



Christine Wolfrum

Journalistin und Autorin, arbeitete jahrelang als leitende Redakteurin. Sie hat zahlreiche Bücher im Bereich Sexualität, Psychologie und Gesundheit geschrieben, u. a. ›Hauptsache gesund. Das Frauenbuch für Körper und Seele‹ und ›Ich und ein Baby? Gefühle, Gedanken, Erfahrungen‹. Christine Wolfrum lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in München.



Foto: Gerd Jankuhn

Peter Süß

Dr. phil., hat Geschichte, Germanistik und Politikwissenschaft studiert. Heute lebt und arbeitet er als Buch- und Fernsehserienautor in Berlin und München. Zu seinen Veröffentlichungen gehören u. a. ›Daily Soaps. Macher, Fans & Stars‹ und als Herausgeber ›Viren sind nicht wählbar. Aids – Fragen, Erfahrungen und Antworten‹ von Michael T. Ford.



Foto: Michael Görres

Christine Wolfrum
und Peter Suß

LIEBE, SEX UND MEHR

Alles, was ihr
wissen wollt

Der Verlag dankt Dr. Martin Heindl, Chefarzt in Wasserburg, und Prof. Dr. Norbert Kluge, Universität Koblenz-Landau, für die Überprüfung der medizinischen wie sexualwissenschaftlichen Fakten des Buches.

Originalausgabe

Aktualisierte Neuauflage März 2005

2. Auflage Mai 2008

© 1996 Deutscher Taschenbuch Verlag
GmbH & Co. KG, München

www.dtvjunior.de

Umschlaggestaltung

Jorge Schmidt und Tabea Dietrich unter
Verwendung eines Fotos von Jan Roeder

Visuelles Konzept und Gestaltung

Jorge Schmidt und Tabea Dietrich, München
Fotos

Jan Roeder, Gauting

Cartoons und Sachzeichnungen

Hans-Jürgen Feldhaus

Schrift Boton, Frankie

Gesamtherstellung Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-423-78201-2

Christine Wolfrum
und Peter Süß

**LIEBE,
SEX UND
MEHR**

Alles, was ihr
wissen wollt

Fotos von
Jan Roeder
Cartoons und
Sachzeichnungen von
Hans-Jürgen Feldhaus

Deutscher
Taschenbuch
Verlag

SEXUALITÄT? ... 14

Ein wissenschaftliches Wort ... 14

DIE MACHT DER HORMONE ... 17

SUSANNE UND SEBASTIAN ... 21

Partytime ... 21

FRAUENSACHEN ... 25

Sexsymbol Busen ... 25

»Ich habe meine Tage gekriegt« ... 27

Was passiert eigentlich bei der Monatsblutung? ... 29

Wie oft blute ich? ... 31

Binden oder Tampons? ... 31

Schmerzen während der Menstruation ... 32

Das erste Mal bei der Frauenärztin ... 34

MÄNNERSACHEN ... 38

Die Hoden ... 38

Der Penis ... 40

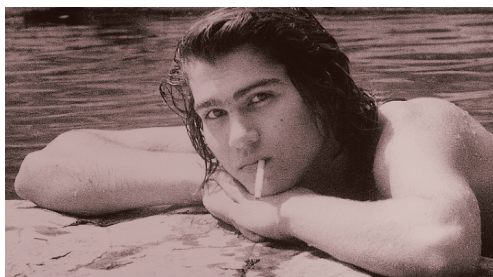
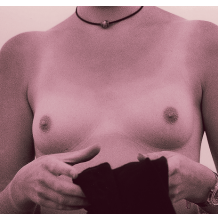
Erektion ... 42

