

## **Pubertät – Schwärmerei und deine erste Liebe**

**In der Pubertät möchtest du selbstständiger sein, dich unabhängiger fühlen und dich selbst ausprobieren. Dazu gehören auch Schwärmereien und die erste Verliebtheit mit allen Höhen und Tiefen.**

Viele fanden schon im Kindergarten einen Jungen oder ein Mädchen so richtig toll – während der Schulzeit ändert sich dies meistens und man findet sich gegenseitig eher doof. Stattdessen fangen vor allem Mädchen am Anfang der Pubertät an, für YouTuber, Sänger oder Schauspieler zu schwärmen. Jungs haben da andere Vorbilder, so zum Beispiel männliche Sportler.

Dein Schwärmen ist dabei für dich kein Ersatz für Beziehungen, sondern macht deutlich, dass du dich in einem Aufbruch befindest hin zum Erwachsenenwerden. Du ahnst, dass es noch mehr gibt, als das, was dir vertraut ist und suchst dir einen Schwarm, der einfach anders, irgendwie cool ist. Du machst vielleicht seine Kleidung oder Frisur nach oder versuchst dich ähnlich zu bewegen. Es ist während der Pubertät völlig normal, dass du dich an anderen orientierst, denn es hilft dir auf lange Sicht, deinen eigenen Stil zu finden. Gleichzeitig fängst du an, dich auszuprobieren und bist neugierig, was Liebe eigentlich bedeutet. Als Mädchen beginnst du dich zu schminken und zu stylen, als Junge achtest du ebenfalls mehr auf deine Klamotten und dein Aussehen. Du möchtest Aufmerksamkeit und sehen, wie du auf andere wirkst. Und irgendwann kommen die normalen Jungs und Mädchen dann doch ins Spiel ... vielleicht hattest du sogar schon deinen ersten Flirt auf dem Schulhof? Einen schnellen Blick und dabei ein merkwürdiges Kribbeln im Bauch? So komisch sich das anhört, auch damit trainierst du, wie liebesfähig du bist.

### **Verliebt sein ist ein neues Gefühl**

Dann ist es soweit... du bist das erste Mal verliebt und wirst auch geliebt! Schmetterlinge im Bauch und Herzklopfen: Es ist ein Gefühl, dass du noch nie zuvor erlebt hast und ganz anders ist als deine Liebe zu den Eltern oder Geschwistern. Dein Handy ist im Dauereinsatz, du achtest noch mehr auf dein Äußeres. Gleichzeitig zeigt deine erste Beziehung, dass du dich zunehmend von deinen Eltern löst und eigene Wege gehst. Das

führt auch bei ihnen zu Unsicherheiten. Zudem kann es sein, dass sie die Beziehung nicht gut finden, weil sie deinen Partner nicht akzeptieren, vielleicht ist er sehr viel älter oder kommt aus einem anderen sozialen Umfeld. Denn sie wissen, dass dich so eine Beziehung überfordern kann. Vielleicht fühlst du dich selber eigentlich gar nicht so gut dabei, denkst dir aber: Jetzt erst recht! Ganz spannend ist es hier, sich mal anzuhören, welche Erfahrungen deine Eltern in Beziehungen gemacht haben, was schön war und was sie belastet hat. Auch über die ehrlichen Bedenken, die sie haben, kann man ruhig nachdenken, denn natürlich wollen sie dich einfach nur beschützen.

Am Anfang verliebst du dich vor allem in das Äußere und nicht so sehr in die inneren Werte deines Partners. Gleichzeitig ist die erste Liebe auch voller Romantik, ihr haltet Händchen, verbringt viel Zeit miteinander. Genieß es und lass dich auf keinen Fall drängen, mehr intime Erfahrungen zu machen, als du eigentlich willst – weder von Freunden noch von Freundinnen!

### **Der erste Liebeskummer**

Und plötzlich ist es vorbei... der erste Liebeskummer ist schlimmer als eine Fünf in Mathe und er zerreißt dir das Herz. Du erlebst, dass es für Liebeskummer kein Gegenmittel gibt und natürlich hast du Angst, dass dir das beim nächsten Mal wieder passiert. Die schlechte Nachricht: Es wird vielleicht wieder passieren. Die gute Nachricht: Auch wenn du es dir in dem Moment nicht vorstellen kannst, das Gefühl von Traurigkeit und Verletztheit geht vorbei. Stattdessen wirst du nach einer Beziehung mehr wissen, was du im Leben und von deinen zukünftigen Partnern willst. Ein cooles Gefühl!

### **Kasten**

#### **Das „erste“ Mal**

Sollte es in deiner Beziehung zu Zärtlichkeiten kommen, ist es wichtig, dass du über alles, was körperliche Nähe angeht, aufgeklärt worden bist. Haben deine Eltern mit dir kein Gespräch darüber geführt, lernst du in der Schule zumindestens die wichtigsten Fakten. Auch Kaleido klärt durch Animationen in der Schule oder auch gerne durch Einzelgespräche auf, z. B. über Verhütung oder auch Krankheiten, die beim ersten Mal übertragen werden können.