

Trude Ausfelder

TYPISCH JUNGEN!

Alles, was **MÄDCHEN**
über Jungen wissen wollen



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	10
1. Es kribbelt! Der schöne Wahnsinn, sich zu verlieben	13
Was passiert, wenn man sich verliebt? Woher kommen die Schmetterlinge im Bauch?	13
Wie finde ich endlich einen Freund?	15
Was kann ich tun, wenn ich in ihn verliebt bin, er aber (noch) nicht in mich? Wie komme ich an ihn ran?	17
Was soll ich tun, wenn ich ihn anspreche und dabei rot werde?	18
Vergebe ich mir etwas, wenn ich ihn anrufe, um an ihn ranzukommen?	20
Woran erkenne ich, dass er in mich verliebt ist?	21
Denken Jungen schon beim Kennenlernen an Sex?	22
Ich denke nur noch an ihn und kann nichts anderes mehr tun. Ist das normal?	24
Warum wechselt meine Stimmung ständig: Liebt er mich wirklich oder nicht?	25
Habe ich eine Chance, wenn er gerade mit einer anderen zusammen ist?	26
Wie soll sich ein Mädchen verhalten, wenn sich ein Junge in sie verliebt hat, sie aber gar nichts von ihm will?	28
Ist ein Junge anders verliebt als ein Mädchen? Was fühlt er?	29
Warum sind Jungs oft so unromantisch?	30
Kuscheln Jungs nur, weil sie hoffen, dass es dann zum Sex kommt?	33
Darf ich ihm einen Kosenamen geben, oder findet er das doof?	35
2. Gefunkt! Wir sind ein Paar!	37
Was tun, wenn meine Eltern etwas gegen ihn haben?	37
Kann ich ihn so verändern, dass es zwischen uns perfekt klappt?	40
Ich mache ihm so oft kleine Geschenke, warum bekomme ich nie etwas?	42

Wie kann er meinen Geburtstag oder unser Liebesjubiläum vergessen?	43
Warum sagt er so selten, dass er mich liebt?	44
Was meint er, wenn er sagt: »Ich mag dich«?	46
Warum will er nicht, dass ich mich mit meinem Ex treffe?	47
Ist er stolz oder sauer, wenn mir andere Jungs nachschauen?	49
Warum hat er etwas gegen meine Freundinnen?	51
Warum ist er so schrecklich eifersüchtig und traut mir nicht?	52
Welche Fehler sollte man als Mädchen unbedingt vermeiden?	55
Warum erzählt er nie etwas über seine Exfreundinnen?	56
Worauf muss man achten, wenn man zum ersten Mal einen Jungen küsst?	57
Küssen mit Piercing oder Zahnsperre: Wie sehr stört ihn das?	59
Kann ich mich beim Küssen mit Krankheiten anstecken?	60
Ich habe Angst, dass er mich wieder verlässt. Wie merke ich, ob er mich noch liebt?	61

3. Im Bett: dein Freund, ein unbekanntes Wesen 65

Sex mit einem Jungen oder einem anderen Mädchen:	
Warum gibt es ein Schutzalter? Was ist verboten, was ist erlaubt?	65
Wenn deine Eltern etwas dagegen haben, dass du mit deinem Freund oder deiner Freundin schläfst	67
Was ist, wenn er beim Petting die Kontrolle verliert?	68
Soll ich erst einen Aids-Test verlangen, bevor ich mit ihm schlafe?	69
Der richtige Zeitpunkt fürs erste Mal: Soll ich nachgeben, wenn er unbedingt schon will?	70
Muss ich warten, bis er die Initiative ergreift, oder kann ich das auch tun?	72
Kann er mir beim ersten Mal wehtun?	72
Welche Sex-Technik ist beim ersten Mal am besten?	74
Kann ich ihm die Hand führen und ihm zeigen, wo es mir beim Sex guttut?	75
Wie fasse ich seinen Penis und seine Hoden am besten an?	76



