

Masturbation_Selbstbefriedigung Sehr viele Frauen masturbieren. Die meisten machen es oft und gerne, schließlich kennt niemand unseren Körper so gut wie wir selbst. Leider wird über weibliche Selbstbefriedigung noch immer zu wenig gesprochen. Mädchen und Frauen können auf unterschiedliche Art ihre Lust [S. 39] bei der Selbstbefriedigung ausleben, ob dabei die eigene Lust durch Spielzeuge [S. 14] oder den Duschkopf unterstützt wird oder Fingerfertigkeit gefragt ist, entscheidest nur du. Um zum Orgasmus [S. 44] zu kommen, berühren viele Frauen ihre Klitoris [S. 34].

Masturbieren macht Spaß und ist gesund 😊 Wer sich selbst kennt, hat auch mehr Spaß mit anderen im Bett.

Manche Menschen haben gerne visuelle Anreize (also Bilder, Filme) bei der Selbstbefriedigung, andere bevorzugen ihre eigenen erotischen Gedanken und Fantasien. Auch in unzähligen Büchern oder Comics findest du erregende Geschichten.

► **Finde mehr über deine Selbstbefriedigung heraus:**

https://www.lilli.ch/selbstbefriedigung_frau_vertraut_machen



Menstruation_Regel Im weiblichen Zyklus [S. 60] kommt sie ca. alle 28 Tage, die Regel, auch Periode oder Tage genannt. Dabei wird die innerste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen, jedoch verlierst du gar nicht so viel Blut, wie du glaubst, sondern nur ca. 80 ml. Die erste Regel kommt zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr. Die Regel dauert 3–7 Tage und kann mit Beschwerden verbunden sein. Falls du starke Schmerzen während der Regel hast, sprich mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt [S. 21] darüber. Hormonelle Verhütungsmittel [S. 57] (wie bspw. die Hormonspirale oder die Dreimonatspritze) beeinflussen die Regelblutung. Du kannst auch während der Regel schwanger werden, also verhüte!

Neben Binden und Tampons gibt z.B. die Menstruationstasse oder spezielle Unterhosen.

► **Weitere Infos zur Menstruation findest du hier:**

<http://www.erdbeerwoche.com>

