

# Liebe ist für alle da





Arbeiterwohlfahrt  
Bezirksverband  
Niederrhein e.V.

## Impressum

herausgegeben von

Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Niederrhein e.V.

Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus, Lützwowstr. 32

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:

Jürgen Otto, Elke Hammer-Kunze

Text von Katinka Vooren und David Klöcker

[www.lore-agnes-haus.de](http://www.lore-agnes-haus.de)

Illustrationen von Jennifer Engler

Gestaltung von Christian Büning

## Liebe ist für alle da

Man kann viele Menschen gern haben oder lieb haben. Zum Beispiel die Eltern oder die Geschwister oder andere Verwandte. Aber auch Freunde oder Freundinnen.

Manchmal gibt es einen Menschen, den man besonders gern mag. **Man verliebt sich in ihn.** Das kann zum Beispiel ein Kollege oder eine Kollegin aus deiner Werkstatt sein oder jemand aus deiner Schule.

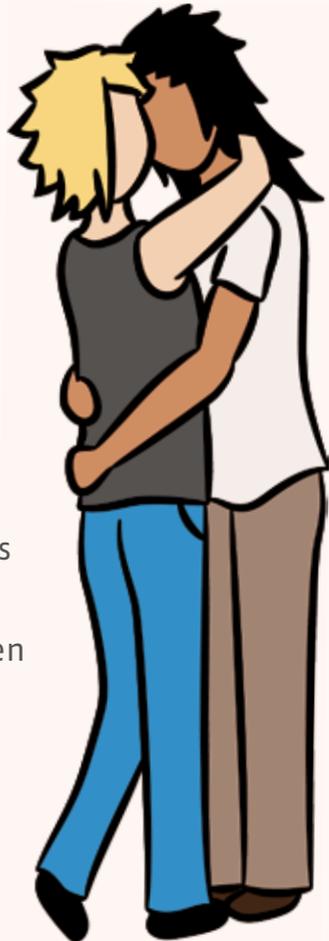


## Verliebt sein heißt:

Man ist aufgeregt, wenn man den Menschen sieht oder an ihn denkt. Man will oft in seiner Nähe sein. Man möchte schöne Dinge zusammen machen und viel Zeit gemeinsam verbringen.

Manchmal hat man **ein Kribbeln im Bauch**, wenn man den Liebsten oder die Liebste sieht. Das nennt man „Schmetterlinge im Bauch“ haben. Es fühlt sich schön an.

Manchmal passiert es, dass man einen Menschen zum ersten Mal sieht und sich gleich verliebt. Das nennt man „Liebe auf den ersten Blick“. Oft verliebt man sich aber erst, wenn



man den anderen besser kennenlernt. Man verabredet sich zum Beispiel zu einem Kaffee oder einem Eis und redet miteinander.

Es kann sein, dass der andere das Gleiche fühlt wie du. Aber manchmal hat der andere nicht solche Gefühle wie du. Dann bist du traurig und hast Sehnsucht nach dem anderen Menschen. Das nennt man „**Liebeskummer**“.



Manchmal verliebt sich eine Frau in einen Mann oder ein Mann in eine Frau. Es gibt aber auch Frauen, die sich in eine Frau verlieben. Oder Männer, die sich in einen Mann verlieben. **Es ist nicht wichtig, welches Geschlecht der andere hat.** Wichtig ist nur, dass man sich mag.



Die meisten Liebespaare verbringen viel Zeit zusammen. So lernen sie sich immer besser kennen. Manche teilen auch ihren Alltag miteinander. Sie gehen zusammen einkaufen oder kochen zusammen. **Viele finden es auch sehr schön, wenn sie sich umarmen und berühren können.** Manche halten gerne Händchen. Manche mögen gern auf dem Sofa kuscheln. Und andere schlafen gern im selben Bett und haben Sex miteinander.

Am besten spricht man darüber, was man zusammen machen will.

Es ist ganz wichtig, dass beide es schön finden. Man kann dem anderen sagen, was man sich wünscht und was man nicht mag.

# Liebeskummer

Wenn man in jemanden verliebt ist, aber der andere ist nicht verliebt. Der andere hat nicht die gleichen Gefühle. Oder der andere hat die Beziehung beendet.

## Was kann man bei Liebeskummer tun?

Wie kann man jemandem helfen, der Liebeskummer hat?

Hier sind ein paar Tipps:

-  Man kann sich einen Abend Zeit nehmen nur für sich selbst. Man kann **einen traurigen Film sehen und weinen**. Oder ganz viel Eis oder Schokolade essen.
-  Man kann ein heißes Bad nehmen oder sich einen schönen Film anschauen.
-  Man kann sich ablenken: viel arbeiten oder sich mit Freunden treffen. **Oder ins Kino gehen oder etwas anderes Schönes machen**.

- ♥ Man kann mit einem sehr guten Freund oder einer Freundin **über seine Gefühle sprechen**.
- ♥ Oder man nimmt einen Schuhkarton und tut alles hinein, was einen an den Liebsten oder die Liebste erinnert. Dann klebt man den Karton mit Klebeband zu und stopft ihn ganz hinten in den Schrank. So muss man nicht immer an den anderen denken.



