

PUDER- PLÄUSCHCHEN

Lasst uns über Sex sprechen

Michaela Kempfer

© 2021 Michaela Kempfer

Umschlaggestaltung, Layout: Studio Shanna Danek

Lektorat: Martina Heiß-Othman

Foto Umschlag: Sladjana Barbulovic

Verlag: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien

www.mymorawa.com

ISBN Paperback: 978-3-99125-891-9

ISBN Hardcover: 978-3-99125-892-6

ISBN e-Book: 978-3-99125-890-2



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**YOU ARE
BEAUTIFUL**

INHALTS- VERZEICHNIS

VOLLER POWER . EMPOWER	7
SEXY TIMES BEGINNEN	9
GEMEINSAM DURCHS SEXYVERSUM	12
SEXY TIMES . DICH SELBST SPÜREN	16
SENSUAL TIMES . SINNLICHKEIT	22
JUICY TIMES . WEIBLICHER ZYKLUS	24
EXPLORING TIMES . SEXUELLE ORIENTIERUNG	30
LOVELY TIMES . I HAVE A CRUSH ON YOU	36
SEXY TIMES . KÜSSEN	41
UNSEXY TIMES . SCHAM	44
JUICY TIMES . STREICHELN, LECKEN, FINGERN	51
HARD TIMES . STREICHELN, RUBBELN, BLASEN	62
SEX TIMES . GEMEINSAM	70
TALKY TIMES . DARÜBER PLAUDERN UND DIRTY	82
SEXY TIMES . MIT ODER OHNE PORNO	86
UNSEXY TIMES . SO NICHT	90
LOVELY TIMES . BEZIEHUNGEN	94
PUDERN . BUMSEN . FICKEN	98
LUST AUF MEHR?	99
THANKFUL TIMES . DANKE	100
PRESENTING TIMES	103

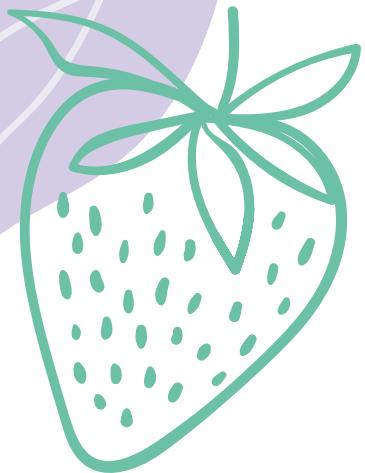
VOLLER POWER. EMPOWER

Kennst du Dr. Sommer aus der Zeitschrift Bravo? Oder auch Zeitschriften wie Mädchen und pop Rocky?

Ich habe diese Zeitschriften von meinem eigenen Taschengeld gekauft und verschlungen und mich damit mit Infos rund ums Thema Sexualität versorgt. Dr. Sommer gab Antworten auf Fragen, die von Jugendlichen gestellt worden sind. Aber nicht nur Herr Sommer gab Auskunft. Ich erinnere mich auch an Artikel rund ums Thema Körper, Comics, in denen es um Liebesgefühle ging, oder an herzzerreibende Geschichten. Wohlgemerkt war ich auch ein großer Musikfan, also habe ich mich auch sehr für die Storys rund um Bands und Musiker interessiert.

In meiner Jugend war es tatsächlich nicht einfach, mit jemandem über Sex zu sprechen. Für mich selbst nicht und für die Erwachsenen auch nicht. Ja, zumindest gab es ein Aufklärungswochenende mit meiner Schulklasse.

Unter meinen ersten sexuellen Erfahrungen waren gute und weniger gute. Ganz bestimmt gehört es dazu, herauszufinden wie man mit Themen wie Scham, Nacktheit und Körperlichkeit umgeht. Man kann auch sagen, das gehört zum Lebensweg. Durch unsere Erfahrungen lernen wir, was uns gefällt und was weniger. Auf jeden Fall erreichte ich irgendwann diesen Punkt, an dem ich gemerkt habe: Ich möchte mich in meiner



Sexualität weiterentwickeln. Zahlreiche verschlungene Bücher, Serien und Erfahrungen später darf ich mich jetzt wohlfühlen mit meiner Sexualität und dennoch weiter lernen.

