

# herzfroh<sup>2.0</sup>

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität



Ausgabe  
Schweiz



## Sexualität

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre sexuellen Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Sexualität. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

# Die erste gemeinsame Nacht

Marina und Sven sind schon länger ein Paar. Sie haben sich sehr gern und möchten ihre erste Nacht miteinander verbringen.



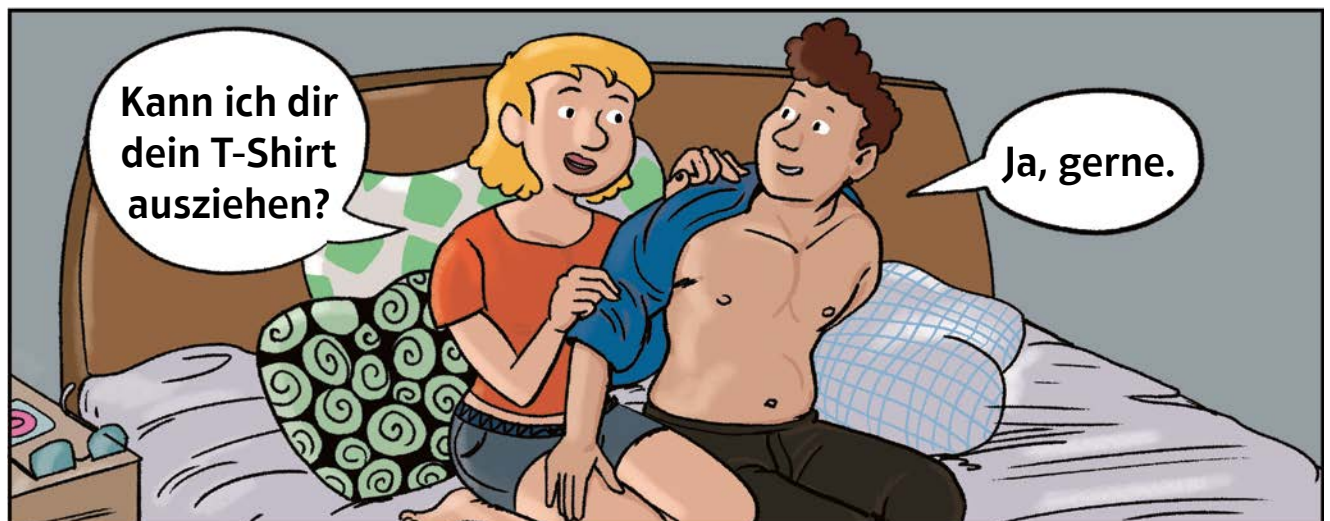
Heute will Marina zum ersten Mal bei Sven übernachten. Beide wollen zärtlich miteinander sein.



Die beiden machen es sich in Svens Zimmer gemütlich.



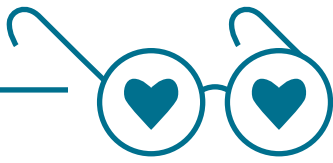
Marina und Sven vertrauen sich und sagen sich offen, was sich gut anfühlt und was nicht.



Marina und Sven ziehen sich gegenseitig langsam aus. Sie lassen sich viel Zeit.



Marina und Sven streicheln und küssen sich. Gemeinsam lernen sie ihre Körper kennen.



# Erlebt

Ich hatte gedacht: Mein erstes Mal Sex wird ganz romantisch. Aber dann war es ganz schnell vorbei. Ich war erst sehr traurig. Aber dann haben wir es später nochmal probiert. Wir waren nicht so nervös wie beim ersten Mal. Wir haben uns viel Zeit genommen. Wir haben uns lange nur gestreichelt und geküsst.  
**Das zweite Mal Sex war viel schöner!**

