

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL LIEBE & BEZIEHUNGEN

### Ziele

- Die SchülerInnen reflektieren ihre Erwartungen und Vorstellungen zu Liebe und Partnerschaft.
- Die SchülerInnen verstehen, dass mediale Bilder und gesellschaftliche Normen unsere Vorstellung von Liebe und Partnerschaft beeinflussen.
- Die SchülerInnen diskutieren, was ihnen in einer Beziehung wichtig ist.
- Die SchülerInnen können ihre Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren.
- Die SchülerInnen können Verliebtsein und Liebe beschreiben und ihre diesbezüglichen Gefühle einordnen.
- Die SchülerInnen wissen, wie sie ihr Interesse an einer Person vermitteln können, ohne dabei deren Grenzen zu verletzen.
- Die SchülerInnen wissen, was sie bei Liebeskummer tun können.

## Wissen für PädagogInnen

In einer Jugendwertestudie gibt mehr als die Hälfte der Jugendlichen an, auf der Suche nach der Liebe ihres Lebens zu sein (Sex we can, S. 87). Gesellschaftliche Werte und Normen beeinflussen, was wir von Liebe und Partnerschaft erwarten (Kulturelle Vielfalt in engen Beziehungen, S. 1–2, 7). Unrealistische Darstellungen und Fakebilder von Vorzeigepaaren auf Instagram und YouTube verzerren die Wirklichkeit und prägen die Vorstellungen von Jugendlichen (Paarbeziehungen und Sexualverhalten, S. 1). Sie entwickeln übertriebene Erwartungen an eine Partnerschaft. Das kann die Beziehung und das Gegenüber überfordern. Es ist wichtig, mit Jugendlichen den Einfluss der Medien auf unser Liebes- und Partnerschaftsbild kritisch zu hinterfragen und Erwartungen, Vorstellungen und Mythen zu relativieren. So können Jugendliche positive, nachvollziehbare und umsetzbare Bilder und Erwartungen entwickeln. Je mehr Handlungsalternativen Jugendliche haben, ihren Bedürfnissen zu begegnen, desto geringer ist das Risiko, eine Beziehung zu überfrachten (Sex we can, S. 86).

Jugendliche möchten wissen, wie sich Verliebtsein anfühlt und was Liebe ist. Es hilft, die Begriffe herunterzubrechen, damit Jugendliche sie fassen können. Liebe meint menschliche Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Offenheit, Respekt, Zuneigung, Vertrauen, Nähe und Geborgenheit. Um herauszufinden, ob man verliebt ist, kann man sich fragen: Fühle ich mich wohl mit der anderen Person? Vertraue ich ihr? Unternehme ich gerne gemeinsam Dinge? Regen sich Gefühle, und wenn ja, welche? Spüre ich sexuelle Lust? (Sex we can, S. 86–87) So lernen Jugendliche, ihre Gefühle und Bedürfnisse einzuordnen.

Den ersten Schritt zu machen und in Beziehung zu treten ist mit dem Risiko verbunden, zurückgewiesen zu werden. Es braucht Mut und Selbstvertrauen, sich und seine Gefühle zu zeigen. Wer verliebt ist, ist besonders verletzlich. Sie können mit Jugendlichen besprechen, wie sie ihr Interesse signalisieren können, ohne dabei die Grenzen der anderen Person zu verletzen.

In der Pubertät nehmen Jugendliche Gefühle besonders stark wahr. Liebeskummer gehört dazu. Wenn eine Beziehung endet oder die angebetete Person desinteressiert ist, kann das verzweifelt, traurig, wütend oder hoffnungslos machen. Mädchen und Burschen brauchen Strategien, um ihre Gefühle zu regulieren. Sich zu öffnen und mit einer Vertrauensperson zu reden kann helfen, oder Sport zu treiben oder die Gefühle in einem fiktiven Brief auszudrücken. Wichtig ist, Jugendliche zu stärken, alle Gefühle wahr- und anzunehmen und in schwierigen Zeiten gut für sich zu sorgen bzw. sich Hilfe zu holen.

Studien zeigen, dass auch in Jugendbeziehungen gewalttätiges oder übergriffiges Verhalten durch den oder die PartnerIn stattfindet. Gesunde Beziehungen basieren darauf, dass PartnerInnen gleichberechtigt sind und sich respektieren. Wenn der oder die PartnerIn kontrolliert, manipuliert oder das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst, ist die Beziehung ungesund ([www.loveandrespect.org](http://www.loveandrespect.org)).

Kommunikation spielt in Beziehungen eine wesentliche Rolle. Jugendliche lernen erst, wie sie gelingend kommunizieren können. Voraussetzung ist, sich die eigenen Gefühle, Erwartungen und Bedürfnisse bewusst zu machen und auszudrücken, sich auf das Gegenüber einzustellen, empathisch zu sein und sich eigene Schwächen und Verletzlichkeiten einzugestehen (Sex we can, S. 84-85). Eine Klassengemeinschaft bietet vielfältige Möglichkeiten, kommunikative Fähigkeiten zu üben und ihre Wirkung zu erfahren.

## Quellen

**Bierhoff, HW., Rohmann, E., Führer, A.** (2015). Kulturelle Vielfalt in engen Beziehungen am Beispiel der Liebe. In: Genkova P., Ringeisen T. (Hg.) Handbuch Diversity Kompetenz: Gegenstandsbereiche. Springer Reference Psychologie. Springer, Wiesbaden

**Love & Respect.** Preventing Teen Dating Violence. Was ist Gewalt in Jugendbeziehungen? Download vom 11.11.2019, von [www.love-and-respect.org/siteDE/tdv.php](http://www.love-and-respect.org/siteDE/tdv.php)

**Österreichisches Institut für Sexualpädagogik.** (2009). Sex, we can?! Das Manual zum Film. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit (Hrsg.), Wien.

