

**SEX & TIPPS**

**WAS MIR  
WICHTIG  
IST**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

# INHALTS- VERZEICHNIS

- #02 Deine Werte
- #04 Liebe & Sex
- #08 Freundschaft
- #09 Wenn du Hilfe brauchst
- #10 Was früher wichtig war
- #12 So ticken Jugendliche heute
- #14 Das sagen andere Jugendliche
- #16 Lerne dich besser kennen

## Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
**Verwaltungsleitung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:** Dr. Julia Tief  
Maarweg 149–161,  
50825 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei  
**Redaktion:** Volker Schmidt-Cox  
**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH, Münster  
**Fotos:** Gettyimages

**Druck:** Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt. Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG, Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen  
**Auflage:** 5.150.11.23  
**Artikelnummer:** 13066006

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.

# DEINE WERTE

Deine Freundin flirtet mit einem anderen. Als du sie darauf ansprichst, sagt sie: „Ist doch nichts passiert, reg dich nicht auf!“  
**Wie reagierst du?**

Dein Freund sagt dir, dass Treue doch keine große Rolle in einer Beziehung spielt.  
**Warum bist du plötzlich traurig?**

Dein Vater erlaubt deinem Bruder, alleine in die Disco zu gehen. Dir erlaubt er es nicht, obwohl du die Ältere bist.  
**Was denkst du darüber?**

Einer deiner Freunde regt sich auf, weil du die neue syrische Mitschülerin gefragt hast, ob sie mit ins Kino kommen will. „Die kann doch kaum richtig Deutsch!“, meint er.  
**Was empfindest du in dieser Situation?**

Du stehst Punkt 19:00 Uhr vor dem Kino und wartest auf deine beste Freundin. 19:30 Uhr schreibt sie dir per Whats-App, dass sie doch nicht kann.  
**Warum regst du dich auf?**



**Wenn du bei den Fragen mit den Reaktionen der Freundin, des Freundes oder des Vaters nicht einverstanden oder verletzt bist, gibt es eine gute Erklärung: Du hast andere Werte.**

**Dir ist vielleicht etwas Anderes wichtiger als anderen. Treue, Toleranz und Gleichberechtigung sind dir offenbar wichtig und du verstehst etwas anderes darunter als die Personen im Beispiel.**

Wenn es in deiner Liebesbeziehung und in Freundschaften gut klappt, heißt das oft: Mit diesen Menschen hast du viele gemeinsame Werte. Ihr müsst euch nicht erst darüber verständigen, wer was möchte und warum. Ihr versteht euch oft blind und habt auch ähnliche Vorstellungen davon, wie ihr eure Werte zeigt.



In diesem Heft findest du heraus, **was dir wichtig ist**. Dabei gibt es oft kein Richtig oder Falsch. Du musst dabei nur ehrlich zu dir sein und darfst anderen damit nicht schaden.

Wenn du zum Beispiel findest, dass in einer Beziehung mit anderen geflirtet werden darf, dann ist das völlig okay. Aber:

- # Du solltest das in einer festen Beziehung offen aussprechen und fragen, ob die oder der andere damit einverstanden ist.
- # Du solltest der oder dem anderen die gleiche Freiheit zugestehen. Ihr solltet also gemeinsam vereinbaren, dass es in eurer Beziehung okay ist, mit anderen zu flirten. Gleichzeitig solltet ihr aber auch besprechen, wo für euch die Grenze ist.

**Wie findest du heraus, was dir wichtig ist?**

Wir haben für dich zwei Werte-Pakete geschnürt:

- # Liebe & Sex
- # Freundschaft

Wenn du deine Werte kennst, verstehst du dich selbst besser. Du weißt auch viel besser, was dir im Leben wichtig ist und was nicht. Umgekehrt ist es auch so: Wenn du weißt, was dir wichtig ist, findest du auch deine Werte heraus.

