



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Joannides ist ein wahres Wunderwerk gelungen: ein Ratgeber, der nicht herablassend belehrt; ein Buch, das nicht peinlich voyeuristisch wirkt, sondern offen und unverklemmt; ein Führer durch ein Terrain, das jede(r) zu kennen glaubt und wo trotzdem noch alle etwas entdecken können. *Wild Thing* ersetzt eine Bibliothek von Lehrbüchern und medizinischen Nachschlagewerken sowie sämtliche Bravo-Hefte der letzten 20 Jahre. Keine Frage wird ausgelassen: ob es um Masturbation geht, Blow Job, Massagepraktiken, Homosexualität, Sexfantasien, feuchte Träume oder um die Frage, ob Buddhisten ihr Schamhaar frisieren: Hier steht es – und vieles mehr. Der Realismus von *Wild Thing*, der sich an reale Leserinnen und Leser mit realen Problemen, realen Partnern und realer Neugier wendet, unterscheidet das Buch von sämtlichen anderen dieses Genres.

Herausgeber

Paul Joannides ist Psychologe und hat diesen Führer gemeinsam mit 100 Co-Autoren verfasst, über die Hälfte davon Frauen. Unter den Mitwirkenden waren Psychologen, Sozialarbeiter, Lehrer, Schriftsteller, eine Prostituierte und ein Pfarrer. Der Grund für dieses Buch waren »acht Jahre auf einer katholischen Schule«. Auf die Frage, warum es ausgerechnet ein Buch zum Thema Sex sein musste, meinte Joannides: »Warum *kein* weiteres Buch zum Thema Sex?« Auf die Frage, was er beim Schreiben gelernt habe, antwortete er nur mit einem Lächeln.

Paul Joannides

Wild Thing

Sextips for Boys and Girls

Aus dem Amerikanischen von
Jörn Ingwersen, Regina Schneider, Karsten Singelmann,
Bettina Spangler und Rainer Zubeil

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Überarbeitete und erweiterte Ausgabe, März 2013

© der deutschen Ausgabe 1998, 2000, 2008, 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© der Originalausgabe 1996, 1998, 2006, 2009, 2010,

2011, 2012 by Goofy Foot Press

Originaltitel: *The Guide To Getting It On!*

Originalverlag: Goofy Foot Press, Oregon, USA

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München unter Verwendung
eines Motivs von Design Team, München

Umschlagmotiv: Getty Images/Robert Dale

Illustrationen: Daerick Gross

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR/BK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17366-2

www.goldmann-verlag.de

Für Toni Johnson

Inhalt

Was & Wie

1. Kapitel	Das Alphakapitel	11
2. Kapitel	Illustrationen und was sie anrichten können	17
3. Kapitel	Küssen – da leckt man sich die Lippen	23
4. Kapitel	Nicht zu unterschätzen: Das Sichausziehen	32
5. Kapitel	Über den Penis	41
6. Kapitel	Geheimakte Sperma	62
7. Kapitel	Innenansichten eines Mädchens	70
8. Kapitel	Das Hymen	98
9. Kapitel	Sonnenuntergänge, Orgasmen und Hand- granaten	103
10. Kapitel	Der Orgasmus – Klartext, bitte!	116
11. Kapitel	Sexsäfte	123
12. Kapitel	Mit dem Partner über Sex sprechen	137
13. Kapitel	Handarbeit: Jeder nach seinem eigenen Rhythmus	143
14. Kapitel	Ei, Ei, Ei	164
15. Kapitel	Das Zen des Fingerfucking	171
16. Kapitel	Die Prostata und der männliche Beckenboden	196
17. Kapitel	Wenn Sie es in Gegenwart Ihres Partners tun	216
18. Kapitel	Nippel, Nippel, Nippel	219
19. Kapitel	Mit den Lippen lieben	224
20. Kapitel	Eis am Stiel & Penisse	231
21. Kapitel	Oralsex: Vulvas & Honigtöpfe	255
22. Kapitel	Körper- & Rückenmassage	276

23. Kapitel	Horizontales Jogging (Geschlechtsverkehr)	279
24. Kapitel	Von hinten durch die kalte Küche	309
25. Kapitel	Onan der Barbar	322
26. Kapitel	Freunde & Helfer: Oszillator, Generator, Vibrator, Dildo	334
27. Kapitel	Beschneidung – Schwanz in der Klemme	348
28. Kapitel	Sexfantasien	354

Sex & Technik

29. Kapitel	Internetdating – Partnerwahl im Netz	361
30. Kapitel	Sex im Cyberspace	367
31. Kapitel	Online-Sex-Sucht – gibt es das wirklich?	381

Sexuelle Orientierung

32. Kapitel	Sexuelle Orientierung – alles fließt	384
33. Kapitel	Goofy & Gay	398
34. Kapitel	Transsexualität – die Dekonstruktion des Geschlechts.	410
35. Kapitel	Intersexualität	423

Der menschliche Körper

36. Kapitel	Sex und Diabetes	428
37. Kapitel	Sex, wenn man scharf & behindert ist.	433
38. Kapitel	Schnarchen und Blähungen	456
39. Kapitel	Technobrüste & Schrumpfpimmelparanoia	462
40. Kapitel	Allgemeine Verwirrtheit oder: Wo Kopf & Körper zusammenstoßen	475
41. Kapitel	Vergewaltigung & sexueller Missbrauch – wie man nach schlechtem Sex wieder guten Sex haben kann	485

Abseits des Üblichen

42. Kapitel	Sex zu dritt	508
43. Kapitel	Zwischen Blümchensex & Hardcore	529

44. Kapitel	Penetration im Doppel	536
45. Kapitel	Die Kultur & ihr Abseits	542
46. Kapitel	Piercings & Tattoos	557

Unter der Gürtellinie

47. Kapitel	Wenn die Rote Armee kommt	578
48. Kapitel	Saubere Jeans & saubere Rasur für sie und ihn . . .	588
49. Kapitel	Vulvapflege: Wie man die Muschi bei Laune hält	610
50. Kapitel	Empfängnisverhütung & linke Sexbazillen.	617
51. Kapitel	Penis-Legasthenie oder: Wie Sie Ihre Standfestigkeit erhöhen	643
52. Kapitel	Spätzünder – Ejaculatio retardata	666
53. Kapitel	Wenn Ihr System abstürzt	681
54. Kapitel	Hypospadie	702

Schwanger (oder nicht)

55. Kapitel	Abtreibung	707
56. Kapitel	Pille und Sexualtrieb	710
57. Kapitel	Sex während und nach der Schwangerschaft	720
58. Kapitel	Wie sag ich's meinem Kind	747
59. Kapitel	Sex im Cyberspace – was Eltern beachten sollten	761
60. Kapitel	Liebesträume, feuchte Träume & süße Träume . . .	770

Was sonst noch dazu gehört

61. Kapitel	Unanständige Wörter	774
62. Kapitel	Was feminin, maskulin & erotisch ist	785
63. Kapitel	Wie Männer & Frauen den Sex erleben	792
64. Kapitel	Pille und Pflaster für die Lust	800
65. Kapitel	Ich kannte die Braut oder: Langjährige Beziehungen	805
66. Kapitel	Sekten & Sex	817
67. Kapitel	Rasieren Buddhisten ihr Schamhaar?	824
68. Kapitel	Sex auf dem Highway (One for the Road)	829

69. Kapitel	Was ist schon normal?	
	Oder: Zehntausendmal anders.....	833
70. Kapitel	Vaya con Dios!	863
	Danke! Danke! Danke!	865
	Das Goofy-Glossar	867
	Register	886

1. Kapitel

Das Alphakapitel

*Sometimes I think, life is just a rodeo
The trick is to ride, and make it to the bell
But there is a place,
Sweet as you will ever know
In music and love
And things you never tell*

»Rock and Roll girls« von John Fogerty,
Wenaha Music Company

Na gut, dieser Ratgeber ist also ganz anders als die üblichen Bücher über Sex. Er enthält keine Bilder von männlichen oder weiblichen Geschlechtsteilen, die so aussehen, als stammten sie von frischen Leichen, er versteckt sich nicht hinter einem ausgefallenen Sexvokabular und liest sich auch nicht so, als sei er von Pastor Fliege verfasst worden.

Dieser Ratgeber möchte Sie vielmehr dazu ermutigen, Dimensionen der Sexualität zu erkunden, über die sonst wenig gesprochen wird – sei es der emotionale Gewinn, der darin liegt, sich zusammen auszuziehen, sei es die Frage, warum ein Typ, der zu viel Wind um seinen Penis macht, Schwierigkeiten bekommen wird, seine Herzallerliebste zufriedenzustellen. Zu den behandelten Themen gehören kühle Handarbeit und heiße Schwärmerei, Küsse über und unter der Gürtellinie, Vibratoren, Freundschaft, und auch der Sex auf der Autobahn wird nicht unberücksichtigt bleiben.

Was aber vor allem überkommen soll, ist die Überzeugung der Autoren, dass es kaum eine Rolle spielt, was Sie in der Hose haben, so-

fern es in Ihrem Kopf nicht etwas gibt, mit dem Sie es kurzschließen können.

Machen Sie's, womit Sie wollen

Da dies nun mal ein Buch über Sex ist, scheint es einigermaßen nahelegend, einleitend eine Definition von dem zu geben, was wir im Folgenden unter Sex verstehen wollen. Allerdings gleicht der Versuch, eine solche Begriffsverwendung zu formulieren, dem Anlegen eines Diaphragmas: gerade, wenn frau glaubt, jetzt sitze es aber, wird es zum Berserker. Man bedenke beispielsweise nur die folgenden vier Fragen, die mindestens beantwortet werden müssten, wenn man denn tatsächlich zu einer Definition des Wörtchens Sex gelangen wollte:

- ☞ Allgemein wird der Geschlechtsverkehr als der eigentliche sexuelle Akt angesehen, also als das einzig Wahre. Wenn dem aber wirklich so wäre, wie kommt es dann, dass Knutschen und Fummeln oder sogar Händchenhalten manchmal schöner und erfüllender sind?
- ☞ Fast jede sexuelle Aktivität kann schmerzhaft, widerwärtig oder langweilig sein, wenn man sie mit jemandem ausübt, der einen nicht richtig anmacht. Heißt das nicht letztlich, dass der körperliche Anteil am Sex weniger wichtig ist als der, der sich im Kopf abspielt?
- ☞ Warum kann eine bestimmte sexuelle Spielart von dem einen Paar als höchst erotisch, von dem nächsten dagegen als absolut abstoßend empfunden werden?
- ☞ Wie kann ein Song, ein Auto oder ein Kleidungsstück sexy sein?

Vor diesem Hintergrund haben wir wohlweislich darauf verzichtet, dem großen Esel Sex einen Definitionsschwanz anzuheften. Jede Definition von Sex müsste, so scheint es jedenfalls, sowohl Ihre ganze Individualität als auch Ihre besonderen Lebensumstände berücksichtigen. Anstatt so zu tun, als wüssten wir darüber Bescheid, möchten wir deshalb lieber Folgendes anmerken:

In Sachen Sex und Intimität lernt man sein Leben lang nie aus. Auch die in vielen Jahren gesammelte Erfahrung schützt nicht vor verheerenden Fehlern. Das Nützlichste, was wir Ihnen auf den kommenden Seiten mitteilen können, ist das, von dem wir wünschten, wir hätten es vor zwanzig Jahren gewusst. Machen Sie damit, was Sie wollen.

Moral und was man in der Hose hat

In weiten Teilen Amerikas wird Moral auch heute noch danach beurteilt, ob man seine Hosen anbehält oder nicht. Außerdem wird Moral vorwiegend mit Religion in Verbindung gebracht. In Wahrheit gibt es sowohl Christen als auch Juden, Muslime und Atheisten, denen wir eine hohe Moral zubilligen können, während es andererseits sowohl Christen als auch Juden, Muslime und Atheisten gibt, für die dies nicht zutrifft. Das Gleiche gilt für Menschen, die sexuell aktiv sind, und für solche, die es nicht sind. Aus der Perspektive dieses Ratgebers bemisst sich Moral an der Fähigkeit einer Person, die Wünsche und Nöte ihrer Mitmenschen zu respektieren. Wie sie ihre Sexualität auslebt, spielt dabei keine Rolle, es sei denn, sie bricht dabei anderer Leute Vertrauen oder verletzt ihre Rechte.

Verhütung & linke Sexbazillen

Das Kapitel über Verhütung und Ansteckungsgefahren wird so unterschiedliche Themen behandeln wie das von jenen hygienisch unzuverlässigen Rammlern, die über alles herfallen, was nicht rechtzeitig auf die Bäume kommt, oder das von den Maßnahmen, die man treffen kann, damit sich der Gummi gut anfühlt. Wir hoffen, dass die dort entfaltete Einstellung zur Sexualität Ihnen helfen wird, sowohl unerwünschte Schwangerschaften als auch ein allzu frühes Begräbnis zu vermeiden. Vorläufig sei nur daran erinnert, dass alles, was zu tun auf dieser Welt sich lohnt, tödlich ausgehen kann, wenn man dabei unbedacht vorgeht. Sex kann hingegen sehr viel weniger riskant sein als eine Fahrt auf der Autobahn oder sogar durch die Stadt. Es hängt

letztlich davon ab, wie schlau Sie sich beim Sex anstellen – und wie blöde beim Autofahren.

Rote Flagge – Herzensangelegenheiten

*What's so great about modern romance,
What's so neat about fooling around,
Taking a heart and running it into the ground*
»Modern Romance« von Jane Wiedlin/George Keiffer IRS,
I Before E Music-GDK Music (ASCAP)

Die Gefühle, die eine Romanze begleiten, können magisch, verzaubernd und einfach wunderbar sein. Genauso gut aber auch absolut schrecklich. Man kann nur hoffen, dass die Liebe einen mit Freuden überhäuft, aber manchmal ist es halt nicht so. Auch eine in Ehren gehaltene Beziehung kann zerbrechen oder sich verzehren und einen mit solchem Kummer zurücklassen, dass man sich wünscht, tot zu sein. Die Tränen scheinen dann so tief aus dem Innern hinauszuströmen, dass man sich fragt, ob sie jemals wieder versiegen werden. Andererseits können Liebe und Sex zu einem geheiligten Austragungsmedium für alle möglichen Ängste und Krisen werden, ein Medium auch für Verzeihenkönnen und persönliche Reifeprozesse.

Es gibt viele Gründe, Sex zu machen; einige haben mit Liebe zu tun, andere nicht. Viele von uns tun es, weil es einfach riesig Spaß macht, vor allem, wenn man es mit jemandem treibt, der einem viel bedeutet. Manche Paare nutzen auch die Gelegenheit, einfach ihre körperlichen Bedürfnisse zu befriedigen, sexuelle Spannung (alias Geilheit) abzuführen. Einige Menschen bieten Sex an, um ihren Partner zu erfreuen oder zu beschwichtigen, und einige sehen darin ein Mittel, Sicherheit oder einen bestimmten Status zu erlangen. Es kommt auch vor, dass man es treibt, um ein Kind zu zeugen. Diese Sorte Sex entfaltet sogar eine zusätzliche Dimension, in der sich die Partner unglaublich nahekommen können.

Den jüngeren Lesern sei an dieser Stelle gesagt: Wenn die Herzens-

angelegenheiten des Jugendalters manchmal als unreife Schwärmerie abgetan werden, dann ist das ein reifer Blödsinn. Schwärmerieen sind mitunter die stärksten Gefühle, die man im Leben überhaupt hat. Pfl egt sie, haltet sie in Ehren. Was die Frage des Sex mit dem Jugendschwarm angeht, so wird sich dieser Ratgeber hüten, dazu Ja oder Nein zu sagen. Es mag wunderbar sein, muss es aber nicht. Macht euch jedenfalls klar, dass zu einer großen sinnlichen Erfahrung in der Regel mehr gehört als die schlichte Hydraulik des Einführens von etwas Hartem in etwas Nasses. Für manche Leute liegt zumindest das, was schöne sexuelle Erinnerungen von schlechten trennt, in solchen Unwägbarkeiten wie Spaß, Freundschaft, Liebe und Respekt.

Es mag auch hilfreich sein zu bedenken, dass sich mit zunehmendem Alter die sexuellen Erwartungen ändern können. Mit siebzehn zum Beispiel kann das reine Rumvögeln ohne Wenn und Aber das Allergrößte sein. Wenn man dann jedoch vierunddreißig wird, hat man einiges an Erfahrung unter dem Gürtel. Vielleicht möchte man jetzt, dass einen die Sexualität in andere emotionale Gefilde führt. Vielleicht sucht man jetzt andere Qualitäten in seinem Partner, als man es mit siebzehn getan hat. Zu hoffen ist allerdings, dass man, unabhängig vom Alter, im Sex immer etwas Besonderes zu erblicken vermag.

Tabellen, Diagramme & Sexerhebungen

Dieses Buch enthält keinerlei Tabellen oder grafische Darstellungen. Sollten Sie zu denen gehören, die auf derlei abfahren, bedenken Sie doch dies: Wie kann man den Wert eines liebevollen Blickes oder einer von Herzen kommenden Umarmung grafisch erfassen? Und versuchen Sie mal, in einer langlebigen sexuellen Beziehung ohne diese Dinge auszukommen! Anstatt die passenden Diagramme für möglichst alle Leser rauszusuchen, bemüht sich dieser Ratgeber vielmehr, die ganze Bandbreite von sexuellen Vorlieben und Obsessionen auszuloten, seien sie konservativ, eklektisch oder abgedreht. (Gibt es jemanden da draußen, der nur das eine oder das andere ist?)

