

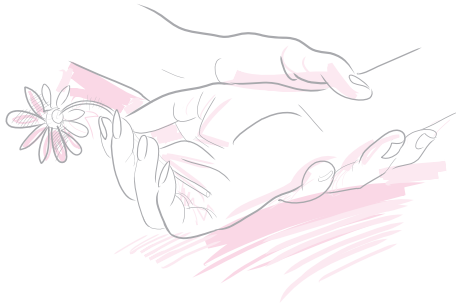




Eva Zimmer

# Eva's Book LOVE

*Was Mädchen über Liebe und Sex wissen wollen  
und wovon Jungs (fast) keine Ahnung haben*



südwest<sup>o</sup>



Widmung



*Für Anna*



## Teil I

- 8 *Von Mädchen, Jungs & Liebe machen*  
 8 Do it yourself – die Lust auf dich selbst  
 14 Hallo! Wie macht ihr es euch, Jungs?  
 19 Es funkt! Was kann ich dafür, wenn ich mich verliebe!?  
 23 Wie ist das eigentlich beim ersten Mal? Fragen,  
 die dir durch den Kopf gehen  
 26 Vorsicht: Wann du besser nicht mit ihm ins Bett gehst!  
 32 **Wie machen wir's in Sachen Liebe?** Sexstellungen,  
 wie sie gehen und was sie bringen  
 46 Liebesgeheimnisse – soll ich sie verraten?  
 51 Lust, Flops und Liebeskiller  
 55 Falsch gedacht! Irrtümer in Sachen Sex  
 62 Der weibliche Zyklus – Eine Achterbahn der (Sex-)Hormone  
 65 Aber sicher doch ... Was du über Verhütung wissen solltest

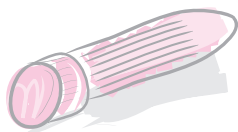
## Teil II

- 72 *Love – Sex – Facts & more*  
 72 **Aufpassen:** (S)eine Verhütungsmethode, die floppt!  
 74 **Mehr als EINE Liebeskombi:**  
 Wenn Mädchen nicht nur Jungs lieben  
 76 **Deine Lippen und sein »Stift«:**  
 Von Blowjob und anderen Zungenspielen  
 78 **Der Romantikkick im Liebesnest** – Blümchensex & Kuschelfieber  
 81 **Wenn sein Mund dich ganz intim berührt** – Cunnilingus  
 83 **Gefummel in der Dunkelkammer:** Was in Darkrooms so abgeht  
 85 **Gestylt in Lack und Leder** – was Dominas so treiben  
 87 **Das erste Mal, das man nie vergisst!**  
 90 **Er kommt auf Touren!** Erektion und Ejakulation  
 92 **Hotspots, Fingerspitzengefühl & Gänsehaut:**  
 Deine erogenen Zonen  
 94 **Der Astro-Check:** Was sagen die Sterne über seine Lustzonen?



## Teil II (Fortsetzung)

- 96 **Es darf angemacht werden!** Wenn dich das Flirtfieber packt
- 98 **Der kleine Unterschied:** Was sich unterm Höschen versteckt
- 100 **Der G-Punkt:** Höchste Punktzahl für die Lust, oder was?
- 102 **Gleich und Gleich gesellt sich gern:** Lesbische Mädchen  
& schwule Jungs
- 104 **Was ist los,** wenn sein bestes Stück schlappmacht?
- 107 **Verbotene Liebe:** Inzest & Missbrauch
- 108 **Unschuldig bis zum ersten Mal** – die Story von der Jungfrau
- 112 **Zungenkuss** – er ist heiß auf deinen Erdbeermund!
- 115 **Der Überzieher,** wenn´s dann zur Sache geht:  
Noch mehr über Kondome!
- 118 **Im Tal der Tränen** – wenn der Liebeskummer kommt
- 121 **Das Nachspiel** – darf es noch ein bisschen mehr sein?
- 122 **Was sich liebt, das neckt sich!** Wo er beim *Necking* streicheln darf
- 124 **Nur einmal und nie wieder** – Die Sache mit dem  
One-Night-Stand
- 127 **Abgehen wie eine Rakete!** Ist der Orgasmus ein Muss?
- 129 **Pille danach** – im Notfall sofort!
- 132 **News in Sachen Pille:** Interview mit der **24vier-Pille**
- 133 **Porno** – heiße Bettsszenen ganz cool vor laufender Kamera
- 135 **Quickie** – die ganz schnelle Nummer
- 138 **Pyjama an, Licht aus, Augen zu ...** Was dir deine  
Sexträume verraten
- 140 **Anheizen, vorglügen und vernaschen ...**  
Beim Vorspiel geht die Lust an den Start
- 143 **Liebes-ABC**



# Teil II

## *Von Mädchen, Jungs & Liebe machen*

### **DO IT YOURSELF – DIE LUST AUF DICH SELBST**

*Heiße Gefühle, wilde Fantasien, intimste Wünsche und Geheimnisse ...  
Das hört sich nach einem sexy Abenteuer an. Um es zu erleben, brauchst du  
keinen Jungen. Gar nicht nötig: Do it yourself!*

#### **SELBSTBEFRIEDIGUNG:**

##### *Die Facts*

Seinen eigenen Körper mit viel Fingerspitzengefühl zu erforschen, dabei viel Neues über sich zu erfahren, **Spaß und Lust zu erleben**, das ist Selbstbefriedigung, auch onanieren oder speziell bei Mädchen masturbieren genannt. Jedes Girl entscheidet, **wann, wo, wie, wie oft** und ob es sich überhaupt selbst befriedigen möchte. Hast du Lust darauf – okay. Hast du keinen Bock dazu – genauso in Ordnung!

