



Mein Penis bleibt nicht steif.

Adrian, Wittenberge, 17 Jahre

Ich habe versucht, das erste Mal mit meiner Freundin zu schlafen. Es war sehr romantisch, und wir wollten es beide. Aber immer, wenn ich in sie eindringen wollte, ist mein Penis weich geworden. Jetzt frage ich mich, woran das gelegen hat...

Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Das erste Mal ist eine aufregende Situation - für beide, Viele Gedanken können einem im Kopf herumkreisen: Wie wird der andere mich finden? Werde ich einen Orgasmus haben? Was ist, wenn ich zu früh oder gar nicht komme? Solche Fragen beschäftigen viele Jugendliche vor dem ersten Mal oder auch später beim ersten Sex mit einem neuen Partner. Das macht natürlich nervös und ein bisschen Angst, den Erwartungen des anderen nicht gerecht zu werden. Da ein Körper keine Maschine ist, die per Knopfdruck planmäßig reagiert, ist es etwas völlig Normales, wenn beim Sex mal etwas nicht so „klappt“, wie man es sich erhofft hatte. Das kann nicht nur beim ersten Mal sein, sondern auch, wenn man zu müde, zu traurig, zu gestresst oder einfach nicht in der Stimmung ist. Impotent ist man deswegen noch lange nicht. Nur wenn der Penis über einen längeren Zeitraum auch sonst nicht mehr steif wird, z.B. bei der Selbstbefriedigung, kann es dafür körperliche Ursachen geben. Dann ist ein Arztbesuch ratsam. Vorsicht bei potenzsteigernden Mitteln! Sie dürfen nie ohne die Beratung eines Arztes angewendet werden. Nicht nur Jungen, auch viele Mädchen haben ähnliche Sorgen beim

ersten Mal, z. B. dass sie nicht feucht werden oder es weh tut. Deshalb ist es wichtig, mit seinem Partner oder einem Freund über die Ängste und Probleme zu sprechen. Nur so kann man dem anderen sein Verhalten erklären, Vertrauen gewinnen und Unsicherheiten abbauen.