Ähnliches gilt auch für die Umfragen und Erhebungen zu Fragen

der Sexualität. Diese werden alle Jahre wieder veröffentlicht, immer mit dem Anspruch, die letztgültige statistische Erfassung dieses Gebietes darzustellen. Dazu führe man sich nur vor Augen, welche Probleme die US-Bundesregierung hat, eine genaue Volkszählung vorzunehmen, obwohl es da ja nur zwei Fragen zu stellen gibt: die nach der Adresse und die danach, ob das Herz noch schlägt. Wer kann sich, dies vor Augen, eine Truppe von fünf bis zehn Forschern bei dem Versuch vorstellen, die Sexualität von 250 Millionen Menschen zu dokumentieren? Selbst wenn sich Ihre sexuelle Aktivität auf das Masturbieren beschränkt, dürfte sie immer noch zu komplex sein, um von Tabellen, Diagrammen und Statistiken adäquat erfasst zu werden.

Abschließende Alphaanmerkung

Die meisten Menschen werden sich sicherlich darauf einigen können, dass Sex dann am besten ist, wenn er ehrlich, respektvoll und vergnüglich ist. Das Gleiche sollte für Bücher über Sex gelten. Wir wollen doch sehr hoffen, dass Sie nirgends eine ehrlichere Einschätzung von Liebe und Sex finden als auf den folgenden Seiten, keine Publikation, die mehr Respekt für ihre Leser an den Tag legt als diese. Was aber die Sache mit dem Vergnügen angeht, so lesen Sie doch einfach weiter!

2. Kapitel

Illustrationen und was sie anrichten können

Was? Ein Sexbuch ohne Illustrationen von Paaren, die es in Stellungen treiben, bei denen selbst ein Cheerleader der Dallas Cowboys sich sämtliche Glieder verrenken würde? Bei der Entstehung dieses Buches gab es in dieser Frage ein beträchtliches Hin und Her. Die folgenden Ausführungen mögen Ihnen ansatzweise verdeutlichen, warum wir uns beinahe dafür entschieden hätten, ganz ohne Illustrationen auszukommen, obwohl es ja eindeutig diese sind, und nicht etwa die Brillanz der Wortbeiträge, die für gewöhnlich den Verkauf eines Sexbuches fördern.

Konfuzius sagt ...

Vor vielen Jahren befand ein Hersteller von Glückskeksen namens Konfuzius: »Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.« In jener Zeit waren Bilder freilich meistens Kunstwerke, von Meisterhand hergestellt. Heutzutage werden unsere Sinne dagegen von Bildern aus Fernsehen, Kino, Zeitschriften und Werbeplakaten überschwemmt. Einige dieser Bilder sind aussagekräftig, andere verzerren die Wahrheit.

Man vergleiche zum Beispiel das Bild einer Fingerspitze, die über nackte Haut streicht, mit dem Bild eines Penis, der in eine Vagina eindringt. Die Penis-Vagina-Aufnahme erzeugt einen weitaus stärkeren visuellen Eindruck, und doch kann das Streichen Ihrer Fingerspitze über den Rücken einer anderen Person extrem lustvolle Empfindungen hervorrufen. Finger auf Haut können also genauso bedeutsam und effektiv sein wie Geschlechtsverkehr, nur dass sich dieser Befund beim Betrachten einschlägiger Bilder nicht unbedingt aufdrängt. Un-



sere Hoffnung war daher, dass Sie sich Ihre eigenen (ausklappbaren) Hochglanzfotos in Ihrer Vorstellung erschaffen würden. Dadurch bräuchten Sie sich nicht mit anderer Leute Vorstellung davon zu belasten, was Sie scharfmachen könnte. Andererseits wäre ein Buch über Sex ohne jegliche Bilder ein bisschen, nun ja, langweilig, nicht wahr?

Alptraum Illustration

Sexualität ist reich an Dimensionen – wie sich Haut und Haar eines Menschen anfühlen, spielt dabei genauso eine Rolle wie der Klang seiner Stimme und die Art, wie er Sie zum Lachen bringt. Wie sollen nun all diese Nuancen in einer Illustration festgehalten werden, wenn die einzigen Mittel, die dem Künstler dafür zur Verfügung stehen, schwarze Linien auf weißem Papier sind?

Eine weitere Grenze der Sexbuchbebilderung wurde vom Illustrator des vorliegenden Buches ausgemacht: »Was ich in diesen Illustrationen zeigen soll, entfaltet sich, wenn es von Mann und Frau gemacht wird, über einen Zeitraum von mehreren Sekunden oder sogar Minuten. Es ist unmöglich, das alles in einem Bild festzuhalten. Um die erotischen Anteile eines Geschlechtsakts einzufangen, müssen wir vielleicht ein Lächeln auslassen, in dem Anerkennung und Liebe liegt. Bilder können deshalb immer nur ein Kompromiss sein.«

Und dann noch die Wünsche der Leser. Während die meisten Jungmänner, denen diese Illustrationen zur Prüfung vorgelegt wurden, sie sich aussagekräftiger wünschten, waren sich vor allem die über Fünfunddreißigjährigen da nicht so sicher. Es folgt die wörtliche Wiedergabe einer Aussage, die von einer Frau Mitte vierzig stammt:

»Als ich mir diese Illustrationen zum ersten Mal ansah, fand ich sie zu unverblümt. Ich habe sie dann versteckt, bis die Kinder im Bett waren und mein Mann und ich sie uns im Bett anschauen konnten. Im Gegensatz zu meiner ursprünglichen Reaktion möchte ich mich nun bei Ihnen bedanken. Wir hatten plötzlich den besten Sex seit Jahren.«

Es muss wohl nicht weiter hervorgehoben werden, dass es ein ganzes Jahr dauerte, dieses Buch zu illustrieren – jedes einzelne Element immer wieder neu zu entwerfen, um eine Optik zu erzielen, die sich, bei aller Unzulänglichkeit unanständiger Bilder, irgendwie »richtig« anfühlte.

Sexgötter aus Plastik

Eine nicht zu vernachlässigende Überlegung bei der Illustration dieses Buches betraf den Einfluss der Spielzeugikonen Barbie und Ken auf unser aller Schönheitsempfinden. Diese kleinen Plastikstücke in Glattrosa haben womöglich Millionen von Frauen dazu inspiriert, sich Brustimplantate einsetzen zu lassen, nachdem sie entdeckt hatten, dass ihre ausgewachsenen »Äpfelchen« bei Weitem nicht an die petrochemischen Melonen auf Barbies Brust heranreichten. Zum Glück hat unsere Barbie-Antwort Brüste in Normalgröße (tatsächlich ist die eine sogar etwas kleiner als die andere, was aber auf den Illustrationen nicht zur Geltung kommt). Ferner hat sie einen gepiercten Ohrring und eine winzige Tätowierung an Stellen, wo der durchschnittliche Erwachsene nicht so ohne weiteres nachgucken würde, und sie besitzt sogar ihr eigenes Sexspielzeug für den Fall, dass ein elektronischer Orgasmus gewünscht wird.

Was Ken betrifft – haben Sie sich eigentlich schon mal gefragt, ob der Spielzeugjunge Nummer eins nicht womöglich homosexuell ist? Sehen Sie sich doch bei Gelegenheit mal sein Strandoutfit genauer an! (Welch trauriger Kommentar zur amerikanischen Sexualmoral: Jahrelang haben wir unseren Töchtern einen potenziell schwulen Spielzeugjungen zum Spielen geschenkt und gleichzeitig Gesetze verabschiedet, die schwule Männer und Frauen diskriminieren.)

Ob schwul oder hetero, unsere Antwort auf Ken ist nicht annähernd so hübsch wie sein kleiner Namensvetter aus Plastik. Er ist eigentlich ein recht kerniger Bursche, der ganz gut weiß, was er darstellt. Und im Gegensatz zu seinem Vorbild aus den 1970er Jahren besitzt er ein höchsteigenes Paar handgeblasener Testikel.

Lob der anatomischen Inkorrektheit

Eine zu voller Reife erblühte Frau meinte unlängst im Rückblick auf ihre Kindheit, dass ihre Ken-Puppe nicht nur anatomisch korrekt gebaut, sondern auch überaus großzügig bestückt gewesen sei. Die Mitteilung, dass Ken seit eh und je ein geschlechtliches Neutrum sei,

nahm diese Frau mit Verblüffung auf. Ist es möglich, dass die erstaunlichen Genitalien nur ein Produkt ihrer kindlichen Fantasie waren? Unbedingt. Aus diesem Grund sind einige Entwicklungspsychologen auch der Ansicht, dass Puppen keine Genitalien haben sollten. Obwohl Befürworter einer Aufklärung im frühen Alter, stellen diese Experten die Lebhaftigkeit der kindlichen Fantasie in Rechnung, die nicht dadurch eingeschränkt werden sollte, dass man ihr genaue Vorgaben macht. Vielleicht ist es bei Erwachsenen gar nicht so viel anders. Daher sind einige der hier zu findenden Illustrationen als Herausforderung für Ihre Vorstellungskraft angelegt, damit zu machen, was sie für angebracht hält. Da wir aber alle keine Kinder mehr sind, kommen die anderen doch eher unverblümt zur Sache.

