herzfroh 2.0

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Ausgabe Deutschland

Freundschaft und Liebe

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Freundschaft und Liebe. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir eine wichtige Frage.

Ein besonderes Wiedersehen

Tami und Hanna kennen sich von der Schule. Sie haben sich lange nicht gesehen und treffen sich im Jugendtreff zufällig wieder.

Tami wird plötzlich ganz heiß bei der Umarmung mit Hanna. Sie wundert sich: So fühlt sie sich mit anderen Freundinnen nie.

Eigentlich findet Tami Pferde langweilig. Aber beim Gedanken daran, Hanna wiederzusehen, findet sie Pferde plötzlich spannend!

Tami möchte Hanna auch etwas zeigen, das ihr gefällt: ihr Lieblingscafé.

Hanna weiß nicht, was sie antworten soll. Sie empfindet auch viel für Tami. Aber ist sie auch verliebt?

Nun überlegt Hanna: Will sie nur Freundschaft oder mehr? Aber eines ist sicher: Bald wollen sie sich wieder treffen. Darauf freuen sich beide!

Erlebt

Meine Freundin hat Schluss gemacht. Es geht mir echt dreckig, und ich muss oft weinen. Alle in meiner Wohngruppe haben das mitbekommen. Zuerst war mir das peinlich. Aber dann hatte ich ein super Gespräch mit meinem Betreuer. Er fand mein Weinen voll okay. Seitdem fühle ich mich besser. **Für meine Tränen schäme ich mich nicht mehr.** Ich finde es jetzt sogar schön, wenn mich die anderen trösten.

Kevin,
16 Jahre

Luca,
17 Jahre

Ein guter Freund hat sich in mich verliebt. Aber ich mich nicht in ihn. Er hat immer öfter seine Hand auf meine gelegt. Das wollte ich nicht. Und ich habe ihm gesagt: Das mag ich nicht. **Ich habe mich getraut, ehrlich zu sein.** Er war sehr enttäuscht und will mich erst einmal nicht sehen. Ich hoffe, dass wir wieder Freunde sein können. Wenn er das nicht möchte, akzeptiere ich das auch.

Mehr zum Thema

Freundschaft und Liebe

Im Leben sind Freundschaft und Liebe ganz wichtig. Sie machen glücklich, aber auch wütend oder traurig. Denn nicht immer ist klar: Bin ich verliebt? Wie zeige ich meine Gefühle? Und was, wenn die andere Person nicht in mich verliebt ist?

Was ist Freundschaft?

Freundschaft ist etwas Wertvolles. Sie entsteht, wenn Menschen sich mögen und etwas gemeinsam haben. Zum Beispiel ähnliche Interessen oder Hobbys.

- Freundinnen und Freunde vertrauen sich und erzählen sich persönliche Dinge.
- Sie halten zusammen – egal, ob es ihnen gut oder schlecht geht.
- Sie sind füreinander da. Manchmal sogar ein Leben lang.

Es ist möglich, mit einer Person befreundet zu sein oder mit mehreren. Manchmal entsteht aus mehreren Personen auch eine Freundesgruppe.

Was ist Liebe?

Liebe ist ein intensives Gefühl. Du fühlst dich der Person, die du liebst, sehr nah.

