

**SEX & TIPPS**

**DAS  
ERSTE  
MAL**



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

 **LOVELINE.de**

# INHALTS- VERZEICHNIS

- # 02 Wann ist der richtige Zeitpunkt für dich?
- # 03 Wie sicher fühlst du dich?
- # 04 Zu Früh? Zu Spät?
- # 06 Teste dich: Bist du bereit?
- # 08 Wen liebst du?
- # 09 Wie gut kennt ihr euch?
- # 10 Wie alt seid ihr?
- # 12 Wie wird das erste Mal?
- # 13 Habt ihr Lust aufeinander?
- # 14 Über Verhütung sprechen
- # 15 Was passiert mit dem Hymen (Jungfernhäutchen)?
- # 16 Infos & Beratung

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)  
**Kommissarischer Leiter:** Dr. Johannes Nießen  
Maarweg 149–161,  
50825 Köln  
[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei  
**Redaktion:** Volker Schmidt-Cox  
**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH, Münster  
**Fotos:** Gettyimages

**Druck:** Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.  
Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
**Auflage:** 6.80.08.25  
**Artikelnummer:** T3066010

Diese Broschüre wird vom BIOG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

# WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DICH?

**Heute? Morgen? In einem Jahr?**

**Auf diese Frage gibt es keine Antwort, die für alle Jugendlichen gilt.**

Vielleicht hast du schon über dein erstes Mal nachgedacht und eine klare Meinung. Oder du bist dir noch unsicher. **So wie viele Mädchen und Jungen in deinem Alter.** Für die meisten ist der richtige Zeitpunkt, wenn sie sich gegenseitig gut kennen, verliebt sind und sich schon oft berührt haben.

Für manche kommt das erste Mal ganz spontan, weil beide Lust aufeinander haben und es unbedingt wollen. Andere möchten bis zur Hochzeitsnacht warten. Wieder andere möchten einfach nur wissen, wie das ist, Sex zu haben.

**Es gibt keine festen Regeln fürs erste Mal.**



**Jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, den Zeitpunkt für das erste Mal selbst zu bestimmen. Egal, ob du bereits Lust auf Sex hast oder noch nicht – dafür musst du dich vor niemandem rechtfertigen oder entschuldigen.**

# WIE SICHER FÜHLST DU DICH?

**Es ist völlig normal, vor dem ersten Mal aufgeregt zu sein.**

**Vielleicht fragst du dich, ob du alles richtig machst:**

- # Sollst du sie oder ihn dabei anschauen?
- # Oder lieber die Augen schließen?
- # Wer soll den ersten Schritt machen?

Deiner Partnerin oder deinem Partner geht es bestimmt ähnlich. Auch wenn sie oder er vielleicht schon Sex hatte:

**Mit jeder neuen Partnerin und mit jedem neuen Partner ist das erste Mal wieder etwas Besonderes.**

Wenn ihr euch zusammen gut fühlt, bist du entspannt und bekommst Lust. Fühlst du dich dagegen ängstlich oder gedrängt, verkrampfst du und hast keinen Spaß.

Falls du in so einer Situation bist, sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner darüber. Dann könnt ihr zusammen überlegen, was ihr ändern könnt. Das ist viel besser, als solche Gefühle allein auszuhalten. **Vertraue auf deine Gefühle und tue nur das, womit du dich wohl fühlst.**

**Tipps:** Wenn du merkst, dass du noch nicht willst, sag es deiner Partnerin oder deinem Partner – auch, wenn ihr schon mitten beim Sex seid.



# ZU FRÜH? ZU SPÄT?

dich lieber mit Menschen darüber aus, denen du vertraust.

Vielleicht machst du dir Sorgen, weil du noch keinen Geschlechtsverkehr hattest.

