

**LILLO  
WANDERS**

# VOLL AUFGEKLÄRT

**100 ANTWORTEN  
AUF  
1000 FRAGEN**

**mvgverlag** 

Lilo Wanders

# Voll aufgeklärt



Lilo Wanders

# Voll aufgeklärt

*100 Antworten auf 1000 Fragen*

**mvg**verlag 

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[wanders@mvg-verlag.de](mailto:wanders@mvg-verlag.de)

Nachdruck 2013

© 2008 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Thomas Uhlig

Umschlagabbildung: Michael Reh

Satz: M. Zech, Landsberg am Lech

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-413-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-086-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt

<b>Aufgeklärt ist Sex erst richtig schön .....</b>	<b>11</b>
<b>Warum überhaupt Sex? .....</b>	<b>15</b>
<b>Gefühle in der Pubertät .....</b>	<b>17</b>
Pubertät bei Jungen .....	19
Pubertät bei Mädchen .....	20
Mädchen beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin .....	21
Ab wann kann ein Mädchen schwanger werden? Ab wann ist ein Junge zeugungsfähig? .....	23
<b>Der männliche Geschlechtsapparat .....</b>	<b>25</b>
Der Penis .....	25
Penisgröße .....	26
Die Eichel .....	30
Phimose/Vorhautverengung .....	31
Beschneidung / Circumcision .....	32
Der Hodensack .....	32
Die Hoden .....	33
Die Prostata .....	34
<b>Der weibliche Geschlechtsapparat .....</b>	<b>37</b>
Die Vulva .....	37
Die Klitoris .....	38
Das Hymen .....	39
Die Vagina .....	39
Der Damm .....	41

<b>Was passiert beim Sex? .....</b>	<b>43</b>
Die Erektion .....	43
Die Ejakulation .....	43
Sexuelle Erregung bei Frauen .....	44
<b>Masturbation .....</b>	<b>45</b>
Masturbation und Verbote .....	45
Freude an sich selbst .....	46
<b>Verhütung .....</b>	<b>49</b>
Kondome richtig gebrauchen .....	50
Menstruationskalender .....	50
Körpertemperaturmethode .....	51
Antibabypille .....	52
Vaginalring .....	52
Diaphragma .....	53
Coitus interruptus .....	53
<b>Starke Gefühle .....</b>	<b>55</b>
Küssen .....	55
Der leidenschaftliche Kuss .....	57
Küssen und Zärtlichkeit .....	58
Flirten .....	58
Verliebtheit .....	59
Das erste Mal .....	62
<b>... und viele andere Male: Sexstellungen .....</b>	<b>65</b>
Vorspiel .....	65
Missionarsstellung .....	66
Reiterstellung .....	66
Hündchenstellung .....	66
Löffelchenstellung .....	67

Französisch .....	67
Analverkehr .....	68
Sexuelle Abweichungen .....	70
<b>Orgasmus .....</b>	<b>73</b>
Wie lange dauert es bis zum Orgasmus? .....	73
Was passiert beim Orgasmus? .....	73
Warum kommen Frauen und Männer nicht synchron? .....	76
Das Zu-früh-Kommen/Ejaculatio praecox .....	77
Übungen gegen das Zu-früh-Kommen .....	79
<b>Von Liebe und Eifersucht .....</b>	<b>83</b>
Eifersucht .....	84
Liebeskummer .....	85
Zu tun nach Trennung ... .....	86
Einsamkeit .....	88
<b>Formen von Sexualität .....</b>	<b>91</b>
Heterosexualität .....	91
Homosexualität .....	91
Bisexualität .....	94
<b>Weiblich und männlich – so einfach ist das nicht .....</b>	<b>97</b>
XX und XY .....	97
Transgender/Transsexualität .....	98
Transvestitismus/Travestie .....	100
Pseudohermaphroditen oder Intersexuelle .....	101
<b>Die schwierige Beziehung zwischen Frauen und Männern .....</b>	<b>107</b>
An alter Beziehung festhalten/Ehe .....	107



Männer und Frauen haben wenig Ahnung voneinander .....	108
Männer reden untereinander kaum über Sex .....	109
<b>Pornografie .....</b>	<b>111</b>
Das Geschäft mit dem Sex .....	111
Die dunkle Seite der Pornografie .....	113
Sexuelle Beleidigungen .....	114
<b>Keine Lust .....</b>	<b>115</b>
Vorübergehende Unlust .....	115
Dauerhafte Asexualität .....	116
<b>Missbrauch/Vergewaltigung .....</b>	<b>119</b>
Kontakte im Internet .....	122
<b>Gesetze .....</b>	<b>123</b>
Ab wann ist es erlaubt? .....	123
Kindesmisshandlung .....	123
<b>Sexunfälle .....</b>	<b>125</b>
Riss des Vorhautbändchens .....	125
Penisbruch .....	126
Andere Unfälle .....	127
<b>Erektionsschwierigkeiten .....</b>	<b>129</b>
Männer müssen nicht immer können .....	129
Je länger die Beziehung dauert, desto weniger ... ..	130
Potenzpillen sind keine Lustmacher .....	131

