

## DIE ERSTE LIEBE ...

HABE MICH VERLIEBT ... DER TYP SIEHT SO GUT AUS ... ICH SEHE SIE JEDEN TAG ... MORGEN GEHEN WIR INS KINO ... HABEN DEN GANZEN ABEND NEBENEINANDER GELEGEN ... ■ ... ER WÜRDEN ALLES FÜR MICH TUN ... WENN WIR ZUSAMMEN SIND, VERGESSEN WIR DIE ZEIT ... ■ ... ER IST MANCHMAL SO EIFERSÜCHTIG ... SEINE FREUNDE MÖGEN MICH NICHT ... ES IST AUS! ...

## ... KANN EINEM GANZ SCHÖN DEN KOPF VERDREHEN!

Hallo Mädels, hallo Jungs!

Wie fühlt sich das an, wenn man sich verliebt? Was tun, wenn man unbedingt einen Freund oder eine Freundin haben will? Und worauf kommt es in einer guten Partnerschaft an? Vielleicht habt ihr ja schon erste Erfahrungen in Sachen Beziehung gesammelt. Vielleicht auch nicht. Manchmal läuft einem der oder die „Richtige“ eben erst mit 18 oder sogar noch später über den Weg.

Vielleicht denkt ihr auch: „Hilfe, ich bin doch noch gar nicht so weit. Ich will weder einen Freund oder eine Freundin noch bin ich gespannt auf meinen ersten Kuss oder mein erstes Mal.“ Auch das ist vollkommen normal. Gefühle halten sich nämlich nicht an einen festen Zeitplan!

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch

eure BZgA



## PARTNERSCHAFT

### Eltern, Clique, Freunde: Und was ist mit den anderen?

Wenn du Glück hast, finden deine Eltern und deine Clique deine Auserwählte/deinen Auserwählten ganz toll. Es kann aber auch sein, dass sie deine Freundin oder deinen Freund nicht mögen. Einerseits werden die anderen sicher Gründe für ihre Ablehnung haben und die solltest du dir auch ruhig mal anhören. Andererseits muss dein Schatz auch nicht unbedingt deinen Eltern oder Freunden gefallen, sondern vor allem dir! Eine Zeit lang wirst du diese Zwickmühle aushalten müssen. Aber wenn die anderen merken, dass ihr trotzdem zusammenbleibt und glücklich miteinander seid, werden sie ihre Meinung wahrscheinlich ändern.

### Die richtige Balance: Wie oft trifft man sich?

Wenn du frisch verliebt bist, kann es sein, dass alle beleidigt sind, weil du kaum noch Zeit hast und nur noch mit deiner Freundin oder deinem Freund „abhängst“. Wie viel Zeit genau du brauchst, um dich in deiner Beziehung und mit deinen Freunden gut zu fühlen, musst du dir auch ruhig mal anhören. Andererseits muss dein Schatz auch nicht unbedingt deinen Eltern oder Freunden gefallen, sondern vor allem dir! Eine Zeit lang wirst du diese Zwickmühle aushalten müssen. Aber wenn die anderen merken, dass ihr trotzdem zusammenbleibt und glücklich miteinander seid, werden sie ihre Meinung wahrscheinlich ändern.

**Tip:** Auch mit einer festen Beziehung ist es wichtig, deine Freunde nicht zu vernachlässigen. Und eigene Interessen zu haben. Indem du zum Beispiel etwas mit deinen Freunden unternimmst, ohne dass er/sie dabei ist.

### Wo die Liebe hinfällt ...

Es kann auch gut sein, dass du dich in ein Mädchen oder einen Jungen aus einem anderen Kulturkreis verliebst. Vielleicht kommt er/sie aus einer Familie, die vollkommen anders lebt und denkt, als du es gewohnt bist. Dann erzählt gegenseitig, was euch wichtig ist. Redet darüber, welche Regeln in eurer Familie und in eurer Kultur für Jungen und Mädchen gelten. Worauf



Mädchen und jeder Junge hat das Recht, selbst darüber zu bestimmen. Lass dich also nicht unter Druck setzen. Vor dem ersten Mal Sex ist es wichtig, sich gut über Verhütungsmittel zu informieren und in der Partnerschaft darüber zu sprechen. Das muss dir nicht peinlich sein! Es zeigt, dass du erwachsen und verantwortungsvoll handelst. Kondom und Pille sind bei richtiger Anwendung sichere Verhütungsmethoden für Jugendliche. Das Kondom schützt gleichzeitig vor HIV/AIDS und senkt das Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Infektionen

(STI) wie Chlamydien oder Tripper anzustecken. Informiert euch für den Fall einer Verhütungspanne auch über die „Pille danach“.