»Zu unverhohlen« – *Cosmopolitan*

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, enthält dieses Buch zahlreiche Illustrationen (der nukleare Winter konnte also abgewendet werden). Natürlich haben sich daraus einige interessante Situationen ergeben. Judy's Book Store in Porterville, Kalifornien, teilte zum Beispiel mit, dass man das Buch für ein paar Tage aus dem Schaufenster nehmen wolle, da einer der örtlichen Pastoren demnächst im Laden erwartet werde. Und während der reizende kleine Buchladen in Newport, Oregon, noch mit sich zu Rate ging, ob er das Buch überhaupt führen solle, bestellten die Ärzte und Schwestern des örtlichen Krankenhauses zu Newport siebzehn Exemplare direkt beim Verlag.

Ebenso aufschlussreich war eine Mitteilung der Zeitschrift *Cosmopolitan*, die verlautbarte, dass man keine Auszüge aus diesem Buch vorabdrucken könne, da dasselbe »zu unverhohlen und durchgedreht« sei. Nun, dazu ist anzumerken, dass immerhin einer der konservativeren und angesehenen Buchklubs im Lande »Wild Thing« als Empfehlung für seine 50 000 Mitglieder aus der Psycho-Branche auswählte, während die Septemбераusgabe 1996 des *Cosmopolitan* aus der Walmart-Ladenkette verbannt wurde wegen ihres – kommen Sie darauf? – zu expliziten Titelblattes.

Schlussbemerkung: Es folgt die ultimative Würdigung des »Barbie und Ken«-Problems durch die Eltern eines jungen Mädchens. Sie stammt von Margaret Atwood und ist dem Band »The Female Body – Figures, Styles, Speculations«, hrsg. von Laurence Goldstein, entnommen.

Er sagte: Ich will diese Dinger nicht im Haus haben. Die Mädchen kriegen ja eine ganz falsche Vorstellung von Schönheit, von Anatomie gar nicht zu reden. Wenn echte Frauen so gebaut wären, würden sie ständig vornüberkippen.

Sie sagte: Wenn wir ihr etwas verweigern, das alle anderen Mädchen haben, wird sie sich isoliert fühlen. Es wird dann erst recht eine große Sache daraus. Sie wird sich ständig danach sehnen, und am Ende sehnt sie sich danach, auch so zu sein. Repression erzeugt Sublimation, das weißt du doch.

Er sagte: Es sind ja nicht nur die spitzen Plastiktitten, sondern auch dieses Outfit. Das Outfit und dieser bescheuerte Puppenmann, wie heißt er noch gleich, der mit der aufgeklebten Unterwäsche.

Sie sagte: Am besten, sie bringt es hinter sich, solange sie klein ist.

Er sagte: Na gut, aber lass es mich nicht sehen.

Sie kam die Treppe hinuntergeschwirrt wie ein Pfeil. Sie war splitternackt. Die Haare waren abgesäbelt, das Gesicht auf den Rücken gedreht, ihr fehlten ein paar Zehen, und ihr ganzer Körper war mit purpurroter Tinte im Schnörkeldesign tätowiert. Sie prallte gegen den Azaleentopf, zitterte ein paar Augenblicke wie ein zusammengeschusterter Engel und fiel dann zu Boden.

Er sagte: Ich schätze, damit sind wir aus dem Schneider.

3. Kapitel

Küssen – da leckt man sich die Lippen

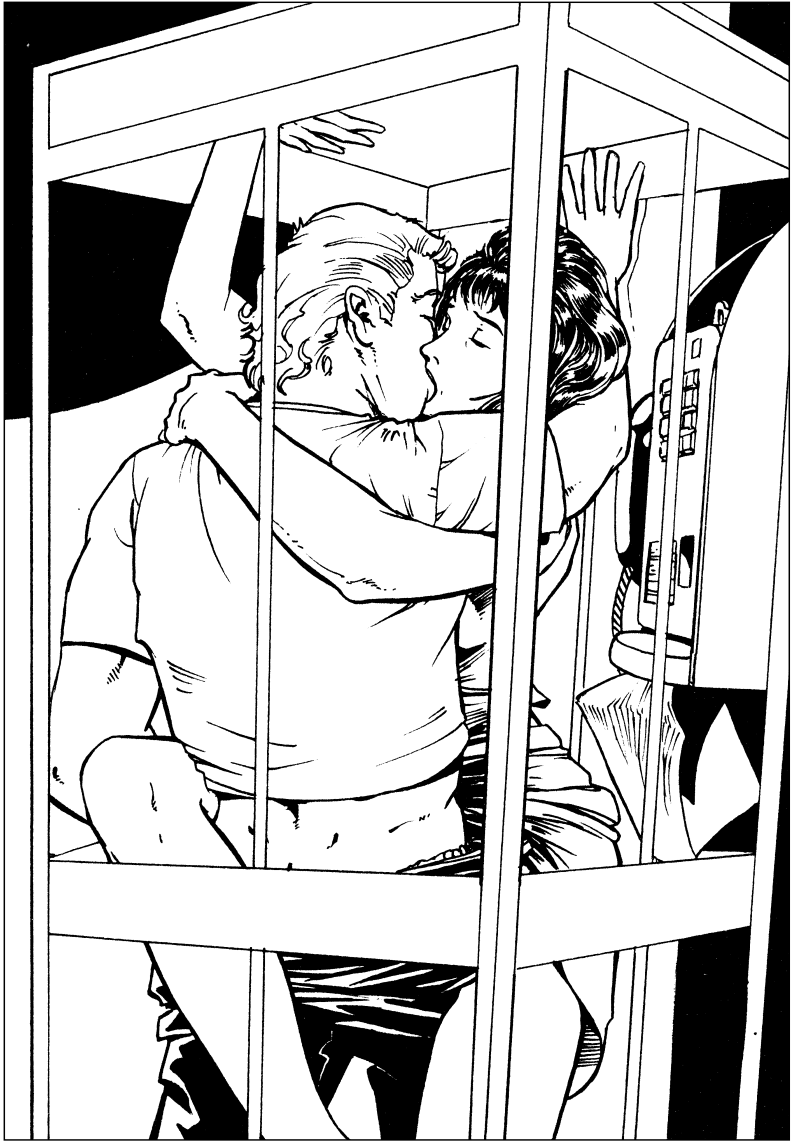
In diesem Kapitel geht es um das Küssen oberhalb der Gürtellinie – ganz im Gegensatz zum Küssen der Genitalien, obwohl das eine oft aufs andere folgt und manche Paare beides miteinander vermischen – ein kleiner Schmatz, ein kleiner Schleck, ein kleiner Schmatz ...

Gelegentlich ist das Küssen eine Art Vorspeise, bei der verschiedene Körperflüssigkeiten in Wallung kommen. Manchmal bleibt es auch beim Küssen. Egal, ob Sie bisher nur Ihre Oma geküsst haben oder ob Ihre Lippen ans Space Shuttle der NASA andocken könnten – auf den folgenden Seiten finden Sie sicher ein paar hilfreiche Anregungen.

Die Kunst, in Zungen zu sprechen

Seltsam, dass es eher ein emotionales Bekenntnis darstellt, seinen Partner auf die Lippen zu küssen, als ihm oder ihr die Genitalien zu lecken – selbst wenn sich Letzteres gelegentlich besser anfühlt. Beispielsweise berichtet eine Frau, die ihren Lebensunterhalt mit Sex bestreitet, sie ließe sich nur von ihrem Ehemann auf den Mund küssen. Und wenn eine Beziehung in die Binsen geht, küssen sich die Paare für gewöhnlich schon längst nicht mehr auf den Mund, obwohl sie immer noch Geschlechtsverkehr miteinander haben.

Es gibt gute Gründe dafür, weshalb ein Kuss auf den Mund eine derart große emotionale Kraft besitzt. Von Geburt an werden wir unablässig von Mamas, Papas, Tanten, Onkeln, Großeltern und jedem geküsst, dem wir nicht schnell genug entkommen können. Gleichzeitig bleiben unsere Genitalien ungeküsst und ungeleckt, bis wir alt genug sind, einen Freund oder Partner dazu zu überreden.



Ein weiterer Grund für die stärkeren Gefühle beim Küssen liegt darin, dass sich vier unserer fünf Sinne im Gesicht wiederfinden: Sehvermögen, Gehör, Geruchs- und Geschmackssinn. Außerdem ist

das menschliche Antlitz ein willkommener Rezeptor für den fünften Sinn, Berührungen zu spüren.

Interessanterweise zählt die Fähigkeit, einen Orgasmus zu bekommen, nicht als eigener, menschlicher Sinn, obwohl er alle anderen Sinne überwältigt, sobald es dazu kommt.

