



Tipps zu verschiedenen sexuellen Handlungen

Infos & Tipps

Zungenkuss: Tipps fürs Küssen

Die wichtigste Regel: Es sollte Spass machen

Bei einem Zungenkuss berühren sich nicht nur die Lippen, sondern ihr macht auch den Mund auf, so dass die beiden Zungen miteinander spielen können. Es gibt dabei eigentlich keine Regeln, was man genau in welcher Reihenfolge machen soll, denn Küssen ist Geschmacksache. Die wichtigste Regel ist daher, dass ein Zungenkuss beiden schmecken sollte.

Regel Nummer zwei: Lasst euch Zeit

Bei einem Zungenkuss spielen beide Zungen miteinander. Die eine drückt mal ein bisschen mehr und spürt, ob die andere mitmacht. Die eine wird sanfter, die andere macht mit. Und so weiter. Darum ist es eine gute Idee, nicht gleich schnell und heftig drauflos zu küssen, sondern erst mal zärtlicher und langsam. Dann könnt ihr beide besser spüren und schmecken, was die andere Person mit ihrer Zunge macht und was eure Münder und Zungen so alles wahrnehmen.

Küssen allein am Arm üben

Du kannst Küssen auch allein mit deinem Arm üben. Dabei könntest du so vorgehen: Berühre ihn zart mit deinen geschlossenen Lippen. Dann fange an, ein bisschen mit dem Druck deiner Lippen auf deinem Arm zu spielen: mal weniger fest drücken, mal fester drücken. Dann kannst du auch mal die Lippen aufmachen und mit der Zunge auf dem Arm spielen. Achte immer genau darauf, wie sich das anfühlt und was du angenehm findest – was spürt der Arm? Was spüren die Lippen? Was spürt die Zunge? Mit etwas Fantasie kannst du dir dabei vorstellen, eine andere Person zu küssen. Aber eben: so richtig findest du heraus, wie du sie/ihn küssen wirst, wenn sie/er dich zurück küsst.

Kann man sich beim Küssen mit etwas anstecken?

Also, es ist klar: Wenn die andere Person einen Schnupfen oder sonst eine ansteckende Krankheit hat, kannst du dich durch Küssen eher damit anstecken. Durch Küssen können auch einige [sexuell übertragbare Infektionen \(Geschlechtskrankheiten\)](#) übertragen werden, z.B. [Herpes](#) oder manchmal auch [Syphilis](#). [HIV/Aids](#) hingegen wird durch Küssen nicht übertragen.

Kann frau durch Küssen schwanger werden?

Nein. Auch wenn sie vorher dem Mann [einen geblasen hat](#) und sein Sperma in ihren Mund bekommen hat und ihn dann küsst und er sie nachher mit dem Mund befriedigt, besteht kein Risiko einer Schwangerschaft. [Spermien sterben im Mund nämlich sofort ab](#).

Petting und Vorspiel: Tipps

Petting ist, wenn du mit einer anderen Person schmust und wenn ihr einander am Geschlecht und auch am restlichen Körper mit den Händen, dem Mund oder irgendwelchen Spielzeugen so berührt, dass es für euch angenehm und erregend ist. Das heisst: Beim Petting [erregen sich Frauen](#) und [Männer](#) gemeinsam, ohne dass der

[Penis](#) in die [Scheide](#) oder den After eindringt. Wenn der Penis anschliessend an das Petting in Scheide ([Geschlechtsverkehr](#)) oder After ([Analverkehr](#)) eindringt, nennt man das Petting auch «Vorspiel».

Mit Petting für den Geschlechtsverkehr üben

Petting ist eine gute [Übung für den Geschlechtsverkehr](#); denn du kannst dich so mit dem Körper und der sexuellen Erregung deines/deiner Partner/-in vertraut machen: Du kannst dir das Geschlecht genau ansehen, es fühlen, daran riechen, es schmecken, und beobachten, wie es sich bei sexueller Erregung verändert. Und du kannst dich damit vertraut machen, wie es sich anfühlt, wenn jemand anderes deinen Körper und dein Geschlecht auf irgendeine Weise berührt. Auch wenn der Penis beim Petting nicht in die Scheide eindringt, gibt es Situationen, in denen es sinnvoll ist, beim Petting zu [verhüten](#).

Wie fängt man an...

Paare, die einander sehr vertraut sind, lenken ihre Aufmerksamkeit beim Petting manchmal ziemlich schnell zum Busen, zum Po und zum Geschlecht. Wenn ihr einander noch nicht so gut kennt und noch wenig Sex miteinander hattet, küsst ihr vielleicht erst, streichelt einander an Händen, Armen, Schultern, am Kopf, schaut euch in die Augen, redet oder witzelt miteinander. Dadurch könnt ihr Vertrauen zueinander aufbauen und Hemmungen überwinden. Langsam werden eure Hände und Münder auch zu Busen und Po und zur Geschlechtsregion wandern. Vielleicht lasst ihr eure Kleider erst an und zieht mit der Zeit immer mehr aus.

Die Haut mag Öl

Wenn sich eure Körper berühren, fühlt sich das ganz anders an, wenn ihr sie vorher mit Öl eingeschmiert habt. Grundsätzlich könnt ihr euch mit allem einschmieren, was ihr wollt. Vorsicht nur in der Geschlechtsregion; die Haut ist sehr empfindlich, und das [Milieu in der Scheide](#) kann leicht gestört werden. Am besten, ihr verwendet für den [Penis](#), die [Vulva](#) und die [Scheide Öl oder Gleitmittel](#).

Welche Berührungen sind richtig?

Wenn du dich fragst, wo und wie du deinen Partner oder deine Partnerin anfassen sollst, ob zarte oder heftige Berührungen, schnelle oder langsame Bewegungen «richtig» sind – dann findest du das am besten heraus, indem du verschiedenes ausprobierst und darauf achtest, wie es euch gefällt. Denn jedem Menschen gefallen andere Berührungen. Am besten ihr fangt mit langsamen, sanften Bewegungen und Berührungen an. Wenn ihr euch Zeit lasst, alle Bewegungen und Berührungen zu spüren, merkt ihr besser, wie sie sich für euch anfühlen, und ihr könnt auch besser bestimmen, wie weit ihr gehen wollt. Falls du mit einer Frau zusammen bist und dich fragst, woran du merkst, was ihr gefällt, [lies bitte diesem Text](#).

