

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 VERSÖHNEN ... LUST AUF EINANDER HABEN ... RÜCKSICHT NEHMEN ... NACKT NEBENEINANDER LIEGEN ... ES GIBT VIELE „ERSTE MALE“! WELCHE HAST DU SCHON ERLEBT?



WIE WIRD DAS ERSTE MAL? ...KINO IM KOPF ...

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

Ganz schön erregend. Jeder hat so eine Art Kino im Kopf. Und dann liegt man plötzlich nackt neben der Freundin oder dem Freund. Und wird selbst aktiv. Jetzt geht es nicht mehr darum, was „man“ so alles beim Sex machen kann.

Jetzt geht es darum, was und wie du es gern mit deiner Freundin oder deinem Freund erleben willst. Vielleicht habt ihr Lust, euch gegenseitig zu erzählen, was ihr toll findet. Vielleicht lasst ihr euch aber auch einfach von Lust und Neugier leiten.

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.*

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

Dann heißt es: Ruhe bewahren! Ihr seid nicht die ersten, denen das passiert. Im Gegenteil: Viele Mädchen und Jungen haben schon die Erfahrung gemacht, dass ihr erstes Mal nicht ganz so lief, wie sie dachten. Heute können sie sagen, dass ihr Sex mit zunehmender Erfahrung besser wurde! Das sind doch gute Aussichten, oder?

ACHTUNG BEIM GESCHLECHTSVERKEHR

Ob ihr euch schon gut kennt oder gerade erst kennenlernt: Damit es für beide schön ist, geht achtsam und rücksichtsvoll miteinander um. Also: Hab im Blick, ob es ihr/ihm gut geht. Ob ihr/ihm gefällt, was du machst. Frag nach, wenn du unsicher bist. Schließlich kannst du keine Gedanken lesen.



HABT IHR LUST?

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.

Übrigens: Mädchen haben eine andere Erregungskurve als Jungs. Jungs sind nämlich zum Sex bereit, sobald sie eine Erektion haben. Die meisten Mädchen brauchen etwas länger, bis sie sexuell erregt sind und ihre Scheide so feucht und ihre Scheide so feucht und weit ist, dass der Penis eindringen kann.

Viele Fragen kommen auf: **Wer macht den ersten Schritt? Wer soll beim Sex oben sein? Und wer unten?** Dafür gibt es keine festen Regeln. Oder ein Geheimrezept. Probiert einfach aus, was euch gefällt.

Tipp: *Wenn das Mädchen oder die Frau die Führung übernimmt, kann sie selbst Tempo und Tiefe bestimmen, mit der sie den Penis ihres Partners spüren möchte.*

UND WAS IST MIT DEM JUNGFERNHÄUTCHEN?

Wenn Mädchen zum ersten Mal mit einem Jungen schlafen, wird das Jungfernhäutchen am Scheideneingang 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 ehelos, wenn ihr Jungfernhäutchen nicht mehr ganz ist. Als Zeichen der Unschuld muss es unbedingt bis zur Hochzeit heil bleiben. Deshalb ist das Jungfernhäutchen für manche ein großes Thema!

Wichtig: Jedes Mädchen hat das Recht, auf ihrer Jungfräulichkeit zu bestehen und jederzeit „nein“ zu sagen.

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

ÜBER VERHÜTUNG SPRECHEN?

Vorher finden es viele Mädchen und Jungen peinlich, mit dem Freund oder der Freundin über Verhütung zu sprechen. Also schieben sie das Thema lieber noch ein bisschen vor sich her ...

Mittendrin sind viele noch unsicherer. Ausgerechnet jetzt die Verhütungsfrage anzusprechen oder nach einem Kondom zu fragen, ist ja auch peinlich ...

Nachher kann es dann möglich passieren, dass es mit der Verhütung schief geht und das Mädchen ungewollt schwanger wird.

Übrigens: Es gibt viele Liebestellungen, in denen man Sex haben kann. Wichtiger sind Gefühle, Lust und Zärtlichkeit. Ihr beide entscheidet, wie ihr Sex haben möchtet und probiert aus, was euch gefällt.

