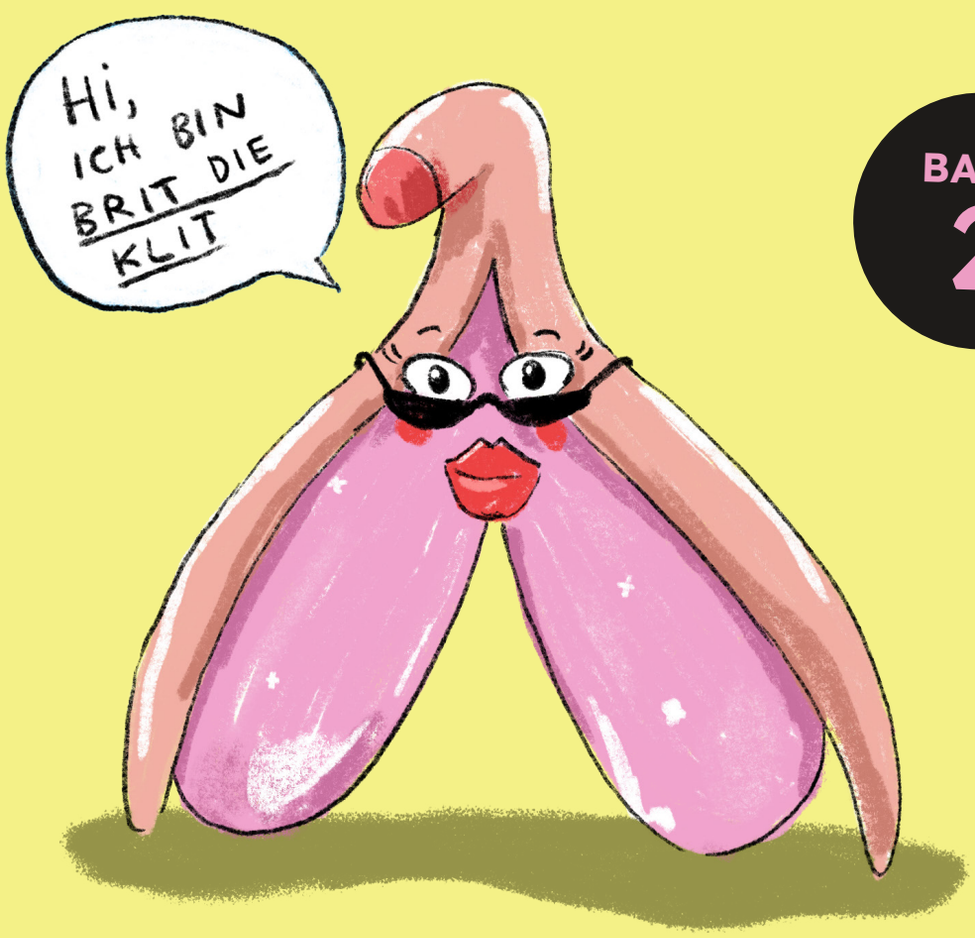
mach es deutlich

Yvonne Kramelhofer
Sexuelle Bildung in Leichter Sprache

Verstehst du meinen Punkt?

Informations-Blätter

Teil 2: Jugend & Erwachsen-Sein



BAND 2

Diese Perioden-Produkte verwendest du außen:

Binde

Eine Binde ist ein weicher Streifen.
Der Streifen ist aus Watte.
Auf der Rück-Seite ist ein Klebe-Streifen.
Mit dem Klebe-Streifen hält die Binde in der Unter-Hose.
Du klebst die Binde fest in deine Unter-Hose.
Die Binde ist voll mit Blut?
Dann wechselst du sie.

Slip-Einlage

Eine Slip-Einlage funktioniert wie eine Binde.
Sie sind aber viel dünner.
Du kannst sie am Ende deiner Periode benutzen.
Wenn du weniger blutest.

Perioden-Unter-Hose

Das sind spezielle Unter-Hosen.
Sie sehen wie normale Unter-Hosen aus.
Aber sie können Blut aufsaugen.
Du kannst sie in der Wasch-Maschine waschen.
Davor musst du sie ausspülen.

Diese Produkte führst du in die Vagina ein:

Tampon

Ein Tampon ist eine kleine Rolle.
Diese Rolle ist aus weicher Watte.
Du schiebst den Tampon in die Vagina.
Das machst du mit deinem Finger.
Draußen bleibt nur ein kleiner Faden.
Am Faden ziehst du den Tampon später wieder raus.

Tampons gibt es in verschiedenen Größen.
Blutest du wenig?
Dann benutze einen kleinen Tampon.
Blutest du mehr?
Dann benutze einen großen Tampon.
Große Tampons saugen mehr Blut auf.

Perioden-Tasse

Das ist eine kleine Tasse.
Die Perioden-Tasse ist aus weichem Gummi.
Es gibt verschiedene Größen.
Du kannst sie zusammendrücken.
Oder falten.
Dann führst du sie in die Vagina ein.
Dort öffnet sie sich wieder.
In der Perioden-Tasse sammelt sich das Blut.

Die Perioden-Tasse ist voll?
Dann leerst du das Blut in das Klo.
Du wäschst die Perioden-Tasse ab.
Danach benutzt du sie wieder.

