

# Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen ...

## Wissenswertes zum Start in die sexuelle Begegnung

„Endlich Sex!“ – mögen etliche denken, die bis zur Ehe gewartet haben: auf ins paradiesische Land der unbegrenzten Möglichkeiten! Wie ‚es‘ geht, ist doch schon längst klar – wir leben schließlich im Zeitalter jenseits der sexuellen Revolution und in einer immensen Multi-Mediagesellschaft. Keine Frage, die nicht innerhalb kürzester Zeit online zu beantworten wäre.

Das Erste Mal wird im Vorfeld häufig idealisiert. Romantische Vorstellungen „wie im Kino“ verschleiern die Tatsache, dass bei aller Aufgeklärtheit viele sehr unvorbereitet und unwissend in ihr Erstes Mal starten. Die Bandbreite an potenziell zugänglichem Wissen birgt den Nachteil in sich, dass viel Halbwissen kursiert. Und in der Praxis finden sich nicht wenige Wissenslücken.

### Vorsicht vor dem Mythos „Alles klappt von selbst“!

Wir bewegen uns in einem Spannungsfeld: Einerseits benötigen wir für fast alles im Leben einen Führerschein, eine Lizenz oder irgendetwas, das unsere Qualifikation in diesem Bereich belegt. Hier jedoch nicht! Sexualität – auch heute vielerorts noch ein echtes Tabu-Thema – wird andererseits gerade im öffentlichen Raum mit z.T. unsensibler Direktheit offen und freizügig plakatiert.

Beim Sex geht es jedoch um weit mehr als um die technische Vereinigung zweier Körper. Sex ist die größte menschenmögliche Nähe überhaupt. Die Bibel geht sogar so weit, davon zu sprechen, dass beide Partner zu einem verschmelzen, ein Fleisch werden. Zwei unterschiedliche sexuelle Lerngeschichten treffen aufeinander. In der Intimität lernen wir uns zutiefst kennen. Im Laufe der Zeit vertieft sich dieses Wissen um unsere Vorlieben und Abneigungen – allerdings nur in dem Maße, wie wir es uns beide zum Ziel setzen, dieses gemeinsame neue Land aktiv einzunehmen. Das bereichert unsere Sexualität – so wie ein alter Wein gereift ist und mehr Aroma entfaltet. Erfahrungen aus früheren Beziehungen, Verletzungen oder alte Traumata können sich negativ auswirken und bedürfen eines sensiblen Umgangs damit – manchmal auch mit professioneller Hilfe.

Von den rein körperlichen Voraussetzungen her ist die Scheide beim ersten Mal meist noch sehr eng. Sie muss sich für den Penis erst weiten. Die Enge der Scheide ist für den Mann dabei meist eher angenehm und lustvoll. Jedoch berichten bis zu 80% der Frauen nach dem Ersten Mal über Schmerzen unterschiedlich starker Ausprägung. Das Fehlen des Gleitgels, das der Körper der Frau beim Vorspiel bildet, kann die Scheide zusätzlich reizen und das vermeintliche Vergnügen rasch beenden. Gleitgel kann man heutzutage in jedem Drogeriemarkt (gleich neben den Kondomen) kaufen und für den Fall der Fälle bereit halten.

Insgesamt ist von Seiten des Mannes daher viel Rücksichtnahme und Feingefühl angesagt.

Das Hymen (sog. Jungfernhäutchen) ist bei manchen Frauen von Geburt an nicht angelegt, bei anderen gänzlich verschlossen. Meist jedoch liegt es in der Form des Buchstabens „O“ vor und ist von unterschiedlicher Elastizität. Es KANN beim ersten Mal reißen, es KANN auch bluten, aber das muss ganz und gar nicht der Fall sein. Ist die Elastizität hoch, muss es gar nicht reißen. Die Jungfräulichkeit einer Frau am Zustand des Hymens ‚messen‘ zu wollen ist daher hochproblematisch und medizinisch abwegig.

Auch wenn wir rein biologisch viel über den Körper des anderen wissen mögen, so ist es doch noch etwas völlig anderes, wenn wir einander das erste Mal nackt begegnen. Wichtig ist es, in diesem besonderen Moment ein Gefühl der Sicherheit zu haben – und notfalls einen „Schutzraum“. Eine Frau berichtete mir von ihrem Bedürfnis, sich in den ersten Tagen ihrer Ehe allein im Bad umzuziehen. Ihr Mann punktete, indem er keinen Druck ausübte, sondern ihr die Freiheit ließ. Schon nach wenigen Tagen war das kein Thema mehr.

### Wichtige Gedanken zum Ersten Mal:

Niemand sollte einfach so ins Zimmer plätzen können. Ist genügend Zeit da? Können wir gehört werden? Bin ich sicher, dass nur das geschieht, was ich auch will? Wird es weh tun?

Gerade Frauen berichten immer wieder, wie wichtig ihnen diese Sicherheit ist, um sich

auch gut entspannen und für den Partner öffnen zu können. Das ist bedeutsam, denn von den anatomischen Gegebenheiten sind die Geschlechtsorgane des Mannes mehr außen liegend und aktiv, während die meisten weiblichen Geschlechtsorgane innen liegen. Die Frau muss den Mann in ihren Körperinnenraum aufnehmen. Das erfordert viel Vertrauen. Auch für den Mann kann das Erste Mal stressig sein. Sein „Funktionieren“ ist ja nach außen hin gut sichtbar. Und wenn er sich nur noch um das Wohlergehen der Frau sorgt, geht am Ende möglicherweise gar nichts mehr.

Immer wieder führen Paare ihre Schwierigkeiten im Sexualleben u.a. auf schmerzhafte oder traumatisierende Erfahrungen zu Beginn ihrer Sexualität zurück. Ein „Fehlstart“ in Sachen Sexualität kann dauerhafte Folgen haben. Eine Feier bis in die frühen Morgenstunden mit reichlichem Alkoholkonsum hat schon manchem Paar die Hochzeitsnacht kaputt gemacht.<sup>1</sup> Es ist gut, wenn man im Vorfeld über das Erste Mal im Gespräch sein kann. Das übt auch für das spätere Mitteilen von Wünschen und Vorlieben. Und schlussendlich steht nirgendwo geschrieben, dass man die Hochzeits-„nacht“ nicht auch auf den nächsten „Tag“ verschieben kann.

Bei unserem „Start in die Ehe“-Seminar von Team.F hörten wir das Zeugnis eines Mitarbeiterpaares zur Hochzeitsnacht: „Wir haben es versucht, es hat nicht geklappt, dann haben wir uns kaputt gelacht, sind eine Runde um den Block gegangen und haben es nochmal probiert.“ Wohl dem, der so entspannt mit dem Thema umgehen kann!

<sup>1</sup> Damit das nicht passieren muss, haben wir eine Checkliste fürs Erste Mal erstellt. Sie finden sie unter <http://sexinder-ehe.de>.



**Dr. med. Ute Buth,**

Fachärztin für Frauenheilkunde, ist seit 9 Jahren verheiratet mit Peter. Sie leiten gemeinsam ein Team.F Wochenendseminar „Sexualität in der Ehe“. In einer Weißes Kreuz Beratungsstelle

mit Schwerpunkt Sexualethik und Sexualberatung ist Dr. Buth in Bochum tätig.