

ERSTER

SEX

&

ALLES ÜBER SEX • MEIN KÖRPER •

SEX UND DAS GESETZ • VERHÜTUNG

• SEX UND INTERNET UND MEHR

GROSSE

LIEBE



TIPPS UND INFOS FÜR JUNGE LEUTE

INHALTSVERZEICHNIS

1. Hallo und herzlich willkommen!	4 - 5
2. Mein Körper	6 - 23
3. Vielfalt der Gefühle	24 - 25
4. Alles über Sex	26 - 39
5. Ja heißt Ja und Nein heißt Nein!	40 - 43
6. Verhütung	44 - 51
7. Schwangerschaft	52 - 57
8. Sexuell übertragbare Infektionen	58 - 61
9. Sex und das Gesetz	62 - 63
10. Sex und Internet	64 - 67
11. Noch Fragen?	67

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 (info@jugendinfo.at).

Alle Angaben: Stand März 2025

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische Jugendinfos

Redaktionsadresse: Lilienbrunngasse 18/2/41, 1020 Wien

info@jugendinfo.at, ZVR-Zahl: 682385929 – Geschäftsführung Aleksandar Prvulović

Redaktionsteam: Alena Brunner (Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos), Niklas Dopermann (WIENXTRA-Jugendinfo), Nadine Hasenzagl (Jugend:info NÖ), Sarah Jagfeld (WIENXTRA-Jugendinfo), Bernadette Pirker (LOGO jugendmanagement), Viki Weißgerber (WIENXTRA-Jugendinfo)

Fachberatung: Magdalena Heinzl, Stefan Kühne

Grafik/Layout: Kat J. Weiss

Illustrationen: Kat J. Weiss, Sarah Fichtinger

Zusätzliche Grafiken: © 2020 Twitter Inc & andere Mitwirkende (Twemoji), Grafiken lizenziert unter CC-BY 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Druck: Samson Druck, 5581 St. Margarethen

Lektorat: Katja Schifferegger

3. Auflage, März 2025



Wir verwenden eine geschlechtersensible Sprache. Das Gendersternchen „*“ steht für Vielfalt, die es in der Zuordnung bzw. dem persönlichen Verständnis zu einem oder mehreren Geschlechtern gibt.

Körper benennen wir als weiblicher* bzw. männlicher* Körper. Die zusätzlichen Sternchen am Ende stehen für eine große biologische Bandbreite. Denn: Trotz weiblichem* oder männlichem* Körper definiert sich jede Person selbst.

HALLO & HERZLICH WILLKOMMEN!

In dieser Broschüre geht es um die Veränderung von deinem Körper in der Pubertät, um Liebe, Sex und Beziehungen.

Dieses Heft möchte alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen ermutigen sich selbst Gedanken über Körper, Liebe, Begehrten oder Sex zu machen und sich mit anderen darüber auszutauschen.



In diesem Zusammenhang gibt es viele Fragen. Oft suchen junge Leute nach Antworten im Internet. Das Internet bietet eine große Informationsfülle. Doch was ist richtig? Welchen Quellen kannst du vertrauen? Bei den Österreichischen Jugendinfos bist du sicher: nicht nur beim Thema Sex.



In diesem Heft verwenden wir eine geschlechtersensible Sprache. Das Gendersternchen „*“ steht für die Vielfalt von geschlechtlicher und sexueller Identität.

Sei neugierig und frag nach!

Zum Beispiel bei uns. Unsere Kontaktdaten findest du am Ende dieser Broschüre.

Viel Spaß beim Lesen.



SPOILER ALERT

1. Die Dinge beim Namen nennen!

Du wirst hier unter anderem auch sehr explizit sexuelle Inhalte finden. Wir haben uns beim Schreiben dafür entschieden, diese Themen nicht unter den Tisch fallen zu lassen. Oft haben junge Menschen bestimmte Sexualpraktiken in Pornos gesehen. Verhütung, Vertrauen und Zustimmung zum Sex fehlen dabei meist.

2. Inhaltswarnung

Sex ist nicht zwingend positiv besetzt. Manche Menschen haben sexualisierte Gewalt erfahren. Nicht alle wollen über Sex, ihren Körper oder Gefühle reden. Achte beim Lesen dieser Broschüre gut auf dich und deine Grenzen. Respektiere die von anderen.

Wir haben in dieser Broschüre sorgsam und genau geprüfte Informationen zusammengestellt. Sie sind für alle gedacht, die sich bereit für diese Themen fühlen.

MEIN KÖRPER



Die Pubertät – Steht die Welt Kopf?

Mit dem Einsetzen der Pubertät beginnt der Körper vermehrt Hormone zu produzieren. Sie sorgen dafür, dass der Körper geschlechtsreif wird und damit zum Körper eines erwachsenen Menschen. Wann die Pubertät bei dir einsetzt, kann unterschiedlich sein.

Was passiert?

Der Körper produziert Hormone. Die körperlichen und seelischen Veränderungen der Pubertät starten. Vielleicht bemerkst du, dass deine Intim- und Achselhaare zu wachsen beginnen. Pickel und andere Hautunreinheiten können kommen. Du schwitzt mehr und die äußeren Geschlechtsmerkmale entwickeln sich (mehr dazu ab **Seite 12**).

Neben den körperlichen Veränderungen fällt dir vielleicht auf, dass du dich als Person veränderst. Dein Körper leistet während der Pubertät Schwerarbeit. Es kann sein, dass du mehr Zeit für dich brauchst. Du bist mal gut gelaunt und dann wieder traurig. Dann voller Energie oder total erschöpft. Die Pubertät läuft bei jedem Menschen anders ab. Egal, ob deine erste Monatsblutung mit 9 oder 16 Jahren einsetzt oder du mit 11 oder 15 Jahren den ersten Samenerguss hast. **Es ist ok, wie es ist.** Lass dich nicht unter Druck setzen, wenn bei deinen Freund*innen manches anders ist. Unsere Körper haben ihr eigenes Tempo. Wir können darauf keinen Einfluss nehmen.

Gegen alle Schönheitsnormen!

Um was es auch geht: „Normal“ gibt es nicht. Alle Menschen sind verschieden und so sind auch ihre Körper. Viele mögen sich so, wie sie sind. Andere wären manchmal gern anders und sind unzufrieden mit ihrem Körper. Wir wachsen mit speziellen **Schönheitsidealen** und Körpernormen auf. Diese in Frage zu stellen und einen eigenen Weg zu finden, ist oft ein langer Prozess. Er ist es auf jeden Fall wert. Denn am Ende geht es darum: Du hast nur diesen einen Körper. Jeder Körper ist einzigartig und kann so viel mehr als nur „gut aussehen“. Er kann z.B. schöne Empfindungen bereiten. Sich im eigenen Körper wohlzufühlen, macht das Leben leichter.

Jeder Körper ist einzigartig und kann so viel mehr als nur „gut aussehen“.

Selbstbefriedigung

Eine Möglichkeit deinen Körper kennenzulernen ist Selbstbefriedigung (= Masturbation). Probiere aus, wo es sich schön anfühlt, wenn du dich berührst. Dabei streichelst du dich selbst an Brust, Vulva-Lippen, Klitoris, Penis, Hodensack und dort, wo es sich gut anfühlt.

Selbstbefriedigung ist **nicht gesundheitsschädlich** oder unmoralisch. Manche befriedigen sich mehrmals

am Tag, andere einmal in der Woche und andere wiederum gar nicht. Es kann auch Zeiten geben, in denen du öfters Lust hast und dann wieder für eine lange Zeit nicht. Ob mehrfach am Tag oder nie: Alles ist ok.

Alles rund um Lust, Orgasmus und Höhepunkte kannst du ab **Seite 31** nachlesen.

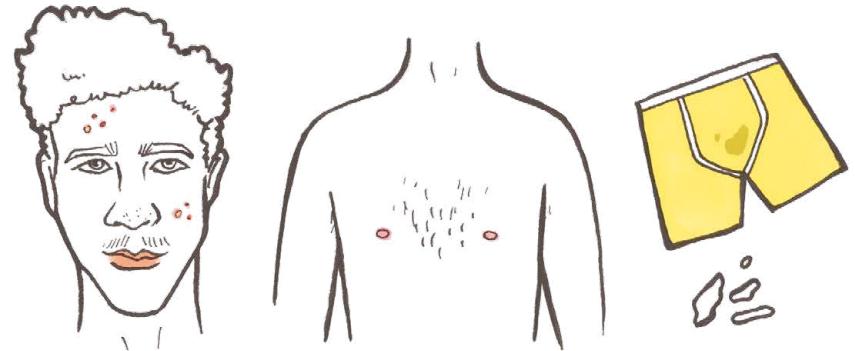


Die Pubertät und der weibliche* Körper

Im weiblichen* Körper sind die Hormone Östrogen und Gestagen für die körperlichen Veränderungen verantwortlich. Diese werden in den Eierstöcken produziert.

Die Brüste beginnen zu wachsen. Es kann sein, dass eine Brust schneller als die andere wächst. Manchmal sind sie auch unterschiedlich groß. Das Brustwachstum ist manchmal schmerhaft.

Vulva und Vagina verändern sich. Die Vulva-Lippen werden größer und können sich dunkel färben. Die Gebärmutter wächst. Es kommt zur Eireifung in den Eierstöcken und zur ersten **Menstruationsblutung**. Schon davor kann es zu einem weißen Ausfluss kommen. Dieser sogenannte „Weißfluss“ ist normal und zeigt dir, dass mit deinem Körper alles in Ordnung ist. Ab dem ersten Eisprung kann eine Schwangerschaft entstehen. Die erste Menstruationsblutung kommt oft überraschend und ist nicht planbar.



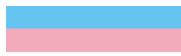
Die Pubertät und der männliche* Körper

Auch im männlichen* Körper veranlasst das Gehirn und dessen Hormonausschüttung die Pubertät. Das verantwortliche Hormon heißt Testosteron. Zunächst wachsen die Hoden und der Penis. Auch die Haut in dieser Region verändert sich. Sie wird an manchen Stellen etwas dunkler.

Die Füße und Hände werden größer, die Schultern breiter, Bart beginnt zu sprießen. Weil die Stimmbänder und der Kehlkopf wachsen, wird die Stimme tiefer. Diese Phase dauert eine gewisse Zeit und nennt sich „Stimmbruch“. Manchmal quietscht die Stimme von hoch auf tief und umgekehrt. Zudem tritt am Hals der Kehlkopf als eine Beule hervor, auch „Adamsapfel“ genannt.

In den Hoden wachsen die **Samenzellen**. Es kommt zum ersten (oft nächtlichen) Samenerguss. Die weiße Samenflüssigkeit, die dabei aus dem Penis kommt, nennt man Sperma. Jetzt kann es sein, dass der Penis mehrmals am Tag steif wird. Auch dann, wenn man gar nicht sexuell erregt ist. Ab dem ersten Samenerguss ist es möglich, dass durch das austretende Sperma in Verbindung mit einer weiblichen Eizelle eine Schwangerschaft entsteht.

Um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, ist es wichtig, sich gut zu kennen und zu wissen, wie der eigene Körper funktioniert.



Trans



Nichtbinär



Inter

Geschlechtliche Vielfalt

Die meisten Menschen werden aufgrund ihrer körperlichen Merkmale als ausschließlich männlich oder weiblich eingeordnet. Trotzdem schauen nicht alle weiblichen* und männlichen* Körper gleich aus. Geschlechtsmerkmale sind so vielfältig wie Augenfarben oder Nasenformen.

Bei der **Geschlechtsidentität** geht es darum, als welches Geschlecht sich ein Mensch fühlt.

