

## 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 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.

### Wie oft trifft man sich? 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 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.

**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

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 lernt ihr euch besser kennen. Versucht dabei, Verständnis für ungewohnte Ansichten oder Verhaltensweisen zu haben – das tut euch beiden gut.

**Tip:** Auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de) findest du unter dem Thema „Liebe“ noch mehr Tipps und Infos.

### 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

### Verhütungsspanne auch über die „Pille danach“.

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

„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!

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, 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!

### 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.

Vielleicht tröstet es dich ein wenig, wenn du dir vorstellst, dass Liebeskummer so heftig ist wie verliebt sein – nur „rückwärts“. Das heißt: Auch wenn es noch so schlimm ist: Du musst das Gefühl aushalten! Zu einer Beziehung gehören nun mal gute und schlechte Erfahrungen. Manchmal folgt dem Liebeskummer eine Trennung. Manchmal wird die Liebe danach aber auch noch größer.

Gut ist, dass man auch aus solchen Krisen oder schlechten Erfahrungen etwas lernen kann. Nämlich, den Liebeskummer hinter sich zu 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 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



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.

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

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))

### Infos, Hilfe und Beratung

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))

### Infos, Hilfe und Beratung

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))

### Infos, Hilfe und Beratung

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))

### Infos, Hilfe und Beratung

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))

# SEX 'n' tipps

## Die erste Liebe



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

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

# IMPRESSUM

**Herausgeberin:**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Direktorin: Prof. Dr. Elisabeth Pott  
Ostermeier Str. 220, 51109 Köln  
www.bzga.de

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei

**Redaktion:** Stefanie Amann

**Fotos:** Design Pics, Fotosearch, Image Source

**Druck:**

Rasch Druckerei und Verlag  
Lindenstraße 47  
49565 Bramsche

**Auflage:** 5.300.03.14

Alle Rechte vorbehalten.

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

**Bestellung:**

BZgA, 51101 Köln  
Fax: 0221 8992-257  
E-Mail: order@bzga.de

**Bestellnummer:** 13066004

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

loveline.de

# 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.

## 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.

## Die Welt der Gefühle ist eben genau so groß und vielfältig wie die Welt, in der wir leben.

Meist ist es nicht gut, über Gefühle hinwegzugehen oder sie zu unterdrücken. 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.



## 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? Hör auf, dich 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 und Humor sind zum Beispiel Eigenschaften, die immer sympathisch überkommen. 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?

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, behandle 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.

## 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 ...



## Woran erkennt man, dass man verliebt ist?

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, behandle 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.

## Beziehungsstatus: Vergeben!

Wie und wann eine Liebesbeziehung anfängt, auch dafür gibt es keine Regeln. Fest steht nur: Wenn du verliebt bist, siehst du die Welt plötzlich mit anderen Augen. Du möchtest nur noch mit ihr oder ihm zusammen sein. Und beim Zusammensein



## Die 12 schlimmsten Beziehungs-Killer!

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

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

Aggressiv sein

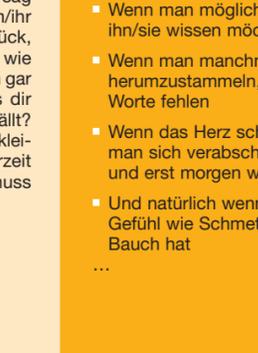


## Partnerschaft

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!

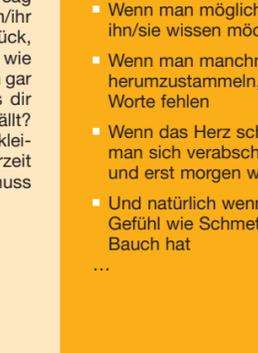


## Partnerschaft

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!

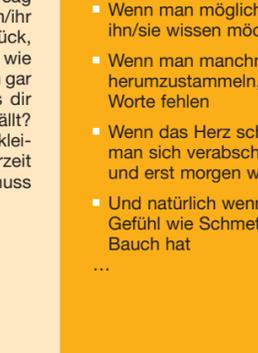


## Partnerschaft

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!

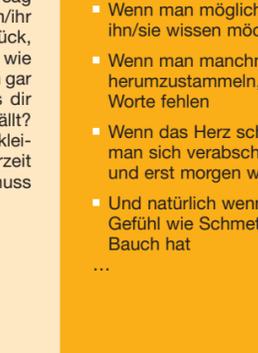


## Partnerschaft

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!

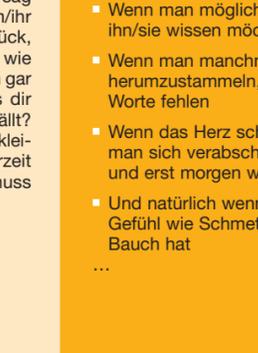


## Partnerschaft

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!

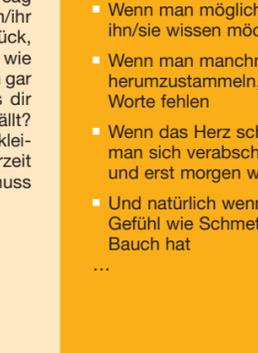


## Partnerschaft

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!

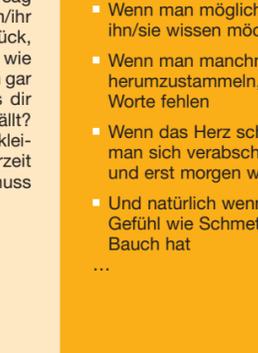


## Partnerschaft

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!

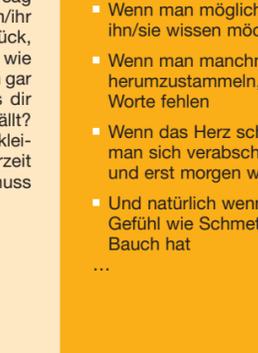


## Partnerschaft

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!

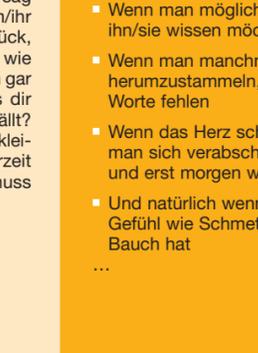


## Partnerschaft

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!

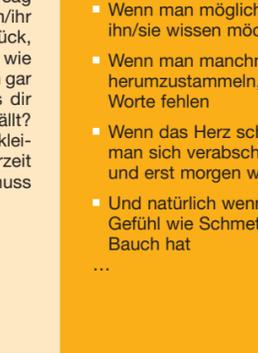


## Partnerschaft

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!

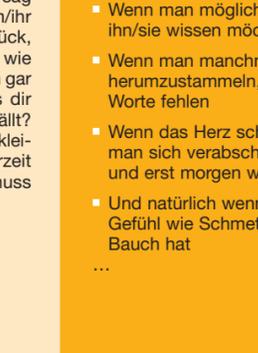


## Partnerschaft

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!

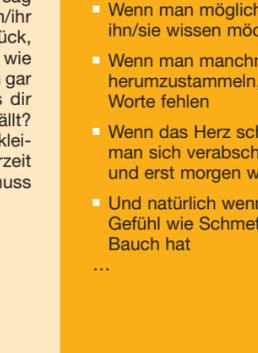


## Partnerschaft

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!

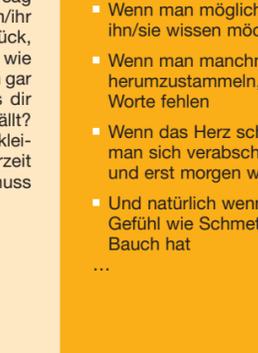


## Partnerschaft

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!

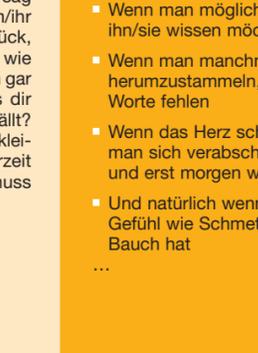


## Partnerschaft

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!

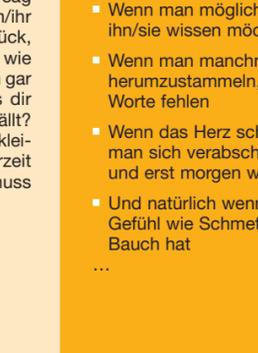


## Partnerschaft

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!

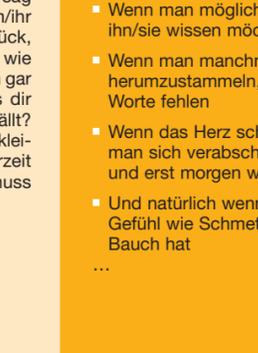


## Partnerschaft

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!



## 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!