Wichtige Regeln für die Periode

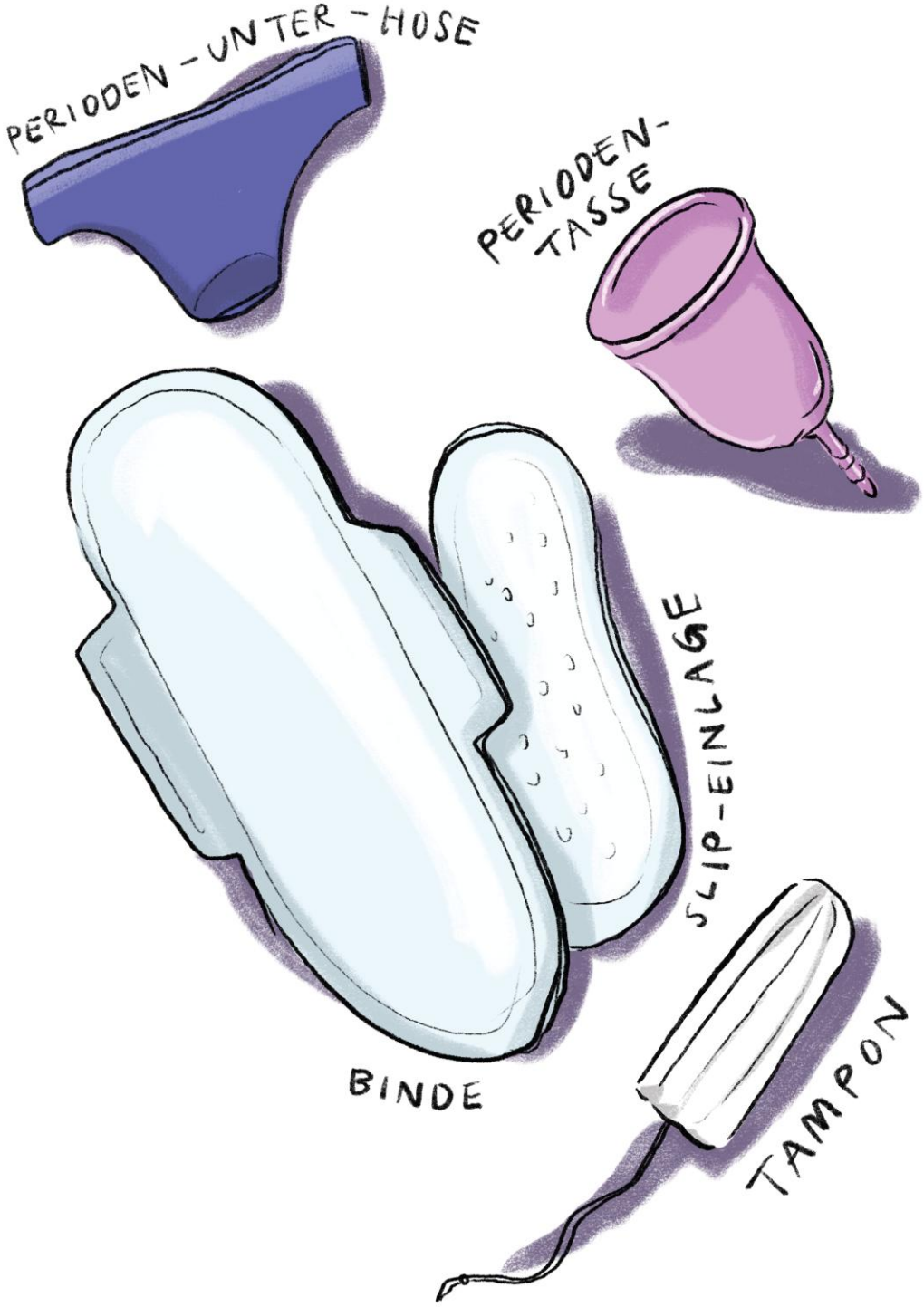
1. **Hände waschen:**
   Wasche dir immer die Hände.
   Bevor du ein Produkt verwendest.
   Und nachdem du ein Produkt wechselst.
   So kommen keine Bakterien in deinen Körper.

2. **Mülleimer benutzen:**
   Manche Produkte benutzt du nur 1-Mal.
   Das sind:
   - Binden
   - Slip-Einlagen
   - Tampons

   Diese Perioden-Produkte dürfen nicht in das Klo!
   Sie können die Rohre verstopfen.
   Wickel sie in Klopapier ein.
   Dann wirf sie in den Müll-Eimer.

3. **Regelmäßig wechseln:**
   Wechsle die Produkte mehrmals am Tag.
   Ein Tampon darf maximal 8 Stunden in der Vagina bleiben.

4. **Perioden-Tassen auskochen:**
   Koche die Perioden-Tasse regelmäßig aus.
   Dazu legst du sie in einen Topf mit heißem Wasser.
   Das Wasser muss kochen.
   Das machst du einmal vor der Periode.
   Und einmal nach der Periode.
   Durch das heiße Wasser sterben gefährliche **Bakterien.**

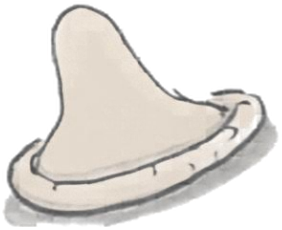

PERIODEN-UNTER-HOSE
PERIODEN-TASSE
SLIP-EINLAGE
BINDE
TAMPON

Welche Verhütungs-Mittel gibt es?

Es gibt Verhütungs-Mittel OHNE Hormone.

Das sind zum Beispiel:

Das Kondom für den Penis



Das Kondom für den Penis besteht aus weichem Gummi.