Das brachte mir Freude, mehr Lust und hat meinem Selbstvertrauen gut getan. Die Auseinandersetzung mit diesen Dingen hat mich meiner Meinung nach empowert und dieses Buch soll auch dir zeigen, wie das funktioniert.

Dieses Buch zu schreiben ist nun ein weiterer Empowerment-Schritt für mich: Es geht darum, meine eigene Geschichte zu reflektieren, nach außen zu tragen und die Freude daran weiterzugeben. Den eigenen individuellen Weg zu gehen, daran hab ich immer

geglaubt und das lohnt sich. Mit dem Buch möchte ich auch aufzeigen, was Sex alles ist und sein kann. Eine Berührung, Anbandeln und Küssen können ganz heißer Sex sein. Sex beginnt eigentlich schon vor dem Küssen. Wenn du es für dich so siehst. Wird dir schon warm beim Lesen dieser Zeilen? Dann kann's ja losgehen.

Ich wünsche mir für dich, dass Sex und alles was damit zu tun hat, schön für dich ist, dass du Spaß daran hast und nie auslernst. Und das ganz und gar bewusst und in deiner Power. Es soll selbstverständlicher werden darüber zu plaudern, im Privaten wie im Öffentlichen. Das darf uns allen Freude bereiten.

SEXY TIMES BEGINNEN



Heyyyyy,
herzlich willkommen im Sexyversum!

Jetzt möchtest du wahrscheinlich wissen, was es in dem Buch übers Pudern zu lesen gibt, oder? Ja, die eine oder andere Sache wird dich wahrscheinlich interessieren. Du möchtest etwas Neues lernen. Es kann aber auch sein, dass du dir denkst: Einiges davon kenne ich schon. Alles gut. Wo auch immer du jetzt stehst. Du kannst die Beziehung zu deinem Körper mit diesem Buch verfeinern oder vertiefen. Weißt du was? Wir sind alle wunderbare Wesen und auch wenn du das gerade nicht glauben kannst oder das gerade anders wahrnimmst, so ist es und so wird es immer sein. Lass dir von niemandem etwas anderes sagen. Und sollte dir das doch einmal passieren, dann glaub das auf keinen Fall.

Nie, nie, nie! Wenn du mal mit einer Situation überfordert bist, dann sprich darüber. Kommunikation ist ganz wichtig und kann viele Probleme lösen. Du kommst da durch, ganz bestimmt. Gib niemals auf!

Manchmal geht es darum, sicherer zu werden in dem, was wir gerne möchten. Auf dem Gebiet der Sexualität kann dir dieses Buch dafür ein Begleiter sein. Du findest jede Menge Tipps zu den Themen Liebe, Küssen, Sich-selbst-Kennenlernen, Lust, Erregung und der Freude an diesen schönen Sachen. An erster Stelle geht es immer mal um dich. Es geht darum, dass du deine eigene Sexualität genießen kannst, deinen eigenen Körper

kennen- und spüren lernst, entdeckst, was dir gefällt und was nicht, und darum, mit deiner eigenen Erregung umzugehen. Also du merkst vielleicht schon: Wie es funktioniert, Kinder zu bekommen, hast du zwar schnell heraus, aber da gibt es viel mehr, was zur Sexualität dazugehört. Und da wir uns verändern, unsere Körper sich verändern und unsere Wünsche sich verändern ist das Eintauchen in deine Sexualität ein Lernprozess, den wir bitte ab jetzt ohne Tabus und in Leichtigkeit durchlaufen dürfen.

Ums Pudern geht es also in diesem Buch. Das Wort hat übrigens nichts mit Babypuder oder Gesichtspuder zu tun. Pudern kommt vom Verb „buttern“. Das war eine alte bäuerliche Methode, bei der Rahm mit einem großen Stößel zu Butter geschlagen wurde. Das dabei entstandene Geräusch erinnerte offenbar an den Geschlechtsverkehr. Deshalb wurde dieser so genannt. Jetzt stellst du dir sicher vor, wie die Bauern Geschlechtsverkehr hatten.

