

**Aufklärungsquiz - Infoquiz**  
*was sollte man über Sexualität wissen um als aufgeklärt zu gelten?*  
für jung und alt

*verfasst von Johannes Supertramp von*  
[www.lebenImWandel.net](http://www.lebenImWandel.net)

**01. Warum finden Menschen Sex so interessant?**

- weil Sex notwendig ist um Kinder zu bekommen und somit wichtig für den Erhalt der Menschheit ist. Das ist der Grund, warum Sexualität ein biologisch veranlagtes Bedürfnis des Menschen ist. Sexualität hat aber auch eine soziale Funktion, da es Nähe zwischen zwei Menschen herstellt und die Bindung zu einander verstärkt.

**02. Interessieren sich alle Menschen für Sex?**

- Nein, Sexualität wird erst ab der Pubertät interessant, da vorher die biologischen Mechanismen die für sexuelle Signale empfänglich machen noch nicht ausgeprägt sind. Ab der Pubertät interessiert sich grundsätzlich jeder für Sex, auch bis ins hohe Alter, allerdings verringern bestimmte Lebensereignisse und die damit einhergehende emotionale bzw. hormonelle Situation das Interesse an Sex (z.B. in der Schwangerschaft, bei Depression, bei negativen Erfahrungen etc.)

**03. Können wir uns herausuchen, wie unsere Sexualität sein soll, also welche sexuelle Orientierung wir haben, welche Menschen wir anziehend finden, welche Gedanken uns erregen etc.?**

- Nein, die Sexualität ist zu einem großen Teil biologisch angelegt, gerade die sexuelle Orientierung können wir uns nicht aussuchen, als auch welche Menschen wir anziehend finden. Welche Gedanken wir erregend finden, kann sich allerdings je nach Lebenssituation auch etwas verändern.

**04. Welche sexuellen Orientierungen gibt es?**

- Heterosexualität - überwiegend Menschen des anderen Geschlechts sind von Interesse
- Homosexualität (ca. 3-10% ) - überwiegend Menschen des gleichen Geschlechts sind von Interesse
- Bisexualität (ca. 3-19%) - Menschen beiderlei Geschlechts sind von Interesse
- Pansexualität (sehr selten) - Menschen jeglichen sozialen oder körperlichen Geschlechts können von Interesse sein

**05. Was sind Hormone und was haben sie mit Sexualität zu tun?**

- Hormone sind Botenstoffe unseres Körpers, die in bestimmten Situationen ausgeschüttet werden und uns damit zu bestimmten Verhalten motivieren. Viel Testosteron wirkt beispielsweise luststeigernd, viel Östrogen verstärkt das Interesse am Gegengeschlecht und wirkt aktivierend, Oxytocin verstärkt emotionale Bindung zu einander etc. Je nach Lebenssituation, Zyklus und Verhalten schüttet unser Körper vermehrt einzelne Hormone aus.

**06. Wie oft denken erwachsene Menschen an Sex?**

- da Sexualität ein körperliches (etwas nachrangigeres) Bedürfnis ist, wie Schlafen, Essen etc. denken Menschen relativ häufig daran. Männer ca. 34 Mal pro Tag und Frauen ca. 19 Mal.

**07. Ist Selbstbefriedigung ungesund und kann man was falsch machen?**

- nein, Selbstbefriedigung ist nicht ungesund und man kann eigentlich auch nichts falsch machen. Im Gegenteil, Selbstbefriedigung hat viele Vorteile. Sie hilft den eigenen Körper kennen zu lernen, kann entspannen und Lust bereiten. Früher war sie gesellschaftlich verpönt, weshalb viele Unwahrheiten darüber verbreitet wurden. Fakt ist, sie ist weder schädlich, noch ungesund, noch moralisch bedenklich. Es gilt, was Spaß macht ist okay, sofern niemand drittes dadurch belästigt wird. Bei der Selbstbefriedigung kann man an sich nichts falsch machen, solange man darauf achtet ob man Schmerzen hat, bei Schmerzen sollte man aufhören, was man macht. Einen Tipp gibt es noch zur Selbstbefriedigung. Man kann bei der Selbstbefriedigung als Mann versuchen den

Orgasmus hinaus zu zögern, also z.B. kurz vor dem „point of no return“ Pausen einzulegen (Stopp-Start-Methode) etc. dann fällt es einem später leichter beim Sex Herr der Lage zu bleiben und nicht zu früh zu kommen.

### **08. Kann Sexualität und Selbstbefriedigung süchtig machen?**

- eigentlich nicht. Eine gesunde Lust ist normal, aufpassen muss man nur, wenn man sich schlecht bis depressiv fühlt und Sexualität bzw. Selbstbefriedigung die einzige Sache ist die einem noch Spaß macht. Dann kann man tatsächlich in eine Sexsucht/Pornosucht abrutschen. Aber wenn es andere Sachen gibt die dir Spaß machen und du soziale Kontakte hast die du nicht vernachlässigst, brauchst du dir keine Sorgen machen.

**Falls du deine Sexualität belastend findest sprich am besten mit deinem Hausarzt darüber, wende dich an einen Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI), suche einen Therapeuten auf, wende dich an eine Selbsthilfegruppe oder spreche mit vertrauten Menschen darüber. Auch im Internet gibt es viele Informationen (die allerdings einen direkten Kontakt nicht ersetzen können). Es gibt sehr viele Schwierigkeiten und Themen mit denen du nicht alleine bist, deshalb gibt es auch viele Leute die sich schon mit deinen Themen auseinander gesetzt haben und Rat und Hilfe wissen.**

(siehe auch: [http://www.bzga.de/bot\\_Seite90.html](http://www.bzga.de/bot_Seite90.html) )

### **09. Wie oft masturbieren (anderes Wort für Selbstbefriedigung) Menschen?**

Männer fangen mit etwa 12 Jahren an und masturbieren im Durchschnitt mindestens zweimal wöchentlich, Frauen fangen oft erst regelmäßig damit an, wenn sie um die 20 sind und dann ungefähr einmal pro Woche. Normal ist aber so oft man will. Gerade jugendliche Männer können auch bis zu zehn mal täglich ein entsprechendes Verlangen haben. Die Häufigkeit ist aber auch sehr individuell verschieden und von der jeweiligen Lebensphase, sowie dem körperlichen und psychischem Befinden abhängig.

### **10. Masturbieren Menschen auch innerhalb einer Partnerschaft?**

- Ja, da es manchmal auch schön mit sich selbst ist und da beide Partner nicht immer gleichzeitig Lust haben. Man muss auch keine Hemmungen haben, in Gegenwart des Partners zu masturbieren, sofern man darüber gesprochen hat.

### **11. Was sind die drei wichtigsten Aspekte für eine positive Partnerschaft?**

#### - Kommunikation

(niemand kann die Gedanken des anderen erraten, weshalb es wichtig ist mitzuteilen was einem wichtig ist, was man schön findet, was einen stört, was einen emotional bewegt und welche Wünsche und Lebensentwürfe man hat – je besser die Kommunikation in der Partnerschaft ist, desto besser gelingt es gut mit einander auszukommen)

#### - Offenheit

(nur wenn man wirklich ehrlich mit seinem Partner ist und mit sich selbst und sagt was Sache ist oder dies zumindest ehrlich versucht zu sagen was bei einem los ist, was einen belastet oder was man braucht, welche Emotionen man hat etc. nur dann gelingt es langfristig Nähe zueinander aufrecht zu erhalten und eine konstruktive Partnerschaft zu führen. Offenheit ist schwierig, auch sich selbst nichts vor zu machen ist schwierig. Grundsätzlich gilt aber je mehr Offenheit, desto besser (dies funktioniert aber nur, wenn beide Partner in einem ähnlichen Maß offen sind, da sonst ein Machtungleichgewicht in der Partnerschaft entsteht).

#### - Vertrauen

(mangelndes Vertrauen ist Gift für eine Beziehung. Kontrollierendes Verhalten, Betrug, Lügen und mangelnde Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse und Gefühle des anderen sind der sicherste Weg eine Beziehung zu zerstören. Wenn man Probleme hat zu vertrauen, eifersüchtig ist oder das Verhalten des anderen einen verletzt, ist es wichtig dies ehrlich

auszusprechen. Wenn der Partner angemessen mit dieser Selbstauskunft umgeht und einem hilft diese negativen Gefühle abzubauen, da er Interesse für die Gefühle des Gegenüber zeigt und sich Mühe gibt z.B. mehr zu zeigen, wie wichtig man ihm/ihr ist und vielleicht auch offener kommuniziert was ihn/sie beschäftigt etc. dann kann man dieses Vertrauen jederzeit wieder verbessern. Wenn diese Themen immer wieder aufkommen, ist es sinnvoll sich therapeutische Unterstützung zu holen um heraus zu finden, wo dieses Problem entsteht und welche eigenen Verhaltensmuster der beiden Partner damit zusammen hängen und wie man diese durchbrechen kann)