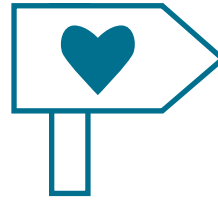


**Anna,  
16 Jahre**



**Sascha,  
22 Jahre**

Mein Ex-Freund hat mich unter Druck gesetzt. Er wollte unbedingt Sex mit mir haben. Er hat gesagt: Wenn du nicht mit mir schläfst, mache ich Schluss. Ich hatte damals Angst, ihn zu verlieren. Aber mir war das zu schnell. Zum Glück hatte ich den Mut, mit meiner Mutter darüber zu sprechen. Sie hat mir gesagt: Er darf dir nicht drohen. Und Angst ist ein schlechtes Gefühl. **Sex soll für beide schön sein.** Und: Beide müssen es wollen. Ich habe dann mit ihm geredet. Er wollte das nicht einsehen. Am Ende haben wir uns getrennt.



# Mehr zum Thema

## Sexualität

In diesem Heft geht es um erste Erfahrungen mit Sexualität. Viele nennen es auch Sex. Es geht um Streicheln, Küssen, Geschlechtsverkehr. All das gehört zu Sexualität.

- **Jeder Mensch mag etwas Anderes.** Fühlt sich etwas gut an oder nicht? Geht es vielleicht zu schnell? All das kann jede Person nur für sich selbst entscheiden.
- **Vertraue auf dein Gefühl!** Sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner darüber. Sex soll sich für beide gut anfühlen. Sex soll etwas Schönes sein und beiden gefallen.

## Sexualität erleben

### Zu wem fühle ich mich hingezogen?

Jeder Mensch ist anders! Und jeder Mensch fühlt unterschiedlich.

- Manche Menschen fühlen sich zum anderen Geschlecht hingezogen. So wie Marina und Sven.
- Manche Menschen fühlen sich zum gleichen Geschlecht hingezogen.
- Andere mögen beide Geschlechter, also Männer und Frauen. Oder transgeschlechtliche oder intergeschlechtliche Personen.
- Manchen geht es nicht um das Geschlecht, sondern um die Person. Ihnen ist es egal, welches Geschlecht die andere Person hat.



Mehr Informationen zu sexueller Orientierung und Geschlecht findest du im Heft **Vielfalt**.

---

## Sexualität kann ganz verschieden sein

Bei Sex denken viele Menschen zuerst an Geschlechtsverkehr. Aber Sex ist viel mehr als Geschlechtsverkehr: sich gegenseitig küssen, streicheln, erregende Dinge sagen. Auch Zungenküsse oder Petting sind Sex. All das kann wunderschön sein.

**Jeder Mensch mag etwas Anderes.** Und jeder Mensch braucht ein anderes Tempo. Beide können gemeinsam herausfinden, was sich gut anfühlt.

**Wichtig ist: Sex sollte nur machen, wer Lust dazu hat. Und wenn beide es möchten.**



- Viele finden es zum Beispiel schön, wenn sie am Hals gestreichelt oder geküsst werden.



- Andere werden gerne am Ohr geknabbert.



- Und anderen gefällt es sehr, wenn ihre Brustwarzen geküsst werden.



### INFO: Was ist Geschlechtsverkehr?

Beim Geschlechtsverkehr sind beide erregt und haben Lust aufeinander. Der Penis wird steif und gleitet in die feuchte Vagina. Auch wenn der Penis in das Po-Loch gleitet, wird das Geschlechtsverkehr genannt.



## Bitte nicht stören!

- Du hast ein Recht darauf, deine Ruhe zu haben.
- Du hast das Recht, selbst über deine Sexualität zu entscheiden.
- Du hast ein Recht darauf, ungestört Sex zu haben. Niemand darf zum Beispiel einfach in dein Zimmer oder ins Bad kommen.



### TIPP: Wie du ungestört sein kannst

- Hänge ein Schild an deine Tür, wenn du deine Ruhe haben möchtest. Oder schliesse die Tür ab.

