

MANCHMAL KLAPPT'S MIT DEM SEX NICHT SO WIE GEWÜNSCHT, MAN IST UNSICHER ODER ES GEHT ETWAS SCHIEF. WAS SICH DA MACHEN LÄSST? BESTIMMT VIEL MEHR ALS DU DENKST. SCHAU EINFACH MAL IN UNSERE SEX 'N' TIPPS.

Mit dem Sex ist es wie mit den meisten anderen Sachen auf der Welt: Wenn etwas gut läuft, denkt man nicht weiter drüber nach. Und wenn etwas schiefgeht, kommt man ins Grübeln: Was ist passiert? Liegt's an mir? Hab ich was falsch gemacht? Stimmt was mit meinem Freund oder meiner Freundin nicht? Vielleicht fängt man an, sich Sorgen zu machen. Dabei haben viele Probleme beim Sex ganz harmlose Ursachen. Man muss sie nur kennen.

Wir haben für euch eine Art Pannenhilfe zusammengestellt – mit Infos und Tipps zu den häufigsten Sachen, die schiefgehen können. Zugegeben: Das sind ganz schön viele Pleiten auf einen Haufen. Aber keine Panik: Die Situationen haben wir aus vielen Gesprächen mit Jugendlichen zusammengetragen. Sie sind also nicht alle auf einmal passiert!

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch eure BZgA



WAS MÄDCHEN UND JUNGS PASSIEREN KANN ...

Wenn man schüchtern ist und sich schnell schämt

Psychologisch gesehen schämt man sich, um Grenzen zu markieren – die eigenen Grenzen und die der anderen. Vergisst zum Beispiel jemand, die Toilettentür abzuschließen und jemand anderes macht die Tür aus Versehen auf, so ist das beiden peinlich. Wenn du dich schämst, zeigt das, dass jemand bei dir eine Grenze überschreitet. Dieses Gefühl solltest du ernst nehmen und nicht einfach darüber hinweggehen, denn es schützt deine Intimsphäre. Wenn man Vertrauen zu jemandem hat, schämt man sich nicht mehr so schnell oder gar nicht mehr.

Das könnt ihr tun:

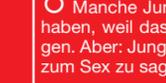
- Wenn euch etwas peinlich ist, achtet auch darauf. Es hilft nicht, sich darüber zu ärgern oder sich dagegen zu wehren.
- Erzählt euch gegenseitig von Situationen, in denen ihr schüchtern gewesen seid oder euch geschämt habt, weil etwas Peinliches passiert ist. Und überlegt gemeinsam, was man in solchen Momenten tun kann.

Wenn man in die Ferien fährt und ...

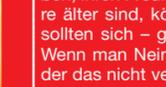
... jemanden kennenlernt, aber vor Ort plötzlich feststellt, dass es dort keine Kondome (oder die gewohnte Pille) gibt, dann hat man ein Problem.

Das könnt ihr tun:

- Bereitet euch auf die Reise vor. Die Broschüre „Reiselust – Tipps für schöne Ferien“ hilft bei der Reiseplanung (kostenfreier Download unter www.loveline.de).
- Packt zur Sicherheit Kondome ein!
- Mädchen, die eine Ferienreise mit Zeitverschiebung machen und die Pille nehmen, sollten die Einnahme vorher mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin besprechen.



♂ Manche Jungs meinen, sie müssten immer und überall Lust auf Sex haben, weil das männlich ist und trauen sich deshalb nicht, Nein zu sagen. Aber: Jungs haben – genau wie Mädchen – das Recht, jederzeit Nein zum Sex zu sagen.



♀ Manche Mädchen lassen sich zum Sex drängen, weil sie Angst haben, ihren Freund zu verlieren. Vor allem Partner, die zwei oder mehr Jahre älter sind, können ganz schön drängeln und nerven! Aber: Mädchen sollten sich – genau wie Jungs – vollkommen auf ihr Gefühl verlassen! Wenn man Nein fühlt, kann man jederzeit Nein sagen. Ein Junge/Mann, der das nicht verstehen will, ist nicht der Richtige!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Schluss ist!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Schluss ist!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man sich zu etwas hat drängen lassen, obwohl man eigentlich gar nicht wollte

Manchmal gerät man irgendwie in eine blöde Situation: Wenn der Partner/die Partnerin unbedingt Geschlechtsverkehr haben möchte und man selbst noch nicht so weit ist. Dann kann man sich plötzlich nur noch unwohl und mies fühlen ...