- diese drei Aspekte bedingen sich gegenseitig. Vertrauen kann nicht ohne Kommunikation entstehen, Offenheit wird nicht entstehen wenn man dem anderen nicht vertrauen kann und Kommunikation ohne Offenheit hilft nicht um die Bindung zu einander zu vertiefen. Es sei aber angemerkt, dass es nicht möglich ist, eine Beziehung zu führen wo immer alles super ist und diese Aspekte immer voll erfüllt werden. Streit, Auseinandersetzung, Mangelndes Verstehen der eigenen oder anderer Emotionen und Diskussion, Angst vor emotionaler Verletzung oder Angst vor der Abwendung des Partners sind immer Teil einer Partnerschaft. Diese sind auch notwendig, damit die Motivation erhalten bleibt sich kontinuierlich für die Partnerschaft zu engagieren. Denn eine Partnerschaft ist wie eine Blume, man muss sich regelmäßig darum kümmern und ihr geben was sie braucht damit sie gedeihen kann. In dem Moment wo alles perfekt wäre, müssten wir nichts mehr in die Partnerschaft investieren, womit sie an Lebendigkeit und Spannung verlieren würde, weshalb diese perfekten Momente nur kurz anhalten und immer wieder neu erarbeitet werden müssen.

## **12. Gibt es in der Sexualität nur Sex oder kein Sex?**

- Nein, Sex ist letztlich alles, was mit Erregung zu tun hat. Das kann bei einem spannenden Gespräch anfangen, bei gemeinsamen Erlebnissen die das Interesse am andern wecken, Küssen, Berührungen, Streicheln, Kuschneln, Händchenhalten... dies kann alles erregend sein. Auch wenn es konkret wird, gibt es viele Vorstufen zum Geschlechtsverkehr, die als Petting bezeichnet werden. Dazu gehören alle stimulierenden Berührungen des Körpers, von Streicheln, Küssen, oraler oder manueller Stimulation erogener Körperzonen etc.

## **13. Was ist ein Orgasmus?**

- als Orgasmus wird der Höhepunkt der sexuellen Lust beschrieben. Bei dieser körperlichen Reaktion werden die Geschlechtsorgane besonders stark durchblutet, was diese sehr empfindlich für äußere Reize macht - beim Orgasmus spannen sich alle Muskeln an und entspannen sich dann schlagartig. Beim Mann geht der Orgasmus mit der Ejakulation, also dem Samenguss einher. Der Orgasmus gilt als sehr lustvoll, ist aber nur ein kleiner Teil der Sexualität. Sex kann auch gut ohne Orgasmus statt finden und Spaß machen. Damit ein Orgasmus statt finden kann, ist es wichtig das man ganz entspannt ist, sich sicher fühlt und sich ganz auf die Situation einlassen kann.

## **14. Was ist ein Vorspiel und wozu braucht man das?**

- würde man Sex auf den reinen Geschlechtsverkehr reduzieren, wäre dieser ziemlich langweilig, denn gerade das ganze drum herum, die Situation in der man sich von einander angezogen fühlt, die Worte, Gesten, Zärtlichkeiten, Berührungen, Küsse, das langsame Annähern... erzeugen Lust. Und erst wenn sich bei beiden viel Lust aufgebaut hat, macht Sex und Intimität überhaupt erst Spaß. Wenn jemand gerade noch mit einem über den Streit mit den Eltern oder den Stress in der Schule gesprochen hat und einem dann plötzlich in den Schritt fasst ist das nicht erregend, sondern eher irritierend bis verstörend. Daher gilt, Sex und körperliche Nähe muss immer erst (langsam und vorsichtig) angebahnt werden. Hierbei haben aber beide Seiten jederzeit das Recht zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen oder nicht in Stimmung sind. Dies muss der Partner auch akzeptieren und respektieren. Wer sich über ein Nein des Partner hinweg setzt macht sich vor dem Gesetz strafbar.

### **15. Was tun, wenn der Partner weniger Lust hat als man selbst?**

- Man kann versuchen die Lust beim Partner zu wecken, indem man etwas schönes zusammen unternimmt, für ihn einen leckeren Kuchen backt, Aufmerksamkeit zeigt, Fragen stellt und darüber spricht wie es dem anderen geht. Bei gemeinsamen Aktivitäten kann man miteinander flirten, den anderen verführerisch küssen, Komplimente machen und über erregende Sachen sprechen. Hilft das alles nichts, gibt es immer noch die Selbstbefriedigung. Man kann z.B. kuscheln und sich dabei selbstbefriedigen, wenn der Partner damit einverstanden ist. Vielleicht bekommt der andere dabei auch Lust. Wichtig ist nur die Dinge zu besprechen und nicht sauer auf den anderen zu werden, ohne dass der andere weiß was eigentlich los ist. Denn niemand kann die eigenen Gedanken lesen, also liegt es bei dir deine Wünsche an- und auszusprechen. Vorwürfe helfen hierbei nicht weiter, vielmehr ist es gut Vorschläge zu unterbreiten.

