

**Seid  
nett  
aufeinander!**

Diese Seite wurde absichtlich leer gelassen!

# **Seid nett aufeinander!**

DER Sex-Leitfaden für Anfänger und Genießer

R. Fahren

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

2. Auflage 10/2018

Copyright (c) 2018 R. Fahren

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

R. Fahren  
c/o AutorenServices.de  
König-Konrad-Str. 22  
36039 Fulda

eMail: [R.Fahren@liefert.info](mailto:R.Fahren@liefert.info)  
Web: <http://r.fahren.liefert.info>  
Coverfoto: Pixabay

All rights reserved – Alle Rechte vorbehalten!

ISBN: 9783752825503

„Zum Teufel mit dem Geschwätz über die sexuelle Aufklärung der Jugend! Sie erfolgt noch immer besser durch den Mitschüler, der im Lesebuch das Wort »Huren« anstreicht, als durch den Lehrer, der die Sache als eine staatliche Einrichtung erklärt, die so wichtig sei und so kompliziert wie das Steuerzahlen.“

Karl Kraus  
(Österreichischer Schriftsteller 1874-1936)

„Dann sollte man mal ein Buch schreiben, welches diese Lücke füllt!“

R. Fahren  
(Autor dieses Buches)

# Widmung

Dieses Buch ist meinen Kindern und all den anderen jungen Menschen gewidmet, die ihre ersten unsicheren Schritte in die Welt der Sexualität wagen möchten.

Gleichzeitig aber auch all jenen, welche diese Schritte bereits hinter sich gebracht haben und sich jetzt fragen

*„War das schon ALLES?!“*

# Danksagung

An dieser Stelle danke ich zu allererst meiner Frau. Mit ihr zusammen habe ich viel über Sex gelernt. Sie hat es mir darüber hinaus ermöglicht, meine Forschungsarbeiten auch auf Erlebnisse außerhalb unserer langjährigen Beziehung, auszuweiten. Mein Werk hat sie dabei stets kritisch aus der weiblichen Sichtweise begleitet und mich beständig bei diesem Projekt unterstützt.

Danke auch an all die tollen Frauen, die ich bislang kennenlernen und mit denen ich viel Spaß haben durfte.

Vielen Dank dann noch an die zahlreichen Nutzer von GuteFrage.net und anderen Portalen, die mit mir diskutiert, gefachsimpelt und gestritten haben. Danke an den Support von GuteFrage.net und alle anderen, die mir so viel positives Feedback auf meine Beiträge gegeben haben.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Sex, Sex, Sex .....	6
Selbstbefriedigung .....	9
Bin ich sexsüchtig? .....	12
Selbstbefriedigung mit Hilfsmitteln .....	14
Selbstbefriedigung und Jungfräulichkeit .....	16
Unbewusste Strategien der Partnerwahl .....	17
Bin ich asexuell?.....	24
Lieben und lieben lassen .....	26
Die „unsterbliche“ Liebe zu einem Idol .....	26
Was bedeutet es, wenn er/sie.....	30
Warum neckt er/sie mich immer?.....	31
Habe ich den/die Richtige(n)? .....	33
Wie eine Beziehung gefährlich werden kann.....	37
Aufgewärmt schmeckt nur Gulasch? .....	41
Erfahrungsvorsprung.....	43
Bin ich eine „Schlampe“? .....	46
Bin ich lesbisch bzw. schwul?.....	47
(Wie) Soll ich mich outen? .....	50
Sex, Alter und das Gesetz (in Deutschland).....	51
Kinder 0-13 Jahre:.....	52
Jugendliche: 14-17 Jahre:.....	56
18: Endlich „Volljährig“!.....	62

Was bedeutet „Pädophil“?.....	63
Welches ist das „richtige“ Alter?.....	64
Ich war betrunken.....	65
In meinem Alter sollte man schon Sex gehabt haben! .....	66
Meine Freunde hatten alle schon Sex!.....	67
Er macht bestimmt Schluss.....	68
Altersunterschied.....	72
SIE steht auf ältere Männer.....	72
ER hat sich in eine Ältere verliebt.....	74
Sex in der Familie?!.....	76
Verliebt in Cousin/Cousine.....	79
Wie jemanden kennenlernen?.....	80
Die besten Anmachsprüche.....	84
Flirt & Sexting – Liebe im WWW.....	87
Social Media: Facebook & Co.....	87
(Casual-)Dating-Plattformen.....	91
Warum Pornofilme keine Lehrfilme sind.....	94
Warum sind Pornos erst ab 18?.....	99
Pornofilme in einer Beziehung?.....	100
Der menschliche Körper.....	103
Ich und mein Körper.....	104
Ist mein Schwanz zu kurz?.....	107
Sind meine Brüste zu klein?.....	112
Ist meine Muschi hässlich?.....	113
Intimrasur – wie und warum?.....	116
Körperschmuck und Tattoos.....	119
Zungenpiercing.....	121
Brustwarzenpiercing.....	122

Klitoris(vorhaut)piercing: .....	123
Intimpiercing beim Mann.....	124
Sex und Religion.....	125
Jungfrauenkult.....	129
Bin ich noch Jungfrau?.....	137
Religion und Selbstbefriedigung.....	138
Beschneidung und Genitalverstümmelung.....	139
Religion und Homosexualität.....	142
Verhütung – kein Problem! Oder?!.....	144
Der Pearl-Index.....	149
Enthaltsamkeit.....	151
Kondome.....	153
Wo bekomme ich Kondome? .....	153
Wie verwendet man Kondome?.....	154
Antibabypille.....	160
Hormonimplantat.....	165
Verhütungsring.....	166
Spirale.....	167
Kupferspirale.....	168
Kupferkette.....	170
Kupferperlenball.....	171
Hormonspirale.....	172
Dreimonatsspritze.....	174
Verhütungspflaster.....	174
Barriere-Methoden für die Frau.....	175
Verhütungszäpfchen.....	176
Coitus Interruptus – das „Aufpassen“ .....	176
Sonstige Methoden.....	177

„Natürliche“ Verhütung.....	178
Sterilisation .....	179
Die Pille danach .....	181
Schwangerschaftstest.....	182
Ungewollt schwanger – was jetzt?.....	185
Sex & verkehrter Verkehr .....	187
Das Küssen.....	188
Knutschflecke.....	189
Was ist „Petting“? .....	190
Familie und andere Störenfriede.....	195
Was ist „Trockensex“.....	198
Kommt nach Petting der Sex?.....	198
Erogene Zonen des Mannes.....	200
Erogene Zonen der Frau.....	203
Fingerspiele richtig gemacht.....	206
Der Handjob .....	206
Das Fingern.....	211
Schlittenfahren ohne Schnee.....	222
Der G-Punkt – Magie oder Mythos?.....	223
Oralverkehr für Anfänger und Fortgeschrittene.....	224
Warum beim Blasen kaum geblasen wird.....	225
Lecken ist lecker!.....	230
Wohin mit den Händen beim Lecken?.....	238
Squirting – wenn SIE mehr als feucht wird.....	239
Das „erste Mal“ .....	241
Wo können wir „es tun“?.....	243

## Was Mädchen über SEX wissen sollten

---

Wann ist der richtige Zeitpunkt?.....	245
Wie gehen wir „es“ richtig an?.....	249
Wie geht „Verkehr“?.....	251
Welche Stellung sollten wir nutzen?.....	252
<b>Erektionsstörungen – wenn</b>	
ER nicht „kann“.....	255
<b>Wo bleibt mein Orgasmus?.....</b>	
Wie erkennt man einen Orgasmus?.....	257
Wenn ER nicht kommt.....	259
Wann kommt SIE? ER ist schon da!.....	261
Länger durchhalten.....	265
Warum wird ein Mann nach dem Orgasmus müde?...	268
Sex während der Periode?.....	269
Dirty Talk – wenn Sex „schmutzig“ wird.....	272
<b>Sex-Stellungen – Lustgewinn</b>	
durch Akrobatik?.....	273
Missionarsstellung.....	274
Doggy – die Hündchenstellung.....	276
Reiterstellung.....	278
Piratenstellung.....	280
69 - Neunundsechzig.....	280
Löffelchen.....	281
Die T-Stellung.....	283
Analverkehr?.....	284
Wenn Sex wehtun soll.....	288
Die Last mit der Lust.....	290
Der „flotte“ Dreier.....	293

Swingerclubs.....	296
Wenn ihm gefällt, dass sie mit anderen schläft.....	300
Der Seitensprung.....	301
Die „gute alte“ Eifersucht.....	301
Warum gehen Partner fremd?.....	305
Wo beginnt Fremdgehen?.....	309
Die Gedanken sind frei (Fantasien mit Anderen).....	310
Sollte man einen Seitensprung beichten?.....	311
Warum gehen Männer ins Bordell?.....	313
Gibt es auch Bordelle für Frauen?.....	317
„Freundschaft Plus“ als Alternative zur Beziehung?.....	318
Funktioniert eine „Offene Beziehung“?.....	320
Sex im Alter?.....	321
Sex und Gesundheit.....	323
Pilzinfektion (Kandidose).....	325
Chlamydien.....	325
HPV (Feigwarzen u.a.).....	326
Genitalherpes.....	327
Hepatitis.....	328
Tripper (Gonorrhoe).....	329
Syphilis.....	330
HIV/AIDS.....	332
Was habe ich denn nun?!.....	334
Lexikon.....	336
Adressen und Kontakte.....	414

## Was Mädchen über SEX wissen sollten

---

Kontakt zum Autor .....	414
Nummer gegen Kummer e.V.....	415
profamilia.....	416
Pflege Deinen Schwanz.....	416
Loveline.de.....	417
Familienplanung.de – Schwanger unter 20.....	417
<b>Bildnachweis</b>	<b>418</b>
<b>Buchempfehlung</b>	<b>419</b>

***„SEX: Das Spiel, bei dem BEIDE gewinnen –  
wenn man es richtig macht!“***

***R. Fahren***

## Vorwort

NOCH ein „Aufklärungsbuch“?

Bei den Recherchen für ein anderes Buchprojekt versuchte ich in Portalen wie GuteFrage.net herauszufinden, was Menschen über sexuelle Themen wissen möchten. Dabei stellte ich verwundert fest, dass viele – überwiegend Jugendliche - einfache, aber doch wichtige Fragen zum „*kleinen Einmaleins*“ von Sex, Beziehung und Liebe haben, die in unserer über-sexualisierten und über-informierten Welt gar nicht – oder nur mit Vermutungen, Halbwissen, Einzeilern, Häme und Spott beantwortet werden.

Durch die Beantwortung tausender Fragen zu sexuellen Themen, erhielt ich schon bald den Expertenstatus der Community in Bereichen wie „*Sex*“, „*Sexualität*“, „*Beziehung*“, „*erstes Mal*“ und „*Liebe*“ zuerkannt. Ein überdurchschnittlich hoher Anteil meiner Antworten ist als „*hilfreich*“ ausgezeichnet. Auch vom GuteFrage-Support erhielt ich regelmäßig positives Feedback für meine Beiträge. Da viele Fragen immer und immer wieder gestellt werden und eine wirklich ausführliche Antwort kaum in einem solchen Forum Platz findet, reifte im Laufe der Zeit die Idee für das vorliegende Buch. Dabei wird dieses solange nicht endgültig abgeschlossen sein, solange ich noch Fragen von Lesern erhalte, die ich bisher noch nicht beantwortet habe und die von allgemeinem Interesse sind.

Auf den vorliegenden Seiten wende ich mich an Männer und Frauen gleichermaßen und mit „*Partner*“ ist stets das jeweilige Gegenstück gemeint. Auf ein ständiges „*politisch korrektes*“

Vergewaltigen der deutschen Sprache, um keine(n) der „*LeserInnen*“ vor seinen/ihren Kopf zu stoßen, habe ich bewusst verzichtet und nur dann eingesetzt, wenn ich die Gültigkeit für Mann und Frau besonders betonen möchte. Ebenfalls nutze ich auch ganz bewusst nicht immer die medizinisch korrekten Begriffe für die Geschlechtsorgane usw., sondern nenne die Dinge bei den Namen, den man auch im wirklichen Leben gerne verwendet. Du weißt, dass es anatomisch korrekter ist vom „*Penis*“ zu sprechen, als vom „*Schwanz*“ und „*Muschi*“ erst einmal auch Hauskatze bedeuten kann, aber im Bett sagt man halt eher mal „*Nun steck Deinen Schwanz schon endlich in meine Muschi!*“, als „*Ich würde es begrüßen, wenn Du nun Deinen Penis in meine Vagina einführtest*“. Bei aller Höflichkeit und guten Umgangsformen – zwei Liebende dürfen da ruhig die Dinge beim (falschen) Namen nennen!

Am sinnvollsten ist, wenn Du dieses Buch einfach von vorne bis hinten durchliest, selbst wenn einem Mitglied der „*Generation Twitter*“ dieses womöglich überlang erscheint. Du kannst aber auch mittels des Inhaltsverzeichnisses direkt in das Kapitel springen, welches Dich besonders interessiert. Wichtige Inhalte, die zum Verständnis des jeweiligen Themas die Grundlage bilden, rufe ich daher oft nochmals in Erinnerung. Gewisse Wiederholungen sind also durchaus beabsichtigt und sollen helfen einzelne Themen losgelöst vom Rest des Buches zu verstehen.

Was aber qualifiziert ausgerechnet mich für ein Buch über Sex? Ich gebe zu: Sex ist mein Hobby! Schon in recht jungen Jahren habe ich mich für alles interessiert, was mit Sex zu tun hatte. Zuerst theoretisch und mit 12 oder 13 las ich, was ich an Büchern darüber in die Finger bekam.

## Seid nett aufeinander!

---

So fiel mir dank eines guten Freundes, der meine Interessen teilte, ein Buch des ehemaligen New Yorker Callgirls und Penthouse-Legende Xaveria Hollander in die Hände und auch Klassiker wie „*Die Geschichte der O*“ beeindruckte mich schwer – obwohl ich persönlich nie wirklich Zugang zur Welt des BDSM gefunden habe.

Meine erste feste Freundin hatte ich mit 15, verschiedene Experimente folgten in Form von kürzen oder längeren Beziehungen, One-Night-Stands, Büro-Affären und mit 20 erlebte ich meinen ersten Dreier mit zwei Schwestern.

Ein Mädchen hatte es mir jedoch besonders angetan, auch wenn es anfangs eine On-Off-Beziehung war und wir zwischendurch mehrfach getrennte Wege gingen. Dann hatten wir unsere „*Hörner abgestoßen*“, mit anderen Partnern experimentiert, mehrfach Fernbeziehungen praktiziert und uns schließlich zusammengerauft. Nach über 10 Jahren „*wilder Ehe*“ läuteten dann letztendlich die Hochzeitsglocken. So ist sie nun schon seit über 30 Jahren meine Partnerin und gleichzeitig mein „*bester Freund*“. Mit ihr zusammen war mir noch nie langweilig und wir können über Alles offen reden – auch über unsere sexuellen Fantasien und Bedürfnisse.

Bei einem dieser Gespräche beschlossen wir nach über 20 Jahren Partnerschaft, dass wir doch einmal ausprobieren könnten, wie uns Sexperimente mit Dritten gefallen. Dabei haben wir gelernt, dass man sogar mit Menschen, die man nicht liebt, viel Spaß im Bett haben kann und gönnen uns seitdem Sex auch im Rahmen von Besuchen in Swinger-, FKK- und Saunacclubs und verzichten lediglich auf Affären „*mit Herz*“.

Auf diese Weise hatte ich in den letzten Jahren und Jahrzehnten Sex mit rund 1.000 verschiedenen Frauen in den

unterschiedlichsten Konstellationen – in der „*freien Wildbahn*“, in Clubs und natürlich in Beziehungen. Der Inhalt der folgenden Seiten gründet sich daher auch nicht auf Vermutungen oder akademische Erhebungen und Umfragen, sondern meinen eigenen Erfahrungen sowie meiner ganz persönlichen Sicht und Einstellung.

Wenn DU Sex anders ERLEBT hast, dann freue ich mich auf Deine Beiträge, wenn Du Dir Sex und Beziehungen lediglich anders VORSTELLST, dann solltest Du zunächst einmal ein paar Erfahrungen sammeln, denn Eines kann ich Dir versprechen: Die Wirklichkeit sieht völlig anders aus, als man sich das in romantischer Verklärung ausmalt ...

Im Anhang findest Du meine Kontaktdaten – ich freue mich auf Feedback, Kritik, Lob und natürlich weitere Fragen und Anregungen!

Seid nett aufeinander!

Dein R. *Fahren*

## **Sex, Sex, Sex ...**

Sex spielt eine große Rolle in unserem Leben und hat dies schon immer getan - wenn auch je nach Zeitgeist mal mehr oder weniger dezent verpackt. Schließlich wäre die Menschheit ohne Sex längst ausgestorben und schon vor Urzeiten hat der Mensch entdeckt, dass Sex auch ohne das Ziel der Fortpflanzung eine Menge Spaß machen kann.

Für und wegen Sex wurden Raubzüge unternommen, Kriege geführt, Gesetze erlassen und unzählige Menschen getötet oder verstümmelt. Sex hat aber auch zu einer enormen Zahl an Kunstwerken inspiriert und tut es immer noch.

In der bekannten Bedürfnispyramide des amerikanischen Psychologen Abraham Maslow steht Sexualität zusammen mit Nahrung und Schlaf auf der Stufe der elementaren menschlichen Grundbedürfnisse, die vor allen anderen Bedürfnissen befriedigt werden wollen. Liebe folgt nach dieser Einteilung erst auf der dritten (von insgesamt fünf) Ebene, auch wenn diese Einteilung immer wieder Anlass für Diskussionen gibt.

***Liebe: nur ein schmutziger Trick der Natur, um das Fortbestehen der Menschheit zu garantieren.***

***William Somerset Maugham  
(englischer Dramatiker 1874-1965)***

Genau wie Essen und Laufen, muss ein junger Mensch zunächst lernen, wie Sex „geht“. In der Theorie findet die Aufklärung der Kinder durch eine Kombination aus einfühlsamen, verständnisvollen Gesprächen mit den Eltern, welche die endlosen Fragen des Nachwuchses geduldig beantworten und der Sexualerziehung in der Schule statt. Dort lernen die Kinder dann die biologischen Vorgänge rund um Zeugung, Schwangerschaft und Geburt.

In der Schule wird in daher vielen Bundesländern bereits ab der dritten Klasse Sexualkunde unterrichtet und den Kindern der biologische Ablauf der Zeugung beigebracht – ob sie sich dafür interessieren oder nicht. Daher wissen schon Grundschüler oft besser, wie „Babys gemacht“ werden, als wie so ein Storch überhaupt aussieht. In späteren Jahrgängen wird dann nochmals nachgelegt, Selbstbefriedigung entzaubert, die Empfängnisverhütung behandelt und das Thema Geschlechtskrankheiten in epischer Breite unter das Jungvolk gebracht.