Das Buch richtet sich an Mädels und Jungs. Es ist aus meiner persönlichen,

weiblichen Perspektive geschrieben. Meine Erfahrungen habe ich in meinem weiblichen Körper gemacht. Daher kann es sein, dass Mädels ein bisschen mehr Input finden. Für Jungs ist aber definitiv auch Wissenswertes dabei. Gerade wegen der weiblichen Perspektive kann das Buch für euch Jungs sogar besonders spannend sein. Lasst euch das nicht entgehen! Es ist mir wichtig, dass Sex für alle schön ist. Ich selbst bin heterosexuell und eine monogame Beziehung ist meine bevorzugte Lebens- und Liebesform. Dennoch schließt dieses Buch diverse andere Formen sexueller Orientierungen ein: schwul, lesbisch, transsexuell, bisexuell, queer sowie intersexuell.

Du kannst dir das Buch schnappen, dich allein irgendwo hinknotzen und es dir mal gemütlich durchlesen. Du kannst aber auch nur einzelne Teile davon lesen oder dich zu zweit darüber hermachen. In einer Gruppe, in der du dich wohlfühlst, ist es sicherlich auch spannend, mal einen Blick hineinzuwerfen.

Mit dabei sind ein paar Jungs und Mädels, die dich durchs Buch begleiten werden. Sie erzählen von ihren Erlebnissen rund ums Thema Sex. Ohne sich ein Blatt vor den Mund zu nehmen berichten sie, wie es bei ihnen so läuft und wie sie ihre Wünsche und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen. Sie wollen dir Mut machen und dich zum Mitmachen anregen. Lern sie gleich im nächsten Kapitel kennen.

Extratipp: Lies dir die Aussagen der Jungs und Mädels mal laut vor. Das kann dir helfen, dass dir solche Sätze dann auch in tatsächlichen Begegnungen leichter über die Lippen kommen. Wenn du dich selbst schon einmal dabei gehört hast, bestimmte Sätze zu sagen, fällt dir das sicher auch bei deinem Partner oder deiner Partnerin in Zweisamkeit leichter. Natürlich kannst du die Sätze ganz oft laut aussprechen, so lang, bis du dich wohl damit fühlst.

Um eines gleich vorweg klarzustellen: Mit dem Thema Sex lassen sich natürlich unzählige Bücher füllen. Dieses Buch behandelt nur einen kleinen Teilaspekt, es kann gar nicht alles rund

ums Thema Sex abhandeln. Wenn es euch gefällt, lasst von euch hören. Vielleicht entsteht dann ja noch der ein oder andere weitere Teil. Schauen wir mal, dann sehen wir schon.

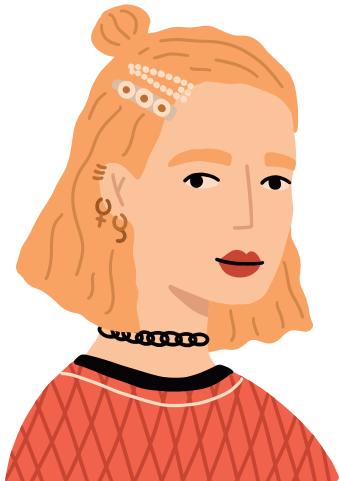
Immer wieder wirst du übrigens Einträge aus meinem alten Tagebuch finden. Zu der Zeit war ich circa 16 Jahre alt. Die Schriftart dieser Einträge hebt sich vom Rest des Textes ab. So kannst du sie erkennen.

Im Buch kommen die Geschlechtsorgane Vagina und Penis einige Male vor. Um nicht immer dieselben Begriffe zu verwenden, habe ich versucht, so oft wie möglich alternative Bezeichnungen dafür auszuwählen.

GEMEINSAM DURCHS SEXYVERSUM .

Servus, ich bin Charlie. Phillip und ich kennen uns noch nicht so lange und wir sind noch bisschen schüchtern. Wir tun uns etwas schwer, über Sex zu sprechen, wollen das jetzt aber öfter machen und nehmen dich mit auf unser Abenteuer.

Hi, mein Name ist Phillip. Es ist völlig normal, dass uns das Reden über Sex noch schwerfällt. Aber wir nehmen uns die Zeit, um uns besser kennenzulernen. Mit der Zeit wird das Vertrauen auch größer und es wird uns leichter fallen, darüber zu sprechen.