### **16. Ist es schlimm schwanger zu werden?**

- grundsätzlich nicht. Allerdings ist es nicht leicht ein Kind zu bekommen und groß zu ziehen, auch verändert sich dann dein Leben und die Partnerschaft grundlegend und du hast kaum noch Freiheiten und musst auf einmal die Verantwortung für einen kleinen Menschen übernehmen. Deshalb ist es sinnvoll mit Kindern zu warten, bis man reif genug ist - heißt psychisch einigermaßen stabil, in der Lage sich selbst zurückzunehmen und Verantwortung zu tragen (und zwar rund um die Uhr) und in der Lage ist Konflikte und Schwierigkeiten mit dem Partner zu besprechen, da Kinder auch eine Beziehung erschweren können. Weiter macht es Sinn zu warten, bis man in einer Lebenssituation ist, die dem Kind ein geschütztes Umfeld bieten kann. Es ist auch nicht verkehrt sich im Vorfeld zu informieren und das ganze geplant anzugehen. Junge Mütter sind bei diesem Thema häufig etwas naiv und stellen sich das ganze etwas zu einfach vor. Im Zweifel spreche mit deinen Eltern oder Freunden, Bekannten, Beratungsstellen, also mit Menschen die Erfahrung damit haben. Als Faustregel kann man sagen - zwischen 21 und 35/40 ist eine gute Zeit um Kinder zu bekommen, allerdings sollte es auch zur momentanen Lebenssituation passen.

### **17. Warum gibt es so viele 15-17 jährige die Schwanger werden?**

- etwas ein Prozent, also eine von hundert jungen Frauen wird in Deutschland zwischen 15 und 17 Schwanger. Das ist kein Weltuntergang, aber meistens sind diese jungen Mütter total überfordert und gerade in einer Lebensphase in der sie sehr mit sich selbst beschäftigt sind, was keine optimale Voraussetzung für eine verantwortliche Elternschaft darstellt. Aus diesen Gründen wird angenommen, dass die Belastungen für das Kind größer sind und damit dessen psychische Entwicklung beeinträchtigt werden kann.

- schwanger werden die jungen Frauen meist, aufgrund mangelnder Aufklärung und fehlendem grundlegendem Wissen über Fruchtbarkeit, körperliche Entwicklung und Verhütung. Eine Studie belegt, dass Teenager ihr Wissen im Bereich Sexualität als viel höher einschätzen als es in Wahrheit ist. *"Sie hantierten zwar souverän mit Begriffen wie "Dildo", "Dreier" oder "Domina", zeigten aber einen deutlichen Informationsmangel beim Thema "Verhütung". So beantworteten zum Beispiel die Hälfte der befragten Sechstklässlerinnen die Frage "Ab wann kann ich schwanger werden?" falsch."*

( <http://www.urbia.de/magazin/familienleben/muetter/minderjaehrig-und-schwanger-sehr-junge-muetter> )

### **18. Warum verhüten so viele Jugendliche beim ersten Mal nicht?**

- etwa 10 % der Jugendlichen verhüten beim ersten Mal nicht, da die Situation des Geschlechtsverkehrs für sie völlig überraschend kam. Daher gilt, rechtzeitig informieren und immer vorbereitet sein und zumindest einen Kondom zur Hand haben. Denn im emotionalen und erregten Zustand ist es schwer eine Pause von mehreren Tagen einzulegen um nach dem Besuch beim Frauenarzt an dieser Stelle weiter zu machen. Für eine kleine Pause um einen Kondom anzuziehen ist aber immer Zeit. Wichtig ist aber auch sich mit Verhütung auszukennen, denn falsch angewendete Verhütungsmittel helfen leider nicht.

### **19. Ab wann kann man schwanger werden?**

- auch beim ersten Mal kann man Schwanger werden. Grundsätzlich gilt jedoch, dass man ab der Geschlechtsreife Kinder zeugen bzw. bekommen kann, diese geht bei der Frau mit der ersten Periode mit ca. 12 Jahren (Menarche) und bei dem Mann mit dem ersten Samenguss mit ca. 13 Jahren (Spermarche) einher. Da diese jedoch nicht immer ganz so offensichtlich stattfinden müssen gilt es, beim Geschlechtsverkehr immer zu verhüten.

