12 Glossar

abartig

Als abartig bezeichnet man ein Verhalten, das anders ist, als es die Mehrheit für gut und richtig empfindet. Der Begriff wird oft verwendet für nicht den Normen entsprechendes sexuelles Verhalten. Die Begriffe abnorm und pervers haben die gleiche Bedeutung wie abartig.

abspritzen (siehe Samenerguss)

Abstinenz

Abstinenz bedeutet Enthaltsamkeit von Genüssen (z.B. Sex oder Drogen), die für einen bestimmten Zeitraum oder ein Leben lang eingehalten wird. Diese Enthaltsamkeit kann freiwillig sein, wie z.B. die Keuschheitsgelübde von Nonnen und Mönchen. Man kann aber auch unter bestimmten Umständen zur Abstinenz gezwungen sein, z.B. durch Trennung vom Partner oder in Haft. Unter sexueller Abstinenz versteht man den Verzicht auf jegliche Art von Sexualität einschließlich Selbstbefriedigung.

Abstrich

Bei einem Abstrich wird mit einem Wattetupfer etwas Sekret (Schleim) z.B. aus der Scheide, der Harnröhre oder dem Rachen entnommen. Das Sekret wird auf eine Glasplatte gestrichen und unter dem Mikroskop im Labor auf Krankheitserreger wie Bakterien oder Pilze untersucht. Diese medizinische Untersuchungsmethode wird z.B. beim Gynäkologen, Urologen oder Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten durchgeführt.

Acquired Immune Deficiency Syndrome (siehe auch AIDS)

Adamsapfel

Als Adamsapfel bezeichnet man den Kehlkopf beim Mann. Er ist ein (sekundäres) männliches Geschlechtsmerkmal. Weil er sich während der Pubertät vergrößert, bekommen Jungen einen Stimmbruch und somit eine tiefere Stimme.

Adoleszenz

Die Adoleszenz ist die Ausreifungsphase eines angehenden Erwachsenen und erfolgt etwa zwischen dem 16. und 25. Lebensjahr. Es handelt sich hierbei um die Zeit, in welcher sich der Jugendliche zur vollen biologischen und sozialen Reife entwickelt.
Zum einen werden die körperlichen Merkmale, wie z.B. die Körpergröße oder die Geschlechtsmerkmale vollständig ausgebildet. Während der Mensch seine endgültige Körpergröße mit Abschluss der Adoleszenz erreicht hat, können die Geschlechtsmerkmale, so z.B. die Brüste bei Mädchen oder die Brustbehaarung bei Jungen, auch nach der Pubertät noch wachsen und sich verändern.
Zum anderen spielt die soziale Reife auch eine wichtige Rolle. Sie ist gekennzeichnet durch die zunehmende Persönlichkeitsfestigung. Man kann auch sagen, dass der junge Mensch sich in die Welt der Erwachsenen eingliedert und dort „seinen Platz findet".

After (auch anus)

Er ist das Ende bzw. der Ausgang des Darms und wird durch einen Ringmuskel verschlossen. Viele Menschen empfinden diesen Körperteil als schmutzig. Aber er ist ebenso eine erogene Zone. Es kann sehr lustvoll sein, an dieser Stelle gestreichelt oder mit der Zunge geleckt zu werden. Auch das Eindringen mit dem Finger oder dem Glied kann sexuell stimulierend sein.

AIDS

AIDS ist die Abkürzung für „Acquired Immune Deficiency Syndrome" (erworbenes Immunschwäche-Syndrom) und wird den sexuell übertragbaren Krankheiten zugeordnet, AIDS gilt immer noch als unheilbar und verläuft tödlich.
Der Verursacher dieser Krankheit heißt HIV (Menschliches Immunschwäche-Virus), welches durch den Austausch von Körperflüssigkeiten (Samen- und Scheidenflüssigkeit oder Blut) übertragen wird. HIV zerstört nach und nach das körpereigene Immunsystem, so dass es irgendwann so geschwächt ist, dass es Krankheitserreger nicht mehr abwehren kann. Die danach auftretenden, sehr unterschiedlichen Krankheitsbilder fasst man unter einem Syndrom zusammen, und erst ab dieser Zeit spricht man von AIDS.
HIV-infiziert bzw. HIV-positiv bedeutet, dass der Mensch sich mit dem HI-Virus angesteckt hat. Aber es heißt nicht, dass die Krankheit AIDS bei ihm schon ausgebrochen ist. Zwischen der Infektion mit HIV und dem Ausbruch der Krankheit AIDS kann sehr viel Zeit vergehen. Dennoch kann der Infizierte Mensch das Virus auf andere übertragen. Deshalb gilt beim Geschlechtsverkehr: Immer Kondome verwenden!, wenn das Risiko, sich mit HIV anzustecken, nicht ausgeschlossen werden kann.

AIDS-Test

Richtig heißt er HIV-Antikörper-Test. Denn durch eine Blutuntersuchung wird lediglich herausgefunden, ob sich gegen das HI-Virus Antikörper gebildet haben. Der Test kann frühestens drei Monate nach einer möglichen Infektion durchgeführt werden. Erst nach dieser Zeit hat der Mensch genügend Antikörper gebildet, welche dann durch den Test angezeigt werden können. Allerdings kann der Test nicht zeigen, wie lange der Virus schon im Körper ist und wann die Person an AIDS erkrankt ist.
Werden durch diese Testverfahren HIV-Antikörper oder HIV festgestellt, lautet das Testergebnis „positiv" – wird nichts nachgewiesen, ist das Testergebnis „negativ" bzw. war der Test nicht-reaktiv.
Mit dem Test ist sehr verantwortungsvoll umzugehen. Deshalb gilt es Folgendes zu beachten: Niemand darf ohne sein ausdrückliches Einverständnis getestet werden. Zwangstests oder stillschweigend durchgeführte Tests sind rechtlich unzulässig und können als Verletzung des Persönlichkeitsrechts und unter Umständen sogar als Körperverletzung geahndet werden. Vor dem Test sollte ein Beratungsgespräch stattfinden. Die Testergebnisse dürfen nur persönlich, nicht brieflich oder telefonisch mitgeteilt werden. Die Mitteilung des

Nur für den internen Gebrauch - SJD Die Falken

Testergebnisses muss mit einem ausführlichen Beratungsgespräch verbunden sein. In den meisten Gesundheitsämtern wird der AIDS-Test anonym und kostenlos angeboten.