Intergeschlechtliche Personen (= Inter) sind Menschen, die Variationen in der körperlichen Geschlechtsentwicklung aufweisen. Sie haben also körperliche Geschlechtsmerkmale, die nicht ausschließlich männlich oder weiblich sind.

Trans oder **Transgender** (andere Begriffe sind transient, Transidentität, **trans Frau** oder **trans Mann**): Dir wurde zum Beispiel bei der Geburt das biologische Geschlecht „weiblich“ zugewiesen. Für dich passt das aber vielleicht nicht. Manche sagen, sie fühlen sich nicht wohl, wie andere Menschen sie definieren und möchten anders angesprochen werden. Wie genau, das bestimmt du für dich selbst. Du kannst z.B. einen anderen, für dich besser passenden Namen wählen. Du kannst deine geschlechtliche Identität selber definieren.

Manche trans Personen bezeichnen sich (auch) als „nichtbinär“ (= non-binary). Das bedeutet: Ihre Geschlechtsidentität ist jenseits der zweigeschlechtlichen Norm. Non-binary Personen können auch trans sein oder genderqueer, müssen aber nicht.

Wichtig! Bist du dir nicht sicher, wie du eine Person ansprechen sollst: Frag nach. Respektiere die gewählten Pronomen und den Namen.



Nichtbinäre Geschlechtsidentitäten können z.B. sein:

„**Androgyn**“ als eine Mischung aus männlich und weiblich, auch als mixed-gender bekannt

„**Agender**“ bedeutet in etwa geschlechtslos oder geschlechtsneutral

„**Genderfluid**“ als fließender Übergang zwischen unterschiedlichen Geschlechtern



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

Als „**Cis-Mann**“ oder „**Cis-Frau**“ werden Personen bezeichnet, die sich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

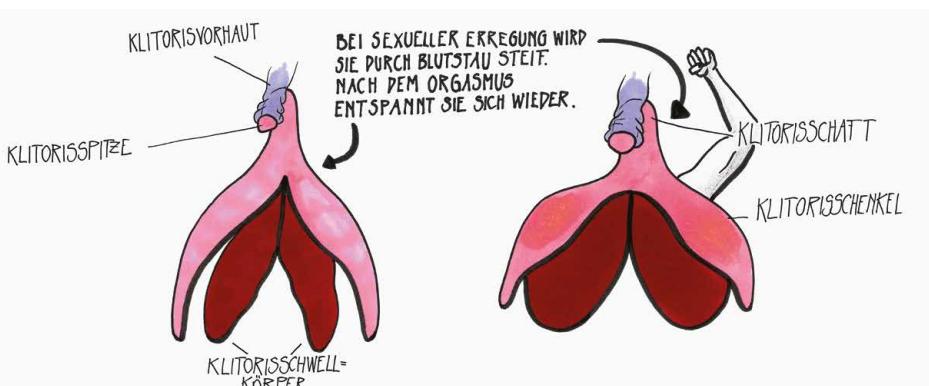
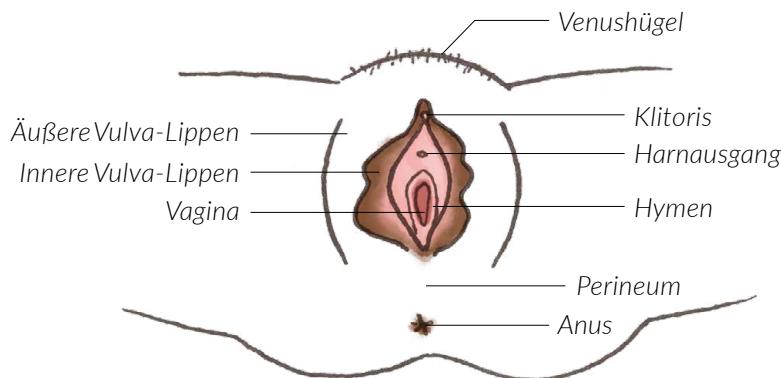
Als was du dich auch immer fühlst: Du bist ok. Dein Körper ist ok. Geschlechtsidentität ist nicht zwingend etwas Fixes. Im Laufe eines Lebens kann sich das ändern.

Mehr zum Thema geschlechtliche Vielfalt auf www.queer-lexikon.net

Der weibliche* Körper

DIE ÄUSSEREN GESCHLECHTSMERKMALE

Die äußen weiblichen* Geschlechtsorgane werden als Vulva bezeichnet, Teil davon sind die äußen Vulva-Lippen und die darunterliegenden inneren Vulva-Lippen. Sie können entweder verdeckt sein oder hervorstehen. Die Klitoris-Eichel (Kitzler), der kleine sichtbare Teil der Klitoris, befindet sich am oberen Punkt der Vulva, wo die inneren Vulva-Lippen zusammenwachsen. Die Klitoris ist um ein Vielfaches größer. Der Schwellkörper zieht sich unter den inneren und äußen Vulva-Lippen rund um die Harnröhre und dem vaginalen Muskelschlauch entlang. Sie ist sehr empfindsam und schwollt bei sexueller Erregung an. Unterhalb der Klitoris-Eichel befinden sich der Harnröhreneingang und darunter die Vaginal-Öffnung. Genau hier gibt es bei vielen eine Art Hautfalte, das Hymen (fälschlicherweise auch als „Jungfernhäutchen“ bezeichnet).

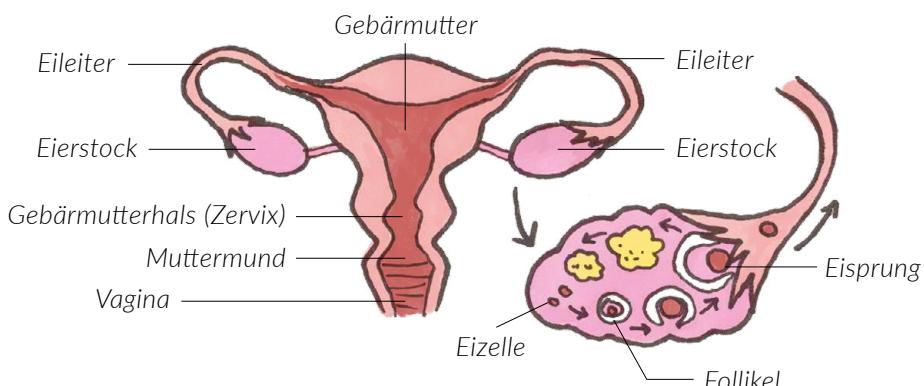


HYMEN – WIE WICHTIG IST DAS „JUNGFERNHÄUTCHEN“?

„ICH HABE BEIM ERSTEN MAL NICHT GEBLUTET, OBWOHL ICH NOCH NIE SEX HATTE.“

Rund um das Thema gibt es viele Mythen. Das Hymen ist eine Hautfalte, die den Vagina-Eingang teilweise verdeckt. Dieses Gewebe ist meist dünn, flexibel und bei vielen wenig ausgeprägt. Es kann unterschiedliche Formen annehmen und umsäumt den Scheideneingang teilweise. Eine Öffnung gibt es immer, damit das Regelblut und andere vaginale Flüssigkeiten abfließen können.

Am Zustand dieser Hautfalte kann nicht festgestellt werden, ob man noch „Jungfrau“ ist. Auch ob es eine Blutung beim ersten Geschlechtsverkehr gibt, ist kein Beweis. Generell sind Blutungen beim ersten Sex selten. Manchmal blutet man, weil die Vagina nicht ausreichend feucht ist. Durch die Reibung kann es zu kleinen Rissen in den Vagina-Wänden kommen.



DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE

Die Vagina (= Scheide) ist ca. 10 cm lang. Der Scheideneingang wird von der Beckenbodenmuskulatur umschlossen. Am Ende der Vagina befindet sich der Muttermund. Dieser ist der Eingang zur Gebärmutter, wo nur winzige Samenzellen durchkönnen. Die Gebärmutter (= Uterus) 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. Diese wird beim Eisprung in den Eileiter abgegeben.

ben. 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 **Seite 52**.

JEDE VULVA SIEHT ANDERS AUS. NIMM DIR EINEN SPIEGEL UND GEH AUF ENTDECKUNGSREISE. ↗

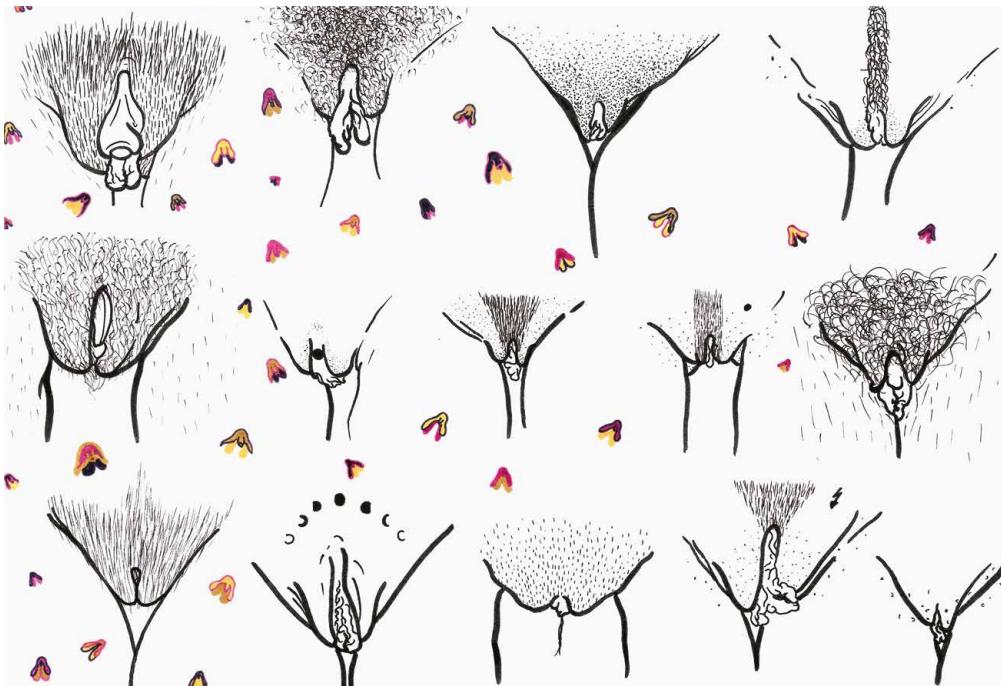


Illustration © Sarah Fichtinger

Weibliche* Genitalverstümmelung (FGM)

Man spricht auch von „FGM“, das ist Englisch für Female Genital Mutilation (Genitalverstümmelung). Dabei werden unter meist schlechten hygienischen Bedingungen Klitoris und/oder Vulva-Lippen entfernt. Manchmal wird der Vagina-Eingang so zugenäht, dass nur eine winzige Öffnung bleibt. FGM ist in Österreich verboten und erfüllt den Tatbestand einer schweren Körperverletzung.

Bist du davon betroffen? Wende dich an eine Vertrauensperson und hol dir Unterstützung: www.stopfgm.net

DER MENSTRUATIONS-ZYKLUS

Als Zyklus wird der Zeitraum vom ersten Tag der Menstruationsblutung (= Regel oder Periode) bis zum letzten Tag vor der nächsten Regel bezeichnet. Die Länge eines Zyklus dauert meist zwischen 25 und 35 Tagen. Die Blutmenge und Farbe verändern sich im Lauf der Menstruation. In der Mitte des Zyklus findet der Eisprung statt.

Die Menstruation wird vom weiblichen* Hormonhaushalt gesteuert. Wie man sich dabei fühlt, ist unterschiedlich. An den Tagen vor der Regelblutung kann es zu Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Bauchkrämpfen oder Heißhunger auf Süßes kommen. In diesem Fall spricht man vom „prämenstruellen Syndrom“ (PMS).

Hast du starke Schmerzen, hol ärztlichen Rat ein.