Wenn Küssen das Hauptgericht ist

Häufig ist Küssen nur ein Vorspiel, das zu etwas anderem führt, aber oft genug kriegt man eben nicht mehr. Etwa wenn man sechzehn ist und den ganzen Abend schmust. Oder wenn man älter ist, sich aber wieder wie sechzehn fühlen möchte. Nur sollte man ausgiebiges Knutschen nicht als Kinderkram abtun. Einige Leute finden Schmusesessions heißer als so manchen Geschlechtsverkehr, den sie bislang hatten.

Anmerkung: Wenn Sie nur knutschen wollen, denken Sie daran, Ihren Kaugummi an einen sicheren Ort zu kleben, wo Sie es später wieder finden können. Er wird Ihnen danach helfen, die Spannung etwas abzubauen, bis Sie heimgehen und masturbieren können.

Lesers Knutschtipp: Das Wesentliche

Hier einige Tipps von Lesern und Leserinnen, die zeigen, worauf es beim Küssen wirklich ankommt.

»Bitte verschling mich nicht. Von einem guten Kuss kann ich vor Verlangen ganz feucht werden, allein durch die zarteste Berührung.«

»Ein Kuss ist nicht nur Vorspiel zum Ficken. Forche vorsichtig mit deiner Zunge, saug leicht an Lippen und Zunge. Wenn sie genauso darauf steht wie du, kannst du beim Küssen ordentlich saugen – nur nicht so zaghaft.«

»Du solltest beim Küssen sanft sein, nicht das ganze Gesicht der Frau auffressen und sie auch nicht in die Wange beißen.«

»Fang ganz zart an, sodass du ihre Lippen mit deinen kaum berührst. Achte genau auf ihre Reaktion. Erhöhe den Druck ganz leicht, wenn sie dir entgegenkommt. Dann such ihre Lippen mit deiner Zungenspitze. Wenn sie ihren Mund aufmacht, kannst du deine Zunge ein ganz kleines Stück hineinschieben, aber versuch nicht, ihren Mund aufzuzwängen.«

Zungenküsse

Zungenküsse sind keine Zunge-Mandeln-Regatta. Versuchen Sie, vorher zu schlucken, und schieben Sie Ihrem Partner die Zunge nicht in den Rachen. Tun Sie, als wäre Ihre Zunge Barischnikow, nicht Rambo. Dann müsste es gehen. Zum Mandelnuckeln ist später auch noch Zeit.

Wenn Sie küssen, denken Sie daran, dass Mäuler, wie fast alle anderen Körperteile, eine gewisse Vielfalt zu schätzen wissen. Bedrängen Sie den Mund Ihres Partners nicht so sehr, als zwängten Sie Ihr Auto in einen New Yorker Parkplatz. Lassen Sie Ihrer Zunge Luft und machen Sie mal was anderes, etwa mit geschlossenen Lippen oder dem Mund am Hals, bevor Sie erneut die Tiefen erkunden.

»Mach zart und langsam, aber nicht zu zurückhaltend.«

»Schieb ihr deine Zunge nicht in den Schlund – es sei denn, sie möchte es gern.«

»Eine Viertelstunde am Stück eine fremde Zunge tief im Hals zu haben macht keinen Spaß.«

Du bist doch kein El Niño

Leute, für die das Küssen neu ist, fragen manchmal, was sie beim Schmusen mit ihren Nasen machen sollen, oder ob sie mit offenen oder geschlossenen Augen küssen sollen. Wir wissen es nicht. Was die Springfielder angeht – mit anderen Worten: ein übermäßiges Spei-

chelaufkommen –, sollte man sich folgende Bemerkungen zu Herzen nehmen:

»Stell die Wasserfälle ab! Es gibt nichts Schlimmeres als einen sabbern-den, feuchten Kuss.«

»Versuch, nicht zu sabbern!«

»Ein übermäßig feuchter Mund ist ein echter Abturner.«

»Mädchen lieben Sabber. Das sagen sie mir jedenfalls, vielleicht aber auch nur, weil ich selbst sabbere. He, Moment mall!«

Da schmatzt man mit den Lippen

Denken Sie daran, dass sich auch Augenlider, Ohren, Nasen, Wangen und Stirn wunderbar küssen lassen. Und vergessen Sie um Himmels willen nicht den Hals! Wir wollen hier nicht dem Vampirismus das Wort reden, aber so was Ähnliches wie ein Knutschfleck könnte an wei-ter südlich gelegenen Körperteilen durchaus auf Gegenliebe stoßen.

Was ist mit Knutschflecken?

Knutschflecken entstehen, wenn man mit Kraft am Hals oder ande-ren Körperteilen saugt, bis eine innere Blutung entsteht. Der Knutsch-fleck ist der daraus resultierende Bluterguss. Manche Leute sind stolz auf ihre Knutschflecke und zeigen sie herum wie Biker ihre Tätowier-ungen. Andere sind peinlich berührt, wenn sie einen bräunlichen oder bläulichen Fleck entdecken, der am Tag vorher noch nicht da war. Sie tragen dann sogar mitten im Sommer Rollkragenpullis, um solche Flecken zu verbergen.

In den meisten Drogeriemärkten und größeren Supermärkten fin-den sich in der Kosmetikabteilung verschiedene Make-up-Farben, mit denen man Knutschflecke abdecken kann. Sollten Sie eines die-ser Produkte erwerben, achten Sie darauf, dass es Ihrer Hautfarbe ent-spricht. Sonst sieht es wie ein großer Schmutzfleck aus.

Bedenken Sie, dass Menschen mit gewissen Hauttypen schneller Knutschflecke bekommen als andere. Was Knutschflecke zwischen den Beinen angeht, so dürften diese wohl nur Probleme bereiten, wenn man an den Strand will oder eine außereheliche Affäre hat.

(Eine Frau, die bei der Talkshow eines Lokalradios anrief, erzählte, ihr Freund habe ihr einen Knutschfleck auf die Stirn gemacht. Wie soll man das bei der Arbeit erklären?)

Prima Rat beim Küssen: Ein Mann hat uns Folgendes geschrieben: »Wenn man sich gerade toll küsst, gibt es kaum etwas Besseres, als den Partner zu bitten, einen so zu küssen, wie er oder sie gern geküsst wird. Es funktioniert wirklich. Lehn dich einfach zurück und lass ihn oder sie mal übernehmen. Dabei lernt man alles Mögliche.«

Zahnseide, Putzen und Knoblauch

Es ist echt ungeil, zu küssen, wenn man noch Speisereste zwischen den Zähnen hat. Zahnputzen und Zahnseide machen im Zweifel erheblich attraktiver als teures Eau de Toilette oder ein ganzer Eimer Pfefferminzbonbons. (Falls Sie sich um schlechten Atem Sorgen machen, fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob es helfen könnte, wenn Sie ein- bis zweimal täglich mit dem flachen Rand eines Löffels über die Rückseite Ihrer Zunge schaben.)

Wenn Sie Speisen mit Knoblauch oder Zwiebeln essen, achten Sie darauf, dass Ihr Knutschpartner auch kräftig davon probiert. Weder Putzen noch Zahnseide kann einen vor Mundgeruch bewahren, wenn man Knoblauch gegessen hat. Retten kann sich nur, wer in die Offensive geht.

Wenn man eine Spange trägt...

Leute, die eine Spange mit Gummibändern tragen, sollten daran denken, die Gummibänder frühzeitig herauszunehmen. Ein Leser entging mitten beim Schmusen nur knapp einer echten Tragödie, als sich die Spange seiner Liebsten löste und ihm fast ans Zäpfchen schlug.

Ein Treffer hätte denselben Reflex ausgelöst, der auch spontanes Erbrechen zur Folge hat.

Außerdem sollten Sie bedenken, dass sich eine Zunge, die aus entgegengesetzter Richtung in Ihren Mund eindringt, an Metallkanten schneiden oder hängen bleiben könnte, die für Sie selbst kein Problem darstellen. Vielleicht sollten Sie Ihrem Partner sogar sagen, dass Sie sich darum Sorgen machen und glücklicher wären, wenn er oder sie Ihren Mund ganz langsam und gründlich erkunden würde ... oh, wow!

Küssen am Stadtrand

In fast jeder Gemeinde, deren Bewohner mit Lippen ausgestattet sind, gibt es bestimmte Stellen, die Einheimische zum Knutschen aufsuchen.

Dort, wo der Autor dieser Zeilen aufgewachsen ist, gab es zwei Lieblingsstellen, die man zum Küssen und Fummeln aufsuchte, na ja, eigentlich drei, wenn man den Drive-in mitzählt, aber der war eher wie ein zusätzliches Schlafzimmer. Eine unserer Lieblingsstellen lag am Fluss östlich der Stadt. Eine andere in den Orangenhainen. Jede barg ihre spezifischen Gefahren, was den Reiz nur noch vergrößerte. Die Straße zum Fluss wand sich an einem steilen Hang entlang, was manchmal ein Problem darstellte, wenn man entweder zu wenig Benzin oder zu viel Bier getankt hatte. In den Orangenhainen konnte ein Graben oder eine frische Bewässerung zu versteckten Schlammfallen führen. Zielloser rotierten dann die Räder, bis der Vater des besten Freundes kam, um einen abzuschleppen ...