Akne

Pickel und Mitesser, die auf der Haut im Gesicht und Nacken, auf dem Rücken und der Brust entstehen, nennt man auch Akne. Pickel bilden sich, wenn die Talgdrüsen der Haut zu viel Talg produzieren. Dabei werden die Poren verschlossen, der Talg sammelt sich an, und es entsteht eine Entzündung, die zum Teil sogar mit Eiter sichtbar wird. Ursache hierfür sind zum einen der in der Pubertät schwankende Hormonspiegel, aber auch Cremes, Make-up, Medikamente und eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise können die Aknebildung beeinflussen. Meist verschwinden die Pickel im Laufe bzw. nach der Pubertät von selbst. Vom Hautarzt kann man sich gegen Akne eine Salbe oder Tabletten verschreiben lassen. Bei den Mädchen hilft oft auch die Einnahme der Pille.

Analverkehr

Beim Analverkehr dringt der Mann mit dem Glied in den After der Partnerin bzw. des Partners ein. Man kann auch den Finger, die Zunge oder Gegenstände (z. B. Dildos) einführen.
Bei Gegenständen muss man sehr vorsichtig sein, denn sie können im After Verletzungen hervorrufen oder verschwinden. In solch einem Fall unbedingt einen Arzt aufsuchen!
Bei Analverkehr sind ausreichende Hygiene und Einfühlungsvermögen sehr wichtig. Außerdem gilt auch beim Analverkehr: Immer Kondome verwenden, wenn das Risiko, sich mit HIV anzustecken, nicht ausgeschlossen werden kann. Für die einen ist diese Art von Sex etwas Ekliges. Andere empfinden sie als sehr lustvoll. Der After ist ein sehr empfindlicher Bereich, weil viele Nerven dort enden. Außerdem kann die Prostata des Mannes durch den Anstoß des Penis stimuliert werden. Weil der After im Vergleich zur Scheide kein natürliches Gleitmittel produziert und nicht so dehnbar ist wie diese, sollte man wasserlösliche Gleitmittel (keine Cremes, kein Massageöl oder Vaseline) verwenden. Sonst kann es zu leichten aber auch schmerzhaften Verletzungen kommen.
Nach dem Analsex sollte nicht sofort zum Vaginalsex übergegangen werden, da sonst Darmbakterien und Viren (z. B. Herpes, Hepatitis etc.) in die Scheide übertragen werden können. Der Penis sollte daher auch nach dem Analverkehr gründlich gereinigt oder es sollte ein neues Kondom benutzt werden.

Androgene

Androgene ist der Sammelbegriff für die männlichen Geschlechtshormone. Das bekannteste unter ihnen ist wohl das Testosteron. Es ist u. a. zuständig für die Ausprägung der Geschlechtsorgane in der Pubertät (Penis, Hodensack) und die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale. 90 % des Testosterons werden im Hoden gebildet. Es sorgt dafür, dass die Samenzellen wachsen. Auch der weibliche Körper stellt das Hormon Testosteron her, allerdings in einer viel kleineren Menge.

Androgynie

Androgynie kommt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus „aner"/„andros" (das bedeutet Mann) und „gyne" (was so viel heißt wie Frau). Damit werden Menschen bezeichnet, die sich durch ihr Aussehen nicht eindeutig einem Geschlecht zuordnen lassen. Es sind männliche und weibliche Eigenschaften in einer Person vorhanden, also eine Mischung aus beiden Geschlechtern. Androgynie hat aber nichts zu tun mit Transsexualität oder mit Zweigeschlechtlichkeit (Zwitter), denn ein androgyner Mann fühlt sich auch als Mann und eine androgyne Frau immer als Frau. Beide haben auch ihre entsprechenden Geschlechtsteile, nicht mehr und nicht weniger. Meist ist dieses verwirrende Äußere gewollt und/oder wird zusätzlich betont, z. B. durch Kleidung, Haarschnitt und Make-up. Zurzeit haben viele Models und Popstars ein androgynes Aussehen.

Androloge

Facharzt für Männerheilkunde oder Männerarzt.

Andrologie

Die Männerheilkunde ist die Lehre der reproduktiven Gesundheit von Männern, vom Bau und von der Funktion der männlichen Geschlechtsorgane, einschließlich der Zeugungsfähigkeit und ihrer Störungen, sowie von den einschlägigen Krankheiten.

Anus (siehe After)

Aphrodisiakum

Das Wort Aphrodisiakum ist abgeleitet von der griechischen Liebesgöttin Aphrodite. Es bezeichnet Mittel, die eine Steigerung von Lust oder Liebesgefühl ermöglichen können. Die Wirkung solcher Stoffe nennt man aphrodisierend.

asexuell

Eine asexuelle Person hat keine Lust auf Sex. Andererseits kann asexuell auch geschlechtslos oder ungeschlechtlich bedeuten. Manche verwenden den Begriff, um auszudrücken, dass sie sich nicht vorstellen können, dass eine Person Sex hat.

Aufpassen

Der Fachbegriff hierfür ist *Coitus interruptus*. Dabei handelt es sich um eine sehr unsichere und veraltete Verhütungsmethode. Der Mann zieht beim Geschlechtsverkehr seinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Vagina. Diese Technik ist sehr riskant, denn bereits vor dem eigentlichen Samenerguss können sogenannte Freudentröpfchen austreten. Da in dieser Flüssigkeit Spermien bzw. Krankheitserreger enthalten sein können, ist der Schutz vor einer Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Krankheiten nicht gewährleistet.

Ausfluss

Beim Ausfluss handelt es sich um eine Flüssigkeit aus der Scheide oder dem Penis. Der Ausfluss kann durch eine Entzündung in den Geschlechtsorganen, z. B. durch sexuell übertragbare Krankheiten, entstehen. In jedem Fall solltest Du bei einem solchen Anzeichen einen Facharzt aufsuchen, z. B. einen Gynäkologen, Urologen oder Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Nur für den internen Gebrauch – BZgA Die Autoren

Autoerotik (siehe Selbstbefriedigung)

Bartwuchs

Bartwuchs ist ein sekundäres Geschlechtsmerkmal bei Männern, manchmal auch bei Frauen. Die Hormone steuern, wie viele oder wenige Haare sprießen. Sie lassen sich dafür bei dem einen mehr, bei dem anderen etwas weniger Zeit, denn es dauert in etwa bis zum 25. Lebensjahr, bis der männliche (und weibliche) Körper voll ausgereift ist.

Bedürfnisse, sexuelle

Ist die Sammelbezeichnung für erlebte Spannungszustände, aus denen individuelle Wünsche nach sexueller Aktivität und Befriedigung entstehen. Vom ersten Lebenstag an bestehen unspezifische sexuelle Bedürfnisse als allgemeine Suche nach Lustempfinden. Sie entstehen im Verlauf der körperlichen und psychischen Entwicklung und bleiben im Allgemeinen bis ins hohe Lebensalter bestehen. Sexuelle Bedürfnisse werden beeinflusst von individuellen Erfahrungen sowie gesellschaftlichen Vorgaben. Beim Menschen sind sowohl die Stärke sexueller Bedürfnisse als auch die gewählte Art der Befriedigung außerordentlich variabel.