Feuchte Nächte ... 43

Wenn die Stimme kippt, Bart und

Schamhaare sprießen ... 44

Das erste Mal beim Männerarzt ... 45



WAS MÄDCHEN UND JUNGEN ANGEHT: VON HAUT UND HAAREN ... 46

Ich rieche so anders ... 47

Ich kann dich gut riechen ... 48



DIE ACHTERBAHN DER GEFÜHLE ... 49

Elternsprüche ... 51

Der beste Freund, die beste Freundin ... 52

Die Clique ... 56

Ich fühle mich einsam und unglücklich ... 60

S(i)msen ist super ... 63

Welchen Sinn hat das Leben noch für mich? ... 66

EIN LEBEN ZWISCHEN ZWEI WELTEN: ICH BIN EINE TURKIN IN DEUTSCHLAND ... 70

WER WILL WEN? ... 76

Clemens' Tagebuch ... 76

Wer will mich? ... 83

Wie ich ihn mir wünsche ... 85

Wie ich sie mir wünsche ... 86

Wo ist denn mein Märchenprinz? ... 88



STREICHEL- EINHEITEN. FÜR MEINEN KÖRPER ... 91

Pulsierende Wellen: Der Orgasmus ... 95

JE T'AIME, TI AMO, I LOVE YOU ... 97

WIE WEIT WOLLEN WIR GEHEN ... 103

HOMO-HETERO-BI - ODER WIE? ... 108

Als Junge verliebt in einen Jungen ... 108

Als Mädchen verliebt in ein Mädchen ... 109

Jung, cool - und schwul ... 113

Ansichten von Heteros über Schwule und Lesben ... 120

Homo im Osten Deutschlands ... 121

Eine Lesbe erzählt ... 124

DAS ERSTE MAL ... 130

ICH LIEBE MIT, ICH LIEBE OHNE ... 141

Durchblick bei Verhütung ... 141

Die bekannten Verhütungsmittel auf einen Blick ... 156



SCHWANGER WIRST DU NICHT ALLEIN ... 160

Gwendolyns Tagebuch ... 160

Schwanger – was nun? ... 164

Abbruch: rechtswidrig, aber nicht strafbar ... 168

Abtreibungsmethoden, die keine sind ... 171

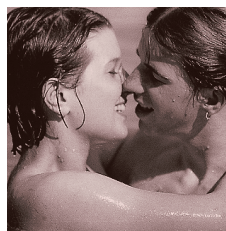
Was geschieht beim Schwangerschaftsabbruch? ... 172

BEZIEHUNGSWEISE SO FUNKTIONIERT'S – ODER AUCH NICHT ... 176

Über Ehrlichkeit, Erwartungen, Sex und
Liebe, dies & das ... 179

Was stimmt für euch? Kleiner Beziehungstest ... 182

Fifty ways to loose your lover ... 182



WEGE DURCH DEN CYBER-DSCHUNGEL ... 184

Neulich im Liebesforum ... 184

Chat-Einmaleins ... 189

Internet – und Chat-Tipps ... 191

»ICH KANN ES NICHT VERZEIHEN« ... 194

Mein Partner war untreu ... 195



DAS GRÜNGEÄUGTE SCHEUSAL: EIFERSUCHT ... 200

Ansichten und Erfahrungen ... 202

ALLES IST AUS ... 204

Was kannst du tun? ... 211

Was du auf gar keinen Fall tun solltest ... 211

Denke daran ... 212

Und tschüs! ... 212

THE DARK SIDE OF SEX ... 217

Gitti, 17: Ich wurde von meinem Stiefvater
missbraucht ... 217

Prostitution ... 222

»Du bist ja pervers!« ... 223

»AIDS KOTZT MICH INZWISCHEN AN« ... 227

HIV und Aids ... 227

Was ist Aids? ... 228

Wo kommen Aids-Viren vor? ... 228

Was ist Aids nicht? ... 228

Aids, Kondome und kein Ende ... 231

Sexuell übertragbare Krankheiten im Überblick ... 232

Der Test ... 233

ADRESSEN ... 236 REGISTER ... 244



ELAK





SEXUALITÄT?

Ein wissenschaftliches Wort

Was mir beim Wort Sexualität einfällt? Miteinander schlafen. Sonst nichts. Sexualität ist so ein biologischer Begriff. Im Unterricht heißt es ja auch Sexualkunde. Ich würde das Wort nie benutzen.« **Teresa 14**

»Sexualität? Ein komisches Wort. In der fünften und sechsten Klasse haben wir den Körper der Frau und des Mannes wissenschaftlich durchgenommen. Jeder bekam eine Zeichnung der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane in die Hand gedrückt. Die mussten wir genau beschriften. Wer nicht mehr weiterwusste, konnte im Buch nachschauen. Im Unterricht blieben wir die meiste Zeit stumm oder kicherten. Es war so schrecklich peinlich zusammen mit den Jungs.« **Katharina 14**

