



# MAKE LOVE

EIN AUFKLÄRUNGSBUCH

ANN-MARLENE HENNING & TINA BREMER-OLSZEWSKI

MIT FOTOGRAFIE VON HEJI SHIN

GOLDMANN





Ann-Marlene Henning & Tina Bremer-Olszewski

# **MAKE LOVE**

Ein Aufklärungsbuch

Mit Fotografien von Heji Shin

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2017

Copyright: © 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright der deutschen Erstausgabe:

© 2012 Rogner & Bernhard GmbH,

© 2016 Kein & Aber AG, Zürich und Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *Make Love*

Originalverlag: Rogner & Bernhard

Umschlag: UNO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Andreas Wellnitz,

© 2012 Rogner & Bernhard, © 2016 Kein & Aber AG Zürich – Berlin

Umschlagfoto: Heji Shin

Lektorat: Johanna von Rauch, Ida Thiemann

Infografiken: Ole Häntzschel, Matthias Stolz;

Mitarbeit: Birgit Vogel; Recherche: Friederike Milbradt

Gestaltung: Andreas Wellnitz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

KW · Herstellung: IH

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-17651-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# INHALT

<b>Einleitung</b>	7
<b>Fass dich an</b> Masturbation & Petting	13
<b>Das erste Mal</b> Jetzt geht's los	25
<b>Das zweite Mal</b> Und jetzt geht's weiter	39
<b>Finde dich</b> Die sexuelle Identität	79
<b>Hosen runter</b> Der weibliche und der männliche Körper	105
<b>Durch die Betten</b> Technische Feinheiten	143
<b>Komm doch</b> Der Orgasmus	193
<b>Pass auf</b> Verhütung & Geschlechtskrankheiten	205
<b>Schwereelos</b> Das sexuelle Universum	233
<b>Anhang</b>	
Die Mitwirkenden an Make Love	246
Zu diesem Buch	247
Danksagung	247
Internetadressen	248
Weiterführende Literatur & Quellen	251
Stichwortregister	254



# **EINLEITUNG**





# WER BRAUCHT HEUTE AUFKLÄRUNG?

Noch nie war es so einfach, etwas über Sex zu erfahren. Internet, Handy, Fernsehen, Magazine. Sex ist überall, und überall wird man mit Sexualität konfrontiert. Es ist beinahe unmöglich, dem zu entkommen. Und dennoch wird unser Wissen über Sex und Sexualität dadurch nicht besser. Im Gegenteil. Bei all der Sex-Überflutung entsteht der trügerische Eindruck des Vertrauten: Alles schon gesehen, alles schon gemacht. Als gäbe es nichts zu lernen. Keine Fragen. Keine Rätsel. Kein Geheimnis. Das Problem ist nur: Was man uns in den Medien als Sexualität präsentiert, hat mit der Wirklichkeit nicht viel zu tun. Viele haben lange bevor sie jemanden küssen, geschweige denn mit jemandem schlafen, Pornos gesehen. Und Pornos sind oft voller bizarrer Praktiken. Aber zeigen sie erfüllten Sex? Sicherlich nicht.

Wir wollen hier Sex zeigen, wie er wirklich ist. Deswegen sind die Fotos in diesem Buch ein wesentlicher Bestandteil: Sie zeigen Paare, die tatsächlich Paare sind. Jugendliche, die wirklich miteinander ins Bett gehen. Diese Bilder sind nicht inszeniert, sie zeigen etwas von der Nähe und Intimität zwischen zwei Menschen.

Unser Buch ist für Jugendliche geschrieben, die anfangen, Sex zu haben. Ausgehend vom Grundsatz »Erregung ist angeboren, Sexualität wird gelernt« wollen wir von Anfang an das Spüren am eigenen Körper fördern, die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen, Wünsche und Grenzen lenken, damit jeder den Spaß an einer guten, selbstbestimmten Sexualität entdecken kann.

Sex ist lernbar. So wie eine Fremdsprache, ein Musikinstrument oder Skateboardfahren. Und das Beste daran: Jedem steht dieser Weg offen.

Der Prozess des Lernens beginnt viel früher, als die meisten denken. Die Erfahrung der Lust gibt es nämlich schon vor der Geburt. Zur Belustigung oder zum Entsetzen der Eltern – je nachdem – lässt sich auf den immer genaueren Ultraschallbildern der Frauenärzte deutlich erkennen, dass männliche Embryonen ihre ersten Erektionen bereits im Mutterleib haben. Die Erregung der Mädchen lässt sich im Bild natürlich nicht so gut einfangen, aber wir wissen heute, dass es sie genauso gibt.

Die Welt teilt sich dem Neugeborenen über den Körper mit: Seine Haut wird berührt, es wird gestreichelt, geküsst und gedrückt. Jede dieser Berührungen, jedes Geräusch, jede Wahrnehmung einer Temperatur, eines Lufthauchs führt dazu, dass im Gehirn Nervenverbindungen angelegt und gefestigt werden. Liebevollen Berührungen werden erkannt, wahrgenommen und bewahrt, es entsteht eine Registratur des Angenehmen, eine Erinnerung des Wohlbefindens, lange bevor wir die Wörter dafür kennen.

