

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 ... MEINE BISHER LÄNGSTE BEZIEHUNG ... ER IST MANCHMAL SO EIFERSÜCHTIG ... SEINE FREUNDE MÖGEN MICH NICHT ... ES IST AUS! ... MORGEN SIND WIR VERABREDET ...

... 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. Beides ist normal. 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 Sex.“ Auch das ist vollkommen normal. Gefühle halten sich nämlich nicht an einen festen Zeitplan!

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch

eure BZgA

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

PARTNERSCHAFT

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

Wenn du Glück hast, finden deine Eltern und deine Clique deine Ausgewählte/deinen Ausgewählten 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, fair zueinander

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, sondern nur noch mit deiner Freundin oder deinem Freund „abhängst“. Was genau du brauchst, um dich in deiner Beziehung und mit deinen Freunden zu fühlen, muss du herausfinden. Aber wie? Probiert am besten gemeinsam aus, wann, wo und wie oft ihr euch treffen wollt, ohne dass es einem oder beiden zu selten, zu oft, zu eng oder zu langweilig wird.

Tipps: 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 es ankommt. Was man bei euch zu Hause über Liebe, Partnerschaft – vielleicht auch über Sexualität – denkt. Ob es bestimmte Sachen gibt, die man auf keinen Fall sagen oder tun darf. So lernst ihr euch besser kennen. Versucht dabei, Verständnis für ungewöhnliche Ansichten oder Verhaltensweisen zu haben – das tut euch beiden gut.

Tipps: Auf www.loveline.de findest du bei den „Tipps & Infos“ unter dem Thema „Liebe“ noch viel mehr zum Thema.

Erster Kuss, erste Liebe, erstes Mal ...

Wann Verliebte Lust haben, sich zu küssen oder auch das erste Mal

miteinander zu schlafen, das ist ebenfalls ganz unterschiedlich. Jedes 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 der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten. Informiert euch für den Fall einer Verhütungspanne auch über die „Pille danach“.

Tipps: Zu „Verhütung“, zu „Partnerschaft & Verhütung“ sowie „Fürs erste Mal“ gibt es weitere Infos aus der Reihe sex 'n' tipps, 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.

LIEBESKUMMER



Beziehungsstress: Wir haben Streit!

„Gestern Abend hat sich mein Freund auf der Party nur mit anderen Mädchen unterhalten. Ich bin so enttäuscht!“ **Luisa, 16**

„Mein Freund ist total eifersüchtig! Langsam geht es mir echt auf die Nerven!“ **Jana, 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 beim Nachdenken. 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?
- Nimmst 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 verweicht 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?

- 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!
- 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.
- Manchmal ist es auch gut, sich abzulenken, um auf andere Gedan-



lassen. Und danach die Welt mit anderen Augen zu sehen. Das Leben macht 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:

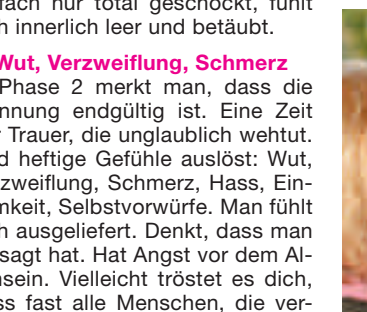
- Man kann's nicht glauben!** Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht noch mal an? Zuerst ist man einfach nur total geschockt, fühlt sich innerlich leer und betäubt.
- Wut, Verzweiflung, Schmerz** In Phase 2 merkt man, dass die Trennung endgültig ist. Eine Zeit der Trauer, die unglaublich wehtut. 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 ver-

lassen werden, diese schlimmen Gefühle durchleben. Es hilft auf jeden Fall, wenn man bei 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.

Viele sagen hinterher, wenn sie eine neue Liebe in ihren Armen halten, sogar: „Die Trennung war eigentlich das Beste, was mir passieren konnte.“



ken zu kommen. Vielleicht kannst du dich mit einer guten Freundin oder 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:

- 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.
- 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 ver-

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 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)

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

Jungen finden bei Verhütungsfragen Hilfe zum Beispiel 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, der Jugendwebseite 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 Verhütung
- sex 'n' tipps Jungenfragen
- sex 'n' tipps Mädchenfragen
- sex 'n' tipps Körper und Gesundheit

Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 51101 Köln Fax: 0221 8992-257

SEX 'n' tipps

Die erste Liebe

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Kirsten Khaschei

Redaktion: Stefanie Amann

Gestaltungskonzept:
co/2wo.design, Düsseldorf

Fotos: Design Pics, Fotosearch,
Image Source

Druck: te Neues, Kempen

Auflage: 1.200.03.10

Dieses Faltblatt wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 1306604

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ÜBERSICHT

Sehnsucht

- Die Sehnsucht nach der großen Liebe...
- Wohin mit meinen Gefühlen?

Kennenlernen

- Drei Sachen, die beim Flirten helfen
- Woran erkennt man, dass man verliebt ist?
- Wie und wo lernt man sich kennen?
- Beziehungsstatus: Vergeben!

Partnerschaft

- Auf einer Wellenlänge...!?
- Eltern, Clique, Freunde: Und was ist mit den anderen?
- Die richtige Balance: Wie oft trifft man sich?
- Wo die Liebe hinfällt...
- Erster Kuss, erste Liebe, erstes Mal...

Liebeskummer

- Beziehungsstress: Wir haben Streit!
- Liebeskummer ist wie verliebt sein „rückwärts“...
- Was hilft bei Liebeskummer?
- Was passiert, wenn man verlassen wird?

SEHNSUCHT

Die Sehnsucht nach der großen Liebe ...

In der Pubertät passiert ganz schön viel auf einmal: Körper und Seele reifen, in deinem Kopf tut sich eine Menge, du entdeckst deinen eigenen Willen, wirst erwachsen, vielleicht verliebst du dich zum ersten Mal – und bei allen diesen Entwicklungen sind GEFÜHLE im Spiel.

Das Besondere an den Gefühlen in der Pubertät ist, dass sie wahnsinnig intensiv und sehnsüchtig sein können. So intensiv, dass man manchmal einfach schreien muss. Oder dass man stundenlang allein in seinem Zimmer auf dem Bett liegt, Musik hört und es vor lauter Sehnsucht kaum aushalten kann oder einfach nur losheulen möchte.

Man will den ersten richtigen Kuss bekommen – oder vielleicht auch das erste Mal Sex haben. Man wünscht sich, endlich einen festen Freund oder eine feste Freundin zum Reden und Kuschneln zu haben. Aber manchmal auch lieber noch nicht.

Wohin mit meinen Gefühlen?

Sich allein fühlen, verknallt sein, Sehnsucht oder Liebeskummer haben, Lust auf Sex oder einfach nur das Bedürfnis nach viel Reden und Zärtlichkeit: Manchmal sind die vielen Gefühle verwirrend. Und sie können ganz schön schwanken.

Andererseits sind Gefühle aber auch eine sehr persönliche Sache. Das heißt, man muss auch lernen, nicht alle Gefühle jedem Menschen gegenüber gleich zu zeigen.

Es ist absolut normal, viele verschiedene Gefühle zu haben. Manchmal fühlt man sich dabei den anderen ganz nah! Und manchmal glaubt man, vollkommen allein zu sein. Völlig anders zu „ticken“ als der Rest der Welt.

Es kann zum Beispiel auch sein, dass man Jugendliche des eigenen Geschlechts besonders toll findet. Das muss nicht gleich bedeuten, dass man lesbisch oder schwul ist. In der Pubertät entwickeln sich die Gefühle und die sexuelle Orientierung erst.

Wichtig: Für deine Gefühle musst du dich nicht schämen! Hilfreich ist, darüber zu reden: mit deiner Freundin/ deinem Freund, guten Freunden, Geschwistern, den Eltern oder anderen Vertrauten.