#### **NERVENKITZEL**

##### **Streicheltraining**

Jeder Millimeter deiner Haut ist mit Nervenzellen versorgt. **Sie sind sehr sensibel** – an manchen Stellen sogar extrem empfindsam.

Stell dir vor: Dein Körper ist wie eine riesige Landkarte, auf der **tausende von Straßen** sind – eben die Nervenbahnen. Fährst du mit deinen Fingern darüber, checkst du ziemlich schnell, wo du deine Berührungen am heftigsten spürst. **Mit geschlossenen Augen** geht das meistens noch besser. Weil jedes Mädchen anders drauf ist, ist es spannend herauszubekommen, wo genau bei dir das ganz besondere Kribbeln, das Gänsehautfeeling passiert.

**Willst du's wissen?** Dann probier es einfach mal aus! Wichtig ist nur, dass du Lust dazu hast, dass du dir Zeit nimmst und auch, dass du ungestört bist. Machst du das öfter, werden dir dein eigener Körper und deine Lust immer vertrauter.





## HOTSPOTS:

### *Dort prickelt´s!*

Die Top Ten der **mega-empfindsamen Stellen** (auch erogene Zonen genannt) des weiblichen Körpers sind: Mund, Ohren, Nacken, Hals, Busen, Brustwarzen, Bauch, Innenseite der Schenkel, Schamlippen und die Nummer eins, der Kitzler (auch Klitoris genannt). Er sieht aus wie eine rote Erbse. **Und so findest du ihn:**

Fahr mit deinem Zeige- oder Mittelfinger vom Nabel aus gerade runter, über deine Schambehaarung und noch ein klein wenig weiter ... Da wo die Scheide beginnt, ganz am Anfang ist das **kleine Lustkügelchen**.

## AUF TOUREN KOMMEN!

### *Aber wie?*

Es gibt keinen Knopf, den du drücken kannst, und schon sausen die **Lustwellen von selbst** durch deinen Körper. Sorry, so easy ist das nicht! Sexuelle Lust entsteht zuerst im Kopf. Nur wenn er frei ist, kann dein erotisches Kopfkino starten. **Zoff, Stress oder Probleme** sind allerdings Lustkiller. Wenn du dich dann streichelst, kann´s mit den Lustgefühlen leicht floppen. Am besten bist du also voll entspannt und dein Kopf ist frei. Dann kommen die **Lustsignale vom Kopf** störungsfrei bei deiner Scheide an. **Und du wirst feucht**. Das zeigt dir, dass du erregt bist.

## *So kurbelst du deine sexuelle Fantasie an:*

Schließe deine Augen, denk an einen Jungen, der dir besonders gefällt (Lieblingsstar, Schwarm), dann stell dir vor, er macht es bei dir.

### ♥ **Lies eine erotische Stelle in einem Roman.**

Stell dir vor, du wärst das Mädchen aus der Geschichte, die von ihrem Lover angemacht und verführt wird.

### ♥ **Der Kribbel-Kick kommt auch**, wenn du dir einen sexy Posterboy anguckst. Sein sinnlicher Blick und sein »Six-Pack«-Bauch.

Da kommt man schon mal auf andere Gedanken.

### ♥ **Liebeszenen aus einem Film** können dich auch heißmachen. Hast du welche im Kino oder Fernsehen gesehen? Hol sie dir zurück aus deiner Erinnerung.

### ♥ **Wichtig ist, dass du dich nicht bremst!** In deinen Gedanken ist alles erlaubt, auch das, was du in Wirklichkeit vielleicht nie tun würdest.



**WOW:**

**Die Fantasie ist voll am Start!**

An Matheformeln oder an Englischvokabeln denken und sich dann selbst befriedigen – **vergiss es!** So funktioniert das meistens nicht.

Doch bei erotischen Gedanken ...

**Pass auf!** Da läuft es dir wie Ameisen den Rücken rauf und runter.

Wenn du deinen Busen berührst und deine Brustwarzen massierst, kannst du sehen, dass deine **Nippel sich aufrichten** und hart werden. Das ist ein Zeichen von sexueller Erregung. Die meisten Mädchen streicheln bei der **Selbstbefriedigung** am liebsten ihren Kitzler.

**AUFREGEND:**

**Das Spiel mit den Fingern!**

Busen, Brustwarzen, Schamlippen und Kitzler sind die **Favoriten**, wenn du im Streichelfieber bist.

**ALLES ERLAUBT?**

**Teste, wie 's dir Spaß macht!**

Die meisten Mädchen liegen auf dem Rücken, wenn sie onanieren. Aber warum nicht mal die Position

*Noch mehr kleine Tricks: So geht's mit den Fingern*

♥ **Experimentier mit deinen Fingern.** Kreise zum Beispiel mit einem oder mehreren Fingern oben am Kitzler. Lass den Kitzler zwischen Daumen und Mittelfinger rollen oder verwöhn ihn nur mit dem Zeigefinger. Nur keine Scheu! Du darfst das tun. Mach das Streicheln auch mal schneller oder langsamer, drück mal fester oder sanfter. So, wie du es am liebsten hast, ist es für dich richtig. Eine ganz genaue Streichelanleitung gibt es nicht. Aber die ist auch gar nicht notwendig! Schließlich kannst du locker selbst entscheiden, was dir Spaß macht, oder?

