

DAS ERSTE MAL ... SCHMETTERLINGE IM BAUCH ... VERLIEBT SEIN ... HERZKLOPFEN HABEN ... EINEN LANGEN KUSS BEKOMMEN ... ARM IN ARM DURCH DIE STADT GEHEN ... MITEINANDER SCHLAFEN ... KNUTSCHEN IM KINO ... ZUSAMMEN EINEN LACHANFALL KRIEGEN ... STREITEN ... SICH WIEDER VERSÖHNNEN ... LUST AUF EINANDER HABEN ... RÜCKSICHT NEHMEN ... NACKT NEBENEINANDER LIEGEN ... ES GIBT VIELE „ERSTE MALE“! WELCHE HAST DU SCHON ERLEBT?



WIE ALT SEID IHR?

Was die Eltern zu sagen haben

Solange du noch nicht 18 bist, haben Eltern oder andere Erziehungsberechtigte die Aufsichtspflicht über dich. Sie sind dafür verantwortlich, dass dir und auch anderen nichts passiert. Aber: Sie müssen dir auch Freiräume geben.

Was genau heißt das? Grundsätzlich bestimmst du selbst, mit wem du zusammen sein willst. Deine Eltern dürfen sich aber einmischen, wenn sie sich um dich sorgen und eine Gefahr für dich vermuten. Wenn du zum Beispiel mit einem Erwachsenen sexuell verkehrst. Oder wenn deine Freunde mit Drogen zu tun haben oder anderweitig kriminell sind.

ÜBRIGENS: DIE RECHTE UND BESTIMMUNGEN GELTEN FÜR ALLE MENSCHEN, EGAL OB SIE MÄNNER, FRAUEN ODER BEIDE LIEBEN.

SCHUTZALTERSGRENZEN

Einige gesetzliche Bestimmungen solltest du kennen. Sie wurden gemacht, um Jugendliche vor sexueller Ausnutzung zu schützen. Sie sind nicht dazu da, dich in deiner Freiheit einzuschränken.

Das Gesetz unterscheidet zwischen

- Kindern unter 14 Jahren
- Jugendlichen von 14 bis einschließlich 15 Jahren
- Jugendlichen von 16 bis einschließlich 17 Jahren

Im Gesetz spricht man bei dieser Unterteilung von **Schutzaltersgrenzen**.

Erwachsenen und Jugendlichen ist es verboten, Sex mit Kindern unter 14 Jahren zu haben. Zum Sex zählen Zungenküsse, Petting und Geschlechtsverkehr. Wenn du unter 14 bist und deine Freundin oder dein Freund über 14 ist, dürft ihr keinen Sex (Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr) haben. Passiert das trotzdem, können deine Eltern oder andere Erwachsene Anzeige wegen sexuellen Missbrauchs erstatten. Dann kann der oder die Ältere bestraft werden. Seid ihr beide unter 14, dann werdet ihr nicht bestraft.

BEIM SEX MIT ERWACHSENEN GIBT ES DEUTLICHE GRENZEN

Erwachsene, die dich erziehen, ausbilden oder betreuen dürfen keinen Sex mit dir haben, wenn du noch nicht 16 Jahre alt bist. Sie machen sich sonst strafbar. Das gilt für: Lehrerinnen und Lehrer, Trainerinnen und Trainer, Erzieherinnen und Erzieher oder Pflegeeltern. Wenn du noch nicht 18 Jahre alt bist, darf deine mit einem Erziehungs-, Ausbildungs-, Betreuungs- oder Arbeitsverhältnis verbundene Abhängigkeit nicht ausgenutzt werden. Sonst machen sich die Erwachsenen strafbar. Strafbar macht sich, wer dich für Sex bezahlt. Das gilt auch, wenn du statt Geld andere Dinge bekommst. Strafbar macht sich auch, wer eine Zwangslage ausnutzt, um Sex zu haben.

SEX MÜSSEN BEIDE WOLLEN! WER DICH MIT GEWALT DAZU ZWINGT ODER DIR DROHT, MACHT SICH STRAFBAR. DABEI IST ES EGAL, OB DU 12 ODER 17 JAHRE ALT BIST.



WIE WIRD DAS ERSTE MAL?