Was in den Familien passiert ist allerdings uneinheitlich. In manchen wird über Sex überhaupt nicht gesprochen – sei es aus Scham oder in der Hoffnung die „lieben Kleinen“ würden dadurch mit den eigenen Sexperimenten noch etwas warten. Das andere Extrem sind Familien, welche die neugierigen Kinder einfach vor einen Pornofilm setzen und diesem die „Aufklärung“ in allen Details und Perspektiven überlassen. Selbst wenn „die Alten“ mit dem Thema Sex locker und unverkrampft umgehen, so genießen sich doch viele Teenager ihre Fragen, Sorgen und Nöte mit den Eltern zu besprechen. Alleine schon die Vorstellung, dass ihre Erzeuger „es“ zusammen „tun“ oder wenn sie die eigenen Vorfahren gar „dabei“ sehen oder hören, ist für viele Teens unerträglich.

## Seid nett aufeinander!

---

Daher hat Aufklärung und Sexualekunde schon immer zu einem großen Teil auf dem Pausenhof und ähnlichen Orten stattgefunden, wo sich die „*Wissenden*“ mit (echten oder erfundenen) Erfahrungen brüsteten und sich die Unerfahrenen vornahmen, es bald selbst einmal zu versuchen.

Neu ist jedoch, dass dank moderner Medien der Zugang zu sexuellen Inhalten kaum kontrolliert und gesteuert werden kann und selbst für Kinder harte Pornografie nur ein Mausklick entfernt ist. Während man früher als neugieriger Heranwachsender in der Hoffnung auf die Abbildung einer nackten Brust im medizinischen Lexikon blätterte, zeigen sich heute teilweise schon Siebtklässler gegenseitig die ausgefallensten Hardcore-Pornoszenen auf dem Smartphone im Pausenhof. Nacktszenen in Filmen verbannen diese nicht mehr automatisch ins Nachtprogramm und eine Pornofilm-Vergangenheit ist kein Hindernis mehr für eine „*seriöse*“ Schauspielkarriere.

In sozialen Netzwerken und Video-Chats werden nicht nur dem/der Geliebten Nacktbilder der eigenen Person geschickt, sondern teilweise sogar Striptease- und Selbstbefriedigungsvideos vor flüchtigen Bekannten gedreht. Wenn Hollywood-Stars und Sternchen mit „*versehentlich*“ öffentlich gewordenen Sextapes nur noch berühmter werden, statt vor Scham im Boden zu versinken, dann kann dies ja wohl nichts Schlimmes sein – oder?!

So haben heutige Teenager in Bezug auf Sex meist schon „*Alles*“ gesehen und gehört, kennen verschiedene Verhütungsmethoden und wissen nicht nur, dass es sexuell übertragbare Krankheiten gibt – sie fürchten Geschlechtskrankheiten teilweise dermaßen, dass sie bereits bei der Selbstbefriedigung Angst vor einer Krankheit haben. Dadurch bestens „*gerüstet*“

ziehen sie dann los, um einen Partner zu finden und endlich das umzusetzen, was sie in Hollywood-Filmen und Pornos gelernt zu haben glauben...

Dabei ist Sex und das Sammeln sexueller Erfahrungen für Einige zu einem regelrechten Wettbewerb geworden, bei dem sich die Jugendlichen ständig Sorgen machen, ob sie „normal“ sind und mit ihrer Clique mithalten können bzw. dem durch Erziehung und (Sub-)Kultur vorgegebenen Rollenbild entsprechen. Auf diesem Grund sorgen sich manche Teenager, weil sie mit 15 „*immer noch Jungfrau sind*“, während andere das schlechte Gewissen plagt, weil man sich mit 20 einem Mann „*hingegen hat*“, mit dem man „*nur*“ verlobt ist ...

## Selbstbefriedigung

Im Verlauf der Pubertät, welche im Normalfall bei Mädchen zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr stattfindet und bei Jungen im Bereich von 12 bis 21 durchlaufen wird, entwickeln sich nicht nur körperlich die Geschlechtsmerkmale, sondern es erwacht darüber hinaus zunehmend das Interesse am anderen Geschlecht. Dabei ist sexuelles Augenmerk nicht einmal unbedingt an die Pubertät gebunden, denn während man früher annahm, dass sich die Sexualität des Menschen erst mit der Pubertät entwickelt, gilt es heute als anerkannt, dass der Mensch schon als Kind sexuelle Regungen hat.

***Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden!***

## Seid nett aufeinander!

---

Beide Geschlechter entdecken dabei früher oder später, dass man durch entsprechende Stimulation in der Leibesmitte recht angenehme Gefühle erzeugen kann und beginnen irgendwann sich mehr oder weniger häufig selbst zu befriedigen.

Da man Kindern oft schon recht früh beibringt, dass die Geschlechtsteile mit Scham behaftet sind und diese niemand sehen darf und man – vor allem in der Öffentlichkeit – unbedingt die Finger davon fernzuhalten hat, begleiten dieses „*an sich herumspielen*“ oft allerlei Schuldgefühle. Gerade Mädchen halten ihre Genitalien erziehungsbedingt oft für „*schmutzig*“ und verkneifen sich daher die Masturbation entweder völlig oder ersetzen das „*Anfassen*“ durch Techniken wie das „*Kissenreiten*“.

Besonders peinlich wird es für beide Seiten, wenn die Vorfahren ihre Kinder bei der Selbstbefriedigung überraschen. Eltern sollten sich in einem solchen Fall (wenn sie noch nicht bemerkt wurden) diskret zurückziehen bzw. anderenfalls sich für die Störung entschuldigen und nicht etwa versuchen die Gelegenheit für ein Aufklärungsgespräch zu nutzen. Den Jugendlichen ist die Situation schon peinlich genug. Je selbstverständlicher die Eltern damit umgehen, umso mehr signalisieren sie dem Nachwuchs, dass es sich dabei um eine natürliche Tätigkeit handelt, welche von den meisten Menschen gepflegt wird.

In der Praxis sind sich Ärzte und Psychologen inzwischen weitestgehend einig, dass Selbstbefriedigung natürlich und gesund ist und die einzigen Schäden durch das schlechte Gewissen und die Horrormärchen, mit denen man in der Vergangenheit versucht hat den jungen Menschen die Masturbation madig zu machen, entstehen.

Nachdrücklich hat man in früheren Zeiten behauptet, Masturbation bewirke Blindheit und Knochenerweichung, hemme das Wachstum, löse das Rückenmark auf, verursache Wahnsinn, setze die Zeugungsfähigkeit herab, sei Sünde und überhaupt habe ein Mann in seinem Leben nur 1000 „Schuss“, die dann verschwendet und viel zu früh „aufgebraucht“ seien.

Auch die „Erfindung“ der Beschneidung beim Mann hatte vermutlich ursprünglich das Ziel die Masturbation der Jungen einzudämmen – und bei der Genitalverstümmelung der Mädchen, die oft verharmlosend als „weibliche Beschneidung“ bezeichnet wird, erst recht.

***"Sagen Sie nichts gegen Masturbation - es ist Sex mit jemandem, den man wirklich liebt."***

***Woody Allen  
(US-amerikanischer Regisseur Jahrgang 1935)***

Heute wissen wir, dass Selbstbefriedigung gesund ist und zur normalen Sexualität des Menschen gehört. Daher sieht man darin nur dann eine Störung, wenn die Onanie dem Sex in einer Partnerschaft vorgezogen wird. Die körperlichen Schäden beschränken sich anfangs höchstens auf etwas Muskelkater und Wundsein (wenn man es übertreibt und die Schmierung vernachlässigt) und da das Sperma ständig in verschwenderischem Überschuss neu gebildet wird, ist bei Jungs auch die Anzahl der möglichen Ergüsse nicht endlich.

## Bin ich sexsüchtig?

Die Entdeckung des sexuellen Vergnügens bei der Autoerotik und dem überwältigen Gefühl eines Orgasmus führt gerade während der Hormonvergiftung der Pubertät dazu, dass viele dieses Erlebnis so oft wie nur irgend möglich genießen möchten. Sich daher täglich – oder sogar mehrmals pro Tag „*einen von der Palme zu wedeln*“ oder „*die Perle zu polieren*“ ist in dieser Zeit nicht ungewöhnlich und lässt meist spätestens nach ein paar Jahren nach – vor allem, wenn die Jugendlichen herausgefunden haben, dass Sex mit einem anderen Menschen NOCH mehr Spaß macht ...

Diese Entwicklung ist ebenso verständlich wie natürlich und daher erst einmal kein Grund zur Besorgnis. Trotzdem sollte man es mit der Selbstbefriedigung nicht übertreiben, denn in Ausnahmefällen kann durchaus so etwas wie ein Suchtverhalten entstehen und die Dosis muss mehr und mehr gesteigert werden.

Während man sich anfangs nur einen Wunschpartner vorzustellen braucht, um „*in Fahrt zu kommen*“ und schließlich einen Höhepunkt zu erreichen, führt der Konsum von Pornofilmen dazu, dass im Laufe der Zeit immer „*bärtere*“ und unrealistischere Streifen konsumiert werden müssen, um sich ausreichend Erregung zu verschaffen, was die Vorstellung von Sex dann immer mehr von dem wirklichen Ablauf abkoppelt.

Dies kann sogar dazu führen, dass man von „*normalen*“ Sexualpraktiken irgendwann nicht mehr erregt wird oder ohne den gewohnten Vibrator kaum noch zum Orgasmus kommen kann.

**Arzt: „Sie müssen sofort mit der Selbstbefriedigung aufhören!“**

**Patient: „Warum?!“**

**Arzt: „Weil ich Sie sonst nicht untersuchen kann!“**

Dies ist natürlich trotzdem kein Grund, um sich die Selbstbefriedigung komplett zu versagen – allerdings sollte man sie bewusst genießen anstatt nur Langeweile zu bekämpfen, Frust abzubauen oder sich nur deshalb befriedigen, weil man sich eben auch sonst jeden Abend befriedigt. Dies ist im Grunde genau, wie mit anderen Genussmitteln – eine Rippe Schokolade ist köstlich und ein Genuss – sich aber jeden Tag eine (oder gar mehrere) Tafeln reinzustopfen nicht mehr wirklich lecker – und auch nicht gerade gesund...

Wer „endlich“ einen Partner gefunden und mit diesem die ersten Sexperimente gemacht hat, kann oft gar nicht genug bekommen und man fällt bei jeder sich bietenden Gelegenheit übereinander her. Oft schläft man dann so häufig miteinander, wie es nur „geht“, dreht mehrere Runden nacheinander – gerne auch mehrmals am Tag. Auch hier kann man noch lange nicht von einer „Sucht“ sprechen, denn dies ist normal und im Laufe der Zeit hat auch ein junges Paar nicht mehr NUR Sex im Kopf und die Akte werden nach und nach seltener. Ein Problem stellt dies in einer Partnerschaft nur dann dar, wenn die Bedürfnisse und Vorstellungen über die Häufigkeit von Sex grob voneinander abweichen.

## Selbstbefriedigung mit Hilfsmitteln

So manchem wird Masturbation irgendwann langweilig und so sucht man nach neuen Methoden, um das „*Spiel*“ wieder interessanter zu gestalten.

Seiten wie <http://sexspielzeug-basteln.com> liefern dabei originelle Anleitungen, die ich allerdings nicht persönlich ausprobiert habe und daher keine Gewähr für den Erfolg übernehme. Wer professionell hergestellte Sextoys nutzen möchte und noch zu jung für einen Sexshop ist bzw. sich in einen solchen nicht hineintraut, der muss deswegen nicht unbedingt auf einen Erotikversand zurückgreifen.

Sextoys in allen Farben und Formen lassen sich bei Amazon bestellen. Wer dort ohnehin hin und wieder einmal etwas ordert, der macht sich damit auch bei der Familie nicht verdächtig – es sei denn es ist üblich, dass die Eltern selbst ein harmloses Amazon-Päckchen, welches an den Nachwuchs adressiert ist, ungefragt öffnen. Während Jungs sich für Produkte wie Fleshlight<sup>1</sup> begeistern, haben Mädchen die Auswahl an unzähligen Vibratoren in allen Farben und Formen - zum Stichwort „*Vibrator*“ liefert alleine Amazon über 40.000 Treffer<sup>2</sup>!

Aber selbst mit Hausmitteln kann man eine Menge Spaß haben. Mädchen experimentieren mit Reibung und nutzen hierfür gerne Kissen oder Plüschtiere, massieren den Kitzler mit dem Brausestrahl oder führen sich allerlei Gegenstände ein. Vor allem die Griffe von Zahn- und Haarbürsten werden

---

<sup>1</sup> <http://amzn.to/2iCiHZJ>

<sup>2</sup> <http://amzn.to/2iCnGcw>

gerne genutzt, da diese leicht zu beschaffen, und völlig unverdächtig sind. Wer sich als Mädchen nicht getraut einen Vibrator zu kaufen oder zu bestellen, hat oft bald herausgefunden, dass auch elektrische Zahnbürsten angenehm vibrieren.

***Kundin im Gemüseladen: „Ich hätte gerne eine schöne, dicke Gurke!“***

***Verkäufer: „Nehmen sie doch zwei – dann können sie eine essen!“***

Obwohl wenn es ein verbreitetes Klischee ist, dass sich Mädchen zur Selbstbefriedigung allerlei längliches Obst und Gemüse in die Muschi stopfen, sollte man darauf besser verzichten. Die Scheidenflora mit unbekanntem Bakterien sowie den Wachsen und Chemikalien, die oft an den Schalen haften, zu belasten, kann ggf. ein übergestreiftes Kondom verhindern.

Die Scheide ist ja erst einmal eine „*Sackgasse*“ in der man Gegenstände wie einen Tampon, Liebeskugeln oder ein versehentlich abgestreiftes Kondom nicht wirklich verlieren und daher mit langen Fingern in der Regel wieder ans Tageslicht befördern kann. Notfalls kannst Du Dich immer noch an einen Frauenarzt wenden. In die Gebärmutter können solche Fremdkörper normalerweise nicht gelangen, da der Muttermund nur eine winzige Öffnung bietet.

Im „*Hinterstübchen*“, also dem Anus, können dagegen durchaus eingeführte Gegenstände stecken bleiben bzw. aus dem Zugriffsbereich der Finger verschwinden, was dann sogar ein

Seid nett aufeinander!

---

medizinischer Notfall mit entsprechendem Erklärungsbedarf werden kann. Daher empfiehlt es sich hier doppelte Vorsicht walten zu lassen.

Dass Du nicht mit Gegenständen experimentieren solltest, die Spitzen oder scharfe Kanten haben, ist Dir hoffentlich auch ohne diese Lektüre klar – oder?!

## **Selbstbefriedigung und Jungfräulichkeit**

Bei der Penetration mit Gegenständen kann es natürlich leicht dazu kommen, dass das Jungfernhäutchen beschädigt wird. Was dies dann für das Mädchen bedeutet, hängt von der persönlichen Einstellung, der Erziehung und dem kulturellen Umfeld ab.

Normalerweise versteht man in unseren Breiten unter einer Jungfrau eine Frau, die noch nie mit einem Mann Sex hatte. Allerdings gibt es auch Kulturen, welche den „Wert“ eines Mädchens und sogar die „Ehre“ der ganzen Familie von der Unversehrtheit des Jungfernhäutchens abhängig machen. Indes ist es so, dass viele Mädchen bereits ohne das ominöse Häutchen geboren werden oder dieses allein durch Bewegung – z.B. beim Sport – gerissen ist. Ob man also durch Selbstbefriedigung mit irgendwelchen Gegenständen „entjungfert“ wird oder nicht ist daher Definitionssache. Es gibt sogar Mädchen, die aus Angst vor Schmerzen beim „ersten Mal“ die „Beseitigung“ des Häutchens bewusst vorwegnehmen, was allerdings nur bedingt eine schmerzfreie Premiere garantiert, da die meisten Schmerzen dabei durch (unbewusstes) Verkrampfen und fehlende Feuchtigkeit verursacht werden.

Wenn Du Dich als Mädchen dazu entschlossen hast Dein Jungfernhäutchen nicht mutwillig zu beschädigen, dann ent-

geht Dir auch nicht wirklich etwas, wenn Du auf Selbstbefriedigung mit Penetration verzichtest. Die Jagd nach dem „*Vaginalen Orgasmus*“ ist das schlechte Gewissen nicht wert, denn die Klitoris ist in erster Linie für das Vergnügen der Frau verantwortlich – und da diese nicht nur aus der sichtbaren Klitorisichel besteht, sondern weit in den Körper hineinragt, trägt sie auch für den „*vaginalen Orgasmus*“ die Hauptverantwortung. Eine Orgasmusart ist somit nicht „*besser*“ oder „*wertvoller*“ als die andere und der vielbeschworene G-Punkt bringt vielen Frauen kaum etwas. Daher ist es kein großer Verlust, wenn Du Dich „*nur*“ äußerlich mit dem Kitzler beschäftigst!

## Unbewusste Strategien der Partnerwahl

Obwohl wir Menschen uns gerne als moderne, aufgeklärte, vernunftgesteuerte Wesen sehen, die ihre Entscheidungen auf Basis von rationalen Überlegungen treffen, so ist dies doch überwiegend nichts als eine Illusion, bei der uns unser Unterbewusstsein vorgaukelt, dass wir uns „*vernünftig*“ und „*richtig*“ verhalten.

Bei der Partnerwahl treten diese unbewussten Strategien besonders zutage, denn sie haben sich in der Vergangenheit bewährt und das Überleben der Spezies Mensch seit Jahrtausenden gesichert.

Obwohl man sich ja heutzutage viel um die „*Gleichheit der Geschlechter*“, „*gleichen Chancen*“, „*gleichen Möglichkeiten*“ usw. bemüht, lassen sich die biologischen Unterschiede doch nicht wegdiskutieren oder einfach ignorieren. Bei uns Menschen finden wir die Möglichkeiten recht ungleich verteilt: Dem Mann steht ein praktisch unerschöpflicher Vorrat an Spermien

## Seid nett aufeinander!

---

zur Verfügung, da diese ständig neu gebildet werden. Mutter Natur lässt sich dabei nicht lumpen und stellt dem Mann äußerst großzügig „Munition“ zur Verfügung.

