

Eifersucht „Mit wem schreibst du schon wieder?“, „Wieso hast du der/dem nachgeschaut?“, „Das ist sicher nicht nur Freundschaft, du betrügst mich!“ Eifersucht ist ein schwieriges Gefühl [S. 23]. Wir waren wahrscheinlich alle schon mal eifersüchtig. Wichtig ist, egal wie verliebt du bist, die andere Person, auch wenn sie mit dir in einer Beziehung ist, gehört dir nicht und umgekehrt ist das natürlich genauso. Gegenseitiges Vertrauen und Freiheiten sind wichtig, denn wir bleiben trotz Beziehungen eigenständige Individuen. FreundInnen allein zu treffen oder FreundInnenschaften zu pflegen schadet unserer Liebe nicht. Wenn wir eifersüchtig sind, haben wir oft Verlustängste oder Zweifeln an uns selbst. Hier ist es wichtig mit dem Gegenüber ehrlich zu sprechen, denn: Eifersucht ist KEIN Liebesbeweis!

Einfühlsamer vs. egoistischer Sex Sex [S. 50] soll etwas Schönes zwischen Menschen sein und kein Zwang oder Gefallen. Meistens gelingt es uns, die Stimmung von anderen Menschen richtig zu deuten. Wir spüren, ob sie sich wohlfühlen und Lust haben oder, ob sie sich unwohl in der Situation fühlen. Es ist wichtig diese Stimmungen wahrzunehmen. Bedränge niemanden, der/die keine Lust hat und ziehe umgekehrt deine Grenzen [S. 28] und sag deutlich, wenn dir etwas nicht gefällt. Egoistische LiebhaberInnen solltest du besser loswerden.

Ejakulieren_Ejakulation Beim männlichen Orgasmus, ergießt sich eine Samenflüssigkeit aus dem Penis, das nennt man korrekt Ejakulation. Bereits vor der Ejakulation bildet sich manchmal ein Lusttropfen auf der Eichel, der Penisspitze. Es gibt auch die viel seltenere weibliche Ejakulation, die während der Erregung bzw. des Orgasmus [S. 44] geschieht, und bei der Flüssigkeit durch Öffnungen in der Harnröhre und der Vulva [S. 54] austritt.

Erektion(sprobleme) Durch sexuelle Erregung füllt sich der Penis mit Blut und wird steif, also erigiert. Das nennt man Erektion oder umgangssprachlich steif/hart werden. Manchmal klappt das mit der Erektion nicht so ganz, weil die Aufregung zu groß ist, emotionale Probleme belasten oder Alkohol im Spiel ist. Umgekehrt bekommen gerade junge Männer manchmal eine Erektion ohne erregt zu sein. Die Erektion in der Früh, die sogenannte Morgenlatte, ist ganz normal und wichtig für die regelmäßige Durchblutung des Penis. Im Bett ist es wichtig humorvoll und gelassen mit Erektionsproblemen umzugehen. Das kann passieren, niemand sollte sich dafür schämen müssen. Verantwortlich ist aber niemals die Partnerin/der Partner. Lasst euch Zeit, vielleicht klappt es später und sonst gibt es noch andere schöne Dinge, die auch ohne Erektion möglich sind, wie Petting [S. 45] und Oralverkehr [S. 44].