

Sexuelle Aufklärung

1. Kapitel: Mann und Frau – äußerliche Unterschiede

Das sind Jan und Julia. Sie tragen beide gerne Hosen. Sie haben beide eine lustige Mütze. Und sie fahren beide gerne Snowboard. Doch es gibt einen kleinen Unterschied. Jan ist ein Mann und Julia eine Frau.

Neben der Bart- und Brustbehaarung beim Mann und der Brust bei der Frau siehst du bei den äußeren Geschlechtsorganen die deutlichsten Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Das ist das Glied oder der Penis des Mannes. Am Ende befindet sich die so genannte Eichel. Und das hier ist der Hodensack.

Auf einem Foto sieht das dann so aus: Glied, Eichel und Hodensack. Meistens baumelt der Penis einfach so vor sich hin.

Manchmal wird der Penis aber auch steif und hart. Man nennt diesen Zustand Erektion. Du kannst aber auch einen „Steifen“ oder eine „Latte“ haben dazu sagen. Ein erigiertes Glied eines Mannes ...

... muss nicht bedeuten, dass dieser dann auch immer Sex mit einer Frau haben will. So oder so ... er kommt schon auch wieder runter!

Und so sieht das Ganze bei der Frau aus. Der Geschlechtsbereich wird häufig als Scheide bezeichnet. Schauen wir einmal genauer hin.

Hier befindet sich der Scheideneingang. Das sind die inneren und äußeren Schamlippen. Und hier befindet sich die Klitoris.

Die Klitoris gilt als sexuelles Zentrum der Frau und die meisten Frauen empfinden durch Stimulation, also beispielsweise Streicheln der Klitoris, am meisten sexuelle Lust.

So sieht die weibliche Scheide auf einem Foto aus. Hier der Scheideneingang, die inneren und äußeren Schamlippen und die Klitoris.

Das Aussehen der äußeren Geschlechtsorgane ist von Mann zu Mann oder von Frau zu Frau jedoch oft sehr unterschiedlich. Auch hier gilt: Kein Mensch gleicht dem anderen.

2. Kapitel: Die inneren Geschlechtsorgane

Wir kennen die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane nun von außen. Aber was verbirgt sich im Inneren?

Dies sind die Schwellkörper des männlichen Penis. An seiner Spitze befindet sich die Eichel. Über ihr sitzt die Vorhaut. Im Hodensack befinden sich zwei Hoden – einer links, einer rechts.

Als Hoden bezeichnest du diesen Teil. Darüber sitzen die so genannten Nebenhoden. Über die Samenleiter gelangt der Samen in die Samenbläschen. In der so genannten Vorsteherdrüse münden die Samenleiter in die Harnröhre. Darüber sitzt die Harnblase, in der sich der Urin sammelt. Sperma oder Urin werden in der Verlängerung über die Harnröhre des Penis ausgeschieden.

Wenn man die Vorhaut zurückzieht, erkennst du an der Eichel ein kleines Löchchen. Hier endet die Harnröhre und es kann beim Mann an dieser Stelle Urin oder die Samenflüssigkeit – das so genannte Sperma – austreten.

Das männliche Sperma ist eine mal mehr und mal weniger dickflüssige, milchige Flüssigkeit. In ihm befinden sich die männlichen Samenzellen, die so genannten Spermien, welche für die Befruchtung der weiblichen Eizelle verantwortlich sind. Spermien sind allerdings so winzig klein, dass man sie nur unter speziellen Mikroskopen betrachten kann.

Betrachten wir auch die inneren Geschlechtsorgane der Frau genauer. Das ist die Scheide oder auch Vagina genannt. Ihr schließt sich der Gebärmuttermund und die Gebärmutter an.

Die Gebärmutterschleimhäute spielen eine entscheidende Rolle bei der Menstruation oder Regelblutung von Mädchen und Frauen.

Links und rechts befinden sich die Eileiter.

Hier in den Eierstöcken entstehen die weiblichen Eizellen.

In der seitlichen Darstellung sieht man, dass die weibliche Blase vor der Gebärmutter sitzt. Durch die Harnröhre wird der Urin oberhalb der weiblichen Scheidenöffnung ausgeschieden.

In der sichtbaren Entwicklung vom Mädchen zur Frau und vom Jungen zum Mann – auch Pubertät genannt – wächst die Schambehaarung und beim Mädchen bilden sich die inneren und äußeren Schamlippen aus. Die Geschlechtsreife entwickelt sich bei beiden und beim Jungen werden Hoden und Penis größer und dunkler.

Der Mann bekommt breitere Schultern und die Bart- und Brustbehaarung setzt ein. Bei beiden wachsen Haare unter den Achseln. Das Becken des Mädchens wird breiter und es entwickeln sich die Brüste.

3. Kapitel: Was passiert beim Sex?

Es ist sehr unterschiedlich, wann Jugendliche oder junge Erwachsene das Bedürfnis nach zärtlicher Freundschaft oder einer Beziehung haben. „Miteinander zu gehen“, heißt noch lange nicht, dass du auch sexuellen Kontakt haben musst. Umso mehr Zeit ihr euch füreinander nehmt und umso genauer ihr über eure eigenen Bedürfnisse redet, umso schöner und intensiver ist die Zeit miteinander.

