

SEX IN RECHT

Offene Antworten auf deine Fragen
zu Liebe, Lust und Pubertät

✂ Nadine Beck
✂ Rosa Schilling
✂ Sandra Bayer

migo



HiHi

Über dieses Buch

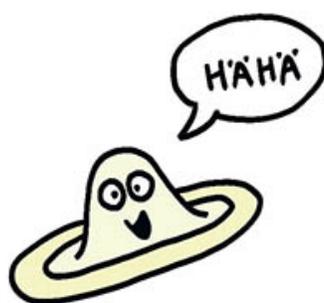
Du kommst in die Pubertät, und schon startet eine aufregende Achterbahnfahrt, die dein ganzes Leben durcheinanderwirbelt! Plötzlich stehst du vor vielen neuen Fragen zum Thema Liebe, zu deinem Körper und zu deiner Sexualität – Fragen, die du dich vielleicht nicht zu stellen traust, wie viele Erwachsene übrigens auch.

»Sex in echt« ist dein persönlicher Begleiter durch diese einzigartige Zeit auf deinem Weg zu einer selbstbestimmten und positiven Sexualität. Frech, kompromisslos, unverkrampft, offen und direkt.

Hier findest du Antworten auf Fragen rund um deinen Körper und deine sexuelle Identität, zu Dating, Beziehung und Liebe, zu Selbstbefriedigung und Sexualität, Safer-Sex und Verhütung. »Sex in echt« ist DAS Aufklärungsbuch, aus dem sogar deine Eltern noch etwas lernen können! Seite

SEX IN ECHT

Offene Antworten auf deine Fragen
zu Liebe, Lust und Pubertät



Nadine Beck · Rosa Schilling
Sandra Bayer



migo im Verlag Friedrich Oetinger · Hamburg

VORWORT



Falls du dich fragst, warum du dieses Buch bekommen hast oder warum du es kaufen solltest:

Obwohl es überall was über Sex zu sehen, lesen und hören gibt, ist es dennoch nach wie vor ein Thema, über das die meisten nicht genug oder Falsches wissen.

Dieses Buch kann dir weiterhelfen.

Wir, das sind Rosa und Nadine, haben fast täglich mit Menschen zu tun, die tausend Fragen über Sex und Körper, Gender und sexuelle Orientierung, Periode oder Verhütung, Krankheiten im Intimbereich oder Sexpennen haben, denen es aber schwerfällt, diese Fragen zu stellen. Wenn sie überhaupt wissen, wen sie fragen sollen!

Deswegen haben wir einige wichtige große und kleine Fragen zusammengetragen und sie unverblümt beantwortet.

Herausgekommen ist ein Buch für selbstbestimmte Teenager*innen, das im Dschungel von Pubertät und Erwachsenwerden klare Antworten gibt ...