Reden, Reden, Reden

Beim Petting könnt ihr gut üben, [einander zu sagen](#), was sich gut und was sich weniger gut anfühlt – was ihr nicht sagt, können die Anderen immer nur vermuten. Denn wie sollen sie wissen, dass du z.B. Berührungen der Brust – oder der Kniekehlen, oder des Nackens, oder des Hodensacks oder anderswo – besonders gern hast? Sie machen dann vielleicht etwas, das dir nicht gefällt, und meinen, du fändest das total heiss. Eine gute Art, deine Partner/-innen mit deinem Körper vertraut zu machen, ist auch, wenn du ihre Hand selbst in die Hand nimmst und sachte dorthin führst, wo du sie gern hättest.

Wer befriedigt hier wen?

Du steigerst und geniesst beim Petting deine sexuelle Erregung, dein Partner/deine Partnerin unterstützt dich dabei. Vielleicht findest du manche Berührungen am Anfang komisch oder langweilig, und lernst erst, wenn sie oft wiederholt werden, dass sie sich gut anfühlen. Du lernst und übst beim Petting, deinen Körper immer besser zu spüren und diese Wahrnehmung mit guten Gefühlen zu verbinden.

Petting als Übung für den Geschlechtsverkehr

Warum eignet sich Petting als Übung?

[Petting](#) ist grundsätzlich eine sehr gute Übung für den Geschlechtsverkehr. Ihr macht euch so mit dem Geschlecht des Partners/der Partnerin und mit [seiner sexuellen Erregung/ihrer sexuellen Erregung](#) vertraut. Ihr übt, euch in der Gegenwart des Partners/der Partnerin [zu erregen](#), und ihr übt, [euch einander zu zeigen](#). Wenn ihr einander davon erzählt, was ihr beim Petting spürt und erlebt, gewöhnt ihr euch daran, [miteinander über Sex zu reden](#). Dazu haben wir einige Sachen, die ihr ausprobieren könnt, wenn ihr Lust dazu habt:

Tipps für Frauen

- Wenn du möchtest, bitte deinen Freund, deine [Scheide](#) mit seinem Finger zu erforschen. Achte genau darauf, was du spürst. Achte auch drauf, ob sich etwas verändert, wenn du das Becken dabei bewegst. [Bewegte Beckenbodenmuskeln](#) sorgen für gute Durchblutung der Scheide, das heißt, du spürst dann mehr.
- Achte auch darauf, wie es sich anfühlt, wenn dein Partner mit seiner Zunge an deinem Scheideneingang spielt.
- Bei der [Fellatio](#) (wenn du den Penis des Mannes mit dem Mund erregst), kannst du dich besonders gut mit dem [Penis](#) vertraut machen. Wie sieht er aus? Wie riecht er? Wie schmeckt er? Der Mund ist in deinem Gesicht das, was die Scheide in deiner Geschlechtsregion ist. Du kannst dich also mit dem Mund schon ein bisschen mit dem Aufnehmen des Penis vertraut machen.
- Wenn du das möchtest, kann dein Partner mit seinem Penis an deine Scheideneingang «anklopfen» und den Penis mit der Zeit immer mehr hineinstecken. So kann sich deine Scheide ganz allmählich mit ihm vertraut machen. Wenn er das tut, solltet ihr unbedingt [Kondome](#) verwenden, denn es kann aus dem Penis schon [Lusttropfen](#) austreten – oder es kann zum [Samenerguss](#) kommen.
- Viele unserer [Tipps zum Üben für den Geschlechtsverkehr für Frauen](#) kannst du auch mit deinem Partner ausprobieren.

Tipps für Männer

- Du kannst die [Scheide](#) mit deinem Finger «besuchen». Vorher empfiehlt es sich, wenn du ihn mit Spucke, [Öl oder Gleitmittel](#) nass machst. Wie tief kannst du eindringen? Wie fühlt sich die Scheidenwand an? Fühlt sie sich überall gleich an? Was für Berührungen mag deine Freundin? Frag sie, wie sich was anfühlt! Möglicherweise spürt sich noch wenig. Du kannst die Scheidenwände ruhig ein bisschen massieren, wenn das OK für deine Freundin ist. [Diese Übungen für Frauen](#) geben dir vielleicht noch weitere Ideen.
- Wenn du mit deiner Zunge die Geschlechtsregion deiner Freundin erkundest, kannst du sie besonders gut kennen lernen. Wie sieht sie aus? Wie riecht sie? Du kannst mit deiner Zunge auch in den Scheideneingang gehen. Wie schmeckt sie? Wie sieht der [Ausfluss](#) genau aus?
- Du kannst deinen Penis mit der Scheide vertraut machen, in dem du ihn beim Petting über die [Vulva](#) streichst und mit der Spitze an die Scheidenöffnung «anklopfst». Wenn du das tust, solltest du unbedingt [Kondome](#) verwenden, denn es kann aus dem Penis schon [Lusttropfen](#) austreten – oder du hast gar [Samenerguss](#). Wenn du das möchtest und deine Partnerin das möchte, dringe ein bisschen mit dem Penis in die Scheide ein – und dann mit der Zeit immer mehr.
- Eine gute Idee ist auch, wenn du [allein für den Geschlechtsverkehr](#) übst.

Tipps für beide

- [Redet miteinander](#). Damit vermeidet ihr Missverständnisse, sorgt für euch selbst und macht den Sex schöner.
- Macht euch nicht zum Ziel, einander gleich bis zum Orgasmus zu erregen. Das macht euch möglicherweise Stress. Der Weg zum Orgasmus führt über den Genuss, also geht es hier darum, mit Berührungen und Aktivitäten vertraut zu werden, so dass ihr sie mit der Zeit immer angenehmer und erregender finden könnt.
- Erkennt ihr das [Hymen \(Jungfernhäutchen\)](#)? Ist es schon gerissen? Wenn nein, wie dehnbar ist es? Wenn ihr einen Taschenspiegel zur Hand habt, könnt ihr es beide suchen und begutachten.
- Beim Petting lässt es sich gut üben, [Kondome](#) zu verwenden. Damit macht ihr euch mit ihnen vertraut, und es wird für euch immer normaler, dass sie beim Sex dazugehören.