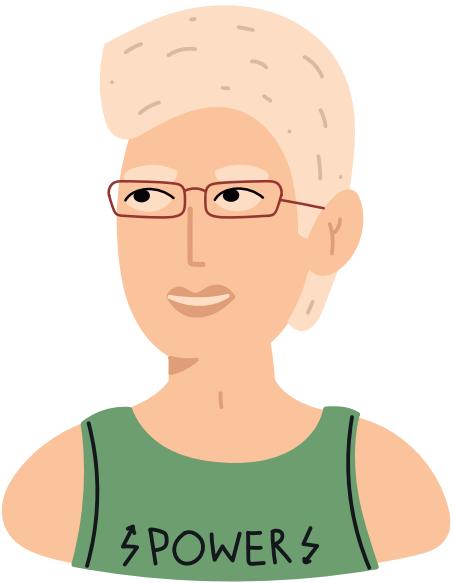
WIR BEGLEITEN DICH DURCHS BUCH



Hallo, ich bin Mike. Ich bin gerne mit Lilly zusammen. Seit einem Jahr sind wir ein Paar. An Lilly mag ich besonders gern, dass sie so coole Ideen hat. Sie weiß immer, was wir in der Freizeit unternehmen könnten.



Hallo, ich bin Lilly. Wir verbringen unsere Freizeit gerne miteinander. Mike ist sehr offen und lernt gerne neue Dinge.



Hi, ich bin Arthur. Ich mach
gerne Musik und ich bin schwul.
Mona und ich sind nicht zusam-
men. Wir sind gute Freunde
und lernen uns erst mal selbst
kennen, hast du mich?



Mein Name ist Mona. Wir sind befreundet
und tauschen uns manchmal über Sex
aus. Es ist recht cool, einen männlichen
Freund zu haben, weil er mir ganz andere
Sachen erzählt als meine Freundinnen.
Ich bin bisexuell und gehe gern tanzen.

Im Laufe des Buches wirst du ein bisschen mehr über die Mädels und Jungs erfahren und sie besser kennenlernen. Sie haben das Sexyversum schon erkundet, alleine und auch gemeinsam. Jede Menge gibt es hier zu entdecken,

denn die Jugendlichen wissen noch lang nicht alles und gehen gemeinsam mit dir auf Entdeckungsreise. Ist das nicht spannend?

3.2.1997, 17:30!

Diese Nacht war einfach herrlich! Ich glaube, ich habe noch nie so gut geschlafen wie gestern. Ich habe den Schlaf ja auch gebraucht. Morgen, also Dienstag, gehen wir, unsere ganze Klasse, bis Mittwochabend nach A. auf „Aufklärungstage“. Ich bin zwar schon aufgeklärt, aber was solls. Ich glaube nicht, dass etwas Neues dazu kommt.

Mal hoffen, dass wir unseren Spaß haben. So wie ich mich kenne, werde ich mir den Spaß einfach machen. Ich werde heute schon sehr früh schlafen gehen. Gähn!

Den Schlaf kann ich nämlich gebrauchen.



SEXY TIMES. DICH SELBST SPÜREN

Sex beginnt mit uns selbst. Das liegt nicht gleich auf der Hand, denn die Gründe, warum wir Sex haben, sind ganz schön oft mit einer anderen Person verknüpft: Liebe, Lust und Leidenschaft zum Beispiel. Abgesehen davon ist zu sagen, dass Sex gesund ist. Dass Sex entspannt. Sex setzt Glückshormone frei. Sex macht fit. Sex macht schön. Sex macht Spaß.

Es ist eine gute Idee, dich mit deinem eigenen Körper zu beschäftigen, herauszufinden was du brauchst und was deine Vorlieben sind, bevor du Sex mit jemandem anderem hast. Selbstbe-

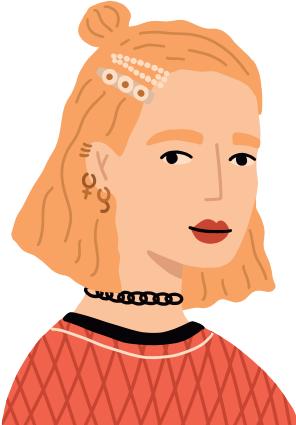
friedigung kann auch als Sex mit sich selbst bezeichnet werden. Nimm dir Zeit dafür. Du baust so Nähe zu dir selbst auf und lernst dich besser kennen. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu schönem und erfülltem Sex mit anderen.