Wichtig: Verhütungsmittel zu kaufen oder sich verschreiben zu lassen muss euch nicht peinlich sein – redet darüber und entscheidet gemeinsam! Es zeigt, dass ihr erwachsen und verantwortungsbewusst handelt. Kondom und Pille sind bei richtiger Anwendung sichere Verhütungsmethoden für Jugendliche.

Das Kondom schützt gleichzeitig vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten. Und: Informiert euch für den Fall einer Verhütungspanne auch über die „Pille danach“.

SEX – AB WANN, WER MIT WEM UND ÜBERHAUPT?

SEXUALITÄT IST ETWAS SEHR INTIMES, VERANTWORTLICHER UMGANG MIT SEXUALITÄT SETZT EINE GEWISSE KÖRPERLICH-SEELISCHE REIFE VORAUSS.

Solange du **noch nicht 18 bist**, haben Eltern oder andere Erziehungsberechtigte die **Aufsichtspflicht** über dich. Das heißt, 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 einmischen, wenn sie sich um dich sorgen und eine Gefahr für dich vermuten. Wenn du zum Beispiel mit einem Erwachsenen sexuell verkehrst. Oder wenn dein Freund, deine Freundin oder die Clique mit Drogen zu tun hat oder anderweitig kriminell ist.

Wichtig: Verhütungsmittel zu kaufen oder sich verschreiben zu lassen muss euch nicht peinlich sein – redet darüber und entscheidet gemeinsam! Es zeigt, dass ihr erwachsen und verantwortungsbewusst handelt. Kondom und Pille sind bei richtiger Anwendung sichere Verhütungsmethoden für Jugendliche.

Das Kondom schützt gleichzeitig vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten. Und: Informiert euch für den Fall einer Verhütungspanne auch über die „Pille danach“.

Wichtig: Verhütungsmittel zu kaufen oder sich verschreiben zu lassen muss euch nicht peinlich sein – redet darüber und entscheidet gemeinsam! Es zeigt, dass ihr erwachsen und verantwortungsbewusst handelt. Kondom und Pille sind bei richtiger Anwendung sichere Verhütungsmethoden für Jugendliche.

Das Kondom schützt gleichzeitig vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten. Und: Informiert euch für den Fall einer Verhütungspanne auch über die „Pille danach“.

SCHUTZALTERSGRENZEN

Es gibt ein paar gesetzliche Bestimmungen zum Schutz von Jugendlichen. Die solltest du kennen. Sie sind nicht dazu da, dich in deiner Freiheit einzuschränken. Sie sind vor allem gemacht worden, um Jugendliche vor sexueller Ausnutzung zu schützen. Es gibt daher im Gesetz sogenannte Schutzaltersgrenzen für:

- **KINDER UNTER 14 JAHREN**
- **JUGENDLICHE VON 14 BIS UNTER 16 JAHREN**
- **JUGENDLICHE VON 16 BIS UNTER 18 JAHREN**

■ **Erwachsenen und Jugendlichen ist es verboten, Sex (Petting, Geschlechtsverkehr, Zungenküsse) mit Kindern unter 14 Jahren zu haben!** Passiert das trotzdem, können deine Eltern oder andere

Erwachsene Anzeige wegen sexuellen Missbrauchs erstatten. Dann wird der ältere Sexualpartner oder die ältere Sexualpartnerin bestraft. Wenn ihr beide unter 14 seid, werdet ihr nicht bestraft.

■ **Wenn du 14 oder 15 Jahre alt bist, befindest du dich in einer Art rechtlichen Übergangszone.** Du darfst jetzt mit anderen Jugendlichen Sex (Petting, Geschlechtsverkehr, Zungenküsse) haben, wenn sie nicht deutlich älter sind als du (nicht über 21 Jahre).