# LIEBE & SEX

Einige Werte sind besonders wichtig in der Liebe, beim Sex und beim Thema Geschlechter:

**Verantwortung:** Nimm dein Leben selbst in die Hand.

Wenn du erwachsen wirst, übernimmst du mehr Verantwortung für dich und andere. Zum Beispiel, wenn deine Freundin oder deine Sexualpartnerin schwanger wird, haben beide Verantwortung für das Kind.

Aber es ist auch ein tolles Gefühl, verantwortlich zu sein. Es macht stark. Und es zeigt, dass du erwachsener wirst. So kannst du lernen, Verantwortung in der Liebe zu übernehmen:

- ✚ Bestimme deine Partnerschaft mit! Bring deine Wünsche ein, aber sag auch, was dich stört.
- ✚ Werde fürsorglich. Achte auf die Grenzen und Gefühle deiner Freundin oder deines Freundes. Wenn du merkst, dass es ihr oder ihm nicht gut geht, dann sprich es an. Frag auch

nach ihren oder seinen Wünschen. Vielleicht traut sie oder er sich einfach nicht, das von sich aus zu sagen.

- ✚ Sei selbstbewusst. Sag, wenn du beim Sex bereit bist für den nächsten Schritt und wenn nicht. Sag, wenn dir etwas nicht gefällt, eine Berührung unangenehm ist oder zu weit geht.  
**Respektiere das auch bei deiner Freundin oder deinem Freund.**
- ✚ Kümmere dich rechtzeitig um Verhütung, als Mädchen genauso wie als Junge. Kondome schützen außerdem vor HIV/AIDS und senken dein Risiko, dich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) anzustecken.



## Selbstbestimmung: Du bestimmst über deine Sexualität.

Du bestimmst, mit wem du sexuelle Erfahrungen machen möchtest. Ob und wen du heiraten willst, ist auch allein deine Entscheidung – und natürlich die der Braut oder des Bräutigams ;-). Welche sexuelle Orientierung du hast, z. B. hetero-, bi- oder homosexuell, kannst du ganz in Ruhe herausfinden. Wenn du noch nicht volljährig bist, dürfen sich deine Eltern allerdings einmischen, wenn sie sich um dich sorgen und eine Gefahr für dich vermuten. Wenn du zum Beispiel mit einem Erwachsenen sexuellen Kontakt hast. Oder wenn deine Freunde mit illegalen Drogen zu tun haben oder anderweitig kriminell sind. Außerdem gibt es Gesetze zum Schutz von Jugendlichen, die dich vor sexuellen Übergriffen schützen sollen.

**Deine Freiheit hört immer dann auf, wenn du anderen schadest.** Wenn eine Person zum Beispiel nicht mit dir zärtlich sein will, musst du das akzeptieren. Das gilt auch umgekehrt: Es darf dich niemand gegen deinen Willen anfassen oder dich zu etwas zwingen, das du nicht willst. **Wenn dir das passiert, wende dich unbedingt an einen Menschen, dem du vertraust.**

Mehr dazu erfährst du in den Broschüren „Das erste Mal“ und „Meine Rechte“ aus der Reihe **SEX & TIPPS**, die du auf [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de) kostenlos herunterladen kannst.

## Treue: Klärt den gegenseitigen Umgang miteinander.

Für die meisten Menschen ist Treue wichtig – sie möchten, dass die Partnerin oder der Partner nur mit ihnen Sex hat. Es gibt aber auch Paare, die sich in einer offenen Beziehung wohlfühlen: Beide können dann auch andere Sexualpartnerinnen und Sexualpartner haben. Wie du in deiner Beziehung leben möchtest, kannst du am besten mit deiner Freundin oder deinem Freund im Gespräch klären. Falls ihr euch einig seid, dass ihr einander treu sein möchtet, gibt es noch eine andere wichtige Frage: **Wann beginnt Untreue?** Sind heimliche Blicke schon Untreue? Was ist mit Fantasien, die sich nicht auf die Partnerin oder den Partner beziehen? Oder ist eine Person erst untreu, wenn sie mit einer anderen Person knutscht oder Sex hat?

