© 2009 Berlin Verlag GmbH, Berlin

Bloomsbury Kinderbücher & Jugendbücher

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Bloomsbury Kinderbücher & Jugendbücher unter Verwendung einer Fotografie von © Getty Images und einer Illustration von Sarah Heiß

Typografie & Gestaltung: Sarah Heiß, Basel

Gesetzt aus der Fabiol

Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-8270-5359-6

www.berlinverlage.de

LIEBES-ERKLÄRUNGEN — EIN SEX-BUCH

HERAUSGEGEBEN VON

Franziska und Nikola Richter

Illustrationen von Sarah Heiß

VORHER

Das erste Date — 11
Beste Flirtsprüche — 13
Schlechte Flirtsprüche — 14
Dinner for two — 16
Die zehn besten Orte zum Kennenlernen — 18
Elf romantische Geschenke — 21
Steh ich auf Mädchen oder Jungs? – EIN PROTOKOLL — 22
Liebeserklärungen — 28
Der Liebesbrief — 30
Ich bin hässlich — 31
Heimlich verliebt — 33
Sexträume — 34
Erster Kuss — 35
Ein Priester und das Zölibat – EIN PROTOKOLL — 36
Flirten im Netz — 38
Engtanz etc. — 40
Kann man Küssen üben? — 41
Verhütungsmethoden — 43
Kein Sex vor der Ehe – EIN PROTOKOLL — 47
Mut antrinken? — 48
Türöffner — 49
Zu dir oder zu mir? — 51
Wenn man als Junge noch im Sopran singen kann … — 53

MITTENDRIN

Wann ist es so weit? — 55
Der gute Liebhaber, die gute Liebhaberin — 58
One-Night-Stand — 60
Ist der Quickie männlich? — 62
Sexarten: Risiken und Nebenwirkungen — 63
Kamasutra: Nur eine Verrenkung? — 66
Sexuelle Belästigung: Ab wann ist es zu viel? — 68
Das war's: War das jetzt ein Orgasmus? — 70
Orgasmusprotokoll — 72
Sex mit dem Traumtypen — 75
Beste Sexszenen im Film — 78
Sex und Tageszeiten — 80
Beliebte Sexorte — 82
Sex im Freien — 83
Älterer Freund — 84
Wenn man sich nichts zu sagen hat, aber der Sex fantastisch ist — 85
Wenn man sich liebt, es aber im Bett nicht klappt — 86
Sexpraktiken anderer Kulturen — 88
Sex im Dunkeln: Pro — 90
Sex im Dunkeln: Contra — 91

NACHHER

Für ihn: »Wie war ich?« — 93
Für sie: »Ich will noch kuscheln« — 95
Passen wir zusammen? — 96
Seine Ex: Eine Typologie — 98
Warum in der Realität alles ganz anders aussieht als im Film — 100
Die Zigarette danach: Ein Mythos? — 101
Was kann ich wem erzählen? — 102
Die Blicke der anderen — 104
Ab wann ist es fremdgehen? — 105
HPV ist nicht Krebs — 107
Bettbeziehung — 109
Ich schlafe mit jemandem, der mir peinlich ist — 111
Die Pille danach – EIN PROTOKOLL — 113
Beichten oder nicht beichten? — 115
Betrügt er mich? — 117
Schluss machen — 118

UNVERHOFFT

Pannen im Bett — 121
Thermounterwäsche — 123
Rot werden — 126
Sex mit der Ex — 128
Zusammen kommen. Von den Schwierigkeiten der Synchronisation — 130
Beschneidung — 132
Die erste Regel: Was tun? — 134
Wenn dich die Eltern erwischen — 136
Nervige Verehrer — 138
Macht Sex süchtig? — 140
Ich mag seinen besten Freund — 142
Ich bin in einen Popstar verliebt — 143
Coming-out – EIN PROTOKOLL — 144
Blasenentzündung — 146
Orte, um schnell Sex zu bekommen — 148

OFT

Fragen, die nur Erwachsene stellen — 151
Knutschen vor den Freunden — 153
Wie geil: Warum Jungs gerne übers Onanieren sprechen — 154
Wie peinlich: Warum Mädchen nicht über Selbstbefriedigung reden — 155
Sextypen: Der Romantiker / Die Romantikerin — 157
Sextypen: Der Macho — 159
Sextypen: Die Zicke — 161
Sextypen: Der Realist — 162
Sextypen: Der Schnacker — 164
Sextypen: Das Weichei — 166
Eifersucht — 167
Auch Eltern haben Sex — 168
Imageproblem I: Ab wann bin ich eine Schlampe? — 170
Imageproblem II: Ab wann bin ich ein Aufreißer? — 172
Pornos: Erst mal gucken — 174
Nur für Jungs: Wann, wie und wo kann ich mich endlich rasieren? — 176
Nur für Mädchen: Wann fange ich an, mich zu rasieren? — 178
Meine Eltern finden meinen Freund blöd — 180
Kuschelrock: Songs über Sex und Liebe — 182
Wie ich mir Sex als Frau vorstelle — 184
Wie ich mir Sex als Mann vorstelle — 185
Auf was man sich noch freuen kann — 187

DAS ERSTE DATE

Man soll sich vorher die Zähne putzen, die Fingernägel schneiden, ein frisches Hemd anziehen, auf Haarspray und sonstige Duftmittel verzichten, pünktlich sein, Schimpfwörter auslassen, Exfreunde und -freundinnen nicht erwähnen und nicht angeben. Man sollte seine Wertsachen immer im Auge behalten, sich nicht abholen lassen und ein aufgeladenes Handy mitnehmen. Es kann nicht schaden, vorher ein bisschen Zeitung gelesen zu haben, um eine eventuell entstehende peinliche Stille mit einer Neuigkeit aus aller Welt zu überbrücken. Komplimente darf man machen, ja, bitte, aber man sollte sie zwischendurch überraschend fallen lassen. Das erste Date sollte auf jeden Fall an einem öffentlichen Ort stattfinden. Das muss kein Café, Restaurant oder Kino sein, man kann

auch zusammen Eis essen gehen oder minigolfen, ein Picknick machen oder einen botanischen Garten besuchen, Videospiele in der Shopping Mall spielen, beim Pferderennen mitwetten, klettern, in ein Museum gehen, Weihnachtsbeleuchtungen, Sternschnuppen oder den Regen betrachten. Alles geht, was in der jeweiligen Dating-Gegend geht und Spaß macht.

So weit, so gut, liebe Standardtipps. Was aber ist mit den Nerven? Mit dem Rotwerden, dem Beinezittern, dem vorher Nichtschlafenkönnen, dem Hitzefleckenbekommen? Ein erstes Date ist auf jeden Fall zu schaffen. Man stelle sich einfach vor, man träfe den besten Kumpel oder die beste Freundin. Das geht doch auch immer ganz locker. Bei solch einer speziellen Verabredung hilft sogar ausnahmsweise die Floskel: »Sei, wie du bist.« Denn vielleicht steht ja die Unbekannte auf Angeber mit Haarsprayfrisur und langen Fingernägeln oder der Unbekannte auf unparfümierte Plaudertaschen mit Flickenrock. Das muss jeder selbst herausfinden. Und falls er oder sie es doch nicht so ist, war es ja zum Glück nicht nur das erste, sondern auch das letzte Treffen.

BESTE FLIRTSPRÜCHE

* *

* Hallo. [Ja, genau so einfach geht das. Man will sich ja schließlich kennenlernen und eine Begrüßung schadet nie – dazu noch lächeln: Perfekt.]
* Du siehst gut aus. [Jeder hört gerne Komplimente und weiß, wie schwierig es ist, welche zu machen. Umso beeindruckender, wenn man eines wie selbstverständlich fallen lässt. In derselben Betonung hingeredet wie der Satz »Ich muss mal aufs Klo« sind Komplimente unschlagbar. Varianten: »Du hast wirklich schöne Augen«, »Du erinnerst mich an Schauspieler/in XYZ«, »Das Hemd steht dir wirklich gut«.]
* Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag. [Löst eine gehörige Verwirrung aus. Wichtig ist ja vor allem: Ins Gespräch kommen.]
* Soll ich dir ein Liebeslied vorsingen? [Noch besser ist: nicht fragen, sondern singen, z. B. beim Karaoke. Spontaneität ist nie peinlich.]
* Du riechst so gut. [Zeigt, wie nahe ihr euch schon gekommen seid – und dass du nicht nur auf das Aussehen achtest.]
* Du bist mir sofort aufgefallen, als du reinkamst. [Jeder will etwas Besonderes sein.]
* Entschuldigung, du hast da was am Auge. Mach mal deine Augen zu. [Und dann küssen… für Mutige!]
* Könntest du mir einen Stift ausleihen? [Und dann die eigene Telefonnummer aufschreiben, eine Blume aufmalen oder über Stifte sprechen, je nachdem, wie sich die Situation entwickelt.]
* Gar nicht sprechen, sondern in die Augen schauen. Was willst du trinken? Kann ich dir etwas bestellen? [Eine Einladung wird selten ausgeschlagen, und ihr habt eine Getränkelänge Zeit, um euch ein bisschen kennenzulernen.]

SCHLECHTE FLIRTSPRÜCHE

* *

* Du hast ein hübsches Lächeln. Schade, dass es nicht alles ist, was du trägst. [Sexuelle Anspielungen wirken beim Kennenlernen meist billig, gilt auch für: Du bist so süß wie ein riesengroßer Berg Schokolade!, Darf ich dich vernaschen?, Einsamer sucht Einsame zum Einsamen.]
* Du bist mindestens genauso hübsch wie meine Ex-freundin! [Thema verfehlt.]
* Hast du mal 'ne Zigarette für mich? [Diese Frage könnte als reine Dienstleistungsaufforderung aufgefasst werden: Am Ende bist du um eine Kippe reicher, wirst aber ansonsten nicht weiter beachtet. Oder noch schlimmer: Du hast gar nichts, nicht einmal eine Kippe.]
* Bist du öfter hier? [Natürlich ein Klassiker. Hätte ein Comeback verdient. Geht aber nicht, solange diese Frage immer wieder auf Listen wie dieser hier auftaucht. Einmal ausgesprochen, bedeutet der Satz nämlich: Ich will dich angraben, bringe aber keinen vernünftigen Satz zustande. Gleiches Kaliber: Kennen wir uns nicht von irgendwoher?, Auf dich habe ich mein ganzes Leben lang gewartet.]
* Lass mich dein Badewassereinlasser sein. [Damit machst du dich kleiner, als du bist, denn du willst doch mehr sein als ein Helferlein – außer ihr trefft euch zufälligerweise in einem Einrichtungshaus oder auf einem Flohmarkt an einer Badewanne, dann macht dieser Satz durchaus etwas her.]
* Als Gott dich schuf, wollte er sicher angeben. [Wie oft hast du das schon zu jemandem gesagt? Nie? Besser so!]