Das könnt ihr tun:

- Wenn man noch keinen Sex will, kann man jederzeit Nein sagen – auch, wenn man schon (fast) beim Petting und/oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn ihr euch in die Enge getrieben fühlt, spricht das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lasst euch auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Keine schöne Vorstellung, aber manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das könnt ihr tun:

- Ihr braucht unbedingt Trost! Von der besten Freundin/dem besten Freund oder anderen, nahestehenden Menschen. Lasst euch wieder aufbauen.
- Denkt auf keinen Fall, ihr hättet versagt! Ihr habt einfach total Pech gehabt und seid an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser so, dass Trennungsgrund!



WAS PÄRCHEN PASSIEREN KANN ...

Wenn man beim Sex überrascht wird

Da hat man bei all der Lust aufeinander doch glatt vergessen, die Zimmertür abzuschließen. Oder man dachte, es ist niemand da, und dann sind die anderen plötzlich doch zurückgekommen ... oder ... oder

Das könnt ihr tun:

- Ruhe bewahren und das Ganze mit Humor nehmen! Ihr seid nämlich nicht die Ersten, denen das passiert :-). Fast jeder kann eine mehr oder weniger peinliche Geschichte zu dem Thema erzählen.

Wenn man Sex will und keine Verhütungsmittel hat

Die Gelegenheit ist perfekt! Die Eltern, Geschwister oder Freunde sind unterwegs, ihr habt total Lust aufeinander, es soll heute passieren – da stellt ihr fest, dass keiner Kondome dabei hat! Und sich auch niemand um ein anderes Verhütungsmittel gekümmert hat ...

Das könnt ihr tun:

- Alles – außer Geschlechtsverkehr haben!
- Wichtig ist, dass ihr das auch genauso ausspricht in dem Moment: „Wir wollen noch kein Kind, deshalb werden wir nicht miteinander schlafen!“
- Es gibt viele andere Möglichkeiten, sich gegenseitig Lust zu machen, zum Beispiel Petting.
- Es ist klug, einfach immer ein Kondom in der Tasche zu haben.

IMMER AUF NUMMER SICHER!

Wenn ihr nicht schwanger bzw. Vater werden wollt, dann geht immer auf Nummer sicher und macht es **nie ohne Kondom und/oder Pille**. „Aufpassen“ oder einen „Rückzieher“ machen sind keine Verhütungsmethoden! Lasst keine Ausnahmen zu! Übrigens wissen Mädchen, die ihren Partner vor die Wahl „Kondom – oder kein Sex!“ stellen: Jungs benutzen lieber ein Kondom, als auf Sex zu verzichten.

Wenn's wehnt

Schmerzen beim Sex? Auch das kann passieren – nicht nur Mädchen, sondern auch Jungs. Schmerzen sind immer ein Hinweis des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Entweder haben sie etwas mit der „Sex-Technik“ beim Geschlechtsverkehr zu tun. Oder es liegen bestimmte gesundheitliche Gründe vor. Doch gleich zur Beruhigung: Beides ist meist völlig harmlos.

Das könnt ihr tun:

- In Sachen Geschlechtsverkehr: Einfach immer gleich Bescheid sagen – „Du, das tut mir weh“ oder „Autsch, das ist unangenehm“. Manchmal können zum Beispiel bestimmte Stellungen schmerzen. Oder Penis oder Scheide sind gereizt, weil man viel Sex hatte.
- In Sachen Gesundheit: Über mögliche gesundheitliche Ursachen informiert **sex 'n' Tipps „Körper und Gesundheit“** (unter www.loveline.de als kostenloser Download). Wenn ihr beunruhigt seid oder die Schmerzen nicht aufhören, dann geht zu einem Arzt/einer Ärztin.

Wenn das Kondom gerissen ist

Für diesen Notfall gibt es die „Pille danach“. Die „Pille danach“ ist ein Hormonpräparat. Sie wird von einem Arzt/einer Ärztin verschrieben. Am besten nimmt das Mädchen sie innerhalb der ersten 12 Stunden bis spätestens 72 Stunden (3 Tage) bzw. bei der neueren „Pille danach“ maximal 120 Stunden (5 Tage) nach dem „Verhütungsunfall“. Auf jeden Fall gilt: Je früher, desto besser!