Es ist darum gut und wichtig, wenn Kinder schon früh ihre Genitalien entdecken und kennenlernen. Kleine Kinder sollten sich frei und ungezwungen berühren können. Sie lernen, sich zu spüren, und sie bauen eine positive Beziehung zu ihren Geschlechtsteilen auf. Denn jetzt werden wichtige Erfahrungen für das spätere Sexleben gesammelt. Das Lernen hat schon begonnen.

Vielen Eltern ist es peinlich, wenn ihre Kinder an sich herumfummeln oder gemeinsam Arztspiele veranstalten. Sie verwechseln da jedoch nur ihre eigenen Erfahrungen mit Sexualität und die erwachsene Sicht auf das Thema mit dem kindlichen Erleben. Das Kind spürt kein bewusstes sexuelles Verlangen. Es erfährt nur, wie schön sich der eigene Körper anfühlen kann. Erst auf dem Weg ins Erwachsenenalter werden diese Berührungen in einen bewussten sexuellen Zusammenhang gesetzt.

Bei Jungen befindet sich das Geschlechtsteil außen am Körper. Es ist gut sichtbar und wird jeden Tag beim Pinkeln gesehen und berührt. Jungen gehen auch mit ihrem Vater oder mit Freunden auf die Toilette und pinkeln im Stehen und lernen oft von Anfang an, dass sie auf ihren Penis stolz sein können.

Bei Mädchen ist das anders. Sie ziehen ihre Unterhose runter, pinkeln, wischen ab, ziehen die Hose hoch. Fertig. Das allein bedeutet schon, dass sich Mädchen und Jungen unterschiedlich lang und intensiv mit ihren eigenen Geschlechtsorganen befassen. Aber wirklich Bescheid wissen weder Mädchen noch Jungen. Weder über sich selbst noch über das andere Geschlecht. Es ist manchmal erstaunlich: Die Jugendlichen haben zwar schon vom G-Punkt gehört und kennen alle erdenklichen Sexualpraktiken, nur nicht die schlichte Anatomie ihres eigenen Körpers.

Die meisten Mädchen werden erwachsen, ohne jemals ihr Geschlechtsorgan wirklich gesehen zu haben. Es sei denn, sie hatten sehr offene Eltern, die dazu aufgefordert haben, sich mit einem Spiegel anzuschauen. Leider passiert oft das Gegenteil: Mädchen hören eher Sätze wie: *Fass da nicht so hin*, oder sogar: *Du hast da unten nichts*. Das weibliche Geschlechtsorgan ist von einem Geheimnis umgeben, es ist unsichtbar und wird am liebsten verschwiegen.

So kommt es, dass die wenigsten Frauen ein Wort für ihr Geschlecht haben, das sie gerne benutzen. Die gebräuchlichsten Worte, Scheide oder Vagina, bezeichnen nur den inneren Teil der weiblichen Genitalien. Trotzdem werden sie meistens benutzt, um das gesamte weibliche Geschlecht zu benennen. Das sichtbare, äußere Geschlecht heißt aber Vulva. Ein Name, der für die meisten komisch klingt und höchstens Assoziationen mit einer schwedischen Automarke auslöst. Auch »Schamlippen« ist ein Wort, das in die falsche Richtung weist. Wer soll sich denn eigentlich schämen? Charlotte Roche hat deswegen in ihrem Buch *Feuchtgebiete* eigene Worte er-

funden: für die inneren Schamlippen »Hahnenkämme« und für die äußeren »Vanillekipferln«. Die Klitoris nennt sie »Perlenrüssel«. Keine schlechte Idee.

Weil wir auch finden, dass es mit der Scham ein Ende haben sollte, nennen wir die Schamlippen in diesem Buch einfach Geschlechtslippen. Das ist vielleicht kein besonders schönes Wort, aber für unseren Zusammenhang angemessen. Was man sonst sagt, zur eigenen Freundin oder zum Freund, ist sicher noch mal etwas ganz anderes.

Der umgangssprachliche Fundus scheint ohnehin unbegrenzt, wenn es um Penis, Vagina und Vulva geht. Ein paar Beispiele liefern wir gleich hier. Im Anschluss geht es um Selbstbefriedigung und Petting – die ersten Schritte auf dem Weg zu schönem und erfülltem Sex.