Kalte Eskimoküsse

Vielleicht haben Sie schon davon gehört, dass Eskimos nicht so küssen wie wir. Statt sich gegenseitig mit den Lippen zu berühren, reiben sie angeblich ihre Nasen aneinander. Der Wahrheit näher kommt wohl, dass Eskimos ihre Nasen nah zusammenhalten, um den Atem des geliebten Menschen zu spüren. Möglicherweise tun sie es, damit

ihre Lippen nicht aneinander festfrieren. (Oral-genitalen Kontakt sollten sie vielleicht aus ebendiesem Grunde ebenfalls meiden ...)

Eskimos empfinden es als erotisch, wenn sie den Atem ihres liebsten Menschen inhalieren. Wir anderen, die wir aus gemäßigterem Klima stammen, ziehen den Speichelaustausch vor. Menschen aus unterschiedlichen Kulturen sind sich nicht immer darüber einig, was erotisch ist.

Die Immobilie zwischen Hals und Knien

Dieser Ratgeber legt viel zu viel Gewicht auf die stinknormalen Kusszonen – Lippen, Nippel und Genitalien. Liebespaare, die wirklich sexuelle Freude aneinander haben, gehen dabei oft genug vom Kopf bis zu den Zehen vor und entdecken immer wieder neu, wo ihr Partner am liebsten geküsst und gestreichelt wird. Hier nun folgen einige Bereiche, die man im Auge behalten sollte, wenn man seinen Partner küsst:

☞ **Hautfalten:** Die Stellen am Körper, wo sich die Haut faltet oder knittert, sind meist sehr empfindlich und lassen sich gern küssen. Dazu zählen die Kniekehlen, die Armbeugen, der Nacken, die Stellen unter den Brüsten, auf den Augenlidern, in den Achselhöhlen, im Schritt, zwischen Fingern und Zehen und hinter den Ohren.

☞ **Bauch & Nabel:** Stellen Sie sich den Nabel als kleine Scham vor, nicht so sehr als bloße Fusselsammelstelle. Manche Leute mögen es schrecklich gerne, wenn man den Nabel leckt und liebkost. Viele Menschen genießen es, wenn jemand die Gegend zwischen ihrem Nabel und den Genitalien küsst. Selbiges gilt für die Haut oberhalb der Hüftknochen.

☞ **Langer Schleck:** Zögern Sie nicht, Ihre Zunge ganz nass zu machen und einmal über den ganzen Körper Ihres Partners zu lecken von der Hüfte zur – Achselhöhle oder vom Steißbein bis zum Nacken.

☞ **Unterer Rücken und Pobacken:** Der untere Rücken und der Hintern kann eine wunderbare Gegend für ausgiebige Küsse sein.

☺ **Menschliches Tablett:** Obst, eingelegte Früchte und bestimmte Liköre lassen sich mit beglückendem Resultat auf verschiedenen Körperteilen servieren.

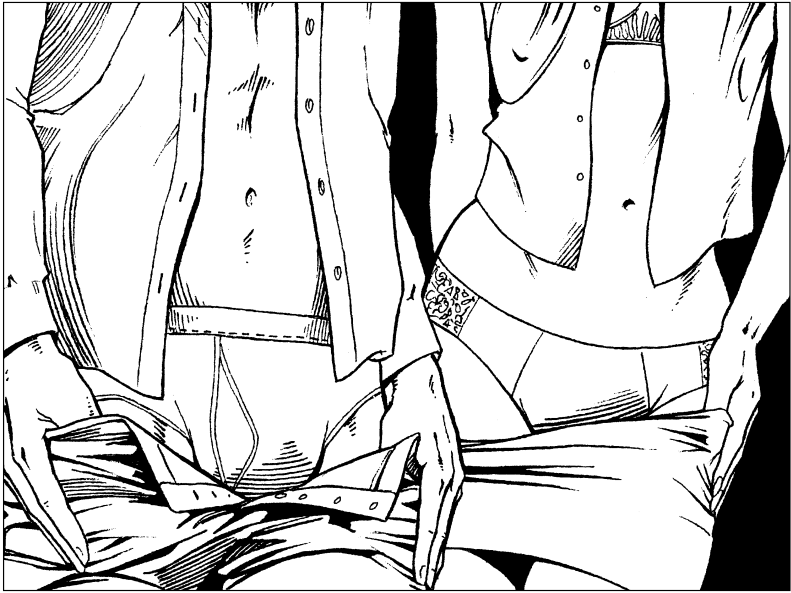
☺ **Liebesbisse:** Zähne auf der Haut können sich wirklich hübsch oder wirklich böse anfühlen. Falls Sie es gern ausprobieren möchten, reiben Sie die Haut Ihres Partners mit Öl oder Speichel ein, damit Ihre Zähne über die Oberfläche gleiten können. Dann ziehen Sie die Oberlippe hoch wie Dracula und fahren sanft mit den Zähnen hin und her. Vielleicht sollten Sie es anfangs mit einem kleinen Biss an großen Muskelgruppen ausprobieren, etwa an Schultern oder Hinterteil, besonders während des Geschlechtsverkehrs. Vergessen Sie nicht, vom Gebissenen ein ausgiebiges Feedback einzuholen, und – um Himmels willen – hören Sie auf, bevor Sie mit dem Gesetz in Konflikt geraten.

Unbedingt nachfragen

Küssen ist eine derart überwältigende Angelegenheit, dass wir uns kaum je die Zeit nehmen, einen Partner danach zu fragen, wie er oder sie gern geküsst werden möchte. Vielleicht gefallen ihm oder ihr eher zarte Schmetterlingsküsschen als irgendeine übermäßig dramatische Lippenlawine, die Sie mal im Kino gesehen haben. Man weiß es wirklich immer erst, wenn man fragt, und es ist wahrlich keine Schande nachzufragen.

4. Kapitel

Nicht zu unterschätzen: Das Sichausziehen



Es gibt verschiedene Formen von Nacktheit in den menschlichen Beziehungen. In kurzen und sehr kurzen Beziehungen bedeutet Nacktheit nicht viel mehr als das Freilegen von Haut. Diese Art Sex kann wunderbar aufregend sein, mag aber auch, wenn zu ausgiebig genossen, zu einer gewissen Leere führen und den Wunsch nach einer tieferen Partnerschaft wachrufen. Dann beginnt man nach jemandem zu suchen, vor dem man sich nicht nur körperlich, sondern auch emotional nackt zeigen kann – falls das nicht von Anfang an das Ziel gewesen ist. Dieses Kapitel handelt also vom Kleiderablegen, und die

Nacktheit, die sich daraus ergibt, umfasst sowohl den emotionalen als auch den körperlichen Aspekt.

Sich ausziehen – ein Überblick

Sich vor dem Sexpartner auszuziehen ist für manche Leute so natürlich wie ein Glas Wasser zu trinken, bei anderen dagegen erzeugt es Unbehagen und Peinlichkeit. Es gibt sogar Leute, die es immer so hinzubiegen versuchen, dass sie zur Sache kommen, ohne sich vor dem anderen ausziehen zu müssen. Man erkennt daraus, wie hochbesetzt Nacktheit sein kann und wie verletzlich die Amerikaner sich in Körperfragen fühlen.

Nacktheit ist ein kulturell so heikles Thema, dass es in Amerika keine öffentlichen Brunnen mit dicken Marmorputten gibt, die im gepflegten Bogen ins Wasser pinkeln, und auch keine öffentlich ausgestellten Bilder von nackten Botticelli-Kindchen. Die bloße Erwähnung eines von Norman Rockwell dokumentierten Nacktedeis lässt große Teile der Nation in Krämpfe verfallen, und das Auftauchen einer bloßgelegten Scham im überregionalen Fernsehen ist so wahrscheinlich wie ein Schneesturm in Siam. Gleichzeitig sind wir aber an Nacktheit höchst interessiert, wie man an der weitgehend vor Lüsternheit tiefenden Werbung ablesen kann. Vielleicht ist es eine Anpassungsleistung an die Widersprüchlichkeit der gesellschaftlichen Vorgaben in Sachen Sexualität, dass wir Bilder angedeuteter Nacktheit anregender finden als tatsächliche Nacktheit. Sollten Sie Zweifel daran haben, schauen Sie sich das Bild auf der vorigen Seite an. Dadurch, dass es baldige Nacktheit nur verspricht, zieht es mehr Aufmerksamkeit auf sich, als wenn das Paar bereits ganz nackt wäre.

