

# **Die Liebe und ich**

ILONA EINWOHLT

# **Die Liebe und ich**

ILONA EINWOHLT



## AUS LAUTER LIEBE FÜR T.

Mit besonderem Dank für ihre fachliche Beratung an Kathrin Skoupil von pro familia Darmstadt und an Dr. Michael Koepe

In neuer Rechtschreibung

1. Auflage 2009

© 2009 by Arena Verlag GmbH, Würzburg

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und Innenillustration: knaus.büro für konzeptionelle und visuelle identitäten, Würzburg

Einbandillustration: Constanze Guhr

Gesamtherstellung: Westermann Druck Zwickau GmbH

ISBN 978-3-401-06230-3

[www.arena-verlag.de](http://www.arena-verlag.de)

## Inhalt

<b>Erstes Kapitel,</b>	
<b>in dem Sina vor Liebe explodiert</b>	<b>6</b>
Das Finger-Abc	6
Pille, Preserl, Peinlichkeiten	27
Prima Premiere?!	55
<b>Zweites Kapitel,</b>	
<b>in dem die Liebe Sina Kummer bereitet</b>	<b>69</b>
Graue Gefühle	69
Ende Gelände	84
S.O.S. – Herz in Not	96
<b>Drittes Kapitel, in dem Sina</b>	
<b>die Liebe von einer ganz anderen Seite kennenlernt</b>	<b>115</b>
Oh Baby, Baby, balla balla	115
Come on, come in, come out!	133
Frühlingserwachen	150
<b>Viertes Kapitel,</b>	
<b>in dem Sina die Liebe liebt</b>	<b>169</b>
Sein wie keine andere	169
Keine Feier ohne Geier	185
Liebeslied	206

ERSTES KAPITEL,  
IN DEM SINA VOR LIEBE EXPLODIERT

## Das Finger-Abc

Vor genau drei Stunden bin ich explodiert. Und jetzt weiß ich nicht, ob ich deswegen ein schlechtes Gewissen haben soll oder nicht. Vorhin beim Nachhausekommen hat mich Mama ganz komisch angeguckt, als ob sie mir angesehen hätte, dass da etwas Grandioses mit mir passiert ist. Seit ich mit Yannis zusammen bin, scannt sie mich immer von oben bis unten ausführlich, wenn ich zur Tür reinkomme – als würde sie jede meiner Körperzellen einzeln auf ihre Jungfräulichkeit hin prüfen. Yannis ist mein bester Freund und Kumpel, seit ich denken kann. Unser ganzes Leben lang wohnen wir in nachbarlicher Eintracht in dieser öden Reihenhaussiedlung, haben auf tausend Grillfeten seiner Eltern gemeinsam in der Hollywoodschaukel abgehangen. Aber seit genau zwei Jahren, zwei Monaten und zwei Tagen ist Yannis mein Freund. Erst habe ich das ja nicht gleich kapiert, eben weil wir immer nur Kumpels waren. Aber dann hatte er mir auf meiner Geburtstagsparty diesen gigantisch fetten Knutschfleck verpasst und seitdem ist

nichts mehr so, wie es einmal war: Ich, Sina Rosenmüller, mit den großen Füßen und ohne Pickel, total verliebt.

Meine Freundin Julia hatte natürlich längst vor mir geschnallt, was da zwischen uns los ist, und mir ständig ins Gewissen geredet, endlich zu meinen Gefühlen zu stehen.

Wenn die wüsste, welche Gefühle ich jetzt für Yannis habe!!!  
Ich bin sooo sehr in ihn verliiiiiebt!!!

Julia hat in Sachen Liebe viel mehr Übung als ich. Schließlich hat sie sich den süßesten Franzosen aller Zeiten zielsicher angegelt, der damals für ein Jahr bei uns in der Klasse war. Als er dann wieder zurück nach Frankreich ging, hat sie mit Tausenden von E-Mails und Fleurop-Sträußen „ihre Liebe aufrecht gehalten“, wie sie mir immer wieder mit Tränen in den Augen erzählt hat, wenn Nicolas auf ihre ausführlichen Briefe nur mit einer HDL;) \*\*-SMS reagiert hat. Inzwischen läuft ihre „Fernbeziehung“ nicht mehr so gut, ich glaube, sie war schon mehrfach davor, mit ihm Schluss zu machen, aber scheinbar kommt sie von diesem Typ nicht los. Das kann ich gut verstehen, mit Yannis würde ich auch nicht einfach so Schluss machen, ich wage gar nicht mal, daran zu denken! Selbst wenn er in Australien leben würde, ich wäre wahrscheinlich genau so wie Julia verrückt vor Liebe und würde ihm ebenfalls lauter rosarote Liebesbriefe schreiben.

Verliebte Menschen befinden sich in einem hormonellen Glücksrausch, bei dem, das haben Wissenschaftler nachgewiesen, sprichwörtlich der Verstand ausgeknipst ist: Der Bereich im Gehirn, der

für die Verarbeitung von negativen Emotionen verantwortlich ist, ist nicht aktiviert. Das erklärt, warum Liebe blind machen kann: Wenn wir verliebt sind, sehen wir eher mal über die Fehler unseres Partners hinweg und machen die unmöglichsten Dinge ...

