GOLDMANN

Ann-Marlene Henning & Tina Bremer-Olszewski

MAKE LOVE

Ein Aufklärungsbuch

Mit Fotografien von Heji Shin

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C147178
FSC www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2017
Copyright: © 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Copyright der deutschen Erstausgabe:
© 2012 Rogner & Bernhard GmbH,
© 2016 Kein & Aber AG, Zürich und Berlin
Alle Rechte vorbehalten.
Originaltitel: *Make Love*
Originalverlag: Rogner & Bernhard
Umschlag: UNO Werbeagentur, München,
nach einem Entwurf von Andreas Wellnitz,
© 2012 Rogner & Bernhard, © 2016 Kein & Aber AG Zürich – Berlin
Umschlagfoto: Heji Shin
Lektorat: Johanna von Rauch, Ida Thiemann
Infografiken: Ole Häntzschel, Matthias Stolz;
Mitarbeit: Birgit Vogel; Recherche: Friederike Milbradt
Gestaltung: Andreas Wellnitz
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis
KW · Herstellung: IH
Printed in Italy
ISBN 978-3-442-17651-9

www.goldmann-verlag.de

INHALT

Einleitung 7

Fass dich an
Masturbation & Petting 13

Das erste Mal
Jetzt geht's los 25

Das zweite Mal
Und jetzt geht's weiter 39

Finde dich
Die sexuelle Identität 79

Hosen runter
Der weibliche und der männliche Körper 105

Durch die Betten
Technische Feinheiten 143

Komm doch
Der Orgasmus 193

Pass auf
Verhütung & Geschlechtskrankheiten 205

Schwerelos
Das sexuelle Universum 233

Anhang
Die Mitwirkenden an Make Love 246
Zu diesem Buch 247
Danksagung 247
Internetadressen 248
Weiterführende Literatur & Quellen 250
Stichwortregister 253

EINLEITUNG

WER BRAUCHT HEUTE AUFKLÄRUNG?

Noch nie war es so einfach, etwas über Sex zu erfahren. Internet, Handy, Fernsehen, Magazine. Sex ist überall, und überall wird man mit Sexualität konfrontiert. Es ist beinahe unmöglich, dem zu entkommen. Und dennoch wird unser Wissen über Sex und Sexualität dadurch nicht besser. Im Gegenteil. Bei all der Sex-Überflutung entsteht der trügerische Eindruck des Vertrauten: Alles schon gesehen, alles schon gemacht. Als gäbe es nichts zu lernen. Keine Fragen. Keine Rätsel. Kein Geheimnis. Das Problem ist nur: Was man uns in den Medien als Sexualität präsentiert, hat mit der Wirklichkeit nicht viel zu tun. Viele haben lange bevor sie jemanden küssen, geschweige denn mit jemandem schlafen, Pornos gesehen. Und Pornos sind oft voller bizarrer Praktiken. Aber zeigen sie erfüllten Sex? Sicherlich nicht.

Wir wollen hier Sex zeigen, wie er wirklich ist. Deswegen sind die Fotos in diesem Buch ein wesentlicher Bestandteil: Sie zeigen Paare, die tatsächlich Paare sind. Jugendliche, die wirklich miteinander ins Bett gehen. Diese Bilder sind nicht inszeniert, sie zeigen etwas von der Nähe und Intimität zwischen zwei Menschen.

Unser Buch ist für Jugendliche geschrieben, die anfangen, Sex zu haben. Ausgehend vom Grundsatz »Erregung ist angeboren, Sexualität wird gelernt« wollen wir von Anfang an das Spüren am eigenen Körper fördern, die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen, Wünsche und Grenzen lenken, damit jeder den Spaß an einer guten, selbstbestimmten Sexualität entdecken kann.

Sex ist lernbar. So wie eine Fremdsprache, ein Musikinstrument oder Skateboardfahren. Und das Beste daran: Jedem steht dieser Weg offen.

