

• LYDIA MEYER •

# SEX UND SO

EIN AUFKLÄRUNGS-  
BUCH FÜR JUNGS  
~~MÄDCHEN~~ ALLE!



ullstein

ullstein





Lydia Meyer

# Sex und so

**Ein Aufklärungsbuch für alle**

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-buchverlage.de](http://www.ullstein-buchverlage.de)



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage September 2020

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2020

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München nach einer Vorlage

von Clara Fridolin Biller

Titelabbildung und Illustrationen im Innenteil: Clara Fridolin Biller

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt aus der Komika und Amasis MTT

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06193-1

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>1 Pubertät und so</b>	11
Das größte Update unseres Lebens	11
Männlich, weiblich, nicht-binär?	20
Alkohol & Drogen – der erste Rausch	22
Mobbing – how not to be an asshole	23
Die erste Liebe – es ist kompliziert	27
<b>2 Sex und so</b>	29
Das erste Mal – Vorstellung vs. Realität	29
Geschlechterstereotype beim Sex	32
Orgasmus – was ist hier eigentlich los?	37
Nein heißt Nein, und Ja heißt Ja – Kommunikation, Konsens und Grenzen	42
Selbstbefriedigung und Pornos	45
<b>3 Labels und so</b>	49
Sexuelle Orientierung	49
Coming-out	56
Heteronormativität: Was ist eigentlich ›normal‹ und wer legt das fest?	64
<b>4 Gesundheit und so</b>	67
Der erste Gynäkolog*innen-Besuch	67
Menstruation	72
Verhütung und sexuell übertragbare Krankheiten	83
Schwangerschaftsverhütung	89
Ist Verhütung Frauensache?	92
Verhütungsmittel im Vergleich	94

Ungewollte Schwangerschaft	103
Schwangerschaftsabbruch	106
<b>5 Gender und so</b>	109
Was ist eigentlich Geschlecht?	109
Rolle rückwärts: Geschlechterrollen und Klischees	112
Entweder oder? Das binäre System und das Geschlechter-Universum	118
Ask me for my pronouns	130
Coming-out als trans, inter oder nicht-binäre Person	132
<b>6 Liebe und so</b>	137
Die erste Liebesbeziehung	137
How to survive a heartbreak	141
<b>7 Beauty und so</b>	147
Schönheitsideale und ihre Folgen	147
Perfekt aussehen ohne Arbeit	149
Essen als Feind	152
Höher, schneller, weiter	157
Mode, teure Klamotten und Konsumzwang	158
Body Positivity ist mehr als ein Instagram-Trend	160
Sind Schönheitsideale Frauensache?	161
<b>8 Selfcare und so</b>	165
Von der Schwierigkeit, sich selbst zu lieben	165
Bin ich genug?	167
Alles kompliziert. Und alles o. k.	169
<b>Anhang</b>	171
Bücher	179
Quellenverzeichnis	180
Danke	189
Anmerkungen	191

# Vorwort

»Bist du eigentlich schon aufgeklärt?«, fragte meine Mutter mich irgendwann, als ich elf, zwölf oder 13 war. Kurz vorher hatten wir im Biounterricht ein paar Kondome über Bananen gezogen, und zwei Sexualpädagog\*innen waren für ein paar Stunden zu uns in die Klasse gekommen, um das Gleiche noch mal mit Holzpenissen zu üben. Außerdem erzählte uns noch jemand, wie viel Blut wir während der Periode verlieren, und gab uns Binden mit, die nur wenige Stunden später durch die Schulflure flogen oder an den Türen der Parallelklassen klebten. Es gab ein paar Dinge abzuhaken: Pubertät, Hormone, heterosexueller Sex, Schwangerschaftsverhütung, Periode, Erektion. That's it. Themenwechsel. Endlich wieder über Osmose reden.