**Alle anderen in deiner Klasse oder im Freundeskreis hatten schon Sex – nur du noch nicht!?**

**Wenn du so fühlst, denke einfach mal über folgende Punkte nach:**

- ♣ Das Besondere an der Liebe ist, dass sie sich nicht kontrollieren lässt. Du kannst dir wünschen, endlich die Richtige oder den Richtigen zu finden. **Aber du kannst es nicht planen!** Die einen verlieben sich zum ersten Mal mit 14, die anderen mit 23 Jahren.
- ♣ Ist dein erstes Mal wirklich ein Thema, das du mit der ganzen Klasse oder dem Freundeskreis diskutieren möchtest? Eigentlich geht das niemanden etwas an. Tausche

♣ **Es muss nicht alles wahr sein, was die anderen erzählen.** Manche Mädchen oder Jungen geben auch gern an oder übertreiben.

♣ Einige Mädchen und Jungen stellen im Nachhinein fest, dass ihr erstes Mal zu früh war. Doch es gibt kaum jemanden, der danach sagt: „Das war mir viel zu spät!“



Den richtigen Zeitpunkt fürs erste Mal findet am besten jedes Mädchen und jeder Junge selbst heraus. **Lass dich von niemandem drängen.**

Mein erstes Mal hatte ich mit meiner Ex-Freundin. **Es war wunderschön.**

TIM, 16

Bisher ist mir der Richtige noch nicht über den Weg gelaufen. **Ich warte 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.**

CHARLOTTE, 15

Mein erstes Mal war nicht so toll! Ich war ziemlich betrunken und bekam zuerst keinen Ständer.

MARCO, 17

**Ich hatte zu große Erwartungen. Aber das zweite Mal war schon viel schöner.**

ANTONIA, 15

Ich hätte gerne Sex, aber mein Freund will noch nicht. **Es ist manchmal echt schwer, mich zurückzuhalten.** Aber ich habe ja auch nichts davon, wenn er es nur mir zuliebe macht.

MORITZ, 15

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

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

PAULINA, 14

# TESTE DICH: BIST DU BEREIT?

## Du bist unentschlossen?

Vielleicht helfen dir die folgenden Fragen bei deiner Entscheidung.

Antworte mit **ja** oder **nein**

- ≠ Hast du Vertrauen zu deiner Partnerin/deinem Partner?
- ≠ Hat deine Partnerin/dein Partner Vertrauen zu dir?
- ≠ Hast du Lust, es mit ihr/ihm auszuprobieren?
- ≠ Hat sie/er Lust, es mit dir auszuprobieren?
- ≠ Kennt ihr euch mit Petting aus?
- ≠ Weißt du, was ihr/ihm gefällt?
- ≠ Weiß sie/er, was dir gefällt?
- ≠ Weißt du, wo ihr ungestört sein könnt?
- ≠ Hast du mit deiner Partnerin/deinem Partner über Verhütungsmittel gesprochen?
- ≠ Weißt du, wie ihr Verhütungsmittel anwendet und wo ihr sie bekommt?
- ≠ Weißt du, was du tun kannst, wenn mit der Verhütung etwas schiefgeht?

Wenn du alle Fragen mit „**Ja**“ beantwortest, bist du gut informiert und vorbereitet für dein erstes Mal.

Falls du auch Fragen mit „**Nein**“ beantwortet hast, bist du dir vielleicht noch unsicher und solltest dir noch etwas Zeit lassen.

Mehr Infos über das erste Mal findest du auf [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de).

Wenn du noch nicht willst – eine kleine Auswahl überzeugender Absagen:

Ich will warten, bis ich 16 Jahre oder älter bin.

Ich muss zuerst mehr über Verhütung wissen.

Ich bin unsicher, ob ich das jetzt schon will. Bitte lass uns noch warten.



Das geht mir jetzt echt zu schnell. Ich brauche noch Zeit.

Mir ist das gerade zu viel. Bitte versteh das.

Ich will einfach noch nicht. Dafür muss ich mich nicht rechtfertigen!

Ich fühle mich noch zu jung.

# WEN LIEBST DU?

**Stehst du als Mädchen gar nicht auf Jungs? Und als Junge nicht auf Mädchen?**

**Vielleicht findest du Jugendliche deines eigenen Geschlechts viel attraktiver.**

Die Pubertät ist die Zeit, in der du dich sexuell orientierst und ausprobierst.

**Das ist total normal.** Trotzdem sind viele Jugendliche dann verunsichert und schämen sich, weil sie „anders ticken“. Warte ab und vertrau auf deine Gefühle. Sie werden dir zeigen, auf wen du stehst.



Unter [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de) kannst du dir die Broschüre **SEX & TIPPS – Sexuelle Orientierung** kostenlos herunterladen und mehr dazu lesen.

## Grenzenlose Liebe

In manchen Familien wird aus kulturellen oder religiösen Gründen kaum oder gar nicht über Sex, Verhütung, Masturbation (Selbstbefriedigung) oder Homosexualität geredet. Wenn du eine Freundin oder einen Freund aus einem anderen Kulturkreis hast, ist es besonders wichtig, Verständnis für ungewohnte Ansichten und Traditionen zu haben. Manche Eltern versuchen, den Kontakt zwischen Mädchen und Jungen streng zu kontrollieren. Eine Situation, die für ein Paar schwierig sein kann.

Erzählt euch deshalb gegenseitig, welche Regeln in eurer Familie und in eurer Kultur für Mädchen und Jungen gelten und was davon für euch wichtig ist. **Wie wird bei euch zu Hause über Liebe, Partnerschaft und Sexualität gedacht? Gibt es Dinge, die auf keinen Fall gesagt oder getan werden dürfen?** So lernt ihr, mit den unterschiedlichen Kulturen und Religionen umzugehen und könnt eure Partnerin oder euren Partner besser verstehen.

# 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 Jugendliche 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 ...**



# WIE ALT SEID IHR?



## Schutzaltersgrenze

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 17 Jahren
- ≠ junge Erwachsene ab 18 Jahren

Im Gesetz wird diese Unterteilung Schutzaltersgrenzen genannt.

## 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 sexuellen Kontakt hast.** Oder wenn deine Freunde mit Drogen zu tun haben oder anderweitig kriminell sind.

**Übrigens:** Diese Rechte und Bestimmungen gelten für alle Menschen, egal, wen sie lieben.

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 die oder der Ältere bestraft werden. Seid ihr beide unter 14, dann werdet ihr nicht bestraft.



## 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 oder erwachsen bist.



## Beim Sex mit Erwachsenen gibt es deutliche Grenzen

Wenn du noch nicht 18 Jahre alt bist, dürfen Personen die mit dir in einem Ausbildungs-, Erziehungs-, Pflege- oder Betreuungsverhältnis stehen keinen Sex (z. B. Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr) mit dir haben. Dazu zählen zum Beispiel Lehrkräfte, Erziehende, Betreuende, aber auch Eltern, Stief- und Pflegeeltern. Das regelt der §174 StGB.

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.

# 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 liegen sie plötzlich nackt neben der Freundin oder dem Freund. Jetzt geht es darum, was und wie sie die Realität erleben möchten.

**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.

**Wie ist das bei dir?**

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

**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 wollt. Vielleicht 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 AUFEINANDER?

**Sexuelle Lust kannst du körperlich spüren.** Bei Mädchen wird die Vagina (Scheide) feucht, bei Jungen der Penis steif. Beides sind auch wichtige Voraussetzungen für den Geschlechtsverkehr.

Die meisten Mädchen brauchen etwas länger bis sie sexuell erregt sind und ihre Vagina so feucht ist, dass der Penis in die feuchte Vagina gleiten kann. Jungen können mit ihrem Penis in die Vagina gleiten, sobald sie eine Erektion haben.

Ein ausgiebiges Streicheln, Küssen und Zärtlichsein – 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.**

**Der Orgasmus**

**Der Orgasmus wird oft als sexueller Höhepunkt beim Sex beschrieben.**

Bei vielen Mädchen kann es bei den ersten Malen noch nicht klappen. Und Jungs kann es passieren, dass sie schon kommen, bevor sie die Vagina überhaupt berühren oder 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.

# ÜBER VERHÜTUNG SPRECHEN

**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.

Mitten im Sex sind viele noch unsicher. Ausgerechnet jetzt die Verhütungsfrage ansprechen oder nach einem Kondom fragen? Aber nach dem Sex kann es zu spät sein, darüber zu sprechen, denn 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 da-**

**Tipp:** In der **SEX & TIPPS**-Broschüre **Pille, Kondom und Co.** findest du noch mehr Infos.  
Du kannst sie auf [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de) herunterladen.

**mit Verantwortung.** Indem Du offen mit deiner Partnerin oder deinem Partner über Verhütung redest, zeigst du, dass sie oder er 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 Verhütungspanne auch über die „Pille danach“.



# WAS PASSIERT MIT DEM HYMEN (JUNGFERNHÄUTCHEN)?

**Das Hymen ist ein weicher, gut dehnbarer Saum am Eingang der Vagina (Scheide) und keine Art Verschluss der Vagina.**

**Das Hymen kann den Eingang der Vagina etwas bedecken, verschleißt ihn aber nicht. Das Hymen kann verschieden aussehen, z. B. mal kreisrund oder kragenförmig.**

Beim ersten Mal Geschlechtsverkehr kann das Hymen ein bisschen an- oder einreißen und dann auch etwas bluten. Das passiert aber nur ganz selten, weil das Hymen sehr dehnbar ist. Es heilt dann schnell wieder von alleine ab. Es ist also gut möglich, dass es nicht blutet, wenn du das erste Mal Geschlechtsverkehr hast.

Daran, wie das Hymen aussieht, kann also nur sehr selten festgestellt werden, ob eine Jugendliche oder eine Frau schon Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.“

**Tipp:** Weitere Infos findest Du unter [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de).

# INFOS & BERATUNG

Wo bekomme ich noch Infos?

## Ärztinnen und Ärzte:

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

## Beratungsstellen:

- ‡ Deutscher Caritasverband ([www.caritas.de](http://www.caritas.de))
- ‡ Deutsches Rotes Kreuz ([www.drk.de](http://www.drk.de))
- ‡ Diakonisches Werk ([www.diakonie.de](http://www.diakonie.de))
- ‡ donum vitae (<https://donumvitae.org/>)
- ‡ pro familia ([www.profamilia.de](http://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:**  
**116 111**  
(beide kostenfrei)



## Online

- ‡ Das bundesweite Jugendnetzwerk Lambda für junge Lesben und Schwule berät online: [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)
- ‡ Viele Infos und interaktive Angebote rund um Liebe und Sex für Jugendliche: [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de)

Dort kannst du auch kostenlos Broschüren aus der Reihe **SEX & TIPPS** bestellen und downloaden:

- ‡ **Pille, Kondom & Co.**
- ‡ **Die erste Liebe**
- ‡ **Was mir wichtig ist**
- ‡ **Gemeinsam verhüten**



Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:

BIÖG, 50819 Köln  
oder: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)  
Fax: 0221 / 8992-257  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

**Wie das erste Mal sich wohl anfühlt? Mit wem es wohl passieren wird? Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür?**



Das sind alles Fragen, die du dir vielleicht stellst. Es gibt viele **ERSTE MALE** – vom ersten Mal Schmetterlinge im Bauch haben bis hin zum **STREITEN** und **VERSÖHNEN** über Arm in Arm durch die Stadt laufen ist alles dabei. Welche **ERSTEN MALE** hast du schon erlebt?

Weitere Infos zum Thema findest du auf <https://www.loveline.de/themen/sex/geschlechtsverkehr/das-erste-mal/>



**Viel Spaß beim Lesen  
wünscht dir dein BIÖG**