

# Fragen und Antworten zum "erste Mal"



## Ich habe Angst vor dem "ersten Mal". Tut das sehr weh?

Über dieses Ereignis wird viel gesprochen und erzählt, dass es weh tut. Es ist ja auch eine intime und ungewohnte Situation, mit jemandem das erste Mal zu schlafen. Das geht fast allen Mädchen und Jungen so. Es gibt viele unterschiedliche Erfahrungen. Es lässt sich vorab nicht sagen, wie du dein "erstes Mal" erleben wirst. Aber es muss nicht weh tun. Wenn ein Mädchen beim ersten Mal Miteinander-Schlafen Schmerzen hat, kann es am Jungfernhäutchen liegen. Wenn es noch sein Jungfernhäutchen hat (manche haben keines o. es ist schon gerissen), kann dieses durch das Eindringen des Penis reißen. Das kann manchmal etwas bluten, muss aber nicht sein. Das Jungfernhäutchen muss aber weder beim "ersten Mal" reißen, noch muss dies weh tun.. Aber du solltest deine Gefühle durchaus ernst nehmen und mit deinem Freund über deine Befürchtungen reden — oft erscheinen sie dann nicht mehr so groß. Damit du die Sexualität richtig genießen kannst, ist es wichtig, dass du auch mit jemandem schlafen willst. Wenn du dich eigentlich noch nicht bereit fühlst dazu, kann dies zu Verspannungen führen, die Schmerzen auslösen können. Lass dich nicht überreden. Vielleicht ist es gut, euch beim Petting gegenseitig zu streicheln und eure Körper zu erkunden, ohne dass ihr Geschlechtsverkehr habt. Dies kann hilfreich sein, um Vertrauen zueinander zu gewinnen.

## Ich will mit meinem Freund schlafen, weiß aber nicht so genau, was ich machen muss. Ich will mich nicht so ungeschickt anstellen. Habt ihr Tipps für mich?

Es ist ganz normal, dass du dich unsicher und unbeholfen fühlst. Das ist in allen neuen Situationen so — auch wenn du das "erste Mal" mit einem Jungen sexuell zusammen bist. Mit der Zeit wirst du dich sicherer fühlen. Dennoch wird es in jeder anderen Beziehung wieder spannend und neu sein, mit jemandem das erste Mal zu schlafen, weil eben jeder Mensch eigene Wünsche und Bedürfnisse hat. Dabei gibt es kein richtiges oder falsches Verhalten, sondern du solltest versuchen herauszufinden, was dir und deinem Freund Lust und Spaß macht, wenn ihr zusammen seid. Zerbrich Dir nicht den Kopf. Versuch darauf zu achten, welche Berührungen, Zärtlichkeiten oder Äußerungen dir und ihm wirklich Spaß machen. Es kann für euch beide hilfreich sein, wenn du deine eigenen Bedürfnisse äußerst und ihm zeigst oder sagst, welche Art von Berührungen du schön findest. Ihr könnt auch beim Schmusen, vorher und nachher darüber sprechen, was euch gefällt. Du kannst z.B. den Penis deines Freundes streicheln und ihn dann fragen, ob er das mag, falls dir seine "Signale" unklar sind. Oft ist es auch hilfreich, genau zu beobachten, wie dein Freund auf deine Berührungen reagiert. Schnelles Atmen, Stöhnen, geschlossene Augen u.a. können Zeichen für eine lustvolle Reaktion sein.

## Vor kurzem habe ich zum ersten Mal mit meiner Freundin geschlafen. Wir haben nicht verhütet. Jetzt habe ich gelesen, dass ein Mädchen auch beim "ersten Mal" schon schwanger werden kann. Kann es sein, dass sie jetzt schwanger ist?

Es stimmt, dass ein Mädchen auch beim "ersten Mal" schwanger werden kann. Ab dem Moment, wo im Körper eines Mädchens befruchtungsfähige Eier heranreifen, ist eine

Schwangerschaft möglich. Übrigens kann das auch schon vor der ersten [Periode](#) der Fall sein. Sicherheit kann immer nur ein [Schwangerschaftstest](#) geben, den ihr in Apotheken oder Drogeriemärkten bekommt. Ihr könnt auch - eventuell gemeinsam - [zum Frauenarzt/zur Frauenärztin](#) gehen. Wenn eine Schwangerschaft vorliegt, könnt ihr zu einer [Beratungsstelle](#) gehen und euch beraten lassen.

### **Mein „erstes Mal“ ging total daneben! Ich hatte ziemlich viel getrunken und bekam dann keinen [Ständer!](#) Nun habe ich Angst, dass ich auch beim nächsten Mal versage! Oder lag es am Alkohol?**

Es ist ganz verständlich, dass du dir über dein "erstes Mal" Gedanken machst. Natürlich kann es am Alkohol gelegen haben. Es passiert Männern öfter, dass sie betrunken keinen steifen [Penis](#) bekommen. Zudem kann es aber auch die Aufregung vor dem "ersten Mal" gewesen sein und damit bist du nicht alleine. Viele Jugendliche haben beim "ersten Mal" Schwierigkeiten, weil sie alles richtig machen wollen, unsicher sind oder sich nicht ungestört fühlen. Deine Befürchtung, dass es beim nächsten Mal und/oder in einer anderen Beziehung wieder nicht klappt, ist verständlich, aber unbegründet. Dein Körper reagiert nicht auf Knopfdruck, sondern ganz sensibel auf Störungen und das ist ganz normal. Und wer sagt denn, dass das Beisammensein vorbei ist, nur weil du keine [Erektion](#) bekommst? Es gibt noch so viele Möglichkeiten, zärtlich zueinander zu sein. Versuch locker an das nächste Mal heranzugehen. Richtiges oder falsches Verhalten gibt es dabei nicht. Wichtig ist, herauszufinden, was beiden Partnern Spaß macht.

**WEITERE INFORMATIONEN RUND UM LIEBE UND SEXUALITÄT GIBT'S BEI BERATUNGSSTELLEN – siehe bei Beratungsstellen des info-center !**