Über lesbischen und schwulen Sex sprachen wir genauso wenig wie über Geschlechtsidentitäten, Genderrollen, Konsens und Körpernormen. Lust, Pornos und Selbstbefriedigung waren genau so wenig Thema wie verliebt sein oder Druck und Mobbing. Wenn's um Verhütung ging, spielte lediglich die Schwangerschaftsverhütung eine Rolle. Dass Geschlechtskrankheiten vorkommen – und das gar nicht mal so selten –, erzählte uns niemand. Welche Hürden es zu nehmen gilt, wenn jemand einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen möchte, war ebenfalls kein Thema.

Dass man zu Sex auch Nein sagen kann, wie man dabei kommuniziert und dass sich das alles auch ganz schön komisch anfühlen kann, mussten wir selbst herausfinden. Und dass da Gefühle dranhängen, auch. Wie Frauen mit Frauen und Männer mit Männern schlafen, dass es trans Menschen gibt und dass Genitalien und Hormone allein noch kein Geschlecht ausmachen, lernte ich irgendwann durchs Internet.

»Bist du schon aufgeklärt?« klingt, als könne man all diese komplizierten Dinge, die mit Sex, Liebe und Erwachsenwerden zu tun haben, ganz einfach schnell impfen, und dann ist alles klar. Aber was soll Aufklärung eigentlich sein? Ist es dieses peinliche Gespräch mit den Eltern, die plötzlich unbedingt mit einem über Sex sprechen wollen? Ist es die Bio-Lehrerin, die mit der Klasse Kondome über Bananen zieht? Das Gespräch mit Freund\*innen? Die Recherche im Internet? Achselhaare rasieren und beim nächsten Mal stehen lassen? Die Suche nach dem passenden BH? Verschiedene Menstruationsartikel ausprobieren? Ist es Sex selbst?

Viel wahrscheinlicher ist: Aufklärung dauert ewig. Manche Menschen merken erst mit 40, dass sie nicht heterosexuell sind, oder denken mit Ende 50 zum ersten Mal über ihre Geschlechtsidentität nach.

Schönheitsideale, Körpernormen und Geschlechterrollen beeinflussen uns und haben einen Einfluss auf unser Sexleben. Fast alles, was in diesem Buch besprochen wird, fängt mit der Pubertät an und geht ein Leben lang weiter. Es geht um Unsicherheiten, Druck und gesellschaftliche Normen, die uns alle betreffen und oft daran hindern, das zu mögen und zu tun, was wir möchten. Mit dem Erwachsenwerden können wir damit anfangen, diese Baustellen zu beackern – manche gehen dabei mit dem Bagger vor, andere sind behut-

samer, und wieder andere brauchen viele Pausen. Und das ist alles okay.

In diesem Buch gibt es weder Sextipps noch Anweisungen, keine Anleitungen, kein Richtig und kein Gut oder Schlecht. Das hier ist kein Verhütungs- oder Sexratgeber, dafür gibt es viele andere gute Bücher, Ärzt\*innen und das Internet. Die Lektüre soll einfach Mut machen, sich mit sich selbst, dem eigenen Körper und der Gesellschaft, in der wir leben, aus-einanderzusetzen. Dieses Buch soll anregen, es liefert keine endgültigen Antworten, vielleicht wirst du nach dem Lesen sogar noch mehr Fragen haben als vorher. Sorry dafür  
`＼(ಥ)／`

Vermutlich kommen hier sehr viele Wörter vor, die du noch nie oder so, wie ich sie verwende, noch nie gehört hast. Da ist zum Beispiel die Rede von Menschen mit Eierstöcken und Menschen mit Penis statt von »Mann« und »Frau« – das mache ich, weil eine Gynäkologin in Wirklichkeit gar kein\*e Frauenärztin ist, sondern eine Ärztin für Menschen mit Eierstöcken. Bei Geschlechterrollen ist dann wieder von Männern und Frauen die Rede. Das mache ich nicht, weil ich inkonsequent bin, sondern weil diese Kategorien in unserer Gesellschaft eine große Rolle spielen. Aber das wirst du beim Lesen schon merken. Ich bin weder Biologin noch Gynäkologin, weder Sexualtherapeutin, Pädagogin noch Psychotherapeutin, und alles, was ich hier schreibe, ist aus Beobachtungen, Erfahrungen, Erzählungen und Gesprächen mit anderen entstanden. Spoiler: Die meisten Menschen fühlen sich irgendwie komisch. In der Pubertät und weit darüber hinaus. Aber was soll »komisch« überhaupt sein? Ist das ein