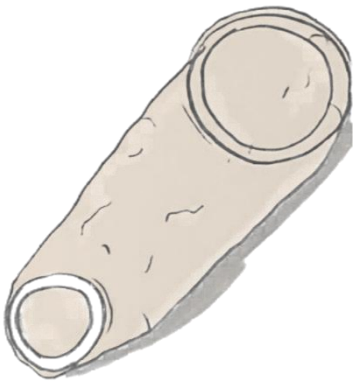
Und ist dehnbar.

Das Kondom wird über den Penis gezogen.

Das Kondom schützt vor einer Schwanger-Schaft.

Und es schützt vor Krankheiten.

Das Kondom für die Vagina



Das Kondom für die Vagina nennt man auch so:

Frauen-Kondom.

Oder Femidom.

Es besteht aus weichem Gummi.

Und ist dehnbar.

Das Frauen-Kondom hat 2 Enden:

Ein geschlossenes Ende mit einem Ring.

Und ein offenes Ende mit einem Ring.

Das geschlossene Ende führst du in die Vagina ein.

Das offene Ende bleibt außerhalb der Vagina.

Das Frauen-Kondom schützt vor Schwanger-Schaft.

Und Krankheiten.

Das Diaphragma



Das Diaphragma ist eine kleine Kappe.
Sie ist aus weichem Gummi.
Du schiebst die Kappe in deine Vagina.
Das machst du vor dem Sex.
Die Kappe verschließt den Gebär-Mutter-Eingang.
Die Samen-Zellen kommen nicht durch.
Sie können nicht zur Ei-Zelle wandern.
So wirst du nicht schwanger.

Wichtig:

Benutze dazu immer ein besonderes Gel.
Das Gel stoppt die Samen-Zellen zusätzlich.
Nach dem Sex muss das Diaphragma im Körper bleiben.
Damit es richtig wirkt.
Es bleibt dort für etwa 8 Stunden.
Das Diaphragma schützt dich nicht vor Krankheiten.

Die Kupfer-Spirale

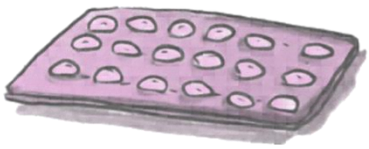


Die Kupfer-Spirale sieht aus wie ein T.
Sie ist ein Kunst-Stoff-Stab.
Daran ist ein dünner Kupfer-Draht.
Ein Arzt oder eine Ärztin legt sie in die Gebär-Mutter ein.
Das Kupfer stoppt die Samen-Zellen.
Sie können sich nicht mehr gut bewegen.
Die Samen-Zellen erreichen die Ei-Zelle nicht.
Die Kupfer-Spirale bleibt 3 bis 10 Jahre im Körper.
Dann muss sie getauscht werden.
Die Kupfer-Spirale schützt dich nicht vor Krankheiten.

Es gibt Verhütungs-Mittel MIT Hormonen.

Das sind zum Beispiel:

Die Pille



Die Pille ist eine Tablette.

Du nimmst sie jeden Tag ein.

Du nimmst sie immer zur gleichen Zeit ein.

Das ist wichtig!

In der Pille sind Hormone.

Die Hormone schützen dich vor einer Schwanger-Schaft.

Die Hormon-Spirale



Die Hormon-Spirale sieht aus wie ein T.

Sie ist ein Kunst-Stoff-Stab.

Eine Ärztin legt sie in die Gebär-Mutter ein.

Oder ein Arzt.

Die Hormon-Spirale gibt ganz langsam ein Hormon ab.

Es wirkt direkt in der Gebär-Mutter.

Der Schleim am Gebär-Mutter-Eingang wird sehr fest.

Die Samen-Zellen kommen dort nicht mehr durch.

Die Hormon-Spirale bleibt bis zu 5 Jahre im Körper.

Dann muss sie getauscht werden.

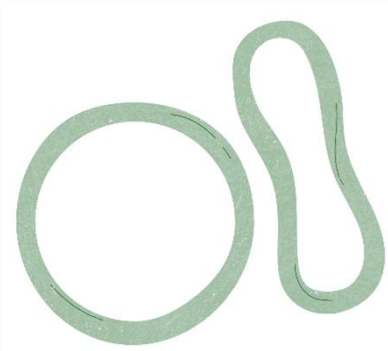
Das Hormon-Stäbchen

Das Hormon-Stäbchen ist aus weichem Kunst-Stoff.
Es ist etwa 4 Zentimeter lang.
Es sieht wie ein Streichholz aus.
Eine Ärztin setzt es in deinen Ober-Arm ein.
Oder ein Arzt.
Du kannst es von außen nicht sehen.
Aber du kannst es mit den Fingern fühlen.
Das Stäbchen gibt ein Hormon in den Körper ab.
Deshalb wirst du nicht schwanger.
Das Hormon-Stäbchen bleibt 3 Jahre im Körper.
Dann muss es getauscht werden.



Der Vaginal-Ring

Der Vaginal-Ring ist ein biegsamer Kunst-Stoff-Ring.
Du drückst den Ring zusammen.
Dann schiebst du ihn in die Vagina.
Dort bleibt der Ring für 3 Wochen.
Er gibt Hormone ab.
Diese Hormone verhindern eine Schwanger-Schaft.
Nach 3 Wochen entfernst du den Ring.
Du machst 1 Woche Pause.



Die 3-Monats-Spritze

In der 3-Monats-Spritze sind Hormone.
Durch diese Hormone reift keine Ei-Zelle.



Du bekommst die Spritze von deiner Ärztin.
Oder von deinem Arzt.
Das passiert alle 3 Monate.