Für Gefühle muss man sich nicht schämen!

Verzweiflung, Liebeskummer oder Wut kann schrecklich sein. Belasten kann auch, dass man manchmal totale Lust auf Sex hat und nicht genau weiß, wie man sich dann verhalten soll.

Wichtig: Für deine Gefühle musst du dich nicht schämen! Hilfreich ist, darüber zu reden: mit deiner Freundin/ deinem Freund, guten Freunden, Geschwistern, den Eltern oder anderen Vertrauten.

Kennenlernen

Die Welt der Gefühle ist eben genauso groß und vielfältig wie die Welt, in der wir leben. Meist ist es nicht gut, über Gefühle hinwegzugehen oder sie zu unterdrücken. Das wäre auch schade. Denn sie sind – neben Körperkontakt – die stärkste Verbindung, die man zu anderen Menschen haben kann.

Andererseits sind Gefühle aber auch eine sehr persönliche Sache. Das heißt, man muss auch lernen, nicht alle Gefühle jedem Menschen gegenüber gleich zu zeigen.

Es ist absolut normal, viele verschiedene Gefühle zu haben. Manchmal fühlt man sich dabei den anderen ganz nah! Und manchmal glaubt man, vollkommen allein zu sein. Völlig anders zu „ticken“ als der Rest der Welt.

Es kann zum Beispiel auch sein, dass man Jugendliche des eigenen Geschlechts besonders toll findet. Das muss nicht gleich bedeuten, dass man lesbisch oder schwul ist. In der Pubertät entwickeln sich die Gefühle und die sexuelle Orientierung erst.

Wichtig: Für deine Gefühle musst du dich nicht schämen! Hilfreich ist, darüber zu reden: mit deiner Freundin/ deinem Freund, guten Freunden, Geschwistern, den Eltern oder anderen Vertrauten.

KENNELERNEN

Drei Sachen, die beim Flirten helfen

1. Sei nett zu dir
Klingt komisch? Ist aber ernst gemeint! Vielleicht findest du dich gerade zu groß oder zu klein, zu dick oder zu dünn? Dann hör' bitte auf, dich ständig selbst zu kritisieren. Das macht nur schlechte Laune! Entdecke lieber für jede Sache, die dir nicht an dir gefällt, eine, die du gut findest: deine Augen, deine Haarfarbe, dein Lächeln ... Dir fällt nicht genug ein? Frag' mal gute Freundinnen oder Freunde. Du wirst überrascht sein, was die alles toll an dir finden.

2. Fall positiv auf
Kannst du dich selbst positiv betrachten, dann werden andere dich ebenfalls so sehen. Um positiv aufzufallen, muss man weder super coole oder sexy Klamotten tragen noch aussehen wie ein Model oder Popstar. Immer nur cool sein ist nämlich langweilig. Fairness, Hilfsbereitschaft oder Humor sind zum Beispiel Eigenschaften, die immer sympathisch rüberkommen. Oder einfach nur ein freundliches Lächeln.

3. Du musst nicht perfekt sein
Beim Flirten kommt es also gar nicht so aufs Aussehen an! Und auch nicht darauf, was man sagt, sondern vor allem, wie man es sagt! Wenn du jemanden siehst, den du magst, sag' einfach „Hallo“ und lächle ihm/ihr öfter zu. Kommt ein Lächeln zurück, frag' bei Gelegenheit mal „Na, wie geht's?“. Mehr musst du wirklich gar nicht tun. Du hast Angst, dass dir danach nichts Kluges mehr einfällt? Das macht nichts, denn so eine kleine Begegnung kann man jederzeit mit einem netten „Okay, ich muss dann mal weiter“ beenden.



Wie und wo lernt man sich kennen?