<b>Sexuell übertragbare Krankheiten und Geschlechtskrankheiten .....</b>	<b>133</b>
Syphilis, harter Schanker .....	134
Tripper, Gonorrhö .....	135
Hepatitis, Leberentzündung .....	136
Genitalherpes, Herpes genitalis .....	137
Weicher Schanker, Ulcus molle .....	138
Kondylome, Feigwarzen .....	139
Trichomonaden-Infektion .....	140
Chlamydien-Infektion .....	140
Mykoplasmen-Infektion .....	141
Candida-Infektion, Soor .....	142
Krätze .....	142
Filzläuse .....	143
Bakterielle Vaginose, Vaginitis .....	143
Granuloma inguinale, Donavanosis .....	144
HIV/Aids .....	144
 <b>Frauenkrankheiten .....</b>	 <b>149</b>
Krebsvorsorge .....	149
Brustentzündung .....	151
Myome .....	152
Endometriose .....	152
 <b>Männerkrankheiten .....</b>	 <b>155</b>
Auffälligkeiten am Hodensack .....	155
Hodenentzündung (Orchitis) .....	156
<b>Hämorrhiden .....</b>	<b>159</b>
<b>Allerlei Wissenswertes und Überflüssiges .....</b>	<b>161</b>
<b>Empfehlenswerte Internetseiten .....</b>	<b>167</b>
<b>Beratungsstellen .....</b>	<b>169</b>



## Aufgeklärt ist Sex erst richtig schön

Über zehn Jahre lang habe ich mich in der Fernsehsendung *Wa(h)re Liebe* damit beschäftigt, Wissen über die Liebe und die Sexualität zu sammeln und zu verbreiten – doch das Thema ist grenzenlos und ich lerne immer noch dazu. Es gibt kaum einen menschlichen Bereich, der uns so fasziniert und der einen so großen Einfluss auf unser Leben hat wie die Sexualität.

Ich habe mich aus zwei Gründen entschlossen, dieses Buch zu schreiben: Der eine ist, dass viele Kinder und Jugendliche heutzutage von ihren Eltern nicht mehr aufgeklärt werden. Das, was sie von Sexualität wissen, haben sie aus Magazinen, Internetpornos und Bildern, die sie irgendwo sehen. Kein Wunder, wenn sie von den Eltern allein gelassen werden mit ihren Fragen. Der andere Grund ist, dass die Sexualität ein so großer Teil unseres Lebens ist und sie die Menschen so eng miteinander verbindet wie kaum ein anderes Thema.

Sexualität ist nämlich viel mehr als ein Pornofilm nachts um halb zwei und gleichzeitig viel zu schön, um nichts darüber zu erzählen.

Wenn ein Kind eine Frage zu den Fächern Mathematik oder Geschichte hat, bekommt es eher eine Antwort als bei Fragen zur Sexualität. Wer in jungen Jahren aber erlebt, dass Sex ein Tabuthema ist, wird bald keine Fragen mehr stellen und sich vielleicht sein Wissen auf eine Weise zusammensuchen, die den ganzen seelischen Bereich ausklammert.

Pädagogen und Sozialarbeiter klagen heute über die sexuelle Verrohung bei Jugendlichen und berichten von 14-Jährigen, die aus dem Stand eine Liste von Techniken und eine Abfolge von

Bewegungen aufsagen. Es gibt Kinder, die allein oder mit ihren Eltern pornografische Hardcore-Filme angucken und die sich zum Gruppensex treffen, und immer mehr Jugendliche kommen über das Handy mit Gewaltdarstellungen und Pornografie in Kontakt. Die enorme Verbreitung der Mobiltelefone und die immer bessere technische Ausstattung fördern den Missbrauch. Das Bild der Sexualität vieler junger Menschen ist durch Pornografie und Kommerz geprägt. Sie wissen viel über sexuelle Praktiken und wenig über Erotik und Liebe.

Die Mehrheit junger Menschen weiß auch sehr wenig über die biologischen Vorgänge beim Sex. Dass viele Jugendliche nicht mehr ausreichend aufgeklärt werden, habe ich bei einem Gespräch mit zwei Sozialarbeitern gemerkt.

Sie erzählten mir unabhängig voneinander, dass die von ihnen betreuten Jugendlichen glauben, ein Mädchen könne nicht schwanger werden, wenn es im Stehen Geschlechtsverkehr\* hat. Als ich das einer anderen Sozialarbeiterin erzählte, meinte sie: »Meine Kids glauben, das gleiche gilt, wenn der Mann von hinten eindringt.«

**\*Geschlechtsverkehr, poppen und ficken**

Geschlechtsverkehr ist der sachliche, distanzierte Ausdruck. Es gibt natürlich unglaublich viele Begriffe dafür: ficken, poppen, vögeln, bumsen – um die gängigsten zu nennen. Ich habe mich hier – in Anbetracht dessen, dass ich ja einer älteren Generation angehöre und einen »seriösen« Sexführer für ernsthafte Jugendliche schreibe – entschieden, sachlich zu bleiben. Denn ich selbst fand, als ich jung war, nichts schlimmer, als wenn die Alten meine Sprache sprechen wollten. Deshalb sollte sich jede und jeder selbst seinen Begriff dafür suchen.