»Sexualkunde sollte getrennt sein. Für Jungen mit einem Lehrer und für Mädchen mit einer Lehrerin. Sonst lachen bloß alle. Aber der Lehrer müsste auch etwas über die Frauen wissen – eben auch über ihre Gefühle und erogenen Zonen. Bisher habe ich nur gelernt, dass das weibliche Geschlechtsorgan ein Gewirr von Gängen ist.«

Thomas 14

»Niemand hat sich getraut was zu fragen, aus Angst, ausgelacht zu werden. Einmal sollte ein Mädchen an der Tafel die Geschlechtsorgane bestimmen. Erst meldete sich niemand. Dann wagte sich doch die Susanna vor. Knallrot ist sie angelaufen. Alle haben sich kaputtgelacht, obwohl es überhaupt nicht lustig war.« **Katharina**

»Unser Lehrer hat uns doch tatsächlich gefragt, wer schon seine Tage hat. Natürlich hat sich keine gemeldet.«

Teresa



»Peinlich, wenn das dann nur eine Einzige ist...«

Katharina

»...und vor den Jungen. Das ist doch voll bescheuert. Immer waren die mit dabei. Damit auch ja nichts wirklich Wichtiges besprochen werden kann.« **Teresa**



»Bei uns in der Klasse hat sich niemand getraut, in Sexualkunde was zu fragen. Die erzählen nur schweinische Witze und machen anzügliche Bemerkungen. Dabei würde ich gerne etwas über die Ängste der Mädchen hören. Ob's wehtut beim ersten Mal. Wie kommt eine Frau zum Orgasmus? Was passiert da eigentlich? Kommt das vom Kopf her? Oder doch vom Körper? Ich glaube, da zieht sich irgendwas zusammen. Vielleicht die Klitoris? Jedenfalls ein irres Gefühl. Hat mir meine ältere Schwester gesagt.« **Mirea 13**

»Im Unterricht geht es nicht um Liebe und sexuelle Beziehungen. Sondern darum: Was kann passieren? Wie verhüte ich? Aber nicht: Was macht Spaß?« **Bernd 15**

»Ja, genau. Über Lust und weibliche Sexualität wird überhaupt nicht gesprochen. Eine Frau, das ist – Periode, Eisprung, Schwangerschaft, Gebären. Wie sollen wir Sexualität oder unseren Körper erleben, wenn uns das Miteinanderschlafen als ›der vollzogene Geschlechtsakt‹ verkauft wird? Ein grässliches Wort.« **Angelika 16**

Ist es bei euch auch so ähnlich im Sexualkundeunterricht? Gäbe es nicht ältere Geschwister und gute Freunde, nicht Liebesromane und Jugendzeitschriften, sondern nur den Sexualkundeunterricht, erschiene Sexualität als etwas, das wie Arbeit verrichtet werden muss. Lehrer flüchten sich

häufig in die Verwissenschaftlichung, denn die Blümchen und Bienchen haben ausgedient. Da wird von Pollution und Menstruation gesprochen, von Lustfaktor und Genitalflüssigkeit, von Verhütungsmitteln und Aids. Aber Sexualität ist weit mehr – umfasst dein gesamtes Wesen, deinen Körper und deine Gefühle, Empfindungen, Fantasien... Doch das ist noch lange nicht in allen Köpfen drin.

In einigen Bundesländern geht man erfreulicherweise bereits andere Wege. Dort gehen speziell ausgebildete ältere Jugendliche in Schulklassen und sprechen mit jüngeren Schülern über Liebe und Sexualität.

Aber selbst wenn bei euch der Sexualekundeunterricht noch in den alten Bahnen verläuft, könnt ihr vielleicht doch ein paar Änderungen erreichen. Bittet doch den Lehrer, die Klasse aufzuteilen: Einmal sind die Mädchen dran, dann wieder die Jungen. So seid ihr jeweils unter euch und außerdem ist die Gruppe kleiner.

Wir Autoren können letztlich nur von dem berichten, was uns andere erzählen, und von den Erfahrungen, die wir selbst bisher gemacht haben. Und die sind sehr verschieden, auch unsere Ansichten sind nicht immer gleich.

