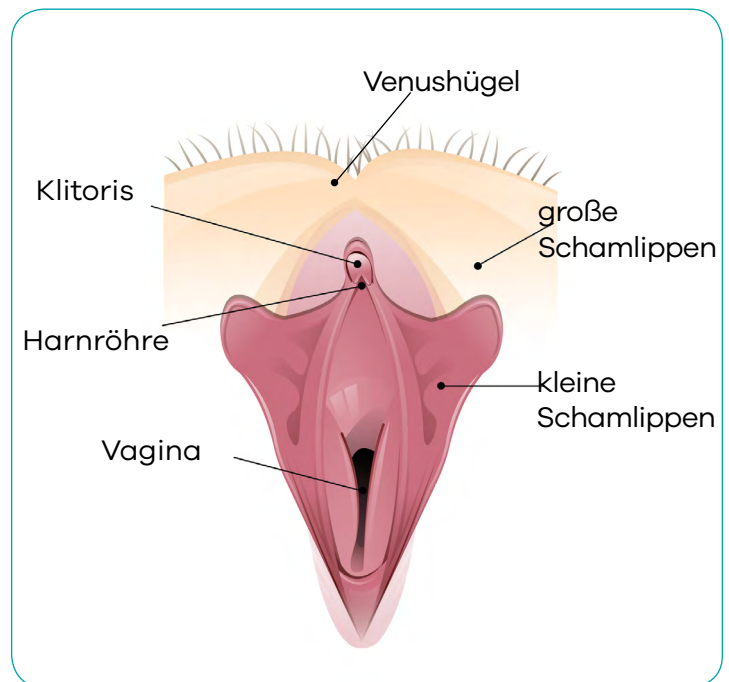


# Die weiblichen Geschlechtsorgane

## Die äußeren Geschlechtsorgane

Der äußere Teil der weiblichen Geschlechtsorgane wird **Vulva** genannt. Sie umfasst den Schamhügel (Venushügel), die großen und kleinen Schamlippen, die Klitoris und den Scheidenvorhof.

- **Der Venushügel** liegt am oberen Ende der Scheide. Er besteht aus Fettgewebe und ist mit Schamhaar bedeckt.
- Vom Venushügel abwärts bilden die **großen Schamlippen**, die ebenfalls mit Schamhaar bewachsen sind, die äußere Begrenzung der Scheide. Innerhalb der Scheide liegen die **kleinen Schamlippen**, die mit zahlreichen Nervenfasern und Blutgefäßen durchzogen sind. Der Bereich innerhalb der kleinen Schamlippen wird als Scheidenvorhof bezeichnet. Am oberen Ende des Scheidenvorhofs sind die kleinen Schamlippen zusammengewachsen und umspannen die Klitoris mit einer Art Vorhaut.
- Die **Klitoris** ist das weibliche Erektionsorgan, sozusagen das Pendant zum männlichen Penis. Mit mehr als 8.000 Nervenzellen ist sie eines der empfindlichsten Körperteile der Frau. Sie besteht aus zwei Schwellkörpern, die sich bei Erregung mit Blut füllen und bis auf das Doppelte anschwellen. Rund 2,5 cm lang wird die erigierte Klitoris, sichtbar sind allerdings nur 10% davon.
- Knapp unter der Klitoris mündet die Harnröhre, unter der Harnröhrenöffnung liegt der **Scheiden-eingang**, die Grenze zwischen den inneren und äußeren Geschlechtsorganen. Der Scheideneingang ist im Regelfall bis zum ersten Geschlechtsverkehr mit einer dünnen, elastischen Haut verschlossen, die man Jungfernhäutchen oder Hymen nennt. Das Hymen hat eine Öffnung, die das Einführen eines Tampons ermöglicht, für Geschlechtsverkehr aber zu klein ist. Je nach Dicke des Hymens kann man bei dessen Einreißen einen kurzen stechenden Schmerz spüren.



## Die inneren Geschlechtsorgane

- **Eierstöcke (Ovarien)**

Jede gesunde Frau besitzt zwei Eierstöcke mit einer Größe von ca. 3x2 cm. In den Eierstöcken reifen die Eizellen heran. Die Anzahl der Eizellen, die eine Frau in sich trägt, ist bereits bei ihrer Geburt festgelegt. Mädchen kommen mit rund 400.000 Eibläschen zur Welt, bis zur Pubertät reduziert sich diese Zahl auf rund 30.000. Zyklus für Zyklus reift ein Ei heran und löst sich beim Eisprung vom Eierstock.

- **Eileiter**

Die Eileiter haben die Aufgabe, die Eizellen von den Eierstöcken zur Gebärmutter zu transportieren. Mit fingerähnlichen Ausformungen legen sie sich beim Eisprung um den Eierstock und nehmen so die Eizelle auf. Anschließend wird diese mit Hilfe kleiner Härchen, die sich wellenartig bewegen, in Richtung Gebärmutter befördert.

- **Gebärmutter (Uterus)**

Die Gebärmutter, die die Form und Größe einer umgedrehten Birne hat, sitzt hinter der Harnblase am oberen Scheidenende.

In ihrem Inneren befindet sich ein Hohlraum, die sogenannte Gebärmutterhöhle. Diese Höhle ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Im Verlauf des weiblichen Zyklus baut sich diese Schleimhaut auf, um eine befruchtete Eizelle versorgen zu können. Nistet sich keine befruchtete Eizelle ein, wird das überflüssige Gewebe während der Menstruation wieder abgebaut und mit der Menstruationsflüssigkeit abgestoßen.

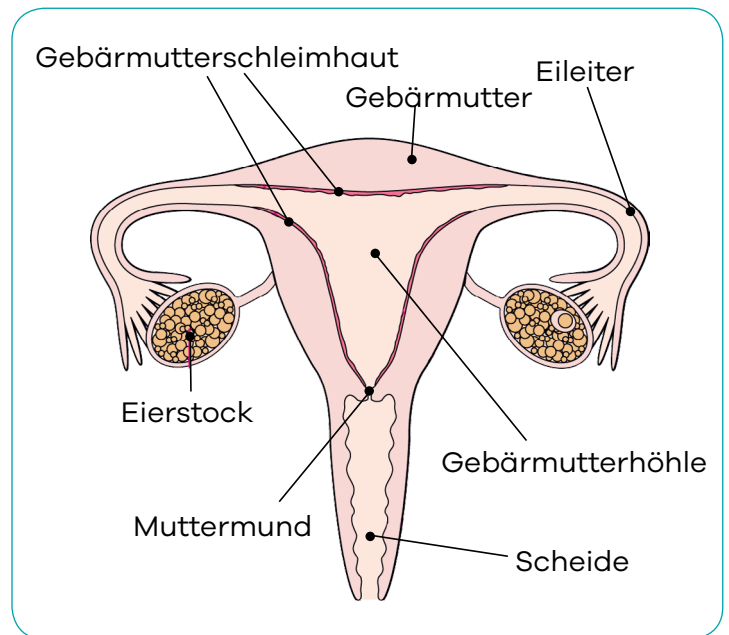
Die Gebärmutter ist durch den Gebärmutterhals mit der Scheide verbunden. Die Öffnung vom Gebärmutterhals zur Scheide wird Muttermund genannt.