Der Prozess des Lernens beginnt viel früher, als die meisten denken. Die Erfahrung der Lust gibt es nämlich schon vor der Geburt. Zur Belustigung oder zum Entsetzen der Eltern – je nachdem – lässt sich auf den immer genaueren Ultraschallbildern der Frauenärzte deutlich erkennen, dass männliche Embryonen ihre ersten Erektionen bereits im Mutterleib haben. Die Erregung der Mädchen lässt sich im Bild natürlich nicht so gut einfangen, aber wir wissen heute, dass es sie genauso gibt.

Die Welt teilt sich dem Neugeborenen über den Körper mit: Seine Haut wird berührt, es wird gestreichelt, geküsst und gedrückt. Jede dieser Berührungen, jedes Geräusch, jede Wahrnehmung einer Temperatur, eines Lufthauchs führt dazu, dass im Gehirn Nervenverbindungen angelegt und gefestigt werden. Liebevolle Berührungen werden erkannt, wahrgenommen und bewahrt, es entsteht eine Registratur des Angenehmen, eine Erinnerung des Wohlbefindens, lange bevor wir die Wörter dafür kennen.

Es ist darum gut und wichtig, wenn Kinder schon früh ihre Genitalien entdecken und kennenlernen. Kleine Kinder sollten sich frei und ungezwungen berühren können. Sie lernen, sich zu spüren, und sie bauen eine positive Beziehung zu ihren Geschlechtsteilen auf. Denn jetzt werden wichtige Erfahrungen für das spätere Sexleben gesammelt. Das Lernen hat schon begonnen.

Vielen Eltern ist es peinlich, wenn ihre Kinder an sich herumfummeln oder gemeinsam Arztspiele veranstalten. Sie verwechseln da jedoch nur ihre eigenen Erfahrungen mit Sexualität und die erwachsene Sicht auf das Thema mit dem kindlichen Erleben. Das Kind spürt kein bewusstes sexuelles Verlangen. Es erfährt nur, wie schön sich der eigene Körper anfühlen kann. Erst auf dem Weg ins Erwachsenenalter werden diese Berührungen in einen bewussten sexuellen Zusammenhang gesetzt.

Bei Jungen befindet sich das Geschlechtsteil außen am Körper. Es ist gut sichtbar und wird jeden Tag beim Pinkeln gesehen und berührt. Jungen gehen auch mit ihrem Vater oder mit Freunden auf die Toilette und pinkeln im Stehen und lernen oft von Anfang an, dass sie auf ihren Penis stolz sein können.

Bei Mädchen ist das anders. Sie ziehen ihre Unterhose runter, pinkeln, wischen ab, ziehen die Hose hoch. Fertig. Das allein bedeutet schon, dass sich Mädchen und Jungen unterschiedlich lang und intensiv mit ihren eigenen Geschlechtsorganen befassen. Aber wirklich Bescheid wissen weder Mädchen noch Jungen. Weder über sich selbst noch über das andere Geschlecht. Es ist manchmal erstaunlich: Die Jugendlichen haben zwar schon vom G-Punkt gehört und kennen alle erdenklichen Sexualpraktiken, nur nicht die schlichte Anatomie ihres eigenen Körpers.

Die meisten Mädchen werden erwachsen, ohne jemals ihr Geschlechtsorgan wirklich gesehen zu haben. Es sei denn, sie hatten sehr offene Eltern, die dazu aufgefordert haben, sich mit einem Spiegel anzuschauen. Leider passiert oft das Gegenteil: Mädchen hören eher Sätze wie: *Fass da nicht so hin*, oder sogar: *Du hast da unten nichts*. Das weibliche Geschlechtsorgan ist von einem Geheimnis umgeben, es ist unsichtbar und wird am liebsten verschwiegen.

So kommt es, dass die wenigsten Frauen ein Wort für ihr Geschlecht haben, das sie gerne benutzen. Die gebräuchlichsten Worte, Scheide oder Vagina, bezeichnen nur den inneren Teil der weiblichen Genitalien. Trotzdem werden sie meistens benutzt, um das gesamte weibliche Geschlecht zu benennen. Das sichtbare, äußere Geschlecht heißt aber Vulva. Ein Name, der für die meisten komisch klingt und höchstens Assoziationen mit einer schwedischen Automarke auslöst. Auch »Schamlippen« ist ein Wort, das in die falsche Richtung weist. Wer soll sich denn eigentlich schämen? Charlotte Roche hat deswegen in ihrem Buch *Feuchtgebiete* eigene Worte er-

funden: für die inneren Schamlippen »Hahnenkämme« und für die äußeren »Vanillekipferln«. Die Klitoris nennt sie »Perlenrüssel«. Keine schlechte Idee.

Weil wir auch finden, dass es mit der Scham ein Ende haben sollte, nennen wir die Schamlippen in diesem Buch einfach Geschlechtslippen. Das ist vielleicht kein besonders schönes Wort, aber für unseren Zusammenhang angemessen. Was man sonst sagt, zur eigenen Freundin oder zum Freund, ist sicher noch mal etwas ganz anderes.

Der umgangssprachliche Fundus scheint ohnehin unbegrenzt, wenn es um Penis, Vagina und Vulva geht. Ein paar Beispiele liefern wir gleich hier. Im Anschluss geht es um Selbstbefriedigung und Petting – die ersten Schritte auf dem Weg zu schönem und erfülltem Sex.

MUSCHI, MUMU, PUSSY, MÖSE, YONI, MUMI, USCHI, KÄTZCHEN, TIGERCHEN, PRINZESSIN, FOTZE, FUT, SCHEIDE, BÜCHSE, SPALTE, SCHLITZ, LOCH, SABBERSCHNUTE, KOLBENFRESSER, SAFTPRESSE, TIEFGARAGE, SCHATULLE, SCHMUCKKÄSTCHEN, MAGISCHES DREIECK, VENUSSPALTE, PFLAUME, SCHNECKE, PARADIES, BRÖTCHEN, SCHMETTERLING, MUSCHEL, FEIGE, PFIRSICH, PUNANI, PAMPELMUSE, PLUMM, VENUSMUSCHEL, BLUME, ZAUBERGARTEN, LIEBESHÖHLE, LIEBESGROTTE, DOSE, BOHRLOCH, KLEMME, BUMSKERBE, LUSTZENTRUM, KERN, QUELLE DER LUST, LUST, FEUCHTGEBIET, SCHÄTZCHEN, LECKERMAUL, SENKRECHTES LÄCHELN, LUSTHÖHLE, LUSTGROTTE, BERMUDADREIECK, SÜDPOL, TROPFSTEINHÖHLE, SCHNECKENHAUS, STECKDOSE, HONIGTOPF, PUDERDOSE, PIMPA, TIEFSEE, WUNDERTÜTE, PUNZE, ZWETSCHGE

GLIED, PHALLUS, SCHWANZ, GEMÄCHT, PIMMEL, PIPI, RIEMEN, SCHNIEDEL, NIPPEL, DÖDEL, FLÖTE, NUDEL, GURKE, EUMEL, LÜMMEL, LULU, BENGEL, STENGEL, RUTE, SCHNIEPEL, SCHNIEDELWUTZ, NILLE, BOLZEN, ZOPPO, BIMBAM, BUBE, JOHANNES, STOPFEN, ZIPFEL, KLEINER MANN, PULLERMANN, PIPIMANN, DING, WILLY, AMOR, AAL, LATTE, PFEIL, LANZE, HAMMER, BOHRHAMMER, RAMME, DÜSENPUTZER, RÜBE, RÜSSEL, SCHNABEL, SCHMOREISEN, SAFTBOHRER, SCHNULLER, SCHUSTERJUNGE, SCHLEIFSTEIN, TANZBEIN, LIEBESKNOCHEN, KLEINER FREUND, LIEBESDOLCH, BESTES STÜCK, DER ELFTE FINGER, SAMENSPENDER, JOYSTICK, BÜCHSENÖFFNER, BAUM DER ERKENNTNIS, ZAUBERFLÖTE, ZAUBERSTAB, DIENER DER LUST, ZEREMONIENMEISTER, GEHEIMAGENT, GLÜCKSSCHLANGE, PARADIESSCHLÜSSEL, FUNKTURM

FASS DICH AN

MASTURBATION & PETTING

DAS IST JA GEIL

Es begann schon im Traum. Jedenfalls bist du mit dieser Lust aufgewacht. So viel Lust, dass du dich anfassen willst. Du fängst an, dich zu streicheln. Du hältst inne, spürst, was für Gefühle deine Hände auf deinem Körper hinterlassen. Wunderst dich ein bisschen, was da passiert. Du reibst, drückst, und dann, nach einer Weile, kommt es. Du kommst.

Irgendwo auf dem Weg zwischen Kindsein und Erwachsenwerden bemerkst du, dass du dich erregen kannst. Vielleicht hast du diese Lust schon ganz früh gefühlt, wusstest da aber noch nicht so richtig, wohin damit. Jetzt entdeckst du die Selbstbefriedigung. Und du merkst: *Das ist geil*. Masturbieren, sich einen runterholen oder wichsen genannt, ist gut. Du lernst dich und deinen Körper kennen. Du verstehst mit deiner Erregung und deiner Fantasie zu spielen. Jetzt kannst du dich in Gefühle steigern, die so unglaublich schön sind, dass es kaum zu fassen ist.

»Sagen Sie nichts gegen Masturbation – es ist Sex mit jemandem, den man wirklich liebt.«
Woody Allen

Die Möglichkeit, sich zu erregen, ist in unseren Körpern programmiert. Das hat die Natur so eingerichtet, damit wir alle, bitte sehr, mehr Sex haben und uns fortpflanzen. Wie das besonders schön wird und vielleicht mit einem Höhepunkt endet, das lernen wir erst. Um das genauer zu erklären, unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die Wissenschaft:

Dass wir fühlen und genießen können – dafür sind etwa 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn verantwortlich, die über Synapsen miteinander verbunden sind. Viele dieser Verbindungen entstehen nach der Geburt oder werden erst dann weiter ausgebaut. Eine Nervenzelle allein kann bis zu 10 000 Verbindungen zu anderen Nervenzellen aufbauen. Alles, was wir erfahren, wird im Gehirn abgespeichert. Unser Körper muss erst mal erleben, wie sich was wo anfühlt. So können Nervenbahnen angelegt werden, die dann wie Straßen ins Gefühlszentrum führen.

Was heißt das für die Selbstbefriedigung? Dass wir unsere Lustwege beeinflussen und trainieren können. Es ist wie beim Erlernen eines Instrumentes. Stell dir vor, du spielst Klavier. Du probierst so lange rum, bis du ein paar einfache Melodien kannst. Dein Flohwalzer hört sich schon mal gut an. Wenn man aber alle Finger einsetzt und die ganze Klaviatur nutzt, kann man sogar mehrstimmige Stücke erlernen. Und mit einem Partner klasse vierhändig spielen. Es gibt also viel zu entdecken. So ähnlich ist es auch bei der Selbstbefriedigung. Wer mehr möchte, kann viel mehr rausholen. Deshalb ist es gut zu wissen, wie man die Klaviatur des Körpers bedient. Sprich, wie der Körper so tickt.

Beginne damit, deinen ganzen Körper kennenzulernen. Das kann

man besonders gut mit Öl oder Bodylotion. Creme dich damit ein und achte darauf, wie es sich anfühlt. Lass nichts aus, Arme, Bauch, Beine, Po, und nähere dich irgendwann auch deinen intimen Stellen. Nicht nur die Eichel oder die Spitze der Klitoris sind empfänglich für Streicheleinheiten. Der Schaft vom Penis, die Hoden oder die Geschlechtslippen und der ganze Anus können genauso genussvoll berührt werden.

Finde raus, wie du riechst und schmeckst. Jeder Mensch hat einen ganz eigenen Geschlechtsgeruch, der sich auch immer wieder ändert. Wenn du ein Junge bist, probier ruhig mal dein Sperma. So entdeckst du, dass es sehr unterschiedlich schmecken kann, je nachdem, was du gegessen hast. Bist du ein Mädchen, kannst du auch mit einem Finger forschen und etwas Flüssigkeit aus deiner Scheide auf Geschmack testen. Du kannst auch deinen Scheideneingang mit den Fingern auskundschaften und versuchen, dein Jungfernhäutchen zu finden und zu massieren. Denn dein Jungfernhäutchen ist dehnbar und, anders als man denkt, niemals vollkommen geschlossen, sondern hat, bei jedem Mädchen anders, eine oder mehrere Öffnungen. Wenn dein Jungfernhäutchen genügend Platz lässt, kannst du sogar versuchen, mit einem Finger in die Scheide zu gleiten. So gewöhnst du dich an diese neuen Berührungen und kannst dadurch entspannter sein, wenn zum ersten Mal ein Penis eindringt.

Die Jungen können bei der Masturbation versuchen, nicht die Hand, sondern das Becken zu bewegen. Quasi in die Hand zu stoßen. Im Idealfall wird dabei vom Rücken aus eine Kippbewegung gemacht. So kannst du dich an die Bewegung gewöhnen, die später beim Sex gebraucht wird. Auch auf die Nässe einer Vagina kannst du dich vorbereiten, indem du deine Hand mit Öl feucht machst. Oder du übst es mit deiner Freundin. Dann bewegst du dich in ihrer Hand. Im Gegenzug kannst du ihre Vulva mit Öl streicheln und massieren. Und rausfinden, wie sie es am liebsten mag.

Bei der Selbstbefriedigung kannst du auch deine Fantasie benutzen. Schau mal, welche Vorstellungen dich erregen. Vielleicht hast du Bilder im Internet oder in Magazinen gesehen, die dich heißmachen. Dann legst du dich in dein Zimmer oder in einen Raum, wo du ungestört sein kannst, und lässt deine Gedanken schweifen, baust die Geschichte aus. Wenn du dich dazu anfassen möchtest, dann tu es.

Fang an mit verschiedenen Dingen zu experimentieren und zu genießen. Probier aus, unterschiedlich viel Druck einzusetzen, verändere das Tempo deiner Hände, beweg dich in deinem Rhythmus. Man kann Bewegungen aller Art schnell oder langsam machen. Eine Berührung wird durch Variation der Schnelligkeit ganz unterschiedlich wahrgenommen. Und nutze den Raum, den dein Körper einnimmt. Bewegungen können weit ausgeführt werden oder ganz

begrenzt. Wer beim Masturbieren das Becken gut und fließend bewegt, spürt mehr als jemand, der nur sehr begrenzt mit seiner Hüftbewegung umgeht. Aber vor allem lass dir Zeit, träume und spüre der Erregung nach. Das Ziel ist nicht der Orgasmus, sondern der Weg dorthin.

Körperspannung, Atmung, Tempo und Bewegung sind verschiedene Aspekte, die mit dem Empfinden zu tun haben. Wer lernt, mit dem Spiel von An- und Entspannung, Atmung, Tempo und Weite der Bewegungen umzugehen, wer auch mal variiert und kombiniert – der wird seine Erregung viel tiefer und großflächiger spüren. Die Lust kann den gesamten Körper einnehmen. Und ganz nebenbei ist es die allerbeste Vorbereitung auf Sex mit einem Partner.

Kleiner Test gefällig? Mit dem Arm-Experiment kann man das alles, allein oder zu zweit, ganz leicht überprüfen.

Einer von euch setzt sich auf einen Stuhl. Er sollte entspannt, aber aufrecht sitzen. Den Arm auf den Oberschenkel legen, eine Faust machen und den gesamten Arm so kräftig wie möglich anspannen und halten. Denn dann wird er weniger durchblutet. Jetzt streichelt der Partner (oder man sich selbst) ganz sanft über den Arm. Und? Wie fühlt sich das an?

Dann ist der andere Arm dran. Aber diesmal wird keine Faust gemacht, der Arm liegt entspannt auf dem Oberschenkel. Wieder wird gestreichelt. Und wie fühlt es sich jetzt an? Spürst du den Unterschied?

Wahrscheinlich habt ihr rausgefunden, dass der Arm im angespannten Zustand weniger empfindlich ist und dass das Streicheln schneller langweilig, vielleicht sogar unangenehm wird. Der entspannte Arm spürt mehr, und das Empfinden reicht viel weiter in den Körper. Vielleicht stellt ihr auch einen kleinen Unterschied zwischen Männern und Frauen fest. Männer haben festere, dickere Haut und empfinden das Streicheln öfter als kitzelig.

Es gibt noch einen Trick, um das Fühlen zu intensivieren: Atmet, wenn ihr am entspannten Arm gestreichelt werdet, tief ein und aus. Wie weit geht euer Empfinden jetzt? Weiter als vorher? Als Letztes probiert aus, was passiert, wenn ihr Arm und Faust abwechselnd an- und entspannt, während ihr gestreichelt werdet. Erstaunlich, was Ent- und Anspannung plus Atmung beim Fühlen ausmachen, oder? Und jetzt loslegen! Probiert aus, was euch dieses Wissen bei der Masturbation bringt.

Kleine Geschichte der Masturbation

Wer sich selbst befriedigt, lernt mit Körper und Erregung umzugehen. Eine super Sache. Jedenfalls weiß man das heute. Vor hundert Jahren galt Masturbieren allerdings noch als schädlich. In dem ärztlichen Nachschlagewerk *Die Frau als Hausärztin* von 1901 werden die negativen Folgen aufgelistet: Erschöpfung, große Reizbarkeit, dunkle Augenringe oder Zorn. Doch die Selbstbefriedigung war nicht immer verteufelt. In der Antike war Masturbation Ausdruck natürlichen sexuellen Verlangens. Erst ab dem Mittelalter bezeichnete die katholische Kirche das Handanlegen als Sünde. Der Feldzug gegen die »Unzucht« nahm seinen Lauf.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein wurde Masturbation für Gehirnerweichung, Lepra oder Krebs verantwortlich gemacht. Kinder und Jugendliche sollten deshalb beim Schlafen ihre Hände über der Bettdecke halten. Einige Eltern banden die Hände ihrer Kinder über Nacht sogar fest. Und manche mussten eine Art Keuschheitsgürtel tragen, damit sie nicht an ihrem Geschlecht rumfummelten.

Ein bekannter Befürworter dieser Methoden war Dr. John Harvey Kellogg (1852–1943). Der Erfinder der Frühstücksflocken war auch Mediziner und empfahl Beschneidungen für die Jungen, damit die Eichel weniger reizbar ist. Bei den Mädchen sollte durch Säurebehandlung die Empfindsamkeit der Klitoris gemindert werden.

Der Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856–1939) war einer der Ersten, der die Selbstbefriedigung bei Kindern und Jugendlichen positiv bewertete. Doch es dauerte lange, um mit den Mythen und dem negativen Image der Masturbation aufzuräumen. So hielt sich auch hartnäckig die Vermutung, vom Wichsen bekäme man Pickel. Heute steht fest: Alles Quatsch! Also, auf zum nächsten Höhepunkt.