♥ **Ist dein Kitzler zu empfindlich**, kann es schon

fast unangenehm sein, wenn du ihn berührst. Dann kannst du auch die Haut um den Kitzler herum berühren, streicheln und massieren. Du siehst – alles gar kein Problem!

♥ **Spann deine Pomuskeln an** und lass wieder locker. Bewege dein Becken auf- und abwärts. Öffne und schließe deine Beine. Streichle, während du mit der einen Hand deinen Kitzler massierst, gleichzeitig deine Brüste und Brustwarzen. So bringst du deinen Körper noch mehr zum Einsatz.

♥ **Befeuchte deine Finger mit Spucke oder Bodylotion**, dann entsteht keine unangenehme Reibung am empfindlichen Kitzler.



ändern? Leg dich auf den Bauch, auf die eine oder andere Seite, oder wie wär's im Stehen oder Sitzen?

**Du kannst dich dabei** sogar im Spiegel betrachten. Probier vieles aus! So findest du deine **Lieblingsposition**.

👉 **Teste, ob du leichter auf Touren kommst**, wenn du die Beine weit gespreizt hast, oder ob es für dich lustvoller ist, wenn du deine Oberschenkel ganz fest zusammendrückst.

👉 **Wer weiß:** Vielleicht gefällt es dir auch besonders gut, wenn du dich im warmen Badewasser stimulierst oder auch unter der Dusche. Massierst du mit dem warmen Wasserstrahl deine Klitoris, kann das sehr erregend sein. Nur Vorsicht: Mit dem Duschstrahl bitte nicht zu nah an oder in die Scheide!

👉 **Es gibt einige Mädchen**, die streicheln nicht ihren Kitzler, sondern liegen auf dem Bauch und drücken ihren Venushügel (dort, wo die Schamhärchen sind) ganz fest gegen die Matratze.

Andere pressen ein Kissen zwischen ihren Oberschenkeln.

👉 **Und willst du** mit dem Finger

in die Scheide gehen, ist das voll okay! Oder du bearbeitest mit der einen Hand den Kitzler, während du mit einem Finger der anderen in die Scheide rein- und rausgehst. Auch diese Kombi kann dich bei der Selbstbefriedigung sexuell antörfen.

👉 **Es kann auch sein**, dass du einen erotischen Traum hast, mitten in der Nacht davon aufwachst und Lust hast, dich selbst zu streicheln. Wunderbar, das macht Spaß. Das solltest du dir nicht verbieten!

👉 **Also noch einmal:** Selbstbefriedigung ist wie ein Abenteuer, das du mit allen Sinnen erleben kannst. Je mehr Erfahrung du sammelst, desto mutiger wirst du, neue Experimente zu machen.



### *Achtung:*

Führ bitte keine scharfen und spitzen Gegenstände in die Scheide ein, damit kann es nämlich zu ganz schlimmen Verletzungen kommen!



### ORGASMUS:

#### *Rausch der Gefühle*

Eins vorab: Bei der Selbstbefriedigung geht es nicht nur darum, **einen Orgasmus** zu bekommen. Wenn du deinen Körper anfasst, berührst oder streichelst ... Dann bist du liebevoll und zärtlich zu dir selbst. Du lernst dich, deinen Körper, deine **Fantasien, Gefühle und Wünsche** besser kennen. Dein Body ist dann kein Fremdkörper mehr. Mit der Zeit vertraust du ihm und dir. Dann fällt es dir auch leichter, dich fallen zu lassen und einen Orgasmus zu erleben. Kommst du also noch nicht zum Höhepunkt, ist das **echt nicht schlimm**. Selbstbefriedigung macht auch »ohne« Spaß.

### WAS FÜR EIN GEFÜHL:

#### *»Ich komme!«*

Der Orgasmus ist ein intensives Muskelspiel. Die Muskeln in deinem Beckenboden, **auch Liebesmuskeln genannt**, ziehen sich rhythmisch zusammen. Einfach so, ohne dass du was dazu tust. Das kann 3 bis 15 Mal sein. Wie oft sich deine Liebesmuskeln zusammenziehen, hat jedoch nichts damit zu tun, wie intensiv **der Orgasmus** ist. Ein ganz kurzer Höhepunkt (3 bis 5 Mal Zusammenziehen) kann also der Himmel auf Erden sein. Und ein langer (10 bis 15 Mal Zusammenziehen) ist nicht automatisch die Sensation. **Jedes Mädchen** erlebt den Orgasmus anders und immer wieder neu. Niemand ist auf nur ein

*Wichtig: Selbstbefriedigung ist kein Formel-1-Rennen, bei dem der Erste immer der Gewinner ist!*

♥ **Nimm dir Zeit!** Um zum Höhepunkt zu kommen, kann es dauern, auch mehr als 20 Minuten. Lass dich deshalb nicht verunsichern, wenn Freundinnen sagen, sie »kommen« schon nach ein paar Minuten. Na und?

♥ **Merkst du**, dass du stark erregt bist, dann

bleib bei deiner Streicheltechnik. Schließ am besten die Augen und konzentrier dich auf das Gefühl zwischen deinen Beinen.

