



Das erste Mal



....komm uns besuchen!

Wann?

jeden Donnerstag von 13 - 16 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung!





Inhalt

1. Einführung	3
2. Petting – was ist das eigentlich??	4
3. Vorspiel	4
4. Eigentliche Geschlechtsverkehr	5
5. Oralverkehr	5
5.1 Fellatio	5
5.2 Cunnilingus	6
6. Analverkehr	6
7. Orgasmus	6
7.1 Männlicher Orgasmus	6
7.2 Weiblicher Orgasmus	6

Rund um das erste Mal...



1. Einführung

Beim Sex geht es um Lust und Liebe, um Spaß und Leidenschaft. Kurz gesagt Sex gehört zu dem Schönsten was Menschen miteinander erleben können.

Doch oft tauchen alleine beim Gedanken an das erste Mal Unsicherheiten oder Angst auf: Bin ich wirklich dazu bereit? Ist er oder sie der/die Richtige(r)?

Vor dem 1. Mal ist es wichtig, seine Erwartungen nicht zu hoch zu schrauben – sonst folgt vielleicht die eine oder andere Enttäuschung. Denn guter Sex will gelernt sein. Außerdem sollte das 1. Mal gut überlegt sein, niemand sollte dazu gedrängt werden, denn es ist nur wirklich schön wenn beide es wirklich wollen.

Es ist sehr wichtig, dass für die Verhütung bereits vor dem Sex gesorgt ist bzw. dass ihr euch mit dem Partner Gedanken über die richtige Verhütungsmittelwahl macht (siehe dazu Verhütungsmittel).

Auch Missgeschicke gehören dazu...

Es ist ganz normal, wenn beim ersten Mal nicht alles glatt läuft. Selbst wenn die Voraussetzungen optimal sind, kann es immer noch Pannen geben.

Oft ist der Junge so aufgeregt, dass sein Glied im entscheidenden Augenblick schrumpft und nicht wieder steif wird. Oder das Kondom flutscht weg. Oder Mädchen sind manchmal so angespannt, dass sie nicht locker lassen können und die Scheide bleibt trocken und macht damit das Eindringen oft schmerzhaft und schwierig.

Wichtig ist es diese Pannen nicht zu ernst zu nehmen und dadurch nicht zu verzweifeln, denn beim nächsten Mal klappt's bestimmt!



2. Petting – was ist das eigentlich??

Petting bedeutet intensiv miteinander zu schmusen, Zärtlichkeiten auszutauschen die von Küssen über Innige Umarmungen, Streicheln, Massieren bis hin zum Lecken all der empfindlichen Körperstellen (Gesicht, Hals, Ohren, Brüste, Scheide und Penis) gehen.

Mit Hilfe des Pettings kann jeder entdecken, was er für besonders lustvoll und schön empfindet.

Solange man sich bis zum Orgasmus gegenseitig erregt und nicht miteinander schläft wird es als „petting“ bezeichnet. Der Ausdruck petting wird aus dem Englisch „to pet“ (jemanden lieblosen) hergeleitet.

3. Vorspiel

Als Vorspiel wird das Schmusen und Austausch von Zärtlichkeiten vor dem eigentlichen Geschlechtsverkehr bezeichnet. Während des Vorspiels erfasst die sexuelle Erregung den Körper und Atem und Herzschlag werden immer schneller.

Beim Jungen/Mann versteift sich der Penis und die Hoden reagieren empfindlicher als üblich. Beim Mädchen/Frau richten sich die Brustwarzen auf, die Schamlippen und die Klitoris vergrößern sich und die Scheide wird feucht.

Erst wenn die Scheide feucht ist, kann der Penis in die Scheide gleiten ohne dass es schmerzt.

Das Vorspiel ist mehr als nur eine wichtige Nebensache. Das Vorspiel ist wichtig um sich körperlich und gefühlsmäßig auf den Sex vorzubereiten.

Mädchen/Frauen genießen ein ausgiebiges „Vorspiel“ besonders, da bei ihnen die Erregungsphase länger dauert als bei den Jungen.



4. Der „eigentliche“ Geschlechtsverkehr

Beim Geschlechtsverkehr dringt der Junge/Mann mit seinem steifen Penis in die Scheide ein und bewegt seine Hüften so, dass sein Glied in der Scheide auf und ab gleitet.

Auch die Mädchen/Frau kann ihr Becken kreisen lassen oder auf und ab bewegen um so den Effekt des Stoßens und Reibens zu verstärken.

Erreicht die sexuelle Erregung den Höhepunkt – den Gipfel der Lust - dann wird das als Orgasmus bezeichnet.

Beim Jungen/Mann fließt oder spritzt zu diesem Zeitpunkt sein Samen aus dem Glied.

Nur selten erleben beide den Orgasmus gemeinsam.

Die meisten Paare müssen sich erst gut genug kennen um die Sexualität miteinander so richtig genießen zu können.

Welche Stellung beim Sex die lustvollste ist, muss jedes Paar individuell für sich herausfinden.

5. Oralverkehr

Als Oralverkehr wird das lustvolle Küssen, Saugen, oder Lecken der Geschlechtsteile bezeichnet.

Die Partner können den Oralverkehr als Vorspiel benutzen, sie können sich jedoch auch bis zum Orgasmus stimulieren.

5.1 Fellatio

Ist die Stimulation des Penis mit dem Mund und wird umgangssprachlich auch als „Blasen“ bezeichnet.



5.2 Cunnilingus

Ist die Stimulation die Erregung der weiblichen Geschlechtsteile mit dem Mund. Es wird von Frauen oft als sehr lustvoll empfunden wenn ihr Kitzler mit der Zunge berührt wird.

6. Analverkehr

Der Partner führt seinen Penis in den After des anderen ein. Das Gewebe dort ist sehr verletzlich darum sollte man auf jeden Fall ein Gleitgel verwenden. Manche Frauen finden es lustvoll am After gestreichelt zu werden, die meisten jedoch lehnen Analverkehr ab.

7. Orgasmus

Orgasmus ist der Höhepunkt der sexuellen Lust und Erregung. Er wird nur selten von beiden Partnern gemeinsam erlebt. Nach dem Orgasmus bleibt ein Gefühl von Entspannung, Zufriedenheit und tiefer Befriedigung.

7.1 Männlicher Orgasmus

Jungen/Männer haben es mit dem Orgasmus um einiges leichter als Mädchen/Frauen. Sie erreichen den Höhepunkt schneller als Frauen bzw. Mädchen. Beim Höhepunkt spritzt der Samen aus dem Glied.

7.2 Weiblicher Orgasmus

Bei Mädchen/Frauen ist das nicht so einfach und eindeutig. Der Augenblick des Höhepunkts fängt mit heftigen Kontraktionen der Scheidenmuskulatur an und wird von Genitalbereich ausgehend mit einem heißen „Wellenartigen“ Gefühl abgerundet. Einen Orgasmus kann man einer Frau nicht nachweisen da „nichts“ zu sehen ist. Das wiederum führt viele Frauen/Mädchen dazu ihrem Partner einen Orgasmus vorzutäuschen.

vaginaler Orgasmus: wird hervorgerufen durch Bewegung des Penis in der Scheide

klitoraler Orgasmus: wird durch Berührung der Klitoris hervorgerufen

Ob und wann der Höhepunkt erreicht wird hängt neben der Stimulation durch den Penis oder Stimulation der Klitoris auch von der seelischen Einstellung und der Fähigkeit sich zu entspannen und sich loszulassen ab.



Das fällt gerade Anfängerinnen oft schwer. Also relaxen und nicht verzweifeln, Übung macht den Meister ;-)