Vor dem ersten Mal machen sich viele Mädchen und Jungen Gedanken darüber, wie es wohl sein wird. Einige haben schon eine bestimmte Vorstellung davon, wie und mit wem sie es gern tun wollen. Andere überlegen, wie sie ihre Freundin oder ihren Freund verführen können. Sie haben romantische oder heiße Filmszenen im Kopf, die ihnen besonders gefallen.

Und dann liegt man plötzlich nackt neben der Freundin oder dem Freund. Jetzt geht es darum, was und wie man es in der Realität erleben möchte

Wie ist das bei dir?

Hast du Lust, deiner Partnerin oder deinem Partner zu erzählen, was du toll findest. Vielleicht lässt ihr beide euch aber auch einfach von Lust und Neugier leiten, ohne viel zu sprechen.

Tipp: Sorgt beim ersten Mal dafür, dass ihr ungestört seid. Überlegt gemeinsam, wo das sein könnte. Aber macht euch nicht den Stress, alles planen zu wollen. Sonst werden eure Erwartungen vielleicht zu groß und ihr könnt leicht enttäuscht werden.

Es ist nie perfekt!

Das erste Mal kann aufregend, spannend, romantisch, heftig, wunderschön, kurz, überraschend, spontan und noch viel mehr sein. Aber es ist nie perfekt! Vielleicht stört euch jemand. Vielleicht will das Kondom nicht so wie ihr. Es läuft alles ganz anders als geplant. Oder ihr hattet gar keinen Plan und seid einfach nur furchtbar nervös.

Viele Jugendliche haben die Erfahrung gemacht, dass ihr erstes Mal nicht ganz so lief, wie sie es sich vorgestellt hatten. Aber keine Panik! Das wird mit zunehmender Erfahrung besser. Das sind doch gute Aussichten, oder?

Seid einfühlsam

Damit es für euch beide schön ist: Achte darauf, dass es deiner Partnerin oder deinem Partner gut geht. Und frag nach, wenn du unsicher bist. Schließlich kannst du keine Gedanken lesen



HABT IHR LUST AUF EINANDER?

ÜBER VERHÜTUNG SPRECHEN

Sexuelle Lust kannst du körperlich spüren. Bei Mädchen wird die Scheide feucht, bei Jungen der Penis steif. Beides zusammen sind wichtige Voraussetzungen für den Geschlechtsverkehr. Die meisten Mädchen brauchen etwas länger, bis sie sexuell erregt sind und ihre Scheide (Vagina) so feucht, dass der Penis eindringen kann. Jungs sind dagegen zum Eindringen in die Scheide (Vagina) bereit, sobald sie eine Erektion haben.

Ein ausgiebiges Streicheln, Küssen und Zärtlichkeit – das so genannte Vorspiel – kann ein wichtiger und schöner Teil sein, um die sexuelle Erregung zu steigern. Und wie der Name Vorspiel schon sagt: Alles kann und soll ganz spielerisch und ohne Druck geschehen.

Es gibt keine feste Regel, welche Stellung beim ersten Mal die beste ist.

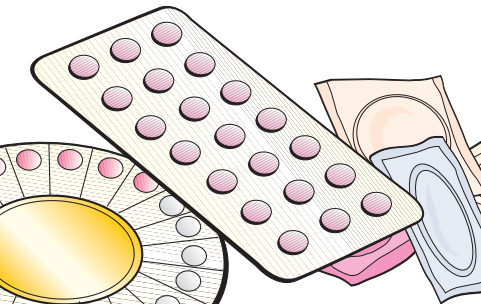
Probiert einfach aus, was euch gefällt.

Gibt es den richtigen Zeitpunkt, um über Verhütung zu sprechen? Vor dem Sex finden es manche Mädchen und Jungen peinlich, mit der Freundin oder dem Freund darüber zu sprechen. Also schieben sie das Thema lieber noch ein bisschen vor sich her. Mittendrin sind viele noch unsicherer. Ausgerechnet jetzt die Verhütungsfrage ansprechen oder nach einem Kondom fragen? Aber nach dem Sex kann es zu spät sein darüber zu sprechen, das das Mädchen kann auch beim ersten Mal ungewollt schwanger werden. Es ist wichtig das Thema Verhütung vor dem Sex gemeinsam zu besprechen!

