

# FRAGEN, DIE DU DICH NIE ZU STELLEN TRAUST...



# INHALT

## **KNUTSCHEN, LIEBE & SEX**

Fragen über Zungenküsse, das „erste Mal“ und Geheimnisse in der Beziehung

## **INTERNET, WHATSAPP & CO.**

Fragen über Telefonsex, Pornos und Sexualstraftäter im Internet

## **SELBSTBESTIMMUNG & GEWALT**

Fragen über Vergewaltigungen, Gewaltfantasien und Erste Hilfe

## **BERATUNGSSTELLE MIß-MUT**

Infos zu unserer Beratungsstelle, wer hinkommen kann und was wir tun

**KNUTSCHEN,  
LIEBE  
& SEX**



### **Sind Zungenküsse nicht ekelig?**

Viele Menschen finden Zungenküsse super. Manche nicht. Manche nur manchmal. Oder nur ohne Knoblauch. Wenn du dich ekelst, lass es bleiben. Ist kein Pflichtprogramm.

### **Wie fühlt sich ein Orgasmus an?**

Manche sagen: „Wie Achterbahn, nur viel unbeschreiblicher.“ Manche sagen: „So'n Kribbeln im Bauch, eigentlich nicht so toll.“ Das Gefühl ist von Mensch zu Mensch und von Tag zu Tag verschieden. Mit mehr Erfahrung wird es oft stärker. Manche haben übrigens die besten Orgasmen bei der Selbstbefriedigung. Und manche gerade nicht. Manche wollen gar keine Orgasmen haben. Manche am liebsten mehrere. Sex kann mit oder ohne Orgasmus Spaß machen. Darauf gibt es keine Schulnoten.

### **Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs „erste Mal“?**

Sex mit unter 14jährigen ist in Deutschland strafbar. Ansonsten gilt: Erster Kuss, erster Zungenkuss, erstes Mal ohne T-Shirt berührt... Es gibt viele „erste Male“. Der richtige Zeitpunkt ist für manche mit 14, für manche mit 45. Und alles dazwischen. Auf jeden Fall dann, wenn ihr beide richtig doll Lust darauf habt und einander vertraut.

### **Wieviel Altersunterschied ist beim Sex o.k.?**

Entscheidender als der Altersunterschied ist, dass beide es wirklich wollen. Ab 14 Jahren entscheidest du selbst, mit wem du Sex haben willst. Aber: Wer deutlich älter ist, kann sich oft besser durchsetzen. Und wer das ausnutzt, wenn es um Sex geht, macht sich strafbar.



INTERNET,  
WHATSAPP,  
& CO.

**Wie geht Sex per Chat oder Telefon?**

Zum Beispiel so: Sich erzählen, was man miteinander tun würde, wenn man jetzt im selben Raum wäre. Oder sich erzählen oder zeigen, wie man sich selbst berührt. Das kann so heiß sein, wie ein echtes Treffen. Denn eine ganze Menge vom Sex passiert im Kopf. Deshalb gilt auch online oder am Telefon: Beide müssen es wollen und Spaß haben. Und dürfen jederzeit Nein sagen.



## Sind Pornos schlimm?

Nein. Ja. Manchmal. Pornos haben mit realer Sexualität oft wenig zu tun. Und viele Pornos werden kritisiert, weil darin Frauen erniedrigt oder verletzt werden.

Viele Kinder und Jugendliche werden unfreiwillig mit Pornos konfrontiert. Der Zugang zu Pornos ist erst ab 18 Jahren erlaubt und wer Kindern Pornos zeigt, macht sich strafbar. Pornos dürfen auch nicht per Smartphone einfach weitergeschickt werden.

Über Pornos wird wenig gesprochen. Dabei wäre das besser. Hast du Pornos gesehen und kriegst die Bilder nicht mehr aus dem Kopf? Benutzt du Pornos und fühlst dich unsicher? Weißt du nicht, was erlaubt ist? Hier kannst du dich beraten lassen, oder dich mit anderen Jugendlichen austauschen: [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de).

## Kann ich mit einer Tracking-App überprüfen, ob mir jemand treu ist?

Nein. Es ist verboten, jemanden ohne Einverständnis zu tracken. Und falls du darüber nachdenkst, klingt das nach wenig Vertrauen und viel Kontrolle. Das killt auf Dauer die Beziehung. Besser: miteinander sprechen. Was Treue für euch bedeutet. Und was ihr braucht, um einander vertrauen zu können.



# SELBST- BESTIMMUNG & GEWALT



## Ist eine Vergewaltigung wirklich so schlimm?

Ja. Eine Vergewaltigung verletzt die eigene Würde und die Selbstbestimmung über den Körper. Wie eine peinliche Tätowierung gegen deinen Willen. Wie wenn deine Kumpels dich hart verprügeln. Und hinterher sagen, du wolltest das doch selber. Das ist schwer zu verdauen. Und kann nach Jahren noch weh tun.

## Woher weiß ich, ob mein\*e Freund\*in einverstanden ist mit Sex?

Ganz oldschool, einfach fragen. „Was möchtest du?“, „Möchtest du das?“, „Sollen wir eine Pause machen?“ Ruhig auch zwischendurch mal wieder, denn Meinungen können sich ändern.

„Ich weiß nicht“ heißt übrigens nein. Und wenn euch Sprechen beim Sex schwerfällt, könnt ihr einen Code vereinbaren. Daumen hoch oder runter vielleicht?

## Ich habe sexuelle Gewaltfantasien, was ist mit mir los?

Sexuelle Fantasien können ganz schön irritieren. Da können Macht, Kontrolle, Schmutz oder Essen eine Rolle spielen. Da kann sogar Erregung spürbar sein, wenn von Gewalt berichtet wird. Kein Grund zur Panik. Viele Menschen haben Fantasien, die sich von ihrem realen Sexleben unterscheiden. Denn Fantasien haben psychologische Funktionen, die oft nicht leicht durchschaubar sind. Viele Menschen spielen auch Ballerspiele am Computer, ohne in der Realität gewalttätig zu sein. Also: Computerspiele sind erlaubt. Irritierende sexuelle Fantasien auch. Reale Gewalt nicht. Drohungen nicht. Ungefragte Schilderungen von Gewaltfantasien auch nicht.

Wenn Fantasien Bauchschmerzen machen, sprich mit jemandem darüber. Zum Beispiel bei sextrade. Anonym, verschlüsselt und kostenlos.