

Ejakulation

Bei der männlichen Ejakulation ergießt sich aus dem Penis beim Orgasmus meistens eine Samenflüssigkeit, die Ejakulation. Bereits vor der Ejakulation bildet sich manchmal ein Lusttropfen auf der Eichel, der Penisspitze. Es gibt auch die seltenere weibliche Ejakulation (englisch squirting). Hierbei wird beim Orgasmus eine Flüssigkeit aus den Paraurethraldrüsen ausgestoßen (sie befinden sich recht und links um die Harnröhrenöffnung).

Endometriose

ist eine Erkrankung, bei der Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Bei manchen Frauen verursacht Endometriose starke Schmerzen und kann zu unerfülltem Kinderwunsch führen. Andere Frauen haben wenig bis keine Beschwerden. Am besten ist hier eine/n Gynäkolog*in zu Rate zu ziehen.

Erstes Mal

Es gibt viele erste Male. Das erste Mal so richtig verliebt sein, die ersten Berührungen oder der erste Sex sind wichtige Ereignisse, die nicht unbedingt zugleich stattfinden. Das erste Mal mit jemandem intim zu werden, ist immer aufregend und manchmal ein bisschen peinlich. Nimm dir die Zeit, die du brauchst bereit zu sein und Lust auf körperliche Nähe zu haben. Besprecht eure Ängste und Wünsche so offen wie möglich. Verhütung und Vertrauen sollten immer Teil dieser Erfahrung sein und vor dem ersten Sex besprochen werden.

Feminismus

bezeichnet eine Haltung und politische Bewegung, die dafür kämpft, alle Menschen besonders Frauen und Männer auf allen Ebenen des gesellschaftlichen Lebens gleichzustellen. Das bedeutet, dass alle dieselben Rechte, Pflichten und Möglichkeiten im Leben haben. Dazu gehört auch, dass die Bedürfnisse (und Grenzen) von allen Sexualpartner*innen ernst genommen werden und nicht nur die die sexuellen Bedürfnisse von Männern.

Feucht werden

In der Vagina und zwischen den inneren Vulvalippen bildet sich bei sexueller Erregung ein durchsichtige Flüssigkeit, auch Vaginalsekret genannt. Durch das Sekret wird auch die Klitoris 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. Vor und während dem Sex, vor allem der Penetration, 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 zu kurz ist oder wir gestresst sind. Falls du große Probleme hast, feucht zu werden, sprich am besten mit deiner/deinem Gynäkolog*in.