## Eine Beziehung haben

Wenn zwei Menschen eine Beziehung haben, verbringen sie viel Zeit miteinander und machen schöne Sachen zusammen. Das ist wichtig.

Es ist aber auch wichtig, dass man für den anderen da ist, wenn es ihm oder ihr mal nicht so gut geht. Zum Beispiel, wenn der Partner oder die Partnerin Stress bei der Arbeit hat. **Manchmal streitet man sich. Das ist in einer Beziehung normal.** Manchmal streitet man sich über kleine Sachen. Zum Beispiel, was man im Fernsehen sehen will.

Manchmal streitet man sich über große Sachen. Zum Beispiel über Freunde vom Partner oder der Partnerin, die man nicht leiden kann.



# Wichtige Dinge in einer Beziehung

Wie geht es dem Partner  
oder der Partnerin?

Was braucht der Partner  
oder die Partnerin?

Was brauche ich selbst,  
damit es mir in der Beziehung gut geht?

# Sex haben

Sex kann für Frauen und Männer sehr schön sein.

Sex kann man zu zweit machen oder alleine.

Wenn man Sex alleine macht, heißt es Selbst-Befriedigung. Dabei fasst man sich selber an. Man streichelt sich am ganzen Körper oder an den Brüsten, an der Vagina oder am Penis. **Das macht schöne Gefühle.**

Manchmal sind die Gefühle so stark, dass man einen Höhepunkt hat. Der heißt Orgasmus. Nach dem Höhepunkt werden die schönen Gefühle wieder weniger. Dann ist man ganz entspannt.

Wenn man Sex zu zweit hat, kann man alles machen, was man schön findet. Zum



Beispiel sich gegenseitig überall anfassen und küssen. Man kann es ausprobieren und auch darüber reden. Man kann sagen „Da mag ich es“ oder „Da finde ich es nicht so schön.“

Beim Sex passiert ganz viel im Körper. Man wird warm, man atmet schneller und das Herz schlägt schneller. Der Penis wird steif und richtet sich auf. Die Vagina wird ganz feucht.

Man kann den Penis in die Vagina stecken und ihn darin bewegen. Das nennt man „zusammen schlafen“.

**Es soll sich für beide gut anfühlen.**

Wenn man den Penis in die Vagina steckt, kann die Frau schwanger werden. Wenn man das nicht will, muss man ein Kondom benutzen. Oder die Frau muss die Pille nehmen.



Man kann den Penis auch in den Po stecken. Dabei muss man sehr vorsichtig sein. Man muss den Penis gut einschmieren, damit er besser gleitet.

Wenn Männer mit anderen Männern Sex haben, können sie keine Kinder bekommen.

Auch wenn Frauen mit anderen Frauen Sex haben, können sie keine Kinder bekommen.

Aber es gibt Krankheiten, die man beim Sex bekommen kann.

Vor solchen Krankheiten kann man sich schützen, wenn man Kondome benutzt.



## Wenn man keinen Sex will und trotzdem dazu gedrängt wird

Man kann sich Hilfe holen. Es gibt in jeder Stadt Beratungsstellen, wo man Hilfe bekommt. In Essen gibt es zum Beispiel das Lore-Agnes-Haus.



## Wichtige Regeln für den Sex:

- ♥ Sex soll **Spaß machen**. Sex soll **nicht** wehtun.
- ♥ Sex ist privat. Man macht es nicht draußen in der Öffentlichkeit. Man macht es zu Hause in der Wohnung oder im eigenen Zimmer. Man muss dafür sorgen, dass man Ruhe hat und nicht gestört wird.
- ♥ Man muss **auf den anderen achten**.
- ♥ Wenn der andere sagt:  
„**Nein!**“ oder „**Stopp!**“ oder „**Das will ich nicht!**“,  
dann muss man sofort aufhören. Sex soll beiden Spaß machen.
- ♥ Du möchtest nicht schwanger werden. Dann musst du die Pille oder ein Kondom benutzen. Das sind Verhütungs-Mittel. Sie können eine Schwangerschaft verhindern.

- ♥ Ein Kondom schützt auch vor Krankheiten, die man beim Sex bekommen kann.
- ♥ Sex mit Betreuern und Betreuerinnen ist verboten.  
Man darf keinen Sex mit Verwandten haben.
- ♥ In Deutschland ist Sex erlaubt,  
wenn man 14 Jahre alt ist.

## Hast du Fragen zu Liebe und Sex?

Dann kannst du in eine Beratungs-Stelle gehen.  
Wenn du in Essen wohnst, kannst du zu uns in das  
Lore-Agnes-Haus kommen. Wir können dir helfen, zum  
Beispiel:

- ♥ wenn du über deine Beziehung **sprechen willst**
- ♥ wenn du mehr über deinen Körper und Sex  
**wissen willst**
- ♥ wenn dich jemand beim Sex zu etwas drängt, was du  
nicht willst
- ♥ wenn du wissen willst, wie man verhüten kann

# Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus

AWO Bezirksverband Niederrhein e.V.

Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus

Lützwowstr. 32, 45141 Essen

Tel.: 0201/3105-3

[www.lore-agnes-haus.de](http://www.lore-agnes-haus.de)



Beratungszentrum  
Lore-Agnes-Haus

gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration