

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 unbedingt hilfreich und ratsam, sich vorher in Ruhe Gedanken zu machen:

Will ich? Jetzt? Welche Wertvorstellungen habe ich? Gehört Sex für mich in die Ehe? Bin ich mir im Klaren, dass ich beim Geschlechtsverkehr die größtmögliche körperliche Nähe zu einem anderen Menschen habe? In der Ehe ist dies ja gewünscht. Von ihrer Grundidee bietet die Ehe einen verlässlichen und sicheren Rahmen für beide Beteiligten und für ein Baby, das dabei ins Leben gerufen werden kann. Sind wir nicht verheiratet, hat unsere Beziehung diesen Rahmen nicht, und ich/der andere könnte jederzeit gehen. Käme ich damit klar, wenn unsere Beziehung auseinander geht? Falls ja: gilt das auch dann, wenn wir gemeinsam ein Baby ins Leben gerufen haben? Oder will ich bis zur Ehe warten? Ist mir klar, dass ich meine sexuelle Lerngeschichte mit diesem (und jedem anderen) Partner präge?

Wollen beide? Beide Partner sollten sich sicher sein, dass sie miteinander schlafen wollen, man sollte dies keinesfalls 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 OK, jetzt alles ausprobieren zu können. Es sollte beim Sex stets einvernehmlich zugehen und für beide ok sein, was sie tun...

Empfängnisregelung?! Empfängnisregelung 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, sie sollten genug Wissen haben, um sie sicher anzuwenden. Keine Methode bietet 100%ige Sicherheit, außer kein Sex! Je nach Methode besteht eine unterschiedlich hohe Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden.

Verantwortung! Beide sollten für mögliche Folgen der intimen Gemeinschaft Verantwortung tragen, d.h. auch für die Möglichkeit Krankheiten zu übertragen und auch für ein gezeugtes Kind!

Vertrauen?! - Es ist ganz normal, dass jeder vor seinem "Ersten Mal" unsicher ist oder sogar etwas Angst hat, bzw. aufgeregt ist. Ganz wichtig ist daher, dass man die Sicherheit hat, dass nichts gegen den eigenen Willen passiert, und dass man sich bei diesem Partner/dieser Partnerin sicher und geborgen weiß. Ist dies nicht der Fall, ist es besser, darauf zu verzichten!

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.

Enge Scheide?! - Bei vielen Mädchen/Frauen ist der Scheideneingang anfangs noch sehr schmal. Dann kann Geschlechtsverkehr unangenehm sein oder sogar weh tun. Nur 20 % der Mädchen oder Frauen haben beim "Ersten Mal" keine solchen Beschwerden. Meist sind diese nicht sehr stark, und geben sich nach und nach, wenn die Scheide sich für den Penis weitet. Daher sollte der Partner nicht zu "forsch" vorgehen, "wie im Kino", sondern sich lieber mehr Zeit lassen und feinfühlig zu sein. Ein Gleitgel für alle Fälle ist ratsam, und die Rückmeldung der Frau an den Partner über ihr Befinden.

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, ihr Gewebe sehr elastisch ist oder das Jungfernhäutchen von Geburt an fehlt. Sollte es selten einmal 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! Im äußerst seltenen Fall, dass es stärker blutet oder das alles nicht hilft, hilft eine Frauenärztin weiter.

Sexuell übertragbare Krankheiten können bereits beim ersten Sex oder dem Vorspiel übertragen werden. Safer Sex mit Kondom ist besonders wichtig, wenn einer von beiden schon mit anderen Partnern geschlafen hat. Selbst Kondome schützen nur bedingt vor sexuell übertragbaren Krankheiten! Je mehr Partnerwechsel, umso eher steckt man sich an.

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

©2018 Weißes Kreuz Deutschland e.V.