Deshalb werden sicher einige Fragen, die ihr habt, offen bleiben. Aber wer hätte je schon alles Leben auf Papier gebannt? Eure Erfahrungen mit Sexualität sind etwas ganz Eigenes und gehören nur euch. Es befreit aber und macht sicherer, wenn man weiß, dass manche Situationen von anderen Mädchen und Jungen ähnlich erlebt werden. Und das – so hoffen wir – könnt ihr in und mit diesem Buch entdecken. In diesem Sinne

Christine Wolfrum und Peter Süß
München und Berlin Oktober 2004

Also, wenn ich mich kritisch im Spiegel betrachte, finde ich, dass mein

DIE MACHT DER HORMONE

Hintern etwas zu rund und zu groß ist. Im Gegensatz zu meinem Busen. Der ist eher klein. Aber so einen richtig großen möchte ich eigentlich auch nicht. Der wackelt beim Sport nur hin und her. Auch mein Bauch gefällt mir nicht. Andere haben einen ganz flachen, durchtrainierten Bauch. Meiner wölbt sich leicht vor. Hin und wieder bekomme ich eine richtige Wut, wenn ich merke, dass meine Lieblingsklamotten über dem Bauch spannen. Ich beneide die Mädchen in meiner Klasse, die einfach schlank sind. Mein Vater sagt, ich soll nicht so spinnen. Als wenn das Äußere so wichtig sei. Der hat gut reden.«

Nena 14

Der maßgeschneiderte, schöne Körper boomt. Ein Blick in Zeitschriften, in Werbespots und auf Plakate zeigt uns, wie wir aussehen sollten. Kein Wunder, dass Fitness-Studios großen Zulauf haben, Kosmetikhersteller und plastische Chirurgen enorme Gelder einstreichen. Wer ist schon zufrieden damit, wie ihn die Natur geschaffen hat?

Dazu passt, dass Mädchen heute Model werden wollen oder davon träumen, dass das Fernsehen sie gleich als Moderatorin möglichst für MTV oder Viva einkauft, weil sie super aussehen. Für eine »makellose« Figur wird gehungert und bis zum Umfallen gejoggt. Und wenn das nicht reicht, suchen auch viele junge Mädchen einen Schönheitschirurgen auf. Immer mehr Jungen tun es den Mädchen gleich. Sie fragen sich, sehe ich gut genug aus? Und wie komme ich an? Bin ich cool genug? Oft fühlen sie sich zu dick, zu hässlich, zu unmuskulös.

Ob du dich für schön und begehrenswert hältst, hängt nicht nur von Äußerlichkeiten ab, sondern davon, welche innere Einstellung du zu deinem Körper hast. Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass jemand, der mit sich zufrieden ist, auch nach außen eine gute Aus-

strahlung besitzt! Auch wenn andere dir das Gegenteil weismachen wollen: Hungern ist keine gute Waffe gegen mangelndes Selbstwertgefühl und Versagensängste, ebenso wenig wie wenn du dir einen Panzer aus Muskeln zulegst. Suche den Kontakt zu Gleichgesinnten. Und noch etwas: Vertraue deiner eigenen Urteilskraft und zeige dich konfliktbereit.

»Es ist komisch. Seit ich zwölf Jahre alt bin, betrachte ich mich in allen spiegelnden Flächen. Sogar wenn ich Klavier übe, kann ich mich dabei im glänzenden schwarzen Holz anschauen. Klar, dass dann beim Üben nicht viel rauskommt. Aber irgendwie beobachte ich mich bei allem, was ich tue. Ich will wissen, wie ich schaue, wenn ich konzentriert bin, wenn ich lächle, wenn ich zornig bin oder traurig. In jeder Auslage betrachte ich zuerst einmal mich. Sogar im Lack der Autos schaue ich mich

an und erschrecke, weil ich so fett aussehe. Ob das noch normal ist?« **Luise 13**

»Zuerst wuchs nur ein einziges Haar an der Scheide. Das sah komisch aus. Später wurden es mehr. Aber trotzdem blieben sie etwas spärlich. Als mein Busen zu wachsen begann, schaute mich meine Mutter immer wieder prüfend an. Eines Tages sagte sie: ›So, jetzt habe ich Zeit und kaufe dir einen BH. Der ist schon längst nötig!‹ Das Einkaufen war mir furchtbar peinlich. Meine Mutter und die Verkäuferin füllten die Umkleidekabine aus und beratschlagten sich. Weil ich diese Prozedur so schnell wie möglich hinter mich bringen wollte, nahm ich gleich



den erstbesten. Ich wollte mir von niemandem sagen lassen, ob ich nun einen BH tragen muss oder nicht.«

Mascha 17

»Jeder Tag ist ein Kampf mit meinem Körper und mit meinem Kopf. Ich fühle mich, als ob meine Füße auf je einer Eisscholle stehen. Ständig muss ich aufpassen, dass die Schollen nicht auseinander driften und ich dabei untergehe.« **Lukas 16**

Plötzlich ist nichts mehr wie vorher. Das siehst du, wenn du dich im Spiegel betrachtest. Das fühlst du, wenn du dich schlecht gelaunt auf dem Sofa lümmelst und dich zu nichts aufraffen kannst. Etwas Entscheidendes hat sich in deinem Leben geändert.

Für diese äußeren und gefühlsmäßigen Veränderungen sind Hormone verantwortlich, chemische Botenstoffe. Hormone tragen Botschaften von der Zentrale, der Hirnanhangdrüse, zu den übrigen Hormondrüsen. Diese bilden Substanzen, die in komplizierter Weise auf jede Zelle des menschlichen Körpers einwirken. Wird in der Hirnanhangdrüse, auch Hypophyse genannt (sie befindet sich zwischen den Augen), zum Beispiel der Befehl »wachsen« gegeben, dann leiten die »Hormonboten« diese Information weiter. Die Hormondrüsen beginnen mit der Hormonproduktion, die das Wachstum ankurbelt. Zwischen dem 8. und 11. Lebensjahr kommen Mädchen normalerweise in die Pubertät: Der Körper produziert nun vermehrt weibliche Geschlechtshormone, vor allem Östrogene und Gestagene. Diese Sexualhormone waren auch schon vorher in kleinen Mengen im Körper vorhanden. Doch nun greifen sie so intensiv ein, dass du dich veränderst: körperlich, geistig und seelisch!

Zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr runden sich deshalb auch die Brüste, Achsel- und Schamhaare beginnen zu sprießen, zuerst ist es oft nur ein zarter Flaum, später werden sie üppiger, oft kräuseln sie sich. Meist sind die Schamhaare dunkler als die Haare am Kopf. Bei Blondem



und Rothaarigen können sie auch hell oder rotblond sein.

Manche Mädchen werden jetzt pummelig. Andere schießen in die Höhe, wirken kantig und mager. Das bleibt jedoch nicht endgültig so. Zwei oder drei Jahre später siehst du wieder ganz anders aus.

Bei Jungen beginnt die Pubertät etwas später – ungefähr zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr. Mach dir also keine Gedanken, wenn deine Freunde dir plötzlich über den Kopf wachsen, sich schon rasieren müssen, während bei dir außer einem Kükenflaum noch nicht viel Bart zu sehen ist. Es ist auch bedeutungslos, wenn dein Penis größer ist als der von deinem besten Freund, während sie vor einem Jahr noch gleich lang waren. Schließlich kommt bei »Frühentwicklern« genau dasselbe heraus wie bei »Spätzündern«: nämlich ein erwachsener Mann.

Doch wie merkt man eigentlich, wann es bei einem selbst losgeht? Plötzlich wird deine Stimme tiefer, und wenn du dich nach dem Duschen mal wieder etwas ausgiebiger nackt im Spiegel betrachtetest, stellst du vielleicht fest, dass sich deine Figur verändert hat. Deine Arme und Beine sind länger geworden, deine Schultern breiter, deine Hoden größer, und du entdeckst die ersten Haare an deinem Körper. Das alles – und vieles mehr – liegt an dem männlichen Sexualhormon Testosteron, das von den Hoden jetzt verstärkt produziert wird.

Doch nicht nur an den Veränderungen deines Körpers merkst du, dass du in der Pubertät steckst. Hattest du vorher nur Fußballspielen oder Skateboardfahren im Kopf und fandest du Mädchen vielleicht ganz nett, aber eigentlich ziemlich uninteressant, merkst du, dass du sie jetzt mit anderen Augen betrachtest.