Das Hormon-Pflaster

Das Hormon-Pflaster sieht aus wie ein normales Pflaster.
Du klebst es auf die Haut.
Zum Beispiel am Ober-Arm.
Oder am Bauch.
Durch die Haut kommen Hormone in den Körper.
Deshalb wirst du nicht schwanger.
Jede Woche klebst du ein neues Pflaster auf.
Das machst du für 3 Wochen.
Dann machst du 1 Woche Pause.
In dieser Woche bekommst du deine Periode.



Was ist die Notfall-Verhütung?

Manchmal klappt die Verhütung nicht.

Zum Beispiel:

Das Kondom reißt.

Oder du hast die Pille vergessen.

Dann hast du 2 Möglichkeiten:

Die Pille danach.

Die Kupfer-Spirale danach.

Die **Pille danach** bekommst du in der Apotheke.

Du brauchst kein Rezept dafür.

Es gibt Pillen für bis zu 3 Tage nach dem Sex.

Oder 5 Tage nach dem Sex.

Nimm sie so früh wie möglich!

Wichtig:

Die Pille danach verschiebt deinen Ei-Sprung.

Sie wirkt also nur **VOR** dem Ei-Sprung.

Sie ist keine Abtreibungs-Pille!

Das bedeutet:

Du bist schon schwanger?

Dann hilft sie nicht.

Für die **Spirale danach** musst du zur Ärztin oder zum Arzt.

Die Ärztin setzt die Spirale in die Gebär-Mutter ein.

Du hast dafür maximal 5 Tage Zeit.

Wichtig:

Die Kupfer-Spirale wirkt auch **NACH** deinem Ei-Sprung.

Sie ist die sicherste Notfall-Verhütung.

Und kann 5 Jahre im Körper bleiben.

Was sind sexuell übertragbare Krankheiten?

Manche Krankheiten werden beim Sex übertragen.

Man nennt sie sexuell übertragbare Krankheiten.

Bakterien lösen diese Krankheiten aus.

Aber auch Viren.

Die bekanntesten Krankheiten sind:

Chlamydien

Chlamydien bekommst du durch Bakterien.

Viele Menschen haben lange keine Beschwerden.

Erst viel später kommen Probleme.

Zum Beispiel:

Bei Frauen kann sich der Gebär-Mutter-Hals entzünden.

Bei Männern kann sich die Harn-Röhre entzünden.

Chlamydien sind mit Medikamenten heilbar.

Tripper

Tripper bekommst du durch Bakterien.

Tripper kann diese Probleme machen:

Du hast stark riechenden Ausfluss.

Dieser Ausfluss kommt aus der Harn-Röhre.

Oder aus der Vagina.

Du hast auch Schmerzen beim Pinkeln.

Tripper ist mit Medikamenten heilbar.

Syphilis

Syphilis bekommst du durch Bakterien.

Zuerst bekommst du eine kleine Wunde.

Oft an den Genitalien.

Oder am Mund.

Diese Wunde tut meistens nicht weh.

Später kannst du sehr krank werden.

Syphilis ist mit Medikamenten heilbar.

Hepatitis

Hepatitis bekommst du durch Viren.

Hepatitis-Viren machen die Leber kaputt.

Es gibt diese Formen:

A, B, C, D und E.

Es gibt eine Impfung.

Diese Impfung wirkt bei A und B.

Es gibt auch Medikamente.

Diese Medikamente helfen aber nicht immer.

HIV

HIV ist die Abkürzung für:

Humanes Immunschwäche-Virus.

Dieses Virus zerstört deine Abwehr-Kräfte.

Dann kommen Bakterien leichter in deinen Körper.

Aber auch Viren.

HIV kann man nicht heilen.

Wie schützt du dich?

Das Kondom schützt dich vor Krankheiten.

Das Leck-Tuch schützt dich auch vor Krankheiten.

Es ist eine dünne Folie.

Du legst das Leck-Tuch auf die Vulva.

Oder auf das Po-Loch.

So ist die andere Person geschützt.

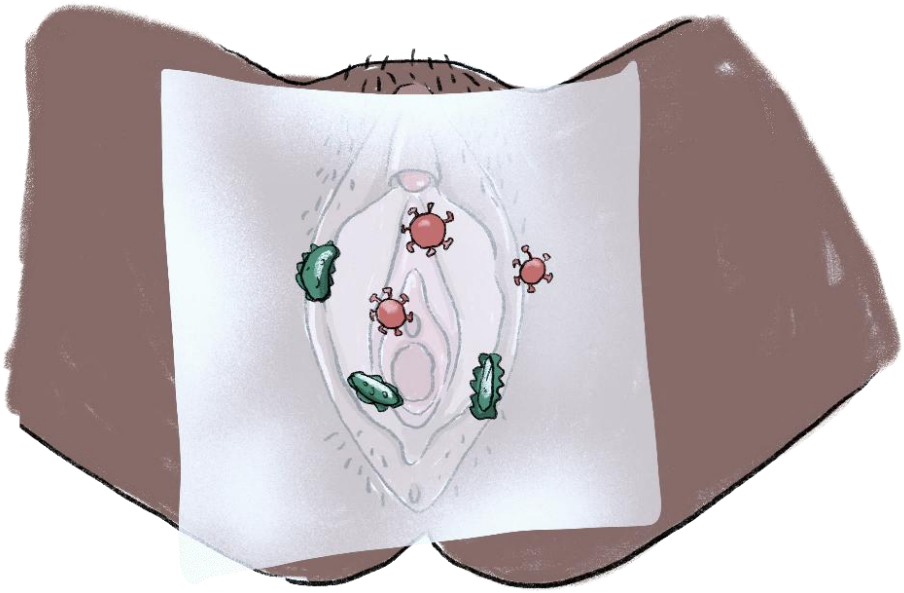
Und du auch.