**MUSCHI, MUMU, PUSSY, MÖSE, YONI, MUMI, USCHI, KÄTZCHEN, TIGERCHEN, PRINZESSIN, FOTZE, FUT, SCHEIDE, BÜCHSE, SPALTE, SCHLITZ, LOCH, SABBERSCHNUTE, KOLBENFRESSER, SAFTPRESSE, TIEFGARAGE, SCHATULLE, SCHMUCKKÄSTCHEN, MAGISCHES DREIECK, VENUS-SPALTE, PFLAUME, SCHNECKE, PARADIES, BRÖTCHEN, SCHMETTERLING, MUSCHEL, FEIGE, PFIRSICH, PUNANI, PAMPELSE, PLUMM, VENUSMUSCHEL, BLUME, ZAUBERGARTEN, LIEBESHÖHLE, LIEBESGROTTE, DOSE, BOHRLOCH, KLEMME, BUMSKERBE, LUSTZENTRUM, KERN, QUELLE DER LUST, LUST, FEUCHTGEBIET, SCHÄTZCHEN, LECKERMAUL, SENKRECHTES LÄCHELN, LUSTHÖHLE, LUSTGROTTE, BERMUDADREIECK, SÜDPOL, TROPFSTEINHÖHLE, SCHNECKENHAUS, STECKDOSE, HONIGTOPF, PUDERDOSE, PIMPA, TIEFSEE, WUNDERTÜTE, PUNZE, ZWETSCHGE**

**GLIED, PHALLUS, SCHWANZ, GEMÄCHT, PIMMEL, PIPPI, RIEMEN, SCHNIEDEL, NIPPEL, DÖDEL, FLÖTE, NUDEL, GURKE, EUMEL, LÜMMEL, LULU, BENGEL, STENGEL, RUTE, SCHNIEPEL, SCHNIEDELWUTZ, NILLE, BOLZEN, ZOPPO, BAMBAM, BUBE, JOHANNES, STOPFEN, ZIPFEL, KLEINER MANN, PULLERMANN, PIPIMANN, DING, WILLY, AMOR, AAL, LATTE, PFEIL, LANZE, HAMMER, BOHRHAMMER, RAMME, DÜSENPUTZER, RÜBE, RÜSSEL, SCHNABEL, SCHMOREISEN, SAFTBOHRER, SCHNULLER, SCHUSTERJUNGE, SCHLEIFSTEIN, TANZBEIN, LIEBESKNOCHEN, KLEINER FREUND, LIEBESDOLCH, BESTES STÜCK, DER ELFTE FINGER, SAMENSPENDER, JOYSTICK, BÜCHSENÖFFNER, BAUM DER ERKENNTNIS, ZAUBERFLÖTE, ZAUBERSTAB, DIENER DER LUST, ZEREMONIENMEISTER, GEHEIMAGENT, GLÜCKSSCHLANGE, PARADIESSCHLÜSSEL, FUNKTURM**



**FASS DICH AN**

**MASTURBATION & PETTING**



# DAS IST JA GEIL

Es begann schon im Traum. Jedenfalls bist du mit dieser Lust aufgewacht. So viel Lust, dass du dich anfassen willst. Du fängst an, dich zu streicheln. Du hältst inne, spürst, was für Gefühle deine Hände auf deinem Körper hinterlassen. Wunderst dich ein bisschen, was da passiert. Du reibst, drückst, und dann, nach einer Weile, kommt es. Du kommst.

Irgendwo auf dem Weg zwischen Kindsein und Erwachsenwerden bemerkst du, dass du dich erregen kannst. Vielleicht hast du diese Lust schon ganz früh gefühlt, wusstest da aber noch nicht so richtig, wohin damit. Jetzt entdeckst du die Selbstbefriedigung. Und du merkst: *Das ist geil*. Masturbieren, sich einen runterholen oder wichsen genannt, ist gut. Du lernst dich und deinen Körper kennen. Du verstehst mit deiner Erregung und deiner Fantasie zu spielen. Jetzt kannst du dich in Gefühle steigern, die so unglaublich schön sind, dass es kaum zu fassen ist.

Die Möglichkeit, sich zu erregen, ist in unseren Körpern programmiert. Das hat die Natur so eingerichtet, damit wir alle, bitte sehr, mehr Sex haben und uns fortpflanzen. Wie das besonders schön wird und vielleicht mit einem Höhepunkt endet, das lernen wir erst. Um das genauer zu erklären, unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die Wissenschaft:

Dass wir fühlen und genießen können – dafür sind etwa 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn verantwortlich, die über Synapsen miteinander verbunden sind. Viele dieser Verbindungen entstehen nach der Geburt oder werden erst dann weiter ausgebaut. Eine Nervenzelle allein kann bis zu 10000 Verbindungen zu anderen Nervenzellen aufbauen. Alles, was wir erfahren, wird im Gehirn abgespeichert. Unser Körper muss erst mal erleben, wie sich was wo anfühlt. So können Nervenbahnen angelegt werden, die dann wie Straßen ins Gefühlszentrum führen.

Was heißt das für die Selbstbefriedigung? Dass wir unsere Lustwege beeinflussen und trainieren können. Es ist wie beim Erlernen eines Instrumentes. Stell dir vor, du spielst Klavier. Du probierst so lange rum, bis du ein paar einfache Melodien kannst. Dein Flohwalzer hört sich schon mal gut an. Wenn man aber alle Finger einsetzt und die ganze Klaviatur nutzt, kann man sogar mehrstimmige Stücke erlernen. Und mit einem Partner klasse vierhändig spielen. Es gibt also viel zu entdecken. So ähnlich ist es auch bei der Selbstbefriedigung. Wer mehr möchte, kann viel mehr rausholen. Deshalb ist es gut zu wissen, wie man die Klaviatur des Körpers bedient. Sprich, wie der Körper so tickt.

