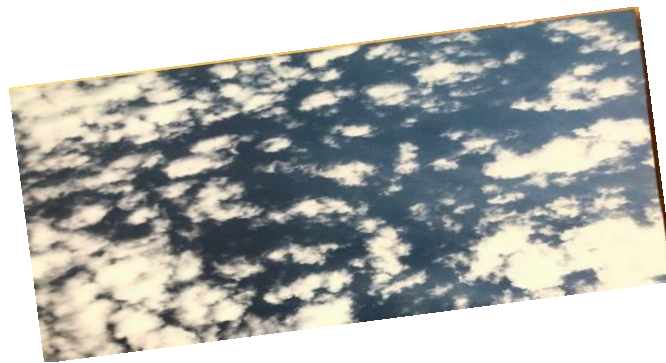


Die Familie, die Schule, eure Hobbys – wie viele andere Lebensbereiche beeinflusst Covid-19 auch Beziehung und Partnerschaft. So stellt die aktuelle Situation für viele Pärchen eine ungewohnte Belastungsprobe dar und wir haben für euch die folgenden Tipps zusammengestellt. Viele davon sind natürlich vollkommen unabhängig von Corona nützlich, und selbst dann, wenn eure Beziehung aktuell gar nicht durch die veränderten Umstände beeinträchtigt wird oder ihr zurzeit (noch) keinen Freund/Freundin habt, könnt ihr auf den ein oder anderen Tipp in der Zukunft zurückgreifen.



1. Erzählt der anderen Person, was ihr besonders toll an ihr findet

Was vielleicht erstmal recht einfach klingt, kann sich für eure/n Freund*in sehr schön anfühlen und ihr zeigt ihm/ihr, wie wichtig er/sie für euch ist. Seid kreativ und benennt Eigenschaften, körperliche Merkmale, Talente vielleicht auch kleine Fehlerchen, die den anderen Menschen für euch so perfekt und anziehend machen.

2. Liebesbriefe

Habt ihr ein paar Punkte auf eurer „Besonderheiten“-Liste, könnt ihr der anderen Person das natürlich einfach am Telefon oder beim Spaziergang erzählen. Eine schöne andere Möglichkeit wäre aber, zum Beispiel richtig oldschool einen Liebesbrief zu schreiben. Unnötig in Zeiten von Whatsapp, Mails und Insta? Vielleicht. Aber wenn ihr euch vorstellt, dass ihr von eurem/eurer Liebsten einen aufwendig geschriebenen Brief überreicht bekommt, ihr seht, wie viel Mühe und Gedanken er/sie sich gemacht hat und ihr wisst, dass ihr diesen Brief immer bei euch tragen könnt, wenn es euch nicht gut geht, ihr den/die andere/n vermisst oder es in der Beziehung gerade mal nicht läuft – vielleicht entscheidet ihr euch dann doch für diesen Klassiker.

3. Zeigt eure Gefühle durch kleine Aufmerksamkeiten

Manche von euch können mit Liebesbriefen vielleicht überhaupt nichts anfangen – kein Problem, seine Gefühle und Zuneigung kann man auch ganz anders zeigen. Seid kreativ und überlegt euch, wie ihr eurer/eurem Freund*in eine Freude machen könnt. Ladet den/die andere auf eine Kugel Eis ein, pflückt eine schöne Blume, malt ein Bild oder schreibt einen Song, backt einen Kuchen, lest eine Geschichte vor, schreibt eine schöne Gute-Nacht-Nachricht, besucht mit ihr/ihm zusammen seine/ihre Familie oder lasst euch etwas ganz anderes einfallen, euch sind keine Grenzen gesetzt.

