichnet sexuell anzügliches Rufen, Reden, Pfeifen oder andere Laute im öffentlichen Raum, wie das Hinterherrufen oder Nachpfeifen. Es ist eine Form der Belästigung und kann nach §177 StGB (Strafgesetzbuch) strafbar (also verboten) sein. Diese Form der Übergriffigkeit ist unangemessen und respektlos, du musst dir das nicht gefallen lassen!

5.3) Körperliche Übergriffigkeit

Nachrichten und Dickpics: Unerwünschte Nachrichten oder Nacktbilder (z.B. von einem Penis - dann „Dickpic“ genannt), die ohne Einwilligung geschickt werden, sind ebenfalls eine Form der sexuellen Belästigung und somit nicht erlaubt.

Übergriffe finden häufig im privaten Umfeld statt, z.B. in der Familie, bei Freund*innen oder in der Schule. Kein Übergriff ist jemals „okay“, und du solltest dich nicht schämen, Hilfe zu suchen.

5.4) Übergriffigkeit ohne Körperkontakt

Entblößung (nackt ausziehen) in der Öffentlichkeit oder vor jemandem (ohne dessen Einverständnis) ist ebenfalls eine Form der Belästigung und sollte nicht toleriert werden.

Das Zeigen von Pornos oder das Erzwingen von sexuellem Verhalten sind ebenfalls Übergriffe ohne Körperkontakt, die nicht akzeptiert werden dürfen.

Privatsphäre: Du hast das Recht auf Privatsphäre, auch beim Duschen oder in anderen privaten Momenten. Du darfst zum Beispiel die Tür abschließen, wenn du im

Bad bist und das kann dir nicht verboten werden. Die UN-Kinderrechtskonvention schützt dieses Recht.

5.5) Wo findest du Hilfe bei sexueller Belästigung und Gewalt?

Polizei: Wenn du Opfer von Catcalling, sexueller Belästigung oder sexualisierter Gewalt geworden bist, solltest du es bei der Polizei melden.

Vertrauenspersonen: Wende dich an Vertrauenslehrkräfte, Schulseelsorge, Familienmitglieder oder Freund*innen, die dir helfen können, mit der Situation umzugehen.

Krisenchat und Hilfetelefone:

- Das Hilfetelefon „Gewalt an Frauen“ bietet Unterstützung für alle Betroffenen von Gewalt.
- Telefonseelsorge bietet ebenfalls einen sicheren Raum, um über belastende Erlebnisse zu sprechen.
- In der Schule können Lehrer*innen auch als Vertrauenspersonen dienen – sie haben eine besondere Verantwortung, dürfen aber nicht einfach ihre Macht ausnutzen.

Alle Hilfsangebote mit entsprechenden Telefonnummern und Links findest du bei [9\) Hilfsangebote / Anlaufstellen](#).

5.6) Folgen von sexuellem Missbrauch – Wie erkenne ich Betroffene?

Menschen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben, können zum Beispiel Symptome wie Drogenkonsum, Aggressivität, ängstliches Verhalten oder Probleme in der Schule zeigen. Dieses Verhalten kann jedoch auch ganz andere Ursachen haben und ist auf keinen Fall eine Garantie für ein Erlebnis im Bereich des sexuellen Missbrauchs.

Anzeichen erkennen und nachfragen: Wenn du jemanden kennst, der Anzeichen von Missbrauch zeigt, ist es wichtig, behutsam nachzufragen und Hilfe anzubieten. Du kannst dabei eine wichtige Unterstützung bieten.

Weitere Hilfe und Informationen findest du auf der Website des [„Nicht Wegschieben Hilfe-Portals“](#) für Opfer von Missbrauch und bei [9\) Hilfsangebote / Anlaufstellen](#).

6) Sex

6.1) Was ist Sex? Warum haben Menschen Sex?

Sexueller Kontakt zwischen einem oder mehreren Partner*innen kann viele Formen annehmen. Es gibt z.B. auch Menschen, die im Rollstuhl sitzen, erkrankt sind oder andere Besonderheiten aufweisen und trotzdem Sex haben. Beim Sex werden Hormone ausgeschüttet, die Gefühle und Lust verstärken können. Orgasmus bezeichnet das Höhepunkts-Erlebnis beim Sex, das bei manchen Menschen mehrmals passieren kann, bei anderen gar nicht. Es ist völlig normal, wenn der Orgasmus nicht immer auftritt, und es bringt nichts, ihn vorzutäuschen – man kann auch ohne Spaß haben.



Analsex: Dabei wird der Penis, Finger oder ein anderer Gegenstand (z.B. ein Sexspielzeug) in den Po eingeführt.

Manuelle Stimulation: Das ist, wenn man sich selbst oder eine*n andere*n mit den Händen sexuell stimuliert, zum Beispiel durch Berührungen der Geschlechtsorgane wie Penis oder Vulva.

Oralsex: Beim Oralsex verwendet man den Mund, um die Geschlechtsorgane des*r Partner*in(s) zu stimulieren.

Homosexueller Sex: Das bedeutet, dass zwei Menschen gleichen Geschlechts sexuelle Handlungen miteinander haben. Das kann zum Beispiel zwischen zwei Männern oder zwei Frauen sein.