Beginne damit, deinen ganzen Körper kennenzulernen. Das kann

»Sagen Sie nichts gegen Masturbation – es ist Sex mit jemandem, den man wirklich liebt.«  
Woody Allen



man besonders gut mit Öl oder Bodylotion. Creme dich damit ein und achte darauf, wie es sich anfühlt. Lass nichts aus, Arme, Bauch, Beine, Po, und nähere dich irgendwann auch deinen intimen Stellen. Nicht nur die Eichel oder die Spitze der Klitoris sind empfänglich für Streicheleinheiten. Der Schaft vom Penis, die Hoden oder die Geschlechtslippen und der ganze Anus können genauso genussvoll berührt werden.

Finde raus, wie du riechst und schmeckst. Jeder Mensch hat einen ganz eigenen Geschlechtsgeruch, der sich auch immer wieder ändert. Wenn du ein Junge bist, probier ruhig mal dein Sperma. So entdeckst du, dass es sehr unterschiedlich schmecken kann, je nachdem, was du gegessen hast. Bist du ein Mädchen, kannst du auch mit einem Finger forschen und etwas Flüssigkeit aus deiner Scheide auf Geschmack testen. Du kannst auch deinen Scheideneingang mit den Fingern auskundschaften und versuchen, dein Jungfernhäutchen zu finden und zu massieren. Denn dein Jungfernhäutchen ist dehnbar und, anders als man denkt, niemals vollkommen geschlossen, sondern hat, bei jedem Mädchen anders, eine oder mehrere Öffnungen. Wenn dein Jungfernhäutchen genügend Platz lässt, kannst du sogar versuchen, mit einem Finger in die Scheide zu gleiten. So gewöhnst du dich an diese neuen Berührungen und kannst dadurch entspannter sein, wenn zum ersten Mal ein Penis eindringt.

Die Jungen können bei der Masturbation versuchen, nicht die Hand, sondern das Becken zu bewegen. Quasi in die Hand zu stoßen. Im Idealfall wird dabei vom Rücken aus eine Kippbewegung gemacht. So kannst du dich an die Bewegung gewöhnen, die später beim Sex gebraucht wird. Auch auf die Nässe einer Vagina kannst du dich vorbereiten, indem du deine Hand mit Öl feucht machst. Oder du übst es mit deiner Freundin. Dann bewegst du dich in ihrer Hand. Im Gegenzug kannst du ihre Vulva mit Öl streicheln und massieren. Und rausfinden, wie sie es am liebsten mag.

Bei der Selbstbefriedigung kannst du auch deine Fantasie benutzen. Schau mal, welche Vorstellungen dich erregen. Vielleicht hast du Bilder im Internet oder in Magazinen gesehen, die dich heißmachen. Dann legst du dich in dein Zimmer oder in einen Raum, wo du ungestört sein kannst, und lässt deine Gedanken schweifen, baust die Geschichte aus. Wenn du dich dazu anfassen möchtest, dann tu es.

Fang an mit verschiedenen Dingen zu experimentieren und zu genießen. Probier aus, unterschiedlich viel Druck einzusetzen, verändere das Tempo deiner Hände, beweg dich in deinem Rhythmus. Man kann Bewegungen aller Art schnell oder langsam machen. Eine Berührung wird durch Variation der Schnelligkeit ganz unterschiedlich wahrgenommen. Und nutze den Raum, den dein Körper einnimmt. Bewegungen können weit ausgeführt werden oder ganz

begrenzt. Wer beim Masturbieren das Becken gut und fließend bewegt, spürt mehr als jemand, der nur sehr begrenzt mit seiner Hüftbewegung umgeht. Aber vor allem lass dir Zeit, träume und spüre der Erregung nach. Das Ziel ist nicht der Orgasmus, sondern der Weg dorthin.

Körperspannung, Atmung, Tempo und Bewegung sind verschiedene Aspekte, die mit dem Empfinden zu tun haben. Wer lernt, mit dem Spiel von An- und Entspannung, Atmung, Tempo und Weite der Bewegungen umzugehen, wer auch mal variiert und kombiniert – der wird seine Erregung viel tiefer und großflächiger spüren. Die Lust kann den gesamten Körper einnehmen. Und ganz nebenbei ist es die allerbeste Vorbereitung auf Sex mit einem Partner.

Kleiner Test gefällig? Mit dem Arm-Experiment kann man das alles, allein oder zu zweit, ganz leicht überprüfen.

Einer von euch setzt sich auf einen Stuhl. Er sollte entspannt, aber aufrecht sitzen. Den Arm auf den Oberschenkel legen, eine Faust machen und den gesamten Arm so kräftig wie möglich anspannen und halten. Denn dann wird er weniger durchblutet. Jetzt streichelt der Partner (oder man sich selbst) ganz sanft über den Arm. Und? Wie fühlt sich das an?

