

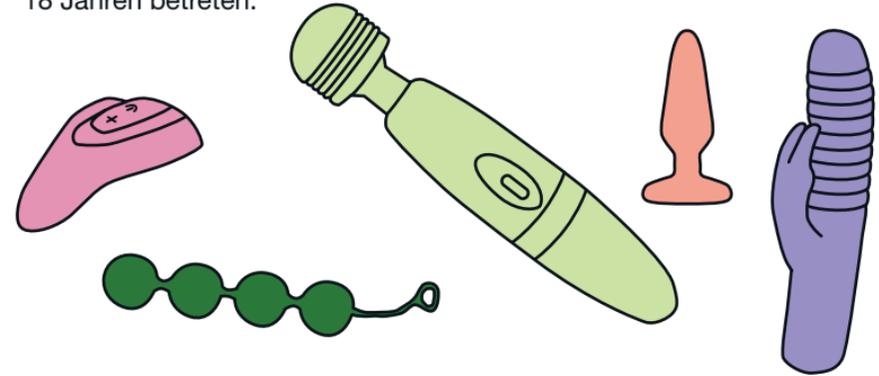
**Coming-Out** Bezeichnet den Prozess des Bewusstwerdens der eigenen sexuellen Orientierung. Er wird unterschieden in inneres Coming-Out (Bewusstwerden) und äußeres Coming-Out (andere Personen über die eigene sexuelle Orientierung [S. 52] informieren). V.a. das äußere Coming-Out ist ein lebenslanger Prozess. Heterosexuelle [S. 29] Menschen haben kein Coming Out, da unsere Gesellschaft noch immer davon ausgeht, dass wir alle heterosexuell sind.

► **Mehr Infos und Beratung findest du z.B. beim Verein Courage:**  
<https://www.courage-beratung.at>

**Outing:** Belastend für viele ist, wenn sie von anderen Leuten geoutet werden, d.h., dass diese Leute etwas über jemanden erzählen, ohne dass sie/er das selbst bestimmt. Dinge die wir nicht erzählen möchten wie z.B. die eigenen Vorlieben oder unsere sexuelle Orientierung gehen eigentlich nur uns selbst etwas an.

**Dildo\_Sexspielzeug** Sexspielzeug kann Spaß machen und dein Sexleben bereichern. Egal ob bei der Selbstbefriedigung [S. 40] oder mit deiner Partnerin/deinem Partner. Es gibt viele verschiedene Spielzeuge, die die Lust steigern können. Die Bekanntesten sind wahrscheinlich Vibratoren, mit denen die Klitoris durch Auflegen des Vibrators stimuliert wird. Stimulation meint hier angenehm angeregt und erregt. Spielzeuge unterscheiden sich in Form, Material und Funktion.

Probiere aus was dir gefällt und lass dich beraten. Es gibt auch spezielle Sexshops für Frauen. Alle Sexshops darfst du aber erst ab 18 Jahren betreten.



**Dreier** Ein Dreier ist Sex zu dritt. Wie dieser Sex abläuft (z.B. ob mit oder ohne Penetration [S. 45]) entscheiden immer die Beteiligten selbst. Kommunikation ist hier nochmal etwas komplizierter, aber trotzdem genauso wichtig, schließlich wollen drei Personen ihre Bedürfnisse [S. 10] einbringen und Spaß haben. Ein Dreier läuft meistens nicht wie in den Pornos [S. 45] ab. Niemand muss irgendetwas Bestimmtes machen, das sie oder er nicht möchte. Natürlich sollten auch bei einem Dreier Kondome [S. 36] benutzt werden, unbedingt auch bei einem PartnerInnenwechsel.