Befriedigung, sexuelle

Befriedigung kann erlebt werden im Zusammenhang mit rein sexueller Erregung (Geilheit), aber auch als Mittel, um besser einschlafen zu können oder sich die Langeweile zu vertreiben, um sich einfach besser zu fühlen, um sich nach einem Streit zu versöhnen, um neue oder alte psychische Verletzungen zu heilen, um seinen Ärger auszutoben, um sich seiner selbst und seiner Körperlichkeit oder aber des anderen zu versichern, um sich und den anderen in seiner Lust und Erregtheit zu erleben. Die Qualität der Befriedigungsform kann dabei einmal eher unterdurchschnittlich, ein anderes Mal ganz außerordentlich sein. Manchmal geht mit der Befriedigung das Gefühl des Verschmelzens mit der Welt einher, zuweilen aber auch das der Trennung. Der eine ist darauf bedacht, sich in der Befriedigung seiner Kontrolle über die Situation zu versichern, der andere ist ganz darauf ausgerichtet, sich zu verlieren, seine Selbstbeherrschung zu überwinden, sich dem anderen mit seinen Ängsten anzuvertrauen. Der eine sucht das Unerlaubte, Anstößige, das Verbot, der andere das Unerreichbare. Der eine erlebt Triumph und Größe, der andere Entspanntheit und Dankbarkeit.
(S.R. Dunde „Handbuch der Sexualität", 1992, S. 15)
Sexuelle Befriedigung wird oft nur mit dem Erlangen eines Orgasmus als Einheit wahrgenommen, d.h. aber nicht, dass Sexualität nicht auch ohne Orgasmus als befriedigend erlebt werden kann.

Belästigung, sexuelle

Darunter fallen anzügliche Bemerkungen, obszöne Witze, indiskrete Fragen, pornographische Wandbilder und Berührungen, die bis zur Vergewaltigung führen können.

Beschneidung

Sie ist eine Operation, bei welcher die Vorhaut am Glied eingeschnitten oder entfernt wird. Man führt die Beschneidung z.B. bei einer Vorhautverengung (Phimose) durch. In einigen Kulturen wird sie aus hygienischen Gründen vorgenommen, damit sich unter der Vorhaut nichts ansammeln kann, in anderen Kulturen aus religiösen Gründen, z.B. bei Juden und Moslems. Nachdem die Vorhaut entfernt wurde, besteht für die Eichel kein Schutz mehr. So kann die Empfindlichkeit der Eichel abnehmen, z.B. durch ständigen, direkten Kontakt mit der Kleidung. Weltweit gibt es Gebiete, in denen Beschneidungen an den weiblichen Geschlechtsorganen durchgeführt werden. Ohne Narkose werden die Schamlippen und/oder die Klitoris bei den noch sehr jungen Mädchen entfernt. Da diese Eingriffe unter sehr unhygienischen Bedingungen stattfinden, kommt es oft zu Infektionen. Viele sterben daran oder haben ein Leben lang Schmerzen - nicht zu vergessen die psychischen Schäden, die sie davontragen. In Deutschland gilt die Beschneidung bei Frauen als Körperverletzung und ist somit strafbar. Sie ist eine Menschenrechtsverletzung, die unter Anwendung von Gewalt praktiziert wird.

Beziehung, sexuelle

Beziehung ist eine Sammelbezeichnung unterschiedlichster Formen von Verbindungen oder Begegnungen zwischen Menschen sowie für das Verhältnis zu einer Gesellschaft (soziale Beziehung).
Ganz allgemein fassen wir unter einer sexuellen Beziehung alle Aspekte zusammen, die sich auf die zwischenmenschliche Sexualität beziehen. Das können sexuelle Aspekte einer Partnerschaft oder auch ein One-Night-Stand sein.

Bigamie

Bigamie bedeutet, dass ein Mann mit zwei Frauen oder eine Frau mit zwei Männern verheiratet ist. In Deutschland und in vielen westeuropäischen Ländern ist Bigamie verboten. In anderen Kulturen ist es aber meist üblich, dass ein Mann mehrere Frauen hat. In einigen ostasiatischen Ländern darf eine Frau sogar mehrere Männer heiraten.

Bisexualität

Bezeichnet Menschen, die beide Geschlechter sexuell anziehend finden, mit Frauen und Männern Sex haben und sich in beide verlieben können. Bisexuelle Menschen sind aber keine Zwitter.

Blasen (auch Fellatio, Oralverkehr)

Beim Blasen wird das Glied des Mannes mit dem Mund befriedigt. Durch rhythmisches Saugen, Umspielen mit der Zunge und Küssen mit den Lippen kann der Penis stimuliert und zur Ejakulation geführt werden.
Bei dieser Sexualpraktik spielen ausreichende Hygiene und Einfühlungsvermögen eine große Rolle, denn die Eichel ist sehr empfindlich. Natürlich kann man sich beim Oralverkehr mit sexuell übertragbaren Krankheiten anstecken. Daher sollte man ein Kondom verwenden, wenn das Risiko, sich mit einer Krankheit anzustecken, nicht ausgeschlossen werden kann. Manche mögen diese Sexualpraktik nicht, andere wiederum wollen nur das Sperma nicht schlucken.
Viele Jugendliche stellen die Frage, ob man durch Oralverkehr schwanger werden kann. Das kann man natürlich nicht, denn die Samenzellen können die Eizelle auf diesem Weg nicht erreichen.

Nur für den internen Gebrauch - SJD Die Falken

Blind Date

Eine Verabredung mit einer anderen Person, die du vorher noch nicht gesehen hast. Bei diesem Treffen siehst du dann den Menschen zum ersten Mal, mit dem du vielleicht telefoniert oder E-Mails ausgetauscht hast oder auch bisher gar keinen Kontakt hattest.

Brustwarzen

Sind Vorwölbungen im Brustwarzenhof, die mit zahlreichen sensiblen Nervenendungen ausgestattet sind und bei sexueller Erregung und Berührungsreizen zu einer Verdichtung und Aufrichtung (Erektion) führen.

Bumsen

Umgangssprachliche Bezeichnung für Geschlechtsverkehr.

Chlamydien-Infektion

Sie gehört zu den sexuell übertragbaren Krankheiten. Viele Menschen sind infiziert, ohne es zu wissen, da häufig keine oder nur leichte Symptome auftreten. Trotzdem kann die Infektion weitergegeben werden. Beschwerden können sich etwa ein bis sechs Wochen nach der Ansteckung zeigen und äußern sich hauptsächlich durch Brennen beim Wasserlassen und/oder schleimig-eitrigen Ausfluss. Chlamydien können nach einer oralen Übertragung auch Halsschmerzen, nach einer analen Übertragung Ausfluss aus dem Anus verursachen. Erreger, die auf die Hände und von dort in die Augen gelangen, können eitrige Bindehautentzündungen hervorrufen.
Falls die Infektion nicht erkannt bzw. nicht behandelt wurde, kann sie bei der Frau zur Unfruchtbarkeit führen. Beim Mann können sich auch Entzündungen der Nebenhoden und der Prostata entwickeln, die die Fruchtbarkeit gefährden. Darüber hinaus erhöht sich das Risiko einer Ansteckung mit HIV, da das HI-Virus bei gereizter Schleimhaut leichter eindringen kann. Deshalb: Beim Geschlechtsverkehr Kondome nicht vergessen!

