

Oralverkehr Beim Oralverkehr wird das Geschlecht des Sexpartners/der Sexpartnerin mit dem Mund und der Zunge liebkost. Bei der oralen Befriedung einer Frau heißt das Lecken [S. 37] (auch Cunnilingus genannt), bei Männern Blasen (auch Fellatio genannt).

Auch beim Oralverkehr oder lesbischen Sexualkontakten (wie dem Scissoring – das Aneinanderreiben der Vulven [S. 54]) oder bei der Einbeziehung des Anus [S. 8] schützen nur Kondome [S. 36] und/oder Oralschutztücher [S. 38] vor Geschlechtskrankheiten [S. 26].

Orgasmus Einen Orgasmus zu haben, also einen Höhepunkt bei sexuellen Handlungen, ist wunderbar. Bei Frauen wird der Orgasmus durch Muskelkontraktionen der Scheidenwand ausgelöst. Jede Person braucht unterschiedliche Berührungen um zum Orgasmus zu kommen. Viele Frauen kommen eher zum Orgasmus, wenn ihre Klitoris [S. 34] berührt wird (welche Berührungen – zartes Reiben, Kreisförmige Bewegungen angenehm oder erfolgreich sind, muss erst allein oder gemeinsam entdeckt werden). Manche Frauen können auch bei vaginaler Penetration [S. 45] zum Orgasmus kommen, andere wiederum werden gerne während dem Sex an der Klitoris berührt, viele kommen beim Oralverkehr oder mit Hilfe von Sexspielzeug. Manche Frauen können sogar multiple Orgasmen, also mehrere hintereinander, haben. Erkundet eure Lust!

Penetration Eindringen mit Fingern, Penis oder z.B. einem Dildo in eine Körperöffnung vaginal oder anal. Für viele Menschen ist die Penetration ein wichtiger Bestandteil von Sex. Manche Personen möchten nicht immer/oder gar keine Penetration beim Sex, auch das ist Sex! Bei der Penetration kommt es zum Austausch von Körperflüssigkeiten, deshalb muss besonders auf Verhütung [S. 57] geachtet werden.

Petting_Vorspiel bedeutet auf Englisch streicheln, und bezieht sich auf Küssen und sexuelle Handlungen (Oralverkehr [S. 44], Fingern [S. 21] etc.) ohne Penetration. Petting wird auch als **Vorspiel** zum Sex [S. 50] genutzt. Dabei steigert du deine sexuelle Erregung und die der anderen Person. Lasst euch Zeit und genießt den Körper des anderen und seid offen für eure gegenseitigen Bedürfnisse [S. 10].

Pornos alleine oder mit anderen zu schauen, gehört für viele zu ihrem Sexleben dazu. Das Internet macht Pornos leicht verfügbar, auch wenn sie eigentlich erst ab 18 Jahren freigegeben sind. Es gibt Frauenpornos, die die Lust von Frauen in den Mittelpunkt stellen und/oder feministisch [S. 19] sind (z.B. Arthouse Vienna oder PorYes). Gleichzeitig gibt es auch gewaltverherrlichende [S. 26] Clips, die ein negatives Frauenbild haben und Sexualität sowie Sexualorgane unrealistisch darstellen. Schau dir nur an, was dir gefällt, du bestimmst was du sehen möchtest.