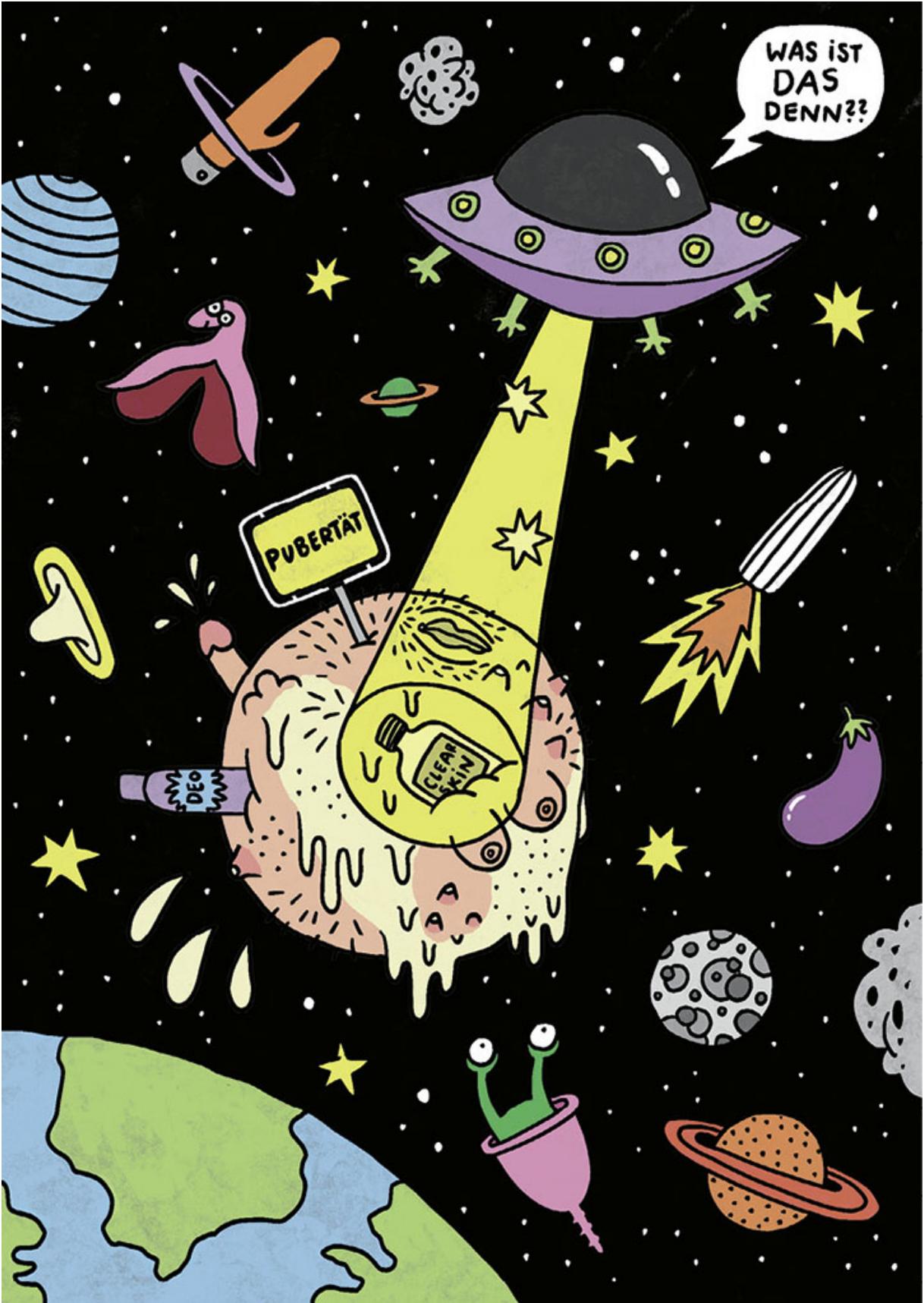
... und damit auch vielen Eltern heimlich helfen kann.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Leite & Rosa



Glückwunsch! Du hältst ein Buch in den Händen, das dir den Weg durch die Pubertät und in ein selbstbestimmtes Sexleben zeigen kann. Sei es Sex mit dir selbst, Sex mit anderen oder Sex in Gedanken: Wir wollen dir mit Tipps und Infos zur Seite stehen.



In der Pubertät musst du neu mit dir und der Welt klarkommen, und dass dabei Fragen auftauchen zu Sex, Beziehungen, Gefühlen, Lust und Körperkram oder du auch mal Hilfe brauchst, ist total okay.

Wir haben mit Menschen in deinem Alter gesprochen und eure Fragen gesammelt, etwa: **Wie heißt denn das** alles, was sich da regt, und was kann ich damit machen? Was hat es auf sich mit **Gefühlen, Gender, Genitalien?** Pubertät kann manchmal echt ein Arschloch sein, und wir hätten uns damals gewünscht, dass wir jemanden hätten fragen können, warum auf einmal unsere Unterhose klatschnass ist oder ob ich anstatt Junge oder Mädchen nicht auch einfach keines von beidem sein kann.

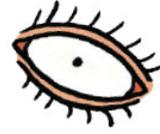
Wir wollen dich beim lustvollen **Kennenlernen deines Körpers und deines Sex'** freundschaftlich begleiten, dir erzählen, wie du Spaß daran haben und **Probleme vermeiden oder lösen** kannst. Das Gute ist: Durch diese Phase musste jede*r einmal durch. Die meisten haben nur vergessen, wie anstrengend und cool zugleich das sein kann. Und sie hatten definitiv nicht so viele Infos, wie du aus diesem Buch bekommst.

Übrigens: Es ist vollkommen okay, wenn du keine Lust hast oder keinen Sex möchtest.

Es gibt so viele verschiedene Sexualitäten, wie es Menschen gibt.

Das klingt doch schon mal ganz gut, oder?

