



Und jetzt?

Und jetzt?

Und jetzt?

Und jetzt?



Und jetzt?

Finde uns auf
Instagram, Tiktok
oder im Web.



WZ.at

Die WZ.

Zum Hören, Sehen und Lesen.
Als Podcast, auf Youtube und als Newsletter.

Leserinnen, Liebe

Sex ist überall: In Serien, TikToks, Memes und Pornos. Kaum ein Thema ist so präsent und gleichzeitig klischeebehaftet. Alle reden darüber und googeln irgendetwas, und trotzdem bleiben so viele Fragen offen, die man sich oft nicht zu stellen traut.

In dieser Ausgabe gibt's deshalb Real Talk statt Halbwissen: Es geht um Aufklärung, die wirklich weiterhilft, und um Geschichten, die sonst nicht erzählt werden.

Was solltest du tun, wenn ein Kondom reißt oder die Pille vergessen wird? Was ist eigentlich Asexualität? Welche Geschlechtskrankheiten gibt es und wo kannst du dich testen lassen? Und wie pflegen eigentlich Delfine und Bonobo-Affen ihren Sex?

Sexualität ist mehr als ein Kapitel im Lehrbuch der Biologie. Sie bedeutet Lust, Selbstbestimmung und manchmal auch Kampf, um Bedürfnisse und Sicherheit. Und sie steckt historisch tief in unserer Sprache: Warum sagen wir eigentlich „vögeln“ oder „nageln“ und was verrät das über uns? Außerdem entlarven wir in diesem Heft Pornos als das, was sie sind: Eine Scheinwelt, die mit echtem Sex genauso viel zu tun hat wie Fast Food mit Sterneküche.

Viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Nachdenken.

— Eure WZ-Redaktion

Bitte gebt uns Bescheid, wie euch das Heft gefallen hat, denn wir wollen und können nur gemeinsam mit euch besser werden. Wir freuen uns über Rückmeldung, mehr dazu auf Seite 39.

I. Was du wissen solltest ab S. 6

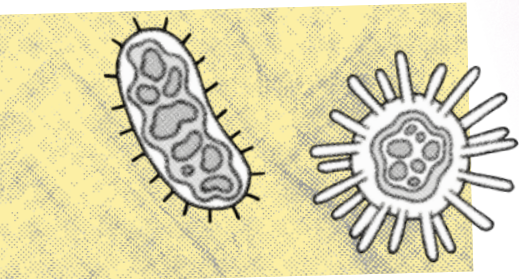
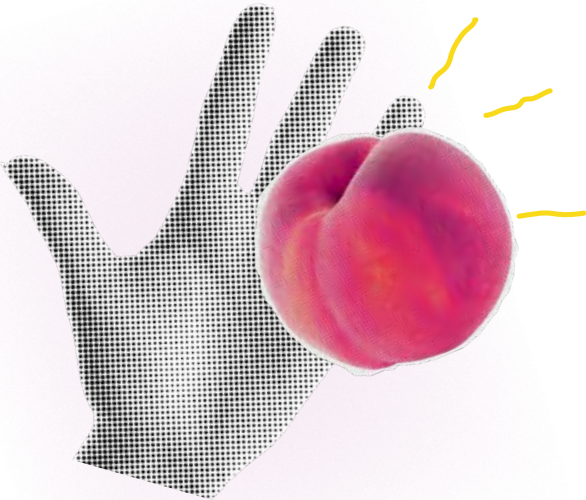


Crashkurs Notfallverhütung

Von der „Pille danach“ bis zur Kupferspirale:
Das hilft dir im Notfall.

Nein heißt
Nein

Welche Rechte hast du, wenn jemand
deine Grenzen überschreitet?



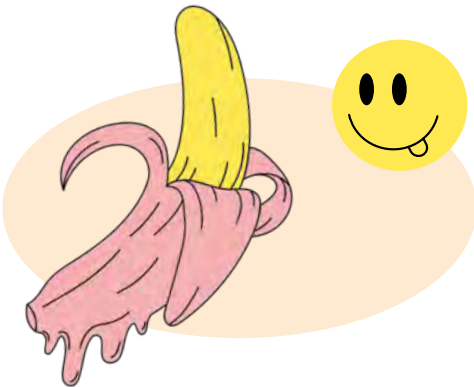
Sex? Safe!

Kondome, Tests & Impfungen:
So bleibst du gesund beim Sex.

II. Sex und du ab S. 14

Glück zum
Anfassen

Wie Sex Beziehungen stärkt, Stress
abbaut und das Wohlbefinden steigert.



Sexualität ohne Barrieren?

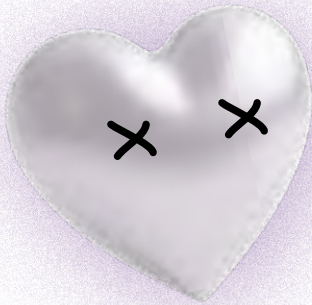
Aufklärung, Gyn-Vorsorge, Schutz
vor Gewalt: Frauen mit Behinderung
bleibt das oft verwehrt.



S. 24

It’s not a phase, Mom!

Sophie ist aromantisch und asexuell.
Ihr Leben zeigt: Nähe hat viele Formen.



Dr. Sommer, hilf!

Eine ganze Generation lernte Sex –
ohne Eltern, ohne Schule, aber mit Bravo.

S. 7

S. 21

S. 10

S. 26

Nageln, Pudern,
Bumsen

Von mittelalterlichem „Vögeln“
bis zu „Netflix and Chill“:
Sex hatte schon immer viele Namen.



III. Was du (vielleicht) noch
nie gehört hast ab S. 28

S. 12

Tierisch heiß

Welche Tiere haben Sex aus Lust –
und nicht nur zur Fortpflanzung?



Fünf Sex-Lügen

Wir haben junge Menschen gefragt, welche
Mythen sie nerven – und wie es wirklich läuft.

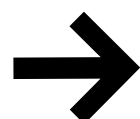
Impressum S. 36

S. 18

S. 34

Was du wissen solltest

Was tun bei Verhütungspannen? Was sind meine Rechte, wenn ich belästigt werde? Wo kann ich mich auf Geschlechtskrankheiten testen lassen und wie viel kostet das? Wie steht es um die Gesetzeslage in Österreich, was Sexualität anbelangt? In diesem Kapitel erfährst du alles Praktische zum Thema Sex und Co.



Wenn's passiert ist: Das musst du über *Notfallverhütung* wissen

Es kann schnell passieren: Ein Kondom reißt, die Pille wird vergessen oder es kommt zu ungeschütztem Sex. Keine Panik. Es gibt Möglichkeiten der **Notfallverhütung**, die eine ungewollte Schwangerschaft verhindern können. Es gilt: Je früher du handelst, desto besser.

Welche Möglichkeiten der Notfallverhütung gibt es?

Die „Pille danach“

Die „Pille danach“ verschiebt den Eisprung und verhindert damit die Befruchtung der Eizelle. Sie ist in Österreich rezeptfrei in Apotheken erhältlich und kostet zwischen 20 und 45 Euro.

Levonorgestrel

Dieses synthetische Gestagen ahmt die Wirkung des körpereigenen Hormons Progesteron nach. Als Wirkstoff in der „Pille danach“ wirkt es bis zu 72 Stunden nach dem Sex, daher am besten sofort einnehmen.

Ulipristalacetat

wirkt bis zu 120 Stunden und ist in den ersten 24 Stunden besonders zuverlässig.

Die „Spirale danach“

Eine Kupferspirale kann von Frauenärzt:innen in die Gebärmutter eingesetzt werden. Sie wirkt bis zu 5 Tage nach dem ungeschützten Sex und verhindert, dass sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Sie bietet danach auch langfristigen Schutz (bis zu 5 Jahre) und gilt als sicherste Form der Notfallverhütung. Sie ist aber teurer und erfordert einen Eingriff.

Wichtig:

Der jeweilige Wirkstoff beendet keine bestehende Schwangerschaft und wirkt nur einmalig. Bei erneutem ungeschütztem Sex danach ist eine Schwangerschaft wieder möglich.

Was muss ich beachten?

Wenn der Eisprung schon stattgefunden hat, kann die „Pille danach“ ihn nicht mehr verschieben. Es ist relevant, in welcher Phase des Zyklus du dich befindest. Nach der Einnahme der „Pille danach“ solltest du bis zur nächsten sicheren Verhütung zusätzlich Kondome verwenden. Die „Pille danach“ sollte so früh wie möglich nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden und muss vor dem Eisprung wirken. Die „Pille danach“ schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Mögliche Nebenwirkungen

Die meisten Nebenwirkungen sind harmlos und klingen von selbst wieder ab. Dazu gehören Kopfschmerzen, Schwindel, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit sowie Zwischen- oder Schmierblutungen und eine veränderte Periode.

Wenn deine Periode sich um mehr als eine Woche verspätet oder ungewöhnlich ausfällt, check das lieber bei deinem oder deiner Gyn ab!

Was muss ich beachten, wenn ich andere Medikamente einnehme?

Einige Medikamente können die Wirkung der „Pille danach“ abschwächen – zum Beispiel bestimmte Mittel gegen Epilepsie, das Antibiotikum Rifampicin, Johanniskraut oder manche HIV-Therapien. Frag im Zweifel in der Apotheke oder der Arztpraxis nach.

Sexgesetzentexte

Ein Überblick über Gesetze rund um Liebe und Sex in Österreich.

Wusstest du, dass in Österreich Vergewaltigung in der Ehe bis 2004 kein Offizialdelikt war? Oder dass bis 1975 die Ehepartner:innen zum Sex verpflichtet waren? Dass Homosexualität erst 1971 entkriminalisiert wurde?

19. Jhdt

1803

Sexuelle Handlungen mit unter 14-Jährigen werden verboten.

1812

Inkrafttreten des Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuchs (ABGB) – die Ehe wird ausschließlich als Verbindung zwischen Mann und Frau definiert.

1852

„Unzucht wider die Natur“ wird verboten: Homosexualität wird damit strafbar. Der entsprechende Paragraph (129Ib) wird erst 1971 gestrichen.

20. Jhdt

1938–1945

Mit der Machtergreifung der Nationalsozialist:innen gehen Gestapo und Kripo vor allem gegen homosexuelle Männer vor. Sie kommen in die KZ-Haftgruppe „Rosa Winkel“ und müssen ein rosa Dreieck als Erkennungsmerkmal tragen. In dieser Haftgruppe überlebte kaum jemand.

1950er-Jahre

Scheidung bleibt stark reglementiert, vorehelicher Geschlechtsverkehr wird gesellschaftlich und rechtlich als „sittenwidrig“ betrachtet. Er ist nicht direkt strafbar, aber das Zusammenleben in „Wilder Ehe“, also ohne Trauschein, ist gesellschaftlich weitgehend verpönt.

