

the SEXPLORERS



Ein Comic des Jugendnetzwerks
SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ

Nati
Nutu

**SEXUELLE
GESUNDHEIT
SCHWEIZ**
Jugendnetzwerk



Hallo! Schön hältst du diesen Comic in den Händen, der die Geschichte von Gaya, Tristan, Bella, Quincy und Liv erzählt.

Dieser Comic wurde vom Jugendnetzwerk von SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ geschrieben. Dies ist eine Gruppe von jungen Menschen, welche sich für Themen rund um Sexualität einsetzt.

Wir vom Jugendnetzwerk möchten mit dem Comic Themen ansprechen, die uns als junge Menschen im Laufe unserer Identitätsfindung beschäftigt haben oder immer noch beschäftigen. Wir empfehlen ihn für Jugendliche ab 16 Jahren. In unserem Comic sprechen wir über Konsens, Emotionen und Beziehungen, Selbstbefriedigung, safer sex, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität. Der Comic stellt die Lebensentwürfe von fünf Einzelpersonen dar. Dadurch wird eine Auswahl an Themen rund um Sexualität behandelt. Die Geschichten von Gaya, Tristan, Bella, Quincy und Liv zeigen auf, wie verschiedene Erfahrungen zur Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit, Identität und Sexualität beigetragen haben. Auf diese Weise möchten wir aufzeigen, dass das Leben viele neue Erfahrungen und Herausforderungen für uns bereithält, die mit unterstützenden Menschen um uns herum und Zugang zu guten Informationen, Sexualaufklärung und Beratung gut handhabbar sind.

Es kann sein, dass dir gewisse Themen oder Gefühle in diesem Comic bekannt vorkommen. Es kann sein, dass Fragen offenbleiben oder du noch mehr zu bestimmten Themen lesen möchtest. Dafür haben wir am Ende jedes Kapitels und im Glossar QR-Codes eingefügt. Sie verweisen auf Seiten, wo du noch mehr Informationen findest. Am Ende jedes Kapitels befinden sich Fragen, die zum Nachdenken oder zur weiteren Auseinandersetzung anregen können. Wichtig dabei ist, es gibt kein richtig oder falsch bei der Beantwortung dieser Fragen. Sie können jedoch helfen, etwas über sich zu erfahren. Es kann auch sein, dass dich die Themen im Comic nicht interessieren. Du kannst den Comic jederzeit zur Seite legen oder ein Kapitel überspringen.

Wir sind Kinder unserer Zeit und sind in einer Welt aufgewachsen, die sexistisch, rassistisch, behinderten-, queerfeindlich und anderweitig diskriminierend ist. Unser Denken und Handeln ist aus diesem Grund nicht frei von Diskriminierung und dies kann sich auch in unseren Geschichten widerspiegeln. Wenn dich im Comic Erzählungen, Darstellungen oder Aussagen aufwühlen oder verletzen, solltest du damit nicht alleine bleiben. Sprich bspw. mit einer Person deines Vertrauens darüber oder wende dich an anonyme und kostenlose Unterstützungsangebote (*bspw. 147.ch, lilli.ch, du-bist-du.ch*).

Du hast sexuelle Rechte. Es sind Menschenrechte. Die Gewährleistung der sexuellen Rechte ist eine Voraussetzung für sexuelle Gesundheit. Alle Menschen haben das Recht eine lustvolle Sexualität zu leben – frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Auch keinen Sex haben zu wollen ist ein Recht. Du wiederum kannst diese Rechte schützen, indem du sie bei anderen respektierst.



Sprache hat einen Einfluss darauf, wie wir denken. Sie beeinflusst, wie wir Sachen sehen, fühlen und benennen. Wie wir über gewisse Dinge denken, verändert sich mit der Zeit. Daher verändert sich auch die Sprache.

Wir verwenden im Comic eine geschlechterinklusive Sprache. Geschlechterinklusiv bedeutet, dass Menschen aller Geschlechter mitgedacht und angesprochen werden. Wir verwenden in der deutschen Sprache den Genderstern (*). Der Genderstern verdeutlicht die geschlechtliche Vielfalt und zeigt auf, dass es neben Frauen und Männern auch Geschlechter dazwischen und ausserhalb gibt (*bspw. non-binäre Geschlechter*). Beispiel: In unserem Comic sprechen wir von Freund*innen. Mehr über inklusive Sprache kannst du in diesem Leitfaden lesen



Mach mit beim Jugendnetzwerk!

Bist du zwischen 16 und 25 Jahre alt und hast Lust, dich für deine Rechte und die sexuelle Gesundheit einzusetzen? Mach beim Jugendnetzwerk von SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ mit! Schreib uns einfach ein Mail an: ichmachemit@sexuelle-gesundheit.ch! Wir wählen Projekte aus, die uns ansprechen, und setzen diese um. Dieser Comic ist im Rahmen eines unserer Projekte entstanden. In der Vergangenheit haben wir die Kampagne «Let's talk about sex» zur Förderung einer ganzheitlichen Sexualaufklärung durchgeführt und ein Video zum Thema «Selbstbefriedigung – ist das normal?» erstellt. Diese Projekte findest du auf unserer Website: jugend-sexuelle-gesundheit.ch



Du kannst uns auch auf Instagram finden:
[@jugendnetzwerk_reseaujeunes](https://www.instagram.com/jugendnetzwerk_reseaujeunes)

Die Hauptpersonen



Liv (they/them)

Liv ist non-binär und queer, introvertiert, interessiert an der Welt, kommt aus einer konservativen und religiösen Familie in Appenzell Innerrhoden und studiert Tiermedizin.



Gaya (sie)

Gaya kommt aus einem kleinen Dorf in der Westschweiz. Sie ist neugierig, extrovertiert, mag die Natur und Tiere. Sie ist fröhlich und kontaktfreudig.



Bella (sie)

Bella ist eine heterosexuelle Frau, die offen ist für die Welt und andere Menschen.



Tristan (er)

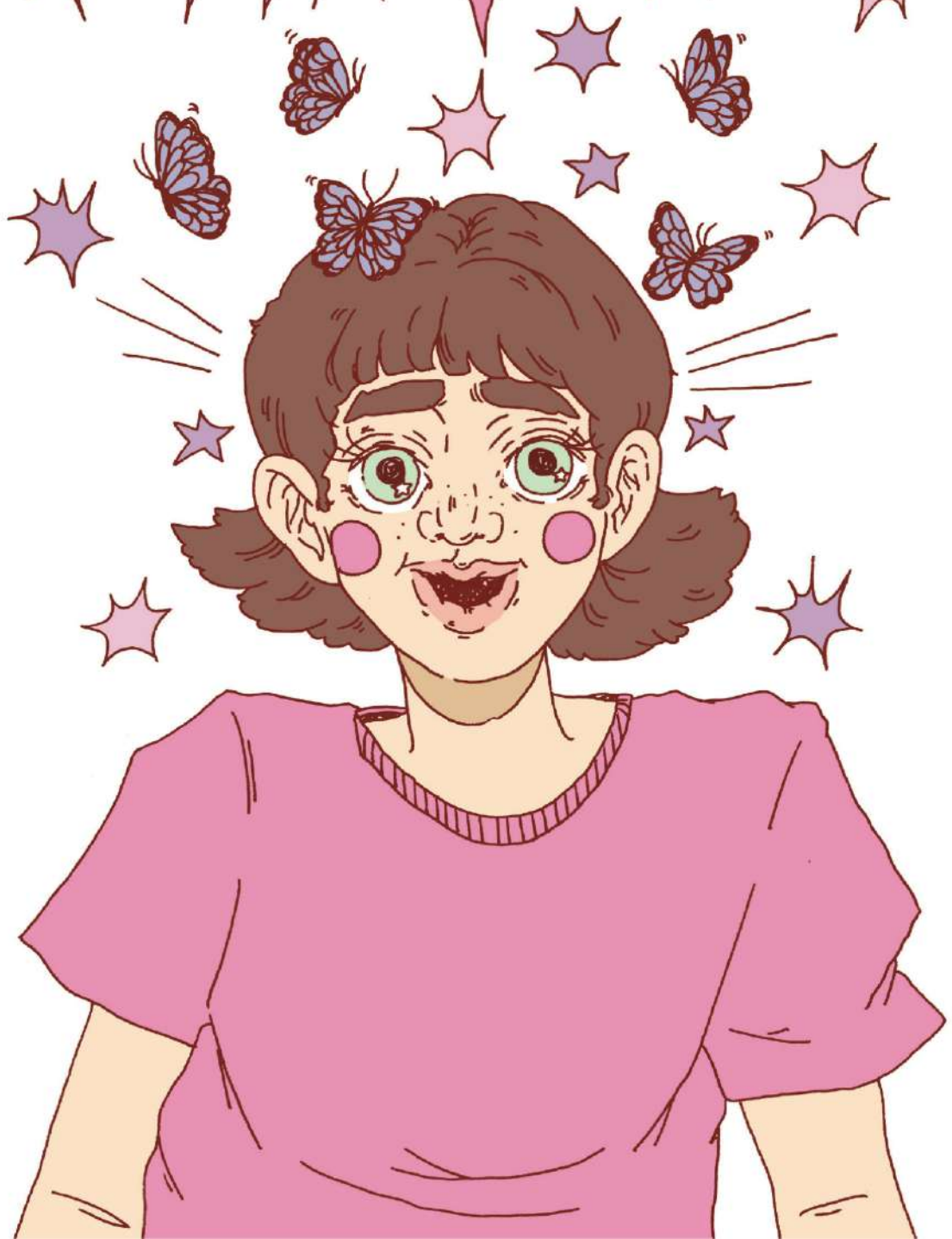
Tristan ist ein asexueller Mann, beliebt, ziemlich extrovertiert und ist gerne mit seiner Familie und seinen Freund*innen unterwegs.