## Ab wann ist Sex erlaubt?

Das Gesetz will Kinder und Jugendliche vor sexualisierter Gewalt schützen. Dafür gibt es im Gesetz sogenannte Schutzaltersgrenzen.

- Sex mit einer anderen Person ist ab dem Alter von 16 Jahren in der Schweiz erlaubt. Und immer nur, wenn beide es wollen. Und niemand dazu gedrängt wird. Sex ist: Geschlechtsverkehr, aber auch zum Beispiel Petting oder Zungenküsse.
- Sex mit Personen unter 16 Jahren ist also verboten. Ausser der Altersunterschied zwischen beiden Jugendlichen beträgt nicht mehr als drei Jahre.
- In manchen Fällen ist es auch verboten, dass Erwachsene Sex mit Personen zwischen 16 und 18 Jahren haben. Zum Beispiel, wenn die erwachsene Person eine Betreuerin oder ein Betreuer oder eine Lehrerin oder ein Lehrer ist.
- In Wohnheimen dürfen die Betreuerinnen und Betreuer grundsätzlich keinen Sex mit den Bewohnerinnen und Bewohnern haben. Egal wie alt die Bewohnerinnen und Bewohner sind.



Mehr Informationen zu sexualisierter Gewalt findest du im Heft **Grenzen**.

# Den eigenen Körper kennenlernen

Sex kannst du auch mit dir selbst haben. Das heisst Selbstbefriedigung.

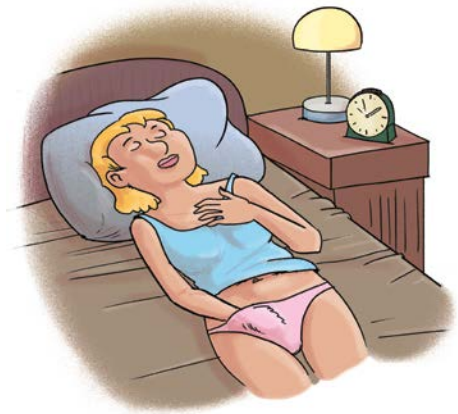
- Du kannst dich dabei überall streicheln, wo es sich gut anfühlt. Das kann dir helfen, dich und deinen Körper gut kennenzulernen.
- Richtig oder falsch gibt es bei der Selbstbefriedigung nicht.
- Jeder Mensch mag etwas Anderes.

Am besten ist es, ungestört zu sein. Zum Beispiel im eigenen Bett oder im Bad. **Selbstbefriedigung ist Privatsache!**

## Selbstbefriedigung bei Frauen

Viele Mädchen und Frauen streicheln sich bei der Selbstbefriedigung gern an den Brüsten oder an der Vulva.

- Viele spüren grosse Lust beim Berühren und Streicheln der Klitoris.
- Für manche ist es schön, einen Finger in die Vagina zu stecken und zu bewegen.
- Wie eine Frau zum Orgasmus kommt, kann unterschiedlich sein.



### **i** INFO: Vulva, Vagina und Klitoris

- **Die Vulva gehört zu den äusseren Geschlechtsorganen der Frau.** Du kannst sie von aussen sehen.
- **Die Vagina (Scheide) ist innen im Körper.** Sie verbindet die Vulva mit der Gebärmutter.
- **Die Klitoris ist ein weibliches Geschlechtsorgan.** Sie ist wichtig für die sexuelle Lust von Mädchen und Frauen. Ihre Spitze liegt zwischen den Vulvalippen. Der grösste Teil der Klitoris liegt im Inneren des Körpers.





## Selbstbefriedigung bei Männern

Viele Jungen und Männer streicheln sich bei der Selbstbefriedigung gern an den Brustwarzen, am Penis und am Hoden.

- Die meisten empfinden am Penis die grösste Lust. Sie nehmen den Penis in die Hand und bewegen die Hand rauf und runter.
- Dabei bekommen sie eine Erektion. Das heisst, der Penis wird grösser und härter.
- Oft kommen sie so zum Orgasmus. Dabei kommt Sperma heraus. Das nennt sich auch Samenerguss.