♥ **Atme tief**, stöhne laut, wenn du willst, stell dir vor, dass dein Freund oder Schwarm bei dir im Bett liegt, dich leidenschaftlich begehrt und Sex mit dir hat ...



## *So kannst du deine Liebesmuskeln trainieren:*

♥ **Mit etwas Übung geht's ganz easy.**

Sitzt du auf der Toilette, versuche den Urinstrahl zu stoppen. So aktivierst du deine Liebesmuskeln. Weißt du einmal, wie das geht, kannst du dieses spezielle Muskeltraining jederzeit und überall machen. Wenn du darauf achtest, spürst du dabei ein sanftes Kribbeln in deinem Bauch, das sich bis zu den Ohrläppchen hochziehen kann.

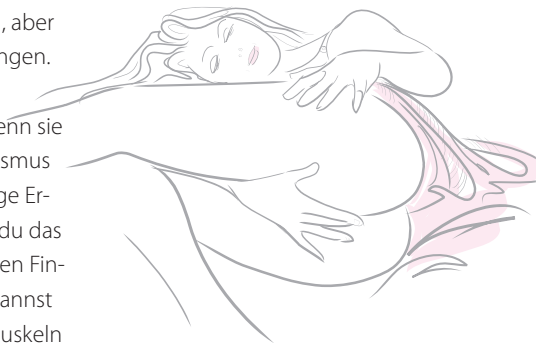
## **BLOSS KEIN SCHLECHTES GEWISSEN:**

*Mach es dir!*

Denk bloß nicht, du machst was **Schlimmes oder Verbotenes**, wenn du dich selbst befriedigst! Onanieren ist auch erlaubt, wenn du einen Freund hast. Damit betrügst du ihn nicht, gehst auch nicht fremd. **Mit wem auch?** Es ist doch kein anderer Typ dabei, wenn du dich streichelst. Na also! Deshalb musst du auch nichts beichten. Es darf **DEIN süßes Geheimnis** bleiben.

bestimmtes Orgasmusprogramm eingestellt. **Da gibt es viele Möglichkeiten:** Die Gefühle können explosiv und ekstatisch sein, aber auch ruhig und sanft schwingen. Alles ist möglich!

Die meisten Girls wissen, wenn sie zum **ersten Mal** einen Orgasmus haben. Es ist eine einzigartige Erfahrung. Außerdem kannst du das auch spüren: Wenn du deinen Finger an den Kitzler drückst, kannst du das Zucken der Liebesmuskeln spüren. Übrigens: Die meisten Mädchen erleben ihren ersten Orgasmus bei der Selbstbefriedigung.





## HALLO! WIE MACHT IHR ES EUCH, JUNGS?

*Jungs tun es! Sogar ziemlich oft. Sie spielen mit ihrem »Ding«.  
Was da so abgeht, ist gar nicht so geheimnisvoll, wie Jungs Mädchen  
gegenüber immer tun.*

### WIE ALLES BEGINNT

In der Pubertät, so mit 12, 13 Jahren wird den Jungs klar: Das Ding, das da zwischen ihren Beinen baumelt, hat nicht nur was mit Pinkeln zu tun. Es hängt nicht nur weich und schlapp herunter. Nein! Es kann sich aufrichten, steif werden und es spritzt, wenn man es streichelt, reibt und rubbelt. Verantwortlich, dass die Zündschnur dieser »Sextombe« irgendwann gezündet wird, sind die männlichen Hormone. **Das Eigenleben ihres Penis** versetzt die Jungen in höchste Auf- bzw. Erregung. Aber es verunsichert sie auch, vor allem wenn´s zum ersten Mal passiert. Trotzdem: So fasziniert hat sie vorher noch nichts. Keine Frage: Das kleine Wunder, das mit ihrem Körper passiert, wenn sie mit ihrem »kleinen Freund« spielen, das möchten die **Jungs immer wieder** erleben – am liebsten sooft wie möglich! 93 Prozent der 17-jährigen Jungs onanieren regelmäßig, Manche sogar bis zu zehnmal am Tag.

### TOP SECRET?

#### *Yes or no?*

Ihr männliches Geschlechtsteil verbindet die Jungs. Und es ist auch kein Geheimnis, dass die »Penisträger« sich gegenseitig beim Duschen nach dem Sportunterricht oder wenn sie in Reih und Glied an den Pinkelbecken stehen, beobachten. Ist doch interessant, was bei den anderen Typen **unten rum los ist**. Schließlich schadet es ja nicht, irgendwelche Vergleichsmaße im Kopf zu haben. Und mit **den besten Freunden** redet man(n) natürlich auch übers Onanieren. Logisch – das ist doch kein Tabu unter Männern. Bei Mädchen allerdings machen Jungs bei diesem Thema selten den Mund auf. Okay! Das muss ja auch nicht wirklich sein. **Welches Girl** hat schon Lust, zu erleben, dass ein Typ ins Stottern kommt, einen knallroten Kopf kriegt oder ihm der letzte Schluck Cola aus dem Mund spritzt bei der Frage: Wie machst du´s dir eigentlich?



Wie´s geht, entdecken die meisten Jungs fast **zufällig oder instinktiv**. Andere lassen sich auch vom Freund oder Bruder Tipps geben. Auf jeden Fall ist eines klar: Er und sein Ding finden irgendwann zusammen und haben Spaß.

