

## EREKTIONSPROBLEME

Durch sexuelle Erregung füllt sich der Penis mit Blut und wird steif, also erigiert. Von Erektionsproblemen spricht man, wenn das in mehr als einer Situation, sexueller Erregung nicht klappen will. Die Gründe dafür können einfach sein: zu große Aufregung, zu viel Stress oder Alkohol. Wenn es immer wieder zu Erektionsproblemen kommt, sollte das ein Facharzt/ärztin der Urologie abklären. Verantwortlich ist jedenfalls niemals die Partnerin/der Partner.

## SCHMERZEN BEIM SEX

Wenn sich Sex unangenehm anfüllt oder gar weh tut, solltet ihr abbrechen und die Ursache klären. Ist eine Person doch nicht in Stimmung und gestresst? Hat eine Person ein körperliches Problem? Redet darüber. Anhaltende Schmerzen haben möglicherweise medizinische Gründe, diese solltest du mit einer\*m Fachärzt\*in besprechen. Schmerzen beim Sex, die sich auf rücksichtsloses Verhalten des Partners/der Partnerin zurückführen lassen, sind Gewalt. Kommuniziere klar und deutlich, wenn dir etwas wehtut oder deine Grenzen überschritten werden. Wenn die andere Person nicht stoppt, ist das sexuelle Gewalt.

## TROCKENHEIT IN DER VULVA

kann psychische oder körperliche Gründe haben. Sie kann auch ein Zeichen dafür sein, dass du gerade eigentlich gar keine Lust auf eine sexuelle Begegnung hast. Höre auf deinen Körper. Wenn feucht werden, trotz Vorspiel und Lust einmal nicht klappt, kannst du Gleitmittel verwenden. Wenn es immer wieder vorkommt, muss man die Ursache

suchen. Ein Zeichen kann Stress oder eine bestimmte Zyklusphase sein. Wenn es ein dauerhaftes Problem ist, sprichst du am besten mit deiner/deinem Gynäkolog\*in darüber.

## Queer

ist ein Sammelbegriff und eine Selbstbezeichnung für Menschen, die ihre amouröse und sexuelle Orientierung und/oder ihre Geschlechtsidentität außerhalb der gesellschaftlichen Norm beschreiben. Der englische Begriff „queer“ (seltsam, sonderbar, leicht verrückt, gefälscht, fragwürdig) war ursprünglich ein Schimpfwort, dient heute aber als positive und zugleich kritische Eigenbezeichnung.

## Safer Sex

wird praktiziert, wenn entsprechend verhütet wird, um eine Schwangerschaft oder die Übertragung von Geschlechtskrankheiten zu verhindern. Eigentlich sollte dies selbstverständlich sein, sich selbst und andere vor einer ungeplanten/ungewollten Schwangerschaft und vor Geschlechtskrankheiten zu schützen.

## Scham

Gefühle zeigen, nackt sein und über Sex sprechen sind in unserer Gesellschaft nach wie vor mit Scham behaftet. Wenn es um Sexualität und Körperlichkeit geht, genießen sich viele Menschen. Wir haben