Coming-out

Das innere Coming-out, sich selbst einzugestehen, dass man sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlt, ist meist nur der erste Schritt eines langen, oft lebenslangen Prozesses. Wer sich selbst hinsichtlich seiner sexuellen Orientierung immer sicherer geworden ist, möchte damit meistens auch offen umgehen können, möchte l(i)eben, was er fühlt. Hier liegt auch der Ursprung des Begriffs Coming-out in seiner heutigen Bedeutung. Denn im Englischen heißt „coming out of the closet" so viel wie „aus dem Wandschrank herauskommen", also sich nicht mehr zu verstecken. Wann und wie das Coming-out abläuft, ist dabei höchst unterschiedlich. Bei manchen fängt es schon vor der Pubertät an, bei anderen erst, nachdem sie lange mit einer Frau oder einem Mann zusammengelebt und Kinder bekommen haben. Einige gehen sehr offensiv mit ihrer Homosexualität um, andere dagegen ziehen es vor, nur die engsten Freunde zu informieren – und viele haben Sex mit gleichgeschlechtlichen Partnern, ohne sich als homosexuell zu verstehen. Das unfreiwillige Coming-out durch öffentliche Zuweisung wird als Outing bezeichnet.

Cunnilingus

Kommt aus dem Lateinischen, ist abgeleitet von *cunnus* (weibliches Geschlechtsorgan) und *lingus* (Zunge) und bedeutet mit dem Mund die Genitalien der Frau zu stimulieren. Dabei werden besonders ihr Kitzler und ihre Schamlippen liebkost und erregt und mit der Zunge oder den Lippen des Partners bis zum Orgasmus gereizt. Bei dieser Sexualpraktik sollte man auf die Körperpflege bzw. Hygiene achten. Die Gefahr, sich mit HIV anzustecken, ist beim Cunnilingus nicht so hoch wie z. B. bei ungeschütztem Vaginalverkehr. Allerdings ist eine Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, wie z. B. Tripper oder Chlamydien, nicht ausgeschlossen.

Das erste Mal

An das erste Mal erinnert man sich meist: das erste Mal küssen, die ersten intimen Berührungen oder das erste Mal mit jemandem schlafen. Das Wichtigste dabei ist jedoch, dass man es tut, weil man es will. Der Ausgangspunkt sollte immer das eigene Gefühl und Verlangen sein. Daher sollte man es nie tun, nur weil der andere die Initiative ergreift und man nicht nein sagen will.

Dildo

Leitet sich ab aus dem Italienischen von *diletto* (Geliebter). Bei einem Dildo handelt es sich meist um eine Nachbildung eines Penis aus Gummi oder Plastik, manchmal auch aus Holz, Edelstahl, Glas oder Leder. Er kann als Sexspielzeug oder zur Selbstbefriedigung benutzt werden und variiert in seiner Größe. Es gibt Dildos, die batteriebetrieben oder mit einem Netzteil funktionieren und dadurch zum Vibrieren gebracht werden. Deshalb nennt man solch einen Dildo auch Vibrator.

Diskriminierung, sexuelle

Sexuelle Diskriminierung und Gewalt werden in vielfältiger Art und Weise ausgeübt und richten sich hauptsächlich gegen Frauen, aber auch gegen Schwule, Lesben und Transsexuelle bzw. all die Menschen, die aufgrund ihrer sexuellen Orientierung nicht der allgemeingültigen Norm entsprechen. Sexuelle Diskriminierung geschieht verbal, nonverbal und auch durch tätliche Übergriffe. Es gelten Verhaltens- und Handlungsweisen als sexuelle Diskriminierung und Gewalt, die in sexueller Hinsicht beleidigend und/oder demütigend sind und zur Folge haben, dass die Person, gegen die sich diese Verhaltens- und Handlungsweise richtet, bedroht, erniedrigt und/oder belästigt wird. Teamer sollten sensibel für sexuelle Diskriminierung in ihrem Umfeld sein und sich aktiv für eine tolerante Atmosphäre einsetzen.

Ejakulat (auch Samenflüssigkeit)

Ejakulat wird beim Orgasmus des Mannes ausgestoßen. 5 % des Ejakulats bzw. Spermas besteht aus Samenzellen, die in den Hoden bzw. Nebenhoden produziert werden. 40–80 % der Samenflüssigkeit kommen aus den Samenbläschen. Die restlichen 10–30 % steuern die Prostata und 2–5 % die Cowperschen Drüsen bei.

Ejakulation (siehe Samenerguss)

Nur für den internen Gebrauch - SVDB Die Falken

Empfängnisverhütung

Darunter versteht man alle Methoden und Mittel zur Verhinderung einer Schwangerschaft. Verhütungsmittel sind z. B. das Kondom, die Pille, das Diaphragma, Verhütungsring und –pflaster. Es gibt aber auch natürliche Verhütungsmethoden wie die Kalender-Methode, Temperatur-Methode, Schleimstruktur-Methode ...

Erektionsstörungen

Es ist normal, wenn man hin und wieder keinen Steifen bekommt, obwohl man es gerne möchte. Das passiert jedem Jungen oder Mann mal. Es kann z. B. durch Stress kommen, von zu viel Alkohol oder weil man eigentlich gar keinen Sex (mit dieser Person) haben will. Wenn es regelmäßig passiert, dass man in bestimmten Situationen keine Erektion bekommt, obwohl es zu erwarten wäre, ist es besser zum Arzt zu gehen. Man muss die Ursache dafür entdecken, um eine Lösung finden zu können.

Erogene Zonen

Bei erogenen Zonen handelt es sich um Körperstellen, deren Reizung z. B. durch zärtliches Streicheln, Mit-der-Zunge-Umspielen, Küssen und vieles andere mehr sexuelle Erregung bzw. Lust auslöst.

