

## Und wie ist es beim ersten Mal?

Geschlechtsreife Mädchen und Jungen sind schon beim ersten Mal „voll einsatzfähig“. Ihre Körper reagieren nicht anders als die Körper Erwachsener.

Großer Unterschied ist allerdings, dass das allererste Mal eine sehr aufregende Sache ist, die Mädchen und Jungen nervös und oft auch unsicher macht. Das kann dazu führen, dass alles ein bisschen zu schnell passiert, und dass man sich nicht traut, zu sagen, wenn einem etwas nicht gefällt oder wie es einem vielleicht besser gefallen würde.

Deswegen ist auch wichtig, dass man dem anderen wirklich vertraut, ihn gut kennt und gern hat. So ist es einfacher, über die eigenen Ängste und Wünsche zu sprechen, und man schämt sich auch weniger vor dem anderen.

### Tut das erste Mal weh?

Viele Mädchen haben Angst davor, dass das erste Mal weh tut. Das kann, muss aber nicht sein. Am Scheideneingang liegt das Jungfernhäutchen (Hymen). Dieses Häutchen hat eine Öffnung, die groß genug ist, einen Tampon durchzuschieben. Rund bei der Hälfte aller Mädchen reißt das Jungfernhäutchen – häufig unbemerkt – schon vor dem ersten Mal, zum Beispiel beim Sport.

Ob ein Mädchen das Einreißen des Jungfernhäutchens spürt, hängt von der Dicke des Häutchens ab. Je dicker es ist, umso eher kann es sein, dass man beim Einreißen einen kurzen stechenden Schmerz spürt.

Oft ist es allerdings nicht das Einreißen des Jungfernhäutchens, das Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bereitet. Bei Nervosität und Angst verkrampfen wir unsere Muskeln, auch die Scheidenmuskeln. Das kann beim Eindringen ebenso schmerzhaft sein wie mangelnde Erregung. Denn ist die Scheide noch nicht feucht, dann reibt der Penis sich schmerzhaft an der Scheidenwand.

### Wichtig: Entspannt euch!

Die Scheide ist ein elastischer Schlauch, durch den sogar ein Baby ins Freie gelangen kann. Wenn ihr also das Gefühl habt, dass die Scheide für den Penis zu eng ist, dann liegt es daran, dass die Scheidenmuskulatur verkrampft ist.

Klingt einfacher als es ist, aber trotzdem: Je entspannter ihr beim ersten Mal seid, umso schmerzfreier wird es sein! Klärt im Vorhinein alle Fragen, die zusätzlich Angst oder Unsicherheit und damit Anspannung bringen könnten: z.B. wie verhütet wird oder auch dass ihr beim ersten Mal sicher ungestört seid.

### Wichtig: Nehmt euch Zeit, bis ihr wirklich erregt seid!

Männer sind grundsätzlich früher erregt als Frauen, Jungen früher als Mädchen.

Ihr solltet erst dann den Penis in die Scheide einführen, wenn diese feucht ist.

Lasst euch Zeit, küsst euch gegenseitig, streichelt euch, entdeckt eure Körper. Mit der Erregung wird nicht nur die Scheide feucht und der Penis hart, auch die Nervosität und das Schamgefühl gehen zurück.

Sollte die Scheide trotz Erregung nicht sehr feucht werden, könnt ihr mit Speichel oder Gleitgel nachhelfen.