Sich ausziehen – ungeahnte Möglichkeiten

Falls Sie und Ihr Schatz gerade ein sinnlicheres Stadium Ihrer Beziehung anstreben, sollten Sie einige der verborgenen Möglichkeiten bedenken, die das Sichausziehen bietet. Gemeinsame Nacktheit kann

für viel Ehrlichkeit und Vertrauen sorgen, sofern nicht der einzige Grund für das Ausziehen im Geschlechtsverkehr liegt. Man kann dabei lernen, sich körperlich auszudrücken, ohne dass immer nur der Unterleib als Sprachrohr dient. Der Mann kann lernen, seinen Penis auf der warmen Haut der Partnerin zu spüren, ohne sich gleich gezwungen zu sehen, damit etwas zu machen. Man kann sich in den Armen liegen ohne einen Fetzen Kleidung auf dem Leib, und die Nacktheit ist dann etwas ganz Eigenes, nicht nur eine Zwischenstation auf dem Weg zu einer weiteren Nummer.

Nackte Logistik

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Beziehung entsprechend fortgeschritten ist, möchten Sie vielleicht Zeit und Ort ins Auge fassen, um am Entkleiden zu arbeiten. Manche Paare genießen es, sich gegenseitig auszuziehen, während andere ein Spiel daraus machen, die Kleider abzulegen – sei es beim Strip-Poker oder bei einem spaßhaften Ringkampf. Manchmal ergibt es sich ganz automatisch, beim Nacktbaden etwa oder beim gemeinsamen Schaumbad, und manchen Paaren macht es auch Spaß, sich beim Tanzen auszuziehen, ganz langsam oder ganz schnell. (In solchen Fällen ist es allerdings ratsam, Verhütungsmittel gleich zur Hand zu haben, falls man sich vom Augenblick davongetragen und in eine ernsthafte Polka verwickelt sieht.) Es gibt auch die Möglichkeit, dem Partner eine Augenbinde anzulegen, bevor man ihn auszieht.

Mitunter ist es hilfreich, einander freimütig mitzuteilen, was man an seinem eigenen Körper auszusetzen hat oder auch nicht. Manche Frauen befürchten, dass ihr Hintern zu groß oder ihr Busen zu klein ist und umgekehrt. Manche Männer befürchten, dass sie längenmäßig zu wenig oder aber zu viel zu bieten haben. Hat man seine Sorge erst einmal ausgesprochen, fühlt man sich schon gleich viel entspannter. Falls nicht, lässt vielleicht die Beziehung im Ganzen zu wünschen übrig.

Besonders schamhaften Paaren empfiehlt der Autor Jay Wiseman, sich im Dunkeln auszuziehen. Anschließend erforsche man abwech-

selnd den Körper des jeweils anderen mit Hilfe einer kleinen Taschenlampe, deren Lichtkegel nicht größer zu sein braucht als ein Daumnagel. Dies kann sich zu einer vergnüglichen Angelegenheit auswachsen, bei der sich alle möglichen Fantasien entfalten und die mit der Nacktheit verbundene Anspannung sich wie von selbst auflöst.

Männersorgen

Wenn's ans Ausziehen geht, sind manche Männer sehr unsicher, ob ihr Penis schon erigiert sein darf oder nicht. Antwort: Es ist egal; eins ist so gut wie das andere. Worauf es allein ankommt, ist die Verbindung körperlicher Nacktheit mit Spaß, Offenheit und Ehrlichkeit. Wenn Sie ein bisschen daran arbeiten, werden Sie entdecken, dass diese Art von Nacktheit einen Freiraum schaffen kann, in dem Sie über Dinge sprechen können, die zu diskutieren Sie sich vorher nie getraut haben.

Nacktheit & Orgasmus

Zwar muss gemeinsames Ausziehen nicht notwendig zum Orgasmus führen, doch finden es die meisten Menschen recht erhebend, den einen oder anderen dabei mitzunehmen. Es könnte von Vorteil sein, das vorher zu klären. Auf diese Weise kann man dann seine Nacktheit dazu nutzen, einander in den Armen zu halten, einen oder zwei Orgasmen zwischendurch in Angriff zu nehmen und sich dann noch einmal Zeit fürs Umarmen und Streicheln zu nehmen. (Der Orgasmus ist meistens der Abschluss des sexuellen Miteinanders. Danach rollt man sich zur Seite und schläft ein, oder man eilt zur Arbeit. Das ist schade, denn der sexuelle Höhepunkt klärt unsere Sinne auf und versetzt uns in die Lage, vor Wärme und Zärtlichkeit schier überzufießen.)

Nackte Anmerkung: Manche Leute ziehen sich ohne Zögern aus, wenn es um Sex geht, wogegen sie der Vorschlag, abzulegen und sich dann nur in den Armen zu halten, auf dem falschen Fuß erwischt und ihnen ein unverbindliches bis abfälliges »Klar, müssen wir irgendwann mal probieren ...« entlockt.

Dessous-Supplement

Manchmal ist eine halbgeschälte Banane aufregender als eine ganz bloßgelegte, so jedenfalls haben wir es gelernt. Von dieser Anschauung profitiert die multimillionenschwere Unterwäscheindustrie, die jahrelang dicke Profite damit eingefahren hat, Frauen hauchdünne Stoffketten unter dem Namen Dessous zu verkaufen. Mittlerweile sind die Hersteller auf den Trichter gekommen, die Männer auf gleiche Weise auszunehmen, d. h., sie stecken irgendeinen schicken Namen auf den Elastikbund der Männerslips und verlangen plötzlich 10 Dollar für ein Teil, das sonst 2,50 Dollar gekostet hätte. Noch schlimmer: Kürzlich ist man dazu übergegangen, »Bikini«-Unterwäsche für Männer herzustellen, was ja so weit in Ordnung ist, aber dann verlädt man die Jungs damit, dass man lediglich eine Lage Stoff – statt zwei – auf die Vorderseite platziert und das Dreierpack für mindestens 12,50 Dollar verknoppelt – bei einer Gewinnspanne von satten 90 Prozent!

Doch egal: Von den obszönen Gewinnspannen einmal abgesehen, fahren viele von uns eben schlicht und einfach auf sexy Unterwäsche ab. Sollten auch Sie zu denen gehören, die Unterwäsche erotisch finden, hören Sie folgende Ratschläge:

► Frauen, die Nylonstrümpfe und Strumpfhalter tragen, mögen erwägen, ihr Höschen einmal *über* dem Strumpfgürtel zu tragen statt darunter, sodass es im Ernstfall entfernt werden kann, ohne das Strumpfensemble zu beeinträchtigen. (Exzellente Tipps dieser Art finden sich übrigens zuhauf in Cynthia Heimels wunderbarem Buch »Sextips für Girls«. Ihr Dessouskapitel bietet Einblicke in Fragen weiblicher Unterwäsche, die kein männlicher Autor, sofern er nicht Transvestit ist, vermitteln könnte.)

► Ein weit verbreiteter Fauxpas im Strumpfhaltergenre besteht nach Ansicht der Betreiber des Trashy Lingerie Store in Los Angeles darin, den hinteren Halter ganz hinten zu tragen statt in seitlicher Position. Am rechten Bein hat der vordere Halter genau in der Mitte zu liegen (12:00 Uhr), während der hintere nicht um 6:00, sondern um 3:30 bis

4:00 mit dem Nylon Verbindung aufnehmen sollte. Am linken Bein dagegen liegt der vordere Halter auf 12:00 und der hintere auf 7:30 oder 8:00. Dadurch bleibt die Naht gerade. (Die »westliche Frau« auf Seite 787 macht es also fast richtig, wenngleich ihr hinterer Halter eher bei 5:00 als bei 4:00 liegt.)

►► Noch ein Tipp von Trashy Lingerie: Wenn Sie mit Push-up-BHs arbeiten, dann gehen Sie beim Anziehen folgendermaßen vor: anlegen, mit der rechten Hand um den Brustkorb herumgreifen, linke Brust packen, anheben und ins Körbchen fallen lassen. Verfahren Sie entsprechend mit der linken Hand und der rechten Brust. Ein anderer weit verbreiteter BH-Fehler: unkorrekte Einstellung der Träger, so dass der BH entweder zu hoch oder zu niedrig hängt.

►► Im Rahmen eines Dates sollten Sie als Frau nicht zögern, den Mann wissen zu lassen, dass Sie keine Unterwäsche tragen. Sie könnten zum Beispiel beiläufig in Ihre Handtasche greifen, das Höschen herausziehen und sagen: »Ups, hab ich ja ganz vergessen anzuziehen!« Können Männer das Gleiche tun? Nun ja, möglicherweise nicht gerade in der Öffentlichkeit, aber vielleicht in der intimeren Atmosphäre bei Ihnen zu Hause.

►► Wenn es darum geht, zum Essen oder auch zu einem längeren Flug Platz zu nehmen, nutzen manche Frauen die Gelegenheit, kurz den Rock zu raffen und den Sitz ihres Strumpfbandes zu korrigieren, und zwar möglichst vor den Augen der männlichen Begleitperson, deren Speicheldrüsen sie damit anzuregen hoffen. Die Kunst besteht dabei natürlich darin, die Gezieltheit dieses Vorgehens zu kaschieren.