Denn:

Es kommt keine Flüssigkeit in den Mund.

Lass dich regelmäßig testen!

Auch wenn du dich gesund fühlst.



Was ist ein Sex-Spiel-Zeug?

Es gibt Spiel-Zeug für Sex.
Man nennt es: Sex-Spiel-Zeug.
Du kannst es allein benutzen.
Oder mit einer anderen Person gemeinsam.
Es gibt zum Beispiel:

Vibrator

Ein Vibrator hat einen kleinen Motor.
Er wackelt sehr schnell.
Man nennt das: vibrieren.
Du kannst den Vibrator an die Klitoris-Spitze halten.
Das Vibrieren fühlt sich für viele sehr gut an.

Dildo

Ein Dildo sieht oft aus wie ein Penis.
Er vibriert nicht.
Man kann ihn für die Vagina verwenden.
Oder für den Po.

Anal-Plug

Das ist ein Stecker für den Po.
Er ist an einem Ende meistens breiter.
Das ist wichtig.
Damit rutscht er nicht ganz in den Po hinein.
Das ist nämlich gefährlich.

Wichtig:

Benutze bei Sex-Spiel-Zeug für den Po immer viel Gleit-Gel.
Reinige das Sex-Spiel-Zeug immer gründlich.

Welche Formen von Sex gibt es?

Solo-Sex

Solo-Sex bedeutet:
Du hast Sex mit dir selbst.
Du benutzt deine Hände.
Oder Sex-Spielzeug.
Du berührst damit deinen Körper.
Dabei hast du schöne Gedanken.
Du bist dabei allein.
Niemand sieht dir zu.
Niemand macht mit.

Sex ist nicht nur:
Die Vagina nimmt den Penis auf.
Sex ist viel mehr.
Es gibt viele Arten von Sex.
Die wichtigsten Regeln dabei sind:
Sex soll allen Beteiligten Spaß machen!
Sex muss immer freiwillig sein.
Nur JA heißt Ja!
Das nennt man Konsens.
Frage immer nach Konsens!
Du kannst immer deine Meinung ändern!

Petting

Beim Petting berührst du den Körper der anderen Person.
Du kannst die Person streicheln.
Du kannst die Person auch massieren.
Oder küssen.
Frage immer nach Konsens!

Oral-Sex

Beim Oral-Sex benutzt du den Mund.

Du benutzt auch deine Zunge.

Oder deine Lippen.

Du leckst an den Genitalien der anderen Person.

Oder du saugst daran.

Wichtig:

Benutze ein Kondom für den Penis.

Benutze ein Leck-Tuch für die Vulva.

Oder das Po-Loch.

Ein Leck-Tuch ist ein dünnes Gummi-Tuch.

Du legst es auf die Vulva.

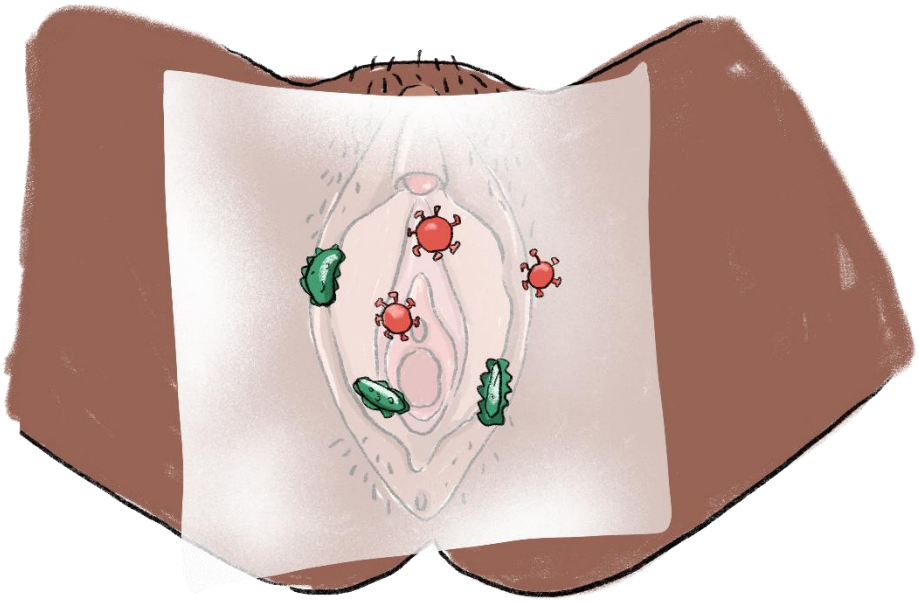
Oder das Po-Loch.

Dann kannst du die Person dort berühren.

Mit deinem Mund.

Oder deiner Zunge.

Das Leck-Tuch schützt dich vor Krankheiten.



Vaginal-Sex

Beim Vaginal-Sex nimmt die Vagina den Penis in sich auf.
Oder einen Finger.
Oder ein Sex-Spielzeug.
Die Vagina produziert meistens selbst Flüssigkeit.
Das bedeutet:
Sie wird von selbst feucht.
Du kannst aber auch Gleit-Gel verwenden.

Gleit-Gel ist eine rutschige Flüssigkeit.
Es sieht aus wie ein durchsichtiges Gel.
Es macht die Haut sehr rutschig.
Damit der Penis besser rutscht.
Oder das Sex-Spiel-Zeug.

