

ROBIE H. HARRIS • MICHAEL EMBERLEY

# Total normal - Was du schon immer über Sex wissen wolltest



Leseprobe aus Harris und Emberley, Total normal,  
ISBN 978-3-407-82299-4 © 2012, 2015, 2017 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-82299-4>

# Inhalt

---

Einleitung

## Jede Menge Fragen

---

Körperliche Veränderungen,  
Heranwachsen, Sex und  
Gesundheit 9



Teil 1

## Was ist Sex?

---

1 Mädchen oder Junge,  
weiblich oder männlich  
Sex und Geschlecht 10

2 Kinder zeugen 11  
Geschlechtliche Fortpflanzung

3 Starke Gefühle 12  
Sexuelles Verlangen

4 »Liebe machen« 14  
Geschlechtsverkehr

5 So oder so 16  
Heterosexuell, homosexuell,  
bisexuell, Transgender, queer

Teil 2

## Unser Körper

---

6 Der Körper des Menschen 20  
Verschiedenste Körper

7 Außen und innen 24  
Die weiblichen  
Geschlechtsorgane

8 Außen und innen 27  
Die männlichen  
Geschlechtsorgane

9 Ausdrücke 30  
Über Körper und Sex reden

Teil 3

## Pubertät

---

10 Signale und 32  
Veränderungen  
Pubertät und Hormone

11 Ein Ei unterwegs 35  
Weibliche Pubertät

12 Die Reise des Spermias 40  
Männliche Pubertät

13 Nicht alles auf einmal! 44  
Heranwachsen und körperliche  
Veränderungen

14	Noch mehr Veränderungen	
	Auf den eigenen Körper achten	46
15	Mal so und mal so –	
	Gefühle fahren	
	Achterbahn	48
	Neue und veränderte Gefühle	
16	Total normal	51
	Selbstbefriedigung	



#### Teil 4

## Familien und Kinder

---

17	Ganz verschiedene Familien	53
	Für Babys und Kinder sorgen	
18	Elterliche Anweisungen	56
	Die Zelle: Gene und Chromosomen	
19	Sich körperlich nahe sein	58
	Kuscheln, Küssen, Berühren und Geschlechtsverkehr	
20	Vor der Geburt	62
	Die Schwangerschaft	
21	Eine aufregende Reise	66
	Die Geburt	
22	So geht es auch	70
	Andere Möglichkeiten, zu Kindern und einer Familie zu kommen	

#### Teil 5

## Entscheidungen

---

23	Im Voraus planen	73
	Verschieben, sich enthalten und verhüten	
24	Gesetze und Regelungen	79
	Der Schwangerschaftsabbruch	

