

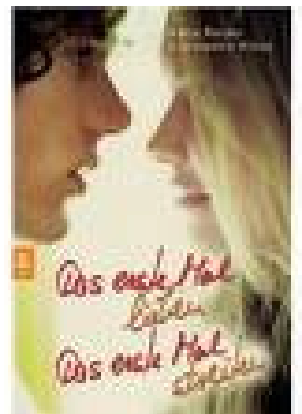
Dein „Erstes Mal“

Alles, was du wissen musst!

Hast du dein Erstes Mal noch vor dir? Dann geht's dir so, wie den meisten Jugendlichen. Doch bevor du's tust haben wir alle wichtigen Tipps für dich!

Erste Male gibt's viele in deinem Leben! Die ersten Schritte, die du als Kind gemacht hast, dein erster Schultag, dein erster Versuch ein Instrument zu spielen, deine erste Liebe, dein erster Kuss . . .

Kein erstes Mal klappt gleich perfekt. Wie gut etwas funktioniert, ist reine Übungssache. Und Übung braucht Zeit. Beim ersten Sex ist das genauso! Denn zum Superlover wird man nicht geboren. Um guten Sex zu haben, musst du dich vorbereiten und viel ausprobieren.



Wann tun's die anderen?

Eine Umfrage hat ergeben:

- Mit 14 haben es etwa 44% getan.
- Mit 15 haben es etwa 50% getan.
- Mit 16 haben es etwa 60% getan.
- Mit 17 haben es etwa 64% getan.
- Mit 18 haben es etwa 68% getan.

Fast ein Drittel (32%) erleben ihr erstes Mal erst nach ihrem 18. Geburtstag. Also mach dir keinen Stress und lass dir Zeit, bis du dich reif dafür fühlst.

Wie haben's andere erlebt?

So beurteilen 14 bis 17 jährige ihr Erstes Mal:

Mädchen:

Es war sehr schön, sagen 59%. Unangenehm war's für 16%. Als nichts Besonderes empfanden es 12%. Ein schlechtes Gewissen hatten 11%.

Jungen:

Für 75% war es sehr schön. Als unangenehm haben es nur 3% erlebt. Für 11% war es nichts Besonderes. Ein schlechtes Gewissen hatten dabei 8%.

Du siehst: Jeder empfindet es anders! Doch wer sich gut drauf vorbereitet, hat einfach mehr davon.

Ab wann ist das eigentlich erlaubt?

Vor deinem 14. Geburtstag darfst du noch keinen Sex (intensives Knutschen, Petting, Geschlechtsverkehr) mit einem Partner haben. Denn unter 14 giltst du vor dem Gesetz noch als Kind. Und Sex mit Kindern ist streng verboten.

Ab 14 darfst du mit deinem Freund oder deiner Freundin Knutschen, Petting machen oder schlafen, wenn er/sie nicht älter als 20 Jahre alt ist.

Ab 16 darfst du mit jedem/jeder schlafen, egal wie alt er/sie ist.

Ausnahmen: Sex mit dem Lehrer, dem Ausbilder, dem Jugendleiter oder mit anderen Erwachsenen, mit denen du in einem Abhängigkeitsverhältnis stehst, ist verboten.

Wer darf mit wem? Wer nicht? Wie groß dürfen die Altersunterschiede sein, wenn's um Sex geht? Hier gibt's konkrete Antworten!

"**Ich bin 13, darf ich mit meinem Freund schlafen?**" - "Ich bin 18 und meine Freundin 15, dürfen wir Sex haben?" -

"Ich bin 14 und mit einem 22-Jährigen Jungen zusammen, ist das denn okay?"

Fragen über Fragen, auf die es ganz klare Antworten gibt! Wir haben mal im Gesetz geblättert und hier für dich die wich-

tigste Fakten zusammengestellt!

Wichtig: Mit "Sex" ist nicht nur Geschlechtsverkehr gemeint! Auch heiße Zungenküsse und Petting gehören dazu!