Erregung

Erregung ist ein besonderer körperlicher und seelischer Zustand, der durch äußere und/oder innere Reize verursacht werden kann, wie z. B. bestimmte Düfte, Worte, Gedichte, Musik, erotische Bilder, Berührungen (erogener Zonen), Träume oder Phantasien. Was sexuell stimuliert, erregt oder Lust macht, ist von Person zu Person unterschiedlich.
Bei einem sexuellen Akt (z. B. Geschlechtsverkehr, Selbstbefriedigung etc.) beschreiben die Wissenschaftler eine Erregungskurve, die in 4 Phasen unterteilt wird: Erregungsphase, Plateauphase, Orgasmusphase und Rückbildungsphase.
Während der Erregungsphase steigen sowohl beim Mann als auch bei der Frau der Puls und der Blutdruck an, die Atmung wird schneller. Bei der Frau wird die Scheide feucht, länger und weiter, und die Gebärmutter tritt höher, damit der Penis leichter eindringen kann. Außerdem schwellen die Schamlippen und die Klitoris an. Die Brustwarzen richten sich auf und auch die Brüste können anschwellen. Der Mann bekommt eine Erektion, d. h. sein Penis richtet sich auf. Er wird steif, dicker und länger aufgrund der vermehrten Blutzufuhr in den Schwellkörpern. Auch der Hodensack zieht sich zusammen, die Hoden wandern Richtung Bauch oder Damm.
In der Plateauphase nimmt die körperliche Erregung weiter zu, d. h. die Muskelspannung erhöht sich. Die kleinen Schamlippen der Frau schwellen weiter an, und das untere Scheidendrittel bildet die „orgastische Manschette" (Verengung). Der Penis nimmt ebenso noch etwas an Größe zu, besonders an der Eichel, die sich rötlich bis violett verfärbt, und die Hoden schwellen an. Ein „Lusttröpfchen" kann aus dem Penis herauslaufen, welches bereits einige Samenzellen beinhalten kann.
Für Mann und Frau ist der Orgasmus der Höhepunkt der sexuellen Erregung. Puls, Blutdruck und Atmung haben ihre maximale Frequenz erreicht. Die Frau spürt ihren Orgasmus durch rhythmische Kontraktionen, also Muskelzuckungen, der Scheide, der Gebärmutter und des Beckenbodens. Beim Mann ist der Orgasmus rhythmische Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur, wobei das Sperma transportiert und „herausgeschleudert" wird (Ejakulation). Wie jemand einen Orgasmus erlebt, ist von Person zu Person und von Mal zu Mal sehr unterschiedlich. Die einen verspüren ihn kaum, andere wiederum sehr heftig. Manche schreien und ringen nach Luft, andere genießen ihn ganz still ...
Puls, Blutdruck und Atmung normalisieren sich wieder während der Rückbildungsphase. Die Muskeln entspannen sich. Schamlippen und Klitoris schwellen nach und nach ab, die Scheide bildet sich zurück, und die Gebärmutter senkt sich. Auch der Penis erreicht wieder seine normale Größe. Die Hoden verkleinern sich und finden sich wieder auf ihren alten Platz ein.
Viele, insbesondere Männer, haben nach dem sexuellen Höhepunkt ein starkes Schlafbedürfnis. Männer benötigen eine längere Erholungsphase nach dem Orgasmus und sind während dieser Rückbildungsphase sexuellen Reizen gegenüber weniger empfindlich. Frauen dagegen brauchen keine so lange Erholungsphase nach dem Orgasmus. Außerdem können sie sogar beim Geschlechtsverkehr mehrere Orgasmen hintereinander haben (multiple Orgasmen).

Exhibitionismus

Bezeichnet eine auf sexuellen Lustgewinn gerichtete Neigung, insbesondere von Männern, zur öffentlichen Entblößung der Geschlechtsteile in Gegenwart anderer Personen.

Feigwarzen
(auch HPV, *Condylomata acuminata*)

Gehören zu den sexuell übertragbaren Krankheiten. Dabei handelt es sich um Warzen an den Geschlechtsorganen (Schamlippen, Scheide, selten am Gebärmutterhals, Penis und der Harnröhre) oder am After bzw. Enddarm. Sie werden durch einen Virus verursacht und sind höchst ansteckend. Diese Warzen treten erst einzeln auf und sind flach und nicht bzw. schlecht zu erkennen. Allerdings können sie weiter wachsen und sehen dann blumenkohl- oder hahnenkammartig aus. Da sie auch im Zusammenhang mit Hautkrebs auftreten können, sollten sie unbedingt von einem Arzt behandelt werden.

Fellatio (siehe Blasen)

Fertilität

Mit Fertilität ist die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen gemeint. Fruchtbar ist ein Mann, wenn er ein Kind zeugen kann. Eine Frau ist fruchtbar, wenn sie die Fähigkeit hat, schwanger zu werden.

Feuchte Träume

Man spricht von einem „feuchten Traum", wenn ein Junge während des Schlafs einen Samenerguss hat. Eine nächtliche Ausscheidung ist, wie nächtliche Erektionen, ein biologischer Vorgang. Der Junge kann von Sex geträumt haben, das muss jedoch nicht der Fall sein. Die Wahrscheinlichkeit eines feuchten Traumes

Nur für den internen Gebrauch - SJD Die Falken

ist größer, wenn der Junge tagsüber sexuell erregt war, jedoch keinen Orgasmus dabei hatte. In diesem Fall wird der Junge wahrscheinlich erotische Träume haben.
Ungefähr 20% der Jungen haben ihren ersten Samenerguss nachts. Viele Jungen denken irrtümlicherweise, dass sie nachts ins Bett gemacht haben. Ein feuchter Traum ist jedoch kein Grund, sich zu schämen: Er ist völlig natürlich.

Filzläuse

Sind winzige Tierchen, die sich an den Schamhaaren, manchmal auch an den Haaren am Oberschenkel, Bauch oder in den Achseln, einnisten. Dort saugen sie Blut und legen ihre Eier ab. Man bemerkt sie durch ein starkes Jucken an diesen Körperstellen und kann sie auch durch eine Lupe erkennen. Sie werden übertragen durch Körperkontakt z. B. durch Kuscheln oder Geschlechtsverkehr. Allerdings können sie auch bis zu 24 Stunden in Handtüchern, Bettlaken und in Kleidungsstücken überleben und so zu jemand anderem gelangen. In der Apotheke kann man sich auch ohne Rezept ein Mittel dagegen holen.

Französisch (siehe Fellatio und Cunilingus)

Fremdgehen

Fremdgehen bedeutet, dass man Sex mit jemandem hat, während man gleichzeitig in einer festen Beziehung ist. Einige Paare versprechen einander, nur Sex miteinander zu haben und diese Intimität nicht auch mit jemand anderem zu teilen. Andere sprechen nie offen darüber und nehmen einfach an, dass ihr Partner treu ist und nicht mit anderen schläft.
Die Minderheit der Paare entscheidet sich für eine „offene Beziehung"; das bedeutet, dass es okay ist, manchmal mit anderen zu schlafen. Wenn man entdeckt, dass die Partnerin/der Partner fremdgeht, ist es äußerst schmerzvoll, wenn man angenommen hat, dass er oder sie monogam ist, und man nun herausfindet, dass das nicht der Fall ist. Man fühlt sich betrogen und das Vertrauen kann ernstlich beschädigt sein.