* Kennen wir uns? Kreuze an: ja, nein, vielleicht. [Ja, wo denn bitte ankreuzen? Bist du ein Beamter, oder wie?]
* Ich weiß, wir kennen uns nicht, aber das muss sich schlagartig ändern! [Du zeigst, dass dir jemand gefällt, und das freut jeden – aber bitte nicht in diesem Befehlston.]
* Darf ich dir zwei Fragen stellen: Erstens, was sind deine Lieblingsblumen, und zweitens, an welche Adresse soll ich sie schicken? [Alte Schule ist ja o.k., aber nicht reden, handeln. Blümchen gibt es überall, als Tischdeko, im Vorgarten, im Park – selbst ein Zweig tut es, wenn er hübsch aussieht. Zur Not eine Papierblume basteln oder auf einen Zettel eine Rose kritzeln und überreichen. Wirkt immer.]
* Hello Beauty! Ciao Bella! Hallo Schöne! [Zu allgemein. Bitte mehr Mühe geben. Noch schlimmer: Pfeifen.]

DINNER FOR TWO

Einer meiner Freunde hat einen besonderen Trick, um ein Mädchen herumzukriegen, er nennt es das »Flachleger-Essen«. Es ist scharf, es ist salzig, es duftet und dauert und – es führt meistens zum Erfolg. Denn mein Freund nutzt den Heimvorteil. Weil er zu Hause kocht, weiß er genau, wo das Bett steht – und solch einen Service kann kaum ein Restaurant bieten.

Natürlich könnte man denken, der Freund mische Nahrungsmittel, die einen erotischen Mehrwert haben, unter das Essen, zum Beispiel Kaviar, Trüffel, Austern, Froschschenkel und Schildkrötenfleisch. Aber er weiß erstens nicht, wie man solche Dinge zubereitet, und zweitens vermutet er, dass sich manchen Gästen beim Anblick der Magen um- und das Gefühl abwenden würde. Sein Gericht darf ich leider nicht verraten, nur so viel sei gesagt: Wichtig sind viele ungewöhnliche Zutaten und die Farben. Denn was gekocht wird, ist in Wirklichkeit zweitrangig. Der Charme des Selbstgemachten zählt und überzeugt einen Gast.

Wenn der Freund einen Tipp geben müsste, würde er sicherlich raten: Statt aufwendige Rezepte lieber einfache Speisen auswählen, die ebenso einfach gelingen: ein knackiger Salat mit gerösteten Sonnenblumenkernen, ein Karottencremesüppchen – mit dem Pürierstab kein Problem! Als Hauptgericht eine Lasagne oder Bandnudeln mit Lachs und Spinat. Das Dessert nicht vergessen. Dazu vielleicht Wein, ein Glas Prosecco oder frisch gepresste Säfte. Und er würde sagen: Du verführst nicht mit Küchenwissen, mit Fünfsternemütze oder Luxus, sondern mit der richtigen Atmosphäre und mit allen Sinnen. Vor allem die Liebe zum Detail zählt. Die Tischdekoration: Kerzen, Blumen, Servietten und schönes Geschirr. Die Gewürze: Wer mit Zimt, Safran, Vanille, Ingwer und frischen Kräutern umzugehen weiß, verrät Leidenschaft und

kann kein schlechter Liebhaber sein. Die Musik: nicht zu laut, nicht zu leise, etwas, das Schweigesekunden unauffällig überbrückt und vielleicht sogar Gesprächsthema sein könnte, eine neue Band etwa. Das Licht: nicht zu dunkel, nicht zu hell, vielleicht viele kleine Lichtquellen statt einer großen Lampe. Und schließlich ein angemessenes Outfit, ein bisschen besonders ist der Anlass ja schon. Und wer sich nicht zutraut, mit Töpfen und Pfannen zu hantieren, oder nicht Gefahr laufen möchte, dass irgendwann Eltern oder Geschwister hereinplatzen, dem bleibt immer noch der Weg ins Restaurant.

Den besagten Freund langweilte es irgendwann, immer das Gleiche zu kochen, und er dachte sich etwas Neues aus. Als seine Umschwärmte zum versprochenen Abendessen eintraf, war die Eingangstür angelehnt. Im abgedunkelten Wohnzimmer fand sie ihn schließlich. Er lag auf dem Tisch. Nackt und in Zellophan gewickelt, einen Apfel im Mund. Die Angebetete bekam ihren nicht wieder zu und ging sofort wieder. Das nächste Mal kochte er erneut sein Essen, eine weitere Blamage wollte er vermeiden. Aber er nahm sich vor, bald die Mund-zu-Mund-Fütterung bei verbundenen Augen in den Abend einzubauen. Ein bisschen Variation hat ja noch nie geschadet, dachte er.

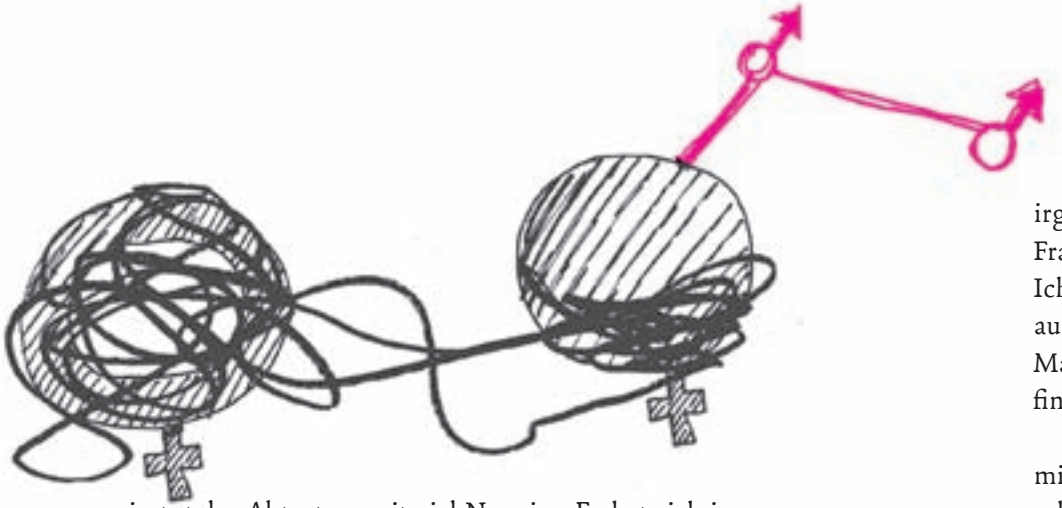
STEH ICH AUF MÄDCHEN ODER JUNGS? — EIN PROTOKOLL

Als ich zehn war, besuchte ich noch zu DDR-Zeiten meine Tante im Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg. Unten im Haus war der sogenannte Sonntagsclub, ein Treffpunkt für Schwule und Lesben im Osten, den sie damals für ihren 40. Geburtstag gemietet hat. Dort hingen nackte Jungs an der Wand, Kondome lagen herum, Streichholzschachteln, weil unglaublich viel geraucht wurde. Ich habe das erst mal nicht kapiert, war sehr befremdet und dachte: O Gott, so etwas gibt's? Aber meine Tante ging damit ganz locker um und sagte ein paar Jahre später zu mir: »Dat kann doch keener für sich so hundertprozentich sagn, ob er nich ooch 'n bisschn bi is.« Das Thema wurde in meiner Familie also nicht so rigide gehandhabt.

Der Stein ist bei mir in der zehnten Klasse ins Rollen gekommen, als sich meine beste Freundin Meret mit Angie, einem lesbischen Mädchen, anfreundete. Meret erzählte, dass die Klasse im Biounterricht über Homosexualität gesprochen hätte, und sagte, sie könne das für sich überhaupt nicht ausschließen. Damals habe ich das für mich vehement verneint, aber das erste Mal darüber nachgedacht. Im Freundeskreis

meiner Schwester war es sogar eine Zeit lang richtig »in«, wenn auf Partys Mädels mit Mädels knutschten. Das hat mich verunsichert. Irgendwie war ich neidisch, dass die so locker waren. Also war es auf einmal in meinem Bewusstsein. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt immer weibliche Bezugspersonen gehabt. Mit Jungs hatte ich fast nichts zu tun. Aber eine ganze Weile passierte nichts. Während des Abiturs war ich in einen Jungen verliebt, den man eigentlich niemandem zumuten konnte. Auf unserer Kursfahrt waren wir das Vorzeigepaar, obwohl wir noch nicht einmal geknutscht hatten. Ich glaube, Claudio war schwul – aber das wussten wir beide damals noch nicht.