Bei der Selbstbefriedigung geht es nicht darum, bestimmte Praktiken zu lernen. Es geht nicht nur darum, einen Orgasmus zu haben, sondern auch darum, dass du dir selbst näherkommst, Selbstsicherheit erlangst, in deine Intimität eintauchst.



Wenn ich Zeit mit mir selbst verbringe, dann kann ich mich mit meiner Intimität verbinden.

Ja, durch die Achtsamkeit, die wir uns selbst schenken, lernen wir uns selbst besser spüren.



In letzter Zeit habe ich mich selbst besser kennengelernt. Ich hab jeden Tag einen Spiegel genommen und mir meine Vulva, das ist alles was außen sichtbar ist, und auch meine Vagina, das ist alles was sich innen befindet, betrachtet. Anfangs fand ich mich nicht so schön, aber dann hab ich mich lieben gelernt so wie ich bin. Ich hab zu meiner Vulva etwa gesagt: "Ich finde dich schön." Am nächsten Tag war sie gleich viel schöner für mich.

Ja, total schön. Und weißt du, was ich letztens rausgefunden habe? Auch unsere Vulvalippen sind erregbar, also nicht nur die Klitoris. So ein großes Lustgebiet!



Kannst du dir vorstellen, dass die Liebe mit sich selbst früher einmal als Sünde galt? Zum „Schutz“ der Kinder wurde sogar eine Masturbations-Alarmanlage erfunden. Das war zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Wenn sich das Bett bewegte, klingelte ein Glöckchen im Schlafzimmer der Eltern.

SPÜREN, UMARMEN, LIEBHABEN
Dich selbst berühren, die Berührung auch mit Bewegung und Atem zu verbinden, sind wichtige Elemente dabei, dich selbst kennen- und spüren zu lernen.

Hast du schon mal davon gehört, dass der Beckenboden eine Auswirkung auf dein Sexleben hat? Er spielt eine wesentliche Rolle beim Sich-selbst-spüren-Lernen. Sowohl Mädels als auch Jungs profitieren von einem Training des Beckenbodens. Die Intensität deines Spürens nimmt zu. Dadurch wird es sogar möglich, ohne Berührung von außen zu kommen. Das muss aber nicht dein Ziel sein.

Nun folgen ein paar Übungen für deine Beckenbodenmuskeln.
Ganz viel Spaß dabei!

Mit den Muskeln im Unterleib spielen

Die Beckenbodenmuskeln reichen vom Steißbein bis vor zum Schambein. Wenn du sie anspannst, dann fühlst sich das so an, also würdest du deinen Harn zurückhalten wollen. Spanne die Muskeln an, halte sie für ein paar Sekunden und löse dann die Anspannung wieder. In weiterer Folge spannst du die Beckenbodenmuskeln nur vorne an und entspannst sie wieder. Dann spannst du die Muskeln weiter hinten an, hältst die Anspannung und entspannst sie wieder. Dann spannst du die Aftermuskeln an, hältst die Anspannung für ein paar Sekunden und löst die Anspannung wieder. Das machst du nun abwechselnd ein paarmal.

Muskeln spielen eine große Rolle bei der Steigerung deiner Erregung. Spüre der Übung nach.

Du wirst dich selbst mehr spüren, wenn du das eine Zeit lang machst.

Beckenschaukel

Du liegst am Boden auf dem Rücken. Deine Beine sind gebeugt und deine Füße am Boden etwa hüftbreit