Fellatio: Ihm einen blasen

Üben mit einem Eis am Stiel

Stell dir vor, was du alles mit einem Eis am Stiel machen kannst. Du kannst es schlecken, in den Mund schieben, daran herumrollen, daran saugen, mit der Zunge damit spielen, es rein und rausschieben usw. So ähnlich ist das mit der Fellatio - so heißt das Erregen des Penis mit dem Mund. Dass das in der Umgangssprache "einen blasen" heißt, ist etwas komisch. Natürlich kannst du auch blasen, aber saugen ist üblicher...

Probieren geht über studieren

Natürlich fühlt sich ein Penis nicht gleich an wie ein Eis am Stiel, und er schmeckt auch anders. Wie er sich anfühlt und wie er schmeckt, erfährst du nur, wenn du es ausprobierst. Nur zubeissen solltest du nicht. Mehr Spucke macht, dass es besser rutscht und sich für ihn angenehmer anfühlt. Du kannst den Penis auch in den Mund nehmen, wenn er [noch keine Erektion hat](#).

Es gibt bei der Fellatio nicht die eine richtige Technik. Jeder Mann mag's anders, und du wirst auch merken, was dir gefällt und was weniger. Mach dir zur Faustregel, alles dreimal auszuprobieren und entscheide dann, ob es dir

gefällt.

Varianten je nach Lust und Laune

Falls dein Mund mal Pause möchte, kannst du mit den Händen weiter machen. Oder du kannst den Penis zwischen die Brüste nehmen und so weiter. Viele Männer haben es z.B. auch gern, wenn ihre [Hoden](#) in den Mund genommen oder mit dem Mund stimuliert werden. Achte darauf, wie es am [Hodensack](#) riecht: Dank der Haare kann sich der Geschlechtsduft hier richtig entfalten.

Frag deinen Freund, was ihm gefällt, wenn du es machst, dann kann er dich noch auf weitere Ideen bringen.

Genuss ist wichtiger als Kommen

Wenn du dir zum Ziel machst, deinen Freund auf Teufel komm Raus zum [Samenerguss](#) zu bringen, stresst du dich möglicherweise. Es kann gut sein, dass du und dein Freund erst "üben" müsst, bis dir das gelingt. Wenn du genug davon hast, ihn mit dem Mund zu stimulieren, kannst du mit den Händen usw. weitermachen, er kann dich stimulieren, er kann sich selbst stimulieren und so weiter - einfach alles was man sonst so [beim Petting machen kann](#). Oder ihr geht über zum [Geschlechtsverkehr](#). Die einzige Regel ist, dass ihr euch daran haltet, was euch gefällt und was euch Spass macht.

Was tun, falls ich mal würgen muss?

Der Würgereflex wird aktiv, wenn wir etwas im Rachen haben, aber nicht herunterschlucken. Dagegen hilft zum einen entspannen, zum Beispiel durch tief atmen und zwischendurch den Mund weit aufmachen wie beim Gähnen. Achte auch darauf, dass bei der Fellatio die Haltung deines Kopfes entspannt ist. Zum anderen probier mal in dem Augenblick, wo das Würgen kommt, sofort zu schlucken. Das wirkt gegen den Reflex an. Es hilft auch, wenn du den Penis nicht so weit in den Mund nimmst. Die Hand kann dabei um den Schaft des Penis sein und gleichzeitig mit dem Mund aktiv sein.

Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen

Wenn du Sperma in den Mund nimmst, kannst du nicht schwanger werden. Aber es gibt Geschlechtskrankheiten, die bei der Fellatio übertragen werden können. Es ist darum wichtig, dass du dich [informierst, wie du dich davor schützen kannst](#).

Schlucken oder nicht schlucken?

Falls dein Freund einen Samenerguss hat, entscheidest du selbst, was du mit dem Sperma machst. Wenn dein Freund in deinem Mund kommt, dann kannst du das Sperma versuchsweise herunterschlucken und schauen, wie es dir schmeckt.

Wenn du den Geschmack des Sperma nicht magst und wenn du es nicht hinunterschlucken möchtest, dann nimm den Penis aus dem Mund, bevor dein Freund kommt: Bei der Fellatio kann jederzeit die Hand übernehmen.

Geschlechtsverkehr: Was ist das?

«Geschlechtsverkehr haben» bedeutet, dass ein Mann mit seinen [Penis](#) in die [Scheide](#) der Frau eindringt und die Frau mit ihrer Scheide den Penis des Mannes aufnimmt.

Sex haben oder miteinander schlafen?

Entgegen der gängigen Meinung ist «Sex haben» nicht das gleiche wie «Geschlechtsverkehr haben»: Sex haben ist alles, was ihr miteinander tut, um euch sexuell zu erregen, allein oder mit anderen – auch mit den Händen, dem Mund oder irgend welchen Objekten.

Geschlechtsverkehr ist also eine von vielen sexuellen Handlungen. Viele nennen ihn kurz «GV», manche sagen auch «miteinander schlafen» – obwohl beim Geschlechtsverkehr nun wirklich nicht geschlafen wird (hoffentlich). Manche sagen «Liebe machen» – und das tut ihr beim Geschlechtsverkehr auch nicht: Ihr drückt eure Liebe im Geschlechtsverkehr vielleicht aus, aber ihr macht sie nicht. Ausserdem kann es ja auch vorkommen, dass du den Geschlechtsverkehr mit einer Person genießt, ohne dass ihr einander liebt.

Ist Geschlechtsverkehr die beste Art, Sex zu haben?

Es gibt neben dem Geschlechtsverkehr noch viele andere Arten, den Sex zu zweit zu genießen. Falls du mal Sex mit einer Person deines eigenen Geschlechts hattest, weißt du das wahrscheinlich eh schon. Viele Leute warten mit dem Geschlechtsverkehr, wenn sie einen neuen Freund oder eine neue Freundin haben. Sie machen erst einmal [Petting](#). Petting eignet sich toll dazu, den Körper des Partners/der Partnerin und die Sexualität zu zweit zu

entdecken. Man kann damit auch [für den Geschlechtsverkehr üben](#).

Geschlechtsverkehr braucht ein Vorspiel

Geschlechtsverkehr klappt nur dann und macht nur dann so richtig Spass, wenn eure Körper durch die sexuelle Erregung genügend «aufgewärmt» sind. Denn der Penis muss einigermassen [steif](#) sein, damit er in die [Scheide](#) eindringen kann. Und die Scheide muss feucht sein und sich aufgespannt haben, dass der Penis in ihr gut Platz hat. Bei jugendlichen und jungen Männern ist der Penis in der Regel schneller bereit zum Geschlechtsverkehr als die Scheide. Es dauert etwas länger, bis die Scheide feuchter und grösser wird. Darum ist es wichtig, dass sich die Frau beim [Vorspiel](#) lang genug sexuell erregen kann.

Verhüten und immer wieder Verhüten

Beim Geschlechtsverkehr kann es zu einer [Schwangerschaft](#) kommen, und ihr könnt einander mit [sexuell übertragbaren Infektionen](#) anstecken, wenn ihr nicht für Verhütung sorgt. Geschlechtsverkehr Haben setzt also voraus, dass du immer, egal wie heiss die Stimmung ist, [verantwortlich handelst](#) und dafür sorgst, dass du dich und andere vor Schwangerschaft und Krankheiten schützt.

Wie ist das mit den Stellungen?

Beim Geschlechtsverkehr gibt es ganz verschiedene [Variationen und Stellungen](#).

Geschlechtsverkehr: Tipps für das «erste Mal»

Wann ist die Zeit «richtig»?

Grundsätzlich ist Geschlechtsverkehr dann *möglich*, wenn ihr beide geschlechtsreif seid (sie hat einen [Menstruationszyklus](#) und er hat [Samenergüsse](#)). Die Zeit ist aber erst dann *richtig* für das erste Mal Geschlechtsverkehr, wenn *ihr beide euch bereit fühlt*. Ob du selbst bereit bist, kannst nur du für dich selbst sagen. Ob dein Partner oder deine Partnerin bereit ist, findest du heraus, indem du ihn/sie fragst. Miteinander Reden können ist daher eine wichtige Voraussetzung für das erste Mal. Ihr müsst ja schliesslich auch planen, wie ihr verhüten wollt.

Alle anderen haben schon, nur ich nicht...

Es ist keine gute Idee, das erste Mal einfach nur darum haben zu wollen, weil alle deine Bekannten es schon getan haben. Du allein entscheidest, wann es für dich richtig ist. Und wenn irgend jemand dich dazu drängen will, dann respektiert diese Person dich und deine Bedürfnisse nicht! Willst du mit dieser Person Sex haben? Wenn Andere finden, es wäre jetzt die richtige Zeit für dich – ja, woher sollen sie das wissen? Sie stecken ja nicht in deiner Haut. Menschen haben ganz unterschiedliche Gefühle und Gedanken darüber, wann der richtige Zeitpunkt für sie gekommen ist, und niemand kann dir sagen, wann es für dich richtig ist, ausser du selbst. Also wenn du schon über 20 bist und noch warten willst: warte.

Sorge für Verhütung

Eins ist sicher: Wenn du dir nicht zutraust, dass du dich vor einer [Schwangerschaft oder Geschlechtskrankheiten schützen](#) kannst, oder wenn du nicht weisst, wie das geht, dann bist du noch nicht bereit für den ersten Geschlechtsverkehr. Verlass dich nicht darauf, dass dein Partner oder deine Partnerin schon aufpassen wird. Du bist selbst für deine Gesundheit verantwortlich. Es ist also wichtig, dass du dich vor dem ersten Mal über Verhütung beim Geschlechtsverkehr aufklärst und [das geeignete Verhütungsmittel](#) für dich herausfindest. Wenn du in einer festen Partnerschaft bist, sprich mit deinem Partner/deiner Partnerin darüber und macht ab, wie ihr euch schützen werdet.

Ist das erste Mal wirklich so toll?

Oft ist es so, dass junge Paare ganz grosse Dinge vom ersten Mal erwarten und dann enttäuscht sind. Denn das erste Mal, so besonders es ist, es ist bei den aller-aller-allerwenigsten *der* himmelhochjauchzende Höhenflug mit gemeinsamen Orgasmen und Supergefühlen: Es ist völlig normal, wenn ihr ungeschickt seid und nachher findet, dass das soo doll nun auch nicht war. Wenn ihr das erste Mal einen neuen Tanz miteinander ausprobieren würdet, wäre das ja auch so. Mit dem zweiten (dritten, vierten, fünften...) Mal wird es wahrscheinlich immer besser.

Wie gut muss er funktionieren?

Manche jungen Männer machen sich einen Riesenstress, weil sie das Gefühl haben, sie müssten beim ersten Mal «funktionieren» und seien dafür verantwortlich, dass «es klappt», dass sie «befriedigt ist» und möglicherweise auch noch «kommt». All das stimmt nicht. Der Stress macht nur, dass der junge Mann sich völlig verspannt – und

dadurch kommt er dann zu früh oder gar nicht, oder der Penis macht vor lauter Schreck schlapp. Das passiert auch bei manchen jungen Männern, die einfach aufgeregt sind, weil es das erste Mal ist – das allererste Mal oder das erste Mal mit einer neuen Partnerin. Diese Aufregung ist völlig normal, und darum sind auch [frühzeitige Samenergüsse](#) oder ausbleibene Samenergüsse oder erschlaffende [Erektionen](#) keine Besonderheit beim ersten Mal.

Tut ihr das erste Mal weh?

Das erste Mal muss überhaupt nicht wehtun. Die einen Frauen berichten davon, dass ihnen das erste Mal Geschlechtsverkehr mehr oder weniger wehgetan hat. Die anderen haben keine Schmerzen empfunden. Wie kann es zu Schmerzen kommen? Zu allererst: Das reissende Hymen (Jungfernhäutchen) *kann* kurz wehtun – muss aber nicht. In der Regel ist dieser Schmerz aber nicht gross, und viele merken gar keinen Schmerz. Mehr dazu lest ihr in unserem [Text über das Hymen](#). Ein viel häufigerer Grund ist, dass die junge Frau den Schmerz erwartet – und daher aus unangenehmer Erwartung die Muskeln im Becken anspannt (das kommt ganz automatisch). Die Anspannung macht die [Scheide](#) enger, und das kann sich dann beim Geschlechtsverkehr unangenehm anfühlen. Möglicherweise verspannt sich die Frau auch, weil sie keine Ahnung hat, was sie da jetzt erwartet und ihr das ganze völlig unvertraut ist. Die Tipps, die wir unten geschrieben haben, helfen alle dabei, dass das erste mal nicht schmerzvoll, sondern schön wird.

