SEX IST SCHÖN UND MUSS NICHT PERFEKT SEIN.

Aber wenn etwas nicht so klappt wie gewünscht, kommt man doch ins Grübeln: Liegt's an mir? Hab ich was falsch gemacht? Stimmt was mit meinem Freund oder meiner Freundin nicht?

Viele Pannen oder Probleme beim Sex haben ganz harmlose Ursachen. In dieser Broschüre kannst du lesen, welche – und was sich da machen lässt.

Viel Spaß beim Lesen!

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

WAS MÄDCHEN UND JUNGS PASSIEREN KANN ...

Wenn man schüchtern ist und sich schmilt schämt

Sich schämen hat einen Sinn: Es ist wichtig, um Grenzen zu markieren – die eigenen Grenzen und die der anderen. Vergisst zum Beispiel jemand, die Toilettentür abzuschließen und jemand anderes macht die Tür auf, so ist das beiden peinlich. Wenn du dich schämst, zeigt das, dass jemand bei dir eine Grenze überschreitet. Die Scham schützt also deine Intimsphäre.

Das kannst du tun:

- Nimm dein Gefühl ernst! Es hilft nicht, sich zu ärgern oder sich dagegen zu wehren. Wenn man Vertrauen zu jemandem hat, schämt man sich übrigens nicht mehr so schnell oder gar nicht mehr.
- Erzählt euch gegenseitig von Situationen, in denen ihr schüchtern gewesen seid oder 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 gibt es keine Kondome (oder die gewohnte Pille).

Das kannst du tun:

- Bereite dich auf die Reise vor. Die Broschüre „Reiselust – Tipps für schöne Ferien" hilft dabei (kostenfreier Download unter www.loveline.de).
- Nimm zur Sicherheit Kondome mit!
- Wenn du eine Reise mit Zeitverschiebung machst und die Pille nimmst, solltest du die Einnahme vorher mit dem Frauenarzt oder dem Frauenarzt besprechen.

Manche Jungs meinen, es sei männlich oder normal, immer und überall Lust auf Sex zu haben. Das stimmt nicht! Jungen haben – genau wie Mädchen – manchmal keine Lust auf Sex. Übrigens: Jeder hat das Recht, Nein zu sagen.

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

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

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

Das kannst du tun:

- Wenn man noch neinen Sex will: Nein sagen! Jederzeit – auch, wenn man schon (fast) beim Petting oder Geschlechtsverkehr ist.
- Wenn du dich in die Enge getrieben fühlst, spreche das unbedingt an. Manchmal merken andere gar nicht, wie viel Druck sie ausüben.
- Lass dich auf keinen Fall erpressen. Das ist absolut unfair – und wenn jemand nicht damit aufhören will, auf jeden Fall ein Trennungsgrund!

Wenn man noch dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Ein Selbstbewusstsein eine schlimme und kränkende Situation.

Das kannst du tun:

- Du brauchst unbedingt Trost! Von der besten Freundin, dem besten Freund oder anderen nahestehenden Menschen. Lass dich wieder aufbauen.
- Gib dir nicht die Schuld! Du hast einfach total Pech gehabt und bist an jemanden geraten, der/die sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: Vielleicht besser, dass Schluss ist!

CLIQUEN-ALARM

Es kann passieren, dass sich „Freunde" in der Clique lustig machen, weil man noch Jungfrau ist, oder weil man angeblich zu spät Erfahrungen hat … Oder manche Jungs und Mädchen geben mit ihren „Bettgeschichten" überhrieben an.

Was tun?

- Dein Privatleben geht niemanden etwas an.
- Lass dich von keinem unter Druck setzen – auch nicht von der Clique.
- Jeder hat das Recht, selbst zu bestimmen, wann es so weit ist.

WAS PÄRCHEN PASSIEREN KANN ...

Wenn man beim Sex überrascht wird

Da hat man bei all der Lust aufeinander glatt vergessen, die Zimmertür abzuschließen. Oder man dachte, es ist niemand da, und dann sind die anderen 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 Lust hat – aber keine Verhütungsmittel

Die Gelegenheit ist perfekt! Ihr seid ungestört, ihr habt total Lust aufeinander – 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!
- 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!
Willst du schwanger bzw. Vater werden? Wenn nicht, dann gehe auf Nummer sicher und mach es nie ohne Kondom und/oder Pille. „Aufpassen" oder einen „Rückzieher" machen sind keine Verhütungsmethoden! Und wenn ein Junge sagt, dass er mit Kondom nicht kann oder will? Dann stelle ihn vor die Wahl: „Kondom – oder gar kein Sex!" Die meisten benutzen lieber ein Kondom, als auf Sex zu verzichten.