Wichtig:

Benutze Gleit-Gel auf Wasser-Basis.
Das bedeutet:
Das Gleit-Gel besteht fast nur aus Wasser.
Es fühlt sich natürlich an.
Es macht Kondome nicht kaputt.
Es ist leicht abwaschbar.
Gleit-Gel mit Öl kann Kondome kaputt machen.

Anal-Sex

Beim Anal-Sex nimmt der Po den Penis auf.
Oder einen Finger.
Oder ein Sex-Spiel-Zeug.
Der Po wird nicht von selbst feucht.
Benutze deshalb immer Gleit-Gel.

Wichtig:

Du willst nach dem Anal-Sex wieder Vaginal-Sex haben?

Benutze ein frisches Kondom.

Denn:

Im Darm gibt es Bakterien.

Diese Darm-Bakterien dürfen nicht in die Vagina kommen.

Darm-Bakterien können deine Vagina krank machen.

Telefon-Sex

Manchmal sind zwei Personen nicht am gleichen Ort.

Du kannst dann trotzdem Sex haben.

Ihr sprecht am Telefon über Sex.

Oder ihr schreibt Nachrichten mit dem Handy.

Du kannst dabei Solo-Sex haben.

Wichtig:

Schicke fremden Personen keine Nackt-Fotos.

Oder Nackt-Videos.

Was ist Geschlechter-Identität?

Viele Menschen denken:
Es gibt nur 2 Geschlechter.
Aber das stimmt nicht.
Nicht alle Menschen sind nur weiblich.
Oder nur männlich.

Bei der Geburt bestimmt die Hebamme das Geschlecht.
Oder der Arzt.
Sie sagen:
„Das ist ein Mädchen."
Oder:
„Das ist ein Junge."

Manchmal passt das Geschlecht nicht zum Gefühl von dem Menschen.
Zum Beispiel:
Ein Mensch bekommt bei der Geburt das Geschlecht Mann.
Aber der Mensch fühlt sich als Frau.
Oder:
Ein Mensch bekommt bei der Geburt das Geschlecht Frau.
Aber der Mensch fühlt sich als Mann.

Hier sind einige Begriffe:

Weiblich

Du fühlst dich als Frau.

Männlich

Du fühlst dich als Mann.

Cis

Dieses Wort ist Latein.

Du sprichst es so aus: Ziss.

Auf Deutsch heißt das: auf dieser Seite.

Dein Geschlecht von der Geburt passt zu deinem Gefühl.

Trans

Das Wort ist Latein.

Du sprichst es so aus: Trans.

Auf Deutsch heißt das: auf der anderen Seite.

Dein Geschlecht von der Geburt passt nicht zu deinem Gefühl.

Binär

Das Wort ist Latein.

Du sprichst es so aus: Bi-när.

Auf Deutsch heißt das: aus zwei Teilen.

Binär bedeutet:

Es gibt nur 2 Geschlechter.

Mann und Frau.

Nicht-Binär

Nicht-Binär bedeutet:

Es gibt nicht nur diese 2 Geschlechter.

Du fühlst dich nicht wie ein Mann.

Du fühlst dich auch nicht wie eine Frau.

Oder du fühlst dich wie beides.

Oder wie etwas ganz Eigenes.

Gender-Fluid

Das Wort ist Englisch.

Du sprichst es do aus: Dschender-Fluid

Auf Deutsch heißt das:

Das Geschlecht wechselt.

Du fühlst dich heute eher männlich.

An einem anderen Tag eher weiblich.

Oder du legst dich nicht fest.

Inter

Das Wort ist Latein.

Du sprichst es so aus: Inter

Auf Deutsch heißt das: zwischen.

Inter ist keine Geschlechter-Identität.

Inter ist keine Frage vom Gefühl.

Inter ist eine Frage vom Körper.

Manche Menschen haben nicht eindeutig weiblich Genitalien.

Oder männlich Genitalien.

Das ist von Geburt an so.

Ein inter Mensch kann sich als Frau fühlen.

Oder als Mann.

Oder nicht-binär.

Oder gender-fluid.

Das Gefühl ist bei jedem inter Menschen unterschiedlich.

Du willst die Geschlechter-Identität von einer Person wissen?

Du kannst die Person höflich fragen.

Zum Beispiel:

„Wie möchtest du angesprochen werden?“

„Wie darf ich dich ansprechen?“

Die Person antwortet dann zum Beispiel:

„Ich möchte mit ER angesprochen werden.“

„Ich möchte mit SIE angesprochen werden.“

„Ich möchte mit meinem Namen angesprochen werden.“

Was ist sexuelle Orientierung?

Sexuelle Orientierung bedeutet:
Wen liebst du?
Wen findest du sexuell attraktiv?
Manche Menschen lieben Männer.
Manche lieben Frauen.
Manche lieben mehr als 1 Geschlecht.

Hier sind ein paar Wörter dafür:

Hetero-Sexuell

Hetero ist Griechisch.
Du sprichst es so aus: Hetero.
Auf Deutsch heißt das: verschieden.

Eine Frau liebt einen Mann.
Oder:
Ein Mann liebt eine Frau.

Homo-Sexuell

Homo ist Griechisch.
Du sprichst es so aus: Homo.
Auf Deutsch heißt das: gleich.

Eine Frau liebt eine Frau.
Das nennt man lesbisch.

Ein Mann liebt einen Mann.
Das nennt man schwul.

Bi-Sexuell

Bi ist Latein.

