



Regeln und Tipps

Wenn du ein erstes Date hast

- Sich zu verabreden, ist jedes Mal sehr aufregend! Aber setz dich nicht zu sehr unter Druck. Es ist nur der erste Schritt, sich besser kennenzulernen.
- Kleide dich so, dass du dich wohl fühlst. Versuch dich so zu geben, wie du bist und spiel deinem Gegenüber nichts vor.
- Bist du nervös und aufgeregter? Du kannst dir ja vorher überlegen, über was ihr sprechen könntet, was du von ihr/ihm gerne wissen möchtest.
- Wenn du viel zu erzählen hast oder möglicherweise vor Aufregung ganz viel plapperst, versuch auch die andere/den anderen zu Wort kommen zu lassen.
- Vielleicht habt ihr gemeinsame Interessen oder Hobbys. Darüber kommt man leicht ins Gespräch. Steh aber auch zu deiner eigenen Meinung und täusche kein falsches Interesse an Dingen vor, die du überhaupt nicht magst.
- Am besten unternimmt ihr etwas zusammen, z.B. Schwimmen gehen, Kino und so weiter. Dann gibt es genug Anlässe zum Gespräch und Austausch.

Viele Mädchen und Jungen lernen sich über das Chatten im Internet kennen. Durch die Anonymität im Internet fällt es leichter, Kontakte aufzubauen und sich mit anderen zu unterhalten. Ohne dass man sich jemals gesehen hat, können sich so starke Gefühle entwickeln.

Auch du hast jemanden im Internet kennen gelernt? Das ist ok. Aber leider kannst du nie wissen, wer wirklich hinter deiner Bekanntschaft steckt und was sie tatsächlich von dir will. Beachte deshalb diese Tipps:

- Sei vorsichtig, wenn es darum geht, Persönliches wie Telefonnummer und Adresse weiterzugeben oder ein richtiges Treffen zu vereinbaren.
- Triff dich niemals mit einer/m Internetbekanntem alleine. Wenn du dich unbedingt treffen willst, bitte deine Eltern oder eine andere erwachsene Vertrauensperson dich zu begleiten.
- Das Treffen sollte immer an einem **öffentlichen** Ort stattfinden, niemals zuhause!
- Lass dich auch **nicht** von zuhause abholen!
- Erzähle nicht gleich beim ersten Treffen alles von dir.
- Mach es deutlich, wenn du etwas nicht möchtest. Sag „Nein“!



Regeln und Tipps

Vielleicht kommt es zum Kuss

- Aufregung vor dem ersten Kuss? Ganz normal! Der erste Kuss ist immer etwas Besonderes.
- Keiner von euch beiden traut sich den Anfang zu machen? Das geht vielen so! Versucht eine passende Gelegenheit zu finden: zum Beispiel beim Spaziergang oder im Kino.
- Vielleicht fängst du ganz vorsichtig an und gibst deinem Partner/deiner Partnerin einen Kuss auf die Wange oder einen flüchtigen Kuss auf den Mund.
- Achte auf die Reaktion. Du kannst spüren, ob sie/er es genießt. Zeig auch du, wenn dir das Küssen gefällt. So macht es euch beiden mehr Spaß.
- Denk nicht zu viel darüber nach, ob du wohl „gut genug“ küsst oder dich möglicherweise „ungeschickt“ anstellst, sondern konzentrier dich auf dein Gefühl und dein Gegenüber.
- Wenn der (erste) Kuss etwas enttäuschend war, dann braucht ihr vielleicht einfach noch etwas mehr „Erfahrung“. Wenn die Gefühle stimmen, klappt's auch mit dem Küssen.

Regeln und Tipps

Und dann das erste Mal?!

- Ihr seid euch beim Küssen immer näher gekommen? Vielleicht möchtet ihr nun mehr voneinander spüren und den Körper des anderen/der anderen anfassen und überall zärtlich streicheln.
- Gehen dir die Berührungen im Moment noch zu weit oder findest du sie unangenehm, dann sag dies. Mach nur das, wozu du auch Lust hast und bereit bist.
- Auf jeden Fall solltest du dir genügend Zeit für die Entscheidung lassen und im Zweifelsfall lieber warten.
- Verzichte bei Verabredungen und auf Partys auf Alkohol. „Zugedröhnt“ ist man nicht bei klarem Verstand. Grenzen zu setzen oder „Nein“ zu sagen, fällt umso schwerer.
- Achte die Grenzen und Regeln des/der anderen. Liebe und Lust sind dann schön, wenn beide es wollen.
- Viele Jugendliche wollen den Freund oder die Freundin erst näher kennenlernen. Sie möchten das „erste Mal“ nur mit einem Menschen erleben den sie wirklich lieben und mit dem sie auf Dauer zusammen sein möchten. Wichtig ist, dass ihr Vertrauen zueinander habt und miteinander über alles reden könnt.



Regeln und Tipps **Wenn ihr bereit seid**

- Wenn ihr beide bereit seid miteinander zu schlafen, dann lasst euch viel Zeit.
- Selbst wenn es peinlich oder unromantisch erscheint, müsst ihr vorher über Verhütung sprechen. Beispielsweise schützt ein Kondom bei richtiger Anwendung vor Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen.
- Möchte er/sie kein Kondom benutzen? Dann ist es auf jeden Fall sicherer, keinen Sex zu haben. Schließlich geht es um deine Gesundheit und den Schutz vor einer Infektion.
- Für das erste Mal ist erst dann der richtige Moment, wenn beide Partner es wollen. Deshalb lass dich nicht unter Druck setzen. Sag „Nein“ – auch wenn es nicht einfach ist. Lass dich durch Sätze wie „Wenn du mich lieben würdest...“ oder „Dann mach ich Schluss“ nicht unter Druck setzen.

Weitere Infos findest du

- **auf loveline.de** – dem Jugendportal zu Liebe, Sex und Verhütung
- **in den Broschüren sex ´n´tipps „Die erste Liebe“ und „Verhütung“**. Du kannst sie auf loveline.de kostenlos bestellen.