Meine ex-beste Freundin Kleo dagegen sieht das völlig nüchtern, kein Wunder, sie hat sich ja auch sämtliche Gefühlsregungen aus ihrem Körper rausgehungert. Immer, wenn ich sie sehe, gibt es einen tiefen Stich in meinem Herzen, weil ich die lebensfrohe, wuschelig blond gelockte Kleo von früher nicht vergessen kann. Wie oft schon habe ich versucht, mit ihr über ihre Probleme zu sprechen, ich weiß ja, dass sie eigentlich ein prima Kerl ist und wie sehr sie unter ihrer durchgeknallten Mutter leidet.

Mal ehrlich, wer von uns tut das nicht?! Aber ist das ein Grund, magersüchtig zu werden? Nö!

Tatsache ist – ich komme einfach nicht mehr an sie heran. Ab und zu hat sie ein paar helle Momente und hängt mit uns gemeinsam in Antonios Eiscafé ab, dann ist es fast so wie früher, als wir noch die allerbesten Freundinnen waren und den ganzen Nachmittag miteinander rumgealbert und unseren Meerschweinchen Zöpfchen geflochten haben. Jetzt aber streift sie meistens mit ihrer Hoverwarth-Hündin Ambra alleine durch die Felder, und weil ich meine Zeit sowieso fast immer mit Yannis verbringe, bekomme ich nicht mehr so viel von ihr mit. Ein schlechtes Gewissen ihr gegenüber habe ich trotzdem.

Apropos Gewissen: Zurück zu diesem Nachmittag. Muss ich mich jetzt schämen oder nicht? Ich meine, ich bin gekommen, einfach so. Ohne dass Yannis es gemerkt hat, wie auch, ich habe ja selbst nicht ganz kapiert, was da gerade in meiner Unterhose abging. Dabei habe ich nur auf ihm gelegen und mich ein bisschen an seiner harten Jeans geschrubbelt ... Bisher habe ich dieses Explosions-Gefühl nur alleine erlebt, wenn ich mal mit der Dusche oder dem Kissen gespielt habe.



Selbstbefriedigung ist eine der besten Möglichkeiten, dich auszuprobieren. Macht jeder und jede, ohne großartig darüber zu sprechen, und du brauchst dich deswegen nicht zu schämen, es macht weder dumm noch Pickel, sondern einfach gute Laune. Andere sagen Onanieren, Masturbieren, Sich-einen-Runterholen oder Wichsen, gemeint ist in allen Fällen dasselbe: Du tust dir gut und streichelst dich selbst zum Höhepunkt, mit Dusche, Kissen oder Finger, erforschst deine erogenen Zonen und verschaffst dir ein entspanntes Körpergefühl. Dass du einen Höhepunkt, einen Or-

gasmus hast, merkst du an dem einzigartig tollen Gefühl. Und daran, dass du nicht mehr fragst: Hatte ich jetzt einen oder nicht?! Also, entdecke dich und deine Scheide in aller Ruhe, wenn du für dich alleine bist, streichele dich, genieße dich ...

Seufzend lasse ich mich auf mein Bett fallen, drücke den Touchscreen meines iPod. Mein Halbbruder Paul, der vor Jahren in eine Musiker-WG gezogen ist, promotet so eine Playlist zu einem romantischen Jugendbuch, die einfach genial ist und die ich natürlich längst auswendig mitsingen kann. Genau die richtige Musik für meine Stimmung an diesem Nachmittag.

Ob Yannis vorhin etwas mitbekommen hat? Immerhin bin ich danach ganz schnell verschwunden, weil ich erst mal alleine sein und meine Gefühle sortieren musste. Ich habe mich noch kurz verlegen in seine Arme gekuschelt, aber seine Streichelhände abgewehrt, die gerade dabei waren, die weiche Haut auf meinem Bauch zu erkunden. Plötzlich wollte ich nicht mehr von ihm gestreichelt werden.

„Hey, was ist denn los?“, hat er verwundert in mein Ohr geflüstert. „Magst du das nicht?“

Doch, Yannis, das mag ich, habe ich gedacht, sehr sogar. Und als ob er meine Gedanken lesen könnte, hat er leise hinzugefügt: „Das ist so wunder-wunder-wunderschön mit dir, ich könnte stundenlang so liegen.“