Tipps: Am Wochenende könnt ihr euch auch an den ärztlichen Notdienst oder die gynäkologische Ambulanz im Krankenhaus wenden.

Das könnt ihr tun:

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Kirsten Khaschei

Redaktion: Stefanie Amann

Gestaltungskonzept:
co/zwö.design, Düsseldorf

Fotos: fancy, IMAGE SOURCE,
STOCK4B-RF

Druck: Brimberg, Aachen

Auflage: 1.300.05.12

Dieses Falblatt wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13066008

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ÜBERSICHT

■ Was Jungs passieren kann

■ Was Mädchen passieren kann

■ Check up: Wie gut komm ich mit Pannen klar?

■ Was Mädchen und Jungs passieren kann

■ Was Pärchen passieren kann

■ Hilfe und Beratung

WAS JUNGS PASSIEREN KANN ...



„Ich fühle mich beim Sex so
unter Druck ...“

Woran liegt's?

Viele Jungen fühlen sich in ihrer
neuen Rolle als „Lover“ erst ein-
mal unsicher und fragen sich, ob
sie gut genug im Bett sind. Oder
meinen, sie müssten besonders
männlich oder cool sein.

Was kann ich tun?

■ Ganz ehrlich: Die meisten
Mädchen wollen keinen perfek-
ten Supermann im Bett, der
ständig darüber nachdenkt,
ob er männlich genug ist. Sei
weniger kritisch mit dir selbst.

■ Viel wichtiger beim Sex sind die
Nähe und der Körperkontakt zu
deiner Partnerin. Achte darauf,
dass du dich mit ihr zusammen
gut fühlst – und sie sich mit dir.

„Als ich mit meiner Freundin
schlafen wollte, ist mein Penis
nicht richtig steif geworden.
Jetzt habe ich Angst, dass das
wieder passiert.“

Woran liegt's?

Dass der Penis mal „schlapp“
macht, kann Jungen ebenso
passieren wie erfahrenen
Männern. Zum Beispiel, wenn
man aufgeregt, müde oder
gestresst ist. Oder wenn man
gerade das Kondom überziehen
will. Der Körper ist eben keine
Maschine.

Was kann ich tun?

■ Bleib locker. Dass dein Penis auf
negative Einflüsse wie Angst
oder Stress mit einer Störung
empfindlich reagiert, ist ganz
normal und gesund. Zu viel
Alkohol ist übrigens auch wenig
förderlich für das „Stehvermögen“
und den eigenen Orgasmus.

■ Stress dich nicht, denn Sex
und Zärtlichkeit kann man auf
sehr viele verschiedene Arten
genießen – es muss nicht immer
Geschlechtsverkehr sein. Du
kannst ja auch mal beim Petting
bleiben. Viele Mädchen finden
das richtig Klasse.

„Ich find's peinlich,
Kondome zu kaufen.“

■ Du kannst deinen
besten Freund/deine
beste Freundin bitten,
beim ersten Mal
mitzukommen.

■ Vielleicht ist es einfacher,
in eine Drogerie oder
einen Supermarkt zu
gehen, der nicht in eurer
Nachbarschaft liegt.

■ Du kannst Kondome
auch am Automaten
kaufen (z.B. in öffentlichen
Toiletten, auf S-Bahnhöfen)
oder im Internet bestellen,
z.B. unter
www.netcondom.de,
www.durex.com,
www.ritex.de,
www.billy-boy.com oder
www.kondomberater.com.*

* Auswahl und Nennung
der Webseiten
sind nur beispielhaft
und keine Werbung
für die Seite.



„Ich komme beim Sex immer
viel zu früh, manchmal schon
beim Eindringen.“

Woran liegt's?

Gerade Jungen kommen oft sehr
schnell zum Orgasmus. Das liegt
an der Empfindlichkeit der Eichel,
die von jeder Menge Nerven
durchzogen ist und auf Reibung
und Stimulation in der warmen
Scheide intensiv reagiert.
Meistens ändert sich das mit der
Zeit. Wenn man noch nicht so
viel Erfahrung hat, ist man eben
einfach viel schneller erregbar.

Was kann ich tun?