Du sprichst es so aus: Bi.

Auf Deutsch heißt das: zwei.

Ein Mensch liebt Männer UND Frauen.

Manche Bi-Sexuellen Menschen lieben auch nicht-binäre Menschen.

Pan-Sex

Pan ist Griechisch.

Du sprichst es so aus: Pan.

Auf Deutsch heißt das: alle.

Pan-Sexuelle Menschen schauen nicht auf das Geschlecht.

Sie können sich in jeden Menschen verlieben.

A-Sexuell

Das A ist Griechisch.

Du sprichst es so aus: A.

Auf Deutsch heißt das: ohne.

A-Sexuelle Menschen fühlen sich sexuell nicht zu anderen Menschen hingezogen.

Manche A-Sexuelle Menschen mögen trotzdem Nähe.

Oder leben in einer Beziehung.

Sapio-Sexuell

Sapio ist Latein.

Du sprichst es so aus: Sapio.

Auf Deutsch heißt das: klug.

Manche Menschen sagen:

„Für mich ist Klugheit wichtig."

Sie verlieben sich in einen klugen Menschen.

Das Aussehen ist für sie nicht so wichtig.

Was ist ein Orgasmus?

Ein Orgasmus kann sein:

Du streichelst deine Genitalien.

Das erzeugt ein kribbeliges Gefühl.

Das Gefühl wird immer stärker.

Dein Herz klopft schneller.

Du atmest tiefer.

Dann kommt ein spezieller Moment.

In dem Moment ist das Gefühl sehr stark.

Dieses Gefühl spürst du zuerst in deinen Genitalien.

Dann im ganzen Körper.

Es breitet sich wie eine Welle aus.

Deine Muskeln werden kurz fest.

Dann wieder locker.

So kann sich ein Orgasmus anfühlen.

Nach dem Orgasmus fühlst du dich entspannt.

Oder auch müde.

Ein Orgasmus dauert meistens nur ein paar Sekunden.

Du musst keinen Orgasmus haben.

Jede Art von Sex macht Spaß.

Auch ohne Orgasmus.

Der Weg zum Orgasmus hat vier Teile:

1. Erregung:
   Du wirst langsam erregt.
2. Erregung bleibt hoch:
   Das starke Gefühl bleibt eine Zeit lang.
3. Höhepunkt:
   Das ist der Orgasmus.
4. Entspannung:
   Dein Körper wird wieder ruhig.

Der Orgasmus bei der Frau

So kann der Orgasmus bei Frauen sein:

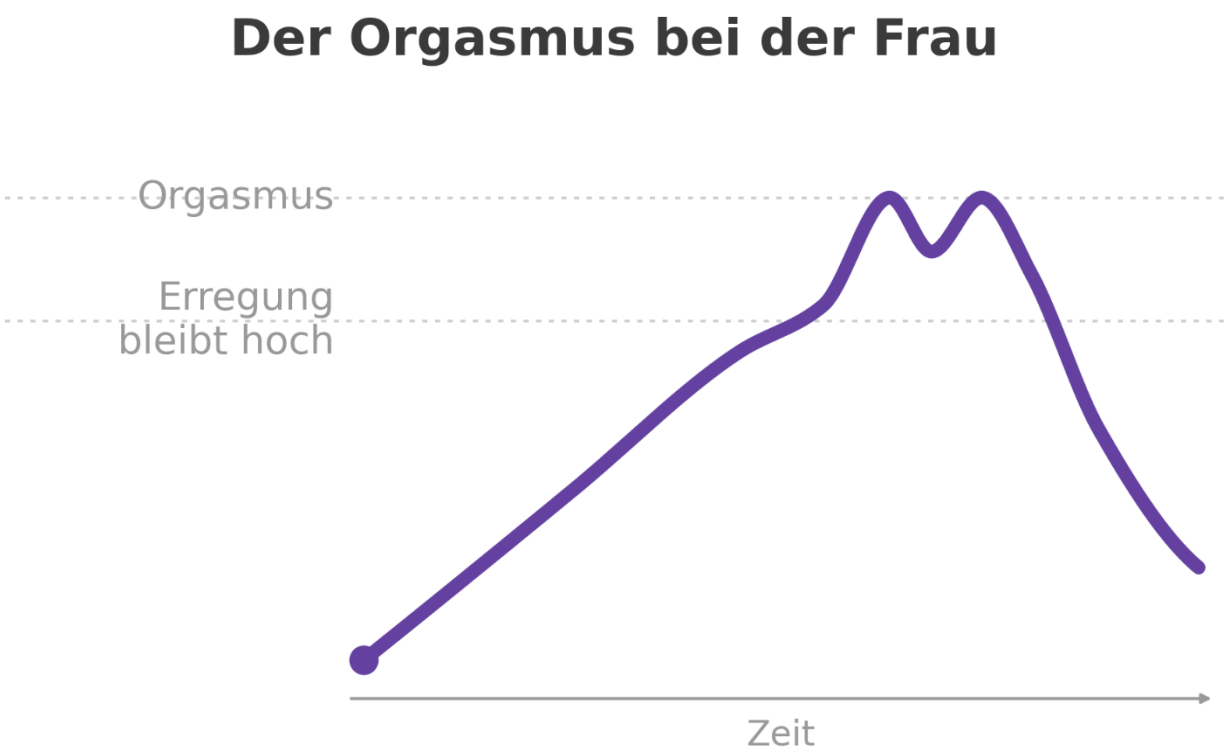
Deine Erregung steigt langsam.

