

SEX & TIPPS

HILFE BEI SEX- PANNEN

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

INHALTS- VERZEICHNIS

- # 02 Was Jungen passieren kann ...
- # 04 Was Mädchen passieren kann ...
- # 06 Check-up: Wie gut komme ich mit Pannen klar?
- # 08 Was Mädchen & Jungen passieren kann ...
- # 11 Was Pärchen passieren kann ...
- # 13 Infos & Beratung

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich
Maarweg 149–161,
50825 Köln
www.bzga.de
Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei
Redaktion: Volker Schmidt
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Fotos: GettyImages

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Auflage: 5.300.10.20
Bestellnummer: 13066008

Diese Broschüre wird von der BZgA 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.

WAS JUNGEN PASSIEREN KANNT ...

Ich fühle mich beim Sex immer 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 beim Sex sind die Nähe und der Körperkontakt zur Partnerin oder zum Partner. Achte darauf, dass du dich mit ihr oder ihm, zusammen gut fühlst – und umgekehrt.

Letztes mal 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 deine beste Freundin oder deinen besten Freund bitten, mitzukommen.
- # Vielleicht ist es einfacher, in eine Drogerie oder einen Supermarkt zu gehen, die oder der weiter entfernt liegt.
- # Du kannst Kondome auch im Internet bestellen.
- # Wichtig ist nur, dass du die passende Größe benutzt.

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.

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

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 Hymen (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 Hymen (Jungfernhäutchen) – was ist, wenn es total blutet oder wehtut?

Woran liegt's?

Vielen Mädchen ist das Hymen (Jungfernhäutchen) wichtig. Das Hymen (Jungfernhäutchen) ist nur eine kleine Hautumrandung und keine geschlossene Membran, die durchstoßen werden muss. Es sitzt am Vagina-Eingang (Scheiden-Eingang). Befragungen haben gezeigt, dass fast die Hälfte der Mädchen beim ersten Mal nicht blutet. Es ist also sehr gut möglich, dass es nicht blutet, wenn du das erste Mal Geschlechtsverkehr hast.

Was kann ich tun?

- Achte darauf, dass du dich mit deiner Partnerin oder deinem Partner wohlfühlst und Vertrauen hast.
- Falls du wegen des Blutes besorgt bist: Legt euch beim Sex auf ein Handtuch.

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 Vagina (Scheide) selbst reinigt und befeuchtet. Außerdem produziert die Vagina (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 nahezuh.

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 Infektion der Vagina (Scheideninfektion) 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 Vagina (Scheide) gereizt, wenn der Penis eindringt. Das passiert vor allem, wenn sich die Vagina (Scheide) trocken anfühlt. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass du noch nicht genug Lust hast. Wenn du sexuell erregt bist, wird deine Vagina (Scheide) nämlich feucht.

Was kann ich tun?

- Nehmt euch mehr Zeit für Zärtlichkeit und Vorspiel.
- Ist die Vagina (Scheide) feucht, hilft es, vor dem Eindringen mit den Fingern die Schamlippen vorsichtig auseinanderzu-

spreizen, damit der „Eingang“ der Vagina (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 wehtut, 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 die Klitoris (Kitzler) 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.
- Die Klitoris (Kitzler) kann man mit der Hand oder den Lippen und der Zunge stimulieren bzw. streicheln.
- Finde allein und/oder zusammen mit deiner Partnerin oder deinem Partner heraus, welche Berührungen dich am meisten erregen.
- Trau dich, zu zeigen, was dir besonders große Lust macht!

CHECK-UP: WIE GUT KOMME ICH MIT

PANNEN KLAR?

Check-up:

Wie würdest du reagieren, wenn dir beim Sex etwas Blödes passiert?

Mit diesen Fragen kannst du dich testen.



Antworte mit
ja oder **nein**

- 1 0 ≠ Ist dir schon mal etwas Peinliches oder Blödes passiert?
- 1 0 ≠ Glaubst du, dass das einfach zum Leben dazugehört?
- 0 1 ≠ Tust du so, als wäre nichts gewesen?
- 1 0 ≠ Sprichst du die Panne an?
- 0 1 ≠ Findest du es schlimm, wenn etwas nicht perfekt ist?
- 1 0 ≠ Kannst du darüber lachen?
- 0 1 ≠ Wirst du sauer auf dich selbst?
- 0 1 ≠ Findest du, dass meist die anderen „Schuld“ haben?
- 0 1 ≠ Fängst du sofort an, dich zu verteidigen?