Denn: Es kann ein Hinweis auf Endometriose sein. Das ist eine Krankheit, bei der Gebärmutter schleim-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle, etwa im Bauchraum, wächst.

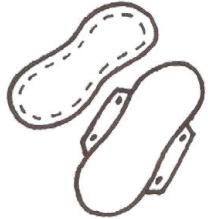


„STIMMT DAS? WÄHREND DER REGEL KANN ICH NICHT SCHWANGER WERDEN.“

Das ist falsch. Egal wann, wie und wo ihr ungeschützten Sex habt, besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Auch während der Regelblutung. Mehr zu Schwangerschaft ab **Seite 52**.

Binden & Co

Dein Wohlbefinden während der Menstruation hängt auch davon ab, welche Hygieneprodukte du verwendest. Auf dem Markt gibt es verschiedene Angebote. Probiere sie aus und kombiniere sie, wie du es für dich am besten findest.



SLIPEINLAGEN/ BINDEN

Diese klebst du in die Unterhose, um dort das Regelblut aufzufangen. Es gibt sie je nach Blutungsstärke in unterschiedlichen Dicken und Formen. Man kann sie aus Plastik oder Stoff kaufen. Die aus Stoff sind waschbar und somit wiederverwendbar.



PERIODEN- ODER MENSTRUATIONSUNTERWÄSCHE

Hier ist die Binde bereits in die Unterhose eingenäht. Du wechselst sie regelmäßig und wäschst sie mit der Hand und dann in der Waschmaschine.



TAMPONS

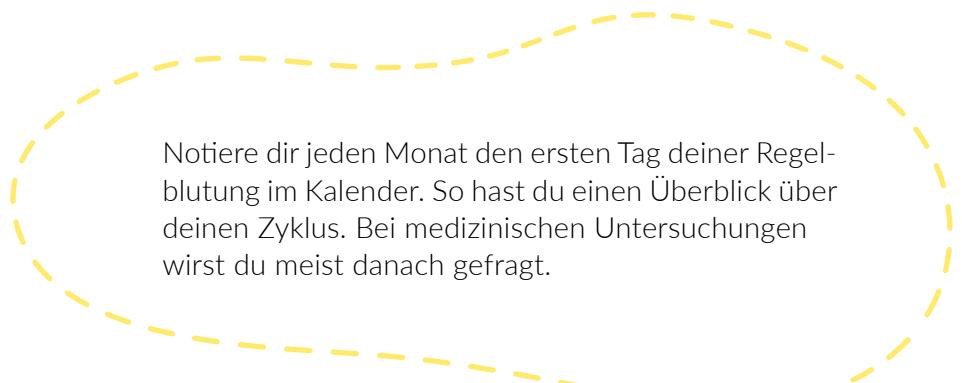
Tampons sind kleine Röllchen, die aus Baumwolle oder Zellstoff bestehen. Sie werden zum Auffangen des Regelblutes direkt in die Vagina eingeführt. Wasch dir vorher die Hände. Dann benutzt du den Zeige- oder Mittelfinger. Schieb damit den Tampon (fast) so tief hinein, **wie dein Finger lang ist**. Sobald der Tampon richtig eingeführt ist, solltest du ihn nicht mehr bemerken. Mit der am Tampon befestigten Schnur kannst du ihn nach einiger Zeit wechseln bzw. entfernen. Bevor du zum ersten Mal Tampons benutzt, lies dir die Anleitung durch. Verwende für den Anfang die kleinste Größe. Das Hymen ist kein Problem bei der Verwendung von Tampons. Mehr zum Thema Hymen auf **Seite 13**.



MENSTRUATIONSTASSE, MENSTRUATIONSSCHWAMM UND MENSTRUATIONSSCHEIBE (DISC)

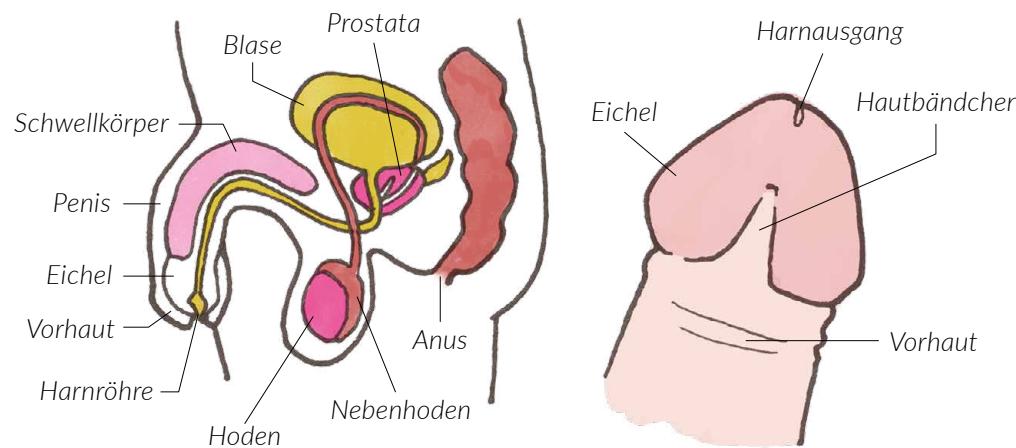
Tasse, Schwamm bzw. Scheibe werden beide in die Vagina eingeführt. Nach einigen Stunden nimmt man die Tasse oder den Schwamm heraus, leert und wäscht die Tasse bzw. den Schwamm aus und kann beides sofort wiederverwenden. Die Scheibe kann noch länger als Tasse oder Schwamm in der Vagina bleiben. Lies dir die Anleitung gut durch. Das Einsetzen braucht etwas Übung. Auch die hygienische Verwahrung und Wiederverwendung wird in der Anleitung erklärt.

Dein Körper leistet während der Menstruation viel Arbeit. Es ist ok, wenn du in dieser Zeit weniger Energie hast und mehr Ruhe brauchst. Neben Schmerzmitteln kann übrigens Masturbation Regelschmerzen lindern.



Notiere dir jeden Monat den ersten Tag deiner Regelblutung im Kalender. So hast du einen Überblick über deinen Zyklus. Bei medizinischen Untersuchungen wirst du meist danach gefragt.

Der männliche* Körper



DIE ÄUSSEREN GESCHLECHTSMERKMALE

Der Penis geht von der Spitze (= Eichel) in den Penis-Schaft und die Peniswurzel über. Besonders die Innenseite der Vorhaut und die Eichel sind sehr empfindlich. An der Eichel befindet sich die Öffnung der Harnröhre. Durch diese pinkelst du und spritzt beim Orgasmus ab. 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 werden muss. Auch kann es sein, dass das Penisbändchen zu kurz ist. Falls du Schmerzen bei der Selbstbefriedigung oder beim Sex hast, hol dir ärztlichen Rat.

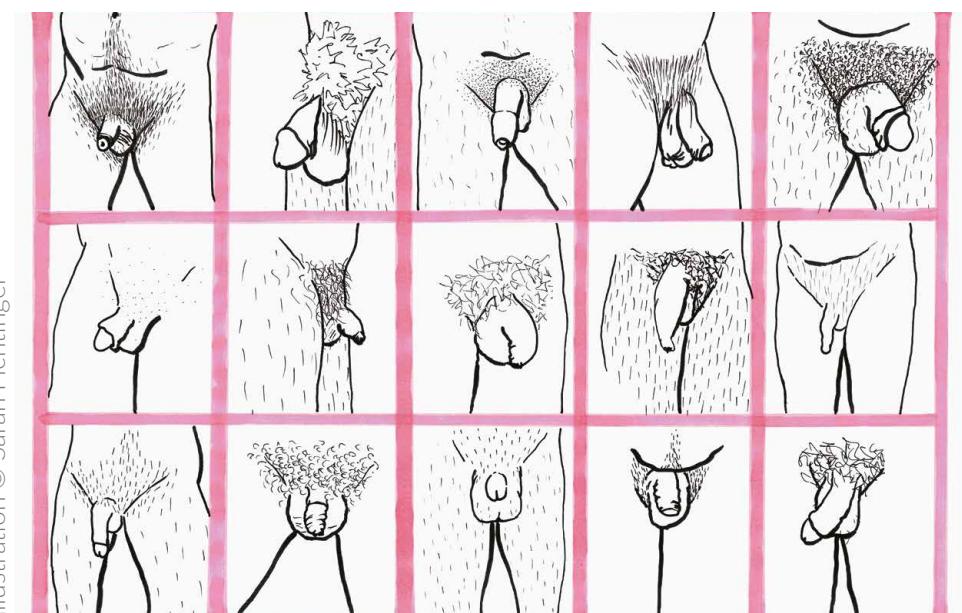
Mehr Infos zum Thema Beschneidung und deren Hintergründe findest du auf Seite 21.

Im Penis befinden sich insgesamt drei Schwellkörper. Diese sind verantwortlich für die Erektion. Bei sexueller Erregung staut sich in diesen Schwellkörpern das Blut. So wird dein Penis steif, größer und dicker. Der

Hodensack zählt zu den äußenen Geschlechtsorganen. In dieser Hauttasche befinden sich die Hoden. Je nach Temperatur oder sexueller Erregung ist der Hodensack entspannt oder straff.

JEDER PENIS SIEHT ANDERS AUS.

Egal, welche Größe, Dicke oder Form ein Penis hat und in welche Richtung er möglicherweise gekrümmkt ist: Das Aussehen kann nicht durch „Muskeltraining“ oder andere Methoden beeinflusst werden. Um Sex zu haben, der anderen und dir gefällt, kommt es nicht auf die Größe an, sondern darauf, herauszufinden, was angenehm ist.



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. Nächtliche Samenergüsse während des Schlafens können in der Pubertät vermehrt auftreten.

DER SAMENERGUSS

Bei einem Samenerguss gelangen die Samenzellen im Samenleiter vom Nebenhoden in die Prostata. Dort kommt das Prostatasekret hinzu. Der Samen wird über die Harnröhre ausgeschieden, die Blase wird dabei automatisch verschlossen und es kann kein Urin austreten.

Bereits vor dem Samenerguss tritt aus der Eichel manchmal eine klare Flüssigkeit, der Lusttropfen, aus. Darin können sich bereits Samenzellen befinden. Aus diesem Grund ist es nicht sicher, 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 44.

INTIMHYGIENE IM ALLTAG UND BEIM SEX FÜR ALLE

Richtige Intimhygiene kann Krankheiten verhindern.

- Trage Unterwäsche aus Baumwolle. Bei zu enger Kleidung oder Synthetik-Unterwäsche können Bakterien besser wachsen und unangenehme Gerüche entstehen.
- Vergiss nicht, deine Hände regelmäßig zu waschen.
- Benützte Toilettenpapier, um Urintropfen zu entfernen. Feuchtigkeit in der Unterwäsche fördert das Wachstum von Pilzinfektionen.
- Darmbakterien (also Bakterien vom After) sollen nie in andere Schleimhäute (Vulva, Vagina, Mund) oder die Harnröhre gelangen. 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 Blase bzw. Vagina gelangen. Dort können sie Entzündungen und Harnwegsinfektionen hervorrufen.
- Hast du öfter **Blasenentzündungen?** Geh direkt nach dem Sex aufs Klo, um zu pinkeln. Lass dich ärztlich durchchecken, wenn du trotzdem öfter Blasenentzündung hast.
- Dein Intimbereich juckt oder riecht unangenehm? Hol dir ärztlichen Rat ein.



**Wenn du mehr über sexuell übertragbare Infektionen lesen magst:
Schau auf Seite 58.**

GUT ZU WISSEN!