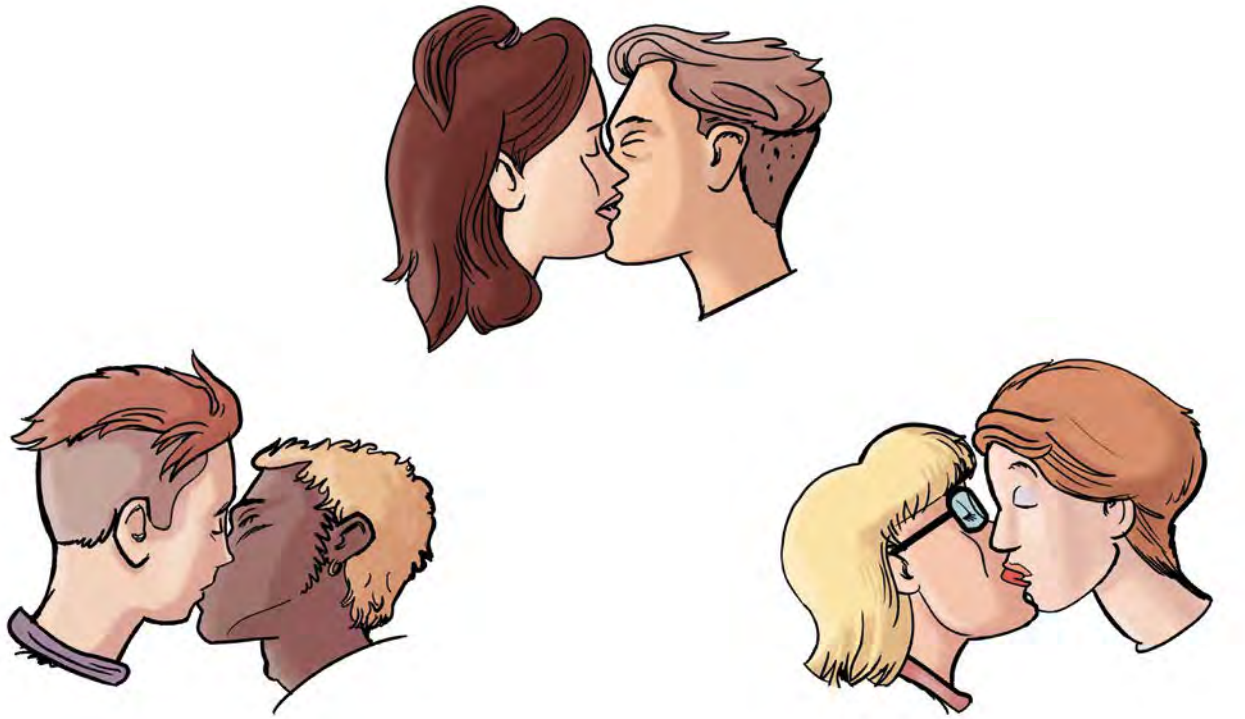
- Vertrauen ist wichtig für die Liebe. Du fühlst dich bei der Person wohl. Und du fühlst dich von ihr angenommen, so wie du bist.
- Bist du verliebt, möchtest du der Person auch körperlich ganz nah sein. Vielleicht möchtest du sie küssen und streicheln oder mit ihr Sex haben. Das unterscheidet die Liebe von der Freundschaft.
- Vielleicht dauert es länger, bis du eine Person findest, die du liebst. Vielleicht triffst du sie auch ganz plötzlich.
- Manchmal entsteht auch Liebe aus Freundschaft. Schön ist, dass ihr beide euch dann schon gut kennt und vertraut.

Bin ich verliebt?

Verliebtsein fühlt sich aufregend an: Du kannst nur noch an die andere Person denken. Und deine Gefühle werden so stark, dass du sie im Körper spürst:

- Dein Herz schlägt schneller.
- Es kribbelt in deinem Bauch.
- Du möchtest nur noch mit der Person zusammen sein.
- Du möchtest sie vielleicht küssen und streicheln.

Kennst du das? Dann bist du bestimmt verliebt!
Verliebtsein kann für jeden Menschen ein bisschen anders sein.



In wen verlieben sich Menschen?

Menschen verlieben sich ineinander, weil sie sich toll finden.

- Frauen und Männer können sich ineinander verlieben. Dann sind sie **heterosexuell**.
- Frauen können sich auch in Frauen verlieben. Und Männer in Männer. Dann sind die Frauen oder Männer **homosexuell**. Bei Frauen heißt das auch **lesbisch** und bei Männern auch **schwul**.
- Sind Menschen **bisexuell**, dann verlieben sie sich in Männer und Frauen.

- Genauso gut können sich Menschen in eine **transgeschlechtliche** Person verlieben. Also in eine Person, die als Mädchen geboren wurde, sich aber als Junge oder Mann fühlt. Oder in eine Person, die als Junge geboren wurde, sich aber als Mädchen oder Frau fühlt.
- Oder sie verlieben sich in eine **intergeschlechtliche** Person. Das ist eine Person mit weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmalen.

Welches Geschlecht die andere Person hat, ist für manche wichtig. Für andere ist es nicht so wichtig. Da ist jeder Mensch anders.