So macht ihr das erste Mal schöner

- Erwartet nicht soo viel

Wie oben erwähnt, bringt das nur Probleme. Denn er erste Geschlechtsverkehr ist im Grunde wie ein erstes Beschnupern von etwas Neuem. Mit jedem weiteren Mal werdet ihr neues entdecken und wahrscheinlich auch mehr erleben. Hierzu interessieren euch dann wahrscheinlich unsere [Tipps für den Geschlechtsverkehr](#).

- Nehmts mit Humor

Das tut ihr beim erste gemeinsamen Tanz ja wahrscheinlich auch, wenn ihr einander erstmal auf die Füsse hopst. Und durch Humor wird es auch mit allfälligen Pannen schön.

- Vergesst das Vorspiel nicht

Die Scheide braucht ein Vorspiel, sonst ist sie nicht bereit für den Geschlechtsverkehr. Lest dazu bitte unsere [Tipps zum Vorspiel](#).

- Geht langsam vor

Langsame Bewegungen könnt ihr besser steuern, und ihr könnt euch auch besser daran gewöhnen. Gerade durch Langsamkeit könnt ihr Schmerzen sehr gut vermeiden.

- Sagt einander, was Sache ist

Das [gilt eigentlich immer beim Sex miteinander](#). Und fürs erste Mal gilt es ganz besonders. Denn ihr probiert hier was ganz Neues aus und habt eigentlich keine Ahnung, was euch erwartet. Wenn es ihr zum Beispiel plötzlich unangenehm wird, dann sollte sie es ihm mitteilen. Und er sollte darauf hören und einen Gang zurückschalten. Das gibt ihr wieder mehr Ruhe und Sicherheit, und ihr könnt nach einer kleinen Pause erneut (langsam) weitermachen.

- Gönnst euch eine Testphase mit Petting

Gemeinsam könnt ihr euch beim Petting nämlich langsam [mit dem Geschlechtsverkehr vertraut](#) machen – und er kann sich mit der Scheide vertraut machen und sie mit dem Penis. Also wenn ihr beide oder eine(r) von euch noch nicht so sicher ist, ob er/sie schon Geschlechtsverkehr haben möchte, gönnt euch diese Testphase mit Petting!

- Übt bei Gelegenheit auch allein

Wir haben ausserdem [Tipps für sie](#) und [Tipps für ihn](#), wie ihr euch allein auf den Geschlechtsverkehr vorbereiten könnt. Wir empfehlen euch sehr, immer mal wieder auch allein zu üben, ihr werdet dadurch geschicktere Liebhaber/-innen und genießt den Geschlechtsverkehr auch mehr.

Geschlechtsverkehr: Tipps für mehr Spass und Genuss

Es gibt nicht die eine richtige Art

Wenn ihr miteinander [Geschlechtsverkehr](#) habt, ist das wie wenn ihr miteinander tanzt. Da gibt es völlig verschiedene Tänze, und sie können ganz unterschiedlich getanzt werden. Euren persönlichen Paartanz entdeckt ihr am besten für euch selbst. Die Abwechslung kann beim Geschlechtsverkehr im ganz Kleinen liegen. So lässt sich aus einer einzigen Stellung ein ganzes Menü machen, je nachdem wie ihr eure Körper einsetzt und euch miteinander bewegt.

Welche Stellungen gibt es?

Es gibt zahlreiche Stellungen und Winkel, wie der [Penis](#) in der [Scheide](#) sein kann und sich beide daran erregen können. Der Mann kann oben sein und die Frau unten, oder die Frau oben und der Mann unten, sie können einander seitwärts gegenüber liegen, er kann hinter ihr sein, sie können sitzen, stehen usw. Es ist am allerbesten, ihr probiert aus, welche Varianten euch am meisten liegen. Das hängt von eurer persönlichen sexuellen Lerngeschichte und von den Eigenarten eurer Körper ab – und schliesslich ist auch jede Scheide und [jeder Penis anders gebaut](#). Für genauere Stellungsbeschreibungen gibts viele Bücher für Paare (z.B. «Wild Thing» von Paul Joannides).

Zusätzliche Stimulation

Nicht nur beim [Vorspiel](#), auch während des Geschlechtsverkehrs könnt ihr gleichzeitig [Klitoris](#), [Vulva](#), Damm, Hoden, Brust, Nacken oder irgendwelche anderen Stellen des Körpers zusätzlich stimulieren. Und je nachdem wird es euch auch erregen, wenn ihr miteinander redet, einander küsst, in die Augen schaut, riecht usw. Das heisst: Beim Geschlechtsverkehr habt ihr die Möglichkeit, zahllose Erregungsquellen zusätzlich einfließen zu lassen.

Ausprobieren und Reden

Beim Geschlechtsverkehr geht es darum, auszuprobieren – immer wieder – und zu spüren, was euch zusagt. Wichtig ist, dass ihr nicht aufgibt, wenn etwas Neues nicht auf Anhieb klappt. Ein neuer Tanzschritt klappt auch nicht immer auf Anhieb. Geschlechtsverkehr ist also etwas, das ihr gemeinsam übt – darum empfiehlt es sich auch, keine überhöhten Erwartungen an [das «erste Mal»](#) zu haben. Es ist sehr hilfreich, wenn ihr [miteinander redet und einander mitteilt](#), wie euch etwas gefällt, was ihr ausprobieren möchtet und falls sich etwas unangenehm anfühlt. Das tut ihr ja auch sonst, wenn ihr gemeinsam etwas Neues ausprobiert.

Auch allein üben

Wenn ihr euren eigenen Körper besser kennt und mehr genießt, genießt ihr auch den Sex miteinander mehr. [Ihr spürt und genießt ja immer selbst](#). Frauen können sich z.B. mit ihrer Scheide vertrauter machen, so dass sie Berührungen in ihr mehr geniessen. Dazu haben wir [diese Tipps geschrieben](#). Und dann gibt es [Tipps für Männer](#), wie sie ihren Penis auf das Gefühl in der Scheide vorbereiten können. Wenn ihr auch allein übt, werdet ihr zu besseren Liebhabern und Liebhaberinnen.