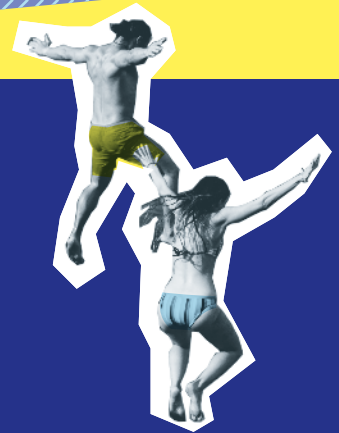
Zähle jetzt einfach zusammen, wie viele Punkte du hast.

8 bis 9 Punkte = In Sachen Pannen-Management bist du spitze.

Du weißt, dass Pannen einfach passieren können. Und meistens gar nicht sooo schlimm sind, wie man denkt. Deshalb behältst du selbst bei Krisenstimmung 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 „baut“ 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 ...

WAS MÄDCHEN & JUNGEN PASSIEREN KANN ...

Wenn man schüchtern ist und sich schnell 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. Tipps für schöne Ferien findest du auf [LOVELINE.de](https://www.love-line.de).
- ✚ Nimm zur Sicherheit Kondome mit!
- ✚ Wenn du eine Reise mit Zeitverschiebung machst und die Pille nimmst, solltest du die Einnahme vorher mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt besprechen.

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

Manchmal gerät man in eine blöde Situation: Wenn die Partnerin oder der Partner 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 keinen Sex will: **Nein sagen! Jederzeit** – auch, wenn man schon (fast) beim Petting oder Geschlechtsverkehr ist.
- ✚ Wenn du dich in die Enge getrieben fühlst, sprich 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!

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

Wenn man nach dem ersten Sex gleich wieder verlassen wird

Manchmal passiert es, dass man nach dem ersten Sex ohne jede Erklärung sitzen gelassen wird – einfach Schluss! Fürs 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, die/der sich richtig blöd verhalten hat. Auch wenn's nur ein schwacher Trost ist: **Vielleicht besser, dass Schluss ist!**

Manche Jungen 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.



WAS PÄRCHEN PASSIEREN KANN...

Cliquen-Alarm

Es kann passieren, dass sich „Freunde“ in der Clique lustig machen, weil man noch Jungfrau ist oder weil man angeblich zu viele Erfahrungen hat ... Oder manche Jungen und Mädchen geben mit ihren „Bettgeschichten“ übertrieben 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.**



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's wehtut

Schmerzen beim Sex? Auch das kann passieren – nicht nur Mädchen, sondern auch Jungen. 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 Vagina (Scheide) oder Po sind gereizt, weil man viel Sex hatte.
- # In Sachen Gesundheit: Mögliche gesundheitliche Ursachen stehen in **SEX&TIPPS – Körper und Gesundheit** (unter LOVELINE.de als kostenloser Download). Wenn ihr beunruhigt seid oder die Schmerzen nicht aufhören, dann geht zu einer Ärztin oder einem Arzt.

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.

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 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.

Wenn der Schwangerschaftstest positiv ist

Das könnt ihr tun:

- ✚ Geht zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt 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.



INFOS & BERATUNG

Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter **Rat und Hilfe** auf LOVELINE.de, dem Jugendportal der BZgA zu Liebe, Sexualität und Verhütung.

Möchtest du mehr wissen?

Dann gehe auf LOVELINE.de.

Außerdem bieten wir noch mehr kostenlose Broschüren und Kurzinfos, z.B.:
Wie geht's – wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer
Aufregende Jahre – Jules Tagebuch. Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät


Weitere kostenlose **SEX & TIPPS** – Infos gibt es auch z.B. zu den Themen
SEX & TIPPS – Pille, Kondom & Co.
SEX & TIPPS – Mädchenfragen
SEX & TIPPS – Jungenfragen
SEX & TIPPS – Meine Rechte

Anonyme und kostenlose Beratung am Telefon bietet die **„Nummer gegen Kummer“**:

www.kinderundjugendtelefon.de oder 0800 / 111 0 333. (Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr)



Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:
BZgA, 50819 Köln, oder: order@bzga.de
Fax: 0221 / 8992-257, www.loveline.de



**Du fragst dich, was
du machen kannst,
wenn es mit dem Sex
nicht so klappt, wie
du es dir vorstellst?**

Oder wenn was schief geht?

Dass Sex nicht immer perfekt sein muss, dass viele **PANNEN** oder **PROBLEME** harmlose Ursachen haben und wie du **DIE** einfach lösen kannst, erfährst du in dieser Broschüre!

**Viel Spaß beim Lesen
wünscht dir deine BZgA**