



„Glaube gibt mir Energie, weil ich daraus Kraft schöpfen kann.“

Andrea Galloni,  
Hauptausschuss von  
Südtirols Katholischer Jugend



Das erste Mal soll sich richtig anfühlen – für dich, nicht für andere.

# ZWISCHEN NEUGIER UND PANIK: DAS ERSTE MAL

**Sexualität ist und bleibt ein wichtiges und manchmal herausforderndes Thema im Leben von Jugendlichen. Gerade wenn es um das erste Mal geht, packt viele nicht nur die Neugier, sondern auch die Panik.**

Soll ich, soll ich nicht? Will ich, will ich nicht? Kann ich, kann ich nicht? Wie wird es sein? Darf ich überhaupt? Das erste Mal Sex haben ist für jede:n eine Herausforderung, auch weil es etwas ganz Besonderes ist.

Jugendliche wollen oft von uns bei Young+Direct wissen, wie das mit dem ersten Mal so ist und stellen viele Fragen wie zum Beispiel: Woran merke ich, dass der für mich richtige Zeitpunkt gekommen ist? Bin ich alt genug für das erste Mal? Wie geht Sex eigentlich, kann ich da auch etwas falsch machen? Was, wenn ich plötzlich nicht mehr will, weil ich mich überfordert fühle oder mich schäme? Was, wenn ich eine blöde Figur mache? Was, wenn der/die andere etwas von mir will, ich aber nicht bereit dazu bin? Was wenn ich oder meine Partnerin schwanger bleibe/bleibt? Viele Fragen dürsten nach brauchbaren Antworten.

## Achte auf das Alter und die Gesetzeslage

Zunächst solltest du wissen, dass das Gesetz vorgibt, ab welchem Alter du sexuellen Handlungen mit anderen zustimmen darfst, also auch, ab wann du das erste Mal erleben darfst. Dieses Alter liegt bei 14 Jahren. Mit einer Ausnahme: 13-Jährige dürfen nur sexuellen Kontakt haben, zu einer Person, die nicht älter als 16 ist. Mit vollendeten 14 Jahren darfst du auch eine sexuelle Beziehung mit volljährigen Personen eingehen, ausgenommen aber sind Personen, die dir gegenüber eine Erziehungsfunktion ausüben, wie beispielsweise Lehrpersonen, Erzieher:innen, Trainer:innen, Jugendarbeiter:innen... Ab 16 Jahren darfst du dann sozusagen ohne Beschränkung deine:n Sexualpartner:in wählen. Voraussetzung ist natürlich in jedem Alter, dass beide es wollen.

## Was es braucht, damit es keine Enttäuschung wird

Abgesehen vom Alter hängt es von mehreren Umständen ab, wie das erste Mal wird. Zum Beispiel kommt es darauf an, wie wohl du dich mit dem Menschen fühlst, mit dem du das erste Mal erleben willst, wie sehr du ihm vertraust, wie gut ihr euch schon kennt bzw. beim Küssen, Streicheln oder Petting kennen gelernt habt und wie offen ihr über eure sexuellen Bedürfnisse reden könnt. Überlege auch, in welcher Situation und an welchem Ort du dich wirklich wohl und entspannt fühlen würdest: zu Hause, bei dir, bei dem anderen, im Urlaub, im Zelt, im Freien... da gibt es ganz viele Möglichkeiten.

Die Chance, dass das erste Mal eine schöne Erfahrung wird, ist größer, wenn du wirklich sicher bist, dass du bereit dafür bist. Dieser Moment ist sehr individuell, manche erleben das erste Mal bereits mit 13 oder 14 Jahren, manche erst mit über 20 Jahren. Du alleine entscheidest, wann der für dich richtige Zeitpunkt gekommen ist.

## Achte auf deine Gefühle und Bedürfnisse

Das **Wichtigste** ist, dass du in dich hinein hörst, auf deine Gefühle achtest und ihnen vertraust. Selbst wenn du während des ersten Mals feststellst, dass es unangenehm ist, dann solltest du das sagen und ihr solltet sofort aufhören. Verschiebt es auf ein anderes Mal. Dafür ist immer Zeit.

Diese Fragen können vielleicht helfen, dir klarer darüber zu werden, ob der richtige Zeitpunkt für dich/euch gekommen ist:

- ⇒ Will ich es wirklich jetzt schon oder drängt mich der/die andere dazu?
- ⇒ Will ich es nur, weil ich der Meinung bin, alle haben schon und ich müsste deshalb auch?
- ⇒ Bin ich sicher, die richtige Person gefunden zu haben?
- ⇒ Kann ich ihm/ihr vertrauen?
- ⇒ Ist mein Wunsch das erste Mal zu erleben größer als meine Angst davor?
- ⇒ Haben wir das Thema Verhütung geklärt?
- ⇒ Ist es wirklich der Wunsch von beiden?

