

SEX IN ECHT

Offene Antworten auf deine Fragen
zu Liebe, Lust und Pubertät

✂ Nadine Beck
✂ Rosa Schilling
✂ Sandra Bayer

mgo

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.



Orgasmus



Der Höhepunkt der sexuellen Erregung. Muskeln im Genitalbereich zucken rhythmisch, heftig schöne Gefühle können sich im ganzen Körper ausbreiten. Manchmal wenige Sekunden lang, manchmal auch länger. Glückshormone sprudeln. Kein Orgasmus ist ganz genau wie der andere.

Erektion

Versteifte*r Penis oder Klitoris oder Klitenis.



Klitenis (oder Clitdick)

Das ist eine besonders große Klitoriseichel. Deren Wachstum kann von der Einnahme des Hormons Testosteron (zum Beispiel von manchen trans Männern) ausgelöst werden. Das Wort setzt sich zusammen aus den deutschen Wörtern Klitoris und Penis bzw. den englischen Wörtern *Clitoris* und *Dick* (umgangssprachlich für Penis). Es kommt aber auch ohne Extra-Hormoneinnahme vor, dass Genitalien diese Form haben.

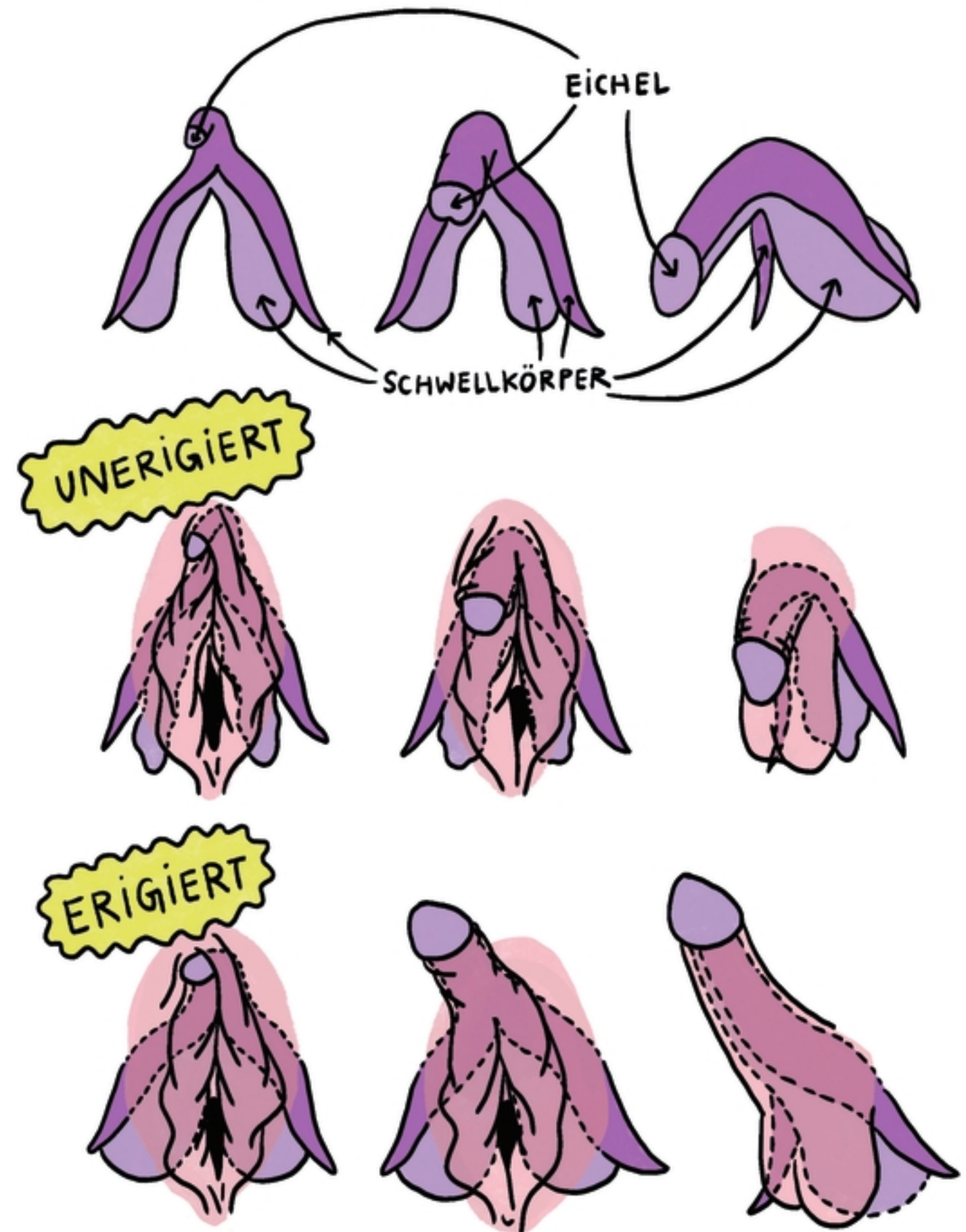
Klitoris, Penis, Klitenis etc. sind **homologe** Organe: Sie bestehen aus den grundsätzlich gleichen Bestandteilen – nur eben anders ausgeprägt.