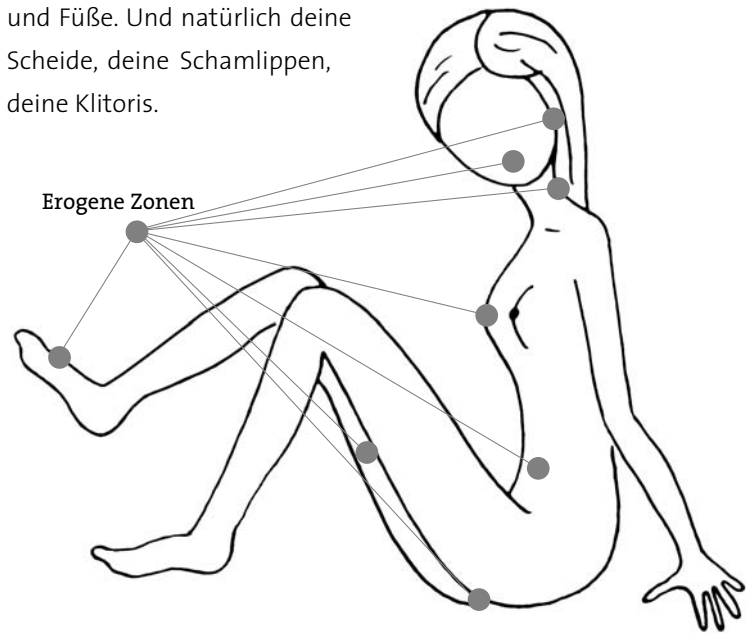
Dabei machen wir seit zwei Jahren, zwei Monaten und zwei Tagen nichts anderes, als nur stundenlang knutschend nebeneinanderzuliegen. Ehrlich. Seine Mutter Stefanie guckt immer ganz knittrig, wenn ich nach so einem Kuschel- und Knutschnachmittag mit verwuschelten Haaren die Treppe hinunter-

komme und über den Gartenzaun auf unser Grundstück verschwinde. Wenn unsere Mütter wüssten, dass wir eigentlich ganz brav sind und ES noch gar nicht tun wollen, wären sie sicher nicht so zickig drauf. So aber muss ich mir von Mama ständig irgendwelche Sticheleien anhören von wegen „Geh mal lieber zu Dr. Gottstein“ oder „Beim ersten Mal ist es nicht so schön“. Neulich bin ich total ausgeflippt deswegen. Was geht die denn mein Sex- und Liebesleben an? Nur weil sie ihre Dessous bei *Patrizia* kauft, um es sich mit Papa „schön“ zu machen, muss sie sich nicht gleich als Expertin aufspielen und mir reinquatschen. Und außerdem bin ich alt genug, ich weiß, was ich mache. Nämlich nichts, ich bin einfach noch nicht so weit.

Wobei, seit vorhin ... wenn das mit Yannis so explosiv schön sein kann, warum eigentlich nicht. Wie ist das für ihn? Wir sind jetzt schon so lange zusammen, aber wir haben noch nie richtig darüber gesprochen, immer nur geknutscht und ein bisschen rumgefummelt. Vielleicht sollte ich ihm das nächste Mal zeigen, wie erregend ich das alles mit ihm finde. Und nicht einfach abhauen.

Jugendliche tun ES in Deutschland im Durchschnitt mit 16,2 Jahren. Und viele lassen sich durch die Frage nach dem ersten Mal ganz schön unter Druck setzen. Das sollte es nicht. Zuerst: Relax! Du kannst dein ganzes Leben lang noch Geschlechtsverkehr haben, so oft und wann immer du Lust hast. Lerne für dich allein deine erogenen Zonen erst einmal richtig gut kennen, dann hast du garantiert mehr Spaß und Vergnügen, wenn du mit einem Jungen zusammen bist.

Erogene Zonen sind zum Beispiel deine Ohrflüppchen, dein Mund, deine Halsbeuge. Deine Brüste und Brustwarzen, dein Bauchnabel und die Oberschenkelinnenseiten und Füße. Und natürlich deine Scheide, deine Schamlippen, deine Klitoris.



„Sina, Telefon für dich.“ Meine Mutter steht plötzlich mitten in meinem Zimmer und hält mir das Funkhandy hin. Stirnrunzelnd guckt sie mich an, wie ich schnell die Hände aus meiner Unterhose ziehe. Was kommt die auch einfach so in mein Zimmer!

„Hey, Milli“, rufe ich extra laut und extra fröhlich, während ich die Tür hinter meiner Mutter zuknalle, „was geht ab?!“

Milli ist meine allerbeste Freundin. Mit ihrem Dauerfreund Marco hat sie leider in letzter Zeit ziemlichen Stress, weil der sich in den Kopf gesetzt hat, Medizin zu studieren. Und weil die Aufnahmebedingungen ziemlich hart sind, büffelt er die ganze

Zeit mehr für die Schule, als dass er seine Milli knutscht. Ich finde, sie soll sich nicht so haben, schließlich liebt er sie und steht fest zu ihr, das weiß ich, weil wir auch öfters mal zu viert unterwegs sind, Kino und so. Was das Knutschen betrifft, haben die beiden das zu Beginn ihrer Freundschaft so ausführlich immer und überall betrieben, dass es schon fast peinlich war. Also in der Beziehung können sie ruhig mal eine Pause einlegen. Aber Milli sieht das völlig anders. Während sie früher total natürlich und sportlich unterwegs war, beim Basketball, Reiten, Inlinern, verbringt sie jetzt die meiste Zeit damit, sich für Marco zurechtzustylen – sie ist da schlimmer geworden als Julia zu ihren besten Zeiten! Außerdem zergrübelt sie sich den Kopf: ob er genügend Abwechslung beim Lernen hat, was aus ihrer Beziehung wird, wenn er in einer anderen Stadt studiert, oder ob er womöglich eine andere hat. Das ist so ihr neuester Trip und ich ahne schon, dass sie mich deshalb anruft.

