Hallo Mädels, hallo Jungs!
Wie wichtig ist dir Treue und Ehrlichkeit? Wie kannst du rücksichtsvoll mit anderen umgehen?

Das, was dir wichtig ist und was du richtig und falsch findest – das sind deine Werte. Werte sind wie Regeln, an denen wir uns orientieren und die uns Halt geben. Für die einen sind Verantwortung und Kompromisse wichtig, andere möchten am liebsten immer den eigenen Kopf durchsetzen.

Auch in der Liebe spielen Werte eine wichtige Rolle. Wie stellst du dir deine Beziehung vor? Wie willst du später einmal leben? Die Broschüre gibt dir Anregungen, eine eigene Haltung zu finden und zu vertreten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch
eure BZgA

ZUVERLÄSSIGKEIT ... GLÜCK ... NÄCHSTENLIEBE ... GLAUBE ... GLEICHBERECHTIGUNG RESPEKT ... FREUNDSCHAFT ... EHRE ... VERANTWORTUNG ... SELBSTVERTRAUEN FAMILIE ... DEMOKRATIE ... FÜRSORGE EHRLICHKEIT ... VERSCHIEDENHEIT ... TREUE LIEBE ... AKZEPTANZ ... FÜREINANDER DA SEIN ... MENSCHENWÜRDE ... TOLERANZ GEWALTFREIHEIT ... SPASS ... SOLIDARITÄT GESUNDHEIT ... FREIHEIT ... RÜCKSICHT WARTEN ... MITGEFÜHL ... TRADITION ... OPTIMISMUS ... GEDULD ... SELBSTBESTIMMUNG

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

WAS FRÜHER ZÄHLTE

Mit diesen Werten sind deine Eltern und Großeltern aufgewachsen.

1950er-Jahre
In dieser Zeit hatte die Familie eine große Bedeutung. Es war selbstverständlich, dass man heiraten und Kinder bekommen sollte. Unverheiratete Mütter hatten es schwer. Homosexualität war verboten und wurde mit Gefängnis bestraft.

Sexualität durfte nur in der Ehe stattfinden. Man sollte sich auch nicht selbst befriedigen. Jungen und Mädchen wurde erzählt, das mache krank.

Es gab keine Antibabypille und auch Kondome waren schwer zu bekommen. Schwangerschaftsabbrüche waren generell verboten.

Frauen hatten weniger Rechte als Männer! Zum Beispiel durfte eine Frau nicht gegen den Willen ihres Ehemannes arbeiten gehen! Das Geld, das sie verdiente, verwaltete ihr Mann. Und das Familienrecht bestimmte, dass in Erziehungsfragen der Vater das letzte Wort hatte.

1960er-Jahre
1961 kam die Antibabypille auf den Markt. Frauen konnten jetzt verhüten und ohne Angst vor einer Schwangerschaft Sex haben. Das war ein wichtiger Schritt für die Selbstbestimmung von Frauen.

Frauen hatten noch immer viel weniger Rechte als Männer. Und über Sex wurde öffentlich nicht geredet.

Ende der Sechzigerjahre gingen Studentinnen und Studenten auf die Straße und kämpften für Gleichberechtigung und auch für mehr sexuelle Freiheiten. Das war die 68er-Bewegung. Ein erster Erfolg war, dass Homosexualität ab 1968 nicht mehr strafbar war.

1970er-Jahre
Es wurde offener über Sexualität gesprochen und in der Schule wurde erstmals Sexualaufklärung angeboten. Jugendliche machten früher erste sexuelle Erfahrungen – auch vor der Ehe.

Um neue Lebensformen auszuprobieren, zogen viele junge Menschen in Wohngemeinschaften.

Werte wie Treue waren plötzlich out. Und doch träumte man insgeheim von Liebe, Heirat und Romantik.

1980er-Jahre
Zu Beginn der Achtzigerjahre erkrankten die ersten Menschen an AIDS. Kurz darauf entdeckte man das HI-Virus, das die Krankheit auslöst. Das veränderte einiges. Seitdem wird in Schulen über Sexualität und AIDS aufgeklärt.