Nach dem Abi bin ich mit Meret und noch ein paar anderen Freunden, auch Angie, die ja offen lesbisch war, zu meiner Oma nach Thüringen gefahren. Ich war total nervös in der Gegenwart von Angie. Damals waren anrasierte Nacken total cool: Die verführen dazu, darüberzustreichen. Mein Initiationsritus mit Angie bestand darin, dass sie mir die Haare hinten abrasierte, das war höchst erotisch. [Jetzt ist der Trend ja eher, dass Frauen wie Frauen aussehen wollen.] Ich habe nichts mitbekommen, außer, dass die Frau mich anfasste. Wir haben uns schnell ineinander verliebt, das war sozusagen meine erste Beziehung. Sie war noch nicht einmal besonders hübsch, aber ich fand sie irgendwie sexy. Ich wollte mal richtig knutschen und mehr, anfassen und so. Und das war überhaupt nicht leicht. Wir lagen in den Ferien zwei Wochen nebeneinander im Bett und wussten nicht, was wir machen sollten. In Filmen bekommst du Heterosex vermittelt – rein, raus und fertig, mal simpel ausgedrückt –, und da war nichts mit rein, raus. Der erste Zungenkuss nach dem Urlaub war super. Aber der Sex war erst mal etwas belanglos. Wir wussten gar nicht, was ein Orgasmus war. Ich habe mich überhaupt nur auf diese Liebelei eingelassen, weil ich wissen wollte, wie das so ist. Das



war ein totales Abtasten, mit viel Neugier. Es hat sich insgesamt sehr richtig angefühlt. Die Idee, dass ich auf Frauen oder ausschließlich auf Frauen stehen könnte, hat mich allerdings stark verunsichert. Meinen Eltern habe ich vorerst nichts gesagt. Angie brachte ich mit nach Hause, weil wir einiges ausprobieren wollten. Bei ihr ging es nicht, denn ihre Eltern waren total gestört. Bis 18 oder 19 Jahre bist du ja noch von dem Ort, wo du wohnst, abhängig. Meine Eltern haben nichts geahnt und gesagt: »Na gut, dann soll Angie eben auch hier schlafen.« Wir haben uns prächtig amüsiert.

Weihnachten habe ich mit Angie nicht besonders geschickt Schluss gemacht, was sie sehr verletzt hat. Für mich war das alles zu viel, und ich wollte die Sache beenden. Aber das Türchen war offen. Es war nicht so, dass ich das nie wieder wollte, aber nicht mit ihr. Als ich meinem Vater davon erzählte, reagierte er mit einem Standardsatz, der mich wohl beruhigen sollte: »Ja, das gibt sich schon wieder, das ist in deinem Alter nicht untypisch.« Dann habe ich mich relativ schnell in Mark, den Studienkollegen meines Bruders, verliebt. Es dauerte lange, bis das endlich geklappt hat. Es war schön, aber es hat sich weniger richtig angefühlt. Vielleicht war er einfach nicht der richtige Mann. Wäre er ein anderer Typ gewesen, wäre ich mit dem jetzt vielleicht verheiratet und hätte fünf Kinder. Mit Mark war der Sex nett, wir konnten auch jeden Tag miteinander schlafen, ich fühlte mich nicht unter Druck. Aber es war

irgendwann langweilig. Die Kreativität, die ich später mit Frauen entwickeln konnte, die war mir da noch völlig fremd. Ich traute mich nicht. Sex muss man eben lernen und dabei aufpassen, dass man sich nicht irgendeinen Blödsinn holt. Man muss sich Zeit lassen und vieles selbst herausfinden, dann findet man irgendwann seinen Weg.

Nach Mark war ich drei Jahre alleine. In der Zeit habe ich mich immer wieder in Frauen verliebt, so richtig doll, viel schlimmer als in Männer, es hat viel mehr wehgetan, ich habe viel mehr gelitten. Ich wollte das dann endlich mal für mich definieren. Ich dachte, ich müsste mich festlegen. Ich war bis dahin immer sehr vorsichtig mit dem Thema umgegangen, wahrscheinlich weil ich nicht wusste, was ich wollte.

Dann schaute ich in die »Siegessäule«, ein schwul-lesbisches Magazin in Berlin, für mich das damals wichtigste Blatt. Wenn man sich an niemandem orientieren kann, mit niemandem sprechen kann, dann ist so etwas wichtig. Ich habe darin eine Annonce gelesen, dass ein paar Mädels gemeinsame Freizeitaktivitäten organisieren wollten. Wir unternahmen einfach Sachen, sprachen über Gott und die Welt, aber auch über das, was man alles im Bett machen kann. Das waren lustige Situationen, wir haben viel gelacht. Normalerweise redet man nicht über lesbischen Sex. Alle denken, er sei völlig anders als Heterosex. Wenn du Heteromänner nach ihren Vorstellungen von lesbischem Sex befragst, sind die einen völlig angetörnt davon und die anderen denken an »Blümchensex«: bisschen streicheln und knutschen.

Unsere Gruppe ist irgendwann auseinandergegangen, aber hat mich so weit vorangebracht, dass ich eines Tages zu Meret sagte: »Wir müssen jetzt mal los in die Disko, ich brauch 'ne Frau.« Ich habe mich da unter dem Motto »Lesbians and Friends« mit Caipirinha besoffen, weil einer unserer Freunde an der Bar gearbeitet hat. Wir schauten uns an, was auf der

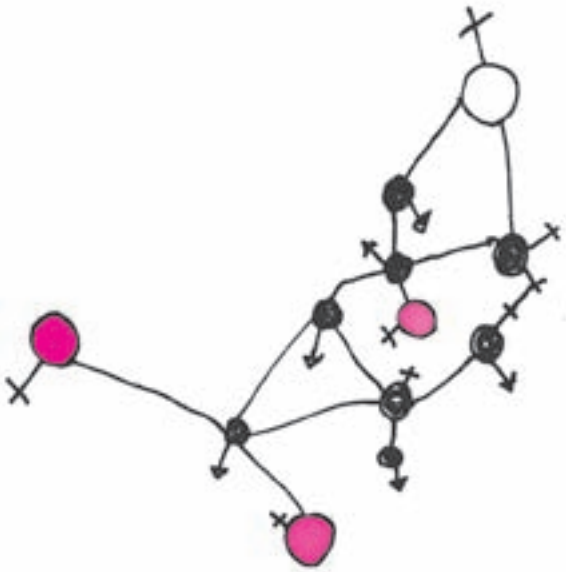
Tanzfläche herumlief. Nur zwei kamen in Frage, und ich sagte: »Die oder die.« – »Dann musst du eine jetzt anquatschen«, sagte Meret. Aber ich habe einfach meine Telefonnummer und meinen Namen aufgeschrieben, einer von beiden den Zettel gegeben und gesagt, wenn sie mag, könne sie mich ja mal anrufen. Sie war völlig perplex – und hat sich gleich am nächsten Morgen gemeldet. Aber unsere Beziehung musste sich erst mal entwickeln. Wir waren beide voller Komplexe und in dieser neuen Situation völlig verklemmt. Das war nicht mit dem zu vergleichen, was ich als Teenager erlebt hatte. Damals hatte ich den Anspruch, besonders und originell zu sein. Aber mit 28 Jahren war ich erwachsen und wusste, was ich nicht wollte. Vorher war das keine Liebe, das war Ausprobieren. Wir wohnen jetzt zusammen, und das ist oft anstrengend – wegen der Leute. Denn auch wenn sie tolerant sind, haben wir immer diesen Sonderstatus. Ganz am Anfang dachte ich: Warum ich? Warum muss das so sein? Warum kann ich nicht einfach einen Mann finden, der mich ernährt und mit dem ich Kinder habe? Ich hatte auf einmal völlig konservative Denkmuster, weil ich auf diesen Stress keinen Bock hatte.

Und trotzdem ist es das wert. Es ist etwas sehr Schönes, sich als eine Frau in eine Frau zu verlieben. Wenn eine junge Frau unsicher ist, sollte sie sich darauf konzentrieren, dass es etwas Besonderes ist. Dann wird sie merken, ob es richtig oder falsch ist. Sie sollte keine Angst davor haben, auch mal zwischen Männern und Frauen zu schwanken. Und sie sollte schauen, dass sie Kontakte zu anderen bekommt, sei es über Anzeigen, Magazine, das Internet und Chatrooms. In Städten ist das ja überhaupt kein Problem: Man kann zu Coming-out-Gruppen gehen. Es hilft total, Gleichgesinnte zu finden. Auf dem Land ist es sicherlich schwieriger. Und sie sollte nicht enttäuscht sein, wenn sie erst mal den Eindruck hat, sie träfe nur Psychos. Es ist ja selten so, dass man sofort und auf einmal ganz viele beste Freunde trifft.

Ich bin sehr froh, dass ich heute sagen kann: Das bin ich. Was hat man denn für eine Alternative? Eine olle Schranklesbe zu werden, die darauf hofft, dass die Prinzessin vorbeimarschiert? Oder völlig unzufrieden sein? Man muss auch im Kopf behalten: Sex ist nicht alles. Für ein glückliches Leben braucht man nicht unbedingt optimalen Sex. Man redet immer sehr böse vom »lesbischen Bettentod«: dass lesbische Paare nach vier bis fünf Jahren keinen Sex mehr haben. Das kenne ich auch aus meiner eigenen Umgebung, aber trotzdem sind diese Paare glücklich.

Ich habe zwei Sachen gelernt. »Wenn eine sagt, sie wüsste nicht, ob sie schon einmal einen Orgasmus hatte, dann hatte sie noch keinen.« Und die zweite Regel ist: »Man muss sich nicht fragen, ob man verliebt ist oder nicht, das merkt man.«

Die Erzählerin ist seit mehreren Jahren glücklich verliebt, lebt mit ihrer Freundin in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft und hat einen Sohn, den ihre Partnerin adoptiert hat.