Was ist verboten, was erlaubt? Das steht ihm Gesetz!

Du bist unter 14!

Jeder Junge und jedes Mädchen unter 14 Jahren gilt vor dem Gesetz noch als "Kind"!

• **Du bist unter 14, unsterblich in eine/n 18-Jährige/n verliebt** und hast mit ihm/ihr Sex. Dann macht er/sie sich wegen sexuellen Missbrauchs von Kindern (§ 176 StGB) strafbar. Selbst dann, wenn du den anderen dazu verführt hast. Denn der Erwachsene trägt allein die rechtliche Verantwortung dafür, wenn er mit einem Kind schläft!

Sex mit Kindern gilt als schwere Straftat und wird entsprechend hart bestraft. Das gilt auch, wenn der/die Ältere nicht volljährig sondern zwischen 14 und 17 Jahre alt ist. Denn: Auch Jugendliche machen sich strafbar, wenn sie mit einem Kind Sex haben.

• **Wenn ihr beide noch nicht 14 seid**, sind alle sexuellen Handlungen - angefangen von intensiven Zungenküssen und wilden Knutschereien über Oralverkehr und Petting bis hin zum Geschlechtsverkehr für euch zwar noch verboten. Aber dafür bestraft werden könnt ihr nicht, weil ihr noch nicht strafmündig seid. Das seid ihr erst ab 14. Allerdings können eure Eltern wegen Vernachlässigung ihrer Aufsichtspflicht zur Verantwortung gezogen werden.

Du bist 14 oder 15!

• **Du bist 14 oder 15.** Dann gibt es keine Probleme, wenn dein/e Freund/in höchstens 20 ist und euch eine echte Liebesbeziehung verbindet, er/sie dich also sexuell zu nichts zwingt oder drängt.

Ist dein Sexpartner/deine Sexpartnerin schon 21 oder älter, macht er/sie sich nur dann strafbar, wenn er/sie ausnutzt, dass dir noch die Fähigkeit zur sexuellen Selbstbestimmung fehlt. Das heißt zum Beispiel, wenn er/sie dich zum Sex drängt oder dich zu etwas verführt, was du eigentlich (noch) gar nicht willst.

Gut zu wissen: Deine Eltern können die sexuelle Beziehung zu einem/einer über 20-Jährigen verbieten, wenn sie glauben, dass dir die Beziehung schadet. Hält er/sie sich nicht daran, macht er/sie sich strafbar.

Du bist 16 oder älter!

















• **Du bist 16 oder älter**, dann gibt es für dich keine Einschränkungen mehr. Du kannst Sex haben mit wem du willst, egal wie alt er/sie ist, vorausgesetzt, der jüngere Partner ist dem älteren emotional und geistig auch gewachsen.

Aber auch für alle legalen sexuellen Kontakte gilt: Niemand darf gegen seinen Willen mit Gewalt oder Drohungen zu sexuellen Handlungen gezwungen werden.



Auch hier gilt: Solange du noch nicht volljährig - also mindestens 18 bist - können dir deine Eltern eine sexuelle Beziehung verbieten, wenn sie der Ansicht sind, dass sie dir schadet. Im Ernstfall können sie ihr Verbot sogar juristisch durchsetzen. Zum Beispiel, indem sie deinen Sexpartner/deine Sexpartnerin anzeigen, wenn er/sie sich nicht an das Verbot hält. In der Praxis wird davon aber nur selten Gebrauch gemacht.

Altersabhängige Sexualkontakte

Jahre	Unter 14	14 - 17	Volljährig	Ab 21
Unter 14				
14 - 17				
Volljährig				
Ab 21				



erlaubt



erlaubt, jedoch mit Einschränkungen



verboten

Sex mit Lehrern, Pädagogen, Ausbildern oder Trainern!