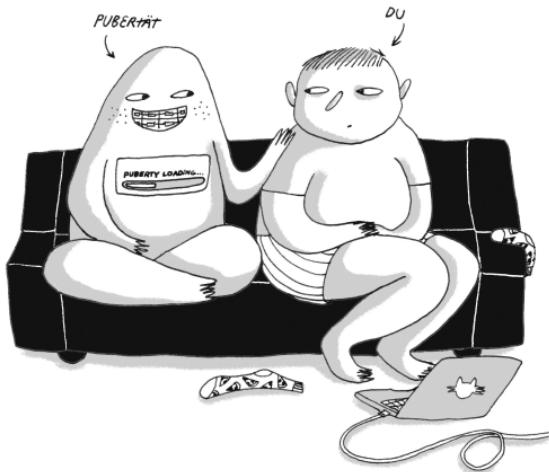
Gefühl? Ein Abweichen vom Normalsein? Eine Begleiterscheinung von Wachstum? Keine Ahnung. Dieses Buch versucht jedenfalls, dafür zu sorgen, dass du dich ein bisschen weniger komisch fühlst.

# Pubertät und so

## Das größte Update unseres Lebens

Alle kennen sie, manche mögen sie, viele hassen sie, und die meisten Menschen finden sie einfach nur nervig und sind froh, wenn sie vorbei ist: Die Pubertät erfreut sich allgemein nicht gerade großer Beliebtheit. Aber in Wirklichkeit ist die Pubertät ziemlich faszinierend. Unser Körper schließt in dieser Phase nämlich ein Update ab, das zwar anstrengend, aber auch wahnsinnig spannend ist.

Zwischen dem zehnten und zwanzigsten Lebensjahr macht unser Körper ein paar ziemlich krasse Dinge mit uns. Wir wer-



den geschlechtsreif, und der Körper baut sich selbst so um, dass er sich später mal fortpflanzen kann. Wir werden in dieser Zeit vom Kind zu einer Person mit funktionsfähigen Geschlechtsorganen, und alles verändert sich. Wir sehen plötzlich anders aus, riechen anders und bewegen uns vielleicht sogar anders. Wir haben Stimmungsschwankungen, unerklärliche Gefühle und finden Personen, die vorher ganz normale Buddies waren, vielleicht plötzlich auf eine ganz andere Art interessant. Wir bekommen Pickel, haben auf einmal das Verlangen, Deo zu benutzen, und als ob das nicht schon genug wäre, wachsen überall – dramatische Musik an – HAARE!

Einige Leute machen noch mal einen Satz nach oben und wachsen, andere bleiben so, wie sie sind. Bei allen Menschen verläuft die Pubertät in einem anderen Tempo ab, manche sind schneller durch damit, bei anderen geht's erst los, wenn die Freund\*innen schon alles hinter sich haben. Mädchen sind dabei oft ein bisschen schneller als Jungs, sie sind früher dran und eher fertig, während sich die Pubertät bei Jungs ein bisschen länger hinziehen kann. Wann die Pubertät anfängt und wann sie zu Ende ist, weiß niemand so genau. Es gibt dafür keinen spürbaren Startschuss oder ein genaues Datum. Sie schleicht sich vielmehr ein, bleibt dann eine Weile da und schleicht sich irgendwann wieder weg.

Es ist völlig normal, dass dieser Prozess bei einigen schneller und bei anderen etwas gemächlicher abläuft. In der Pubertät passiert auf jeden Fall sehr viel auf einmal, und das kann sich überfordernd und unangenehm anfühlen. Manchmal versteht man absolut gar nicht, was da gerade abgeht mit den Gefühlen und diesem komischen, plötzlich so anderen Körper, der einem zwischendurch ganz fremd vorkommt. Manche haben Spaß an diesen Veränderungen,

für andere ist diese Zeit einfach nur der Horror, bei vielen wechselt es sich ab.

Der Grund für diese ganze Party: Unsere Körper schütten vermehrt Geschlechtshormone aus – bei Mädchen meist vor allem Östrogen, bei Jungs vor allem Testosteron. Beide Hormone kommen sowohl in Körpern mit Eierstöcken als auch in Körpern mit Penis und Hoden vor – nur in unterschiedlicher Menge. Testosteron wird auch in den Eierstöcken gebildet, nur in viel geringerer Konzentration als in Hoden.<sup>1</sup>

Die unterschiedliche Konzentration von Sexualhormonen hat einen Einfluss auf die Entwicklung unseres Körpers in der Pubertät. Das macht sich zum Beispiel beim Haarwuchs bemerkbar. Auch wenn die Haare erst mal bei allen Menschen an allen erdenklichen Körperstellen zu sprießen scheinen, konzentriert sich das bei vielen Mädchen vor allem auf die Achseln, die Beine und den Intimbereich. Bei vielen Jungs hingegen wachsen die Haare an allen möglichen Stellen fleißig weiter. Einige finden das super, andere peinlich. Manche freuen sich über den Oberlippensbart, andere rasieren ihn so schnell es geht wieder ab, und wieder andere warten ewig auf ein paar Haare im Gesicht.

Roman war lange Zeit nicht besonders begeistert von seiner Körperbehaarung und lernte erst mit Mitte 20, seine Haare zu mögen.

---

*»Meine Körperhaare wuchsen viel schneller, kräftiger und auffälliger als bei allen anderen in meiner Klasse. Plötzlich waren sie da, und ich wusste einfach nicht, was ich damit machen sollte. Wenn ich mich mit anderen verglichen*

*habe, dachte ich immer, dass die vielen Haare unnormal seien. Deswegen wollte ich am liebsten einfach ohne Haare am Körper leben – bis auf Kopfhaare, die hatten die anderen ja auch.*

*Ich habe nie mit irgendwem darüber geredet. Es war mir einfach peinlich. Von den anderen kamen eher komische Blicke im ersten Sommer, als ich mit kurzer Hose in die Schule kam und plötzlich Haare an den Beinen hatte. Ich hatte den Eindruck, dass irgendwas mit mir nicht stimmt. Manche Jungs haben auch Witze darüber gemacht. Das alles war mir einfach nur super unangenehm.*

*Ich wusste von meiner Mutter, dass man Haare rasieren oder mit Wachs entfernen kann. Das habe ich bei ihr mitbekommen und dann auch selbst ausprobiert. Ich habe angefangen, mir die Beinhaare zu waxen. Es tat weh, war zeitintensiv, und mein Taschengeld ging dafür drauf. Nach zwei Wochen waren die Haare dann wieder da, man sah die Stoppeln, aber sie waren zu kurz, um sie zu waxen. Deswegen musste ich sie rasieren, und da ging der Horror erst richtig los. Erst alle drei oder vier Tage, dann alle zwei Tage, dann jeden Tag. Die Haare wuchsen gefühlt immer schneller nach, ich musste immer öfter rasieren und habe an nichts anderes mehr gedacht außer daran, wie ich meine Beinhaare verstecke. Ich habe dann einfach angefangen, keine kurzen Hosen mehr zu tragen. Im Sommer war das zwar unerträglich, aber das war es mir wert. Zehn Jahre lang hab ich keine kurzen Hosen getragen, weil mir meine Haare so peinlich waren.*

*Mit Anfang 20 habe ich dann Freunde kennengelernt, denen es ähnlich ging. Einer trug keine kurzen Hosen, weil auch er eine sehr starke Beinbehaarung hatte, und der andere, weil*