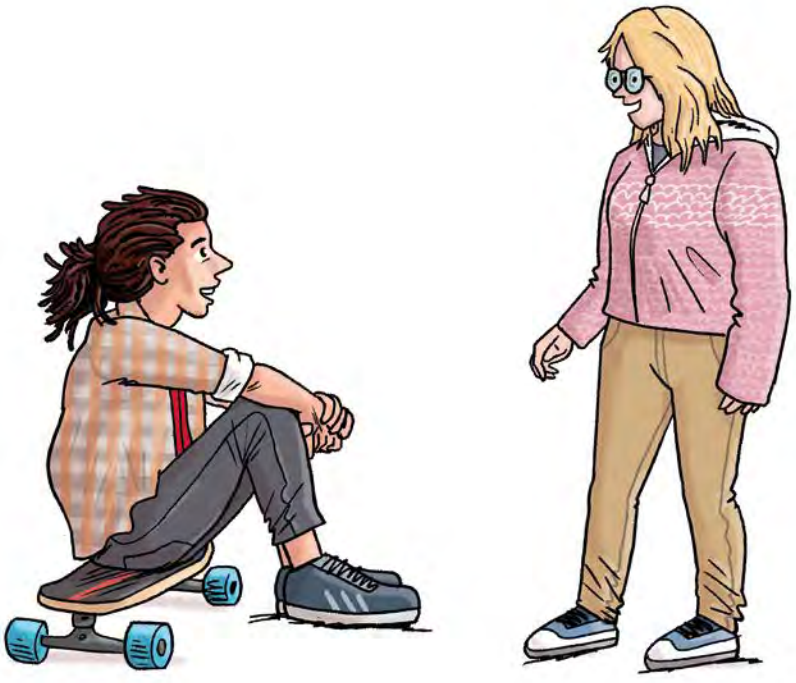
Mehr Informationen zu sexueller Orientierung und Geschlecht findest du im Heft **Vielfalt** und im Heft **Körper und Pubertät**.

Ist die andere Person in mich verliebt?

Vielleicht bist du frisch verliebt. Und du fragst dich: Ist die andere Person auch in mich verliebt? Dann achte auf Zeichen, wenn du mit der Person zusammen bist:

- Die Person ist nervös, wenn sie dich trifft.
- Sie erzählt viel über sich und möchte viel von dir erfahren.
- Sie möchte dich oft und bald wiedertreffen.
- Sie flirtet mit dir. Beim Flirten zeigt dir die Person, dass sie dich gut findet. Dafür schaut sie dir zum Beispiel oft und tief in die Augen. Vielleicht lächelt sie dich auch an oder zwinkert dir zu. Oder sie macht dir Komplimente.

Aber: **Jeder Mensch ist anders**. Vielleicht ist die andere Person auch schüchtern. Oder sie lässt sich nicht anmerken, dass sie verliebt ist. Dann verliere nicht gleich den Mut. Trau dich und sei aktiv. Geh auf die Person zu und sprich sie an.



Wie zeige ich meine Gefühle?

Sei am besten du selbst und verstell dich nicht. Zeige deine Gefühle.

Du kannst der Person Komplimente machen.

- Mir gefallen deine Augen.
- Ich mag dein Lachen.
- Du kannst toll tanzen.

Du kannst auch Fragen stellen. So zeigst du, dass du dich für die Person interessierst:

- Was machst du gerne?
- Welche Musik gefällt dir?
- Möchtest du mich wieder treffen?

Du kannst auch offen sagen:

- Wenn ich dich sehe, bekomme ich Herzklopfen.
- Ich muss ständig an dich denken.
- Ich bin in dich verliebt.

Oh je, die andere Person ist nicht verliebt

Manchmal ist nur eine Person verliebt. Das kannst du nicht ändern. Denn niemand kann eine Person in sich verliebt machen.

Du bist vielleicht enttäuscht, traurig oder wütend. Aber du kannst lernen, damit umzugehen. Manchmal braucht das ein wenig Zeit.

TIPP: Was tun gegen Liebeskummer?

Sprich mit einer Person, der du vertraust

- Vielleicht hat sie Ähnliches erlebt.
- Vielleicht kann sie dich trösten.
- Wende dich an eine Beratungsstelle.
  Hier findest du im Internet Zusatzinformationen und Adressen zu Beratungsstellen:
  www.loveline.de/beratungsstellensuche/beratungsstelle-finden

Lenk dich ab

- Schau dir einen Film an, der dir gefällt.
- Triff Freundinnen oder Freunde.
- Mach Sport oder ein Hobby.

Tu dir etwas Gutes

- Nimm ein Bad.
- Geh spazieren.
- Tu, was dir Spaß macht.

Beide sind ineinander verliebt!

Juchuu, verliebt! Dann können sich beide näherkommen:

- Händchen halten
- miteinander kuscheln
- sich küssen
- ihre Körper gegenseitig kennenlernen und streicheln
- vielleicht auch Sex haben

Wichtig ist, dass beide sich nah sein wollen. **Für beide muss es sich gut anfühlen.**

TIPP: Sich Zeit lassen

Vielleicht denkt ihr: Ihr seid erst ein richtiges Paar, wenn ihr euch mit der Zunge küsst oder Sex habt. Das stimmt nicht.

