

Brainstorming für das "Erste Mal"

Die meisten Menschen nehmen sich in einer Beziehung Zeit, einander kennen zu lernen. Dies geschieht sowohl durch Gespräche als auch körperlich. Dabei ist es wichtig, zu erfahren, was der andere und was man selbst schön findet oder mag. Erste Stationen des körperlichen Kennenlernens sind Streicheln und Küsse. Ebenso wichtig ist es aber auch festzustellen, was man nicht so gern hat und wo Grenzen sind. Diese Grenzen zu respektieren ist eine große Herausforderung bei Verliebten, wenn die Gefühle verrückt spielen. Wenn es jedoch um den eigentlichen Geschlechtsverkehr geht, ist es hilfreich, sich vorher einige Gedanken machen:

- **Will ich? Jetzt?** Bin ich mir im klaren, dass ich beim Geschlechtsverkehr die größtmögliche körperliche Nähe zum anderen habe? In der Ehe ist dies ja gewünscht, sind wir nicht verheiratet, wie fest ist unsere Beziehung? Komme ich damit klar, wenn sie wieder auseinander geht? Oder will ich bis zur Ehe warten? Ist mir klar, dass ich meine sexuelle Lerngeschichte mit diesem Partner präge?
- **Wollen beide?** Beide Partner sollten sich sicher sein, dass sie miteinander schlafen wollen, man sollte es nicht nur dem anderen zuliebe tun oder den anderen unter Druck setzen. Geht es einem vielleicht nur um den persönlichen Lustgewinn? Das Einverständnis miteinander zu schlafen ist nicht gleichzeitig das Einverständnis, jetzt alles ausprobieren zu können. Es sollte auch beim Sex für beide ok sein, was sie tun...
- **Verhütung?!** Verhütung ist angesagt! Beide sollten sich vorher darüber verständigen und nicht voraussetzen, dass der andere schon dran denkt! Die gewählte Methode sollte beiden sicher genug sein und sie sollten genug Wissen haben, um sie sicher anwenden zu können. Kein Verhütungsmittel gibt 100%tige Sicherheit, es besteht lediglich eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer Schwangerschaft kommt.
- **Verantwortung!** Beide sollten für mögliche Folgen der intimen Gemeinschaft Verantwortung tragen, d.h. möglicherweise für ein gezeugtes Kind!
- **Vertrauen?!** - Es ist ganz normal, dass jeder vor seinem "Ersten Mal" unsicher ist oder auch etwas Angst hat, bzw. aufgeregt ist. Ganz wichtig ist es deshalb, dass man die Sicherheit hat, dass nichts gegen den eigenen Willen passiert!
- **Ort und Zeit** - Damit man sich unnötigen Stress erspart, sollte es für beide ein Ort der Sicherheit sein, ohne die Angst, gestört, gehört oder

gesehen zu werden. Außerdem ist es hilfreich, wenn man genügend Zeit einplant, damit nicht das allein schon zum Stressor wird. Reichlich Alkoholkonsum und Feiern bis zum Morgengrauen haben schon manchem Paar die Hochzeitnacht verdorben. Seid clever, plant Eurer erstes Mal mit guten Randbedingungen, vielleicht auch erst für den nächsten Tag?!

•**Geduld** - Auch wenn man sich "gut vorbereitet" hat, kann es sein, dass das "Erste Mal" nicht so wird, wie man es sich vorgestellt hat. Stress und Leistungsdruck können die Lust nehmen, Angst und Nervosität sind auch nicht besser. Wenn man nicht richtig entspannen kann, ist es auch nicht schlimm, das "Erste Mal" zu vertagen, eine Runde um den Block zu gehen und es später nochmal zu versuchen...Wichtig ist, dass man früh lernt, miteinander über Sexualität ins Gespräch zu kommen.

•**Schmerzen?!** - Nur 20 % der Mädchen oder Frauen haben beim "Ersten Mal" keine Schmerzen. Meist sind diese nicht sehr stark, aber die Scheide ist noch eng und muss sich erst für den Penis weiten. Daher sollte der Partner nicht zu forsch herangehen, "wie im Kino", sondern sich lieber mehr Zeit lassen und versuchen, feinfühlig zu sein. Es empfiehlt sich, für alle Fälle ein Gleitgel dabei zu haben...und als Frau dem Partner Rückmeldung über das eigene Befinden zu geben.

•**Blutung?!** Wenn das Jungfernhäutchen beim "Ersten Mal" gedehnt wird, kann es einreißen und so eine kleine Blutung auslösen. Diese ist meist harmlos, muss auch gar nicht auftreten, z.B. wenn das Mädchen / die Frau regelmäßig Tampons benutzt hat. Sollte es mal etwas mehr bluten, kann man einen Zipfel eines Papiertaschentuchs auf die Stelle drücken. Steht die Blutung, lässt man das Taschentuch an Ort und Stelle und löst es am nächsten Tag mit warmem Wasser vorsichtig ab. Nicht abreißen, sonst geht die Stelle wieder auf. Wenn es stärker blutet oder das alles nicht hilft, sollte man sich bei der Frauenärztin vorstellen.

•**Sexuell übertragbare Krankheiten** kann man sich auch beim ersten Sex schon holen. Safer Sex mit Kondom ist besonders wichtig, wenn einer von beiden schon mit anderen Partnern geschlafen hat. Und selbst Kondome schützen nur bedingt vor sexuell übertragbaren Krankheiten!

•**Gedankenstoß zum Schluss:** Wenn Gott der Sexualität den Rahmen der Ehe gibt, so steckt dahinter nicht in erster Linie die Einschränkung oder das Verbot, sondern es stellt eine Art Leitplanke dar, die Schutz und Sicherheit für alle Beteiligten geben soll, auch für ein möglicherweise dabei gezeugtes Kind...!

•Siehe auch www.liebewartet.de

©Weißes Kreuz Deutschland e.V.