Für Sex gibt es immer nur einen richtigen Zeitpunkt: Wenn beide Partner ohne Druck und von sich aus es wollen. Der Geschlechtsverkehr – also das „miteinander Schlafen“ – ist bei der Sexualität nur eine von vielen Varianten. Es gibt noch vieles, was beiden Spaß machen kann.

Als Petting bezeichnest du das Berühren und Berührt werden am ganzen Körper. Sich am Körper und den Geschlechtsorganen zu streicheln oder zu reiben kann sehr schön sein, wenn beide es wollen und schon so weit sind.

Unter Geschlechtsverkehr oder dem so genannten miteinander Schlafen versteht man bei der Sexualität zwischen Männern und Frauen das Eindringen des Penis in die Scheide der Frau.

Wenn beide es wollen, ist es ein sehr schönes Gefühl, von dem beide mehr haben wollen, und der Mann zieht sein Glied immer wieder ein kleines Stückchen aus der Scheide heraus und schiebt es wieder hinein. Beide wissen vor Freude kaum mehr, was sie tun sollen und fangen an schwer zu atmen oder zu stöhnen.

Im Laufe der Zeit probieren verliebte Paare verschiedene Stellungen und Praktiken bei der Sexualität aus, um herauszufinden, wie sie am meisten Spaß beim Sex haben.

4. Kapitel: Befruchtung – Zeugung

Wenn es am schönsten ist, kommen Männer und Frauen zum sexuellen Höhepunkt, dem so genannten Orgasmus. Beim Mann kommt es beim Orgasmus zum so genannten Samenerguss oder auch Ejakulation genannt.

Aus seinem Glied spritzt das Sperma mit dem Samen, der im Hoden produziert wurde. Millionen so genannter Samenfäden ...

... machen sich auf eine Reise und haben nur ein Ziel: Eine weibliche Eizelle zu erreichen.

Auf der Suche nach einer befruchtungsfähigen Eizelle schwimmen die Samenfäden von der Scheide der Frau in die Gebärmutter und von dort in die Eileiter. Eine Eizelle ist bis zu 24 Stunden nach dem so genannten Eisprung lebensfähig. Und Samenfäden können im Körper der Frau bis zu sieben Tagen auf die Eizelle warten.

Trifft ein Samenfaden auf eine solche Eizelle, kommt es zur Befruchtung. Samen und Eizelle verschmelzen. Jetzt kommt kein weiterer Samen mehr in die Eizelle.

Die befruchtete Eizelle wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter und nistet sich dort in der Schleimhaut ein. Nun ist die Frau schwanger. Durch Zellteilung beginnt aus der winzigen Eizelle zunächst ein Embryo und dann über rund neun Monate ein Baby zu wachsen.

In seltenen Fällen befinden sich zwei Eizellen im Eileiter oder die befruchtete Eizelle teilt sich in zwei so genannte Embryonalanlagen. Dann wachsen im Bauch der Frau Zwillinge heran. Frauen und Mädchen können aber nicht nur beim Samenerguss in der Scheide schwanger werden.

Egal wie: Wenn Sperma ungeschützt oder ungewollt in die Nähe der Scheide gelangt, können einzelne Samenfäden den Weg durch die Scheide zur Eizelle finden.

5. Kapitel: Verhütung

Eine Familie zu gründen und Kinder zu zeugen, sollte auch bei Erwachsenen reichlich überlegt sein.

Jugendliche in ihren ersten sexuellen Erfahrungen und Beziehungen wollen und müssen eine Schwangerschaft verhüten.

Dafür sind beide Partner zu gleichen Teilen voll verantwortlich.

Vor dem Thema Sex oder Geschlechtsverkehr solltest du mit deinem Partner über Verhütung sprechen.

Meistens brennt es beiden unter den Nägeln und dein Partner ist froh, wenn du das Thema Sexualität und Verhütung ansprichst.

Nur was ihr beide sicher und ohne Druck wollt, solltet ihr ausprobieren.

Verhütung bedeutet den direkten Kontakt mit dem männlichen Sperma und der weiblichen Eizelle zu verhindern.

Es gibt eine ganze Reihe von Verhütungsmitteln.

Die bekanntesten sind bei Frauen die Einnahme der Antibabypille und bei Männern das Kondom für das männliche Glied.

Am besten funktioniert Verhütung mit einem Kondom.

Richtig angelegt ist es ein wirksamer Schutz vor Befruchtung und der Ansteckung von sexuell übertragbaren Krankheiten.

Safer Sex – also sicherer Sex ist ein MUSS für dich und deinen Partner. Um sich beispielsweise vor der Immunschwächekrankheit AIDS zu schützen.

Das HI-Virus überträgt AIDS beispielsweise durch ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Eine Infektion verläuft häufig tödlich. Nur Kondome schützen dich und deinen Partner davor.

6. Kapitel: Zusammenfassung

Zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes gehören

- die Schwellkörper des Penis
- Hoden und Nebenhoden
- Samenleiter und Harnröhre

Zu den inneren Geschlechtsorganen der Frau gehören

- die Scheide oder Vagina
- die Gebärmutter
- und die Eileiter und Eierstöcke

Unter Geschlechtsverkehr versteht man das Eindringen

- des steifen Glieds oder Penis des Mannes
- in die Scheide der Frau

- Die Samenzelle aus dem Sperma des Mannes
- befruchtet die Eizelle der Frau

Kondome schützen vor

- ungewollter Schwangerschaft
- und sexuell übertragbaren Krankheiten wie AIDS