Warum fassen sich Jungen immer wieder an ihre Geschlechtsteile, wenn sie sich unbeobachtet fühlen?	79
Warum sind Jungen nie mit ihrem Penis zufrieden?	79
Stimmt es, dass ein Junge mit einem großen Penis ein besserer Liebhaber ist?	81
Ich will nicht, dass er weiß, dass ich noch Jungfrau bin. Macht es Sinn, sich selbst zu entjungfern?	82
Woran liegt es, wenn es bei ihm nicht geht? Und was kann ich tun, damit sein Penis steif wird?	83
Kann ein Junge auch ohne Liebesgefühle mit mir schlafen?	85
Was meint er genau, wenn er sagt, er passt auf und macht einen »Rückzieher«?	88
Kann ich trotz Pille schwanger werden?	89
Was tun, wenn er ein Kondom unerotisch findet?	90
Merkt er es, wenn ich ihm einen Orgasmus vortäusche?	91
Warum komme ich nicht, wenn er mit mir schläft? Mache ich etwas falsch oder er?	92
Wie kann ich ihm klarmachen, dass ich Spaß am Sex habe, auch wenn ich nicht zum Höhepunkt komme?	95
Der Tag nach dem ersten Mal: Warum ist er plötzlich so komisch zu mir?	96
Weshalb erzählt er herum, ich sei gut im Bett? Was heißt das überhaupt genau?	98
Kann ich ihn fragen, ob ich gut im Bett bin? Tut er nur so, als ob ihm Sex mit mir gefällt?	100
Wie wichtig sind für einen Jungen große Brüste?	101
Wie sexy wirkt ein BH auf einen Jungen?	104
Was soll ich tun, wenn ihm mein Busen nicht gefällt?	105
Warum onaniert er mit Pornos, obwohl wir regelmäßig Sex haben?	106
Wie bringe ich ihm bei, dass ich schwanger bin?	107
Kann er mich zu einer Abtreibung zwingen?	110

4. Aus, Schluss! Das Ende einer Liebe 111

Ich hab mit einem anderen rumgemacht. Soll ich ihm das sagen?	111
Hat er ein schlechtes Gewissen, wenn er fremdgeht?	116
Ich habe ihn beim Knutschen mit einer anderen gesehen. Warum streitet er es ab?	118
Wie geht es, dass er sich von heute auf morgen in eine andere verlieben kann? Hat er mich dann je geliebt?	120
Wie komme ich darüber hinweg, wenn er mich sitzen lässt?	122
Wie verkraftet er es, wenn ich mit der Trennung nicht fertig werde?	127
Mein Liebeskummer macht mich fertig. Was kann ich dagegen tun?	129
Wie macht man Schluss, ohne dem anderen zu sehr weh zutun?	131
Was tun, wenn er mir droht, sich etwas anzutun?	134
Warum verliebe ich mich immer in Jungen, die es nicht ernst meinen?	135
Ich habe Angst, dass es wieder wehtut, wenn ich mich auf eine neue Liebe einlasse. Soll ich es trotzdem wagen?	137

5. Du und das andere Geschlecht im Allgemeinen 139

Warum fallen Jungen so oft auf Mädchen herein, die eine besondere Masche draufhaben?	139
Haben Jungen Angst vor starken Mädchen und Frauen?	144
Was genau ist der Unterschied zwischen Macho und Softie?	146
Warum kann man mit vielen Jungen nicht so offen reden wie mit Mädchen?	148
Wieso sagt er, dass er mich anruft – und dann tut er es nicht?	149
Warum wollen die meisten Jungen nur superschlanke Mädchen? Hat man als pummeliges, dickes Mädchen bei ihnen überhaupt eine Chance?	150
Warum prahlt er vor anderen Jungen, wie viele Mädchen er schon »vernascht« hat, obwohl das gar nicht stimmt?	153