Das ist ganz unterschiedlich: Vielleicht in der Schule, im Sportverein, beim Einkaufen, im Bus, im Kino, im Schwimmbad, auf einer Party bei Freunden ... oder ... oder. Manchmal verguckt man sich auf den ersten Blick. Und manchmal findet man jemanden erst mal nur ganz nett und wenn man ihn oder sie dann besser kennenlernt, merkt man plötzlich: „Oh, ich bin ja immer ganz aufgedreht oder aufgeregt, wenn ich sie/ihn treffe.“

Wenn du jemanden kennenlernen möchtest, den du toll findest, be-

handle ihn oder sie nicht wie Luft. Sei einfach mal mutig und lächle ihm/ihr aufmunternd zu ... Macht nichts, wenn du dich nicht sofort traust: Sehr viele Mädchen und Jungen sind nämlich schüchtern. Meist freuen sich die anderen, wenn ein Mädchen oder Junge kommt und sie anspricht.

Tip: Wenn du eine Freundin oder einen Freund suchst, verkrieche dich nicht zu Hause. Überleg' lieber mit Freundinnen oder Freunden, wo in eurem Ort sich Jugendliche treffen – und geht einfach mal zusammen hin.

Beziehungsstatus: Vergeben!
Wie und wann eine Liebesbeziehung anfängt, auch dafür gibt es keine bestimmten Regeln. Fest steht nur: Wenn du verliebt bist, siehst du die Welt plötzlich mit

Woran erkennt man, dass man verliebt ist?

Bin ich verliebt? Typisch ist:

- Wenn man ständig an ihn/sie denken muss
- Wenn man am liebsten rund um die Uhr mit ihm/ihr zusammen sein will
- Wenn man total aufgeregt und nervös ist, wenn man ihn/sie trifft
- Wenn man möglichst alles über ihn/sie wissen möchte
- Wenn man manchmal anfängt, herumzustammeln, weil einem die Worte fehlen
- Wenn das Herz schwer wird, weil man sich verabschieden muss und erst morgen wiedersieht
- Und natürlich wenn man so ein Gefühl wie Schmetterlinge im Bauch hat
- ...

Ist er/sie in mich verliebt? Typisch ist:

- Wenn er/sie am liebsten rund um die Uhr mit dir zusammen sein will
- Wenn er/sie aufgedreht oder nervös ist, wenn ihr zusammen seid
- Wenn er/sie rot wird, vor Aufregung vergesslich ist oder herumstammelt
- Wenn er/sie dir persönliche Dinge erzählt
- Wenn er/sie möglichst alles über dich wissen möchte
- Wenn er/sie möchte, dass du auch seine/ihre Clique kennenlernst
- Und natürlich wenn er/sie dich mit verliebten Augen anschaut
- ...

Wie und wo lernt man sich kennen?

Das ist ganz unterschiedlich: Vielleicht in der Schule, im Sportverein, beim Einkaufen, im Bus, im Kino, im Schwimmbad, auf einer Party bei Freunden ... oder ... oder. Manchmal verguckt man sich auf den ersten Blick. Und manchmal findet man jemanden erst mal nur ganz nett und wenn man ihn oder sie dann besser kennenlernt, merkt man plötzlich: „Oh, ich bin ja immer ganz aufgedreht oder aufgeregt, wenn ich sie/ihn treffe.“

Wenn du jemanden kennenlernen möchtest, den du toll findest, be-



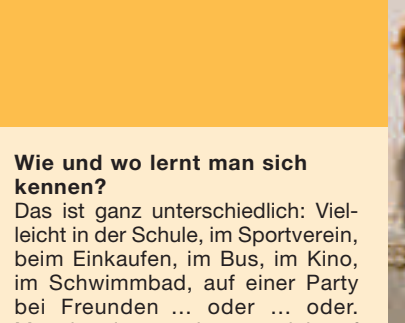
Wie und wo lernt man sich kennen?

Das ist ganz unterschiedlich: Vielleicht in der Schule, im Sportverein, beim Einkaufen, im Bus, im Kino, im Schwimmbad, auf einer Party bei Freunden ... oder ... oder. Manchmal verguckt man sich auf den ersten Blick. Und manchmal findet man jemanden erst mal nur ganz nett und wenn man ihn oder sie dann besser kennenlernt, merkt man plötzlich: „Oh, ich bin ja immer ganz aufgedreht oder aufgeregt, wenn ich sie/ihn treffe.“

Wenn du jemanden kennenlernen möchtest, den du toll findest, be-

handle ihn oder sie nicht wie Luft. Sei einfach mal mutig und lächle ihm/ihr aufmunternd zu ... Macht nichts, wenn du dich nicht sofort traust: Sehr viele Mädchen und Jungen sind nämlich schüchtern. Meist freuen sich die anderen, wenn ein Mädchen oder Junge kommt und sie anspricht.

Tip: Wenn du eine Freundin oder einen Freund suchst, verkrieche dich nicht zu Hause. Überleg' lieber mit Freundinnen oder Freunden, wo in eurem Ort sich Jugendliche treffen – und geht einfach mal zusammen hin.



Wie und wo lernt man sich kennen?

Das ist ganz unterschiedlich: Vielleicht in der Schule, im Sportverein, beim Einkaufen, im Bus, im Kino, im Schwimmbad, auf einer Party bei Freunden ... oder ... oder. Manchmal verguckt man sich auf den ersten Blick. Und manchmal findet man jemanden erst mal nur ganz nett und wenn man ihn oder sie dann besser kennenlernt, merkt man plötzlich: „Oh, ich bin ja immer ganz aufgedreht oder aufgeregt, wenn ich sie/ihn treffe.“

Wenn du jemanden kennenlernen möchtest, den du toll findest, be-

handle ihn oder sie nicht wie Luft. Sei einfach mal mutig und lächle ihm/ihr aufmunternd zu ... Macht nichts, wenn du dich nicht sofort traust: Sehr viele Mädchen und Jungen sind nämlich schüchtern. Meist freuen sich die anderen, wenn ein Mädchen oder Junge kommt und sie anspricht.

Tip: Wenn du eine Freundin oder einen Freund suchst, verkrieche dich nicht zu Hause. Überleg' lieber mit Freundinnen oder Freunden, wo in eurem Ort sich Jugendliche treffen – und geht einfach mal zusammen hin.



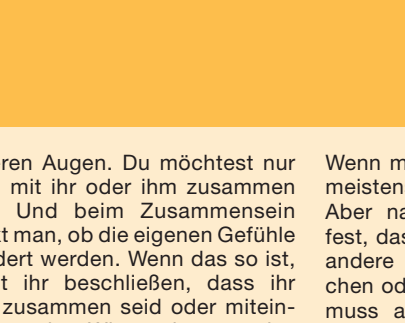
Wie und wo lernt man sich kennen?

Das ist ganz unterschiedlich: Vielleicht in der Schule, im Sportverein, beim Einkaufen, im Bus, im Kino, im Schwimmbad, auf einer Party bei Freunden ... oder ... oder. Manchmal verguckt man sich auf den ersten Blick. Und manchmal findet man jemanden erst mal nur ganz nett und wenn man ihn oder sie dann besser kennenlernt, merkt man plötzlich: „Oh, ich bin ja immer ganz aufgedreht oder aufgeregt, wenn ich sie/ihn treffe.“

Wenn du jemanden kennenlernen möchtest, den du toll findest, be-

handle ihn oder sie nicht wie Luft. Sei einfach mal mutig und lächle ihm/ihr aufmunternd zu ... Macht nichts, wenn du dich nicht sofort traust: Sehr viele Mädchen und Jungen sind nämlich schüchtern. Meist freuen sich die anderen, wenn ein Mädchen oder Junge kommt und sie anspricht.

Tip: Wenn du eine Freundin oder einen Freund suchst, verkrieche dich nicht zu Hause. Überleg' lieber mit Freundinnen oder Freunden, wo in eurem Ort sich Jugendliche treffen – und geht einfach mal zusammen hin.



Wie und wo lernt man sich kennen?

Das ist ganz unterschiedlich: Vielleicht in der Schule, im Sportverein, beim Einkaufen, im Bus, im Kino, im Schwimmbad, auf einer Party bei Freunden ... oder ... oder. Manchmal verguckt man sich auf den ersten Blick. Und manchmal findet man jemanden erst mal nur ganz nett und wenn man ihn oder sie dann besser kennenlernt, merkt man plötzlich: „Oh, ich bin ja immer ganz aufgedreht oder aufgeregt, wenn ich sie/ihn treffe.“

Wenn du jemanden kennenlernen möchtest, den du toll findest, be-

handle ihn oder sie nicht wie Luft. Sei einfach mal mutig und lächle ihm/ihr aufmunternd zu ... Macht nichts, wenn du dich nicht sofort traust: Sehr viele Mädchen und Jungen sind nämlich schüchtern. Meist freuen sich die anderen, wenn ein Mädchen oder Junge kommt und sie anspricht.

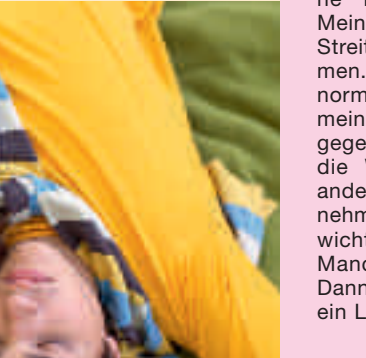
Tip: Wenn du eine Freundin oder einen Freund suchst, verkrieche dich nicht zu Hause. Überleg' lieber mit Freundinnen oder Freunden, wo in eurem Ort sich Jugendliche treffen – und geht einfach mal zusammen hin.

PARTNERSCHAFT

Auf einer Wellenlänge ...!?

Über Freundschaften gibt es zwei alte Sprichwörter: Das eine heißt „Gleich und gleich gesellt sich gern“, das andere „Gegensätze ziehen sich an“. Gemeint ist, dass es einerseits Menschen gibt, die sich ineinander verlieben, weil sie sich so ähnlich sind. Und andererseits Menschen, die sich deshalb so anziehend finden, weil sie total unterschiedlich sind. Beides kann sehr schön sein!

Mit der Zeit wird aus dem ersten Verliebtsein eine Beziehung. Während man zuerst am liebsten alles nur zusammen macht, hat man irgendwann auch mal wieder eigene Bedürfnisse, Wünsche oder Meinungen. Dann kann es zu einem Streit oder Missverständnis kommen. Das ist in dieser Phase ganz normal. Versucht, das Problem gemeinsam zu lösen, indem ihr euch gegenseitig zuhört, offen seid für die Wünsche oder Meinung des anderen und Rücksicht aufeinander nehmt. Wenn beiden die Beziehung wichtig ist, gelingt das bestimmt. Manchmal vielleicht nicht sofort. Dann seid geduldig: Das ist auch ein Lernprozess!



Die 12 schlimmsten Beziehungs-Killer!

Es gibt Dinge, die, wenn sie sich ständig wiederholen, eine Beziehung auf Dauer garantiert kaputt machen:

- Gewalttätig/aggressiv sein
- Fremdgehen
- Lügen
- Gleichgültig sein
- Nur von sich selbst reden, nicht auf den anderen eingehen
- Etwas versprechen, aber nie halten
- Sich gegenseitig total einengen
- Immer ihm/ihr die „Schuld“ geben
- Ihn/sie nie ausreden lassen
- Respektlos sein
- Ihn/sie lächerlich machen oder beschimpfen
- Dauernd von anderen Mädchen/Jungen reden oder ihnen nachgucken

Wie und wann eine Liebesbeziehung anfängt, auch dafür gibt es keine bestimmten Regeln. Fest steht nur: Wenn du verliebt bist, siehst du die Welt plötzlich mit