

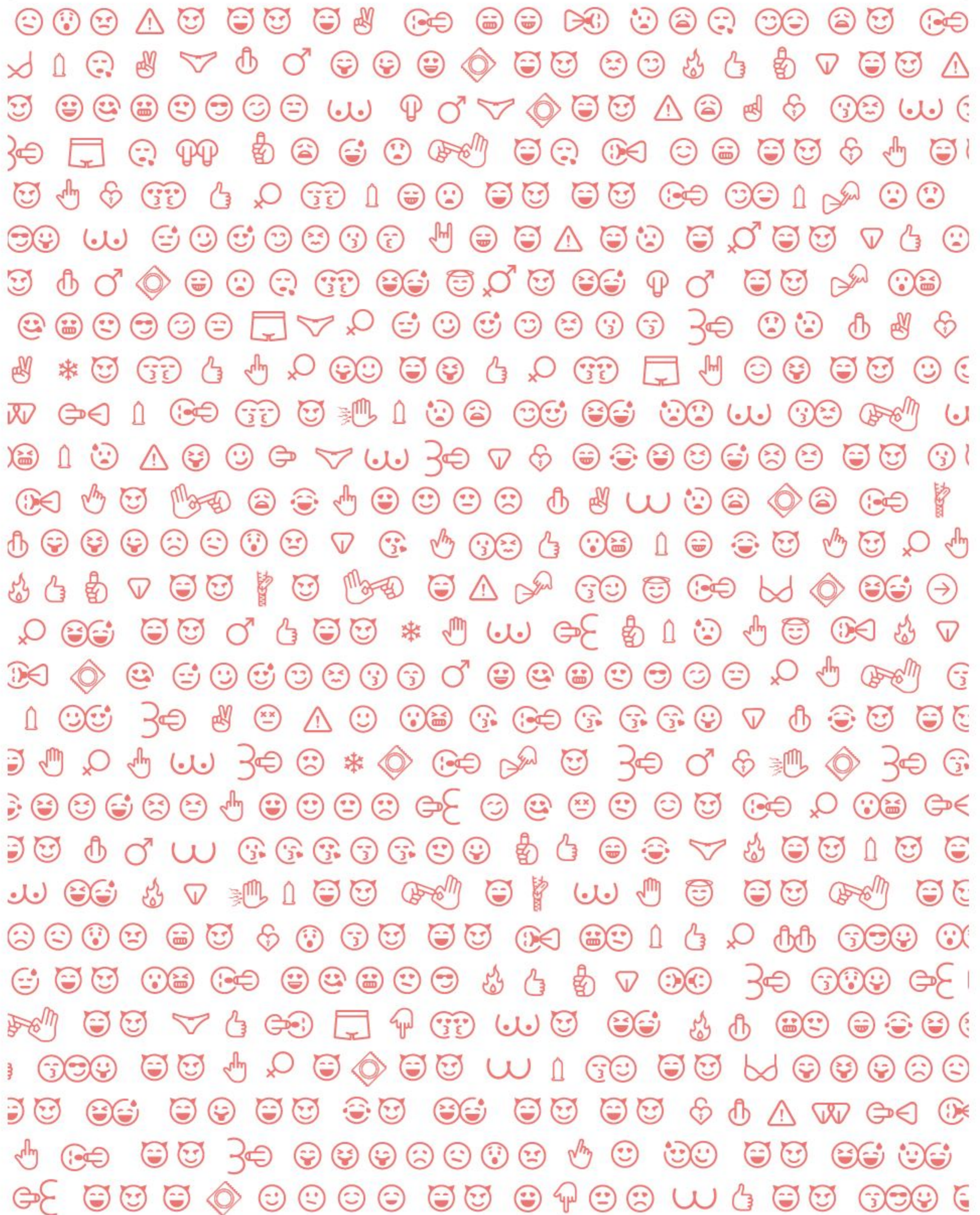
**CHUSITA**  
FASHION FEVER



# SEEK



WAS DU SCHON IMMER  
WISSEN WOLLTEST





**SEX**



WAS DU  
SCHON IMMER  
WISSEN  
WOLLTEST



**CHUSITA**  
FASHION FEVER

# SEX

WAS DU  
SCHON IMMER  
WISSEN  
WOLLTEST



Aus dem Spanischen von  
Ilona Einwohlt



**cbj**

Bei diesem Buch wurden die durch das verwendete Material und die Produktion entstandenen CO2-Emissionen ausgeglichen, indem der cbj-Verlag ein Projekt zur Aufforstung in Brasilien unterstützt. Weitere Informationen zu dem Projekt unter: [www.ClimatePartner.com/14044-1912-1001](http://www.ClimatePartner.com/14044-1912-1001)



Verlagsgruppe Random House  
FSC® N001967

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

## 2. Auflage

Text © 2016 Chusita Fashion Fever

Illustrationen © 2016 Maria Llovet

© der deutschsprachigen Ausgabe 2018 cbj Kinder- und Jugendbuchverlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Die spanische Originalausgabe erschien erstmals 2016

unter dem Titel »Esto no es un libro de sexo« bei RBA Libros, S.A., Barcelona.

CHUSITA FASHION FEVER ist das Pseudonym der spanischen Youtuberin María Jesús Cama.

Auf ihrem Kanal »YO QUE TÚ« spricht sie über Sex und beantwortet Fragen ihrer Follower.

Umschlaggestaltung: semper smile, München,  
unter Verwendung einer Vorlage von RBA, Barcelona/Compañía

Umschlagillustration: Maria Llovet

kk • Herstellung: AJ

Satz: Meike Sellier, Eching

Druck: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín

ISBN 978-3-570-16517-1

Printed in the Czech Republic

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

Mehr über cbj auf Instagram unter @hey\_reader

**ALSO ... ICH AN DEINER STELLE  
WÜRD E MIR DAS NICHT  
ENTGEHEN LASSEN**





# INHALT



Sprechen wir über Sex! ..... 10

Legen wir los! ..... 12

## KÖRPER UND LUST

**Entdecke deinen Körper** ..... 18

Der Mädchenkörper ..... 20

 Der Jungskörper ..... 24

**Lust** ..... 28

Der weibliche Orgasmus ..... 32

Der männliche Orgasmus ..... 34

## SEXUELLE IDENTITÄT

**Geschlecht und sexuelle Anziehung** ..... 36

Heterosexuell ..... 40

Homosexuell ..... 42

Jenseits aller Schubladen ..... 44



## VORAB

**Beziehungen** ..... 46

Verknallt ..... 52

Verabredet! ..... 54

Feste(r) Freund(in) ..... 56

Da läuft was ..... 58

One-Night-Stand ..... 60

Wenn es auseinandergeht ..... 62

**Der perfekte Augenblick** ..... 64

Der ideale Ort ..... 66


 Die passende Person ..... 68

**Schütz dich!** ..... 72

## JETZT GEHT'S LOS

**Masturbation** ..... 78

Masturbation für Mädchen ..... 82

 Masturbation für Jungs ..... 86


Spielereien zu zweit ..... 90



## UND DANN...

<b>Annäherungen</b> .....	94
 Lust .....	98
Flirten .....	100
Küssen .....	102
... und noch mehr Küssen .....	104
 Berühren .....	106
... und noch mehr Berühren .....	108
Nackt .....	110

## ...TUN WIR ES!

<b>Kommen wir zur Sache?!</b> .....	114
 Oralsex .....	120
 Vaginalsex .....	130
Analsex .....	142
Fantasien und Spiele .....	148

<b>Glossar</b> .....	154
----------------------	-----



# SPRECHEN WIR ÜBER SEX!



Also, das soll mir bitte mal jemand erklären: Warum sprechen die Leute nicht offener über Sex und sagen deutlich, was Sache ist? Über Sex, genau, dieses Thema: SEX, SEX, SEX ... Es wird Zeit, die Dinge endlich beim Namen zu nennen! Schluss mit heimlichem Herumflüstern und Um-den-heißen-Brei-Herumreden, von wegen Bienchen und Blümchen. Hallo, wir leben im 21. Jahrhundert!