- Für sexuelle Beziehungen zwischen Jugendlichen und Lehrern, Pädagogen, Ausbildern oder Trainern gelten besondere gesetzliche Bestimmungen, die in § 174 StGB (Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen) geregelt sind.
- **Verboten sind sexuellen Handlungen an Jugendlichen unter 16 Jahren**, die z.B. Lehrern, Pädagogen, Ausbildern oder Trainern zur Erziehung, Ausbildung oder Betreuung anvertraut sind.

Missbraucht dieser Personenkreis seine Stellung gegenüber Jugendlichen, zum Beispiel indem Jugendliche erpresst, bedroht oder unter Druck gesetzt werden, ist das auch strafbar, wenn die Jugendlichen unter 18 Jahre alt sind.

- **Sexuelle Beziehungen zwischen Schülern unter 18 und ihren Lehrern sind verboten!**

Sex - dürfen mir meine Eltern da rein reden?

- Es kann sein, dass dir das Gesetz etwas erlaubt, aber deine Eltern verbieten es, weil sie befürchten, dass es schlecht für dich ist. Dann gilt für dich das, was deine Eltern sagen! Denn sie sind deine Erziehungsberechtigten bis du 18 bist.

Beispiel: Ihr seid beide 15 und nach dem Gesetz dürft ihr eigentlich miteinander schlafen. Aber deine Eltern verbieten es dir, weil sie glauben, dass du noch nicht reif dafür bist. Willst du trotzdem ihre Erlaubnis, musst du mit ihnen verhandeln.

Aber: Eltern haben auch eine Erziehungspflicht! Das heißt: Sie sollen dich mit zunehmendem Alter zu mehr Selbständigkeit erziehen und müssen dir im Lauf der Zeit auch mehr erlauben. Deshalb können sie dir z.B. mit 16 oder 17 nicht mehr einfach so verbieten, dass du mit deinem Freund oder deiner Freundin schläfst.



Tun sie's trotzdem, brauchen sie dazu schon schwerwiegende Gründe. Argumente wie: "Du bist noch zu jung für Sex!" oder "Ich hatte mein erstes Mal auch erst mit 18!" reichen da nicht aus!

- Falls du von deinen Eltern keine Erlaubnis bekommst, musst du selbst entscheiden, ob du's trotzdem tust und Ärger mit ihnen riskierst.

In diesen Fällen sind sexuelle Handlungen gesetzlich verboten:

- » Ihr seid beide unter 14.
- » Du bist unter 14 und dein Sexpartner ist 14 oder älter.
- » Du bist 14 oder älter und dein Sexpartner ist unter 14.

In diesen Fällen kann es gesetzliche Einschränkungen geben:

- » Du bist 21 oder älter und dein Sexpartner ist 14 oder 15.

Dann machst du dich nur dann strafbar, wenn du ausnützt, dass deinem Sexpartner die Fähigkeit zur sexuellen Selbstbestimmung fehlt. Das heißt zum Beispiel, wenn du ihn sexuell unter Druck setzt oder zu etwas verführst, was er eigentlich (noch) gar nicht will.

- » Du bist 14 oder 15 und dein Sexpartner ist 21 oder älter.

Dann gibt es keine Probleme, wenn dein dein/e Freund/in höchstens 20 ist und euch eine echte Liebesbeziehung verbindet, er/sie dich sexuell also zu nichts zwingt oder drängt.

In diesen Fällen sind sexuelle Handlungen ohne Einschränkungen erlaubt:

- » Du bist 14 oder 15. Dein Sexpartner ist 14 oder älter aber unter 21.
- » Du bist 16 oder älter aber unter 21 und dein Sexpartner ist mindestens 14.
- » Du bist 21 oder älter. Dein Sexpartner ist mindestens 16.

Unabhängig vom Alter ist verboten . . .

- » ...Sex mit Geschwistern.
- » ...Sex mit Eltern oder Großeltern.
- » ...Sex mit Schutzbefohlenen, die jemandem zur Erziehung, Ausbildung oder Betreuung anvertraut sind.
Dazu zählt z.B. Sex mit Lehrern, Stiefvätern, Beratern, Psychotherapeuten, Pflegern usw.

Warum Sex erst ab 14 erlaubt ist!

Egal, ob lesbisch, schwul oder hetero - jede sexuelle Handlung mit Kindern unter 14 Jahren sind von Gesetz her streng verboten. Und das bezieht sich nicht nur auf Petting, sondern auch auf intensives Knutschen und erregende Zungenküsse.

Die Altersgrenze dient dem Schutz von Kindern!

Es ist keine Willkür des Gesetzgebers, dass er Sex mit Kindern verbietet. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich die meisten Kinder unter 14 (viele auch noch später) in einer sexuellen Orientierungsphase befinden.

Das heißt: Ihre körperliche und seelische sexuelle Entwicklung ist noch in vollem Gange. Und solange die andauert, sind Kinder in ihrer Sexualität noch sehr beeinflussbar und verletzlich.

Deshalb verbietet das Gesetz, dass sich Erwachsene und andere Jugendliche in dieser Lebensphase aktiv - also durch eine sexuelle Beziehung - in die sexuelle Entwicklung eines Kindes einmischen. Denn das kann für seine Psyche schädlich sein.

Da das Gesetz für alle gleich ist, gilt die Altersgrenze von 14 Jahren natürlich auch für alle. Auch dann, wenn ein Mädchen oder ein Junge psychisch oder körperlich bereits weiter entwickelt ist, als andere Altersgenossen.

Reif für Sex - Das gehört dazu!

- Damit Sex Freude macht und dir nicht schadet, brauchst du eine gewisse psychische Reife. Dazu gehört zum Beispiel, dass du selbstbewusst genug bist, um allein entscheiden zu können, ob du Sex haben willst oder nicht und dich durch niemanden dazu drängen oder überreden lässt.
 - Außerdem musst du gut über deinen Körper und seine sexuellen Reaktionen Bescheid wissen. Das kannst du zum Beispiel bei der Selbstbefriedigung lernen.
 - Total wichtig ist auch, dass du weißt, wie man eine Schwangerschaft verhütet und wie man Verhütungsmittel richtig anwendet.
 - Und: Du musst lernen, dich mit einem Sexpartner darüber zu verständigen, was du beim Sex magst und was nicht. Dazu brauchst du Selbstbewusstsein und musst üben, mit deinen Schamgefühlen gut umzugehen.
- **Die Erfahrung zeigt, dass Jugendliche solche Fähigkeiten meistens erst mit etwa 14 Jahren entwickeln. Haben sie schon vorher Sex, kann ihnen das schaden.**

Zum Beispiel, wenn sie durch Unwissenheit ungewollt schwanger werden, wenn der Sex wehtut, weil sie sich aus Angst verkrampfen oder wenn sie sich aus Unerfahrenheit zu sexuellen Handlungen drängen lassen, zu denen sie eigentlich noch gar nicht bereit sind.

Außerdem: Die Altersgrenze für Sex soll Kinder unter 14 davor schützen, dass sie von Älteren sexuell ausgenutzt und missbraucht werden.

Klar, manche Kinder sind auch schon mit 13 reif genug, um Sex zu haben ohne dabei Schaden zu nehmen. Andere sind es erst mit 15 oder 16. Doch da es dafür keine Prüfungen gibt, hat der Gesetzgeber 14 Jahre als Altersgrenze für alle festgelegt. Wer sich nicht daran hält, muss mit Strafe rechnen.

Was ist unter 14 alles verboten?

Das Gesetz verbietet **alle "sexuellen Handlungen"** mit anderen Personen. Das ist ein Sammelbegriff für alle möglichen Arten von sexueller Betätigung mit dem Ziel, sich selbst oder jemand anderem erregende Gefühle zu verschaffen.