- **Scheide (Vagina)**

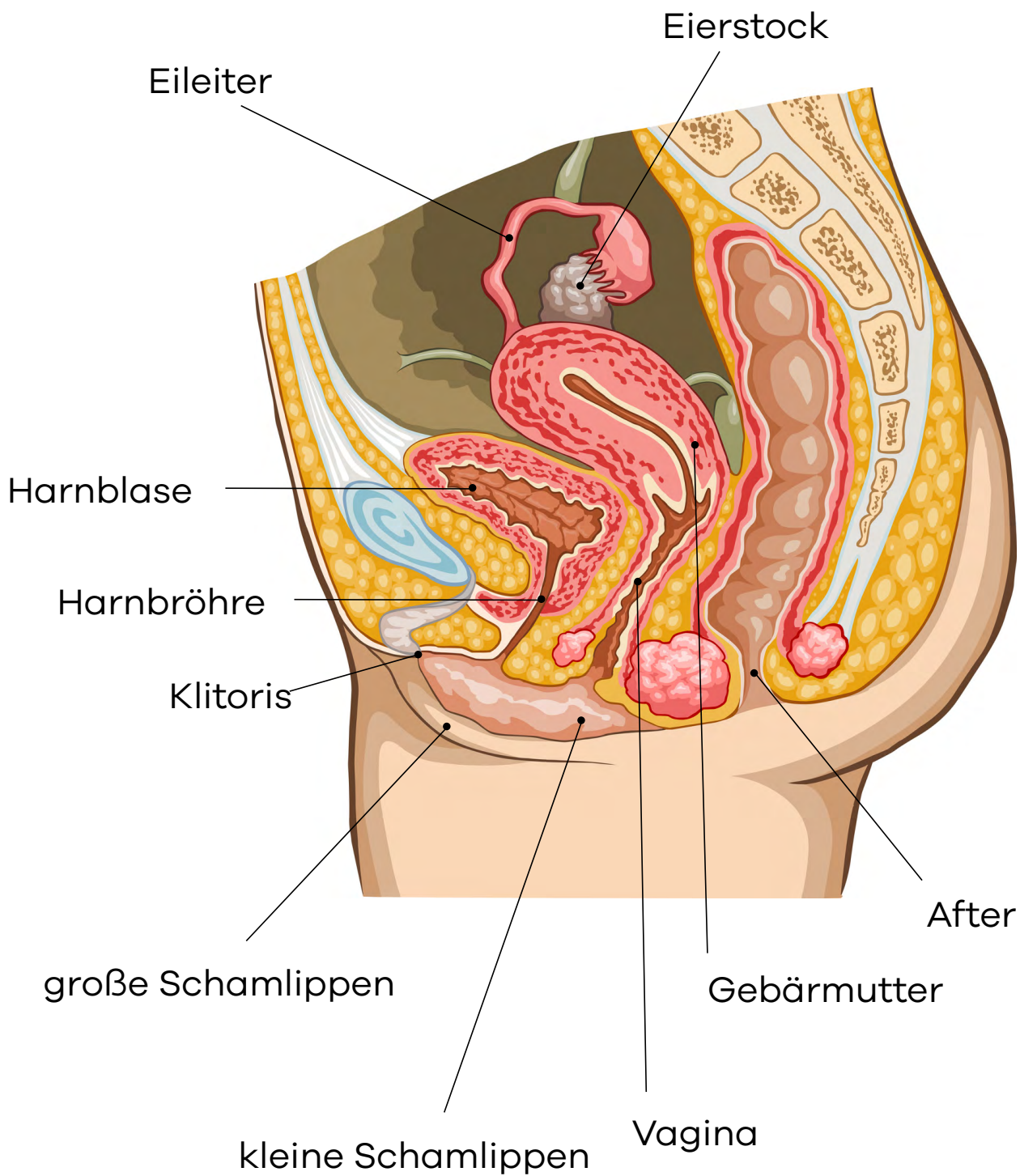
Die Scheide ist durchschnittlich acht bis zehn Zentimeter lang und schlauchartig. Ihre Wände bestehen aus elastischem Bindegewebe und sind mit Muskelfasern und Schleim produzierenden Zellen durchsetzt.

Ihre besondere Form verdankt die Scheide ihren zahlreichen Aufgaben: Sie nimmt nicht nur den Penis auf, damit das Sperma seinen Weg über den Muttermund in Richtung Gebärmutter antreten kann, durch sie fließt auch die Menstruationsflüssigkeit ab. Im Fall einer Schwangerschaft wird sie sogar zum Geburtskanal.

Die Innenfläche der Scheide weist zahlreiche Falten auf. Am oberen Ende ragt der Gebärmutterhals in die Scheide.



## Die weiblichen Geschlechtsorgane



# Die männlichen Geschlechtsorgane

## Der Penis

Das männliche Glied wird Penis genannt. Durch die rund 20 cm lange Harnröhre (Urethra), die durch den Penis führt, wird die Harnblase entleert und der Samen nach draußen befördert.

Der Penis besteht aus Penisschaft, Penisschwanz und Eichel.

- **Die Penisschwanz**

liegt im Inneren des Körpers. Sie ist mit Muskeln und Bändern fest im Becken und am Schambein verankert. Das Schambein ist jener Knochen, den man unter der Schambehaarung ertasten kann. Die Penisschwanz ist der unempfindlichste Teil des Penis.

- **Der Penisschaft**

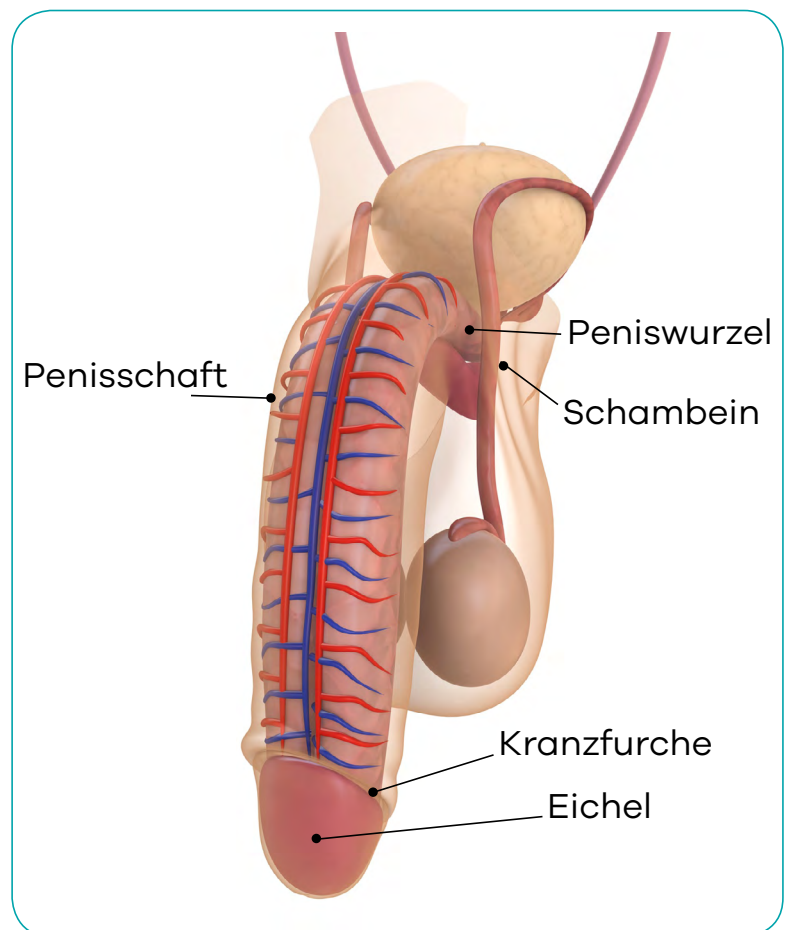
reicht vom Schambein bis zur Eichel und ist damit der größte Teil des Penis.