Bei einer einzigen Ejakulation befinden sich in ca. 3ml Ejakulat rund 40.000.000 Spermien – also vierzig Millionen! Ein Mann, der 150x pro Jahr (also ungefähr jeden zweiten Tag) einen Samenerguss mit durchschnittlich 3 Millilitern Volumen hat, von dem jeder Milliliter 40 Millionen Spermien enthält, kommt auf 18 Milliarden Spermien jährlich ( $150 \times 3 \times 40.000.000$ ). Damit könnte er dann theoretisch in nur einem Jahr jede lebende Frau auf diesem Planeten mehrfach schwängern! Bis ins hohe Alter bleiben Männer normalerweise zeugungsfähig und auch ein 80-jähriger könnte durchaus noch Nachwuchs in die Welt setzen (und somit noch ein paar weitere Sonnensysteme bevölkern...).

Von seiner Biologie ist der Mann daher darauf programmiert mit diesem fast unerschöpflichen Vorrat entsprechend großzügig umzugehen und eher einmal mehr als einmal weniger zu versuchen sein Erbgut weiterzugeben, um dadurch die Menschheit vor dem Aussterben zu bewahren. Daher ist ein Mann relativ leicht für spontanen, unverbindlichen Sex zu begeistern und selbst wenn er sich eine Beziehung zu einer Frau unmöglich vorstellen kann, dann ist er doch einem sexuellen Abenteuer mit ihr nicht automatisch abgeneigt.

Gerade während der Hormonvergiftung der Pubertät (und oft noch lange darüber hinaus) lassen sich viele Männer bei fast jeder Frau automatisch durch den Kopf gehen, ob diese als potentielle Sexpartnerin in Frage kommt. Selbst wenn sie nicht durch die Fußgängerzone laufen und „Die auf jeden Fall!“, „Die nur wenn nix anderes da ist!“, „Die da höchstens besoffen!“, „Die

*nicht einmal, wenn man sie mir nackt auf den Bauch bindet!“* usw. vor sich hinmurmeln – in Gedanken haben dies die meisten Jungs schon mal durchgespielt! Besonders im Frühjahr und Sommer, wenn die Dicken Wintermäntel wieder im Schrank hängen und Mädchen und Frauen verführerisch mehr Haut zeigen, schaut ein Kerl gerne einmal ausführlicher hin ...

Wen ein Mann dabei als attraktiv empfindet, ist natürlich zu einem gewissen Teil Geschmackssache, zu einem großen Teil jedoch in unserem Unterbewusstsein verankert, welches sich wiederum an Indizien für eine erfolgreiche Weitergabe des Erbguts orientiert. Jugend signalisiert dabei Fruchtbarkeit, Schönheit steht für Gesundheit, ein flacher Bauch lässt *„nicht bereits schwanger“* vermuten, ein breites Becken und üppige Brüste für die Fähigkeit ein Kind auszutragen bzw. zu ernähren.

***Wenn Männer so viel Wert auf die „Inneren Werte“ legten, wie sie immer behaupten, dann würde der Playboy nur noch Röntgenbilder abdrucken!***

Die Biologie – und Programmierung - der Frau ist dagegen völlig anders ausgerichtet: Ab dem Einsetzen der Regelblutung reift einmal im Monat eine Eizelle heran, die nur wenige Tage lang befruchtet werden kann. Dies wiederholt sich bis zu den Wechseljahren – meist zwischen 45 und 55, wenn der Körper der Frau ihren Zyklus nach und nach einstellt und (obwohl

## Seid nett aufeinander!

---

noch reichlich Vorräte zur Verfügung stünden) keine Eizellen mehr heranreifen lässt.

Gibt eine Frau dem Drängen eines Mannes während ihrer fruchtbaren Tage nach, dann wird sie womöglich schwanger. Schwangerschaft und Geburt stellen an sich bereits Risiken dar, die eine Frau im Extremfall sogar das Leben kosten können. Lange Zeit gehörte die Geburt zu den größten Sterberisiken für Frauen und erst unsere moderne Medizin hat die Fortpflanzung für Mutter und Kind erheblich sicherer gemacht. Eine hochschwangere Frau bzw. eine Mama mit kleinen Kindern ist in der Regel auf mehrere Jahre hinaus auf die Unterstützung Dritter angewiesen – idealerweise dem Erzeuger (oder jemandem, der sich dafür hält). Darüber hinaus schmälern vorhandene Kinder ihre Chancen einen neuen Partner zu finden und auch sonst wird ihr Leben in völlig neue Bahnen gelenkt und durch den Nachwuchs (mit-)bestimmt.

Eine Frau wählt daher wesentlich sorgfältiger aus, mit wem sie sich einlässt. Sie bemüht sich sicherstellen, dass ihr Partner nicht nur sein Erbgut streut und danach gleich wieder verschwindet. Sie will sich sicher sein, dass er es „*ernst meint*“ und bei ihr bleiben wird und später dann ggf. auch zur gemeinsamen Aufzucht des Nachwuchses zur Verfügung steht. Das Bindemittel, welches ein Paar zusammenhält, ist Liebe. Daher gehören für eine Frau in der Regel Sex und Liebe auch untrennbar zusammen, denn Sex ohne Liebe ist für sie (zumindest unbewusst) ein unnötiges Lebensrisiko, während Männer (die Sex und Liebe meist recht gut trennen können) ja nicht wirklich etwas zu verlieren haben.

Somit achten Frauen meist wesentlich mehr auf Gefühle und möchten als Person in ihrer Gesamtheit wahrgenommen

werden, ihrem Partner gefallen und sich seiner Liebe langfristig sicher sein. Gerade bei den ersten Beziehungen wird ein zu forsches Hinsteuern auf die körperliche Vereinigung daher meist als schlechtes Zeichen gewertet. Dafür gibt es Pluspunkte für Anzeichen, die eine zuverlässige Versorgung der Familie in Aussicht stellen: Finanzielle Unabhängigkeit, Geld, gutes Einkommen, Karriere, Erfolg, Herkunft, Titel – auch wenn der „*schöne Mammon*“ offiziell gerne verachtet und stattdessen auf den „*inneren Werten*“ herumgeritten wird.

***"Männer wünschen eine Frau, mit der man Pferde stehlen kann. Frauen wünschen einen Mann, mit dem man sich ein Auto kaufen kann."***

***Anna Magnani  
(italienische Schauspielerin 1908-1973)***

Trotzdem ist dies nur EIN Punkt auf der Bewertungsliste der Frau, es tut sich ein auch äußerlich „*attraktiver*“ Mann leichter bei ihr zu „*landen*“ – was aber macht einen Mann in den Augen einer Frau „*attraktiv*“? Hier greift wieder unser uraltes Erbe unbewusst in die Entscheidungen ein. Ein symmetrisches Gesicht ist beispielsweise ein Zeichen für Gesundheit. Breite Schultern, kräftige Behaarung, eine tiefe Stimme, ein markantes Kinn, definierte Muskeln und ein großer Adamsapfel ein Zeichen für einen hohen Testosteronspiegel und damit ein Signal für Männlichkeit.

## Seid nett aufeinander!

---

Ein großer, kräftiger Mann lässt vermuten, dass er die Familie gut ernähren und beschützen kann. Selbst ein aggressives, dominantes Auftreten, was man ja „*eigentlich*“ (gesellschaftlich gesehen) als „*unpassend für die heutige Zeit*“ ablehnt, kann Pluspunkte bringen – vor allem, solange sich diese Eigenschaften hauptsächlich gegen potentielle Konkurrenten richten. Plötzlich wundern sich dann die „*netten Jungs*“, warum sie oft in der „*Friendzone*“ hängen bleiben, während sich ihr Schwarm immer wieder auf die „*primitiven Arschlöcher*“ einlässt.

Trotz aller Triebe, die Mutter Natur in unserem Erbgut verankert hat, fallen wir nicht übereinander her, sobald wir uns begegnen. Der gesunde Menschenverstand, gesellschaftliche Konventionen, kulturelle Prägung, Erziehung und die Vorsicht der Frauen verhindern, dass wir es mit jedem halbwegs interessanten Partner treiben. Unglücklicherweise haben die Menschen schon vor tausenden Jahren Mittel und Wege gefunden, um den Verstand für ein Weilchen auszuschalten, die Hemmschwelle zu senken und Mutter Natur ihren Lauf zu lassen. Gute Vorsätze werden dann über Bord geworfen und die sorgsam gehütete Jungfräulichkeit, die man sich für die „*große Liebe*“ aufsparen wollte, dem Nächstbesten aufgedrängt. Die Rede ist natürlich von Alkohol und anderen Drogen.

Wenn Jugendliche diese enthemmenden Mittel dann mit Ritualen wie „*Flaschendreher*“, „*Wahrheit oder Pflicht*“ usw. kombinieren, wird eine weitere Hürde genommen, da viele der zu erledigenden Aufgaben körperliche Aktion mit einem Partner beinhalten.

Selbst wenn ein Mensch gar nicht derart betrunken war, dass er sein Handeln nicht mehr steuern konnte und auch das Gedächtnis noch einwandfrei funktioniert, so ist es doch eine

allgemein anerkannte Rechtfertigung hinterher zu behaupten „*Ich war besoffen und wusste nicht mehr was ich tat...*“. Dadurch wurden schon Millionen Partnerschaften zerstört und ungewollte Kinder gezeugt.

Aber: Ohne Alkohol und Drogen macht Sex NOCH mehr Spaß! Es wäre doch mehr als schade, wenn Du Dich hinterher nicht mehr an Deine Sexperimente erinnern kannst! Morgens nackt neben einem eher unattraktiven Unbekannten aufzuwachen und sich angewidert zu fragen „*Hatten wir letzte Nacht etwa Sex zusammen?*“, ist zwar eine originelle Story für einen Film oder eine Lagerfeuergeschichte – aber nicht das, was man eines Tages den eigenen Kindern über sein „*erstes Mal*“ erzählen möchte – oder?!

***Du kannst ja soooooo gut singen – und wie toll Du tanzt! Das solltest Du unbedingt ALLEN zeigen...***

***Der Alkohol***

Gelegentlich ein Bier oder ein Glas Wein zu trinken, um etwas lockerer zu werden ist ja in Ordnung – aber mehr Alkohol macht Dich und Deine Geschichten, Witze, Bemerkungen und natürlich auch Deinen Tanzstil nicht besser und interessanter – das kommt nur DIR so vor! Je mehr Du Deinen Verstand betäubst, umso weniger wählerisch wirst Du und umso mehr bekommen Deine Triebe die Überhand. Daher kommt die Redewendung „*Sich Jemanden schön trinken*“. Ein halbwegs nüchtern gebliebener potentieller Partner wird sich ungern mit

einem schwankenden, lallenden Exemplar einlassen und Dich aufgrund dieses Erlebnisses womöglich sogar von der „*Interessant*“- auf die „*Besser nicht*“-Liste setzen.

## Bin ich asexuell?

Wenn sich ein Jugendlicher mit Gleichaltrigen vergleicht, dann entsteht oft der Eindruck, dass man selbst „*ganz anders*“ ist, wenn sich das eigene Denken nicht unentwegt um Sex dreht, während es für die Freunde und Bekannten gar kein anderes Thema mehr zu geben scheint.

Wenn ein junger Mensch nicht verzweifelt versucht, endlich eine Freundin oder einen Freund zu finden, nicht für einen Lehrer oder Filmstar schwärmt und sich nicht bei jeder möglichen Gelegenheit selbst befriedigt, dann ist man deswegen aber noch lange nicht asexuell!

Manch einer hat jahrelang kaum sexuelles Interesse am anderen Geschlecht, bis es auf einmal „*einschlägt*“ und man selbst verblüfft ist, wie sehr es einen „*erwischt*“ hat und auch der fehlende Drang es sich „*selbst zu besorgen*“ kann eines Tages umschlagen.

Selbst Menschen, welche die Vorstellung jemanden zu küssen oder gar Sex zu haben, zunächst „*eklig*“ finden, ändern ihre Ansicht oft, wenn sie erst einmal den richtigen Partner getroffen haben und merken, dass Dinge, die sie sich als so unangenehm oder peinlich vorgestellt haben, plötzlich aufregend und begehrenswert sind.

Übrigens wünschen sich auch die wenigen tatsächlich asexuellen Menschen durchaus eine Beziehung – aber eben ohne Sex, also eher platonisch – d.h. es fehlt die sexuelle Anziehung.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dich Sex (noch) nicht interessiert, dann ist das nicht „schlimm“ oder gar „krank“ – mach' Dich nicht verrückt und glaube vor allem nicht, Du müsstest jetzt unbedingt etwas Sexuelles unternehmen, nur „weil man das eben in dem Alter macht“. Du musst Dich vor niemandem rechtfertigen und wenn Dich jemand fragt, warum Du noch keinen Partner hast, dann muss ein „Es war halt noch nicht der/die Richtige dabei“ als Antwort genügen.

Viele genießen sich ja, weil sie in einem bestimmten Alter noch keine sexuellen Erfahrungen gemacht haben. Je nach Umfeld sorgen sich einige, weil sie mit 15 noch Jungfrau sind, während andere sich erst ab Mitte Zwanzig – oder gar noch später – irgendwann „komisch vorkommen“. Dazu gibt es allerdings überhaupt keine Veranlassung und es gibt keinerlei Grund einem Menschen, den man kennenlernt, Erfahrungen vorzuspielen, die man selbst nicht hat.

Ich habe noch nie von Paaren gehört, bei dem der erfahrenere Partner die Flucht ergriffen hat, als sich der andere als Jungfrau „geoutet“ hat - im Gegenteil: Die Meisten finden es toll, wenn sie den geliebten Partner in die Welt der Sexualität einführen dürfen. Selbst wenn es Deine bessere Hälfte gar nicht fassen kann, dass ein derart toller Mensch wie Du noch „unberührt“ ist, dann solltest Du das als Kompliment sehen und Dich nicht rechtfertigen. „Ich habe Dich eben nicht früher getroffen...“ ist dann die wohl schönste Art, um das Kompliment zu erwidern.

## Lieben und lieben lassen

Obwohl Jungs sich mit Sex ohne Liebesbeziehung zwar oft leichter tun, so träumen auch diese von einer Beziehung zu einem Mädels, in welches sie bis über beide Ohren „verknallt“ sind. Wie man potentiellen Partner kennenlernt, werde ich später noch ausführen. Jetzt wollen wir zunächst einen Blick auf die ersten Ereignisse werfen, die das junge Herz oft zum Stolpern bringen.

***Die Liebe ist so unproblematisch wie ein Fahrzeug. Problematisch sind nur die Lenker, die Fahrgäste und die Straße.***

***Franz Kafka  
(deutschsprachiger Schriftsteller 1883-1924)***

## Die „unsterbliche“ Liebe zu einem Idol

Zahlreiche Jugendlichen entwickeln früher oder später romantische Gefühle für ein Idol, welches aber für sie meist absolut unerreichbar ist. Für einige Monate oder gar Jahre wandert dann alle Aufmerksamkeit und Energie in diese Schwärmerei.

Typischerweise sind es Berühmtheiten aus Film, Funk, Fernsehen, Internet, den Charts – oder eine Lehrkraft. Besonders leidet ein Teenager, wenn sein Schwarm eine Lehrerin oder ein Lehrer ist, die er praktisch täglich sieht. Jeder Blick,

jedes Aufrufen und jedes an einen gerichtete Wort bietet dann Raum zur Interpretation. Selbstverständlich sieht der Lehrer NUR Dich auf diese ganz bestimmte Weise an und die Drohung mit dem Nachsitzen geschah eindeutig mit der Absicht, einmal mit DIR ganz alleine zu sein ...

Vom Schwarm werden dann so viele Informationen wie möglich zusammengetragen, Fotos gesammelt und dieser im Internet gestalkt. Währenddessen reift im jungen Menschen die Überzeugung, man müsse nur einmal die Gelegenheit erhalten, dem Schwarm die einzigartigen Gefühle zu gestehen, um einem diesen - von so viel Romantik überwältigt - in die eigenen Arme sinken zu lassen.

In jeder freien Minute malt man sich in den schillerndsten Farben aus, wie ein gemeinsames Leben aussehen würde und gibt sich der Illusion hin, dass beispielsweise die geliebte Englischlehrerin Mann und Kinder verlassen würde, um mit ihrem Lieblingsschüler durchzubrennen und ein neues Leben zu beginnen. Ist der Schwarm ein Popstar, dann muss seine zukünftige Partnerin natürlich sämtliche Konzerte besuchen und sich möglichst in die erste Reihe drängeln, denn ganz sicher wird „ER“ durch ihre schmachtenden Blicke hindurch bis ganz tief in ihre Seele schauen und die endlose, aufrichtige Liebe bemerken, die sie für ihn empfindet und sie schließlich erwählen ...

Alles gute Zureden von Freunden und Familie ist dabei natürlich völlig unangebracht und unerwünscht, denn diese haben ja KEINE Ahnung, wie es ist, wenn man unsterblich verliebt ist und überhaupt verstehen sie ihre Freundin und Tochter ja kein bisschen. Sachliche Argumente wie Altersunterschied, Familienstand des Schwarms oder der Hinweis

Seid nett aufeinander!

---

auf die Strafbarkeit von Lehrer-Schüler-Beziehungen werden zur Seite gewischt, denn „*Liebe kennt keine Grenzen*“ – und in diesem besonderen Fall ohnehin nicht, denn SO hat IHN noch nieeeee jemand geliebt!

***Liebe: das triebartig beim Homo sapiens als Zwangsvorstellung auftretende Phänomen, trotz Milliardenvorkommens von Individuen des anderen Geschlechtes, nur mit einem einzigen Exemplar dieser Gattung leben zu können.***

***Ron Kritzfeld  
(deutscher Aphoristiker – Jahrgang 1921)***

Liebeserklärungen und ähnliche Gunstbezeugungen („*Ich will ein Kind von Dir...*“) an Berühmtheiten, gehen oft in der Masse unter, denn ein Pop-Idol bekommt täglich oft hunderte Heiratsanträge und andere eindeutige Angebote. Bei einem Liebesbrief oder –geständnis an eine Lehrkraft kann es jedoch schnell peinlich werden. Im schlimmsten Fall nutzt der Lehrer die Avancen der Schülerin aus und beutet sie sexuell aus – ohne allerdings in der Regel auch nur einen Gedanken an eine gemeinsame Zukunft zu verschwenden. Meist dagegen wird er sie darauf hinweisen, dass er sie zwar nett findet, aber weder eine Beziehung zu einer Schülerin unterhalten darf, noch unterhalten möchte.

Abgesehen davon hat der Gesetzgeber sexuelle Handlungen zwischen Lehrern und Schülern im Strafgesetzbuch in § 174 als

„*Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen*“ ausdrücklich verboten und mit Strafe belegt. Dies betrifft keinesfalls nur Kinder (also Personen unter 14), sondern ggf. auch Jugendliche bis 18 Jahren, wenn diese Position ausgenutzt wird!

Solltest Du also für einen Lehrer schwärmen, so musst Du Dir im Klaren darüber sein, dass Du Deinen Schwarm ganz schön in Verlegenheit bringen wirst und die Wahrscheinlichkeit, dass etwas aus Euch wird, gegen Null tendiert.