Die Geschlechtsorgane müssen nicht mit speziellen Tüchern, Seifen oder Duschgels gereinigt werden. Vulva und Penis regelmäßig mit Wasser zu waschen, reicht aus. Schieb beim Penis die Vorhaut zurück, um die Eichel von Ablagerungen hinter der Vorhaut (Smegma) zu säubern. Die Schleimhäute haben einen Schutzfilm, der sich selbst reguliert. Seifen oder Duschgels zerstören diesen. Die Folge könnte eine Infektion sein.

BESCHNEIDUNG DER PENISVORHAUT

„WARUM HABEN MANCHE MEINER SCHULKOLLEGEN KEINE VORHAUT?“

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum die Penisvorhaut beschnitten wird. Manchmal muss die Vorhaut operativ wegen einer Verengung (= Phimose) gekürzt werden. Oft werden Beschneidungen auch aus religiösen oder kulturellen Gründen durchgeführt. Ob mit oder ohne Vorhaut: Du wirst gleich viel Spaß beim Sex haben.

Angst vor der medizinischen Untersuchung?

Für die weiblichen* Geschlechtsorgane sind sogenannte Gynäkolog*innen (= Frauenärzt*innen) zuständig. Für die männlichen* Geschlechtsorgane sind Urolog*innen oder Hautärzt*innen zuständig.

Besonders die erste Untersuchung ist eine intime, oft auch aufgeregte Angelegenheit. Vertrauen und ein respektvoller Umgang sind wichtig. Du musst dich nicht beim ersten Gespräch untersuchen lassen. Es ist möglich, nur Fragen zu stellen. Du kannst einen Elternteil oder eine*n Freund*in mitnehmen. Manche gehen auch lieber alleine. **Schreib dir deine Fragen auf, damit du nichts vergisst.**

WANN ES WICHTIG IST, SICH MEDIZINISCH UNTERSUCHEN ZU LASSEN:



- Wenn du Beschwerden im Intimbereich hast (z.B. starke, andauernde oder unregelmäßige Blutungen, Schmerzen, Ausfluss, Juckreiz, Brennen beim Pinkeln...).
- Wenn du dir ein (hormonelles) Verhütungsmittel verschreiben lassen möchtest.
- Wenn du glaubst, schwanger zu sein.
- Wenn du deine Vorhaut nicht problemlos vor- und zurückziehen kannst.
- Wenn du Knoten oder Hautverdickungen an deinen Hoden oder Brüsten bemerkst.
- Du hast eine Gebärmutter? Einmal im Jahr wird ein Abstrich bei einer gynäkologischen Untersuchung als Krebs-Vorbeuge empfohlen.

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: www.firstlove.at/beratungsstellen
- Ärzt*innen haben Schweigepflicht. Auch gegenüber deiner Familie. Deine Fragen müssen vertraulich behandelt werden.
- Ab dem 14. Geburtstag müssen deine Eltern der Untersuchung nicht mehr zustimmen.
- Die Untersuchungen sollten in der Regel nicht weh tun, das gilt auch für vaginale oder anale Untersuchungen. Ist dir etwas unangenehm, sag es.

Angst vor einer ungewollten Erektion?

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.

VIELFALT DER GEFÜHLE



So wie sich Körper unterscheiden, unterscheiden sich auch Gedanken und Gefühle. Diese kommen und gehen. **Du kannst sie dir nicht aussuchen.** Was du tun kannst: dir zu überlegen, wie du damit umgehst.

Manche verlieben sich in bestimmte Menschen und glauben, dass diese Gefühle schlecht sind. Weil z.B. die Familie oder die Religion diese Form der Gefühle verbietet.

Niemand darf dir vorschreiben, wen du zu lieben hast und wen nicht. Liebe kennt keine Grenzen. Egal welches Geschlecht, sexuelle Orientierung, Herkunft, Religion, Hautfarbe oder Beeinträchtigungen die geliebte Person hat. Solange alle Beteiligten freiwillig und ohne Zwang handeln können, ist es ok.

Willst du mehr zu einvernehmlichem Sex lesen, schau auf Seite 40.

Vielfalt der Beziehungen

Es gibt viele unterschiedliche Beziehungen. Freundschaften, Bekannte, die eigene Familie, Schwärmereien, die erste Liebe. Für (fast) jede Person sind diese Beziehungen wichtig. Wir suchen Kontakt zu anderen Menschen. Wir teilen mit ihnen unsere Ängste, Sorgen, Wünsche und Hoffnungen. Liebe kann sehr stark sein. Sie kann dich glücklich oder auch traurig machen. Manchmal passiert beides zur selben Zeit.

Verliebtsein

Du hast Schmetterlinge im Bauch. Du musst ständig grinsen und an die Person denken. Manchmal stammelst du herum und dir fehlen die Worte. Verliebtsein kann dich ganz schön aus der Bahn werfen.



Liebeskummer

Wenn die Liebe nicht erwidert wird oder endet, kann das sehr schmerhaft sein. Oft dauert der Liebeskummer Wochen oder gar Monate.



DAS KANN HELFEN:

- Gespräche mit Freund*innen, Geschwistern oder Eltern
- Sich ablenken (Sport, Unternehmungen mit Freund*innen)
- Die konkrete Person meiden (auch in den sozialen Medien)

Wenn es dir über mehrere Monate andauernd und intensiv sehr schlecht geht, hol dir Hilfe bei einer Beratungsstelle.

ALLES ÜBER SEX

Es gibt kaum ein heißeres Thema als Sex. Küssen, berühren und die Gedanken um das erste Mal lassen kaum jemanden kalt. Manche tun es, viele reden darüber und manche reden, ohne es zu tun: SEX!

Mit wem wir Sex haben möchten, kommt auf unsere sexuelle Orientierung an, also wen wir sexuell anziehend finden.

Sexuelle Orientierung

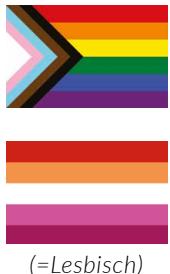
Heterosexualität gilt oft als Norm. Es wird davon ausgegangen, dass es nur zwei Geschlechter gibt, die sich sexuell aufeinander beziehen. Also Männer finden Frauen sexuell anziehend und umgekehrt. Das stimmt nicht, denn es gibt viel mehr Vielfalt.

Hier findest du eine kurze Übersicht zu den unterschiedlichen sexuellen Orientierungen:



HETEROSEXUALITÄT

Heterosexuelle Menschen fühlen sich sexuell zu Menschen eines anderen Geschlechts hingezogen.



HOMOSEXUALITÄT

Homosexuelle Menschen fühlen sich zum eigenen Geschlecht hingezogen. Homosexuelle Männer bezeichnen sich meist als schwul. Homosexuelle Frauen bezeichnen sich als lesbisch.



BISEXUALITÄT

Eine bisexuelle Person fühlt sich sexuell zu Menschen zweier oder mehrerer Geschlechter hingezogen. Bisexualität bedeutet nicht automatisch, dass sich eine Person immer zu Männern und Frauen gleichermaßen hingezogen fühlt.



PANSEXUALITÄT

Pansexuelle Menschen fühlen sich zu Menschen aller Geschlechter sexuell hingezogen. Ihre sexuelle Anziehung basiert nicht auf dem Geschlecht der anderen Person.



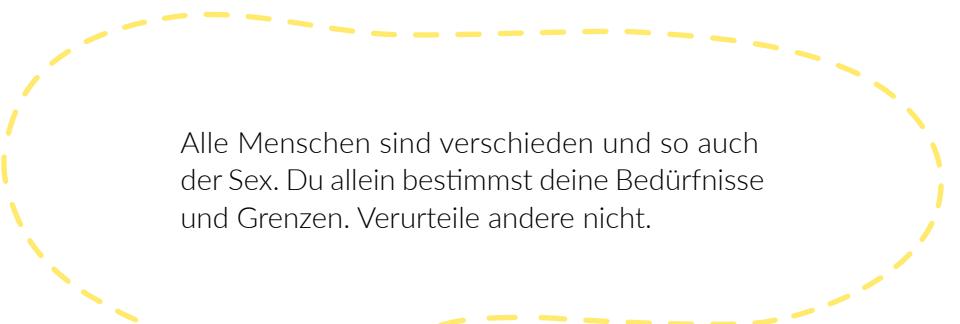
DEMISEXUALITÄT

Eine demisexuelle Person kann erst sexuelle Anziehung zu einer Person fühlen, nachdem sie zu dieser eine vertrauliche Beziehung aufgebaut hat.



ASEXUELL

Eine asexuelle Person fühlt keine oder wenig sexuelle Anziehung zu anderen Menschen. Das heißt allerdings nicht, dass alle asexuellen Personen keinen Sex haben oder nicht masturbieren.



Alle Menschen sind verschieden und so auch der Sex. Du allein bestimmst deine Bedürfnisse und Grenzen. Verurteile andere nicht.

Sex, Sex, Sex

Viele verstehen unter Sex ausschließlich das Einführen des Penis in die Vagina (Vaginalsex) oder in den After (Analsex). Sex ist viel mehr und es gibt viele verschiedene Arten, Sex zu haben.

Nehmt euch Zeit, euren eigenen Körper und den des anderen zu erkunden, bevor ihr Sex ausprobiert.



Küssen, Petting & so weiter

Küssen, Streicheln, sanftes Berühren oder gemeinsames Ausziehen ist für viele erregend. Tastet euch gemeinsam heran, erkundet eure Körper und achtet auf eure Gefühle. Oft bekommt man vom Küssen Lust darauf, mehr nackte Haut zu spüren. Welches Tempo ihr wählt und wo Schluss ist, bleibt euch überlassen. Lasst euch nicht unter Druck setzen oder bedrängen.

Auch beim Petting gilt es, sich vor Schwangerschaft bzw. sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen. Über Mund, Hände oder Finger können Samen- bzw. Vaginalflüssigkeit übertragen werden.

„WOHER WEISS ICH, OB ICH BEREIT BIN?“

Es hilft, in sich hineinzuhören und auf das Bauchgefühl zu vertrauen. Frage dich in einem ruhigen Moment: Freust du dich oder überwiegen Stress oder Unsicherheit?

Das erste Mal

Das erste Mal mit jemandem Sex zu haben, ist oft mit hohen Erwartungen verbunden. Wie zwei Menschen das erste Mal erleben, ist verschieden. Es kann ein wunderschönes Ereignis sein oder total unangenehm. Für die meisten liegt es irgendwo dazwischen. **Wichtig ist, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen und ihr euch vertraut.** Nervosität gehört dazu. Nicht nur der Kopf muss bereit sein. Auch der Körper und deine Gefühle haben ein Wort mitzureden. Schmusen, kuscheln, sich gegenseitig ausziehen und Petting (= am ganzen Körper streicheln) entspannt und vergrößert die Lust aufeinander.

Der weibliche* Körper bereitet sich auf Sex vor, indem sich die Beckenbodenmuskeln entspannen und die Vagina gut durchblutet, feucht und beweglich wird. Das Vaginalsekret ist ein natürliches Gleitgel. Bei Menschen mit Penis wird bei Erregung der Penis steif. Für Analsex ist Gleitgel ein Muss. Auch für Vaginalsex ist es angenehm, wenn alles schön flutschig ist. Achtet darauf, dass ihr ein Gleitgel kauft, das sich mit Kondomen verträgt. Die Fette in bestimmten Gleitgels und Hausmitteln wie Kokosfett können das Kondom beschädigen.



Vergesst nicht, euch beim Sex vor Infektionen und einer eventuellen Schwangerschaft zu schützen.
Infos dazu findest du auf Seite 44.

Entspannung

Entspannend kann sein, wenn man eine angenehme Atmosphäre schafft. Zum Beispiel einplanen, dass ihr eure Ruhe habt, das Licht dimmen oder Musik auflegen, die ihr mögt. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, dann tut das, was euch sexuell anmacht. Meistens gibt es daher nicht das einzige erste Mal, sondern mehrere erste Versuche.