Es muss dir nicht peinlich sein,

Verhütungsmittel zu kaufen oder sie dir verschreiben zu lassen. Du zeigst damit Verantwortung. Und wenn du mit deinem Partner oder deiner Partnerin offen darüber redest, zeigst du ihm oder ihr, dass man dir vertrauen kann. Kondom und Pille sind bei richtiger Anwendung sichere Verhütungsmethoden für Jugendliche. Das Kondom schützt gleichzeitig vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten. Informiert euch für den Fall einer Verhütungsspanne auch über die „Pille danach“.

Tipp: In der sex 'n' tips-Broschüre „Pille, Kondom und Co. – Was ihr wissen solltet“ findest du noch mehr Infos. Du kannst sie auf www.loveline.de herunterladen.



WAS PASSIERT MIT DEM JUNGFERNHÄUTCHEN?

Wenn Mädchen zum ersten Mal Sex mit einem Jungen haben, wird das Jungfernhäutchen am Scheiden-Eingang (Vagina-Eingang) gedehnt und kann einreißen. Das nennt man Entjungferung. Dabei kann es bluten. Bei einigen Mädchen mehr, bei anderen weniger oder gar nicht. Das Reißen kann wehtun, muss es aber nicht.

In einigen Kulturen und Religionen gelten Mädchen als ehrlos, wenn ihr Jungfernhäutchen nicht mehr ganz ist. Als Zeichen der Unschuld muss es bis zur Hochzeit heil bleiben. Deshalb ist das Jungfernhäutchen für manche ein großes Thema. Jedes Mädchen hat das Recht, auf ihre Jungfräulichkeit zu bestehen und jederzeit Nein zu sagen.

Man kann das Jungfernhäutchen auch schützen, ohne auf Geschlechtsverkehr zu verzichten. Petting zum Beispiel ist sehr erregend, und das Jungfernhäutchen reißt dabei nicht ein.

Tipp:

Weitere Infos findest Du unter www.loveline.de. Dort gibt es zum Beispiel die Broschüre „Das Jungfernhäutchen – Falsche Vorstellungen und Fakten“ als Download.

Der Orgasmus

Der Orgasmus wird oft als sexueller Höhepunkt beim Sex beschrieben. Aber bei vielen Mädchen klappt es bei den ersten Malen noch nicht. Und Jungs kann es passieren, dass sie schon kommen, bevor sie die Scheide überhaupt berühren, oder dass der Penis vor Aufregung nicht steif wird. Beides ist am Anfang völlig normal. Wenn ihr mehr Erfahrung miteinander habt und euch gegenseitig sagt und zeigt, worauf ihr steht, kommt ihr dem Höhepunkt bestimmt näher – ob nacheinander oder zusammen.

Je nach Wohnort und Beratungsstelle können die Angebote unterschiedlich sein.

WO BEKOMME ICH NOCH MEHR INFOS?

Ärztinnen und Ärzte:

- Frauenärztinnen und Frauenärzte (Gynäkologinnen, Gynäkologen)
- Hausärztinnen und Hausärzte
- Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
- Urologinnen und Urologen

Beratungsstellen:

- Deutscher Caritasverband (www.caritas.de)
- Deutsches Rotes Kreuz (www.drk.de)
- Diakonisches Werk (www.diakonie.de)
- donum vitae (www.donumvitae.de)
- pro familia (www.profamilia.de)

Je nach Wohnort und Beratungsstelle können die Angebote unterschiedlich sein.

Anonyme telefonische Beratung

zu Sexualität, Partnerschaft, Stress mit den Eltern, Schulproblemen, Gewalt und jedem anderen Problem:

Kinder- und Jugendtelefon:
0800 111 0 333 und unter

Nummer gegen Kummer:
116111
(beide kostenfrei)

Online

Das bundesweite Jugendnetzwerk Lambda für junge Lesben und Schwule berät online:
www.lambda-online.de

Viele Infos und interaktive Angebote rund um Liebe und Sex für Jugendliche:
www.loveline.de

Dort kannst du auch kostenlos Broschüren aus der Reihe „sex 'n' tips“ bestellen und downloaden:

- Pille, Kondom und Co. – Was ihr wissen solltet
- Die erste Liebe
- Was mir wichtig ist
- Gemeinsam verhüten

SEX 'n' tips

Das erste Mal

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