*seine Beine sehr dünn, bleich und kaum behaart waren. Das waren die ersten Menschen, mit denen ich mich darüber austauschen konnte. Wir haben uns dann gegenseitig dazu ermutigt, wieder kurze Hosen anzuziehen. Ich wusste ja gar nicht mehr, wie das war, bis ich mir auch eine gekauft habe. Es war so ein tolles Gefühl, im Sommer den Wind an den Beinen zu spüren! Ich weiß gar nicht, wie ich jemals darauf verzichten konnte. Heute trage ich Bein-, Bart- und Brusthaare und rasiere mir ab und zu die Achseln – aber nur wenn ich Lust habe. Allen Männern, die Probleme mit zu viel oder zu wenig Haarwuchs haben, würde ich raten, mal andere Jungs und Männer darauf anzusprechen. Es sind mehr Leute verunsichert, als du vielleicht denkst.«*

*Roman lebt in Berlin  
und produziert Social Media Content.*

---

Allen Menschen wachsen früher oder später Haare im Intimbereich. Sie sind dicker als die Haare auf dem Kopf und fühlen sich irgendwie borstiger an. Dabei ist ein dichter Haarwuchs genauso verbreitet wie spärlich verteilte Haare – »normale« Intimbehaarung gibt es also nicht wirklich. Meistens sind sie ein wenig gekräuselt und dienen dem Hitzeausgleich, schützen vor Fremdkörpern und teilweise auch vor Krankheitserregern. Manche Leute finden sie schön, andere entfernen sie lieber. Das ist eine Frage des eigenen Geschmacks und sollte nicht auf Druck von anderen hin passieren. Manche machen Schamhaare an, andere finden glatt rasierte Körper schöner. Egal, was du mit deiner Intimbehaarung anstellst, es sollte allein deine Entscheidung sein.

## **Wieso heißen Schamhaare eigentlich Schamhaare?**

Scham kommt von schämen, und das ist alles andere als ein gutes Gefühl. Aber weder Schamhaare noch Schamlippen sind etwas, wofür sich irgendjemand schämen müsste. Statt Schamhaare kannst du einfach Intimbehaarung sagen, und Schamlippen können auch Vulvalippen<sup>2</sup> genannt werden. Egal, ob du nun früh oder spät dran bist – Schamhaare sind voll normal und sollten – auch wenn sie so heißen – niemals ein Grund zum Schämen sein.



Doch die Pubertät besteht aus mehr als nur ein paar Haaren. Es gibt noch viel mehr, was sich in dieser Zeit am Körper und im Kopf verändert. Die Brüste wachsen, du bekommst die erste Periode, die erste Erektion oder einen Samenerguss und denkst oder träumst vielleicht auf einmal sexuell.

All das ist nicht nur auf der körperlichen Ebene eine Achterbahnfahrt, sondern auch im Kopf. Was gestern noch Spaß

# \*PUBERTÄTS-BINGO\*



gemacht hat, ist heute einfach nur langweilig, Gefühle, die letzte Woche noch sehr stark waren, sind plötzlich verschwunden, die Schule nervt, du bist ständig abgelenkt, hast unerklärliche Stimmungsschwankungen und manchmal einfach nur eins: schlechte Laune. Das ist ganz normal, denn das, was in der Pubertät in deinem Körper passiert, ist zwar aufregend, aber auch sehr anstrengend. Da ist es völlig okay, sich zwischendurch einfach nur schlapp, ausgelaugt und leer zu fühlen. Dazu kommt, dass viele Erwachsene irgendwie komisch werden, wenn's um das Thema Pubertät geht – vor allem wenn es sich dabei um die Pubertät der eigenen Kinder handelt. Viele Eltern haben das Talent, die Pubertät

noch einen Tick merkwürdiger zu machen, als sie sowieso schon ist. Niemand weiß, wieso, aber irgendwie verhalten sich die meisten Erwachsenen bei dem Thema extrem seltsam. Manche verdrängen es komplett und tun so, als würde es die Pubertät gar nicht geben, einige machen komische Witze und wollen auf Teufel komm raus locker sein. Andere wiederum tun alles, was du machst, plötzlich mit »Das ist die Pubertät« ab und nehmen dich überhaupt nicht mehr ernst. Und dann gibt es Eltern, die plötzlich so tun, als könnte man mit ihnen über ALLES reden. Doch wer redet schon freiwillig mit seinen Eltern über Erektionen, Intimbehaarung, Selbstbefriedigung und Sex?!

