

SEX & TIPPS

**DIE
ERSTE
LIEBE**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

INHALTS- VERZEICHNIS

- #02 So viele Gefühle
- #04 Das erste Kennenlernen
- #08 Die erste Partnerschaft
- #12 Der erste Liebeskummer
- #16 Infos & Beratung

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich
Maarweg 149–161,
50825 Köln
www.bzga.de
Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei
Redaktion: Volker Schmidt
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Fotos: GettyImages

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Auflage: 8.300.10.20
Bestellnummer: 13066004

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch
die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte
bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist
nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen
müssen gut sichtbar bleiben.

SO VIELE GEFÜHLE

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 überwältigend 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 eine feste Freundin oder einen festen Freund 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.

Die Welt der Gefühle ist ebenso 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.

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 Freundinnen/ Freunden, Geschwistern, den Eltern oder anderen Vertrauten.

DAS ERSTE 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 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 ihr/ihm 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.

Woran erkennt man, dass man verliebt ist?

Bin ich verliebt? Typisch ist:

- ‡ Wenn man ständig an sie/ihn denken muss
- ‡ Wenn man am liebsten rund um die Uhr mit ihr/ihm zusammen sein will
- ‡ Wenn man total aufgeregt und nervös ist, wenn man sie/ihn trifft
- ‡ Wenn man möglichst alles über sie/ihn wissen möchte
- ‡ Wenn man manchmal anfängt, heruzustammeln, 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 sie/er in mich verliebt? Typisch ist:

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



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 sie oder ihn 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 sie oder ihn nicht wie Luft.

Sei einfach mal mutig und lächle ihr/ ihm 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.

Tipp: Wenn du eine Freundin oder einen Freund suchst, verkrieche 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 „funkt“ 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 sie/ er – 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.



DIE ERSTE 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!



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.

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 ihr/ihm die „Schuld“ geben
- ✘ Sie/ihn nie ausreden lassen
- ✘ Respektlos sein
- ✘ Sie/ihn lächerlich machen oder beschimpfen
- ✘ Dauernd von anderen Mädchen/Jungen reden oder ihnen nachgucken
- ✘ Aggressiv sein

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.

Tipp: Auch mit einer festen Beziehung ist es wichtig, deine Freunde nicht zu vernachlässigen und seine eigenen Interessen zu haben. Beispielsweise kannst du etwas mit deinen Freunden unternehmen, ohne dass sie/er 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 sie/er aus einer Familie, die vollkommen anders lebt und denkt, als du es gewohnt bist. **Dann erzählt euch gegenseitig, was euch wichtig ist.** Redet darüber, welche Regeln in eurer Familie und in eurer Kultur für Mädchen und Jungen 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.**

Tipp: Auf 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 HIV/AIDS und senkt das Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie Chlamydien oder Tripper anzustecken.** Informiert euch für den Fall einer Verhütungspanne auch über die „Pille danach“.



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 die/der 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.

Tipp: Zum Thema „Verhütung“ gibt es weitere Infos in der Broschüre **SEX & TIPPS – Pille, Kondom & Co. und Gemeinsam verhüten**, die du dir kostenlos bestellen kannst (siehe unter Infos, Hilfe und Beratung).

DER ERSTE LIEBESKUMMER

Beziehungsstress:
Wir haben Streit!

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

Sein blöder Fußball ist ihm wichtiger als ich!

CHANTAL, 16

Er will unbedingt mit mir schlafen, aber ich brauche noch Zeit ...

PAULINA, 14

Gestern Abend hat sich mein Freund auf der Party nur mit anderen Mädchen unterhalten. Ich bin so enttäuscht!

LUISA, 14

Sie hatte vor mir schon einen Freund und ich hab Angst, dass sie mich mit ihm vergleicht.

CEM, 15

Ich glaube, sie hängt viel lieber mit anderen herum als mit mir ...

TIM, 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!**

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 und kein Liebesdrama aus.

Check: Tut sie/er 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 mit **ja** oder **nein**

- ≠ Hast du Vertrauen zu deiner Partnerin / deinem Partner?
- ≠ Ist sie/er ehrlich zu dir?
- ≠ Zeigt sie/er dir, dass sie/er dich liebt?
- ≠ Kannst du dich auf sie/ ihn verlassen, wenn es dir mal nicht so gut geht?
- ≠ Macht sie/er dir Komplimente, wenn ihr euch seht?
- ≠ Kannst du gut mit ihr/ihm reden?
- ≠ Nimmt sie/er gerne Rücksicht auf dich?
- ≠ Hört sie/er 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.



Mehr Infos über die erste Liebe findest du auf [LOVELINE.de](https://www.LOVELINE.de).

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?

Psychologinnen / Psychologen haben herausgefunden, dass die meisten Trennungen in drei Phasen ablaufen:

1. Man kann's nicht glauben!

Meldet sie sich wieder? Ruft er vielleicht nochmal 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, Selbstwürfe. 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. „Die Ex“ / „der 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 & 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 0 333**.

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**).

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&TIPPS auf einen Blick
Viele interessante Infos findest du auch unter LOVELINE.de, dem Jugendportal der BZgA zu **Liebe, Sexualität und Verhütung**. Dort kannst du auch kostenlos aktuelle Broschüren bestellen.

Aus der Reihe SEX&TIPPS gibt es praktische Kurzinfos zu folgenden Themen:

- SEX&TIPPS – Pille, Kondom & Co.
- SEX&TIPPS – Jungenfragen
- SEX&TIPPS – Mädchenfragen
- SEX&TIPPS – Gemeinsam Verhüten
- SEX&TIPPS – Was mir wichtig ist
- ... und viele mehr

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:

BZgA, 50819 Köln
oder: order@bzga.de
Fax: 0221 / 8992-257
www.loveline.de



Du fragst dich vielleicht, wie es sich anfühlt, verliebt zu sein?

Wann du deine erste Freundin oder deinen ersten Freund kennenlernst oder was eine Partnerschaft ausmacht?

Genauso gut kann es sein, dass du damit noch nichts zu tun haben willst. Das alles ist vollkommen normal und in Ordnung. Dass es für **GEFÜHLE** keinen Fahrplan gibt und dass **LIEBE** einem manchmal ganz schön den Kopf verdrehen kann, findest du in dieser Broschüre!

Viel Spaß beim Lesen wünscht dir deine BZgA