LIEBESERKLÄRUNGEN

* *

- ♡ Ich liebe dich. [Der Klassiker.]
- ♡ Ich glaube, ich verliebe mich gerade in dich/habe mich in dich verliebt. [Wenn man etwas schüchtern ist und den Klassiker nicht über die Lippen bringt. Ist eine Erfolgsformel, vorausgesetzt, was behauptet wird, stimmt. Dieser Satz heißt nämlich auch: Alle Spiele sind zu Ende, ich liefere mich aus, ich lasse alle Hüllen fallen. Von jetzt ab nur noch Hop oder Top. Ja oder nein.]
- ♡ Eigentlich wollte ich dir aber nur sagen, dass ich dich

- ♡ liebe. [Kommt immer gut, besonders dann, wenn dem Satz lange Diskussionen, Vorhaltungen, Vorwürfe voranliefen. Du hast dich seitenlang über seine oder ihre Unpünktlichkeit ausgelassen? Du hast ihn oder sie schwer zugetextet über Verantwortung, Sauberkeit, Treue, was auch immer? Schließ diesen Satz an, und dein Gegenüber weiß: Diesen ganzen Mist, die ganze Kritik machst du nur aus Liebe. Umso offener wird dein Gegenüber sein, sich über die Kritik von vorher Gedanken zu machen.]
- ♡ Ich liebe dich, habe ich dir das heute schon gesagt? [Variation des Klassikers für eine schon länger andauernde Beziehung.]
- ♡ Selbst gebrannte CDs. [Bitte nicht nur Seichtes, sondern richtig gute Musik. Ideal: eine Mischung, die alle Facetten des Gefühlslebens vertont, was Lustiges, was Romantisches, was für einsame Stunden.]
- ♡ Das, was ich für dich fühle, habe ich noch nie gefühlt. Aber es fühlt sich so richtig an! [Genau.]
- ♡ Versprich mir, dass wir uns nie Tiernamen geben. Ansonsten kannst du alles von mir haben. [Bewahre deinen guten Geschmack, auch wenn du vor Liebe blind und blöd bist.]
- ♡ Ich würde für dich mit dem Fahrrad in den Himmel hoch- und ohne Bremse wieder hinunterfahren. [Originalität schadet nie.]
- ♡ Du bist die Schönste, Klügste/der Schönste, Klügste, die/der mir je begegnet ist. [Superlative kommen immer gut.]
- ♡ Ich würde auch im Regen mit dir spazieren gehen! [Was würdest du alles für ihn oder sie tun? Sprich es aus!]

DER LIEBESBRIEF

* *

Ein Liebesbrief? Das ist 20. Jahrhundert! In der heutigen flüchtigen Zeit vertraue ich eher auf schnell hingehauene SMS, auf sprechende Emoticons, und wenn es mal mehr sein muss, dann schreibe ich eben eine E-Mail. Besonders, wenn ich gerade weit weg bin. Aber einen richtigen Liebesbrief in Papierform? Das geht irgendwie nicht. Nicht mehr.

Und woran liegt das? Nicht nur daran, dass der Brief eben ein veraltetes Medium ist. Ich schicke vielleicht mal Postkarten, Briefe aber nie. Manchmal bekomme ich einen von der Oma. Sonst aber nicht. Briefe sind Schneckenpost, Briefe sind langsam und schwer zu schreiben, weil jedes Wort gleich so ein Gewicht kriegt. Weil alles sofort stimmen muss. Weil Papier keine Löschtaste kennt.

Und weil ein Liebesbrief eher für eine altmodische Art von Romantik steht. Wie Kerzen, Räucherstäbchen, Plüschtiere, Herzen. Klar, es gibt Mädchen, die stehen auf so was. Im Prinzip ist das aber nicht nur uncool, sondern meist auch zu billig. Weil es das wahre Gefühl eher verdeckt als ausdrückt.

Es ist doch so: Der Liebesbrief hatte seine Zeit. Als Kafka und Felice Bauer in zwei Städten wohnten, die Tagesreisen voneinander entfernt lagen [nämlich Prag und Berlin], als Telefon noch mit »ph« geschrieben wurde, sehr selten und dadurch teuer war, da hatten Liebesbriefe noch einen Wert. Aber jetzt, im Jahrhundert nach der digitalen Revolution, jetzt, wo ich meiner Freundin ganze Liebesfilmchen auf ihr Handy senden kann?

Kreativ sein, romantisch sein kann man heute eben anders! Wenn Liebesbeweise schon sein müssen. Denn eigentlich gilt: Wahre Liebe braucht keine Beweise.

* *

Der Wecker klingelt. 6.30 Uhr. Der erste Gang führt auf die Waage. Der Zeiger schnellt auf 60,5 Kilo. Da gibt es für Kim nur eines: Noch einmal draufsteigen, am Waschbecken festhalten und so lange balancieren, bis sie mit ihren 161 Zentimetern irgendwie unter der 60-Kilo-Marke bleibt. Beim Duschen stellt sie dann fest, dass der linke Busen schneller wächst als der rechte. Auch die Pickel vermehren sich unverhältnismäßig. So demoralisiert über den eigenen Zustand, möchte Kim sich am liebsten wieder ins Bett legen, eine Tafel Schokolade verschlingen und Dauerwerbesendungen gucken. Aber das ist selbstverständlich keine Lösung. Die Pickel würden nur noch schlimmer und die Hosen noch enger.

Objektiv gesehen, sind nur ungefähr 15 Prozent der deutschen Kinder und Jugendlichen übergewichtig. Das mag zwar für Gesundheitspolitiker erschreckend klingen, bedeutet im Grunde aber, dass sich 85 Prozent keine Sorgen machen müssen, aus dem Rahmen zu fallen. Es ist sowieso umstritten, bei Jugendlichen den Body-Mass-Index anzuwenden, denn der ist nur für über 18-Jährige halbwegs zuverlässig.

Wer gibt Kim also das Selbstbewusstsein zurück, das sie mit jeder Chipstüte und jeder geschwänzten Sportstunde Stück für Stück verloren hat? Auf Hilfe der Eltern kann sie selten zählen. Entweder es heißt: »Na, dann nimm doch ab.« Oder sie muss sich Weisheiten anhören wie: »Wahre Schönheit kommt von innen.« Das mag vielleicht für Frauen ab 50 gelten, möchte sie da antworten, aber mit 16 kann sie wohl kaum auf ihre inneren Werte verweisen, wenn sie gerne mit Axel aus der 11. Klasse auf ein Date gehen will.

Was Eltern, Lehrer und Gesundheitsberater einfach nicht verstehen, ist, dass es nicht darauf ankommt, ob Kim objektiv zu dick oder pickelig ist. SIE FÜHLT SICH VERDAMMT NOCH MAL SO! Klar, Marylin Monroe war auch nicht gerade superschlank. Doch auch alle mehr oder weniger molligen Vorbilder ändern nichts daran, dass Kim ihren eigenen Körper nicht mag. Im Grunde braucht sie mit 16 keine Schönheits-, sondern Wohlfühltipps.

Erst einmal ist es für Kim wichtig zu realisieren, dass sie sich in einer Übergangsphase befindet. Vielleicht nimmt sie in der Pubertät ein bisschen zu, aber das verliert sich im Laufe der nächsten Jahre. Die Pickel verschwinden mit oder ohne Clearasil. Und irgendwann merkt sie, dass Männer einfach auf Brüste stehen, egal ob sie groß oder klein oder beides sind. Letztendlich geht es nur darum, ein oder zwei Jahre zu überstehen. Und das wird ja wohl jeder schaffen, oder?

HEIMLICH VERLIEBT

Geben wir es zu: Heimlich verliebt zu sein tut weh, weil man ein schönes Gefühl verstecken muss. So wird es ein unschönes Gefühl. Weil der oder die Angebetete unerreichbar zu sein scheint, verlängert sich das Leiden. Das Unerreichbare wird zu einem Ideal, etwas, gegen das die Realität nichts aufzubringen hat. Die Liebe spielt sich ab in den Gedanken, wird zu etwas Virtuellem, etwas ohne Körper, ohne Dialog. Die heimliche Liebe ist eher eine Romantik-Maschine, die ständig neue Bilder und Fantasien hervorbringt, als eine echte Leidenschaft. Nicht ohne Grund entstand bedeutende Weltliteratur aus diesem Gefühl heraus. Johann Wolfgang von Goethes junger Werther brachte seine angestauten Sehnsüchte auf Briefpapier und wurde damit zu einem Helden seiner Zeit. Walther von der Vogelweide und andere mittelalterliche Minnesänger stritten sich um die »Minne«, die Liebe einer unerreichbaren, vollkommenen Dame. Die unglückliche Liebe inspirierte Musiker, Maler, Künstler, Filmemacher, bestimmt auch Erfinder. Ja, der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, sagte sogar, dass Kreativität eine Art Triebableitung darstellt. Dass also alles, was nicht lustvoll ausgelebt werden kann, was aufgestaut bleibt, sich andere Kanäle, etwa Text, Ton oder Bild, sucht.

ALSO: Unglücklich Verliebte, legt los und lasst alles raus! Wandelt die negative Energie in positive Ideen um! Und dann habt ihr vielleicht auch irgendwann Verehrer ...

SEXTRÄUME

Wild. Heikel. Gefühlvoll. Krass. Das Üble an diesen Sexträumen, wie wir sie alle immer mal wieder haben, ist: Da geht es manchmal sehr explizit zu. Sehr finster. Das trauen wir unserem Unbewussten gar nicht zu, so viel Schweinkram. Jeder Traum ist eine Wunscherfüllung, hat Sigmund Freud mal gemeint. Stimmt das? Kann das stimmen? Die etwas unbefriedigende Antwort: ja und nein.

Tatsächlich erfahren wir im Traum, auf wen und was wir stehen. Oft hat das aber mit der Realität nichts zu tun. Man ist nicht notwendigerweise schwul, weil man als Mann von Sex mit Männern träumt. Genauso wenig ist man unbedingt nur heterosexuell, wenn man als Frau nur von Männern träumt. [Und um eins schon mal klarzustellen: Träumen wir davon, Sex mit den eigenen Eltern zu haben, bedeutet das nicht, dass wir im realen Leben auch Sex mit den eigenen Eltern haben wollen. Es bedeutet, dass wir emotionale Bindungen und Bedürfnisse haben, die sich an die Eltern richten; das Unterbewusste verwechselt nur eben jeden Wunsch, zum Beispiel den Wunsch nach Liebe mit dem Wunsch nach Sex!]

Am schönsten ist es natürlich, wenn der eigene Schwarm, Freund oder Freundin, im Traum auftaucht. Wenn wir im Traum mit ihm oder ihr das ausleben können, was im wahren Leben vielleicht noch nicht passiert ist.