Sexuelle Handlungen sind zum Beispiel:

- » Intensive Zungenküsse mit dem Ziel sich sexuell zu erregen
- » Petting (Intensives Fummeln an Penis und Scheide ohne Geschlechtsverkehr)
- » Geschlechtsverkehr (Penis in die Scheide einführen)
- » Oralverkehr (lutschen oder lecken an Penis oder Scheide)
- » Analverkehr (Po-Sex)
- » Dirty Talking (sich mit Worten aufgeilen)
- » Cyber Sex (Abkürzung: CS = sich per Chat oder E-Mail mit Worten aufgeilen)

Wie sag ich, dass ich noch nicht will?

Lass dich von niemandem zum Sex drängen oder überreden, wenn du das noch nicht willst! Du allein entscheidest, wann der richtige Zeitpunkt für dich gekommen ist. Wenn dein Freund oder deine Freundin dich wirklich liebt, lässt er/sie dir die Zeit, die du brauchst.

Je nachdem, ob dich ein Junge/Mädchen einfach nur fragt, drängt oder überreden will, kannst du zum Beispiel sagen:

- "Ich bin noch nicht 14 und darf jetzt noch gar nicht mit dir schlafen!"
- "Nein, ich will jetzt noch nicht! Bitte respektier das!"
- "Ich fühl mich noch nicht reif dafür und will einfach noch warten!"
- "Ich hab einfach noch Angst davor. Wenn du mich liebst, dann gib mir bitte die Zeit, die ich brauche!"
- "Ich entscheide für mich, wann ich mit dir schlafen will - nicht du! Akzeptier das!"
- "Ich weiß noch zu wenig darüber und fühl mich unsicher. Bitte hab noch etwas Geduld!"
- "Solang wir uns noch nicht um eine sichere Verhütung gekümmert haben, geht gar nichts!"
- "Ich weiß noch nicht, ob ich will. Lass uns doch erstmal drüber reden, okay?"
- **Tipp:** Es reicht auch ein einfaches "Nein!", wenn du nicht begründen magst, warum du jetzt noch keinen Sex haben möchtest.

Wie sag ich, dass ich's will?

Den meisten fällt's schwer, ihrem Schatz einfach so zu sagen: "Du, ich hab Lust mit dir zu schlafen! Du auch?"

- **Tipp:** Stell die Frage in einer Situation wo klar ist, dass es nicht drum geht, jetzt und sofort miteinander zu schlafen. Also überrumpel deinen Partner nicht und erwarte nicht von ihm, dass er gleich mit dir ins Bett steigt.

Ein guter Moment für die Frage: Wenn ihr beide allein miteinander Zeit verbringt, euch anuschelt, gerade einen romantischen Film guckt oder miteinander rumbalgt und Spaß habt . . .

Dann fällt es viel leichter zu sagen: "Du, ich würd mit dir gern mal mehr als nur Kuschneln. Ich hab Lust bald mit dir zu schlafen. Und du?"

- **Tipp:** Weißt du nicht, wie du das Thema Sex ansprechen sollst, dann kannst du auch zu einem kleinen Trick greifen: Blätter mit deinem Schatz zusammen z.B. in der neuen BRAVO. Schlag irgendwann die Dr.-Sommer-Seiten auf. Da findest du immer einen Artikel zum Thema Liebe, Sex oder Verhütung. Lies was daraus vor und frag dann deine Liebste oder deinen Liebsten, wie sie/er darüber denkt.

Zum Beispiel so: "Wie würdest du eigentlich verhüten, wenn wir mal miteinander schlafen?" oder "Hast du eigentlich schon mal mit einem Jungen/Mädchen geschlafen?" oder "Hast du eigentlich auch manchmal Lust mit mir zu schlafen? . . ."

Klar, dass es dann nicht lang dauert, bis ihr zwei über euch und eure sexuellen Wünsche sprecht. Probier's einfach mal aus!

Muss ich davor zum Frauenarzt?

Nein, nicht unbedingt! Es sei denn, du hast körperliche Beschwerden, dringende Fragen zu deinem Körper oder willst dir die Pille, den Hormonring oder das Verhütungspflaster verschreiben lassen. Denn die gibt's nur auf Rezept. Und das kann dir nur der Frauenarzt oder die Frauenärztin ausstellen.