2



**LUST UND UNLUST:
DEINE FÜNF SINNE –
UND DER KOPF**

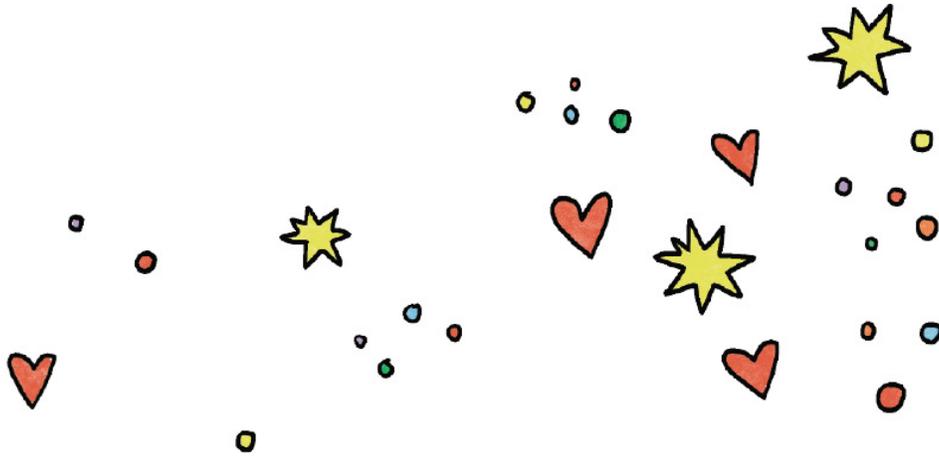


Mit allen Sinnen genießen

Es geht los! Wenn wir über Sex und Pubertät sprechen, wollen wir als Allererstes die **Lust** anschauen. Lust bedeutet, dass uns etwas besonders gute Gefühle macht. Das können bestimmte Dinge oder Tätigkeiten sein, wie Musik hören oder essen, aber auch Sex. Wir können auf etwas Lust haben, oder etwas kann uns Lust bereiten. **Sexuelle Lust ist nichts, wofür wir uns schämen müssen.**

Die Art und Weise, wie Lust sich für dich anfühlt, wird sich in der Pubertät stark verändern. Jeder unserer fünf Sinne ist daran beteiligt, dass wir sexuelle Lust fühlen können. Mit den **Augen** sehen wir einen Menschen, ein Körperteil, einen Film oder ein Foto. Mit den **Ohren** hören wir eine Stimme, Musik, bestimmte Worte. Mit der **Nase** riechen wir den Körpergeruch eines Menschen oder ein Deo. Mit der **Zunge** können wir Geschmäcke wahrnehmen, etwa ein bestimmtes Getränk oder eine Körperflüssigkeit. Last but not least: der Tastsinn. Mit der **Haut** nehmen wir es wahr, wenn wir beispielsweise eine andere Person berühren oder wenn wir selbst berührt werden. All das kann uns Lust machen und dazu führen, dass es warm und feucht in den Genitalien wird, also den Organen, die sich zwischen deinen Beinen befinden. Und dann kommt unserem Gehirn auch manchmal einfach so in den Sinn, dass sexuelle Erregung jetzt eine gute Idee sei - und auf einmal ist dein Penis steif, oder du wirst rot. **Unser ganzer**

Körper kann fühlen und damit ein ziemlich großes Instrument der Lust sein.



Wenn wir zum Beispiel einen Menschen intensiv küssen, dann spüren wir das mit allen Sinnen. Die Augen nehmen die Nähe zur anderen Person wahr, eventuell den Ausdruck in den Augen des Gegenübers. Vielleicht schließen sie sich auch, so fühlen wir die anderen Eindrücke oft deutlicher. Die Nase riecht den Atem und die Haut des Gegenübers, die Ohren hören mindestens das Geräusch der Lippen, möglicherweise auch noch die Musik, die gerade läuft. Die Zunge schmeckt den Hauch von Zahnpasta und die Spucke. Die Lippen und die Zunge fühlen den Kontakt mit der anderen Person. Im Bauch entsteht vielleicht ein heftiges Kribbeln. Dieser Kuss passiert, weil wir Lust darauf hatten, und kann zu mehr Lust führen. Zum Beispiel können wir dadurch Lust auf andere Arten von Körperkontakt bekommen. Muss aber auch nicht sein.



Und was ist mit dem Kopf?



Der **Kopf** spielt auch eine bedeutende Rolle bei diesem Erlebnis! Damit meinen wir die Gedanken darüber, was gerade passiert, also wie wir das bewerten. Denken wir etwa: „Oha, eigentlich sollte ich diese Person nicht küssen ...“, dann kann es zum Beispiel sein, dass wir wegen dieses Gedankens den Kuss nicht so genießen können. Oder aber im Gegenteil, dass sich die Aufregung, das Kribbeln deshalb noch intensivieren.

Die Wahrnehmungen der Sinne können im Körper ein Feuerwerk von Empfindungen auslösen, uns intensive oder sanfte schöne Gefühle bereiten. Wenn wir schon mal die Erfahrung gemacht haben, dass sich etwas Bestimmtes gut anfühlen kann, bekommen wir vielleicht große Lust, das wieder zu erleben. Denn wir gehen dann schon davon aus, dass es wahrscheinlich wieder toll sein wird. Das macht alles dein Kopf.

Aber nicht alle Menschen denken sich: „Toll, Küssen mit Zunge! Das wird bestimmt top, war letztes Mal auch so!“ Manche haben vielleicht schon mal erlebt, dass sich Küssen

komisch anfühlt, oder sie haben noch nie davon gehört, wie schön Küssen sein kann. Nicht alle mögen die gleichen Berührungen, und ob sich etwas gut anfühlt oder nicht, hängt auch von den Umständen ab: Wenn uns eine Person, die wir toll finden, in einem passenden Moment an der passenden Stelle auf die passende Art berührt, dann kann sich das super anfühlen. Passt etwas davon nicht, kann die gleiche Art der Berührung blöd sein. Vielleicht warst du zum Beispiel beim letzten Kuss ungestört, und deshalb fühlte sich alles toll an, aber dieses Mal hörst du deinen Bruder im Zimmer nebenan telefonieren. Und deshalb magst du vielleicht lieber was anderes machen, als zu knutschen.

Wenn du keine Lust aufs Küssen hast, dann lass es sein und sage es - das gilt auch für alle anderen sexuellen Aktivitäten. Es ist manchmal aber gar nicht so leicht, zu spüren, womit ich mich gerade wohlfühle, etwa, weil ich sehr aufgeregt bin. Kein Mensch kann etwas für seine Gefühle.

Wichtig ist, dass du lernst, Gefühle und Grenzen zu erspüren und zu äußern.

Oh ja – och nö

Manchmal kommt die Lust von außen, weil uns eine Person, eine Situation oder eine Berührung in Stimmung versetzen. Manchmal kommt sie von innen, aus uns selbst, weil eine schöne Fantasie in unserem Kopf auftaucht oder sich einfach plötzlich unsere Genitalien melden. Zeitweise ist die Lust sehr konkret, dann wissen wir genau, woher sie gerade kommt und was sie will. In anderen Situationen spüren wir sie dagegen nur leicht und haben keine Ahnung, woher sie kommt. Lust ist nicht immer wie eine auflodernde Flamme. **Sie kann auch fast unbemerkt bleiben und sich manchmal schnell rarmachen. Eben war sie noch da, jetzt plötzlich ist sie weg.** Manchmal lässt sie sich einladen, wenn jemand anders Lust auf uns hat, manchmal auch nicht.

Während deiner sexuellen Entwicklung lernst du dich selbst besser kennen. Dadurch gelingt es dir, immer besser einzuschätzen, was dir im Moment Lust macht und was eher nicht: Du kannst lernen, wie du deine Lust unterstützt, aber auch, wie du mit ihr gut umgehst, wenn sie dich überrumpelt (zum Beispiel wenn du plötzlich Lust bekommst in einer für dich unpassenden Situation) oder wenn dein Gegenüber nicht auf die gleichen Sachen Lust hat wie du.

Falls du eine Zeit lang oder dauerhaft keine Lust auf sexuelle Aktivitäten hast, ist das auch total okay, solange

du selbst damit zufrieden bist. Und wenn dir spontan mal die Lust auf etwas vergeht, hast du jederzeit das Recht, damit aufzuhören. Auch wenn du erst Lust hattest und dein Gegenüber dann enttäuscht ist oder doof reagiert: Das ändert nichts - Nein heißt nein. Das müssen wir akzeptieren.

Wichtig: Lust haben und keine Lust haben sind völlig in Ordnung!





In welchen Momenten hast du schon Lust gehabt?

Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift und notiere diese Momente.

Ich hatte Lust,
als ich mit meiner Freundin eine
Serie geguckt hab und wir eng
nebeneinander auf dem Bett saßen.
Ich hab Lust bekommen, ihr noch
näher zu sein.



Woran erkennst du, dass du Lust oder keine Lust hast?

Notiere dir, woran du es erkennst. Das ist eine gute Übung dafür, jemandem zu sagen, dass du zu etwas (keine) Lust hast.

Ich merke, dass ich Lust habe, wenn ich auf einmal nur noch daran denken kann. Wenn mein Herz ein bisschen schneller klopft. Wenn sich mein ganzer Körper warm anfühlt.

Wenn ich keine Lust habe, zieht sich mein Magen zusammen. Ich will dann lieber schnell was anderes machen.