Weshalb versuchen Jungen, Mädchen mit den verrücktesten Sachen zu imponieren, z. B. S-Bahn-Surfen oder Autos knacken?	154
Warum greifen sich viele Jungen gegenseitig an und verprügeln sich sogar?	155
Warum gilt ein Junge als toller Typ, wenn er viele Mädchen rumkriegt? Und warum gilt ein Mädchen als Flittchen, wenn sie das genauso macht?	156
Kann man mit einem Jungen wirklich platonisch befreundet sein, oder will er irgendwann doch mehr?	158
Warum stehen Jungen auf Sexfilme und Fotos von nackten Frauen?	159
Ich werde in der Clique veräppelt, weil ich noch keinen Freund habe und auch keinen Sex hatte. Soll ich den anderen etwas vorschwindeln?	160
Wie wichtig ist es für Jungen, dass ein Mädchen perfekt gestylt ist?	161
Warum kann man mit Jungen nicht shoppen gehen?	163
Worüber redet er mit seinen Kumpels?	164
Weshalb spielt er in seiner Clique immer den starken Mann und alleine ist er ganz schüchtern und redet kaum etwas?	165
Warum will er nicht, dass ich ihn weinen sehe?	166
Warum sagt er mir nicht, was ihn bedrückt?	167
Warum will er alles besser wissen als ich?	168
Weshalb trinkt er auf Partys immer so viel Alkohol und kiff auch noch?	170
Warum vergessen Jungen so oft, was man ihnen erzählt hat?	172

In diesem Buch geht es um viele Dinge, die Mädchen über Jungen wissen wollen. Ein großer Teil davon ist aber auch auf erwachsene Männer übertragbar. Der besseren Lesbarkeit halber ist daher nicht immer nur von »Jungen« die Rede, sondern auch von »Männern«, bzw. nicht nur von »Mädchen«, sondern auch von »Frauen«.



1. ES KRIBBELT! DER SCHÖNE WAHSINN, SICH ZU VERLIEBEN

**WAS PASSIERT, WENN MAN SICH VERLIEBT?
WOHER KOMMEN DIE SCHMETTERLINGE IM BAUCH?**

Welch schönes, kribbelndes Gefühl! Du kommst dir vor, als wärst du nicht mehr von dieser Welt, kannst kaum noch schlafen, nicht mehr klar denken, die Schule wird zur Qual. Wenn deine Eltern etwas von dir wollen, fühlst du dich sofort genervt. Sie haben doch gar keine Ahnung, was in dir los ist, denn du willst nicht darüber reden. Wie sollst du die Schmetterlinge in deinem Bauch auch beschreiben? Das alles gehört dir, nur dir allein, und du willst es genießen und träumst schon von viel mehr.


Hätte ich ihn doch gefragt, ob er sich mit mir treffen will, grübelst du. Hätte, hätte, hätte. Dabei kennst du ihn noch nicht einmal richtig und denkst dich bereits in alle möglichen Lebenslagen mit ihm hinein. Jeden kleinen Blick, jede Geste, jede Regung von ihm rufst du in deiner Erinnerung zurück. Er hat dir eine Cola aus dem Automaten gezogen, das wertest du als Zeichen größter Zuneigung und Bedeutung. Er muss dich also mögen und vielleicht nicht nur das.

Du bist verliebt! Das ist der aufregendste, göttlichste und manchmal auch unerträglichste Zustand, den ein fühlender Mensch durchleben und durchleiden kann. Aber: Was du jetzt empfindest, entsteht in deinem Körper und hat nicht viel mit dem Jungen zu tun, um den es dir geht – auch wenn er der Auslöser all dessen ist. In dem Moment, in dem du von ihm so angetan bist, setzt dein Körper eine Kettenreaktion in Gang, sofort werden deine Lustzentren aktiv. Dagegen stellen die für die Traurigkeit zuständigen Regionen im Gehirn ihre Arbeit ein. Deshalb sehen Verliebte die Welt mit anderen Augen und schweben auf rosaroten Wolken.

Dafür verantwortlich ist ein Cocktail aus chemischen Botenstoffen, den sogenannten Neurotransmittern. Sie werden in großen Mengen im Gehirn freigesetzt und überschwemmen die Blutbahnen von Frischverliebten. Dabei werden im Gehirn vor allem die für Freude, Genuss, Neugier, Lust und Abenteuer zuständigen Regionen aktiviert. Funktionen wie Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, komplizierte Aufgaben zu lösen, werden dagegen deaktiviert.

