

## 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?

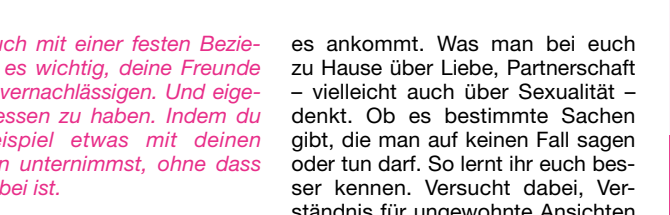
Wenn du frisch verliebt bist, kann es sein, dass alle beleidigt sind, weil du kaum noch Zeit hast und nur noch mit deiner Freundin oder deinem Freund „abhängst“. Wie viel Zeit genau du brauchst, um dich in deiner Beziehung und mit deinen Freunden gut zu fühlen, musst du dir auch ruhig mal anhören. Andererseits 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.

### 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



### 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**

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

### Tipps:

*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).*

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.  
**Tipps:** 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 ...

Wenn Verliebte Lust haben, sich zu küssen oder auch das erste Mal miteinander zu schlafen, das ist ebenfalls ganz unterschiedlich. Jedes

### 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.

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!



## LIEBESKUMMER

### 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.

### 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!

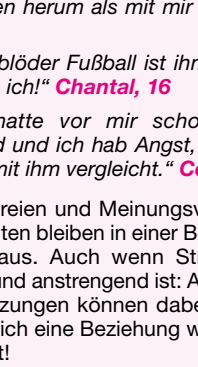
2. Wenn dir danach ist, wein dich ruhig aus. Das tut manchmal richtig gut. Mach es dir gemütlich, hör deine Lieblingsmusik und häng in Ruhe deinen Gedanken und Gefühlen nach. Wenn es dir hilft, schreib Tagebuch oder einen Brief. Ob du den abschickst, kannst du später entscheiden.

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



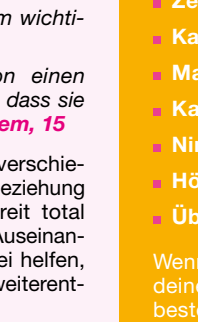
### Was passiert, wenn man verlassen wird?

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. Denk, 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.“**



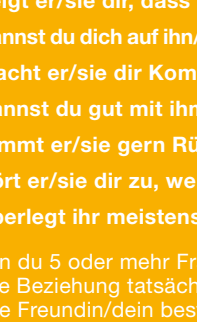
### Infos, Hilfe und Beratung

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 erste Liebe

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:  
 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 erlebst 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

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

loveLine.de ist eine Online-Plattform, die Jugendlichen bei Fragen zu Liebe, Sexualität und Verhütung hilft. Hier findest du Informationen, Ratgeber und die Möglichkeit, dich mit Experten zu beraten.



# IMPRESSUM

**Herausgeberin:**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss  
Maarweg 149-161, 50825 Köln  
www.bzga.de

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei

**Redaktion:** Volker Schmidt

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

**Druck:**

Rasch, Bramsche

**Auflage:** 8.120.06.18

Alle Rechte vorbehalten.

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

**Bestellung:**

BZgA, 50819 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

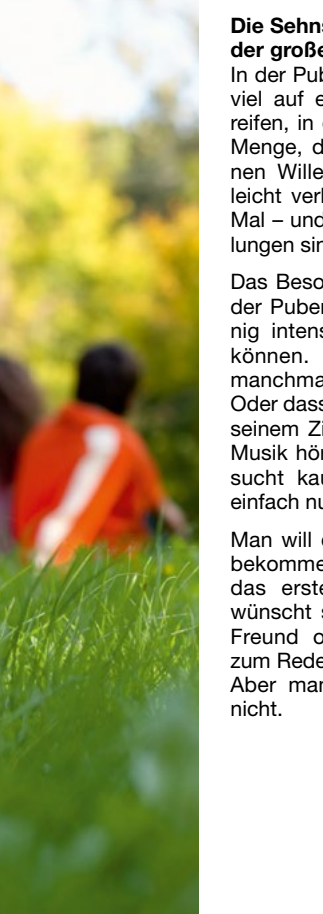
Beziehungsstress: Wir haben Streit!

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.

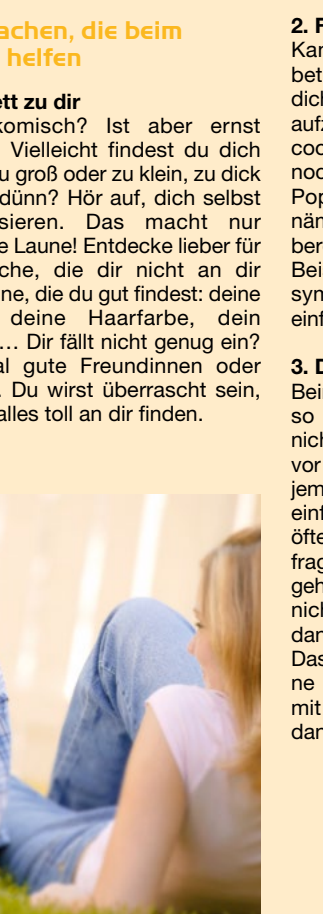
## Die Welt der Gefühle ist eben genau so groß und vielfältig wie die Welt, in der wir leben.

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.

# KENNENLERNEN



## 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 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?

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 kennenlernen, 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 vergrübelt 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 kennlernst
- Und natürlich wenn er/sie dich mit verliebten Augen anschaut ...

## Woran erkennt man, dass man verliebt ist?

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.

## Tipps:

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

## 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



merkt man, ob die eigenen Gefühle erwidert werden. Wenn das so ist, könnt ihr beschließen, dass ihr jetzt zusammen seid oder miteinander geht. Wie und wann das passiert, kann auch ganz unterschiedlich sein: Bei den einen „funkelt“ es gleich am ersten Tag, bei anderen nach einigen Wochen. Für manche ist der erste Kuss das Startsignal, manche reden erst ganz viel miteinander und küssen sich lieber später.

Wenn man verliebt ist, findet man meistens alles toll und aufregend. Aber nach und nach stellt man fest, dass er/sie – genau wie jeder andere Mensch – kleine Schwächen oder Macken hat. Wenn du etwas nicht verstehst, etwas dich stört oder verletzt, dann solltest du das möglichst bald ansprechen. So findest du am besten heraus, was an der Sache dran ist.

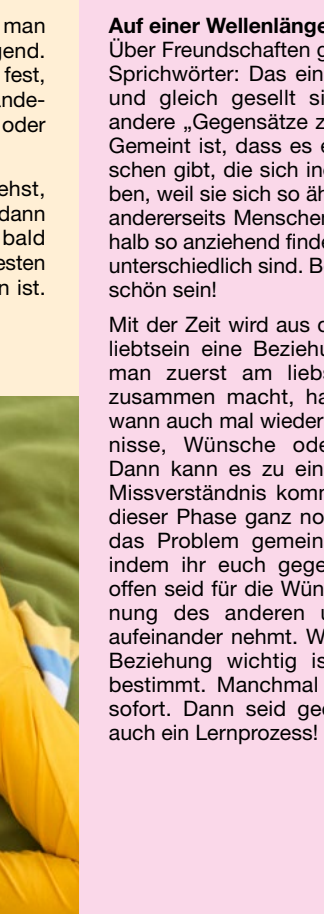
## Auf einer Wellenlänge ... !?

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



## 12 Beziehungs-Killer!

Es gibt Dinge, die, wenn sie sich wiederholen, eine Beziehung belasten oder gar kaputt machen können:

- 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