### TIPP: Nimm ein Taschentuch

Du kannst vorher ein Taschentuch bereitlegen. So kannst du nach dem Samenerguss das Sperma abwischen.



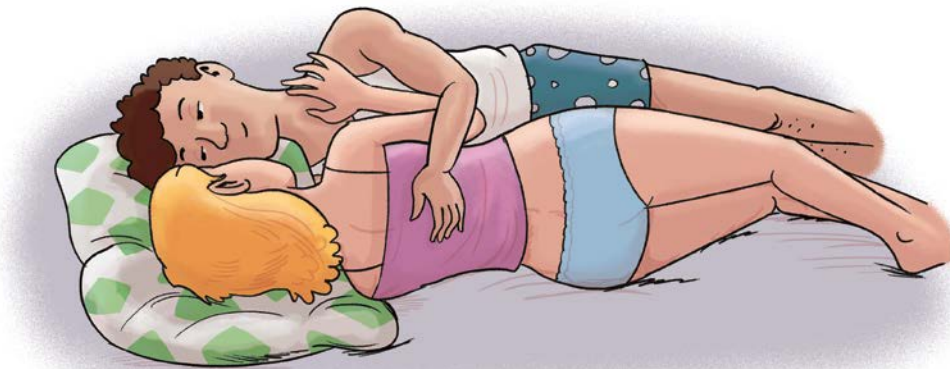
### INFO: Der Orgasmus

- Wenn Menschen Sex haben, kann es zum Orgasmus kommen. Ein anderes Wort dafür ist Höhepunkt.
- Ein Orgasmus kann sich unterschiedlich anfühlen: kribbelig, zuckend, schwebend. Egal wie: Für die meisten ist es ein besonders schönes Gefühl. Manchen wird heiss, manche stöhnen vor Lust. Danach ist der Körper entspannt.



Mehr Informationen zu den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen findest du im Heft **Körper und Pubertät**.

# Petting



Petting ist Sex ohne Geschlechtsverkehr.

- Beim Petting streicheln sich beide überall, küssen oder lecken sich.
- Es gibt viele erregende Stellen am Körper. Zum Beispiel die Ohrläppchen, Zehen oder auch die Klitoris und der Penis. Das kann bei jedem Menschen anders sein.
- Beide sollten sich beim Petting wohl fühlen und offen sagen, wenn sich etwas nicht gut anfühlt. Macht nur, was ihr beide möchtet.



## INFO: Benutzt auch beim Petting ein Kondom

- Auch beim Petting kann eine Frau schwanger werden.
- Zum Beispiel kann an den Fingern Sperma sein und so in die Vagina gelangen.
- Beide können dabei auch eine sexuell übertragbare Infektion (STI) bekommen.



Mehr Informationen zu STI und Kondomen findest du im Heft **Verhütung**.



## Miteinander Sex haben



Vielleicht bekommen beide beim Streicheln, Küssen oder beim Petting Lust auf mehr. Sex gibt es zum Beispiel zwischen Frauen und Männern, zwischen Frauen und Frauen. Oder zwischen Männern und Männern.



### **TIPP: Sprecht gemeinsam über Sex**

Jede Person mag beim Sex etwas Anderes. Am besten spricht ihr gemeinsam darüber. Denn sonst kann die eine Person nicht wissen, was der anderen Person gefällt. Oder nicht gefällt. Sprecht gemeinsam auch über Verhütungsmittel.

### **Sex zwischen Frau und Mann**

Wenn eine Frau und ein Mann miteinander Sex haben, streicheln sie sich zum Beispiel an den Brüsten, an der Vulva und am Penis.

- Der steife Penis des Mannes kann in die feuchte Vagina der Frau gleiten. Das nennt sich Geschlechtsverkehr.
- Vielleicht kommen dabei beide zum Orgasmus, vielleicht auch nicht.
- Viele Frauen kommen zum Beispiel zum Orgasmus, wenn auch die Klitoris gestreichelt wird.