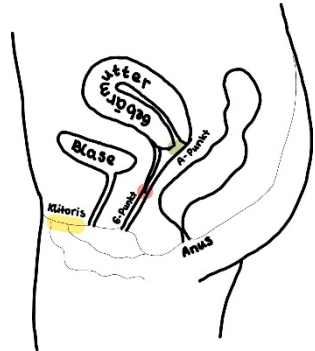
Vaginalsex: Hierbei wird der Penis in die Vagina eingeführt.

Squirting: Squirting nenn man es, wenn beim Orgasmus Flüssigkeit aus der Vagina austritt. Das passiert nur bei etwa 4% der Menschen mit einer Vagina, also nicht immer.

Wichtig! Nur etwa 65% der Menschen mit weiblichen Geschlechtsorganen erleben überhaupt einen Orgasmus. Bei Menschen mit männlichen Geschlechtsorganen kommt es meistens zur Ejakulation, also zum "Spritzen" von Samen / Sperma, wenn sie einen Orgasmus haben.

Wie? Menschen mit Vagina können durch die Stimulation der **Klitoris**, des **G-Punktes** oder des **A-Punktes** zum Orgasmus kommen.

Es gibt auch den Mythos, dass Männer immer Bock auf Sex haben – das stimmt nicht, da die Libido (also das Gefühl, Sex haben zu wollen / Lust) von Person zu Person unterschiedlich ist. Du musst auch nicht immer komplett nackt sein, um Sex zu haben, und es gibt auch keinen Zwang, in einer Partner*innenschaft zu sein, um Sex zu haben.



In allen Fällen ist es wichtig, dass alle Beteiligten einverstanden sind, sich respektieren und Schutzmaßnahmen wie zum Beispiel Kondome nutzen, um sich vor Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften zu schützen. Dazu mehr bei 6.5) Verhütungsmittel.

Außerdem ist es wichtig, im Kopf zu behalten, dass es vollkommen egal ist, wann du (zum ersten Mal und auch sonst) Sex hast und wie häufig, sofern alle erläuterten Bedingungen erfüllt werden. Es ist nicht ungewöhnlich, dass auch z.B. in romantischen und/oder körperlichen Beziehungen die Libido (also quasi die Lust auf Sex) und ihre Häufigkeit unterschiedlich sind. Es gibt häufig Phasen, in denen Menschen mehr Lust haben und welche, in denen sie weniger Lust haben. Dabei gibt es unendlich viele Faktoren, die da eine Rolle spielen können wie z.B. Stress, Erkrankungen, die Stimmung und vieles mehr. Lass dich da nicht unter Druck setzen oder setze auch dich selbst nicht unter Druck, wenn du z.B. das Gefühl hast, dass andere Paare viel häufiger Sex haben als du. Auch gar keinen Sex haben zu wollen ist natürlich vollkommen okay!

6.2) Das erste Mal

Beim ersten Mal Sex ist es besonders wichtig, dass du und dein*e Partner*in euch beidseitig einig seid. Wenn eine*r von euch während des Sexes sagt, dass er oder sie es nicht mehr möchte, ist es völlig okay, die Situation sofort zu stoppen. Kommunikation ist der Schlüssel: Sprecht offen miteinander und benutzt klare Worte oder Safewords (s. Codewörter), um sicherzustellen, dass ihr beide euch wohlfühlt und eure Grenzen respektiert werden.



Es ist auch wichtig zu wissen, dass es beim ersten Mal nicht perfekt sein muss. Ein Orgasmus ist kein Muss und es gibt keinen Druck, dass es sofort „klappen“ muss. Lasst euch Zeit und denkt daran, dass das Vorspiel

(das, was vor dem Sex passiert / dazu führt) genauso wichtig ist oder sein kann wie der eigentliche Sex.

Wenn eine*r von euch mehr Erfahrung hat, ist es okay, um Tipps zu bitten – es gibt keine perfekten Regeln und mit der Zeit wird es besser. Auch wenn das Hymen (umgangssprachlich: Jungfernhäutchen) nicht beim ersten Mal reißt, ist das völlig normal, es kann auch durch Sport reißen und ist somit kein Zeichen von „Jungfräulichkeit“. Wenn es doch reißt, kann es zu Schmerzen oder Blutungen kommen, aber das ist nichts Ungewöhnliches. Wenn sich etwas komisch anfühlt, ist es in Ordnung, es später noch einmal zu probieren oder aufzuhören.

Du solltest immer in einem sicheren Umfeld sein, in dem du dich wohlfühlst und nicht unter Druck gesetzt wirst. Es geht darum, dass du und dein*e Partner*in euch respektiert und sicher fühlt.

6.3) Wie geht Sex?

Hier eine einfache „Anleitung“, wie das Vorspiel (das, was vor dem Sex passiert / dazu führt) und andere sexuelle Handlungen ablaufen könnten:

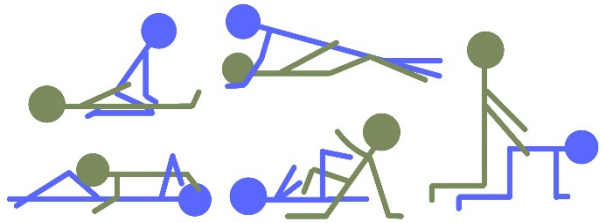
Einverständnis: Bevor ihr etwas tut, sprecht miteinander und stellt sicher, dass beide einverstanden sind. Ein „Ja“ ist immer wichtig – es ist okay, jederzeit zu stoppen, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt.

Zärtlichkeiten: Das Vorspiel kann mit Küssen beginnen. Ihr könnt euch langsam und entspannt berühren, vielleicht den Nacken, den Rücken oder die Hände streicheln. Wenn ihr euch dabei wohlfühlt, könnt ihr weitere Bereiche des Körpers berühren oder küssen, je nachdem, was für euch angenehm ist.

Handjobs oder Blowjob: Wenn ihr euch beide dazu entscheidet, könnt ihr einander mit den Händen (Handjob, auch „runterholen“ oder „wichsen“ genannt) oder mit dem Mund (Blowjob, auch „blasen“ genannt) sexuell stimulieren. Achtet darauf, dass es für beide angenehm ist, und redet darüber, wenn euch etwas nicht gefällt.

Petting: Petting bedeutet, dass ihr euch weiter körperlich nähert und dabei zum Beispiel nackt seid, aber noch keinen Sex habt. Ihr könnt einander berühren oder streicheln, je nachdem, was sich gut anfühlt.

Penetrativer Sex: Wenn ihr euch beide bereit fühlt, könnt ihr mit dem penetrativen Sex (s. auch Vaginalsex:) beginnen. Es gibt verschiedene Stellungen, und es ist wichtig, darauf zu achten, dass es für beide angenehm ist. Es gibt keine „richtige“ Stellung und ihr könnt verschiedene ausprobieren.



Nach dem Sex: Nach dem Geschlechtsverkehr ist es eine gute Idee, auf die Toilette zu gehen, um eine potenzielle Blasenentzündung zu vermeiden. Außerdem hilft es vielen Menschen, sich fürsorglich umeinander zu kümmern, sich und die Umgebung zu säubern und dabei auf die Bedürfnisse der anderen Person einzugehen.

Wichtig! Jeder Schritt sollte immer auf gegenseitigem Respekt und Zustimmung basieren. Es gibt kein „richtiges“ Tempo – lasst euch Zeit, probiert aus und stellt sicher, dass es für beide / alle angenehm und sicher ist.

6.4 Geschlechtskrankheiten (STIs)

Es gibt viele Missverständnisse über Geschlechtskrankheiten wie HIV/AIDS. Einige denken, sie würden nur durch homosexuellen Sex übertragen – das stimmt aber nicht. Sexuell übertragbare Infektionen (STIs) können bei jedem sexuellen Kontakt weitergegeben werden.

STIs werden durch ungeschützten Kontakt mit Körperflüssigkeiten wie Sperma, Vaginalflüssigkeit oder Blut übertragen. Das kann beim Vaginal-, Anal- oder Oralsex passieren. Ohne Schutz wie Kondome oder Lecktücher (dazu mehr bei 6.5) Verhütungsmittel) steigt das Risiko, sich mit Krankheiten anzustecken.

Häufige STIs und einige Merkmale:

Chlamydien: Diese Infektion wird durch Bakterien übertragen. Oft verläuft sie ohne Symptome, besonders bei Personen mit Vulva. Unbehandelt kann sie jedoch schwere Folgen haben, z. B. Unfruchtbarkeit oder chronische Unterleibsschmerzen. Bei Symptomen können Ausfluss, Brennen beim Pinkeln oder Schmerzen beim Sex auftreten.

Tripper (Gonorrhö): Verursacht meist Schmerzen beim Pinkeln und ungewöhnlichen Ausfluss aus Penis oder Vagina. Auch Halsschmerzen sind möglich, wenn die Infektion durch Oralverkehr übertragen wurde.

Syphilis: Beginnt oft mit einer schmerzlosen Wunde an den Geschlechtsorganen, am After oder im Mund. Unbehandelt kann sie sich über viele Jahre im Körper ausbreiten und Organe schädigen. Früh erkannt ist sie gut behandelbar.

HPV (Humane Papillomviren): Es gibt viele verschiedene HPV-Typen. Einige können Genitalwarzen auslösen, andere sind mitverantwortlich für Gebärmutterhalskrebs. Oft gibt es keine spürbaren Symptome. Gegen bestimmte HPV-Typen gibt es eine Impfung, die Jugendliche bei ihren regulären Kinder- oder Hausärzt*innen erhalten können-

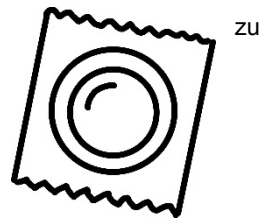
Herpes (Genitalherpes): Führt zu juckenden oder schmerzhaften Bläschen an den Geschlechtsorganen oder im Analbereich. Die Infektion bleibt lebenslang im Körper und kann immer wieder ausbrechen, besonders bei Stress oder geschwächtem Immunsystem.

HIV/AIDS: HIV ist ein Virus, das das Immunsystem schwächt. Unbehandelt kann es zu AIDS führen – dann kann der Körper sich kaum noch gegen Krankheiten wehren. HIV ist nicht heilbar, aber mit Medikamenten sehr gut behandelbar. Wer früh behandelt wird, kann damit mit größerer Wahrscheinlichkeit lange und gut leben.

Wie kann man sich schützen?