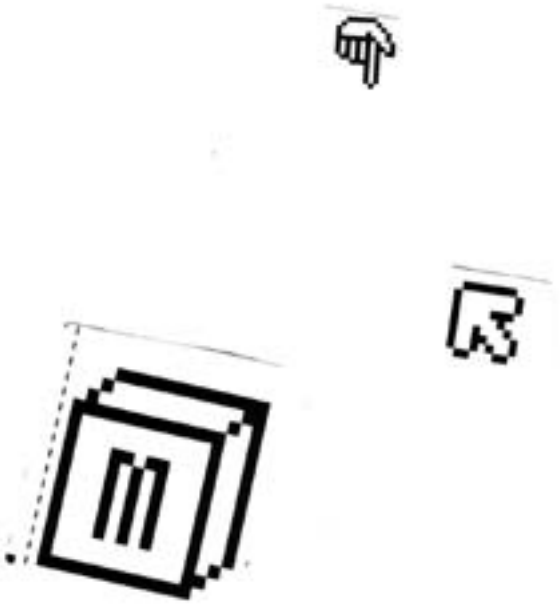
Bei den Jungs lebt sich in diesen Sexträumen übrigens der Körper ganz real aus. Das ist dann das, was die Psychologen »Triebabfuhr« und die Normalwelt »feuchter Traum« nennt. Das ist nichts, worüber man die Krise kriegen sollte. Im Gegenteil, das ist wie Sex: etwas ganz Normales. Der Körper hat Bedürfnisse und sucht sich Ventile dafür. Das Unbewusste, die Traumwelt, ist der geeignete Partner, um mittels Bebilderung diese Bedürfnisse zu befriedigen. Bei den Mädchen kommen diese Befriedigungsträume weniger vor – aber auch.

ERSTER KUSS

Das Problem mit dem ersten Kuss ist: Er ist so einmalig. Einmal erledigt, kommt er nie wieder. Trost spendet nur die Tatsache, dass der erste Kuss vielleicht ein besonderer war, aber nicht unbedingt der bestmögliche. Ehrenwort, es gibt schönere Küsse als den ersten. Da traut man sich nämlich noch nicht so richtig ran. Da tastet man sich nur schüchtern vor, wie ein Abstiegskandidat beim FC Bayern oder wie ein Welpe, der Hunger hat. Trotzdem wird man sich immer erinnern, an diesen ersten Kuss, weil er so neu war, und verboten vielleicht auch. Die Tochter der Freunde der Eltern, süß wie Honig. Der Nachbarsjunge mit diesen wahnsinnigen Oberarmen. Dieser neuartige, sanfte, leckere Geschmack auf den Lippen.

Der andere Trost besteht darin, dass es ab jetzt eine Vielzahl erster Küsse geben könnte! Ja, auch andere Nachbarn haben hübsche Söhne. Nur ran, nur ran, die Hochzeitsglocken klingeln uns noch früh genug in den Ohren. Und jedes Mal, jeder neue erste Kuss ist ein neues Versprechen eines neuen Abenteuers. Das Geheimnis dabei: Jeder und jede schmeckt anders. Wirklich. Probiert mal.

So ein erster Kuss, will der geübt sein? Nein, muss nicht. Der ergibt sich schon. Kündigt sich eine Kusssituation an, läuft das wie beim Sprung vom Fünfer: Man muss sich nur trauen. Augen zu, Nase in Stellung bringen, Lippen schürzen, langsam annähern, kurz vor dem Ziel innehalten und dann sich küssen lassen und zurückküssen. Schön durch die Nase atmen und die Lippen bewegen. Öffnen und schließen. Ausstülpen und einziehen. Die beste Übung ist die Übung selbst. Und nach dem Kuss die Augen wieder aufmachen und fragen: *Wie wäre es mit dem nächsten Kuss?*



FLIRTEN IM NETZ

Ein Chatroom ist ein Marktplatz. Alle schreien wild durcheinander und der Lauteste findet Gehör. Jemanden kennenzulernen ist verdammt schwierig. Versucht man jemanden klarzumachen, hat man sofort ein Rudel an der Backe: Das ödeste »Spacegirl« verwandelt sich so – von allen Seiten angeflüstert – in eine heiß begehrte Lady. Und die Nerds überschlagen sich an den Smiley-Generatoren.

Doch das war gestern. Die zweite Stufe des World Wide Web ist gezündet. Nun regiert die Community. Kein Drauflosgeschnatter mehr im Single-Chat. Man sucht seinen Partner für die Online-Bekanntschaft gezielt. Freundschaftsportale wie MySpace, Xing, Facebook, StumbleUpon, Hi5, SchülerVZ und Blogosphäre geben den Ton an. Hier kommt zusammen, was zusammengehört. Um ein Teil dieser weltumspannenden Gemeinschaften zu werden, musst du dein Profil ins Netz stellen. Und das sollte schon ziemlich »fresh« sein! Ein vorteilhaftes Foto ist ein Muss. Hast du nur ein pickliges Porträt bei der Hand, setzt du im Bildbearbeitungsprogramm den Weichzeichner ein – und schon kann es losgehen! Was haben diese Theoriemenschen nicht alles behauptet.

Dass man körperlos sei im Internet, dass man sich eine Identität schaffen könne. Alles Quatsch! Ein paar Schönheitskorrekturen am eigenen virtuellen Auftritt sind drin, doch niemand will mit Cyborgs abhängen. Ein Gespräch mit einem Avatar ist das Abtörnendste, was es gibt in den Weiten des Netzes. Die Community steht auf Authentizität. Wenn du lügst, ein anderes Geschlecht oder Alter vortäuschst und dann enttarnt wirst, kannst du dir sicher sein, dass dein Gegenüber säuerlich reagiert oder den Kontakt sofort abbricht. Im Netz ist man ehrlich, weil man es vom andern auch erwartet. Dein Profil ist deine Visitenkarte. Dort finden Suchende Auskunft über dich, deine sexuelle Orientierung, dein Rauch- und Trinkverhalten, deine Hobbys und Helden, deine Spitznamen und Reiseziele, deine Lieblingsfilme, -bücher und -fernsehserien. Und wie du dir deine/n künftige/n Partner/in vorstellst. Nur deine Adresse und Telefonnummer lässt du lieber ungenannt: Es gibt zu viele Deppen im Netz, die dich nerven könnten.

Wichtigster Teil deines virtuellen Auftritts sind die »Freunde«. Du brauchst möglichst viele. Wenn auf deiner Seite 1306 Freunde stehen, wird dir jeder Neuankömmling ein herzliches Helau hinterlassen. Und vielleicht ist ja irgendwann mal jemand dabei, mit dem du dich auch im echten Leben treffen willst oder gar triffst? Es sei hier gesagt, dass solche Treffen meist ernüchternd sind. Wer so Nerd ist, dass er Stunde um Stunde vor dem Rechner verbringt, ist im direkten Kontakt oft spröde und unsicher.

Deshalb: Warum immer in die Ferne schweifen? Manchmal, wenn dein DSL wieder streikt und du gezwungenermaßen ins Internetcafé um die Ecke tingelst, dann lohnt es sich, beizeiten vom Bildschirm aufzublicken. Vielleicht sitzt jemand nebenan oder gegenüber oder gar hinter dem Tresen, der das Lächeln erwidert ...

Ich will vorbereitet sein, wenn der erste richtige Kuss kommt. Meine Freundin Simone hat schon mal einen Jungen geküsst, und sie sagt, man kann eigentlich gar nichts falsch machen, man muss nur den Mund aufmachen. Aber sie ist von Paul geküsst worden, der zwei Jahre älter ist als wir und sicher ganz genau weiß, wie's geht. Ich würde gerne mal Daniel aus meiner Parallelklasse küssen, aber bei dem bin ich mir gar nicht so sicher, ob der schon mal geküsst hat.

Gestern war ich auf Philipps Party und hab den ganzen Abend mit Daniel geredet. Als ich gehen wollte, hat er gesagt, er muss jetzt auch mal los. Er hat mich dann auf seiner Fahrradstange nach Hause gefahren. Dabei waren unsere Köpfe ganz dicht beieinander, und von vorne kam ein kühler Nachtwind. Ganz unauffällig hab ich mir da Daniels Gesicht aus der Nähe angeguckt. Er hat einen Leberfleck unter dem rechten Auge und ein paar Bartstoppeln, aber nicht so viele, und seine Lippen sind viel voller als meine.

Vor meiner Haustür hat er dann gesagt: »Das traue ich mich jetzt nur, weil ich betrunken bin«, und kam näher, in Zeitlupe irgendwie, und ich dachte: Oh Gott, jetzt kommt ein Kuss. Und dann kam der Kuss, und ich hab den Mund aufgemacht, und Daniel schmeckte ein bisschen salzig, auf jeden Fall ganz anders als mein Unterarm. Aber das Schmecken war gar nicht so wichtig wie das Fühlen, und das war schön – bis Daniel sagte: »Ich glaub, ich kann das noch gar nicht so richtig.« – »Ich auch nicht«, habe ich gesagt, und dann mussten wir lachen und haben uns für nächsten Sonntag zum Küssenlernen verabredet.

VERHÜTUNGSMETHODEN

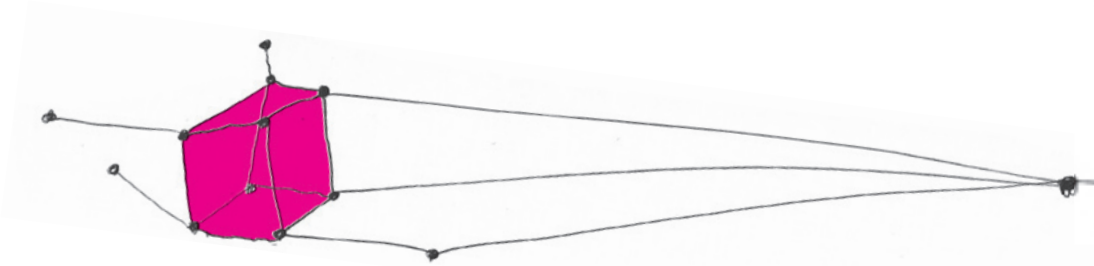
****

CHEMIKALIEN

Gibt es als Verhütungsschaum, Spray, Gel, Zäpfchen oder Salbe. Alle Mittel müssen vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden, und man muss ein bisschen warten, bis sie wirken. Chemische Verhütungsmethoden gelten, wenn sie nicht in Kombination mit einem Kondom angewendet werden, als nicht besonders sicher.