Wenn's wehtut

Schmerzen beim Sex? Auch das kann passieren – nicht nur Mädchen, sondern auch Jungs. Schmerzen sind ein Hinweis des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Entweder haben sie etwas mit der „Sex-Technik" zu tun. Oder es gibt gesundheitliche Gründe. 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 oder Po sind gereizt, weil man viel Sex hatte.
- In Sachen Gesundheit: Mögliche gesundheitliche Ursachen ziehen in 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 oder einer Ärztin.

Wenn das Kondom gerissen ist

Es kommt schon einmal vor, dass das Kondom reißt oder platzt. Vielleicht war es schon vorher beschädigt, oder es hatte nicht die richtige Größe.

Das könnt ihr tun:

- Für diesen Notfall gibt es für Mädchen die „Pille danach"- Sie enthält Hormone und kann auch nach dem Sex noch verhüten – also verhindern, dass eine Schwangerschaft entsteht. Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach" so schnell wie möglich nehmen – am besten in den ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Die „Pille danach" gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Dort kannst du dich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen.
- Überlegt, was ihr vielleicht falsch gemacht habt – damit es beim nächsten Mal nicht wieder passiert.
- Auf www.loveline.de könnt ihr unter den Infos zur Verhütung nachlesen, was die häufigsten Fehler im Umgang mit dem Kondom sind und mehr über die „Pille danach" erfahren.

HILFE UND BERATUNG

Wenn der Schwangerschaftstest positiv ist

Das könnt ihr tun:

- Geht zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin oder in eine Schwangerschaftsberatungsstelle. Dort ist der Schwangerschaftstest in der Regel kostenlos. Und: Man kann das Ergebnis gleich mit einem „Profi" besprechen.
- Hilfreiche Informationen zum Thema findet ihr unter www.schwanger-unter-20.de – dort gibt es auch eine Beratungsstellen-Suche nach Postleitzahlen.

Übrigens: Für Verhütung sind beide Partner gleich verantwortlich. Auch eine Verhütungspanne geht beide an.

Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter „Rat und Hilfe" auf www.loveline.de, dem Jugendportal der BZgA zu Liebe, Sexualität und Verhütung.

Anonyme und kostenlose Beratung am Telefon bietet die „Nummer gegen Kummer": www.kinderundjugendtelefon.de oder 0800/111 0333. (Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr)

Möchtest du mehr wissen? Dann gehe auf www.loveline.de.
Außerdem bieten wir noch mehr kostenlose Broschüren und Kurzinfos, z.B.:

- Wie geht's – wie stehtʼs? Wissenswertes für Jungen und Männer
- Aufregende Jahre – Jules Tagebuch. Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät

Weitere kostenlose sex 'n' tipps-Infos gibt es auch z.B. zu den Themen Verhütung, Mädchenfragen, Jungenfragen, Die erste Liebe.
Einfach bestellen bei: BZgA, 50819 Köln, per Mail: order@bzga.de, Fax: 0221 8992257 oder unter www.loveline.de

sex 'n' tipps

Hilfe bei Sex-Pannen

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149–161
50825 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Michael Eckert

Gestaltungskonzept:
co2wo.design, Düsseldorf

Fotos: fancy, Image Source, STOCK4B-RF

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 3.100.10.15

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

Bestellnummer: 13066008

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

ÜBERSICHT

- Was Jungs passieren kann
- Was Mädchen passieren kann
- Teste dich: Wie gut kommst du 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 einmal 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 wollen keinen Supermann im Bett, der ständig darüber nachdenkt, ob er männlich genug ist. Sei weniger kritisch mit dir selbst.
- Viel wichtiger kann Sex sind die Nähe und der Körperkontakt zur Partnerin oder zum Partner. Achte darauf, das du dich mit ihm oder ihr zusammen gut fühlst – und umgekehrt.

„Letztens beim Sex 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 Angst oder Stress 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. 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.

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

- Du kannst deinen besten Freund oder deine beste Freundin bitten, mitzukommen.
- Vielleicht ist es einfacher, in eine Drogerie oder einen Supermarkt zu gehen, der weiter entfernt liegt.
- Du kannst Kondome auch im Internet bestellen.

Übrigens: Kondome zu kaufen, muss dir nicht peinlich sein! Es kostet anfangs etwas Mut, aber es lohnt sich und ist clever.

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

Woran liegt's?
Jungen kommen oft sehr schnell zum Orgasmus. Der Grund: Die Eichel ist von jeder Menge Nerven durchzogen und reagiert auf Reibung und Stimulation super empfindlich. Meist ändert sich das mit der Zeit. Wenn man noch nicht so viel Erfahrung hat, ist man eben viel schneller erregbar.

Was kann ich tun?
- Wenn du erregt und vor dem Höhepunkt bist, atmest du schneller und flacher, und die Muskeln in Schenkeln und im Po spannen sich an. 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' 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 deshalb beim ersten Arztbesuch aufgeregt, haben Hemmungen oder Angst vor dem gynäkologischen Stuhl.

Was kann ich tun?
- Frage eine Person deines Vertrauens, ob sie eine gute Frauenärztin oder einen guten Frauenarzt kennt.
- Du kannst jemanden bitten, dich zu begleiten (z.B. 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 auf dem gynäkologischen Stuhl gemacht werden. Auch das kannst du vorher mit der Ärztin oder 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 Jungfernhäutchen wichtig. Wenn es beim Geschlechtsverkehr gedehnt wird und eventuell reißt, kann das blutig und/oder weh tun. Bei einigen Mädchen etwas mehr, bei anderen weniger oder gar nicht. Wie sich das genau anfühlt und was passiert, weiß man vorher nicht.

Was kann ich tun?
- Achte darauf, dass du dich mit deinem Partner oder deiner Partnerin wohlfühlst und Vertrauen hast.
- Falls du wegen des Blutes besorgt bist: Legt euch beim Sex auf ein Handtuch.
- Mehr Informationen findest du auf www.loveline.de unter den Infos für Mädchen.

„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 ist ein Zeichen dafür, dass sich die Scheide selbst reinigt und befeuchtet. Außerdem produziert die Scheide Flüssigkeit, wenn du sexuell erregt bist – die Flüssigkeit dient beim Sex als Gleitmittel. Außerdem gibt es noch den Schleim aus dem Gebärmutterhals (Zervixschleim). Er verändert sich im Laufe des Zyklus und wird immer flüssiger, wenn die fruchtbaren Tage nahen.

Was kann ich tun?
- Solange der Ausfluss farb- und geruchlos ist, musst du gar nichts tun. Freu dich, dass dein Körper gut funktioniert! Stört es dich, nimm einfach Slipeinlagen.
- Falls der Ausfluss komisch riecht und/oder sich die Farbe ändert, kann das ein Hinweis auf eine Scheidenentzündung sein. Dann solltest du so bald wie möglich einen Termin bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt vereinbaren.

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

Woran liegt's?
Möglicherweise wird die Scheide gereizt, wenn der Penis eindringt. Das passiert vor allem, wenn sich die Scheide trocken anfühlt. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass du noch nicht genug Lust hast. Wenn du sexuell erregt bist, wird deine Scheide nämlich feucht.

Was kann ich tun?
- Nehmt euch mehr Zeit für Zärtlichkeit und Vorspiel.
- Ist die Scheide feucht, hilft es, vor dem Eindringen mit den Fingern die Schamlippen vorsichtig 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 weitutut, kannst du stoppen.
- Probiere es mal mit einem 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 Mädchen kommen erst, wenn zusätzlich der Kitzler (die Klitoris) stimuliert wird.

Was kann ich tun?
- Nimm und wünsch dir mehr Zeit – vor allem für das Vorspiel. Küssen, Streicheln und Petting. 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 oder deiner Partnerin heraus, welche Berührungen dich am meisten erregen.
- Trau dich, zu zeigen, was dir besonders große Lust macht!

CHECK UP: WIE GUT KOMM ICH MIT PANNEN KLAR?

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)	nein (0)
Glaubst du, dass das einfach zum Leben dazugehört?	ja (1)	nein (0)
Tust du so, als wäre nichts gewesen?	ja (0)	nein (1)
Sprichst du die Panne an?	ja (1)	nein (0)
Findest du es schlimm, wenn etwas nicht perfekt ist?	ja (0)	nein (1)
Kannst du darüber lachen?	ja (1)	nein (0)
Wirst du sauer auf dich selbst?	ja (0)	nein (1)
Findest du, dass meist die anderen „Schuld“ haben?	ja (0)	nein (1)
Fängst du sofort an, dich zu verteidigen?	ja (0)	nein (1)

Zähle jetzt einfach zusammen, wie viele Punkte du hast.

0 bis 10 Punkte =
In Sachen Pannen-Management bist du spitze
Du weißt, dass Pannen einfach passieren können. Und meistens geht nicht sooo schlimm wird was daraus. Deshalb behältst du selbst bei Kriseninstimmung 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 einfach! Und mit diesem Gedanken solltest du dich anfreunden. Niemand kann etwas dafür oder „laut“ 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 ...