1962

Die Anti-Baby-Pille wird in Österreich zugelassen. Das ist ein wesentlicher Beitrag zur Emanzipation und sexuellen Freiheit von Frauen.

1971

Homosexualität unter Erwachsenen wird entkriminalisiert und zum Teil auch der Ehebruch. Die Ehestörung bleibt strafbar: Damit sind Beziehungsprobleme in der Ehe gemeint, die die Kommunikation und das Zusammenleben belasten.

1975

Die „Eheliche Pflicht“ wird aus dem Gesetz gestrichen: Wer heiratet, ist nun nicht mehr automatisch zum Sex verpflichtet. Die Fristenregelung wird eingeführt: Frauen ist damit bis zur 12. Schwangerschaftswoche ein Schwangerschaftsabbruch ohne Angabe von Gründen erlaubt. Prostitution wird als eigenständiger Beruf anerkannt und sexuelle Dienstleistungen werden unter bestimmten Bedingungen erlaubt.

Die „partnerschaftliche Ehe“ wird eingeführt – die „Wilde Ehe“ ist somit nicht mehr sittenwidrig.

1989

Vergewaltigung in der Ehe wird strafbar.

21. Jhdt

2002

Gleichstellung beim Schutzalter (14 Jahre) für alle sexuellen Handlungen, darunter auch homosexuelle Handlungen.

2004

Vergewaltigung in der Ehe wird zum Offizialdelikt: Das bedeutet, die Behörden können die Strafverfolgung nun auch ohne Antrag des Opfers einleiten.

2009

Die „Pille danach“ wird rezeptfrei erhältlich.

2010

Die gleichgeschlechtliche eingetragene Partnerschaft wird möglich. Das heißt: Paare, die die eingetragene Partnerschaft eingehen, haben sehr ähnliche

Rechte und Pflichten wie in der Ehe. Anfangs gab es Einschränkungen beim Adoptionsrecht und in bestimmten symbolischen Bereichen (z. B. wenn es um den Namen geht, den man nach der Schließung annimmt). Diese Unterschiede wurden schrittweise abgebaut.

2015

„Ein Nein muss genügen“: Sexueller Kontakt wird strafbar, wenn das Gegenüber nicht damit einverstanden ist – auch ohne Gewalt oder Drohung.

2019

Die Ehe für Alle wird eingeführt. Gleichgeschlechtliche Paare dürfen in Österreich nun heiraten. Die eingetragene Partnerschaft wird für gleich- und verschiedengeschlechtliche Paare möglich.

2023

Menschen mit Behinderungen wird in Vorarlberg die Sexualassistenz erlaubt. Das heißt, dass diese Menschen Hilfe bekommen können, wenn sie Unterstützung bei Nähe, Intimität oder Sexualität brauchen.

2025

Das unaufgeforderte Zusenden von Dickpics wird strafbar.

Die Ehe zwischen Verwandten bis zum vierten Grad wird verboten, darunter fällt auch die Eheschließung zwischen Cousins und Cousinen.

*Es ist niemals deine Schuld,
und du hast das Recht, dir
Hilfe zu holen!*

Ungefragt & strafbar

Ob auf der Straße,
im Job oder online –
Übergriffe werden viel
häufiger verübt, als
man denkt. Die Mehr-
heit der Betroffenen
sind Frauen, aber auch
Männer erleben Ge-
walt. Vergiss nicht:
Du bist nicht allein,
und du hast Rechte.

*Scham oder Schweigen schützt
nur die Täter:innen. Du darfst dir
Hilfe holen – jederzeit.*

Das sagt das Gesetz

Ein fremder Typ **pfeift** dir auf der Straße nach. Im Büro rutscht ein Kollege ständig mit seinen **Blicken** ab. Abends vibriert dein Handy: ungefragt ein **Dickpic**. Klingt wie drei verschiedene Geschichten – ist aber Alltag für viele Menschen in Österreich: Laut Statistik Austria hat **jede dritte Frau** in Österreich schon körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt. Fast jede sechste bekam Drohungen mit Gewalt, und rund 9 Prozent berichten sogar von einer **Vergewaltigung**. Auch im Job ist das Thema groß: Mehr als jede vierte Frau hat sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz erlebt. Die Mehrheit der Betroffenen ist zwar weiblich, aber auch Männer erleben sexuelle Belästigung und Gewalt. Aus Angst oder aus Scham reden viele nicht darüber.

Dickpics

Seit 1. September 2025 sind ungefragte Dickpics in Österreich offiziell eine Straftat. Wer Genitalbilder ohne Einverständnis verschickt, kann bis zu sechs Monate ins Gefängnis oder eine hohe Geldstrafe kassieren. Das gilt für alle Kanäle – egal ob WhatsApp, Insta-DM, SMS, E-Mail, AirDrop oder via Bluetooth. Wichtig: Es geht um das ungefragte Verschicken. Wenn du also kein „Ja“ gegeben hast, ist das Bild nicht nur nervig und ekelhaft, sondern auch strafbar.

Angegrapscht werden

Auch offline ist klar geregelt: Dein Körper gehört dir. Wer dich gegen deinen Willen anfasst, überschreitet eine Grenze – und macht sich strafbar. Dazu zählt zum Beispiel ein Griff an Po, Brust oder zwischen die Beine, auch wenn es „nur“ über der Kleidung passiert. Auch intensives Streicheln von Oberschenkeln oder Lippen zählt. Das ist keine „Kleinigkeit“ oder „blöde Anmache“, sondern steht im Strafgesetzbuch (§ 218 StGB). Täter:innen riskieren dafür bis zu sechs Monate Haft oder eine Geldstrafe.

Was (leider) nicht strafbar ist – aber trotzdem nicht okay:

Es gibt Dinge, die nicht direkt unter Strafrecht fallen, aber trotzdem nicht in Ordnung sind: anzügliche Sprüche, eindeutige Blicke, sexistische Witze. Das ist kein Fall für die Polizei – aber gerade im Job oder in der Ausbildung ist es trotzdem verboten. Dort greift das Gleichbehandlungsgesetz. Das bedeutet: Auch wenn niemand dich körperlich anfasst, hast du das Recht, dich zu wehren und klarzustellen, dass diese „Witze“ oder Sprüche nicht okay sind.

Was tun bei einem Übergriff?

Wenn dir jemand droht

Drohungen mit sexueller Gewalt sind nicht „nur Worte“, sondern eine Straftat. Sie fallen unter § 107 StGB („Gefährliche Drohung“). Wenn dir jemand schreibt, dich anruft oder dir ins Gesicht sagt, dass er dir etwas antun wird, darfst du das sofort anzeigen. In einer akuten Situation heißt das: Ruf direkt die Polizei – unter 133 oder europaweit 112. Je schneller du reagierst, desto besser können sie dich schützen.

Wenn dich jemand anfasst oder angreift

Wirst du gegen deinen Willen angefasst oder sogar angegriffen, gilt: Das ist niemals deine Schuld. Wichtig ist, wenn möglich, laut zu werden und andere Menschen in der Umgebung auf die Situation aufmerksam zu machen. Jede sexuelle Berührung, die du nicht willst, kannst du anzeigen. Bei schweren Übergriffen, etwa einer Vergewaltigung, greifen die strengeren Paragraphen (§§ 201 ff StGB). Dafür drohen Strafen von bis zu zehn Jahren Haft.

Wo du Hilfe bekommst

Du musst nicht allein durch so eine Situation gehen. Es gibt Stellen, die dich sofort unterstützen:

Frauennotruf Wien: 01 71719

(rund um die Uhr erreichbar, kostenlos und anonym)

Männernotruf: 0800 246 247

(ebenfalls 24/7 erreichbar, kostenfrei und vertraulich)

Weißer Ring: 0800 112 112

(Opferschutz und Beratung österreichweit)

Gleichbehandlungsanwaltschaft:

wenn es um Belästigung am Arbeitsplatz oder in der Ausbildung geht

Sex macht Spaß – kann aber auch unangenehme Folgen haben. Geschlechtskrankheiten sind keine Randerscheinung, sondern Realität.

Safe! Sex?

Viele Infektionen bleiben lange unbemerkt und können unbehandelt ernsthafte Folgen haben. Wir zeigen, welche sexuell übertragbaren Krankheiten es gibt, wie du dich schützen kannst und wo du dich testen lassen solltest.

Was sind STIs?

STI steht für **Sexually Transmitted Infection**, also sexuell übertragene Infektion. Nicht jede STI zeigt Symptome und entwickelt sich automatisch zu einer Krankheit (Englisch: Sexually Transmitted Disease – STD). Insgesamt gibt es über 30 verschiedene Erreger, die durch sexuellen Kontakt weitergegeben werden – am häufigsten beim Vaginal-, Anal- oder Oralsex.

Die häufigsten STIs in Österreich

Am häufigsten verbreitet sind in Österreich derzeit Syphilis, Gonorrhö (Tripper), Chlamydien, Hepatitis B und C sowie HPV. Daneben spielen aber auch HIV, Mpox, Herpes und Krätze eine Rolle.

So kannst du dich schützen

Safer Sex

Kondome, Femidome – eine Art Kondom für die Vagina – oder Latextücher schützen zuverlässig vor vielen STIs. Kondome reduzieren das Risiko deutlich, vor allem bei Infektionen mit Körperflüssigkeiten, schützen aber nicht zu 100 Prozent vor Geschlechtskrankheiten.

Regelmäßige Tests

Viele Infektionen bleiben symptomlos, werden aber trotzdem weitergegeben. Wie und wo du dich testen lassen kannst, erfährst du in der Infobox.

Impfungen

Gegen HPV (bis 30 Jahre gratis), Hepatitis B und Mpox stehen Schutzimpfungen zur Verfügung. Für Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko steht die Prä-expositionsprophylaxe (PrEP) zur Verfügung, eine medikamentöse Methode als zusätzlicher Schutz vor einer HIV-Infektion. Aber: Sie schützt nicht vor anderen Krankheiten. Kondome bleiben wichtig!

Wo kannst du dich testen lassen?

Hausärzt:innen, Gynäkolog:innen, Urolog:innen oder Hautärzt:innen führen Tests nach Absprache durch. Bei Verdacht gilt: lieber schnell abklären lassen. In den jeweiligen **Bundesländern gibt es Angebote** wie Aids Hilfe Wien, Salzburg und Oberösterreich sowie das Zentrum Sexuelle Gesundheit Tirol, Checkpoint Aidshilfe Kärnten, Sexuelle Gesundheit Vorarlberg und AIDS-Hilfe Steiermark. Dort sind Tests auf HIV und andere STIs möglich. Die Kosten liegen meist zwischen 0 und 30 Euro (HIV-PCR-Tests, die schon zwei Wochen nach einem Risiko verlässliche Ergebnisse liefern, sind teurer). Termine sind nötig. Es gibt auch **Schnelltests** für HIV, Chlamydien, Gonorrhöe und Syphilis, jedoch ratet die deutsche Aids Hilfe davon ab – ein einfacher Schnelltest für zuhause ist nicht dasselbe wie ein Labortest.

Pilzambulatorium: Hier kannst du dich auf viele STIs testen lassen. Es reicht eine gültige Zuweisung von Ärzt:innen, ein Termin ist nicht notwendig! Das Pilzambulatorium führt auch Tests auf genitale Pilzinfektionen durch, die nicht zu den STIs zählen, aber auch sexuell übertragbar sein können.

Du vermutest, eine Infektion zu haben?

Viele STIs verlaufen ohne Symptome – genau deshalb sind **regelmäßige Tests** so wichtig. Bleibt eine Infektion unbehandelt, kann das zu schweren Folgen wie Unfruchtbarkeit führen. Mögliche Hinweise können sein:

- ungewöhnlicher Ausfluss
- Juckreiz oder Brennen im Genitalbereich
- Schmerzen beim Sex
- Hautausschläge oder Wunden im Genitalbereich
- Schwellungen und Rötungen an der Harnröhrenmündung
- Fieber oder allgemeines Unwohlsein

Immer mehr Ansteckungen in Europa

In den letzten zehn Jahren ist die Anzahl an sexuell übertragbaren Krankheiten stark gestiegen. Gleichzeitig meldet die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass rund ein Drittel der Jugendlichen ungeschützt Sex hat.

Anstieg der Erkrankungen von 2020 auf 2023

↑ 75%	↑ 148%	↑ 42%
Syphilis	Gonorrhö	Chlamydien

Für EU/EWR; Quelle: Europäisches Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC)

Sex und Du

Wie wurde die Generation unserer Großeltern damals aufgeklärt, wenn überhaupt? Wie ist Sex für Menschen mit Behinderung? Wie erleben Personen, die keine sexuelle Anziehung verspüren, das allgegenwärtige Thema Sex? Das und vieles mehr liest du auf den folgenden Seiten.



Zu verdanken haben wir das den **Hormonen**, mit denen die Natur uns für die Fortpflanzung belohnt. Sex ist die schönste Nebensache der Welt. Tatsächlich Nebensache? Wer sich vergegenwärtigt, welche Glücksgefühle ein **Orgasmus** auslösen kann, könnte ein angenehmes Sexualleben für weitaus mehr als nebensächlich halten: Man fühlt sich vom Scheitel bis zur Sohle entspannt, zufrieden, begehrenswert, manchmal so, als wäre man der Mittelpunkt der Welt.

Und man kann die Niederungen des Alltags viel leichter hinnehmen als sonst. Sex setzt dem Leben die sprichwörtliche **rosarote Brille** der Liebesgefühle auf, die sich wie eine warme Sommerbrise über einen Novembernebel legen ... und glücklich machen.

Soweit zum persönlichen Gefühl, nun zu den Fakten: Wenn Sex keinen Spaß machen würde, würden wir aussterben. Die wohligen Liebeswallungen haben wir einem **Hormoncocktail** zu verdanken, mit dem uns die Natur dafür belohnt, dass wir das Risiko der Arterhaltung auf uns nehmen. Geschlechtsverkehr ist nämlich in manchen Situationen gefährlich.



Der orgasmische Cocktail

Auch Tiere verbinden beim Sex das Notwendige mit dem Angenehmen. So kennen Delfine das Vorspiel zur Stimulierung und, weil sie schön sein kann, auch die Masturbation. Weiters haben Bonobo-Affen Sex, unter anderem um sich zu versöhnen und Stress abzubauen (siehe Seite 29). Und sogar Käfer erleben Orgasmen, wie der US-Verhaltensforscher William Eberhard in seinem Buch „Sexual Selection and Animal Genitalia“ anhand von Messdaten berichtet. Bei Menschen führt der sexuelle Akt mit seinem – nach gängigem Ideal gemeinsamen – **Höhepunkt zur Ausschüttung von Oxytocin, das auch als „Kuschelhormon“, „Liebeshormon“ oder „Bindungshormon“** bezeichnet wird. Es senkt den Blutdruck und das Stresslevel, wirkt sedierend und schmerzstillend – und sorgt für die Muskelkontraktionen sowohl während des Orgasmus als auch bei der Geburt.

„Bei schwangeren Frauen verstärkt Oxytocin die positive Einstellung zum Kind und das Gefühl, sich an den Partner binden zu wollen“, erklärt der Verhaltensforscher Kurt Kotrschal. Insbesondere in gesellschaftlichen Systemen mit Langzeit-Monogamie, wie sie in vielen menschlichen Kulturen gelebt wird, ist dieser Botenstoff von großem Vorteil. Denn Oxytocin festigt die Bindung zwischen den Partner:innen, was sowohl die Kinderaufzucht vereinfacht als auch das Zusammenleben verschönert. Das Kuschelhormon ermöglicht es uns, uns auf unseren Partner oder unsere Partnerin erst richtig einzulassen.

Vom „Kuschelhormon“ zum „Treuehormon“
Doch es gibt noch ein zweites Liebeshormon: das sogenannte Vasopressin, auch „Treuehormon“ genannt. Es verstärkt ähnliche Gefühle im Menschen wie Oxytocin, versorgt aber auch die Geschlechtsorgane mit Blut und verhilft nach dem Orgasmus zu tiefem Schlaf. **„Bei Männern wirkt Vasopressin außerdem fördernd, was die sexuelle Konkurrenzfähigkeit betrifft“**, sagt Kotrschal.

Für die psychischen Glücksgefühle, die wir mit Sex verbinden, sorgt allerdings nicht die kämpferische Überlegenheit des Mannes über seine Konkurrenz, sondern die Hormone Dopamin und Adrenalin im Belohnungssystem. Dopamin begünstigt eine euphorische Stimmung, Adrenalin putscht auf. Das Ergebnis ist ein Gefühl von Enthusiasmus, Rastlosigkeit und eine scheinbar endlose Kraft, die Verliebte verspüren.

Sex kann Zuneigung verstärken
Keine Frage: Sex und Glücklichein hängen zusammen. Doch haben glückliche Menschen mehr Sex – oder macht Sex über die kurzfristige Euphorie hinaus glücklich? Und warum scheint er umso ekstatischer zu sein, je stärker wir uns romantisch verliebt fühlen?

Anik Debrot, klinische Psychologin an der Universität Lausanne, hat dazu 106 Paare befragt, die meisten von ihnen seit einiger Zeit verheiratet, viele mit Kindern. „Unsere Studien zeigen, dass **Sex den Kontakt zum Partner verstärkt**. Die Paare verspüren nach dem Geschlechtsverkehr mehr Zuneigung füreinander. Sie tauschen mehr Zärtlichkeiten aus, umarmen einander mehr, kuscheln und küssen mehr“, sagt die Psychologin zu ORF Science. Debrot hebt hervor, dass viele Paare berichtet hätten, **insbesondere nach dem sexuellen Akt gute Gespräche zu führen** und sich ihren Partner:innen körperlich und seelisch stärker verbunden zu fühlen. „Es sind diese Beziehungsaspekte von Sexualität, die erklären, warum Sex glücklich macht“, hebt die Psychologin hervor.

Was Menschen im Innersten zusammenhält, ist also im Großen und Ganzen stabile Nähe, und Sex ebnet den Weg dorthin. Wenn diese Theorie stimmt, dann macht Geschlechtsverkehr Singles ohne fixe:n Partner:in eher nicht anhaltend glücklich. Selbst beim One-Night-Stand müsste dafür das danach angenehm sein. **Es kommt auf den Austausch an. Wenn der nicht stimmt, dann kann Sex sogar mächtig unglücklich machen.** Ob innerhalb oder außerhalb einer Partnerschaft kann er bedrohlich sein, wenn er zur Machtausübung oder zur Vergewaltigung verkommt. Nicht alle Menschen, möglicherweise nicht einmal eine Mehrheit, erlebt die Lust von einvernehmlichem, angenehm-wohltuendem Sex. Viele Menschen sind allerdings auch ohne Geschlechtsverkehr zufrieden. Immerhin mache „alles, was einen hohen Oxytocin-Spiegel hervorruft, zufrieden und schützt gegen vorzeitige Alterung. Dazu zählen auch entspannende Dinge wie Massagen oder andere Aktivitäten, die das körperliche Wohlbefinden stärken“, erklärt Verhaltensforscher Kotrschal.

Lebe langsam, stirb alt
Wenn Sex unverzichtbar wäre, wären sämtliche **Nonnen, Mönche und etablierte Wissenschaftler:innen** unglücklich. Doch diese drei Gruppen leben erwiesenermaßen am längsten. Laut Expert:innen gilt hier die Maxime: Lebe langsam, stirb alt. Und das wiederum könnten auf eine Zufriedenheit aufgrund von ausgeglichener Emotionalität zurückzuführen sein. Andere Menschen, die keinem Orden und keiner wissenschaftlichen Institution angehören, halten es eher mit der US-Schriftstellerin Anaïs Nin, die der Ansicht war, dass „nur die Vereinigung von Herz und Sexualität zu Ekstase“ führe.

Sex kann selbstbewusst machen
Wieder andere wiegen die Sexualität mit Geld auf: Kanadische Forscher:innen etwa wollen herausgefunden haben, dass ein **Verdienst-Plus von 50.000 Dollar im Jahr den gleichen Unterschied für das eigene Glücklichein macht, wie der Unterschied zwischen mindestens und weniger als einmal pro Woche Liebemachen.** Eine Befragung der Universitäten Zürich und Utrecht von 11.000 Personen hat zudem gezeigt, dass regelmäßiger Sex das Selbstwertgefühl erhöht. Auf der einen Seite haben demnach selbstbewusste Menschen meist eher befriedigende sexuelle Beziehungen, und auf der anderen Seite empfinden Personen mit höherem Selbstwertgefühl eine größere Zufriedenheit mit ihren sexuellen Erlebnissen. Und somit macht Sex im Optimalfall nicht nur glücklich, sondern auch selbstbewusst, und mit einiger Sicherheit fördert das Eine das Andere.

Um ihn zu kriegen, müssen wir uns gegen die Konkurrenz durchsetzen, und wenn wir ihn endlich haben, kann er mit sozialen und körperlichen Folgen einhergehen. Aber wir wollen ihn trotzdem, denn wir empfinden **Lust, Befriedigung und Glücksgefühle** dabei – und wir Menschen sind nicht die einzigen Lebewesen, die in den Genuss des einzigartigen, orgasmischen Hormoncocktails kommen.