Durch das Abschalten solcher Spielverderber wie Angst oder Sorge vor Hindernissen bist du in der Lage, den anderen und seine Gefühle genau kennenzulernen. Äußeres wird erst einmal ignoriert, für dich zählt nur, was er fühlt und ob das mit deinen Gefühlen vereinbar ist. Und wenn diese inneren Vorgänge passen, dann lässt sich auch über mehr nachdenken.





Das Stresshormon Cortisol flutet durch die Adern, bei Mädchen steigt das Männlichkeitshormon Testosteron leicht an. Sie sind aktiver, selbstbewusster und mutiger. Bei Jungen dagegen sinkt das Testosteron ein wenig ab, sie werden einen Hauch weiblicher und tun Dinge, die sie sonst gar nicht mögen. So wie sich die Hormonspiegel von Mädchen und Jungen annähern, hoffen sie auch, sich einander anzunähern.

Doch diese Harmonie der Hormone lässt nach. Leider! Und dann sieht man sich plötzlich mit viel realistischeren Augen und erkennt oft, dass vieles gar nicht so einfach ist, wie man es sich erträumte.

WIE FINDE ICH ENDLICH EINEN FREUND?

Es ist hart, wenn viele Mädchen um dich herum einen Freund haben und du noch allein bist.

Das Leben kann so ungerecht sein! Dabei sehnt du dich auch so sehr nach einem Jungen, der dich in den Arm nimmt und dich einfach lieb hat. Aber keiner interessiert sich für dich. Noch nicht ...



Marie (15):

»Alle Mädchen, mit denen ich früher immer was unternommen habe, haben jetzt einen Freund. Nur ich bin noch solo. Manchmal frage ich mich, was an mir falsch ist, dass mich keiner will. Ich muss deshalb oft weinen und fühle mich total verlassen. Ich kann anziehen, was ich will: Ich sehe nie so gut aus wie die anderen und habe auch nicht so schöne Klamotten. Jetzt esse ich kaum noch etwas, damit ich abnehme. Wahrscheinlich bin ich mit 55 Kilo zu dick für einen Jungen.«

Vorab: Mit 55 Kilo ist ein Mädchen auf keinen Fall zu dick. Dass du noch solo bist, liegt sicher auch nicht an deinen Klamotten, die zwar einen ersten Eindruck wiedergeben, aber nicht alles entscheidend sind.

Vielleicht strahlst du aber etwas aus, was bei anderen nicht so gut ankommt? Oder hast du sehr hohe Ansprüche an einen Freund, die kaum einer erfüllen kann? Möglicherweise bist du auch einfach nur zu bequem, jemanden kennenzulernen? Wer immer nur wartet, dass der Richtige plötzlich aus dem Nichts auftaucht, wird enttäuscht werden. Man muss seinem Glück auch ein bisschen auf die Sprünge helfen. Denn so traurig dich das Alleinsein macht, so bequem ist es auch. Jammern und Klagen ist auf jeden Fall einfacher, als sich aktiv um jemanden zu bemühen. Deshalb: Brich aus, unternimm etwas!

HIER EIN PAAR TIPPS, WIE DU LANDEN KÖNNTEST:

🦋 Schraub deine Ansprüche runter! Mach dir klar, dass man dem perfekten Partner, dem Traumprinzen, nur ganz selten im Leben begegnet. Man muss in der Regel Kompromisse schließen, wenn man nicht alleine bleiben will. Vielleicht sieht der Junge nicht so gut aus, wie du es dir wünschst, aber wenn er dich respektiert, Humor hat und dich zum Lachen bringen kann, dann gib ihm doch eine Chance!





- Entdecke deine Stärken! Das macht dich selbstbewusst und attraktiver. Finde heraus, was du besonders gut kannst, und zeige es. Lerne, dich selbst zu mögen. Wenn man sich selbst nicht leiden kann, wie sollen es dann andere? Hör also auf, mit dir zu hadern. Jeder Mensch ist einzigartig, auch du. Je relaxter du deinen Fehlern gegenüberstehst, desto eher werden sie auch von anderen toleriert und akzeptiert.
- Schließe dich einer Gruppe an, die Musik, Sport, etwas Handwerkliches oder Künstlerisches macht oder sich für etwas engagiert, für Umweltschutz zum Beispiel. Nirgendwo lernst du Leute besser kennen als bei gemeinsamer Action. Wenn man gemeinsame Interessen teilt, kommt man ganz unkompliziert mit anderen ins Gespräch – und vielleicht auch mit dem Jungen, der dir gefällt.
- Sei kontaktfreudig! Denn wer mag schon Menschen, die immer nur um sich selbst kreisen? Wer offen ist für die Probleme anderer, strahlt das auch aus und wird dafür mit Anerkennung belohnt.
- Geh raus, und ige dich nicht zu Hause ein! Wer bequem auf der Couch wartet, dass jemand auf ihn zukommt, wird meist ewig warten und findet weder Freunde noch einen Partner.
- Vergiss nicht, dass viele Jungen mindestens genauso gehemmt sind wie du und auch unter Druck stehen, wenn sie ein Mädchen ansprechen wollen. Das allein sollte dir schon Mut machen.

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH IN IHN VERLIEBT BIN, ER ABER (NOCH) NICHT IN MICH? WIE KOMME ICH AN IHN RAN?

Du hast einen Jungen im Visier, der dir sehr gut gefällt. Doch er hat noch gar nicht bemerkt, dass du ihn gerne näher kennenlernen würdest. Du überlegst hin und her, wie du an ihn rankommen könntest. Ihn einfach ansprechen? Nein, das traust du dich nicht. Am Ende werde ich noch rot und bekomme einen Korb, sagst du dir. Das wäre das Schrecklichste, was passieren könnte. Diese Demütigung möchtest du dir ersparen, klar!

Es stimmt schon: Um jemanden anzusprechen, braucht man eine gehörige Portion Mut. Aber du hast ja nichts zu verlieren, sondern kannst nur gewinnen – den Jungen nämlich. Wenn du Angst hast, direkt auf ihn zuzugehen, dann übe das erst einmal mit Menschen, die dir nicht so wichtig sind: im Bus, im Kaufhaus, im Cafe oder auf einer Veranstaltung. Frag sie nach der Uhrzeit, nach dem Weg, nach Wechselgeld. Auch wenn du das alles weißt oder hast, sieh es als persönlichen Test für dich.

Du wirst sehen, dass die meisten Menschen freundlicher sind, als du es erwartest. Und wenn das gut klappt, dann versuch es mit jemandem, der dir gut gefällt. Diesem Jungen eben, der dir nicht mehr aus dem Kopf geht.

WAS SOLL ICH TUN, WENN ICH IHN ANSPRECHE UND DABEI ROT WERDE?

Es tut jedem Menschen weh, wenn er zurückgewiesen wird. Vor allem dann, wenn er sich zu etwas überwunden hat und über seinen Schatten gesprungen ist. Es kostet viel Mut und Energie, mit einem fremden Menschen Kontakt aufzunehmen, weil man nicht weiß, wie er darauf reagieren wird. Besonders aufregend wird es, wenn man kribbelige und intime Gefühle für den anderen empfindet.



Ist seine Reaktion anders als erwartet, kann es sein, dass man vor Scham rot wird. Doch das ist nicht so schlimm, wie du es empfindest. Ihm würde es wahrscheinlich ähnlich ergehen, wenn er die Initiative ergriffen hätte. Am besten wäre, du sprichst es direkt aus: »Jetzt werde ich total rot, das ist mir peinlich.« Damit zeigst du dich selbstbewusst und nimmst ihm die Möglichkeit, dich deshalb zu veräppeln.

Man weiß ja nie ...