4. Erzählt euch, wie es euch geht, und schmiedet Pläne für die Zeit nach Corona

Nichts hilft besser, mit der aktuellen Situation umzugehen, als darüber zu reden und seinem Freund/Freundin zu erzählen, was einen beschäftigt, was gerade schwierig, anstrengend oder auch besonders schön ist. Und man muss ja nicht in der Gegenwart bleiben: Malt euch zusammen aus, was ihr alles gemeinsam nach Corona erleben wollt, und baut euch ein paar schöne Luftschlösschen.

5.) Seid für den/die andere(n) da, wenn er/sie euch braucht. Eine gute Möglichkeit, dem/der Partner*in zu zeigen, wie wichtig er/sie einem ist, ist es, in schwierigen Situationen für ihn/sie da zu sein. Wir alle brauchen von Zeit zu Zeit eine starke Schulter (ja auch ihr, liebe Jungs! Vergesst den Bullshit mit „Männer weinen nicht“ und seid offen für eure Gefühle, „schwachen“ Momente, und ihr werdet merken, wie gut es tun kann, mal nicht den „Macker“ markieren zu müssen), und es ist ein wunderschönes Gefühl, diese Schulter am Arm seines/r Liebsten zu finden. Seid für einander da, tröstet euch und tut euch gut.

Kleiner Tipp am Rande: All diese Dinge sind nicht nur in Beziehungen ein guter Ratschlag, sondern eignen sich auch hervorragend, wenn ihr jemandem zeigen wollt, wie toll ihr ihn/sie findet. Gerade wenn ihr eurem Schwarm nicht mehr in Alltagssituationen begegnet, kann ein wenig Inspiration ja vielleicht nicht schaden, um trotzdem in Kontakt mit ihm/ihr zu kommen.

Sexting



Aktuell darf man sich in ganz Deutschland zu zweit draußen treffen. Das ist erstmal für sehr viele Paare eine große Entlastung und man kann seine/n Freund*in zumindest noch an öffentlichen Orten treffen, auf der Parkbank kuscheln oder händchenhaltend spazieren gehen. In Zeiten von Kontaktbeschränkungen lassen sich Intimität und Nähe unter freiem Himmel natürlich nur bedingt herstellen, und so greifen

Pärchen teils zum Handy, um sich Bilder, kleine Clips, intime Nachrichten oder ähnliches zu schicken.

Was erstmal sehr praktisch erscheint, kann schnell zur Katastrophe werden. Bleiben die Bilder nicht auf dem Handy des/der eigentlichen Empfängers/in, gelangen die Bilder z.B. in Gruppenchats, werden Freund*innen geschickt oder irgendwo ins Netz gestellt, lässt sich eine weitere Verbreitung nicht mehr verhindern, und die Bilder usw. können nicht mehr gelöscht werden. „Das Internet vergisst nicht“ heißt es so treffend, und dementsprechend solltet ihr euch sehr gut überlegen, wem ihr intime Bilder schickt. Vielleicht vertraut ihr eurem/eurer Freund*in, doch was passiert, wenn die Beziehung endet, der/die andere frustriert und verletzt ist, euch eins auswischen will? Oder aber er/sie schickt die Bilder gar nicht in böser Absicht weiter, ist sich gar nicht bewusst über die möglichen Konsequenzen und denkt schlicht nicht nach? Ihr könnt nicht 100% sicher sein und solltet euch überlegen, ob es nicht besser ist, voller Vorfreude auf die Zeit nach Corona zu warten.

Wenn ihr weitere Infos über Sex, Pubertät, Gefühle, Medien und viele andere Inhalte haben möchtet, folgt uns gerne auf Instagram und Facebook. Dort sprechen wir z.B. über eure Themen und Fragen und verlinken spannende Angebote und Videos. Weiterhin stehen wir Euch/Ihnen unter den folgenden Kontaktdaten für ein persönliches Gespräch zur Verfügung:

Wendepunkt e.V.

Tel: 04121-47573-0 oder

Mail: info@wendepunkt-ev.de

Herzliche Grüße und eine gute Zeit wünscht

Euer Team vom Wendepunkt e.V.