

Sex



Sexappeal besteht zu 50 Prozent aus dem,
was Sie haben, und zu 50 Prozent aus dem,
was die Leute über Sie denken.

Sophia Loren

IMMER WIEDER AUF UND NIEDER

FÜNFZEHN MINUTEN. So lange dauert Sex bei den meisten heterosexuellen Paaren – allerdings ist es auch „normal“, wenn Sex etwa zwischen zehn Minuten und einer halben Stunde dauert.

Die restliche Zeit sind wir einfach nur vom Sex besessen. Wir verbringen viele Stunden des Tages mit Sexfantasien, überlegen uns Wege, um an Sex zu kommen, heulen deswegen (oder weil er fehlt) und studieren sowohl die Kunst (also Ausdruck und Interpretation) als auch die Wissenschaft (vor allem Biologie, Chemie und Physik) des Sex. Doch die meisten von uns „machen“ es wahrscheinlich in der Woche nur ein paar Mal.

Sex ist im echten Leben weitaus komplizierter und chaotischer als der Sex, der uns am Kiosk, Computer oder Fernseher entgegenstrahlt – vor allem bei dem Zeug aus den „Reality-Shows“, das viel mehr Hochglanz-Hollywood ist, als dass es dem wahren Leben entspricht.

Obwohl in unserer Kultur Bilder mit sexuellen Inhalten und Anspielungen allgegenwärtig sind, gibt es eigentlich nichts, was persönlicher, privater und mysteriöser ist als der Sex zwischen





bereitwilligen Erwachsenen (außer es geht um den Sex, den Sie mit sich selbst haben).

Und was man aus den letzten Zahlen über HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten, schwangere Teenager und der Popularität von Dr. Sommer schließen kann: Es gibt auch nichts, was mehr Missverständnisse hervorruft.

Erst wenn wir einige der widerstreitenden Emotionen abschütteln, die wir über Sex haben – Schuld, Angst und Verlegenheit –, können wir anfangen, Sex zu verstehen. Und erst dann erkennen wir, dass man durch sexuelle Kenntnisse nicht pervers oder promiskuitiv wird, sondern einfach nur schlau.

Fangen wir also mit diesem Thema an, indem wir zuerst definieren, was Sex eigentlich ist.

DIE NACKTE WAHRHEIT

WENN WIR DAVON SPRECHEN, „SEX ZU MACHEN“, MEINEN WIR IM ALLGEMEINEN DEN GESCHLECHTSVERKEHR. Technisch gesprochen nennt man das Kopulation, Koitus oder sexuelle Beziehung und weniger technisch Matratzensport, Poppen oder Schäferstündchen.

Egal wie Sie Sex auch nennen mögen – hier in diesem Buch geht es vor allem darum, einen Penis in eine Vagina einzuführen, außer natürlich, wenn es um andere Körperbereiche und die faszinierende Weise geht, in der sie sich verbinden können.

Sex bezieht sich ebenfalls auf die strukturellen und funktionalen Unterschiede zwischen Männchen und Weibchen einer beliebigen Spezies. Wir werden sozusagen kollektiv die Hosen herunterlassen und uns die männlichen und weiblichen Genitalien genau anschauen – namentlich den Penis, die Vulva und andere kitschige Körperteile.

Bevor wir das machen, sollten wir aber zuerst ein paar Grundfragen zum Sex untersuchen. Zum Beispiel



die, warum wir es überhaupt tun. Was zwingt uns dazu, in unseren persönlichsten Bereichen am Fleisch herumzudrücken? Was nötigt uns, den Stringtanga herauslugen zu lassen, lasziv auf Tischen zu tanzen und da Schmuck anzubringen, wohin die Sonne nicht scheint?



DER WUNSCH NACH VEREINIGUNG

GENAU DIESE FRAGEN HABEN DIE WISSENSCHAFT SCHON LANGE BESCHÄFTIGT. Mühsame und zähe Forschungsarbeiten in Labors, Single-Treffpunkten und Hotelbars führen zu dem Schluss, dass es die sexuelle Energie ist, die uns zusammenführt – und das ist wörtlich gemeint.

Als menschlichen Wesen ist uns der Fortpflanzungsdrang angeboren, um den Fortbestand der Art dadurch zu sichern, dass wir unsere Samen und Gene in der ganzen Welt verteilen. Wir sind auch von dem Wunsch getrieben, uns zu paaren, unser Leben mit einer anderen Person auf bedeutungsvolle, befriedigende und liebende Weise zu teilen.

Von daher machen wir alles, von dem wir glauben, dass wir dadurch für andere attraktiver werden. Wir heizen unseren Sexappeal mit Sinnesreizen auf; das heißt, wir versuchen, einladend zu wirken, interessant zu klingen, anregend zu duften, anfassenswert zu sein und absolut lecker zu schmecken.



Weibliche Qualitäten,
die Männer am anziehendsten
finden (nach Wichtigkeit)

PERSÖNLICHKEIT

SCHÖNHEIT

HUMOR

LÄCHELN

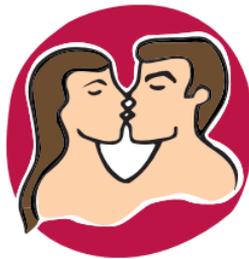
INTELLIGENZ

Manchmal stellen wir unser Ansinnen offen und tapfer zur Schau, indem wir zum Beispiel unserem romantischen Partner beim Karaoke-Abend „Sexual Healing“ vorsingen. Manche lassen Unmengen Geld beim Schönheitschirurgen, damit er ihren Körper nach idealistischen Maßstäben neu erschafft.

Aber mal abgesehen von unseren Bemühungen gehen Experten davon aus, dass natürliche Stoffe des Körpers, nämlich die sogenannten Pheromone, dafür verantwortlich sind, wen wir attraktiv finden und mit wem wir uns letzten Endes paaren. Wie der Duft frisch gebackenen Brotes, der uns in die Bäckerei lockt, sind die Pheromone dafür verantwortlich, warum wir uns von Men-

schen angezogen fühlen, die sich sehr von uns unterscheiden (Stichwort: Gegensätze ziehen sich an), und warum wir manchmal aus einem plötzlichen Gefühl der Leidenschaft heraus agieren (Stichwort: One-Night-Stand).

Pheromone oder nicht – der mächtige Wunsch, sich zu paaren, ist manchmal einfach nur das: der mächtige Wunsch, sich zu paaren. Vergessen Sie die Fortpflanzung, Liebe und das „Und wenn sie nicht gestorben sind ...“! Menschen haben Sex, weil es Spaß macht und sich gut anfühlt – von anderen Gründen wie Stressbewältigung, Lust, Eroberung und bloß einfacher Geilheit gar nicht zu reden.



IHRE SEXUELLE IDENTITÄT

SEXUELL GESPROCHEN KANN MAN AUS DEM, WIE WIR UNS VERHALTEN, NICHT NOTWENDIGERWEISE ABLESEN, WER WIR SIND. Lebt man verheiratet mit Kindern in einem schönen Häuschen, bedeutet das nicht unbedingt, dass man heterosexuell ist, und genauso lässt ein Knutscher unter Mädels im Fernsehen nicht gleich darauf schließen, dass man lesbisch ist (man ist bloß absolut angesagt).

Was wir uns wünschen, erhoffen, fantasieren und ersehnen, diktiert, wer wir wirklich sind.

Zum Glück weiß die große Mehrheit seit der Kindheit, welcher Richtung sie zuneigt. Wir haben entdeckt, wie unser Körper auf bestimmte Stimulanzien reagiert (also auf den Katalog von *Victoria's Secret* oder den Postboten), und uns weiter keine Gedanken gemacht.

Doch die Grenzen sexueller Vorlieben sind nicht immer so klar und eindeutig. Im Laufe vieler Jahre haben Forscher, allen voran Dr. Alfred C. Kinsey, ein ganzes Spektrum sexueller Verhaltensweisen aufgedeckt, das sich zwischen ausschließlich heterosexuell und ausschließlich homo-

sexuell erstreckt. Wer sich auf dieser gedachten Linie irgendwo in der Mitte befindet, für den kann Sexualität zumindest äußerst heikel sein.

Der relativ neue Begriff der „Metrosexualität“ bezieht sich vor allem auf in Großstädten lebende heterosexuelle Männer, die viel Zeit und Energie auf Stil und Erscheinungsbild aufwenden. Metrosexuelle begeistern sich schnell für neue Modetrends und Schönheitsprodukte für den Herrn und scheuen sich nicht, ein gutes Haargel oder Gesichtscreme zu nehmen oder sich mal eine Maniküre zu gönnen.

Egal wie nun bei Ihnen die Präferenzen gelagert sind, um richtig auf Touren zu kommen – am besten nehmen Sie Ihre sexuelle Identität dadurch an, dass Sie sich so, wie Sie sind, akzeptieren und lieben.



NACH DEM LIEBESSPIEL

WAS BERAUSCHENDER UND BEFRIEDIGENDER SEX AN NÄCHTLICHEM NERVENKITZEL BRINGT, VERBLASST IM VERGLEICH ZU DEM LEID UND SCHMERZ, DER HIER AUCH VORKOMMEN KANN. Nichts wirkt am Morgen danach so niederschmetternd wie die Angst vor ungewollter Schwangerschaft oder die Realität einer sexuell übertragenen Krankheit. Nur Kondome schützen vor HIV, und Kondome sowie x weitere Formen der Verhütung verhindern Babys. Tun Sie sich selbst den Gefallen und schützen Sie sich gegen unerwünschte Sexkonsequenzen. (Mehr über sexuell übertragbare Krankheiten und Verhütungsmittel erfahren Sie auf den Seiten 123–131.)

Liebeskummer hingegen schlägt zu, wenn Sie es am wenigsten erwarten, und lässt sich nicht gänzlich verhindern. Viele Menschen (vor allem Frauen) verwechseln eine körperliche Intimität mit einer emotionalen Intimität und machen sich vor, dass sexuelle Nähe automatisch eine emotionale Verbindung entzünden wird, die zu einer langfristigen, hingebungsvollen Beziehung führt. Dem ist nicht so.

Gleichermaßen brechen die Herzen, wenn Beziehungen den Bach runtergehen, und das passiert aus den verschiedensten Gründen (wenn sie zum Beispiel mit Ihrem besten Freund schläft oder er mit Ihrer Mutter).



AUF DIE PLÄTZE, AN DIE HOSE UND LOS

Bevor Sie beschließen, Ihr Sexleben zu aktivieren, egal ob überhaupt zum ersten Mal oder für den heutigen Tag das erste Mal, sollten Sie sich zuerst unbedingt ein paar Fragen stellen.

Emotionale, körperliche und intellektuelle Bereitschaft für Sex – Das Quiz

JA NEIN

- 1. Will ich wirklich Sex haben?
(Bei Nein zur Auflösung gehen.)
- 2. Will ich wirklich ein Baby machen?
(Bei Ja zur Frage 4 gehen.)
- 3. Kümmere ich mich selbst um
Verhütung?
- 4. Schütze ich mich gegen HIV und
andere sexuell übertragbare Krank-
heiten? (Bei Ja zur Frage 6 gehen.)

JA NEIN

- 5. Habe ich mir das Gesicht meiner Eltern vorgestellt, wenn sie von meinen Genitalwarzen, meinem HIV-Status und ihrem neuesten Enkel erfahren (vielleicht auch alle drei Sachen gleichzeitig)?
- 6. Bin ich nüchtern? (Bei Ja zu Frage 8 gehen.)
- 7. Bin ich so blau, dass ich nicht mehr weiß, wo ich bin oder warum ich hier nackt und mit einem Lampenschirm auf dem Kopf herumstehe? (Bei Nein zu Frage 8 gehen.)
- 8. Ist es mir wichtig, ob ich Sex aus Liebe habe (zum Beispiel mit dem oder der Richtigen) oder aus Lust (zum Beispiel mit dem oder der „gerade-jetzt-Richtigen“)?
- 9. Könnte ich befördert, gefeuert oder eingesperrt werden, wenn ich mit dieser Person Sex habe?



JA NEIN

10. Weiß ich, woher ich eine einstweilige Verfügung bekomme und wie das funktioniert?

Auflösung

Eigentlich wird so ein Auflösungsteil ziemlich überschätzt. Und im Prinzip kennen Sie doch auch schon alle Antworten, oder?

Wie andere schlaue Leute auch sammeln Sie sicher so viele Informationen, wie Sie können, damit Sie sicher und zufrieden sind und das steuern können, was auch immer sich ergeben mag, wenn das letzte Stück Stoff fällt.

Beim Sex machen schlaue Leute letzten Endes genau das, was sich für sie richtig anfühlt.



Nach dieser Klarstellung sollen die folgenden freundlichen Erinnerungen Ihnen dabei helfen, sich selbst im Zaum zu halten:

Nur *Sie* selbst wissen, wann Sie für Sex bereit sind. Bis dahin sollten Sie die Hosen anbehalten und andere Wege finden, um

Spaß zu haben. Zum Beispiel Kegeln.

Don't worry, be happy! Das kriegen Sie hin, wenn Sie sicheren Sex praktizieren, und zwar mit Kondomen und Verhütungsmitteln.



Nehmen Sie nicht Alkohol oder etwas Ähnliches als Ausflucht, um sich eine bequeme Entschuldigung für Ihr Handeln zu besorgen, vor allem wenn es dabei um Striptease auf der Bürofeier oder unzüchtige Handlungen mit dem Haustier geht.

Halten Sie beim Sex Ihre Erwartungen im Zaum. Vor allem sollten Sie vorsichtig sein bei dem, was Sie sich nach dem Sex von Ihrem Partner erhoffen (zum Beispiel zärtliches Geschmuse, anschließende Telefonate oder ein großes Bündel Banknoten).

Es dauert sehr lange, bis man jemanden kennt. Manchmal kapieren Sie erst dann, was für ein absolut wahnsinniger Freak er (oder sie) ist, wenn Sie mit ihm (oder ihr) das Bett geteilt haben. Dann kann einem schon angst und bange werden (denken Sie an Glenn Close in *Eine verhängnisvolle Affäre*). Bevor Sie also mit jeman-



dem ins Bett steigen, den Sie gerade getroffen haben, sollten Ihnen nicht nur Ihr eigenes persönliches Risiko und Ihre Schwachstellen klar sein, sondern auch jene Ihres Haustieres.