**Wendt, E.** (2010). Paarbeziehungen und Sexualverhalten heutiger Jugendlicher. Skript des Vortrags auf der Tagung „Extreme – Jugendliteratur ohne Tabus?“ am 19.6.2010 in Tutzing. Download vom 12.11.2019, von [www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwifnNijruTIAhVqsIsKHYVCDIMQFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.uni-frankfurt.de%2F55286560%2FVortrag\\_Wendt\\_ausformuliert\\_Tutzing.docx&usq=AOuVaw0jp6RwNLF2a053Voavohpq](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwifnNijruTIAhVqsIsKHYVCDIMQFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.uni-frankfurt.de%2F55286560%2FVortrag_Wendt_ausformuliert_Tutzing.docx&usq=AOuVaw0jp6RwNLF2a053Voavohpq)

**Wendt, E.** (2018). Die Jugendlichen und ihr Umgang mit Sexualität, Liebe und Partnerschaft. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Du merkst, dass ein Klassenkollege ein Mädchen wiederholt ärgert. Er nimmt ihr Stifte weg und stupst sie an. Du fragst ihn, warum er das tut. Er erzählt dir, dass er mit dem Mädchen seit dem Kindergarten befreundet ist. Seit einigen Wochen ist er aufgeregt, wenn er sie sieht. Er möchte ihre Aufmerksamkeit und versucht, sie zum Lachen zu bringen. Letztens hat sie ganz genervt reagiert, als er sie in dir Taille gekniffen hatte und gesagt, dass sie das hasse. Das verunsichert ihn. Was kann er tun, um ihr zu zeigen, dass er sie mag und herauszufinden, was sie fühlt?

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Eine Freundin ist seit ein paar Monaten mit einem Jungen zusammen. Sie ist sehr verliebt und möchte jeden Tag mit ihm telefonieren. Er hebt nicht immer ab und schreibt manchmal lange nicht auf ihre Nachrichten zurück. Das macht sie wütend und verunsichert sie. Außerdem ist sie eifersüchtig, da sie ihn im Schulhof oft mit einem Mädchen sprechen sieht, mit dem er seit langem befreundet ist. Er versichert zwar, dass er das Mädchen freundschaftlich mag, doch deine Freundin ist verunsichert. Sie fragt dich um Rat.

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Woran merkst du, dass du verliebt bist?
- Was ist der Unterschied zwischen einer Freundschaftsbeziehung, Verliebtsein und Liebe?
- Wie fühlt sich Liebeskummer an? Was hilft dir bei Liebeskummer?
- Jemand ist in dich verliebt, aber du nicht in ihn/sie. Wie kannst du das vermitteln, ohne zu verletzen?
- Was ist dir in einer Beziehung wichtig?
- Dir gefällt eine Person und du möchtest herausfinden, ob sie dich ebenfalls mag. Was kannst du tun?
- Was bedeutet flirten? Worauf kannst du achten, wenn du flirtest?
- Was kannst du tun, wenn du eifersüchtig bist?
- Wie kannst du in einer Beziehung Dinge ansprechen, die dir fehlen oder zu viel sind? Warum ist das wichtig?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

## Vertiefungsübungen

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Sie diskutieren typische Geschlechterrollen und Klischees in Bezug auf Beziehungen.

- Was macht einen richtigen Mann, eine richtige Frau aus? Gibt es das überhaupt?
- Wie sieht die Rollenverteilung in Beziehungen aus? Wer macht was?
- Was beeinflusst, wie wir uns Beziehungen vorstellen?
- Welche unterschiedlichen Vorstellungen gibt es zwischen Jungs und Mädchen oder zwischen unterschiedlichen Kulturen?
- Warum sollten wir Klischees hinterfragen?

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die Jugendlichen bilden Kleingruppen und diskutieren folgende Vorstellungen und Mythen zu Liebe und Partnerschaft. Anschließend besprechen sie die Ergebnisse in der gesamten Klasse.

- Die Liebe sorgt dafür, dass es mit der Beziehung klappt.
- Schon beim ersten Kennenlernen weiß man, ob daraus die große Liebe wird.
- Man muss sich nur genug lieben, dann weiß der andere schon, was man braucht – man versteht sich auch ohne Worte.
- Je ähnlicher man sich ist, desto besser gelingt die Partnerschaft.
- Egoismus schadet der Beziehung.
- Für mich gibt es den perfekten Partner/die perfekte Partnerin und den bzw. die muss ich finden.
- Damit die Partnerschaft gelingt, sollte man so viel wie möglich gemeinsam machen.
- Wenn mein Partner bzw. meine Partnerin mich richtig liebt, tut er bzw. sie alles für mich.
- Streit und Diskussion ist das Ende einer Beziehung.
- Gute Beziehung = guter Sex.

(Mythen aus Sex we can, S. 86).

## Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Jugendportal zu Liebe, Sex und Verhütung

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Für die Oberstufe: Website zur Prävention von Gewalt in Jugendbeziehungen, Quizzes zu gesunder Beziehung, Selbstliebe und digitaler Gewalt

[www.love-and-respect.org/siteDE/](http://www.love-and-respect.org/siteDE/)

Für PädagogInnen: [www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)