---

## Sex zwischen Frau und Frau

Wenn zwei Frauen miteinander Sex haben, streicheln und küssen sie sich zum Beispiel an den Brüsten, an der Vulva und an der Klitoris.

- Sie können auch ihre Klitoris aneinander reiben.
- Einige mögen es auch, wenn die eine Frau ihren Finger in die Vagina der anderen einführt. Sie kann dabei den Finger bewegen.



## Sex zwischen Mann und Mann

Wenn ein Mann und ein Mann Sex haben, streicheln und küssen sie sich zum Beispiel an der Brust, am Penis und am Hoden.

- Der eine Mann kann seinen Penis auch in das Po-Loch des anderen Mannes gleiten lassen. Auch das heisst Geschlechtsverkehr.
- Beide können dabei Gleitgel benutzen, damit es nicht weh tut.



### **INFO: Schützt euch richtig!**

Pille, Spirale oder Kondom: Es gibt viele Mittel, um eine Schwangerschaft zu verhüten. Aber nur das Kondom schützt auch vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).



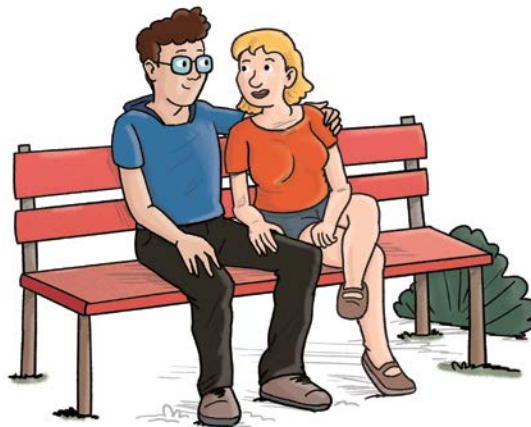
Mehr Informationen zu Verhütungsmitteln und Schutz vor STI findest du im Heft **Verhütung**.



## Der erste Sex

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Sex: Heute? Nach ein paar Wochen? In einem Jahr? Oder lieber gar nicht? Das ist deine oder eure Entscheidung. **Mach nur das, wozu du bereit bist.** Lass dich nicht drängen und dränge auch nicht die andere Person.

Möchtest du keinen Sex? Dann sag Nein! Auch, wenn ihr schon mit Petting oder Geschlechtsverkehr angefangen habt. Lass dich nicht unter Druck setzen. **Sag klar, was du magst und was nicht!** Sprecht darüber!



**TIPP: Wenn du noch keinen Sex willst, kannst du zum Beispiel sagen:**

- Ich will warten, bis ich älter bin.
- Das geht mir zu schnell. Bitte lass uns noch warten.
- Ich will einfach nicht. Bitte akzeptiere das.



Es ist wichtig, die Wünsche und Grenzen der anderen Person zu respektieren. Mehr Informationen dazu findest du im Heft **Grenzen**.

---

# Manchmal klappt nicht alles wie gewünscht

Beim Sex läuft es auch mal anders als gewünscht. Das geht den meisten Menschen so und gehört dazu.



## Bei Jungen und Männern

### **Dein Penis wird nicht steif.**

Vielleicht bist du aufgeregt. Oder müde. Oder du hast gerade viel Stress. Lass dir Zeit und entspann dich. Vielleicht klappt es ein anderes Mal.

### **Du bekommst beim Geschlechtsverkehr zu früh einen Samenerguss.**

Du kannst dich vorher selbst befriedigen. Dann kommst du nicht so schnell. Oder ihr macht zwischendrin eine kurze Pause.

