

Mädchenprojekt **MAXI**

im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

Prießnitzstr. 55, 01099 Dresden
Tel.: (0351) 895 12 09
Fax: (0351) 804 05 06
E-Mail: medea-maxi@gmx.de
Internet: www.medea-dresden.de

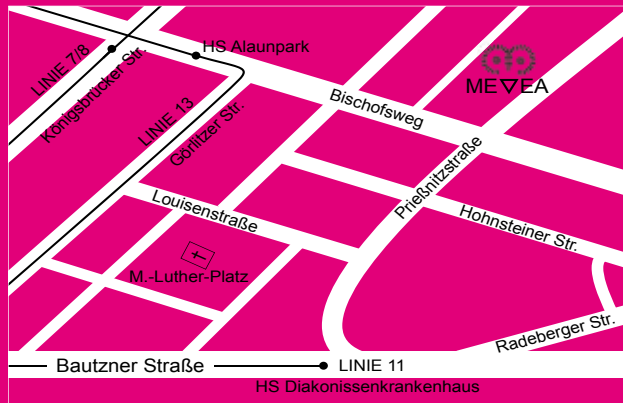
Öffnungs- und Beratungszeiten

Unsere aktuellen Öffnungs- und Beratungszeiten erfährst Du unter (0351) 895 12 09 oder im Internet unter www.medea-dresden.de.

E-Mail-Beratung / E-Mail-Information

Wenn Du Fragen hast oder Dich einfach informieren möchtest, bieten wir Dir unter medea-maxi@gmx.de anonyme Beratung und Information an.

Lageplan:



Du findest uns in der Prießnitzstr. / Ecke Bischofsweg

- * mit der Linie 13 bis Haltestelle Alaunpark
- * mit der Linie 11 bis Haltestelle Diakonissenweg
- * mit den Linien 7 / 8 Haltestelle Bischofsweg

Herausgeberin:

Mädchenprojekt MAXI im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

© Text und Bild FMGZ MEDEA e. V.

Stand: November 2011

Wir danken dem Jugendamt und dem Büro der Gleichstellungsbeauftragten der Landeshauptstadt Dresden für die Übernahme der Druckkosten.

SEXUALITÄT

4



Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.



Mädchenprojekt **MAXI**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

WAS IST EIGENTLICH SEX?

Der Begriff Sexualität kommt aus dem lateinischen und bedeutet Geschlechtlichkeit.

Sexualität beschränkt sich jedoch nicht auf Geschlechtsverkehr und Triebbefriedigung, sie ist eine positive Lebensenergie und ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit jedes Menschen, der den sinnlichen und einfühlsamen Umgang mit dem eigenen Körper (und dem anderer) beinhaltet.



Sex ist also mehr als nur miteinander schlafen. Sex ist alles was Dir Spaß macht, zärtlich sein zu Dir oder zu einem/einer Anderen, küssen, streicheln und vieles mehr!

Sexualität hat positive und negative Seiten, von Zärtlichkeit, Geborgenheit, Lustempfinden, Befriedigung bis hin zu Gewaltanwendung, Missbrauch und Machtausübung. Menschen leben und erleben ihre Sexualität unterschiedlich.

Es gibt viele schlaue Bücher über Sexualität und noch mehr Tipps und Tricks in Zeitschriften, im Internet und von Freundinnen. Lass Dich von dieser Flut an Informationen nicht verunsichern!



Sexualität lernt man nicht aus Büchern sondern nur aus eigenen Erfahrungen und schon gar nicht von heute auf morgen sondern Schritt für Schritt!

Trotzdem geben wir Dir einige Tipps, die auf der Entdeckungsreise zu Deiner Sexualität wichtig sind:

Lerne Dich selbst, Deine Bedürfnisse und Deinen Körper besser kennen!

Wovon träumst Du?

Wo willst Du am liebsten berührt werden, was macht Dich an? Überlege, was Du gern magst und wo Deine individuellen »erogenen Zonen« sind, erkunde Deinen Körper. Unsere größte erogene Zone ist übrigens die Haut!

Vielleicht hast Du das selbst schon mal ausprobiert. Das ist gut, denn nur so kannst Du wissen, was Dir gefällt und was Dich erregt und es Deinem/r Partner/in später einmal sagen. Denn jedes Mädchen ist anders und niemand kann Dir von den Lippen ablesen, was Du schön findest!

Die meisten Mädchen und Jungen beginnen irgendwann damit, sich selbst zu befriedigen. Für Mädchen ist es ein sehr schönes Gefühl ihren Kitzler zu streicheln und zu beobachten wie er anschwillt, was bis zum Orgasmus führen kann.

Der Kitzler, die kleine Perle zwischen den Schamlippen, ist das wichtigste Lustorgan der Frau und so berührungsempfindlich wie unsere Lippen!

Selbstbefriedigung ist weder eklig noch unmoralisch sondern ganz normal und ein guter Weg seine eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und erste sexuelle Erfahrungen zu machen.

Tu nur das, was Du selbst auch willst!

Beim Sex geht es um Gefühle und darum, dass es beiden Partnern Spaß macht. Deshalb trau Deinem Gefühl und entscheide, was Du wann tun willst und was nicht.

Wann und mit wem Du Sex machen willst ist allein Deine Entscheidung. Lass Dich von niemandem unter Druck setzen.

Wenn Du keine Lust hast mit jemandem Sex zu machen, auch wenn er/sie Dich noch so sehr liebt und drängt, dann ist es absolut wichtig und richtig stopp zu sagen. Auch wenn Dir das erst klar wird, wenn ihr schon dabei seid.

Wenn jemand Dich zu sexuellen Handlungen zwingen will, versuche Dich zu wehren und hol Dir Hilfe!

! *Pass auf Dich auf!*

o Wenn Du mit einem Jungen Sex hast, besteht natürlich die Möglichkeit, dass Du schwanger wirst. Deshalb informiert Euch rechtzeitig über Verhütungsmittel!

Bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr besteht die Möglichkeit sich mit Geschlechtskrankheiten oder Aids anzustecken. Du kannst niemandem ansehen, ob er das Aids-virus in sich trägt.

Deshalb geht auf Nummer sicher und benutzt ein Kondom! Das ist das einzige Verhütungsmittel, was sicher vor Geschlechtskrankheiten schützt.

Zum Thema Sex gibt es natürlich noch viel zu fragen und zu sagen, was nicht auf so ein kurzes Falblatt passt.

Wenn Du noch mehr wissen willst, dann nutze unsere anonyme E-Mail- oder Telefonberatung oder komm einfach direkt bei uns vorbei, wir haben viele Bücher und Infomaterial zum Thema!