Im frei beweglichen Penisschaft befinden sich drei Schwellkörper: zwei an der Oberseite, einer an der Unterseite. Diese Schwellkörper funktionieren ähnlich wie ein Schwamm: Bei Erregung saugen sie sich mit Blut voll – der Penis wird dadurch groß und hart. Der untere Schwellkörper nimmt weniger Blut auf als die oberen. So bleibt die Harnröhre während der Erektion offen, und der Samen kann durch sie nach außen katapultiert werden.

- **Die Eichel**

ist die sehr empfindliche Spitze des Penis. Sie ist dicker als der restliche Penis und wird durch die Kranzfurche, eine ringförmige Vertiefung, von diesem abgegrenzt.

Bei unbeschnittenen Penissen liegt die frei verschiebbare Penishaut doppelt über der Eichel – sie wird dort auch Vorhaut genannt. Das Vorhautbändchen (Frenulum) an der Unterseite der Eichel verhindert, dass die Vorhaut beim Geschlechtsverkehr zu weit zurückgezogen wird.



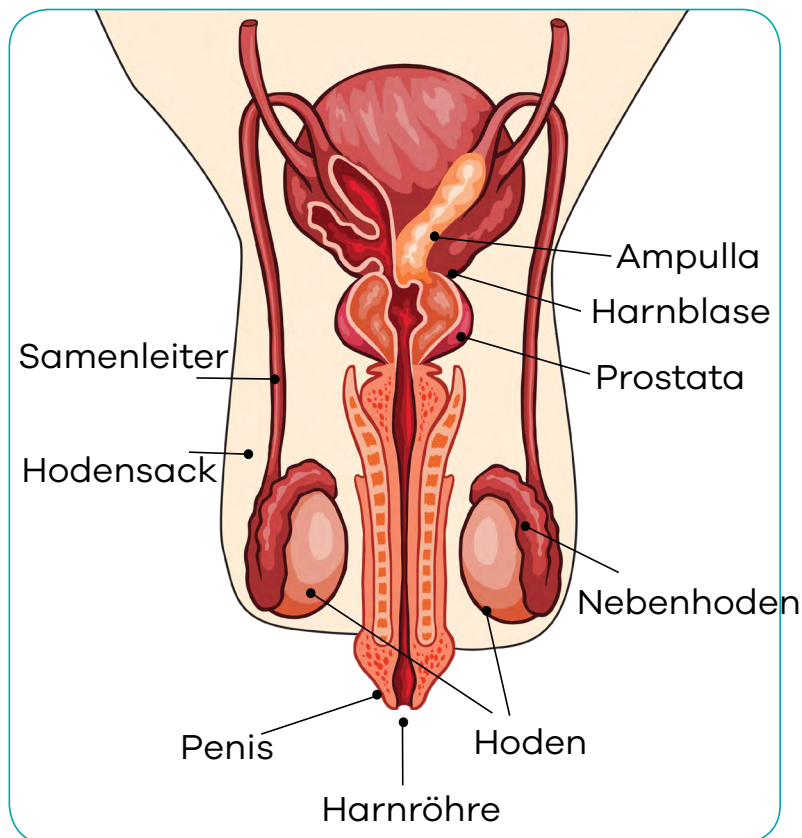
## Die Hoden

Männer haben zwei eiförmige Hoden. Diese wiegen ausgewachsen jeweils zwischen 20 und 30 Gramm. Jeder Hoden besteht aus vielen, kleinen Kanälen, die gemeinsam rund 300m lang sind.

In den Hoden werden die Spermien und Testosteron gebildet. Testosteron ist jenes männliche Sexualhormon, das unter anderem für den Muskelaufbau, die Körperbehaarung und die Stimmhöhe verantwortlich ist.

Damit die Hoden fruchtbare Spermien produzieren können, muss ihre Temperatur etwa zwei bis drei Grad unter der normalen Körpertemperatur liegen. Aus diesem Grund liegen die Hoden auch außerhalb des Körpers und sind nur mit der sehr dünnen Haut des Hodensacks umgeben.

Der Hodensack ist für die Temperaturregelung zuständig. Bei Kälte zieht er sich zusammen, um die Hoden näher an den Körper zu führen und warm zu halten, bei Wärme dehnt er sich aus.



## Die Nebenhoden

Die Nebenhoden liegen nicht wie der Name vermuten lässt neben den Hoden, sondern an deren Rückseite. In ihrem engen Kanalsystem werden die Spermien gespeichert und können dort weiter reifen. Damit die Spermien in Ruhe gelagert werden können, werden sie mit einem eigenen Sekret versorgt. Reicht der Platz im Lager nicht mehr aus, weil schon seit längerem kein Samenerguss mehr stattgefunden hat, so kommt es – meistens im Schlaf – zu einem unwillkürlichen Samenerguss.