Frauen mit Behinderung & das Recht auf Sexualität



Frauen mit Behinderungen erleben in Österreich überdurchschnittlich oft sexualisierte Gewalt, fehlende Aufklärung und unzugängliche gynäkologische Versorgung. Peer-Beratung kann neue Räume schaffen.

Manche Frauen erzählen, dass sie seit Jahren die Dreimonatsspritze bekommen, ohne zu wissen, warum. „Dann fragen wir: Seit wann verhütst du?“, erzählt Kaja Vozelj vom Verein Ninil, einer Beratungsstelle für Frauen mit Behinderungen. „Und die Antwort ist oft: Schon seit zehn Jahren, ich weiß gar nicht mehr, weshalb ich damit angefangen habe.“ Gemeint ist nicht, dass jemand direkt gezwungen wird, eine Spritze zu bekommen, sondern dass Aufklärung und Entscheidungsmöglichkeiten fehlen. Für die Berater:innen im Verein ist das Zwangsverhütung: ein Eingriff in den Körper, der aus Angst vor Schwangerschaft und fehlenden Unterstützungsangeboten zur Selbstverständlichkeit gemacht wird.

„Je höher der Unterstützungsbedarf ist, desto größer ist das Risiko, Gewalt zu erleben“, sagt Vozelj. Wer auf Pflege oder Assistenz angewiesen ist, erlebt intime Situationen oft nicht als eigene Entscheidung. Täter:innen sind dabei, wie meistens bei sexualisierter Gewalt, nicht die Fremden im dunklen Park, sondern häufig Angehörige oder Betreuer:innen – Menschen, denen von außen eigentlich niemand Gewalt zutrauen würde. Dass solche Übergriffe selten gesehen oder ernst genommen werden, hängt auch mit gesellschaftlichen Narrativen zusammen. Menschen mit Behinderungen seien asexuell, unselbstständig, bemitleidenswert.

Frauen mit Behinderungen sind überdurchschnittlich oft von sexualisierter Gewalt betroffen, und das nicht erst im Erwachsenenalter. Mädchen mit Behinderungen erleben zwei- bis dreimal häufiger sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend als Mädchen ohne Behinderungen. Genau das zeigt sich in der täglichen Arbeit von Vozelj und ihrer Kollegin Isabell Naronnig.

Aufklärung wann?

Viele Frauen mit Behinderungen, die heute erwachsen sind, wurden nie aufgeklärt. Manche sind 30, 40, 50 Jahre alt und wissen kaum etwas über ihren eigenen Körper. „Es ist nicht selten, dass Frauen zu uns kommen, die nie etwas über ‚Mein Körper, meine Grenzen‘ gehört haben“, erzählt Naronnig. Fragen, die anderswo in der Jugend gestellt und beantwortet werden, tauchen hier erst Jahrzehnte später auf. In vielen Familien oder Betreuungseinrichtungen herrscht beim Umgang mit Sexualität Überforderung.

Auch die gynäkologische Versorgung ist in Österreich für viele Frauen mit körperlichen Behinderungen oder Lernschwierigkeiten nicht zugänglich. Nur wenige Praxen sind baulich barrierefrei und selbst dort fehlen oft Basics wie höhenverstellbare Stühle, Liegen und vor allem Zeit. „Es ist so wichtig, dass Frauen mit Behinderungen Zeit bekommen, aber das wird im System nicht abgegolten“, sagt Naronnig. Das Ergebnis: Frauen werden abgewiesen. Wer eine Spastik hat, hört: „Das ist mir zu gefährlich, ich untersuche Sie nicht.“ Andere werden gefragt, ob sie überhaupt Geschlechtsverkehr haben und wenn nicht, gilt eine Untersuchung als „nicht notwendig“.



In der Peer-Beratung können solche Erfahrungen zum ersten Mal offen ausgesprochen werden. Genau hier setzen die Beratungsstellen an: Sie schaffen Räume, in denen Frauen mit Behinderungen von Peers auf Augenhöhe beraten werden. Dafür gibt es sowohl Einzelgespräche als auch Gruppenangebote, die den Austausch unter Frauen ermöglichen. „Das Besondere an der Peer-Beratung ist, dass Frauen oft zum ersten Mal den Raum bekommen, um zu erkennen: Das, was sie beschäftigt, ist kein individuelles, sondern ein strukturelles Problem“, sagt Naronnig. Die Beratung lebt davon, dass sich Fachwissen mit persönlicher Erfahrung verbindet. Es geht nicht nur um Methoden, sondern auch um das Wissen, wie es ist, als Frau mit Behinderung diskriminiert zu werden. In der sexualpädagogischen Beratung steht oft zuerst das Grundlegende im Mittelpunkt: Wo liegt die Vulva? Was ist ein Orgasmus? Wie fühlt sich Berührung an? Mit anschaulichen Materialien, leichter Sprache und viel Zeit wird vermittelt, was Schule, Familie und Betreuung lange verschwiegen haben. Und oft reicht das schon aus: zu hören, dass andere dieselben Fragen oder ähnliche Verletzungen erlebt haben.

Aus Scham wird hier oft Solidarität und Empowerment. Das zeigt sich laut Naronnig oft in kleinen Dingen: etwa darin, gemeinsam in der Beratung ein Schild mit der Aufschrift „Bitte nicht stören“ zu gestalten, das vom Betreuungssystem respektiert wird. Eine Beraterin, die verdeutlicht, dass Frauen sagen dürfen, wenn sich etwas unangenehm anfühlt. Oder gemeinsame Recherche von barrierefreien Sexshops, um klarzumachen: Auch Lust darf Thema sein. Es sind diese kleinen Schritte, an denen sich Selbstbestimmung im Alltag festmachen lässt. Ab 2026 soll das Beratungsangebot, das durch den Fonds Soziales Wien unterstützt wird, stark gekürzt werden.



Zahlen

Mädchen mit Behinderungen erleben zwei- bis dreimal häufiger sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend als Mädchen ohne Behinderungen. Mehr als jede zweite Frau mit Behinderung in Österreich berichtet, im Laufe ihres Lebens sexualisierte Gewalt erlebt zu haben. Quelle: bidok.uibk.ac.at

Die meisten Übergriffe finden im direkten Umfeld statt, durch Familienmitglieder, Partner:innen oder Mitbewohner:innen in Einrichtungen. Mehr Infos in der Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz: „Erfahrungen und Prävention von Gewalt an Menschen mit Behinderungen“

Ninil

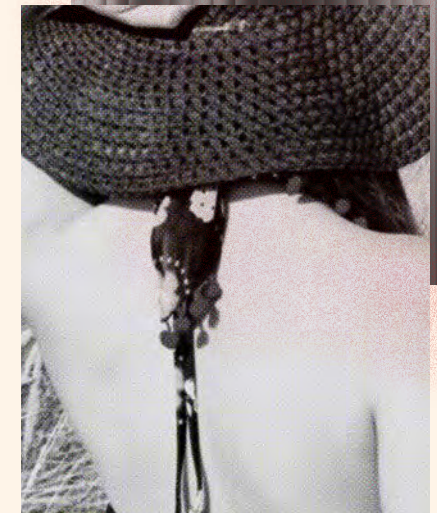
Der Verein Ninil in Wien bietet Beratung, Peer-Gruppen und Empowerment speziell für Frauen* mit Behinderungen an. Frauen* meint hier auch trans-, inter- und nicht-binäre Personen. Der Verein wird vom Frauenservice Wien (MA57), vom Bundeskanzleramt und vom Fonds Soziales Wien finanziert. www.ninil.at

Und Männer?

Ein vergleichbares Angebot für Männer mit Behinderungen gibt es in Österreich nicht. Derzeit bleibt nur die Männerberatung, die auch Männer mit Behinderungen unterstützt. <https://www.maenner.at/>

Da war ein Blutfleck – und ich wusste nicht, warum

Wer in den 1950er- bis frühen 1970er-Jahren jung war, holte sich Wissen über Sexualität überall – nur nicht bei den Eltern oder in der Schule. Dort herrschte Schweigen, während draußen Moralpanik über Filmplakate, Liebesromane und die Pille tobte.



„Meine erste Regelblutung hat mich kalt erwischt“, erzählt die heute 75-jährige Anna. „Da war plötzlich ein roter Fleck an meinem Kleid, und ich wusste nicht, woher der kam.“

Anna ist in den 1950ern und frühen 1960ern in der früheren CSSR (Tschechoslowakei) aufgewachsen. In einem kleinen Dorf am Land. Aufklärung, Vorwarnung durch die Mutter oder sonst jemanden? Fehlanzeige.

Die Versorgung mit Binden war rudimentär. Während ihre Mutter in ihrer Jugend auf Zeitungspapier angewiesen war, besorgte sich Anna die Hygieneartikel „aus der Speis“, einem kleinen Raum, wo die Lebensmittel gelagert waren und wo die Mutter ihre Binden aufbewahrte. Ins

Geschäft gehen und dort welche kaufen wollte Anna nicht. Das wäre ihr zu peinlich, zu schambehaftet gewesen. Wo die kleinen Kinder herkommen, habe man in dem Dorf durch Beobachtung der Tiere erfahren, erzählt die heute 75-Jährige. Da große Familien sehr beengt in kleinen Räumen zusammengewohnt hätten, sei es auch vorgekommen, dass die Kinder die Eltern beim Sex erwischt und deshalb schon früh Bescheid gewusst hätten. Und oft sei es im Dorf zu ungewollten Schwangerschaften gekommen. „Da haben die betroffenen Mädchen dann geschaut, dass sie das Kind irgendwie rasch wieder loswerden.“

Wie hat Aufklärung früher funktioniert?

Wir sind der Frage nachgegangen, wie sexuelle Aufklärung in den 1950ern, 1960ern und frühen 1970ern funktioniert hat – zu einer Zeit, als die katholische Kirche



„Meiner Mutter war das Thema peinlich, meinen Vater hat es nicht interessiert.“

in moralischen Fragen noch ein gewichtiges Wörtchen mitzureden hatte. Als es als anstößig galt, sich selbst nackt im Spiegel zu betrachten. Als in den Trafiken erhältliche Liebesromane als „Schund“ abgetan wurden, der die Jugend verderbe und ins Verbrechen führe. Als Kuss-Szenen auf Filmplakaten zu heftigen Debatten über Moral führten und die Verbreitung der Anti-Baby-Pille die Frage aufwarf, ob der Wegfall der Angst vor einer Schwangerschaft zu einem wahren Sodom und Gomorrha führen würde.