### Wenn du befürchtest, dass deine Partnerin oder dein Partner dir untreu ist, sprich es an.

Wenn ihr euch beim Thema Treue aber gar nicht einigen könnt, kann es leichter sein, sich zu trennen. Denn dann fehlt euch ein wichtiger gemeinsamer Wert in der Beziehung.

### Ehrlichkeit: Sei ehrlich zu anderen – aber auch zu dir selbst.

Wenn dich deine Partnerin oder dein Partner einmal belügt, solltet ihr versuchen herauszufinden, warum. Manchmal gibt es einen nachvollziehbaren Grund dafür und ihr könnt das Problem vielleicht ausräumen. Wenn dich eine Person allerdings ständig hintergeht, dann solltest du darüber nachdenken, die Partnerschaft zu beenden.

Genauso wichtig ist es aber, dass du zu dir selbst ehrlich bist. Wie fühlst du dich? Was stört dich? Was gefällt dir? In einer Partnerschaft solltest du es nicht nur der oder dem anderen recht machen wollen. **Es ist für dich wichtig, dass du sein kannst, wie du bist, und dich nicht verstellen musst.** Denn das geht auf Dauer nicht gut und schadet dir.

### Respekt: Zeige Interesse am Leben anderer.

Respekt ist ein schwieriges Wort. Denn es ist sehr abstrakt und es kann viel bedeuten. Meist bedeutet es: Wenn du eine Person triffst, bist du nett und freundlich und zeigst der Person, dass sie dir nicht egal ist.

**Du nimmst sie und ihre Meinung ernst. Auch wenn sie anders ist als du.** Wenn Personen sich respektieren, „begegnen“ sie sich auf Augenhöhe. Respekt geht über Akzeptanz hinaus, weil eine Person nicht nur einverstanden ist z. B. mit den Wünschen oder Interessen einer anderen Person. Sondern sie hat Interesse an dem Gegenüber und achtet und berücksichtigt dessen Bedürfnisse, Schwächen und Stärken.

**In einer Beziehung bedeutet Respekt:** Du interessierst dich für das, was im Leben deiner Partnerin oder deines Partners passiert. Du fragst nach, wie es ihr oder ihm geht. Du möchtest, dass es ihr oder ihm gut geht. Auch wenn ihr euch nicht immer einig seid. Beim Sex bedeutet Respekt, dass ihr

die Wünsche, Unsicherheiten und Ängste des anderen ernst nimmt und darauf eingeht. Wenn das bei euch gut klappt: **Bedanke dich einfach mal dafür.** Sag deiner Freundin oder deinem Freund, dass du sie oder ihn auch deshalb so toll findest, weil sie oder er auf dich eingeht und dich respektiert.

Wenn deine Partnerin oder dein Partner respektlos mit dir umgeht, fehlt eurer Beziehung eine wichtige Grundlage. **Du solltest es ansprechen, wenn du dich von deiner Partnerin oder deinem Partner verspottet, lächerlich gemacht oder nicht ernst genommen fühlst.** Hilft das nicht, solltest du darüber nachdenken, dich zu trennen.

### Sex mit und ohne Liebe

Viele wünschen sich Sexualität mit einer Person, die sie lieben. Erst dann haben sie Vertrauen und können sich auf die andere oder den anderen einlassen. Viele warten deswegen mit dem Sex bis sie eine feste Partnerin oder einen festen Partner gefunden haben. Allerdings muss körperliche Anziehung nicht immer an Liebe gekoppelt sein. Es gibt auch Menschen, die lernen sich

kennen, schlafen miteinander und sehen sich danach nie wieder. Andererseits gibt es auch Menschen, die eine Person kennenlernen und sich in sie verlieben, sie dann aber nie wieder sehen.