Freudentröpfchen/Lusttröpfchen/ Sehnsuchtströpfchen

Die Flüssigkeit, die bereits vor dem eigentlichen Samenerguss (Ejakulation) aus dem Glied herausläuft, nennt man Freuden-, Sehnsuchts- oder Lusttröpfchen.
Die Vorsteherdrüse des Mannes sondert bei sexueller Erregung diese Flüssigkeit ab, welche die Samenfäden brauchen, damit sie sich bewegen können. Außerdem dient es somit gleichzeitig als natürliches Gleitmittel, welches das Eindringen des Penis erleichtert. Die Menge kann variieren.

Frigidität

Das ist eine veraltete und abwertende Bezeichnung für die sexuelle Gefühlskälte der Frau. Sie kann sich äußern, indem die Frau sexuell nicht erregbar ist oder keinen Orgasmus bekommt. Wie auch bei Impotenz ist das Mal-keine-Lust-Haben nicht mit Frigidität gleichzusetzen (siehe auch Libidomangel). Wenn man selber unter seiner fehlenden Lust leidet, sollte man zu einem Arzt oder einer Sexualberatung gehen.

G-Punkt

Seinen Namen hat er von seinem Entdecker, dem Berliner Frauenarzt Dr. Ernest Gräfenberg. Beim G-Punkt handelt es sich um einen hochempfindlichen Lustpunkt, der beim Orgasmus der Frau eine wichtige Rolle spielt. Er liegt hinter dem Schambein in der Scheide der Frau und ist nicht immer leicht zu finden. Wird der G-Punkt stimuliert, mit dem Finger oder durch die Bewegungen des Penis, kann er einen sehr intensiven (sog. vaginalen) Orgasmus auslösen.

Gay

Ist ein englischer Begriff für bunt, ausschweifend, lustig, farbenprächtig, lebenslustig und ... auch schwul bzw. lesbisch. Da manche das Wort „schwul" nicht mögen und „homosexuell" ihnen zu sachlich klingt, bezeichnen sie sich lieber als „gay". Für andere ist es nicht nur ein Ausdruck sexueller Orientierung, sondern auch ein Lebensgefühl.

Geil

Bedeutet, sexuell erregt, lüstern, lustvoll, wollüstig, triebbeherrscht, gierig nach Sex zu sein. In der Umgangssprache verwendet man den Begriff auch um auszudrücken, dass man etwas bzw. jemanden toll, schön, sexy, gut usw. findet.

Geschlechtshormone

Chemische Stoffe, die vom Körper produziert werden, um die Entwicklung des Körpers und die Funktion der Geschlechtsorgane zu steuern. Obwohl im Körper des Mannes überwiegend männliche (Testosteron) und im weiblichen Körper überwiegend weibliche Hormone (Östrogen) vorhanden sind, kommen beide Hormonarten in jedem Menschen vor.

Geschlechtskrankheiten

Geschlechtskrankheiten sind Erkrankungen der inneren und/oder äußeren Geschlechtsorgane, die durch Bakterien, Viren oder Pilze hervorgerufen werden können.

Geschlechtsmerkmale

Um Jungen und Mädchen bzw. Männer und Frauen zu unterscheiden, gibt es primäre, sekundäre und tertiäre Geschlechtsmerkmale. Primäre dienen der Fortpflanzung, z. B. Penis oder Scheide. Sekundäre Geschlechtsmerkmale werden in der Pubertät ausgebildet. Dies sind beispielsweise der Bartwuchs und breitere Schultern bei Jungen oder Brustwachstum und breitere Hüften bei Mädchen. Tertiäre Geschlechtsmerkmale (Gender) werden erlernt und können kulturell sehr unterschiedlich sein.

Geschlechtsverkehr (auch Koitus, Beischlaf)

Bezeichnet das Einführen des Penis in die Scheide oder den After mit z. B. rhythmischen Hin-und-her-Bewegungen (bis zum Orgasmus). Beim Geschlechtsverkehr sollte man unbedingt Kondome verwenden, wenn das Risiko, sich mit einer Krankheit anzustecken, nicht ausgeschlossen werden kann.

Nur für den internen Gebrauch - SPD Die Falken

Gewalt, sexuelle (auch sexualisierte Gewalt)

Sammelbezeichnung für sexuelle Handlungen gegen Kinder, Jugendliche oder auch Erwachsene. Neben verbaler Gewalt gibt es viele verschiedene Formen der sexuellen Gewalt bis hin zur Vergewaltigung. Personen mit sexuellen Gewalterfahrungen sollten sich jemandem anvertrauen.

Gleitmittel

Bei sexueller Erregung produziert der Körper natürliche Gleitmittel wie die Samen- und Scheidenflüssigkeit. Es gibt aber auch Gleitmittel wie Creme, Öl oder Gel, die man zusätzlich verwenden kann, z. B. beim Analverkehr.
Weil der After im Vergleich zur Scheide kein natürliches Gleitmittel produziert und nicht so dehnbar ist, sollte man zusätzliche Gleitmittel verwenden. Sonst kann es schmerzhafte Risse bzw. Verletzungen geben. Bei der Verwendung von Kondomen ist zu beachten, dass man wasserlösliche Gleitmittel benutzt. Auf gar keinen Fall sollte man fett- oder ölhaltige Cremes oder Gels verwenden, denn diese zerstören das Kondom, machen es spröde und durchlässig und der Schutz vor Geschlechtskrankheiten, wie auch AIDS, ist nicht mehr gegeben. Das einfachste und jederzeit zur Verfügung stehende Gleitmittel ist Speichel.

Glied

Besonders häufig verwendetes Wort für das männliche Geschlechtsorgan. Das Glied besteht aus dem Schaft und der Eichel, die häufig von einer Vorhaut bedeckt ist. Im Inneren verläuft die Harnröhre zur Spitze der Eichel. Sie ist umgeben von drei Schwellkörpern. Wenn diese sich mit Blut füllen, wird das Glied fest und größer und richtet sich auf, man nennt dies Erigieren des Penis.

Gonorrhö (auch Tripper)

Gonorrhö gehört zu den sexuell übertragbaren Krankheiten. Dabei werden vor allem die Schleimhäute angegriffen, so dass es z. B. zu einer Infektion des Rachens, der Augen oder der Geschlechtsteile kommen kann. Etwa zwei bis sieben Tage nach der Infektion sind ein Ausfluss aus der Harnröhre, eine Rötung der Schleimhäute und ein Brennen beim Wasserlassen zu bemerken. Manchmal verläuft ein Tripper auch ohne besondere Symptome. Hat man sich infiziert, helfen spezielle Antibiotika, die jedoch von einem Arzt verschrieben werden müssen. Übertragen wird die Krankheit durch Kontakt mit infizierten Schleimhäuten; etwa beim ungeschützten Geschlechtsverkehr oder durch Oralverkehr.