►► Manche Paare stehen auch darauf, beim oralen Sex die Unterwäsche anzubehalten und sich mit der Zunge durch den Stoff zu wühlen. Entsprechendes gilt für den Geschlechtsverkehr.

►► Koitale Trockenübungen, bei denen nichts als Unterwäsche getragen wird, können ebenfalls sehr Spaßig sein, genauso wie gemeinsames Duschen oder Baden in Unterwäsche. Das Gleiche trifft für Badkleidung zu, vorausgesetzt, man leidet nicht unter schrecklichen

Sonnenbränden oder beherbergt Millionen von Sandkörnern in Badehose und Bikini.

► Frauen sollten im Übrigen keine Hemmungen haben, ihren Liebsten beim Dessouskauf mitzunehmen. Falls die Möglichkeit besteht, die Sachen anzuprobieren, bitten Sie doch darum, dass der Mann Sie in die Kabine begleiten darf.

► Als Mann wiederum sollten Sie, wenn Sie mal wieder gemeinsam ein Kaufhaus betreten, Ihre Liebste zur Herrenunterbekleidung dirigieren und sie fragen, welche Schnitte und Farben Ihnen ihrer Ansicht nach gut stehen würden. Daraus kann, wenn sie sich beim nächsten Mal an Ihrem Hosenstall zu schaffen macht, ein zusätzlicher Kick resultieren.

► Männer haben die Wahl zwischen Slips, Boxershorts, gar nichts oder auch Damenunterwäsche, falls sie derartige Neigungen verspüren. Die meisten von uns landen freilich bei dem, was ihre Mütter ihnen in der Kindheit vorgelegt haben, also in der Regel bei Slips oder Boxershorts. Diese vermitteln ein besonderes Gefühl, an das man sich gewöhnt. Und so ist man dann sein Leben lang entweder ein Slip- oder ein Boxershortssträger, obwohl es sicherlich auch Unterwäscherequivalen gibt. Ein Slipträger mag jedoch für ein paar Monate oder auch Jahre mit Boxershorts experimentieren, tendenziell wird er sich immer nach den Slips zurücksehnen. Umgekehrt das Gleiche. Als Frau sollten Sie sich da raushalten, es sei denn, dem Mann ist es egal, oder er ist der Typ, der Ihnen sagt, wann Sie einen BH zu tragen haben.

► Notfall eingeklemmter Penis: Dieses Problem scheint eher ins Kapitel 6, *Über den Penis*, zu gehören, wird aber dennoch hier behandelt, da es nur in Verbindung mit Hosen und Unterwäsche zum Tragen kommt. Das Problem besteht darin, dass der Penis im schlaffen Zustand normalerweise zufrieden nach unten hängt, jedoch zusätzlichen Spielraum benötigt, sobald er sich zu versteifen beginnt. Wenn nun der Besitzer Slip und enge Jeans trägt, ist der Penis entweder in einer nach unten gerichteten Position gefangen (Aua!) oder kann sich günstigstenfalls in eine Schräglage vorarbeiten. Wenn Sie also län-

gere Zeit voll bekleidet miteinander herummachen, ist der Penis gewöhnlich auf schnelle, unzeremonielle Unterstützung angewiesen, um sich gegen den Widerstand von Slip und Hose zu erheben. Mag es bei noch frischer Bekanntschaft von der Frau etwas viel verlangt sein, hier hilfreich zur Hand zu gehen, wäre ebendies in einer schon länger währenden Beziehung eine überaus nette Geste. Langen Sie, sobald die Ausbeulung sich abzuzeichnen beginnt, einfach in seine Hose, und verschieben Sie den Penis so, dass die Spitze auf die Brust des Mannes zeigt!

► Jocks & Cups: Tipps für das Tragen von »Cups« finden Sie im Goofy-Glossar am Ende des Buches. Manche Männer legen bei erotischen Einsätzen gern Suspensorien an. Dies mag darauf zurückzuführen sein, dass besagtes Kleidungsstück kraft seines Zuschnittes das Hinterteil des Mannes betont, indem es dieses freilässt, aber auch gleichzeitig den Penis hervorhebt, eben weil es ihn verhüllt.

Dessous-Supplement, Teil 2 – von Rechtsanwältinnen lernen

In den 1970ern und 1980ern unseres Jahrhunderts betraten hierzulande plötzlich jede Menge Frauen die juristische Bühne, die bis dahin traditionell fast ausschließlich von Männern bevölkert war. Im krampfhaften Bestreben, von diesen ernst genommen zu werden, kaprizierten sich die meisten Frauen auf langweilige Kostüme aus Wollstoffen und weite Blusen (die Juristenuniform). Zweck der ganzen Übung war es, so geschlechtsneutral und reizlos wie irgend möglich auszusehen, da Weiblichkeit als Belastung angesehen wurde für jemanden, der Rechtsfragen zu diskutieren hatte. Dieser Zweck wurde denn auch weitgehend erreicht, gerade mal, dass die betreffenden Frauen nicht im Kartoffelsack vor Gericht erschienen. Interessanterweise legten manche dieser Anwältinnen aber Wert darauf, heiße Reizwäsche unter den drögen Kostümen zu tragen. Quasi als eine Art der Rückversicherung: »Wenigstens ein Teil von mir ist noch weiblich.«

In unserer Gesellschaft spielen Dessous eine wichtige Rolle für Frauen, die sich ihrer Weiblichkeit versichern wollen. Manche Frauen fühlen sich in Wäsche sogar erotischer als nackt. (Manchen Frauen fällt auch das Masturbieren leichter, wenn sie dabei Dessous tragen.)

Ob Männer sich männlicher fühlen beim Tragen von Boxershorts, Slips oder Suspensorien – diese Frage scheint sich nicht recht klären zu lassen. Sicher, auch Männer können sich in Unterwäsche sexy fühlen, aber am liebsten ist es ihnen immer noch, wenn sie ihnen von einer Frau heruntergerissen wird.

Für nackte Inspiration gedankt sei den Schriften von Barbara Keesling, Linda Levine, Lonnie Barbach, Cynthia Heimel und Jay Wiseman sowie den Leuten von Trashy Lingerie in LA.

5. Kapitel

Über den Penis

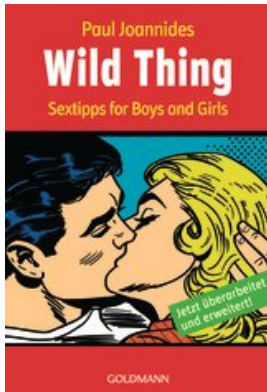
Der Penis & der Mann dahinter

Dieses Kapitel wurde speziell für Leserinnen geschrieben, obwohl auch die Männer, die es gesehen haben, ihren Spaß gehabt zu haben behaupten. Es geht um Jungen und ihr Spielzeug. Mögen die folgenden Seiten nützliche Einblicke in die Liebes- (und manchmal Hass-) Beziehung zwischen dem Mann und seinem Schniedel gewähren.

Spielzeug, Schmerz & Vergnügen

Das Erste, was Sie als Frau über Penisse (und Hoden) herausfinden, ist, dass die meisten Männer viel zu viel Wind darum machen. Das hat seine Gründe:

- ✦ Der Penis ist das einzige Spielzeug, mit dem er sein ganzes Leben lang spielen kann. Es ist das einzige Spielzeug seines Lebens, das freudig reagiert, wenn er daran zerrt, ständig Größe bzw. Gestalt verändert und sich durch reine Sinnestätigkeit aktivieren lässt. Finden Sie so etwas mal bei Toys'R'Us!
- ✦ Das Erste, was der Mann morgens nach dem Aufwachen, und das Letzte, was er abends vor dem Einschlafen tut: Er greift nach Schwanz und Sack. Das ist ein männliches Ritual, ein Akt der Selbstvergewisserung, der wenig mit sexueller Stimulation zu tun hat. Die tagsüber gepflegte Variante dieser Praxis ist als Taschenbillard bekannt.
- ✦ Ein Mann pinkelt durchschnittlich fünf- bis siebenmal pro Tag. Bei jeder einzelnen Pinkelaktion wird ein bestimmtes Ritual einge-



Paul Joannides

Wild Thing

Sextipps for Boys and Girls

Paperback, Broschur, 896 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-17366-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2013

In diesem informativen, locker und frech geschriebenen Guide steht alles, was man über Sex wissen muss. Keine Frage bleibt offen. Einfühlsames Lehrbuch, medizinisches Nachschlagewerk und Inspirationsquelle in einem, findet in diesem Standardwerk jeder, was er sucht. In der aktualisierten und erweiterten Ausgabe ist es auf dem neuesten Stand in Sachen Sex und Liebesdinge.



[Der Titel im Katalog](#)