Leider lassen gerade junge Lehrkräfte es etwas an der gebotenen Distanz zu den Schülern fehlen, indem sie sich zum Beispiel duzen lassen, WhatsApp- und Facebook-Freundschaften mit ihren Zöglingen unterhalten usw. Umso schneller wird in ein lustiges Emoticon eine persönliche Liebesbotschaft hineininterpretiert, ein harmloser Chat driftet in die falsche Richtung ab, zweideutigen Botschaften werden eingestreut oder gar freizügige Bilder verschickt – keine gute Idee!

Überhaupt solltest Du Dich mit Deiner „*Liebe*“ nicht bei Deinen Freunden und Klassenkameraden outen, denn schnell drehen Gerüchte ihre Runden, die Deinem Schwarm das Leben schwermachen, selbst wenn überhaupt nichts zwischen Euch passiert ist! Du wärst nicht der erste Teenager, der wegen einer solchen Schwärmerei die Schule wechseln muss (und NEIN – das bedeutet nicht automatisch, dass Du dann mit Deinem Ex-Lehrer zusammenkommen kannst!).

In der Regel lässt diese Phase der Verliebtheit mit der Zeit nach – spätestens dann, wenn man einen reellen Partner kennenlernt und eine auf gegenseitiger Liebe basierende Beziehung beginnt. Gut, wenn es dann nicht die Spatzen von den Dächern pfeifen, dass man ja „*sooooo unsterblich*“ in den Lehrer

soundso verliebt war und Jedem verkündet hat, dass man diesen bald heiraten werde!

### **Was bedeutet es, wenn er/sie...**

...mir Herzchen-Smileys schickt? Mich immer nach den Hausaufgaben fragt? Mich im Bus ansieht? Meine Mütze versteckt? Immer mit meiner Freundin flirtet, wenn ich danebenstehe? Meine WhatsApp nicht beantwortet? Nie ans Telefon geht, wenn ich anrufe? Online ist und trotzdem nicht zurückschreibt?

Wenn man verliebt ist oder für einen anderen Menschen schwärmt, dann tendiert man dazu, sich ständig Gedanken um die kleinste Handlung des Schwarms zu machen und daraus abzuleiten, wie dessen Gefühle einem selbst gegenüber wohl aussehen mögen. Dabei müssen dann die absonderlichsten Theorien herhalten, um das Verhalten des/der Angehimmelten zu erklären. Schreibt er/sie gleich zurück, dann besteht bestimmt großes Interesse. Dauert es dagegen mit der Antwort, dann will er/sie einen gewiss nur zappeln lassen (weil ja sooooo großes Interesse besteht, sonst würde er/sie sich die Mühe ja nicht machen) und so weiter und so fort.

Da schickt einem dieser interessante Typ in einem Smartphone-Chat unvermittelt ein Herzchen- oder einen Kuss-Smiley – ist das nun eine Liebeserklärung? Kann sein – muss aber nicht! Womöglich hat er sich vertippt, wollte Dich necken – oder verwendet ständig Herzchen, ohne weiter nachzudenken!

Warum fragt das Mädels, welches Dir eigentlich recht gut gefällt, grundsätzlich immer DICH, was an Hausaufgaben aufgegeben wurde? Kann es sein, dass sie Deine Nähe und das

Gespräch mit Dir sucht? Empfindet sie womöglich mehr für Dich? Kann sein – muss aber nicht! Vielleicht hat sie ja nur die Erfahrung gemacht, dass Du die Aufgaben immer zuverlässig mitschreibst und daher eine gute Quelle darstellst.

Um herauszufinden, was jemand von Dir möchte, hat sich bewährt nachzufragen – es muss ja nicht gleich das „*Liebst Du mich auch so sehr, wie ich Dich?*“ sein!

Frage den Smartphone-Herzchen-Typen doch einfach mal, ob er eigentlich jedem Mädchen, mit dem er kommuniziert, Herzchen schickt oder ob er sich die für Dich aufhebt bzw. biete der Hausaufgaben-Nachfragerin doch an, selbige heute mal gemeinsam zu erledigen. DANN kannst Du sehen, wie diese darauf reagieren und womöglich führt ja eines zum anderen ...

### **Warum neckt er/sie mich immer?**

Eine alte Weisheit sagt „*Was sich liebt, das neckt sich!*“ – und tatsächlich gehört es für viele zum „*Balzverhalten*“, den Schwarm mit Kleinigkeiten zu ärgern. Das können ständig wiederholte Spitznamen sein, welche der Träger auf den Tod nicht ausstehen kann, Witze, die auf die Kosten des Schwarms erzählt werden, kleine Streiche die auf das Objekt der Begierde abzielen oder harmlose körperliche Attacken (z.B. Mütze ins Gesicht schieben usw.).

Zunächst einmal geht es den Jungs (und so manches Mädchen hat sich diese Strategie abgeschaut) darum, Aufmerksamkeit zu erregen – also vom Schwarm bemerkt zu werden. Eine Annäherung auf spielerischer Ebene – also beim Necken – fällt vielen Menschen auch wesentlich leichter, als direkt Interesse

## Seid nett aufeinander!

---

an der Person zu bekunden, denn dann könnte man ja zurückgewiesen werden.

Hat man durch wiederholtes Necken und Scherzen die Grundlage geschaffen, dann kann auf eine Abfuhr („*Nicht mal im Traum würde ich mir DIR ausgehen...*“) die Anfrage auch leicht als weiterer Scherz abgetan und der dadurch befürchtete Gesichtsverlust vermieden werden. Dass manche es mit dem Necken übertreiben und darin der eigentliche Grund für die Abfuhr liegt, steht auf einem anderen Blatt.

Ein weiterer Grund für die Strategie des Neckens gründet im Versuch, das Selbstbewusstsein des Schwarms zu erschüttern, um selbst leichter „*landen*“ zu können. In der Pickup-Szene, bei der die Anmache zum Leistungssport erhoben wird, wird daher dazu geraten ein Kompliment mit einer kleinen Demontage zu kombinieren – also zum Beispiel „*Schöne Augen hast Du – sind das farbige Kontaktlinsen?*“.

Übrigens basieren diese PA-Techniken (PA von „*Pickup-Artist*“) trotz allem pseudo-psychologischem Unterbau vor allem auf einer wichtigen Grundlage: „*Wer nicht fragt, der hat schon verloren!*“. Zu den Grundstrategien der PAs gehört daher eine interessante Frau innerhalb der ersten 20 Sekunden anzusprechen und bei einer Abfuhr bei der Nächsten weiterzumachen. Tatsächlich wird aus gegenseitigem Interesse oft nur deswegen nicht mehr, weil sich keiner der Beiden getraut den anderen anzusprechen und beispielsweise eine Verabredung zu versuchen – schade!

***"Es gibt mancherlei geeigneten Schutz gegen Versuchungen, aber der sicherste ist die Feigheit."***

***Mark Twain  
(US-amerikanischer Schriftsteller 1835-1910)  
in „Following the Equator“***

Übertreibe es also nicht mit dem Necken und frage Deinen Schwarm bei nächstbestener Gelegenheit, ob (oder besser gleich WANN) er/sie mal mit Dir ausgehen wird!

## **Habe ich den/die Richtige(n)?**

Auch gegenüber potentiellen Partnern, die im Gegensatz zum unerreichbaren Idol räumlich und sozial durchaus in Reichweite liegen, wird ein Teenager oft von den Gefühlen überwältigt und muss erst einmal lernen damit umzugehen. Zwischen „*unsterblich verliebt*“ bis „*abgrundtiefer Hass*“ (und wieder zurück) sind es oft nur Tage. Diese emotionale Achterbahn gehört zum Prozess des Erwachsenwerdens ebenso wie Enttäuschungen, wenn der erwählte Partner sich für jemand anderen entscheidet oder der vermutete Seelenverwandte einen lediglich als sexuelle Zwischenmahlzeit ausgenutzt hat.

Wenn es dann endlich klappt und man einen Menschen gefunden hat, in den man sich verliebt hat und der diese Liebe tatsächlich erwidert, dann krempelt einem die Beziehung oft das komplette Leben um und alle Prioritäten werden neu gesetzt. Der Partner steht plötzlich im Mittelpunkt allen Den-

## Seid nett aufeinander!

---

kens und Handelns. Hobbys und Schule werden zur Nebensache, was die Eltern mit Besorgnis verfolgen. Am liebsten möchte man Tag und Nacht zusammen sein, stundenlang nur reden, Händchen halten, sich tief in die Augen sehen – und dann ist da ja noch die Sache mit dem Sex ...

Selbstverständlich wird man mit diesem Partner dann für immer zusammenbleiben und niemals einen anderen Menschen soooooo lieben können wie diesen. Verliebe er/sie einen, dann müsste man unweigerlich sterben und bis ans Lebensende alleine bleiben, denn so jemanden gibt es kein zweites Mal auf der Welt! Freunde, Eltern und andere Bananen haben soooooo tiefe Liebe natürlich noch nie verspürt und können daher überhaupt nicht nachvollziehen, wie verliebt man ist bzw. wie sehr man leidet, falls diese Jahrhundertliebe zerbricht. Schließlich ist man ja kein Kind mehr, sondern soooooo viel reifer als die Gleichaltrigen...

Einen Seitensprung könnte man dem/der Geliebten nie verzeihen und Menschen, die alle paar Wochen oder Monate einen neuen Partner haben, sind einem natürlich völlig suspekt. Selbstverständlich wird man dem Gefährten ebenfalls ein Leben lang treu sein, denn das ist ja wohl das Mindeste, was zu einer echten Liebesbeziehung gehört.

Es ist sicherlich eine romantische Vorstellung, dass man schon in jungen Jahren – womöglich gleich beim ersten Versuch – dem perfekten Partner begegnet und wie im Märchen auf Anhieb „für immer und ewig“ glücklich wird. Ganz Hollywood und so mancher Buchverlag lebt davon prächtig. Schon in Shakespeares weltberühmtem Stück „Romeo und Julia“ sind die Hauptpersonen noch Teenager zwischen 13 und 16. Auch in den für viele junge Mädchen prägenden Disney-Märchen ist

das Alter der Protagonistinnen, in dem sie ihren Traumprinz kennenlernen, erstaunlich niedrig: Cinderella war 19, Anna (aus „Die Eiskönigin“) und Pocahontas jeweils 18 (das historische Vorbild der Indianerin selbst erst 10 oder 12), Belle 17, Arielle, Mulan und Aurora 16, Jasmine 15 und Schneewittchen sogar nur 14 Jahre alt!<sup>1</sup>

***Disney hat mir eine völlig unrealistische Vorstellung von Liebe vermittelt – und YouPorn von Sex!***

In dieser Phase der bedingungslosen Verliebtheit tut der junge Mensch auch alles, um den geliebten Partner zu halten, und die selektive Aufmerksamkeit (die nur sieht, was man sehen will) übersieht, was nicht in das romantische Weltbild passt, um das dieses Idealbild des Partners möglichst intakt zu halten.

Charakterzüge, die bei Eltern und Freunden alle Alarmglocken schrillen lassen, werden gefällig interpretiert und beispielsweise ein totales Kontaktverbot zu anderen Männern, dem Geliebten als verständliche Eifersucht ausgelegt. Selbst für Grobheiten und Schläge wird die Ursache im eigenen Verhalten gesucht. Sogar wenn beispielsweise ein Mädchen mit dem Sex eigentlich noch warten möchte, gibt sie doch oft vor schnell seinem Drängen nach, denn immerhin ist er ja älter, hat Bedürfnisse und diese müssen ja schließlich gestillt werden – bevor sich der Geliebte hierfür an eine andere wendet und einen verlässt ...

---

<sup>1</sup><http://www.moviepilot.de/news/so-jung-sind-die-disney-prinzessinnen-149900>

***Liebe macht nicht blind. Der Liebende sieht nur  
weit mehr, als da ist.***

***Oliver Hassencamp  
(deutscher Schriftsteller 1921-1988)***

Viele Jugendlieben werden dann nur aus der Angst heraus fortgeführt (und münden teils sogar in Ehen), man würde keinen anderen Partner mehr finden bzw. könne diese Nähe und Vertrautheit, die sich im Laufe der Zeit eingestellt hat, mit niemand anderem mehr aufbauen. Dafür werden oft allerlei Kompromisse geschlossen – getragen von der Hoffnung, dass es irgendwann schon besser wird. Dabei ist es in den meisten Fällen jedoch so, dass es im Laufe der Jahre eher verschlechtert!

Ein Mann, der am liebsten jede freie Minute mit seinen Kumpels verbringt, wird als Ehemann nicht schlagartig häuslich. Ein Mädchen, welches im Umgang mit Alkohol leicht die Kontrolle verliert und mit dem Nächstbesten schläft, durch den Trauschein nicht plötzlich treu und ein Partner, der im Bett nur auf die eigene Befriedigung bedacht ist, nach ein paar Jahren nicht automatisch zu einem phantastischen Liebhaber.

Wie erkennt man aber nun, ob es der/die Richtige ist? Der Schlüssel ist Kommunikation – d.h. man muss über Alles miteinander reden können. Mit dem richtigen Partner ist einem niemals langweilig – selbst dann, wenn man auf Ablenkung von außen verzichtet – also ohne Clique, Smartphone, Com-

puter, Fernsehen und sonstige Medien zusammen ist und gerade keinen Sex hat! Wenn man für einen schönen Abend mit dem Partner entweder in die Kiste hüpfen oder den Fernseher einschalten muss, dann ist das kein gutes Zeichen.

***Erst wenn der Sex nicht mehr regiert, weiß man,  
ob man zusammengehört.***

***Michael Marie Jung  
(deutscher Hochschullehrer Jahrgang 1940)***

Der richtige Partner ist immer für einen da, wenn man ihn braucht – lässt einem aber auch die Freiheit man selbst zu bleiben. Ein Partner, der erwartet, dass man für ihn das Hobby und/oder den Freundeskreis aufgibt, birgt enormes Konfliktpotential. Das gilt natürlich nicht für Extreme, denn eine Beziehung, bei der man sich aufgrund zeitaufwändiger Hobbys und großem Freundeskreis nur alle paar Wochen mal sieht, ist andererseits auch keine Basis. Ebenso problematisch ist eine Beziehung, bei der jedes Mal ein Streit ausbricht, wenn der Freund mal einen Abend mit den Kumpels verbringen möchte oder die Freundin etwas nur mit ihren Mädels vorhat.

## **Wie eine Beziehung gefährlich werden kann**

Niemand kann wirklich beurteilen, was aus zwei Menschen wird, die sich genähert haben. Daher sind Zukunftsprognosen über

## Seid nett aufeinander!

---

die Qualität und Haltbarkeit einer jungen Beziehung, die von Familie und Freundeskreis gestellt werden, meist reine Vorurteile. Das bedeutet allerdings andererseits nicht, dass man sämtliche Ratschläge in den Wind schlagen und Bedenken unbeachtet lassen sollte. Jemanden aufgrund bloßer Zahlen-spiele (Altersunterschied, Anzahl der vorangegangenen Beziehungen usw.) zu verlassen bzw. sich erst gar nicht auf ihn einzulassen, ist keine gute Strategie, aber manchmal sehen tatsächlich Freunde und Familie Dinge, die man selbst nicht wahrhaben will.

Eine Form der Beziehung, die zur Falle werden kann, mussten viele junge Mädchen schon erleben. Da lernen sie einen unglaublichen Typen kennen, der fast zu toll ist, um wahr zu sein. Er hat reichlich Geld, fährt erstklassige Autos, hat eine super Wohnung, jede Menge Beziehungen, ist bei allen bekannt und beliebt, kennt die Türsteher der guten Clubs und wird daher auch überall eingelassen usw. Gleichzeitig hat er Manieren, ist charmant, die Frauen himmeln ihn an, aber SIE hat er auserwählt. Er ist liebevoll, zärtlich, ein guter Zuhörer und macht das Mädchen zum Mittelpunkt seines Universums.

Im Bett ist er spektakulär, zärtlich, leidenschaftlich, erfahren und weiß, wie guter Sex funktioniert, bei dem auch eine Frau auf ihre Kosten kommt. Alkohol und Drogen sind immer zur Hand und wie man eine sensationelle Party mit aufregenden Leuten schmeißt, weiß er genau. Er hat immer Zeit für seine Liebste. Seinen Beruf gibt er gerne diffus mit „*Geschäfte machen*“ an.

Gleichzeitig versucht er, unauffällig einen Keil zwischen seine „*Freundin*“ und deren Familie bzw. Freundeskreis zu treiben, denen dieser Typ oft suspekt vorkommt und versucht

einen Großteil ihres Lebens zu kontrollieren. So wird die Freundin von der Schule bzw. Arbeitsstelle abgeholt und wenn ein „Mädels-Abend“ geplant ist, dann muss er diesen Abend unbedingt stattdessen mit ihr alleine verbringen. Wenn das Mädchen sich dann über beide Ohren in ihn verliebt hat und emotional von ihm sowie körperlich von seinen Drogen abhängig ist, wird es Zeit sich zu revanchieren. Leider hat ihr Lover nämlich aus einem „*schief gegangenen Geschäft*“ dringenden Geldbedarf (und sie womöglich „*Schulden*“ bei ihm durch die konsumierten Drogen). Dieses Geld kann nur seine Freundin helfen zu beschaffen, indem sie im Lokal von einem seiner Kumpel für „*kurze Zeit*“ als „*Tänzerin*“ aushilft – wo sie sich schon bald als Prostituierte wiederfindet.

Meist glaubt sie den Beteuerungen ihres Lovers ja zumindest am Anfang noch, dass dieser sie liebt und es sich bei ihrer Tätigkeit ja nur um eine kurze Episode als Grundlage für die gemeinsame Zukunft handelt. In Wirklichkeit ist sie auf einen sogenannten „*Loverboy*“ hereingefallen, was nichts Anderes ist, als eine moderne Form des Zuhälters. Von dem „*gemeinsam ersparten*“ Geld sieht das Mädchen dann natürlich nichts mehr wieder – genau wie von den (selbstverständlich „*nur aus steuerlichen Gründen*“ auf seinen Namen angeschafften Autos usw.).

Der „*Freund*“ zeigt dann nach und nach sein wahres Gesicht und fordert ständig mehr Geld und hat immer weniger Zeit für „*sein Mädels*“, was oft daran liegt, dass er bereits den nächsten „*Fisch an der Angel*“ hat. Besonders geschickten Loverboys gelingt es zwischen den Frauen, die sich parallel mit ihm eingelassen haben, eine Art Wettbewerb um seine Gunst und Zeit austragen zu lassen, was in erster Linie über deren „*Fleiß*“ beim Anschaffen definiert wird. Das Perfide ist, dass einem solchen

Mädchen lange Zeit gar nicht bewusst ist, dass sie eine „richtige“ Prostituierte ist, die einen Zuhälter hat. Daher wird sie die wahre Natur ihres Verhältnisses gegenüber Dritten stets bestreiten, denn sie arbeitet ja „für sich“ und nicht für ihn.