Vermutlich ist es für Eltern auch ein bisschen gewöhnungsbedürftig, wenn das eigene Kind erwachsen wird. Und auch, wenn du das Gefühl hast, sie checken gar nichts – auch deine Eltern waren mal in der Pubertät und haben damals vermutlich genauso über ihre Eltern gedacht wie du jetzt über sie.

Viele Menschen haben in der Pubertät den Eindruck, nicht »normal« zu sein oder dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Vieles, was in dieser Zeit passiert, fühlt sich irgendwie falsch an. Die meisten Menschen sind ziemlich unsicher, vergleichen sich ständig mit anderen und fühlen sich oft komisch. Wieso tragen in der Klasse alle schon BHs? Sind meine Schamlippen zu groß, oder ist mein Penis zu klein? Bin ich die Einzige, die noch nie mit Zunge geknutsch hat? Sind meine Brüste zu flach, zu spitz oder nicht gleichförmig genug? Wieso ist der Penis der anderen so gerade, und wieso sind die Schamhaare der besten Freundin so dicht, während die eigenen überall da wachsen, wo sie gerade wollen? Kein Grund

## VIER TYPEN PUBERTIERENDER ELTERN:



> DIE VERMEIDERIN <



> DER SPASSVOGEL <



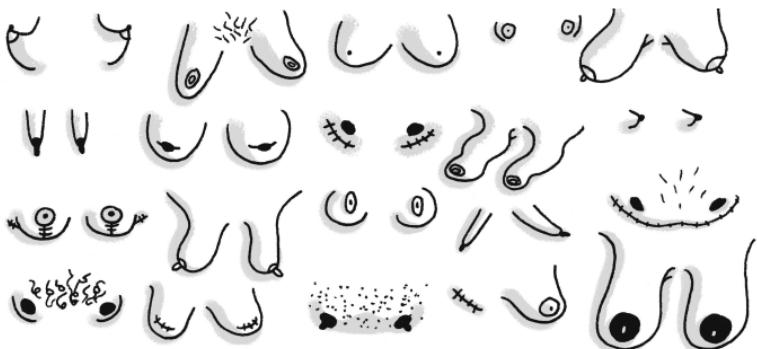
> DIE LOCKERE <



> DIE "WIR-KÖNNEN-ÜBER-ALLES-REDEN" ELTERN <

zur Sorge – genau wie Nasen, Ohren und Hände sind alle Genitalien unterschiedlich und alle gleich schön. Im Gegensatz zu Fingern, Knien oder Ellenbogen sehen wir Genitalien nicht tagtäglich und neigen daher eher dazu, uns mit den

wenigen Bildern zu vergleichen, die wir haben – und die kommen meistens aus Pornos, der Werbung oder medizinischen Zeichnungen und sind nicht die Realität.



### **Männlich, weiblich, nicht-binär?**

Viele Leute werden sich in der Pubertät über ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität bewusst. Es kann sein, dass du merkst, dass du als Mädchen plötzlich auf deine beste Freundin stehst und Liebesbeziehungen mit Frauen führen oder ausprobieren möchtest. Es kann sein, dass du lesbisch, schwul oder bisexuell bist oder dich viel, viel weniger für Sex interessierst als die anderen in deiner Klasse. Es kann auch sein, dass du merkst, dass du trans bist und dich mit den Veränderungen deines Körpers alles andere als wohlfühlst. (Falls du nicht weißt, was all diese Begriffe bedeuten, blättere vor zu Kapitel 5.) Durch solche Erkenntnisse wird die Geschwindigkeit in der Pubertätsachterbahn noch einmal erhöht und zusätzlich noch locker ein dreifacher Looping eingebaut. Alles, was in der Pubertät passiert, wird so zu einer noch größeren Zerreißprobe.