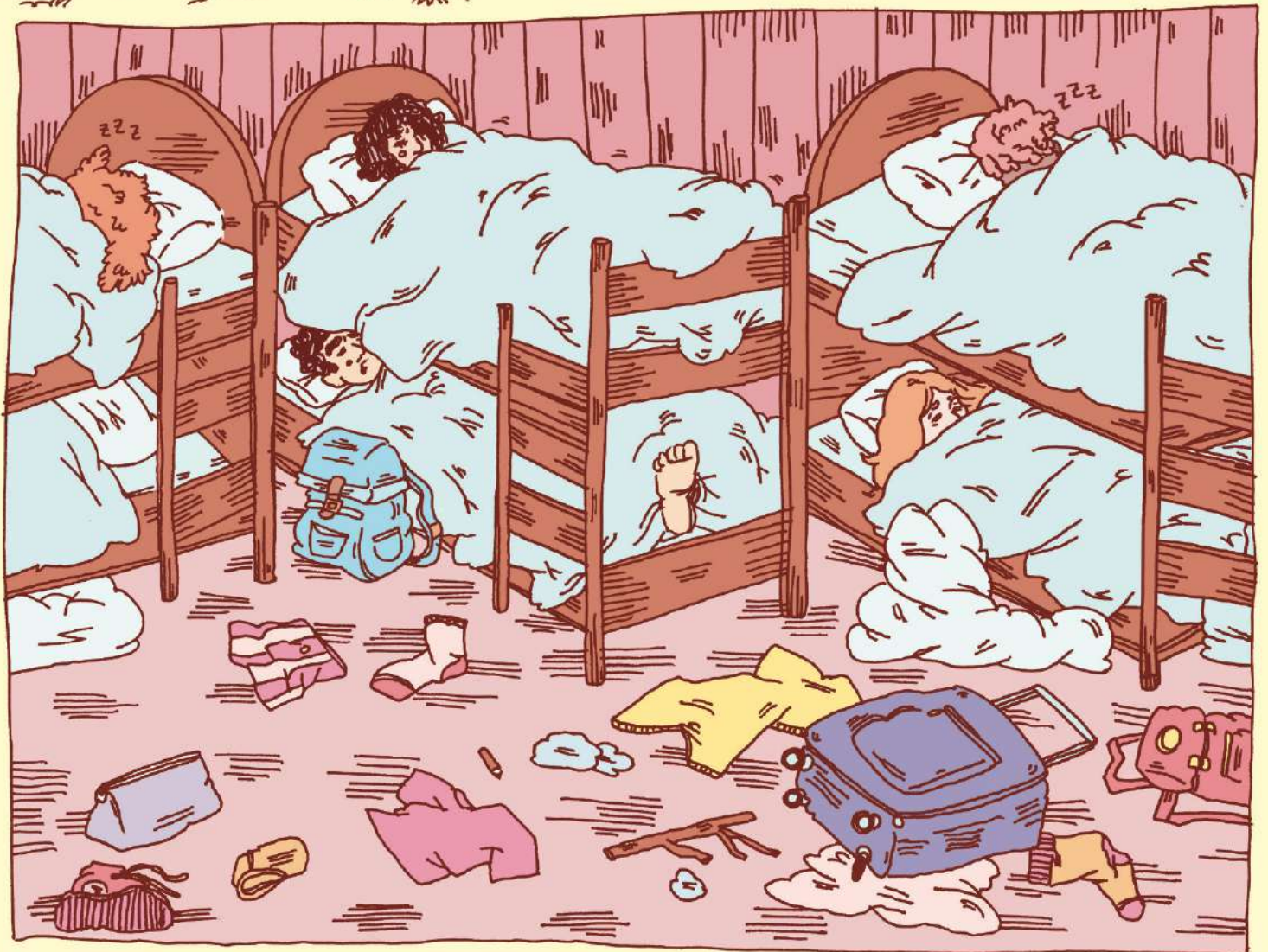
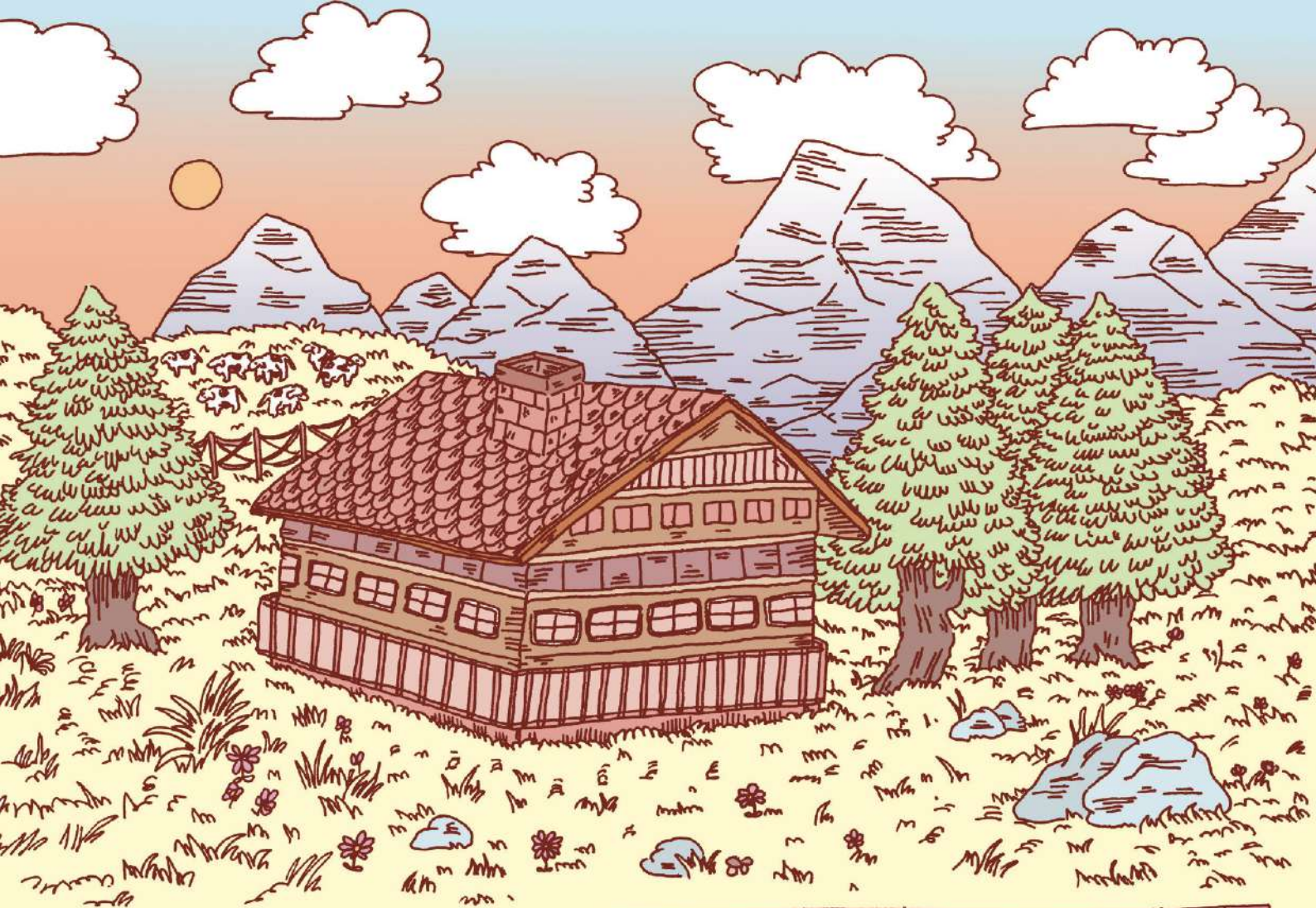


Quincy (er)

Quincy ist queer, ziemlich schüchtern und hat wenig Selbstvertrauen.

GAYA









Einige Stunden später



Hahaha
Hahaha



Die Lasagne am Mittag war soo gut!

Mega!




Gaya? Alles ok? Du bist so nachdenklich. Was ist los?




Oh... Ich weiss nicht...

Heute Morgen ist was passiert, das ich nicht ganz verstehe...




Möchtest du mit uns darüber reden?

Ja, aber ich weiss nicht wie. Es ist neu für mich




Hmm... Heute Morgen im Halbschlaf...

Ich habe mich im Bett bewegt... Mich an der Decke gerieben... Mir wurde warm und plötzlich war da ein ganz intensives Gefühl... Meine Beine haben gezittert



Ist euch das schon mal passiert?



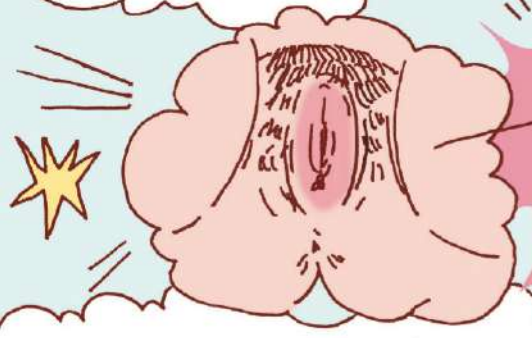
Ah! Ich habe in der Schule davon gehört. Das war bestimmt ein

ORGasmus




Die Lustorgane Klitoris, Penis und ihre Variationen* haben einiges gemeinsam, sind aber immer einzigartig. Sie bestehen aus Eichel und Schwellkörpern. Das sind hypersensible Organe!

Da hat es Unmengen von Nervenenden, die mit deinem Hirn verbunden sind und alles steuern, was passiert. Ich denke, du warst heute Morgen sexuell ERREGT. Deine Klitoris füllt sich mit Blut, darum schwillt sie an. Das ist eine Erektion!



Wenn du ERREGT bist, wird die Klitoris noch empfindlicher. Wenn die ERREGUNG weiter zunimmt, ist es möglich, dass es zu einem ORGASMUS kommt: Diese intensive Lust kann sich so anfühlen, als würdest du den Kopf verlieren!

* Es gibt eine riesige Vielfalt an unterschiedlichen Genitalienformen. Deshalb sagen wir, dass die Geschlechtsorgane ein Spektrum bilden. Es kann auch sein, dass die Form deiner äusseren Geschlechtsorgane nicht genau wie eine Vulva oder wie ein Penis aussieht. Das heisst, dass du mit einer Variation der Geschlechtsentwicklung geboren wurdest, dass du intergeschlechtlich bist. Schon GEWUSST? Nimmt eine trans Person Testosteron wächst die Klitoris und wird als Dicklit oder Cocklit bezeichnet.



Also ... Ich kenne die Theorie, habe es aber noch nie gemacht. Darum weiss ich auch nicht so genau...

Oh, danke! Ich habe viel Neues gelernt!

Total! Ich habe noch nicht mal gewusst, dass es eine Klitoris gibt!

Ich masturbiere oft, manchmal drei Mal am Tag, wie Zähneputzen halt

Also ich kümmere mich mehr um meine Zähne haha

HahaHaha!!!



Und du Bella?

Äh, also ähm... Ja. Manchmal schaue ich was im Internet und berühae mich...

Das mache ich manchmal auch! Gefällt dir das, Bella?

Ja und Nein... Manchmal finde ich komisches Zeug... Ich glaube, ich habe nicht immer Lust, all das zu sehen...



Kenn Ich! Und die Penisse sind Riesig, meiner ist nicht so

Die sehen aus, als würden sie explodieren! Hahaha



BOOM!

haha
haha
aha

haha
haha




Am nächsten Tag

Uff... Es war nicht einfach, die Schlafsäle aufzuräumen. Prüft, dass nichts unter den Betten liegen bleibt.



Eeh... was ist das für eine steife Socke?



Es ist okay, wenn du
die Fragen nicht beantworten
kannst oder willst!

Und du?

- Was macht dir am meisten Lust und Freude?
(sexuell oder nicht sexuell, in der Wirklichkeit oder Fantasie,
Knuddeln, tanzen, essen ... Alles ist okay)
- Welche verschiedenen ersten Male gibt es?
- Beschreibe das letzte Mal, als du etwas
zum ersten Mal gemacht hast. Wie hast
du dich dabei gefühlt?
- Gibt es etwas, das du gern ausprobieren
möchtest, dich bisher aber nicht getraut hast?



«Selbstbefriedigung – ist das normal?»



Me, my sex and I zur Anatomie der Genitalien und ihrer Diversität (englisch)



Uni Genf: Videos zur Anatomie und Physiologie der Genitalien (französisch)



TRISTAN





haha
hahaha
hahaha

BOOM!

haha
haha

haha
haha
haha
haha
haha

Warum interessiere ich mich nicht für Sex?

Ich habe nie lust auf Selbstbefriedigung

Fühlt sich meine Freundin auch so?

Vielleicht denkt sie, dass ich verklemt bin

USER: ♡♡♡
USER: HOT!

USER: fat ass
USER: —

INSTAGRAM

USER: ☺

Vielleicht ist Fatma nicht glücklich mit mir

Wir hatten noch nie Sex...

Vielleicht will sie das auch GAR nicht. Ich bin hässlich!



AH!

Hallo TRISTAN!

HUHU! TRISTAN? Was ist los? Du siehst nicht Gut aus. Ist alles okay?

N-Nein... Alles in Ordnung!



Tristan, ich fände es schön, wenn du deine Gefühl mit mir teilen würdest

Ich will nur, dass du dich besser fühlst



A-aber du MUSST nicht mit mir darüber reden! Ich will nur, dass du weisst, dass ich für dich da bin!



Fatma... M-Masturbierst du?

Hm? Ja, ab und zu. Warum?



Klar machst du das... Aber doch nur weil ich dich nicht befriedige!

Äh! Warum denkst du das?



Alle machen das, sogar auf Instagram sprechen alle darüber!

Und mich interessiert das einfach nicht... Es tut mir leid. Ich liebe dich und ich weiss, dass ich dich sexuell nicht befriedige. Soviel ist klar. Wer würde denn schon mit mir schlafen wollen? Ich bin zu hässlich

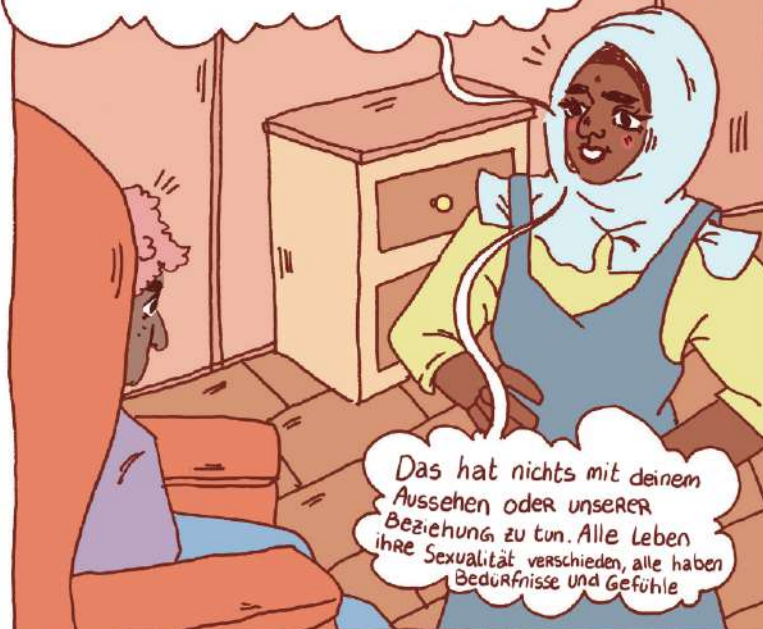


Warte, ganz langsam jetzt. Erstens befriedige ich mich selbst, weil ich es mag, wie ich mich dabei fühle

Selbst wenn wir das beste Sexleben hätten, würde ich trotzdem masturbieren.

Das Gefühl ist anders und gefällt mir, darum mache ich das!

Zweitens ist es nicht deine Pflicht, mich sexuell zu befriedigen. Wenn du keine Lust hast, dann hast du keine Lust. Nur weil viele Leute um dich herum auf Sex stehen, heisst das nicht, dass du auch darauf stehen musst



Das hat nichts mit deinem Aussehen oder unserer Beziehung zu tun. Alle haben ihre Sexualität verschieden, alle haben Bedürfnisse und Gefühle



Ich will dich doch nicht zu etwas zwingen!
Ich liebe dich!

Es stimmt, dass ich sexuell aktiv bin, aber in unserer Beziehung geht es mir gut so, wie sie ist!

Falls sich das irgendwann ändert, dann ist es wichtig, dass wir zusammen darüber reden können, aber im Moment fühle ich mich wohl

Ich mag unsere Beziehung sehr. Ich liebe dich, weil ich mit dir immer lachen kann, weil du mir zuhörst, wenn ich mir Sorgen mache, weil ich mich selbst sein kann

Ja, das stimmt, wir können immer über unsere Beziehung reden. Ich will nicht, dass du dich eingesperrt fühlst.

Denk mal an dein Leben. Du bist doch oft glücklich, oder?

Wenn wir im See schwimmen gehen...

Wenn du mit deinem Hund spazieren gehst...

Es gibt so viele Momente, die dich glücklich gemacht haben

Wenn du mit deinen Eltern Karten spielst ...

Aber ich habe den Eindruck, ich sei der Einzige, der sich nicht für diese Dinge interessiert...

Danke Fatma, Ich liebe dich!

Jede Person hat ihre eigene Beziehung zu Sex und Liebe, vielleicht kommt das noch, vielleicht auch nicht. Beides ist ok!

EIN PAAR JAHRE SPÄTER



Fatma, ich wollte dir sagen, dass ich mir jetzt sicher bin...

Endlich bin ich bereit zu sagen, dass ich asexuell bin!



Super! Ich bin froh, dass du eine Bezeichnung gefunden hast, die für dich passt!

Gehen wir ein Eis essen?



Und du?

- Wie zeigst du den Menschen, die du magst, deine Zuneigung?
- Wie kann man dir zeigen, dass man dich gern hat? Wie weißt du, dass du geliebt wirst?
- Was tust du, um dich selbst glücklich zu machen?
- Was ist für dich der Unterschied zwischen einer freundschaftlichen und einer romantischen oder sexuellen Beziehung?
 - Bedeutet keinen Sex zu haben, dass du die Person nicht liebst?
- Was teilst du in einer Beziehung?
- Was macht dich in einer (freundschaftlichen, romantischen sexuellen, familiären...) Beziehung glücklich?
- Welche Rolle spielt Sexualität in einer (romantischen oder anderen) Beziehung für dich?



Aromantisches und Asexuelles Spektrum Schweiz



Projuventute 147



Hey You

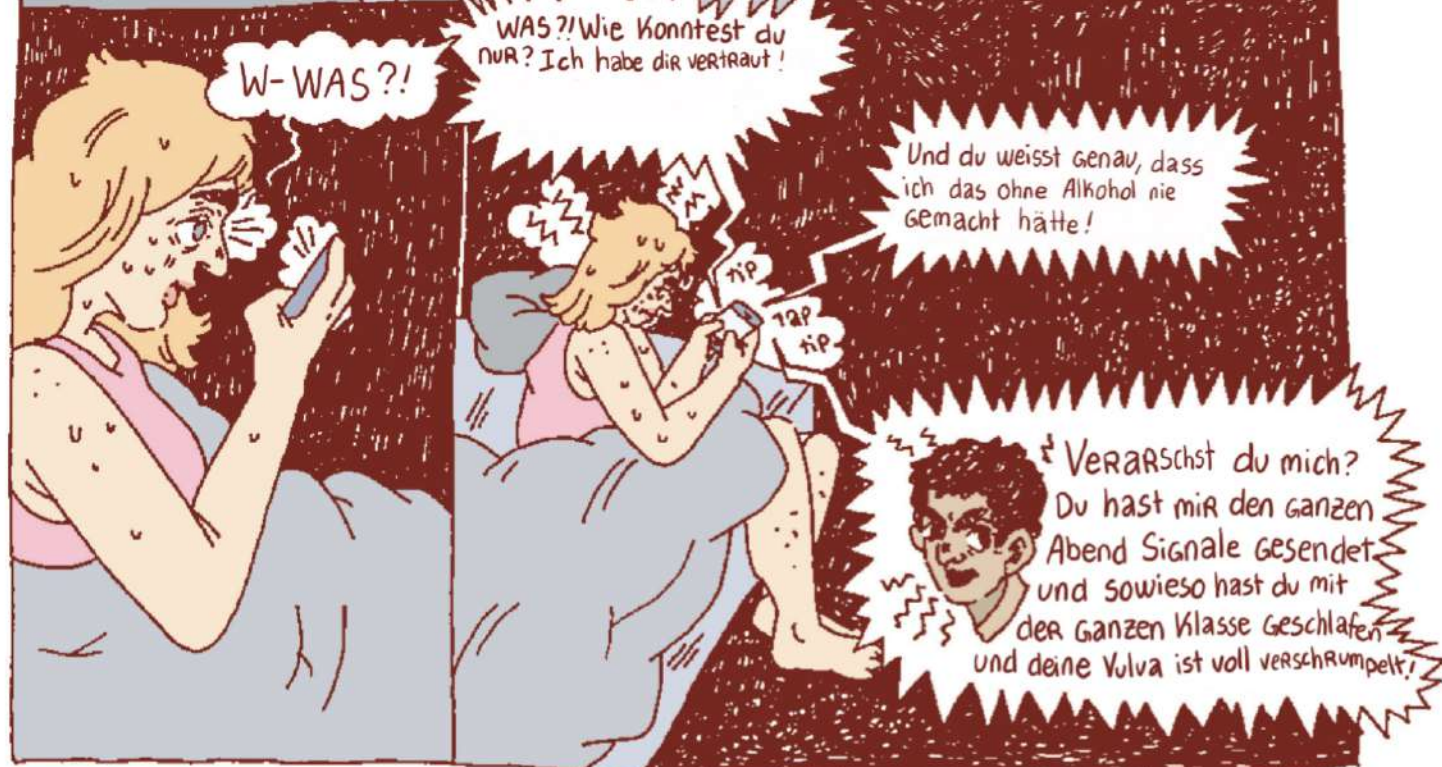
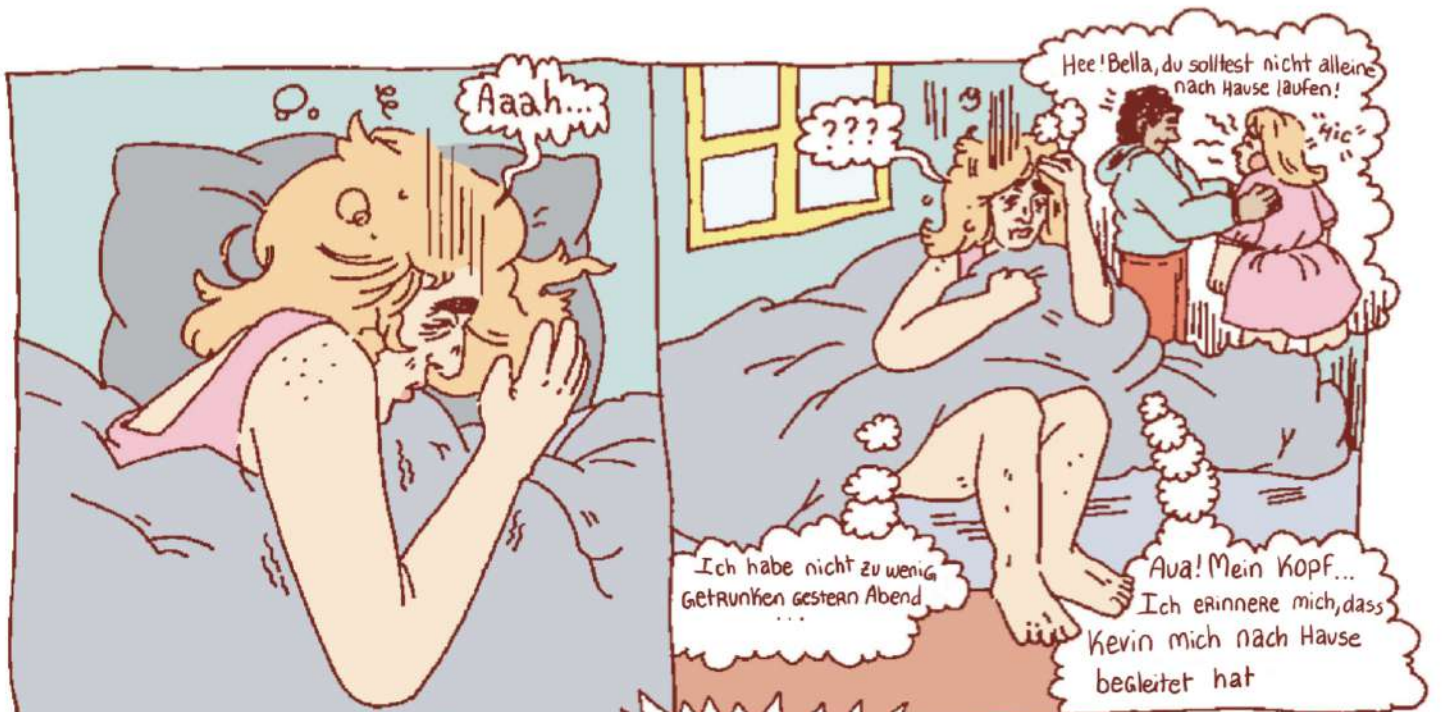
- ***Gefühle ab S. 10***
- ***Verschiedene Arten von Beziehungen ab S. 26***



BELLA

⚠ Achtung: In diesem Kapitel geht es um sexualisierte Gewalt! Am Ende des Kapitels findest du Links mit weiterführenden Infos etc... Wo du dich melden kannst, wenn du einmal in einer ähnlichen Situation sein solltest.







Liv, du musst mir helfen...

Bella? Was ist denn los?
Ich bin da, ich hör dir zu...



Oh Bella, das tut mir so leid! Du bist nicht allein. Ich bin für dich da und helfe GERAD! Wie fühlst du dich denn jetzt gerade?

Ich weiss nicht was tun, wo anfangen, ich habe echt Angst...

Das war ein Übergriff von Kevin. ER hat gewusst, dass du Alkohol getrunken hast. Du warst nicht in der Lage, deine Zustimmung zu geben und du warst nicht urteilsfähig... Es ist schrecklich, was er getan hat! Warte, ich rufe dich an!

Das ist verständlich, schliesslich ist das ein Schock... Auf keinen Fall bist du verantwortlich für das, was dir passiert ist. Du bist nicht schuld, du hast keinen Fehler gemacht!



Du kannst dich bei einer Beratungsstelle der Opferhilfe melden, da hat es Profis, die dich in deinem Tempo begleiten und dich unterstützen, denn die Gefühle können sehr stark sein.

Bella... Solche Beratungsstellen verteidigen deine Rechte und du wirst begleitet, falls du Anzeige erstatten möchtest. Du bekommst psychologische und medizinische Unterstützung und einen medizinischen Befund auf dem Notfall.

Wenn du das möchtest, solltest du nicht zu lange warten und dich nicht waschen, damit das medizinische Personal möglichst viele Beweise findet. Wenn du willst, begleite ich dich bei all diesen Schritten. Was auch immer du entscheidest, ich unterstütze dich

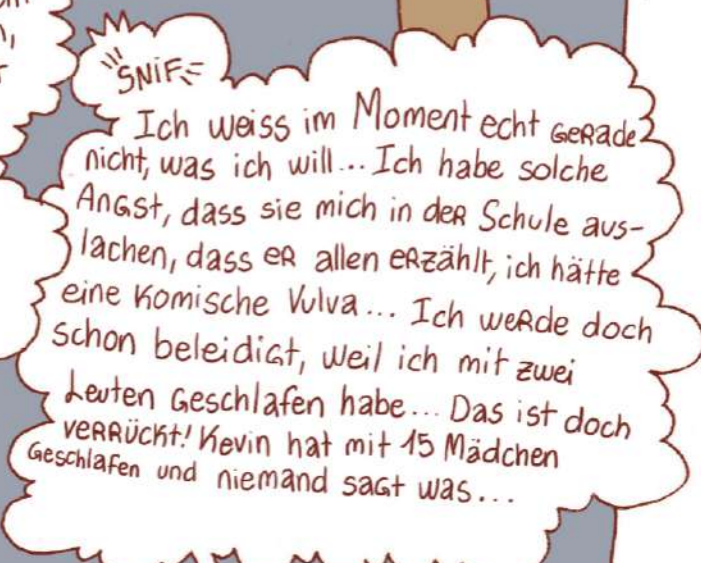
SNIF= Ich weiss im Moment echt gerade nicht, was ich will... Ich habe solche Angst, dass sie mich in der Schule auslachen, dass er allen erzählt, ich hätte eine komische Vulva... Ich werde doch schon beleidigt, weil ich mit zwei Leuten geschlafen habe... Das ist doch verrückt! Kevin hat mit 15 Mädchen geschlafen und niemand sagt was...

Das ist ok, du kannst darüber nachdenken, ob du später Anzeige erstatten willst. Was jetzt wichtig ist, sind deine Gefühle und was du brauchst. Ich verstehe, dass du Angst hast... ER hat kein Recht, so über deinen Körper zu reden.

Deine Vulva ist perfekt, so wie sie ist. Das ist wie mit den Ohren. Die sehen auch bei allen anders aus...

Und willkommen in unserer Gesellschaft... Das ist doch typische Geschlechterdiskriminierung! Die Leute reagieren verschieden auf das gleiche Verhalten, nur weil das Geschlecht ein anderes ist!

Fachperson
Opferberatungsstelle



Nun, wo ich darüber nachdenke...
Erinnerst du dich, ob ihr ein Kondom
benutzt habt?



Genau darum rufe ich dich
ja an... Ich kann mich überhaupt
nicht erinnern und weiss nicht, was
ich machen soll...



Mhm ok, mach dir keine Sorgen,
das kriegen wir hin



DIE HORMONELLE NOTFALLVERHÜTUNG



UND

DIE KUPFERSPIRALE



Es gibt verschiedene Arten der
Notfallverhütung. In der Schweiz gibt es
zwei Arten: die hormonelle Notfallverhütung und
die Kupferspirale, die in die Gebärmutter eingelegt wird.
Du solltest in beiden Fällen bald handeln. Je früher
du etwas machst, desto wirksamer sind sie.*
Die Entscheidung, was du machen willst, liegt
immer bei dir... Zum Glück!



Info: In gewissen Kantonen bekommst
du die Pille danach in Beratungsstellen für
sexuelle Gesundheit zu einem günstigeren Preis

*Die Pille funktioniert bis zu fünf Tage nach dem sexuellen Kontakt. Im Idealfall wird sie innerhalb von 24 Stunden genommen. Die Kupferspirale sollte innerhalb von 5 Tagen nach dem sexuellen Kontakt von einer medizinischen Fachperson eingelegt werden. Mehr Infos findest du unter www.Sex-i.ch

Ich kann dich begleiten. Entweder in eine Apotheke, zu einer medizinischen Fachperson oder auf eine Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit, wo du professionell beraten wirst. Oft bieten sie die Notfallverhütung günstiger an.

Die Fachpersonen nehmen sich Zeit und gehen auf deine Bedürfnisse und Fragen ein



Ich kann dich begleiten, wenn du möchtest. Wir gehen dahin, wo du willst!

FIUU!

Das waren ganz schön viele Infos! Aber ich fühle mich schon etwas wohler als vorher und ich bin froh, dass du für mich da bist!

Danke, Liv!



Und du?

Es ist okay, wenn du die Fragen nicht beantworten kannst oder willst!

- Wie versicherst du dich, dass eine Person, der du Nahe kommst, damit einverstanden ist?
- Wann fühlst du dich in einer (sexuellen oder anderen) Beziehung sicher? Was brauchst du, um dich in einer (sexuellen oder anderen) Beziehung wohlfühlen?
- Welche Verhütungsmethode(n) kennst du? Benutzt du eine? Falls ja, welche?
- An wen würdest du dich wenden, wenn du in einer ähnlichen Situation wie Bella wärst?
- Welche Teile deines Körpers magst du?

*In diesem Kapitel wird Bella vergewaltigt. Das Wort Vergewaltigung wird in diesem Kapitel nie ausgesprochen, es handelt sich um ein Tabu. Ein Wort, das man nicht ausspricht. Dies ist ein Beispiel für die allgegenwärtige Rape culture also Vergewaltigungskultur, die uns dazu bringt, diese Art von sexualisierter Gewalt zu verharmlosen und unsichtbar zu machen



Opferberatungsstellen

Es gibt in der ganzen Schweiz Beratungsstellen für Opferhilfe. Diese Stellen informieren dich über deine Rechte, sie helfen dir, das Geschehene zu verarbeiten und bieten dir weitere Unterstützung an. Die Beratung der Opferhilfe ist kostenlos. Sie ist vertraulich und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Jede Person, die in der Schweiz Opfer einer Straftat geworden ist, die ihre körperliche, psychische oder sexuelle Integrität beeinträchtigt, kann sich an die Opferhilfe wenden.

Gewaltberatung

Falls du den Eindruck hast, schon einmal an Kevins Stelle gewesen zu sein, kannst du dir auch Unterstützung suchen. Du kannst dich an eine Fachstelle für Gewaltberatung wenden oder an eine Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit. Dort hat es ausgebildete Personen, die dich mit deinen Gefühlen ernst nehmen, dir Unterstützung bieten und dir wenn nötig weitere Anlaufstellen vermitteln.

Eine Verhütungspanne kann jeder Person passieren!

Es ist nicht allein in deiner Verantwortung, wenn etwas bei der Verhütung nicht klappt. Du solltest die Rechnung für die Notfallverhütung nicht allein zahlen müssen. Es ist okay und sollte normal sein, die Rechnung für die Notfallverhütung zu teilen. Möglicherweise ist die andere Person nicht bereit, sich an den Kosten zu beteiligen oder du willst sie nicht kontaktieren. Es ist legitim, dass du dich in einer solchen Situation ungerecht behandelt fühlst. Auch kann es sein, dass du es dir nicht leisten kannst, den vollen Betrag zu zahlen. Zögere in diesem Fall nicht, dich von einem Zentrum für sexuelle Gesundheit beraten zu lassen.

Wie weiss ich, dass die Notfallverhütung wirksam war?

Achte auf den Beginn deiner nächsten Menstruation. Diese kann früher oder später als gewöhnlich eintreffen. Falls du deine nächsten Tage nach der Notfallverhütung nicht oder nicht wie gewohnt bekommst oder du hormonell verhütet, wird empfohlen nach drei Wochen einen Schwangerschaftstest zu machen.

Gut zu wissen

Falls der Schwangerschaftstest positiv ist, kannst du auf eine Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit in deinem Kanton und dort können sie dich unterstützen und beraten. Ein Abbruch der Schwangerschaft ist in der Schweiz bis 12 Wochen nach dem ersten Tag deiner letzten Menstruationsblutung (und in gewissen Fällen länger) legal. Das heisst: Wenn du nicht bereit bist, sofort zu entscheiden, dann hast du Zeit, dich begleiten zu lassen, um herauszufinden, was du willst.

Je nach Situation wird zudem empfohlen, einen Test auf sexuell übertragbare Krankheiten (STI) zu machen, um sicherzugehen, dass du keine hast. Die Profis können einschätzen, ob ein Test nach ungeschütztem Sex nötig ist.



Anonyme Beratung für Personen, die Opfer von sexualisierter Gewalt wurden



Weitere Infos zu sexualisierter Gewalt



Dein Körper gehört dir! Du entscheidest! Deine Sexualität – deine Rechte!



Fachverband Gewaltberatung Schweiz: Beratung für Personen, die sexualisierte oder häusliche Gewalt ausgeübt haben



Verzeichnis Beratungsstellen sexuelle Gesundheit



UN Women: 16 ways you can stand against rape culture (englisch)



Notfallverhütung



Zelebrieren wir die Vielfalt von Vulven! (englisch)



QUINCY





Ich habe einer Kollegin von einem Abend mit meiner Freundin erzählt... Ich habe gesagt, dass wir verschiedene sexuelle Praktiken ausprobiert haben ...

Wir haben ein Sextoy benutzt und uns gegenseitig mit den Händen und oral befriedigt. Das war richtig schön!

Das tönt ja toll!

Ja! Aber meine Kollegin hat mir gesagt: "Ihr habt ja gar nicht miteinander geschlafen!"



Was? Warum sagt sie das?

Das verstehe ich! Und wenn man dieser Logik folgt, schlafe ich dann mit niemandem, wenn ich mit Menschen ohne Penis schlafe?

Sie meint, wir hatten keinen "echten" Sex, weil es keine Penetration der Vagina mit meinem Penis gegeben hat. Das hat mich schockiert

Das macht doch überhaupt keinen Sinn. Das würde ja heißen, dass du noch Jungfrau bist

Und das wertet alle anderen Sexualpraktiken ohne Penetration ab...

Ja, auch nicht für "das" erste Mal... Wir können ja eine Unmenge erste Male haben!

Genau! Für mich ist Penetration weder ausschlaggebend für Jungfräulichkeit noch ob man miteinander schläft

Gibt es nicht so viele Arten miteinander zu schlafen, wie es Menschen auf der Welt gibt?

Absolut! Und ich merke gerade, du und ich, wir stehen auf Ähnliches

Haha Haha!

Ja! Wir können uns Tipps geben!!!

Voll! Was gefällt dir sonst noch?



Ich mag es, wenn man mir die Prostata massiert. Das ist bei mir sehr intensiv

Mir ist es wichtig, vorsichtig zu sein. Zum Beispiel genug Gleitmittel zu nehmen. Es kommt darauf an, womit man es macht. Mit den Händen achte ich zum Beispiel darauf, sie gut zu waschen und die Fingernägel zu schneiden...

Interessant! Wie geht denn das?

Ja! Vorbereitung ist wichtig!

Und woraufstehst du?



Wenn wir die Toys teilen, dann waschen wir sie vor dem Weitergeben und streifen ein Kondom über...

Wir benutzen auch Lecktücher, Latexhandschuhe oder vaginal Kondome

Mir gefällt es, wenn wir mehr als zwei sind. Wir lecken uns z.B. oder benutzen Sextoys.

Und oft verbringen wir einfach Zeit zusammen, diskutieren, lachen, entspannen, hören Musik, küssen uns...

Genial! Allein gefällt es mir auch. Da gibt es weniger Druck, ich kümmere mich nicht um meine Performance, und ich kann neue Dinge entdecken, die ich mag



OUF!
Der Leistungsdruck, du hast absolut Recht, das ist der Horror! Wir denken, wir müssen immer top sein, schön epilieren, Lust haben, kommen...

Und eine harte und lange Erektion haben!

Und was die Lust angeht, muss endlich Schluss sein mit dem Mythos, dass "die Männer" immer Lust auf Sex haben. Es gab schon längere Zeiten, wo ich keine Lust hatte. Das konnte Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern

Das ist doch okay, wir haben alle diese Phasen. Sexuelle Lust ist doch sehr fließend!

Genau! Danke, dass du mir zugehört hast. Es hat mir gutgetan, mit dir darüber zu reden!

Das freut mich, auch ich habe gern mit dir geredet

Und du?

Es ist okay, wenn du die Fragen nicht beantworten kannst oder willst!

- Wie definierst du Sexualität?
- Was ist für dich eine sexuelle Beziehung?
- Welche Sexualpraktiken gefallen dir?
- Was ist für dich in einer Beziehung wichtig?
- Wann ist der Sex für dich fertig?
- Was verschafft dir Lust und Befriedigung?



Lilli.ch



Verzeichnis Beratungsstellen sexuelle Gesundheit



***«Lipsync» informiert Lesben, Bisexuelle und Queers
mit einer Vulva über ihre sexuelle Gesundheit und Vorsorge***



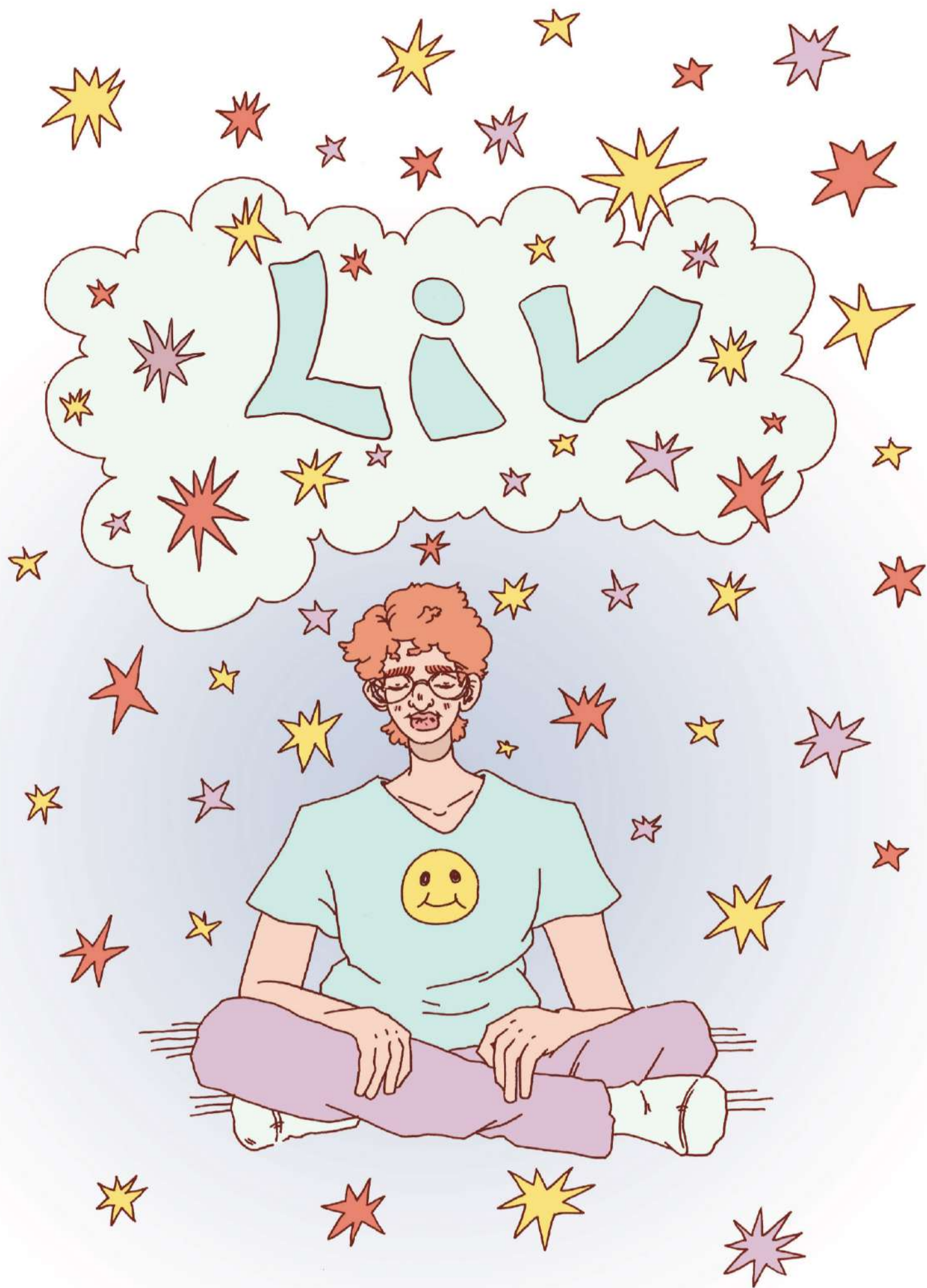
Leitfaden für safer sex zwischen Personen mit Vulven



Hey You

- Diversität von Sexualitäten ab S. 30***
- STI Prävention ab S. 46***





10 Jahre später treffen
sich die fünf Freund*innen an
einer Klimademo wieder







Hm Gaya?
Wieso siehst du
mich so an?

Oh! Liv, du strahlst
ja richtig! Wie geht
es dir?



Mir geht es
gut und übrigens
möchte ich etwas
mit euch teilen!

Wenn ihr wollt,
könnt ihr mir
Fragen stellen.
Solange sie
Respektvoll und
wertschätzend sind,
ist das für mich okay!

Ich bin non-binär
und meine Pronomen
sind they/them

Danke, dass du dich
uns anvertraust, Liv!



W-Wow! Darum also
hatte ich dieses Gefühl!

Ich freue mich
sehr für dich! Erzähl
uns mehr...

Mmmh...

Ich ERINNERE mich...

Ich spielte auf dem Bauernhof und alles war gut

Als Kind hängte ich mit allen rum...

Später haben sich die Leute verändert...

Livia... Kleider und Röche würden dir bestimmt sehr gut stehen!

Du würdest so gut aussehen in feminineren Kleider!

Ich hatte den Eindruck, nirgends richtig dazuzugehören...

Wir wurden immer mehr unter Druck gesetzt, uns auf eine bestimmte Art zu verhalten. Das passte mir GAR nicht...

Als ich 10 war, habe ich versucht, mir Löcher in die Ohren zu machen...

Siehst du mein Schatz!

Schön wie ein Engel!

NUR meiner Mutter zuliebe habe ich Röche getragen

Mit 12, mich zu schminken...

Ah...

Mit 13,
mich zu
RASIEREN



Ein Jahr später habe ich sogar einen Freund
Geht, um wie die "anderen Mädchen" zu sein



Am Ende war ich nur unglücklich. Ich beneidete die anderen Mädchen,
die so "feminin" wirkten und so gut klar kamen mit dem Übergang von "Mädchen" zu "Frau"



Ich erinnere mich noch: Als ich vierzehn war,
hat meine Schwester religiös geheiratet

Ich hatte Panik, als mir klar wurde,
dass das gar kein Witz war. Ich wäre die
Nächste, das erwartete meine ganz Familie
von mir...

Livia! Du bist
die Nächste!
Нананана!

Нананана

Нанананана

Нанана

Нананана



Darum habe ich Schluss gemacht

Als Teenager habe ich mich in mich selbst
ZURÜCKGEZOGEN

nie an Sexualität gedacht oder an meine
Identität oder solche Dinge

Nach dem Gespräch im Lager ...

fwip
fwip

Habe ich versucht
zu masturbieren...

Es kam mir langweilig
und seltsam vor

Ich habe
beschlossen, mich auf
ein einziges Ziel
zu konzentrieren:
Tiermedizin!

Ich bin nach Bern gezogen ...



WOW!

Und ab da wurde alles besser!



Und da war auch Bella!

Hey Livia!

Wir haben zusammen abgehängt und sie hat mich ihren Freund*innen vorgestellt



Bella!

Hallo!

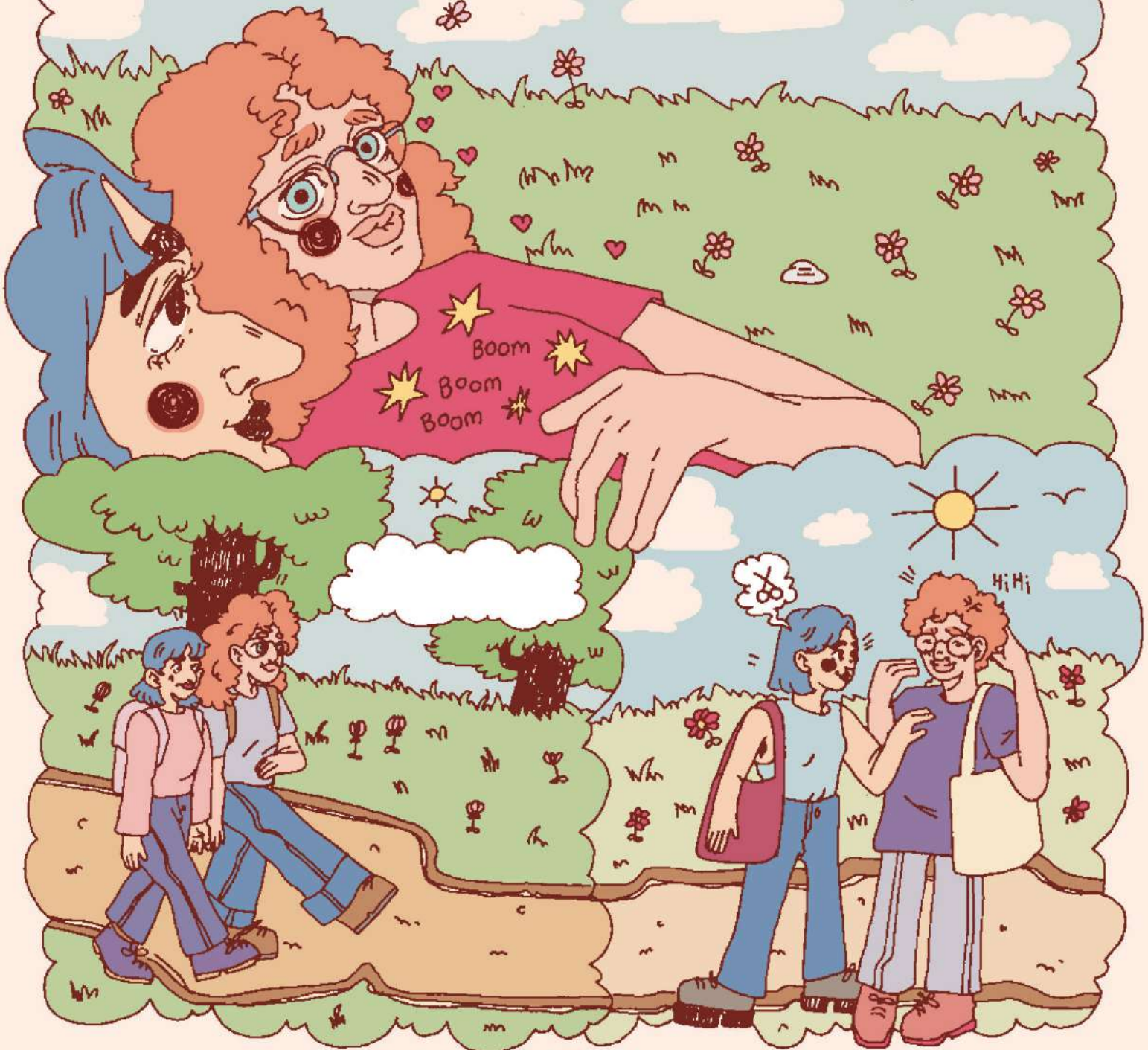
Das ist Verena!

Dort habe ich sie kennengelernt

Wir haben uns oft gesehen, uns
Richtig kennengelernt

Ich mochte ihre Offenheit,
wie nett sie ist und wie sie das
Leben sieht...

Bald waren wir sehr vertraut
miteinander



Boom
Boom
Boom

HiHi

Ich habe angefangen etwas zu fühlen, was ich vorher noch nie für jemanden empfunden habe

V-Verena, ich glaube, ich liebe dich!

Ich liebe dich auch!

Denkst du, wir könnten uns küssen?

In diesem Moment verspürte ich eine tiefe körperliche Anziehung zu jemandem

Ist alles in Ordnung?

Ja...

Vielleicht... Denkst du... dass wir so weitermachen könnten, aber ohne Kleider?

Ja, natürlich, das würde ich sehr gern!



Aber ich weiß, dass es für dich das erste Mal ist und ich will dich nicht unter Druck setzen.

Darf ich weiter nach unten?

Ich habe Lust darauf und ich habe dich wirklich sehr gern!



Hi Hi

Ja, klar... Aber...

Ich habe vor sechs Monaten einen STI-Test gemacht, aber Vorsicht schadet nie...

Das ist ein Lechtuch, damit bist du safer



*STI ist eine Abkürzung und steht für sexuell übertragbare Infektionen

Ein paar Tage später ...

Oh Liv, ich denke, dass du demisexuell sein könntest!

Das ist, wenn jemand nur sexuelle Anziehung für Menschen empfindet, mit denen eine starke emotionale Bindung besteht

Oh, ja, das ist möglich!

Es war wunderschön!

Es stimmt, dass ich vorher noch nie jemandem so nahe war...

smach

Das war die Geschichte, wie ich zu mir gefunden habe

Und du, wie bist du Du geworden?





Und du?

Es ist okay, wenn du die Fragen nicht beantworten kannst oder willst!

- Was macht dich zu der Person, die du bist?
- Fühlst du dich gut? Was macht, dass du dich gut mit dir selber fühlst?
- Gibt es in der Gesellschaft etwas, das dich unterdrückt? Fühlst du Druck, wie du sein sollst?
- Siehst du Geschlechterrollen / Geschlechterstereotypen in der Gesellschaft?
- Wie definierst du dich in Bezug auf dein Geschlecht?
- Wie definierst du dich in Bezug auf deine romantische und/oder sexuelle Orientierung?

Wir wurden darauf hingewiesen, dass diese Geschichte zu der Annahme verleiten könnte, dass eine Liebesbeziehung zur Entwicklung der eigenen Identität dazugehört. Wir konnten die Geschichte nicht mehr anpassen, aber es ist uns wichtig, darauf hinzuweisen, dass es so viele verschiedene Wege gibt, seine Identität zu finden, wie es Menschen gibt. Eine romantische Beziehung ist für die Selbstentwicklung nicht notwendig. Für manche Menschen kann der wohlwollende Rahmen, den solche Beziehungen bieten, jedoch dabei helfen.



Informationen zu nicht-binärem Geschlecht



Entdecke die verschiedenen Dimensionen von Geschlecht und Anziehung mit dem Gender Unicorn



Transgender Network Switzerland: Dachverband von trans Menschen in der Schweiz



Milchjugend: Jugendorganisation für queer Jugendliche



Aromantisches und Asexuelles Spektrum Schweiz



Hey You - Wer bin ich? ab S. 4



Glossar

Am Anfang des Glossars findest du die Definitionen zu Begriffen rund um das Thema Geschlecht, sexuelle und romantische Orientierung. In einem zweiten Teil haben wir weniger bekannte Begriffe, die im Comic vorkommen, alphabetisch aufgeführt und erklärt. Es handelt sich daher nicht um eine abschliessende Liste aller Begriffe, die mit Sexualität oder sexueller Gesundheit zu tun haben. Die Begriffsdefinitionen können sich weiterentwickeln und sich mit der Zeit ändern. Mit dem Glossar geben wir ein Abbild des gegenwärtigen Verständnisses und wir erheben keinen Anspruch darauf, dass unsere Definitionen für immer und für alle richtig sind.

Geschlecht, Geschlechtsidentität, sexuelle und romantische Orientierung

Sexuelle, romantische Orientierung und Geschlechtsidentität können fließend sein, d.h. sie sind nicht starr, sie können von Person zu Person unterschiedlich erlebt werden und können sich im Laufe deines Lebens ändern. Du kannst dich zu einem bestimmten Zeitpunkt in deinem Leben als homosexuell und später als heterosexuell bezeichnen. Entscheidend ist, wie du dich fühlst! Du kannst dich definieren, dich einem Label zuordnen oder kein passendes Label für dich finden. Du kannst dich z.B. als Frau fühlen, als nicht-binär, oder auch alles zur gleichen Zeit. Es gibt keine Regeln, jede Person definiert sich so, wie es für diese Person stimmt!

Sexuelle und/oder romantische Orientierung:

Die körperliche oder emotionale Anziehung, die eine Person für eine andere oder mehrere Personen empfindet. Da die Übergänge fließend sind, kann sich die Anziehung im Laufe des Lebens auch ändern. Einige Menschen fühlen sich romantisch und/ oder sexuell nicht zu anderen Menschen hingezogen. Um sich einer romantischen und/oder einer sexuellen Orientierung zuzuordnen, zählt nur das eigene Empfinden, sexuelle/romantische Erfahrungen zu haben oder nicht ist nicht relevant.

Geschlechtsidentität:

Das Wissen über das eigene Geschlecht – unabhängig vom Körper - heisst Geschlechtsidentität. Manche denken jedoch, dass es lediglich zwei Geschlechtsidentitäten gibt, Frau und Mann. Doch es gibt auch Menschen, die sich weder als Frau noch als Mann identifizieren, oder sich beiden Geschlechtern zuordnen: non-binär, agender, genderfluid, genderqueer, demi-girl, demi-boy etc.

Geschlechterrollen und Stereotypen:

Nicht nur die Gleichaltrigen in deinem Umfeld, sondern auch die Gesellschaft hat Werte und Normen. Viele davon sind an das Geschlecht geknüpft. Die Gesellschaft gibt vor, was typisch weiblich und was typisch männlich ist. Dabei spielt das Äussere oft eine Rolle. Eine Frau muss so und so aussehen und sich so und so verhalten, ein Mann muss diesen Körper haben und sich so und so verhalten. Besonders in der Pubertät kann das hilfreich sein und dir Orientierung geben. Es kann aber auch sein, dass diese Einteilung sehr schwierig für dich ist. Wer sich die Fingernägel lackieren oder Fussball spielen darf, wer Hosen anziehen muss und wer High Heels tragen kann, ist nirgends festgeschrieben. Vielleicht passt du mit deinem Aussehen und deinen Interessen genau in die Vorstellungen der Gesellschaft, vielleicht fällst du durch dein Verhalten und deinen Stil aus diesen Rollenbildern raus. Egal, wie es bei dir ist: Du darfst so sein, wie du dich wohlfühlst. Das hat auch nichts damit zu tun, ob du cis, trans oder non-binär bist.

Transgender:

Von trans spricht man, wenn das innere Wissen einer Person, welches Geschlecht sie hat (Geschlechtsidentität), nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Das Adjektiv trans wird als Oberbegriff verwendet für alle Menschen, die sich nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren unabhängig davon, ob ihr Geschlecht binär ist oder non-binär ist.

Cisgender:

Wenn eine Person das Gefühl hat, dass ihre Geschlechtsidentität mit ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt, ist sie cisgender.

Non-binär:

Non-binäre Menschen identifizieren sich nicht oder nur teilweise mit einem der beiden binären Geschlechter «weiblich» oder «männlich». Gewisse non-binäre Personen haben gar keinen Bezug zum Konzept «Geschlecht», einige erleben ihr Geschlecht als eine Mischung aus Weiblichkeit und Männlichkeit oder auch aus anderen Geschlechtern, wiederum andere haben ein sich über die Zeit veränderndes Geschlechtsempfinden. Non-binäres Geschlecht sagt nur etwas über die Geschlechtsidentität einer Person aus, aber nichts über die Merkmale des Körpers, das Erscheinungsbild, die sexuelle Orientierung oder Geschlechterrollen. Im Deutschen existieren noch keine etablierten Pronomen der dritten Person für non-binäre Menschen. Einige non-binäre Personen bitten deshalb ihre Mitmenschen darum, keine Pronomen für sie zu verwenden. Andere benutzen sogenannte «Neopronomen» wie «xier», «dey» oder «they». Wieder andere benutzen für sich «sie» oder «er» Pronomen.

Intergeschlechtlich:

Intergeschlechtliche Personen sind Menschen, deren Körper biologische Merkmale aufweisen, die den binären Kategorien, die allgemein zur Unterscheidung von «weiblichen» und «männlichen» Körpern verwendet werden, nicht oder nur teilweise entsprechen.

Asexualität:

Asexuelle Menschen empfinden keine / wenig / nur unter bestimmten Bedingungen sexuelle Anziehung oder kein bis kein hohes Bedürfnis nach sexuellen Interaktionen. Asexuelle Menschen können romantische Beziehungen haben oder nicht, und sie können auch sexuelle Beziehungen haben oder nicht. Das hängt von der einzelnen Person ab und es gibt keine Regeln.

Aromantik:

Aromantische Menschen verlieben sich gar nicht oder nicht im herkömmlichen Sinn und/oder haben kein Bedürfnis nach einer romantischen Beziehung. Manche Menschen empfinden sehr selten oder unter bestimmten Bedingungen romantische Anziehung, andere empfinden gar keine romantische Anziehung.

Demisexualität:

Demisexualität ist eine Form von Asexualität und sexuelle Orientierung, bei der sich jemand nur zu Menschen sexuell hingezogen fühlt, zu denen er eine emotionale Bindung hat.

Heterosexualität:

Heterosexuelle Menschen fühlen sich zu Menschen eines anderen Geschlechts sexuell/romantisch hingezogen. In unserer Kultur bezieht sich der Begriff «hetero» meist auf Frauen, die sich zu Männern hingezogen fühlen, und auf Männer, die sich zu Frauen hingezogen fühlen.

Homosexualität:

Homosexuelle Personen fühlen sich zu Menschen des gleichen Geschlechts sexuell/romantisch hingezogen. In unserer Kultur bezieht sich «homo» meist auf Frauen, die sich zu Frauen, und auf Männer, die sich zu Männern hingezogen fühlen. Der Begriff ist aber weniger starr und kann auch die Anziehung zu nicht-binären Personen umfassen. Einige non-binäre Personen identifizieren sich auch als homosexuell.

Bisexualität:

Bisexuell ist eine Person, die sich zu mehr als einem Geschlecht romantisch/sexuell hingezogen fühlt. Der Begriff Bisexualität kann als Oberbegriff neben der Identifizierung als bisexuell auch andere nicht-monosexuelle Identitätskennzeichnungen wie pan-, pluri-, omni- oder polysexuell umfassen.

Queer:

Eine Bezeichnung und ein Oberbegriff, der sich auf eine Vielzahl von sexuellen/romantischen Orientierungen, Geschlechtsidentitäten bezieht, die nicht heterosexuell und cisgender sind. Bspw. Lesbische, schwule, bisexuelle, intergeschlechtliche, trans Menschen können sich mit dem Wort «queer» identifizieren. Der Begriff «queer» wird manchmal verwendet, um auszudrücken, dass Sexualität und Geschlecht vielseitig sind, sich im Laufe der Zeit verändern und nicht eindeutig zu «entweder/oder» - Identitäten wie Mann oder Frau, homo oder hetero passen.

Questioning:

Questioning kann ein Prozess der Erforschung einer Geschlechtsidentität und/oder einer sexuellen/romantischen Orientierung sein, eine Zeit, in der du deine Geschlechtsidentität und/oder deine sexuelle/romantische Orientierung in Frage stellst. Bei manchen Menschen dauert dies eine gewisse Zeit, bei anderen ein Leben lang. Du kannst dich dein ganzes Leben lang hinterfragen, dich irgendwann in einem Label oder in keinem Label wiederfinden, suchen, erforschen usw. Das Label Questioning kann ein permanentes Label sein und du kannst dich als Questioning definieren! Auch kein Label zu haben kann ein Label sein und du selbst zu sein, reicht immer aus.

Alphabetische Begriffserklärung

Cunnilingus:

Cunnilingus ist eine Form von Oralsex, bei der die Vulva mit dem Mund, Zunge oder Lippen stimuliert wird.

Dry humping (wie Gaya):

«Dry humping» ist eine sexuelle Praktik, bei der man sein Geschlechtsteil an einem*r Partner*in reibt, während man bekleidet ist. Es kann auch alleine praktiziert werden, indem man sich selbst befriedigt, ohne die Hände zu benutzen, und zwar gegen jeden erdenklichen Gegenstand (Bettlaken, Sesselarmlehnen, Kissen ...). Es ist eine Art der Befriedigung, die keine vaginale oder anale Penetration erfordert.

Hormonelle Notfallverhütung («Pille danach»):

Hormonelle Notfallverhütung ist ohne Rezept in einer Apotheke oder in einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit erhältlich. In den ersten Stunden ist die «Pille danach» am wirksamsten. Sie kann bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne eine Schwangerschaft verhindern. Doch am besten wirkt sie, wenn du sie so schnell wie möglich einnimmst. Auch wenn du unter 16 Jahre alt bist, hast du das Recht auf hormonelle Notfallverhütung. Bevor du die Notfallverhütung erhältst, werden einige vertrauliche Fragen geklärt.

Klitoris:

Die Klitoris ist (so wie der Penis) aus verschiedenen Schwellkörpern aufgebaut. Nur die Klitoriseichel und die Klitoriskappe (Vorhaut) sind sichtbar, die zwei grossen Vorhofschwellkörper und der ca. 4 cm lange Schaft verlaufen im Inneren des Körpers. Die Gesamtlänge der Klitoris beträgt 8 bis 12 cm. Bei sexueller Erregung füllt sich das Gewebe mit Blut und die Eichel sowie der Klitorisschaft werden erigiert. Ihre einzige bekannte Funktion steht im Zusammenhang mit der sexuellen Lust.

Konsens:

Zustimmung oder Konsens bedeutet, dass jede Person freiwillig zustimmt, bei sexuellen Handlungen mitzumachen. Schweigen ist keine Zustimmung. Fehlender Widerstand ist keine Zustimmung.

Wie holen wir Konsens ein?

Die Idee der Zustimmung ist einfach:

Um Sex zu haben, müssen wir wissen, dass die Person, mit der wir Sex haben möchten, auch Sex mit uns haben will. Das bedeutet, dass wir verbal oder nonverbal mit der Partner*in kommunizieren und dafür sorgen, dass alle sexuellen Aktivitäten mit voller gegenseitiger Zustimmung stattfinden. Wenn wir darüber sprechen können, können wir es auch anwenden: Die Anwendung von Konsens ist einfach:

—

So einfach wie F.R.I.E.S!

Diese fünf Punkte gilt es dabei zu beachten:

- **F.rei gegeben:**

Alle beteiligten Personen haben die Freiheit, Ja oder Nein zu sagen. Zustimmung kann nicht mit Druck, Gewalt oder Manipulation erzwungen werden. Man kann sich der Zustimmung einer Person, die schläft, unter Drogen steht oder zu viel getrunken hat, nicht sicher sein. Im Zweifelsfall ist es immer besser, bis zum nächsten Tag zu warten.

- **R.eversibel/Umkehrbar:**

Jede Person kann ihre Meinung jederzeit ändern, auch wenn sie zuvor zugestimmt hat. Wenn du keine Lust mehr hast, ist das in Ordnung. Man wird nie gezwungen, weiter zu gehen. Manchmal kann es etwas unangenehm sein und einem fehlen die Worte. In solchen Fällen kannst du z.B. sagen: «Warte, ich brauche jetzt eine Pause.»

- **I.nformiert:**

Alle involvierten Personen müssen bei jeder Handlung genau wissen, wozu sie ihr Einverständnis geben. Auch bei ungeschütztem Sex gegen den Willen einer Person, liegt kein Konsens vor.

- **E.nthusiastisch:**

Beim Sex sollen alle involvierten Personen nur tun, was sie tun wollen, und nichts tun müssen, weil sie sich verpflichtet fühlen. Nachgeben ist nicht gleichbedeutend mit Zustimmung. Nein zu sagen sollte eine Option ohne Konsequenzen sein, die nicht zu Drohungen, Erpressung usw. führt. Andernfalls ist es eine Form von Druck.

- **S.pezifisch:**

Für jede sexuelle Handlung braucht es die Zustimmung. «Ja» zu einer Handlung sagen (z.B. ins Schlafzimmer gehen und küssen) bedeutet nicht, auch ein «Ja» zu einer anderen Handlung gegeben zu haben (z.B. Sex haben). Es ist wichtig, sich bei jedem Schritt zu vergewissern, dass die andere Person sich wohlfühlt und weitergehen möchte. Es ist auch gut, dir die Frage zu stellen, ob du selbst weitergehen willst.

Lecktuch:

Das Lecktuch ist ein sehr dünnes Viereck aus Latex (oder einem anderen Material), das beim Oralsex über die Vulva oder den Anus gelegt wird. Das Lecktuch verhindert, dass sich die Schleimhäute berühren. Es kann auch zwischen den Vulven von zwei Personen platziert werden, um die Schleimhäute zu schützen. In der Praxis kann das Lecktuch bei richtiger Anwendung das Risiko der Übertragung von STIs verringern, bietet aber dennoch wenig Sicherheit (weniger als ein Kondom). Um die Wirksamkeit zu erhöhen, kann man Gleitmittel auf Wasserbasis auf die Vulva auftragen, damit das Lecktuch weniger rutscht, und es mit beiden Händen festhalten. Das Lecktuch ist nur für den einmaligen und individuellen Gebrauch bestimmt.

Morgenlatte, feuchte Träume:

Vielleicht bist du schon einmal am Morgen aufgewacht mit den gleichen Empfindungen wie Gaya. Bei Menschen mit einem Penis kann dies zu einem steifen Penis führen. Eine Morgenlatte kann auch ohne sexuelle Erregung entstehen. Morgens kann dein Penis steif sein, weil du eine volle Harnblase hast und dein Gehirn beim Aufwachen besonders aktiv ist. Das aktiviert auch deinen Penis. Von feuchten Träumen spricht man, wenn es während des Schlafs zu einem Samenerguss kommt.

Notfallspirale:

Die Notfallspirale ist eine Kupferspirale, die bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne in die Gebärmutter eingelegt werden kann. Um dir die Notfallspirale einsetzen zu lassen, musst du dich an eine gynäkologische Fachperson oder ein medizinisches Zentrum für sexuelle Gesundheit wenden.

Oralsex:

Von Oralsex spricht man, wenn sich Menschen mit dem Mund, den Lippen und der Zunge gegenseitig an den Geschlechtsorganen stimulieren. Das kann eine Variante des Vorspiels sein oder bis zum Orgasmus gehen. Nicht alle mögen Oralsex. Hier gilt, was generell gilt, wenn es um Sex geht: ausprobieren und nichts mitmachen, was du nicht willst. Schwanger werden kann man durch Oralsex nicht. Doch vor sexuell übertragbaren Infektionen bist du nicht geschützt.

Orgasmus:

Der Orgasmus ist der Höhepunkt des sexuellen Lusterlebens. Während des Orgasmus ziehen sich die Muskeln im Becken rhythmisch zusammen. Vielleicht schreist, stöhnst, lachst oder weinst du beim Orgasmus. Denn es werden dabei Gefühle entladen. Wie es sich genau anfühlt, ist schwer zu beschreiben. Jeder Mensch erlebt ihn anders und von Mal zu Mal unterschiedlich. Bei hoher sexueller Erregung kommt es bei gewissen Menschen zu einer Ejakulation. Für manche ist der Orgasmus wichtig, für andere nicht. Denn auch ohne Orgasmus können Sex oder Selbstbefriedigung sehr lustvoll sein.

Prostata:

Die Prostata sondert eine Flüssigkeit ab, die die Spermazellen vor Bakterien schützt und ermöglicht, dass sich das Sperma nach dem Samenerguss selbständig fortbewegen kann. Sie ist eine empfindsame Drüse, die bei Stimulation sexuelle Erregung erzeugen kann.

Rape Culture:

Der Begriff Rape Culture lässt sich wörtlich als «Vergewaltigungskultur» übersetzen. Er bezeichnet eine Gesellschaft oder (Sub-)Kultur, in der Sexualstraftaten – zumindest teilweise – ignoriert, toleriert oder verharmlost werden. Dabei geht es nicht nur um Vergewaltigungen, sondern um jede Form der sexualisierten Gewalt. Es bedeutet jedoch nicht zwingend, dass in dieser Kultur eine Mehrheit der Menschen sexuelle Übergriffe in Ordnung findet, oder dass besonders viele Sexualstraftaten verübt werden. Vielmehr bezeichnet der Ausdruck Rape Culture ein gesellschaftliches Umfeld, das sexualisierte Gewalt herunterspielt: durch Witze, verharmlosende Darstellungen in Filmen, Literatur oder Musik. So entsteht ein kultureller Rahmen, in dem man Verstöße gegen die sexuelle Selbstbestimmung als normal wahrnimmt und sie keine Konsequenzen haben.

Selbstbefriedigung:

Wenn du dich selbst sexuell stimulierst, nennt man das Selbstbefriedigung.

STI:

Sexually Transmitted Infections, kurz STI, ist eine englische Bezeichnung für sexuell übertragbare Infektionen. Sie können – wie der Name schon sagt – bei sexuellen Kontakten übertragen werden. Die Erreger können Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze sein und diese verursachen eine Infektion.

Vaginalkondom:

Das Vaginalkondom, auch Femidom genannt, wird in die Vagina eingeführt. Wie das Peniskondom schützt es vor Schwangerschaft, HIV und reduziert das Übertragungsrisiko für andere sexuell übertragbare Infektionen.

Vulva:

Die Vulva bezeichnet die Gesamtheit der Geschlechtsorgane, die von aussen sichtbar sind. D. h. Venushügel, Vulvalippen, Klitoriseichel, die von der Klitoriskappe (Vorhaut) bedeckt ist, Vaginalöffnung und Harnröhrenöffnung.

Quellen:

Diese Definitionen stammen aus verschiedenen Websites und Publikationen. Hier findest du die Quellen und weitere nützliche Links:

Lipsync: «Lipsync» informiert Lesben, Bisexuelle und Queers mit einer Vulva über ihre sexuelle Gesundheit und Vorsorge.



Me, my sex and I - zur Anatomie der Genitalien und ihrer Diversität (englisch)



Hey You



Sexesss – mein Körper unter der Lupe



Website des Jugendnetzwerks



Website Sexuelle Gesundheit Schweiz



Planned Parenthood: Sexual Orientation (englisch)



Planned Parenthood: All About Sex, Gender, and Gender Identity (englisch)



InterAction Schweiz



Transgender Network Switzerland



Nonbinary.ch



Aromantisches und Asexuelles Spektrum Schweiz



Demisexuality Resource Center (englisch)



Konsens in sexuellen Beziehungen



Frauenseiten.bremen: Was ist eigentlich. Rape Culture?



Opferhilfe Schweiz



IMPRESSUM

Herausgeber*innen:

Jugendnetzwerk SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ,
www.jugend-sexuelle-gesundheit.ch/
SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ, www.sexuelle-gesundheit.ch/

Redaktion und Projektleitung:

Romane Crettenand, Sofia Fisch

Mitautor*innen:

Emilie Kabasa, Laura Russo, Lorraine Chock, Louise Gourlaouen, Mathieu Cosandier, Mégane Philippson, Noemi Grütter, Vera Schneeberger, Yoann Ravaz

Illustration und Gestaltung:

Natasha Uebelhart (NatiNutu)

Qualitätssicherung:

Sylvan Berrut (LGBTI Kommission SGCH), Maéva Badre (Faculté de médecine, UNIGE), Edwige D'Aloisio (ALECSS), Fabienne Graf (Gynäkologin), Caroline Jacot-Descombes (SGCH), Annelies Steiner (SGCH), Christine Sieber (SGCH), Céline Berset (SGCH)

Lektorat:

Erika Portay (SGCH), Lola Favre (SGCH)

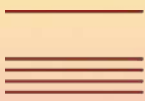
Übersetzung französisch ins Deutsche:

weiss traductios genossenschaft, weiss-traductions.ch/
Druck: Werner Druck & Medien AG, www.wd-m.ch

Auflage und Erscheinungsdatum:

1. Auflage, 2023. 1'000 (DE), 1'000 (FR)

Mit finanzieller Unterstützung von:



Unterstützt vom
Kanton Zug