### **20. Wodurch kann man schwanger werden und wodurch nicht?**

Um schwanger zu werden müssen Spermien in die weibliche Eizelle gelangen, dies gelingt nur über die Vagina. Man kann also:

- durch ungeschützten Geschlechtsverkehr schwanger werden
- bei falsch angewendeten Verhütungsmitteln schwanger werden
- beim Petting schwanger werden, wenn Spermien in größerer Menge per Hand in die Vagina gelangen

da Spermien außerhalb des Körpers nicht lange überlebensfähig sind (je kleiner die Menge, desto schneller sterben sie), kann man auf folgende Weise nicht schwanger werden

- auf der Toilette
  - im Schwimmbad oder in der Badewanne
  - durch Oralverkehr (Spermien gelangen so höchstens in den Magen wo sie sterben)
- (siehe auch: [https://www.lilli.ch/spermien\\_ueberleben\\_befruchtungsfahigkeit\\_luft/](https://www.lilli.ch/spermien_ueberleben_befruchtungsfahigkeit_luft/))

### **21. Wie lange können Spermien in der Gebärmutter der Frau überleben?**

- Spermien können in der Gebärmutter ca. 5 Tage überleben, an der Luft hingegen können sie nur wenige Minuten überleben (in größeren Mengen aber auch länger). Die Frau ist zwar nur in einem bestimmten Zeitraum um den Eisprung fruchtbar, da die Spermien aber so lange überleben können und der Eisprung nicht eindeutig bestimmbar ist, gilt es immer zu verhüten. Auch während der Periode (der Regelblutung) sollte man verhüten, falls man Sex hat, da es sich immer auch um eine Zwischenblutung handeln könnte, während der die Frau fruchtbar ist.

### **22. Welches sind die bekanntesten und sichersten Verhütungsmittel?**

- Pille **sehr sicher (Pearl-Index: 0,1 - 0,9)**
- Kondom **sicher bei korrekter Anwendung (Pearl-Index: 2 - 12)**
- Dreimonatsspritze **sehr sicher (Pearl-Index: 0,3 - 0,88)**
- Spirale **sicher (Pearl-Index: 0,9 - 3, abhängig von Kupfergehalt und richtiger Größe)**
- das Frauenkondom **sicher bei korrekter Anwendung (Pearl-Index: 5 - 21)**
- Diaphragma **sicher bei korrekter Anwendung (Pearl-Index: 1 - 20), Spermizide erhöhen die Sicherheit!**

(siehe auch <https://www.loveline.de/infos/verhuetzung.html>)

Der Pearl Index ist ein Maß für die Zuverlässigkeit der jeweiligen Verhütungsmethode bei korrekter Anwendung, je kleiner der Wert desto sicherer ist die Methode. Dieser Index errechnet sich aus der Anzahl der Schwangerschaften geteilt durch die Anzahl der Frauen mal 12 geteilt durch die Zahl der Anwendungsmonate mal 100. Das heißt ein Pearl Index von 1 sagt, dass eine Frau von 100 Frauen, die ein Jahr lang richtig mit einer bestimmten Methode verhütet haben, trotzdem schwanger geworden ist.

### **23. Worauf muss man bei der Verhütung mit Kondom und Pille, den häufigsten Verhütungsmitteln, besonders achten?**

- Kondom: der Kondom darf nicht abgelaufen sein (Haltbarkeitsdatum steht auf jedem Kondom); er muss von der Größe her gut passen und fest sitzen (es gibt unterschiedliche Größen, erhältlich in Drogeriemärkten, Apotheken, im Internet oder in Erotikläden); man darf ihn nicht mit scharfen

Gegenständen oder den Zähnen öffnen (Vorsicht mit den Fingernägeln); wenn man ihn zunächst falsch herum aufgesetzt hat nicht umdrehen - sondern einen neuen nehmen, da durch die Berührung auch ein kaum sichtbarer Lusttropfen am Penis übertragen auf den Kondom schon zur Schwangerschaft führen kann; warten bis die Frau durch das Vorspiel feucht genug ist, da sonst der Kondom kaputt gehen kann; wenn der Mann einen Orgasmus hat den Kondom am Penis festhalten und dann erst herausziehen, da der Penis nach dem Samenguss erschlafft und dann der Kondom herunter rutschen kann; niemals zwei Kondome übereinander tragen da die Reibung die Kondome kaputt gehen lässt; bei der Benutzung von Gleitgel darauf achten dass es mit Kondomen verwendbar ist und nicht das Latex angreift (was den Kondom kaputt und damit nutzlos machen kann); bei der Aufbewahrung von Kondome darauf achten dass sie nicht Hitze, Sonne oder sonstigen Beschädigungen ausgesetzt werden (z.B. ist Aufbewahrung im Geldbeutel nicht geeignet – lieber in einer leeren Dose die vor Beschädigung schützt z.B. von einer kleinen Handcreme);  
- die Pille: die Pille ist eine hormonelle Verhütungsmethode und schützt daher nicht vor Geschlechtskrankheiten!! Die Pille wirkt nur bei richtiger Einnahme/Dosierung, also so wie es vom Arzt vorgeschrieben wird; die Pille wirkt nicht, wenn man Durchfall hat, und auch nicht wenn man Antibiotika einnimmt!! da die Wirkstoffe dann nicht vom Körper aufgenommen werden können; die Pille wirkt auch nicht wenn man Johanniskrauttee trinkt oder bestimmte Medikamente nimmt - daher Medikamenteneinnahme immer erst mit dem Arzt absprechen; die Pille wirkt womöglich nicht mehr zuverlässig, wenn man die Einnahme vergessen hat oder den Rhythmus nicht einhält; im Zweifel immer den Arzt fragen und zusätzlich z.B. mit Kondom verhüten;