**Tip:** Zum Thema „Verhütung“ gibt es weitere Infos in der Broschüre „sex 'n' tipps: Pille, Kondom und Co.“ und „Gemeinsam verhüten“, die du dir kostenlos bestellen kannst (siehe unter Infos, Hilfe und Beratung).

## Kannst du Kompromisse schließen?

In einer Beziehung können ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen aufeinanderprallen. Dann ist es wichtig, dass man sich einigen kann. Eine gute Möglichkeit sind Kompromisse. Und wie funktionieren die?

- Man erzählt sich gegenseitig, was der/die andere gern möchte und warum.
- Man überlegt, ob und wie man auf den anderen zugehen kann, damit man sich in der Mitte trifft.
- Man probiert verschiedene Kompromisse aus. Ein guter Kompromiss ist gefunden, wenn beide sich damit gut fühlen.

**Tip:** Zum Thema „Verhütung“ gibt es weitere Infos in der Broschüre „sex 'n' tipps: Pille, Kondom und Co.“ und „Gemeinsam verhüten“, die du dir kostenlos bestellen kannst (siehe unter Infos, Hilfe und Beratung).

## LIEBESKUMMER



### Beziehungsstress: Wir haben Streit!

„Gestern Abend hat sich mein Freund auf der Party nur mit anderen Mädchen unterhalten. Ich bin so enttäuscht!“ **Luisa, 14**

„Mein Freund ist total eifersüchtig! Langsam geht es mir echt auf die Nerven!“ **Karolina, 16**

„Sie regt sich immer tierisch auf, wenn ich mal etwas mehr trinke!“ **Jonas, 17**

„Er will unbedingt mit mir schlafen, aber ich brauche noch Zeit ...“ **Hannah, 15**

„Ich glaube, sie hängt viel lieber mit anderen herum als mit mir ...“ **Tim, 15**

„Sein blöder Fußball ist ihm wichtiger als ich!“ **Chantal, 16**

„Sie hatte vor mir schon einen Freund und ich hab Angst, dass sie mich mit ihm vergleicht.“ **Cem, 15**

Streitereien und Meinungsverschiedenheiten bleiben in einer Beziehung nicht aus. Auch wenn Streit total nervt und anstrengend ist: Auseinandersetzungen können dabei helfen, dass sich eine Beziehung weiterentwickelt!



## Check: Tut er/sie mir noch gut?

Du weißt nicht genau, ob du noch glücklich bist oder vielleicht lieber Schluss machen sollst? Vielleicht helfen dir die folgenden Fragen. Antworte einfach mit „Ja“ oder „Nein“.

- Hast du Vertrauen zu deinem Partner/deiner Partnerin?
- Ist er/sie ehrlich zu dir?
- Zeigt er/sie dir, dass er/sie dich liebt?
- Kannst du dich auf ihn/sie verlassen, wenn es dir mal nicht so gut geht?
- Macht er/sie dir Komplimente, wenn ihr euch seht?
- Kannst du gut mit ihm/ihr reden?
- Nimmt er/sie gern Rücksicht auf dich?
- Hört er/sie dir zu, wenn du etwas erzählst?
- Überlegt ihr meistens gemeinsam, was ihr machen wollt?

Wenn du 5 oder mehr Fragen mit „Nein“ beantwortet hast, solltest du deine Beziehung tatsächlich gut überdenken. Vielleicht kann dich deine beste Freundin/dein bester Freund dabei beraten.

### Liebeskummer ist wie verliebt sein „rückwärts“ ...

Verliebt sein ist eins der schönsten Gefühle auf der ganzen Welt – und der erste richtige Liebeskummer eins der schrecklichsten. Man kann so verzweifelt sein, dass es kaum auszuhalten ist. Eifersucht, verletzter Stolz, eine fiese Lüge: Es gibt unendlich viele Gründe für Beziehungsstress und Liebeskummer! Für diejenigen, die Liebeskummer haben, ist es schlimm und unbegreiflich. Man glaubt, der Liebeskummer wird nie, nie, nie wieder aufhören.