1990er-Jahre
Über Themen wie sexuelle Gewalt und sexuellen Missbrauch wurde endlich offen gesprochen. Man erkannte, dass Kinder- und Jugendrechte gestärkt werden müssen. Bis heute werden überall auf der Welt Gesetze erlassen und überarbeitet, um Kinder und Jugendliche besser vor sexuellen Übergriffen zu schützen.

So kann man heute leben:
Die meisten Menschen können ihr Leben heute nach eigenen Wünschen gestalten oder – dort, wo Wünsche nicht in Erfüllung gehen – neu beginnen. Man kann heiraten, aber auch unverheiratet zusammenleben oder Single bleiben. Es gibt die Mutter-Vater-Kind-Familie, alleinerziehende Mütter und Väter und sogenannte Patchwork-Familien. Das sind Familien, in denen mindestens ein Elternteil ein Kind oder mehrere Kinder aus einer früheren Beziehung mitgebracht hat.

Auch Lesben und Schwule können eine Lebenspartnerschaft eingehen, sie ist der Ehe weitgehend gleichgestellt.

Auch im Verhältnis zwischen Männern und Frauen hat sich viel verändert. Zum Beispiel übernehmen viele Männer die Verantwortung für Verhütung, indem sie Kondome benutzen. Oder sie übernehmen Verantwortung für ihre Kinder, wenn sie in Elternzeit gehen. In manchen Familien verdienen die Mütter das Geld, während sich die Väter um Haushalt und Kinder kümmern. Bei manchen Paaren sind beide Partner erwerbstätig und teilen sich die Familienarbeit und die Kindererziehung.

ZÜNDSTOFF – DARÜBER KANN MAN STREITEN

Dass die meisten Menschen für Gleichberechtigung und Toleranz sind, ist klar. Aber es gibt auch Werte, für die man nicht so leicht eine gemeinsame Position findet.

Treue
Für die meisten Menschen hat Treue eine zentrale Bedeutung. Was ist Treue? Wann beginnt Untreue? Sind Blicke, die man mit einem Jungen oder einem Mädchen austauscht, schon Untreue? Was ist mit Fantasien, die sich nicht auf den Partner/die Partnerin beziehen? Oder ist man erst untreu, wenn man sich in jemand anderen verliebt hat oder mit jemand anderem knutscht oder Sex hat?

Wenn du befürchtest, dass deine Partnerin oder dein Partner dir untreu ist, dann sprich das an. Nicht jeder Blick muss gleich Fremdgehen heißen. Wenn ihr aber gar nicht übereinkommt, ist es vielleicht leichter, sich zu trennen.

Ehrlichkeit
Ehrlichkeit ist den meisten Menschen ganz wichtig. Wenn dich deine Partnerin oder dein Partner mal anlügt, solltet ihr versuchen herauszufinden, warum. Manchmal gibt es einen nachvollziehbaren Grund dafür und ihr könnt das Problem vielleicht ausräumen. Wenn dich jemand allerdings ständig hintergeht, dann solltest du die Partnerschaft beenden.

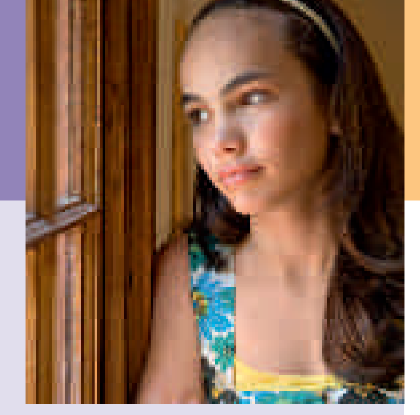
Sex mit und ohne Liebe
Die meisten wünschen sich Sexualität mit jemandem, den sie lieben. Erst dann haben sie Vertrauen und können sich ganz fallen lassen. Die körperliche Nähe ist der Ausdruck ihrer Liebe und macht sie einzigartig und besonders. Viele Jugendliche warten deswegen auf den Richtigen/die Richtige.

Körperliche Anziehung ist nicht immer an Liebe gekoppelt. Es gibt auch Menschen, die lernen sich kennen, schlafen miteinander und sehen sich danach nie wieder. Wenn sich dann einer von beiden verliebt, kann das sehr schmerzhaft sein.

Wichtig ist, dass du das tust, womit es dir gut geht. Eine wichtige Regel gibt es allerdings: auf keinen Fall den anderen zu verletzen.

Häufiger Partnerwechsel
Manchmal wechselt man den Partner/die Partnerin, weil man das Gefühl hat, er/sie passt nicht so richtig zu einem. Andere möchten sich noch ein wenig ausprobieren, bevor sie sich fest und dauerhaft binden.

Wenn du allerdings selbst auf der Suche nach einer festen Beziehung bist, kann es enttäuschend sein, an einen „Schmetterling" zu geraten – also an ein Mädchen oder einen Jungen, das/der von „Blume zu Blume" flattert. Das geht dann einfach nicht zusammen.



Schwanger – was nun?
Wenn du Gewissheit hast, dass du schwanger bist, ist vor allem eines wichtig: Du musst für dich und dein Kind die richtige Entscheidung treffen. Auch wenn es dir schwerfällt oder du Angst vor den Reaktionen der anderen hast, ist es gut, wenn du dir dabei helfen lässt. Unterstützung kannst du dir in einer Schwangerschaftsberatungsstelle holen. Du bekommst dort alle Informationen und Hilfen, die du brauchst.

Kann und möchte ich jetzt schon Mutter sein? Was ist mit meinem Freund? Was ist mit einer Adoption? Die Entscheidung für oder gegen ein Kind kann das ganze Leben verändern. Um für dich selbst das Richtige zu tun, ist es wichtig, dich gründlich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Weitere Infos zum Thema Schwangerschaft findest du unter www.schwanger-unter-20.de

AUSWERTUNG DES PSYCHOTESTS

Zähl nach, welche Farbe du am häufigsten angekreuzt hast, und lies den entsprechenden Text dazu.

☺ Dir ist ganz wichtig, dass dein Freund oder deine Freundin dir treu ist. Wahrscheinlich bist du eher ein Sicherheitsmensch. Partnerinnen oder Partner, die sich nicht hundertprozentig auf dich einlassen, sind nicht die Richtigen für dich. Gut so. Aber wie reagierst du, wenn dein Schatz mal fremdgeht und ihm/ihr das leid tut? Manchmal muss man auch verzeihen können.

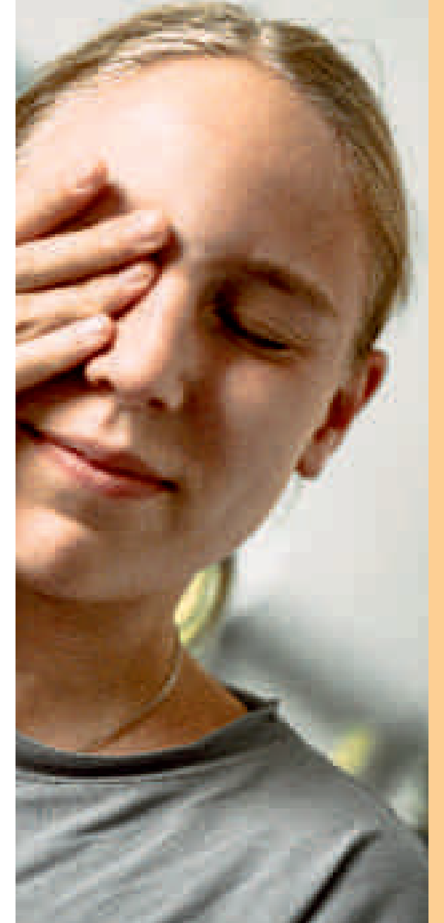
☺ Dir sind Offenheit und Ehrlichkeit wichtig. Du möchtest gerne wissen, woran du bei anderen bist, und magst es gar nicht, wenn dein Freund/deine Freundin um den heißen Brei herumredet. Verständlich. Pass aber ein bisschen auf, dass du Ehrlichkeit nicht zum Gesetz machst. Manchmal lügt man, weil man eben auch nur ein Mensch ist. Das kennst du von dir doch auch, oder?