■ Ein Zeichen von Erregung vor
dem Höhepunkt ist, dass man
schneller und flacher atmet. Und
sich die Muskeln in Schenkeln
und im Po anspannen. Um
entspannter zu bleiben, kannst
du versuchen, tief ein- und
auszuatmen und die Muskeln
möglichst locker zu lassen.

■ Du kannst dich auch selbst
befriedigen, bevor du Sex hast.
Dann bist du vielleicht nicht ganz
so erregt. Selbstbefriedigung
kann helfen, die eigene Erregung
besser zu kontrollieren.



■ Ob kurz vorm Eindringen oder
beim Sex: Mach eine kurze
Bewegungspause bzw. einen
Stopp und warte, dass deine
Erregung etwas nachlässt.

■ Wenn du magst, probier auch
mal verschiedene Positionen
bzw. Stellungen beim Sex aus –
vielleicht erregen dich nicht alle
gleich stark.

WAS MÄDCHEN PASSIEREN KANN ...



„Ich habe Angst, zum
Frauenarzt zu gehen.“

Woran liegt's?

Es ist ungewohnt, den Körper an
intimen Stellen untersuchen zu
lassen. Viele Mädchen sind des-
halb beim ersten Arztbesuch auf-
geregt, haben Hemmungen oder
Angst.

Was kann ich tun?

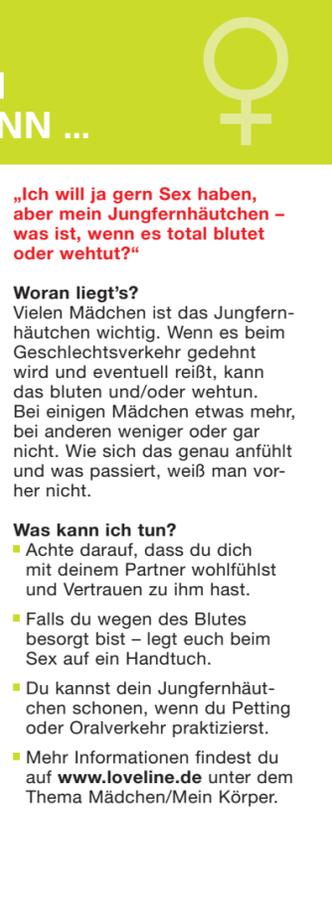
■ Frage eine Person deines
Vertrauens, ob sie eine gute
Frauenärztin/einen guten
Frauenarzt kennt.

Was kann ich tun?

■ Du kannst jemanden bitten, dich
zu begleiten (deine Freundin
oder deine Mutter).

■ Falls du Angst hast, dass bei
der Untersuchung dein
Jungfernhäutchen beschädigt
werden könnte, sprich diese
Sorge vor der Untersuchung an.

■ Wenn du keine Beschwerden
hast, muss keine Untersuchung
gemacht werden. Auch das
kannst du vorher mit der Ärztin/
dem Arzt klären.



„Ich will ja gern Sex haben,
aber mein Jungfernhäutchen –
was ist, wenn es total blutet
oder wehtut?“

Woran liegt's?

Vielen Mädchen ist das Jungfer-
häutchen wichtig. Wenn es beim
Geschlechtsverkehr gedehnt
wird und eventuell reißt, kann
das bluten und/oder wehtun.
Bei einigen Mädchen etwas mehr,
bei anderen weniger oder gar
nicht. Wie sich das genau anfühlt
und was passiert, weiß man vor-
her nicht.

Was kann ich tun?

■ Achte darauf, dass du dich
mit deinem Partner wohlfühlst
und Vertrauen zu ihm hast.

■ Falls du wegen des Blutes
besorgt bist – legt euch beim
Sex auf ein Handtuch.

■ Du kannst dein Jungfernhäut-
chen schonen, wenn du Petting
oder Oralverkehr praktizierst.

■ Mehr Informationen findest du
auf www.lovefine.de unter dem
Thema Mädchen/Mein Körper.



