

PAULA LAMBERT

paula KOMMT

DAS EHRlichSTE SEX-BUCH DER WELT!



*Die
Sexpertin!*

SIXX

GRÄFE
UND
UNZER

PAULA KOMMT

DAS EHRlichSTE SEX-BUCH DER WELT!

Paula Lambert

PAULA LAMBERT

paula
KOMT

DAS EHRlichSTE SEX-BUCH DER WELT!

I
N
H
A
L
T

**WAS DU
SCHON IMMER
ÜBER SEX
WISSEN
WOLLTEST ...**



1. Die Basics – gut zu wissen!

*Wissenswertes fürs erste Date und für die Trennung –
und für alles, was dazwischenliegt*

..... 10

2. Sextechniken – wie geht was?

*Gut gewappnet mit Praxiswissen zu lustvollem Küssen,
Squirten, Blowjob und mehr*

..... 69

3. Normal? Normal! – Was ist schon normal?

Alles über Fetische, Fantasien, Feministen & Co.

..... 122

**... ABER NIE ZU FRAGEN
GEWAGT HAST.**



WAS DU SCHON IMMER ÜBER SEX WISSEN WOLLTEST ...

In diesem Buch beantworte ich die häufigsten Fragen, die mir in meiner Sendung „Paula kommt“ oder über Social Media gestellt werden. Manche davon sind grundsätzlich, wie zum Beispiel wie guter Sex geht, andere sind solche, über die meine Oma gesagt hätte: „Kurios, kurios. Dass ich das noch erleben darf.“ Ich freue mich, wenn du Vergnügen bei der Lektüre hast. Fast noch ein bisschen mehr freue ich mich, wenn ich die eine oder andere deiner Fragen beantworten kann. Eine der allerhäufigsten Fragen, die mir gestellt werden, ist:

Wie bist du eigentlich Sex-Expertin geworden?

Sehr gute Frage. Ich habe einmal gelesen, dass ein Experte jemand ist, der auf einem bestimmten Gebiet alle erdenklichen Fehler gemacht hat. Das erscheint mir logisch. Und so viele Fehler, wie ich gemacht habe – Mann, ich bin eine Superexpertin! Nehmen wir zum Beispiel mein erstes Mal. Erbärmlich. Allein schon das Timing. Ich hatte mir fest vorgenommen, in diesem Jahr nicht wie die Heilige Maria als Jungfrau Heiligabend zu verbringen. Während sich also alle Welt über den Fall der Berliner Mauer unterhielt, dachte ich daran, wie ich meinen Freund dazu bringen konnte, mir die Kirsche zu pflücken. Es war der 23. Dezember 1989. Ich war 15 Jahre alt und sah aus wie eine Idiotin, weil ich wirklich überhaupt keinen Geschmack hatte. Insofern war ich ein ganz normaler Teenager. Mein langes, vollkommen gerades Haar hatte ich mit schwarzem Henna gefärbt, um verwegen zu wirken. Statt Verwegenheit bekam ich allerdings nur einen üblen Blaustich auf dem Haupt, der sich mit meiner bläss-

lichen Gesichtsfarbe biss. Zusätzlich hatte ich mir eine unerklärliche Tolle an der Stirn gebaut, die so sehr mit Haarlack festbetoniert war, dass ich damit sogar schlafen konnte. Das war aber nicht das Schlimmste. Um die Festlichkeit des Augenblicks zu unterstreichen (und weil schließlich Weihnachten war), hatte ich meinen grünen Pulli mit den Goldfäden angezogen, der nicht mal ironisch gemeint irgendwie gut ausgesehen hätte. Zumal ich keine Ahnung hatte, was Ironie bedeutete. Du wirst nun sagen: „Pah, die Optik spielt doch keine Rolle, wenn man verliebt ist!“ Tja, mag schon sein. Ich hatte aber keine Ahnung, ob er in mich verliebt war. Das lag vielleicht daran, dass ich ihn nie gefragt hatte, weil Reden damals nicht zu meinen Stärken gehörte. Zu allem Überfluss hatte ich auch vermieden, ihn überhaupt über meinen Entjungferungsplan in Kenntnis zu setzen. Dabei ist Kommunikation, das weiß ich heute, ein wichtiger Bestandteil einer auf gegenseitigem Vertrauen basierenden Beziehung.