### Was hilft bei Liebeskummer?

1. Erzähl deiner besten Freundin/deinem besten Freund von deinem Kummer. Das hilft! Vielleicht magst du auch deinen Geschwistern oder Eltern erzählen, was los ist. Was du jetzt brauchst, sind gute Tröster!

2. Wenn dir danach ist, wein dich ruhig aus. Das tut manchmal richtig gut. Mach es dir gemütlich, hör deine Lieblingsmusik und häng in Ruhe deinen Gedanken und Gefühlen nach. Wenn es dir hilft, schreib Tagebuch oder einen Brief. Ob du den abschickst, kannst du später entscheiden.

3. Manchmal ist es auch gut, sich abzulenken, um auf andere Gedanken zu kommen. Vielleicht kannst du dich mit einer guten Freundin oder



wieder Spaß und wer weiß – vielleicht ist man bald wieder offen für eine neue Liebe!

### Was passiert, wenn man verlassen wird?

Es ist aus! Vorbei! Und man versteht die Welt nicht mehr! Was genau läuft eigentlich im Inneren ab, wenn „Schluss“ ist und man so schrecklich leidet. Psychologen haben herausgefunden, dass die meisten Trennungen in drei Phasen ablaufen:

- 1. Man kann's nicht glauben!** Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht noch mal an? Zuerst ist man einfach nur total geschockt, fühlt sich innerlich leer und betäubt.
- 2. Wut, Verzweiflung, Schmerz** In Phase 2 merkt man, dass die Trennung endgültig ist. Eine Zeit der Trauer, die unglaublich wehtut. Und heftige Gefühle auslöst: Wut, Verzweiflung, Schmerz, Hass, Einsamkeit, Selbstvorwürfe. Man fühlt sich ausgeliefert. Denkt, dass man versagt hat. Hat Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht tröstet es dich, dass fast alle Menschen, die verlassen werden, diese schlimmen Gefühle durchleben. Es hilft auf jeden Fall, wenn man anderen sein Herz ausschütten kann.
- 3. Loslassen und aufwachen** Die Zeit heilt alle Wunden! Das ist wirklich so! Und nach Phase 2 kommt Phase 3: Man hört auf, ständig an sie/ihn zu denken. Und fängt dafür an, sich auch wieder für andere und anderes zu interessieren. „Der Ex“/„die Ex“ wird unwichtig.

einem guten Freund ins Kino verabreden. Aber sucht auf jeden Fall eine Komödie aus und kein Liebesdrama.

### Was passiert, wenn man verlassen wird?

Es ist aus! Vorbei! Und man versteht die Welt nicht mehr! Was genau läuft eigentlich im Inneren ab, wenn „Schluss“ ist und man so schrecklich leidet. Psychologen haben herausgefunden, dass die meisten Trennungen in drei Phasen ablaufen:

- 1. Man kann's nicht glauben!** Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht noch mal an? Zuerst ist man einfach nur total geschockt, fühlt sich innerlich leer und betäubt.
- 2. Wut, Verzweiflung, Schmerz** In Phase 2 merkt man, dass die Trennung endgültig ist. Eine Zeit der Trauer, die unglaublich wehtut. Und heftige Gefühle auslöst: Wut, Verzweiflung, Schmerz, Hass, Einsamkeit, Selbstvorwürfe. Man fühlt sich ausgeliefert. Denkt, dass man versagt hat. Hat Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht tröstet es dich, dass fast alle Menschen, die verlassen werden, diese schlimmen Gefühle durchleben. Es hilft auf jeden Fall, wenn man anderen sein Herz ausschütten kann.
- 3. Loslassen und aufwachen** Die Zeit heilt alle Wunden! Das ist wirklich so! Und nach Phase 2 kommt Phase 3: Man hört auf, ständig an sie/ihn zu denken. Und fängt dafür an, sich auch wieder für andere und anderes zu interessieren. „Der Ex“/„die Ex“ wird unwichtig.

einem guten Freund ins Kino verabreden. Aber sucht auf jeden Fall eine Komödie aus und kein Liebesdrama.