Bewegen führt zu mehr Genuss

Wenn eure Körper angespannt, steif oder unbewegt sind, ist die Durchblutung weniger gut, und ihr spürt weniger. Der Sex wird dann anstrengender. Bei jungen Männern kanns öfters mal zum [vorschnellen Samenerguss](#) kommen, bei Frauen kann es [Schmerzen und Trockenheit](#) in der Scheide mit sich ziehen. Warum es so wichtig ist, dass ihr euren Körper beim Sex aktiv und bewegt haltet, lest ihr genauer in diesem [Text für Frauen](#) und in diesem [Text für Männer](#).

Gezielte Übungen zum Einsatz des Körpers

Es gibt im Grunde drei Arten, wie ihr mit eurem Körper beim Geschlechtsverkehr gezielt die sexuelle Erregung und den Genuss steigern könnt: Bewegung, Spiel mit der Muskelspannung und Atmung. Das braucht auch ein bisschen Übung. Dazu haben wir separate Texte verfasst: [Bewegungstipps für Frauen](#) und [Bewegungstipps für Männer](#), [Beckenbodentraining für Frauen](#) und [Beckenbodentraining für Männer](#) sowie [Atemtipps für Frauen](#) und [Atemtipps für Männer](#). Wir empfehlen diese Übungen allen Frauen und Männern; sie verhelfen zu mehr Genuss, und sie helfen auch bei sexuellen Problemen.

Weitere Variationen

Ihr könnt den Geschlechtsverkehr auch völlig unterschiedlich gestalten, in dem ihr unterschiedliche Orte dafür aussucht, mit Kerzen oder etwas anderem für Stimmung sorgt, etwas besonderes anzieht oder Sex-Toys bereitstellt. Auch mit verschiedenen [Gleitmitteln](#) lässt sich spielen.

Ein geeigneter Rahmen

Dann spielt es natürlich auch eine Rolle, wann der Geschlechtsverkehr stattfindet, wie viel Zeit ihr euch dazu nehmt, wie ihr euch beim [Vorspiel](#) erregt und wie lang das Vorspiel dauert, und ob ihr vor dem Sex dafür gesorgt hat, dass [Lust aufkommen konnte](#). Denn die tollste sexuelle Technik bringt nichts, wenn die Lust dazu nicht da ist.

Penisgrösse und Geschlechtsverkehr

Geschlechtsverkehr ist mit kleinen, mittelgrossen und grossen Penissen möglich

Die Penisgrösse spielt aber eine Rolle, [wenn ihr das Kondom auswählt](#). Ein zu enges Kondom kann reissen, ein zu weites abrutschen. Der richtige Sitz macht den Schutz aus!

Falls ihr euch fragt, ob der [Geschlechtsverkehr](#) besser ist, wenn der Penis grösser ist: [Das stimmt nicht](#). Je nach Penisgrösse, Breite, Form und Krümmung werden euch allerdings andere Bewegungen, Winkel und Stellungen gefallen. Am besten ihr probiert so viel wie möglich aus. Hier sind einige Tipps für den Geschlechtsverkehr bei verschiedenen Penisgrössen:

Ein eher schmaler Penis

Ein eher schmaler Penis kann mehr Druck auf die [Wand der Scheide](#) ausüben, wenn ihr beim Geschlechtsverkehr immer wieder auch kreisförmige Beckenbewegungen macht (das empfiehlt sich übrigens für alle Penisgrössen). Das könnt ihr abwechslungsweise oder auch zusammen machen. So wird die Scheidenwand gut massiert. Ihr könnt je nach Stellung auch dafür sorgen, dass der Penis in einem schrägen Winkel in die Scheide eindringt. So übt er mehr Druck auf die Scheidenwand aus. Bei einem eher schmalen Penis lohnt es sich also sehr, wenn der Mann lernt, [ihn mit dem Becken gut zu steuern](#).

Ihr könnt auch mal ausprobieren, ob es euch gefällt, wenn einer von euch zwischendurch zusätzlich zum Penis einen Finger in die Scheide steckt.

Ein eher kurzer Penis

Ob ein Penis eher kurz ist, spielt eigentlich nicht so eine Rolle. Denn [die Scheide](#) spürt in den äussersten 5 Zentimetern weitaus am meisten und ist dort am erregbarsten. Da kommen auch kurze Penisse problemlos hin.

Ein breiter oder langer Penis

[Lies dazu bitte diesen Text](#).

Geschlechtsverkehr mit einem breiten/langen/grossen Penis

Die Wahl der Kondomgrösse

Bei der Wahl der Kondomgrösse spielt vor allem eine Rolle, ist wie gross [der Umfang deines Penis](#) ist, also wie dick der Penis ist. Ein zu enges Kondom kann platzen. [Wenn du Kondome auswählst](#), achte also darauf, dass sie vom Umfang her gut sitzen. Die Länge ist nicht so wichtig: Jedes Kondom ist so lang wie eine [Scheide](#), das heisst, auch wenn das fertig abgerollte Kondom nicht deinen ganzen Penis bedeckt, ist der Schutz gewährleistet.

Hilfreiche Regeln

Mit einem breiten oder langen Penis gibt es einige Regeln, die du einhalten solltest, wenn du lustvollen Sex mit Frauen haben möchtest. Diese Regeln gelten für alle Penisgrössen, aber Männer mit kleineren Penissen merken das vielleicht nicht so schnell. Auf die Dauer hast du ihnen gegenüber einen Vorteil, wenn du sie von Anfang an einhältst und übst:

Regel 1: Informiere dich über die Scheide

Ein breiter oder langer Penis kann beim Geschlechtsverkehr Schmerzen bereiten: Die Scheide ist, wenn sie nicht sexuell erregt ist, nur 12 cm lang oder kürzer, und die Öffnung ist ganz eng. Erst wenn sie erregt ist, wird sie

grösser, weiter und feuchter – so dass der Penis gut in ihr Platz hat und gut rutscht. Dein Penis wird nicht in seiner ganzen Länge in ihr Platz haben, aber die Breite ist bei einer gut erregten Scheide kein Problem. Lies dazu bitte auch unseren [Text über die Scheide](#). Es ist sehr wichtig, dass ihr euch Zeit für ein [Vorspiel](#) lasst und die Frau sich dabei [gut erregt](#), so dass ihre Scheide grösser und feuchter wird.

Regel 3: Lerne, deinen Penis zu steuern

Es gibt Orte innerhalb der Scheide, die wehtun können, wenn ein ungeschickter Penis hart daran stösst – etwa der Muttermund. Wenn du lernst, den Becken als Steuerrad für deinen Penis einzusetzen, dann kannst du ihn geschickt innerhalb der Scheide manövrieren. Wir haben auf der Lilli viele Tipps dazu geschrieben, zum Beispiel [für die Selbstbefriedigung](#) oder um das [Becken geschickter zu machen](#).

Regel 2: Gehe langsam und mit Gespür vor

Ein grosser Penis sollte beim Sex langsam vorgehen. Denn wenn du ihn langsam bewegst, spürst du besser, wo du gerade in der Scheide bist und ob du einen Ort berührt hast, wo es nicht weiter geht. Es ist natürlich wichtig, dass du deinen Penis überhaupt gut spürst. Zum Spürenlernen deines Penis eignen sich unsere [Tipps zur Selbstbefriedigung](#) und unsere [Beckenbodenübungen](#).

Regel 4: Reden, reden reden

Wenn dein Penis sehr gross ist, macht es Sinn, wenn du das der Frau sagst, bevor du ihn ihr zeigst. Sie erschrickt dann nicht, sondern ist viel mehr gespannt darauf, ihn zu sehen. Sehr wichtig ist auch, dass du [mit ihr während dem Sex redest](#). Denn sie allein kann dir z.B. sagen, ob sich etwas unangenehm anfühlt. Also bitte sie, dir immer zu sagen, was sich angenehm und was sich weniger angenehm anfühlt.

Regel 5: Die Frau macht aktiv mit

Ermuntere die Frau, beim Sex wirklich aktiv mitzumachen. Beim Geschlechtsverkehr mit einem langen Penis ist es zum Beispiel gut, wenn sich beide in einem gemeinsamen Rhythmus bewegen. Grundsätzlich ist es gut, wenn die Frau durch [Bewegungen ihres Beckens](#) selbst mitbestimmt, in welchem Winkel und wie weit der Penis in sie eindringt. Zum Üben eignet sich dafür am besten, dass du auf dem Rücken liegst und sie sitzt auf dir – oder ihr liegt einander gegenüber seitlich. Du bleibst ziemlich ruhig und lässt sie aktiv deinen Penis mit ihrer Scheide aufnehmen. So kann sie genau diktieren, wie schnell und wie weit sie ihn aufnehmen will. Und du kannst durch Beobachten lernen, was ihr gefällt. Wenn dein Penis sehr lang ist, kann die Frau auch den äusseren Teil, der nicht in der Scheide ist, mit ihren Händen berühren, streicheln, reiben usw. (du kannst das selbst natürlich auch). Weitere Tipps für den Geschlechtsverkehr liest du [in diesem Text](#).

Gleitmittel: Tipps für die Anwendung

Wann eignen sich Gleitmittel?

Ihr könnt Gleitmittel wann immer ihr wollt und bei verschiedensten sexuellen Aktivitäten einsetzen: z.B. könnt ihr es auf den Penis oder das Kondom für dem [Geschlechtsverkehr](#) schmieren, auf die Hände für [Petting](#) oder Selbstbefriedigung. Oder irgendwo auf den Körper. Gleitmittel sorgen dafür, dass Berührungen rutschiger und angenehmer sind. Auch für das Spiel mit Sextoys eignen sich Gleitmittel. Manche Sextoys werden durch gewisse Gleitmittel angegriffen. Das fragst du am besten, wenn du die Sextoys kaufst.

Wo gibts Gleitmittel?

Gleitmittel gibts in Kaufhäusern, in der Regel findet ihr sie bei den [Kondomen](#). In einer Condomeria oder in einem Erotikshop (in der Schweiz ab 16) ist die Auswahl grösser. Dort ist die Beratung oft auch gut.

Geschmackvolle und aromatisierte Gleitmittel...

Es gibt Gleitmittel, die parfümiert sind oder einen bestimmten Geschmack haben. Was euch gefällt, ist Geschmacksache. Probiert aus!

...aber Achtung empfindliche Scheide!

[Scheiden](#) vertragen Gleitmittel meist gut. Wenn du zu [bakteriellen Entzündungen](#) oder zu [Pilzentzündungen](#) neigst, achte darauf, dass du kein Gleitmittel kaufst, das Aromen oder Geschmack drin hat. Das könnte das [Milieu in der Scheide](#) stören.

Öle als Gleitmittel...

Öl ist auch ein gutes Gleitmittel. Z.B. könnt ihr Mandelöl, Olivenöl, Rosenöl, Granatapfelöl oder Rapsöl verwenden – am besten biologisch. Die Öle haben den Vorteil, dass sie auch gut schmecken und [eine empfindliche Scheide sie](#)

[gut verträgt.](#)

...aber nie mit Kondomen!

Wenn ihr beim Sex Kondome verwendet, verwendet dazu nur Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis. Gleitmittel auf Ölbasis greifen Kondome aus Latex oder Polyisopren an. Wenn ihr Öl verwenden wollt, nehmt [Kondome aus Polyurethan](#). Die werden von Öl nicht angegriffen.

Gleitmittel auf Silikonbasis oder Wasserbasis?

Gleitmittel auf Silikonbasis sind ergiebiger als Gleitmittel auf Wasserbasis. Für langen Geschlechtsverkehr oder für den [Analverkehr](#) sind sie daher auf jeden Fall vorzuziehen. Beim Analverkehr solltet ihr immer Kondome verwenden. Gleitmittel auf Silikonbasis können Flecken hinterlassen, die aber beim Waschen der Bettwäsche mit 60 Grad herausgehen. Sehr zu empfehlen ist etwa das pjur Eros Bodyglide (erhältlich in Condoerien oder Eroticshops).

Gleitmittel mit Spermiziden

Spermizidgels können die Scheide reizen – wenn du zu [bakteriellen Entzündungen](#) oder zu [Pilzentzündungen](#) neigst, solltest du sie meiden und eine andere Verhütungsmethode wählen. Falls ihr Kondome verwendet, achte darauf, dass ihr keine Kondome wählt, die mit Spermizid beschichtet sind.

Und was ist mit Vaseline?

Vaseline ist kein geeignetes Gleitmittel für die Scheide. Sie verträgt das nicht so gut. Für den After ist Vaseline O.K., aber nicht, wenn du Kondome verwendest.

