

Fetisch Einen Fetisch haben bedeutet, dass uns etwas sexuell erregt, was für andere nicht automatisch eine sexuelle Bedeutung hat. Besonders bekannt sind Lack und Leder und der Fußfetisch. Wir dürfen unsere Fantasien und Fetische ausleben, sofern sie niemandem schaden. Es ist wichtig in Beziehungen darüber zu kommunizieren, aber keine Grenzen [S. 28] zu überschreiten. Es gibt viele Arten Sexualität zu leben, wichtig ist, dass sich alle Beteiligten damit wohlfühlen.

Feucht werden_Lubrikation In der Vagina [S. 54] und zwischen den inneren Labien bildet sich bei sexueller Erregung ein durchsichtige Flüssigkeit, auch Vaginalsekret genannt. Durch das Sekret wird auch die die Klitoris [S. 34] feucht. Das steigert die Erregung bei sexuellen Berührungen und macht sie noch angenehmer. Außerdem kann das Vaginalsekret Pheromone (Lustbotenstoffe) enthalten und so auf andere anziehend wirken. Die Konsistenz, der Geruch und der Geschmack des Vaginalsekrets verändern sich im Laufe des Zyklus [S. 60].

Vor und während dem Sex [S. 50], vor allem der Penetration [S. 45], ist es sehr wichtig feucht zu sein, da sonst Reibung und Schmerzen entstehen können. Unser Körper hat dadurch ein natürliches Warnsystem, das uns zeigt, dass wir vielleicht noch nicht bereit sind.

Wenn wir nicht (so schnell) feucht werden, liegt das oft daran, dass z.B. das Vorspiel [S. 45] zu kurz ist oder wir gestresst sind. Falls du große Probleme hast feucht zu werden, sprich am Besten mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt.

Fingern Sich gegenseitig mit den Händen und Fingern zu befriedigen ist wunderbar und macht viel Spaß.

Die Klitoris [S. 34] hat am Liebsten feuchte und empfindliche Finger, die sie verwöhnen 😊 Du weißt am besten, was dir gut tut (Reiben der Klitoris oder Penetration [S. 45] der Vagina [S. 54] mit den Fingern), behalte dieses Geheimnis nicht für dich.

Frauenärztin_Frauenarzt Kontrollbesuche bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt (GynäkologIn) sind für Mädchen/Frauen wichtig. Der erste Besuch macht manchmal Angst, du kannst z.B. auch am Anfang nur zu einem Gespräch ohne Untersuchung gehen. In Kontrollen wird untersucht, ob alles mit deinem Körper in Ordnung ist. Du kannst deiner Ärztin/deinem Arzt außerdem Fragen zu Menstruation [S. 41], Sexualität und Verhütungsmöglichkeiten [S. 57] stellen oder einen Schwangerschaftstest machen lassen. Es gehört zu ihren/seinen Aufgaben, diese Dinge mit dir zu besprechen.