#### **24. Wo bekomme ich Verhütungsmittel?**

- die Pille muss von einem Frauenarzt (Gynäkologe) verschrieben werden, mit Rezept kann man diese dann in der Apotheke holen;
- Dreimonatsspritze und Spirale erhält man auch nur beim Frauenarzt
- Kondome bekommt man in Drogeriemärkten, Apotheken (gibt auch verschiedene Größen), im Onlineversand, manchmal in öffentlichen Toiletten im Automaten, in Erotikgeschäften, manchmal in Supermärkten, bei Beratungsstellen und von Eltern wenn man fragt;

#### **25. Schützt Coitus Interruptus vor Schwangerschaft (das Herausziehen des Gliedes vor dem Samengruss)?**

- Nein, denn schon der Lusttropfen der bei einem erigierten Penis auftreten kann, enthält Spermien die ausreichen um eine Frau zu schwängern. Das heißt auch wenn der Mann keinen Orgasmus in der Frau hat, kann die Frau schwanger werden. Deshalb ist es wichtig immer Verhütungsmittel zu verwenden.

#### **26. Wie werden Geschlechtskrankheiten übertragen und muss ich mir Sorgen machen?**

- Geschlechtskrankheiten werden übertragen, wenn fremde Körperflüssigkeiten wie Sperma, Lubrikation (Vaginalflüssigkeit), Blut, Flüssigkeit aus Bläschen und Geschwüren, Wundflüssigkeit etc. mit eigenen Schleimhäuten in Berührung kommen. Schleimhäute sind beispielsweise Mund-, Darm-, Gebärmutter Schleimhaut, Schleimhaut der Vagina etc. Die Mengen von Erregern können so klein sein, dass man sie nicht sieht, was gerade bei sogenannten Schmierinfektionen der Fall ist - wenn beispielsweise Erreger über Finger, Hände oder Sexspielzeug übertragen werden. Das heißt Geschlechtskrankheiten werden in erster Linie durch Geschlechtsverkehr ohne Kondom, durch ungeschützten Oralverkehr übertragen und durch das Berühren von Feigwarzen, Herpes-Bläschen, oder Wunden.

Nicht alle Geschlechtskrankheiten sind mit dem Auge zu sehen, deshalb ist es sinnvoll bei einem neuen Geschlechtspartner immer einen Kondom zu verwenden. **Nur Kondome schützen vor übertragbaren Geschlechtskrankheiten.** Häufig wechselnde Geschlechtspartner und ungeschützter Sex sind besonders gefährlich. Eine übertriebene Hygiene der Geschlechtsorgane mit Seife kann die natürliche Bakterienflora der Schleimhäute schädigen und so auch ein Risiko darstellen.

Um Geschlechtskrankheiten auszuschließen kann man entweder zum Arzt gehen oder sich anonym

und kostenlos beim Gesundheitsamt testen lassen (gilt nur für HIV/Aids).

(siehe auch

[http://www.machsmitt.de/sexuell\\_uebertragbare\\_infektionen/untersuchung\\_und\\_behandlung/index.php](http://www.machsmitt.de/sexuell_uebertragbare_infektionen/untersuchung_und_behandlung/index.php) )

### **27. Lässt sich HIV durch Speichel übertragen?**

- der HI-Virus, der zu einer erworbenen Schwächung des Immunsystems führt, die als aids (acquired immune deficiency syndrome) bezeichnet wird, lässt sich durch reinen Speichel eigentlich nicht übertragen. Es können zwar über kleine Wunden im Mund geringe Mengen des Virus übertragen werden, allerdings ist die Konzentration der Viren im Speichel im Vergleich zu Blut oder Sperma sehr gering und die Viren überleben im Speichel nicht sehr lang, weshalb das sehr unwahrscheinlich ist. Aber provozieren muss man natürlich nichts.

### **28. Was tun, wenn eine Verhütungspanne eintritt?**

- es gibt eine Pille danach, die man in jeder Apotheke rezeptfrei bekommt. Diese sollte man dann möglichst zeitnah einnehmen. Allerdings sollte man sich nicht auf diese Möglichkeit verlassen und sich im Vorfeld gewissenhaft um die Verhütung kümmern. Die Pille danach kann auch Bauchschmerzen und Übelkeit auslösen, was man der Frau ersparen kann, wenn man sich im Vorfeld um die Verhütung kümmert. **Es gilt auch immer, Verhütung ist Aufgabe beider Partner nicht ausschließlich die der Frau. Das heißt der Mann muss sich vorher informieren, wie und ob die Frau verhütet oder selbst verhüten!!**

### **29. Wie macht Sexualität am meisten Spaß**

- grundsätzlich gilt, was beiden gefällt ist gut.