Ein absolutes Tabu

Ähnlich wie Anna erging es Andreas. Er ist 80 Jahre alt und kann sich gut an seine Jugend erinnern: „Wir sind überhaupt nicht aufgeklärt worden“, sagt er. „Irgendwann hat mich eine Frau in den Augarten verschleppt und dort entjungfert.“ Er war damals 17 Jahre alt, sie um die 30. Innerhalb der Familie bekam er diesbezüglich jedenfalls nichts mit. „Da war das Thema Sexualität **tabu.**“ Auch der etwa gleichaltrige Franz und seine Freunde waren Anfang der 1960er auf sich selbst zurückgeworfen: „Wir haben unsere Neugierde über **Filme, Ausstellungen mit Aktfotografie** und Ähnliches befriedigt. Wir wurden dadurch sehr viel später sexuell aktiv und lernten den Umgang mit dem anderen Geschlecht manchmal mit älteren Personen.“

Dr. Sommer für Oma und Opa

Filme? In der Tat: In den 1960ern wurden im Wiener Wurstelprater erstmals Sextstreifen gezeigt, Regisseur Franz Antel trat mit Werken wie „Nackedie – Nackedu – Nackedei“ hervor. In den heimischen Kinos lief **„Zur Sache, Schätzchen“** mit Uschi Glas, ebenso eine Produktion mit dem vielversprechenden Titel „Engelchen mach weiter hoppe-hoppe Reiter“. Allesamt Sex-Komödien mit begrenztem künstlerischem und ohne jeden pädagogischen Wert. Richard steht an einem Würstelstand in Wien-Landstraße und lässt sich sein Bier schmecken. Er war in den frühen 1970ern jung, sagt er. Aufklärung im eigentlichen Sinn habe es damals immer noch nicht gegeben, es funktionierte bei ihm alles über das Prinzip „Learning by doing“.

„Das ist auf einer instinktiven Ebene gelaufen, da haben wir vorher gar **nicht viel nachdenken** brauchen.“ In der Schule hat man schon ein bisschen was erfahren, „aber nicht in Biologie“, weil: „Das hat es damals gar nicht gegeben, das hat ‚Naturgeschichte‘ geheißen.“ Kondome seien rar gewesen, die habe es in Automaten in einigen Wirtshäusern gegeben. Margit steht neben ihm, sie trinkt einen Spritzwein und erinnert sich, dass die Zeitschrift Bravo damals schon eine wichtige Rolle gespielt habe. „Der Dr. Sommer vor allem, der hat Fragen beantwortet, das war nützlich ...“ – „Das waren depperte Fragen“, fällt ihr Richard ins Wort. „Zum Beispiel: Kann man von Oralverkehr schwanger werden?“



Naive „Freie Liebe“ – für die Männer

Auch die Aufklärung von Regina, die heute 65 Jahre alt ist, fand vor allem durch Dr. Sommer in der Bravo statt, sagt sie. „Denn bei uns daheim herrschte das große Schweigen, ich habe auch meine Eltern nie nackt gesehen.“ Ähnlich ging es dem Endfünfziger Georg einige Jahre später: „Meiner Mutter war das Thema peinlich, meinen Vater hat es nicht interessiert.“ Die Folgen von fehlender Aufklärung erlebte Regina hautnah mit: „Ich habe zwei ältere Schwestern, die beide sehr früh ungewollt schwanger wurden.“ Und in ihrem Freundeskreis gab es einige Abtreibungen bei Teenagern. Weil aber Sexualität für sie und ihre Freundinnen in der Pubertät durchaus ein Thema war, griffen sie eben zur **Bravo** und versuchten auch sonst, möglichst viele Informationen dazu zu bekommen.

Damals gab es auch politische Zirkel unter jungen Leuten, die sehr offenherzig waren. **„Da ist auch das Thema Emanzipation mit herüber-geschwappt.“** Allerdings stellt Regina fest, dass die vielzitierte „freie Liebe“ der revoltierenden Achtund-sechziger, also Sex wann und mit wem man wollte, erstens recht naiv und unwissend praktiziert wurde und zweitens „in Wirklichkeit **nur eine Freiheit der Männer** war, die davon ausgegangen sind, dass sie trotz allem die Bestimmenden sind. Also Sex ja, aber dass der von Frauen ausgegangen wäre, so weit war es noch nicht.“



BRAVO

Die Bravo-Zeitschrift ist zum ersten Mal 1956 erschienen und hat die Jugendkultur über Jahrzehnte hinweg geprägt. In Spitzenzeiten hatte das Heft eine Auflage von 1,8 Millionen Stück pro Woche. Heute sind es rund 46.000 Exemplare pro Monat. Ab 1969 beantwortete Martin Goldenstein unter dem Pseudonym Dr. Jochen Sommer Fragen der Jugendlichen rund um Sexualität. Der Zuspruch war enorm, phasenweise langten bis zu 5.000 Briefe mit Fragen pro Woche in der Redaktion ein. Sexualaufklärung gab es in der Bravo schon in den Jahren davor. Dabei handelte es sich aber um Ratschläge, die die Jugendlichen nicht wirklich abholten.

DIE PILLE

Die Anti-Baby-Pille wurde als Verhütungsmittel erstmals 1960 in den USA zugelassen. In Deutschland und Österreich wurde sie in den Folgejahren von Ärzten kaum verschrieben. Wenn ja, dann mussten die Frauen verheiratet sein, schon drei oder vier Kinder haben und über 30 Jahre alt sein. Diese restriktive Haltung wurde erst Ende der 1970er aufgegeben. Heute gehört die Pille gemeinsam mit dem Kondom zu den am häufigsten verwendeten Verhütungsmitteln.

SEXUAL-KUNDE

In Österreich ist Sexualkunde an den Schulen seit 1970 verankert. Es sollte nicht nur biologisches Wissen vermittelt werden, sondern „echte Lebenshilfe“ geboten werden. Davon konnte an vielen Schulen noch in den 1980ern keine Rede sein. Noch 1994 hieß es, dass sexualekundliche Fragen in Absprache mit dem Religionslehrer, der Religionslehrerin zu behandeln wären.

Sophie hat kein Verlangen nach Sex und romantischer Liebe. Das sorgt für viele Missverständnisse. Was für manche unvorstellbar klingt, ist ihre Normalität.



In der Schule ging es früh um erste Beziehungen: Wer ist zusammen, wer steht auf wen? Sophie konnte das nicht nachvollziehen und fühlte sich ausgegrenzt. **Während andere über Schwärmereien sprachen, stand sie daneben.** Erst im Web fand sie Worte, die ihre Empfindungen erklärten: aromantisch und asexuell, kurz: **aro und ace.** Diese sogenannten „Labels“ beschreiben die Sexualität jener Menschen, die aromantisch (ohne romantisches Begehren gegenüber anderen Menschen) und/oder asexuell sind (ohne sexuelles Verlangen oder körperliche Anziehung).

Mit 14 stößt Sophie zufällig auf das Lied „Never Been in Love“ von Will Jay. In den YouTube-Kommentaren taucht es immer wieder auf: „Aromantic Anthem“. Sie bleibt hängen, liest weiter, scrollt runter. „Warte, das kann ich nachempfinden. Was ist das für eine Community?“, fragt sie sich. Dann saugt sie Definitionen, Forenbeiträge und Selbsttests auf. Heute, sechs Jahre später, beschreibt sie sich klar als aromantisch und asexuell – genauer als aegosexuell. **„In meiner Fantasie kann ich mir Sex vorstellen und das klingt gut“, sagt sie, „aber in der Realität will ich es überhaupt nicht.“**

Was anderen wie ein Widerspruch vorkommt, ist für Sophie stimmig: romantische, sexuelle und platonische Anziehung sind getrennte Ebenen. Bei Freund:innen verlief ihr Coming-out meistens unspektakulär. Manche wussten sofort, was ihre Labels bedeuten, andere nicht. Doch wirklich negative Reaktionen hat sie bis jetzt nicht erfahren müssen. Irritierte Kommentare ordnet sie heute als Unwissen ein, nicht als Ablehnung.

Generation Missverständnis

In der Familie ist es komplizierter. Ihre Schwester weiß von Beginn an Bescheid und reagiert gelassen. Labels dürfen sich ändern, meinte sie, Stress sei unnötig. Mit ihrer Großmutter spricht Sophie nicht darüber. Schon als Teenager hatte die ihr gesagt, sie freue sich auf ihre Hochzeit und Kinder. **Für Sophie war klar: Das wird nicht passieren.** Bei ihrem Vater hat sie sich erst kürzlich geoutet. Er meinte, sie rede sich das nur ein, irgendwann werde schon die richtige Person kommen. „Die meisten merken gar nicht, wie verletzend diese ständige Invalidation ist“, sagt sie und ergänzt, „ich bin gut, wie ich bin.“

Anders fühlen

Die Abwesenheit eines Gefühls ist schwer zu beschreiben. Wenn Sophie erklärt, dass sie keine romantische Liebe empfindet, reagieren viele mit Unglauben: **„Bist du ein Roboter? Geht das überhaupt?“** Manche fragen sogar, wie man ohne Liebe überhaupt leben könne. Für sie ist das ein Missverständnis. Liebe gibt es in ihrem Leben sehr wohl – für ihre Freund:innen und ihre Familie. Sie unterscheidet nur klar: Sie kann Menschen unglaublich nah sein, ohne je das Bedürfnis nach Küssen oder Sex zu haben. Für sie ist das kein Mangel, sondern einfach eine andere Form von Nähe.

Mit 19 ging sie zum ersten Mal zu einem Aro-Ace-Treffen. Anfangs war sie zurückhaltend und nervös, doch dann kam sie ins Gespräch. Schließlich saß sie mit anderen im Kreis, und sie redeten offen über Anziehung, Grenzen und Beziehungsmodelle. Für Sophie war das ein Befreiungsschlag: endlich Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Zum ersten Mal musste sie nichts erklären, nichts verstecken. Sie fühlte sich gesehen mit allem, was zu ihr gehört.

It's not a phase, mom!

Selbst in queeren Räumen stößt Sophie manchmal auf Grenzen. Auf der Regenbogenparade liest sie überall „Love is Love“ und fragt sich: **„Wo bleibt die Sichtbarkeit** für Menschen, die keine romantische Liebe empfinden?“ Manche behaupten, das existiere nicht, sie wolle nur „special“ sein oder gehöre nicht dazu. Manchmal bekommt sie auch zu hören, dass es nur eine Phase sei. Solche Reaktionen frustrieren.

Einmal ließ Sophie sich auf körperliche Nähe ein, weil sie dachte, man müsse „es“ zumindest ausprobieren. „Die Gesellschaft stellt Sex als wunderschön dar, als etwas, das man unbedingt erlebt haben muss. Ich dachte: Ich will das auch wollen“, sagt sie. Doch schon beim ersten Annähern merkte sie, dass es nicht passt.

Liebe gibt es in ihrem Leben sehr wohl – für ihre Freund:innen und ihre Familie.

Asexualität: Menschen auf dem asexuellen Spektrum (Ace) empfinden keine oder wenig sexuelle Anziehung. Das kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Manche fühlen sich nie sexuell hingezogen, andere nur selten oder unter bestimmten Umständen.

Aromantik: Aromantische Menschen (Aro) empfinden keine oder wenig romantische Anziehung. Auch hier handelt es sich um ein Spektrum: von völliger Abwesenheit romantischer Gefühle bis hin zu sehr seltenen oder situationsabhängigen Erfahrungen.

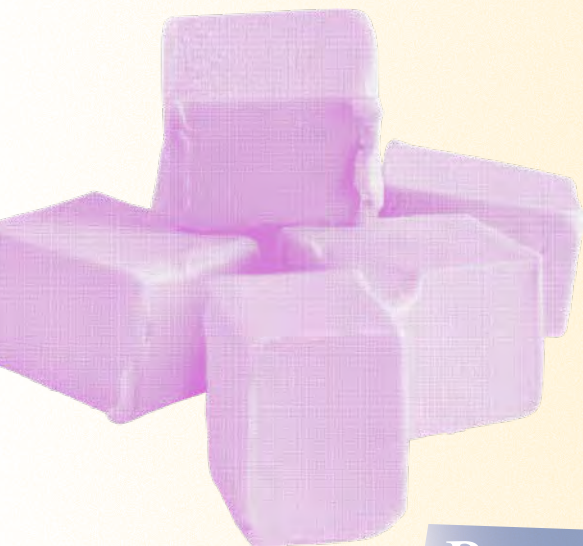
Support und Community: Österreichweite Beratung und Unterstützung bietet auch die Courage: courage-beratung.at. In Wien gibt es die Gruppe AceAro Wien (Infos und Austausch auf Instagram: [@acearowien](https://www.instagram.com/acearowien)).

Und jetzt?

Mit der Zeit hat Sophie gelernt, entspannter damit umzugehen. Sie weiß inzwischen, dass man Liebeslieder hören oder Sex-Szenen schauen kann, ohne selbst Romantik oder Sex zu wollen. Für sie war das eine wichtige Erkenntnis. Sie muss nicht die gleiche Lebensrealität haben, um Popkultur genießen zu können. Daraus hat sich auch ihre gesellschaftliche Haltung entwickelt. Vorstellungen, wie Menschen zu leben haben, lehnt sie ab, weil Individuen und ihre Beziehungen vielfältiger sind. **Für die Zukunft wünscht sie sich mehr Sichtbarkeit durch Aufklärung in Schulen oder Repräsentation in Serien.** Sie möchte, dass erkannt wird, dass Nähe viele Formen haben kann: queerplatonische Partnerschaften zum Beispiel, also Beziehungen, die auf tiefer Verbundenheit statt Romantik beruhen. Für Sophie sind sie genauso wertvoll wie das, was oft als „normale“ Beziehung gilt. Wichtig ist ihr dabei Offenheit. Es ist völlig okay, nichts über Asexualität oder Aromantik zu wissen, solange man bereit ist, zuzuhören. Für Sophie selbst zählt vor allem eines: Sie muss nichts nachholen, nichts beweisen. Ihr Leben ist vollkommen, auch ohne romantische oder sexuelle Anziehung zu empfinden.

Vom Beischlaf bis zum Pudern: Die Welt der Sex-Synonyme

Vögeln, Nageln, Bumsen: Woher stammen diese Begriffe eigentlich? Manche von ihnen sind moderne Wortschöpfungen, andere reichen sogar bis ins Mittelalter zurück.



Pudern

Eine Verbindung zur Schmink-Praxis? Das Bestäuben eines Blümchens? Falsch. „Pudern“ kommt ursprünglich von „buttern“: Das dumpf-klatschende Geräusch beim Butterstampfen erinnerte offenbar an den Beischlaf. Aufgetreten ist das Wort erstmals im 17. Jahrhundert und hält sich vor allem im Wienerischen. Viele andere Begriffe leiten sich davon ab: Ein „Puderant“ ist jemand, der – naja – eben viel pudert, ein notorischer Fremdgänger eben. Außerdem gibt es noch die „Puderwäsche“ – das aufreizende Gewand – und den „Querpuderer“.

Poppen

In der Jugendsprache des 20. Jahrhunderts tauchte der Begriff erstmals auf. Ursprünglich bedeutete er „stopfen“ – belegt etwa im Ruhrgebiet, im Kölner Dialekt sogar schon früh als Synonym für Koitus verwendet. Woher er genau stammt, ist nicht ganz klar: Vielleicht vom niederländischen „Poppen“ (spielen), vielleicht auch einfach lautmalerisch vom „plopp“.

Vögeln

„Vögeln“ kommt direkt aus dem Mittelhochdeutschen „vogelen“ und meinte ursprünglich tatsächlich das Begatten bei Vögeln, vor allem bei Hühnern. Erst später wurde es auf den Menschen übertragen. Schon in der mittelalterlichen Literatur stand der Vogel oft als Metapher fürs männliche Glied – bei lyrischen Dichtern wie Neidhart von Reuenthal etwa ganz direkt. Die Bedeutung hat wohl dieselben Wurzeln wie „ficken“: stoßen, reiben, bewegen.



Die Wurst ins Brötchen legen

Was mit der Redewendung „die Wurst aufs Brötchen legen“ gemeint ist, braucht wohl keine längere Erklärung. Bildlich funktioniert es jedenfalls.



Nageln

Der Bezug zu Bauarbeiten ist anscheinend a thing in der Sex-Sprache: So gibt es zum Beispiel nageln, schustern oder knallen. Das sexuell gemeinte „Nageln“ leitet sich direkt von „nageln“ ab, also dem Einschlagen von Nägeln. Das rhythmische Klopfen beim Nageln wurde metaphorisch auf den Geschlechtsakt übertragen. Der Begriff wird oft in der Soldatensprache verwendet und kann, so trocken es auch klingt, vulgär wirken.

Bumsen

„Bumsen“, ein lautmalerisches Evergreen unter den Sex-Synonymen. Ähnlich wie „Knattern“, „Knick-Knack“, oder „Knallen“: Es ist Lautmalerei, die jene Geräusche imitiert, die beim Sex entstehen. Schon im 16. Jahrhundert bedeutete das Wort schlicht „Lärm machen“, später wanderte die Bedeutung ins Bett. In den 1930er-Jahren sprach man noch vom „Rumsen“, ab den 1960ern setzte sich „Bumsen“ durch. Abgeleitet vom „bums“, also Knall oder Schlag, hat sich der Begriff bis heute gehalten.

Netflix and Chill

Was wären die späten 2000er-Jahre ohne das Code-Wort „Netflix und Chill“ gewesen? Ursprünglich nur eine Einladung, sich gemeinsam eine Serie reinzuziehen. Dank Social Media, Memes und die Influencer-Kultur ist der Begriff international populär geworden und steht inzwischen als Euphemismus für Sex. Wer weiß, vielleicht steht „Netflix and Chill“ in hundert Jahren tatsächlich in Schulbüchern als Klassiker der digitalen Liebesfloskeln.

Beischlaf

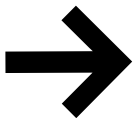
Der Begriff „Beischlaf“ nimmt vielleicht die Romantik und Leidenschaft des Aktes, ist aber schon seit Langem ein offizieller, juristisch-medizinischer Begriff für Geschlechtsverkehr. Das Wort ist seit dem 15. Jahrhundert in der deutschen Sprache belegt.

Anmerkung: Einige der hier genannten Begriffe sind vulgär, sexistisch oder abwertend konnotiert. Sie werden hier aus sprachhistorischem Interesse und zur Illustration der Vielfalt deutscher Sex-Synonyme aufgeführt.



Was du (vielleicht) noch nie gehört hast

Wusstest du, welche teils skurrilen Gesetze zu Sex und Sexualität es auf der Welt gibt? Und: Welche Sex-Mythen sind wirklich bloß Mythen und haben nichts mit der Realität zu tun? Alles dazu und mehr auf den nächsten Seiten.



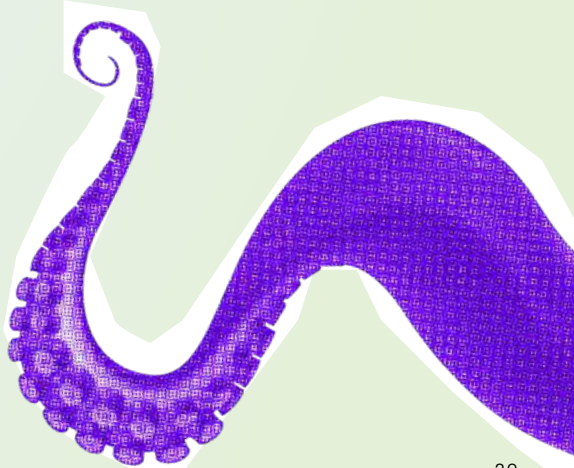
Wenn Kraken umarmen und Affen flirten

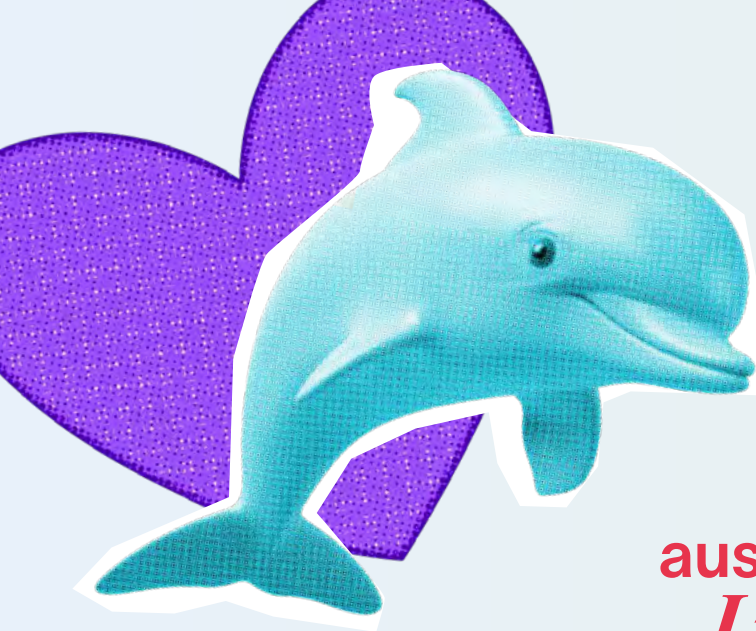


Stockentenweibchen können dabei ertrinken, Kater beißen den Katzen in den Hals und die Gottesanbeterin frisst ihr Männchen: Viele Tiere haben brutalen Sex. Sie tun es meist nicht aus Spaß oder Romantik, sondern um sich fortzupflanzen. Es gibt allerdings Ausnahmen – und die treiben es mitunter bis zur Perfektion.

„Bonobo-Affen haben mehrmals täglich Sex“, erklärt Johanna Painer-Gigler vom Konrad-Lorenz-Institut für Vergleichende Verhaltensforschung der Veterinärmedizinischen Universität Wien. Egal, ob Männchen oder Weibchen: Sie haben Sex, um Konflikte zu lösen. Sex, um Stress abzubauen. Sex, um Freundschaften zu schließen. Sie haben Sex mit anders- und gleichgeschlechtlichen Partner:innen, küssen und befriedigen einander. Ob, wann und mit wem sie Sex haben, entscheiden bei den Bonobos die Weibchen. Sie haben einen hohen sozialen Status und verbünden sich mit anderen Weibchen. Rein körperlich wären sie den Männchen unterlegen, die größer, kräftiger und schwerer sind. Und: Sie haben Sex in der Missionarsstellung, mitunter mit Blickkontakt, wie auch viele Menschen ihn praktizieren. Im

Tierreich ist das eine Seltenheit. „Allein anatomisch muss das überhaupt erst möglich sein“, so Painer-Gigler, „und das ist nur bei ganz wenigen Arten der Fall.“ Grundsätzlich seien die Voraussetzungen bei vielen Affen gegeben, allen voran seien es hier die Bonobos oder Zwergschimpansen, die beim Sex in der Missionarsstellung den Blick ihres Gegenübers suchen. Aber auch bei den anderen Schimpansen, bei den Orang-Utans und den Gorillas habe man es schon beobachtet – alles Menschenaffen, zu denen auch der Mensch zählt.





Beim ausgedehnten *Liebesspiel* tauschen die Delfine Blicke aus

Umarmungen – aber nicht aus Liebe

Ebenfalls Bauch an Bauch und mitunter rein fürs Vergnügen treiben es Delfine miteinander. Sie **stimulieren einander mit Schnauze und Flossen, und die Klitoris der Delfinweibchen schwillt dabei an.** Sie masturbieren und haben Oralsex. Beim ausgedehnten Liebesspiel tauschen die Delfine Blicke aus – allein während der Paarung selbst ist das aus anatomischen Gründen nicht der Fall. Bei den Männchen und Weibchen des **Streifen-Oktopus**, einer Krakenart aus dem Pazifik, ist es anatomisch sehr wohl möglich, dass sie auch während des Sex in die Augen ihres Gegenübers schauen – und sie tun es auch. Sie **legen sogar die Saugnäpfe aneinander und umarmen einander.** Die Beweggründe könnten allerdings anderer Natur sein als vielleicht vermutet: Es stecke eher Aggression als Zuneigung dahinter, schreiben Forscher:innen in Fachmagazinen wie der internationalen, multidisziplinären Online-Fachzeitschrift PLOS One.

Wer wird auf den Nachwuchs schauen?

Abgesehen von den Kraken sei Augenkontakt ein Zeichen der Bindung und des Vertrauens, meint dazu der Verhaltensforscher Kurt Kotrschal von der Universität Wien. Er könne dazu führen, dass die Partner:innen **Oxytocin** ausschütten: ein Hormon, das entspannend wirkt und als Bindungs- oder Glückshormon bekannt ist. „Es geht darum: Wer wird lang genug auf meinen Nachwuchs schauen? Augenkontakt und Oxytocin haben also viel mit **sozialer Organisation** zu tun“, sagt Kotrschal.

Tiefe Blicke sind aber nicht zwingend notwendig, wenn es um die Soft Skills der Sexualpartner:innen geht. „Grundsätzlich unterscheiden wir beim Sex im Tierreich, ob sich die Arten auch außerhalb der reproduktiven Phase paaren – also jener Phase, in der sie fortpflanzungsfähig sind und Nachwuchs zeugen können“, sagt Painer-Gigler. Tun sie das, spreche das für Sozialkompetenz. Die Beweggründe seien nicht immer die Lust und der Spaß daran. „Bei Löwen etwa dient der Sex in dieser Zeit meist dazu, die **hierarchischen Strukturen** zu unterstreichen.“

Oralsex aus Lust

Sex, hinter dem nicht ausschließlich die Fortpflanzung steckt, haben auch einige Fledermausarten wie die Fruchtfledermaus. Dasselbe gelte für Hyänen und Braunbären. „**Sogar kastrierte Bären in Gefangenschaft zeigen dieses Sexualverhalten**“, sagt die Forscherin, „was ungewöhnlich ist, weil sie ja ganz anders riechen als nicht kastrierte Tiere.“ Lust wirke hier als treibende Kraft. Agnieszka Sergiel vom Institut für Naturschutz in Krakau in Polen hat herausgefunden, dass Braunbären, die zu früh vom Muttertier getrennt und zu kurz gesäugt worden waren, am Penis des Partnertiers saugten, bis es zum Orgasmus kam. Diese Befriedigung löste laut Sergiel einen Folgereiz beim saugenden Bären aus. Davor hatte dieser an unterschiedlichen anderen Körperteilen wie den Ohren oder der Schwanzspitze gesaugt – aufgrund des Effekts beim Oralsex habe sich aber schließlich dieser etabliert. Ob Sex außerhalb der reproduktiven Phase stattfindet, ob die Weibchen den Ton angeben, oder ob

es dabei tiefen Augenkontakt gibt: Eine Garantie für lebenslange Bindung sei das alles nicht, sagt Kurt Kotrschal. Weder bei den Menschenaffen noch bei anderen Tierfamilien. „**Der Mensch zum Beispiel ist eigentlich seriell monogam: Das bedeutet, dass die Bindung grundsätzlich so lange funktioniert, bis die Kinder aus dem Größten heraus sind – also fünf bis sieben Jahre lang.** Lebenslange Monogamie ist kulturell bedingt.“

Ganz unabhängig vom Sex gibt es allerdings sehr wohl Pärchen im Tierreich, die einander ein Leben lang treu bleiben. Zum Beispiel unter den Wühlmäusen. „Auch Graugänse oder Schwäne bleiben oft lebenslang zusammen“, sagt Kotrschal. „Bei diesen Tierarten funktioniert die Bindung über die räumliche Nähe. Der Sex ist kurz und nicht sehr nett.“

Hard Facts:

Der Bonobo (*Pan paniscus*) gehört gemeinsam mit dem (Gemeinen) Schimpansen zur Gattung der Schimpansen. Diese beiden Arten sind dem Menschen am nächsten verwandt. Wie der Mensch gehören sie zur Familie der Menschenaffen und zur Ordnung der Primaten. Der Bonobo lebt in den tropischen Regenwäldern der Demokratischen Republik Kongo. Die Familie der Menschenaffen gliedert sich in vier Gattungen mit sieben Arten: Bonobo, (Gemeiner) Schimpanse, Westlicher Gorilla, Östlicher Gorilla, Sumatra-Orang-Utan, Borneo-Orang-Utan, Mensch.

Lustvoller Sex im Reich der Delfine wurde vor allem beim Großen Tümmler (*Tursiops truncatus*) beobachtet. Er gehört zur Familie der Delfine und ist somit ein Meeressäugtier. Der Große Tümmler ist im Mittelmeer sowie in allen drei Ozeanen beheimatet (Atlantischer, Pazifischer und Indischer Ozean).

Der Große Pazifische Streifen-Oktopus (Larger Pacific Striped Octopus oder LPSO) ist eine noch nicht wissenschaftlich beschriebene Krakenart. Er ist seit den 1970er-Jahren bekannt und lebt im tropischen Pazifik.

Der Fruchtfledermaus (*Stenodermatinae*) in der Familie der Blattnasen gehören mehr als 50 Arten



an. Sie ist in tropischen und subtropischen Regionen Mittel- und Südamerikas beheimatet.

Der Braunbär (*Ursus arctos*) ist das größte Landraubtier Europas und gehört zur Familie der Bären. Er ist im nordwestlichen Nordamerika verbreitet, aber auch in Skandinavien, in Russland, Japan, in Süd- und Osteuropa, im Nahen Osten, in China und der Mongolei zu finden.

Die Graugans (*Anser anser*) ist eine Art der Unterfamilie Gänse in der Familie der Entenvögel. Während der Brutzeit ist sie in Nord- und Osteuropa sowie in Asien beheimatet. Im Winter zieht sie nach Süden an eine der Küsten des Mittelmeeres.

Der Schwan (*Cygnus*) ist eine Gattung der Unterfamilie der Gänse in der Familie der Entenvögel. Der Höckerschwan (*Cygnus olor*) zum Beispiel paart sich in der Regel **lebenslang mit demselben Partner/derselben Partnerin** und bezieht dasselbe Nest, in dem die Küken gemeinsam aufgezogen werden. Er ist weltweit verbreitet.

Besonders brutalen Sex haben ...

Die Stockente (*Anas platyrhynchos*) ist eine Vogelart aus der Familie der Entenvögel. Sie lebt in Europa, in großen Teilen Eurasiens, in Nordamerika, im Norden Afrikas, in Australien und Neuseeland. **Während der Paarung wird das Weibchen unter Wasser gedrückt.** Vor allem, wenn sich mehrere Männchen (Erpel) auf ein Weibchen stürzen, kann dieses dabei ertrinken.

Die Katze (*Felidae*) gehört der Ordnung der Raubtiere an. Sie ist – auch domestiziert – auf allen Kontinenten vertreten. Besteigt ein Kater seine Sexualpartnerin, **beißt er ihr in den Nacken:** Das führt dazu, dass sie sich nicht mehr bewegen und sich nicht wehren kann.

Die Europäische Gottesanbeterin (*Mantis religiosa*) ist eine Insektenart in der Ordnung der Fangschrecken. Das Weibchen wird bis zu 75 Millimeter groß, das Männchen nur bis zu 60 Millimeter. Ist das Weibchen hungrig, produziert es besonders viele Sexualduftstoffe, die das Männchen anlocken. **Oft beißt das Weibchen diesem noch während der Paarung den Kopf ab oder frisst es auf.**

Skurrile Sexgesetze aus aller Welt

Von verpixelten Pornos bis hin zu kuriosen **Verboten** in Singapur und den USA – rund um den Globus gibt es interessante Vorschriften, was Menschen im Schlafzimmer (und manchmal sogar im eigenen Wohnzimmer) dürfen und was nicht.



Singapur Denk an die Vorhänge!

Es ist verboten, in privaten Wohnungen nackt zu sein, wenn man dabei von außen gesehen werden kann. Die Regel steht im Miscellaneous Offences Act, einem Gesetz in Singapur, das verschiedene Straftatbestände regelt, die der Aufrechterhaltung von öffentlicher Ordnung, Anstand und Ruhe dienen. Hält man sich nicht daran, kann man mit einer Geldstrafe oder mit bis zu drei Monaten Gefängnis bestraft werden. Nacktheit in der Öffentlichkeit ist auch verboten.

Michigan (USA) Gesetze von 1931

Ein Mann macht sich strafbar, wenn er eine unverheiratete Frau „verführt und verdirbt“. Das Gesetz stammt aus dem Jahr 1931 und sieht bis zu fünf Jahre Haft oder eine Geldstrafe vor. Heute wird es kaum noch angewendet, ist aber theoretisch noch gültig. Es ist ein sogenanntes „Zombie-Gesetz“, das nur noch auf dem Papier existiert und nicht mehr verfolgt wird, unter anderem weil es mit modernen Wertvorstellungen und der Verfassung nicht vereinbar ist.

Florida (USA) Was ist unnatürlicher Sex?

Bis heute verbietet das Strafgesetzbuch technisch gesehen „unnatürlichen und lasterhaften Geschlechtsverkehr“. Oral- und Analsex fällt in diese Kategorie. Nach einem Urteil des Supreme Courts im Jahr 2003 darf es aber nicht mehr angewendet werden. Bis zu 60 Tage im Gefängnis oder eine Geldstrafe von 500 Dollar sah das Gesetz bis 2003 dafür noch vor.

Indonesien Kein Sex außerhalb der Ehe

Ab 2026 gilt ein neues Strafgesetzbuch, das für Indonesier:innen wie auch für Tourist:innen bis zu ein Jahr Haft vorsieht, wenn sie außerehelichen Sex haben. Verfolgt wird ein Verstoß aber nur, wenn nahe Angehörige, etwa Ehepartner:innen oder Eltern, die Beteiligten anzeigen.

Nordkorea Pornografie ist strikt verboten

Das Herstellen, Besitzen und Verbreiten pornografischer Inhalte wird hart bestraft und kann lange Haftstrafen, bis zu 15 Jahre Zwangsarbeit oder gar die Todesstrafe nach sich ziehen. Die Regel gilt für alle – für Einheimische wie auch für Ausländer:innen.

Japan Pornos müssen verpixeln sein

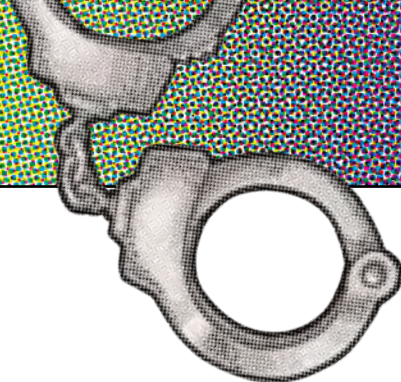
Nach Artikel 175 des Strafgesetzbuchs gelten sichtbare Genitalien in Filmen oder Bildern als „obszön“ und sind verboten. Deshalb sind japanische Pornos seit Jahrzehnten mit Mosaik-Zensur versehen – eine Besonderheit, die das Land weltweit bekannt gemacht hat.



[Karte zu Ländern im
Bezug auf das Alter](#)



[Karte zu Ländern im
Bezug auf
Homosexualität](#)



SEX Mythen



Überall geht es um Sex:
in Filmen, auf Social Media
und vor allem in Pornos.
Doch was dort gezeigt wird,
hat mit echter Sexualität oft
wenig zu tun.

Viele dieser Bilder und Erzählungen prägen Erwartungen, die von real gelebter Sexualität weit entfernt sind. Deshalb räumen wir hier mit gängigen Sex-Mythen auf: Wir haben junge Menschen gefragt, welche Mythen sie kennen und sie direkt einen Reality-Check machen lassen.

N° 1 VORSPIEL IST NICHT NOTIG.

Reality-Check :

„Als Frau kann ich nur lauthals widersprechen. Vorspiel ist wichtig und damit meine ich nicht nur den körperlichen Part. Es sind für mich auch alltägliche Momente, die zum Vorspiel beitragen, lange bevor man gemeinsam im Bett ist. Wenn ich mit meinem Freund eine schöne Zeit verbringe, er mir keine zusätzlichen mentalen Belastungen gibt oder mir durch Worte und Taten zeigt, wie sehr er mich begehrt, obwohl mein Zyklus mich gerade nicht begehrenswert fühlen lässt. Das alles kann für mich auch Vorspiel sein. Manchmal macht man es auch ohne, aber der beste Sex braucht Menschen, die sich gegenseitig verwöhnen wollen und sich Zeit dafür nehmen.“

Julia, 27

N° 3 GUTER SEX MUSS LEIDENSCHAFTLICH SEIN, MIT CHOKING UND DIRTY TALK.

Reality-Check:

„Auf einer Consent-Basis ist das voll okay, aber nichts für mich. Ich finde, es ist ein Mythos, dass Sex immer total leidenschaftlich und rough sein muss, mit Choking, Dirty Talk und all dem. Oft ist er nämlich genau das nicht: manchmal ein bisschen awkward, man lacht, weiß nicht wohin mit dem Bein, es gibt seltsame Geräusche oder man braucht eine kurze Pause zum Trinken. Am Ende geht's doch darum, Spaß zu haben und nicht darum, eine Rolle zu spielen.“

Elena, 29

N° 2 JEDE FRAU KANN DURCH REINE PENETRATION ZUM ORGASMUS KOMMEN.

Reality-Check:

„Wenn ich aus meiner Erfahrung spreche: Dieses ‚Rein-raus-fertig‘ ist für mich und ich glaube auch für viele andere Personen mit Vulva nicht ausreichend. Sex ist ein ganzes Erlebnis und ein Intimitätsprozess, bei dem man sich körperlich kennenlernt. Penetration ist nur ein Teil davon und wenn es nur dazu kommt, dann geht es nicht um beide Beteiligten. Sex ist nicht nur dazu da, dass der Mann sich ‚entlädt‘.“

Suzi, 29

N° 4 ALLE ZÄRTLICHKEITEN UND KUSCHELEINHEITEN FÜHREN GRUNDSÄTZLICH IMMER ZUM SEX.

Reality-Check:

„Manchmal ist es halt so, dass man Lust hat zu kuscheln und auf Intimität, aber dass Sex für einen selbst in der Situation zu weit gehen würde. Oft weiß man nicht, wie man das dem Gegenüber sagen soll. Aus meiner Erfahrung bekommt man da nämlich tendenziell genervtes oder aggressives Feedback. Frauen wird zu selten beigebracht, dass sie eigene Grenzen und Bedürfnisse haben dürfen.“

Suzi, 29

N° 5 SEX SOLLTE ÜBER MEHRERE STUNDEN GEHEN.

Reality-Check:

„Das kann man pauschal gar nicht sagen. Abgesehen davon, dass es etwas unrealistisch ist, über mehrere Stunden hinweg Sex zu haben, ohne Pause zu machen. Die Bedürfnisse und Vorlieben sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche mögen Sex lieber ein bisschen länger, andere kürzer. Beim Sex zählt nicht die Dauer, sondern dass es sich für alle Beteiligten gut anfühlt.“

Fatima, 29

Wer schreibt hier eigentlich für euch? Wie ist dieses Magazin entstanden? Ein kurzer Blick hinter die Kulissen dieser Ausgabe:

Nora Schäffler
Nora hat sich für diese Print-Ausgabe durch Kondome, Chlamydien und Koitus-Begriffe gewühlt.



Chiara Swaton
Chiara findet: Über (sexuelle) Gewalt muss man reden – laut, klar und ohne Tabus.

Maria Lovrić-Anušić
Für diese Ausgabe ist Maria Pornos und Sex-Mythen auf den Grund gegangen, um ihnen einen Reality-Check zu verpassen.



Michael Schmölzer & Mathias Ziegler
Michael und Mathias haben bei den Altvorderen nachgefragt, wie sie seinerzeit aufgeklärt wurden. Ergebnis: Früher herrschte zu dem Thema ohrenbetäubendes Schweigen. Die Jugend der 50er- und 60er-Jahre war in der heiklen Frage komplett auf sich allein gestellt.



Mimi Gstaltner
Mimi hat sich für diese Ausgabe gleich zwei Randthemen geschnappt: ein Gespräch mit einer asexuellen Person und eine Recherche zu Sexualität und sexualisierter Gewalt bei Frauen mit Behinderungen.



Petra Tempfer
Petra hat viele Haustiere. Unter anderem Wellensittiche, die sich gerne vermehren, und Schildkröten, die sich oft stundenlang paaren. Weder die einen noch die anderen schauen dabei in die Augen des Gegenübers. Welche Tierarten das aber schon tun – ähnlich wie viele Menschen –, hat sie für euch recherchiert.



Max Hatzl
Max ist Datenjournalist und hat sich für diese Ausgabe zusammen mit Nora die Fallzahlen sexuell übertragbarer Erkrankungen angesehen. Die Ergebnisse waren besorgniserregend. Gut, dass es dagegen einige Maßnahmen gibt.



Eva Stanzl
Eva schreibt darüber, warum Sex uns glücklich macht – auch aus wissenschaftlicher Perspektive.



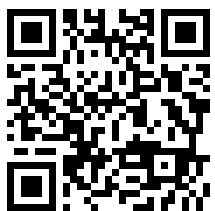
Aleksandra Tulej
Aleks hat den Überblick über die Deadlines und Themen behalten – und versucht, ihre konservative Erziehung dabei außen vor zu lassen.



Simon Plank
Simon hat sich für diese Ausgabe angeschaut, welche teils kuriosen Sex-Gesetze es auf der Welt gibt.



Jetzt Reinhören in den Podcast der WZ!



Die WZ zum Hören.
Überall, wo es Podcasts gibt.

Würdest du uns auch lesen, wenn wir
ein Wurm wären?



Die WZ ist nicht perfekt
– wir wollen es aber
werden. Deshalb brauchen
wir ehrliche und direkte
Meinungen von euch!
*Euch gefallen unsere Fotos
nicht? Die Texte zu klein?
Das Papier zu dick?*
Nur durch eure Hilfe
können wir unsere Fehler
erkennen und an uns
arbeiten. Immerhin wollen
wir, dass ihr uns öfter lest.

Sag es uns ins Gesicht.
Die große WZ-Feedback-Aktion

Und jetzt?
Und jetzt *Und jetzt?*
Und jetzt?
Und jetzt?