Ein solches Szenario ist die Horrorvorstellung aller Eltern. Mädchen kann man nur raten sich nicht allzu blauäugig auf besonders „tolle Typen“ einzulassen und sich im Zweifelsfall den Eltern anzuvertrauen. Ein „Wir haben es Dir doch gleich gesagt...“ ist leichter zu ertragen, als eine ungewollte Karriere in der Prostitution. Wenn sich eine Frau freiwillig und selbstbestimmt auf diesen Beruf einlässt, dann ist das ja in Ordnung – aber dann sollte sie aber auch finanziell davon profitieren und nicht solch kriminellen Schmarotzer damit ein Luxusleben ermöglichen!

***Reife ist die Fähigkeit, das Rechte auch dann zu tun, wenn es die Eltern empfohlen haben.***

***Paul Watzlawick  
(österreichischer Kommunikations-  
wissenschaftler und Autor 1921-2007)***

Eltern sollten dafür Sorge tragen, dass sie mit dem Nachwuchs eine Vertrauensbasis pflegen, die diesem ermöglicht auch dann auf die Eltern zuzugehen, wenn sie etwas (in ihren Augen) „Unverzeihliches“ oder „ganz Schlimmes“ angestellt haben. Kinder brauchen in einer solchen Situation Verständnis und Hilfestellung – keine Vorhaltungen! Jetzt ist DIE Gelegenheit, um dem

Nachwuchs zu zeigen, wie sehr die Eltern sie lieben. Für „*richtiges*“ Verhalten zu „*loben*“ ist keine Kunst – die wahre Herausforderung ist, mit Fehlverhalten umzugehen!

## **Aufgewärmt schmeckt nur Gulasch?**

Wenn man sich von einem Partner getrennt hat, weil man zu der Überzeugung gekommen ist, dass man doch nicht so optimal zusammenpasst, das Interesse an einer anderen Person aufgeflammt ist oder man sich noch nicht bereit für „*mehr*“ (Sex, Verlobung, Heirat...) gefühlt hat, muss es dann für alle Zeit vorbei sein?

Immer wieder hört man aus dem Freundes- und Bekanntenkreis „*Aufgewärmt schmeckt nur Gulasch!*“ oder „*Nie wieder Sex mit dem Ex!*“ und ähnliche Weisheiten. Natürlich ist es einfacher, eine beendete Beziehung wiederaufzunehmen, als einen neuen Partner zu finden und sich wieder langsam an diesen heranzutasten. So manches Paar führt eine offiziell bereits beendete Beziehung auch als reines Sex-Verhältnis fort, schläft gelegentlich miteinander und überbrückt damit die Zeit, bis einer der beiden einen neuen Partner gefunden hat. Ist es also nur Bequemlichkeit und daher eine schlechte Idee, dass man sich wieder auf den Ex-Partner einlässt?

Das hängt natürlich in erster Linie davon ab, warum man sich getrennt hat. Ein Mann, der seine Freundin schlägt, wird nach einer Unterbrechung der Beziehung nicht ohne weiteres damit aufhören. Hat man sich lediglich getrennt, weil man sich unsicher war, da man noch nie mit einem anderen Menschen zusammen war und Angst hatte etwas „*zu versäumen*“? Hat man sich auf ein Ende der Beziehung verständigt, weil ein Partner

## Seid nett aufeinander!

---

eine weit entfernte Ausbildungsstelle oder Arbeit angenommen hat?

Grundsätzlich sollte man sich bei seinen Lebensentscheidungen nicht auf irgendwelche Bauernregeln und scheinbaren Weisheiten aus dem Freundeskreis stützen. Wie viel Erfahrungen haben denn die eigenen Freunde und Bekannte mit langfristigen Beziehungen?

***„War ich eigentlich der erste Mensch, mit dem Du Sex hattest?“***

***„Kann schon sein – Du kamst mir gleich so bekannt vor!“***

Aus meinem eigenen Lebensweg kann ich berichten, dass ich mit dem Mädels, welches ich noch vor meinem 18. Geburtstag kennengelernt hatte, in den ersten drei bis vier Jahren insgesamt VIER Mal „*Schluss gemacht*“ hatte, wobei die Initiative je zwei Mal von mir und zwei Mal von ihr ausging. Dabei dauerte die längste Beziehungspause ein halbes Jahr und in diesen Pausen experimentierten wir auch mit anderen Partnern und lebten in verschiedenen Städten.

Trotzdem fanden wir immer wieder zusammen und nach den turbulenten Anfangsjahren sind wir nun schon mehrere Jahrzehnte verheiratet, haben eine Familie gegründet und sind immer noch glücklich miteinander. Meine Frau ist mein bester Freund, wir können über absolut Alles reden und lachen oft über unsere unbeholfenen Beziehungsanfänge.

Es gibt also keinen Grund an einer Beziehung, in der Du nicht wirklich glücklich bist, festzuhalten – und genauso wenig gibt es einen Grund, um es mit dem Ex-Partner nicht noch einmal zu versuchen. Tue, was Dir guttut und wobei DU Dich wohl fühlst und lass‘ Dir diesbezüglich von niemanden sagen „*Das macht man nicht!*“ oder „*Das bringt nichts!*“, wenn DU anders fühlst!

## Erfahrungsvorsprung

Oft lernt man einen interessanten Menschen kennen, der allerdings auf sexuellem Gebiet deutlich mehr Erfahrung hat, als man selbst. Gerade junge Männer fragen sich dann oft, ob sie einer Frau ihr Vorleben „*verzeihen*“ können und eine Partnerschaft eingehen sollten.

Wir haben in der heutigen Zeit glücklicherweise die Möglichkeit Menschen kennen zu lernen und vor einer „*offiziellen Partnerschaft*“ (Heirat) die Chance auch im Bett zu prüfen, ob man harmoniert. Obwohl – aus den bereits beschriebenen Gründen – man meist eher dem Mann zugesteht, solche Erfahrungen zu sammeln, und daher ein „*erfabrener Mann*“ eher ein Kompliment ist, als *eine* „*Frau mit lebhafter Vergangenheit*“. Ein Mann, der bereits mit 10 Frauen im Bett war, gilt bei Vielen als „*toller Hecht*“, während eine Frau mit 10 Bettgeschichten als „*leicht zu haben*“ oder gar als „*Schlampe*“ tituliert wird.

Von der ursprünglichen Programmierung her ist es uns Männern ja eigentlich am liebsten, wenn die Frau noch „*unberührt*“ ist, was von der latenten Furcht herrührt, womöglich die Nachkommen eines Fremden aufziehen zu müssen. Frauen

## Seid nett aufeinander!

---

machen sich eher (unbewusst) Gedanken darüber, ob sie einem erfahrenen Mann „genügen“ werden und ob dieser treu sein kann, da er ja bereits „andere Früchte genascht hat“ und daran Appetit gefunden haben könnte. Vordergründig wird dagegen – von beiden Seiten - eher mit der Furcht vor Geschlechtskrankheiten argumentiert, da man die unbewussten Befürchtungen nicht wahrhaben und erst recht nicht zugeben möchte.

Die Erfahrung mit langjährigen Partnerschaften zeigt, dass früher oder später gerne mal die Neugier zuschlägt und die Partner grübeln lässt, wie denn der Sex denn mit jemand anderen wäre – spätestens, wenn sich nach ein paar Jahrzehnten auch im Bett Gewohnheit und Routine eingestellt hat. Wenn Du einen Partner gefunden hast, der deutlich mehr Erfahrung hat, als Du selbst, dann sieh' es als Vorteil an, dass dieser schon etwas Praxis mitbringt. Dass er Dir gegenüber so offen ist und sein Vorleben nicht verheimlicht, ist ein gutes Zeichen! Wenn ihr schon ein Weilchen zusammen seid, dann hast Du Verschiedenes richtiggemacht und Dein Partner weiß das, da sie/er den VERGLEICH hat! Der „Beste“ oder „Liebste“ oder „Einfühlsamste“ oder „Zärtlichste“ Liebhaber zu sein ist kein Kompliment, wenn man der EINZIGE ist und war!

***„Du bist doch mein kleiner Lieblingsneffe!“  
„Ja klar – ich bin ja auch Dein einziger Neffe!“***

***Dialog zwischen Simba und Scar  
(„Der König der Löwen“ 1994)***

Ich kenne Frauen, die mehrere Jahre mit ihrer *"ersten großen Liebe"* zusammen und *"eigentlich"* glücklich und auch mit ihrem Sexualleben *"voll zufrieden"* waren und erst mit einem neuen Partner erlebt haben, was eigentlich dieser *"Orgasmus"* ist, von dem alle Welt redet.

Warum soll man also einem Menschen nur einen Versuch zugestehen, um den/die Eine(n) zu finden? Was ist, wenn es mit dem ersten Partner, mit dem man Sex hatte, nicht geklappt hat, weil dieser sich z.B. als grober Egoist herausgestellt hat. Hat man dann seine Chance vertan? Darf man mit keinen anderen Menschen einen neuen Versuch wagen?

Was ist, wenn erst der zehnte (zwanzigste, dreißigste...) Versuch zum Partner fürs Leben führt - ist ein Mensch mit *"so viel"* Erfahrung dann weniger *"wert"*, als jemand, der aus falsch verstandener *"Anständigkeit"* denjenigen heiratet, dem er seine *"Jungfräulichkeit geschenkt"* hat, um dann frustriert *"bis ans Ende ihrer Tage"* nebeneinander her zu leben?

Wer will beurteilen, wie viel Erfahrung jemand machen darf, bevor er *"nicht mehr gut genug ist"*?

***Erfahrung ist die Summe der Fehler, die man selbst gemacht hat!***

Sex ist ja etwas, was einen Menschen nicht beschmutzt oder abnutzt - warum sich also darüber den Kopf zerbrechen, mit wem Deine Frau/Dein Mann in der Vergangenheit Sex hatte? Eifersucht ist nämlich in erster Linie die Angst vor dem Vergleich! Früher oder später kommt – wie gesagt - bei den aller-

## Seid nett aufeinander!

---

meisten Menschen die Frage auf, wie es denn mit einem anderen Partner wäre - dies aber aus einer Beziehung heraus dann auszuprobieren, ist oft der Anfang vom Ende ...

Dein Partner hat also nichts FALSCH gemacht, daher gibt es auch nichts zu *"verzeihen"*. Das *"Problem"* existiert – wenn überhaupt - nur in Deinem Kopf! Wenn Du Glück hast, dann liebt Dein Partner Dich trotzdem und verzeiht DIR Deine wirren Gedanken!

## Bin ich eine „Schlampe“?

Einer der Gründe, die Mädchen davon abhält Erfahrungen mit verschiedenen Jungs zu sammeln, ist die Befürchtung als *„Schlampe“* abgestempelt zu werden. Schlampe ist ein Begriff, der von eifersüchtigen Frauen und abgewiesenen Männern für Frauen geprägt wurde, die einen unverkrampfteren und selbstbestimmten Umgang mit Sexualität pflegen.

Während man oft bewundernd von Jungs spricht, die schon viele Eroberungen gemacht haben, blickt so macher auf Mädchen mit dem gleichen Erfahrungsschatz herab und bezeichnen diese als *„leicht zu haben“* – oder eben *„Schlampe“*.

Männer treibt ja immer die Urangst um, dass ihre Partnerin von einem anderen Mann geschwängert wurde und sie daher ihre Ressourcen für die Aufzucht von fremdem Erbgut *„verschwenden“*. Bei einer Frau, die in schneller Folge mit verschiedenen Partnern intim war, schwingt die Befürchtung mit, dass diese im Falle einer Schwangerschaft womöglich selbst nicht einmal weiß, wer der Vater ist. Darüber hinaus ist Eifersucht auch immer die Angst vor dem Vergleich und eine Frau,

die bereits mit vielen Männern Sex hatte, könnte womöglich die eigene Ausstattung und Technik kritisieren.

Obwohl heute dank zuverlässiger Verhütung und aussagekräftiger Vaterschaftstests auch eine Frau die Möglichkeit hat ihre sexuellen Bedürfnisse auszuleben, so ist doch nicht jeder bereit dies zu akzeptieren. Während Männer (zumindest unbewusst) die erwähnte Urangst umtreibt, sind viele Frauen, die sich selbst nicht getraut haben sich entsprechenden Sexperimenten hinzugeben, lediglich eifersüchtig auf diese Erfahrungen und gönnen nun anderen diese Erlebnisse nicht.

Selbst wenn eine Frau mit zwei Jungs gleichzeitig Sex hat, braucht sie sich deswegen nicht als Schlampe zu fühlen. Aus Menschen, die andere für solche Erfahrungen kritisieren, spricht oft nichts als der blanke Neid - und Neid ist bekanntlich die aufrichtigste Form der Anerkennung!

Ich habe noch nie jemanden als Schlampe bezeichnet und kenne auch niemanden, auf den diese Bezeichnung passt. Selbst unter den vielen Prostituierten in meinem Bekanntenkreis ist nicht eine einzige "*Schlampe*"!

## Bin ich lesbisch bzw. schwul?

Die Pubertät ist gekennzeichnet von der Selbstfindung und der Entdeckung der Sexualität. Dass hierbei zunächst einmal die verschiedensten Wellen an Interessen, Entdeckungen und Empfindungen über einen hereinbrechen, überfordert viele Teenager verständlicherweise. Verschiedene Phase wechseln sich dabei ab und bei so mancher fragt sich der junge Mensch, ob er noch „*normal*“ ist – denn selbst untereinander reden Jugendliche – trotz eines Sprachgebrauchs, der manchem

## Seid nett aufeinander!

---

Zuhälter die Schamesröte ins Gesicht treiben würde – meist nicht über solche Gefühle.

***Sei Du selbst!  
Andere gibt es schon genug!***

***R. Fahren***

Zunächst einmal ist „Normalität“ und „Durchschnitt“ kein Ideal, an dem man sich orientieren sollte. Obwohl es manchmal anstrengend ist „anders“ zu sein, so fühlt man sich doch immer dann am wohlsten, wenn man sich seiner individuellen Persönlichkeit entsprechend verhalten kann und sich nicht verstellen muss – nur, weil man denkt, dass andere ein bestimmtes Verhaltensmuster erwarten.

Zu der sich entwickelnden Sexualität gehört für die Meisten auch ein Interesse am eigenen Geschlecht. Gerade bei Mädchen, wo ein körperlicher Umgang miteinander wesentlich selbstverständlicher ist, als bei Jungs. Händchenhaltend durch die Stadt zu laufen, zusammen zu tanzen, den Arm umeinander zu legen oder sich zur Begrüßung oder zum Trost zu umarmen, gehört zum normalen Umgang miteinander. Kaum jemand unterstellt zwei Mädchen, die sich an den Händen halten, gleich lesbisch zu sein, während bei zwei Jungs, die sich so zeigen, fast automatisch ein homosexueller Hintergrund vermutet wird.

Es kommt häufig vor, dass Mädchen im Laufe der Pubertät auch intimere Zärtlichkeiten austauschen, sich gegenseitig

streicheln, Kuscheln, Schmusen, Zungenküsse „üben“ und sich sogar mit Mund und/oder Fingern gegenseitig zum Orgasmus bringen.

Intimere Sexperimente unter Jungs haben dagegen weniger romantischen und dafür oft eher Wettbewerbscharakter. Sich voreinander zu befriedigen und dabei zu vergleichen wer am schnellsten kommt und am weitesten spritzt, gehört zu diesen Wettkämpfen. Nur besonders neugierige Jungs versuchen sich dabei dann gegenseitig an Übungen wie einem Blowjob oder sogar Analverkehr.

Teils sind diese sexuellen Experimente mit dem eigenen Geschlecht der Tatsache geschuldet, dass die beste Freundin oder der gute Kumpel leicht verfügbar sind und oft beide Seiten daran interessiert sind, Erfahrungen zu sammeln. Ziel ist auszuprobieren, wie sich Intimität, Zärtlichkeiten und Sex anfühlen, während man sich an das andere Geschlecht noch nicht herantraut, der eigentliche Schwarm unerreichbar ist oder sich deren Geschlechtsgenossen einfach nur „bescheuert“ benehmen.

Wenn man solche Sexperimente genießt und dabei Spaß hat oder überwältigende Lust empfindet, dann bedeutet dies noch lange nicht, dass man jetzt „plötzlich“ homosexuell – also schwul oder lesbisch – geworden ist. Zunächst einmal ist es nicht mehr und nicht weniger als eine Erfahrung. Durch gleichgeschlechtliche Sexperimente wird man nicht homosexuell, denn Homosexualität ist keine „Krankheit“ mit der man sich bei gleichgeschlechtlichen Partnern „anstecken“ kann!

Selbst wenn man sich momentan gar nicht vorstellen kann, mit einem Vertreter des anderen Geschlechts eine romantische (und sexuelle) Beziehung zu haben, bedeutet dies nicht, dass

## Seid nett aufeinander!

---

sich dies in ein paar Monaten oder Jahren nicht ändert. Daher sollte man sich von anderen nicht vorschnell in irgendwelche Schubladen stecken lassen und sich selbst nicht verkrampft mit einem Etikett versehen.

### **(Wie) Soll ich mich outen?**

Viele Teenager fragen sich, ob und in welcher Form sie mit ihrer Sexualität, die sie soeben entdeckt zu haben glauben, an die Öffentlichkeit sollen – es also der Familie, dem Freundeskreis und den Mitschülern bzw. Kollegen gegenüber zu verkünden, dass man schwul, lesbisch oder bisexuell ist.

Grundsätzlich ist es so, dass sexuelle Präferenzen zunächst einmal Privatsache sind. Es gibt keinen Grund, warum es jeder Mitschüler oder sämtliche Arbeitskollegen wissen müssen, dass man zusätzlich oder ausschließlich auf das eigene Geschlecht steht. Es ist ja auch nicht notwendig, gleich Jedermann wissen zu lassen, dass man letzte Nacht seine Jungfräulichkeit „verloren“ oder zum ersten Mal Analverkehr ausprobiert hat.

Wenn man eine feste Beziehung mit einem gleichgeschlechtlichen Partner eingeht, dann muss man dies andererseits natürlich auch nicht verheimlichen und wenn man noch bei seinen Vorfahren wohnt, dann merken es Eltern und Geschwister ohnehin bald. Die meisten Eltern gehen heutzutage relativ entspannt damit um, wenn sie mit- oder gesagt bekommen, dass der Sohn andere Jungs mag oder die beste Freundin der Tochter gleichzeitig die feste Freundin ist.