■ **Ab 16 Jahren** traust dir das Gesetz zu, dass du selbst entscheiden kannst, mit wem und wann du Sex (Petting, Geschlechtsverkehr, Zungenküsse) haben möchtest, ausgenommen mit Kindern unter 14 Jahren natürlich.

UNABHÄNGIG VOM ALTER: WENN DU ZUM SEX DURCH GEWALT ODER IRGENDWIE DURCH EINE DROHUNG GEZWUNGEN WIRST, MACHT SICH DER ODER DIE ANDERE STRAFBAR. ES IST EGAL, OB DU 12 ODER 17 JAHRE ALT ODER ERWACHSEN BIST.

BEIM SEX MIT ERWACHSENEN GIBT ES DEUTLICHE GRENZEN:

■ **Frauen und Männer, die dich erziehen, ausbilden oder betreuen – also Lehrerinnen und Lehrer, Trainerinnen und Trainer, Erzieherinnen und Erzieher oder Pflegeeltern – machen sich strafbar, wenn sie sich dir sexuell nähern. Erwachsene dürfen keinen Sex mit dir haben, wenn ein Abhängigkeitsverhältnis besteht und sie Druck ausüben könnten.**

■ **Strafbar macht sich, wer dich für Sex bezahlt. Die Bezahlung muss nicht aus Geld bestehen.**

■ **Strafbar ist es auch, eine Zwangslage auszunutzen, um Sex zu haben.**

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.

INFOS UND BERATUNG

Wenn du noch Fragen zu deinem Körper oder deiner Gesundheit hast, wenn du mehr über Sexualität und Verhütung wissen möchtest, wenn du dir als Mädchen die Pille verschreiben lassen willst, wenn du die „Pille danach“ brauchst, oder wenn du schwanger bist, dann kannst du dich an folgende „Adressen“ wenden:

Anonyme telefonische Beratung zu Sexualität, Partnerschaft, Stress mit den Eltern, Schulproblemen, Gewalt und jedem anderen Problem erhältst du beim **Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333** und unter **Nummer gegen Kummer: 116111** (beide kostenfrei)

Das Bundesweite Jugendnetzwerk Lambda für junge Lesben und Schwule berät online zu Themen wie Coming-Out, Beziehung, Safer-Sex, Problemen mit Freunden oder Familie und vielem mehr unter: www.lambda-online.de

weitere spannende Liebesthemen findest du unter www.loveline.de. Dort kannst du auch kostenlos Broschüren bestellen oder downloaden.

sex 'n' tipps Verhütung auf einen Blick
sex 'n' tipps Verhüten – Eine gemeinsame Sache

sex 'n' tipps Jungenfragen
sex 'n' tipps Mädchenfragen
sex 'n' tipps Körper und Gesundheit
sex 'n' tipps Pannenhilfe

Alle Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 51101 Köln, Fax: 0221 8992-257 order@bzga.de

SEX 'n' tipps

Das erste Mal

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

Das erste Mal

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Das erste Mal

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Das erste Mal

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Direktorin: Prof. Dr. Elisabeth Pott
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Kirsten Khaschei

Redaktion: Mirjam Tomse

Gestaltungskonzept:
co/zwo.design, Düsseldorf

Fotos: fotolia, IMAGE SOURCE,
Photocase, STOCK4B-RF

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG, Hinterm Schloss 11,
32549 Bad Oeynhausen

Auflage: 1.300.08.13

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

Bestellnummer: 13066010



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ÜBERSICHT

- Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs erste Mal?
- Wie gut kennt ihr euch?
- Wen liebst du?
- Wie sicher fühlst du dich?
- Zu früh? Zu spät?
- Wie wird das erste Mal?
- Habt ihr Lust?
- Und was ist mit dem Jungfernhäutchen?
- Über Verhütung sprechen?
- Sex – ab wann, wer mit wem und überhaupt?
- Infos und Beratung

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜRS ERSTE MAL?

Heute? Morgen? In einem Jahr?