- Ich möchte jedoch anmerken, dass Sex in den Medien, besonders im Porno unrealistisch dargestellt wird und teilweise auch wie ein Theaterstück richtig inszeniert wird (es wird also viel so getan als ob, zusammen geschnitten, viel vorgemacht etc.). Gerade die Lust der Frau wird in diesen Darstellungen häufig vernachlässigt oder vorgespielt, ist aber sehr wichtig für den Spaß, denn nur wenn beide richtig Spaß haben ist der Sex gut. Das heißt, es ist wichtig darüber zu sprechen was wem Spaß macht, die Grenzen des anderen zu akzeptieren und sich nicht nur mit dem eigenen Körper, sondern auch mit dem Körper des anderen Geschlechts auszukennen.

### **30. Sind Körperproportionen und der Ablauf im Porno realistisch?**

- Nein. Pornos entsprechen nicht der Realität. Die meisten Pornos sind Männerfantasien und das dort gezeigte macht den Frauen meistens weniger Spaß, weshalb sie meistens so tun als ob sie das alles super fänden. Es gibt inzwischen aber auch Pornos für Frauen, bei denen mehr Wert auf Ästhetik, eine Geschichte, Aufbau von Spannung und Erotik gelegt wird. Auf dieser Internetseite könnt ihr auch mal einen Realitätsabgleich zwischen Porno und der Realität machen

<http://www.makelovenotporn.com/pages/landing>

- im Porno werden die Schauspieler nach ihrer Penis oder Brustgröße gecastet. Was man dort sieht entspricht also nicht der Norm, heißt vielleicht eine von 100 Personen hat vielleicht entsprechende Proportionen und die anderen 99 nicht, oder es wurde Chirurgisch nachgeholfen.

Die durchschnittliche Penisgröße beispielsweise liegt im erregierten Zustand bei etwa 13 cm. Es gibt auch unterschiedliche Penise. Die einen sind eher klein und werden aber wesentlich größer im erregierten Zustand, die anderen sind im nicht erregierten Zustand relativ groß, werden aber bei Erregung kaum größer. „Man müsse sich klar machen, dass bei normaler Verteilung die Hälfte der Bevölkerung einen kleineren Penis hat als der Durchschnitt. [...] Männer schätzen ihre Penisgröße häufig zu negativ ein. Eine Online-Befragung mit mehr als 52.000 Männern und Frauen ergab etwa, dass 85 Prozent der Frauen zufrieden mit der Penisgröße ihres Partners waren, aber nur 55 Prozent der Männer mit ihrer eigenen Penisgröße.“

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/penislaenge-forscher-errechnen-durchschnittliche-laenge-a-1021501.html>

Gleiches gilt für Brüste. Die normale Brustgröße ist wesentlich kleiner als die im Porno.

Viele Menschen vergleichen sich mit den Schauspielern im Porno, was unglücklich machen kann. Das ist so als würde man sich mit einem Helden aus einem Marvel Film vergleichen. Der Schauspieler kann natürlich nicht fliegen, aber im Film wird mit allen möglichen Mitteln dafür gesorgt, dass es sehr realistisch so aussieht als ob er das könnte.

Außerdem sind extreme Körperproportionen nicht wünschenswert. Viele Frauen mit sehr großen Brüsten lassen diese kleiner operieren, da sie Rückenprobleme bekommen, können kaum normal joggen oder Sport machen. Auch Männer mit großen Penisen haben es nicht leicht, da viele Frauen davor zurück schrecken oder beim Sex Schmerzen haben, was ja wenig Spaß macht. Angeblich kann es bei sehr großen Penisen auch passieren, dass die Männer bei einer Errektion Bewusstlos werden, da zu viel Blut in den Penis gelangt.

Also auch hier gilt. Der Weg der Mitte ist meist der gesündeste und am zufriedenstellendste. Denn zum Kinderbekommen reichen alle Varianten und entsprechend sind übergroße Geschlechtsorgane kein Partnerwahlgrund der Biologisch veranlagt wäre. *„Männer [bevorzugen] Frauen, die ersichtlich fruchtbar sind, was mit jungem Alter, glatter Haut, breitem Becken, gesunder Figur ... einhergeht. Männer gewichten diese optischen Merkmale stärker, als Frauen dies tun. Frauen sind eher bereit über optische Aspekte hinweg zu sehen um statt dessen sozialem Status oder positiven Charaktereigenschaften besonders viel Gewicht beizumessen.“*