**Wichtig ist, dass du das tust, womit es dir gut geht. Eine wichtige Regel gibt es allerdings: Auf keinen Fall solltest du die andere oder den anderen verletzen. Ihr solltet euch einig sein, was ihr wollt und was nicht.**



# FREUND- SCHAFT

**Gleichberechtigung:** Niemand darf wegen seines Geschlechts benachteiligt werden.

Die Gleichberechtigung von Frauen und Männern ist ein grundlegendes Recht. Es steht im Grundgesetz. Gleichberechtigung heißt zum Beispiel, dass Mädchen genauso lange ausgehen dürfen wie Jungen. **Das gilt auch in einer Beziehung:** Du solltest deiner Partnerin oder deinem Partner das Gleiche zugestehen, was du für dich in Anspruch nimmst.

**Toleranz: Jeder Mensch ist einzigartig.**

Niemand kann sich aussuchen, in welchem Land oder mit welcher Hautfarbe sie oder er geboren wird. Oder ob sie oder er mit einer oder ohne eine Beeinträchtigung zur Welt kommt. Niemand hat das Recht, Menschen auszuschließen oder zu verurteilen, weil sie anders sind. Jeder Mensch darf auch selbst entscheiden, welcher Religion er angehören will, ob er an Gott oder eine andere höhere Macht glaubt – oder nicht.



**Nicht alle Menschen müssen gleich deine Freunde werden. Aber du kannst ihnen das Gefühl geben, dass es okay ist, wie sie sind.**

Es gibt dafür einen ganz einfachen Grundsatz: **Behandle andere so, wie du selbst gern behandelt werden möchtest.**

Wenn andere dich ausgrenzen, vertraue dich einer Person an. Du hast ein Recht auf Schutz und Hilfe.

Es gibt aber auch Grenzen der Toleranz: **Wenn andere dadurch verletzt oder gestört werden, endet die Freiheit jedes Einzelnen.**

Versuche, tolerant zu sein. Das bedeutet: **Andere Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind.** Auch wenn sie anders sind als du.

# WENN DU HILFE BRAUCHST

**Anonyme telefonische Beratung** zu Sexualität, Partnerschaft, Stress mit den Eltern, Schulproblemen oder Gewalt erhältst du beim **Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer: 116111.**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Sämtliche für dich wichtigen Beratungsstellen **in deiner Nähe** findest du auch bei der Suchmaschine von [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de).

**Ausführliche kostenlose Infos gibt es unter [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de),** dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung. **Unter „Rat & Hilfe“ findest du Beratungsstellen in deiner Nähe.**



Auf [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de) kannst du auch **kostenlos Broschüren bestellen.**

**Zum Beispiel:**

- # SEX & TIPPS – Jungenfragen
- # SEX & TIPPS – Mädchenfragen
- # SEX & TIPPS – Körper und Gesundheit
- # SEX & TIPPS – Die erste Liebe
- # SEX & TIPPS – Wo die Liebe hinfällt
- # SEX & TIPPS – Geschlechter: Mädchen? Junge? Oder?
- # SEX & TIPPS – Pille, Kondom & Co.

**Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:**  
BZgA, 50819 Köln  
oder: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)  
Fax: 0221 / 8992-257  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

# WAS FRÜHER WICHTIG WAR

**Anne (75) ist die Oma von Lasse (17). Lasse möchte von ihr wissen, wie das war, als sie ein Teenager war.**

**Lasse: Oma, wie hast du eigentlich Opa kennengelernt?**

**Anne:** In einem Tanzlokal. Ich war mit Freundinnen dort, wir wollten unsere neuen Petticoats ausprobieren. Das waren so bauschige Unterröcke. Ich weiß noch, dass ich meinen erst bei meiner Freundin angezogen habe, weil mein Vater mich sonst nie aus dem Haus gelassen hätte! Dein Opa stand am Rand der Tanzfläche und hat mich beobachtet. Irgendwann haben wir uns unterhalten. Und verabredet, dass wir uns kommenden Samstag in diesem Lokal wiedertreffen.

