

**Erogene Zonen bei der Frau** Die wichtigste erogene, also empfindsamste Stelle bei der Frau ist der Kitzler [S. 34]. Aber Frauen und Mädchen haben darüber hinaus auch andere Körperstellen, wo sie Berührungen besonders lieben bzw. sie als erotisch erleben. Bei manchen sind die Brustwarzen besonders sensibel, andere mögen lieber Küsse am Hals. Entdecke deine erogenen Zonen allein und zu zweit.

**Erotik** Was als erotisch, also sexy, anziehend und erregend empfunden wird, ist bei den meisten Menschen unterschiedlich. Eine Berührung, der erste Kuss, all das können Signale sein die uns sagen, dass wir die andere Person erotisch finden, also uns zu ihr sexuell hingezogen fühlen. Das ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit dem Wunsch nach einer Beziehung.

**Erste Liebe\_Erstes Mal** Es gibt viele erste Male. Das erste Mal so richtig verliebt sein oder der erste Sex sind wichtige Ereignisse, die nicht unbedingt zugleich stattfinden. Das erste Mal mit jemandem intim zu werden, ist immer aufregend und manchmal ein bisschen peinlich. Das vergeht! Nimm dir die Zeit, die du brauchst, bereit zu sein und Lust auf körperliche Nähe zu haben. Drängt euch nicht gegenseitig und lasst euch nicht von FreundInnen überreden. Besprecht eure Ängste und Wünsche so offen wie möglich.

Verhütung und Vertrauen sollten immer Teil dieser Erfahrung sein und vor dem ersten Sex [S. 50] besprochen werden.

- ▶ **Mehr Infos rund um die Liebe und das Erste Mal findet ihr bei der First Love Jugendberatung:** [www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)
- ▶ **Eine gute Broschüre zum Thema:** <http://www.jugendinfo.at/publikationen/erster-sex-und-grosse-liebe>



**Feminismus** bezeichnet eine Haltung und politische Bewegung, die anstrebt, Frauen und Männer auf allen Ebenen des gesellschaftlichen Lebens gleichzustellen. Das bedeutet, dass alle dieselben Rechte, Pflichten und Möglichkeiten im Leben haben. Dazu gehört auch, dass die Bedürfnisse [S. 10] (und Grenzen [S. 28]) von Frauen im Bett genauso ernst genommen, wie die sexuellen Bedürfnisse von Männern.