

HEYNE <



© Anna Svanberg

Inti Chavez Perez ist Schriftsteller und Sexualpädagoge aus Göteborg. Er sitzt im Beirat der schwedischen Agentur für Jugend und Zivilgesellschaft und arbeitet für die schwedische Regierung als Sachverständiger für sexuelle Belange Jugendlicher. Chavez hält Vorträge für Hebammen und Pädagogen und gibt landesweit Aufklärungsunterricht an Schulen, wo er bereits mit tausenden Jungs in Gesprächen ihre Fragen rund ums Thema Sex beantwortet hat.

„Jungs machen sich Gedanken über ihren eigenen Körper und darum, die Erwartungen zu erfüllen und gut genug zu sein, wenn es um Liebe und Sex geht. Ihre Unsicherheiten verdecken sie oft mit Härte. Ich möchte ihnen helfen, sich selbst mehr zu mögen und ihnen zeigen, wie sie mit Respekt erfolgreiche Beziehungen führen können.“

Inti Chavez Perez

Inti Chavez Perez

: RESPEKT

Ein Sexbuch für Jungs

Aus dem Schwedischen
von
Lotta Rüegger und Holger Wolandt

Wilhelm Heyne Verlag
München

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall
aufgrund der Quellenlage nicht möglich gewesen sein, werden wir
begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
RESPEKT – EN SEXBOK FÖR KILLAR
beim Alfabeta Bokförlag, Stockholm.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 10/2019

© 2018 Alfabeta Bokförlag, Stockholm

© 2010, 2018 Inti Chavez Perez

Published by agreement with Ahlander Agency

Der Wilhelm Heyne Verlag, München,

ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Thomas Bertram und Katy Albrecht

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60510-7

www.heyne.de

Dank

Ich möchte denen danken, die dieses Buch gelesen und kommentiert haben, bevor es in Druck ging:

Sandra Dahlén

Mina Gäredal

Johanna Hedlund

Hilda Jacobsson

Baris Kayhan

Moa Keskikangas

Luis Lineo

Ich danke allen, die in diesem Buch zitiert werden. Fast alle Namen sind geändert.

Ich danke auch dem staatlich schwedischen Verband für sexuelle Aufklärung RFSU, den staatlich schwedischen Verbänden für sexuelle Freiheit RFSL Ungdom und RFSL.

Inhalt

Das Wichtigste zuerst	14
-----------------------------	----

DU

Alles fit im Schritt?	16
Schwanzvergleich	16
Die Haut ist nicht überall gleich	17
Die Eier schaukeln	18
Säfte-Mix	18
Der P-Punkt	19
Ständer aus dem Nichts	20
Unterbodenwäsche	22
Macht dich dein Schwanz zum Mann?	22

Aussehen	23
Model oder Superheld	23
Schön genug für Sex	24

Schwanzlänge	26
Zu klein für Geschlechtsverkehr?	26
Genaue Messung	27
Tabletten und Operationen	28

Erregtsein	29
Schäm dich nicht	29
Wenn man nicht erregt ist	30

Solosex	32
Ohne Nebenwirkungen	32
Onanieren	33
Wenn es langweilig wird	36

Porno	38
Porno-Varianten	38
Eine Welt voller Klischees	39
Keine Sexschule	40
Schuldgefühle	42
Hilfe, ich bin süchtig!	43
 Die Männerrolle	 45
Kulturell geprägt	46
Jungs stehen sich gegenseitig im Weg	47
Wachstumsbeschränkungen	48
Leistungsdruck und Hierarchie	49

MÄDCHEN

Der Körper	52
Zwischen den Beinen	53
Der weibliche Höhepunkt	55
Mädchen und Jungs sind sich ähnlich	55
 Ideale	 57
Die unsichtbare Scheide	58
 Sexualität	 59
Auch Mädchen onanieren	60
So befriedigen sie sich selbst	60
 Blut beim ersten Mal?	 62
Es muss nicht wehtun	63
Keiner kann sehen, ob sie schon mal Sex hatte	63
 Die Menstruation	 65
Das Menstruationsmonster greift an!	66

LIEBE

Verliebtsein	68
Gefühle auf Distanz	69
Liebessehnsucht	69
Liebe im wahren Leben	70
Flirten	71
Risiko Kontaktaufnahme	72
Erste Worte finden	72
Interesse zeigen	73
Drinks mit Folgen	73
Sich richtig kennenlernen	74
In sozialen Netzwerken	76
Mag er Jungs?	77
Offene Karten	77
Gedisst werden	78
Der Kuss	79
Küssen	80
Nice Guys	82
Sichtbar werden	83
Beziehungsstatus	84
Sprechenden Menschen kann geholfen werden... ..	84
Streiten ist wichtig	86
Besitzverhältnisse	87
Keine Sexpflicht	87
Zusammen gleichberechtigt sein	88
Gefühls-Hin und Her	89
Schluss machen	91
Gefühle rauslassen	92
Nicht verletzen	93
Daraus lernen	94

RESPEKT

Respekt zeigen	96
Peergroups	98
Respektstrategie #1: Respektiere dich selbst	99
Grapschen	100
Respektstrategie #2: Respektiere die Grenzen der anderen	101
Schlampen	102
Respektstrategie #3: Verbreite keine Gerüchte	103
Ehre	105
Respektstrategie #4: Kontrolliere andere nicht	106
Manspreading	107
Respektstrategie #5: Hör zu und lass Raum	108
Arbeitsteilung	109
Respektstrategie #6: Gerechte Arbeitsteilung	110

GRUNKURS SEX

Sex im Film	112
Kuschelsex	113
Einen BH ausziehen	113
Das erste Mal	116
Nur kein Stress!	117
Viele erste Male	119
Schlapp machen	121

Ja und Nein	123
Nein-Signale	123
Keine Ausnahmen	125
Überredungssex	126
Überredung unter festen Partnern	127
Grenzen setzen	127

HETERO ODER SCHWUL?

Wen mag ich?	130
Du musst dich nicht festlegen	130
Natürliche Sexualität	131
Erwartungen der anderen	133
Man sieht es niemandem an	134
Angst vorm Anderssein	135
Gegen Homophobie kann man etwas tun	135

Hetero sein	137
--------------------------	-----

Homo oder bi sein	138
Begegnung mit Homophobie	138
Andere kennenlernen	140
Gay-Apps	140
Coming-out oder nicht?	143

MIT MÄDCHEN SCHLAFEN

Wie man's mit Mädchen macht	146
Streicheln	147
Handjobs	148
Mit Mund und Zunge	149
Sich aneinander reiben	150

Geschlechtsverkehr	152
Wie es euch gefällt	152
Langsam anfangen	154
Zu früh kommen	156
Wenn sie keinen Orgasmus hat	157
 Sex für beide	 158
Gleichberechtigter Sex	159

MIT JUNGS SCHLAFEN

Erforschen	162
Nicht allen gefällt dasselbe	163
Blowjob	164
Aneinander reiben	165
Aktiv und passiv	165
Kein Erguss?	166

NOCH MEHR SEX

Sexting	168
Nacktbilder verschicken	168
Geeignete Situationen für ein Dick Pic	170
 Einen Porno drehen	 172
 Analsex	 174
Sex mit den Händen und dem Mund	175
Analer Geschlechtsverkehr	175
Damit es klappt	177
 Sex Talk	 178
Spurwechsel	179

SICH WOHLFÜHLEN

Gefühle	182
Scham und Schuld	183
Gegen das Bauchgefühl	184
Zum Sex gezwungen	184
Drüber reden	185
Safer Sex	187
Sich entscheiden	187
So werden Geschlechtskrankheiten übertragen	188
Methoden für sichereren Sex	189
HIV und Chlamydien	190
Trainingseinheiten	191
Auf Krankheiten testen lassen	193
Schwangerschaft	195
Schwangerschaftsabbruch	196
Verhütungsmittel	197
Verantwortung	197
Nützliche Adressen	198
Literaturverzeichnis	199
Register	201

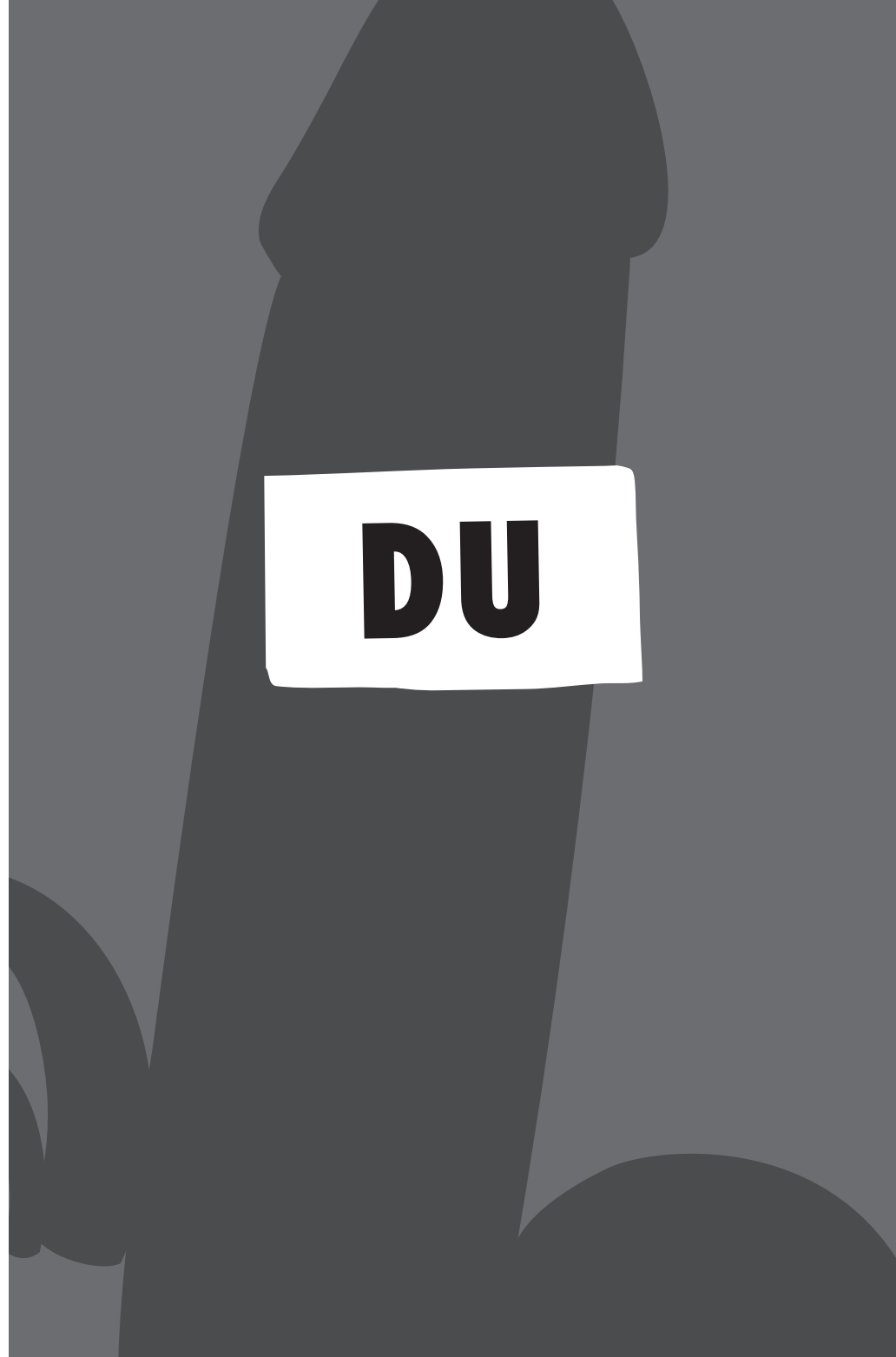
Das Wichtigste zuerst

Ich gebe manchmal Sexualekundeunterricht an Schulen, da fragen mich die Jungs oft, was sie tun sollen, damit der Sex für beide Beteiligten schön ist. Ich sage dann immer, dass Respekt die Grundlage für guten Sex und Liebe ist. Wenn man sich nämlich mit gegenseitigem Respekt begegnet, dann ist der Sex so, wie beide ihn wollen, und er macht beiden Spaß.

