

**Lecktücher/Oralschutztücher** Mit neuen PartnerInnen, von denen du nicht weißt, ob sie Geschlechtskrankheiten [S. 26] haben, solltest du neben Kondomen [S. 36] auch ein Lecktuch verwenden. Du kannst sie in manchen Apotheken, Drogerien oder Sexshops (Zutritt ab 18 Jahren) kaufen oder aus einem Kondom basteln. Dafür schneidest du das Kondom seitlich auf und legst es vor dem Oralverkehr [S. 44] über die Vulva [S. 56] bzw. den Anus der anderen Person.

**LGBTIQA\*** kommt aus dem Englischen und bezeichnet Personen, die sich als Lesbian (lesbisch), Gay (schwul), Bi, Trans, Inter, Queer und Asexuell definieren.

Das **Sternchen\*** steht für die Offenheit bei Geschlechtsidentitäten und die Vielfalt der Möglichkeiten menschlicher Lebensweisen. Wenn du z.B. „Freund\*innen“ statt „Freundinnen“ schreibst, beziehst du damit Personen verschiedener Gender (dem sozialen Geschlecht [S. 24]) ein.

**Liebe** fühlt sich für alle unterschiedlich an. Ob es nun Schmetterlinge im Bauch sind oder das starke Verlangen eine Person zu sehen. Zu lieben und geliebt zu werden, kann am Anfang viele Gefühle auslösen und sehr intensiv sein. Liebe macht uns meistens glücklich, manchmal wird sie nur noch mehr und manchmal hört sie auf. Es gibt natürlich unterschiedliche Arten von Liebe in jeder Beziehung [S. 11].



**Liebeskummer** Streiten oder sich trennen tut meist weh. Manchmal kannst du dir gar nicht vorstellen, dass es je wieder besser wird. Manchen Menschen hilft es mit Familie und FreundInnen zu sprechen, andere möchten gerne alleine sein und weinen. Wie wir über Herzschmerz und Liebeskummer hinweg kommen und wie lange wir leiden, ist unterschiedlich. Lenk dich ab und zweifle nicht an dir, denn oft denken wir, dass wir etwas falsch gemacht haben. Aber gemein zu uns selbst zu sein, hilft auch nicht weiter, bleib positiv!

- Wenn du mit jemandem sprechen möchtest, gibst es z.B. die **Telefonseelsorge unter 142 gratis zu erreichen oder unter:** [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

**Lust** Wie viel oder wie wenig sexuelles Verlangen eine Person hat, ist individuell und niemand muss sich dafür rechtfertigen: Weder für die eigene Lust noch für die eigene Unlust. Jede Person hat unterschiedlich viel Lust auf Berührungen, Intimität oder Sex [S. 50]. Genieße deine Lust und redet miteinander über eure Bedürfnisse [S. 19].

- Ein guter Blog zum Beispiel der positiv über Lust und Spaß beim Sex schreibt, heißt Lustprinzip: <https://www.lvstprinzip.de>