Inzwischen hat sich herumgesprochen, dass die sexuelle Präferenz keine bewusste Entscheidung ist, die man sich ausgesucht hat und Wirtshaus-Strategien wie *„Die muss nur mal von einem richtigen Kerl ordentlich durchgevögelt werden, dann vergisst sie das*

*Lesben-Getue...*“ nicht funktionieren. Oft ist ein vertrauliches Gespräch mit der Mutter ein erster Schritt und auf jeden Fall sinnvoller als beim nächsten Familienfest vor versammelter Mannschaft dem Partner demonstrativ einen Zungenkuss zu geben. Schlimm trifft es allerdings Jugendliche, die in besonders traditionellen Familien aufwachsen, deren Weltbild von religiösen Vorstellungen geprägt ist, wo Homosexualität zu den Todsünden gehört und verblendete Familienangehörige womöglich glauben die „Ehre“ der Familie durch einen feigen Mord wieder herstellen zu müssen.

Im Anhang findest Du die Nummer verschiedener Beratungsstellen, bei denen Du in einem persönlichen Gespräch Deine Situation klären und ggf. sogar Begleitung für eine Aussprache mit den Eltern erhalten kannst.

## **Sex, Alter und das Gesetz (in Deutschland)**

„*Liebe kennt kein Alter*“ heißt es zwar immer wieder – aber andererseits gibt es zum Thema „*Sex und Altersgrenzen*“ eine Menge Vorurteile, Gerüchte und Halbwahrheiten, die irgendwo (womöglich in US-Fernsehserien) aufgeschnappt und für gültig gehalten werden. Als Konsequenz daraus wird dann 17-jährigen, die einen 20-jährigen Freund haben, mit dem Staatsanwalt gedroht und ein 19-jähriger, der eine 14-jährige Freundin hat, als „*Pädophiler*“ beschimpft – was in beiden Beispielen völliger Quatsch ist.

## **Kinder 0-13 Jahre:**

In Deutschland gilt, dass Personen unter 14 als Kinder gelten und unter besonderem Schutz des Gesetzes stehen. Wenn Kinder untereinander experimentieren („*Doktorspiele*“...) oder gar „*richtigen*“ Sex haben, dann wird dies nicht bestraft, da der Gesetzgeber Kindern die Entfaltung ihrer Sexualität nicht eindämmen möchte. Damit dürften also zwei 13-jährige miteinander Sex haben, ohne dass dies die Staatsanwaltschaft auf den Plan ruft. Dies ist andererseits jedoch kein Freibrief, denn wenn es die Kinder übertreiben (z.B. Gewalt im Spiel ist) oder gar eine Schwangerschaft das Ergebnis ihrer Sexperimente ist, ruft dies früher oder später das Jugendamt auf den Plan.

Werfen wir mal einen Blick in das Strafgesetzbuch:

*StGB § 176 Sexueller Missbrauch von Kindern*

*(1) Wer sexuelle Handlungen an einer Person unter vierzehn Jahren (Kind) vornimmt oder an sich von dem Kind vornehmen lässt, wird mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu zehn Jahren bestraft.*

*(2) Ebenso wird bestraft, wer ein Kind dazu bestimmt, dass es sexuelle Handlungen an einem Dritten vornimmt oder von einem Dritten an sich vornehmen lässt.*

*(3) In besonders schweren Fällen ist auf Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr zu erkennen.*

*(4) Mit Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren wird bestraft, wer*

*1. sexuelle Handlungen vor einem Kind vornimmt,*

*2. ein Kind dazu bestimmt, dass es sexuelle Handlungen vornimmt, soweit die Tat nicht nach Absatz 1 oder Absatz 2 mit Strafe bedroht ist,*

*3. auf ein Kind mittels Schriften (§ 11 Absatz 3) oder mittels Informations- oder Kommunikationstechnologie einwirkt, um*

*a) das Kind zu sexuellen Handlungen zu bringen, die es an oder vor dem Täter oder einer dritten Person vornehmen oder von dem Täter oder einer dritten Person an sich vornehmen lassen soll, oder*

*b) um eine Tat nach § 184b Absatz 1 Nummer 3 oder nach § 184b Absatz 3 zu begehen, oder*

*4. auf ein Kind durch Vorzeigen pornographischer Abbildungen oder Darstellungen, durch Abspielen von Tonträgern pornographischen Inhalts, durch Zugänglichmachen pornographischer Inhalte mittels Informations- und Kommunikationstechnologie oder durch entsprechende Reden einwirkt.*

*(5) Mit Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren wird bestraft, wer ein Kind für eine Tat nach den Absätzen 1 bis 4 anbietet oder nachzuweisen verspricht oder wer sich mit einem anderen zu einer solchen Tat verabredet.*

*(6) Der Versuch ist strafbar; dies gilt nicht für Taten nach Absatz 4 Nr. 3 und 4 und Absatz 5.*

Hier ist deutlich nachzulesen, dass Jugendliche und Erwachsene – also Personen, die 14 Jahre oder älter sind - an Kindern keine sexuellen Handlungen vornehmen dürfen.

Bereits ein Zungenkuss wird übrigens als „*sexuelle Handlung*“ gewertet. Streng genommen dürfte also ein 14-jähriger seine 13-jährige Freundin nicht mit Zunge küssen, ohne sich strafbar zu machen! Dadurch entstehen zwar manchmal seltsame

Konstellationen, die der Praxis nicht immer hundertprozentig gerecht werden - aber irgendwo muss man ja eine Grenze ziehen. Nach den deutschen Gesetzen kann es beispielsweise vorkommen, dass zwei 13-jährige miteinander gehen und sogar Sex haben – was nicht strafbar ist. Ist einer der Beiden ein paar Monate (oder Tage) älter, dann ist nach seinem 14. Geburtstag der eine schon Jugendlicher, während der Partner noch Kind ist und Sex zwischen den Beiden daher eigentlich verboten. Erst wenn der Jüngere dann „aufgeholt“ hat und ebenfalls 14 ist, dürften die Zwei wieder zusammen Sex haben. Praktischerweise gilt in unserem Rechtssystem allerdings der Grundsatz, dass etwas, was vorher erlaubt war, nicht plötzlich verboten sein darf und es würde sich wohl kaum ein Richter finden, der den Älteren dann dafür belangt.

Andererseits ist also nicht nur verboten mit Kindern Sex zu haben – auch das Zeigen von Pornografie oder der Austausch von Nacktbildern bzw. sexuelle Videochats mit Kindern sind verboten und können empfindliche Strafen nach sich ziehen.

Es spielt dabei keine Rolle, ob das Kind deutlich reifer ist als seine Altersgenossen, es einverstanden ist oder die Initiative gar von ihm ausgeht. Der Gesetzgeber geht davon aus, dass einem Kind die nötige Reife fehlt, um wirksam über seine Sexualität zu bestimmen. Auch die Eltern des Kindes können ihm Sex mit „Großen“ nicht erlauben! Im Gegenteil: Erziehungsberechtigte, die es fördern oder dulden, dass ein Jugendlicher oder Erwachsener mit ihren Kindern Sex hat, können selbst bestraft werden!

Dabei ist es auch stets der Fall, dass nicht etwa nur die Eltern des Kindes Anzeige erstatten können. Kindesmissbrauch ist ein sogenanntes „*Offizialdelikt*“, bei dem die Staats-

Seid nett aufeinander!

---

anwaltschaft tätig werden MUSS, sobald sie von dem Missbrauch erfährt. Daher kann es auch praktisch Jedermann zur Anzeige bringen – vom eifersüchtigen Nebenbuhler bis zum „aufmerksamen“ Nachbarn.

## **Jugendliche: 14-17 Jahre:**

Sobald der junge Mensch 14 geworden ist, hat er in Deutschland das Recht auf „sexuelle Selbstbestimmung“. Dies bedeutet, dass der Jugendliche selbst bestimmen darf, ob und mit wem er Sex hat – solange der Partner ebenfalls mindestens 14 ist. Dabei gibt es nach oben hin keine Grenze und selbst die 16 Jahre, die immer wieder in der Gerüchteküche aufgewärmt werden, haben in der Praxis keine große Bedeutung.

Werfen wir nochmal einen Blick in das Strafgesetzbuch:

### *StGB § 182 Sexueller Missbrauch von Jugendlichen*

*(1) Wer eine Person unter achtzehn Jahren dadurch missbraucht, dass er unter Ausnutzung einer Zwangslage*

*1. sexuelle Handlungen an ihr vornimmt oder an sich von ihr vornehmen lässt oder*

*2. diese dazu bestimmt, sexuelle Handlungen an einem Dritten vorzunehmen oder von einem Dritten an sich vornehmen zu lassen,*

*wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.*

(2) *Ebenso wird eine Person über achtzehn Jahren bestraft, die eine Person unter achtzehn Jahren dadurch missbraucht, dass sie gegen Entgelt sexuelle Handlungen an ihr vornimmt oder an sich von ihr vornehmen lässt.*

(3) *Eine Person **über einundzwanzig** Jahre, die eine Person **unter sechzehn** Jahren dadurch missbraucht, dass sie*

*1. sexuelle Handlungen an ihr vornimmt oder an sich von ihr vornehmen lässt oder*

*2. diese dazu bestimmt, sexuelle Handlungen an einem Dritten vorzunehmen oder von einem Dritten an sich vornehmen zu lassen, **und dabei die ihr gegenüber fehlende Fähigkeit des Opfers zur sexuellen Selbstbestimmung ausnutzt** , wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.*

(4) *Der Versuch ist strafbar.*

(5) *In den Fällen des Absatzes 3 wird die Tat nur auf Antrag verfolgt, es sei denn, dass die Strafverfolgungsbehörde wegen des besonderen öffentlichen Interesses an der Strafverfolgung ein Einschreiten von Amts wegen für geboten hält.*

*(6) In den Fällen der Absätze 1 bis 3 kann das Gericht von Strafe nach diesen Vorschriften absehen, wenn bei Berücksichtigung des Verhaltens der Person, gegen die sich die Tat richtet, das Unrecht der Tat gering ist.*

Tatsächlich gibt es hier mit Absatz 3 die Einschränkung, dass eine Person ÜBER 21 Jahren, die sexuelle Handlungen an einer Person UNTER 16 Jahren (also 14 oder 15 – wenn sie noch jünger wäre greift §176 – „Sexueller Missbrauch von Kindern“) vornimmt auf Antrag(!) verfolgt werden kann. Dabei gilt jedoch die entscheidende Einschränkung „...und dabei die ihr gegenüber fehlende Fähigkeit des Opfers zur sexuellen Selbstbestimmung auszunutzen“, die oft überlesen wird.

„Auf Antrag“ bedeutet, dass die Staatsanwaltschaft nicht automatisch aktiv wird, sobald sie von der Beziehung erfährt – im Gegensatz zum Kindesmissbrauch. Erst wenn beispielsweise die Eltern einer Jugendlichen Anzeige erstatten, werden Ermittlungen aufgenommen.

In der Praxis bedeutet dies, dass es nur äußerst selten dazu kommt, dass ein Gericht einen über 21-jährigen belangt, weil dieser mit einer 14- oder 15-jährigen Sex hat. Dazu müsste beispielsweise der Jugendlichen nicht bewusst sein, was Sex ist und wie die Fortpflanzung funktioniert. Der reine Hinweis auf das Alter bzw. den Altersunterschied genügt nicht, um den Staatsanwalt zu bemühen. 2016 hat ein Gericht entschieden, dass eine 15-jährige gegen den Widerstand ihrer Eltern eine Liebesbeziehung zu einem über 30 Jahre älteren Mann – einem

angeheirateten Onkel - unterhalten darf<sup>1</sup>. Daher hat auch der oft zu lesende Satz „*Sex mit Minderjährigen benötigt eine Einverständniserklärung der Eltern*“ keine rechtliche Grundlage.

Für den Familienfrieden ist es natürlich wenig hilfreich, sich vor Gericht mit den eigenen Eltern zu streiten und seine Beziehungen mit Hilfe richterlicher Verfügungen durchzusetzen. Auch wenn Teenager dies im Hormonrausch der Pubertät und der „*ersten großen Liebe*“ nicht wahrhaben wollen, so ist es doch meist vor allem die Sorge, um das Wohlergehen und das Lebensglück der Kinder, die Eltern gegen bestimmte Partner aufbringt und weniger das Bestreben, dem Nachwuchs Liebe und Sex vorzuenthalten.

Die Eltern haben zwar einerseits ein Aufenthaltsbestimmungsrecht und Umgangsbestimmungsrecht und dürfen die Kinder damit von Orten und Personen fernhalten, die das Kindeswohl gefährden, aber im täglichen Leben ist dies nur schwer durchzusetzen. Um hierfür gerichtliche Hilfe in Anspruch nehmen zu können und einem als ungeeignet empfundenen Partner den Umgang mit dem eigenen Nachwuchs wirksam gerichtlich verbieten zu lassen, braucht es schon handfeste Gründe. Die als unpassend empfundene Kleidung, Haartracht und vorhandene Tattoos des potentiellen Schwiegersohns genügen dafür nicht! Einschlägige Vorstrafen z.B. wegen Zuhälterei oder eine bestehende Sucht nach harten Drogen sind dagegen schon eher geeignet, um eine Gefährdung plausibel zu machen.

---

<sup>1</sup> <http://www.spiegel.de/panorama/justiz/urteil-zum-kindeswohl-15-jaehrige-darf-liebesbeziehung-mit-30-jahre-a-elterem-mann-fuehren-a-1119197.html>

## Seid nett aufeinander!

---

Ab dem 16. Geburtstag der Jugendlichen gibt es keinerlei Einschränkungen mehr in Bezug auf das Alter des Partners. Geblieben sind lediglich die Bedingungen, dass kein Geld fließen darf, der Ältere keine Zwangslage des Jugendlichen ausnutzen und kein Abhängigkeitsverhältnis bestehen darf. Ein Abhängigkeitsverhältnis besteht beispielsweise bei Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern – aber auch für Ausbilder, Trainer, Jugendleiter und andere Betreuer kann es schnell problematisch werden, wenn diese sich auf sexuelle Handlungen mit ihren Schützlingen einlassen. Dies gilt vor allem dann, wenn der Eindruck entsteht, dass diese als Voraussetzung für eine Gegenleistung (bessere Noten, Wettbewerbsteilnahme ...) vorgenommen wurden.

Eine Zwangslage auszunutzen bedeutet zum Beispiel, wenn ein Jugendlicher nachts ohne Geld und Mobiltelefon in einer fremden Stadt gestrandet ist (letzten Zug verpasst...) und ihm ein Erwachsener anbietet bei ihm zu übernachten - unter der Bedingung, dass dieser dafür mit ihm Sex hat.

Die oben beschriebenen Regeln gelten dabei grundsätzlich für alle Menschen, die in Deutschland leben – auch wenn in manchen Kulturkreisen und Familien die Ansicht herrscht, dass vor allem junge Mädchen kein Recht auf ein Sexualleben hätten und ein wahrer Jungfrauenkult betrieben wird. Spätestens mit Eintritt der Volljährigkeit – also ab dem 18. Geburtstag – muss ein junger Erwachsener niemandem mehr Rechenschaft darüber ablegen, wo er sich aufhält und mit wem er sich trifft.

An dieser Stelle ist noch ein Hinweis auf § 180 des Strafgesetzbuches sinnvoll, denn hier steht (unter anderem):

*§ 180 Förderung sexueller Handlungen Minderjähriger*

*(1) Wer sexuellen Handlungen einer Person unter sechzehn Jahren an oder vor einem Dritten oder sexuellen Handlungen eines Dritten an einer Person unter sechzehn Jahren*

*1. durch seine Vermittlung oder*

*2. durch Gewähren oder Verschaffen von Gelegenheit*

*Vorschub leistet, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft. Satz 1 Nr. 2 ist nicht anzuwenden, wenn der zur Sorge für die Person Berechtigte handelt; dies gilt nicht, wenn der Sorgeberechtigte durch das Vorschubleisten seine Erziehungspflicht gröblich verletzt.*

Das bedeutet, dass wenn auf einer Party unter Jugendlichen beispielsweise der gastgebende Kumpel einem verliebten Paar (nehmen wir mal an im Alter von 15 und 16) das eigene Schlafzimmer für ein Schäferstündchen zur Verfügung stellt, mit bis zu 3 Jahren Gefängnis bestraft werden könnte, da er „*sexuellen Handlungen mit einer Person unter 16 Jahren Gelegenheit verschafft hat*“. Auch wenn dieser Tatbestand heutzutage nicht mehr zeitgemäß sein mag und vermutlich auch die Gerichte nicht allzu oft beschäftigt, sollte man diesen Paragraphen doch kennen und sich danach richten ...

## 18: Endlich „Volljährig“!

Mit dem 18. Geburtstag ist ein junger Mensch dann „endlich“ erwachsen und kann tun und lassen was er will – oder?! Nun ja: Als Volljähriger darf man Auto fahren, bei Wahlen seine Stimme abgeben, Geschäfte abschließen (also zum Beispiel ein Auto kaufen), eine Wohnung mieten oder einen Kredit aufnehmen, ist aber auch für seine Handlungen voll verantwortlich. Ein kleiner Trost: Im Strafrecht KANN vor Gericht noch bis zum 21. Geburtstag das Jugendstrafrecht angewandt werden, was von Richtern häufig genutzt wird.

Mit 18 Jahren darf man auch Heiraten und leben wo und mit wem man möchte. Alleine oder in „wilder Ehe“ (also ohne Trauschein) mit einem Partner beispielsweise. Dafür muss man von den Eltern keine Zustimmung einholen. Weisungen der Erzeuger einen vorgegebenen Partner zu ehelichen oder ein Verbot von vorehelichem Sex waren schon vorher nicht zulässig. Diesbezüglich vorgebrachte Ansinnen können nun aber leichter zurückgewiesen werden und sogar eine völlige Abspaltung von den Eltern und den Abbruch sämtlicher Kontakte, könnten diese nicht verhindern.

Trotzdem sollte man natürlich nicht alle Ratschläge in den Wind schlagen und versuchen, ein gutes Verhältnis zu den eigenen Eltern zu bewahren, denn in den allermeisten Fällen steckt hinter den Ratschlägen und der vorgebrachten Kritik ja keine böse Absicht, sondern aufrichtige Sorge.

*"Als ich 14 Jahre alt war, war mein Vater für mich so dumm, dass ich ihn kaum ertragen konnte. Aber als ich 21 wurde, war ich doch erstaunt, wie viel der alte Mann in sieben Jahren dazu gelernt hatte."*

*Mark Twain  
(US-amerikanischer Schriftsteller 1835-1910)*

## Was bedeutet „Pädophil“?

Wenn ein 20-jähriger oder älterer Mann mit einer Jugendlichen, die erst 14 oder 15 ist, eine Beziehung eingeht, dann werfen „Freunde“ und Bekannte gerne mit Bemerkungen um sich wie „Der ist ja Pädophil!“ oder „Die ist ja noch ein Kind!“ – aber weder das Eine noch das Andere stimmt. Rein rechtlich endet – wie gesagt – die Kindheit mit dem 14. Geburtstag. Ab dann sind die jungen Menschen Jugendliche – auch wenn sich manche immer noch recht kindisch aufführen – und dürfen ihr Sexualleben in den bereits genannten Grenzen selbst bestimmen.