- Kondome und Lecktücher verringern das Risiko einer Erkrankung
- Impfungen gibt es gegen HPV und Hepatitis B
- Regelmäßige Tests helfen, Infektionen früh zu erkennen und zu behandeln

Ein Kondom ist die beste Methode, um sich vor vielen STIs zu schützen, weil es den direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten verhindert. Auch beim Oralsex können Infektionen übertragen werden – hier helfen Lecktücher oder Kondome.



Zusätzlich ist es gut, sich regelmäßig beim Arzt auf STIs testen zu lassen, besonders wenn man neue oder wechselnde Partner*innen hat, aber auch wenn nicht, kann ein Test nicht schaden und bringt Sicherheit. Viele STIs sind behandelbar, manche bleiben aber für immer. Je früher sie erkannt werden, desto besser lassen sie sich normalerweise behandeln.

Wichtig! Bei hier aufgelisteten Symptomen lieber sicherheitshalber zum*zur Arzt*Ärztin, wenn der Verdacht auf eine Erkrankung besteht! Immer Schutz verwenden und regelmäßig testen lassen – so bleibst du sicher und gesund!

6.5) Verhütungsmittel

Es gibt verschiedene Verhütungsmittel, die helfen, eine Schwangerschaft zu verhindern und sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen. Einige Beispiele:

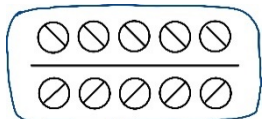
Kondom: Ein dünnes Gummi, das über den Penis gezogen wird, um das Sperma zu sammeln und zu verhindern, dass es in die Vagina gelangt. Es schützt auch vor vielen Krankheiten.

Lecktuch: Ein dünnes Tuch, das beim Oralverkehr über die Vagina oder den Anus (Po) gelegt wird, um vor Krankheiten zu schützen.

Pille: Eine Tablette, die täglich (meist von Frauen*) eingenommen wird und verhindert, dass eine Eizelle reift und befruchtet wird. Die Pille schützt jedoch nicht vor Krankheiten und kann auch nur dann vor einer Schwangerschaft schützen, wenn sie regelmäßig eingenommen wird.

 **Tipp:** Hier ist es sinnvoll, sich beispielsweise jeden Tag zur gleichen Uhrzeit einen Wecker zu stellen, um die Pille zuverlässig einzunehmen.

Kupferspirale: Ein kleines Gerät, das vom Arzt / der Ärztin in die Gebärmutter eingelegt wird. Sie verhindert, dass sich eine Eizelle einnistet und hält mehrere Jahre.



Frauenkondom: Ähnlich wie das Kondom für Männer, wird es aber in die Vagina eingelegt und schützt ebenfalls vor Krankheiten.

Verhütungstäbchen: Ein kleines Stäbchen, das unter die Haut eingesetzt wird und regelmäßig Hormone abgibt, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Hormonpflaster: Ein Pflaster, das bei Frauen* auf die Haut geklebt wird und Hormone abgibt, die den Eisprung verhindern.

„Pull and Pray“ / Pull Out: Die „Pull and Pray“-Methode (auf Deutsch wörtlich: „Rausziehen und beten“), auch Coitus interruptus genannt, bedeutet, dass der Penis vor dem Höhepunkt (Samenerguss) aus der Vagina gezogen wird, sodass kein Sperma in die andere Person gelangt, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Das ist unsicher, weil schon vorher Spermien austreten können. Außerdem schützt diese Methode nicht vor Krankheiten.

Verhütungsmittel helfen, eine Schwangerschaft zu verhindern, aber nicht alle schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Wenn du dich auch vor

Krankheiten schützen möchtest, solltest du zusätzlich ein Kondom und/oder Lecktuch verwenden.

Verhütungsmittel sollten für beide / alle am Sex Beteiligten eine Rolle spielen, da es deutlich mehr Verhütungsmittel für Frauen gibt, bleibt das Thema oft an ihnen hängen. Gute Kommunikation und Kompromisse sind an dieser Stelle wichtig.

6.5.1 Der Pearl-Index (Sicherheit von Verhütungsmitteln)

Der Pearl-Index zeigt, wie sicher ein Verhütungsmittel ist. Er gibt an, wie viele von 100 biologischen Frauen innerhalb eines Jahres schwanger werden, obwohl sie das jeweilige Verhütungsmittel benutzen. Ein **niedriger Wert** bedeutet **hohe Sicherheit**.

Hier sind die Pearl-Index-Werte der oben genannten Verhütungsmittel:

1. Kondom: 2–12 (abhängig von richtiger Anwendung)
2. Pille: 0,1–0,9 (bei regelmäßiger Einnahme sehr sicher)
3. Lecktuch: Kein Pearl-Index, da es nur vor Krankheiten schützt
4. Kupferspirale: 0,3–0,8 (sehr sicher)
5. Frauenkondom: 5–25 (unsicherer als das Kondom für Männer)
6. Verhütungsstäbchen: 0,1 (sehr sicher)
7. Hormonpflaster: 0,3–9 (ähnlich sicher wie die Pille)
8. „Pull and Pray“ (Coitus interruptus): 4–22 (sehr unsicher)

Der Pearl-Index hängt stark davon ab, ob die Verhütungsmittel jeweils richtig benutzt werden. Hormonelle Methoden (z.B. die Pille oder Verhütungsstäbchen) sind besonders sicher, wenn sie korrekt genutzt werden.