DIAPHRAGMA

Wird vor jedem Mal Sex wieder neu eingesetzt. Ein Diaphragma ist eine weiche Membran – sie besteht entweder aus Latex oder Silikon –, die über eine elastische Spirale gespannt ist. Der Frauenarzt passt das Diaphragma individuell an. Diaphragmen werden gleichzeitig mit einem Verhütungsgel verwendet, das vor dem Sex auf das Diaphragma aufgetragen wird. Dann wird das Diaphragma in die Scheide eingeführt und verhindert dort wie eine Wand, dass das Sperma in den Muttermund gelangen kann. Ein Diaphragma hält ungefähr ein Jahr.



DREI-MONATS-SPRITZE

Alle drei Monate verabreicht der Arzt der Frau eine hormonelle Verhütungsspritze in den Oberarm oder Gesäßmuskel. Die Spritze wirkt für ein Vierteljahr, indem sie im Gehirn mit Hilfe des Hormons Gestagen den Regelkreis verändert, der für die Eireifung im Eierstock verantwortlich ist. Die Ausschüttung des sogenannten Luteinisierenden Hormons wird unterdrückt und somit der Eisprung verhindert.

HORMONPFLASTER

Pflaster, das auf die Haut geklebt wird und von dort Hormone abgibt. Muss wöchentlich erneuert werden.

IMPLANTAT / VERHÜTUNGSSTÄBCHEN

Auch eine hormonelle Verhütungsmethode in Form eines Stäbchens in Streichholzgröße, das am Oberarm unter die Haut geschoben wird. Wirkt etwa drei Jahre.

KONDOME

Das einzige Verhütungsmittel, das auch Schutz gegen HIV bietet. Man muss ein bisschen üben, bis man den Umgang mit dem Gummi beherrscht, aber dann geht es eigentlich ganz einfach. Kondome gibt es in verschiedenen Größen und Farben, mit oder ohne Noppen und mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, die aber trotzdem alle nach Gummi riechen. Manche finden, das Überstreifen des Kondoms stört beim Liebesspiel, andere können sich Liebesspiele ohne Kondome gar nicht mehr vorstellen. Geeignet für alle, die nur dann verhüten wollen, wenn sie auch Sex haben.

NATÜRLICHE METHODEN

Als natürliche Methoden gelten das Temperaturmessen, das Abtasten des Eingangs zur Gebärmutter [des Muttermundes] und die Untersuchung des Vaginasekrets. Dazu gibt es Literatur – zum Selberlernen –, aber auch Computerprogramme, die man sogar auf das Handy laden kann. So kann man bestimmen, ob eine Frau ihre fruchtbaren, also »gefährlichen« Tage hat. Kritiker sagen, das sei nicht hundertprozentig sicher. Wenn eine Frau ihren Körper aber gut kennt, sind natürliche Methoden durchaus verlässlich. Nicht zu empfehlen ist dagegen die natürliche Methode des *coitus interruptus* – dabei zieht der Mann seinen Penis kurz vor der Ejakulation aus der Vagina. Weil aber schon vorher Samenflüssigkeit austritt, der sogenannte Sehnsuchtstropfen, ist das Risiko, auf diese Weise schwanger zu werden, sehr groß.

PILLE

Sie enthält die Hormone Östrogen und Gestagen oder, wenn es eine sogenannte Minipille ist, nur das Hormon Gestagen. Die Pille ist praktisch, weil sie so sicher ist, andererseits darf man auf keinen Fall vergessen, sie täglich zu schlucken. Viele Mädchen haben keine Lust, täglich Hormone zu nehmen, manche beobachten unangenehme Körperveränderungen [trockene Scheide, schmerzende Brüste] und entscheiden sich deshalb für andere Verhütungsmethoden. Die Pille muss vom Frauenarzt verschrieben werden.

»PILLE DANACH«

Keine echte Verhütungsmethode, da man die Pille erst einnimmt, wenn schon alles vorbei ist. Die »Pille danach« ist ein Hormoncocktail, der den Körper sehr belastet. Ärzte verschreiben sie deshalb nur im Notfall. Inzwischen wird diskutiert, sie rezeptfrei auszugeben.

PILLE FÜR DEN MANN

Die »Pille für den Mann« ist die umgangssprachliche Bezeichnung für alle Formen der medikamentösen Verhütung beim Mann. Lange ist geforscht worden, wie die Spermienproduktion des Mannes mit Hilfe von Hormonen oder nichthormonellen Wirkstoffen verhindert werden könnte. Im Jahr 2007 haben mehrere Pharmakonzerne ihre Forschung zur Pille für den Mann eingestellt, obwohl die Medikamente von den Versuchspersonen körperlich gut vertragen wurden und zuverlässig gewirkt hatten. Psychisch waren die Männer jedoch mit der Einnahme der Präparate nicht zurechtgekommen: Ein Großteil berichtete von Stimmungsschwankungen und starken emotionalen Höhen und Tiefen.

SPIRALE

Der Arzt setzt eine Spirale aus Kunststoff in die Gebärmutter ein, die dann dort für etwa fünf Jahre verhindert, dass sich ein Ei einnisten kann. Sehr sichere Methode. Allerdings können Entzündungen leichter in die Gebärmutter aufsteigen. Außerdem sind Regelblutungen stärker und eher schmerzhaft – bei jungen Frauen sogar wehenartig. Die Spirale wird daher Frauen, die schon ein Kind auf die Welt gebracht haben, empfohlen.

STERILISATION

Sowohl Männer als auch Frauen können sich sterilisieren lassen. Diese Entscheidung muss gut überlegt sein, denn eine Sterilisation lässt sich bei Frauen gar nicht und bei Männern nur mit einem komplizierten Eingriff rückgängig machen.

KEIN SEX VOR DER EHE – EIN PROTOKOLL

* * * \

du sagen »bis zu meiner Tür« und dich nach Hause bringen lassen. Es ist sehr romantisch, voneinander Abschied zu nehmen und zu wissen, dass das nächste Treffen noch schöner enden wird.

Falls du aber weißt: Ja! Unbedingt! Jetzt, sofort!, reicht eine weitere Frage als Antwort: »Zu wem ist es näher?« Dann müsstet ihr nur noch ganz kurz darüber nachdenken, wo ihr ungestört sein werdet. Sieht seine Mutter nachts immer fern? Ist dein Vater eine Nachteule und ihr werdet ihn im Flur treffen? Auf dem Weg zum Sex will man kein »Guten Abend, junger Mann, kennen wir uns schon?« beantworten müssen. Heimlich in eine dunkle Wohnung am Schlafzimmer schlummernder Eltern vorbei in das eigene Zimmer zu schleichen, um dort erwachsene Dinge zu tun, ist natürlich kein Problem. Noch besser: Die Eltern sind verreist oder bis spät unterwegs. Aber bitte: kein Sex im Elternschlafzimmer. Das passt da nicht so richtig hin, und man wird sich zwangsläufig fragen, wann und wie die Eltern hier zum letzten Mal ... oder, fast noch schlimmer: Du erhaschst einen Blick auf das Foto von dir als Dreijährige, das auf dem Nachttisch deiner Mutter steht, und du fragst dich gleich wieder: Schauen das deine Eltern an, wenn sie miteinander schlafen?

Ja, keine Frage wirft so viele Fragen auf wie:
»Zu dir oder zu mir?«

WENN MAN ALS JUNGE NOCH IM SOPRAN SINGEN KANN ...

****

... dann darf man vielleicht noch in die Mädchenumkleidekabine. Oder durchs Wohnzimmer schlurfen, wenn deine Mutter ihre Freundinnen zu Besuch hat. Oder man bekommt bei der Lehrerin, die sich vergeblich einen kleinen Jungen gewünscht hat, noch eine gute Note, während der Rest der krächzenden Kollegen bei der mündlichen Prüfung alt aussieht. Also mach dir keine Sorgen. Du bist zwar 15 und noch nicht im Stimmbruch. Aber das kommt noch. Spätestens nach den nächsten Sommerferien haben dich die Hormonschübe in ein pickliges Monster verwandelt. Die meisten Jungs trifft es irgendwann zwischen 13 und 14, Mädchen erwischt es etwas früher, so zwischen 12 und 13. Die sind ja in dem Alter sowieso in ihrer Entwicklung voraus.

Während des Stimmwechsels wächst der Kehlkopf, die Stimmlippen werden länger und die Stimme deshalb tiefer. Bei Männern geht es normalerweise um eine Oktave, bei Frauen ist es nur eine Terz. Niemand bekommt auf Anhieb eine tiefe, sonore Stimme. In der Übergangszeit sorgen vor allem Jungs für Gelächter. Sie verlieren die Kontrolle über ihr Organ, die Stimmen überschlagen sich. Bis es so weit ist, verfolge deine Gesangsambitionen, hol alles raus aus deinem glockenklaren Stimmchen.

Früher schnitt man den besten Sängern im Knabenchor einfach die Hoden ab. Die feine Gesellschaft stand auf Kastratengesang. Das ist, Gott sei Dank, vorbei. Auch wenn der Chorleiter dich noch so oft zweideutig ansieht. In welchem Jahrhundert lebt der denn, denkst du dann und weißt: Wenn sich deine Stimme erst wieder stabilisiert hat, wird dein geschultes Organ auch im Männerchor begehrt sein.

WANN IST ES SO WEIT?