„Ich habe manchmal so
einen komischen Ausfluss und
mein Slip wird ganz feucht.
Das ist mir unangenehm.“

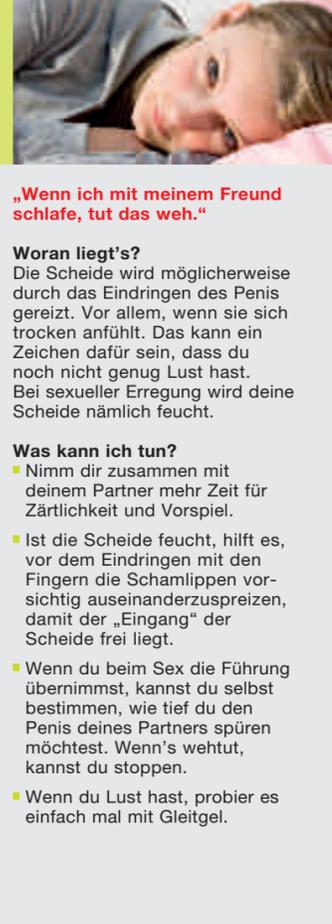
Woran liegt's?

Farb- und geruchloser Ausfluss
ist total normal. Er dient der natür-
lichen Reinigung und Befeuchtung
der Scheide. Die vermehrte
Produktion von Scheidenflüssigkeit
ist bei Mädchen auch ein Zeichen
sexueller Erregung und funktioniert
beim Sex wie ein Gleitmittel.
Außerdem gibt es noch den so-
genannten Zervixschleim (Schleim
im Gebärmutterhals), der sich im
Laufe des Zyklus verändert und
immer dann flüssiger wird, wenn
die fruchtbaren Tage nahest.

Was kann ich tun?

■ Solange der Ausfluss farb- und
geruchlos ist, musst du gar
nichts tun – außer, dich zu
freuen, dass dein Körper gut
funktioniert. Stört es dich, nimm
einfach Slipenlagen.

■ Falls der Ausfluss komisch riecht
und/oder sich die Farbe ändert,
kann das ein Hinweis auf eine
Scheideninfektion sein und du
solltest so bald wie möglich
einen Termin beim Frauenarzt/
bei der Frauenärztin vereinbaren.



„Wenn ich mit meinem Freund
schlafe, tut das weh.“

Woran liegt's?

Die Scheide wird möglicherweise
durch das Eindringen des Penis
gereizt. Vor allem, wenn sie sich
trocken anfühlt. Das kann ein
Zeichen dafür sein, dass du
noch nicht genug Lust hast.
Bei sexueller Erregung wird deine
Scheide nämlich feucht.

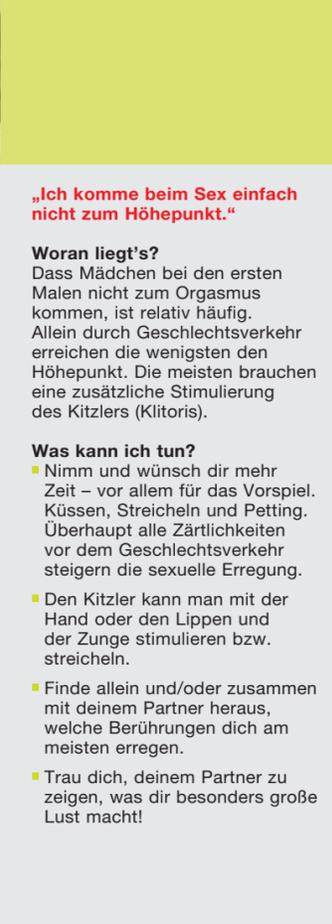
Was kann ich tun?

■ Nimm dir zusammen mit
deinem Partner mehr Zeit für
Zärtlichkeit und Vorspiel.

■ Ist die Scheide feucht, hilft es,
vor dem Eindringen mit den
Fingern die Schamlippen vor-
sichtig auseinanderzuspreizen,
damit der „Eingang“ der
Scheide frei liegt.

■ Wenn du beim Sex die Führung
übernimmst, kannst du selbst
bestimmen, wie tief du den
Penis deines Partners spüren
möchtest. Wenn's wehtut,
kannst du stoppen.

■ Wenn du Lust hast, probier es
einfach mal mit Gleitgel.



„Ich komme beim Sex einfach
nicht zum Höhepunkt.“

Woran liegt's?

Dass Mädchen bei den ersten
Malen nicht zum Orgasmus
kommen, ist relativ häufig.
Allein durch Geschlechtsverkehr
erreichen die wenigsten den
Höhepunkt. Die meisten brauchen
eine zusätzliche Stimulierung
des Kitzlers (Klitoris).

Was kann ich tun?