Im Nachhinein betrachtet, hatten wir auch nicht viel gemeinsam. Er besaß einen Führerschein und blaue Augen, sonst erinnere ich mich an kein entscheidendes Merkmal. Aber Liebe ist nicht rational, sondern gefräßig, und sie nimmt sich, was sie will. In den sechs Wochen, die wir zusammen waren, sprachen wir nicht viel. Wenn ich nicht damit beschäftigt war, ihn anzuglotzen, knutschten wir, und wenn wir nicht knutschten, standen wir cool in der Gegend rum, weil es sonst nicht viel zu tun gab. Ich wusste nur, dass ich nie wieder mit einem anderen Mann zusammen sein würde, denn er war der eine für mich. Da wir nicht viel miteinander sprachen und ich Entscheidungen eh gern alleine traf, hatte ich eben auch meine Entjungferung einsam geplant und idiotensicher durchgetaktet. Er würde um 17 Uhr ankommen, dann würden wir etwas von der Limo trinken, die ich extra besorgt hatte, und leichte Konversation machen, bei der ich wie zufällig einstreuen würde, dass es heute Sex geben würde. In etwa so: „Möchtest du ein Glas Limo vor dem Duweißtschon?“ „Klar, warum nicht?“ Schluck, schluck. Gekicher. Raschel, raschel.

Anschließend würden wir knutschen und, tja, ab da musste ich mich in seine Hände geben, denn ich hatte keine Ahnung, wie man Leute entjungfert. Ein weiteres Problem war die Musik. Von meinem Kumpel Sten wusste ich, dass Musik beim Sex elementar wichtig war, „sonst kommt man nicht in Stimmung“. Das machte absolut Sinn für mich, denn nichts war peinlicher als die Geräuschkulisse, die beim Knutschen und Petting entstand. Und ja, wir nannten es wirklich „Petting“ – oder kichernd „fummeln“.

Unser Musikgeschmack deckte sich nicht zu 100 Prozent. Er mochte Slime und die Butthole Surfers, ich war etwas popplastiger mit Tendenz zu romantischer Musik. In meinem Versuch, die größtmögliche Schnittmenge zu erreichen, hatte ich mich für Simply Red und das Album „A New Flame“ entschieden. Im Nachhinein hätte ich vielleicht doch etwas andres aussuchen sollen, New Model Army zum Beispiel oder wenigstens Anne Clark. Wobei „If You Don't Know Me By Now“ thematisch gut passte, denn wir machten sofort danach Schluss. Leider besaß ich die mieseste Stereoanlage der Welt von einer Firma namens „elite“, ein Name, der die mangelhafte Qualität des Produkts unnötig zynisch unterstrich. Diese Kompaktanlage aus Vollplastik hatte zwar zwei Tapedecks und einen grausig knarrenden Plattenspieler, aber keine dieser modernen Funktionen, bei denen das Tape dann einfach auf der anderen Seite weiterläuft. Ich war also eine Jungfrau mit Zeitdruck. Wie es aussah, hatte ich zwei Möglichkeiten. Entweder wir würden sofort zur Sache kommen. Das würde mir ein Zeitfenster von ungefähr 18 bis 20 Minuten von Hallo bis Geschlechtsverkehr geben, was mir angesichts der Bedeutsamkeit des Vorhabens doch etwas knapp vorkam. Oder aber wir würden herummachen, bis die Kasette zu Ende wäre, und dann müsste ich den langen, vermutlich nackten Gang vom Bett zur Anlage und zurück machen, was vollkommen ausgeschlossen schien. In meiner Not entschied ich mich dann für eine echt behämmerte Zwischenlösung, bei der ich bestimmt drei- oder viermal bei dem jeweils vorletzten Lied aufstand,

etwas von „schönes Lied, mach ich noch mal“ murmelte, den Weihnachtspullover herunterzog und ewig am Tapedeck stand, das in Zeitlupe das Band zurückspulte. Und jedes Mal, wenn ich zum Bett zurückkehrte, wurde ich knallrot. Ich schlug mir also die Hände vors Gesicht und tat so, als hätte ich einen ominösen Spontanausschlag bekommen, der auch erklärte, warum ich rötlich war, sobald die Hände wieder wegmussten, damit ich nicht vollkommen übergeschnappt wirkte. Im Nachhinein ist es wirklich erstaunlich, dass es überhaupt geklappt hat. Wenn du mal jemanden brauchst, der aus einem romantischen Stelldich-ein binnen kürzester Zeit eine total verkrampfte Atmosphäre zaubert – frag mich, ich weiß, wie es geht.

Als es dann endlich so weit war („Bist du sicher?“ – „Ja, absolut.“ Zwei Sätze, yeah!), piekste es kurz, er bewegte sich ein paarmal hin und her, und dann war es auch schon vorbei. Er schlief sofort ein, während ich noch kichernd vor Aufregung auf der Matratze saß und mich wunderte, dass um so ein kurzes Dings so viel Trara gemacht wurde.

Ich weiß nicht, wie es dir ergangen ist oder noch ergeht, aber für mich war der Weg zu vernünftigen Sex voller frustrierender, aber auch erinnerungswürdiger Erlebnisse. Zumindest die ersten Jahre. Ich finde das insofern ärgerlich, als dass man die meisten Fertigkeiten, die man zum Leben braucht, in kürzester Zeit lernt. Nimm Atmen zum Beispiel, das haben die meisten sofort drauf. Oder Stuhlgang. Sogar laufen lernen dauert nicht mehr als ein paar Monate. Aber willst du Sex so richtig lernen, dann herzlich willkommen im Bootcamp! Dass man die Geschlechtsteile ineinanderstecken kann, hatte ich schnell raus. Aber die ganzen Gespräche drum herum, das ganze Herzrasen und die ganzen Gefühle, die man dadurch bekommt, das erzählt einem kein Schwein. Vielleicht bin ich deshalb Sex-Expertin geworden. Ich konnte nämlich nichts von alledem. In Sachen Sex war ich wirklich eine absolute Niete.



DIE BASICS – GUT ZU WISSEN!

*Wissenswertes fürs erste Date
und für die Trennung – und für alles,
was dazwischenliegt*



**LIEBE PAULA, ICH VERSUCHE SEIT JAHREN,
ERFOLGREICH EINE FRAU ANZUSPRECHEN.
ABER MIR FÄLLT NIE EIN COOLER
ANMACHSPRUCH EIN. HILFE!**

Mein Lieber, das könnte natürlich daran liegen, dass Anmachsprüche grundsätzlich wirklich blöd sind. Eine rasche Umfrage im Freundeskreis hat folgende Schmuckstücke zutage gefördert. Mal sehen, ob sie was taugen:

- Ich sehe vielleicht aus wie ein Ewok, aber da wo es zählt, bin ich gebaut wie ein Wookiee.
- Ist dein Name Wi-Fi? Weil ich nämlich jetzt schon eine Connection spüre.
- Ist dein Name Google? Weil du alles hast, wonach ich jemals gesucht habe.
- Wo ist der Gefällt-mir-Button für dieses Lächeln?
- Ich würde dich ja fragen, ob du häufiger hierherkommst, aber ich stalke dich schon auf Instagram.
- Du bist so heiß, dass meine Proteine bei deinem Anblick denaturieren.
- Mein Personal Trainer hat mir befohlen, hier rüberzukommen und fünf Minuten mit dir zu reden.
- Ich halte länger durch als Boromir.
- Baby, deine Augen sind blauer als Heisenbergs Crystal.

Bevor du so etwas sagst, schweig lieber.



LIEBE PAULA, IST KNUTSCHEN WIRKLICH SO WICHTIG?

In früheren Interviews habe ich häufig gesagt, dass ich glaube, dass gute Küsser meist auch bessere Liebhaber sind, und auch wenn ich keine statistische Erhebung dazu angestellt habe, glaube ich immer noch, dass es stimmt. Ich werde sehr oft gefragt, ob ich Küssen für wichtig halte, und jedes Mal will ich rufen: „Ja, um Himmels willen, was könnte denn wichtiger sein?“ – Knutschen ist für mich ein elementares Bonding-Element und ein idealer Weg, die Schlechten ins Töpfen und die Guten ins Kröpfchen zu stecken. Man muss nur einfach auf den Bauch hören.

Als ich ins Kussgeschäft einstieg, war ich 13 und hoffnungslos verliebt in einen 15-Jährigen, der mir, so oft er konnte, das Gefühl gab, ich sei ein kleines Kind und er schon ein richtiger Kerl.

Wir knutschten etwa ein Jahr lang miteinander, und zwar ausschließlich im Dunkeln (in den Ferien oder an Feiertagen), tagsüber hingegen taten wir so, als würden wir uns nicht kennen. Wir befanden uns mitten in einem Wettstreit der Geschlechter: Derjenige, der das größte Desinteresse am anderen heucheln konnte, hatte gewonnen, und ich muss zugeben, dass er die bessere Strategie hatte. Er sprach nicht nur kein Wort mit mir, er nannte mich sogar „Mutter“. Heute bin ich nicht mehr so empfindlich wie damals, und wenn mich jemand beleidigt, dann wende ich ihm einfach den Rücken zu. Aber damals, im vorpubertären Rausch, machte es mich fertig. Ich glaube im Nachhinein, dass „Mutter“ unsere Liebe getötet hat, und so wischten wir uns eines Morgens den Mund ab, ohne zu wissen, dass es unser allerletzter Kuss war.

Ich habe mich oft gefragt, warum ich mich damals in ihn verknallt habe. Die fünf stärksten Gründe:

- **Er hatte von allen im Ruderklub das schönste Boot.**
- **Wenn er Sonnenbrand hatte, sahen die hellblonden Haare auf seinen Armen besonders blond und schön aus.**
- **Er beachtete mich überhaupt nicht, das machte ihn einfach unwiderstehlich.**
- **Er hatte unglaubliche O-Beine, ich fand Gebrechen an Männern süß.**
- **Er hatte ein goldenes Rennrad, ich nur ein altes Hollandrad.**

Das sind die Argumente, die ich damals für ihn in die Waagschale geworfen habe, und ich schätze, dass er keines davon in die Erwachsenenwelt gerettet hat, von seinen Beinen mal abgesehen. Das bedeutet, dass ich ihn wohl heute nicht mehr anziehend finden würde, sondern froh sein kann, dass es irgendwann aus war, sonst wäre mir mitten in der Pubertät die Einsicht gekommen, dass ich mit jemandem zusammen war, zu dessen größten Vorzügen es gehörte, ein goldenes Fahrrad zu haben. Wenn wir uns aber küssten, dann stand die Welt still. Sobald sich das Dunkel über das Land legte, wenn wir in den Ferien zum Beispiel gemeinsam im Ruderlager waren, fingen wir an, uns wie zufällig zu berühren, um dann in Nullkommanichts wie zwei Saugnäpfe aneinanderzuhängen. Unsere Technik war nur mit sehr viel Speichelfluss zu bewältigen, und ich habe erst kürzlich gedacht, dass der Dab, diese Bewegung, bei der man beide Arme zu einer Seite wegstreckt, von jemandem erfunden worden sein muss, der sich nach dem Knutschen unauffällig den Speichelrand abwischen wollte. Wir knutschten mit einer Ausdauer, wie sie nur Teenager hinbekommen, und ich erwachte jeden Morgen im Rudercamp mit unnatürlich geschwollenen Lippen.

Küssen ist deshalb so fantastisch, weil im Kopf sehr, sehr viele Nervenbahnen zusammenlaufen und praktisch alle wichtigen

Sinne dort ihren Sitz haben. Wir können schmecken, riechen, sehen, hören und fühlen und nicht zuletzt auch denken, wobei ich rückblickend sagen muss, dass ich nie sehr viel gedacht habe, wenn ich gerade verknallt war. Verliebte Menschen können nicht verantwortungsvoll handeln, und darum möchte ich an dieser Stelle auf eine der wichtigsten lambertschen Verhaltensregeln für eine gelungene Beziehung hinweisen:

Mach dir vor dem Ablauf von drei Monaten keine allzu großen Gedanken über die Zukunft der Beziehung.

Ich meine es ernst. Sehr viele Studien haben bewiesen, dass a) Verknalltheit keine objektive Sichtweise zulässt und b) zum Beispiel Männer sich erst nach drei Monaten entscheiden, ob sie bleiben oder gehen wollen. Es macht also keinen Sinn, sich groß darüber auszulassen, wer zu wem zieht und wie viele Kinder man in Zukunft haben will. Wer verknallt ist, ist nicht geschäftsfähig. Worauf du in dieser Zeit aber unbedingt achten solltest, ist, wie dich der oder die andere küsst. Und wie oft. Und ob er oder sie es auch in der Öffentlichkeit tut.

Interessanterweise hören viele Langzeitpaare auf, sich zu küssen, bevor sie aufhören, miteinander Sex zu haben. Ich glaube, das liegt daran, dass man beim Küssen seine Gefühle schwerer verbergen kann und der Kuss auf den Mund viel intimer ist, als sich beispielsweise an den Geschlechtsteilen zu berühren oder sich dort zu küssen. Manche Menschen berichten, dass eine intensive Knutscherei für sie aufregender und schöner war als ein vollständiger Geschlechtsakt. Ich kann das nachvollziehen, denn ich küsse für mein Leben gern. Ich bin der Meinung, dass es sich lohnt, viel Zeit mit dem Küssen verschiedener Menschen zu verbringen, damit man die individuellen Talente und Techniken würdigen und sich am Ende für den Besten oder die Beste entscheiden kann. Das ist harte Arbeit, ja, aber sie ist es wert. Auch wenn der Weg dahin beschwerlich ist.

Als ich etwa 15 war, hatte ich eine Leidenschaft für einen schmalen, trichterbrüstigen Jungen mit dem putzigsten Knutschmund entwickelt, dem ich beharrlich wie ein kleiner Hund hinterherlief, obwohl er an Austausch nicht sonderlich interessiert schien. Er war gerade so in die Pubertät gerutscht, und ich fragte mich, ob ich die Erste war, die er jemals küsste. Als ich ihn nämlich mit sehr viel Überzeugungskraft (ich ging einfach nicht weg) so weit hatte, fiel er über meinen Mund her, wie man es von Oktopussen kennt, wenn sie eine große Muschel aufzubrechen versuchen. Noch Tage später konnte ich die Umrisse seiner Zähne auf den Innenseiten meiner Lippen spüren. Diese Maximalstülpung führte dazu, dass ich eine Weile gar nicht mehr küssen wollte, weil ich des Speichels anderer überdrüssig geworden war. Ohne Knutschen ging es natürlich nicht lange. Stattdessen legte ich mir eine Liste zu mit Dingen, die man beim Küssen unbedingt beachten muss. Diese Liste kopierte ich und reichte sie in der Schule herum, aber nur an jene, denen ich eine schöne Knutschzukunft wünschte. Die anderen sollten sich ruhig vollsabbern lassen. Meine Standards für gutes und lustvolles Knutschen findest du auf Seite 70.



LIEBE PAULA, MACHEN DESSOUS MÄNNER SCHARF?

Ich glaube, es gibt solche und solche. Manche Männer finden es sehr anregend, wenn die Frau sich in Wäsche vor ihnen räkelt. Andere wiederum finden Dessous albern und überambitioniert. Eine rasche Umfrage in meinem Freundeskreis hat ergeben, dass 86,5 Prozent meiner männlichen Freunde Dessous blöd finden. Mein Freund Claus findet zum Beispiel, dass es wichtiger ist,

wie sie sich fühlt, und da muss ich ihm zustimmen. Abgesehen von den Fantasien, die so ein Wäscheset zweifelsohne stimuliert, finde ich, dass eine Frau Wäsche vor allem für sich tragen sollte. Wenn du eine schöne Unterhose trägst, einen passenden BH und vielleicht sogar noch Strümpfe, dann fühlst du dich stark und unwiderstehlich und strahlst das auch aus. Darum geht es. Erfahrungsgemäß bleiben die Stücke eh nicht lang am Leib, bevor es zur Sache geht. Und ja, vielen Männern macht das Auspacken großen Spaß.

Ob du dich in einem Dessous-freundlichen oder aber Dessous-gleichgültigen Umfeld bewegst, hängt eben davon ab, welche Menschen deinem persönlichen Geschmack entsprechen. Ich könnte jetzt behaupten, dass meine Freunde alle superintellektuell und nur auf Inhalte aus sind, aber das würde nicht stimmen. Es ist vielleicht einfach Zufall, dass sich Menschen mit ähnlichen Unterwäschevorstellungen um mich gesammelt haben. Allerdings haben fast alle zugestimmt, dass sie es sehr anregend fänden, wenn ihnen ihre Begleitung beim Dinner stecken würde, dass sie einfach gar keine Wäsche trägt. Stell dir mal vor, was du da an Geld sparst! Herrlich!

Einmal hatte ich zwei Pornodarsteller in meiner Sendung zu Gast, die auch privat ein Paar waren. In einem ihrer Filme ging es um einen Strumpfhosenfetisch. In der Pornografie sind Filme mit Strumpfhosen der Renner schlechthin. Wenn man ein bisschen googelt, findet man die aberwitzigsten Konstruktionen, bei denen es am Ende im Grunde nur darum geht, dass der Mann auf die Strumpfhose ejakuliert, häufig auf die Füße der Trägerin. Manchmal wird die Strumpfhose aber auch einfach zerrissen, um zu vögeln. Meine Gäste hatten einen Film mitgebracht, in dem er auf einem Stuhl saß und sie ihm mit bestrumpften Füßen einen runterholte. Es sei entsetzlich gewesen, sagte er, weil die Strumpfhose auf seinem Penis nach einer Weile für einen gewissen Abrieb gesorgt hätte. Und sie gab zu, die Begeisterung

für Strumpfhosen und Sex nicht so ganz zu verstehen. Ich nickte nur dazu, weil ich nicht sagen wollte, dass ich Strumpfhosen grundsätzlich entsetzlich finde, und zwar egal, ob mit Sperma oder ohne.



LIEBE PAULA, WARUM IST MASTURBATION EIGENTLICH SO WICHTIG? KANN DAS NICHT DER MANN ERLEDIGEN?

Es gibt viele Faktoren, die eindeutig für ein ausgiebiges Verhältnis mit sich selbst sprechen.

1. Selbstbefriedigung macht dich glücklicher.

Alles, was sich schön anfühlt, sorgt dafür, dass Menschen sich wohlfühlen. Warum? Orgasmen lösen eine Ausschüttung der Endorphine Dopamin und Oxytocin aus, die für ein natürliches High sorgen. Vollkommen legal und ohne Nebenwirkungen!

2. Wenn du dich selbst berührst, fühlst du dich wohler mit deinem Körper.

Dein Körper begleitet dich für den Rest deines Lebens, und es ist schlau, ein gutes Verhältnis zu ihm zu haben. Werdet beste Freunde! Für dein ganzes Leben ist es absolut unerlässlich, dass du deine eigene Anatomie wertschätzt und verstehst, welche Berührungen sich gut anfühlen und welche nicht.

3. Dein Sexleben wird besser.

Wenn du deinen Körper gut kennst, weil du dich viel mit ihm beschäftigst, weißt du genau, was dir gefällt und was nicht. Und weil du es weißt, hast du auch genug Selbstvertrauen, deinen

Sexpartnern zu sagen, wenn sie auf dem richtigen Dampfer sind. Und allen anderen, dass es so leider nichts mit euch wird.

4. Du schläfst schneller ein und baust Stress ab.

Nach einem knackigen Orgasmus wird man herrlich müde. Das hat einen Grund: Orgasmen helfen, den Körper von Spannungen zu befreien, und erschöpfen den Körper, was dazu beiträgt, dass man hinterher rascher einschläft. Vieles davon läuft eher auf einer psychischen Ebene ab; weil man sich sicher und entspannt fühlt, kommt man auch besser zur Ruhe.

5. Du wirst sexuelle Spannungen los.

Es soll ja Phasen im Leben geben, in denen man keinen Sex hat, weil man nicht will oder man keinen Partner hat. Wenn du durch eine Trockenzeit gehst, kannst du deine Libido natürlich trotzdem am Leben halten. Und solltest es auch. Denn Studien haben gezeigt, dass Menschen, die lang keinen Sex hatten, aufhören, daran zu denken. Dabei hat Sex so viele gesundheitliche Vorzüge!

6. Masturbation hilft gegen Schmerzen und Menstruationsbeschwerden.

Während des Orgasmus kontrahiert die Gebärmutter. Die Kontraktion sorgt dafür, dass Menstruationsblut schneller abfließt, und lindert Unterleibskrämpfe. Zwar gibt es relativ wenige Studien zu dem Thema, aber die Erfahrung zeigt, dass ein Orgasmus hilft. Macht auf jeden Fall mehr Spaß, als einfach nur eine Wärmflasche aufzulegen.

7. Es gibt eine Menge cooler Spielzeuge, die dir dabei helfen.

Wirklich. Auch wenn nicht alle davon meinen Namen tragen.

8. Wenn du in einer Beziehung bist, ist Masturbation eine tolle Art, die Dinge noch ein bisschen sexier zu machen.

Selbstbefriedigung stimuliert den Teil im Gehirn, der dafür sorgt, dass deine Libido in Schwung bleibt. Heißt: Je mehr Sex du mit dir hast und je wohler du dich dabei fühlst, desto mehr Sex wirst du mit deinem Partner haben wollen. Gerade in Beziehungen, in denen der Sex etwas eingeschlafen ist, hilft es, wenn wenigstens ein Partner plötzlich voller sexueller Energie steckt.

9. Multiple Orgasmen.

Wenn du deinen Körper verstehen lernst, wirst du merken, dass du plötzlich genau weißt, wie du dir Vergnügen bereiten kannst. Anders als Männer können wir Frauen so oft kommen, wie wir wollen. Warum also bei einem Mal aufhören?

10. Es gibt keine Nachteile.

Masturbation hat absolut keine negativen Nebenwirkungen. Man wird nicht schwanger, fängt sich nichts ein und muss sich nicht anhören, dass sich bislang noch keine beschwert hat.

Es gibt noch einen anderen Grund. Überspitzt gesagt, machen Jungs in den Jahren elf bis 18 den ganzen Tag nichts anderes, als die Bettlaken vollzuleckern und hinterher zu behaupten, es handele sich um verschütteten Joghurt. Mädchen fangen für gewöhnlich deutlich später an und befriedigen sich seltener. Im Alter von 16 bis 19 Jahren haben 97 Prozent aller Jungen schon Erfahrung mit Selbstbefriedigung, hingegen nur 43 Prozent der Mädchen. Wenn sich ein Junge zweimal am Tag befriedigt, macht das locker 3000 Orgasmen Unterschied. Das ist ein enormer Vorsprung im Erfahrungshorizont. Also: Wo bleibt dein Ehrgeiz?

HANDARBEITSABEND

Mit Selbstversuchen ist es so eine Sache. Vieles will ich einfach nicht ausprobieren, weil ich weiß, dass es nicht meinen persönlichen Geschmack trifft, anderes erachte ich als absolut lehrreich. Wie heißt es so schön? Wer nicht weiterlernt, wird dumm. Das Problem dabei ist die persönliche Grenze, vor allem, wenn man sich mit dem Thema Sexualität auseinandersetzt. Vieles, was für andere völlig undenkbar wäre, ist für mich gerade spannend. Das meiste in diesem Bereich entlockt mir kein lüsternes Gekeuche, sondern im Gegenteil eher die flitzebogenhafte Spannungtheit einer Wissenschaftlerin. So ging es mir auch bei der Versuchsreihe „Handarbeitsabend“, und glaub mir, ich musste eine Menge Gemecker dafür einstecken, da ich, oh Schreck, einen Penis angefasst habe. Einen fremden Penis.

Aber noch mal von Anfang an. Für die Sendung „Mein erstes Mal“ ging es darum, ein paar Erlebnisse aus den Bereichen Liebe, Sex und Partnerschaft zu finden, die Menschen zum ersten Mal erleben. Mein erstes Mal Liebeskummer zum Beispiel. Und da die Redaktion voller Witzbolde ist, wollten sie unbedingt, dass ich einen Selbstversuch mache. Mein erstes Mal Poledance konnte ich gerade so abwehren. Den Vorschlag, auf den Handarbeitsabend zu gehen, fand ich dann aber gut, weil ich hoffte, endlich nähen zu lernen.

Stell dir ein Massagestudio vor (die Art mit Happy Ending), das aber das Wohlgefühl des Menschen als Ganzes im Blick hat. In so einem Studio fand der Handarbeitsabend statt. Es roch nach Räucherstäbchen und sehr viel Mandelöl. Für viele Menschen sind solche Massagestudios die Rettung, weil sie sonst nie berührt werden. Ich stelle es mir grauenhaft vor, wenn einen nie jemand anfasst. Insofern bin ich solchen Studios gegenüber sehr aufgeschlossen und dankbar, ich wünschte nur wirklich, sie

würden anders riechen. Der Handarbeitsabend ist ein Kurs für Frauen, die ihre Fertigkeiten am Penis verbessern möchten, so dass sie noch mehr Spaß und Selbstbewusstsein im Bett haben. (Das männliche Äquivalent nennt sich „Handwerkerabend“, einfach mal googeln.) Normalerweise findet der Handarbeitsabend fern eines lebenden Objektes statt, nämlich mit einer Piccoloflasche als Penisersatz. Wir fanden die Vorstellung, zwei Stunden an einer Piccoloflasche zu schrauben, allerdings ziemlich unsexy und entschieden uns, ein lebendiges Modell einzuladen, denn wenn schon, denn schon. Ich hatte natürlich vorher zu Hause um das Okay gebeten, manche Männer sind da ja heikel. Aber ich fand die Echtheit für die Sache wichtig. Eine Flasche kann nicht sagen, ob der Druck so richtig ist, ob es wehtut oder gar besonders angenehm ist, ein Mann aber schon. Macht für mich Sinn. Wie gesagt, vielleicht bin ich anders als die meisten, aber für mich hat ein Penis in so einem Kontext überhaupt nichts Sexuelles, sondern eher etwas Wissenschaftliches. Penis hin oder her, entscheidend ist doch, was am Ende dabei rauskommt, oder?

Anna Mondry, die Trainerin für Handarbeitsabende, ist eine der Frauen, die einem Dinge so ruhig und souverän erklären, dass man am Ende auch, ohne zu zögern, für sie über glühende Kohlen laufen würde, wenn es das ist, was Anna richtig findet. Ihre Art, Handjobs zu erklären, hat so etwas angenehm Nebensächliches, denn, meine Güte, es ist Sex, und Sex ist gut für euch. Trotzdem war mir etwas mulmig, denn ich wusste nicht, wen die Redaktion ausgesucht hatte. Wenn es ein unattraktiver oder übermäßig esoterischer Typ wäre, hätte ich vielleicht ein Nähe-Distanz-Problem mit seinem Penis, was blöd wäre, weil ich vollmundig behauptet hatte, dass Anfassen gar kein Problem sei.

Aber man will ja auch nicht irgendeinen. Der Typ war von der Marke Collegestudent und unheimlich mutig. Ich würde mich nicht nackt in einen Raum voller Männer legen, damit die an mir Griffe an meinem Geschlechtsteil ausprobieren können. Auch nicht für Geld. Markus hingegen zeigte gleich einen freundli-

chen Enthusiasmus in jeder Faser seines Körpers. Anna zeigte Griffe wie „Shivas Rache“, wobei ich, glaube ich, falsch erinnere, denn „Rache“ wäre ja eher abbeißen oder so, Shiva ist schließlich der Gott der Zerstörung. Also irgendetwas mit Shiva. Dann zeigte sie, wie man einen Ring um die Hoden bildet und ganz zünftig nach unten zieht, viel fester, als ich es mich jemals getraut hätte, um aus dem Skrotum einen kraulbaren festen Sack zu machen. Bei „Fire and Rain“ zwirbelt man den Penis zwischen den Händen wie eben einen Stock, mit dem man Feuer machen will, und es gab eine kurze Diskussion, ob Markus diese Technik gefällt oder ob das Brennen in seinem Penis doch eher Schmerzen waren statt Erregung.

Ja, und dann sollte ich ran. Inzwischen fühlte ich mich wie die größte Penis-Anfängerin der Welt. Ich hatte noch nie einen Hodensack feste nach unten gezogen oder den Penis zwischen meinen Handflächen heiß gerieben. Was für ein Vergnügen ich all den Penissen bisher verweigert hatte!

Der erste Griff in Markus' Schoß war merkwürdig. Das könnte allerdings nicht nur an der Fremdheit gelegen haben, sondern auch an der Tatsache, dass mir die Flasche mit dem Gleitmittel ausgeglitten war und ich bis zum Ellenbogen mit schleimiger Substanz bedeckt war. Meine Hände waren so glitschig, dass ich Mühe hatte, den Penis überhaupt einzufangen.

Um das Problem zu lösen, wandte ich den „Juicer“ an, eine mir unter dem Namen „Krönchenwischen“ bekannte Tätigkeit. So konnte ich nämlich nicht arbeiten. Der „Juicer“ bezeichnet das Umfassen der Eichel in einer drehenden Bewegung mit Drall nach unten, genau so, als würde man eine sehr lange Zitrone auspressen. Markus gefiel das, aber auch der „Oktopus“ erzeugte eine überzeugende Wirkung.

Ich gerate von Berufs wegen in viele merkwürdige Situationen. Aber vor Frauen mit Notizblöcken auf einem Podest zu sitzen und einen fremden Penis zu halten war eine, von der ich auch Monate später noch gern auf Partys erzählte. Das Problem war nämlich dieses: Du sitzt da, hast den Penis in der Hand, willst souverän

wirken und gleichzeitig sachlich distanziert. Aber das Körperteil reagiert ja unter deinen Fingern, und du willst dem Penisbesitzer auch kein schlechtes Gefühl geben, wenn du währenddessen Witze über missglückte Handjobs machst. Nicht nur im körperlichen Sinne nicht. Als ich merkte, dass Markus auf Fragen nur noch stockend antwortete, hörte ich auf, zu oktopussen, denn ein fremder Penis ist immer noch etwas anderes als fremdes Sperma.

Die ganze Zeit hielt die Kamera drauf. Als wir zu dem eher theoretischen Teil des Gesprächs übergingen, hockte ich immer noch zwischen seinen Beinen und hatte immer noch seinen Penis in der Hand, weil mir klar war, dass ich den Take nicht unterbrechen durfte, um die Stimmung nicht zu versauen. Es war merkwürdig, und da ich nicht wusste, was ich tun sollte, sprach ich mit Anna und tätschelte nebenher mütterlich weiter, um die Größe zu erhalten. Weil ein erschlaffender Penis eine ganz betrübliche Angelegenheit ist.



... ABER NIE ZU FRAGEN GEWAGT HAST.

Hallöchen! Du bist am Ende dieses Buches angelangt, und ich hoffe, dass ich einige deiner Fragen beantworten konnte. Falls dein Anliegen nicht dabei war, dann muss ich wohl einfach noch ein Buch schreiben!

Du willst noch ein Kapitel? Das kann ich absolut verstehen. Bisher war ja alles so schön smooth und unterhaltsam. Und darum habe ich mir für den Schluss etwas ganz, ganz Besonderes für dich aufgehoben!

Bereit?

Achtung. Gleich kommt's!

Tataa!

Da hätte ich noch was! Geschlechtskrankheiten

Na, so was aber auch! Tja, immer wenn man denkt, man ist dem Teufel noch mal von der Schippe gesprungen, ballert er einem voll vor den Latz. Du hast natürlich großes Glück, dass das hier kein Bilderbuch ist. Hast du im Internet schon mal nach Fotos von Syphilis gesucht? Dann weißt du ungefähr, was ich meine. Syphilis ist ebenso wieder auf dem Vormarsch wie Tripper und all ihre kleinen Freunde. Warum? Weil ein paar Schlauberger von euch denken, dass ihnen schon nichts passieren kann, richtig? Sieht doch alles gepflegt aus!

Falsch!

Du siehst es keinem Menschen an, ob er oder sie HIV-positiv ist, Tripper, Syphilis, Feigwarzen oder Chlamydien hat, voller Pilze steckt oder schlicht ein grindiges Geschlechtsteil hat. Du darfst auch nicht einfach so lecken oder blasen, denn auch da ist das Infektionsrisiko groß!

Die Lösung ist zum Glück ziemlich einfach. Benutzt Kondome. Und wenn ihr zusammenbleiben wollt und anders verhütet, dann lasst euch vorher auf all die fiesen Krankheiten testen, die ein Mensch so haben kann. Ich sage es noch mal zur Sicherheit:

Benutzt Kondome!

So. Und jetzt viel Spaß da draußen.

Alles Liebe, deine Paula

Paula KOMMT

Es gibt Fragen, die man sich nicht zu stellen wagt. Darf man heimlich mit zwei Freunden schlafen? Ist es normal, auf Füße zu stehen? Was tun, wenn der Freund größere Brüste hat als man selbst? Und kann man an einem Hodensack erkennen, wie gut der Mann als Liebhaber ist?

Diese und viele andere elementare Fragen beantwortet Paula Lambert in dem ehrlichsten Sex-Buch aller Zeiten. Dazu gibt es witzige Einblicke hinter die Kulissen von „Paula kommt“ und tausend Tipps, die das Liebesleben einfach besser machen!

Noch nie war ein Sex-Buch erfrischender!

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6397-4



9 783833 863974

€ 17,99 [D]

€ 18,50 [A]