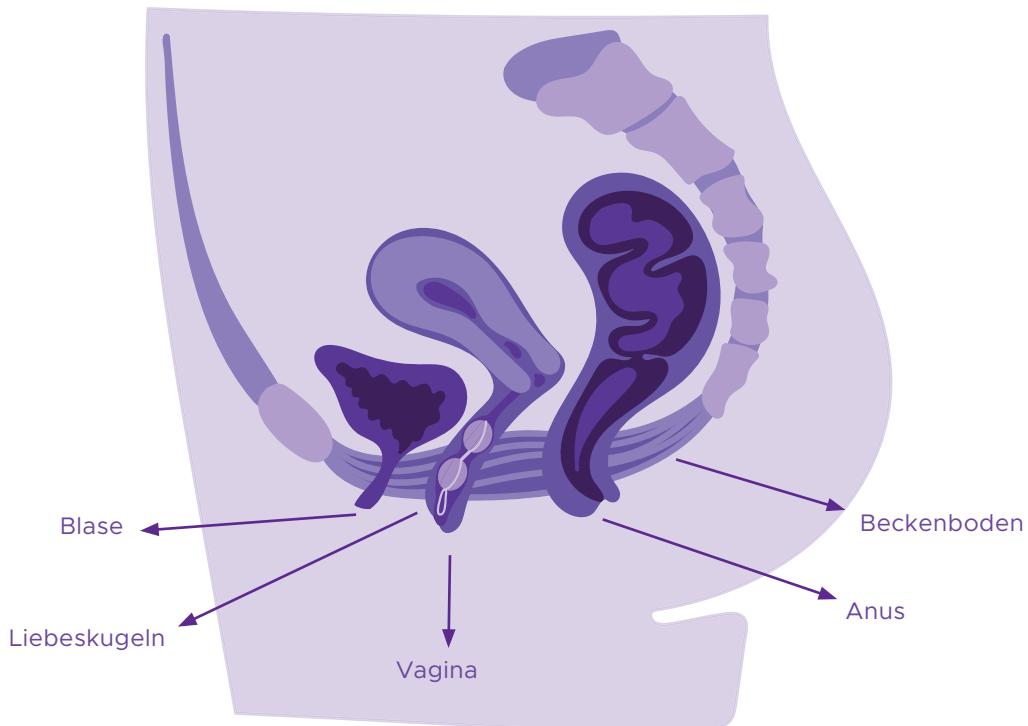
aufgestellt. Nun machst du eine Schaukelbewegung, indem du das Steißbein Richtung Boden bewegst und dann nach oben Richtung Decke. Dein Lendenbereich bildet jetzt eine Brücke, dann geht der Rücken wieder zum Boden. Beim Einatmen geht das Becken nach unten, beim Ausatmen bewegst du es nach oben. Führe die Beckenschaukel ein paarmal durch. Du kannst diese Bewegung im Stehen, im Vierfüßerstand oder im Sitzen ausprobieren. Besonders im Stehen kannst

du dazu Geräusche machen, dann wird das Ganze besonders lustig.

Für Mädels

Liebeskugeln

Diese Kugeln kannst du dir besorgen und in deine Feige einführen. Sie trainieren fast unbemerkt deine Beckenbodenmuskeln, wenn du sie tagsüber, während du andere Dinge tust, eingeführt hast.



Beckenöffnung

Du liegst am Boden und gibst deine Fußsohlen aneinander. Die Beine fallen, so weit es geht, auseinander.

Wenn du eine starke Öffnung in deinem Becken wahrnimmst und es dir zu viel ist, kannst du die Beine wieder schließen und dich langsam herantasten, um die Übung noch einmal zu machen. Nimm tiefe Atemzüge und entspanne dich in der Position. Wiederhole die Übung über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder.

Probiere die Übungen mal aus und schau, welche dir gefallen. Beobachte die Veränderungen, wenn du die Übungen eine Zeit lang machst.

Viel Spaß!

Atem

Dein Atem und deine Stimme lösen feine Vibrationen in deinem ganzen Körper aus. Verwende den Atem und deine Stimme bei deinem eigenen Liebesspiel genauso, wie wenn du mit jemand anderem diesen Freuden nachgehst. Einfach ein bewusstes Atmen bis tief in deinen Bauchraum kann schon viel bewirken. Wenn du deinem

Partner oder deiner Partnerin etwas zuflüsterst, achte auf die Reaktion, die es im Körper des anderen auslöst. Es muss kein lautes Stöhnen sein.

Du kannst, während du ruhig atmest, erst mal nur deine Hand auf deinen Venushügel und deine Vulva legen und einfach spüren, wie sich das anfühlt und welche Reaktionen hervorgerufen werden. Die Jungs können hingegen ihre Hand auf ihr Glied legen und spüren, wie sich das anfühlt und welche Empfindungen durch das Auflegen entstehen.

Umarme dich selbst und sei dir bewusst, dass du selbst für dich da bist, wann immer du magst.