**Lasse: Habt ihr keine Nummern getauscht?**

**Anne:** Wir hatten noch gar kein Telefon zu Hause! Unsere Nachbarn hatten eins, damit durften wir manchmal telefonieren. Nein, wenn man sich verabredet hatte, dann galt das einfach.

**Lasse: Da ist mir mein Smartphone aber lieber. Wenn ich mal zu spät bin oder absagen muss, kann ich das kurz schreiben und die oder der andere sieht das direkt – egal, wo sie oder er gerade ist.**

**Anne:** Stimmt, das ist schon praktisch. Ich finde es zum Beispiel auch gut, dass ich deine Freundin Leonie kenne, obwohl ihr ja wahrscheinlich nicht gleich heiraten und Kinder kriegen werdet. Bei meinen Eltern war das damals ganz anders. Die haben gesagt: Fang nichts mit einem Jungen an, den du nicht heiraten willst!



**Lasse: Echt? Wie konntest du das denn so früh schon wissen?**

**Anne:** Das konnte ich nicht. Deshalb haben wir Jugendlichen die meisten kleinen Liebschaften auch geheim gehalten. Aber ich verstehe meine Eltern jetzt. Heute ist es selbstverständlich, dass Jugendliche die Pille oder Kondome benutzen. Das gab es in meiner Jugend noch nicht. Meine Eltern hatten einfach Angst, dass ich schwanger werde. Das wäre ein riesiger Skandal gewesen.

**Lasse: Das klingt jetzt alles nicht so toll. Gab es denn auch was, das du früher besser fandest als heute?**

**Anne:** Oh ja! Die Musik war deutlich besser. Beatles, Stones, Elvis Presley – ich kann das gar nicht alles aufzählen. DAS solltest du dir mal auf YouTube anschauen! Und als ich so Mitte 20 war, das war ja Ende der 1960er-Jahre, da war die 68er-Bewegung im Gange und ich habe da voll mitgemacht. Das war die beste Erfahrung meines Lebens. Alles in Frage stellen, sich lautstark beschweren und nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere etwas verbessern zu wollen. Das war ein großartiges Lebensgefühl. Ich finde, dass ihr euch heute ein bisschen zu viel mit euch selbst beschäftigt.

**Lasse: Aber ich hab gerade erst eine Online-Petition gegen die neue Müllverbrennungsanlage unterschrieben! Und einige Freunde von mir engagieren sich ja auch über Online-Medien. Sie sind in Diskussionsforen aktiv oder schreiben Blogs, in denen sie ihre Meinung darstellen und von ihren Erfahrungen berichten.**

**Anne:** Ja? Dann zeig mal her.

**4** von **5** Jugendlichen halten Vielfalt für unbedingt wichtig.

**73**% verhüten beim ersten Mal mit dem Kondom.

**49**% der 17-Jährigen hatten schon einmal Sex.

**97**

Für **97**% sind Freunde, die einen akzeptieren und anerkennen, wichtig.

**26**% der Jungen hatten das erste Mal ungeplant.

**84**% der Jugendlichen sind täglich in ihrer Freizeit im Internet unterwegs.

**92**% der Jugendlichen verhüten beim ersten Mal.

**68**% wollen später einmal selbst Kinder haben.

**43**% der Jugendlichen sind politisch interessiert.

**19**% der Jungen wollen mehr über das Thema Menstruation (Monatsblutung) und Eisprung wissen.

# SO TICKEN JUGENDLICHE HEUTE

**49**% der Mädchen möchten mehr über sexuelle Praktiken wissen.

**89**%

Für mehr als **89**% sind Familie und soziale Beziehungen wichtig.