„Hey, Sina“, ruft Milli aufgeregt durchs Telefon. „Rate mal, was ich herausgefunden habe!“

„Keine Ahnung, sag an“, antworte ich betont ruhig, um sie zu ärgern. „Marco will unbedingt Frauenarzt werden!?“

„Du bist blöd“, schmolzt sie. „Nein, viel schlimmer!“

„Noch schlimmer?“

„Stell dir vor, er chattet mit älteren Frauen!“, ruft sie und ihre Stimme überschlägt sich vor Empörung.

„Wie denn das? Ich meine, wie kommst du denn darauf?“, will ich wissen. Das kann ich mir gar nicht vorstellen, Streber-Marco im Sex-Chat! Seit ich selbst unter [www.sinasblog.de](http://www.sinasblog.de) Online-Tagebuch schreibe, habe ich ja so meine Erfahrungen mit diesen perversen Kerlen, die sich scheinheilig unter irgendeinem

Lolita-Namen einloggen und so tun, als wären sie meine Freundinnen. Aber Marco? No way.

„Ich habe ihn erwischt“, schnaubt Milli entrüstet. „Vorhin. Ich wollte ihn mit leckeren Aprikosenbaiser-Törtchen überraschen und da habe ich ihn dabei ertappt, wie er vorm Computer anstatt über seinen Hausaufgaben saß.“

„Ja, und?“, frage ich skeptisch. „Vielleicht hat er etwas gegoogelt!“ „Pah!“, macht Milli. „Ich bin doch nicht blöd. Als er auf dem Klo war, habe ich kurz rumgeklickt. Und jetzt ...“, sie kichert plötzlich los, „... weiß ich, was er will: Sex.“

Selbst beim Frühstück am nächsten Morgen gehen mir Millis Worte nicht aus dem Kopf: SEX! Was hat Liebe denn mit Sex zu tun?

Sex (von lat. *sexus* = Geschlecht) meint die praktische Ausübung von Sexualität, also alles, was mit Befriedigung der Lust, Geschlechtsverkehr und sexuellen Handlungen zu tun hat. Manche behaupten, Sex ohne Liebe sei nicht möglich. Andere wieder meinen, dass man Sex auch ohne Liebe haben kann. Und vor allen Männern und Jungs kämen da schnell zur Sache ... Was denn nun? Manchmal tut es gut, einfach Kopf (natürlich nicht, was die Verhütung angeht – hier immer mit Köpfchen!) und Herz auszuschalten und sich einfach seiner Lust hinzugeben. Auf Dauer dürfen da natürlich romantische Gefühle dabei sein – und ganz bestimmt macht Sex mit einem Partner, den du von Herzen liebst, am meisten Spaß. Enttäuschung ist vorprogrammiert, wenn die Partner mit unterschiedlichen Gefühlen an die Sache rangehen. Der eine will nur spielen, der andere hat sich unsterblich verliebt ...

Milli will jetzt also Marco verführen und ihn „damit zurückerobert“. Ich habe sie total angemacht deswegen. Erstens liebt Marco sie so, wie sie ist. Und zweitens muss sich Milli ihm zuliebe nicht verbiegen. Nur, um ihn nicht zu verlieren? Ich habe mich allerdings nicht getraut nachzufragen, was zwischen den beiden bisher so gelaufen ist. Dann hätte ich ja auch von mir und Yannis erzählen müssen. Und zugeben, dass wir bis jetzt immer nur wild, aber harmlos rumgeknutscht haben, mochte ich irgendwie nicht.

„Guten Morgen, Sina“, begrüßt mich meine Mutter jetzt fröhlich. „Alles klar?“

„Mmmpf“, mache ich, während ich mein Müsli auslöftele.

„Leon ist von Oma Doris abgeholt worden, sie wollen in den Zoo“, meint Mama, während sie klappernd die Spülmaschine ausräumt. „Und was hast du heute vor, am ersten Tag deiner letzten Ferienwoche? Trefft ihr euch wie immer nachher im Schwimmbad? Das Wetter ist ja danach ...“

„Mmmpf.“ Etwas Besseres fällt mir nicht ein. Ewig nur Schwimmbad! Ferien sind einfach öde! Sonst waren wir – Mama, Papa, meiner kleiner Nervbruder Leon und ich – im Sommer immer an der Nordsee, aber dieses Jahr hat Papa so ein oberwichtiges Management-Projekt, da war es ihm unmöglich, frei zu machen. Und ohne Papa fährt Mama nirgendwohin. „Vielleicht gehe ich nachher ein bisschen in die Stadt, bummeln“, meine ich, nachdem ich sämtliche Haferflocken mit einem kräftigen Schluck Orangensaft runtergespült habe. Milli hat mich nämlich gefragt, ob ich mit zu *Patrizia* in den Dessous-Laden komme. „Hast wohl im Lotto gewonnen“, habe ich sie gefragt, dabei ist es ein offenes Geheimnis, dass die

Familie Kaiser in Geld nur so schwimmt. Also, ich kann mir keine Unterhosen in einem Edel-Wäschegeschäft leisten – und Mama würde mir was husten!