#### Teil 6

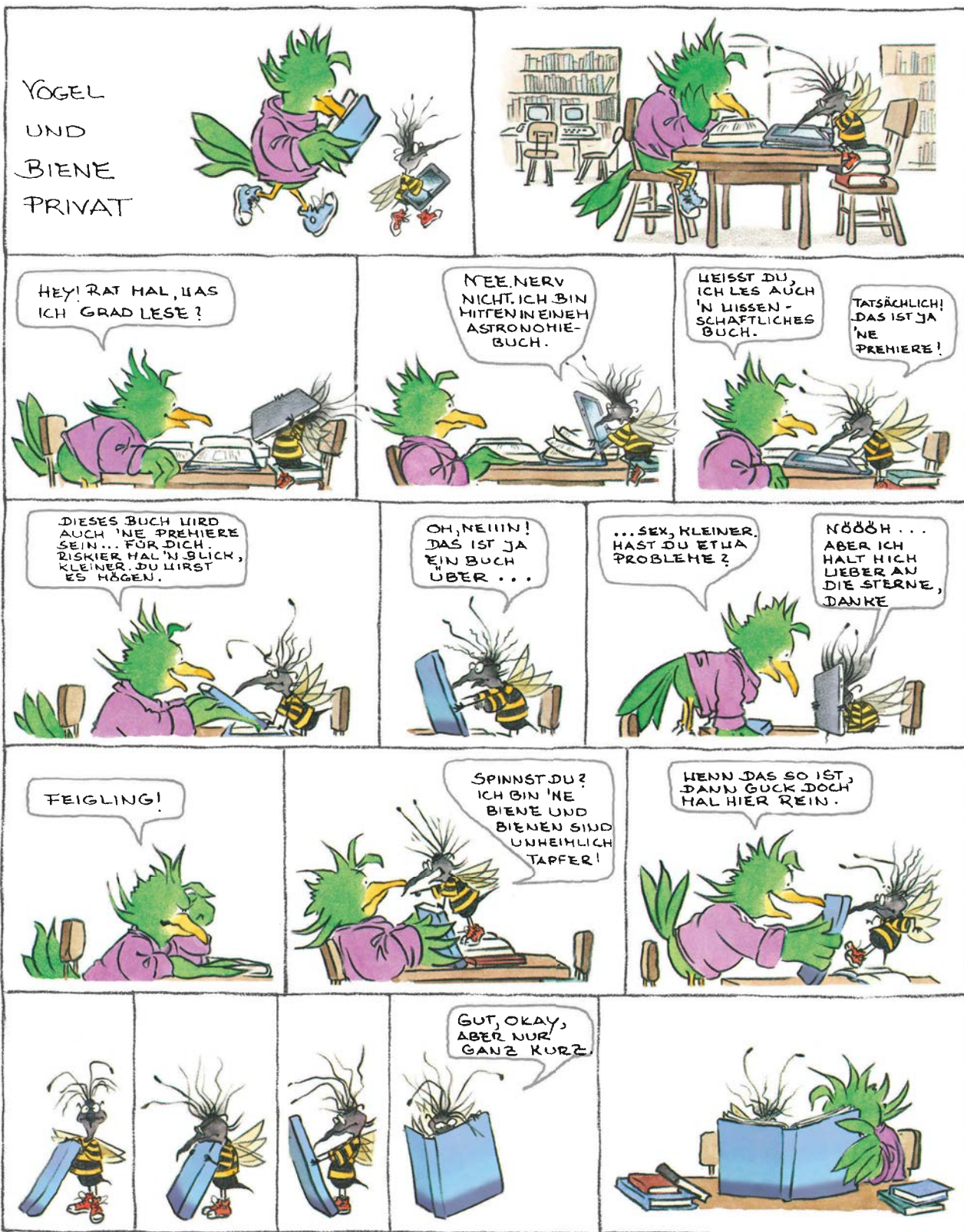
## Die Gesundheit

---

25	Hilfreich – Unterhaltsam – Widerlich – Gefährlich	82
	Simsen, chatten, mailen, surfen	
26	Sprich drüber	88
	Sexueller Missbrauch	
26	Kontrolluntersuchungen	91
	Sexuell übertragbare Krankheiten/Geschlechtskrankheiten	
27	Wissenschaftler forschen	
	Tag und Nacht	94
	HIV und Aids	
29	Gesund bleiben	98
	Verantwortungsbewusste Entscheidungen treffen	





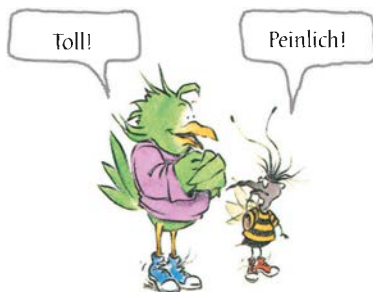


# Einleitung

# Jede Menge Fragen

## Körperliche Veränderungen, Heranwachsen, Sex und Gesundheit

Irgendwann im Alter zwischen 8 oder 9 und etwa 15 Jahren beginnt der kindliche Körper, sich zu verändern und erwachsen zu werden.



Die meisten Jugendlichen wundern sich über diese körperlichen Veränderungen und haben jede Menge Fragen dazu, was mit ihrem Körper geschieht.



Es ist völlig normal, neugierig zu sein und mehr über diese körperlichen Veränderungen wissen zu wollen. Die meisten der Ver-

änderungen in dieser Zeit, aber nicht alle, ermöglichen es, Kinder zu zeugen und zu bekommen. Und das hat eine Menge mit Sex zu tun.

Sex umfasst viele Dinge – Körper, Erwachsenwerden, Familie,



Kinderkriegen, Liebe, Zuwendung, Neugierde, Gefühle, Achtung, Verantwortung, Biologie und Gesundheit. Manchmal gehören auch Krankheit und Probleme dazu. Jugendliche machen sich Gedanken und haben jede Menge Fragen zum Thema Sex. Auch das ist völlig normal.