Tut sich was in deinem Körper? Bist du gerade erst in das Thema Sex und Sexualität eingestiegen und hast noch keinen Plan, wie das alles funktionieren soll? Kennst du dich schon ein bisschen aus, aber willst noch viel mehr wissen? Dann ist das **DEIN BUCH!** Ich verspreche dir ausführliche Antworten, gute Ideen und witzige Beispiele. Das Ganze mit coolen Illustrationen und Comics, die zeigen, was Sache ist. **HÖRT SICH GUT AN, ODER?**

Vielleicht fragst du dich, wie ich darauf gekommen bin, so ein Buch zu schreiben. Ganz einfach: Durch die Kommentare zu meinen Videos und all die Nachrichten, die ihr mir schickt, habe ich gemerkt, **WIE PLANLOS IHR SEID**, wenn es um Sex geht. Angefangen habe ich mit einem YouTube-Kanal über Mode. Ich hatte keine Ahnung, dass das, was ihr wirklich wollt, Ratschläge in Sachen Sex und Gefühle sind! So entstand »Ich an deiner Stelle«, eine meiner Playlists, um all eure Fragen zu beantworten. Fragen über Fragen zu euren Beziehungen,

Gefühlen und sexuellen Erfahrungen. Dabei ist mir klar geworden, dass ihr noch viel mehr Informationen braucht. Ihr seid nämlich ganz schön unsicher, wenn es um Sex geht.

Ehrlich gesagt **WUNDERT MICH DAS NICHT**. Sex ist immer noch mit jeder Menge Tabus, Mythen und Geheimnisse belegt. Mir ging es genauso: Als ich so weit war, hatte ich kein einziges Mal mit meinen Eltern über dieses Thema gesprochen. Und die Nonnen an meiner Klosterschule hatten mir auch nicht viel mehr erklärt als die Grundbegriffe der *sexuellen Fortpflanzung*.

Die Einzigen, mit denen ich darüber reden konnte, waren meine Freundinnen. Sie erklärten mir so manches, den Rest pickte ich mir aus den Zeitschriften heraus, die es damals für Jugendliche gab. So bekam ich eine vage Ahnung, worum es dabei ging. Obwohl mir, **ALS ES DANN SO WEIT WAR**, sehr schnell klar wurde, dass ich so gut wie gar nichts wusste.



**Übrigens:** Als Youtuberin habe ich sehr von den Kommentaren meiner Follower profitiert. Hey, ihr da draußen, ohne euch hätte ich dieses Buch niemals schreiben können. Vielen Dank für euer Vertrauen!



## CHUSITA FASHION FEVER

### Hinweis!

Solltest du mir irgendwann mal eine Frage geschickt haben, könnte es sein, dass sie in diesem Buch vorkommt. Ich hoffe, dass die Antwort dir weiterhilft! Aber keine Sorge, niemand erfährt, wer du bist, denn hier tauchen keine echten Namen auf.

## Unter uns

Wenn ich heute darüber nachdenke, wird mir klar, wie ahnungslos ich selbst damals war. Hätte ich vorher mehr über Sex gewusst, hätte ich von Anfang an mehr Spaß gehabt. Und genau deswegen habe ich dieses Buch für euch geschrieben! **ICH BIN KEINE SEX-EXPERTIN** oder so. Aber ich habe dasselbe durchgemacht wie die meisten Teenies. Jetzt, wo ich älter bin, weiß ich, wie es geht. Und es scheint mir mehr als notwendig, dass es ein Buch über Sex für junge Leute gibt, das bei null anfängt. Ein Buch über Sexualität von dem Moment an, in dem sie zum ersten Mal Thema wird, bis zum tatsächlichen Verkehr – ohne dabei ein Blatt vor den Mund zu nehmen. Wenn ich so ein Buch als junges Mädchen gehabt hätte, wäre es mir eine große Hilfe gewesen!