## Bei Mädchen und Frauen

### **Du hast beim Geschlechtsverkehr Schmerzen.**

Vielleicht ist deine Vagina nicht feucht genug. Dann nehmt euch mehr Zeit fürs Streicheln und Küssen. Sag der anderen Person, wo du beim Petting gern berührt werden willst. Es kann auch helfen, die Vulvalippen leicht auseinander zu ziehen. Dann kann der Penis besser hineingleiten. Oft hilft auch Gleitgel. Ihr bekommt es in jeder Drogerie.

### **Du kommst nicht zum Orgasmus.**

Viele Frauen kommen nur zum Orgasmus, wenn ihre Klitoris erregt wird. Also wenn ihre Klitoris gestreichelt oder geleckert wird. Das ist auch vor oder nach dem Geschlechtsverkehr möglich. Trau dich, der anderen Person zu sagen, was sich gut für dich anfühlt!



---

# Frage & Antwort

Carl (15 Jahre) fragt:

**Ich hatte meinen ersten Zungenkuss mit meinem Freund. Das fand ich blöd. Wie geht es richtig?**

**Herz froh 2.0 antwortet:**

Kein Kuss ist perfekt. Küssen braucht ein bisschen Übung. Beim Küssen gibt es kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist vor allem, dass es euch beiden gefällt. Bei einem Zungenkuss öffnet ihr beide eure Lippen. Eure Zungen berühren und bewegen sich. Schnell. Langsam. Sanft. Mit Druck. Ihr könnt das gemeinsam ausprobieren.

Kleiner Tipp: Vielleicht ist zu viel Spucke im Mund. Dann hilft eine kurze Pause. Nach dem Schlucken kann es weitergehen.

Lilo (17 Jahre) fragt:

**Meine Freundinnen sagen, ich müsste mit 17 schon Sex haben. Stimmt das?**

**herz froh 2.0 antwortet:**

Nein, natürlich nicht. Du bestimmst, wann du das erste Mal Sex haben willst. Den Zeitpunkt für den ersten Kuss. Den Zeitpunkt für das erste Petting. Den Zeitpunkt für den ersten Geschlechtsverkehr. Das ist bei jedem Menschen anders. Wichtig ist, dass du dich bereit fühlst. Lass dich von niemandem unter Druck setzen.



# Wer wir sind



Hanna lebt in der WG und besucht die Schule.



Tami wohnt zu Hause bei ihren Eltern. Sie kennt Hanna aus der Schule.



Nic lebt in der WG und arbeitet in einem Restaurant.



Marina lebt in der WG und arbeitet in einer Schneiderei. Sie ist mit Sven zusammen.



Sven lebt in der WG und arbeitet in einer Holzwerkstatt. Er ist mit Marina zusammen.



Murat ist der beste Freund und Zimmernachbar von Sven. Er arbeitet in einer Gärtnerei.



Rosa arbeitet im Büro und ist mit Marina befreundet.



Gregor ist Sozialpädagoge in der WG.



Laura ist Sozialpädagogin in der WG.

In den anderen Heften kannst du dich über weitere spannende Themen informieren.



## Impressum

herzfroh 2.0 ist von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU).

2.0 bedeutet: Das ist eine neue Version von herzfroh. herzfroh 2.0 sind Info-Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Es gibt auch Info-Material für Fachpersonen in Bildung und Betreuung.



Mehr dazu unter [www.herzfroh-online.ch](http://www.herzfroh-online.ch).

Herausgeberin von herzfroh 2.0 für die Schweiz:  
© 2024 interact Verlag Luzern, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, [www.hslu.ch/interact](http://www.hslu.ch/interact)  
Redaktion: Daniel Kunz, HSLU (Schweiz) sowie Sabine Goette und Laura Retznik, BZgA (Deutschland)  
Text: Anja Teufel inklusiv (Autorin: Inga Schifferl)  
Gestaltung: Lengsfeld, designkonzepte GmbH, Basel  
Illustrationen: Diego Balli, Stans  
Druck: edubook, Merenschwand  
ISBN 978-3-906036-63-2  
DOI 10.5281/zenodo.10259142