Gynäkologe

Facharzt für Frauenheilkunde oder Frauenarzt.

Hermaphrodit (auch Zwitter)

Der Name stammt vom zwittrigen Sohn der griechischen Gottheiten Hermes und Aphrodite. Es sind demnach Menschen, die sowohl männliche als auch weibliche primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale ausbilden. Sie werden auch als Zwitter bezeichnet. Etwa einer von 10.000 Menschen ist ein Zwitter.

Herpes

Eine Herpeserkrankung äußert sich vor allem durch schmerzhafte Bläschen am Mund oder den Geschlechtsteilen, die aufplatzen und zu Geschwüren werden können. Gleichzeitig lassen sich allgemeine Krankheitsanzeichen wie leichtes Fieber oder Kopf- und Gliederschmerzen feststellen. Das Übertragungsrisiko ist bei direktem Hautkontakt mit den Bläschen oder Geschwüren sehr groß.

Heterosexualität

Hetero ist griechisch und bedeutet „anders", „ungleich". *Sexus* ist lateinisch und heißt „Geschlecht". Gemeint ist dabei die Liebe und die Sexualität zwischen Mann und Frau bzw. Junge und Mädchen.

HIV (siehe AIDS)

Humanes Immundefizienz-Virus (HIV) ist ein Virus, das AIDS verursacht.

Hoden

Die Geschlechtsorgane des Mannes, in denen die Samenzellen hergestellt werden. Die Hoden sind ungefähr so groß wie kleine Hühnereier und auch so ähnlich geformt. Deshalb sprechen viele Männer von ihnen als von „ihren Eiern".

Homosexualität

Heißt übersetzt Gleichgeschlechtlichkeit, gemeint ist die Liebe und die Sexualität zwischen Menschen des gleichen Geschlechts, also zwischen zwei Frauen oder zwischen zwei Männern.
In der Umgangssprache bezeichnet man homosexuelle Frauen als Lesben und homosexuelle Männer als Schwule. Einige Jugendliche haben während der Pubertät sexuelle Erfahrungen mit dem gleichen Geschlecht. Das heißt aber nicht, dass sie auch homosexuell sind – sie sind noch auf der Suche nach ihrer (sexuellen) Identität. Allerdings gibt es immer noch Menschen, die Homosexualität als anstößig, krank und unnatürlich empfinden, weil sie mit dieser Art der sexuellen Orientierung nicht umgehen können, sich von ihr bedroht fühlen bzw. Angst vor ihr haben. Vorurteile und Diskriminierungen machen homosexuellen Menschen das Leben schwer.

Hormone

Hormone sind chemische Stoffe, die im Körper verschiedene Stoffwechselvorgänge auslösen.

Hygiene

Im sexuellen Bereich ist damit besonders die Körperpflege im Intimbereich (Scheide, Penis) gemeint. Wichtig ist, dass Mann bzw. Frau sich im Intimbereich nur mit Wasser wäscht. Denn Intimspray, Seife, Waschlotion und Scheidenspülungen können Schaden anrichten, z. B. können sie die natürliche Scheidenflora zerstören oder am Penis (auch an der Scheide) Juckreiz oder/und Hautreizungen verursachen.

Nur für den internen Gebrauch - SJD Die Falken

Impotenz

Das Fremdwort bedeutet, dass ein Mann Schwierigkeiten hat oder unfähig ist, einen steifen Penis zu bekommen oder mit jemandem Geschlechtsverkehr zu haben. Das bedeutet aber nicht, dass man gleich impotent ist, wenn es mal nicht klappt. Gerade wenn man das erste Mal miteinander schlafen möchte, führen oft Aufregung, Angst oder auch zu hohe Erwartungen zum Erschlaffen des Gliedes. Eine Krankheit ist es nur dann, wenn es nie klappt. Dann sollte man am besten einen Urologen oder eine Sexualberatung aufsuchen.

Intim(-sphäre)

Die Intimsphäre ist der persönlichste Bereich eines Menschen. Für die einen bedeutet Intimsphäre, ein paar Geheimnisse zu haben, alleine auf die Toilette zu gehen oder sich nicht vor anderen auszuziehen oder zu duschen. Andere Menschen wiederum brauchen kaum eine Intimsphäre: Sie zeigen sich nackt und/oder gehen offen mit ihrer Sexualität um. Intimität hat aber nicht immer etwas mit Sex zu tun. Für manche ist intim einfach nur, innig, vertraut oder mit jemandem sehr eng befreundet zu sein. Für andere allerdings bedeutet intim sein, mit jemandem zu schlafen, also Geschlechtsverkehr zu haben. Regeln, wie viel Intimsphäre jemand benötigt, gibt es nicht, denn jeder Mensch hat das Recht, seine eigenen Grenzen zu setzen. Aber er sollte auch die Grenzen, somit auch die Intimsphäre bzw. den Intimbereich des anderen respektieren und achten.

Intimspray

Dabei handelt es sich um ein Deodorant bzw. Parfum für den Intimbereich. Allerdings ist es nicht wirklich nützlich, denn es kann unangenehmen Juckreiz und Hautirritationen hervorrufen oder die natürliche Scheidenflora zerstören. Es ist völlig ausreichend, wenn sich das Mädchen bzw. der Junge täglich im Intimbereich mit Wasser wäscht. Darüber kann man auch unter „Hygiene" etwas lesen.

Inzest

Das Wort „Inzest" ist von lateinisch *castus* (keusch, rein) und *in* (nicht) als *incestus* (unkeusch, unrein, befleckt) abgeleitet. Das Wort bezieht sich auf den Geschlechtsverkehr bzw. die Sexualität zwischen nahen Verwandten, so z. B. zwischen Eltern und Kindern, Großeltern und Enkelkindern, Geschwistern. Inzest birgt oft moralische und soziale Belastungen, wie schwere seelische Schäden und lebenslange psychische Probleme, die es zu einem Tabu machen. Aber es gibt auch medizinische Gründe, die gegen Inzest sprechen: Enge Verwandte haben ähnliche Gene, und wenn sie zusammen ein Kind zeugen, besteht eine sehr hohe Gefahr, dass das Kind mit schweren Erbkrankheiten belastet ist. Deshalb ist Inzest in Deutschland nach § 173 des Strafgesetzbuches auch strafbar und wird als **sexueller Missbrauch** betrachtet.

Kondom

Ein dünner Latexüberzug für das Glied, das den austretenden Samen auffängt. Außerdem ist es das einzige Verhütungsmittel, welches vor Geschlechtskrankheiten wirksam schützen kann.

Libido (auch Sexualtrieb)

Das ist ein Begriff für sexuelle Bedürfnisse, Lust oder sexuelles Verlangen.