So habe ich **EINE REIHE VON ERFAHRUNGEN** machen müssen, die mich verunsichert haben. Ich fühlte mich nicht wohl dabei, mich nackt auszuziehen; ich wusste weder, ob das, was ich fühlte, normal war oder nicht, noch ob mein körperliches Verlangen etwas Verwerfliches war. Ich hatte keine Ahnung, ob meine Bewegungen die richtigen waren, ob ich das alles viel zu schnell anging oder vielleicht doch nicht schnell genug. Nach überstandener Pubertät (endlich!) und einigen Beziehungen glaube ich, dass ich inzwischen mehr weiß. Und das erkläre ich euch auf den folgenden Seiten, locker, leicht und mit Spaß. In der Hoffnung, dass euch mein Wissen weiterbringt und euch hilft, eine **GUTE ZEIT** zu haben – und Spaß beim Sex.

## EINLEITUNG

# LEGEN WIR L 😊S!

Um etwas von diesem Buch zu haben, reicht es schon, wenn du bereit dazu bist, über Sex zu reden. Reden, genau: Auch wenn das hier in einem Buch steht, hoffe ich doch, dass beim Lesen daraus so etwas wie ein Gespräch ZWISCHEN DIR UND MIR wird. Ein Gespräch über Sex – offen, ausführlich und ohne Tabus.

### Worum geht's?



Um alles, was mit Sex zu tun hat! Also, ganz von Anfang an, von den ersten sexuellen Regungen bis zum Praktizieren von Sex in all seinen Varianten. Darum, wie sich die unterschiedlichen Körperteile anfühlen, über das Entdecken der eigenen sexuellen Identität, die ersten körperlichen Aktivitäten und welche unterschiedlichen Beziehungen sich zu anderen Menschen daraus entwickeln. Außerdem sprechen wir über dieses ganz besondere, intime Verhältnis, das jeder zu seinem eigenen Körper hat, von den ersten Schritten als Paar bis ... zu mehr!

Ganz wichtig ist mir Folgendes: Ich werde dir **NICHT** sagen, ob du Sex haben oder es lassen sollst. Das ist allein deine Sache. Was ich dir erzählen werde, ist alles, was du wissen musst, wenn du so weit bist. Damit du **BEREIT** dafür bist. Im Inhaltsverzeichnis findest du, worum es

im Einzelnen geht, und am Schluss des Buches ein Glossar mit hilfreichen Definitionen.

### Für wen ist das?

Für alle, die mehr wissen wollen. Sex unter achtzehn ist kein Muss, aber das bedeutet nicht, dass du nicht **GUT INFORMIERT** sein kannst. Du kannst jemanden anhimmeln, ohne Sex zu haben, kannst anfangen, ein bisschen herumzuprobieren oder dich ganz darauf einlassen. Alles ist gut, solange Sex mit Lust, bewusst und einvernehmlich stattfindet.

## NUR ZU!





## LASS DIE FINGER VON DIESEM BUCH, WENN ...

- ... du kein Interesse hast,  
über Sex zu reden.
- ... du Vorurteile hast.
- ... du die Dinge nicht gern  
beim Namen nennst.
- ... dich der Gedanke an Sex ekelt.



## LIES DIESES BUCH, WENN ...

- ... du alles über Sex wissen  
willst.
- ... du keine Vorurteile hast.
- ... du die Dinge gern beim  
Namen nennst.
- ... der Gedanke an Sex dich  
nicht mehr loslässt.



## Schon gewusst?



Jeder hat schon mal für jemanden geschwärmt. Ich gestehe: Als Teenie himmelte ich Nick Carter an, der damals zu den Backstreet Boys gehörte. Ich hatte ein lebensgroßes Poster von ihm in meinem Zimmer hängen und küsste ihn ständig – bis sein Gesicht ganz abgeliebt und farblos war!

## Was findest du in diesem Buch?

Erklärungen, Beschreibungen, Ideen, Anekdoten, Lügenmärchen, Besonderheiten und **EIN PAAR TIPPS**. Außerdem beantworte ich Fragen, die ihr mir geschickt habt. Es gibt Tests, um herauszufinden, wo du gerade stehst und wie weit du in deiner Entwicklung bist. Spiele und Spielregeln. Und **VIELE BEISPIELE**, in denen sich jeder von euch wiederfinden kann.



### Kleiner Tipp:

Verpass nicht Chusitas witzige Tests!

## Gebrauchsanweisung

Du kannst dieses Buch wie jedes Buch lesen, also einfach vom Anfang bis zum Ende, Seite für Seite. Du kannst aber auch irgendwo einsteigen, zum Beispiel mit den Tests, oder erst die coolen Comics anschauen, die **ZEIGEN, WAS SACHE IST**, um dich dann in die Texte zu vertiefen. Und du kannst dieses Buch wie einen Ratgeber lesen, um Antworten auf konkrete Fragen zu finden oder um Pläne für deine sexuelle Zukunft zu schmieden, jetzt, wo du Bescheid weißt. Ganz wie du magst. Eins wünsche ich dir auf jeden Fall:

VIEL SPASS  
DABEI!

Hätte ich dieses Buch als Teenie gehabt, wären mir einige Dinge nie passiert; zum Beispiel ... nicht zu wissen, wie man ein Kondom benutzt!

O-TON  
**CHUSITA**



# WAS WEISST DU ÜBER SEX?

Ist es nicht so: Manchmal denkst du, du weißt alles, und dann wieder hast du das Gefühl, du hast keinen Plan von nichts? Auf welchem Level befindest du dich? Mach diesen Test, zähle die Sternchen – dann weißt du es!

## Über die Klitoris weißt du ...

- \* Klitowas? Seltsames Wort.
- \*\* Gibt es, wo auch immer.
- \*\*  
\* Du weißt, wo sie ist – und wie man sie kitzelt!

## Über die Eichel weißt du ...

- \* Eichel ist eine Farbe beim Skat.
- \*\* Gibt es und zeigt sich ab und zu.
- \*\*  
\* Du weißt, wo sie ist – und wie man sie herauslockt!

## Onanieren ist ...

- \* Etwas für Leute, die immer nur an Sex denken.
- \*\* Hilfreich, um sich abzureagieren.
- \*\*  
\* Gesund, vergnüglich und empfehlenswert.

## Petting bedeutet ...

- \* Sich zu küssen.
- \*\* Eine sehr angenehme Erfahrung.
- \*\*  
\* Den Anfang von etwas Großem.

## Ein Kondom nimmst du, um ...

- \* Es aufzublasen, bis es platzt.
- \*\* Zu verhüten.
- \*\*  
\* Um sicheren Sex zu haben.

## Oralsex bedeutet ...

- \* Reden, statt etwas anderes zu tun.
- \*\* Etwas, was dich von null auf hundert bringt.
- \*\*  
\* Sex mit dem Mund.

## Sex mit einem anderen soll ...

- \* Etwas Wunderbares und Unvergessliches sein.
- \*\* Man nur haben, wenn man sich bewusst dafür entschieden hat.
- \*\*  
\* Einvernehmlich und schön für beide sein.



## AUSWERTUNG

(7\* bis 10\*)

### Frischling!

Vielleicht interessiert dich das Thema nicht, vielleicht fühlst du dich alleingelassen damit. Am besten fängst du gleich an, dieses Buch zu lesen – lass keine Seite aus!

(11\* bis 14\*)

### Bei dir klingelt was

Du hast ein bisschen Ahnung. Kann sein, dass etwas aus dem Bio-Unterricht hängen geblieben ist, obwohl es dich Überwindung kostet, die Dinge beim Namen zu nennen. Auf was wartest du noch? Das hier ist dein Buch!

(15\* bis 18\*)

### Du liegst gut im Rennen

Scheint so, als ob du genug Ahnung hast. Obwohl dir für die Praxis noch mehr Theorie fehlt. Die Lektüre dieses Buches hilft dir dabei, dein Wissen zu erweitern.

(19\* bis 21\*)

### Aber hallo!

Du hast die höchste Punktzahl erreicht. Aber ... bist du sicher, dass du schon alles weißt? In diesem Buch findest du Anregungen und Spiele, die du bestimmt noch nicht kennst!