Wenn wir Bescheid wissen über männliche und weibliche Sexualität, dann können wir auch viel leichter das Verhalten der Menschen verstehen. Die für sexuelle Gefühle zuständigen Be-

reiche im Gehirn beispielsweise sind bei Männern doppelt so groß wie bei Frauen. Deshalb springen Männer eher auf alle möglichen Reize an. Jungen schauen zum Beispiel auf ein Mädchen im Minirock. Diese Reize aktivieren bei ihnen den gleichen Hirnteil, der für Hunger zuständig ist. Wenn eine Frau das weiß, dann toleriert sie vielleicht die Blicke ihres Partners auf andere Mädels. Es ist ein Reflex, der nichts mit seinen Gefühlen für sie zu tun hat.

Kaum ein Mann weiß, dass es Frauen gibt, die zu einer Art weiblicher Ejakulation in der Lage sind. In einer intimen Situation damit konfrontiert, wird er ohne dieses Wissen wohl peinlich berührt reagieren, anstatt sich an der Ekstase seiner Partnerin zu erfreuen.

Es gibt also noch viel mehr Fakten über Sex, die genauso interessant und wichtig sind wie das Wissen über die technischen und biologischen Vorgänge. Aber daran freuen kann man sich im Grunde nur, wenn man ein gewisses Grundwissen hat. Eine Kenntnis der ganzen Bandbreite kann dazu beitragen, die Schönheit und positive Kraft der Sexualität zu erfassen, gerade auch wenn man niemals den Punkt erreicht, wo man genug oder sogar alles über Sex weiß.

*»Sex ist bedeutungslos, wenn er schweigend und mechanisch ist. Man sollte darüber nachdenken und ihn planen wie eine Party. Wir sagen uns, was wir machen sollen, wie es sich anfühlt, was wir mögen, wann wir kommen, wie wir uns bewegen sollen. Denk immer daran, du hast noch nie etwas gedacht oder dir ausgemalt, was so schmutzig oder pervers wäre, dass ich es mir nicht schon tausendmal vorgestellt hätte. Wenn wir aufhören zu reden, ist es vorbei.« Anonym*



## Warum überhaupt Sex?

Über den Ursprung der Sexualität gibt es die wildesten Theorien. Warum hat sich diese umständliche Art der Fortpflanzung überhaupt durchgesetzt? Weltweit vermehren sich über 300 Arten von Fadenwürmern bis Blattläusen ohne jede Spur von Sex, manchmal gelingt das sogar Truthühnern. Es ist auch schon gelungen, menschliche Eizellen elektrisch so zu stimulieren, dass sie sich von allein teilen.

Aber einerlei, warum es die menschliche, lustvolle Art sich fortzupflanzen gibt – für Sex spricht: Er hält gesund, hält das Erbgut intakt und es lässt sich so der bestmögliche Nachwuchs erzeugen.

Und es hat etwas mit Gefühlen zu tun. Schon lange, bevor Menschen über ihre Gefühle gesprochen haben, war der Drang, einen Partner zu finden, eine starke Macht.





## Gefühle in der Pubertät

Eine der aufregendsten und anstrengendsten Zeiten im Leben ist die Pubertät. Nicht nur die Körper der Jungen und Mädchen verändern sich deutlich sichtbar, ein mindestens ebenso großer Umschwung passiert im Seelenleben. Die Stimmungen fahren Achterbahn; eben noch himmelhoch jauchzend, im nächsten Moment zu Tode betrübt. Niemand kann sagen, wohin die Reise geht. Die Aussicht, dass nichts mehr so bleibt oder wieder so wird, wie es einmal war, verunsichert grenzenlos. Das Selbstwertgefühl von Jungen und Mädchen schwankt oft und bleibt manchmal auf der Strecke. In dieser Entwicklungsphase sind Menschen oft dünnhäutig, unsicher und leicht zu verletzen.

Das Erwachsenwerden ist mit so vielen Regeln und Aufgaben, mit Verantwortlichkeiten und Erwartungen verbunden, dass manchmal nur ein großes Gefühl von Überforderung da ist. Die Kindheit, in der man einfach so in den Tagen hineinleben kann, ist vorbei und es ist verdammt schwer, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Selbst in Familien, die unbefangen mit Nacktheit umgehen, entwickeln die Kinder plötzlich ein ungeheures Schamgefühl und verbarrikadieren die Badezimmertür. Jeder Pickel ist eine Katastrophe. Einerseits wird plötzlich das Zimmer umgeräumt, um zu zeigen, dass da kein Kind mehr wohnt; andererseits herrscht in der neugeschaffenen Höhle selbst bei vorher ordentlichen Kids ein solches Chaos, dass selbst die verständnisvollste Mutter nur noch die Hände überm Kopf zusammenschlägt. Die kleinste Bemerkung vonseiten der Eltern kann eine unbändige Wut auslösen und zu Keifattacken führen. Kurz danach wird Mama oder