## Samenstrang & Samenleiter

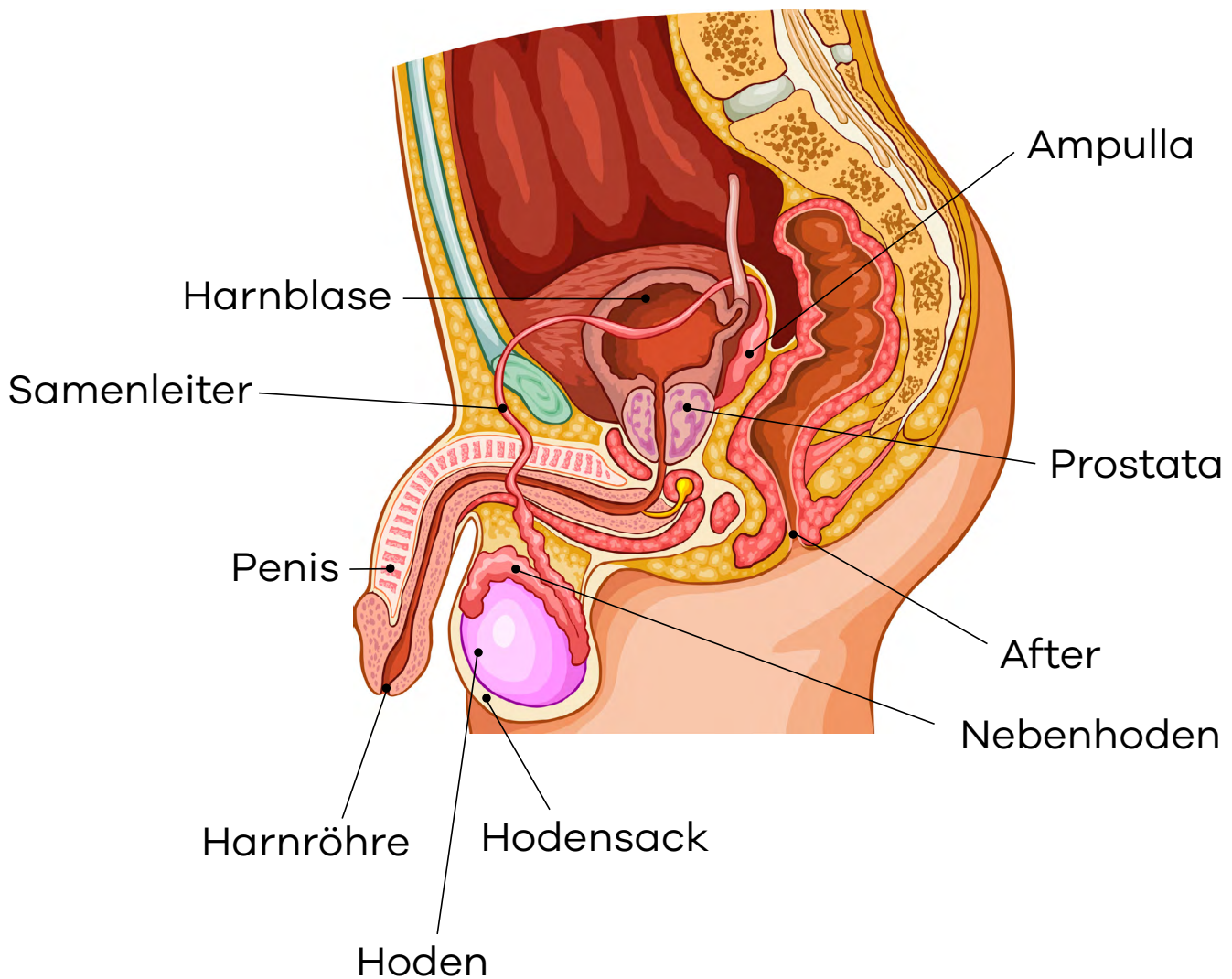
An jeden Nebenhoden schließt ein Samenstrang an. Diese Samenstränge enthalten einen Samenleiter und Adern zur Blutversorgung der Hoden.

Die 50 bis 60 cm langen Samenleiter verbinden die Nebenhoden mit der Harnröhre. Vor der Prostata, einer Geschlechtsdrüse, die unterhalb der Harnblase sitzt, erweitern sich die Samenleiter zu einem größeren Lager, der Ampulla. In der Ampulla werden einsatzbereite Spermien zwischengelagert.

Beim Orgasmus ziehen sich die Samenstränge wellenartig zusammen und katapultieren die Spermien ins Freie. Unmittelbar nach der Ampulla kommen die Spermien bei der Samenblase vorbei. Dort werden sie mit einer zuckerhaltigen Flüssigkeit angereichert, die sie mit der ausreichenden Energie für ihre Reise versorgt.

Nächste Station ist die Prostata, die wie ein Ring rund um die Harnröhre sitzt. Sie macht die ruhiggestellten Spermien mit einem speziellen Sekret wieder munter. Außerdem unterstützt sie den Samentransport, indem sie sich bei der Ejakulation zusammenzieht und so den Druck auf die Harnröhre verstärkt.

## Die männlichen Geschlechtsorgane



## Die Frau

Ergänze die nachfolgenden Erklärungen rund um die weiblichen Geschlechtsorgane.

Die ..... Schamlippen gehen vom Venushügel abwärts und bilden die äußere Begrenzung der ..... Die ..... Schamlippen sind unterhalb des Venushügels zusammengewachsen und umspannen die Klitoris mit einer Art .....

Die Klitoris ist mit 8.000 Nervenzellen und zwei ..... das weibliche Erektionsorgan. Bei Erregung kann sie bis aufs ..... anschwellen. Oft wird sie daher auch mit dem männlichen ..... verglichen.

Die ..... ist ein schlauchartiges, sehr muskulöses Organ. Sie nimmt nicht nur den Penis und das Sperma auf, durch sie fließt auch die Menstruationsflüssigkeit ab.

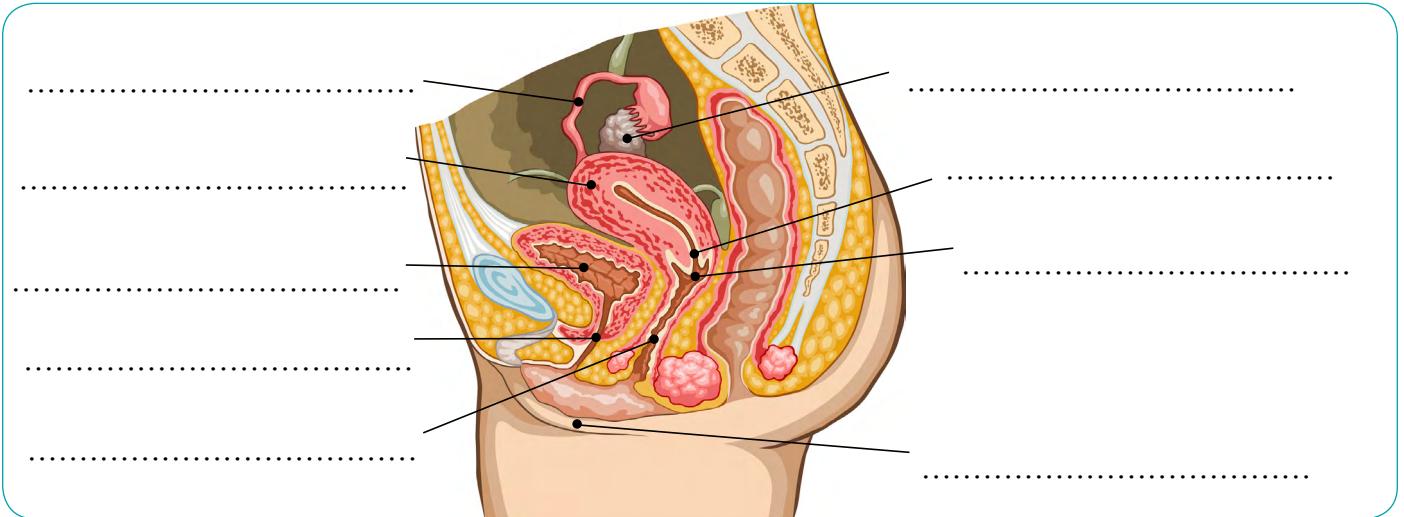
Damit es allerdings zur Menstruation kommt, müssen in den ..... Eizellen heranreifen. Nach dem Eisprung werden diese von den ..... in die ..... transportiert. Diese hat die Form und Größe einer umgedrehten Birne. In ihrem Inneren befindet sich die Gebärmutterhöhle, in der im Verlauf des Zyklus die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut wird, um eine befruchtete ..... versorgen zu können.