Kann man dabei schwanger werden?

Ja, na klar! Schwanger werden kann eine Frau immer dann, wenn Spermien direkt an oder in ihre Scheide gelangt. Ganz egal, ob sie das erste, das fünfzigste oder das tausendste Mal Sex hat.

Übrigens: Ein Mädchen kann auch dann schwanger werden, wenn sie noch nicht ihre Tage hat oder beim ungeschützten Geschlechtsverkehr während ihrer Regelblutung.

Deshalb gilt: **Beim Sex immer sicher verhüten!!!**

Wie verhütet man beim Ersten Mal am besten?

- **Risiko:** Leider verzichten immer noch 11% aller Jungs und Mädchen beim Ersten Mal ganz auf Verhütung! Dabei ist das Risiko, schon beim ersten Mal ein Kind zu zeugen total groß.
- **Auch richtige Verhütung muss man üben!** Denn viele machen dabei Fehler. Das mit dem Kondom, mit der Pille oder irgendeinem anderen sicheren Verhütungsmittel muss auch dann klappen, wenn du aufgeregt bist und deine Lust dich ablenkt.
- **Sorg immer vor!** Beschäftige dich nicht erst dann mit der Verhütungsfrage, wenn du mit deinem Schatz schon im Bett liegst. Sprecht vorher drüber! Das Reden über Verhütung gehört zum Ersten Mal dazu!
- **Kondome schützen!** Wenn dein Sexpartner schon sexuelle Erfahrungen mit anderen gemacht hat und du nicht weißt, ob er sich dabei mit Geschlechtskrankheiten oder AIDS angesteckt hat, dann verhütet beim Ersten Mal unbedingt mit Kondomen. Denn nur sie schützen euch vor einer Ansteckung und das nicht nur beim „ersten Mal“!
- **Tipp:** 86% aller Jugendlichen benutzen beim Ersten Mal Kondome. Denn die sind dafür besonders gut geeignet. Du bekommst sie in jeder Apotheke, in Drogerien und Supermärkten. Kondome gibt's ohne Rezept, sie sind leicht anzuwenden und sie schützen nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor ansteckenden Krankheiten.
- **Die Pille Danach für den Notfall!** Mit ein bisschen Übung sind Kondome so sicher wie die Pille. Denn: Wenn doch mal ein Kondom reißt oder abrutscht, gibt's für den Notfall noch die Pille Danach. Mit ihr kann man nach einer Verhütungspanne noch innerhalb von 72 Stunden eine Schwangerschaft verhindern. Die Pille Danach bekommst du auf Rezept bei jedem Arzt.
- **Pille, Hormonring & Verhütungspflaster!** Kennt ihr euch schon länger und wisst, dass es für euch beide das Erste Mal ist? Dann kannst du dir vorher beim Frauenarzt auch die Pille, den Hormonring oder das Verhütungspflaster verschreiben lassen. Diese Verhütungsmittel sind sehr sicher, schützen aber nicht vor einer Ansteckung mit AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.
- **Wichtig:** Mit der Einnahme der Pille musst du immer am ersten Tag einer Regelblutung beginnen. Es kann am Anfang also bis zu vier Wochen dauern, bis du mit der Einnahme beginnen kannst und die Pille dann sicher verhütet. Deshalb: Lieber vorausplanen!

Wie verhüten Pärchen beim Ersten Mal?

Wer schon länger ein Paar ist, sich vertraut und weiß, dass keiner von beiden mit einer sexuell übertragbaren Krankheit infiziert ist, muss nicht unbedingt mit Kondomen verhüten.

