

**Hallo** wir sind Lina, Ines, Britta, Jochen, Günther und Sebastian  
von **pro familia**.

Einige kennen uns schon.



Andere noch nicht.

Wir schreiben regelmäßig zum Thema Liebe und Sexualität.

Wegen Corona dürfen wir keine Fortbildungen und Gruppen anbieten.

Darum schreiben wir Ihnen diese Informationen.

Denn Liebe und Sexualität sind auch trotz Corona wichtige Themen.

Alle Menschen haben ein Recht auf Liebe und Sexualität.

Wir würden uns freuen, wenn Sie diesen Brief auch an andere  
Menschen mit Behinderungen weitergeben.

**Heute geht es um Verliebt-Sein** und Corona.

Verliebte haben meistens viel Lust Zeit miteinander zu verbringen.

Das ist jetzt mit Corona sehr schwer geworden.

Besonders für Verliebte die nicht zusammen wohnen.

Vielleicht wohnt die Person in die Sie verliebt sind bei den Eltern.

Und die Eltern wollen lieber kein Treffen wegen Corona.

Vielleicht mögen Sie jemanden aus der Werkstatt sehr gern.

Aber wegen der Corona-Regeln dürfen Sie nicht mehr zusammen  
arbeiten.

Es gibt keine Gruppen, Parties oder Ausflüge.

Es ist schwer Andere zu sehen, zu flirten und sich  
kennen zu lernen.

Corona ist voll doof!



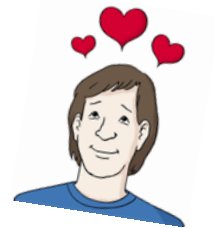


Manche fühlen sich jetzt einsam.

Oder haben große Sehnsucht.

Oder Liebes-Kummer.

Was können wir da machen?



Telefonieren oder Video-Chats sind eine gute Möglichkeit in Kontakt zu bleiben.

Wenn Sie dabei Unterstützung brauchen, fragen Sie nach Hilfe.

Wichtig ist auch hier: Alle dürfen selber entscheiden, ob und wieviel Kontakt sie wollen.

Manche finden jeden Tag telefonieren zu viel.

Andere lieben es den ganzen Tag Nachrichten zu bekommen.

Paare können darüber sprechen: „Wie wollen wir das machen? Was findest Du gut?“

Und wenn die andere Person gar nicht verliebt ist, darf man sie nicht nerven mit Anrufen.

Zur Liebe kann man nicht gezwungen werden.

Nein heißt Nein.

Das muss akzeptiert werden.

Es gibt auch die Möglichkeit sich draußen zu treffen. Vielleicht zum Spazieren.

Auch hier gilt: Wenn Sie Unterstützung dabei brauchen, um ein Treffen zu organisieren, fragen Sie nach Hilfe.

Vielleicht bei Verwandten oder Betreuer\*innen.

Bei Menschen, wo Sie ein gutes Gefühl haben.

Corona ist sehr anstrengend für alle. Auch für Verliebte.

Aber es hilft darüber zu reden.

Mit wem reden Sie gern über die Themen Verliebt-Sein und Sexualität?  
Mit Freund\*innen? Betreuer\*innen? Familie?

Sie können auch mit pro familia reden.

Melden Sie sich einfach bei uns und wir können dann telefonieren oder  
uns mit Video sehen und sprechen.

Telefon: 0160 23 59 125

E-Mail: [team.liebeundsex@profamilia.de](mailto:team.liebeundsex@profamilia.de)



Zum Schluss noch ein kleiner Film über Verliebt-sein.

Im Internet: [www.profamilia.de/juleundhannes](http://www.profamilia.de/juleundhannes)