Dann ist der andere Arm dran. Aber diesmal wird keine Faust gemacht, der Arm liegt entspannt auf dem Oberschenkel. Wieder wird gestreichelt. Und wie fühlt es sich jetzt an? Spürst du den Unterschied?

Wahrscheinlich habt ihr rausgefunden, dass der Arm im angespannten Zustand weniger empfindlich ist und dass das Streicheln schneller langweilig, vielleicht sogar unangenehm wird. Der entspannte Arm spürt mehr, und das Empfinden reicht viel weiter in den Körper. Vielleicht stellt ihr auch einen kleinen Unterschied zwischen Männern und Frauen fest. Männer haben festere, dickere Haut und empfinden das Streicheln öfter als kitzelig.

Es gibt noch einen Trick, um das Fühlen zu intensivieren: Atmet, wenn ihr am entspannten Arm gestreichelt werdet, tief ein und aus. Wie weit geht euer Empfinden jetzt? Weiter als vorher? Als Letztes probiert aus, was passiert, wenn ihr Arm und Faust abwechselnd an- und entspannt, während ihr gestreichelt werdet. Erstaunlich, was Ent- und Anspannung plus Atmung beim Fühlen ausmachen, oder? Und jetzt loslegen! Probiert aus, was euch dieses Wissen bei der Masturbation bringt.

### **Kleine Geschichte der Masturbation**

Wer sich selbst befriedigt, lernt mit Körper und Erregung umzugehen. Eine super Sache. Jedenfalls weiß man das heute. Vor hundert Jahren galt Masturbieren allerdings noch als schädlich. In dem ärztlichen Nachschlagewerk *Die Frau als Hausärztin* von 1901 werden die negativen Folgen aufgelistet: Erschöpfung, große Reizbarkeit, dunkle Augenringe oder Zorn. Doch die Selbstbefriedigung war nicht immer verteufelt. In der Antike war Masturbation Ausdruck natürlichen sexuellen Verlangens. Erst ab dem Mittelalter bezeichnete die katholische Kirche das Handanlegen als Sünde. Der Feldzug gegen die »Unzucht« nahm seinen Lauf.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein wurde Masturbation für Gehirnerweichung, Lepra oder Krebs verantwortlich gemacht. Kinder und Jugendliche sollten deshalb beim Schlafen ihre Hände über der Bettdecke halten. Einige Eltern banden die Hände ihrer Kinder über Nacht sogar fest. Und manche mussten eine Art Keuschheitsgürtel tragen, damit sie nicht an ihrem Geschlecht rumsfummelten.

Ein bekannter Befürworter dieser Methoden war Dr. John Harvey Kellogg (1852–1943). Der Erfinder der Frühstücksflocken war auch Mediziner und empfahl Beschneidungen für die Jungen, damit die Eichel weniger reizbar ist. Bei den Mädchen sollte durch Säurebehandlung die Empfindsamkeit der Klitoris gemindert werden.

Der Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856–1939) war einer der Ersten, der die Selbstbefriedigung bei Kindern und Jugendlichen positiv bewertete. Doch es dauerte lange, um mit den Mythen und dem negativen Image der Masturbation aufzuräumen. So hielt sich auch hartnäckig die Vermutung, vom Wichsen bekäme man Pickel. Heute steht fest: Alles Quatsch! Also, auf zum nächsten Höhepunkt.

Selbstbefriedigung ist ein bisschen so wie schwimmen lernen: Nach den Trockenübungen an Land will man rein ins echte Nass. Endlich herausfinden, warum alle so einen Wirbel um diese große, geheimnisvolle Sache mit dem Sex machen.

Wer schon mit sich selbst geübt hat, ist klar im Vorteil. Denn er weiß, wie der eigene Körper funktioniert, und kann sich nun auch ganz entspannt dem anderen widmen. Vieles beim Sex, ob alleine oder zu zweit, kommt automatisch. Aber manchmal ist es gar nicht so schlecht, ein paar Anregungen zu haben, damit alles noch schöner wird.

# ATEMLOS

Küssen. Herzrasen, wenn sich Lippen nähern. Farbspiele vor geschlossenen Augen. Schmetterlinge außer Rand und Band. Und dann: Die erste zärtliche Berührung. Hallo. Wärmewellen fließen durch den Körper wie Sonnenstrahlen an einem heißen Tag im Sommer.

Der Mund ist leicht geöffnet, die Zunge schüchtern. Vielleicht hält man inne. Schaut sich an, lächelt. Nur um wieder die Augen zu schließen und die Lippen sich noch mal begegnen zu lassen. Beim Küssen beginnt ein Gespräch ohne Worte. Du machst etwas, und der andere reagiert darauf. Viel näher können sich zwei Menschen nicht kommen: Die Berührung der Lippen hebt die körperliche Distanz endgültig auf. Für viele ist Küssen deswegen intimer als Sex. Kein Wunder, dass sich die Leute in Pornos selten richtig küssen, oder wenn, nur in einer seltsam inszenierten Variante, kurz und gierig. Und kein Wunder, dass angeblich auch Prostituierte nichts davon halten. Denn Küssen verbindet Liebe und Sex. Der Kuss ist aber nicht nur eine Vorstufe für Sex, er kann auch ganz alleine für sich existieren. Nicht umsonst haben Küsse in Märchen magische Kraft. Im echten Leben wird nicht aus jedem Frosch ein Prinz, aber Küsse können verwandeln und das Feuer entfachen. Die Zeit des Küssens ist großartig. Genießt das. Auch wenn ihr schon lange miteinander schlaft, kostet ihn weiter aus: den stundenlangen unbeschreiblichen Rauschzustand des Küssens.

## KUSS-KNIGGE

**Dos:** Sich Zeit nehmen. Knabbern. Sich vortasten. Hinauszögern. Steigern. Sanft beißen.

**Don'ts:** Die Zunge steif wie ein Brett. Ablecken. Zu nass. Den Propeller machen und wild mit der Zunge im Mund des anderen rotieren.

**Gaumenfreuden** An einem Zungenkuss sind mindestens 29 Muskeln, davon 17 Zungenmuskeln, 9 mg Wasser, 0,18 mg organische Substanzen, 0,7 mg Fett, 0,45 mg Salz und Hunderte von Bakterien und Viren beteiligt.

Umfragen zufolge würden 63 % der Frauen lieber auf Sex als auf Küssen verzichten. Bei den Männern sind es nur 33 %.

»Und ein Kuss ist ein Kuss  
ist ein Kuss ist ein Kuss  
ist ein Kuss, der am Tag  
noch nicht heißt, dass  
man bleiben will bis zum  
Schluss.«

*Wir sind Helden,*

*Was uns beiden gehört*

Er: »Du hast gesagt, ich  
darf dich küssen.«

Sie: »Ja, meine Lippen,  
nicht meine Speiseröhre.«

*Desperate Housewives*

Unsere Lippen zählen zu den sensibelsten Stellen unseres Körpers. Sie reagieren auf feinste Berührungen. Beim Küssen gehen Nervenimpulse direkt zu unseren Sexualorganen. Die Atemfrequenz steigt,

der Puls rast, der Kreislauf kommt in Schwung. Wir geraten in Erregung.

Voilà: Intensives Küssen stößt mehr biochemische Vorgänge im Körper an als Sex. Das Küssen stärkt unser Immunsystem. Denn der Austausch von Bakterien mobilisiert im Blut Abwehrzellen. Und durch die Ausschüttung von Adrenalin und Dopamin werden Schmerzen gedämmt und Stress abgebaut. Das Beste: Die Hormone Serotonin und Endorphin werden ebenfalls produziert und sorgen für berauschende Glücksgefühle. Wer oft küsst oder geküsst wird, soll deswegen bis zu fünf Jahre länger leben. Und wer das nicht glaubt, der kann sicher sein: Er hat auf jeden Fall tausendmal mehr Spaß als die, die es nicht machen.

**Kunde des Küssens** Schon im vierten Monat nuckeln Embryos im Bauch ihrer Mutter am Finger. Und nach der Geburt geht es weiter: Denn durch das Saugen an der Brust bekommen Babys ihre Nahrung. Der Mund ist die wichtigste Kontaktstelle zwischen Säugling und Mutter.

Man geht davon aus, dass sich das Küssen aus einem Fütterungsritual gebildet hat. Die Mutter kaut vor und gibt dem Kind das Essen direkt von ihrem Mund in den Mund des Kindes. Wie beim Saugen an der Brust löst dies ein Gefühl von Behagen und Sicherheit aus. Es gibt Völker, die dieses Kussfüttern noch heute praktizieren. Bei uns küsst man zur Begrüßung, zum Abschied, aus Zuneigung oder aufgrund eines Rituals, etwa vor dem Traualtar. Den Kuss als Zeichen von Zuneigung gibt es auch bei Tieren, bei Affen zum Beispiel, als Zeichen von Versöhnung oder als Friedensgeste. In einigen anderen Kulturen ist der Kuss vollkommen unüblich: In China und Japan und in großen Teilen Afrikas wird er als abstoßend empfunden. In Indien werden auch heute noch Filme verboten, weil darin küssende Liebespaare vorkommen.

## SCHAMLOS

Gerade in der Anfangsphase einer Beziehung oder kurz nach dem Kennenlernen ist es nicht immer einfach, cool zu sein und seine Hemmungen abzulegen. Wenn es das erste Mal daran geht, dass langsam alle Hüllen fallen und man auf einmal splitterfasernackt vor jemandem steht, kann man schon mal nervös werden. *Wie sehe ich bloß aus?* Das simple Gefühl, nicht perfekt zu sein – das reicht schon, um vor der nackten Wahrheit oder besser der wahren Nacktheit eine Angst wie vorm Bungee-Sprung zu entwickeln.

**Blinde Kuh** Mach doch mal Licht aus. Denn in der Dunkelheit lässt man sich manchmal besser fallen, weil die Konzentration ganz anders ist. Es lenkt ja nichts mehr ab. Die Sinne werden schärfer. Spüren, schmecken, riechen, hören – klappt alles noch besser, wenn es zappenduster ist.

Nach und nach werdet ihr vertrauter miteinander, und wenn du spürst, wie sehr du den anderen erregst, verschwinden die Hemmungen von ganz allein. Und, im Ernst: Stören dich die Pickel und der Bauchansatz des anderen? Tut das dem Spaß irgendeinen Abbruch? Im Gegenteil. Das, was nicht so glatt und perfekt ist, macht den anderen aus.

### STREICHELN WIE EIN PROFI

Sexuelle Zweisamkeit beginnt meist mit Küssen, Schmusen und Streicheln. Schon beim Fummeln kann man mit ein paar Raffinesse ganz weit vorne liegen. Ganz einfach, mit besonderen Streichel-einheiten. Beim Streicheln geht es nicht nur um die Berührung an sich, sondern auch um die Aufmerksamkeit, die man dem anderen schenkt. Jemandem das Gefühl zu geben: *Ich bin ganz bei dir*, ist aufregend und macht glücklich.

Hier ein paar Beispiele, was man beim Streicheln alles so anstellen kann:

Die leichteste Berührung nennen wir den Schmetterling. Die Finger klopfen leicht über die Haut, wie hundert Schmetterlinge, die kurz landen, gleich wieder hochfliegen und mit ihren Flügeln hier und da die Haut streifen.

Die etwas deutlichere Berührung ist das Zeichnen. Die Fingerkuppen berühren die Haut, indem sie langsam hin und her fahren und kleine unsichtbare Straßen hinterlassen. Vielleicht zeichnest du ein Herz auf Arm, Rücken oder anderswohin.

Auch interessant: die Hand im Blick. Hier fahren die Finger über die Haut, als würden sie jeden Fleck des anderen untersuchen wollen. Sie stoppen bei einem Leberfleck, fahren ein paar Mal rum oder umranden den Ellenbogenknochen, als würden sie wirklich spüren wollen, bis wohin er geht. Mal kreisen die Finger um etwas herum, mal drücken sie sanft, um die ganze Umgebung zu erkunden. An manchen Stellen kann das sehr erotisch sein.

Die bekannteste Art, den Körper des anderen anzufassen, ist die ganze Hand flach über ihn gleiten zu lassen. Das kennen die meisten.

Beim Kneten wird fester angefasst und gedrückt, fast wie bei einer Massage. Viele mögen besonders an Schultern, Rücken, an der Taille und Hüfte stärker angefasst werden. Wenn ihr sehr erregt und

»Ich zeichnete jeden Zentimeter des Rückens und der Flanken nach mit einer Berührung zart wie Schmetterlingsflügel, behutsam, bedächtig. Packte dann langsam fester zu, traktierte die bleiche Oberfläche seines Körpers mit meinen Fingernägeln, fuhr über jeden Fleck seiner Haut und erweckte sie zum Leben.«

*Diane di Prima,  
Nächte in New York*

leidenschaftlich seid, fasst ihr den anderen wahrscheinlich automatisch fester an.

Mit diesen fünf Berührungsarten kannst du spielen. Spannend, wenn sie alle abwechselnd eingesetzt werden. Finde heraus, was dir gefällt und was dein Partner am liebsten hat. Vielleicht sind ihm die Schmetterlinge zu kitzelig, vielleicht bekommt er aber auch eine Gänsehaut, weil es so schön ist. Versuche auch herauszufinden, wo dein Partner am liebsten gestreichelt wird. Manche mögen es, wenn das Gesicht einbezogen wird, wenn die Lippen berührt werden, das Gesicht in beide Hände genommen. Andere lieben es, an Nacken und Hals berührt zu werden. Der ganze Körper ist eine erogene Zone, und viel davon bleibt unentdeckt, wenn man sich nicht aufmacht, es rauszufinden.

### PETTING DELUXE

Nach der ersten Schmusephase wächst mehr und mehr der Wunsch, noch weiter zu gehen. Wie schnell das passiert, dafür gibt es keine Regel. Es kann Wochen dauern, Monate oder vielleicht nur ein paar Tage oder wenige Minuten. Nun steht fest: *Ich will mehr*. Aber was bedeutet das? Es muss nicht heißen, dass ihr sofort miteinander schlaft. Viel spannender ist es, die Intimzonen des anderen langsam zu erobern und sich gegenseitig zum Höhepunkt zu bringen. Freut euch, denn das ist die beste Zeit, weil alles so intensiv ist.

Erforscht den Körper eures Partners und macht euch nicht zu viele Sorgen, ob ihr etwas falsch macht. Redet darüber, was ihr gut findet. Ein *Mach weiter, das fühlt sich toll an* gibt dem anderen ein gutes Gefühl und die Bestätigung, dass er auf dem richtigen Weg ist. Falls etwas nicht gefällt, versucht es vorsichtig zu formulieren, damit ihr den anderen nicht verletzt, zeigt Alternativen wie: *Das mag ich nicht so, aber wenn du es so machst, dann ist es wunderschön*.

Achtet darauf, dass ihr euch selbst spürt und nicht nur für den anderen da seid. Eine gesunde Portion Egoismus darf im Spiel sein. Das ist auch sexy. Denn die Erregung, die man zeigt, macht den Partner noch mehr an.

Bei all dem gilt: Folgt eurem Instinkt, eurem Herzen, und vergesst nicht: Es soll Spaß machen. Ja, es darf gelacht werden. Schmiert euch ein mit Nutella oder Sahnetorte, leckt euch ab und veranstaltet eine richtige Sauerei.

**Ruhig, Tiger!** Wer sich behutsam vorwagt, kann besser schauen, wie der Partner reagiert. Die meisten mögen es, wenn nicht sofort Standard-Fummelpunkte angesteuert werden. Viele bevorzugen ein Vorspiel, das Mund, Hals, Rücken, Hüfte und Oberschenkel, eben den ganzen Körper, einbezieht.

»hier ist ein teppich  
und da ist ein mann  
ich fass alles an, was  
man anfassen kann«  
*2raumwohnung,  
der letzte abend auf der welt*

## ER LIEBT MICH, SIE LIEBT MICH NICHT

Küssen, Fummeln, heiß werden – das alles hat nicht nur etwas mit dem Trieb, sondern auch mit Gefühlen zu tun. Um sich damit zurechtzufinden, erklären wir mal, was eigentlich mit Gehirn und Körper so los ist, wenn es um Sex und Liebe geht. Es gibt dabei drei Grundzustände:

Beginnen wir mit dem Lustzustand. Man könnte das auch Geilheit oder Erregtheit nennen. Nun sind die Hormone Testosteron und Östrogen an der Macht. Sie regieren Antrieb und Lust. In diesem Zustand ist das Verlangen nach sexueller Befriedigung das Wichtigste. Da macht es auch nichts, wenn der Partner nicht die größte Liebe aller Zeiten ist. Hauptsache, der Trieb kann wunderbar ausgelebt werden.

Ein anderer Zustand ist das Verliebtsein. Die Partnerwahl ist jetzt sehr wichtig. Man bleibt zunächst auf diesen Partner fixiert. Jetzt erobern die Hormone Dopamin, Noradrenalin und Serotonin das Gehirn. Das sind Glücks- und Belohnungshormone. Deshalb schwebt man auf Wolke sieben und kann nicht vom anderen lassen. Diese Phase ist leider nicht von Dauer. Unser Gehirn würde die Hormonbefehle und der Körper den ständigen Sex nicht aushalten. Außerdem hat die Natur Partnerwechsel vorgesehen, damit das Erbgut schön unter die Leute gebracht wird.

Dann gibt es noch einen Zustand, den ihr vielleicht auch schon kennt. Den der langen Bindung/Liebe. Die Hormone Oxytocin und Vasopressin sorgen für den Nesttrieb. Das heißt: Man plant für die Zukunft, will vielleicht gemeinsam alt werden oder wünscht sich sogar, gemeinsam Kinder zu kriegen.

Jeder sollte sich fragen, in welcher Phase er sich gerade befindet. *Was suche ich, Sex oder Liebe? Eine tolle Nacht oder einen festen Partner?* Wer das für sich geklärt hat, der kann versuchen zu erfahren, was der andere will. Am besten ist es natürlich, wenn beide sich das Gleiche wünschen. Driften die Vorstellungen auseinander, muss man sich entscheiden, ob man weitermacht oder nicht. Natürlich können sich die Zustände auch verändern. Aus einem One-Night-Stand kann mehr werden, aus Verliebtheit tiefe Liebe. Auch dabei ist das Gespräch miteinander wichtig, damit man klären kann, ob es beiden so geht.

Wird aus Verliebtheit Liebe, hat das meist auch Auswirkungen auf die Lust. Oft kann man am Anfang nicht genug voneinander bekommen. Aber wer sehr lange zusammenbleibt, wird merken, dass das Wilde etwas anderem weicht. Der Sex wird vielleicht etwas selbener und ruhiger, dafür kehren tiefe Gefühle wie Vertrautheit und Geborgenheit ein.

Lena: »Ich kann nur noch an dich denken. Das geht schon so weit, dass ich unter die letzte Klassenarbeit DEINEN Namen geschrieben habe!«

Lem: »Das erklärt die Eins in Politik.«

*Türkisch für Anfänger*

»I have feelings ... and so does my cock!«  
*Misfits*



**Herzschmerz** Jeder, der schon mal Liebeskummer hatte, weiß, es tut weh. Richtig weh. Und das bildet sich niemand ein. Denn Hirnforscher der Universität von Michigan haben herausgefunden, dass bei Liebeskummer die gleichen Areale im Gehirn angesprochen werden wie bei körperlichen Schmerzen. Und klar ist auch, warum: Während des Verliebtseins ist das Gehirn mit körpereigenen Drogen umspült. Wenn es also zum Liebeskummer kommt, ist man wie auf Entzug. Das Einzige, was trösten kann, ist der Faktor Zeit. Gerade beim ersten Mal will man nicht glauben, dass es irgendwann weniger wehtut. Aber das wird es. Versprochen!

**DAS ERSTE MAL**

**JETZT GEHT'S LOS**