Libidomangel

Sexuelles Verlangen wird schwächer oder verschwindet (in bestimmten Situationen) völlig. Das zeigt sich, indem die Scheide der Frau nicht feucht wird oder das Glied des Mannes sich nicht versteift. Wenn man mal keine Lust hast, heißt das aber nicht gleich, dass es sich dabei um eine Erkrankung handelt. Eine echte Störung liegt erst dann vor, wenn eine gesunde Person im geschlechtsreifen Alter kaum sexuelle Lust verspürt. Wichtig ist, den eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Wenn einen seine fehlende sexuelle Lust stört, sollte man einen Arzt oder eine Sexualberatung aufsuchen.

Menarche

Ist der Zeitraum des ersten Eintritts der Monatsblutung bei Mädchen in der Pubertät. Bei Freizeiten gibt es viele Mädchen, die zum ersten Mal ihre Tage bekommen.

Menstruation
(auch Monatsblutung oder Tage)

Alle Frauen bekommen in der Pubertät ihre erste Blutung. Das ist ein Zeichen für die Geschlechtsreife des Körpers. Ungefähr 14 Tage nach dem Eisprung wird aus der Scheide eine Flüssigkeit ausgeschieden, die man auch als Menstruationsblut bezeichnet. Dies ist eine viel geringere Menge als allgemein vermutet.

Orgasmus

Das ist ein griechisch-lateinischer Begriff für den Höhepunkt der geschlechtlichen Erregung. Man sollte sich von dem Wort und dem, was darüber berichtet wird, nicht täuschen lassen, denn ein Orgasmus ist kein Muß! Diesen Höhepunkt erlebt jeder Mensch anders. Manche erleben den Orgasmus als Kribbeln, andere als Vulkanausbruch. Es ist also alles möglich. Wie jede/r einzelne den Orgasmus erlebt, hängt wiederum von vielen verschiedenen Faktoren ab (z. B. den eigenen Erfahrungen, der Atmosphäre, dem körperlichen Zustand usw.).

Pädophilie

Richtet sich das sexuelle Interesse eines Erwachsenen auf Mädchen und Jungen vor der Pubertät, ist dieser pädophil. Sofern sich diese Neigung in sexuellen Aktivitäten ausdrückt, spricht man von Pädosexuellen. Dies ist strafbar.

Penetration

Penetration kommt wie viele Sexualausdrücke aus dem Lateinischen: *penetrare* bedeutet „eindringen" oder „durchdringen". Im sexuellen Sinne ist das Eindringen des männlichen Gliedes in die Vagina, den Anus oder in den Mund gemeint.

Penis (siehe Glied)

Penisbruch

Dies geschieht, wenn die Schwellkörper durch überstarke Überdehnung reißen.

Nur für den internen Gebrauch – SJD Die Falken

Petting

Das Wort stammt aus dem Englischen und bedeutet streicheln. Petting ist ein sexuelles Spiel, bei dem es nicht zum Geschlechtsverkehr kommt. Durch Streicheln und Küssen am ganzen Körper (natürlich auch an den Geschlechtsorganen) kann man sich gegenseitig erforschen und erregen. So hat man die Möglichkeit gemeinsam herauszufinden, was am meisten Spaß bereitet. Da gibt es viel zu entdecken, denn der ganze Körper ist eine große erogene Zone. Beim Petting kann man auch bis zum Orgasmus kommen. Dies wird dann **„Heavy Petting"** genannt.

Samen

Die männlichen Zellen, mit denen die Eizelle befruchtet werden kann. Man sagt auch Samenzellen dazu. Sie entstehen im Hoden des Mannes.

Samenerguss

Beim Samenerguss (Ejakulation) wird Sperma mit zumeist hoher Geschwindigkeit aus dem Hoden über die Harn/Samenröhre aus dem Glied gespritzt (abspritzen). Dies geht mit einem Orgasmus einher. Ein Samenerguss besteht aus ca. 20 bis 40 Millilitern milchigtrüber Flüssigkeit, das entspricht etwa einem Teelöffel voll, und enthält mindestens 20 Millionen Samenzellen pro Milliliter.

Scheide

Das weibliche Geschlechtsorgan der Frau, das hinter den äußeren und inneren Schamlippen verborgen liegt. Die Scheide befindet sich hinter dem Scheideneingang als Verbindung zur Gebärmutter. Oben an den inneren Schamlippen befindet sich außerdem die Klitoris (auch Kitzler genannt). Oft ist die Scheide mit einem Jungfernhäutchen umgeben, das unterschiedliche Formen haben kann, den Scheideneingang aber nicht verschließt. Die Wände der Scheide sind sehr dehnbar. Sie sondern eine Scheidenflüssigkeit ab, die etwas säure- und salzhaltig ist. Damit reinigt sich die Scheide selbst.

Schwanz (siehe Glied)

Schwellkörper

Das sind drei besondere Blutgefäße im Glied, an deren Ausgang Muskeln sitzen, die sich bei Erregung zusammenziehen und verhindern, dass das Blut wieder abfließen kann. Dann schwellen diese Gefäße an und sorgen dafür, dass das Glied sich aufrichtet und groß und fest wird, man nennt das Erigieren des Penis.

Selbstbefriedigung
(auch Masturbation und Onanie)

Selbstbefriedigung ist eine weit verbreitete Sexualpraktik, mit der man sich selbst durch gezielte Stimulation der erogenen Zonen bis zum sexuellen Höhepunkt bringt. Viele Menschen nutzen sie, um ihren eigenen Körper kennenzulernen und ihre sexuellen Bedürfnisse unabhängig von anderen befriedigen zu können. Selbstbefriedigung macht nicht krank und hat auch sonst keine negativen Folgen. Außerdem gilt sie in unserer heutigen Gesellschaft auch nicht mehr als unmoralisch.

Urologe

Facharzt für Krankheiten der Organe, die der Harnausscheidung dienen. Da dies gleichzeitig unsere Geschlechtsorgane sind (die Scheide bei der Frau und der Penis beim Mann), gehen vor allem Männer auch mit sexuellen Problemen zum Urologen.

Vagina (siehe Scheide)

Vergewaltigung

Wenn eine Person eine andere unter Anwendung von Gewalt oder unter Ausnutzung einer Lage gegen deren Willen, zum Vollzug des Geschlechtsverkehrs nötigt oder andere besonders erniedrigende sexuelle Handlungen vornimmt oder vom Opfer an sich vornehmen lässt, die mit dem Eindringen in den Körper verbunden sind, spricht man von Vergewaltigung. Dabei kommt es nicht darauf an, ob in den Körper des Opfers oder den des Täters eingedrungen wird. Vergewaltigung ist strafbar.

Wichsen (siehe Selbstbefriedigung)

Zwitter (siehe Hermaphrodit)

Nur für den internen Gebrauch - SJD Die Falken