

G-Punkt Ob es den berühmten G-Punkt wirklich gibt, wurde noch nicht final geklärt. Er soll aber für großartige Orgasmen beim Sex in deiner Vagina [S. 54] verantwortlich sein und schon die Suche nach ihm (allein oder zu zweit) kann Spaß machen.

Fest steht: Die Klitoris [S. 34] vereint mehr Nervenenden als irgendeine andere Stelle im menschlichen Körper und ihre Stimulation führt bei vielen zum Orgasmus [S. 44].

Grenzüberschreitung Kenne deine Grenzen (bis dorthin mag ich etwas) und anerkenne die Grenzen von anderen. Grenzüberschreitungen können schwerwiegende (emotionale) Folgen haben, daher traue dich immer klar anzusprechen, wenn dir etwas nicht gefällt. Falls du das Gefühl hast, deine Grenzen wurden überschritten, hol dir Hilfe von einer erwachsenen Vertrauensperson.

▶ **Kostenlose Hilfe erhältst du beim Frauennotruf unter 01 71 71 9**

▶ **Der Verein Frauen beraten Frauen unterstützt dich:**

<http://www.frauenberatenfrauen.at>

Heterosexualität beschreibt eine sexuelle bzw. romantische Orientierung [S. 52], bei der sich Cis-Frau und Cis-Mann [S. 13] begehen bzw. lieben.

HIV ist die Abkürzung für Human Immunodeficiency Virus und wird u.a. über sexuelle Kontakte übertragen. Du kannst dich bei vaginaler oder analer Penetration [S. 46], Oralverkehr [S. 44] oder wenn Sperma in die Augen kommt anstecken. Zur Ansteckung führt neben Spermien besonders (Menstruations-)Blut. Durch Küssen oder Berührungen kannst du dich nicht mit HIV infizieren!

Eine HIV-Infektion geht kurz nach der Ansteckung (bis zu 2 Wochen) üblicherweise mit grippeähnlichen Symptomen einher. Im Weiteren kommt es nach unterschiedlicher Zeit zu einer Schwächung des Immunsystems. Schutz vor HIV bei sexuellen Kontakten bieten NUR Kondome (auch beim Oralverkehr)!

Von AIDS spricht man dann, wenn definierte Krankheiten bereits auftreten und/oder das Immunsystem stark geschwächt ist. AIDS ist die Abkürzung für Acquired Immune Deficiency Syndrome.

In Wien kannst du dich gratis und anonym im Wiener Aidshilfehaus testen lassen, sonst kannst du das auch bei Vorsorgeuntersuchungen bei ÄrztInnen überprüfen lassen.

Seit neuestem gibt es auch HIV-Schnelltests in der Apotheke. Unterschiedliche Tests können 2 bis 12 Wochen nach dem Risiko durchgeführt werden.