In der Psychologie gibt es noch den Begriff der „Hebephilie“, die das sexuelle Interesse an pubertierenden Jugendlichen beschreibt – also UNGEFÄHR im Alter von 12-16. Einen jungen Menschen, der selbst kaum der Pubertät entwachsen ist, sollte man damit allerdings nicht etikettieren, denn dieser sucht sich lediglich Partner in ähnlichem Alter wie man selbst.

Pädophilie bezeichnet das sexuelle Interesse an Kindern VOR Eintritt der Pubertät – also VOR der Entwicklung der typischen Geschlechtsmerkmale. Da heute selbst viele 12- und 13-jährige schon lange ihre Regel haben, über die Figur und Brust einer erwachsenen Frau verfügen und sich meist auch figurbetont-sexy kleiden, ist ein Mann, dem ein solches Mädchen gefällt, noch lange kein Pädophiler. So mancher Mann erschrickt daher auch regelrecht, wenn er herausfindet, dass die „*fesche Maus*“ rechtlich noch als Kind gilt, und zweifelt gar an seiner sexuellen Ausrichtung.

Die allermeisten Männer sind vernünftig genug, einem Kind in diesem Alter zu widerstehen, selbst wenn die Kleine sexuelles Interesse signalisiert, denn zu einer passenden Partnerin gehört auch eine gewisse Reife und diese hinkt oft hinter der körperlichen Entwicklung her.

Wenn Dich das Thema näher interessiert, dann solltest Du die Begriffe „*Pädophilie*“ und „*Hebephilie*“ bei Wikipedia nachschlagen.

## Welches ist das „richtige“ Alter?

Den rechtlichen Rahmen haben wir ja bereits besprochen, also ab welchem Alter wer mit wem Sex haben DARF. Die Frage ist daher, ab wann man Sex haben SOLLTE. Wenn Du erwartest hast, dass jetzt hier eine Zahl steht, dann muss ich Dich leider enttäuschen, denn ganz so einfach ist es nicht.

Immer wieder ist zu lesen und zu hören, dass man erst dann Sex haben sollte, wenn man „*bereit dazu ist*“ – aber was ist damit gemeint?

Zunächst einmal gibt es einige Gründe, die **völlig ungeeignet** sind, um erste Sexperimente einzuleiten:

## Ich war betrunken...

Mutter Natur, die nichts mit gesellschaftlichen Konventionen am Hut hat, überflutet den Körper der Jugendlichen mit Hormonen und diese sollen vor allem dafür sorgen, dass die Spezies Mensch nicht ausstirbt. Ein Junge hat daher – zumindest unbewusst – das Ziel sein Erbgut möglichst großzügig zu verbreiten, während ein Mädchen, welches sich durch die natürliche Folge von Geschlechtsverkehr – also Schwangerschaft und Geburt – jahrelang bindet, eigentlich sicherstellen möchte, dass der Erzeuger sich auch nach der Niederkunft um Frau und Kinder kümmert.

Diese natürlichen Triebe haben Menschen unterschiedlich gut im Griff. Viele agieren vernünftig und wählen einen Partner, den sie lieben, lernen sich Schritt für Schritt kennen, warten bis sie sich wirklich bereit fühlen, kümmern sich rechtzeitig und sorgfältig um Verhütung & Gesundheit und schlafen dann eines Tages miteinander.

Andere haben zwar gute Vorsätze, schalten dann allerdings bei der nächsten Party ihren Verstand mit reichlich Alkohol aus und lassen sich vom Erstbesten überrumpeln. Sobald das Großhirn entsprechend betäubt ist, gewinnt das Triebleben die Überhand und man macht Dinge, die man hinterher bereut. Abgesehen davon, dass es toll ist, wenn man sich an seine Erlebnisse am nächsten Morgen auch noch erinnern kann, plagen einen nach einem solchen Ereignis meist Gewissensbisse und Ängste. „Haben wir ein Kondom benutzt?“, „Bin ich jetzt schwanger?“ bzw. „Habe ich sie geschwängert?“ und natürlich „Habe ich mich mit irgendwelchen Geschlechtskrankheiten angesteckt?“ sowie „Was werden die anderen sagen?“.

## Seid nett aufeinander!

---

Sex und Alkohol passen nicht zusammen. Ein Bier oder ein Glas Wein usw. mögen ja hilfreich sein, um etwas entspannter zu werden – aber mehr Alkohol führt nicht automatisch zu besserer Entspannung und je cooler und lockerer man sich mit zunehmendem Alkoholpegel dann vorkommt, umso peinlicher wirkt man auf die nüchtern gebliebenen. Eine Frau „*abzufüllen*“, um sich dann an einer Willen- und Wehrlosen zu vergehen, ist kein Sex – das nennt man „*Vergewaltigung*“! Soweit solltest Du es nicht kommen lassen und solches Verhalten in Deiner Gegenwart auch nicht dulden!

## **In meinem Alter sollte man schon Sex gehabt haben!**

Es ist immer wieder verblüffend zu beobachten, dass selbst manche Kinder mit 12 oder 13 Jahren davon ausgehen, dass sie als „*alte Jungfer*“ sterben müssen, wenn sie nicht baldmöglichst Sex haben. Hinweise auf das Alter und den Status als Kind werden flugs beiseite gewischt, denn man ist ja schon sooooo reif – vor allem im Vergleich mit den Klassenkameraden usw. Der Sexualtrieb in der beginnenden Pubertät ist riesig und am liebsten würde man Alles und Jeden bespringen, der nicht schnell genug wegläuft. Bei anderen tritt dieser Zeitpunkt erst ein paar Jahre später ein und wieder andere sind in den Zwanzigern an- und über ein paar Freundschaften nicht hinausgekommen.

Obwohl wenn Kinder – also unter-14-jährige – sich nicht strafbar machen, wenn diese untereinander sexperimentieren und nur die Kombination mit über-14-jährigen problematisch ist, sollte sich das junge Glück trotzdem noch gedulden, bis man mindestens 14 ist, bevor man „*richtig*“ miteinander schläft.

Wer bereits älter ist, der fürchtet sich oft ausgelacht zu werden, wenn man noch keine sexuellen Erfahrungen „vorweisen“ kann und dass einen der Traumpartner deswegen womöglich sogar zurückweisen könnte. Grundsätzlich braucht sich niemand für seine sexuellen Erfahrungen (oder das Fehlen derselben) zu rechtfertigen. Ein „*Es war halt noch nicht der Richtige dabei!*“ muss als Erklärung genügen.

Mir ist kein Fall je bekannt geworden, dass ein Partner in einer Liebesbeziehung plötzlich einen Rückzieher gemacht hat, nachdem sich herausgestellt hat, dass der/die Geliebte noch Jungfrau ist. Es ist auch schwer vorzustellen, dass jemand zu einem geliebten Menschen sagt „*Wenn die anderen Dich nicht wollten, dann will ich Dich auch nicht...*“. Im Gegenteil: Die Meisten fassen es als besondere Ehre auf, wenn sie den/die Geliebte(n) in die Freuden der körperlichen Liebe einführen dürfen.

### **Meine Freunde hatten alle schon Sex!**

Zu den Schritten auf dem Weg zum Erwachsenwerden gehören die Loslösung von der Familie und die Suche nach neuen sozialen Gruppen, an denen man sich orientiert. Der Freundeskreis spielt hierbei eine wichtige Rolle und die Aussagen und Werte dieser Gruppe dann oft mehr wert, als die gut gemeinten Ratschläge der Eltern.

In einer solchen Gruppe legen die Beteiligten dann natürlich meist Wert auf ein möglichst hohes Ansehen der anderen Mitglieder und dazu gehören selbstverständlich auch die Erfahrungen auf sexuellem Gebiet. Daher wird dann gerne mal übertrieben und geflunkert was das Zeug hält und somit der schüchterne Schmatzer mit der Sandkastenliebe zur Erfahrung einer Sexbeziehung hochstilisiert.

## Seid nett aufeinander!

---

Selbst wenn es sich bei den geschilderten Erlebnissen um eine „echte“ Beziehung und „richtigen“ Sex gehandelt hat, so gibt es doch keinen Grund nun schnellstmöglich mit irgendeinem beliebigen Menschen Sex zu haben – nur, um in der Clique verkünden zu können, dass man „es“ nun ebenfalls „getan hat“. Die Meinung der „lieben Freunde“ ist nämlich ein zweischneidiges Schwert, denn oft sind es die gleichen Freunde, die sich über die mangelnde Erfahrung eines Gleichaltrigen lustig machen, die Mädchen hinterher mit „leicht zu haben“ und Jungs als „bat's ganz schön nötig“ etikettieren.

Bei der Anstiftung es einem möglichst bald gleich zu tun und ebenfalls die Jungfräulichkeit zu verlieren, spielt oft eine große Rolle, dass man sich selbst besser fühlt, wenn auch andere den gleichen Fehler machen. Es ist stets leichter zu ertragen, wenn „alle auf einen Typen reingefallen sind, der nur das eine wollte...“, als die Einzige zu sein, die nicht gemerkt hat, dass es dem „coolen Jungen aus der Oberstufe“ nur um die „Kerbe im Bett-pfosten“ ging.

## Er macht bestimmt Schluss...

...wenn ich nicht mit ihm schlafel!

Eine Beziehung, bei der der Körperkontakt über ein paar Küsschen und Händchenhalten nicht hinausgeht, ist auf Dauer nicht das Ziel eines werdenden Mannes. Früher oder später möchte er die Liebe auch körperlich vollziehen. Wenn er diesbezüglich noch keine Erfahrung hat, dann ist er natürlich anfangs noch gehemmt und wenn dann auch seine Partnerin noch Jungfrau ist, dann lässt er sich durchaus Monate oder gar Jahre Zeit. Währenddessen wird er sich langsam vortasten, bis

er sich bereit und selbstsicher genug fühlt, um endlich mit seiner Freundin zu schlafen.

Auf Nachfrage wird jeder Junge allerdings stets beteuern, dass ihm Sex gar nicht sooooo wichtig ist und er selbstverständlich so lange ausharren wird, bis auch seine Freundin „*soweit ist*“ – notfalls sogar bis nach der Hochzeit.

Männer haben gelernt, dass ein allzu offensichtliches Interesse an Sex die meisten Mädchen eher abschreckt – vor allem, wenn diese selbst noch keine Erfahrung haben. Daher wird der gleiche Junge, der eben noch geschworen hat, dass ihm Sex überhaupt nicht wichtig ist, auf ein „*Ich möchte mit Dir schlafen – wie wäre es jetzt gleich?*“ (s)einer Partnerin in der Regel begeistert zustimmen.

Wenn sich ein Paar gebildet hat, dann freut sich das Mädchen oft, dass sie einen tollen Burschen gefunden hat, der mit ihr „*geht*“, während die Jungs dabei also mehr oder weniger intensiv auch das „*Liegen*“ im Sinn haben. Im Durchschnitt ist ja bei Paaren in unseren Breiten der Junge rund 2 Jahre älter als das Mädchen – über Ausnahmen reden wir noch – was gerne mit der früheren Reife der jungen Frau erklärt wird.

Dadurch kommt es dann oft zu Konstellationen, bei denen das Mädchen, welches eigentlich mit dem Sex noch warten möchte, im Laufe der Zeit den Eindruck gewinnt, dass ihr Freund unbedingt Sex haben will. Wie bereits ausgeführt, sollte dies keine Überraschung sein, denn alle Jungs möchten mit ihrer Partnerin auch Sex haben. Eine Beziehung ohne Sex ist nur eine Freundschaft. Da der Junge dann eben oft auch noch der Ältere ist, fühlt sich das Mädchen in der Pflicht und fürchtet, dass ihr Freund sich bei anhaltender Verweigerung von ihr trennt und eine Partnerin sucht, die seinen Avancen nachgibt.

## Seid nett aufeinander!

---

Hatte der Junge in der Vergangenheit bereits Sex, dann fühlt sie sich umso mehr unter Druck gesetzt.

Wie aber verhalten sich die Beiden denn nun richtig? Dafür gibt es keine einfache Regel und eine Menge Faktoren gilt es zu berücksichtigen. Sehr junge Paare, die womöglich schon als Kinder zusammengekommen sind, dürfen sich ruhig mehr Zeit lassen und sollten zumindest gemeinsam den Übergang zum Jugendlichen-Status abwarten. Ist der Junge bereits 14 oder älter, der mit seiner Freundin schlafen möchte, die rechtlich noch ein Kind ist, dann darf sie ihm durchaus erklären, dass sie nicht zulassen kann, dass er sich strafbar macht!

Ob zwei jungfräuliche Jugendliche, die eine Beziehung eingegangen sind, nun Tage, Wochen oder Monate verstreichen lassen, hängt von den Beteiligten ab. Wichtig ist miteinander zu reden und immer nur so weit zu gehen, wie sich **beide** wohlfühlen. Wenn man Angst davor hat einem geliebten Partner zu sagen „*Das geht mir gerade etwas zu schnell!*“ oder „*Ich möchte nicht, dass Du mir einen Finger in die Muschi steckst!*“, dann liegt in der Beziehung einiges im Argen. Nicht alle Jungs sind sensibel genug, um zu merken, wenn sich ihre Partnerin anspannt und verkrampft. Schweigen und Duldung (auch bei zusammengebissenen Zähnen) fassen sie dann als Einverständnis und Ermunterung auf und werden so lange ihre Forschungen fortsetzen, bis sich ihnen die Freundin körperlich entzieht oder unmissverständlich „STOP!“ ruft.

Selbst wenn der Junge in einem solchen Moment natürlich enttäuscht und womöglich sogar frustriert ist, so braucht ein Mädchen doch kein schlechtes Gewissen deswegen zu haben. Manche Jungs müssen erst lernen, dass ein Kuss oder ein „*ich darf sie unter der Bluse anfassen!*“ noch lange keine Einladung zum

Geschlechtsverkehr ist. Ein Partner, der damit nicht klar kommt, ist höchstwahrscheinlich ohnehin keine gute Wahl – solange es die Frau nicht übertreibt und ihn aus (für den Partner) nicht nachvollziehbaren Gründen jahrelang immer wieder vertröstet.

Leider kommt es häufig vor, dass Mädchen (und teilweise auch Jungs) Hemmungen haben sich dem Partner nackt zu zeigen oder näher an den eigenen Körper heranzulassen, weil sie sich für bestimmte „Makel“ schämen, die sie glauben, an sich ausgemacht zu haben. Da dies dann nicht kommuniziert wird, sondern stattdessen ständig neue Ausreden fabriziert werden, warum man sich auch heute wieder nicht näher kommen kann, wirkt dies auf den Partner unaufrichtig und lässt ihn an den vorhandenen Gefühlen zweifeln. Über die Bedeutung dieser „Makel“ schreibe ich noch ...

Wenn ein Partner dann eines Tages Schluss macht, dann oft nicht, weil er/sie nicht den Sex bekommt, den er/sie „*unbedingt braucht*“, sondern weil er/sie das Verhalten des/der Auserwählte(n) „*seltensam*“ empfindet und sich nicht wirklich geliebt fühlt.

Mit jemanden zu schlafen, um ihn zu „*halten*“ ist keine gute Strategie. Wenn sich ein Mädchen dabei nicht wohlfühlt, dann wird es schmerzhaft und wenig romantisch, denn ihr Unterbewusstsein lässt sie verkrampfen und das schlechte Gewissen (gegen die eigenen Regeln verstoßen zu haben), tut ein Übriges. Dann wird das „*erste Mal*“ für das Mädchen ein Desaster und im Zuge dessen dann auch für den Jungen eher enttäuschend. Das Bett ist keine Rennbahn, sondern ein Spielplatz – es gibt nichts zu gewinnen, wenn man „*es*“ möglichst bald „*hinter sich bringt*“!

## **Altersunterschied**

Wie bereits erwähnt ist hierzulande der Junge im Durchschnitt rund 2 Jahre älter als das Mädchen – eine Konstellation, auf die man häufig trifft. Deswegen sind allerdings Abweichungen von diesem Mittelwert noch lange nicht abnormal oder gar verboten. Der Gesetzgeber hat in Deutschland nirgends eine Grenze für den Altersunterschied festgelegt. Alle Menschen, die mindestens 14 Jahre alt sind, können sich - im Rahmen der besprochenen Gesetze - auf einen anderen Menschen einlassen und mit diesem Sex haben.

## **SIE steht auf ältere Männer**

Im Teenageralter kommt einem zwar eine Differenz von 4 oder 5 Jahren riesig vor – aber beispielsweise 15-jährige Mädchen, die einen 20-jährigen Freund haben, gibt es dann doch häufiger. Solange sich die beiden verstehen und eine Partnerschaft auf Augenhöhe führen, spricht nichts dagegen. Der Altersunterschied verwächst sich ja irgendwann und eine 22-jährige mit einem 27-jährigen Partner verwundert niemanden mehr.

Selbst wenn der Altersunterschied noch deutlich größer ist und gar eine ganze Generation überspannt, ist dies nicht ungewöhnlich. Bei der Partnerwahl spielt unser Unterbewusstsein immer noch eine große Rolle - und zwar mehr, als wir zugeben wollen, da wir uns viel lieber als aufgeklärte, vernunftgesteuerte Wesen sehen.

Beim Sex besteht für eine Frau immer die Gefahr einer Schwangerschaft. Aus diesem Grund ist sie bei der Wahl ihres

Partners meist vorsichtiger. Sie sucht unbewusst bei Ihrem Gegenüber nach Eigenschaften, die gute Chancen für die erfolgreiche Aufzucht des Nachwuchses vermuten lassen. Ältere Männer punkten mit finanzieller Absicherung, stehen mit beiden Beinen im Leben, sind selbstbewusst, wissen was sie wollen und verfügen über ein *"gerüttelt Maß"* an Lebenserfahrung. Dadurch strahlen sie eine Sicherheit aus, welche der Frau die Geborgenheit und Beständigkeit vermittelt, auf die sie (unbewusst) Wert legt.

Ein erfahrener Mann, der seine Pubertät und Jugend bereits hinter sich hat, zeigt meistens auch eine andere Beziehung zu Sex. Ziel ist es dann nicht mehr, so schnell wie möglich in ihr Höschen zu kommen, um sich dort unbeholfen und nur auf die eigene Befriedigung bedacht, eine Trophäe (die *"Kerbe im Bettpfosten"*) zu holen. Ältere Männer könnten wissen, wie beide Seiten auf ihre Kosten kommen und punkten womöglich mit Einfühlungsvermögen, Geduld und Erfahrung.