Doch bevor ich mich für die City zurechtstylen kann, ruft Yannis an. Ob ich mit ins Schwimmbad komme, will er wissen, er würde jetzt schon los. „Nein“, höre ich mich sagen, „fahre ruhig schon mal, ich komme vielleicht später nach.“

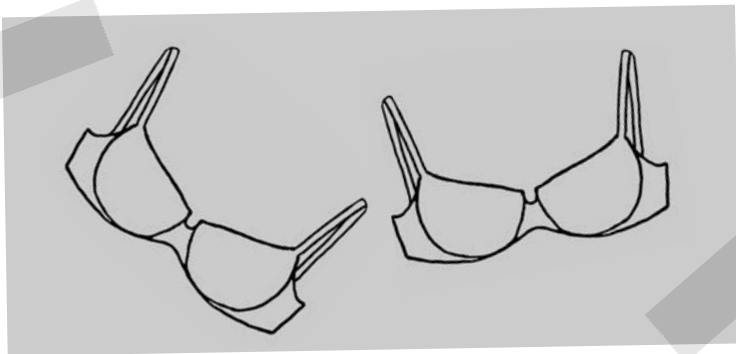
„Alles klar.“ Seine Stimme klingt ein bisschen enttäuscht. „Aber heute Abend kommst du doch, oder?“

Ach ja, stimmt ja! Heute steigt mal wieder eine von den legendären Grillfeten bei Dietrichs. Yannis' Mutter Stefanie liebt es, zu jeder Jahreszeit ausgeflippte Feste zu organisieren und für heute Abend hat sie das Thema „Paradies“ ausgeben.

„Logisch“, beeile ich mich zu sagen. „Deswegen muss ich auch noch mal in die Stadt, ich habe nämlich nichts anzuziehen ...“

„Logisch“, kichert Yannis, „dann viel Spaß!“ Und klick, schon ist er weg.

Wenn der wüsste! Milli hat sich total gefreut, dass ich mitkomme, und wenig später stehen wir vor dem Dessous-Laden und trauen uns nicht rein.



„Am Ende begegnen wir der Tuszynski“, unke ich. Unsere Klassenlehrerin ist für ihre gepflegte Erscheinung drunter und drüber bekannt. „Wollen wir nicht lieber zu H&M? Da fallen wir wenigstens nicht auf!“

„Ach komm, wir sind doch nur unter Frauen, das ist doch nichts Schlimmes“, meint Milli lapidar, aber ich sehe ihr an, dass auch sie ihren ganzen Mut zusammennehmen muss, um mich an der Hand in den Laden ziehen. „Und wenn du Spitze tragen willst, muss sie weich und edel sein.“

Seufzend folge ich meiner Freundin. Ich merke schon, sie hat sich mit dem Thema intensiv beschäftigt, wer hätte das von ihr gedacht? Milli steht sofort vor einem Ständer mit Dessous-Sets und befühlt mit prüfenden Fingern die weichen Stoffe.

Habe einen Flash-back: Ich stand schon mal hier, damals mit Julia, als sie sich ihren ersten BH kaufen wollte.

„Dir ist es wirklich ernst, oder?“ Ich schaue meiner Freundin fragend in die Augen. „Aber um mit ihm zu schlafen, brauchst du doch nicht solche Fummel!“ Höchstens einen Frauenarzt, füge ich in Gedanken noch hinzu.

„Du hast ja keine Ahnung“, flüstert sie zurück. „Marco steht auf so was.“

„Klar“, flüstere ich ebenso leise zurück. „Jeder Kerl steht auf schöne Wäsche. Aber du, stehst du auch drauf?“

Statt einer Antwort lässt mich Milli einfach stehen, nickt den beiden blondierten Verkäuferinnen zu und verschwindet dann mit einigen Wäscheteilen hinter einem rosa Vorhang.

Gelangweilt schiebe ich die Bügel von den Supersonderangeboten vor mir von rechts nach links, da fällt mein Blick auf einen weiß-lila changierenden Stringtanga mit Federbesatz. „Paradies“ leuchtet es vor meinen Augen auf. Ohne weiter darüber nachzudenken, checke ich die Größe und bezahle an der Kasse einen paradiesischen Schnäppchen-Preis, bevor Milli etwas mitbekommt. Die steht plötzlich wie aus dem Nichts in einem Hauch aus Tüll, Rüschen, Blüten und Stickerei vor mir.

„Na, wie sehe ich aus?“, fragt sie keck und schreitet lässig durch die Boutique.

„Wow“, entfährt es mir und auch die beiden blondierten Verkäuferinnen werden blass vor Neid. Milli sieht einfach toll aus. Aber umso mehr empört es mich plötzlich, was sie da vorhat. Als ob sie so einen Langweiler wie Marco nötig hätte!

„Jetzt muss er mich einfach lieben“, verkündet sie strahlend, während sie sich sexy durch ihre rote Mähne streift und vor dem Spiegel in Pose stellt.

Das macht sie nicht zum ersten Mal, schießt es mir durch den Kopf und ich überlege, ob Milli wohl heimlich Germany's next Topmodel werden will.

Ich trete hinter sie. „Marco liebt dich, so wie du bist“, sage ich und drehe sie sanft zu mir um. „Hey, Süße, mach keinen Scheiß, mach nichts, was du am Ende bereust ...“ Ich gucke ihr fest in die Augen, auf der Suche nach der selbstbewussten und starken Milli von früher, die sich nicht einfach einem Typen zuliebe aufgibt. Ein Fehler, denn prompt liegt sie heulend in meinen Armen.

„Aber ich liebe ihn doch so“, schnieft sie. „Und wenn es das ist, was er sich am meisten wünscht, dann will ich ihm das geben!“

„Kein Thema“, sage ich streng wie Heidi Klum und reiche ihr

ein Taschentuch. „... wenn du das auch willst!“, füge ich mit Nachdruck hinzu. „Aber dazu brauchst du nicht so einen sündhaft teuren Aufzug!“ Heimlich taste ich nach meinem Paradies-String, den ich in meine Rocktasche geknüllt habe.

ICH bin noch lange nicht so weit, mit Yannis zu schlafen,  
das weiß ich.

Die Party bei Dietrichs ist bereits in vollem Gange, als meine Mutter und ich endlich auftauchen. Erst kam Papa nicht pünktlich nach Hause und dann hat sich Leon dreimal hintereinander übergeben, kein Wunder, er war ja auch den ganzen brütend heißen Tag in der Sonne ohne Kappe unterwegs. Jetzt liegt er mit einem fetten Sonnenstich in unserem kühlen Partykeller. Papa passt auf ihn auf und Mama geht – entgegen ihrer sonstigen Mutti-Gewohnheiten – trotzdem zur Sommerparty. Ich glaube, das liegt an ihrem neuen apfelgrünen Flatterkleid, das sie Stefanie unbedingt vorführen will. Strahlend kostet sie nun gemeinsam mit Yannis' Papa Oliver von der Paradies-Bowle. Mir war der ganze Trouble um Leon ganz recht, da konnte meine neue Unterhose in Ruhe trocknen, ist doch logisch, dass ich die erst mal mit der Hand ausgewaschen habe.

Yannis begrüßt mich mit einem Nasenstüber, ihm ist das immer peinlich, wenn so viele Erwachsene drum rumstehen. „Hier, magst du?“, fragt er mich und hält mir seinen bunten Becher hin, in dem lauter Melonen- und Ananasstücke schwimmen.

„Ach nee, lass mal“, sage ich und angele mir lieber ein Glas Orangensaft vom Buffet. „Wie war's im Schwimmbad?“

Und während Yannis mir ausführlich von seinen Spring- und Tauchkapriolen erzählt, nicke ich Malte, der lässig am Grill steht, grinsend zu.

„Ist dein großer Bruder wieder mal solo?“, unterbreche ich Yannis. Malte ist der Womanizer schlechthin und hat ständig neue Freundinnen. Eine Zeit lang war er sogar mit Jolina aus meiner Klasse zusammen, aber heute Abend scheint er alleine hier zu sein.

„Keine Ahnung, das interessiert mich nicht“, meint Yannis und zieht mich jetzt zärtlich zu sich heran. „Ein hübsches Top hast du da an ...“ Vorsichtig streicht er über die dünnen Spaghetti-Träger. Ich kriege eine rote Birne, denn unter dieses enge Teil konnte ich unmöglich noch einen BH quetschen. „Komm“, sage ich verlegen, weil sofort mein ganzer Körper kribbelt, „wir gehen in die Hollywoodschaukel.“

Das ist nämlich unser Stammplatz. Auf jeder Stefanie-Fete hängen wir darin ab und lästern über die Erwachsenen, die je nach Anlass mit Caipis, Bier, Prosecco oder Bowle abgefüllt durch die Gegend torkeln und sich oberpeinlich benehmen. Yannis folgt mir grinsend, angelt noch was vom Buffet und dann kuscheln wir uns zusammen in die Kissen.

„Weißt du eigentlich, dass ich dich ganz doll liebe?“, flüstere ich in sein Ohr. Yannis grinst nur zur Antwort und küsst mich, dass mir schwindelig wird. Abwechselnd füttern wir uns mit Melonen-Schiffchen, Saté-Spießchen und gebackenen Bananen, bis wir paradiesisch satt sind und genüsslich vor uns hin dösend in der Schaukel hängen.

„Wollen wir hoch?“, fragt Yannis nach einer Weile. Ohne eine Antwort abzuwarten, nimmt er mich einfach an die Hand und

zieht mich mit sich, die Treppe hinauf, in sein Zimmer. Dort lassen wir uns erst mal auf sein Bett sinken und knutschen los, was das Zeug hält. Irgendwann ziehe ich Yannis das Shirt über den Kopf, das geschieht einfach so, irgendwann fliegt mein Top hinterher, irgendwann liegen wir einfach nebeneinander und streicheln uns gegenseitig die warme Haut. Das haben wir schon mal gemacht, aber heute fährt Yannis' Hand sanft über meinen Bauch und rutscht zum Bund meiner Carhartt-Pants.

„Darf ich?“, fragen seine Augen, und als ich ihm zur Antwort einen Kuss gebe, knöpft er mir einfach die Hose auf. Vorsichtig zieht er sie von meinen Beinen und befummelt dann grinsend die Federn. „Du bist das Paradies“, flüstert er in mein Ohr, streift sich kurzerhand selbst die Jeans vom Leib und legt sich vorsichtig auf mich. Für eine Weile bleiben wir so liegen, aufeinander, übereinander, füreinander ... Ich spüre Yannis' Erregung durch unsere Unterhosen und bin selbst ganz kribbelig. Und dann küssen wir uns, bis uns die Puste ausgeht. Explosion die Zweite.

Petting ist spielerischer Sex ohne Geschlechtsverkehr. Oder anders: Wo vorher während des Knutschens nur die Hände waren, ist jetzt auch euer Mund, ihr erforscht mit allen Sinnen eure nackten Körper, kommt zum Orgasmus oder auch nicht. Ihr streichelt und küsst euch überall, Busen, Penis, Scheide ... Tut, was euch gut tut! Wichtig: Du darfst „Stopp!“ sagen, wenn er dir zu weit geht und dich anfasst, wo und wie du es nicht möchtest. Und Vorsicht: Auch beim Petting musst du verhüten (ausführlicher dazu ab Seite 40).

Wir müssen eingedöst sein, denn als ich aufwache, ist es draußen stockfinster. Nur die Flackerlichter von Stefanies Öllampen leuchten durch Yannis' Fenster. Zärtlich küsse ich seine Wange. Oh Mann, ist das schön mit ihm! Seine kurzen Barthaare schubbern meine Lippen, vorsichtig taste ich mich hoch Richtung Ohrläppchen. Yannis grunzt und zieht mich mit einem Mal auf sich. „Hey“, sagt er leise, „das war schön.“

„Hey, ja“, antworte ich irritiert, weil mein Busen sich auf seine Brust quetscht, „... ich muss jetzt nach Hause ...“ Verlegen angele ich nach meinen Pants und ziehe sie über meinen Federtanga. Yannis guckt mir mit hinter dem Kopf verschränkten Armen verträumt zu, während ich mir mein Top überstreife und die Flipflops an die Füße ziehe. Er sieht total lässig und glücklich aus, wie er da so entspannt liegt, aber ich wage kaum, den Blick von seinem Gesicht zu lassen. Denn ein Stockwerk tiefer macht sich ein großer nasser Fleck auf seiner Shorts breit.

Sperma ist eine weiß-glibbrige Flüssigkeit, die beim Orgasmus (auch: sexuellen Höhepunkt) aus dem Penis spritzt. Man nennt dies „Samenerguss“, „Ejakulation“ oder umgangssprachlich „Kommen“, „Abspritzen“. Sieht oft nach viel aus, ist aber mengenmäßig höchstens ein Esslöffel voll. Es riecht (und schmeckt) bei jedem Jungen und Mann anders. Im Sperma sind Tausende von Spermazellen enthalten, die beim Zusammentreffen mit einer weiblichen Eizelle ein Baby entstehen lassen können. Davor solltest du dich in deinem Alter unbedingt schützen (über Verhütungsmethoden mehr ab Seite 40). Auch HIV wird durch Sperma übertragen, weshalb ein Kondom dich sicher davor schützt (über Aids mehr auf Seite 131).

„Kommst du morgen wieder?“, fragt er mich zum Abschied, als ich mich zu ihm runterbeuge und ihm einen Kuss gebe.

Aber logisch, denke ich grinsend, und mache, dass ich so schnell wie möglich an den rockenden Erwachsenen vorbei in unser Haus schleiche, wo ich mich glücklich in mein Bett plumpsen lasse.

Die restlichen Ferientage verbringen Yannis und ich wie einst Milli und Marco: Immer und überall knutschend und fummelnd unterwegs, ob auf der Schwimmbadwiese, in der Umkleidekabine, im Regen auf der Hollywoodschaukel, in seinem oder meinem Zimmer, während unsere Mütter Tupper-, Schmuck- oder Kerzenparty haben.

Das mit Yannis ist einfach granatenmäßig toll und ich hätte nie gedacht, dass ich all die prickelig-schönen Gefühle, die ich mit mir selber habe, auch mit einem Jungen erleben kann. Und es ist auch total aufregend, ihn zu streicheln und herauszufinden, auf was er so steht!

Von wegen Ferien sind langweilig! Ich denke nur an Yannis, Yannis, Yannis, nach zwei Jahren und zwei Monaten bin ich so verliebt in ihn wie noch nie. Ich würde gerne Milli davon erzählen und vor allem bin ich neugierig, ob Marco sich ihr gegenüber immer noch so verhalten verhält, aber Yannis hat mich für heute, an unserem letzten Ferientag, zu einem Bummel durch den Botanischen Garten überredet. Keine Ahnung, was er da will, wahrscheinlich hat er diesen Pflanzen- und Tierfimmel von seiner Mutter geerbt. Egal, Hauptsache, wir sind

zusammen. Hand in Hand schlendern wir durch die Anlage, knutschen, bestaunen die *Stängellose Kratzdistel*, knutschen, wundern uns über das *Zottige Weidenröschen*, knutschen, knutschen, knutschen ... als es plötzlich aus heiterem Himmel kracht und donnert. Vor lauter Rumgeknutsche haben wir gar nicht bemerkt, dass ein Gewitter aufgezogen ist. Yannis und ich schaffen es gerade noch in die verfallene Laube neben der Flamingovoliere, als draußen ein Platzregen der Monsunklasse runtergeht.