Analsex: Tipps und Gefahren

Wissen hilft Gefahren vermeiden

Die Analgegend – also die Gegend um den Po und innerhalb des After (Anus, Po-Öffnung) – hat viele empfindliche Nervenzellen, ist also eine erogene Zone. Bei Männern spielt auch die Nähe zur [Prostata](#) eine Rolle. Aber Analsex birgt Gefahren. Du solltest dich unbedingt vorher darüber informieren und auch mit deiner Partnerin/deinem Partner darüber reden.

Schütze dich vor sexuell übertragbaren Infektionen...

Sexuell übertragbare Infektionen (Geschlechtskrankheiten) können sehr gut über Analsex übertragen werden, weil die Haut so empfindlich ist und schnell verletzt ist und zu bluten beginnt. Und weil das [Ejakulat](#) von der Darmwand schnell aufgesogen wird. Auch durch Kontakt des Mundes oder sogar der Hände mit dem Anus können diverse Infektionen übertragen werden. Zum Schutz gibt es Latex-Handschuhe und Lecktücher. Bevor du mit anderen Menschen Analsex hast, lies bitte unsere Texte über [sexuell übertragbare Infektionen](#). Weitere Tipps zum Schutz vor Infektionen bei Analsex findest du bei der [Aids-Hilfe Schweiz](#).

... und vor Harnröhreninfekten, Blasen- und Scheidenentzündungen

Der Enddarm (= das Rektum) ist voll Bakterien, die, wenn kein Kondom getragen wird, zu Harnröhreninfektionen bei dem Mann führen können, der mit dem Penis eindringt. Bei Frauen, die zu Blasen- oder Scheidenentzündungen neigen, sollte nichts, was im Anus war, nachher ohne gründliche Wäsche in die Scheide gelangen.

Latex ist am besten

[Verwende Kondome aus Latex](#) – Kondome aus Polyurethan reißen leichter und sind daher nur für die Scheide geeignet. Du solltest keine extradünnen oder genoppten Kondome verwenden. Am besten verwendest du extrarobuste Kondome. Und immer viel Gleitmittel.

Lass dir Zeit

Bei Analsexszenen in Pornos wurde sehr viel geduldige Vorarbeit geleistet, bevor die Kamera eingeschaltet wurde. Denn der Afterschliessmuskel ist sehr stark und meistens sehr angespannt. Es ist darum wichtig, ihn zuerst zu lockern, damit er nicht verletzt wird. Zum Entspannen könnt ihr zuerst die Öffnung streicheln und dann vorsichtig einen feuchten Finger in den After stecken und ihn sanft massieren. So weitet ihr ihn allmählich aus, und könnt dann auch zwei Finger oder ein kleines Objekt hineinstecken. Auch wenn ihr Objekte herauszieht, solltet ihr das langsam machen. Macht beim Analsex keine heftigen Bewegungen, lasst euch für alles Zeit. Vergesst nicht, zu atmen: Tief atmen entspannt. Teilt einander sofort mit, wenn etwas wehtut.

Keine spitzen Gegenstände in den After

Die Haut im Anus ist sehr empfindlich. Darum haben spitze Gegenstände oder lange Fingernägel oder Kondome mit Noppen nichts darin verloren. Also: Nur glatte, abgerundete Gegenstände.

Vorsicht vor der Zugkraft

Die Darmmuskulatur zieht Dinge nach oben. Darum steck nur Dinge in den After, die nicht darin verschwinden können. Alle Analspielzeuge sind so gebaut, dass man sie problemlos wieder rausziehen kann. Wenn du dir irgend ein Objekt hineinsteckst, achte darauf, dass du es gut in der Hand hast.

Verwende Gleitmittel

Die Darmwand saugt Flüssigkeit auf. Darum ist es wichtig, dass du immer viel [Gleitmittel](#) verwendest. Am besten eignet sich Gleitmittel auf Silikonbasis, weil die ausdauernder sind.

Keine langen Objekte in den After

Das Rektum ist zwischen 15 und 25 Zentimeter lang, danach macht der Darm eine Krümmung. Wenn du mit einem Objekt, z.B. einem Dildo, das länger als 15 Zentimeter lang ist, zu heftig stösst, kann es passieren, dass der Darm dort, wo es um die Kurve geht, verletzt wird. Solche Verletzungen können ernsthaft und sogar lebensgefährlich sein. Nimm also nur Objekte, die nicht so lang sind. Und vermeide immer heftige Bewegungen.

Analspülungen

Wenn du möchtest, mach eine Analspülung. Analspülungen (Einläufe) machst du am besten mit einem Klistier und warmem Wasser. Klistiergeräte (Pumpe oder Birnspritze) kannst du in der Apotheke, in einem Sanitätsgeschäft oder im Sexshop kaufen. Da liegt dann auch eine Gebrauchsanweisung dabei. Halte dich daran!

Pornos sind nicht die (sexuelle) Wirklichkeit

Falls du schon Pornos gesehen hast, fragst du dich vielleicht, ob der Sex mit deinem Partner/deiner Partnerin nun auch so aussehen müsste. Die Antwort ist: nein. Pornographische Bilder und Filme sind dafür gemacht, die Zuschauer/-innen sexuell zu erregen. Pornos sind kein Aufklärungsmaterial, das heisst, sie zeigen dir nicht, wie Sex abläuft oder abzulaufen hat. In Pornos wird alles übertrieben, denn ihr Ziel ist, die Zuschauer möglichst schnell und stark zu erregen. Daher siehst du z.B. Geschlechtsteile, die besonders gross sind.

Im Porno findet oft auch kein richtiges Vorspiel statt. Du siehst also oft nur, was die Darsteller machen, wenn sie schon erregt sind. Das gibt dir vielleicht das Gefühl, dass Männer immer und sofort «können» und Frauen immer und sofort «bereit sind». Glaub das nicht. Du siehst ja nicht, was für «Vorarbeit» geleistet wurde, bevor die Kamera eingeschaltet wurde. Vergiss auch nicht, dass viele Szenen zusammengeschnitten sind, damit es so aussieht als ob jemand stundenlang Sex machen kann.

Glaub auch nicht, was du siehst, wenn weit «gespritzt» wird. Gut möglich, dass das ein Joghurtgemisch ist. Auch Frauen sind nicht immer und nicht zu allem bereit, wie das oft in Pornos dargestellt wird. Viele Pornodarstellerinnen sind gar nicht erregt und spielen ihre Lust, ihre Erregung und ihre Orgasmen nur vor.

Kurz gesagt: Pornos stellen nicht die sexuelle Wirklichkeit dar.