Für das Unterbewusstsein des Mannes signalisiert eine junge Partnerin Gesundheit und Fruchtbarkeit - also ebenfalls beste Voraussetzungen für die Vermehrung.

Das Interesse junger Frauen an älteren Männern ist also verständlich. Ein Mädchen sollte allerdings bedenken, dass es vorkommt, dass ein älterer Mann so ein *"junges Ding"* als leichte Beute sieht und sie zwar gerne vernascht, aber nicht unbedingt auf eine Beziehung aus ist. Womöglich ist er längst in *"festen Händen"* oder möchte einen zu großen Altersunterschied nicht vor seinem Umfeld rechtfertigen. Daher sollte ein Mädchen nicht allzu sorglos sein, wenn es sich zu einem deutlich älteren Mann hingezogen fühlt.

## Seid nett aufeinander!

---

Schon seit Menschengedenken ist die Kombination aus (sehr) junger Frau und (deutlich) älterem Mann üblich und wird sogar als Normalität betrachtet. Wenn man bei verschiedenen Hollywood-Märchen einmal das Alter der Hauptdarsteller gegenüberstellt, die hier ein Paar bilden, ergeben sich oft beträchtliche Unterschiede: Zum Beispiel bei „*Verlockende Falle*“: Sean Connery war 69 und Catherine Zeta-Jones war 30 – Altersunterschied also 39 Jahre! Aber auch „*Sechs Tage, sieben Nächte*“ mit Harrison Ford und Anne Heche (56 zu 29 – 27 Jahre), „*Pretty Woman*“ mit Richard Gere und Julia Roberts (41 zu 23 - 18 Jahre), „*Dirty Dancing*“ mit Patrick Swazyze und Jennifer Grey – die eine 17-jährige spielt - (35 zu 27 – 8 Jahre), aber auch in Klassikern wie „*Vom Winde verweht*“ (38 zu 27 – 11 Jahre) und „*Casablanca*“ (43 zu 27 – 16 Jahre) ist „*das Mädchen*“ oft deutlich jünger.

## **ER hat sich in eine Ältere verliebt**

Im umgekehrten Fall allerdings – wenn die Frau älter ist, als der Mann - ist das Erstaunen groß. Eine 20-jährige, die einen 17-jährigen Freund hat, erregt stets mehr Aufmerksamkeit als ein 20-jähriger mit einer 17-jährigen Partnerin, da dies die Meisten als völlig normal betrachten.

Auch bei der Prominenz gibt es Beziehungen zwischen Frauen und deutlich jüngeren Partnern. Beispielsweise die (inzwischen geschiedene) Ehe von Demi Moore mit dem 16 Jahre jüngeren Aston Kutcher oder der französische Staatspräsident Emmanuel Macron, der seine 25 Jahre ältere, ehemalige Lehrerin zur First Lady gemacht hat.

***Ich bevorzuge junge Männer. Sie wissen zwar nicht, was sie tun - aber sie tun es die ganze Nacht.***

***Madonna  
(US-amerikanische Sängerin Jahrgang 1958)***

Wer sich nun als junger Mann in ein älteres Mädchen verliebt hat oder als junge Frau ihre Augen auf einen jüngeren Mann geworfen hat, der sollte sich nicht von Statistiken und den Lästerereien des Umfelds abhalten lassen. Niemand kann wissen, was aus einer solchen Konstellation wird und die 20-jährige, die sich auf den 17-jährigen „Jüngling“ einlässt, trotzdem in ihm die Liebe ihres Lebens finden.

Ich spreche hier aus Erfahrung, denn mit 17 hatte ich mich für die große Schwester eines Klassenkameraden interessiert, die gerade 20 geworden war. Mir gefiel ihre freche, schlagfertige Art und als wir uns mal alleine in der Stadt begegneten, habe ich sie mit meiner Frage nach einer Verabredung überumpelt. Von Ausflüchten wie „*ich habe schon etwas vor*“ und „*ich habe schon einen Freund*“ habe ich mich nicht einschüchtern lassen und mein „Date“ bekommen. Sowohl ihr Freundeskreis „*Was willst Du denn mit dem Bürschchen – der hat ja noch nicht mal einen Führerschein*“ als auch die eigene Familie „*Das kann ja nix werden – die ist doch viel zu alt für Dich...*“ waren wenig begeistert von unserer Wahl und prognostizierten ein baldiges Ende dieser außergewöhnlichen Beziehung.

Dies liegt inzwischen über 30 Jahre zurück – und wir sind immer noch zusammen, längst verheiratet, haben Kinder und lieben uns immer noch!

## Sex in der Familie?!

Viele machen ihre ersten pseudo-sexuellen Erfahrungen oft schon vor Beginn der Pubertät mit den Personen, die am einfachsten verfügbar und für „*spezielle Spiele*“ zu überreden sind: Den eigenen Geschwistern – z.B. in Form von Doktorspielen und Ritualen wie „*zeigst Du mir Deins, dann zeig ich Dir Meins*“. Dies ist völlig natürlich und lässt auch dann keinen Schluss auf die sexuelle Ausrichtung zu, wenn diese frühen Sexperimente zwischen zwei Brüdern oder zwei Schwestern stattfinden. Weder wird man dadurch schwul bzw. lesbisch, noch hat dies sonstige Auswirkungen auf die erwachsene Sexualität.

Manchmal bleibt es nicht beim Ansehen und Anfassen und die Kinder versuchen sich an „*richtigem*“ Sex, von dem sie von Altersgenossen oder durch „*Erwachsenenfilme*“ erfahren haben und experimentieren dann mit Oral- oder gar Geschlechtsverkehr. Während man dies bei jüngeren Kindern, welche die Pubertät noch nicht erreicht haben, noch als „*Spiel*“ aus reiner Neugier abtun kann, sollte Teenagern bewusst sein, dass sie hierdurch eine Grenze überschreiten, die ernste Konsequenzen haben kann.

Auch vom eigenen Bruder kann ein Mädchen schwanger werden, was eine Menge Ärger und Peinlichkeiten nach sich zöge. Beispielsweise interessiert sich bei einer Schwangerschaft von Minderjährigen automatisch das Jugendamt für die Umstände. Geschlechtsverkehr unter Geschwistern ist ebenso

durch das Strafgesetzbuch verboten, wie Sex zwischen Eltern und ihren Kindern! Wobei das Gesetz hier ausdrücklich nur „klassischen“ Geschlechtsverkehr abdeckt, bei dem der Penis in die Vagina eindringt. Kinder unter 14 sind zwar noch nicht strafmündig – aber von einer besonderen Beaufsichtigung durch das Jugendamt, bis hin zur Heimunterbringung, können auch hier von Amtswegen entsprechende Konsequenzen veranlasst werden.

Strafrechtlich besonders kritisch ist es beispielsweise, wenn der „große Bruder“ der bereits über 14 und damit strafmündig ist, seine jüngere Schwester, welche noch unter 14 ist und daher als Kind gilt, für Sexperimente missbraucht. Rechtlich gesehen wären hier bereits die erwähnten Doktorspielchen ein „Sexueller Missbrauch von Kindern“ – auch wenn viele dies noch lange nicht als „sexuelle Handlung“ werten.

Manchmal verwechseln Jugendliche im Gefühlschaos der Pubertät auch die bei Geschwistern empfundene Vertrautheit und die Aufregung solcher Sexperimente mit Liebe – was sie noch mehr verwirrt. Verständlicherweise fragen diese sich dann, ob sie dies bei Bruder oder Schwester ansprechen sollen. Die Antwort ist hier ein klares „Nein“! Die einzig richtige Lösung – selbst wenn diese Schwärmerei erwidert werden sollte – ist sich zu beherrschen und sich jeweils einen Partner außerhalb der Familie zu suchen.

Sollte – z.B. aufgrund von Altersvorsprung oder Geschlecht – ein Machtgefälle zwischen den Geschwistern bestehen, dann muss sich der unterlegene Teil trotzdem keine sexuellen Belästigungen durch die eigenen Geschwister gefallen lassen. Wenn eine klare Ansage gegenüber dem Täter nicht ausreicht, um diesen abzuhalten, dann darf sich das Kind nicht scheuen,

## Seid nett aufeinander!

---

mit den Eltern darüber zu reden. Keinesfalls sollte es sich durch Erpressungsversuche – z.B. dem Hinweis, dass man dann bereits erfolgte Sexperimente den Eltern verpetzt – einschüchtern lassen!

Meist werden die Forderungen mit der Zeit immer größer und aus anfänglichem „*Lass‘ mal sehen*“ wird nach und nach „*Ich will Dich anfassen*“, „*Blas‘ mir einen*“ oder gar „*Ich will Dich vögeln*“... Zu hoffen, dass es „*irgendwann aufhört*“ ist keine gute Strategie. Wenn Du Opfer solcher Praktiken geworden bist, aber fürchtest, dass Deine Eltern Dir nicht glauben werden oder Dich bestrafen würden, dann findest Du im Anhang Anlauf- und Beratungsstellen, wo man Dir mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.

Dies gilt umso mehr, wenn Eltern die Liebe zu ihren Kindern allzu wörtlich nehmen. Auch vom eigenen Vater (Mütter werden in diesem Bereich eher selten zu Täterinnen – Ausnahmen bestätigen die Regel) braucht sich ein Kind keine sexuellen Übergriffe gefallen zu lassen. Selbst wenn die Täter dem Kind immer wieder einreden dies sei „*normal*“ und dass „*alle Väter dies machen*“, so ist dies jedoch keineswegs der Fall. Zungenküsse und Streicheln an den Geschlechtsorganen bzw. der Brust sind Zärtlichkeiten, die sich auf Sexpartner beschränken sollten und in einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung fehl am Platze sind. Erpressungsversuche und Versprechungen gehören ebenfalls ins Repertoire solcher Männer.

Je früher ein Kind sich dagegen wehrt, umso weniger Schaden ist entstanden – in der Beziehung zum Vater und im Verhältnis zwischen den Eltern. Da solche sexualisierten Rituale oft schon recht früh beginnen und sich langsam steigern, ist es verständlich, dass Kinder hier nicht immer optimal reagieren.

Mit zunehmendem Alter fühlen sie sich jedoch mehr und mehr unwohl dabei und nur, weil man es in der Vergangenheit erduldet hat, muss man es trotzdem nicht für immer hinnehmen!

Wenn ein „*Nein!*“ oder ein „*Ich möchte das nicht!*“ nicht genügen, dann sollte das Kind deutlich sagen „*Was Du mit mir machst ist sexuelle Belästigung – wenn Du damit nicht sofort aufhörst, gebe ich zum Jugendamt!*“ Sich der Mutter anzuvertrauen sollte unmittelbar der nächste Schritt sein – mit einem „*Sag‘ mal dem Papa, er soll mir nicht immer so auf die Pelle rücken!*“ wird noch kein Schaden angerichtet und sollte dies nicht genügen, dann muss man gegebenenfalls deutlichere Worte wählen. Ein „*Was Papa mit mir macht ist sexuelle Belästigung – ich möchte, dass das aufhört!*“ lässt keinen Interpretationsspielraum und sollte auch dies den Belästigungen kein Ende bereiten, empfiehlt es sich umgehend auf die Hilfe einer Beratungsstelle (siehe Anhang) zurückgreifen.

## **Verliebt in Cousin/Cousine**

Immer wieder stößt man auf Behauptungen wie „*Beziehungen zu Cousins und Cousinen ist Inzest und daher verboten*“ oder „*Man darf nicht mit Cousin/Cousine schlafen, weil man sonst behinderte Kinder bekommt!*“. In Deutschland gilt, dass Cousins und Cousinen untereinander durchaus eine Beziehung eingehen, heiraten und natürlich Sex haben dürfen. Je nachdem wie vertraut man mit seinen Verwandten ist, empfindet dies mancher als „*komisch*“ oder „*seltsam*“, weil man ja zumindest einen Teil gemeinsamer Großeltern hat. Trennt man sich dann doch eines Tages wieder, so kann man sich natürlich nicht ganz so einfach aus

## Seid nett aufeinander!

---

dem Weg gehen und muss damit rechnen, dass man beim nächsten Familienfest wieder aufeinandertrifft.

Die Mär mit den Behinderungen kommt daher, dass es ein etwas höheres Risiko für spezifische erblich bedingte Krankheiten gibt, deren Auftreten wahrscheinlicher wird, wenn von beiden Elternteilen das entsprechende Gen weitergegeben wird. Gerade, wenn in der Familie bereits derartige Krankheiten bekannt sind, wird dem Ehepaar empfohlen bei Kinderwunsch eine entsprechende Beratung und rechtzeitig die passenden Tests vornehmen zu lassen. Dass eine solche Partnerschaft quasi automatisch in behinderten Kindern mündet, ist also stark übertrieben. Während die Wissenschaft bei nicht blutsverwandten Eltern mit einer Wahrscheinlichkeit von 3% annimmt, dass eine vorhandene Erbkrankheit weitervererbt wird, verdoppelt sich das Risiko bei Cousin/Cousine 1. Grades (also bei gemeinsamen Großeltern) auf 6%<sup>1</sup>.

## Wie jemanden kennenlernen?

Während Kinder im Vorschulalter oft unverkrampft mit beiden Geschlechtern umgehen und mit jedem spielen, der sich auf sie einlässt, kommt es mit dem Eintritt in die Schule oft zu einer Aufspaltung in Mädchen und Jungs. Sich näher mit einem der „anderen“ abzugeben, führt dann schnell zu Hänseleien („*Der spielt ja sogar mit Mädchen!*“).

Dass Mädchen oft unter Mädchen bleiben und Jungs sich oft nur mit Jungs abgeben, zieht sich meist auch dann noch durch die Klassen und Cliques, wenn längst das Interesse am anderen Geschlecht erwacht ist und man mit diesem nicht nur

---

<sup>1</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Inzucht\\_beim\\_Menschen](https://de.wikipedia.org/wiki/Inzucht_beim_Menschen)

„spielen“ möchte. Jugendliche, die sich auf derartige Grabenkämpfe nicht eingelassen haben, sind dann natürlich im Vorteil, während es die „getrennt“ Heranwachsenden einige Überwindung kostet, jemanden im anderen Lager anzusprechen.

***Mein Leben war einfacher, als ich Mädchen noch „doof“ fand!***

Es lohnt auch nicht, zu warten, bis man der „*Liebe auf den ersten Blick*“ begegnet, denn wie soll man einen Menschen wahrhaftig lieben, den man überhaupt nicht kennt? Ein bezauberndes Lächeln oder die äußere Erscheinung eines Menschen, kann starkes Verlangen nach diesem auslösen, mit der Folge, dass man sich bemüht, besagte Person kennenzulernen und ggf. zu erobern – aber Liebe ist dann das Resultat dieser Bemühungen, nicht die eigentliche Ursache! Eine so zustande gekommene Beziehung ist dann auch nicht besser oder haltbarer, als wenn man sich erst langsam kennen- und lieben gelernt hat.

***Liebe auf dem ersten Blick ist ungefähr so zuverlässig wie Diagnose auf den ersten Händedruck.***

***George Bernard Shaw  
(irischer Dramatiker 1856-1950)***

## Seid nett aufeinander!

---

Meist entdeckt man an einem interessanten Menschen erst im Laufe der Zeit mehr und mehr liebenswerte Seiten und aus Interesse wird dann irgendwann „mehr“. Man findet sich zunehmend sympathisch, was bedeutet, dass eine gewisse Übereinstimmung an Interessen, Vorstellungen und Einstellungen vorhanden ist. Eines Tages schlägt es dann möglicherweise in Liebe um und man möchte exklusiv mit diesem Menschen zusammen sein.

Die Frage, die viele Jugendliche diesbezüglich umtreibt, ist, wie man ein Mädchen, das einem gefällt oder einen Jungen, der einen interessiert, anspricht – was im Grunde nur deswegen ein Problem ist, weil es an Übung und Erfahrung mangelt. Die beste Strategie, wenn man jemanden kennenlernen möchte, ist, es nicht erst dann zu versuchen, wenn man sich durch „sorgfältiges Beobachten“ einen Traumpartner ausgesucht hat, sondern von vorn herein möglichst viele Menschen kennenzulernen.

In der Regel wird ja erwartet, dass der Junge die Initiative ergreift, während sich Mädchen fragen, wie sie ihren Traumprinzen auf sich aufmerksam machen können.

Ein Mann, der gerne eine Freundin finden möchte, sollte daher grundsätzlich mit ALLEN Mitgliedern des weiblichen Geschlechts sprechen – also auch und gerade mit den Frauen und Mädchen, von denen er nichts „will“. Dies fällt einem auch wesentlich leichter, als das peinlich-verkrampfte Bemühen, welches sich einstellt, wenn man unvermittelt der „Auserwählten“ gegenübersteht. Wenn ich hier „alle“ schreibe, dann meine ich auch tatsächlich ALLE! Egal ob es „nur“ die Verkäuferin beim Bäcker ist, wo man nach der Warenübergabe noch ein kleines „Danke - einen besonders schönen Tag noch!“ dranhängen kann oder die Rentnerin aus der Nachbarschaft, mit der man

an der Bushaltestelle ein paar nette Worte plaudert – und wenn es sich nur um das Wetter dreht. Auf diese Weise bekommt man Übung und (ganz nebenbei) auch ein anderes Image.

***Unser Gehirn ist ein geniales Organ, welches vom Augenblick unserer Geburt an immer zuverlässig funktioniert – bis wir vor einem Menschen stehen, in den wir uns verguckt haben ...***

Letztendlich kann man nie wissen, wo und unter welchen Umständen einem sein Traumpartner begegnet – aber je mehr Gelegenheiten man schafft, umso wahrscheinlicher ist es, dass es irgendwann „*funkt*“. Die Bäckereiverkäuferin läuft einem vielleicht mal in der Disco über den Weg und wird sich an den Mann, der immer so freundlich grüßt, erinnern und ihn ihren Freundinnen vorstellen. Die Rentnerin hat womöglich eine reizende Enkelin und hält es für eine gute Idee, dass der „*nette junge Mann*“, der immer so höflich mit ihr plaudert, einmal mit ihr ausgeht ...

Trotz aller Flirtportale und Dating-Apps sollte man also die menschliche Interaktion nicht vernachlässigen. Statt ständig zuhause am PC und unterwegs am Smartphone zu hängen, empfiehlt es sich in einen Verein eintreten, sich politisch bzw. sozial engagieren oder einen Tanzkurs zu belegen. Wer schon eine eigene Wohnung hat, der sollte seine Wäsche zukünftig im Waschsalon säubern, statt diese bei Mutti abzugeben.