☺ Du legst großen Wert auf Verantwortung. Vermutlich verfolgst du klare Ziele im Leben, hast deine Mitmenschen gut im Blick und kannst ansprechen, wenn dich etwas stört. Respekt: Du bist schon ganz schön erwachsen! Achte aber darauf, dass du nicht zu viel Verantwortung übernimmst. Manchmal tut es auch gut, abzuschalten und andere machen zu lassen.

☺ Für dich ist Toleranz ein hoher Wert. Du magst es nicht, wenn andere ausgegrenzt werden und hast ein sensibles Gespür für Ungerechtigkeiten. Vielleicht würdest du auch eingreifen, wenn jemand böse angemacht wird. Das ist eine tolle Eigenschaft! Pass aber auf, dass du nicht selbst in Gefahr gerätst, wenn du dich für andere einsetzt. In manchen Situationen ist es besser, Hilfe zu holen.

☺ Dir ist Selbstbestimmung wichtig. Du lässt dir nichts gefallen und weißt auch ziemlich genau, was du willst. Du kannst gut deine Meinung vertreten und schreckst nicht so schnell vor Konflikten zurück. Wahrscheinlich kommst du nicht so leicht in Gefahr, „Ja" zu sagen, wenn du eigentlich „Nein" meinst. Sehr gut! Achte aber darauf, dass du anderen die gleiche Selbstbestimmung zugestehst wie dir selbst.

WENN DU HILFE BRAUCHST...



Anonyme telefonische Beratung zu Sexualität, Partnerschaft, Stress mit den Eltern, Schulproblemen oder Gewalt erhältst du beim **Kinder- und Jugendtelefon:** 0800/111 0 333.
www.kinderundjugendtelefon.de

Sämtliche für dich wichtigen **Beratungsstellen** in deiner Nähe findest du auch bei der Suchmaschine von www.dajeb.de.

Ausführliche kostenlose Infos gibt es unter www.loveline.de, dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Unter „Rat & Hilfe" findest du Beratungsstellen in deiner Nähe.

Hier kannst du auch kostenlos Broschüren bestellen. Zum Beispiel:

sex 'n' tipps	Jungenfragen
sex 'n' tipps	Mädchenfragen
sex 'n' tipps	Körper und Gesundheit
sex 'n' tipps	Die erste Liebe
sex 'n' tipps	Wohin, wenn's brennt?
sex 'n' tipps	Verhütung auf einen Blick
sex 'n' tipps	Verhüten – eine gemeinsame Sache

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:
BZgA, 50819 Köln
oder: order@bzga.de
Fax: 0221/8992-257

SEX
'n' tipps

Was mir wichtig ist

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

loveline.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149–161
50825 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Oliver Schwenner

Fotos: Fotolia, IMAGE SOURCE, ISTOCK, PhotoAlto, Photocase, STOCK4B-RF

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 3.300.05.16

Dieses Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellung:
BZgA, 50819 Köln
Fax: 0221 8992-257
E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13066006

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

loveline.de

ÜBERSICHT

- Worauf es in der Liebe und beim Zusammenleben ankommt
- Psychotest: Meine Werte
- Was früher zählte
- Zündstoff – darüber kann man streiten
- Auswertung des Psychotests
- Wenn du Hilfe brauchst…

Ben:
Heiraten ist mir wichtig. Und dass ich später mal viele Kinder hab.

Julia:
Viele sagen, nur die Frau ist für die Verhütung zuständig, aber das stimmt nicht. Auch der Mann muss sich darum kümmern. Kondome sind nicht nur wegen AIDS eine gute Erfindung.

Meltem:
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.

Anne:
Heiraten und Kinder kriegen müssen nicht sein… meine Eltern sind auch nicht verheiratet. Ich will später mal Stewardess werden und das ist nicht so leicht mit Familie.

Franziska:
Mein Freund sollte offen über Ängste und Probleme reden können. Mein Ex zum Beispiel hat nie den Mund aufgekriegt – da hätt ich gut einen Kurs im Hellsehen brauchen können.