Du solltest auf alle diese Fragen möglichst mit einem „Ja“ antworten können. Wenn dem so ist, dann kannst du sicher mit etwas mehr Gelassenheit auf die Sache zugehen.

**Und denk dran: Sexualität ist mehr als Sex. Sexualität ist der Ausdruck der Liebe zwischen zwei Menschen. Sexualität sollte etwas Schönes sein und sich angenehm anfühlen. Faktoren wie Stress, Angst und Druck sind mit Sex nicht kompatibel.**

Jugendberatungsstelle Young+Direct



[www.young-direct.it](http://www.young-direct.it)  
345.081.70.56 0471.155.155.1

## INFO



## Gemeindewahlen 2025 – Deine Stimme zählt!

**Am 4. Mai 2025 wird in 111 Gemeinden Südtirols gewählt – und zwar der Gemeinderat und der Bürgermeister bzw. die Bürgermeisterin.** Doch was machen die eigentlich? Ganz einfach: Sie entscheiden über Themen, die deinen Alltag direkt betreffen – vom Skatepark über Busverbindungen bis zu Freizeitangeboten.

### Wie wird gewählt? Es gibt zwei Wahlmodi:

- ⇒ In Gemeinden mit unter 15.000 Einwohner:innen erhältst du zwei Stimmzettel – einen für den Gemeinderat, einen für den Bürgermeister bzw. die Bürgermeisterin.
- ⇒ In größeren Gemeinden gibt's einen Stimmzettel, auf dem du bis zu vier Vorzugsstimmen vergeben kannst.

### Warum solltest du wählen gehen?

Weil du mitentscheiden kannst, wie sich deine Gemeinde entwickelt. Willst du, dass sich etwas ändert? Dann nutze deine Chance, mitzubestimmen! Deine Stimme macht den Unterschied.

### Und nach der Wahl?

Die Stimmen werden **direkt ausgezählt**, und schon am **5. Mai kannst du die Ergebnisse deiner Gemeinde online sehen**.

**Neugierig geworden?** Mach das **Quiz** zur Gemeindewahl 2025, lerne mehr über Politik und finde heraus, wie gut du dich schon auskennst!

**Noch Fragen?** Dann check die Videos, die **Sonderfolge von Polit-Appdate** oder informier dich in der **App**.

Mehr Infos und App hier: <https://deinewahl.it/>

## TERMINE

### > Kunst & Kreativität – Die Kunst des Zeichnens

Dieser **Einführungskurs für Anfänger** vermittelt die Grundlagen des Zeichnens: Formen, Linien, Schattierungen und Proportionen.

Du lernst, deine Beobachtungsgabe zu schärfen und kreative Fähigkeiten zu entwickeln.

**Termin:** 14. Mai 2025

**Uhrzeit:** von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**Referentin:** Christine Krainer

**Gebühr:** 110,00 Euro inkl. Materialspesen zzgl. 2,00 Euro Stempelgebühr

**Anmeldung:** [www.kloster-neustift.it](http://www.kloster-neustift.it)

## INFO

## Winterspaß der Firmgruppe Naturns

**Mitte Februar 2025 erlebten die Firmlinge aus Naturns des Jahrgangs 2011** einen unvergesslichen **Ausflug** in die winterliche Natur. Früh am Morgen machten sie sich **auf den Weg nach Langtaufers**. Auf dem Weg zur **Ochsenbergalm** sorgte die frische, kalte Luft und die schöne Umgebung für eine fröhliche Stimmung.

Auf der Alm angekommen, veranstalteten die Firmlinge **ein Wettrennen mit Rutschtellern**. Als Stärkung danach, gab es ein ganz frisch zubereitetes Muas. Bevor es mit den Hornschlitten wieder zu Tal ging, **fand eine kurze Besinnung in der nahegelegenen Kapelle statt**, die den Jugendlichen **die Möglichkeit gab, über den Tag zu reflektieren**.

Das **Highlight des Tages war die Abfahrt mit den Hornschlitten**, die von den Bauern gesteuert wurden. Mit einem **Grinsen** im Gesicht endete der Tag. Es war ein Tag **voller Freude, Spaß und unvergesslicher Erlebnisse**, so die Stimme einiger Jugendlichen.

*Finja Guttsell & Claudio Mastromatteo*



Winterspaß, Gemeinschaft und Glaube – ein unvergesslicher Tag für die Firmlinge aus Naturns!

## IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend  
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 970 890 · [redaktion@skj.bz.it](mailto:redaktion@skj.bz.it)  
Facebook: Südtirols Katholische Jugend  
Instagram: [sudtirolskatholischejugend](https://www.instagram.com/sudtirolskatholischejugend)  
Redaktion: Leonie Oberkalmsteiner  
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)