So verhüten Pärchen beim Ersten Mal:

Mädchen:

Mit Kondom 66%
Mit der Pille 25%
Mit anderen Methoden 12%
Mit chemischen Mitteln 3%
Gar nicht 8%

Jungen:

Mit Kondom 56%
Mit der Pille 22%
Mit anderen Methoden 8%
Mit chemischen Mitteln 2%
Gar nicht 16%

Tipp: Leider sind neuere Verhütungsmittel wie der **Hormonring** oder das **Verhütungspflaster** noch nicht so bekannt und werden deshalb noch viel zu selten benutzt. Informier dich doch einfach mal bei deinem Arzt darüber. Sie sind auch für junge Mädchen geeignet.

Wie bereite ich mich darauf vor?

- **Lern deinen Körper kennen!** Zum Beispiel bei der Selbstbefriedigung. Wenn du weißt, was dich antörnt und was nicht, kannst du deinem Partner oder deiner Partnerin zeigen oder sagen, welche Zärtlichkeiten du magst.
- **Informier dich über den Körper** und die sexuellen Reaktionen des anderen Geschlechts. Das macht dich sicherer.
- **Sprich vorher mit deinem Schatz** über euer Erstes Mal! Erzählt euch von euren Vorstellungen, Hoffnungen, Ängsten oder Befürchtungen. Nur so erfahrt ihr, was im anderen vorgeht. Das beugt Missverständnissen vor und schafft Vertrauen.
- **Sorg für sichere Verhütung!** Üb zum Beispiel vorher den Umgang mit Kondomen. Oder besorg dir beim Arzt rechtzeitig die Pille oder andere zuverlässige Verhütungsmittel. Check ab, wie das mit der Pille Danach funktioniert, falls bei der Verhütung doch mal was schief geht.
- **Schaff eine liebevolle Atmosphäre** und sorg dafür, dass ihr bei eurem ersten Liebeserlebnis Zeit habt und ungestört seid.
- **Mach dir klar:** Ihr seid noch keine erfahrenen Lover. Deshalb können immer mal kleine Pannen passieren: Der Penis wird schlapp. Es tut weh beim Einführen. Der Samenerguss kommt zu schnell. Die Liebesstellung klappt nicht . . . Alles kein Drama! Das passiert vielen. Macht euch deshalb keine Sorgen oder Vorwürfe. Lacht drüber und probiert es später noch einmal.

Was muss ich dabei eigentlich tun?

Für's Erste Mal gibt's kein fixes Rezept! Deshalb ist es so wichtig, dass ihr miteinander spricht, wenn ihr nicht wisst, wie's weiter geht.

- **Kommt nicht gleich zur Sache**, sondern lasst euch Zeit für ein lustvolles Vorspiel. Das entspannt euch und sorgt dafür, dass ihre Scheide ausreichend feucht, und sein Penis steif wird.
- **Tipp:** So Sätze wie "komm, lass uns jetzt ausziehen!" oder "ich hab Lust, dich ganz nackt zu spüren!", helfen gegen die Unsicherheit, wenn ihr nicht so genau wisst, was ihr tun sollt.
- **Zeigt oder sagt, was ihr euch voneinander wünscht!** Zum Beispiel: "Komm streichel meinen Kitzler!" Oder: Hast du Lust meinen Penis bei dir einzuführen? Solche "Vorschläge" helfen, weil keiner von euch die Gedanken des anderen lesen kann.
- **Seid aufmerksam für die Reaktionen eures Partners!** Liegt sie stocksteif da und rührt sich kaum, ist das ein deutliches Zeichen, dass sie unsicher und ängstlich ist. Dann hilft so ein Satz wie: "Keine Angst, ich bin ganz vorsichtig!"
- **Lässt seine Erektion nach**, weil er den Gummi nicht gleich über seinen Penis kriegt, dann sag zum Beispiel: "Komm, lass mich das machen. Ich hab Lust drauf, dir den über zu rollen!" Dabei wird er ganz bestimmt ganz schnell wieder steif ;-)

Tut das Erste Mal immer weh?