Ejakulation



Beim Orgasmus stößt die Prostata Ejakulat aus, bei Menschen mit Penis eine Mischung aus Spermien und anderen Stoffen. Die erste Ejakulation passiert durchschnittlich mit elf Jahren, aber auch später ist voll okay. Einen Orgasmus kannst du aber schon vorher haben. Mit durchschnittlich 13 Jahren sind dank des Hormons Testosteron auch Spermien im Ejakulat. Dann kann also eine Schwangerschaft entstehen, wenn das Sperma in eine Vagina gelangt. Bei Menschen mit Vulva kann ebenfalls beim Orgasmus ein dünnflüssiges Ejakulat aus den vulvinalen Paraurethraldrüsen kommen.

SCHWELLKÖRPER (KLITORIS, KLITENIS & PENIS)



COMMUNICATION IS KEY: SEX HABEN UND DRÜBER REDEN

Wenn wir über das sprechen, was wir da so machen, können wir uns sicherer sein, dass alle Beteiligten Spaß dabei haben. Es mögen nämlich längst nicht alle das Gleiche. Und auch nicht immer und immer wieder das Gleiche – nur, weil beim letzten Mal alles schön war, heißt das also nicht, dass dieses Mal genau die gleichen Handlungen die gleichen Gefühle auslösen werden. Mitten beim Sex zu reden kann schwierig sein.

Während wir sehr erregt sind, können wir nämlich nicht so gut nachdenken wie sonst. Deshalb lohnt es sich, auch mal vor und nach dem Sex drüber zu sprechen. Wenn wir gerade mittendrin sind, kann uns eine kritische Anmerkung oder ein Nein schnell verunsichern. Denn nackt sind wir tendenziell verletzlich. Falls dir jemand sagt: „Bitte nicht so!“, dann fühl dir am besten nicht auf den Schlips getreten. Du kannst ja nachfragen, wie du anders weitermachen könntest, etwa: „Magst du es lieber dort?“ Oder: „Magst du es lieber etwas fester? Oder etwas sanfter?“ Es heißt nicht, dass du als ganzer Mensch abgelehnt wirst, wenn jemand eine sexuelle Berührung von dir ablehnt. Sollte dich ein Nein verunsichern, kannst du das auch sagen, zum Beispiel: „Es macht mich gerade unsicher, dass du das doch nicht willst. Deshalb brauche ich gerade einen Moment zum Durchatmen. Könntest du dabei meine Hand halten?“

Hast du versehentlich einen Fehler gemacht, dann nimm dein Gegenüber jetzt ernst. Hör auf mit der Handlung, entschuldige dich und lerne draus – für all die kommenden Male Sex.



KONSENS: SEX GEHT NUR EINVERNEHMLICH

Wenn du, andersherum, jemandem Nein sagen musst, weil etwas passiert, was du nicht möchtest, dann kann das auch dich selbst verunsichern.

Nur weil du angefangen hast zu knutschen, heißt das aber nicht, dass du auch andere sexuelle Sachen machen musst – du hast das Recht, jederzeit auszusteigen oder Alternativen vorzuschlagen. Wenn jemand anders deine Grenze nicht respektiert hat, bist nicht du selbst schuld.

Auch wenn ihr alle nackt seid, eben noch Lust hattet und alles super war: Ein Nein ist ein Nein. Und ein Nein ist eine vollständige Aussage, die nicht weiter erklärt werden muss.

Das gilt auch, wenn jemand dich anfasst und du das nicht magst: Zeig deutlich deine Grenzen auf – sag, dass du das nicht willst.

Wir betonen das so, weil es leider keine Selbstverständlichkeit ist. Zu oft machen wir Sachen mit, weil wir denken, das müsse jetzt sein oder weil wir unsere*n Partner*in nicht vor den Kopf stoßen wollen. Zu oft machen wir Sachen, weil wir annehmen, dass unser Gegenüber das schon gut finden wird, auch wenn wir es nicht sicher wissen.