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 man „keinen hoch bekommt“, also der Penis nicht steif wird. Das nennt man „Erektionsstörung“. Helfen kann es, mit der/dem Partner*in über die eigenen Gefühle zu reden. Überdenke deine Erwartungen. Geht locker mit der Situation um. Konzentriert euch nicht so stark auf den Geschlechtsverkehr. Macht eine Pause, kuschelt und nehmt euch füreinander Zeit.

„STIMMT DAS? BEIM ERSTEN MAL TUT SEX WEH.“

Sex sollte niemals weh tun, auch nicht beim ersten Mal. Solltest du Schmerzen haben, nimm sie ernst. Es kann zum Beispiel sein, dass der Kopf JA sagt, aber der Körper NEIN.

Schmerzen beim ersten Mal haben nichts mit dem Hymen zu tun, auch wenn das manchmal angenommen wird. Wenn du mehr Infos zum Jungfernhäutchen suchst, lies weiter auf **Seite 13**.

Auch beim **ersten Mal Analsex** ist besondere Vorsicht geboten. Der After ist ein Schließmuskel, der sich fest zusammenziehen und verkrampfen kann. Bereitet euch gemeinsam darauf vor. Viele kennen Bilder von Analsex aus Pornos.

Dabei sind selten bis nie bräunliche Flüssigkeiten, Schleim oder Kot zu sehen. In der Praxis kann das jedoch der Fall sein. Eine (äußere) Spülung des Analbereichs oder ein Einlauf, der den Enddarm reinigt, ist kein Muss. Es kann aber helfen, entspannter an das erste Mal ranzugehen. Sprecht darüber, wie ihr damit umgehen wollt.



Wie fühlt sich ein Orgasmus an?

Der Orgasmus ist ein anderer Ausdruck für den sexuellen Höhepunkt. Dieser fühlt sich von Mensch zu Mensch verschieden an. Es wird als sehr intensives und prickelndes Gefühl im ganzen Körper erlebt. Meist wird die Atmung schneller, die Muskulatur spannt sich an und der Körper und speziell die Geschlechtsorgane werden stark durchblutet.

Der männliche* Orgasmus ist meist begleitet von weißer Samenflüssigkeit, die aus der Harnröhre (=Samenerguss oder Ejakulation) ausgestoßen wird. Bei vielen Männern* laufen Ejakulation und Orgasmus parallel ab, es kann aber auch zeitversetzt sein.

Beim weiblichen* Orgasmus kann es ebenfalls zu einem Flüssigkeitserguss kommen. Das bezeichnet man als weibliche Ejakulation oder Squirting. Das kommt nicht so häufig vor.



Wie lange dauert Sex?

Meistens dauern die ersten sexuellen Erfahrungen mit anderen eher kürzer. Nimm dir Pornos nicht als Vorbild für den eigenen Sex. Mehr über Pornos findest du auf [Seite 64](#).

Der Penis ist sehr sensibel. Deshalb kann es auch schon nach wenigen Minuten (oft auch Sekunden!) zu einem Orgasmus kommen. Das ist okay und geht vielen so. Vor allem dann, wenn man beginnt, Sex zu haben. Alles ist neu und ungewohnt.

Sex muss nicht vorbei sein, wenn einer der Beteiligten einen Orgasmus hatte. Viele Menschen finden Sex auch ohne Orgasmus befriedigend.

Sex muss nicht vorbei sein, wenn einer der Beteiligten einen Orgasmus hatte. Viele Menschen finden Sex auch ohne Orgasmus befriedigend.



Was passiert nach dem Sex?

Für die meisten Menschen ist danach Entspannung und Kuscheln angesagt. Oft ist es unangenehm, wenn Vulva, Vagina oder Penis nach dem Orgasmus berührt werden. Wenn der Samenerguss im Kondom gelandet ist, solltet ihr den Penis gleich darauf vorsichtig herausziehen. Halte das Kondom am Penis-Schaft fest, damit es nicht abrutscht. Danach kommt ein Knoten oben in das Kondom. So bleibt das Sperma drinnen.

Die weiteren Male: Immer wieder Sex haben

So wie bei allen Dingen, die man öfter macht, ist es auch beim Sex: Mit jedem weiteren Mal lernst du dazu. Deswegen bleibt Sex aufregend. Es gibt stets Neues zu entdecken.

Pannen wie Furzgeräusche, aus dem Bett fallen oder sich den Kopf stoßen gehören zum Sex manchmal dazu. Seid entspannt und lacht gemeinsam darüber. Reißt das Kondom oder geht es verloren, holt euch die Pille danach aus der Apotheke (mehr dazu auf [Seite 50](#)) oder andere medizinische Unterstützung.

Sexualpraktiken

Es gibt viele verschiedene Arten miteinander Sex zu haben.

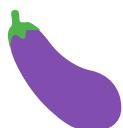
- Was tut dir gut?
- Wie fühlst du dich am besten?
- Was möchtest du gern einmal ausprobieren?
- Hast du bestimmte Sex-Fantasien, die du ausprobieren magst?

Solange es allen Beteiligten Spaß macht und alle zustimmen, ist es ok.



FINGERN

... bedeutet das Streicheln von Venushügel, Vulva-Lippen, Klitoris oder dem Analbereich. Du kannst einen oder mehrere Finger in die Vagina oder den Anus schieben. Fang langsam an und taste dich vor. Vermeide schnelle, ruckartige Bewegungen oder zu lange Fingernägel.



EINEN RUNTERHOLEN

... (= hand job) heißt: den Penis mit den Händen zu verwöhnen. Dabei wird der Penis mit den Fingern umfasst. Daumen und Zeigefinger sind etwas unterhalb der Penis spitze. Nun streichelst du mit der Handfläche rauh und runter oder spielst mit der Vorhaut. Auch hier kann die Verwendung von Gleitmittel hilfreich sein.



ORALVERKEHR

... bedeutet Sex mit Hilfe des Mundes. Darunter versteht man das Küssen, Lutschen und Saugen an Klitoris, Vulva-Lippen und Anus (= lecken) oder dem Penis (= blasen).



„STIMMT DAS? DURCH ORALVERKEHR KANN MAN SCHWANGER WERDEN.“

Schwanger werden kann man, wenn der Samen in die Nähe des Vaginaleingangs oder in die Vagina selbst gelangt. Durch Oralverkehr kann also keine Schwangerschaft entstehen. Trotzdem solltet ihr darauf achten, ob ihr Sperma auf Händen oder im Mund habt.



VAGINALSEX

Die Vagina nimmt den Penis in sich auf. Dabei wird der Penis rhythmisch hin- und herbewegt, so wie es sich für beide gut anfühlt.



ANALSEX

Wenn der After, also die Po-Öffnung, einen Penis, einen oder mehr Finger oder ein Sex-Spielzeug aufnimmt, nennt man das Analsex. Da die Po-Öffnung eine hochsensible Zone ist, achtet besonders auf euch. 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 Vagina oder den Mund einführen. Darmbakterien können Entzündungen und Krankheiten verursachen.

„VOM ANALVERKEHR KANN MAN NICHT SCHWANGER WERDEN.“

Fakt ist: Für eine Befruchtung muss die Samenflüssigkeit in die Vagina gelangen. Vaginal-Eingang 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.

Sex-Stellungen

„OBEN, UNTEN, VON VORNE, VON HINTEN, IM LIEGEN, IM STEHEN. WIE IST ES AM BESTEN?“

Es geht nicht darum, wie man es am besten, sondern am liebsten macht. Schließlich soll Sex allen Beteiligten Spaß und Freude bringen.

- Sucht eine Stellung, die für euch beide angenehm ist.
- Die Klitoris ist sehr sensibel. Viele mögen es, sie beim Sex zusätzlich zu reiben oder zu streicheln. Das ist in vielen Stellungen möglich.
- Stellungen im Stehen können anstrengend sein. Im Liegen kann man sich oftmals bequemer lieben.
- Stellungen, bei denen man sich gegenseitig in die Augen schauen bzw. küssen kann, erleben viele Menschen als besonders schön.

Lasst euch Zeit, eure Lieblingspositionen zu finden. Stresst euch nicht mit schnellen Stellungswechseln. Viele haben oft nur eine Stellung beim Sex.

Immer gilt: Du musst nichts der anderen Person zuliebe machen, wenn du es selbst nicht willst!

Sexuelle Vorlieben und Spielarten

Jeder Körper ist anders. Und so ist es auch mit dem, was du besonders magst. Ein bisschen verhält es sich wie mit Eis: Die meisten mögen gerne Schokolade und Vanille. Viele lieben Nuss-Eis. Andere stehen auf außergewöhnliche Sorten, die nicht jeder mag. Egal, was ihr bevorzugt: Solange sich alle wohl fühlen, ist es gut.

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. Vergesst nicht auf die Verhütung.

QUICKIE

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

Egal, was ihr bevorzugt: Solange sich alle wohl fühlen, ist es ok.

EROTISCHE SPIELE ONLINE UND OFFLINE

Viele Menschen finden zum Beispiel Massagen, kunstvolles Ausziehen (Striptease) oder das Kitzeln mit einer Feder erotisch. Ob du solche Sex-Abenteuer gut findest oder nicht, musst du selbst entscheiden. Auch Chatten über Handy oder Computer kann für viele anregend sein. Achte dabei auf deine Sicherheit. Lies dazu Informationen ab **Seite 64**.

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.

**Vergesst nicht auf die Verhütung und achte
auf deine Sicherheit.**

GRUPPENSEX, GANGBANG & CO

Manche Menschen haben den Wunsch, 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 ist ein Begriff aus Pornos und bedeutet, dass meist eine Frau mit relativ vielen Männern hintereinander Sex hat. Mehr zum Thema Pornografie gibt es auf Seite 64.

SEX-SPIELZEUG

Sex-Spielzeuge sind speziell für Sex hergestellte Gegenstände. Vieles davon bekommt man nur im Sex-Shop, den man ab 18 betreten darf. Für den Kauf und die Benutzung von Sex-Spielzeug aus der Drogerie oder sonstigen Supermärkten gibt es keine Altersbeschränkung.

KINK ODER FETISCH

Als Kink bezeichnet man eine sexuelle Vorliebe für eine bestimmte Technik oder eine Art von Sex, z.B. für Oralsex oder Rollenspiele. Das heißt nicht, dass diese Vorliebe bei jedem Mal Sex auch erfüllt werden muss. Es ist so wie bei deinem Lieblingsessen – du magst es besonders gerne, aber manchmal hast du auch Lust auf etwas Anderes.

Als Fetisch bezeichnet man, wenn jemand ausschließlich durch einen bestimmten Gegenstand oder Körperteil sexuell erregt wird. Zum Beispiel durch Schuhe, Unterwäsche oder Füße.

SADOMASO, FESSELSPIELE & CO

Sadomaso (SM) bedeutet, dass man sich während dem Sex (gezielt) Schmerzen zufügt, weil man es sexuell erregend findet. Es handelt sich um ein Rollenspiel. Vertrauen und Freiwilligkeit sind ein absolutes Muss. Lass dich auf nichts ein, was dir komisch vorkommt. Besonders Würgen und das Abdecken von Atemwegen kann schnell lebensbedrohlich sein.

**Redet über eure
Wünsche und Fanta-**

sien. Probiert Schritt

**für Schritt aus, was
euch gefällt.**

Wenn ihr SM ausprobieren möchten: Redet über eure Wünsche und Fantasien. Probiert Schritt für Schritt aus, was euch gefällt. Bevor ihr mit einem SM-Spiel beginnt, macht euch genau aus, was bei diesem passieren darf und was nicht. Zusätzlich vereinbart ihr eine Safe Word. Das ist ein Wort, das man sagt, um sofort alle Handlungen zu stoppen. Kümmert euch nach dem Sex besonders liebevoll umeinander.