### Was passiert, wenn man verlassen wird?

Es ist aus! Vorbei! Und man versteht die Welt nicht mehr! Was genau läuft eigentlich im Inneren ab, wenn „Schluss“ ist und man so schrecklich leidet. Psychologen haben herausgefunden, dass die meisten Trennungen in drei Phasen ablaufen:

- 1. Man kann's nicht glauben!** Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht noch mal an? Zuerst ist man einfach nur total geschockt, fühlt sich innerlich leer und betäubt.
- 2. Wut, Verzweiflung, Schmerz** In Phase 2 merkt man, dass die Trennung endgültig ist. Eine Zeit der Trauer, die unglaublich wehtut. Und heftige Gefühle auslöst: Wut, Verzweiflung, Schmerz, Hass, Einsamkeit, Selbstvorwürfe. Man fühlt sich ausgeliefert. Denkt, dass man versagt hat. Hat Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht tröstet es dich, dass fast alle Menschen, die verlassen werden, diese schlimmen Gefühle durchleben. Es hilft auf jeden Fall, wenn man anderen sein Herz ausschütten kann.
- 3. Loslassen und aufwachen** Die Zeit heilt alle Wunden! Das ist wirklich so! Und nach Phase 2 kommt Phase 3: Man hört auf, ständig an sie/ihn zu denken. Und fängt dafür an, sich auch wieder für andere und anderes zu interessieren. „Der Ex“/„die Ex“ wird unwichtig.

einem guten Freund ins Kino verabreden. Aber sucht auf jeden Fall eine Komödie aus und kein Liebesdrama.

### Was passiert, wenn man verlassen wird?

Es ist aus! Vorbei! Und man versteht die Welt nicht mehr! Was genau läuft eigentlich im Inneren ab, wenn „Schluss“ ist und man so schrecklich leidet. Psychologen haben herausgefunden, dass die meisten Trennungen in drei Phasen ablaufen:

- 1. Man kann's nicht glauben!** Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht noch mal an? Zuerst ist man einfach nur total geschockt, fühlt sich innerlich leer und betäubt.
- 2. Wut, Verzweiflung, Schmerz** In Phase 2 merkt man, dass die Trennung endgültig ist. Eine Zeit der Trauer, die unglaublich wehtut. Und heftige Gefühle auslöst: Wut, Verzweiflung, Schmerz, Hass, Einsamkeit, Selbstvorwürfe. Man fühlt sich ausgeliefert. Denkt, dass man versagt hat. Hat Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht tröstet es dich, dass fast alle Menschen, die verlassen werden, diese schlimmen Gefühle durchleben. Es hilft auf jeden Fall, wenn man anderen sein Herz ausschütten kann.
- 3. Loslassen und aufwachen** Die Zeit heilt alle Wunden! Das ist wirklich so! Und nach Phase 2 kommt Phase 3: Man hört auf, ständig an sie/ihn zu denken. Und fängt dafür an, sich auch wieder für andere und anderes zu interessieren. „Der Ex“/„die Ex“ wird unwichtig.

einem guten Freund ins Kino verabreden. Aber sucht auf jeden Fall eine Komödie aus und kein Liebesdrama.

### Was passiert, wenn man verlassen wird?

Es ist aus! Vorbei! Und man versteht die Welt nicht mehr! Was genau läuft eigentlich im Inneren ab, wenn „Schluss“ ist und man so schrecklich leidet. Psychologen haben herausgefunden, dass die meisten Trennungen in drei Phasen ablaufen:

- 1. Man kann's nicht glauben!** Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht noch mal an? Zuerst ist man einfach nur total geschockt, fühlt sich innerlich leer und betäubt.
- 2. Wut, Verzweiflung, Schmerz** In Phase 2 merkt man, dass die Trennung endgültig ist. Eine Zeit der Trauer, die unglaublich wehtut. Und heftige Gefühle auslöst: Wut, Verzweiflung, Schmerz, Hass, Einsamkeit, Selbstvorwürfe. Man fühlt sich ausgeliefert. Denkt, dass man versagt hat. Hat Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht tröstet es dich, dass fast alle Menschen, die verlassen werden, diese schlimmen Gefühle durchleben. Es hilft auf jeden Fall, wenn man anderen sein Herz ausschütten kann.
- 3. Loslassen und aufwachen** Die Zeit heilt alle Wunden! Das ist wirklich so! Und nach Phase 2 kommt Phase 3: Man hört auf, ständig an sie/ihn zu denken. Und fängt dafür an, sich auch wieder für andere und anderes zu interessieren. „Der Ex“/„die Ex“ wird unwichtig.

einem guten Freund ins Kino verabreden. Aber sucht auf jeden Fall eine Komödie aus und kein Liebesdrama.