**61**% der Jugendlichen blicken optimistisch in die eigene Zukunft.

**59**% der Mädchen und **51**% der Jungen fühlen sich für die Verhütung gemeinsam verantwortlich.

**65**% der Jugendlichen machen sich Sorgen wegen des Klimawandels.

**89**% der Jugendlichen finden es besonders wichtig, gute Freunde zu haben.

Quellen:  
Jugendsexualitätsstudie 2020, BZgA  
Shell Jugendstudie 2019  
JIM Studie 2022



# DAS SAGEN ANDERE JUGENDLICHE

Heiraten und Kinder kriegen – das muss nicht sein. Meine Eltern sind auch nicht verheiratet. Ich will später mal Chefärztin im Krankenhaus sein und das ist nicht so leicht mit einer Familie.

ANNA

Manchmal trage ich gerne kurze Röcke und genieße die Blicke der Jungs. Aber ich respektiere, dass andere Mädchen andere Vorstellungen von passender Kleidung haben, zum Beispiel ein Kopftuch tragen.

MARINA

Ich finde, man sollte sich erst mal richtig kennenlernen, bevor man miteinander schläft.

LUKAS

JESSICA

Ich finde, Schwule und Lesben sollten nicht schräg angeguckt werden. Jeder Mensch sollte seine Gefühle leben können. Sonst wird man doch nie glücklich.

Ich hätte ein Problem damit, jetzt Vater zu werden. Deshalb nehme ich auch immer Kondome.

BEN



Treue ist für mich nicht so wichtig. Meine Freundin und ich haben besprochen, dass wir auch andere küssen dürfen, zum Beispiel bei Partys. Wir lieben uns danach ja noch genauso sehr wie vorher.

JANNIS

Mein Freund sollte offen über Ängste und Probleme reden können. Mein Ex zum Beispiel hat nie den Mund aufgekreiert – da hätte ich einen Kurs im Hellsehen gebrauchen können.



FRANZISKA

Ich will mit dem Sex bis zur Heirat warten. Das will ich nur mit meinem Mann erleben.

HANNAH

Manche sagen, nur die Frau ist für die Verhütung zuständig, aber das stimmt nicht. Auch der Mann muss sich darum kümmern. Ich kann ja nicht einfach erwarten, dass das Mädchen schon die Pille nehmen wird.

JULIAN

Heiraten ist mir wichtig. Und dass ich später mal viele Kinder habe.

EVA

LARA

Meinen ersten Sex hatte ich mit einem Urlaubsflirt. Er hat nur Spanisch gesprochen, wir konnten uns kaum verständigen. Es war ein tolles Abenteuer und ich konnte einfach ausprobieren, was mir Spaß macht, ohne dass der Junge denkt, wir sind jetzt automatisch ein Paar.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich die richtigen Freunde gefunden habe. Erst haben die ganz Coolen in meiner Klasse so getan, als ob sie den Rollstuhl akzeptieren. Aber irgendwann haben sie doch blöde Sprüche gemacht. Das brauche ich nicht.

FABIAN

# LERNE DICH BESSER KENNEN

**Streit, Freude, Angst, Liebe, Frust, Übermut, Wut – in deinem Alltag begleiten dich viele Gefühle. Du reagierst damit auf Dinge, die passiert sind. Manchmal findest du hinterher: Das war nicht richtig, wie ich da reagiert habe.**

Kannst du dich an so eine Situation erinnern? Dann spiel sie doch hier noch einmal im Kopf durch! Mit diesem Kreislauf lernst du dich, deine Gefühle und deine Werte noch besser kennen. Am meisten Spaß macht das übrigens zusammen mit einer Freundin oder einem Freund, die oder der dich gut kennt. So könnt Ihr z. B. auch gegenseitig aufschreiben, was euch wichtig ist. Hier ein Beispiel von Anna (16) für dich:

## 1. Was ist passiert?

Ich habe meinen Crush in der Stadt getroffen. Endlich mal allein – ohne dass andere Freunde von mir oder ihm dabei waren. Das hatte ich mir so oft vorgestellt und gewünscht. Aber dann hab ich kein ordentliches Wort herausbekommen und wusste gar nicht, was ich sagen soll! Mein Crush fragte: „Bist du gleich noch verabredet oder so?“