Du fragst dich vielleicht, wozu es gut sein soll, ein paar Tatsachen über den menschlichen Körper, das Erwachsenwerden, über Sex



und Gesundheit zu erfahren. Das ist deshalb wichtig, weil dir diese Informationen helfen können, in der Zeit des Heranwachsens und auch später die für dich richtigen Entscheidungen zu treffen, Spaß und Lust im Leben zu haben, nicht ungewollt schwanger zu werden und gefährliche Krankheiten zu vermeiden. Außerdem kann es spannend sein, mehr über diese Dinge zu erfahren.



# Teil 1

# Was ist Sex?

## Kapitel 1

### Babys, Kinder, Teenager, Erwachsene

### Sex und Geschlecht

Was ist Sex? Was genau ist das? Worum geht's dabei? Das sind Fragen, die sich viele Jugendliche stellen. Du musst dich weder schämen noch dumm fühlen, wenn du die Antworten nicht weißt, denn Sex ist keine einfache Angelegenheit. Sex ist vieles, und die Leute haben ganz verschiedene Empfindungen und Meinungen dazu. Deshalb gibt es mehr als nur eine Antwort auf die Frage: Was ist Sex?



Eine Möglichkeit, etwas über Sex zu erfahren, ist, jemanden zu fragen, den du kennst und dem du vertraust. Denk dran, es gibt keine dummen Fragen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich mithilfe von Büchern zu informieren. Du kannst zum Beispiel die Bedeutung des Wortes »Sex« im Wörterbuch nachschlagen. In einem Wörterbuch findet sich beispielsweise folgende Information:

1. »Sex« ist ein englisches Wort und leitet sich von dem lateinischen Wort »sexus« ab, welches »Geschlecht« bedeutet.

Viele Menschen sind sehr daran interessiert, das Geschlecht eines Neugeborenen zu erfahren. Deswegen ist es nicht verwunderlich, dass bei der Geburt eines Babys meist jemand ausruft: »Es ist ein Mädchen!«, oder: »Es ist ein Junge!«





Und oft ist eine der ersten Fragen, die Kinder stellen, wenn sie hören, dass ein neues Kind in ihre Klasse kommt: »Ist es ein Mädchen oder ein Junge?«

Das Geschlecht zeigt an, ob eine Person männlich oder weiblich ist, Junge oder Mädchen. Das Geschlecht hängt aber auch davon ab, wie jemand denkt und sich fühlt – ob als Frau oder als Mann.



## Kapitel 2

# Kinder zeugen

## Geschlechtliche Fortpflanzung

---

Im Lexikon steht noch mehr zum Thema Sex:

### 2. Geschlechtliche Fortpflanzung.

Beim Sex geht es auch um Fortpflanzung, d. h. um die Entstehung eines Kindes.



Bestimmte Organe unseres Körpers, nämlich die Fortpflanzungsorgane, ermöglichen es sowohl einem Mann als auch einer Frau, sich fortzupflanzen, d. h. Kinder zu zeugen, sobald ihre Körper sich vollständig entwickelt haben. Die Körperteile, die das möglich

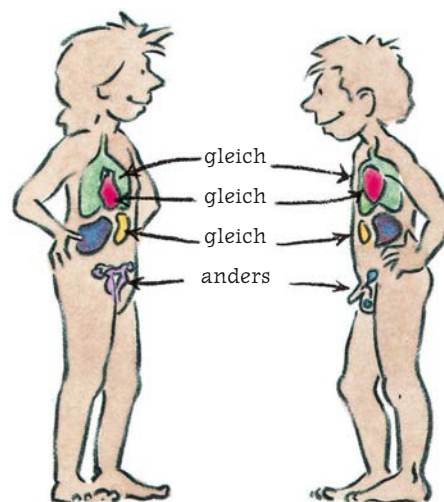
machen, nennt man Fortpflanzungsorgane.

Die Organe in unserem Körper haben bestimmte Aufgaben zu erfüllen. Das Herz hat beispielsweise die Aufgabe, Blut zu pumpen. Wissenschaftler wissen, dass die meisten Organe in unserem Körper, das Herz, die Lunge, der Magen, bei Männern und Frauen gleich sind. Die Fortpflanzungsorgane aber sind bei Mann und Frau verschieden.

Man nennt die Fortpflanzungsorgane auch Geschlechtsorgane.