Auf diese Frage gibt es keine Antwort, die für alle Jugendlichen gilt. Vielleicht hast du schon mal über dein erstes Mal nachgedacht. Und hast eine bestimmte Meinung dazu. Oder du bist dir noch unsicher. So wie viele Mädchen und Jungen in deinem Alter.

Für viele ist der richtige Zeitpunkt, wenn man sich gegenseitig gut kennt. Sich schon „tausendmal“ berührt hat. Für andere kommt das erste Mal ganz spontan. Weil beide Lust aufeinander haben und es unbedingt wollen. Wieder andere möchten einfach nur wissen, wie das ist, miteinander zu schlafen. Du siehst: Es gibt keine festen Regeln fürs erste Mal.

DAS ERSTE MAL: EINE GANZ PERSÖNLICHE ENTSCHEIDUNG

Sex haben, vögeln, miteinander schlafen – das sachliche Wort dafür heißt **Geschlechtsverkehr!**

Wann man sich zum ersten Mal bereit dazu fühlt, ist ganz unterschiedlich. Für die einen ist der richtige Moment vielleicht schon am nächsten Wochenende. Für andere in drei Wochen, drei Monaten oder erst in der Hochzeitsnacht.

Jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, es selbst zu bestimmen. Ohne von Freunden oder der Familie unter Druck gesetzt zu werden.

Egal ob du bereits Lust auf Sex hast, oder noch nicht – du musst dich vor niemandem dafür rechtfertigen oder entschuldigen! Achte also auf deine und die Grenzen und Regeln deiner Partnerin bzw. deines Partners.

DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT FÜRS ERSTE MAL FINDET AM BESTEN JEDES MÄDCHEN/JEDER JUNGE SELBST HERAUS.

WICHTIG: LASS DICH VON NIEMAN- DEM DRÄNGEN!...

Ich hatte noch keinen Sex, weil ich mir noch nicht 100% sicher bin. Mein Freund respektiert das und gibt mir Zeit!
Paulina, 14

Mein erstes Mal hatte ich mit meiner Ex-Freundin. Es war wunderschön. Jungs, denkt gleich an Verhütung. Sonst kann's schief gehen.
Tim, 16

Mein Traumprinz ist mir noch nicht über den Weg gelaufen. Deshalb bin ich noch Jungfrau. Auf jeden Fall warte ich mit dem ersten Mal, bis ich die große Liebe gefunden habe.
Anna, 19

Mein erstes Mal war eigentlich sehr schön. Aber er hat mich nach ein paar Wochen verlassen. Beim nächsten Mal würde ich länger warten. Dann weiß ich, ob er es ernst meint.
Charlotte, 15

Ich hatte vor gut einem Jahr mein erstes Mal. Und ich finde, es war nicht die Richtige.
Jan, 16

Ich hatte zu große Erwartungen. Aber das zweite Mal war schon viel schöner.
Antonia, 15

Mein erstes Mal ging total daneben! Ich war ziemlich betrunken und bekam keinen Ständer.
Marco, 17

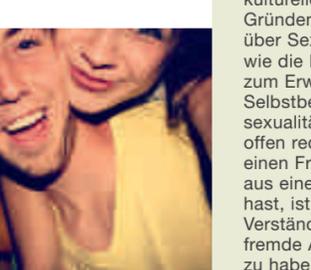
Ich war zwar schon ein paar Mal verliebt, aber eine richtige Freundin hatte ich noch nie. Na ja. Ich kenne noch mehr Leute, denen das so geht ...
Murat, 18

WIE GUT KENNT IHR EUCH?

Große Liebe oder spontane Lust:

Miteinander schlafen ist etwas sehr Intimes. Die Vorstellungen und Wünsche rund um das erste Mal können ganz unterschiedlich sein. Viele Jugendlichen möchten ihr erstes Mal gern mit dem Mädchen oder Jungen erleben, den sie lieben und mit dem sie länger zusammen sind.

Für manche spielen aber auch andere Dinge eine Rolle. Zum Beispiel, dass sie Sex einfach geil finden. Oder dass sie Lust haben, Erfahrungen zu sammeln... oder oder ... oder ...