Jannis:
Treue ist für mich das absolut Wichtigste. Wenn meine Freundin fremdgehen würde, dann wär's das gewesen.

Gunnar:
Ich hätte ein Problem, wenn meine Freundin nicht ehrlich wäre. Eine Beziehung, in der man sich nicht vertrauen kann, kannst du vergessen!

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

Judith:
Ich will mit dem Sex bis zur Heirat warten, das will ich nur mit meinem Mann erleben.

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

Eva:
Ich hätte ein Problem damit, jetzt schwanger zu werden. Deshalb nehm ich auch immer die Pille.

WORAUF ES IN DER LIEBE UND BEIM ZUSAMMENLEBEN ANKOMMT

Einige Werte sind besonders wichtig in einer Partnerschaft, in der Familie, unter Freunden oder im Kontakt zu Fremden:

Gleichberechtigung:
Menschen dürfen nicht wegen ihres Geschlechts benachteiligt werden!

Die Gleichberechtigung von Frauen und Männern ist ein grundlegendes Recht. Gleichberechtigung heißt zum Beispiel, dass Männer auch die Kindererziehung übernehmen, während Frauen arbeiten gehen. Oder dass Mädchen genauso lange ausgehen dürfen wie Jungen. Das gilt auch in einer Beziehung: Da solltest du deinem Partner/deiner Partnerin das Gleiche zugestehen, was du für dich in Anspruch nimmst.

Gleichberechtigung heißt auch, dass man so sein kann, wie man ist, und nicht irgendwelche Erwartungen, wie ein Mann oder eine Frau zu sein hat, erfüllen muss.

Verantwortung:
Nimm dein Leben selbst in die Hand!

Wenn du erwachsen wirst, übernimmst du immer mehr Verantwortung für dich und andere. Das ist nicht immer einfach, denn das heißt auch, die Konsequenzen zu tragen. Wenn du als Junge zum Beispiel beim Sex das Kondom vergisst und deine Freundin schwanger wird, musst auch du für das Kind Sorge tragen.

Aber es ist auch ein tolles Gefühl, verantwortlich zu sein. Es macht einen stark. Und es zeigt, dass man erwachsener wird. So kannst du lernen, Verantwortung zu übernehmen:

- Bestimme deine Partnerschaft mit! Bring deine Wünsche ein, aber sag auch, was dich stört. Was nicht so verantwortlich ist: den Mund halten und hoffen, dass sich die Dinge von selbst klären.
- Verantwortung heißt auch, fürsorglich zu sein. Achte die Grenzen und Gefühle deines Freundes oder deiner Freundin. Wenn du merkst, dass es ihm oder ihr nicht gut geht, dann sprich es an.

- Das gilt auch für den Sex. Sag, wenn du 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 deinem Gegenüber!
- Kümmere dich rechtzeitig um Verhütung (siehe auch „sex 'n' tipps: Verhütung“), als Mädchen genauso wie als Junge. Im Übrigen schützen Kondome auch vor sexuell übertragbaren Infektionen und AIDS!

Toleranz:
Jeder Mensch ist einzigartig!

Jeder Mensch lebt sein Leben auf seine Weise. Man kann sich nicht aussuchen, in welchem Land oder mit welcher Hautfarbe man geboren wird. Ob man gesund zur Welt kommt oder mit einer Behinderung lebt. Niemand hat das Recht, Menschen dafür oder aufgrund ihrer sexuellen Orientierung auszuschließen oder zu verurteilen.

Auch die Wahlfreiheit der Religionen und Glaubensrichtungen ist ein Menschenrecht. Jeder Mensch darf selbst entscheiden, welcher Religion er angehören will, ob er an Gott oder eine andere höhere Macht glaubt – oder nicht.

Versuche, tolerant zu sein. Und wenn andere dich ausgrenzen, vertrau dich jemandem an. Ausgrenzung ist auf Dauer nicht auszuhalten. Du hast ein Recht auf Schutz und Hilfe.

Akzeptanz bedeutet noch mehr, nämlich Andersartigkeit nicht nur zu tolerieren (dulden), sondern sie auch zu akzeptieren (annehmen). Das setzt eine gewisse Reife voraus. Aber vielleicht hast du die ja längst.