Ich habe schon so viel in Mädchen- und Junge-Frauen-Zeitschriften darüber gelesen und mit meinen Freundinnen darüber gesprochen. Vor allem mit denen, die selbst noch nie mit einem Jungen geschlafen haben. Getan habe ich »es« aber noch nicht. Warum eigentlich nicht? Ich bin schon länger mit meinem ersten Freund zusammen und wir mögen uns sehr, geistig, körperlich, eigentlich finden wir alles aneinander ziemlich klasse. Die Mädchen-Zeitschriften sagen, dass man sich unbedingt Zeit lassen soll, nichts überstürzen. »Es« wirklich erst tun, wenn man wirklich will. Aber woher weiß ich eigentlich, wann ich will? Alle haben Angst, »es« könnte wehtun. Alle wollen »es« trotzdem tun. Klar. Ich ja auch.

Ich denke wahnsinnig viel darüber nach. Gut finde ich, dass mein Freund auch noch nie mit einem Mädchen geschlafen hat. So kann er mich nicht vergleichen. Andererseits: Keiner von uns hat so richtig Ahnung, wie es geht. Wir kennen Filme, Erzählungen, Berichte, aber keiner von uns war halt schon mal dabei.

Und dann ist ja da auch noch die Sache mit der Verhütung. Ich will nicht die Pille nehmen, bevor ich überhaupt Sex habe. Wir haben uns für Kondome entschieden. Und weil nicht nur der Sex, sondern auch das Benutzen der Kondome total neu ist, haben wir jetzt angefangen zu üben. Geht eigentlich schon ganz gut. Riechen ein bisschen komisch die Dinger und man kann sich fies klemmen [besonders mein Freund]. Aber, erstes Erfolgserlebnis: Kondome benutzen kann man super lernen am lebenden Objekt, man muss nicht so peinlich anfangen, Bananen-Gummis anzuziehen wie in der AIDS-Präventionsstunde im Bio-Unterricht.

Tja, fehlt jetzt eigentlich nur noch der richtige Moment. Als ideal gelten ja immer so Wochenenden, an denen die Eltern nicht da sind. Freundinnen von mir haben das richtig zelebriert, mit lauter Kerzen überall und verstreuten Rosenblättern und so – um dann im letzten Moment festzustellen, dass sie trotzdem nicht wollten, trotz der gesamten Romantik drum herum. Blöde Geschichten weiß ich auch von Freunden und Freundinnen, die sich auf irgendwelchen Partys entjungfert haben und entjungfern ließen. Klang immer ein bisschen nach Stress [es könnte jemand hereinkommen], Druck [komm jetzt, die Gelegenheit ist doch total günstig] und viel, viel Alkohol. Die beste Geschichte vom ersten Mal hat meine Freundin zu erzählen. Es geschah auf einer Wiese am See in einer lauen Sommernacht, der Typ muss super gewesen sein, und genauso stellen wir uns seither alle die Liebe vor.

Bei meinem Freund und mir passierte es schließlich ganz spontan. An einem der Abende, an denen wir zusammen auf meinem Hochbett übernachteten. Es kam einfach so. Und zwischendurch dachte ich: Wahnsinn, du schläfst gerade mit einem Mann. Ein bisschen hat esweh getan. [ABER NICHT ZU SCHLIMM.] Ein bisschen hat es geblutet. [ABER NICHT ZU SEHR.] Sogar meine Eltern waren zu Hause. Aber die haben gar nichts mitbekommen. [GLAUBE ICH.]

Am nächsten Morgen habe ich mich im Spiegel angeschaut. Ich wollte sehen, ob ich jetzt anders aussehe. Das tue ich natürlich nicht. Aber ich habe mir selbst ganz tief in die Augen geguckt und dachte mir, jetzt bin ich eine Frau, die weiß, wie's geht.

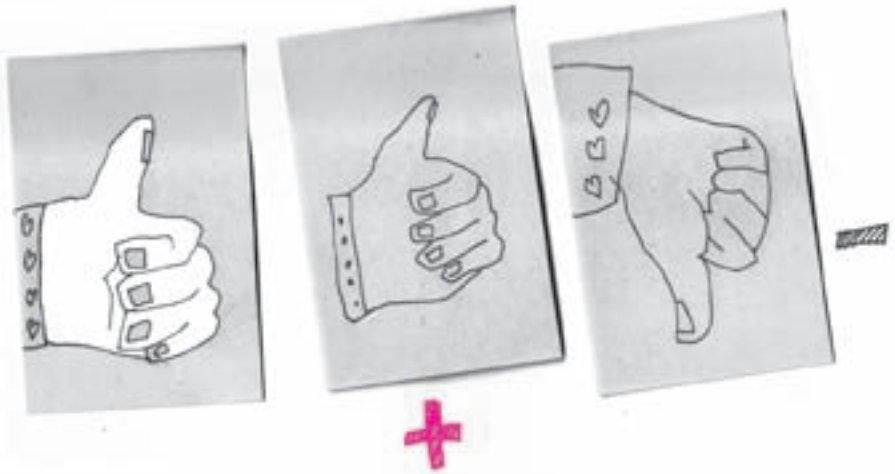
DER GUTE LIEBHABER, DIE GUTE LIEBHABERIN

****

Ein guter Liebhaber, eine gute Liebhaberin ist ein bisschen wie die Texterkennungsfunktion deines Handys. So wie das Programm besser wird, je öfter man es benutzt, ist ein guter Liebhaber lernfähig und offen für Neues. Er hat ein Gedächtnis und merkt sich, was dem anderen Lust bereitet hat. Außerdem macht er Vorschläge, vervollständigt angefangene Bewegungen, wenn der andere nur zögerlich tastet.

Das Ergebnis ist in jedem Fall eine maßgeschneiderte Lösung. Bei gutem Sex geht es weder um rekordverdächtige Ausdauer noch um den Einsatz ausgefallener Techniken. Allgemeine Rezepte für die Lust sucht man vergeblich: Was dem einen eine Gänsehaut bereitet, kann dem anderen zum Gähnen langweilig vorkommen. Ein guter Liebhaber fällt vor allem dadurch auf, dass er nicht auffällt. Dass er sich nicht in den Vordergrund spielt. Dass er seiner eigenen Lust auch mal eine Warteschleife gönnt, während er beobachtet, wie der andere tickt, worauf er anspringt, was ihn heißmacht. Die Ekstase des anderen ist der Kick, den der gute Liebhaber sucht.

Wenn man jemanden kennenlernt, fällt man wieder zurück auf die Startposition. Der Körper des anderen ist ein fremdes Terrain, das es vorsichtig zu erkunden gilt. Wie reagiert er auf welche Berührungen, Zärtlichkeiten, Massagen? Will er eher sanft oder beherzt angefasst werden? Wo möchte er gern geküsst werden? Gibt es Dinge, die er besonders mag? Die er überhaupt nicht mag? Wonach sehnt er sich, was will ich, was wollen wir gemeinsam?



Klischees über Sex sind bei dieser gemeinsamen Suche über Bord zu werfen. Entscheidend sind weder die Länge des Penis noch die Beschaffenheit der Scheide. Überhaupt ist Sex viel mehr als die Zusammenführung von Geschlechtsteilen. Das größte lustempfindende Organ ist immer noch die Haut! Ob es erstrebenswert ist, gemeinsam zum Höhepunkt zu kommen, oder ob man lieber mehrere Feuerwerke nacheinander entfacht, ist Geschmackssache. Statt sich multiple Orgasmen herbeizusehnen oder den G-Punkt präzise verorten zu wollen, kann es viel lustvoller sein, sich einfach gegenseitig hinzugeben und dabei mal den aktiveren, mal den passiveren Part zu übernehmen. Und nicht vergessen: Der Weg ist das Ziel ...

ONE-NIGHT-STAND

Es gibt viele Gründe, warum man nur eine Nacht miteinander ins Bett geht: gute und schlechte. Die guten zuerst: Man möchte sich begehrt fühlen, in diesem Moment, in dieser Nacht. Man hat sich gerade erst kennengelernt [oder man kennt sich schon lange – diese Variante führt aber später meist zu Komplikationen] und lässt sich treiben, durch Blicke, Berührungen und Komplimente. Man möchte sich frei fühlen und tun und lassen, was man will. Jaaaaaaa!

Nichts ist bei einem One-Night-Stand peinlich, denn am nächsten Morgen geht jeder wieder seiner Wege. Das waren die guten Gründe. Und die schlechten? Man möchte eine Liebe auf die Probe stellen. Man möchte sich rächen für einen Seitensprung. Man möchte Eifersucht erzeugen. Man provoziert ein Abenteuer, das keine Gefühle, sondern nur Spaß bringen soll. An Letzterem ist nicht unbedingt etwas Schlimmes zu finden – falls man seine Gefühle so kontrollieren kann. Bei gutem Sex wird Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon, ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass man sich beschwingt und leicht und locker fühlt.

Schlimmer ist eher, dass die meisten ONSler nicht zu ihrem Entdeckergeist stehen, sondern im Nachhinein alles auf den Alkohol schieben. »Das hab ich gar nicht gewollt, das ist einfach so passiert, ich hatte mich nicht unter Kontrolle, ich habe mir den oder die schöngetrunken.«

Wenn man morgens in einem fremden Bett neben fremdem Mundgeruch aufwacht und sich nicht mehr daran erinnern kann, wie man dorthin gekommen ist, wenn man nicht mehr genau weiß, in welcher Ecke dieser unbekannten Wohnung man seine Kleidung verstreut hat, dann hilft jede noch so altbekannte Ausrede nicht. Das Problem: In einen One-Night-Stand, übrigens ein Begriff aus der Theaterbranche, der ein einmaliges Gastspiel bezeichnet, kommt man leicht rein, aber nicht so leicht wieder raus. Natürlich kann man Glück haben, vor dem anderen aufwachen, sich aus dem Zimmer schleichen und die Tür ins Schloss fallen lassen. Peinlich aber wird es, wenn man nicht weiß, wie der Nebenschläfer heißt, wenn er einen wach küssen will, weil er immer noch die Rolle des Prinzen spielen möchte, wenn er nach der Telefonnummer fragt, wenn er von seiner Ex erzählt, die auch immer so süß geschnarcht hat, oder wenn er gar Kaffee ans Bett bringt und niederkniet und etwas von Traumfrau faselt. Hier hilft nur, einen kühlen Kopf zu bewahren und entweder eine falsche Nummer zu sagen oder offen die nicht existenten Gefühle darzulegen, weder Portemonnaie noch Schal, Schlüssel oder Feuerzeug zu vergessen, also alle Dinge, die als Vorwand einer erneuten Kontaktaufnahme genutzt werden könnten.