WEN LIEBST DU?

Vielleicht bist du dir auch unsicher, ob du als Mädchen tatsächlich auf Jungs stehst. Oder ob es als Junge wirklich die Mädchen sind, die dich sexuell interessieren. Es kann sein, dass du Jugendliche deines eigenen Geschlechts viel attraktiver findest. Viele Jugendliche sind verunsichert oder schämen sich, weil sie anders „ticken“. Doch gerade in der Pu-

FREUNDSCHAFT & LIEBE ÜBER ALLE GRENZEN

In manchen Familien wird aus kulturellen oder religiösen Gründen kaum oder gar nicht über Sex geredet. Über Themen wie die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen, Verhütung, Selbstbefriedigung oder Homosexualität, kann man nicht so offen reden. Deshalb: Wenn du einen Freund oder eine Freundin aus einem anderen Kulturkreis hast, ist es besonders wichtig, Verständnis für ungewohnte oder fremde Ansichten und Traditionen zu haben.

Manche Eltern versuchen, den Kontakt zwischen Jungen und

bertät ist es absolut normal, solche Gefühle zu haben. Deine sexuelle Orientierung entwickelt sich erst. Du kannst also ruhig abwarten, was noch mit deinen Gefühlen passiert. Unter www.loveline.de kannst du in die Broschüre „Heterosexuell? Homosexuell?“ reinschauen. Die gibt es dort als kostenlosen Download.

Mädchen streng zu kontrollieren. Eine Situation, die für junge Paare schwierig sein kann. Und die manchmal auch zu Missverständnissen führt.

Deshalb: Erzählt euch gegenseitig, was euch wichtig ist. Welche Regeln in eurer Familie und in eurer Kultur für Jungen und Mädchen gelten. Was für euch zählt. Was man bei euch zuhause über Liebe, Partnerschaft und Sexualität denkt. Und ob es bestimmte Dinge gibt, die man auf keinen Fall sagen oder tun darf. So lernt ihr mit den unterschiedlichen Kulturen und Religionen umzugehen und könnt eure Partnerin oder euren Partner besser verstehen.

WIE SICHER FÜHLST DU DICH?

DU BESTIMMST SELBST, WANN DER RICHTIGE ZEITPUNKT IST – HÖR AUF DEIN GEFÜHL

Wenn du dich mit deinem Gegenüber gut fühlst, bist du entspannt. Bist du dagegen ängstlich oder fühlst dich gedrängt, bleibt die Lust weg.

Negative Gefühle kann man nämlich nicht einfach weg-schieben. Und dann ist es richtig schwer, sich beim Sex auf die schönen Gefühle einzulassen.

Falls du in so eine Situation kommst, sprich deine Angst und Unsicherheit an. Dann könnt ihr zusammen überlegen, was ihr tun könnt, damit du sicherer wirst. Das ist viel besser, als das blöde Gefühl allein auszuhalten. Vielleicht brauchst du einfach noch mehr Zeit.

Tip: Wenn du merkst, dass du noch nicht willst – mach einen Rückzieher oder sag „NEIN“. Ruhig auch, wenn ihr schon mitten beim Sex seid.

Deinem Gegenüber geht es bestimmt ähnlich. Auch wenn sie/er vielleicht schon mit jemand anderem Sex hatte: Mit jeder neuen Partnerin beziehungsweise mit jedem neuen Partner ist das erste Mal wieder etwas Besonderes.



„Ich hab mir geschworen zu warten bis ich 16 Jahre oder älter bin.“

„Ich bin unsicher, ob ich das jetzt schon will, bitte lass uns noch warten.“

„Das geht mir jetzt echt zu schnell. Ich brauch noch Zeit.“

„Ich muss noch mehr über Verhütung wissen.“

„Ich will einfach noch nicht. Kapiert? Dafür muss ich mich nicht rechtfertigen!“

„Mir ist das gerade zu viel. Bitte versteh das und frag erstmal nicht weiter.“

„Ich fühle mich noch zu jung.“

WENN DU NOCH NICHT WILLST ...

EINE KLEINE AUSWAHL ÜBERZEUGENDER ABSAGEN:

„Ich muss noch mehr über Verhütung wissen.“

„Ich will einfach noch nicht. Kapiert? Dafür muss ich mich nicht rechtfertigen!“

„Mir ist das gerade zu viel. Bitte versteh das und frag erstmal nicht weiter.“

„Ich fühle mich noch zu jung.“

„Das geht mir jetzt echt zu schnell. Ich brauch noch Zeit.“

„Ich hab mir geschworen zu warten bis ich 16 Jahre oder älter bin.“

JA ODER NEIN – DAS IST HIER DIE FRAGE!

Du bist noch unentschieden? Vielleicht helfen dir die folgenden Fragen bei deiner Entscheidung. Antworte einfach mit „ja“ oder „nein“.

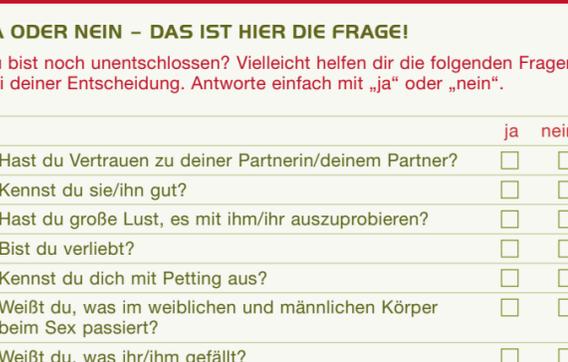
	ja	nein
■ Hast du Vertrauen zu deiner Partnerin/deinem Partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Kennst du sie/ihn gut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Hast du große Lust, es mit ihm/ihr auszuprobieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Bist du verliebt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Kennst du dich mit Petting aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Weißt du, was im weiblichen und männlichen Körper beim Sex passiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Weißt du, was ihr/ihm gefällt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Hast du mit deinem/deiner Partner/in schon über Verhütungsmittel gesprochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Weißt du, wie man sie genau anwendet und wo man sie bekommt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Weißt du, wo ihr ungestört sein könnt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Hast du einen Plan, was du tun kannst, wenn mit der Verhütung etwas schief geht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du alle Fragen mit „ja“ beantworten kannst, bist du gut informiert und vorbereitet für dein erstes Mal.

Falls du auch Fragen mit „nein“ beantwortet hast, hast du vielleicht noch die eine oder andere Wissenslücke oder du bist dir unsicher, ob du momentan schon Sex haben möchtest und solltest dir/euch vielleicht noch etwas Zeit lassen.

Mehr Infos über das erste Mal findest du auf www.loveline.de.

ZU FRÜH? ZU SPÄT?



Vielleicht machst du dir Sorgen, weil du noch „Jungfrau“ bist. Alle anderen in deiner Klasse oder Clique hatten schon Sex – NUR DU NOCH NICHT!

Erstens: Das Besondere an der Liebe ist, dass sie sich nicht kontrollieren lässt. Du kannst dir heftig wünschen, endlich den oder die Richtige zu finden. Aber du kannst es dir nicht vornehmen!

Die einen verlieben sich zum ersten Mal mit 14, die anderen mit 23 Jahren. Das ist einfach so.

Zweitens: Denk mal darüber nach, ob dein erstes Mal wirklich

ein Thema ist, was du mit der ganzen Klasse oder Clique diskutieren möchtest. Eigentlich geht es doch niemanden etwas an! Außerdem muss auch nicht unbedingt alles der Wahrheit entsprechen, was die anderen so erzählen. Manche Mädchen oder Jungen geben auch gern an oder übertreiben.

Drittens: Einige Mädchen und Jungen stellen im Nachhinein fest, dass ihr erster Sex vielleicht doch noch zu früh war. Doch es gibt kaum jemanden, der danach sagt: „Das war mir viel zu spät!“