Und ich so: „Ja, ich treffe mich noch mit Freunden zum Abhängen. Ich bin gerade auf dem Weg zur Bushaltestelle.“ Mein Crush sagt: „Cool, viel Spaß. Dann sag ich mal Tschüss, damit du den Bus nicht verpasst.“

## 2. Was hast du dabei gedacht? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Ich war unsicher, schüchtern und völlig überfordert mit der Situation. Ich habe die ganze Zeit gedacht: Nutze die Situation und mach ein Date mit ihm aus. Oder mach zumindest einen guten Eindruck auf ihn. Aber vor lauter Nachdenken konnte ich mich gar nicht entspannt unterhalten.

## 3. Was war gut an der Erfahrung? Was war schlecht an der Erfahrung?

Gut war, dass ich jetzt sicher weiß, dass ich wirklich verliebt bin. Ich hatte Herzerasen und feuchte Hände und konnte für den Rest des Tages an nichts anderes denken. Gut war auch, dass er vielleicht versucht hat, mich nach einem Date zu fragen, sich dann aber nicht getraut hat.

Schlecht war, dass er den Eindruck bekommen haben könnte, ich wollte

einfach schnell weiter. Dabei wollte ich genau das Gegenteil! Boah, ich ärgere mich so über mich selbst!

## 4. Warum hast du so gehandelt?

Ich wollte nichts Doofes sagen und hatte Angst, dass er mich nicht gut finden könnte. Deshalb wollte ich wahrscheinlich lieber aus der Situation fliehen, als einen blöden Eindruck zu hinterlassen.

## 5. Was hättest du anders machen können?

Einfach nicht so viel denken und abwarten, was er so sagt. Und wenn ich nicht gesagt hätte, dass ich gleich noch verabredet bin, hätte er mich vielleicht gefragt, ob wir zusammen noch was

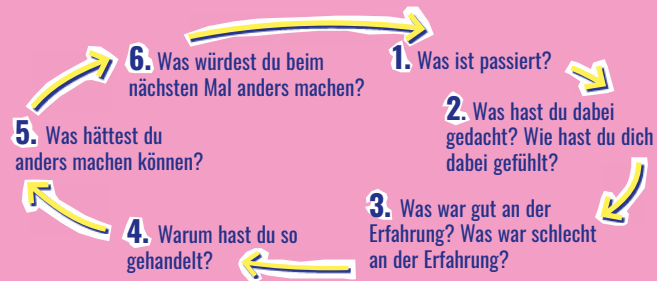
trinken gehen oder so. Ich war nämlich gar nicht fest verabredet. Ich wollte nur nicht, dass er denkt, ich hätte nichts zu tun und keine Freunde.

## 6. Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

Ich würde versuchen, ruhiger zu bleiben und den Moment mehr genießen. Ich würde nicht versuchen, zu flüchten, sondern abwarten, was sich aus der kurzen Unterhaltung ergeben kann.

Diese Broschüre gibt es auch als PDF im Internet, wo du die Seite ausdrucken und immer neu ausfüllen kannst:  
<https://shop.bzga.de>

Diesen Kreislauf kannst du für viele Situationen benutzen, über die du hinterher nachdenkst.





## In deinem Kopf rattert es?

Du fragst dich, warum Menschen unterschiedliche **ANSICHTEN** haben und verschiedene Sachen wertvoll finden? Das liegt an ihren **WERTEN**.

Manchen ist es wichtig, **VERANTWORTUNG** zu übernehmen, anderen bedeuten **FREUNDSCHAFTEN** alles. Auch in der **LIEBE** spielen Werte eine große Rolle. Wie stellst du dir deine Beziehung vor und wie willst du später einmal leben? Das herauszufinden und was dir wichtig ist, dabei hilft dir diese Broschüre!

Weitere Infos zum Thema findest du auf <https://www.loveline.de/themen/freunde-familie/alles-veraendert-sich/>



**Viel Spaß beim Lesen  
wünscht dir deine BZgA**