Und falls sich doch so etwas wie eine Liebe entwickelt: in ein paar Tagen mit kühlem Kopf wiedertreffen. Doch dann ist es kein One-Night-Stand mehr.

Uhren sind auch keine Lösung. Überall Uhren zu drapieren, bloß weil es da Studien und Erhebungen gibt, das geht nicht. Reicht so schon, dass er immer mal wieder auf seinen Radiowecker schielt. Um ungefähr zu wissen, wann.

Erhebungen? Richtig: Wissenschaftler haben mal herausgefunden, dass Frauen durchschnittlich vier Minuten brauchen, um zu einem ersten Orgasmus zu gelangen. Seitdem er das weiß, dauert der Sex mit ihm durchschnittlich eine Minute länger, das war es aber schon. Denn eine Garantie ist so ein Zeitlimit eben nicht. Manchmal dauert es eben verdammt lange, da ist sie nach einer gefühlten halben Stunde immer noch nicht so weit.

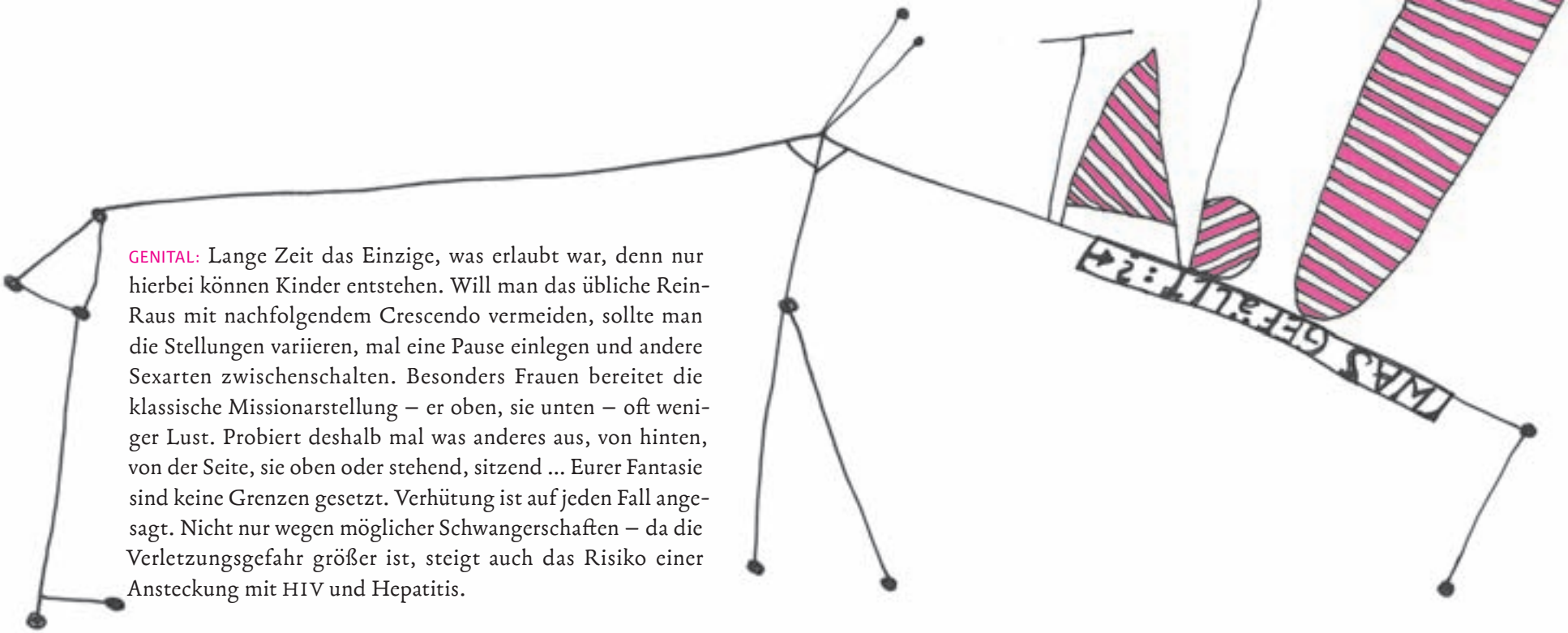
Männer, so sagt man, mögen es in der Regel ja mehr, wenn's schnell geht. Das gilt besonders für junge Männer und ist biologisch bedingt. Ein Quickie ist aber auch unter Mädchen recht beliebt. Solange für Abwechslung gesorgt ist. Also heute Quickie, beim nächsten Mal eine Fingerübung, dann mal wieder so eine richtige Oper mit Überlänge. So ein Quickie hat auch für Frauen echte Vorteile. Er macht Spaß, sie muss sich keine Gedanken um die fehlende Totalentspannung machen und der Lover hat feurige Augen. Davor und danach. Beide müssen es nur absprechen und Zeichen geben. Oder spontan das Richtige tun. Spontansex und Quickie sind nämlich oft dasselbe.

Es gibt gute Orte für einen Quickie. Im Badezimmer des Partygastgebers sollten sie nicht lange rummachen, irgendwann nervt das Bollern an der Tür nämlich gravierend. Im Auto oder in der Küche seiner Eltern ist der Quickie nicht nur technisch die beste Lösung, sondern auch zeitmäßig, weil sie sowieso den nächsten Bus kriegen muss. Außerdem: Beim nächsten Mal haben beide wieder mehr Zeit. BESTIMMT.

SEXARTEN: RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

ORAL, GENITAL, ANAL, MAMAL UND BANAL, FISTING, PETTING, GRUPPENSEX

ORAL: Oh yeah. Sex mit Zunge, Mund und Zähnen – das wird dir gefallen. Auch wenn Bill Clinton behauptet hat, er hätte mit seiner Praktikantin keinen Sex gehabt, von ihr nur einen Blowjob verpasst bekommen – und ihn die US-amerikanische Rechtsprechung freisprach. Mündlicher Verkehr zählt definitiv zu den reizvollsten Praktiken, die man sich vorstellen kann. Von zärtlich bis hart, von spielerisch bis zielorientiert, das ganze Spektrum. Und was für einen Liebesbeweis stellt diese intimste Zuwendung dar, die man sich vorstellen kann. Wenn sie es bei ihm macht, die Zunge die Eichel, den Schaft, die Hoden umspielt oder teilweise in den Mund nimmt und daran saugt, heißt es Fellatio, wenn er ihr mit der Zunge die Klitoris oder Schamlippen leckt, sich vielleicht sogar bis in ihre Scheide vorwagt, heißt es Cunnilingus. Wenn sich beide gleichzeitig oral befriedigen, heißt das 69. Mit der Zunge können sie sich gegenseitig viel einfacher und wohldosierter Lust verschaffen. Und – weiterer Vorteil – eine Schwangerschaft ist nicht möglich. Aufpassen muss man wegen HIV. Das Ansteckungsrisiko ist gering, wenn man es nicht bis zum Samenerguss kommen lässt und auch davon absieht, wenn sie ihre Tage hat. Ansonsten gibt es ein Lecktuch, mit dem man den direkten Kontakt vermeiden kann.



GENITAL: Lange Zeit das Einzige, was erlaubt war, denn nur hierbei können Kinder entstehen. Will man das übliche Rein-Raus mit nachfolgendem Crescendo vermeiden, sollte man die Stellungen variieren, mal eine Pause einlegen und andere Sexarten zwischenschalten. Besonders Frauen bereitet die klassische Missionarstellung – er oben, sie unten – oft weniger Lust. Probiert deshalb mal was anderes aus, von hinten, von der Seite, sie oben oder stehend, sitzend ... Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Verhütung ist auf jeden Fall angesagt. Nicht nur wegen möglicher Schwangerschaften – da die Verletzungsgefahr größer ist, steigt auch das Risiko einer Ansteckung mit HIV und Hepatitis.

ANAL: In Singapur immer noch unter Androhung von zehn Jahren Zuchthaus verboten, in einigen arabischen Ländern unter Männern noch mit der Todesstrafe belegt – dem Analverkehr haftet auch bei uns immer noch etwas Verruchtes an. Ein sexuelles Tabu. Doch viele empfinden ihn als lustvoll – sofern man vorsichtig vorgeht und der passive Partner seinen Darmverschluss entspannt, so dass dieser geweitet werden kann. Wichtig: Man muss besondere [weil dicke] Kondome benutzen und ein fettfreies Gleitmittel [weil dies die Latexkondome nicht angreift]. Das Risiko kleiner Risse in der stark durchbluteten Darmwand ist sehr hoch, einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten, aber auch mit bloßen Keimen, die sich im Enddarm tummeln, ist auf jeden Fall vorzubeugen ...

MAMAL: Er reibt seinen Penis zwischen ihren Brüsten. Verhütung ist nicht nötig, Kinder kündigen sich auch nicht an, nur wenn er kommt, ist eine kleine Schweinerei garantiert. Legt Kleenex bereit.

FISTING, PETTING, GRUPPENSEX: Was gibt es nicht noch alles. Man kann den Hintern auch mit der Zunge traktieren oder die ganze Faust darin versenken. Man kann sich einfach nur gegenseitig streicheln und innig küssen – Deutschlands wichtigstes Jugendmagazin taufte das irgendwann Petting – oder man kann sich wie Tom Cruise in »Eyes Wide Shut« zu mehreren Orgien hingeben, wild übereinander herfallen, sich akrobatisch in alle vier Himmelsrichtungen lieben. Mit all diesen Spielarten wird man vielleicht irgendwann berühmt, ob es einen zufrieden macht, muss man selbst herausfinden.