### SEIN PENIS UND SEINE HAND – *eine lustvolle Kombi!*

Hast du schon mal gesehen, dass sich Mädchen einfach so auf dem Schulhof oder an der Bushaltestelle an den Busen oder sonst wo an

intimen Stellen berühren? Nein.

### Doch Jungs tun´s!

Zwischen ihren Händen und ihrem Geschlechtsteil gibt es wohl eine magische Anziehungskraft. Wahrscheinlich wollen sie damit unmissverständlich deutlich machen: **Ich bin ein Mann!** Der Griff zu ihrem Ding passiert fast unbewusst. Es hat in diesem Moment auch gar nichts mit Sexualität zu tun. Anders ist das bei der Selbstbefriedigung.



## *Alles voll im Griff?*

*So macht er sich an seinen »kleinen Freund« ran ...*

♥ **Er schließt die Finger um den Penis** und lässt die Hand auf- und abgleiten. Das sieht ein bisschen so wie eine hüpfende Faust aus.

Wo an seinem Glied die empfindlichsten Stellen sind? Er spürt es genau! Es sind die Eichel (=Penisspitze) und der Eichelrand (da, wo die Eichel am dicksten ist). Ist der Junge nicht beschnitten, zieht er beim Onanieren meistens die Vorhaut ganz über die Eichel und wieder zurück. So wird seine höchst sensible Penisspitze nicht überreizt. Das kann nämlich ziemlich

unangenehm sein. Übrigens auch, wenn ein Mädchen sie mit den Fingern berührt.

Je erregter der Junge ist, desto mehr Tempo macht er normalerweise. Dann werden seine Auf- und Abbewegungen immer schneller. Das fühlt sich dann ziemlich »geil« an. Deshalb stöhnt er häufig dabei.

♥ **Es gibt Typen**, die finden es besser, wenn es flutscht. Sie verwenden dann bei der Selbstbefriedigung etwas Spucke oder Gleitmittel. Andere mögen´s lieber »trocken«.



### MEHR FINGERTECHNIK:

#### *Er hat es in der Hand!*

Auf und Ab, Tempo machen und ab geht die Lust. Manchmal ist das **Standardprogramm** doch zu langweilig. Soll's etwas abwechslungsreicher und raffinierter sein? Warum nicht! Man(n) kann doch auch ein wenig experimentieren. Die Hand besteht doch aus mehreren Fingern. Damit kann man doch was anstellen.

**Aufgepasst!** So kann der Daumen bei der Selbstbefriedigung mal nach oben oder nach unten zeigen.

Warum auch nicht mal testen, wie es sich mit nur drei Fingern (Zeigefinger, Mittelfinger, Daumen) anfühlt anstatt mit der ganzen Hand.

Da Jungs keine einarmigen Banditen sind, sondern **zwei Hände** haben, können sie abwechselnd mit der rechten, dann mit der linken Hand von unten (der Peniswurzel) nach oben (der Penisspitze) fahren. Das sieht dann ein bisschen so wie melken aus. Aber wenn's Spaß macht ...

Man(n) muss den Penis auch nicht so fest in der Hand halten wie den **Schaltknüppel eines Autos**. Etwas

lockerer und entspannter geht's auch. Etwas den Druck vom »Gerät« zu nehmen, kann ein **angenehmes Körper-Kribbeln** verursachen.



**Übrigens:** Bei ihm dreht sich nicht alles nur um den Penis. Jungs haben auch noch andere erogene Zonen. Nicht zu vergessen: seine Brustwarzen, seine Hoden, sein After, seine Schenkel, sein Damm (er befindet sich zwischen Hoden und Po-Öffnung). Auch diese Stellen zu berühren, zu streicheln oder zu massieren sollte der Junge mal testen.

### PRICKELNDE WASSERSPIELE:

#### *Ist er ein Schaumschläger?*

Jungs werden nicht nur unter der Bettdecke, auf dem Schreibtischstuhl zu Hause, am Strand unterm Sternenhimmel, im Wald an eine Tanne gelehnt oder auf der Toilette selbst aktiv. **Das Badezimmer** ist ein Ort, wo sie besonders gerne mit





ihrem Ding spielen. Dort sind sie nämlich sowieso **schon nackt** und können schnell Kontakt zu ihrem Lieblingsspielzeug aufnehmen. Dabei kann man sich auch noch im Spiegel betrachten. – Wow! Und überhaupt: Wasser ist weich, warm und prickelnd. Wer da nicht auf so **verrückte, erotische** Gedanken kommt, ist selber schuld. Also warum nicht mal den **Duschkopf** in die Hand nehmen und den Penis mit dem sanften, warmen Wasserstrahl verwöhnen? Oder wie wär´s damit: IHN so richtig einseifen. Durch dieses **Cleaning-Programm** wird der Penis nicht nur sauber, sondern ...



**MEMO**

**Übrigens:** Kaltes Wasser dient eher der Abschreckung und setzt seinen kleinen Freund so unter Schock, dass er sich gleich hinter der Vorhaut versteckt.

## HÄNDE HOCH!

*Es funktioniert auch ohne ...*

Wie? Ganz einfach! Liegt der Junge im Bett auf dem Bauch, kann er seinen **Penis gegen die Matratze** oder die weiche Bettdecke drücken und nur sein Becken auf- und abbewegen. Oder er presst ein Kissen zwischen seine Beine. So kann er **Stoßbewegungen** wie beim Geschlechtsverkehr machen.