Die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane funktionieren auf bemerkenswerte Art und Weise. Sie unterscheiden sich voneinander, weil sie ganz verschiedene Aufgaben haben.

Sowohl Männer als auch Frauen haben äußere und innere



Geschlechtsorgane. Die äußeren Geschlechtsorgane befinden sich außerhalb des Körpers zwischen den Beinen und werden Genitalien genannt. Die inneren Geschlechtsorgane befinden sich innerhalb des Körpers und heißen Fortpflanzungsorgane.

Bei Mädchen gehören Vagina (Scheide) und Eierstöcke zu den Geschlechtsorganen und bei Jungen Penis und Hoden.

Beim Sex geht es auch um die Entstehung eines neuen Menschen, um das Zeugen eines Kindes.



## Kapitel 3

# Starke Gefühle

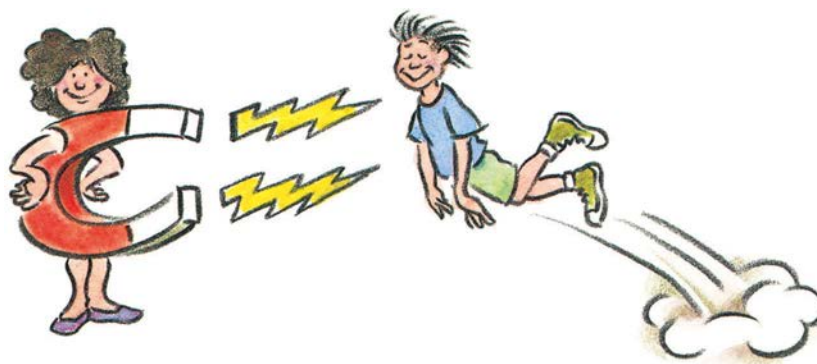
## Sexuelles Verlangen

---

Im Lexikon steht sogar noch mehr über Sex:

### 3. Sexuelles Verlangen.

Sex hat auch etwas mit dem Wunsch zu tun, jemandem körperlich so nah wie nur möglich zu sein. Hast du jemals etwas wirklich haben wollen oder ersehnt? Wenn du unbedingt jemanden zum besten Freund haben willst oder Schokoladeneis willst, nennt man das Verlangen.



Oft weiß man nicht, warum man unbedingt etwas will. Du denkst nicht einmal darüber nach, warum dir danach ist. Das Gefühl des Verlangens, des Begehrens ist einfach da.

Sexuelles Begehren ist anders als das Verlangen nach Schokoladeneis, nach einem besten Freund oder auch danach, dich an deine Mutter oder deinen Vater, Freunde, ein Haustier oder

ein Kuscheltier zu schmiegen. Sexuelles Begehren bedeutet, dass du dich von einem Menschen ganz stark angezogen fühlst, wie von einem Magneten. Du möchtest ihm körperlich so nah wie nur möglich sein. Obwohl du vielleicht viel an diese Person denkst, geht es bei sexuellem Verlangen vor allem darum, wie du dich innerlich fühlst. Dein Körper reagiert bei sexuellem Verlangen,







er ist erregt und warm, es prickelt und du fühlst dich zitterig. Und manchmal können diese Gefühle ganz schön stark sein. Jemandem nachlaufen, ihn necken oder in ihn verknallt sein ist auch eine Form von sexuellem Verlangen.

Oft fällt es schwer, nicht unterbrochen an die betreffende Person zu denken. Das nennt man »in jemanden verknallt sein«. Jungen wie Mädchen sind verknallt. Sie sind verknallt in Menschen, die sie kennen, aber auch in Fernseh- oder Filmstars, Popsänger oder Spitzensportler.

Man kann als Mädchen für ein Mädchen schwärmen oder als Junge für einen Jungen, also für das »eigene« Geschlecht, für das jeweils andere Geschlecht, für

Gleichaltrige, Jüngere oder Ältere. In jemanden verknallt zu sein oder für jemanden zu schwärmen ist völlig normal.

Die Empfindungen für andere können dich sehr erregen. Man umschreibt diesen Zustand auch mit »scharf« sein.

Einige von euch haben wahrscheinlich schon die Veränderungen in ihrem Körper und die Unterschiede zwischen ihrem Körper und dem ihrer Freunde bemerkt. Sexuelle Gefühle können sich auch entwickeln, wenn du dich mit dir und den Veränderungen deines Körpers beschäftigst.