Achtung! Nur Kondome und Lecktücher schützen zusätzlich vor sexuell übertragbaren Krankheiten, der Pearl-Index bezieht sich aber nicht darauf, sondern nur auf das Schwangerschaftsrisiko.

6.6) Selbstbefriedigung

Selbstbefriedigung (Masturbation) ist völlig normal und gesund. Es hilft, herauszufinden, was einem selbst gefällt und kann dabei helfen, Stress abzubauen

und die Muskelspannung zu lösen. Solange du es in einer sicheren und privaten Umgebung machst, ist es eine gesunde Sexualpraktik.

6.6.1) Was kann dabei & auch sonst beim Sex passieren?

Es gibt einige Dinge, die bei Sexualpraktiken passieren können:

Pre-Ejakulation: Ein Tropfen Flüssigkeit, der vor dem Orgasmus aus dem Penis austritt.

Kondom kann reißen: Das kann passieren, wenn es zu viel Druck gibt oder das Kondom falsch verwendet wird.

Bluten: Es kann nach dem ersten Mal oder in bestimmten Positionen zu Blutungen kommen.

Vaginalkrämpfe: Dies kann auftreten, wenn die Muskeln im Vaginalbereich sich anspannen und schmerzhaft werden.

Es gibt auch Suchtpotenzial bei Pornokonsum, also solltest du darauf achten, dass Pornos (Videos, in denen Menschen Sex haben) nicht die Realität widerspiegeln und bei Bedarf Hilfe suchen.

6.7) Fetische

Ein Fetisch ist, wenn jemand ein besonderes sexuelles Interesse an bestimmten Dingen, Körperteilen oder Aktivitäten hat, die für die meisten Menschen nicht unbedingt sexuell sind. Zum Beispiel kann jemand einen Fetisch für bestimmte Kleidung wie Stiefel oder Leder haben oder sich von bestimmten Körperteilen wie Füßen angezogen fühlen.

Fetische sind ganz normal, solange sie einvernehmlich und respektvoll sind. Es geht darum, dass jemand auf etwas ganz Bestimmtes in einer sexuellen Weise reagiert. Jeder Mensch ist anders, und es ist wichtig zu wissen, dass es keine „richtigen“ oder „falschen“ Vorlieben gibt, solange alle Beteiligten zustimmen und sich wohlfühlen. Wichtig ist, dass man immer über solche Dinge offen spricht und die Wünsche und Grenzen des*r Partner*in(s) respektiert.

6.8) Sex mit Besonderheiten

Natürlich können auch Menschen mit jeglichen Besonderheiten, z.B. körperlichen oder psychischen Einschränkungen Sex haben. Dabei ist es besonders wichtig, dass man die andere Person am besten kennt oder sehr vorsichtig und sensibel auf die Bedürfnisse der anderen Person eingeht. Zum Beispiel, wenn eine Person aufgrund

ihrer Behinderung o.Ä. nicht deutlich sprechen kann und somit nicht äußern kann, was sie möchte, müssen andere Wege gefunden werden, um Konsens herzustellen (s. Codewörter:).

6.8.1) Sex im Rollstuhl

Sex im Rollstuhl bzw. mit Querschnittslähmung o.Ä. ist genauso wie Sex ohne Rollstuhl – wichtig ist, dass sich beide Partner*innen wohlfühlen und es einvernehmlich ist. Menschen im Rollstuhl können genauso Spaß an Sex haben wie alle anderen, aber es kann einige Anpassungen oder Überlegungen brauchen, damit es bequem und angenehm ist.

Zum Beispiel kann es hilfreich sein, verschiedene Positionen auszuprobieren, die für beide Partner*innen gut funktionieren. Manche Menschen im Rollstuhl benutzen spezielle Kissen oder Hilfsmittel, um den richtigen Winkel oder Komfort zu finden. Kommunikation ist hier besonders wichtig – redet darüber, was für euch gut funktioniert und was nicht.

6. Zusatz) Rechtliches

Anbei findet ihr eine Tabelle der Seite mit Inhalten des Strafgesetzbuches, die darstellt, „wer mit wem schlafen darf“. Gesagt sei dabei, dass etwas nur weil es dem gesetzlichen Rahmen entspricht, nicht zwingend sinnvoll ist.

Alter A	Alter B	legal?	Hinweise/Bedingungen
Unter 14	Unter 14	✗	Beide nicht einwilligungsfähig; strafbar bei sexuellen Handlungen.
Unter 14	14-17	✗	Immer strafbar (§ 176 StGB).
Unter 14	18+	✗	Sexueller Missbrauch von Kindern.
14-15	14-17	✓	Legal bei Freiwilligkeit und ohne Machtgefälle.
14-15	18-20	⚠	Nur legal, wenn keine Zwangslage oder Ausnutzung (§ 182 StGB).
14-15	21+	⚠	Genauer rechtlicher Kontext entscheidend (Freiwilligkeit, keine Ausnutzung).
16-17	16-17	✓	Einvernehmliche Beziehung legal.
16-17	18+	✓	Legal, solange kein Abhängigkeitsverhältnis besteht.
16-17	Lehrer/Trainer	✗	Verboten wegen Autoritätsverhältnis (§ 174 StGB).
18+	18+	✓	Legal bei gegenseitigem Einverständnis.