JA HEISST JA & NEIN HEISST NEIN!

Berührungen, Streicheln und Sex sind schön, wenn die Beteiligten das Gleiche wollen. Doch wie findest du heraus, was die andere Person will?

Es ist einfach und erfordert ein bisschen Mut: Du fragst nach. Gemeinsam besprecht 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



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.

Auch während man miteinander Sex hat, kannst du fragen, ob alles ok ist. Aufhören ist jederzeit möglich, wenn es für dich nicht mehr passt.

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 schmusen magst. Oder dass du gern Sex hättest, wenn ihr Kondome besorgt habt. Oder dass nackt ausziehen und überall streicheln ok ist. Alle Beteiligten können sagen, was sie tun wollen und was nicht. Niemand muss die Wünsche des*der Partner*in erfüllen.



Deine Gefühle sind wichtig.

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

FRAGEN, DIE DU STELLEN KANNST:

- Darf ich dich küssen?
- Darf ich dir dein T-Shirt ausziehen?
- Welche Berührungen machen dich an?
- Wie wollen wir verhüten?

Vielleicht klingt das für dich erstmal komisch. Mit der Zeit bekommst du Übung im Reden über Sex, denn: Es kann auch sehr aufregend sein.

Wie es nicht sein soll:

Ihr knutscht rum, landet im Bett, zieht euch aus und plötzlich versucht er, mit seinem Penis in dich einzudringen. Du schreist NEIN, bist entsetzt, ihr brecht ab, die Situation ist unangenehm und verletzend. Eine Grenze wurde überschritten.

Wie es anders sein kann:

Ihr küssst euch, landet im Bett, sprechst darüber, dass ihr euch jetzt ausziehen wollt, dein Gegenüber fragt, ob ihr miteinander schlafen wollt, du sagst Nein, keine Lust, lieber noch mehr kuscheln. Alle Beteiligten wissen Bescheid. Eure Grenzen wurden nicht verletzt.

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 schmusen magst.

WICHTIG!!!

Nur weil du feucht wirst oder eine Erektion bekommst, heißt das nicht, dass du Sex haben willst. Viele Körper reagieren „automatisch“ auf bestimmte Reize. Das, was zählt, ist das Gefühl dazu. Nicht die körperliche Reaktion.

Selbst Menschen, die sexuelle Übergriffe erleben, können eine körperliche Reaktion haben, ohne das zu wollen. Oftmals ist das mit Scham und dem Gefühl verbunden, man sei „selbst schuld“. Das ist nicht richtig! Du hast jederzeit das Recht, NEIN zu sagen und dich zu wehren. Auch, wenn du es nicht schaffst, NEIN zu sagen: Du bist niemals schuld.

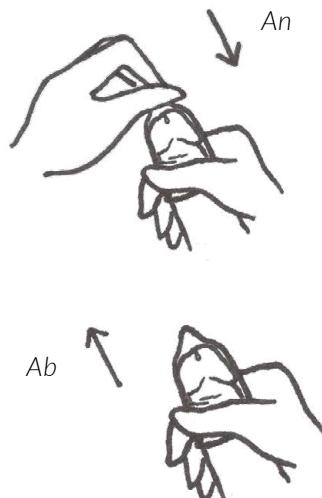
GUT ZU WISSEN:

- Jede sexuelle Handlung gegen deinen Willen ist verboten.
- Eine schlafende oder bewusstlose Person kann niemals zum Sex zustimmen. Durch Alkohol oder andere Drogen kann ein Mensch so stark beeinträchtigt sein, dass keine Zustimmung gegeben werden kann.
- Manchmal werden geschmacks- und farblose Flüssigkeiten (bekannt als „**K.O.-Tropfen**“) verwendet, um Personen zu betäuben oder bewusstlos zu machen. Das ist verboten. Sei aufmerksam beim Ausgehen und achte auf dein Getränk.
- Auch sexuelle Belästigungen wie Worte, die dich beleidigen oder dich verletzen, Grapschen in der U-Bahn oder Drohungen im Zusammenhang mit Sex im Internet sind strafbar.
- Hast du Formen von sexualisierte Gewalt erlebt: **Es ist nie deine Schuld!** Hol dir Hilfe und Unterstützung. Die Österreichischen Jugendinfos informieren dich über passende Beratungsangebote.
- Du kannst erlebte Gewalt bei der Polizei anzeigen.
- Hol dir (rechtlichen) Rat. Beratungsstellen findest du auf www.gewaltinfo.at

VERHÜTUNG

Verhütungsmittel sind dazu da, Sex haben zu können, ohne dabei schwanger zu werden. Nur das Kondom und Latextücher (= **Dental Dams – mehr dazu auf Seite 59**) schützen vor sexuell übertragbaren Infektionen. Verhütung ist immer Sache aller Beteiligten und ein Punkt, über den Sexpartner*innen im Vorhinein miteinander sprechen müssen.

Zwei Verhütungsmittel sind besonders beliebt und weit verbreitet:
Das Kondom und die Pille.



KONDOM

SO FUNKTIONIERT'S:

Das Kondom wird auf den steifen Penis abgerollt. Beim Samenerguss wird das Sperma vom Gummi aufgefangen. Beim Herausziehen des Penis wird das Kondom festgehalten, dann erst abgenommen und gut verknotet im Müll entsorgt.

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV/AIDS, Herpes, Hepatitis etc. schützt.

+ VORTEILE:

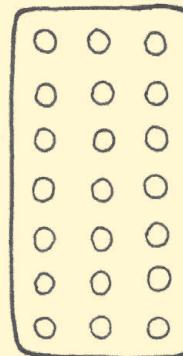
- Schützt bei richtiger Anwendung vor Krankheiten und Schwangerschaft
- Ist rezeptfrei in Supermarkt oder Apotheke zu kaufen
- Keine Nebenwirkungen (wer allergisch auf Latex ist, kann Kondome aus Kunststoff verwenden)

- NACHTEILE:

- Der Umgang muss geübt werden, damit die Verwendung klappt.
- Das Anziehen des Kondoms empfinden manche als Unterbrechung des Sex.
- Kondome können nur einmal verwendet werden und haben ein Ablaufdatum.
- Kondome, die aus Automaten kommen oder zu lange in der Tasche mitgetragen werden, können schnell kaputtgehen.
- Kondome können durch lange Fingernägel oder Zähne beschädigt werden.
- Kondome können abrutschen oder reißen. In diesen Fällen ist man nicht mehr geschützt. Infos zur „Pille danach“ findest du auf **Seite 50**.

ANTI-BABY-PILLE

SO FUNKTIONIERT'S:



Die Pille (oder die Mini-Pille) enthält Hormone und wird einmal täglich von Personen mit Gebärmutter eingenommen. Die Mini-Pille muss zudem immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden. Noch bis heute hält sich der Mythos der „Pillenpause“. So werden die meisten Pillen drei Wochen eingenommen und dann für eine Woche ausgesetzt. Für diese Pause gibt es keinen (gesundheitlichen) Grund. Die sogenannte Entzugs-Blutung, die in einer Pillenpause einsetzt, hat nichts mit einer natürlichen Menstruation zu tun. Es spricht also nichts dagegen, die Pille ohne Unterbrechung einzunehmen.

+ VORTEILE:

- Bei regelmäßiger Einnahme guter Schutz vor Schwangerschaft
- Manche Präparate können Akne verringern.

- NACHTEILE:

- Es ist das einzige Verhütungsmittel, an das man täglich denken muss.
- Bei Erbrechen, Durchfall und auch in Kombination mit anderen Medikamenten ist der Schutz nicht mehr gewährleistet. Bist du dir unsicher: Lass dich ärztlich beraten.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Mögliche Nebenwirkungen der Pille sind z.B.: Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen, sexuelle Lustlosigkeit, Brustspannen, Übelkeit, erhöhtes Thromboserisiko.

Weitere Verhütungsmittel



HORMONSTÄBCHEN

SO FUNKTIONIERT'S:

Ein kleines Stäbchen wird an der Innenseite des Oberarms einer Person mit Gebärmutter implantiert. Es sondert Hormone ab, die vor einer Schwangerschaft schützen.

+ VORTEILE:

- Das Hormonstäbchen kann drei Jahre im Oberarm bleiben und schützt sehr zuverlässig vor einer Schwangerschaft.
- Vergleichsweise preiswert
- Ausbleiben der Blutung oder abgeschwächte Menstruation
- Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirkung.

- NACHTEILE:

- Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten
- Es können durch die Hormone Nebenwirkungen auftreten, so z.B.: Haarausfall, Akne, Gewichtszunahme, Zyklusstörungen, depressive Verstimmungen, sexuelle Lustlosigkeit.



HORMONSPIRALE

SO FUNKTIONIERT'S:

Die Hormonspirale wird in die Gebärmutter eingesetzt und sondert dort Hormone ab.

+ VORTEILE:

- Die Hormonspirale kann bis zu 5 Jahre im Körper verbleiben und schützt zuverlässig vor einer Schwangerschaft.
- Gute Verträglichkeit
- Ausbleiben der Regel oder abgeschwächt
- Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirkung.

- NACHTEILE:

- Kein Schutz vor Krankheiten
- Es können durch die Hormone Nebenwirkungen auftreten, so z.B. Gewichtsveränderungen, Stimmungsschwankungen, sexuelle Lustlosigkeit, Akne.

KUPFERSPIRALE

SO FUNKTIONIERT'S:

Die Kupferspirale wird in die Gebärmutter eingesetzt. Die Kupferionen verhindern, dass Spermien eine Eizelle befruchten und sich Eizellen einnisten können.

+ VORTEILE:

- Die Kupferspirale kann bis zu 5 Jahre im Körper verbleiben und schützt zuverlässig vor einer Schwangerschaft.
- Keine Hormone und dadurch keine Gefahr von entsprechenden Nebenwirkungen

- Sehr preiswert
- Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirkung.

- NACHTEILE:

- Der Sitz der Spirale sollte ärztlich alle 6 Monate durch Ultraschall überprüft werden.
- Manche haben mehr Regelschmerzen mit der Kupferspirale.
- Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

VERHÜTUNGSRING

SO FUNKTIONIERT'S:

Den Verhütungsrings bekommt man auf Rezept. Es ist ein flexibler Gummiring, der in der Vagina getragen wird. Du wechselst ihn alle drei Wochen selber und machst dann eine Woche Pause. Genau wie bei der Pille ist diese Pause nicht notwendig. Der Ring kann sogleich gewechselt werden. Er sondert Hormone ab, die vor einer Schwangerschaft schützen.



+ VORTEILE:

- Schützt zuverlässig
- Man muss nicht täglich dran denken wie bei der Pille.
- Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirkung.

- NACHTEILE:

- Er kann beim Sex als störend empfunden werden.
- Er kann unbemerkt herausrutschen, z.B. bei Geschlechtsverkehr oder starkem Husten.

- Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Es können Nebenwirkungen auftreten, so z.B.: Übelkeit, Brustspannen, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen, sexuelle Lustlosigkeit, Vaginalinfektionen, mehr Ausfluss.
- Relativ teuer

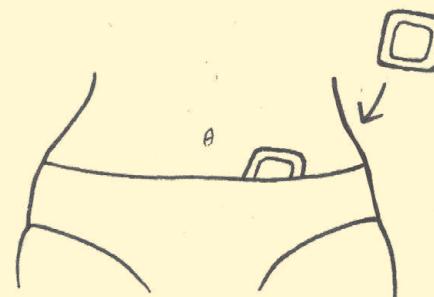
HORMONPFLASTER:

SO FUNKTIONIERT'S:

Das Verhütungs-Pflaster bekommt man auf Rezept und wechselt es 1x wöchentlich selbst. Es wird am Oberkörper einer Person mit Gebärmutter angebracht und die Hormone werden von der Haut aufgenommen. Nach drei Wochen macht man normalerweise eine Woche Pause. Wie bei der Pille ist diese Pause nicht nötig (mehr dazu auf [Seite 45](#)).

+ VORTEILE:

- Schützt zuverlässig
- Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirkung.



- NACHTEILE:

- Das Pflaster ist sichtbar.
- Es muss wegen Irritationen der Haut immer an anderen Stellen angebracht werden.
- Es kann sich unbemerkt teilweise oder ganz ablösen.
- Es können durch die Hormone Nebenwirkungen auftreten, so z.B. Gewichtsveränderungen, Stimmungsschwankungen, sexuelle Lustlosigkeit, Brustspannen, Übelkeit.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

WEITERE VERHÜTUNGSMITTEL:

- 3-Monats-Spritze (hormonell, sehr sicher)
- Femidom (nicht hormonell, nicht sehr sicher)
- Diaphragma (nicht hormonell, nicht sehr sicher)
- Chemische Mittel wie Salben, Cremes, Zäpfchen (nicht hormonell, nicht sicher)
- Natürliche Verhütungsmittel wie Temperaturmethode, Verhütungscomputer (nicht hormonell, nicht sicher bei einem unregelmäßigem Zyklus)

Einen Überblick über alle Verhütungsmittel findest du auf:

www.gesundheit.gv.at

ACHTUNG NOTFALL! „DIE PILLE DANACH“

Sie kann bei Verhütungs-Pannen eingenommen werden, wenn z.B. das Kondom geplatzt ist. Du bekommst sie rezeptfrei in jeder Apotheke und in der Nacht bzw. am Wochenende beim Apothekennotdienst. Je nach Pille muss sie bis max. 72 Stunden (3 Tage) oder max. 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Grundsätzlich gilt: Je früher, desto zuverlässiger wirkt sie.

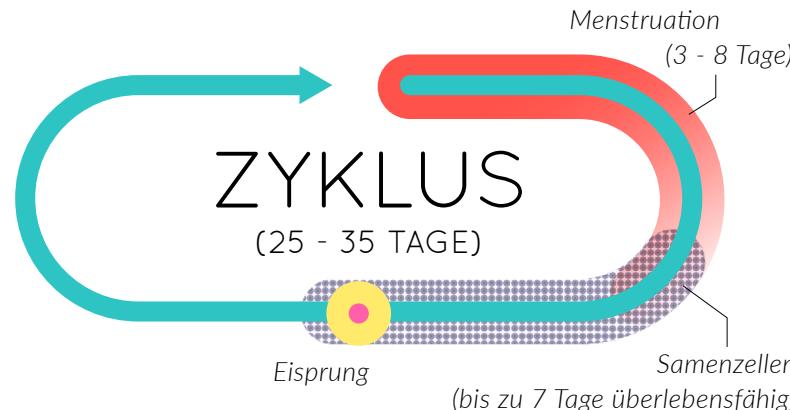
Die Hormone in der Notfallpille verschieben den Eisprung und somit die Fruchtbarkeit nach hinten. Manchmal führt die „Pille danach“ zu Übelkeit, Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen oder Schwindel.

GAR KEINE VERHÜTUNGSMITTEL SIND:

- Coitus interruptus („Aufpassen“): Das Rausziehen des Penis vor dem Samenerguss ist keine Verhütungsmethode. Der Penis sondert bereits vor dem Orgasmus Samen ab, die für eine Schwangerschaft reichen. Auch vor Krankheiten ist man so nicht sicher.
- Die Vagina nach dem Sex ausspülen (egal womit), verhindert ebenfalls keine Schwangerschaft.

**Verhütung ist immer Sache aller Beteiligten
und ein Punkt, über den Sexpartner*innen
im Vorhinein miteinander sprechen müssen.**

Bereits vor dem Einsetzen der ersten Regel ist eine Schwangerschaft möglich. Treffen Samenzelle und Eizelle zum richtigen Zeitpunkt (= Eisprung) aufeinander, kann es zur Befruchtung der Eizelle und somit zu einer Schwangerschaft kommen. Samenzellen sind innerhalb des Körpers bis zu sieben Tage überlebensfähig. Somit ist eine Schwangerschaft auch möglich, wenn ihr ein paar Tage vor dem Eisprung Sex hattet.



Wenn du glaubst, schwanger zu sein...



Mach einen Schwangerschaftstest. Diesen bekommst du in der Drogerie oder der Apotheke. Erst ca. ein bis zwei Wochen nach dem ungeschützten Sex macht dieser Sinn. Vorher erhältst du kein gültiges Ergebnis.

Bleibt deine Regel weiterhin aus, auch wenn der erste Schwangerschaftstest negativ war, kannst du einige Tage später noch einen Test machen, um eine Schwangerschaft auszuschließen oder nachzuweisen.

Lass dich ärztlich durchchecken, wenn trotz negativen Schwangerschaftstests deine Regel über mehrere Wochen nicht kommt.

Schwanger – wie weiter?

Erst mal: Organisiere dir so bald wie möglich einen Termin bei der*dem Gynäkolog*in. Erst nach einer Untersuchung wird eine Schwangerschaft offiziell bestätigt. Das kann ein ganz schöner Schock für dich sein. Allerdings gehören zum Schwanger werden immer zwei – besprecht also gemeinsam eure Möglichkeiten:

- Das Baby bekommen und die Erziehung selbst übernehmen.
- Das Baby bekommen und zur Adoption freigeben.
- Das Baby bekommen und (vorübergehend) in eine Pflegefamilie geben.
- Die Schwangerschaft abbrechen.

WENN DU DAS BABY BEKOMMEN MÖCHTEST:

In den nächsten Monaten wächst in deinem Bauch ein neuer Mensch heran, der dein altes Leben ziemlich auf den Kopf stellen wird. Fragen wie...

- wo werden wir leben?
 - was ist mit meinem Schulabschluss oder meiner Ausbildung? Oder
 - wie finanziere ich unser Leben?
- ... tauchen auf. Für junge Eltern gibt es spezielle Unterstützungsmöglichkeiten. Schau dazu auch auf **Seite 57**.

Du bist unter 18: Dein Baby erhält einen sogenannten „Vormund“. Das heißt, das Sorgerecht für dein Kind wird vom Kinder- und Jugendhilfeträger (Jugendamt) auf eine passende erwachsene Person aus deinem Umfeld übertragen. Das können zum Beispiel der volljährige Vater des Kindes, deine Eltern oder die Eltern deines Partners sein.

Manchmal übernimmt der Kinder- und Jugendhilfeträger selbst die Vormundschaft. Dein Kind lebt bei dir und du übernimmst dessen Erziehung allein, gemeinsam mit dem Vater des Kindes oder einer anderen Vertrauensperson.

Wenn du volljährig bist, liegt die Entscheidung für oder gegen die Schwangerschaft bei dir allein. Besprich dich mit dem Vater des Kindes, deinen Vertrauenspersonen und deiner Familie.

ADOPTION

Wenn du dein Baby nach der Geburt zur **Adoption** freigeben möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Lass dir für die Entscheidung genügend Zeit und wende dich an eine Beratungsstelle.

Informationen zur den unterschiedlichen Formen der Adoption bekommst du beim Magistrat oder der Bezirkshauptmannschaft in deiner Wohnregion. Der dortige Kinder- und Jugendhilfeträger wählt eine geeignete Familie für dein Kind aus. Du kannst entscheiden, ob du wissen möchtest, wo dein Kind lebt und du Kontakt haben möchtest oder nicht.

Viele Infos zu Schwangerschaft und Geburt findest du auf:

www.gesundheit.gv.at > **Gesund leben > Eltern & Kind**

Wichtig: Es ist dein Körper. Du allein entscheidest, ob du das Kind kriegen oder die Schwangerschaft beenden möchtest.

Anonyme Geburt & Babyklappe

ANONYME GEBURT

Du musst im Krankenhaus keine Angaben zu deiner Person machen, wirst medizinisch versorgt und das Krankenhaus kümmert sich um dein Baby. Du hast nach der Geburt 6 Monate Zeit, dir zu überlegen, ob du das Kind zur Adoption freigeben magst. Bis dahin hat das Jugendamt die Obsorge.

Alle Infos auf:

www.anonymegeburt.at

WICHTIG!!!

Eine Geburt ist ein körperlich wie geistig anstrengender Vorgang. Warst du dabei allein, ist es äußerst wichtig, dass du medizinisch versorgt wirst, um Komplikationen wie starke Blutungen auszuschließen.

BABYKLAPPE

Das passiert auch, wenn du das Baby nach einer **Spontangeburt** in einer sogenannten Babyklappe ablegst. Diese befinden sich bei bestimmten Krankenhäusern. Das Baby wird versorgt und du kannst anonym bleiben.

PFLEGEFAMILIEN

Manchmal braucht es Zeit, sich in die Rolle als Eltern einzufinden. Für diese Phase gibt es die Möglichkeit, das Baby für eine unbestimmte Zeit von einer Pflegefamilie betreuen zu lassen. Dabei behalten die leiblichen Eltern ihre Rechte gegenüber dem Kind und haben die Möglichkeit, in Kontakt zu bleiben.

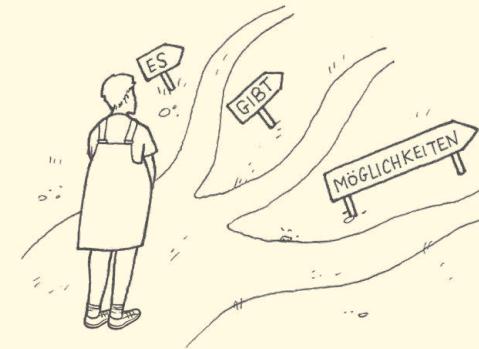
Schwangerschaftsabbruch

Wenn du über 14 Jahre alt bist, kannst du den Abbruch ohne Zustimmung bzw. Wissen deiner Eltern durchführen lassen.

Vor dem Abbruch findet ein Beratungsgespräch statt. Dieses ist kostenfrei. Die Schwangerschaft kann durch einen chirurgischen Eingriff oder die Einnahme von Medikamenten beendet werden. Lass dich ausführlich beraten. Du kannst deine Sorgen mit den Mitarbeiter*innen der Beratungsstellen besprechen.

Die Kosten für den Schwangerschaftsabbruch betragen ca. zwischen 400-700€. Sie werden von den Krankenkassen nicht übernommen. Bist du unter 18 und hast keine finanzielle Unterstützung durch deine Erziehungsberechtigten: Wende dich an den Kinder- und Jugendhilfeträger (Jugendamt), der für deinen Wohnort zuständig ist.

Alle Infos und Kontakte zum Thema Schwangerschaftsabbruch findest du auf www.oegf.at/verhuetung/schwangerschaftsabbruch



Hilfe für junge Eltern

Bei einer ungewollten Schwangerschaft steht die Welt Kopf – für alle Beteiligten.

Deshalb ist es wichtig, das Thema Verhütung ernst zu nehmen und sich gemeinsam darum zu kümmern.

Wenn ihr euch entscheidet, das Baby zu bekommen, lasst euch dabei unterstützen. Elternschaft kann übrigens auch gelingen, wenn man keine Liebesbeziehung (mehr) führt.

Du hast dazu Fragen? Kontaktiere deine Jugendinfo.

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN

Sexuell übertragbare Infektionen sind z.B. HPV, Tripper, Syphilis, Pilzinfektionen, Chlamydien, Herpes oder Hepatitis B und C. Im Unterschied zu HIV/AIDS sind diese Infektionen heilbar, wenn du dich rechtzeitig behandeln lässt.