### Was passiert, wenn man verlassen wird?

Es ist aus! Vorbei! Und man versteht die Welt nicht mehr! Was genau läuft eigentlich im Inneren ab, wenn „Schluss“ ist und man so schrecklich leidet. Psychologen haben herausgefunden, dass die meisten Trennungen in drei Phasen ablaufen:

- 1. Man kann's nicht glauben!** Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht noch mal an? Zuerst ist man einfach nur total geschockt, fühlt sich innerlich leer und betäubt.
- 2. Wut, Verzweiflung, Schmerz** In Phase 2 merkt man, dass die Trennung endgültig ist. Eine Zeit der Trauer, die unglaublich wehtut. Und heftige Gefühle auslöst: Wut, Verzweiflung, Schmerz, Hass, Einsamkeit, Selbstvorwürfe. Man fühlt sich ausgeliefert. Denkt, dass man versagt hat. Hat Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht tröstet es dich, dass fast alle Menschen, die verlassen werden, diese schlimmen Gefühle durchleben. Es hilft auf jeden Fall, wenn man anderen sein Herz ausschütten kann.
- 3. Loslassen und aufwachen** Die Zeit heilt alle Wunden! Das ist wirklich so! Und nach Phase 2 kommt Phase 3: Man hört auf, ständig an sie/ihn zu denken. Und fängt dafür an, sich auch wieder für andere und anderes zu interessieren. „Der Ex“/„die Ex“ wird unwichtig.

## INFOS, HILFE UND BERATUNG

Du möchtest noch mehr über Liebe, Partnerschaft & Sexualität wissen? Unter folgenden Adressen kannst du im Internet oder in den Gelben Seiten nachschauen, um eine Beratungsstelle in deiner Nähe zu finden:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Caritasverband
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Diakonisches Werk
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Donum vitae
- Lesben- und Schwulenverband Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- Gesundheitsämter

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

Wenn du Probleme oder Liebeskummer hast und jemanden zum Reden brauchst, kannst du dich auch an die **„Nummer gegen Kummer“** wenden: [www.kinderundjugendtelefon.de](http://www.kinderundjugendtelefon.de) oder 0800/111 0333. Das Telefon ist Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr besetzt, der Anruf ist kostenlos.

Wenn du als Mädchen Gewalt erlebt und Hilfe brauchst, kannst du dich an den örtlichen Frauennotruf/örtliche Frauenberatungsstellen wenden (Telefonbuch oder [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de))

Wenn du als Mädchen Gewalt erlebt und Hilfe brauchst, kannst du dich an den örtlichen Frauennotruf/örtliche Frauenberatungsstellen wenden (Telefonbuch oder [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de))

Als Mädchen gehst du bei Verhütungsfragen am besten zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt, das Fachwort dafür heißt Gynäkologin/Gynäkologe.

Jungen finden bei Verhütungsfragen zum Beispiel Hilfe in der Apotheke.

Gut zu wissen: Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

**Alle sex 'n' tipps auf einen Blick** Viele interessante Infos findest du auch unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de), dem Jugendportal der BZgA zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Dort kannst du auch kostenlos aktuelle Broschüren bestellen. Aus der Reihe sex 'n' tipps gibt es praktische Kurzinfos zu folgenden Themen:

- sex 'n' tipps Pille, Kondom und Co.
- Was ihr wissen solltet
- sex 'n' tipps Jungenfragen
- sex 'n' tipps Mädchenfragen
- sex 'n' tipps Körper und Gesundheit
- sex 'n' tipps Was mir wichtig ist und viele mehr

Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 50819 Köln Fax: 0221 8992-257

[loveline.de](http://loveline.de)

# SEX 'n' tipps

## Die erste Liebe



Wenn du als Mädchen Gewalt erlebt und Hilfe brauchst, kannst du dich an den örtlichen Frauennotruf/örtliche Frauenberatungsstellen wenden (Telefonbuch oder [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de))