Kommt es zu keiner Befruchtung, wird das überflüssige Gewebe mit der Menstruationsflüssigkeit durch die ..... ausgestoßen.

## Die Frau

Was ist was? Ordne die Begriffe richtig zu!

**Eierstock, Eileiter, Gebärmutter, Gebärmutterhals, Harnblase, Harnröhre, Muttermund, Scheide, große Schamlippen**



Alles richtig zugeordnet? Stellt sich die Frage, ob du auch weißt, was wo passiert.

- |  |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Eierstöcke</b></p>         | <p>Sie ist mit 8.000 Nervenzellen und zwei Schwellkörpern, die sich bei Erregung mit Blut füllen, das weibliche Erektionsorgan. <span style="float: right;">⋯</span></p> |
| <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Eileiter</b></p>           | <p>Hier reifen die Eizellen heran. <span style="float: right;">⋯</span></p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Gebärmutter</b></p>        | <p>Das ist der untere Teil der Gebärmutter, der ca. 3 cm in die Vagina ragt. <span style="float: right;">⋯</span></p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Gebärmutterhals</b></p>    | <p>Das innere Organ, das ein ungeborenes Kind beherbergen und versorgen kann. <span style="float: right;">⋯</span></p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Große Schamlippen</b></p>  | <p>Diese Kanäle verbinden die Eierstöcke mit der Gebärmutter und sind für den Transport der Eizellen verantwortlich. <span style="float: right;">⋯</span></p>            |
| <p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Kleine Schamlippen</b></p> | <p>Durch sie wird die Menstruationsflüssigkeit nach außen geleitet, bei Schwangerschaften fungiert sie als Geburtskanal. <span style="float: right;">⋯</span></p>        |
| <p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Klitoris</b></p>           | <p>Sie gehen vom Venushügel abwärts und bilden die äußere Begrenzung der Scheide. <span style="float: right;">⋯</span></p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Scheide</b></p>            | <p>Sie sind unterhalb des Venushügels zusammengewachsen und umspannen die Klitoris mit einer Art Vorhaut. <span style="float: right;">⋯</span></p>                       |



## Der weibliche Orgasmus

Weißt du, was wann passiert?

Versuche, die Stationen des weiblichen Orgasmus in die richtige Reihenfolge zu bringen.

... Nachdem alles angeschwollen und größer geworden ist, verengt sich das äußere Scheidendrittel. Diese Verengung der Vaginalöffnung um rund 30% wird „OrgastischeManschette“ genannt. Der Kitzler wird nun zunehmend erigiert, und die Farbe der inneren Schamlippen wird deutlich dunkler. Die Gebärmutter zieht sich zurück, um dem Penis Platz zu machen. In dieser Phase kann die Produktion von Scheidenflüssigkeit trotz hoher Erregung zurückgehen.

... Der Körper beginnt, sich zu verändern: Die Muskelspannung steigt an, die Vagina wird feucht, weiter und länger. Die Gebärmutter vergrößert sich und hebt sich ins Becken hinauf.

... Blutdruck, Puls und Atmungsfrequenz steigen Richtung Höhepunkt noch einmal an. Das bereits verengte äußere Scheidendrittel beginnt, sich rhythmisch zusammenzuziehen, ebenso auch die Gebärmutter. Muskelkontraktionen können nun den ganzen Körper erfassen. Die Frau erlebt ihren Orgasmus.

... Alles beginnt im Gehirn. Dieses sendet das Signal „erotischer Reiz“ aus.

... Zugleich nimmt auch die Klitoris an Größe und Umfang zu. Die gesamte Brust kann leicht anschwellen und sich vergrößern, aufgrund von Muskelkontraktionen können sich auch die Brustwarzen aufstellen.

... Der Parasympathikus, auch Ruhenerve genannt, empfängt dieses Signal und übernimmt die Kontrolle. Er stellt einen direkten Informationsfluss zwischen dem Beckenboden und dem Rückenmark her.

... Nun tritt absolute Entspannung ein. Die Schamlippen und die Klitoris erreichen wieder ihre normale Größe, und die Scheidenmanschette bildet sich zurück. Auch die Gebärmutter schwillt wieder ab und verlagert sich an die gewohnte Position.

... Während die Vagina weiter und länger wird, werden die großen Schamlippen flach und legen den Eingang zur Scheide frei. Die kleinen Schamlippen werden dicker und roter und unterstützen diesen Prozess.

## Der Mann

Ergänze die nachfolgenden Beschreibungen rund um die männlichen Geschlechtsorgane.

Der Penis besteht aus ..... und ..... Die ..... ist zwar dicker als die anderen Penisteile, aber auch sehr empfindlich. An ihrer Unterseite liegt das ....., das verhindert, dass die Vorhaut zu weit zurückgezogen werden kann.

Im Penis liegt die rund 20 cm lange ....., über die Samen und ..... ausgeschieden werden.

In den ..... werden die Samenzellen und das männliche Sexualhormon Testosteron produziert. Sie arbeiten allerdings nur reibungsfrei, wenn ihre Temperatur zwei bis drei Grad ..... der normalen Körpertemperatur liegt. Der ..... schützt sie mit seiner dünnen Haut und reguliert die Temperatur.

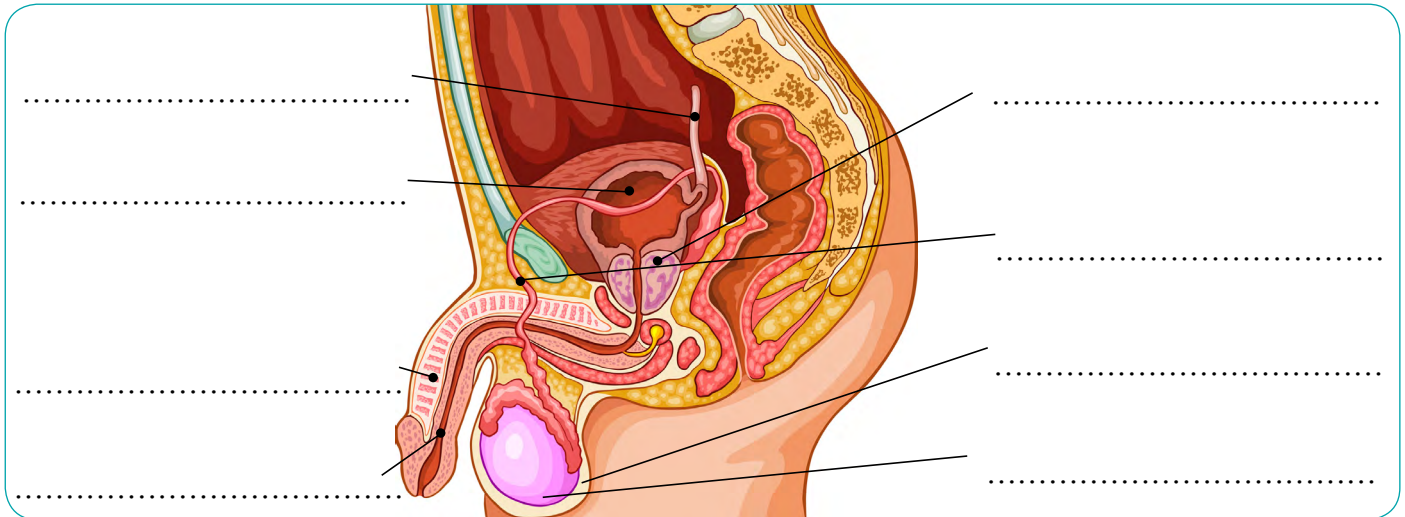
Die ..... verbinden die Nebenhoden mit der Harnröhre und katapultieren die ..... beim Orgasmus ins Freie.

Unterstützt werden sie dabei von der ....., einer Geschlechtsdrüse. Diese erzeugt nicht nur einen Teil des Ejakulats, sie liegt wie ein Ring um die Harnröhre, sodass sie den Spermatransport beim ..... durch rasches Zusammenziehen beschleunigen kann.

## Der Mann

Was ist was? Ordne die Begriffe richtig zu!

**Harnleiter, Harnblase, Prostata, Samenleiter, Hodensack, Hoden, Penis, Harnröhre**



Alles richtig zugeordnet? Stell dich die Frage, ob du auch weißt, was wo passiert.

- |  |  |
|--|--|
| <b>Harnblase</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">1</span>   | Diese Drüse erzeugt einen Teil des Ejakulats und unterstützt die Samenleiter dabei, das Sperma aus der Harnröhre zu katapultieren. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span> |
| <b>Harnleiter</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">2</span>  | Dort werden die Samenzellen und das männliche Sexualhormon Testosteron produziert. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span>   |
| <b>Harnröhre</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">3</span>   | Ein rund 20 cm langer Kanal, über den Samen und Urin ausgeschieden werden. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span>   |
| <b>Hoden</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">4</span>       | Der äußere Beutel, der die Hoden umgibt und deren Temperatur reguliert. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span>  |
| <b>Hodensack</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">5</span>   | Ein flexibler Sack, in dem der Urin, der aus den Nieren abfließt, zwischengespeichert wird. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span>  |
| <b>Penis</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">6</span>       | Sie verbinden die Nebenhoden mit der Harnröhre und katapultieren die Samenzellen beim Orgasmus ins Freie. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span>                          |
| <b>Prostata</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">7</span>    | Das äußere männliche Geschlechtsteil, das die Harnröhre beinhaltet. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span>  |
| <b>Samenleiter</b> <span style="background-color: #00a68a; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">8</span> | Durch diese dickwandigen Kanäle wird der Urin von den Nieren in die Blase geleitet. <span style="float: right; border: 1px solid #00a68a; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">...</span>  |



## Der männliche Orgasmus

Weißt du, was wann passiert?

Versuche, die Stationen des männlichen Orgasmus in die richtige Reihenfolge zu bringen.



Puls und Blutdruck steigen weiter an, und obwohl die Schwellkörper schon prall gefüllt sind, wird weiter Blut in den Penis gepumpt. Die Eichel verfärbt sich dunkelrot.



Nun ist es so weit: Der Samenleiter, die Prostata und die Muskeln des Beckenbodens ziehen sich reflexartig zusammen. Die Spermien werden aus der Ampulle in die Harnröhre gepumpt. Der Mann ejakuliert.



Die Wirkung der Botenstoffe setzt einiges in Gang: Die Muskelspannung erhöht sich, die Adern erweitern sich, und nach und nach strömt immer mehr Blut in die Schwellkörper des Penis.



Die Erektion nimmt wieder ab, der Penis erschlafft. Puls und Blutdruck sinken. Nach dieser Anstrengung fällt beim Mann der Blutzuckerspiegel, er wird wohligh müde.



Alles beginnt im Gehirn. Dieses sendet das Signal „erotischer Reiz“ aus.



Nach der Ejakulation setzt die Rückbildungsphase ein. Ein Gefühl der Entspannung breitet sich im Körper aus.

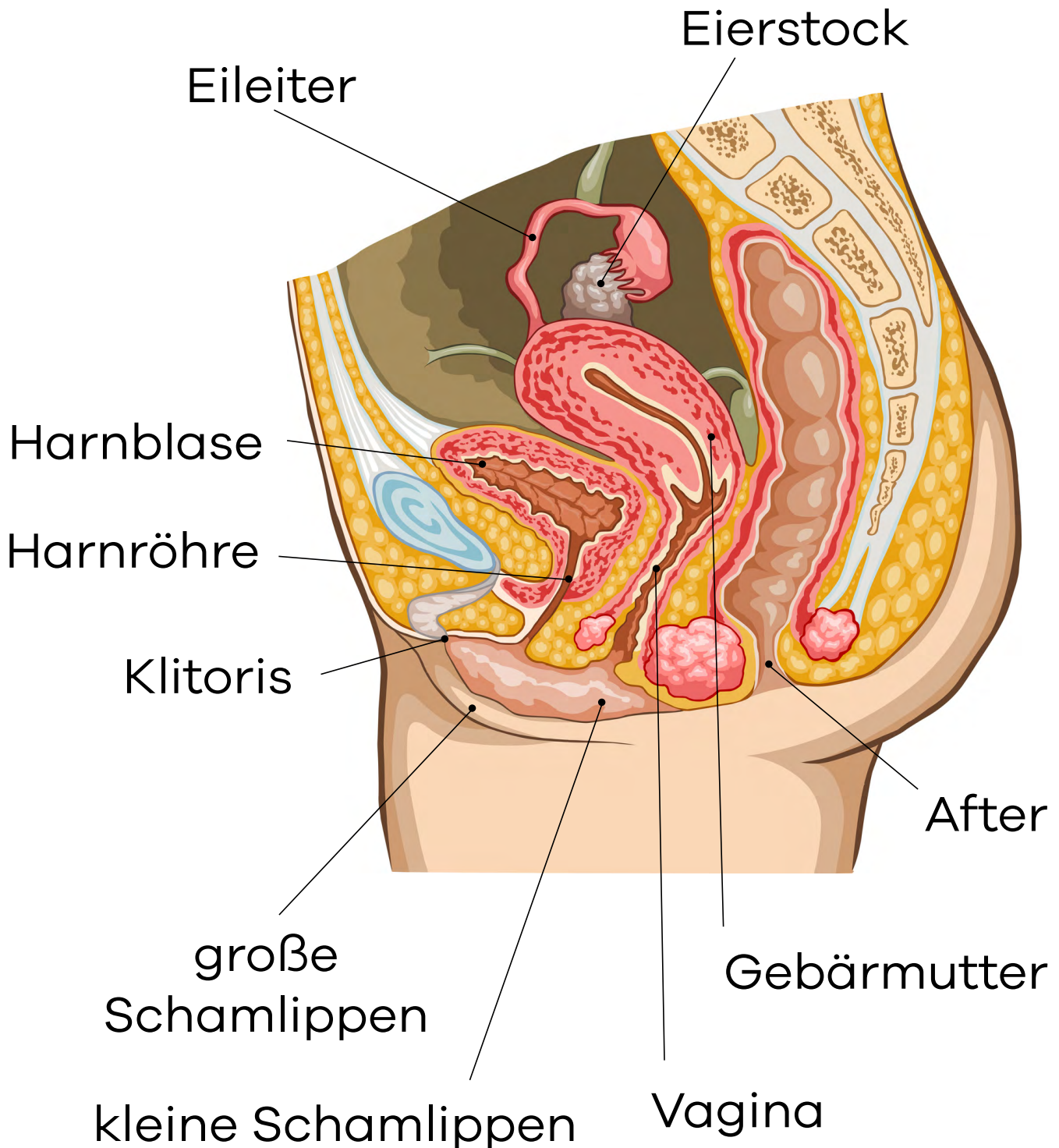


Der Parasympathikus, auch Ruhenerve genannt, empfängt dieses Signal und übernimmt die Kontrolle. Er aktiviert die Nervenbahnen, die zum Penis führen, und bewirkt die Freisetzung von Hormonen.