Übrigens:
Toleranz und Akzeptanz sind unverzichtbare Voraussetzungen für Freiheit und Demokratie in unserem Land. Denn nur so ist garantiert, dass jeder Mensch gemäß seinen Fähigkeiten und Wünschen leben kann.

Respekt:
Begegne anderen mit Respekt!

Mit Respekt ist nicht nur gemeint, Autoritäten wie Lehrer oder die Polizei zu respektieren. Respekt heißt vor allem, Mitmenschen mit Wertschätzung und Achtung zu behandeln. Auch wenn du jemanden nicht magst: Mach niemanden lächerlich. Natürlich hast auch du ein Recht darauf, dass man dir respektvoll begegnet.

In einer Liebesbeziehung ist Respekt das A und O. Wenn deine Partnerin oder dein Partner respektlos mit dir umgeht, fehlt eurer Beziehung die wichtigste Grundlage. Dann solltest du das ansprechen. Hilft das nicht, solltest du dich besser trennen.

Beim Sex bedeutet Respekt, dass man die Wünsche, Unsicherheiten und Ängste des anderen ernst nimmt.

Selbstbestimmung:
Nur du entscheidest über deine Sexualität!

Jeder Mensch darf über seine Sexualität selbst bestimmen. Du entscheidest, mit wem du befreundet bist und wann und mit wem du deine ersten sexuellen Erfahrungen machen willst. Du entscheidest, ob du lesbisch, schwul oder heterosexuell leben willst. Auch, ob und wen du heiratest, bestimmst nur du selbst.

Übrigens:
Du hast auch das Recht, Verhütungsmittel zu benutzen. Jungen können für Verhütung sorgen, indem sie ein Kondom verwenden.

Wichtig: Deine Freiheit hört immer dann auf, wenn du anderen schadest. Wenn jemand zum Beispiel nicht mit dir zärtlich sein will, dann musst du das akzeptieren.

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.

PSYCHOTEST: MEINE WERTE

Hier kannst du testen, auf welche Werte es dir am meisten ankommt. Kreuz einfach alle Sätze an, denen du spontan zustimmst oder die auf dich zutreffen – ohne lange darüber nachzudenken. Das Ergebnis findest du unter „Auswertung des Psychotests“.

☺ ○ **Fremdgehen könnt ich meinem Freund/ meiner Freundin nicht verzeihen.**
☺ ○ **Wenn ich mit jemandem ein Problem habe, dann spreche ich das an.**
☺ ○ **Ich erzähle meinen Eltern eigentlich alles.**
☺ ○ **Ich kann mich gut wehren.**
☺ ○ **Mir macht Lernen Spaß, weil das für meine Zukunft wichtig ist.**
☺ ○ **Mich stört's nicht, wie andere drauf sind. Das muss jeder selbst wissen.**
☺ ○ **In einer Partnerschaft sollte man keine Geheimnisse haben.**
☺ ○ **Ich würde meinen Freund/meine Freundin niemals betrügen.**
☺ ○ **Zur Sicherheit hab ich immer ein Kondom dabei.**
☺ ○ **Ich weiß eigentlich immer ganz gut, was ich will.**
☺ ○ **Ich mag's nicht, wenn man sich über andere lustig macht.**
☺ ○ **Zu Hause helfe ich viel mit.**
☺ ○ **Eine Liebe sollte ein Leben lang halten.**
☺ ○ **Meine Eltern lassen mir viele Freiheiten und das finde ich cool.**
☺ ○ **Ich hab Respekt vor älteren Menschen.**
☺ ○ **Ich kann's nicht ab, wenn so viel getratscht wird.**
☺ ○ **Ich werde sofort misstrauisch, wenn mein Freund/ meine Freundin jemand anderem hinterherguckt.**
☺ ○ **Wenn ich mitbekomme, dass jemand ungerecht behandelt wird, misch ich mich ein.**
☺ ○ **Wenn andere mich kritisieren, find ich das okay.**
☺ ○ **Ich krieg schnell ein schlechtes Gewissen, wenn ich gelogen habe.**