

BEREIT FÜRS ERSTE MAL?

Eine hilfreiche Website formuliert folgende Punkte, um zu klären, ob man bereits reif für Sex ist, und gibt Tipps.

**Daran erkennst du,
dass du bereit für das Erste Mal bist**

- Wenn du schon seit Längerem eine/n feste/n Freund/in hast, mit dem/der du schon Zärtlichkeiten ausgetauscht und dabei bemerkt hast, dass du jetzt mehr willst.
- Wenn es dir schon öfter so gegangen ist, dass du so große Lust auf Sex hattest, dass du dich kaum noch beherrschen konntest.
- Wenn du genau über Schwangerschaftsverhütung und Vorsichtsmaßnahmen in puncto Aids Bescheid weißt und dir auch vorstellen kannst, mit deinem Partner oder deiner Partnerin nur geschützten Sex zu haben, indem ihr z. B. ein Kondom verwendet.
- Wenn deine Familie aufgeschlossen ist und dich nicht unter Druck setzt, wenn du früher als erwartet sexuelle Erfahrungen machst.

**Du solltest mit dem sexuellen Kontakt
noch warten, wenn ...**

- ... du eigentlich noch gar keine Lust darauf hast, aber dich dein/e Freund/in dazu drängt.
- ... du nur eine lockere Beziehung hast und dir engen Körperkontakt noch gar nicht vorstellen kannst.
- ... deine Freunde/Freundinnen dich immer wieder anstacheln, dass du „es“ jetzt endlich einmal probieren solltest. Höre nicht auf sie, sondern nur auf dich!
- ... du mit deinen Eltern große Probleme bekommen würdest, wenn sie davon erfahren, und du dich dieser Konfrontation nicht gewachsen fühlst.
- ... du noch unter den Jugendschutz fällst, dich aber in eine erwachsene Person verliebt hast. Erwachsene machen sich strafbar, wenn sie mit Minderjährigen sexuellen Kontakt haben – auch wenn es mit deren Einverständnis passiert.

➔ **Arbeitsauftrag**

Überlege, welche(r) Punkt(e) für dich am wichtigsten sind (ist), und formuliere deine eigenen Regeln für das erste Mal.