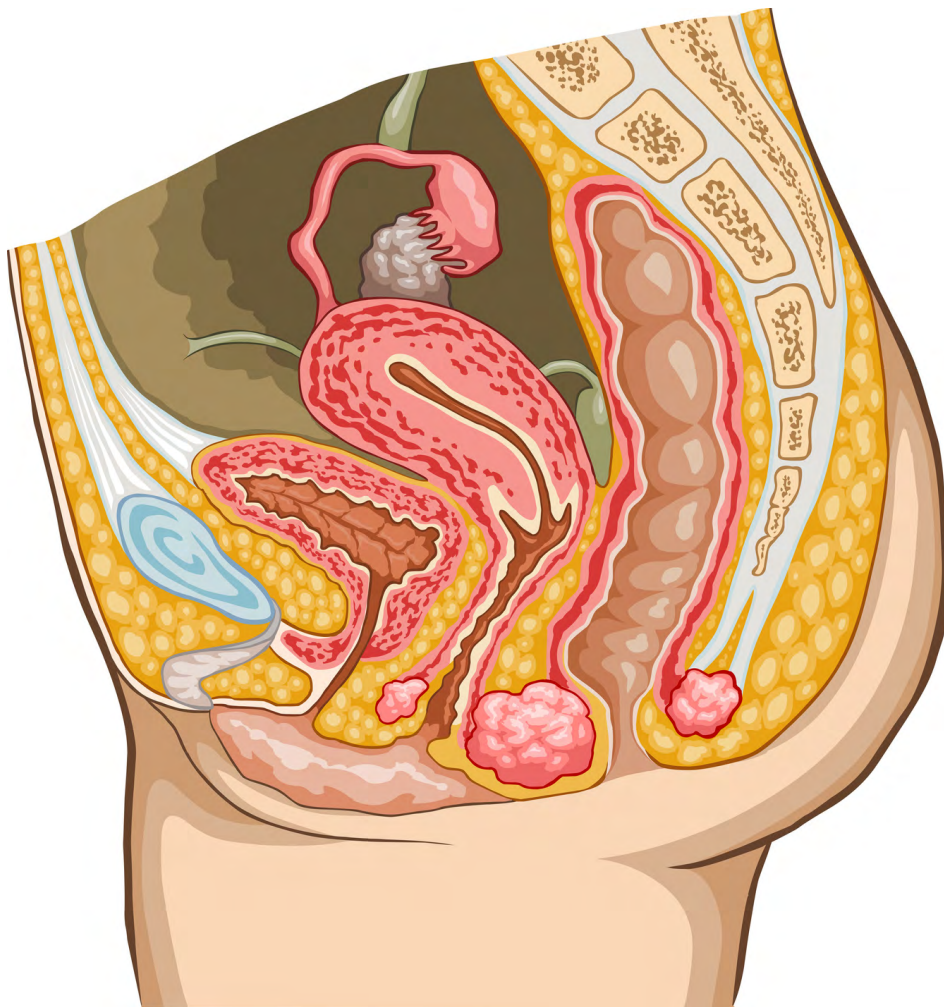


Der Druck in den Schwellkörpern wird so stark, dass der Penis steif wird. Der Hodensack spannt sich und die Hoden ziehen nach oben. Gleichzeitig gleitet die Vorhaut zurück. Es kann sein, dass der Penis nun einige Tropfen klare Flüssigkeit abgibt. Diese Flüssigkeit, die man auch Lusttropfen nennt, dient als Gleitmittel und kann bereits Spermien enthalten.