- Setzt euch nicht unter Druck. Auch nicht gegenseitig.
- Jede Partnerin und jeder Partner sollte für sich überlegen und fühlen: Was will ich und was will ich noch nicht?
- Sprecht offen darüber, welche Schritte ihr gehen wollt. Und wenn ihr Sex haben wollt: Sprecht auch darüber, wie ihr euch beim Sex schützen wollt.

Mehr Informationen zu Sexualität findest du im Heft **Sexualität** und im Heft **Verhütung**.

Ich sage, was ich will

Egal, ob ihr befreundet oder frisch verliebt seid.
Egal, wie lange ihr schon ein Paar seid.

Sprecht offen darüber:

- Was möchte ich und was möchte ich nicht?
- Geht mir etwas zu schnell?
- Was fühlt sich für mich gut an?
- Womit fühle ich mich unwohl?
- Womit fühlt sich die andere Person unwohl?
- Wo liegen meine Grenzen und die Grenzen der anderen Person?

INFO: Du darfst Nein sagen

- Wenn ich etwas nicht will, muss das die andere Person akzeptieren.
- Auch du darfst nichts machen, was die andere Person nicht möchte.
- Bestimmt lässt sich etwas finden, das beiden gefällt.

Mehr Informationen zu deinen Grenzen und den Grenzen anderer findest du im Heft **Grenzen**.

Frage & Antwort

Iris, 18 Jahre, fragt:

Wo und wie kann ich jemanden kennenlernen?

herzfroh 2.0 antwortet:

Es gibt viele Möglichkeiten, nette Menschen kennenzulernen. Zum Beispiel in der Schule, bei der Arbeit, im Jugendzentrum oder im eigenen Freundeskreis. Es gibt auch Partys für Menschen mit und ohne Behinderungen. Vielleicht auch in deinem Wohnort. Frag deine Eltern oder deine Betreuungsperson. Du kannst auch im Internet Menschen kennenlernen und treffen, zum Beispiel auf Plattformen zum Kennenlernen.

TIPP: Kontaktsuche im Internet

Bei der Kontaktsuche im Internet gibt es auch Gefahren.
Am besten sprichst du mit einer Vertrauensperson darüber.

- Infos oder Bilder von dir können leicht verbreitet werden. Viele Menschen können sie dann sehen. Verschicke niemals Nacktfotos von dir.
- Vielleicht lernst du eine nette Person im Internet kennen. Diese Person kann eine andere sein, als sie sagt. Sei vorsichtig und besprich dich mit einer Vertrauensperson. Nimm beim ersten Treffen eine Vertrauensperson mit und triff dich an einem öffentlichen Ort.

Tipp: Es gibt auch Partnervermittlungen für Menschen mit Behinderungen. Die Partnervermittlung „Herzenssache.net“ ist ein gutes und sicheres Angebot. Dort bekommst du Unterstützung bei der Suche: www.herzenssache.net

Wer wir sind

Hanna lebt in der WG und besucht die Schule.

Tami wohnt zu Hause bei ihren Eltern. Sie kennt Hanna aus der Schule.

Nic lebt in der WG und arbeitet in einem Restaurant.

Marina lebt in der WG und arbeitet in einer Schneiderei. Sie ist mit Sven zusammen.

Sven lebt in der WG und arbeitet in einer Holzwerkstatt. Er ist mit Marina zusammen.

Murat ist der beste Freund und Zimmernachbar von Sven. Er arbeitet in einer Gärtnerei.

Rosa arbeitet im Büro und ist mit Marina befreundet.

Gregor ist Sozialpädagoge in der WG.

Laura ist Sozialpädagogin in der WG.

In den anderen Heften kannst du dich über weitere spannende Themen informieren.

Impressum

herzfroh 2.0 ist vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU). 2.0 bedeutet: Das ist eine neue Version von herzfroh. **herzfroh 2.0** sind Info-Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Es gibt auch Info-Material für Fachpersonen in Bildung und Betreuung. Mehr dazu unter www.loveline.de/herzfroh.

Herausgeber von herzfroh 2.0 für Deutschland:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
Maarweg 149–161, 50825 Köln, www.bioeg.de.
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
Redaktion: Sabine Goette und Laura Retznik, BIÖG (Deutschland) sowie Daniel Kunz, HSLU (Schweiz)
Text: Anja Teufel inklusiv (Autorin: Annika Wallaschek)
Gestaltung: Lengsfeld, designkonzepte GmbH, Basel
Illustrationen: Diego Balli, Stans

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim | umweltbewusst produziert
Ausgabe: 4.50.03.26
Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.
Bestellung: BIÖG, 50819 Köln
Fax: 0221-8992-257
E-Mail: bestellung@bioeg.de
Artikel-Nummer: 13200001
Alle Rechte vorbehalten.

HSLU Hochschule Luzern

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit