

Trude Ausfelder

TYPISCH MÄDCHEN!

Alles, was **JUNGEN**
über Mädchen wissen wollen



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
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 ein Mädchen, das mich liebt?	15
Womit kann ich bei Mädchen punkten, wie wirke ich sexy auf sie?	18
Wie komme ich an sie ran? Und wie gehe ich damit um, wenn sie mich abblitzen lässt?	19
Was soll ich tun, wenn ich sie anspreche und dabei rot werde?	23
Was tun, wenn ich in sie verliebt bin – sie aber (noch) nicht in mich?	24
Bin ich ihr Typ? Woran erkenne ich, dass sie in mich verliebt ist?	27
Was will sie eigentlich mit diesen Spielchen bezwecken?	29
Wie oft darf man ein Mädchen anrufen, um zu zeigen, dass man sie mag?	30
Kann aus einem Internet-Flirt etwas Ernstes werden?	31
Warum wollen mich Mädchen immer nur als Kumpel haben?	32

Wie soll sich ein Junge verhalten, wenn sich ein Mädchen in ihn verliebt hat, er aber gar nichts von ihr will?	34
Habe ich eine Chance, wenn sie gerade mit einem anderen zusammen ist?	35
Wie schaffe ich es, dass sie sich für mich entscheidet und nicht für den anderen?	36
Sind Mädchen anders verliebt als Jungen? Was fühlen sie?	38
Wie soll ich mich verhalten, wenn sie meinen besten Freund nicht mag?	40
Denken Mädchen auch an Sex, wenn sie sich verlieben? Oder wollen sie nur kuscheln und knutschen?	41
Darf ich ihr einen Kosenamen geben, oder findet sie das doof?	43
2. Gefunkt! Wir sind ein Paar!	45
Was tun, wenn meine Eltern etwas gegen sie haben?	45
Ich habe Angst, dass sie mich wegen eines anderen wieder verlässt. Wie kann ich das verhindern?	48
Was kann ich tun, wenn sie total eifersüchtig ist?	51
Warum will sie ständig hören, wie sehr ich sie liebe?	52
Wieso hält sie sich immer für zu dick, isst nichts und »muss« abnehmen?	54
Was ist so schlimm daran, wenn ich nicht sofort merke, dass sie neue Klamotten anhat?	56
Wann ist sie mit ihrem Aussehen eigentlich mal zufrieden?	57
Wie viel Wert legt sie auf mein Aussehen?	59
Wann muss ich ihr ein Kompliment machen? Was genau und wie soll ich es sagen?	60
Was versteht ein Mädchen eigentlich unter »romantisch«?	60
Warum will sie nicht, dass ich mich mit meiner Ex treffe?	62

Was hat sie dagegen, wenn ich Mädchen im knappen Bikini oder sexy Miniröcken nachschaue?	64
Welche Fehler sollte man als Junge unbedingt vermeiden?	66
Warum organisiert sie etwas, was ich gar nicht will?	67
Worauf muss ich achten, wenn ich ein Mädchen zum ersten Mal küsse?	69
Kann ich mich beim Küssen mit Krankheiten anstecken?	71
Küssen mit Piercing oder Zahnspange: Wie sehr stört sie das?	73
3. Im Bett: deine Freundin, ein unbekanntes Wesen	75
Sex mit einem Mädchen oder einem anderen Jungen: Warum gibt es ein Schutzalter? Was ist verboten, was ist erlaubt?	75
Wenn deine Eltern etwas dagegen haben, dass du mit deiner Freundin oder deinem Freund schläfst	78
Soll ich erst einen Aidstest verlangen, bevor ich mit ihr schlafe?	79
Der richtige Zeitpunkt fürs erste Mal: Wie merke ich, ob sie es auch will? Wann fühlt sich ein Mädchen bedrängt?	80
Kann ich ihr die Hand führen und ihr zeigen, wo es mir beim Sex guttut?	84
Welche Sextechnik ist beim ersten Mal am besten?	85
Wie wichtig ist es für ein Mädchen, wie groß mein Penis ist?	87
Hält sie mich für einen besseren Liebhaber, wenn ich einen großen Penis habe?	89
Warum genieren sich Mädchen, obwohl sie eine gute Figur und schöne Brüste haben?	91
Wie kann ich ihr helfen, wenn sie Hemmungen hat, sich nackt zu zeigen, und sich vor mir schämt?	92
Wie kann ich einem molligen Mädchen beweisen, dass ich sie trotzdem lieb habe?	93

Sie soll nicht wissen, dass ich noch nie richtigen Sex hatte. Wie kann ich das verbergen?	95
Warum ist für Mädchen das Vorspiel so wichtig?	96
Was kann ich tun, damit sie unten feucht wird?	97
Wie kann ich verhindern, dass ich ihr wehtue?	98
Kann ich mit ihr schlafen, wenn sie ihre Tage hat?	102
Kann ich mit einem Mädchen auch schlafen, wenn ich nicht in sie verliebt bin? Macht sie das mit?	103
Woran kann ich erkennen, dass sie mir etwas vorspielt?	107
Wie kann ich mir ihren Orgasmus vorstellen?	108
Ist es einem Mädchen gegenüber okay, wenn ich mich selbst befriedige?	110
Muss sie sich um die Verhütung kümmern oder ich? Kann ich sie direkt fragen, ob sie die Pille nimmt?	112
Was tun, wenn sie ein Kondom unerotisch findet?	114
Wie kriege ich das mit dem »Rückzieher« hin?	115
Wie soll ich es ihr erklären, wenn mein Glied nicht tut, was ich will?	116
Wie kann ich vermeiden, dass ich zu früh komme?	119
Wie kriege ich sie dazu, ausgefallene Stellungen zu probieren?	122
Der Tag nach dem ersten Mal: Wie geht es weiter, was muss ich tun?	125
Was tun, wenn sie schwanger ist und ich ungewollt Vater werden soll?	128
4. Aus, Schluss! Das Ende einer Liebe	133
Wie sage ich ihr, dass ich mit einer anderen rumgemacht habe?	133
Wie trenne ich mich von ihr, ohne dass ein Drama daraus wird?	137
Was ist so schlimm daran, per SMS Schluss zu machen?	140
Was tun, wenn sie mir droht, sich etwas anzutun?	141



Ich habe sie beim Knutschen mit einem anderen gesehen, aber sie sagt, dass sie nichts von ihm will. Warum tut sie das dann?	142
Was hat er, was ich nicht habe? Warum will sie mich nicht mehr?	144
Warum stehen Mädchen so oft auf Jungen, die gar nicht besonders lieb zu ihnen sind und sie schlecht behandeln?	147
Warum will sie einfach nicht verstehen, dass es aus ist und verfolgt mich?	151
Darf auch ein Junge Liebeskummer haben und weinen?	154
5. Du und das andere Geschlecht im Allgemeinen	159
Warum reden Mädchen oft so viel und erwarten, dass man ihnen stundenlang zuhört?	159
Wieso telefonieren Mädchen so gerne und so lange?	161
Wieso stecken Mädchen so gern mit ihrer Freundin zusammen und erzählen ihr alles?	163
Wann kann man sagen, dass ein Mädchen eine »Zicke« ist?	165
Weshalb gehen Mädchen immer zu zweit zur Toilette?	167
Warum will sie am liebsten einen älteren Jungen oder Mann, der schon ein Auto hat und Geld verdient?	169
Wie wirkt es auf ein Mädchen, wenn ich mich ihretwegen mit einem anderen prügele?	170
Hat man als ganz normaler, unscheinbarer Junge überhaupt eine Chance bei gut aussehenden Mädchen?	171
Warum sagen Mädchen nicht einfach, was sie wollen, sondern erwarten immer, dass der Junge das spüren muss?	172
Wieso will sie ständig mit mir zusammen sein und versteht nicht, dass ich außer ihr noch Kumpels habe und im Fußballverein aktiv bin?	174
Warum sind Mädchen oft schon eifersüchtig, wenn man sich mit einer anderen nur unterhält?	175

Kann man mit einem Mädchen wirklich platonisch befreundet sein oder will man irgendwann doch mehr?	176
Warum sehen sich Mädchen denselben Liebesfilm immer wieder an und weinen dabei?	176
Wieso gehen Mädchen so gerne shoppen und kaufen Dinge, die sie eigentlich gar nicht brauchen?	178
Obwohl sie unzählige Klamotten und Schuhe im Schrank hat, behauptet sie, dass sie nichts anzuziehen hätte. Warum?	180
Ich werde in der Clique veräppelt, weil ich noch keine Freundin habe und auch keinen Sex hatte. Soll ich den anderen etwas vorschwindeln?	181
Woran liegt es, dass manche Jungen jedes Mädchen rumkriegen können, und ich bekomme nicht einmal eine?	182
Warum verabredet sie sich mit mir und bringt dann eine Freundin mit?	184
Wieso verstehen es viele Mädchen nicht, wenn man mal zu viel getrunken oder gekifft hat?	185
Woran liegt es, dass Mädchen oft schlecht gelaunt sind, wenn sie ihre Tage haben?	187
Warum gehen Mädchen zum Frauenarzt, obwohl sie nicht krank sind?	188

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



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 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 sie doch gefragt, ob sie sich mit mir treffen will, grübelst du. Hätte, hätte, hätte. Dabei kennst du sie noch nicht einmal richtig und denkst dich bereits in alle möglichen Lebenslagen mit ihr hinein. Jeden kleinen Blick, jede Geste, jede Regung von ihr rufst du in deine Erinnerung zurück. Sie hat dir einen Kaugummi angeboten neulich in der Disco, das hätte sie doch nicht gemacht, wenn du sie nicht interessieren würdest. Sie muss dich also mögen, und vielleicht sogar ein bisschen mehr als das. Ihr knappes Oberteil, das hat dich voll angemacht. Am liebsten hättest du gleich hingefasst, aber du hast es natürlich nicht getan. Du bist ja schließlich kein rücksichtsloser Aufreißertyp. Du weißt: Sie muss das auch wollen, und außerdem willst du ja nicht nur Sex mit ihr. Du bist in erster Linie total verknallt!

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 der Frau zu tun, um die es dir geht – auch wenn sie der Auslöser all dessen ist. In dem Moment, in dem du von ihr 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 sie 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 EIN MÄDCHEN, DAS MICH LIEBT?

Es wurmt dich, wenn viele Jungen um dich herum eine Freundin haben, und du bist noch solo. Wie ein Aussätziger kommst du dir vor, den keine will. Kleiner Trost am Rande: Mädchen geht es in dieser Situation ganz ähnlich. Überall knutschende Pärchen, das Leben kann so ungerecht sein! Dabei hättest du auch so gern eine Freundin, mit der du kuscheln kannst, die mit dir lacht und die dich einfach lieb hat. Aber keine interessiert sich für dich. Noch nicht ...





Nico (15):

»Mein bester Kumpel hat seit Kurzem eine Freundin. Wenn ich die zwei zusammen sehe, bin ich richtig neidisch. Solange er auch keine hatte, ging es mir besser. Er sagt, das sei voll cool, ein Mädchen im Arm zu halten, das sich dann an ihn lehnt und geküsst werden will. Das würde mir auch total gut gefallen. Ich frage mich allmählich, ob ich etwas an mir habe, was Mädchen stört. Vielleicht bin ich zu schüchtern? Mein Kumpel geht viel mehr ran, mehr wie ein Macho. Aber ich kann das nicht so.«

Die Suche nach einer Freundin kann eine schwierige Angelegenheit sein. Enttäuschungen kommen dabei weitaus öfter vor als Glückstreffer. Da ist es kein Wunder, wenn du mal keine Lust mehr hast und dich lieber mit einem Computerspiel vergnügst. Doch richtig zur Ruhe findest du so nur kurzfristig, denn du merkst schnell: Wenn du nichts unternimmst, passiert gar nichts. Sie kommt nicht von selbst und klopft an deine Tür. Du musst schon etwas dafür tun, wenn du ein Mädchen für dich gewinnen willst.

Frage dich ehrlich, woran es liegen könnte, dass du noch solo bist. Warum hast du keine Beziehung wie deine Kumpels, obwohl du dir nichts sehnlicher wünschst?

HIER EIN PAAR TIPPS, WIE DU LANDEN KÖNNTEST:

- ❖ Möglicherweise hast du Angst, auf andere Menschen zuzugehen. Dann versuche, deine Schüchternheit zu überwinden. Die meisten Mädchen haben Verständnis dafür und finden es sogar gut, wenn du offen sagst, dass du gerade richtig Herzklopfen hast, weil du eigentlich nicht so der Anmach-Typ bist. Das finden viele total süß.
- ❖ Könnte es sein, dass du zu hohe Ansprüche hast, die keine erfüllen kann? Nicht jedes Mädchen ist ein Model-Typ. Wenn dir kein Mädchen hübsch genug ist, wirst du noch lange alleine sein. Was ist mit der, die Humor hat, dich zum Lachen bringt, dich respektiert und ehrlich ist zu dir? Gib ihr doch eine Chance! Wer eine Beziehung eingeht, muss immer auch kompromissbereit sein. Nobody is perfect!



- ! Von nichts kommt nichts. Du musst schon ein bisschen Einsatz bringen, wenn du eine Freundin finden willst. Auch wenn viele Mädchen heute die Initiative ergreifen, solltest du nicht darauf warten. Es steht dir gut und macht Eindruck, wenn du aktiv wirst. Außerdem gibt es dir selbst ein gutes Gefühl, wenn du die Dinge in die Hand nimmst.
- ! Sprich ein Mädchen, das dir gefällt, nur an, wenn sie gerade alleine ist. Steht sie mit einer Freundin zusammen, lass es lieber erst mal sein, und warte eine günstigere Gelegenheit ab. So gehst du dem Risiko aus dem Weg, dass die beiden dich veräppeln oder dumm anreden.
- ! Wenn Mädchen zu zweit sind, hast du als Junge, der an einer der beiden interessiert ist, einen schweren Stand. Denn die, von der du nichts willst, hat wahrscheinlich keine Lust, zuzusehen, wie du versuchst, ihr die Freundin auszuspannen – und sie sitzt dann alleine da. In solchen Situationen kann manches Mädchen verdammt giftig werden. Da ist also Vorsicht angebracht.
- ! Es gibt aber auch die andere Variante: Unterhalte dich mit ihrer Freundin, und lass sie erst mal links liegen. Sofort wird es in ihr rumoren: Warum flirtet er mit ihr und nicht mit mir? Was hat sie, was ich nicht habe? Wenn sie dich attraktiv findet, wird sie sich ganz schnell etwas einfallen lassen, damit ihr die andere nicht in die Quere kommt. Denn wenn es um einen Jungen geht, hört zwischen Mädchen die Freundschaft oft auf.
- ! Versuche, dich zu akzeptieren und zu mögen! Wer sich selbst nicht leiden kann, kann auch einen anderen Menschen nicht lieben. Und genau das strahlst du auch aus. Nimm dich also, wie du bist! Je offener und entspannter du mit deinen eigenen Fehlern und Makeln umgehst, desto eher werden sie auch von anderen toleriert. Dies gilt übrigens nicht nur in Bezug auf Mädchen, sondern für den Umgang mit allen Menschen.
- ! Geh es locker an! Wenn du dir alles zu Herzen nimmst, verdirbst du dir nur die Laune. Das wiederum sieht man dir an und du stellst dir somit nur selbst ein Bein. Bleibe gelassen und cool, das macht auf Mädchen viel mehr Eindruck. Alles andere signalisiert Stress. Und wer will den schon?