„Komm!“ Yannis zieht mich zu sich auf den Schoß, während ich fasziniert auf die grazielen rosa Flamingos draußen im Regen starre. Und dann fühle ich Yannis' Küsse in meinem Nacken, küsse ihn zurück, streichele seine harte Jeans.



Bin ich jetzt pervers, weil ich Outdoor-Sex habe?

Aber wie Yannis nun verzückt die Augen schließt und mir ebenfalls zwischen die Beine greift, vergesse ich alles. Oh Mann, bin ich scharf! Ich sitze rittlings auf seinem Schoß und lobe mich heimlich dafür, dass ich vorhin extra noch meinen Lieblings-

rock samt Paradiestanga angezogen habe. Verträumt blinzele ich an die Laubendecke, genieße Yannis' Streichelhände in meinem Rücken, da stöhnt Yannis unter mir so laut los, dass die Piepmätze in der Voliere nebenan erschrocken aufflattern.

Stöhnen vor Lust und Liebe ist kein Tabu, wenn dir danach ist: Tu es. Aus Rücksicht auf Nachbarn oder Eltern darfst du dich natürlich auch beherrschen ... Manche Frauen und Mädchen stöhnen laut los, um ihrem Partner einen Orgasmus vorzutäuschen, weil sie denken, das gehöre beim Sex einfach dazu. Das ist dämlich, weil sie sich so um das schönste Vergnügen bringen. Viel sinnvoller ist es, einfach mal seine Hand zu führen und ihm die Stellen zu zeigen, die dir *wirklich* Spaß machen. Garantiert geht er gerne auf Forscherreise ...

„Hey, kannst du nicht warten?“, pflaume ich ihn an, plötzlich total ernüchert. Wie peinlich, kann der nicht leiser sein? Verlegen rutsche ich von ihm runter, zupfe meinen Rock zurecht und trete vorsichtig an das Gitter.

„Pssst, ist ja gut“, flüstere ich beruhigend auf die kreischenden Flamingos ein, die sich so gar nicht mehr einkriegen wollen. Was die gelangweilte Kassierererin vorne in ihrem Kabuff jetzt wohl von uns denkt? Yannis' Schrei war sicher durch den gesamten Botanischen Garten zu hören!

„Boah, Sina ...“ Yannis steht hinter mir und haucht mir ein Küsschen in den Nacken, sodass ich prompt wieder eine Gänsehaut bekomme. „Das war ja so was von abgefahren ...“ Er schiebt seine Hände über meine Brüste und lässt sie dann weiter runter in meinen Rockbund rutschen. Uuii.

„Hey, du kannst doch nicht ...“ Ich kämpfe gegen das kribbelige Gefühl zwischen meinen Beinen an, aber wie Yannis jetzt ziel-sicher in meiner Unterhose nach meinem Perlchen sucht, habe ich überhaupt keine Chance mehr. Woher kennt er sich nur so gut aus, überlege ich, dann registriere ich mit halb geschlossenen Lidern, dass die Flamingos neugierig zu mir rüberschauen. Voll die Peepshow, fährt es mir durch den Kopf, die kennen das wohl schon. Dann fühle ich nur noch Yannis' Finger, der mich zärtlich und fordernd zugleich streichelt.

„Ich schreibe jetzt Yannis und Sina ...“, haucht er in mein Ohr. Ich spüre seine Erregung, spüre die Zeichnungen seines Fingers. Y-A-N-N-I-S. Puh, mein Atem geht schneller, Boah ... S-I-N-AAAAHHH ...

Dein Perlchen, die Klitoris, ist für deine Lust verantwortlich: Auch wenn sie noch so klein scheint und nur ein Stückchen von ihr zu sehen ist, kann sie dir große Lust bereiten. Denn die Klitoris ist etwa elf Zentimeter lang, ihre Nervenenden reichen bis in tief in die Scheide und Innenschenkel hinein. Das erklärt, warum Frauen nicht nur punktuell erregbar sind, sondern ihr gesamter Unterleib bebzt, wenn sie tollen Sex haben.

## **Pille, Preserl, Peinlichkeiten**

Der Montag ist so wie immer nach den Sommerferien: total chaotisch. Neues Klassenzimmer, neue Sitzordnung, neuer Stundenplan. Die Tuszynski hat strahlend gute Laune, keine Ahnung, was die an einem Wochenpensum von 35 Schulstunden so toll findet. Und ich habe mich auch noch zusätzlich für die Mathe-AG gemeldet! Der Asselmeyer hat mich so lange bequatscht, bis ich schließlich eingewilligt habe, mittwochnachmittags jetzt immer zusätzlich zwei Stunden extra dazu bleiben. Er hat sich in den Kopf gesetzt, dass wir bei „Jugend forscht“ mitmachen und innovative Algorithmen für Computer-Chips entwickeln. Der Asselmeyer meinte, ich könnte im Bereich der Diskreten Mathematik bestimmt einen wertvollen Beitrag leisten. Bin mir nur nicht sicher, wie er das gemeint hat: weil ich wirklich ein Mathe-Genie bin oder um mal eben ganz diskret seine Frauenquote anzuheben?!

Logisch, dass ich mich geschmeichelt fühle!