Das starke Gefühl bleibt lange.

Manchmal kommt der Orgasmus mehrmals.

Das kann auch kurz hintereinander passieren.

Nach dem Orgasmus kannst du oft schnell wieder erregt sein.



Wichtig!

So kann ein Orgasmus bei der Frau sein.

Er kann aber auch ganz anders sein.

Denn:

Jeder Körper ist anders.

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Zeit.

Es gibt kein Richtig beim Orgasmus.

Und es gibt auch kein Falsch.

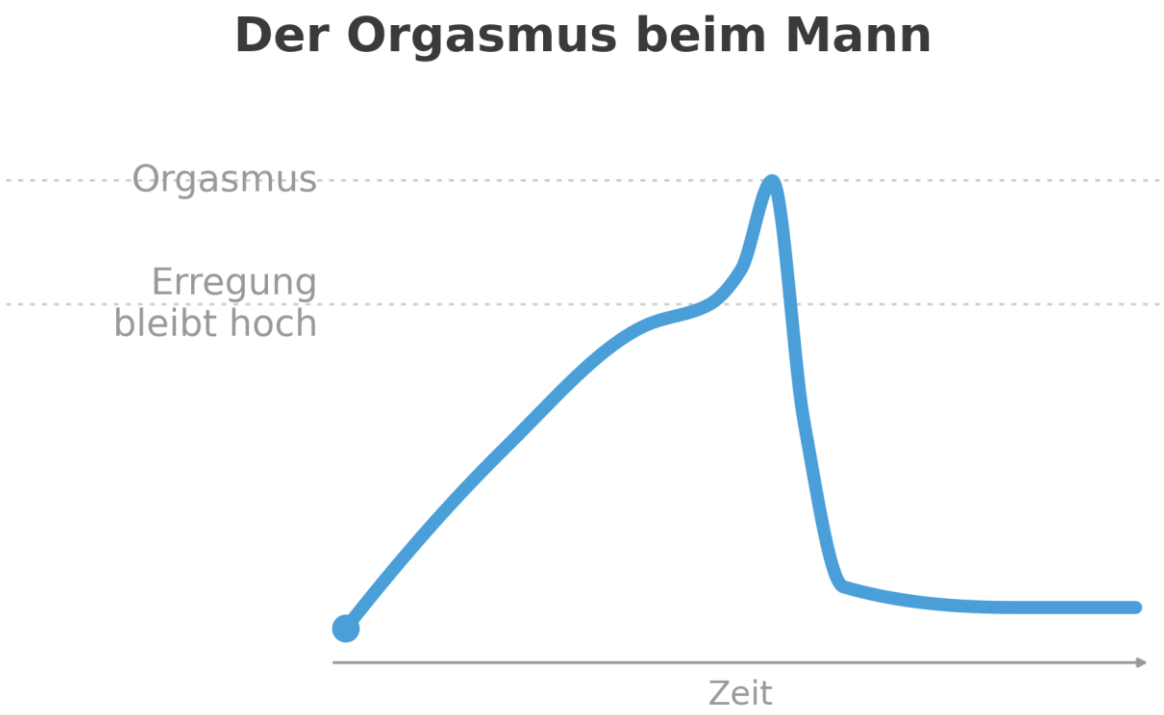
Der Orgasmus beim Mann

Deine Erregung steigt schnell.

Der Orgasmus kommt oft schnell.

Nach dem Orgasmus brauchst du eine Pause.

In der Pause geht es meistens nicht sofort wieder.



Wichtig!

So kann ein Orgasmus beim Mann sein.

Er kann aber auch ganz anders sein.

Denn:

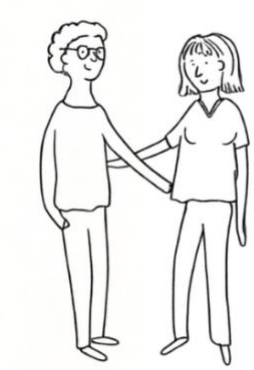
Jeder Körper ist anders.

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Zeit.

Es gibt kein Richtig beim Orgasmus.

Und es gibt auch kein Falsch.

Was ist eine freundschaftliche Beziehung?



Eine freundschaftliche Beziehung bedeutet:
Du magst die andere Person sehr gerne.
Aber du bist nicht in sie verliebt.
Ihr vertraut euch gegenseitig.
Ihr könnt über alles reden.
Ihr lacht viel zusammen.
Oder ihr unternehmt spannende Sachen.

Was ist eine sexuelle Beziehung?



Eine sexuelle Beziehung bedeutet:
Ihr findet euch körperlich sehr gut.
Ihr trefft euch für Sex.
Dabei habt ihr viel Spaß.
Ihr seid aber nicht ineinander verliebt.
Ihr habt auch keine gemeinsamen Zukunfts-Pläne.

Jede sexuelle Beziehung ist anders.
Manche Menschen treffen sich nur ab und zu.
Manche Menschen machen auch andere Dinge zusammen.

Was ist eine romantische Beziehung?

Eine romantische Beziehung bedeutet:

Du bist in die andere Person verliebt.

Die andere Person ist auch in dich verliebt.

Ihr denkt ständig an die andere Person.

Sogar beim Zähne-Putzen.

Oder in der Schule.

Dein Herz klopft plötzlich ganz stark.

Deine Hände werden feucht.

Oder du wirst rot im Gesicht.



Jede romantische Beziehung ist anders.

Manche Menschen wollen alles teilen.

Oder alles zusammen machen.

Manche Menschen brauchen viel Zeit für sich.