

# AUFGEPASST, jetzt mind's heiß!

Es gibt Dinge, die fragt man nicht – weil's peinlich ist und weil man sich blamieren könnte. Alle, die sich im Aufklärungsunterricht nicht getraut haben, die wirklich spannenden Fragen zu stellen, sollten sich schnell einen Platz in unserem Sexseminar sichern

Eigentlich wollten Sie ja nie zurück in die Schule. Doch wir versprechen: Das kurze Seminar, das wir für Sie vorbereitet haben, lohnt sich, weil es spannende wie amüsante Lektionen für große Mädchen enthält – so explizit, wie sie damals sicher nicht auf dem Lehrplan standen. Das Schöne: Es geht nicht um Noten. Denn wie sagten unsere Eltern schon? Man lernt fürs Leben. Zwar haben sie damit nicht ein aufregendes Liebesleben und intensive Lust gemeint, aber egal. Verbessern Sie also Ihr Wissen im Fach Sexualkunde

Illustrationen: Emma Cook Text: Christiane Kolb

## 1 WARUM MÜSSEN FRAUEN NACH DEM SEX MANCHMAL WEINEN?

Der Grund, warum gelegentlich Tränen fließen, ist eigentlich überhaupt nicht zum Heulen: Offenbar hat ein Mann Sie in so große Erregung versetzt, dass Ihnen schlicht und einfach die Contenance flöten gegangen ist und Sie deshalb wahlweise weinen oder kichern müssen! „Ein Orgasmus löst eine heftige Flut der Hormone Dopamin, Adrenalin und Oxytocin aus. Und die sind verantwortlich für extreme Gefühle“, erklärt Pepper Schwartz, Professorin für Soziologie und Sexualität an der University of Washington in den USA. Aber auch wenn sich der Gefühlsausbruch erst einmal komisch anfühlt, zeigt er: Wenn der Mann es schafft, solche Emotionen in Ihnen zu wecken, haben Sie definitiv den richtigen im Bett.

## 2 WARUM FÜHLT MAN SICH IN HOHEN STIEFELN IRGENDWIE SEXY?

Egal, ob derbe Biker-Boots oder sexy Lackstiefel – das Gefühl ist immer dasselbe: Schlüpft man hinein, verwandelt man sich augenblicklich in eine andere. Bilder von wilden Rockstars, heißen Go-go-Girls oder heldenhaften Soldaten tanzen durchs Unterbewusstsein und lassen uns auf Antrieb wehrhaft und stark fühlen. Aber warum eigentlich? Das weiß die Kulturhistorikerin Claudia Gottfried, Leiterin des Industriemuseums Textilfabrik Cromford in Ratingen: „Zum einen liegt das daran, dass Stiefel anthropologisch für Stärke und Größe »







ronschub heraus.“ Sichtbarer Beweis: die beiden rosafarbenen Mündungen der Brustdrüsen, die sich auf jeder Männerbrustwarze finden. Allerdings handelt es sich nur um Anlagen zur Milchbar, echte Muttermilch bilden kann kein Mann der Welt. Aber damit Spaß haben sie schon: „Die Brustwarzen sind bei Mann und Frau gleichermaßen sensibel“, sagt Schloën. Das heißt: Ihr Partner empfindet Berührungen dort genauso intensiv wie Sie.

## 4

### WARUM IST DIE KLITORIS BLOSS SO KLEIN?

Ist sie gar nicht! Das, was man von außen sieht, ist lediglich die Spitze des Eisbergs und bei Weitem nicht das ganze Ausmaß des ansonsten eindrucksvoll großen Lustorgans. Unter dem empfindsamen Knubbel (der mit 8000 Nervenenden doppelt so gut ausgestattet ist wie der Penis) verbirgt sich eine Basis, die etwa 3-mal so groß ist wie die Spitze. Dieses Gewebe füllt sich während der Erregung mit Blut und schiebt die Perle unter der Klitorisvorhaut hervor. Aber das ist nicht alles: Zusätzlich führen 2 Arme an den Wänden der Vagina entlang, und 2 Verdickungen mit erregbarem Gewebe liegen auf jeder Seite am Eingang der Scheide. Kurz vor dem Orgasmus stellt sich dann ein Dominoeffekt ein, der fast jedes Nervenende unterhalb des Bauchnabels elektrisiert.