Nein! Die meisten Mädchen, die ihr Jungfernhäutchen noch haben, spüren beim ersten Geschlechtsverkehr nicht mehr als ein kurzes Ziepen, wenn das Häutchen einreißt.

Das Jungfernhäutchen reißt meistens ziemlich leicht! Nur selten bietet es stärkeren Widerstand beim Einführen des Penis. Dann kann es auch mal etwas mehr wehtun. Sind die Schmerzen zu stark, um sie auszuhalten, dann geh zur Frauenärztin. Sie kann ein zu festes Jungfernhäutchen mit einem kleinen Eingriff entfernen.

Schmerzen beim Ersten Mal haben oft gar nichts mit dem Jungfernhäutchen zu tun. Ist ein Girl dabei sehr angespannt - zum Beispiel, weil sie unsicher ist oder Angst hat - zieht sich die Muskulatur ihrer Scheide zusammen. Dann wird auch die Scheide nicht ausreichend feucht.

Die Folge: Das Einführen des Penis tut weh oder ist sogar ganz unmöglich. In diesem Fall hilft nur: Aufhören und es ein anderes Mal wieder probieren. Oder: Die Scheide und den Penis mit viel Gleitgel einschmieren. Dann flutscht's leichter.

Blutet es dabei immer?

Nein! Denn viele Mädchen haben gar kein Jungfernhäutchen mehr - auch wenn sie noch nicht mit einem Jungen geschlafen haben. Der Grund: Das Häutchen ist schon gerissen. Zum Beispiel beim Sport, bei der Selbstbefriedigung oder durch die Benutzung von Tampons.

Außerdem: Nicht jedes Mädchen hat von Geburt an ein Jungfernhäutchen oder es ist von Anfang an so geformt, dass es beim Sex gar nicht reißen muss.

Wenn es beim Ersten Mal blutet, ist das auch völlig normal. Dabei zerreißen nur ein paar Blutgefäße, die das Jungfernhäutchen durchziehen. Aus der kleinen Wunde, die schnell wieder abheilt, treten dann höchstens ein paar Tropfen Blut aus. Also kein Grund, sich Sorgen zu machen.

Welche Stellung ist die beste?

Missionarsstellung: Die meisten Paare lieben sich beim Ersten Mal in der Missionarsstellung!

Die Stellung ist einfach und unkompliziert. Das Paar kann sich in die Augen schauen und küssen. So können beide besser einschätzen, wie der Partner das Liebesspiel empfindet.

Außerdem: Je nachdem wie weit das Mädchen in dieser Stellung die Beine spreizt und ihre Knie anwinkelt, kann sie selbst steuern, wie tief sein Penis in sie eindringt. Das ist gerade beim Ersten Mal wichtig, da viele Girls Bedenken haben, ob der Penis ihres Freundes überhaupt in ihre Scheide passt.

Aber: Bei Unerfahrenen gibt's anfangs manchmal Probleme beim Einführen des Penis. Probiert's der Junge allein, muss er seinen Penis "blind" mit einer Hand zwischen ihre Schamlippen steuern. Die andere braucht er, um seinen Oberkörper abzustützen. Leichter ist's, wenn sie die Führung übernimmt und den Penis selbst in die Scheide einführt.

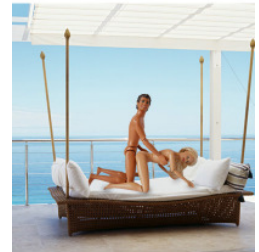
Natürlich gibt's auch noch andere Stellungen, in denen sich ein Paar beim Ersten Mal lieben kann. Eine Übersicht und genaue Beschreibungen, wie die häufigsten Liebesstellungen funktionieren, gibt's hier:



Schubkarre



Sex im Stehen



Doggystyle oder Hündchenstellung



Reiterstellung



Löffelchenstellung



Budapester Beinschere



Missionarsstellung



69er Stellung



Sex im Sitzen

Text weitgehend und mit freundlicher Genehmigung aus www.BRAVO.de und Barbie-Bilder aus www.jolie.de