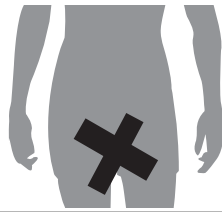
Dieses Buch richtet sich vor allem an Jungs unter zwanzig. Die Teenagerjahre sind eine lange Zeit, in der viel geschieht. Deswegen schreibe ich sowohl für dich, der noch nie jemanden geküsst hat, als auch für dich, der schon einige Erfahrung hat. Wenn dir manche Dinge zu detailliert erscheinen, kannst du das Buch einfach weglegen und ein Jahr später wieder hervorholen.

Viel Glück bei der Liebe und beim Sex!

Inti



DU



ALLES FIT IM SCHRITT?

»IST MEIN SCHWANZ normal?«

Das ist die Frage, die die meisten Jungs stellen, wenn sie in die Jugendsprechstunde kommen. Sie gucken ihren Penis an und vergleichen in der Umkleidekabine, dann machen sie sich Sorgen, dass ihr Schwanz vielleicht unnormal aussieht. Und sie haben recht. Alle Penisse sehen ungewöhnlich aus, weil kein Penis aussieht wie der andere. In den meisten Fällen bekommen sie dann von den Leuten, die sich auskennen, eine beruhigende Antwort: Alles ist, wie es sein soll.

Jetzt wollen wir aber erst einmal die Frage klären, wie ein ganz gewöhnlicher ungewöhnlicher Penis aussehen kann.

Schwanzvergleich

Lass die Hose runter, und dann gehen wir alles mal durch. Wir beginnen mit dem Penis. Wenn du nicht beschnitten bist, dann bedeckt die Vorhaut die Eichel, aber wie viel Vorhaut jemand hat, ist unterschiedlich. Manche haben so viel, dass sie an der Spitze fast schon eine Art Rüssel bildet. Andere haben eine kürzere Vorhaut, sodass ein Teil der Eichel zu sehen ist. Die Länge der Vorhaut ist aber total egal.

Es gibt Leute, deren Penis eine so enge Vorhaut hat, dass sie sich nicht zurückziehen lässt oder es wehtut, wenn man es versucht. Dann ist es ratsam, sich in einer Jugendsprechstunde untersuchen zu lassen. Manchmal liegt eine enge Vorhaut am Alter. Man ist ganz einfach noch nicht ausgewachsen. Manchmal muss man der Vorhaut einfach nur auf die Sprünge helfen, beispielsweise mit einer bestimmten Salbe.

Denk an etwas Erregendes. Dann strömt das Blut nach unten, und der Penis wird breiter und länger, härter, richtet sich auf und wird wärmer. Vielleicht rötet er sich auch ein wenig.

Wenn du ihn befühlst, merkst du, dass der Penis zum Bauch hin härter ist, vorne und an der Eichel ist er weicher. Dort verläuft die Harnröhre, und dort darf er nicht so hart werden, damit sie nicht abgeklemmt wird. Wenn du mit den Fingern weitertastest, spürst du, dass sich die Steifheit bis zu dem Bereich zwischen Hodensack und Anus fortsetzt.

Wenn du deinen Ständer betrachtest, dann siehst du, dass er krumm und schief ist. Der Penis ist auch nicht gleichmäßig dick. Keiner ist vollkommen gerade oder vollkommen gleichmäßig, auch nicht in schlaffem Zustand. Früher war es so, dass man beim Schnitt von Herrenhosen darauf achtete, auf welcher Seite der Penis hing. Der Schneider erkundigte sich vorher, ob der Kunde »Rechtsträger« oder »Linksträger« sei, und schnitt den Stoff dann entsprechend zu!

Am Eichelrand zum Ausgang der Harnröhre und am Vorhautbändchen können kleine weiße Erhebungen auftreten. Bei der Hälfte aller jungen Männer ist das der Fall. Die Erhebungen treten in der Pubertät auf und werden in der Fachsprache *Hirsuties papillaris penis* genannt. Es kommt vor, dass man diese weißen Erhebungen für eine Geschlechtskrankheit hält, aber sie sind harmlos und lassen sich auch nicht mit Medikamenten oder Seife entfernen.

Die Haut ist nicht überall gleich

Wenn du jeden Tag Burger mit Pommes isst, dann speichert dein Körper Fett, und du bekommst beispielsweise dickere Oberschenkel, aber auf deinen Penis wirkt sich das nicht aus, er wird nicht dicker, weil er nämlich kein Unterhautfett besitzt.

Weil es kein Fett gibt, kann man auch leicht sehen, was sich unter der Haut befindet. Die Adern lassen sich leichter ausmachen. Aber auch Punkte, die hervorstehen. Diese Punkte sind entweder Haarbälge oder Drüsen, deren Sekret die Haut geschmeidig macht.

Der Penis besitzt mehr Pigmente als andere Körperteile, und daher ist seine Haut dunkler. Die Pigmente können ungleichmäßig verteilt sein und dem Penis ein fleckiges Aussehen geben.

Der Penis besitzt eine Art Band, das vom Vorhautbändchen den ganzen Penis entlang über den Hodensack und den Damm hinweg bis zum Anus führt. Dieses Band kann unterschiedlich aussehen und ist bei manchen Männern fast nicht zu erkennen. Es ist das Überbleibsel einer Naht, die den Schritt zusammenhielt, als man noch ein Embryo war.

► **WENN DAS VORHAUTBÄNDCHEN ZU KURZ IST, KANN ES REISSEN UND BLUTEN. DAS SIEHT VIELLEICHT BEÄNGSTIGEND AUS, IST ABER KEIN GRUND ZUR SORGE. TROTZDEM SOLLTEST DU IN DIESEM FALL ZUM ARZT GEHEN.**

Die Eier schaukeln

Wenn du aufrecht stehst, wird dir auffallen, dass der eine Hoden etwas größer ist und weiter herabhängt als der andere. Weil sie nicht auf gleicher Höhe hängen, kannst du dich bewegen, ohne dass sie scheuern oder aneinanderstoßen. Stell dir zwei Stiere vor, die gegeneinander anrennen. Das wirst du mit deinen Hoden nicht erleben!

Der Hodensack sorgt dafür, dass die Hoden die richtige Temperatur haben, um Spermien produzieren zu können. Wenn du dich warm anziehst, hängen die Hoden tiefer, wenn es aber kalt wird, dann zieht sich der Hodensack zusammen.

Beim Embryo liegen die beiden Hoden in getrennten Hüllen im Körper. Gelegentlich kann ein Hoden in seine Hülle zurückwandern. Das tut dann schon mal weh, weil es dort eng ist, aber nach einer Weile wandert er wieder nach unten.

Wenn du deine Hoden mit den Fingern betastest, spürst du vielleicht spaghettiähnliche Streifen. Das sind die Nebenhoden, hier reifen die Spermien und werden eingelagert, bis sie den Körper verlassen.

Säfte-Mix

Beim Onanieren sickert früher oder später eine durchsichtig-weißliche Flüssigkeit aus der Harnröhre. Diese Flüssigkeit ist das Präejakulat, im Volksmund auch Lusttropfen genannt; sie reinigt die Harnröhre. Die Menge kann – je nach Anlass – individuell stark variieren. Manchmal kommt

der Lusttropfen erst kurz vor dem Orgasmus, gelegentlich aber auch schon gleich, wenn man einen Ständer bekommt.

Während du onanierst, wird es immer angenehmer, bis du dich nicht mehr beherrschen kannst und einen Orgasmus bekommst. Ein behagliches Gefühl durchströmt dich. Beim Orgasmus kommt es meistens zum Samenerguss, aber nicht immer. Die Muskeln ziehen sich zusammen, und der Samen ergießt sich stoßweise. Die Menge beträgt etwa ein bis zwei Teelöffel, aber das ist unterschiedlich, und es kann mehr sein, wenn mehr Zeit vergeht, bis du kommst.

Der Samen besteht aus unterschiedlichen Flüssigkeiten, die von verschiedenen Drüsen produziert werden. Die eigentlichen Spermien, die wie Kaulquappen darin herumschwimmen, machen nur einige Prozent der Flüssigkeit aus.

► **NICHT SOFORT DAS ERSTE SPERMIMUM, DAS BEI DER EIZELLE EINTRIFFT, BEFRUCHTET SIE. VIELMEHR UMRINGEN DIE SPERMIIEN DIE EIZELLE UND HELFEN EINANDER, DIESE ZU ÖFFNEN, SODASS EIN SPERMIMUM EINDRINGEN UND MIT IHR VERSCHMELZEN KANN.**

Ein Freund erzählte mir einmal, dass er eigentlich immer weißes Sperma hatte, doch einmal beim Sex sei es durchsichtig gewesen wie Wasser. Aber nur dieses eine Mal. Danach sei es wieder weiß gewesen. Die Erklärung für dieses Phänomen ist die Zusammensetzung des Spermas, die sich von Mal zu Mal ändern kann. Diese Variationen sind ungefährlich.

Etwa eine Stunde nach dem Orgasmus musst du vielleicht pinkeln. Dieser Reflex des Körpers dient dazu, die Harnröhre von Spermaresten zu reinigen.

Der P-Punkt

Sperma besteht hauptsächlich aus einer Substanz, die in der Prostata produziert wird. Diese Substanz erstarrt und bildet Klumpen, wenn du beispielsweise einen Samenerguss in der Badewanne hast. Spermien würden ohne diese Substanz in der Scheide einer Frau nicht lange überleben, und deswegen spielt die Prostata für Männer, die Väter werden wollen, eine wichtige Rolle. Aber die Prostata ist auch ein sehr empfindliches Organ,

das manchmal auch als »P-Punkt« bezeichnet wird. Wenn du ihn mit den Fingern stimuliert, kannst du einen Orgasmus herbeiführen.

Die Prostata hat ungefähr die Größe einer Walnuss. Du kannst sie nicht sehen, aber ertasten. Wenn du einen Finger in den Anus schiebst, spürst du nach einigen Zentimetern eine runde Erhebung. Wenn du daraufdrückst, fühlt sich das vielleicht angenehm an, aber gleichzeitig hast du das Bedürfnis zu pinkeln, weil die Prostata ihrerseits auf die Blase drückt.

ÜBUNG Lerne deinen Körper kennen



Du brauchst einen größeren Spiegel und einen Taschenspiegel.

Halte den kleinen Spiegel so, dass du deinen Rumpf in einem Winkel von 360 Grad sehen kannst. Wie siehst du aus verschiedenen Blickrichtungen aus?

Was siehst du da? Muttermale oder Dehnungsstreifen? In welche Richtung zeigt dein Ständer, wenn du ihn von der Seite betrachtest?

Als ich einmal in einer Schule einen Vortrag hielt, rief einer der Jungs: »Igitt!«, als ich von der Prostata erzählte.

»Was ist denn an der Prostata falsch?«, fragte ich.

»Das ist was für Schwule, das interessiert uns nicht!«, antwortete er.

»Warum nicht? Alle Männer haben eine Prostata. Wenn du findest, dass man schwul ist, wenn man eine Prostata hat, dann sind wohl alle Männer schwul, oder?«, erwiderte ich.

Viele Jungs finden die Prostata peinlich, weil sie nur anal erreichbar ist, aber wenn man sich ein bisschen mit der Prostata beschäftigt und versteht, wie sie funktioniert, dann kann man sie wirklich schätzen lernen.

Ständer aus dem Nichts

Jeder hat vermutlich schon einmal erlebt, dass er zum falschen Zeitpunkt einen Ständer bekommen hat. Beispielsweise, wenn er ein Referat halten