

**Geschlechtskrankheiten** Werden auch STDs (Sexual Transmitted Diseases) genannt, das ist die englische Abkürzung für sexuell übertragbare Krankheiten. Da beim Sex [S. 50] Körperflüssigkeiten ausgetauscht werden, können Bakterien und Viren besonders leicht weitergegeben werden. Es gibt eine Vielzahl an Geschlechtskrankheiten, vor denen ihr euch schützen müsst und könnt (z.B. Chlamydien, Herpes Genitalis, HIV [S. 29], Syphilis, Tripper). Kondome bieten bislang den besten Schutz. Lasst euch in regelmäßigen Abständen von eurer Frauenärztin/eurem Frauenarzt oder HautärztIn beraten und untersuchen.

► **Mehr Infos über Geschlechtskrankheiten:**

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/geschlechtskrankheiten/inhalt>

**Gewalt** Leider erfahren viel zu viele Frauen Gewalt durch Männer. Gewalterfahrungen werden von Frauen auch in ihren Beziehungen [S. 11] gemacht. Es gibt unterschiedliche Formen von Gewalt wie psychische Gewalt (Beleidigungen, Anschreien, Drohungen, Telefonterror), körperliche Gewalt (Schläge, Tritte etc.) und sexualisierte Gewalt. Egal wie zwei Leute zueinanderstehen – auch wenn sie lange zusammen oder verheiratet sind: Erzwungener Sex ist immer Vergewaltigung [S. 56].

► **Wenn du oder deine Freundin eine schlechte Erfahrung mit Gewalt gemacht habt, könnt ihr euch hier Hilfe holen:**

Tamar bietet gratis Beratung bei Gewalt, Begleitung zum Gericht und Psychotherapie an: <https://tamar.at>

Die Mädchenberatung hilft bei sexuellem Missbrauch: <http://www.maedchenberatung.at>

Der 24-h Frauennotruf der Stadt Wien berät bei sexualisierter, körperlicher und/oder psychischer Gewalt: <https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf>

**Gleitgel** Die bei Erregung auftretende, natürliche Lubrikation [S. 20] der Vagina \_Vulva [S. 54], ist fast immer ausreichend, um angenehm Sex zu haben. Manchmal kann ein bisschen Gleitgel helfen. Gleitgel gibt es in unterschiedlichen Farben, mit oder ohne Duft und auf Wasser-, Silikon- oder Ölbasis. Achtung mit Kondomen immer Gleitgel auf Wasserbasis verwenden! Kaufen kannst du es in Supermärkten, im Drogeriemarkt, in der Apotheke oder im Sexshop (ab 18 Jahren). Das Gleitgel kann beim Petting [S. 45] oder jederzeit vor oder zwischendurch beim Sex [S. 50] überall wo es gewünscht ist, aufgetragen werden.