

# HEY JUNGS!



LOVE LIFE

check-your-lovelife.ch

**Mann  
werden!**

**S. 4**

**Eltern &  
Kumpels**

**S. 12**

**Sex**

**S. 18**

**Porno &  
Gesetz**

**S. 30**

**Bleib fit!**

**S. 34**

# Kamasutra

**M**it Übung kannst du es lernen, das Spiel der Körper, das Spiel mit der Sexualität. Das Schöne daran ist, man kann das ganze Leben lang Neues dazulernen. Denn die Sexualität verändert sich, so wie du dich veränderst und entwickelst. Bereits die alten Indier wussten um das unendliche Spiel der Liebe. Sie schrieben (vor 2500 Jahren) ein Buch dazu, das Kamasutra. Darin geht es nicht nur um die besten Stellungen. Es ist eine Anleitung, wie man seine Sexualität verantwortungsbewusst leben kann. Du kannst dich im Internet schlau machen, wenn du Fragen hast und Informationen zu Sexualität suchst. → [www.fetisch.ch](http://www.fetisch.ch), → [www.lali.ch](http://www.lali.ch)

## Sex, nicht Turnen

Wer zusammen Sex hat, kann das in den verschiedensten Varianten tun. Stellungen können die Lustempfindung steigern. Wichtig ist dabei, dass ihr euch wohl fühlt, es beiden Lust bereitet und ihr euch nicht in einer Turnstunde glaubt.

Sonst kann es euch schnell passieren, dass ihr nicht mehr genug erregt seid für den Geschlechtsverkehr. Während des Liebesspiels kann man mehrere Stellungen ausprobieren. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Junge Menschen, die noch keine oder wenig Erfahrung haben, werden nicht von Anfang an den besten Sex ihres Lebens haben. Die Missionarstellung, der Mann liegt auf der Frau und dringt so in sie ein, ist eine der häufigsten, nicht aber der beliebtesten Stellungen.

## Laut oder leise?

Während dem Sex ganz leise und stumm sein oder laut stöhnen? Es gibt Männer, denen ist es peinlich, wenn sie selber oder die Partnerin laut stöhnen. Andere sind unvernünftig, wenn der Partner gar keinen Laut von sich gibt. Sie haben dann das Gefühl, der Sex mache keinen Spass. Das Stöhnen in Filmen und Pornos ist kein Massstab, das ist gespielt. Gemeinsam darüber reden kann das klären.

## Rammeln wie die Hasen

In Pornos wird oft gerammelt und geblufft, was das Zeug hält. Minutenlang sieht es so aus, als ginge es rein, raus und rein, raus. Und immer und immer wieder. Dabei ist der Penis längst schlapp, die Vagina wund. Die Realität für Liebende sieht anders aus: Gerade bei jungen und unerfahrenen Paaren dauert die Penetration (das Eindringen und Verweilen) meist nur ein paar Minuten und wird auch nicht x-mal hintereinander wiederholt. Hauptsache schön, statt lang. ●

## Der gute Liebhaber

- kennt seine erogenen Zonen
- akzeptiert den Körper seiner Partnerin und seinen Partners so, wie er ist
- akzeptiert Drosseln und hat kein Problem mit einem nein oder jetzt (noch) nicht
- lacht auch einmal, wenn etwas nicht klappt
- hat immer Präservative dabei
- erliegt auch ohne Eindringen befriedigendem Sex
- weiß, dass Körperpflege wichtig ist
- kann Komplimente machen
- muss nicht mit Scabintzauern angeben
- ist ein Geniesler
- kann teilen
- hört zu
- kann darüber reden, was er gerne möchte



# Die erogenen Zonen

**E**ine erogene Zone ist ein Körperbereich, der sexuelle Erregung hervorruft oder steigert kann, wenn er stimuliert (berührt, gestreichelt, geküsst ...) wird. Die grösste erogene Zone ist die Haut. Streicheln, Küssen, Saugen, Knabbern, Schlecken der Brüste, Brustwarzen, der Klitoris, des Penis, der Eichel, des Halses, des Nackens, der Ohrläppchen, des Bauches und vieles mehr kann erregend sein. Um herauszufinden, welches deine oder die erogenen Zonen deiner Partnerin, deines Partners sind, gib's nur eines: ausprobieren und Neues entdecken.

## Petting

Beim Petting schläft man nicht miteinander, sondern stimuliert und liebkost die erogenen Zonen, mit Händen und Lippen und ... Petting bietet eine gute Möglichkeit, einander kennenzulernen und zu spüren, was ihn oder sie erregt. Auch beim Petting kann man einen Orgasmus erleben.

## Lusttropfen

Der Lusttropfen besteht aus einem Sekret, das von einer Drüse abgesondert wird. Und zwar wenn du sexuell erregt bist. Wie der Name sagt, handelt es

sich um einen oder mehrere Tropfen. Da sich im Lusttropfen auch Samen befinden, kann ein ungeschütztes Eindringen zu einer Schwangerschaft führen. Deshalb gilt: Eindringen immer mit Gummi.

## Haarige Sachen

In der Pubertät beginnen die Schamhaare zu wachsen und bald sind der Penis und die Hoden von einem haarigen Wald umgeben. Heute sind jedoch viele Menschen intimrasiert, das heisst, sie entfernen sich die Schamhaare. Ob unten mit oder ohne, das ist Geschmacksache. ●

## Intimrasur

- Nach einer Rasur ist die Haut gerötet und sollte nicht desinfiziert werden. Das kannst du mit einem Babyjodler (bilibi) oder einer speziellen Creme ohne Alkohol (teuer) tun
- Das Rasieren unter der Peniswarze und am Hodensack ist nicht einfach und verlangt Übung
- Wenn du dich rasierst, merke dir es fast täglich machen, sonst hast du unangenehme Strageln
- Verzicht vor Schnittwunden und eingewachsenen Haaren
- Die Entfernung mit Wachs ist längeranhaltend, schmerzt aber sehr. Wird von einer Kosmetikerin (sehr teuer) gemacht