## GEHT ES NUR UM HEISSE KURVEN?

*Alles, was ihn scharfmacht*

Jungs haben eine blühende **sexuelle Fantasie**. Es gelingt ihnen ziemlich easy, ihr erotisches Kopfkino anzukurbeln. Meistens spielen natürlich ihre Traumfrauen, von der Freundin bis zum Hollywood-Sternchen, die Hauptrolle. Aber auch **heiße Sprüche**, geile Düfte, erotische Fotos, sexy Fummel, rhythmischer Hüftschwung und und und.

Es gibt vieles, was sie **auf Touren** bringt. Doch das verraten sie den Mädchen nicht oder nur ganz selten. Also sind Fragen danach ziemlich sinnlos. Aber ein paar



**kleine Geheimnisse** sollen die Typen ruhig haben. Das ist voll okay. Und eifersüchtig auf irgendwelche Männerfantasien zu sein, das bringt echt nichts! Schließlich verraten Mädchen auch nicht alles. Zum Glück!

### MIT STOPPS ODER MIT VOLLGAS:

#### *So kommt er ans Ziel*

Beim Onanieren lernt der Junge, was ihm gefällt und wie er **seine Sexpower** steigern kann. Aber auch, wie er den Orgasmus hinauszögern kann, z. B. indem er mit zwei Fingern seine Eichel drückt oder seinen **Hoden nach unten** zieht. Das alles kann er üben und die kleinen Tricks irgendwann beim Sex mit seiner Freundin anwenden.

Um zum Höhepunkt zu kommen, machen die meisten Jungs **Tempo**, das heißt: Sie beschleunigen ihre Handbewegungen. Ist die **höchste Erregungsphase** erreicht, geht der Puls nach oben, das Herz schlägt rekordverdächtig, die Hoden ziehen sich an den Körper ran, die Eichel schwillt an. Im Innern des Körpers (in der Prostata) machen sich **Samenzellen und Samenflüssigkeit** bereit. Nur noch wenige

Sekunden, dann schießt explosionsartig die Samenflüssigkeit aus dem Penis – und immerhin sind das bis zu fast 30 Zentimeter weit (wissenschaftlich gemessen ganz genau 29,7 Zentimeter). Ganz schön (weit), oder?

### *Aus dem Wortschatzkästchen*

Der Fachausdruck für Selbstbefriedigung beim Mann heißt **Masturbation**. Das klingt ziemlich steril. Jungs haben dafür viel fantasievollere Bezeichnungen. Hier die Top Ten:

- ☞ Die **Banane** schälen
- ☞ Den **Pinsel** schwingen
- ☞ Den **Stift** spitzen
- ☞ Mit der **Nudel** spielen
- ☞ Die **Zapfsäule** knödeln
- ☞ Den **Drachen** melken
- ☞ Einhändig **Fahrstuhl** fahren
- ☞ **Fünf-Finger-Olympiade**
- ☞ Sich ins **Fäustchen** lachen
- ☞ **Rubbeldidupp**



## ES FUNKT! WAS KANN ICH DAFÜR, WENN ICH MICH VERLIEBE!?

*Es ist passiert. Plötzlich triffst du ihn, deinen Traumboy, und denkst: »Wow!« Es ist nicht nur sein tolles Aussehen, sondern noch was ganz anderes warum du so verrückt nach ihm bist. Wissenschaftler haben bewiesen, da geht noch was ganz anderes in dir vor.*

### SCHON VERRÜCKT:

#### *Die ersten vier Minuten entscheiden!*

Kaum zu glauben, aber wahr. Wenn sich ein **Mädchen und ein Junge** treffen, sind die ersten vier Minuten die entscheidendsten.

Es ist wie bei einem Sender und Empfänger. **Signale** werden abgesendet, z. B. einer von beiden macht eine bestimmte Bewegung oder sendet einen besonderen Blick. Nimmt der andere die Flirtsig-nale auf und macht dann einfach mit, fast so als wären sie Zwillinge, sind sie auf einer Wellenlinie. Wenn nicht, läuft der Flirtversuch ins Leere. Der Funke will einfach nicht so recht überspringen, weil eben irgendwie etwas fehlt.

**Der Annäherungsversuch** wird dann abgebrochen oder eventu-ell auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

### STIMMT DIE CHEMIE?

Ein flüchtiger Augenblick, eine Geste, eine besondere Stimmung – und **die Leidenschaft** erwacht. Die positiven Flirt- bzw. Liebes-signale bringen die **Biochemie** der Liebe voll in Schwung. Dein Puls steigt. Erscheint nämlich dein Schwarm auf der Bildfläche, pas-siert Folgendes:

Die Lustzentren in deinem Gehirn setzen **Liebesstoffe** frei. Und das sogenannte limbische System in deinem Kopf, das für Traurigkeit verantwortlich ist, wird voll aus-geschaltet. Körpereigene Drogen (Dopamin und Endorphine) machen dich euphorisch und **total happy**. Du bist sozusagen gepow-ert by Love, hast Schmetterlinge im Bauch und dein Herz schlägt wilde Purzelbäume.

Ganz klare Sache: **Dich hat's voll erwischt!**



## DUFJET ES NACH LIEBE?

Wer weiß? Pheromone, das sind Sexuallockstoffe, wirken so **wie kleine Liebespfeile**, die der Junge auf das Mädchen abschießt oder umkehrt. Du nimmst sie gar nicht so richtig wahr, denn diese **ganz kleinen Duftmoleküle** gehen direkt ins Gehirn. Kannst du ihn gut riechen, suchst du fast automatisch seine Nähe. Umgekehrt funktioniert das

genauso. Gibst du die richtigen Duftstoffe ab, lockst du den Jungen an. Wenn beide sich gut riechen können, **dann stimmt die Chemie**. Klappt das nicht, kannst du ihn oder er dich nicht riechen, ist die Sache eigentlich klar. Das ist fast so wie bei einem Parfum. Einige **Duft-Kombis** passen voll zu dir, bei anderen rümpfst du die Nase. Sorry, aber da funk't's dann einfach nicht!

## *Drei Phasen zum Liebesglück: Hormone bringen dich*



**1. Die Lust:** Es wäre toll, wenn du dich fast in jeden Jungen verlieben könntest. Aber so ist das nicht. Es muss schon der Richtige sein. Der Grund: Ohne dass du es richtig checkst, möchtest du gern denjenigen Jungen, der auch wirklich zu dir passt. Das heißt: Mit dem du ein Dreamteam bildest. Auch wenn das überhaupt noch nicht angesagt ist, hat es trotzdem was mit Fortpflanzung zu tun. Das ist von der Natur so eingerichtet. Dieser Wunsch ist irgendwie angeboren. Du hast Lust, weil in deinem Gehirn Sexualhormone produziert werden. Das sind weibliche Hormone (Östrogene) und männliche Hormone (Testosteron). Je mehr Testosteron, in deinem Körper ausgeschüttet wird, wenn du einen Jungen siehst, desto größer wird die Lust auf ihn, desto mehr fühlst du dich zu ihm

hingezogen. Geht's deinem Schwarm genauso, fällt es schwer, sich voneinander zu trennen. Das ist dann wie eine unsichtbare Schnur, die euch beide verbindet. Existiert der Draht zwischen dir und einem Typ nicht, ist das so, als würde er deine Handynummer anwählen, aber dein Handy ist nicht an oder du drückst ihn einfach weg.




**2. Rausch der Gefühle:** Die Schmetterlinge tanzen in deinem Bauch, du hast keinen Appetit mehr, du kannst nicht mehr schlafen, du denkst nur an ihn, bist total euphorisch, du bist nicht mehr von dieser Welt. Alles ist plötzlich anders, du interessierst dich nur für eins – nämlich für IHN. Aber Hallo: Du bist total verliebt! Schuld daran ist der Botenstoff Dopamin. Er sendet Signale, die im




## UNGLÜCKLICH VERLIEBT


### Was jetzt?


 **Klappt's nicht so**, wie du dir das vorgestellt hast, kannst du bei deinem Schwarm nicht landen, werden nur bei dir die vielen Liebesstoffe im Körper produziert, ist Liebeskummer angesagt. Und dann? Es gibt ein paar Regeln, die du beachten solltest ...


### auf Touren!

Kopf entstehen, an den ganzen Körper weiter. Das große Kribbeln beginnt, Euphorie und Leidenschaft entstehen. Du bist hot und heiß auf ihn.

 **Liebe und Treue:** Jetzt entscheidet sich, ob ihr fest zusammenbleiben wollt, ob ihr ein Pärchen werdet. Ob's länger zwischen euch klappt oder nicht, dafür sind die Hormone Oxytocin und Vasopressin verantwortlich. Vor allem Oxytocin sorgt für Liebe und Treue. Das Hormon wirkt allerdings nicht ewig. Wenn es in deinem Körper nachlässt, zeigt sich, ob ihr wirklich ein Traumteam seid und ob ihr nicht nur körperlich, sondern auch seelisch auf einer Wellenlinie liegt.

 **Geduld!** Auch wenn das vielleicht doof für dich klingt. Aber deine Liebeshormone werden nicht ständig weiterproduziert. Der Körper schließt die Lustfabrik im Kopf nach einer gewissen Zeit von selbst. Du denkst immer weniger an ihn und vergisst ihn irgendwann. Eine Besserung des Liebesstresses tritt normalerweise spätestens nach einem halben Jahr ein. Das macht der Körper zu seinem eigenen Schutz. Schließlich willst du doch nicht ständig down sein. Das würde deine Nerven gar nicht aushalten.

 **Nicht weiterbaggern!** Versuchst du immer wieder, bei deinem Schwarm zu landen, verlängert das nur deinen Kummer. Schluss damit! Lass dich nicht an der Nase herumführen. Schieß ihn zum Mond, schick ihn in die Wüste! Nur so kann auch dein Körper sich entlieben, indem er keine Liebesstoffe mehr durch dein Blut schießt.

 **Check die Lage!** Er ist nicht dein Traumboy. Das zu erkennen, ist nicht einfach, aber wichtig. Ihr passt nicht zusammen, ihr seid leider nicht auf einer Wellenlinie ...



Von Liebe keine Spur! Das solltest du dir immer wieder sagen. So verdrängst du ihn aus deinen Gedanken. Das muss sein, sonst kommst du von deinem selbst gemachten Liebesrausch nicht runter.