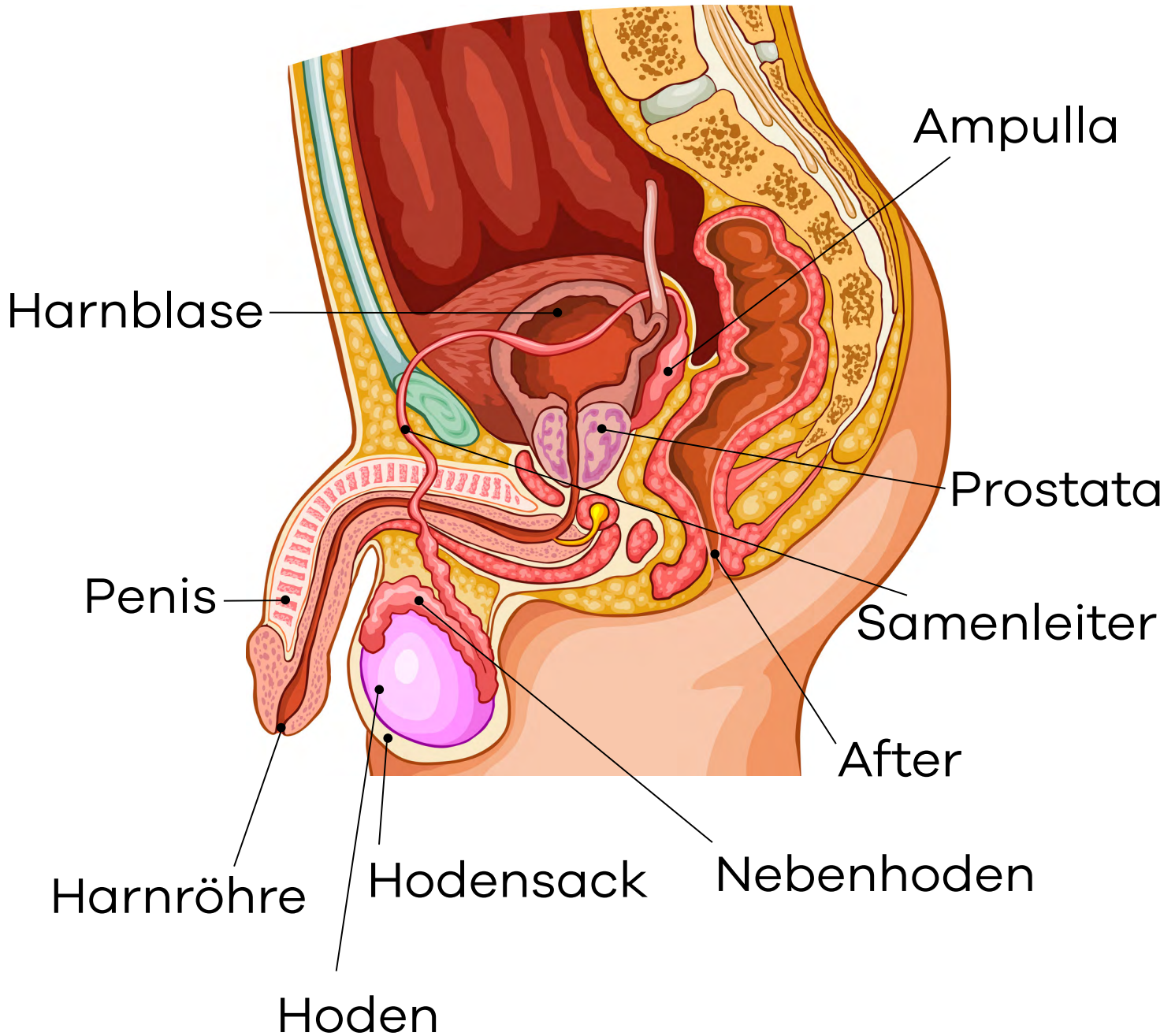
# Die weiblichen Geschlechtsorgane



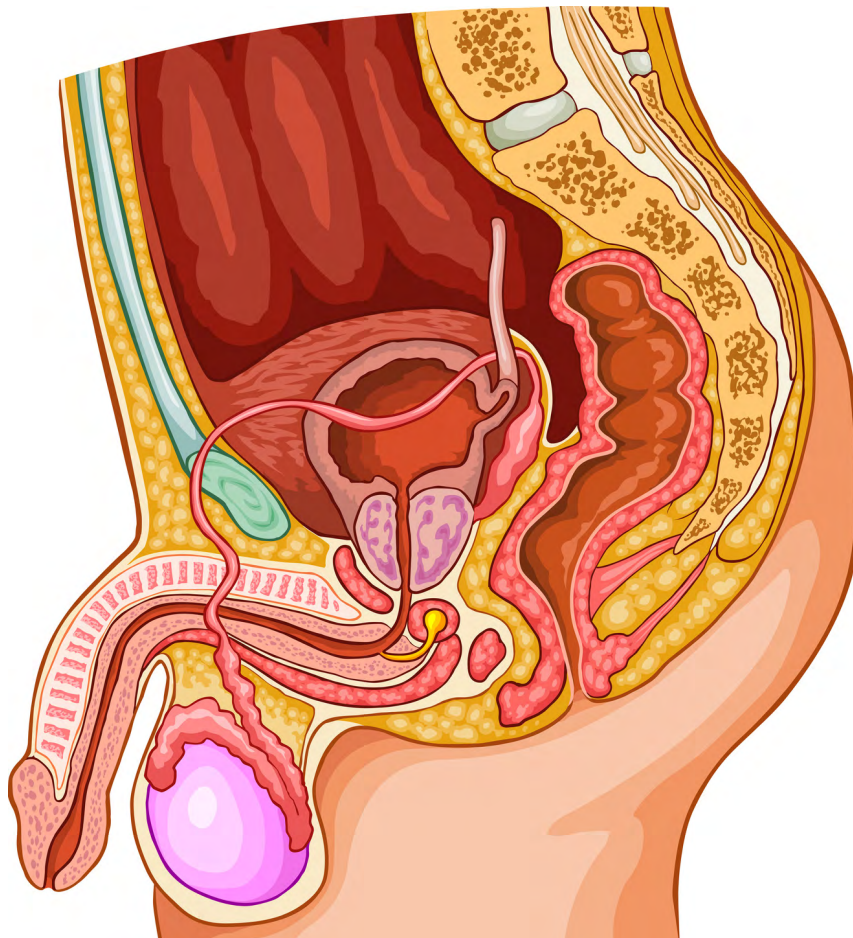
# Die weiblichen Geschlechtsorgane



# Die männlichen Geschlechtsorgane



# Die männlichen Geschlechtsorgane





## Und wie ist es beim ersten Mal?

Geschlechtsreife Mädchen und Jungen sind schon beim ersten Mal „voll einsatzfähig“. Ihre Körper reagieren nicht anders als die Körper Erwachsener.

Großer Unterschied ist allerdings, dass das allererste Mal eine sehr aufregende Sache ist, die Mädchen und Jungen nervös und oft auch unsicher macht. Das kann dazu führen, dass alles ein bisschen zu schnell passiert, und dass man sich nicht traut, zu sagen, wenn einem etwas nicht gefällt oder wie es einem vielleicht besser gefallen würde.

Deswegen ist auch wichtig, dass man dem anderen wirklich vertraut, ihn gut kennt und gern hat. So ist es einfacher, über die eigenen Ängste und Wünsche zu sprechen, und man schämt sich auch weniger vor dem anderen.

### **Tut das erste Mal weh?**

Viele Mädchen haben Angst davor, dass das erste Mal weh tut. Das kann, muss aber nicht sein. Am Scheideneingang liegt das Jungfernhäutchen (Hymen). Dieses Häutchen hat eine Öffnung, die groß genug ist, einen Tampon durchzuschieben. Rund bei der Hälfte aller Mädchen reißt das Jungfernhäutchen – häufig unbemerkt – schon vor dem ersten Mal, zum Beispiel beim Sport. Ob ein Mädchen das Einreißen des Jungfernhäutchens spürt, hängt von der Dicke des Häutchens ab. Je dicker es ist, umso eher kann es sein, dass man beim Einreißen einen kurzen stechenden Schmerz spürt. Oft ist es allerdings nicht das Einreißen des Jungfernhäutchens, das Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bereitet. Bei Nervosität und Angst verkrampfen wir unsere Muskeln, auch die Scheidenmuskeln. Das kann beim Eindringen ebenso schmerzhaft sein wie mangelnde Erregung. Denn ist die Scheide noch nicht feucht, dann reibt der Penis sich schmerzhaft an der Scheidenwand.

### **Wichtig: Entspannt euch!**

Die Scheide ist ein elastischer Schlauch, durch den sogar ein Baby ins Freie gelangen kann. Wenn ihr also das Gefühl habt, dass die Scheide für den Penis zu eng ist, dann liegt es daran, dass die Scheidenmuskulatur verkrampft ist. Klingt einfacher als es ist, aber trotzdem: Je entspannter ihr beim ersten Mal seid, umso schmerzfreier wird es sein! Klärt im Vorhinein alle Fragen, die zusätzlich Angst oder Unsicherheit und damit Anspannung bringen könnten: z.B. wie verhütet wird oder auch dass ihr beim ersten Mal sicher ungestört seid.

### **Wichtig: Nehmt euch Zeit, bis ihr wirklich erregt seid!**

Männer sind grundsätzlich früher erregt als Frauen, Jungen früher als Mädchen. Ihr solltet erst dann den Penis in die Scheide einführen, wenn diese feucht ist. Lasst euch Zeit, küsst euch gegenseitig, streichelt euch, entdeckt eure Körper. Mit der Erregung wird nicht nur die Scheide feucht und der Penis hart, auch die Nervosität und das Schamgefühl gehen zurück. Sollte die Scheide trotz Erregung nicht sehr feucht werden, könnt ihr mit Speichel oder Gleitgel nachhelfen.