(Informationsquelle: <https://stgb.de/magazin/wer-darf-mit-wem-schlafen-tabelle/>)

7) Schwangerschaft

7.1) Wie merke ich, dass ich schwanger bin?

Es gibt einige Symptome, die darauf hinweisen können, dass du schwanger bist:

Periode bleibt aus: Deine Menstruation „fällt (länger) aus“ oder ist sehr unregelmäßig.

Erbrechen/Übelkeit: Viele schwangere Menschen haben morgens oder auch tagsüber Übelkeit, oft auch mit Erbrechen.

Appetitlosigkeit/Appetitveränderungen: Du hast vielleicht weniger Appetit oder plötzlich Lust auf ganz bestimmte Nahrungsmittel.

Stimmungsschwankungen: Hormonelle Veränderungen, die es in einer Schwangerschaft eben besonders häufig gibt, können zu plötzlichen Stimmungsschwankungen führen.

Um sicherzugehen, kannst du einen **Schwangerschaftstest** machen. Diese Tests kannst du in verschiedenen Geschäften kaufen, z.B. in:

- Apotheken
- Drogerien
- Supermärkte



Wenn du dich unsicher fühlst oder es dir unangenehm ist, kannst du auch eine Vertrauensperson bitten, den Test für dich zu kaufen. Lies dir die Packungsbeilage, also den Zettel in der Verpackung des Testes, genau durch, damit du den Test auch richtig machst und weißt, was die jeweiligen Ergebnisse bedeuten. Wirklich sicher kann die Schwangerschaft allerdings nur bei einem*r Gynäkolog*in festgestellt werden.

7.2) Die Pille danach

7.2.1) Was macht die Pille danach?

Die Pille danach ist eine Notfallverhütung nach dem Sex, die verhindern kann, dass du schwanger wirst, wenn du ungeschützten Sex (z.B. ohne Kondom) hattest und auch keine Verhütungsmethode benutzt hast. Sie wirkt am besten, wenn sie so schnell wie möglich nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen wird, aber sie kann auch noch bis zu fünf Tage später wirken.

7.2.2) Wo bekomme ich die Pille danach her?

Die Pille danach ist rezeptfrei (also ohne, dass du vorher zum Arzt musst) in Apotheken erhältlich, und dort bekommst du auch eine Beratung über die richtige Anwendung und mögliche Nebenwirkungen. Dort kann dir auch geholfen werden, wenn du Fragen dazu hast.

7.3) Schwangerschaftsabbruch

7.3.1) Was ist legal?

In Deutschland ist ein Schwangerschaftsabbruch (auch „**Abtreibung**“ genannt) unter bestimmten Bedingungen legal. Es gibt gesetzliche Regelungen, wie lange nach der Befruchtung ein Abbruch durchgeführt werden darf und welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen:

1. Der Schwangerschaftsabbruch ist in der Regel bis zur 12. Woche der Schwangerschaft legal, wenn die Frau* dies nach einer Beratung entscheidet.
2. Ein psychologisches Gutachten kann notwendig sein, wenn die Schwangere unter psychischen Belastungen leidet.
3. Die Entscheidung liegt bei der schwangeren Person, und sie sollte in Ruhe getroffen werden, auch wenn zwischen der Feststellung einer Schwangerschaft und der „Frist“ zur Abtreibung meist nur wenige Wochen liegen.

Bitte nicht im Ausland! In vielen Ländern sind die Regelungen anders, und ein Schwangerschaftsabbruch könnte illegal oder gefährlich sein. Es ist wichtig, sich an die gesetzlichen Bestimmungen deines Landes zu halten.

7.4) Alternative Schwangerschaftsmethoden

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ohne Sex schwanger zu werden. Häufig verwenden sie Menschen, die selbst keine Kinder bekommen können oder möchten:

Adoption: Wenn eine schwangere Person das Kind nicht selbst aufziehen möchte oder kann, kann es zur Adoption freigegeben werden.

Künstliche Befruchtung: Für Menschen, die Schwierigkeiten haben, auf natürliche Weise schwanger zu werden, kann eine künstliche Befruchtung eine Option sein.

Leihmutterschaft: Eine andere Möglichkeit, ein Kind zu bekommen, ist die Leihmutterschaft, bei der eine andere Person das Kind für dich austrägt.

Zukünftige Technologien: In der Zukunft könnten auch neue Technologien wie Eizellenfusion oder andere medizinische Entwicklungen zur Familiengründung beitragen.

7.5) Schwangerschaftsberatung

Gerade für minderjährige Schwangere oder Menschen, die sich in einer schwierigen Situation befinden, gibt es spezielle Beratungsstellen, die Unterstützung bieten:

ProFamilia: Bietet umfassende Beratung und Unterstützung für Schwangere, auch in schwierigen Fällen.

Jugendamt: Das Jugendamt kann ebenfalls helfen, besonders bei minderjährigen Schwangeren.

Hilfetelefon Schwangere: Ein vertrauliches Beratungstelefon, das unter [hilfetelefon-schwangere.de](https://www.hilfetelefon-schwangere.de) erreichbar ist, bietet Unterstützung und Informationen.

7.6) Postpartale Depression

Nach der Geburt eines Kindes kann es zu einer sogenannten „postpartalen Depression“ kommen. Das ist eine Form der Depression, also eine psychische Krankheit, die viele Menschen nach der Geburt eines Kindes erleben können. Es ist wichtig, diese Symptome ernst zu nehmen und sich Hilfe zu suchen, wenn man sich überfordert fühlt oder emotionale Unterstützung braucht.

8) FAQ

FAQ ist Englisch und eine Abkürzung für „Frequently Asked Questions“ (Deutsch: häufig gestellte Fragen). Dieser Teil soll euch helfen, Fragen, die ihr euch vielleicht stellt, zu beantworten.

Warum bekomme ich keine Erektion?

Es gibt verschiedene Gründe, warum jemand Schwierigkeiten haben kann, eine Erektion (Ständer) zu bekommen. Das kann mit physischen oder psychischen Faktoren zusammenhängen, wie z. B. Stress, Angst, Müdigkeit, Beziehungsschwierigkeiten, Hormonen oder gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck oder Diabetes. Wenn das Problem regelmäßig auftritt, wäre es ratsam, mit einer*m Ärzt*in oder Facharzt/-ärztin darüber zu sprechen.

Woher weiß ich, welche Kondome passend sind?

Ein gutsitzendes Kondom ist wichtig für Sicherheit und Komfort. So findest du die richtige Größe:

1. Penis messen:

- Miss den Umfang des erigierten (steifen) Penis an der dicksten Stelle mit einem Maßband oder einem Papierstreifen + Lineal, an dem du die Länge ablesen kannst.
- Teile den Umfang durch 2 → Das ergibt die passende nominale Breite (z. B. 9 cm Umfang → 4,5 cm / 45 mm Kondombreite).

2. Breite mit Verpackung abgleichen:

- Die Kondomverpackung gibt die nominale Breite an (z. B. 45 mm, 55 mm, 60 mm).
- Wenn das Kondom rutscht → zu groß.
- Wenn es sich nur schwer über den Penis ziehen lässt → zu klein.

3. Länge beachten:

Standardkondome passen den meisten, aber für sehr lange oder kurze Penisse gibt es spezielle Modelle.

4. Testen:

Am besten verschiedene Größen ausprobieren, um die bequemste und sicherste Passform zu finden.

 **Tipp:** Größentabellen und spezielle Messhilfen gibt es online oder in Apotheken!

Kann man beim Oralverkehr schwanger werden?

Nein, beim Oralverkehr kann eine Schwangerschaft nicht entstehen, weil keine Befruchtung stattfindet. Eine Schwangerschaft kann nur eintreten, wenn Spermien in die Vagina gelangen und eine Eizelle befruchten. Allerdings besteht beim Oralverkehr ein Risiko für sexuell übertragbare Krankheiten (STIs), und es ist wichtig, auch hier Schutzmaßnahmen wie Kondome zu verwenden.

Warum sind meine Brüste kleiner / größer als die meiner Freund*innen?

Brüste können in Größe und Form sehr unterschiedlich sein, und das ist ganz normal. Die Größe der Brüste hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der genetischen Veranlagung, dem Hormonhaushalt, dem Alter und dem Gewicht. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Brustgröße – jede Brustform und -größe ist einzigartig und normal. Gleiches gilt für jedes andere Geschlechtsorgan.

Warum gibt es Kondome mit Geschmack?

Kondome mit Geschmack wurden entwickelt, um den Oralverkehr angenehmer zu machen. Sie haben oft Fruchtgeschmacksrichtungen, um den Geschmack von Latex zu überdecken. Sie bieten jedoch keinen anderen Schutz als normale Kondome und sind vor allem eine unterhaltsame Alternative, wenn es um sicheren Oralverkehr geht.

Was ist Prostitution?

Prostitution bezeichnet das Angebot sexueller Dienstleistungen gegen Bezahlung. Menschen, die in der Prostitution tätig sind, bieten diese Dienstleistungen aus verschiedenen Gründen an, etwa aus finanziellen, sozialen oder persönlichen Motiven. Umgangssprachlich werden weibliche Prostituierte oft „Nutten“ genannt, wobei hier darauf hingewiesen werden muss, dass dieser Begriff sehr abwertend ist und nicht verwendet werden sollte. In vielen Ländern gibt es gesetzliche Regelungen zur Prostitution, um die Rechte der beteiligten Personen zu schützen.

Was bedeutet „Jungfrau“ sein?

„Jungfrau sein“ bedeutet, dass eine Person noch keinen Geschlechtsverkehr (meistens meint man Vaginalsex) hatte. Es ist ein Begriff, der oft verwendet wird, um zu beschreiben, dass jemand noch keine sexuellen Erfahrungen gemacht hat.

Es ist wichtig zu wissen, dass „Jungfrau“ zu sein nichts über den Wert oder die Persönlichkeit einer Person aussagt. Jede*r hat sein*ihr eigenes Tempo und seine*ihre eigenen Entscheidungen, wenn es um Sex geht. Es ist völlig okay, noch keinen Sex gehabt zu haben oder nie welchen zu haben und es ist genauso okay, es irgendwann zu tun – aber nur, wenn man sich bereit dafür fühlt.

9) Hilfsangebote / Anlaufstellen

Pro Familia

Website: www.profamilia.de

Beratung zu Schwangerschaft, Verhütung, ungewollter Schwangerschaft, sexueller Gesundheit (z. B. Erektionsstörungen, Pornografie), das erste Mal, Körperveränderungen, Sexualpraktiken, Beziehungen, sexueller Orientierung und Aufklärung.

Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS)

Website: www.dgsf.org

Beratung bei Schwangerschaft, Sexualität, Verhütung, sexuellen Funktionsstörungen (z. B. Erektionsstörungen, Pornosucht) sowie zu Fragen der sexuellen Identität und psychischen Belastungen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Website: www.bzga.de

Informationen und Aufklärung zu Verhütung, Sexualität und sexueller Gesundheit.

Apotheken & Drogerien

Verkauf von Schwangerschaftstests, Verhütungsmitteln (Kondome, Pille, „Pille danach“), teilweise Beratung zu Anwendung.

Jugendberatungsstellen

Unterstützung bei Fragen zum eigenen Körper, Unsicherheiten beim ersten Mal, Sexualität und Selbstbild.

Deutsche AIDS-Hilfe

Website: www.aidshilfe.de

Beratung zu sicheren Sexualpraktiken, HIV, STIs und sexueller Gesundheit.

Hilfetelefon „Schwangere in Not“

Website: www.hilfetelefon-schwangere.de

Telefon: 0800 40 40 020

Anonyme Beratung zu Schwangerschaft, Verhütung und Schwangerschaftsabbruch.

Weißer Ring

Website: www.weisser-ring.de

Telefon: 116 006

Hilfe für Opfer von Straftaten, inklusive sexueller Übergriffe und Belästigung.

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Website: www.hilfetelefon.de

Telefon: 0800 22 55 530

Anonyme Hilfe bei sexuellem Missbrauch.

Krisenchat

Website: www.krisenchat.de

Kostenlose, anonyme Beratung bei sexuellen Übergriffen, psychischen Problemen und anderen Krisen – rund um die Uhr per Chat.

Telefonseelsorge

Telefon: 0800 111 0111 oder 0800 111 0222

Anonyme Hilfe bei psychischen Problemen, auch nach sexuellen Übergriffen.

LSVD (Lesben- und Schwulenverband Deutschland)

Website: www.lsvd.de

Beratung zu sexuellen Orientierungen, Identitäten und Diskriminierungserfahrungen.

10) Sachverzeichnis

Im Folgenden vorkommende Wörter erklärt:

Biologischer Junge / Mann / biologisch männliche Person = eine Person, die mit einem Penis & Hoden geboren wurde

Biologisches Mädchen / Frau / biologisch weibliche Person = eine Person, die mit einer Vulva (Vagina) geboren wurde

Blowjobs = umgangssprachlich (ugs.) für die Befriedigung eines Penis mit dem Mund

Dreier (ugs.) = Sex mit drei Personen

Erektion = Versteifung des männlichen Geschlechtsteils (ugs. Ständer)

Erregung = Lust auf Sex, Berührungen, Küssen und Nähe (sexueller Kontakt)

Fingern = umgangssprachlich für die Befriedigung mit den Fingern an der Vulva oder im Po

Gender = Das soziale Geschlecht*, also zu welchem Geschlecht* du dich zuordnest (egal, welches biologische Geschlecht du hast)

Geschlechtsorgane = Zum Beispiel Penis und Vulva

Handjobs = ugs. für die Befriedigung eines Penis mit der Hand (ugs. auch "einen runterholen")

Hymen = Ein sehr zartes Häutchen, das die Vulva wie ein Ring umschließt, auch bekannt als "Jungfernhäutchen" (ugs.)

Jungfrau (ugs.) = Jemand, der noch keinen Geschlechtsverkehr hatte (es ist Auslegungssache, ob auch Oralverkehr die Jungfräulichkeit nimmt)

Konsens = Zustimmung / Einwilligung, also Übereinstimmung von Meinungen (beide wollen den Sex oder den sexuellen Kontakt)

Orgasmus = Der Höhepunkt, der beim Sex oder der Masturbation eintritt

Romantisch = Romantisch ist Auslegungssache, z. B. kann ein Picknick bei Sonnenuntergang romantisch sein. Romantische Menschen sind oft einfühlsam und tun unerwartete, liebevolle Dinge.

Sex = Sex ist eine intime körperliche Handlung zwischen Menschen, die Lust, Nähe oder Fortpflanzung zum Ziel haben kann.

Sexualität = Wie Menschen fühlen, handeln und sich verhalten, wenn es um Liebe, Nähe und Zuneigung geht, die mit dem Geschlecht oder der Sexualität zusammenhängen

Swinger (ugs.) = Mehrere Paare haben in einem Raum gleichzeitig und auch untereinander Sex

Impressum

„Zusatzbroschüre Sexualaufklärung“ - Ein Projekt der
Landesschüler*innenvertretung (LSV) Hessen.

1. Auflage 2025

© LSV Hessen

Alle Grafiken und Darstellungen wurden von Mitgliedern der
Landesschüler*innenvertretung Hessen erstellt. Die Leitung und großteilig
inhaltliche und design-technische Ausarbeitung des Projektes oblag Nele
Vogel, Landesschulsprecherin und Bundesbeauftragte.

Landesschüler*innenvertretung Hessen

Georg-Schlosser-Straße 16a

35390 Gießen

Mail: post@lsv-hessen.de

Website: lsv-hessen.de