<https://proceedingalteration.wordpress.com/2013/11/16/schoenheit-liegt-auge-betrachters-kritisch-frauen-gegenueber-zeigt-werbefilm-gerichtszeichner-16909284/>

### **31. Welche erogenen Zonen gibt es bei Menschen?**

- nicht spezifische erogene Zonen: Seiten des Halses, Genick, Füße, Achselhöhlen, Arminnenseiten, Rücken, Bauch, Schenkel, Ellenbogen - das Gefühl der Berührung und die Erwartung weiterer Stimulation der spezifischen erogenen Zonen steigert die Erregung. Je mehr Zeit man sich hier nimmt, desto größer wird die erregende Spannung

- spezifische erogene Zonen: Bereich der Augen, Ohrmuschel, Nase, Mund, Haargrenze, Achselhöhlen, die Brusthügel, die Brustwarzen, Penis, Eichel, Hodensack, Venushügel, Klitoris/Kitzler, Schamlippen, Scheidenvorhof, Scheidenvorderwand auch -G-Punkt genannt, Muttermund, der Anus, Prostata, der Bereich des Damms - allein durch den Geschlechtsverkehr bekommen nur wenige Frauen einen Orgasmus, weshalb die weitere Stimulation beispielsweise der Klitoris notwendig ist. Wenn die Erregung bei Frau und Mann sehr groß ist muss man bei der direkten Stimulation der spezifischen erogenen Zonen sehr behutsam sein, da diese dann sehr empfindlich sind.

### **32. Welches ist die größte erogene Zone?**

- das Gehirn! Das heißt um sexuelle Lust erleben zu können ist es wichtig, dass wir entspannt sind, uns wohl fühlen, dass der Partner es schafft negative Gedanken zu stoppen und schöne Bilder in unserem Kopf zu entfachen. Viele Paare erzählen sich beispielsweise erotische Geschichten, oder führen "dirty talk" um die Lust im Kopf des anderen anzuheizen. Nichts wirkt aber besser, als ein cooler gemeinsam verbrachter Tag mit einem schönen Ausflug oder mit dem was beiden Spaß macht. Wenn man dann endlich zu zweit ist und der Partner noch anzügliche Bemerkungen macht, fallen bestimmt beide übereinander her.

### **33. Ab wann darf man überhaupt Sex haben?**

- die Paragraphen § 176 und § 182 des Strafgesetzbuches schreibt vor, wer in Deutschland mit wem Sex haben darf. Dieses Gesetz soll Kinder und Jugendliche vor Missbrauch schützen. Sexuelle Handlungen mit Kindern unter 14 sind grundsätzlich strafbar (es seien beide sind unter 14); 14-17 jährige dürfen miteinander Sex haben, und ab 16 darf ein Jugendlicher theoretisch mit jedem Sex haben. Bis zur Volljährigkeit haben die Eltern jedoch das Aufenthaltsbestimmungsrecht, weshalb sie quasi dem Sex zustimmen müssen bzw. der Situation der gemeinsamen Übernachtung. Diese Altersangaben gelten allerdings nur, wenn beide dies freiwillig tun und ohne Bezahlung oder in irgendeinem Zwangskontext. Von Pädophilie wird gesprochen, wenn die Altersdifferenz



zwischen beiden mehr als 6 Jahre beträgt und eine der Beteiligten Personen unter 14 Jahre alt ist.  
( siehe auch <http://www.planet-liebe.de/beziehung-und-partnerschaft/sex-und-das-gesetz/> )

**Schlussatz:**

Natürlich braucht gute Sexualität viel Übung, Kommunikation, Austausch, Kenntnis der Bedürfnisse des Partners, sowie der eigenen Bedürfnisse und auch Wissen über den eigenen und den Körper des Partners. Daher ist es gut, viel auszuprobieren, sich gut zu informieren, fantasievoll und kreativ zu sein und auch Neues auszuprobieren. Denn Sexualität lebt langfristig von der Abwechslung.

Natürlich gäbe es noch viel mehr zu dem Thema Sexualität, Liebe und Partnerschaft zu sagen, aber hier geht es ja darum grundlegende Aufklärung zu leisten, nicht darum ein Buch zu schreiben :)  
Ich hoffe ihr habt viel gelernt und merkt es euch lange.

*verfasst von Johannes Supertramp von*  
[www.lebenImWandel.net](http://www.lebenImWandel.net)

**Interessante Internetseiten zum Thema:**

- das anschauliche Sexlexikon - <http://www.intimatemedicine.de/sexlexikon/>
- wie sieht echter Sex im Vergleich zum Porno aus - <http://makelovenotporn.com/myths/facial>
- make love, die Internetseite zu dem viel gelobten Aufklärungsbuch - <http://www.make-love.de/>