Wenn du dich angesteckt hast, ist es wichtig, die Anzeichen zu erkennen und dich ärztlich durchchecken zu lassen.



Erste Anzeichen können sein:

- Ausfluss aus Penis, Vagina oder Po
- Brennen beim Pinkeln
- Juckreiz, Rötungen oder Bläschen an den Geschlechtsorganen
- Schmerzen im Unterbauch im Intimbereich

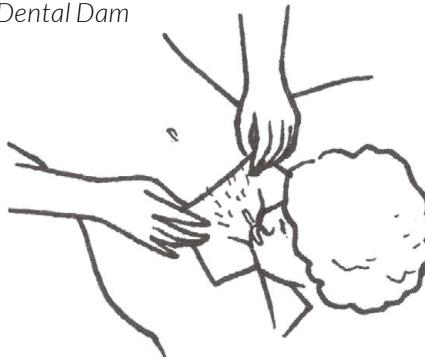
Lass dich untersuchen!

Informiere alle Sex-Partner*innen der letzten Wochen. Sie sollten sich ebenfalls untersuchen lassen.

Kondom



Dental Dam



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. Dental Dams bekommst du online oder in der Apotheke.

HIV und AIDS

Der HI-Virus zerstört langsam das Immunsystem und kann AIDS auslösen. HIV-positiv bedeutet, dass man sich mit dem HI-Virus angesteckt hat. AIDS bedeutet, dass die Krankheit ausgebrochen ist. Zwischen der Ansteckung und dem Auftreten der ersten Beschwerden können viele Jahre vergehen.

HIV wird durch spezielle Körperflüssigkeiten von HIV-positiven Menschen übertragen, die keine HIV-Therapie machen oder bei der diese nicht funktioniert. Diese Körperflüssigkeiten sind:

- Blut, auch Menstruationsblut
- Samenflüssigkeit (Sperma)
- Vaginal-Flüssigkeit
- Muttermilch
- Rückenmarksflüssigkeit

Menschen, bei denen die HIV-Therapie wirkt, können mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit keine anderen anstecken.



Medikamente gegen HIV

PEP ist eine Abkürzung und steht für „Post-Expositionsprophylaxe“. Es ist eine Schutzmaßnahme nach einer Risikosituation. Wenn du z.B. erfahren hast, dass du Sex mit einer HIV-positiven Person hattest. Eine PEP-Therapie kann bei frühem Beginn und richtiger Einnahme eine HIV-Infektion sehr wahrscheinlich verhindern. Wende dich umgehend an die Aids Hilfen für Beratung und medizinische Abklärung.

PrEP ist auch eine Abkürzung und steht für „Prä-Expositionsprophylaxe“. Das bezeichnet eine vorbeugende Behandlung vor einem Sexualkontakt mit einer HIV-positiven Person. Die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung wird mit PrEP drastisch gesenkt. Die gleichen Medikamente werden auch in der HIV-Therapie eingesetzt und sind sehr wirksam. PrEPs sind rezeptpflichtig. Mittlerweile gibt es einen Kostenzuschuss durch die Sozialversicherung.

Bedenke, dass die PrEP nicht vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützen. Lass dich ärztlich beraten und begleiten.

Auf www.aids.at findest du viele wichtige Informationen rund um die Themen HIV, Aids, PEP & PrEP sowie sexuell übertragbare Infektionen.

GUT ZU WISSEN!

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



Ab wann darf ich Sex haben?

Ab dem 14. Geburtstag sind sexuelle Kontakte mit Geschlechtsverkehr erlaubt. Im Gesetz heißen sexuelle Kontakte mit Geschlechtsverkehr „Beischlaf“ oder auch „beischlafähnliche Handlungen“.

Geschlechtsverkehr bedeutet, dass der Penis in die Vagina, den Mund oder den After eindringt.

Diese Altersgrenzen gelten für alle.

Solange alle Beteiligten Lust haben und der sexuellen Handlung zustimmen, ist es ok. Achte auf deine Grenzen und die der anderen.

Mehr zu Zustimmung und Konsens beim Sex kannst du auf **Seite 40** nachlesen.

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. Beachte diese z.B. im Urlaub.

Solange alle Beteiligten Lust haben und der sexuellen Handlung zustimmen, ist es ok.
Achte auf deine Grenzen & die der anderen.

VERBOTEN IST:

- Sex mit Autoritätspersonen wie Lehrpersonen, Betreuer*innen oder Trainer*innen
- 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 eine Person durch Drohungen oder Gewalt gezwungen wird
- Sex mit einer Person, die das nicht möchte

Das Gesetz regelt, was erlaubt ist und was nicht.

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

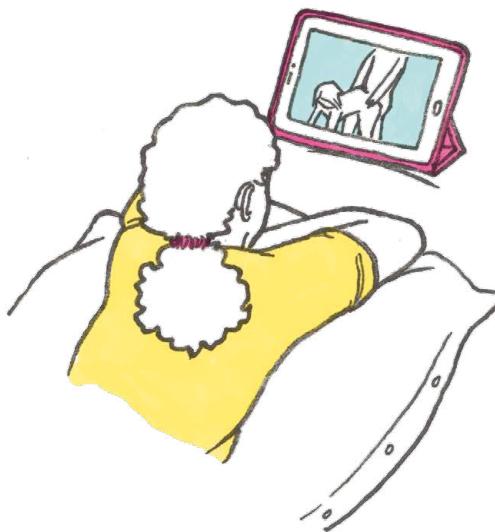
Deine Eltern können das anders sehen. Es ändert nichts an der Rechtslage.

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.

Ferner muss dein*e zukünftige Partner*in schon volljährig sein. Eine Heirat gegen deinen Willen (Zwangsheirat) ist verboten.

SEX + INTERNET



Pornos

Pornographische Inhalte sind im Internet so vielfältig und leicht zugänglich wie noch nie. Für viele stellen Pornos eine Informationsquelle zum Thema Sexualität dar. Doch hierbei ist Vorsicht geboten. Die Darstellungen in pornographischen Filmen haben kaum etwas mit der Realität zu tun.

Lass dich also nicht von Pornos verunsichern. Pornos dienen der Erwachsenen-Unterhaltung.

GUT ZU WISSEN!

- Es ist Sex nach Drehbuch,
- mit Schnitten und technischen Effekten,
- mit professionellen Schauspieler*innen, die speziellen Schönheitsnormen (perfekte Brüste, sehr großer Penis...) entsprechen.
- Kondome sieht man wenig im Porno.
- Zustimmung zum Sex kommt selten vor.
- Wenn du etwas online siehst, dass dir Angst macht, dich stresst oder verstört: Sprich mit einer Vertrauensperson darüber.

Nimm dir Pornos nicht als Vorbild für den eigenen Sex. Es sind keine Dokumentationen, sondern vielmehr sowas wie Action-Filme.

Du allein entscheidest, ob, wie und mit wem du Pornos anschaust. Gesetzlich darfst du Pornos erst ab dem 18. Geburtstag schauen, besitzen, weitergeben. Das gilt auch für WhatsApp-Gruppen.

Beinhaltet das Material Handlungen mit bzw. sexualisierte Gewalt gegen Minderjährige, fällt das rechtlich unter den Begriff der Kinderpornografie. Hier gibt es hohe Strafandrohungen.

Solltest du im Internet auf Kinderpornos stoßen, melde es auf www.stopline.at.

Sexting

Das Verschicken von erotischen Nachrichten, Bildern und Videos nennt man Sexting. Oft werden dabei auch Nacktbilder („Nudes“) verschickt. Sexting ist straffrei, wenn alle Beteiligten mindestens 14 Jahre alt sind und alles einvernehmlich abläuft. Bekommst du im Einvernehmen ein Nacktfoto geschickt: Du darfst es nicht weiterleiten oder anderen zeigen.



Es ist verboten, jemanden Nacktbilder zu schicken, wenn die andere Person das nicht will. Zum Beispiel: Unaufgefordert „Dickpics“ (= Penisbilder) zu schicken, ist nicht ok. Es kann zu einer Anzeige wegen sexueller Belästigung führen.

Bedenke, dass Nacktbilder leicht in fremde Hände fallen können. Ein einmal gesendetes Bild kannst du nicht wieder zurückholen. Leider landen Bilder von Personen oft ohne ihre Erlaubnis im Internet.

Es gibt Online-Plattformen, auf denen Personen ihre selbst produzierten erotischen und pornographischen Bilder und Videos verkaufen. Dies ist erst ab 18 Jahren erlaubt.

Grooming

Beim „Grooming“ versuchen Erwachsene das Vertrauen von Minderjährigen zu gewinnen. Diese Personen wollen sich mit dir online über Sex unterhalten, fordern Nacktbilder oder ein Treffen. Schick nie fremden Personen (intime) Bilder von dir. Sei misstrauisch und blockiere die Person, wenn dir was komisch vorkommt. Triff dich nur mit Sicherheitsvorkehrungen mit dir unbekannten Menschen.

Sextortion

Unter Sextortion versteht man, wenn eine Online-Bekanntschaft versucht eine Person mit persönlichen Sex-Bildern oder -Videos zu erpressen. In der Regel handelt es sich um Videos, die unter Vorspielen falscher Tatsachen beim Flirten in sozialen Medien entstanden sind. Gegen die Zahlung eines Geldbeitrags wird angeblich das Material zurückgehalten. Betroffen sind nicht nur Jugendliche. Es handelt sich um eine Form von Cyberkriminalität und ist strafbar. Hol dir Unterstützung!

Denk an deine Sicherheit!

- Überlege genau, wem du was schickst. Wenn Texte/Bilder/Videos einmal im Internet oder in falschen Händen sind, ist es schwierig bis unmöglich, das wieder rückgängig zu machen.
- Vertraue immer deinem Gefühl. Wenn du Zweifel hast, nimm sie Ernst.
- Lass dich nicht unter Druck setzen und zu Handlungen zwingen, die du nicht möchtest.
- Wenn dir etwas zu viel wird oder du Angst hast, brich den Kontakt ab. Es ist ein Vorteil des Internets, dass du mit einem Klick die Verbindung beenden kannst.

NEIN HEISST NEIN - AUCH ONLINE!

Wenn dir jemand ungefragt pornographische Bilder schickt oder sexuelle Handlungen von dir verlangt, mach Screenshots. Blockiere die Person. Lass dich nicht erpressen. Viele Fälle von sexuellen Belästigungen im Internet kann man polizeilich anzeigen.

Wende dich an eine Vertrauensperson oder eine Beratungsstelle wie **Rat auf Draht (Tel. 147)**.

NOCH FRAGEN ?

Du hast noch Fragen zu den Themen Sex, Verhütung, Liebe, sexuelle Identitäten und Co?

Schau auf das Österreichische Jugendportal:
www.jugendportal.at/themen/liebe-sexualitat-geschlecht

Saferinternet.at informiert und unterstützt Jugendliche beim kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.

www.saferinternet.at

Das Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos wird vom Bundeskanzleramt gefördert.

DIE ÖSTERREICHISCHEN JUGENDINFO-SIND FÜR DICH DA:

Burgenland

Jugendinfo Burgenland
www.ljr.at

Steiermark

LOGO jugendmanagement
www.logo.at

Kärnten

NETZ:werk OJA Kärnten
– Jugendinfo
www.jugendinfo-kaernten.at

Tirol

InfoEck der Generationen – Jugendinfo
www.infoeck.at

Niederösterreich

Jugend:info NÖ
www.jugendinfo-noe.at

Vorarlberg

aha – Jugendinfo Vorarlberg
www.aha.or.at

Oberösterreich

JugendService des Landes OÖ
www.jugendservice.at

Wien

WIENXTRA-Jugendinfo
www.jugendinfowien.at

Salzburg

akzente Jugendinfo
jugend.akzente.net