**Iss dich glücklich!** Schokolade oder Schokoeis hilft gegen Liebeskummer. Da ist schon ein bisschen was Wahres dran! Schokolade gibt deinem Körper nämlich den Tipp, Serotonin zu produzieren. Das sind Glückshormone. Dann kannst du auch wieder lächeln und steckst deine Nase allmählich aus deinem tiefen Loch heraus. Stehst du nicht auf Süßes: Gute Laune machen auch: reifes Obst, Gemüse (z. B. Tomaten), ein Glas Milch, Nudeln oder Nüsse (z. B. Cashewnuts). Aber auch Sport bringt's, z. B. Joggen. Da läufst du dem Liebeskummer sozusagen davon.

**Finger weg vom Alkohol!**

Gefühle kannst du nicht betäuben. Im Gegenteil: Alkohol verstärkt nur deine Grundstimmung und bei Liebeskummer bist du ja bekanntlich eher down. Willst du in ein noch tieferes Loch fallen? Bestimmt nicht! Also lass das mit

dem Trinken oder mit anderen Drogen.

**Treff dich mit Freunden!**

Unternimm was mit deiner Clique! Ablenkung ist nämlich die beste Medizin gegen Liebeskummer. So kriegst du die Achterbahn der Gefühle am besten in den Griff. Mit der Hilfe deiner Leute kommst du wieder in Balance. Sitzt du nämlich nur zu Hause, bist du viel anfälliger dafür, verstärkt an den einen Jungen zu denken, in den du dich verliebt hast. Dann baust du dir in Gedanken wieder ein Liebesgerüst auf, das aber voll einsturzgefährdet ist. Es ist ziemlich sinnlos, sich was vorzumachen. So nimmt der Teufelskreis kein Ende. Also such die Gesellschaft von Leuten, die dich toll finden. Es gibt andere Jungs, die auf dich stehen.





## WIE IST DAS EIGENTLICH BEIM ERSTEN MAL?

### *Fragen, die dir durch den Kopf gehen ...*

#### ZU JUNG FÜR'S ERSTE MAL?

Auch wenn du oder deine **gleichaltrigen Freundinnen** sich schon für Jungs interessieren und vielleicht auch **stolz Händchen haltend** mit dem Schwarm durch die Straße ziehen ... Für Sex ist es oft noch zu früh. Warte bis du dir ganz sicher bist. Schließlich ist Sex auch vom Gesetz her frühestens ab 14 Jahren erlaubt.

#### TUT'S BEIM ERSTEN MAL WEH?

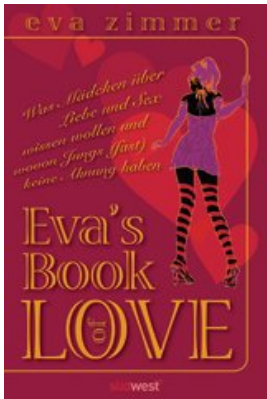
Ein bisschen mulmig ist fast jedem Mädchen vor dem ersten Mal. Das ist ganz normal. Schließlich passiert beim **ersten Mal** etwas, was du vorher noch nie erlebt hast. Doch zu deiner Beruhigung: Für 75 % der Mädchen ist der **erste Geschlechtsverkehr** nicht besonders schmerzhaft, wenn sie bereit dafür sind und sich danach sehnen, mit ihrem **Freund hautnah** zusammen zu sein. Ist die große Lust auf Sex bei dir auch wirklich da, öffnet sich dein Körper und lässt die **neue Erfahrung** ohne Schwierigkeiten zu.

MEMO ♀

**Übrigens:** die meisten Mädchen erleben ihr erstes Mal um ihren 16. Geburtstag herum, mit durchschnittlich 15,7 Jahren. Jungs sind mit 16,6 Jahren ein ganz klein wenig später dran.

#### SOLL ER WISSEN, DASS ICH NOCH JUNGFAU BIN?

So viel Vertrauen solltest du zu deinem Freund schon haben. Hast du das nicht, ist der Zeitpunkt fürs erste Mal noch nicht ideal. Und überhaupt: Eine **Liebesbeziehung** beginnt doch nicht gleich damit, dass ihr sofort miteinander Geschlechtsverkehr habt. Ihr solltet euch erst mal richtig kennenlernen. Mach den **dritten oder vierten Schritt** nicht vor dem ersten. Das heißt: Küssen, Streicheln, Fummeln, Zärtlichsein und dann erst ist irgendwann auch mehr drin - wenn dir danach ist. Es ist wichtig, dass ihr euch vertraut.



Eva Zimmer

**Eva's Book of Love**

Was Mädchen über Liebe und Sex wissen wollen und wovon Jungs (fast) keine Ahnung haben

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 12,5 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-517-08478-7

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2009

Die „Bravo“-Sexpertin spricht Klartext

Endlich einmal ein Buch für junge Frauen über Sex, das so gar nicht nach Aufklärung riecht. Eva Zimmer von BRAVO GIRL weiß genau, was Mädchen und junge Frauen wirklich zum Thema Sex wissen wollen. In dieses Buch packt sie ihre ganze langjährige Erfahrung mit dem sensiblen Thema und plaudert mit viel Humor aus dem Nähkästchen über „das erste Mal“, erogene Zonen, die besten Stellungen und tiefe Gefühle. Ein Buch, in dem auch nicht mehr ganz so junge Frauen, Jungs und Männer noch einiges entdecken können ...

 [Der Titel im Katalog](#)