Selbstbefriedigung ist ein bisschen so wie schwimmen lernen: Nach den Trockenübungen an Land will man rein ins echte Nass. Endlich herausfinden, warum alle so einen Wirbel um diese große, geheimnisvolle Sache mit dem Sex machen.

Wer schon mit sich selbst geübt hat, ist klar im Vorteil. Denn er weiß, wie der eigene Körper funktioniert, und kann sich nun auch ganz entspannt dem anderen widmen. Vieles beim Sex, ob alleine oder zu zweit, kommt automatisch. Aber manchmal ist es gar nicht so schlecht, ein paar Anregungen zu haben, damit alles noch schöner wird.

ATEMLOS

Küssen. Herzrasen, wenn sich Lippen nähern. Farbspiele vor geschlossenen Augen. Schmetterlinge außer Rand und Band. Und dann: Die erste zärtliche Berührung. Hallo. Wärmewellen fließen durch den Körper wie Sonnenstrahlen an einem heißen Tag im Sommer.

»Und ein Kuss ist ein Kuss ist ein Kuss ist ein Kuss, der am Tag noch nicht heißt, dass man bleiben will bis zum Schluss.«
Wir sind Helden, Was uns beiden gehört

Der Mund ist leicht geöffnet, die Zunge schüchtern. Vielleicht hält man inne. Schaut sich an, lächelt. Nur um wieder die Augen zu schließen und die Lippen sich noch mal begegnen zu lassen. Beim Küssen beginnt ein Gespräch ohne Worte. Du machst etwas, und der andere reagiert darauf. Viel näher können sich zwei Menschen nicht kommen: Die Berührung der Lippen hebt die körperliche Distanz endgültig auf. Für viele ist Küssen deswegen intimer als Sex. Kein Wunder, dass sich die Leute in Pornos selten richtig küssen, oder wenn, nur in einer seltsam inszenierten Variante, kurz und gierig. Und kein Wunder, dass angeblich auch Prostituierte nichts davon halten. Denn Küssen verbindet Liebe und Sex. Der Kuss ist aber nicht nur eine Vorstufe für Sex, er kann auch ganz alleine für sich existieren. Nicht umsonst haben Küsse in Märchen magische Kraft. Im echten Leben wird nicht aus jedem Frosch ein Prinz, aber Küsse können verwandeln und das Feuer entfachen. Die Zeit des Küssens ist großartig. Genießt das. Auch wenn ihr schon lange miteinander schlaft, kostet ihn weiter aus: den stundenlangen unbeschreiblichen Rauschzustand des Küssens.

KUSS-KNIGGE

Dos: Sich Zeit nehmen. Knabbern. Sich vortasten. Hinauszögern. Steigern. Sanft beißen.

Don'ts: Die Zunge steif wie ein Brett. Ablecken. Zu nass. Den Propeller machen und wild mit der Zunge im Mund des anderen rotieren.

Er: »Du hast gesagt, ich darf dich küssen.«
Sie: »Ja, meine Lippen, nicht meine Speiseröhre.«
Desperate Housewives

Gaumenfreuden An einem Zungenkuss sind mindestens 29 Muskeln, davon 17 Zungenmuskeln, 9 mg Wasser, 0,18 mg organische Substanzen, 0,7 mg Fett, 0,45 mg Salz und Hunderte von Bakterien und Viren beteiligt.
Umfragen zufolge würden 63 % der Frauen lieber auf Sex als auf Küssen verzichten. Bei den Männern sind es nur 33 %.

Unsere Lippen zählen zu den sensibelsten Stellen unseres Körpers. Sie reagieren auf feinste Berührungen. Beim Küssen gehen Nervenimpulse direkt zu unseren Sexualorganen. Die Atemfrequenz steigt,