## 5

### WILL ER WIRKLICH IMMER SEX, ODER WARUM HAT ER JEDEN MORGEN EINE LATTE?

Die Erektion am frühen Morgen taucht mit solcher Regelmäßigkeit auf, dass Männer eigentlich gar keinen Wecker bräuchten. Sorgen über erotische Dauerträume (viel-

leicht sogar noch mit einer anderen!) sind aber trotzdem völlig unberechtigt – denn mit Lust hat seine Latte nicht viel zu tun, weshalb er meist auch keinen Anlass sieht, diese zu benutzen. Schuld ist lediglich das vegetative Nervensystem. „Es löst beim Mann pro Nacht etwa 4 bis 5 Erektionen aus, meist in REM-Tiefschlafphasen, oft auch kurz vor dem Aufwachen“, sagt Urologe Schloën. Warum? Weil Männer auch im Schlaf trainieren! Die nächtlichen Erektionen sind nämlich eine Art Workout für den Penis, bei dem die Schwellkörper mit Sauerstoff versorgt werden, um Muskulatur und Bindegewebe fit zu halten.

## 6

### WOHER NEHMEN FETTE, GANZKÖRPERBEHAARTE MÄNNER DAS SELBSTBEWUSSTSEIN, IHREN KÖRPER OHNE SCHEU AM STRAND ZU ZEIGEN?

Da latscht ein Jack-Black-Doppelgänger in einer knallengen Badehose am Strand an Ihnen vorbei, zwinkert auch noch anzüglich zu Ihnen rüber und streicht sich dabei zufrieden über den haarigen Bierbauch. Während Sie sich im Sitzen kaum das Atmen erlauben, da sich sonst ein Minispeckröllchen materialisieren würde. Wieso traut der sich das bloß? Wegen seiner Erziehung! Denn viele Männer wurden im Glauben erzogen, dass ihr Aussehen längst nicht so wichtig ist wie ihr Status und ihr Besitz. Mit anderen Worten: Wenn Donald Trump in den Spiegel schaut, sieht er eine Art männliche Beyoncé. Und weil das Selbstwertgefühl solcher Männer nicht von einem Sixpack abhängt, ist es ihnen egal, ob das Licht beim Sex an ist oder eine Decke den Bauch verhüllt. Doch statt zu kritisieren, dass solche Männer voll aus der Form sind, sollten wir sie als die letzten Exemplare einer aussterbenden Art betrachten, die noch nicht

unter dem Zwang steht, perfekt auszusehen. Sie müssen ja nicht gleich zurückzwinkern.

## 7

### WARUM WÜNSCHEN WIR UNS MANCHMAL, ÜBERWÄLTIGT ZU WERDEN?

Der fremde, gut aussehende Mann, der Sie die ganze Zeit beobachtet hat (und Sie ihn), nimmt Sie ohne Vorankündigung in seine Arme. Sie wehren sich noch etwas, da küsst er Sie schon, seine Hand gleitet in Ihren Slip – und schon nimmt eine Fantasie ihren Lauf, in der schnell mehr passiert als zu Hause einen ganzen Monat lang. Äh, halt. Warum wünschen wir uns manchmal klammheimlich, so politisch unkorrekt überwältigt zu werden? Weil in der Theorie keine Gefahr besteht – im Kopf behalten wir ja die Kontrolle. Darum finden wir es in Filmen auch so erregend, wenn der harte Kerl die widerspenstige Heldin mit sanfter Gewalt zu ihrem Glück (also zum Sex) zwingt. Ähnlich deuten Sexualtherapeuten auch Vergewaltigungsfantasien: Manche Frauen haben Schwierigkeiten damit, Sex zu fordern. Übernimmt allerdings ein anderer die Verantwortung, hebt das die Scham auf.

## 8

### WARUM FINDEN AUCH FRAUEN NACKTE FRAUEN SEXY?

Wow, sieht das g...ut aus, wie sich das Model in der Werbekampagne nackt vor der Kamera räkelt! Na, finden Sie das erotisch? Wenn ja, sind Sie damit nicht allein. Viele Frauen finden nackte (weibliche) Tatsachen faszinierend – und das hat nichts mit der sexuellen Orientierung zu tun. Wir haben die Reaktion auf solche Bilder schlicht verinnerlicht: „Uns wird von klein auf vorgelebt, dass der weibliche Körper ein sexuelles Symbol ist“, so Sexualforscherin Schwartz. „Wenn wir dann eine attraktive Frau im Bikini oder eine Schauspielerin im engen Kleid sehen, verbindet das Gehirn die Bilder automatisch mit Sex.“

## 9

### WARUM WERDEN HODEN MANCHMAL BLAU?

Weil er es gut mit Ihnen meint. Auf Englisch nennt man das Phänomen „blue balls“. Bei uns umschreibt es der Begriff Kavalierschmerz, weil

der höfliche Liebhaber so lange auf den Orgasmus verzichtet, bis die Dame kommt. Das ist zwar löblich, aber vor allem sehr, sehr schmerzhaft. „Erlebt ein Mann eine lang anhaltende Erektion ohne Samenerguss, staut sich das Blut wegen der komprimierten Venen in den Hoden, es verliert Sauerstoff und erscheint blau“, so Urologe Schloën. „Das kann heftig wehtun, weil sich manchmal auch die Samenstränge verkrampfen.“ Wirklich gefährlich ist das Ganze aber nicht. Denn wenn der Mann kommt oder die Spannung nachlässt, ist das Phänomen wieder verschwunden.

## 10

### WIESO IST DER WEIBLICHE HÖHEPUNKT HÄUFIG SO SCHWER ZU ERREICHEN?

Sind wir wirklich komplizierter? Eindeutige Antwort der Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. Anneliese Schwenkhagen aus Hamburg: „Ja! Die Rahmenbedingungen können Frauen große Schwierigkeiten machen. Der Kontext muss passen. Frauen lassen sich leichter ablenken, Stimmung, Stresslevel, Beziehungsharmonie und körperliches Befinden beeinflussen sehr, ob sie abschalten und sich auf den Sex konzentrieren können. Das ist bei Männern anders.“ Es gibt nur eine Lösung: Sorgen Sie gut für sich in Sachen Entspannung und Erregung – denn sonst wird nichts draus.

## 11

### WARUM GAFFEN WIR MÄNNERN MANCHMAL GANZ UNGENIERT AUF DEN HINTERN?

Bedanken Sie sich bei Ihrem Eisprung. Der steht bestimmt kurz bevor, wenn allein der Anblick eines Mannes Sie so heiß macht. „Der Zusammenhang ist zwar nicht gesichert. Aber eine Hypothese >>

**RIESENSACHE**  
Die Klitoris ist nur die Spitze eines größeren Lustorgans, das weit in die Vagina reicht

## 3

### WIESO HABEN MÄNNER BRUSTWARZEN, WENN SIE DAMIT GAR NICHTS SINNVOLLES ANSTELLEN KÖNNEN?

Nun ja, brauchen tun sie die wirklich nicht. Aber sie sind nun mal da: Relikte aus den ersten Entwicklungsschritten auf dem Weg zum Mensch. „Sowohl männliche als auch weibliche Embryos entwickeln im Mutterleib Anlagen zu Brustdrüsen“, erklärt Urologe Dr. Jürgen Schloën vom HIM Institut für Männergesundheit in Montabaur. Ob es ein Mädchen oder Junge wird, zeigt die Natur später. „Die männlichen Geschlechtsorgane bilden sich erst mehrere Wochen nach der Befruchtung durch einen Testoste-

**EROTISCHER BAUPLAN**  
Die G-Punkt-Stimulation gilt für viele als das Höchste, aber darauf setzen sollten sie nicht!





**SCHMUCKSTÜCK**

Eine Uniform suggeriert: Der hat was zu sagen, ist topfit – und daher lecker!

lautet, dass der hohe Östrogen-Spiegel und ein kleiner Testosteron-Peak kurz vor dem Eisprung dafür verantwortlich sind“, so Schwenkhagen. Einziger Spielverderber: die Pille. Sie schaltet einen Großteil der Hormonschwankungen aus.

# 12

## WIESO GIBT ES KEIN VIAGRA FÜR FRAUEN?

Gibt es – aber es lohnt sich nicht wirklich. Denn wenn eine Frau die kleine blaue Pille einwirft, hat das

zwar die gleichen körperlichen Folgen wie beim Mann (es strömt mehr Blut in die Genitalien), doch da gibt es einen entscheidenden Unterschied: Der Mann bekommt eine anregende Erektion, die Frau aber reagiert nicht automatisch mit Lust. „Alle Versuche, sogenanntes Pink Viagra zu entwickeln, sind furios gescheitert“, berichtet Schwenkhagen. „Denn bei Frauen ist selten eine mangelnde Durchblutung das Problem. Viel mehr sind es sexuelle Lustlosigkeit und zu wenig Erregung.“ Und gegen beides gibt es keine Pille.

# 13

## WARUM FINDEN WIR MÄNNER IN UNIFORM SO VERDAMMT SEXY?

Egal, ob man Pazifistin ist oder nicht – einen schnittigen Kadetten in voller Montur finden die meisten Frauen aufregend männlich. „Dass Uniformen so anziehend wirken, hat mehrere Gründe“, erklärt Bekleidungsexpertin Gottfried: „Zum einen manifestiert sich in der Uniform immer noch ein gesellschaftlicher Rang. Außerdem schwingt

noch die archaische Idee mit, dass die stärksten Männer der Nation darin für uns kämpfen – und genau solche Männer gelten auch als attraktive Sexualpartner.“

# 14

## WARUM HABEN RASIERTE FRAUEN MEHR SPASS IM BETT?

Eins vorweg: Sie sind nicht automatisch besser im Bett oder befriedigter, nur weil sie sich rasieren. Aber eine Studie der University of Indiana zeigt, dass Frauen, die ihr Körperhaar ganz entfernen, tendenziell mehr Lust empfinden, stärker erregt sind und zufriedener mit ihrer Sexualität. Die Forscher glauben, dass Frauen, die sich intensiv um ihr intimes Aussehen kümmern, stärker in Einklang mit dem eigenen Körper kommen. Sich zu mögen ist die Hauptsache, die richtige Frisur nach dem eigenen Geschmack hilft dabei.

**Nach der Theorie folgt jetzt die Praxis:**

→ [WomensHealth.de/66sextipps](http://WomensHealth.de/66sextipps)

# Stifte raus, jetzt kommt ein Test!

Schauen wir doch mal, was Sie so draufhaben: Wir haben 8 Fragen zum sexuellen Allgemeinwissen zusammengestellt. Wichtig ist der Spaß – doch je mehr Antworten richtig sind, umso besser für Sie und Ihren Süßen

- 1 IST AN DEM SPRUCH „AN DER NASE EINES MANNES ERKENNT MAN SEINEN JOHANNES“ ETWAS DRAN?  JA  NEIN
- 2 KÖNNEN SPERMIEN WIRKLICH BIS ZU 5 TAGE ÜBERLEBEN?  JA  NEIN
- 3 KANN EIN MANN SEIN PULVER AUCH VERSCHIESSEN?  JA  NEIN
- 4 GIBT ES DEN G-PUNKT WIRKLICH?  JA  NEIN
- 5 KANN DAS, WAS ER TRINKT, DEN GESCHMACK SEINES SPERMAS ÄNDERN?  JA  NEIN
- 6 SIND DUNKELHÄUTIGE MÄNNER WIRKLICH BESSER BESTÜCKT?  JA  NEIN
- 7 HABEN INTELLIGENZ UND LUST ETWAS MITEINANDER ZU TUN?  JA  NEIN
- 8 HABEN SCHÖNE FRAUEN DEN BESSEREN SEX?  JA  NEIN

**AUFLÖSUNG:** 1 Nein. Die Größe von Nase und Penis haben nichts miteinander zu tun. Gilt übrigens auch für Hände, Finger... 2 Spermien überleben bis zu 5 Tage im nahenden Schein am Gebärmutterhals. 3 Ja, aber nur dann, wenn man kurz hintereinander Sex hat, denn darunter leidet die Spermaqualität. Ein junger Mann ist generell nach 20 bis 30 Minuten wieder einsatzbereit und kann 5- bis 6-mal nacheinander Sex hat, desto stärker nimmt diese Ausdauer ab. 4 Seine Existenz konnte nie wissenschaftlich bewiesen werden. Als Entdecker gilt der deutsche Arzt Ernst Gräfenberg (1950), dem Patientinnen berichten, besonders Erregung zu fühlen, wenn die vordere Vaginalwand stimuliert wurde. Heute bezeichneten Mediziner den G-Punkt aber als „gynäkologisches UFO“. 5 Ja: Nikotin, Alkohol, Spargel und Knoblauch machen bäh. Ananassatz macht leckerer. Aber erst nach ein paar Stunden. 6 Aus Afrika stammende Männer haben mehr zu bieten, so eine WHO-Studie. Allerdings sind die Unterschicht selbst innerhalb ethnischer Gruppen groß. Viel wichtiger: was man mit ihm macht. 7 Nein. „Dumme... gut... ist Quatsch. Intelligenzquotient und Organismus haben nichts miteinander zu tun. Allerdings hat mehr Spaß, wer besser abschalten kann – und das fällt verkopften Menschen oft schwerer. 8 Ja. Den besten Sex haben Frauen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen. Und da haben schöne Frauen oft einen Heimvorteil.