■ Nimm und wünsch dir mehr
Zeit – vor allem für das Vorspiel.
Küssen, Streicheln und Petting.
Überhaupt alle Zärtlichkeiten
vor dem Geschlechtsverkehr
steigern die sexuelle Erregung.

■ Den Kitzler kann man mit der
Hand oder den Lippen und
der Zunge stimulieren bzw.
streicheln.

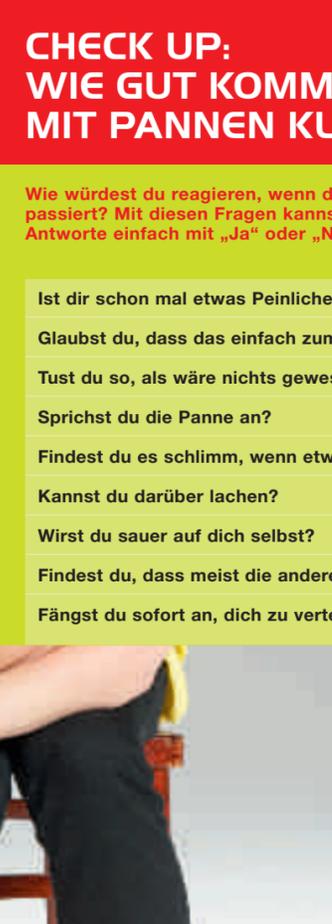
■ Finde allein und/oder zusammen
mit deinem Partner heraus,
welche Berührungen dich am
meisten erregen.

■ Trau dich, deinem Partner zu
zeigen, was dir besonders große
Lust macht!



Wie würdest du reagieren, wenn dir beim Sex etwas Blödes
passiert? Mit diesen Fragen kannst du dich testen.
Antworte einfach mit „Ja“ oder „Nein“.

| | | |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| Ist dir schon mal etwas Peinliches oder Blödes passiert? | ja (1) <input type="checkbox"/> | nein (0) <input type="checkbox"/> |
| Glaubst du, dass das einfach zum Leben dazugehört? | ja (1) <input type="checkbox"/> | nein (0) <input type="checkbox"/> |
| Tust du so, als wäre nichts gewesen? | ja (0) <input type="checkbox"/> | nein (1) <input type="checkbox"/> |
| Sprichst du die Panne an? | ja (1) <input type="checkbox"/> | nein (0) <input type="checkbox"/> |
| Findest du es schlimm, wenn etwas nicht perfekt ist? | ja (0) <input type="checkbox"/> | nein (1) <input type="checkbox"/> |
| Kannst du darüber lachen? | ja (1) <input type="checkbox"/> | nein (0) <input type="checkbox"/> |
| Wirst du sauer auf dich selbst? | ja (0) <input type="checkbox"/> | nein (1) <input type="checkbox"/> |
| Findest du, dass meist die anderen „Schuld“ haben? | ja (0) <input type="checkbox"/> | nein (1) <input type="checkbox"/> |
| Fängst du sofort an, dich zu verteidigen? | ja (0) <input type="checkbox"/> | nein (1) <input type="checkbox"/> |



Zähle jetzt einfach zusammen, wie
viele Punkte du hast.

**8 bis 10 Punkte =
In Sachen Pannen-Management
bist du spitze**
Du weißt, dass Pannen einfach passieren
können. Und meistens gar nicht sooo
schlimm sind wie man denkt. Deshalb
behältst du selbst bei Krisenstimmung
einen klaren Kopf und sprichst die
Sache an, wenn es nötig ist! Klasse.

**5 bis 7 Punkte =
Du kommst ganz gut mit Pannen klar**
Manches würdest du vielleicht gern
leichter nehmen, aber im Großen und
Ganzen lässt auch du dich nicht so
schnell erschüttern. Wenn etwas
Blödes passiert, versuchst du, Ruhe
zu bewahren. Eine kluge Strategie.

**0 bis 4 Punkte =
Du kannst noch dazulernen**
Pannen sind nicht gerade dein Ding:
Sie sind peinlich und unnötig, findest
du. Aber trotzdem passieren sie ein-
fach! Und mit diesem Gedanken solltest
du dich anfreunden. Niemand kann
etwas dafür oder „baut“ eine Panne
mit Absicht. Manchmal hilft es, wenn
man zusammen drüber lachen kann.
Das fühlt sich für beide besser an, als
so zu tun, als sei nichts gewesen ...

