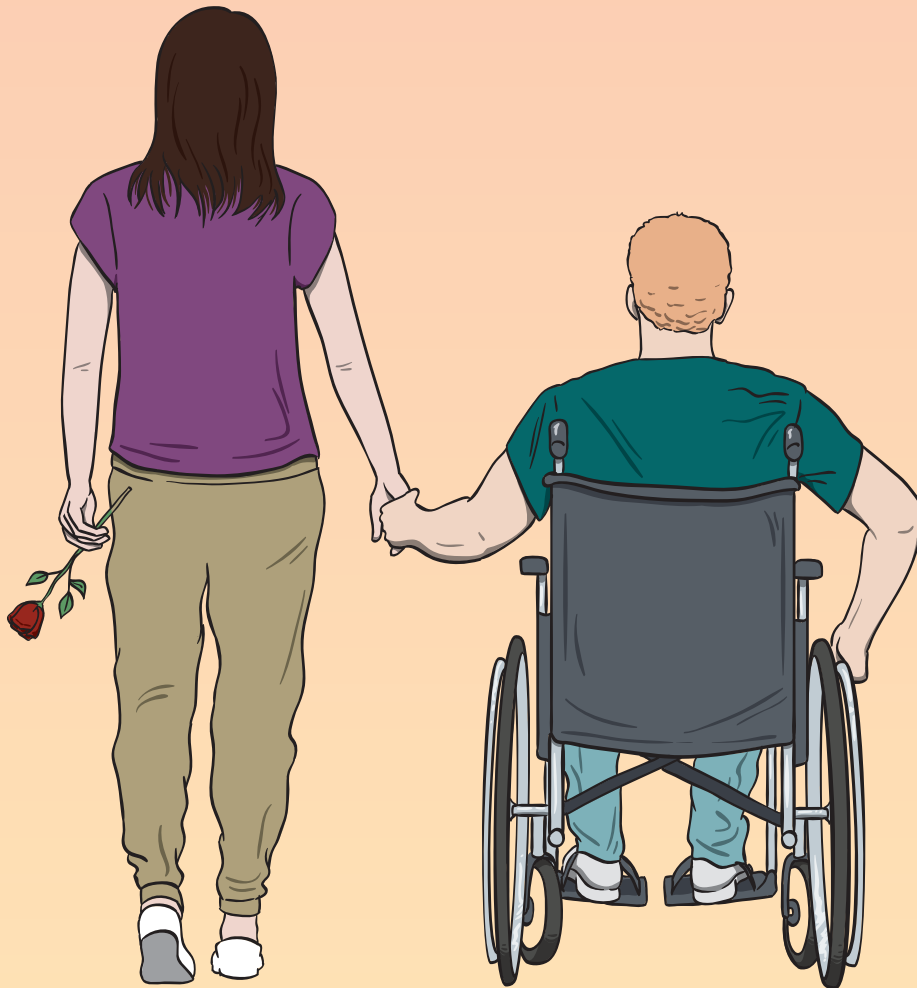


Wenn Liebe so einfach wäre ...

Die Liebes-Geschichte von Melanie und Thomas.

Ein Bilder-Lese-Buch über Partner-Schaft und Liebe.
Mit Tipps und Erfahrungen der Autoren und Autorinnen.



Leicht Lesen

Auf der Rückseite finden Sie einen QR-Code.
Der Code führt Sie zu einem Dokument für Ihren Screenreader.



Vorwort

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

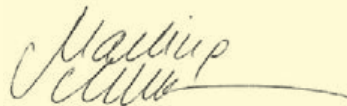
Die Liebe ist etwas Schönes.
Einen Partner oder eine Partnerin zu finden ist aber nicht immer einfach.
Manchmal ist es richtig schwierig!

Diese Geschichte soll allen Menschen Mut machen.
Mit Mut kann man Leute ansprechen und kennenlernen.

So haben es auch Melanie und Thomas in dieser Liebes-Geschichte gemacht.
In der Geschichte findet man aber noch viel mehr Tipps und Informationen.

Die Frauen und Männer, die diese Geschichte gemeinsam geschrieben haben, berichten auch über ihre Erfahrungen mit der Liebe.
Und wenn es einmal nicht so klappt, findet man in diesem Buch auch Einrichtungen, die Unterstützung anbieten.

Denn jeder Mensch hat das Recht auf Information und Hilfe.
Vorallem wenn es um so ein wichtiges Thema wie die Liebe geht!



Martina Schröck



Frau Schröck ist eine Politikerin.
Sie arbeitet für Graz.
Sie ist in der Stadt-Regierung.
Dort vertritt sie den Bürger-Meister.
Deshalb nennt man sie
Bürger-Meister-Stell-Vertreterin.
Sie kümmert sich besonders um die Frauen
in der Stadt.
Daher nennt man sie Frauen-Stadt-Rätin.
Sie hat geholfen, dass dieses Buch gemacht wird.

Impressum

Herausgeberin:

Hazissa, 8010 Graz, © 2016

Internet-Seite: www.hazissa.at

Ein Kooperations-Projekt von Atempo und dem Verein Hazissa.



Verlags- und Herstellungsort: Graz

Autoren und Autorinnen in alphabetischer Reihenfolge:

Auguste Baumgartner

Christine Bramerdorfer

Patrick Fagner

Patrick Ganster

Kevin Gritsch

Michelle Himmelreich

Nicolas Knapitsch

Sabine Ludwigkeit

Anna Mather

Roland Sattler

Christoph Schnabl

Elke Schweder

Andrea Seitz

Kerstin Schedl

Moritz Wraunek

Gestaltung: Markus Schuster, www.schusterjunge.at

Geprüft und zertifiziert nach dem capito Qualitätsstandard capito Graz

Heinrichstraße 145, 8010 Graz

Tel.: 0043 316 47 160

E-Mail: office@capito.eu

Internet-Seite: www.capito.eu

Vorwort

Liebe Leserin!

Lieber Leser!

Wir haben dieses Buch gemeinsam geschrieben.

Wir sind 7 Frauen und 7 Männer.

Wir haben uns die Geschichte von Melanie und Thomas ausgedacht.

Wir alle haben unsere Meinung dazu gesagt.

Wir alle haben etwas zum Text beigetragen.

Wir haben viel miteinander gesprochen.

Wir haben viel Neues gelernt.

Und wir haben viel Neues erfahren.

„Bei diesem Projekt habe ich einiges gelernt.

Also auch, dass man eine ganz normale Beziehung haben kann,
wenn man behindert ist.

Man braucht dann zwar Hilfe bei vielen Dingen,
wie wir das im Buch gesehen haben.

Aber es ist möglich.

Menschen im Rollstuhl zum Beispiel sollen keine Angst haben,
dass es nicht funktioniert.

Denn wenn man jemanden liebt,
kann man immer eine Beziehung führen.

Keiner will schließlich alleine sein.

Jeder möchte einmal glücklich werden.

Also müssen wir Behinderte einfach ganz normal ins Leben integrieren.“

Michelle Himmelreich

Wir alle finden, dass Liebe und Beziehung etwas sehr Schönes sind.
Liebe und Partnerschaft sind wichtige Themen für alle Menschen.
Eine Liebes-Beziehung ist etwas ganz Besonderes:
2 Menschen wollen gerne zusammen sein.
Sie haben sich sehr gerne.
Sie lieben sich. Sie sind ein Paar.
Das ist eine Liebes-Beziehung.
Man kann das auch Partnerschaft nennen.

Eine schöne Liebes-Beziehung macht die Menschen glücklich.
Und jeder Mensch soll ein glückliches Leben haben können.
Frauen und Männer mit Lern-Schwierigkeiten oder Behinderungen
haben es dabei manchmal schwerer.
Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben.

Melanie und Thomas finden im Buch ihr gemeinsames Glück.
Ihre Geschichte soll Mut machen.
Jeder Mensch hat das Recht auf Partnerschaft.
Jeder Mensch hat das Recht auf Sexualität.

Der Text ist in leichter Sprache geschrieben.
Damit viele Menschen ihn gut verstehen können.

Manchmal gibt es in einer Liebes-Beziehung
auch schlechte Erfahrungen.
Oder Situationen, in denen man nicht weiter weiß.

Wir haben für unsere Leser und Leserinnen Tipps und Informationen
gesammelt und aufgeschrieben.
Die Informationen finden Sie in der Geschichte.
Die Tipps finden Sie ganz hinten im Buch.

Dort steht, auf welcher Seite Sie die Tipps finden.
Wir erzählen auch, was wir selber in der Liebe schon erlebt haben.
Wir hoffen, dass Ihnen unsere Erfahrungen weiterhelfen.
Wir hoffen, dass Ihnen das Buch gefällt.



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Auguste, Christine, Patrick, Patrick, Kevin, Michelle, Nicolas, Sabine, Anna, Roland, Christoph, Andrea, Kerstin, Moritz.

So können Sie das Buch bestellen:

Schreiben Sie ein E-Mail an: office@hazissa.at.

Oder rufen Sie uns an.

Die Telefonnummer ist: 0316 903 701 60

Sie können das Buch auch am Computer anschauen.

Hier können Sie es finden: www.hazissa.at

Dort können Sie sich das Buch vorlesen lassen.

Dank-Sagung:

Es kostet Geld so ein Buch zu machen.

Dieses Geld haben wir von verschiedenen Förder-Gebern bekommen.

Förder-Geber geben Geld, damit ein Projekt gemacht werden kann.

Das kann ein Mensch sein.

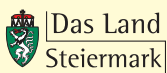
Das kann ein Verein sein.

Das kann auch der Staat Österreich sein.

Für dieses Buch haben wir Geld bekommen von:



Stadt Graz, Sozialamt



Land Steiermark, Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft



Bundesministerium für Bildung und Frauen



bmask Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

Wir danken allen Förder-Gebern für die Unterstützung.

Inhalt

Kapitel 1

Melanie und Thomas	Seite 13
Melanie und Thomas machen Urlaub	Seite 19
Wieder zu Hause	Seite 27

Kapitel 2

Melanie und Thomas werden ein Paar	Seite 31
Liebes-Erklärung	Seite 32
Melanie und Thomas wollen nicht immer das Gleiche	Seite 33
Verschlafen	Seite 33

Kapitel 3

Klaus und Thomas	Seite 41
Alltagsstreit	Seite 43
Das 1. Mal	Seite 45

Kapitel 4

Betreute Paar-Wohnung	Seite 53
Unsere Tipps und Erfahrungen	Seite 61
Beratungs-Stellen, Therapeutinnen und Therapeuten	Seite 75

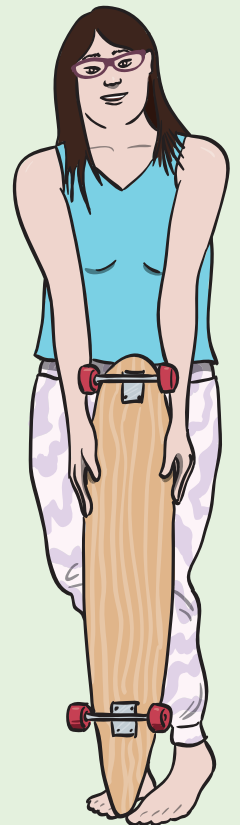
Kapitel 1

Melanie und Thomas	Seite 13
Melanie und Thomas machen Urlaub	Seite 15
Wieder zu Hause	Seite 23
Der Körper der Frau	Seite 26
Der Körper des Mannes	Seite 28



Melanie und Thomas

Das ist Melanie.
Sie ist 31 Jahre alt.
Melanie ist eine richtige Leseratte.
Sie mag Filme.
Am liebsten Liebes-Filme.
Sie ist gerne draußen unterwegs und fährt Skateboard.
Einmal hatte sie einen schlimmen Sturz.
Aber jetzt fährt sie trotzdem wieder.
Auch wenn Melanie nicht krank ist,
geht sie regelmäßig zur Frauen-Ärztin.



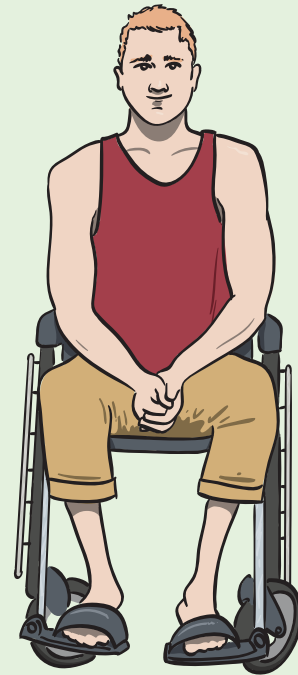
Melanie lebt in einer betreuten Wohnung in Liezen.
Dort wohnen auch Silvia, Maria, Sebastian und Erika.
Melanies liebste Betreuerin ist Bettina.
Bettina unterstützt Melanie beim Wohnen, beim Umgang mit Geld,
bei der Freizeit-Gestaltung.
Einfach bei den Sachen, wo Melanie sich schwer tut.

In der Wohnung ist Melanie am liebsten in ihrem Zimmer.
Dort hat sie ihre Ruhe und kann tun, was sie möchte.
Manchmal ärgern sie ihre Mit-Bewohnerinnen und Mit-Bewohner.
Manchmal gibt es auch Streit zwischen ihnen.

Melanie arbeitet in einer Werkstatt.
Sie malt und arbeitet mit Ton.
Das gefällt ihr sehr.

Ihre beste Freundin Susi arbeitet auch dort.
Gemeinsam gehen die beiden gerne shoppen.
Melanies Eltern kommen regelmäßig zu Besuch.
Und am Wochenende ist Melanie oft bei ihren Eltern zu Hause.

Das ist Thomas.
Er ist 25 Jahre alt.
Thomas liebt Sport.
Er trainiert seine Muskeln im Fitness-Studio.
Er sieht gerne Fußball.
Sein Körper und seine Gesundheit sind ihm wichtig.
Er geht mindestens 1-mal im Jahr zum Arzt.



Sein bester Freund heißt Klaus.
Thomas und Klaus gehen oft ins Fußball-Stadion
und sehen sich Spiele an.
Oder sie gehen am Abend etwas trinken.

Thomas wohnt in einer betreuten Wohn-Gemeinschaft in der Stadt.
Er kann sehr viele Dinge selber machen.
Thomas braucht aber manchmal Hilfe
von seinen Betreuerinnen und Betreuern.
Zum Beispiel beim Duschen.
Denn Thomas kann seine Beine nicht bewegen.

Auch beim Putzen der Wohnung
helfen ihm seine Betreuerinnen und Betreuer.

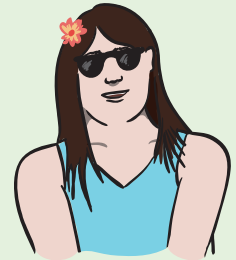
Thomas macht es großen Spaß,
eine Runde „Trivial Pursuit“ oder „UNO“
mit den Betreuerinnen und Betreuern zu spielen.

Thomas arbeitet in einem Büro.
Dort macht er Erledigungen.
Er kopiert und kümmert sich um die Post.
Mit seinen Arbeits-Kollegen und Kolleginnen hat er sehr viel Spaß.
Manchmal gehen sie nach der Arbeit auch gemeinsam in ein Lokal.

An Wochenenden bekommt Thomas manchmal Besuch
von seiner Schwester.

Melanie und Thomas machen Urlaub

„Juchu, endlich Urlaub!“, sagt Melanie zu ihrer Freundin Susi.
Melanie und Susi fahren im Urlaub ans Meer.



Die Betreuer und Betreuerinnen begleiten sie.
Melanie ist schon sehr aufgeregt.
Sie ist noch nie mit einem Flugzeug geflogen.

Sie findet es schade, dass sie ihr Skateboard nicht mitnehmen darf.
Die Betreuerin sagt,
dass das Mitnehmen von einem Skateboard im Flugzeug zu viel kostet.
Zum Glück darf sie wenigstens ihre Bücher mitnehmen.
Melanie und Susi teilen sich ein Zimmer in einem großen Hotel.

Melanie und Susi unternehmen gerne etwas zusammen.
Sie gehen schwimmen, liegen am Strand,
lesen und machen Spaziergänge.
Besonders gut gefällt Melanie die Einkaufs-Straße.
Am liebsten würde sie dort den ganzen Tag einkaufen.
Am Abend gehen sie gerne in die Disco am Strand.



Thomas macht im selben Ort Urlaub.

Sein Freund Klaus und die Freizeit-Assistenten sind auch dabei.
Thomas und Klaus sind gerne am Strand
oder sitzen in den Strand-Cafès.

Wenn Thomas ins Wasser gehen möchte,
unterstützt ihn sein Freizeit-Assistent.



Eines Abends sind Thomas und Klaus in der Disco am Strand.
Melanie ist auch da.
Sie steht alleine an der Bar und sieht sich die Leute an.
Thomas entdeckt Melanie und sagt zu seinem Freund Klaus:

Thomas:
„Siehst du die da drüben, die ist schon hübsch.“

Klaus:
„Ja schon.“

Thomas:
„Soll ich versuchen sie anzusprechen?“

Klaus:
„Ja, kannst du gerne probieren.“

Thomas:
„Was soll ich da am besten tun?“

Klaus:
„Du kannst zum Beispiel sagen:
„Hallo“ und fragen wie es ihr geht. Was sie so macht.
Und ob sie Lust hat auf ein Getränk.“

Thomas:

„Ok, ich weiß nicht. Ein bisschen nervös bin ich schon.“

Klaus:

„Du schaffst das schon!“

Thomas:

„Ich versuche es einfach, danke!“

Aufgeregt fährt Thomas zu Melanie an die Bar.

Thomas:

„Hallo!“

Melanie:

„Hallo!“

Thomas:

„Alles klar bei dir?“

Melanie:

„Ja. Und bei dir?“

Thomas:

„Passt eh´ alles.“

Melanie:

„Das ist gut.“

Thomas:

„Ja eh. Willst du vielleicht was trinken?“

Melanie:

„Ja und du?“

Thomas:

„Ja.“

Melanie:

„Lädst du mich ein?“

Thomas:

„Ja, was willst du trinken?“

Melanie:

„Barcardi Cola“

Thomas:

„Passt, ich auch.“

Du musst mir das Glas dann bitte runtergeben.“

Melanie:

„Wie heißt du?“

Thomas:

„Ich bin der Thomas und du?“

Melanie:

„Ich bin die Melanie.“

Thomas:

„Woher kommst du?“

Melanie:

„Aus der Ober-Steiermark. Von Liezen.“

Thomas:

„Ah, Liezen, ich komme aus Graz.“

Melanie:

„Was sind denn deine Hobbys?“

Thomas:

„Ich gehe gerne ins Fitness-Studio
und am Abend gehe ich gerne fort.“

Was sind deine Hobbys?“

Melanie:

„Meine Hobbys sind Skateboard fahren,
lesen und ich bin gerne draußen.

Wo arbeitest du?“

Thomas:

„In einem Büro und du?“

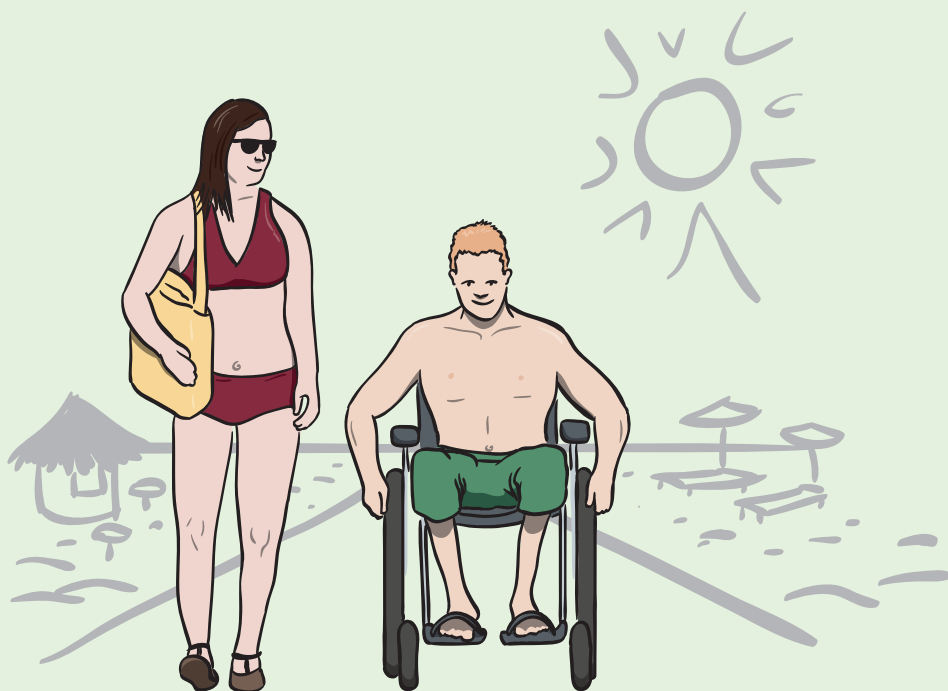
Melanie:

„Cool. Ich arbeite in einer Werkstatt bei der Lebenshilfe.
Dort arbeite ich mit Ton und male.“

Die beiden unterhalten sich und gehen danach tanzen.



Melanie findet es toll,
wie Thomas sich mit seinem Rollstuhl auf der Tanzfläche bewegt.
Sie verbringen einen schönen Abend zusammen.
Um Mitternacht kommt Melanies Betreuerin
und begleitet sie nach Hause.



Am nächsten Tag treffen sich Thomas und Melanie am Strand. Melanie ist ganz aufgeregt und freut sich, Thomas wieder zu treffen. Auch Thomas hat ein Kribbeln im Bauch.

Sie spazieren durch die Einkaufs-Straße und Thomas schenkt Melanie eine Kette mit einem Herz-Anhänger. Die beiden gehen in ein Restaurant und teilen sich eine Pizza. Einmal möchte Melanie ins Meer schwimmen gehen. Sie fragt Thomas, ob er schwimmen kann.

Thomas:

„Ja sicher, ich brauche nur jemanden, der mir ins Wasser hilft.

Deshalb bin ich auch mit meinem Freizeit-Assistenten hier.“

Melanie:

„Das ist aber schon blöd,
wenn man dauernd Hilfe braucht. Oder?“

Thomas:

„Nein, das ist nicht so schlimm.
Ich kann viele Dinge selber machen
und bei manchen werde ich unterstützt.“

Melanie:

„Ich brauche auch bei manchen Dingen Unterstützung.
Deshalb arbeite ich auch in einer Werkstätte
und meine Betreuerinnen und Betreuer
unterstützen mich beim Wohnen.“

Thomas:

„Ach so, deshalb begleitet dich deine Betreuerin.“

Melanie:

„Ja, ich tu mir schwer, mir neue Wege zu merken.“

An ihrem letzten Urlaubs-Tag sitzen die beiden am Strand.
Melanie und Thomas sind traurig darüber,
dass der Urlaub vorbei ist.
Vielleicht sehen sie sich ja nie mehr wieder!

Thomas sagt Melanie,
dass die gemeinsame Zeit sehr schön war.
Er möchte sie zu Hause wieder treffen.
Melanie möchte das auch.
Sie versprechen sich, dass sie sich anrufen werden.
Und sie tauschen ihre Nummern aus.

Melanie und Thomas fühlen sich sehr wohl.
Sie haben ein Kribbeln im Bauch.
Das ist sehr aufregend.
Sie sind auch ein bisschen nervös.
Keiner weiß so richtig, was sie als nächstes tun sollen.

Die beiden sitzen ganz nahe beieinander.
Melanie fasst sich ein Herz.
Sie nimmt ihren ganzen Mut zusammen.
Sie legt ihren Arm um Thomas' Schulter und sie küssen sich.

Sie sitzen noch lange gemeinsam auf der Bank
und genießen den Sonnen-Untergang.

Sie kuscheln sich aneinander und küssen sich nochmal.



Wieder zu Hause

Thomas spricht mit seinem Freund Klaus über den Urlaub.

Er hat Liebes-Kummer.

Klaus sagt ihm, dass er Melanie anrufen soll.

Thomas traut sich aber nicht.

Er ist sich nicht sicher, ob sie ihn liebt.

Melanie ruft ihre beste Freundin Susi an.

Melanie:

„Ich glaube, ich bin in Thomas verliebt.

Am liebsten würde ich seine Stimme hören.“

Susi:

„Komm, dann ruf ihn halt an.

Du redest eh die ganze Zeit von ihm.“

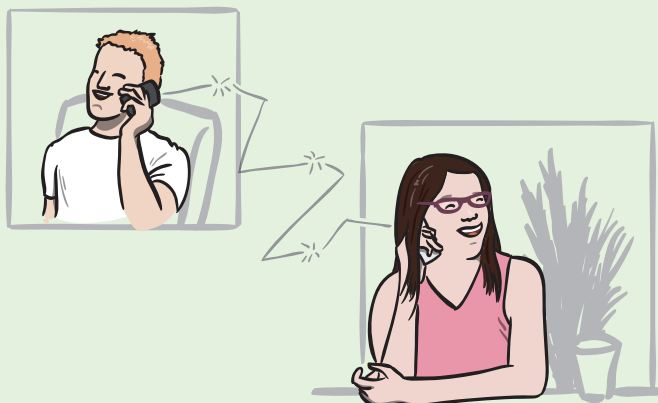
Melanie:

„Ja, das werde ich jetzt machen.

Ich hoffe, dass er das Handy hört und abhebt.

Tschüss und vielleicht bis später.“

Melanie ruft Thomas an. Sie ist nervös.



Thomas:

„Hallo.“

Melanie:

„Hallo Thomas, wie geht es dir?“

Thomas:

„Danke gut. Und dir?“

Melanie:

„Mir geht es auch gut und ich freue mich, deine Stimme zu hören.“

Thomas:

„Die Freude ist ganz meinerseits.“

Melanie:

„Wenn ich an dich denke, würde ich gerne bei dir sein.
Und die gemeinsame Zeit mit dir genießen.“

Thomas:

„Mir geht es genauso.“

Melanie:

„Ich möchte dich so gerne wieder-sehen.“

Thomas:

„Das würde ich auch gerne.
Hast du heute Zeit?“

Melanie:

„Ich muss erst meine Betreuerin fragen, ob das o.k. geht.
Ich melde mich später wieder.“

Ganz aufgeregt läuft Melanie ins Dienst-Zimmer
und sagt zu ihrer Betreuerin:

“Hi, Bettina.

Ich habe gerade mit Thomas telefoniert.

Wir wollen uns heute noch treffen.

Er will mich auch sehen.

Ich glaube, wir sind ineinander verliebt.”

Bettina:

“Melanie, das freut mich.

Das ist wirklich schön.

Heute wird es aber leider nicht mehr gehen.

Es ist schon später Nachmittag.

Und die Fahrt nach Graz dauert zu lange.

Ihr könnt euch ja vielleicht an diesem Wochenende treffen.

Wir können dann die Fahrt gemeinsam planen.

Und ihr müsst genau ausmachen, wo ihr euch treffen werdet.“

Melanie:

“Das ist voll blöd, du bist so gemein.

Ich will jetzt nach Graz zu Thomas fahren!”

Wütend läuft Melanie in ihr Zimmer.

Melanie ist traurig und enttäuscht.



Sie hat sich so gefreut, Thomas´ Stimme wieder zu hören.

Sie wollte ihn so gerne auf der Stelle treffen.

Nach einiger Zeit geht es ihr wieder ein bisschen besser.

Sie redet noch einmal mit Bettina.

Und sie planen ein Treffen mit Thomas in Graz am nächsten Samstag.

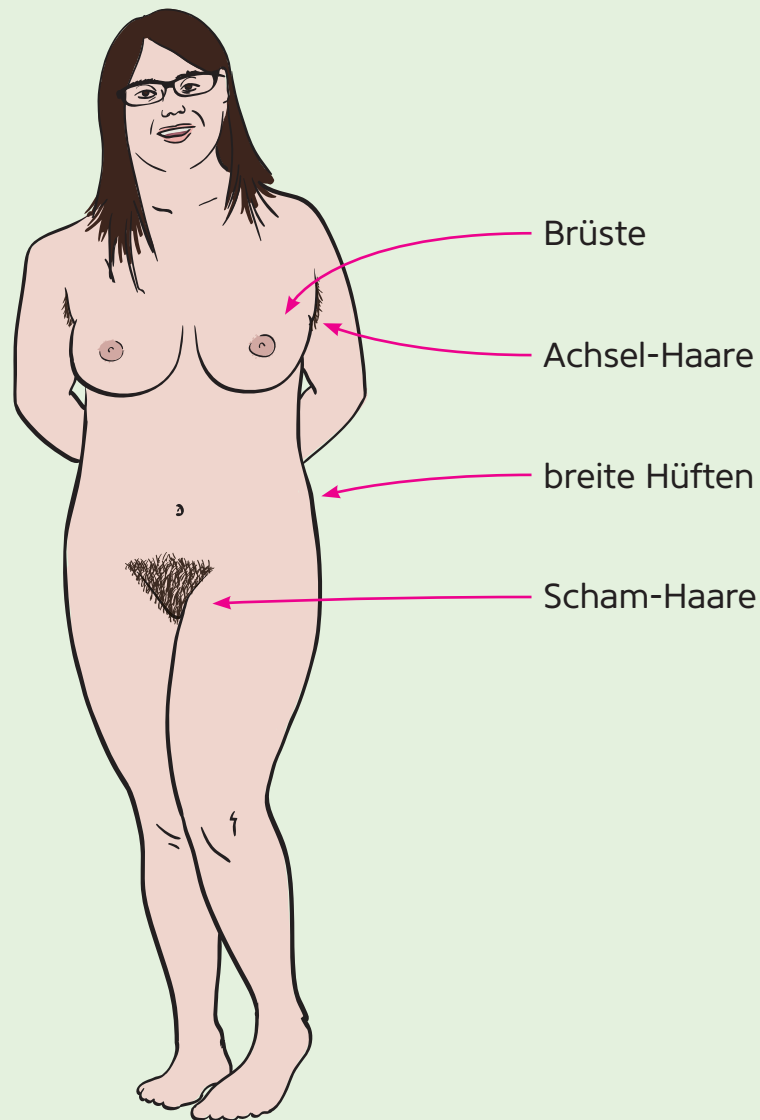
Voller Freude ruft Melanie Thomas wieder an

und erzählt ihm die Neuigkeiten.

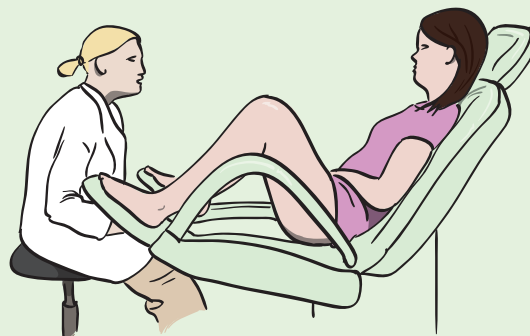
Thomas freut sich auch schon sehr auf das Treffen.

Der Körper der Frau

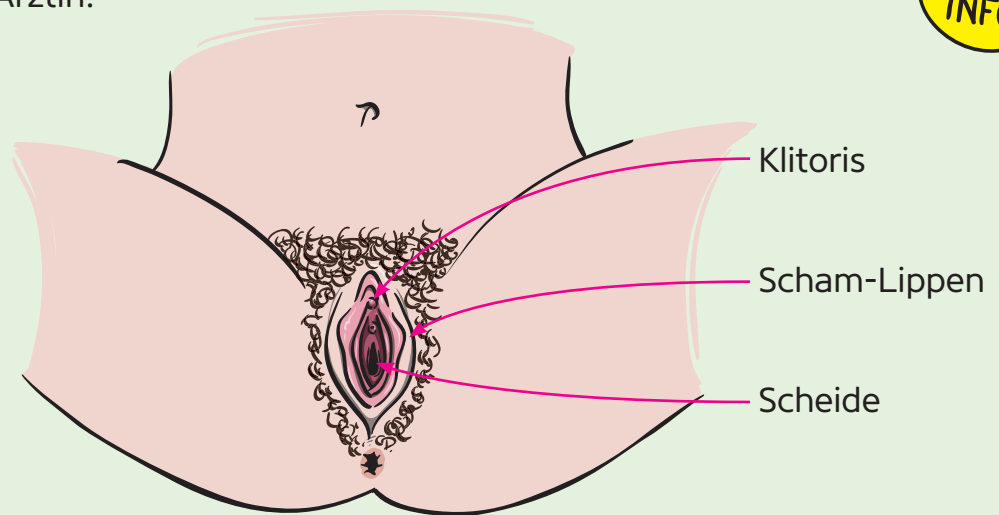
Melanie hat heute einen Termin bei ihrer Frauen-Ärztin Frau Haase.
Für die Untersuchung zieht sich Melanie ihre Hose aus.
So sieht Melanie nackt aus:



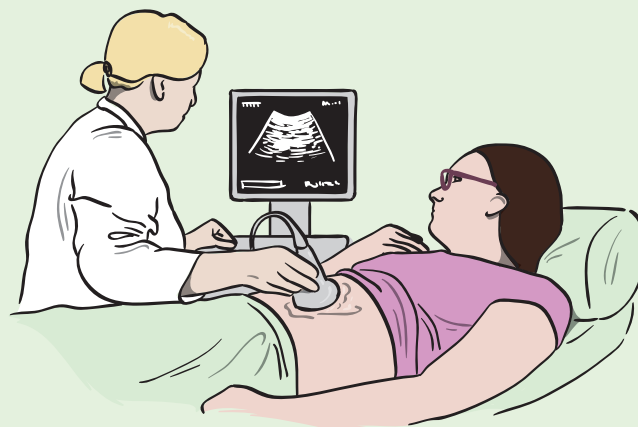
Sie setzt sich auf den Untersuchungs-Stuhl.



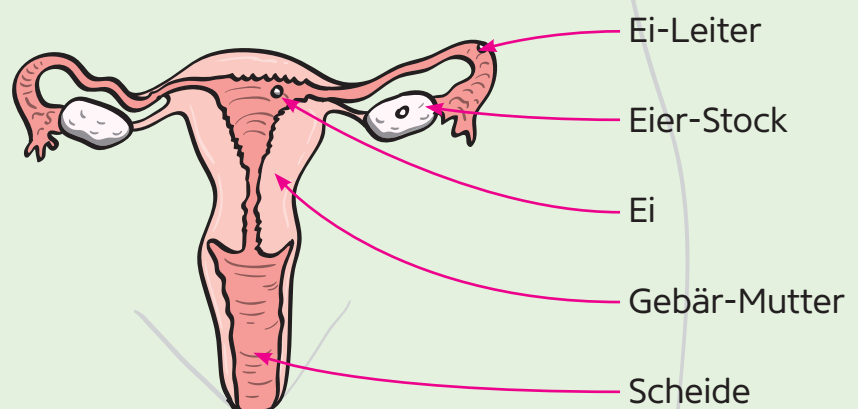
Das sieht die Ärztin:



Bei einer Ultraschall-Untersuchung sieht die Ärztin, was im Bauch drinnen ist.



So sieht es im Bauch aus.

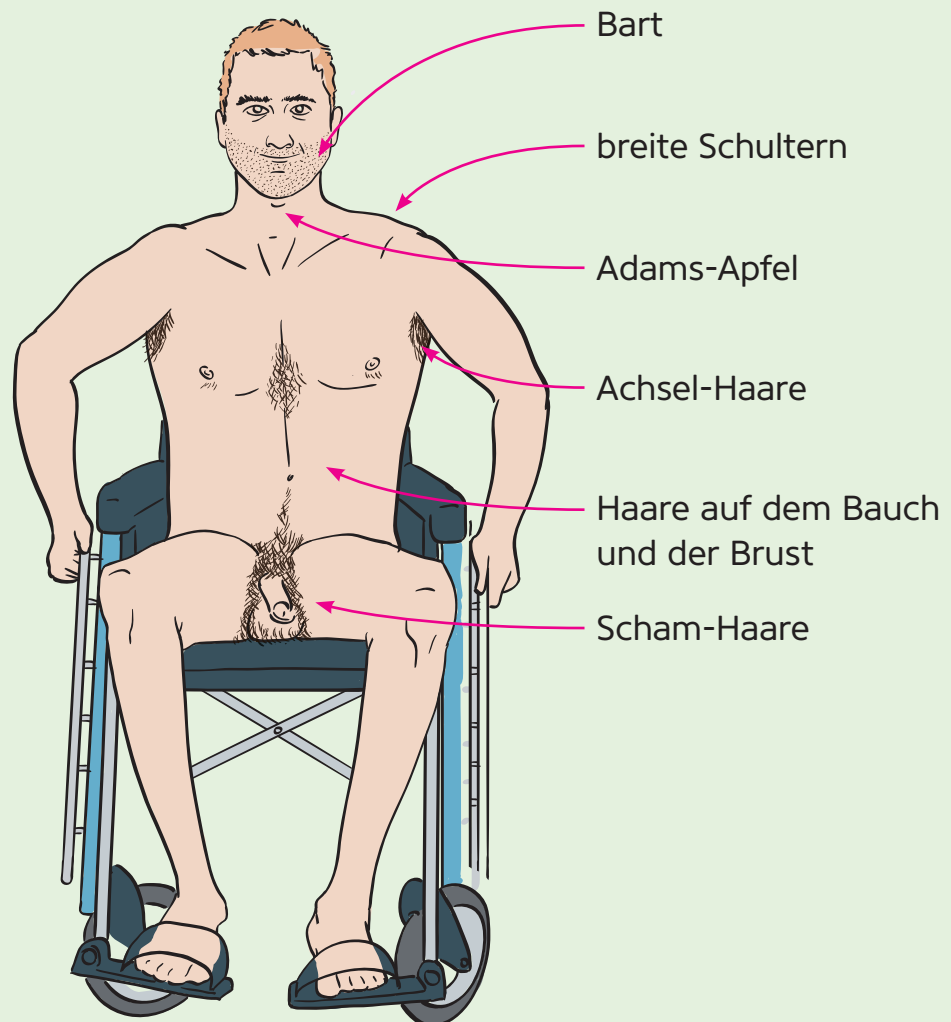


Der Körper des Mannes

Thomas hat heute einen Termin bei einem Urologen Hr. Fuchs. Das ist ein Männer-Arzt.

Für diese Untersuchung zieht sich Thomas nackt aus. Er legt sich auf ein Behandlungs-Bett.

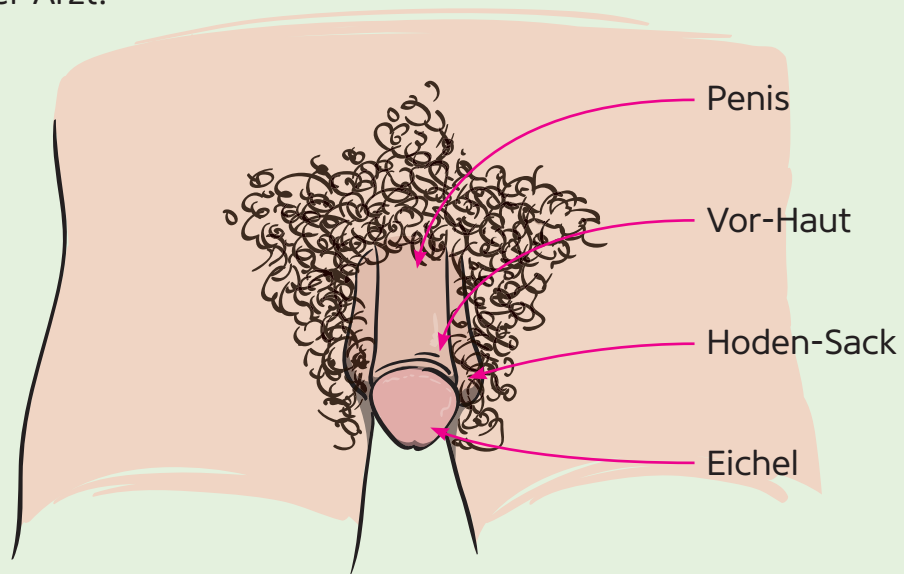
So sieht Thomas nackt aus.



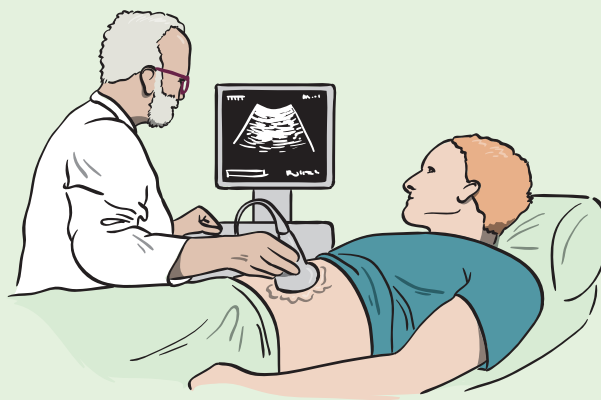
Er legt sich auf das Untersuchungs-Bett.



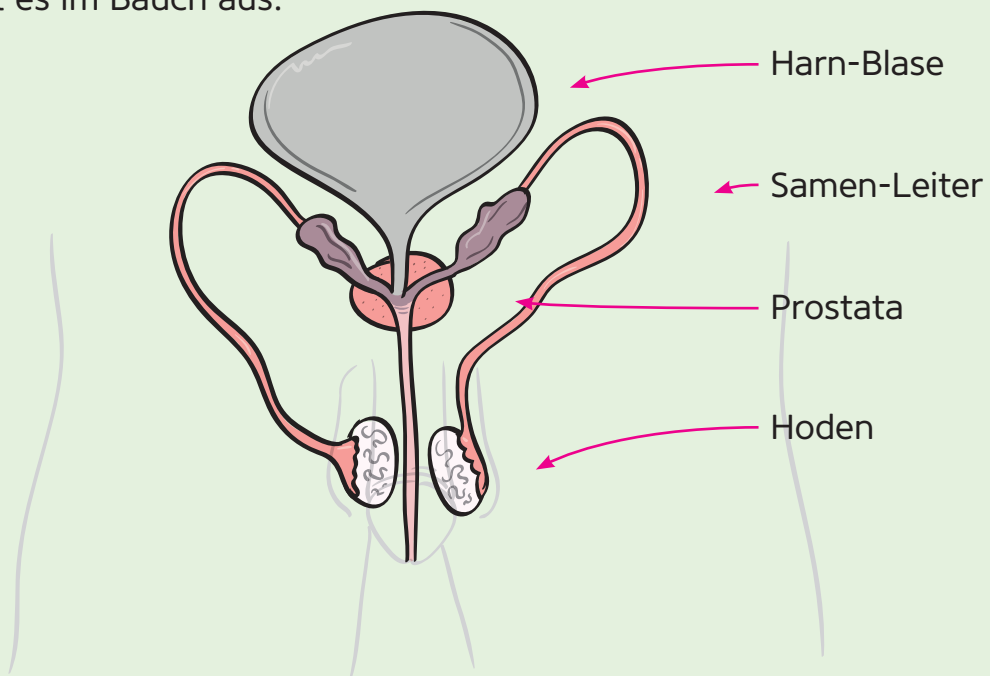
Das sieht der Arzt:



Bei einer Ultraschall-Untersuchung sieht der Arzt, was im Bauch drinnen ist.



So sieht es im Bauch aus.



Kapitel 2

Melanie und Thomas werden ein Paar	Seite 33
Liebes-Erklärung	Seite 34
Melanie und Thomas wollen nicht immer das Gleiche	Seite 35
Verschlafen	Seite 36
Verhütung Frau	Seite 39
Verhütung Mann	Seite 40



Melanie und Thomas werden ein Paar

Das erste Treffen nach dem Urlaub war sehr schön.

Melanie war vorher ganz aufgeregt.

Thomas ging es gleich.

Sie gingen im Park spazieren.

Sie haben Eis gegessen

und Thomas hat Melanie sein Zimmer in der Wohn-Gemeinschaft gezeigt.

In den nächsten Monaten treffen sie sich fast an jedem Wochenende.

Melanie lernt,

wie sie mit dem Zug alleine nach Graz fahren kann.

Thomas besucht Melanie auch in Liezen.

Sein Freizeit-Assistent begleitet ihn

und zwei Mal fährt er allein mit dem Zug zu Melanie.

Sie unternehmen viel gemeinsam.

Sie gehen ins Kino, machen Spaziergänge,

gehen in die Disco und noch vieles mehr.

Sie reden viel miteinander.

Sie erzählen von ihrer Arbeit und ihren Familien.

Melanie zeigt Thomas, wie sie Skateboard fahren kann.

Und Thomas erzählt von seinem Lieblings-Fußball-Verein.

Einmal sitzen Thomas und Melanie auf einer Bank im Park
und reden ganz lange miteinander.

An diesem Tag küssen sie sich auch wieder.

Das ist für beide sehr schön und aufregend.

Jetzt weiß Melanie, dass Thomas ihr Freund ist.

Und Thomas erzählt bei der Arbeit,

dass Melanie seine Freundin ist.

Liebes-Erklärung

Melanie und Thomas sind schon seit 4 Monaten ein Paar.

Sie treffen sich oft am Wochenende.

Und sie telefonieren unter der Woche miteinander.

Trotzdem hat Melanie immer große Sehnsucht nach Thomas, wenn sie sich nicht sehen können.

Bei der Arbeit ist Thomas vor lauter Sehnsucht richtig traurig.

Einmal besuchen die beiden ein Konzert ihrer Lieblings-Band.

Nach dem Konzert begleitet Thomas Melanie noch zum Bahnhof.

Als sie auf den Zug warten, sagt Thomas:

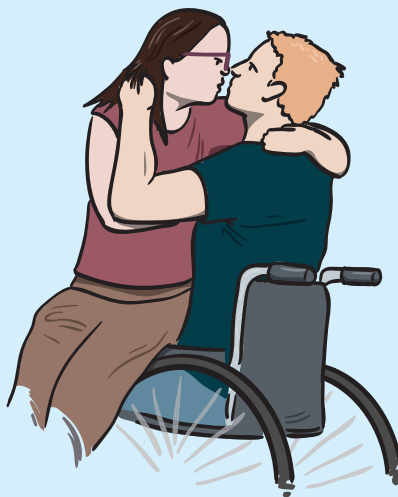
„Du, Melanie. Du bist so super. Ich hab dich so gern.

Mit dir kann ich voll gut reden und wir haben immer so viel Spaß.

Du bist der liebste Mensch für mich. Ich hab dich voll lieb.

Und voll hübsch bist du auch.“

Noch nie in ihrem Leben hat Melanie so gestrahlt.



Sie lächelt und fällt Thomas um den Hals.

Dann küssen sie sich.

Melanie sagt:

„Ich hab dich auch sehr lieb, Thomas!“

Melanie und Thomas wollen nicht immer das Gleiche ...



An einem Abend gehen die beiden ins Kino.
Sie bereden, welchen Film sie ansehen wollen.
Dabei geraten sie in einen kleinen Streit.

Melanie möchte den Film „Ein Sommer voller Liebe“ anschauen.
Thomas möchte den Film „Gefährliche Schüsse“ anschauen.
Thomas setzt sich durch und Melanie ist ein wenig beleidigt.

Thomas will es wieder gut machen.
Er lädt Melanie auf ein großes Cola und Popcorn ein.
Während des Films kuschelt sich Melanie ganz fest an Thomas
und beide genießen den Film

Verschlafen ...

Eines Abends verpasst Melanie den Zug.
Sie kann nun nicht mehr nach Hause fahren.
Melanie ist verzweifelt und weint.
Sie fragt Thomas: „Was soll ich jetzt tun?“

Thomas tröstet sie:
„Sei nicht traurig. Du kannst ja auch bei mir schlafen.
In der Früh begleite ich dich zum Zug“ .

„O.k., super“, sagt Melanie und beschließt,
die Nacht bei Thomas zu verbringen.
Zuerst hören sie gemeinsam die Lieblings-CD von Thomas an.
Und dann reden sie noch lange miteinander.

Als beide müde werden, gehen sie ins Bett.
Melanie und Thomas sind ein bisschen aufgeregt.
Sie haben noch nie gemeinsam in einem Bett geschlafen.
Sie kennen sich aber jetzt schon gut und vertrauen einander.
So kuscheln sie sich gemeinsam ins Bett.

Das ist für beide sehr angenehm.
Thomas streichelt Melanies Rücken und sie küssen sich.
Sie fühlen sich sehr geborgen
und schlafen mit einem angenehmen Gefühl ein.



Am nächsten Morgen klingelt Melanies Telefon.
Melanie schreckt sich und bemerkt,
dass sie verschlafen hat.

Am Telefon ist ihre Betreuerin aus der Arbeit.
„Wo bist du? Warum bist du nicht in die Arbeit gekommen?“, fragt sie.

Melanie:
„Ich habe den Zug verpasst und verschlafen!“

Betreuerin:
„Beeil dich bitte und sieh zu,
dass du so schnell wie möglich zur Arbeit kommst.“

Hektisch und aufgeregt hetzt Melanie zum Bahnhof.
Zum Glück begleitet sie Thomas und kann sie etwas beruhigen.



Nach der Arbeit kommt Bettina in das Zimmer von Melanie.
Sie fragt:
“Ich habe gehört,
dass du heute zu spät zur Arbeit gekommen bist.
Was ist denn passiert?“

Melanie bricht in Tränen aus und erzählt Bettina,
wie es dazu gekommen ist.

Bettina beruhigt sie und sagt:

“Es ist ja nichts passiert.

Wichtig ist, dass du pünktlich in die Arbeit kommst.

Natürlich kannst du bei deinem Freund übernachten.

Du kannst ihn auch zu dir einladen.

Gut wäre es noch, wenn du uns Bescheid sagst,
wenn du bei ihm übernachtetest.

Du triffst dich ja oft mit Thomas.

Wie gehts dir denn mit ihm?“

Melanie zeigt Bettina den Herz-Anhänger und sagt:

“Wir lieben uns!“

Bettina:

“Schön, das freut mich für euch.“

Die beiden unterhalten sich eine Weile und Melanie merkt,
wie gut ihr das tut.

Sie erzählt von ihren Gefühlen,
von den gemeinsamen Unternehmungen
und wie gern sie mit Thomas kuschelt und ihn küsst.

Melanie:

“Das ist sehr schön für mich.

Thomas hat gesagt, er hätte gerne einmal Sex mit mir.

Aber ich will kein Baby bekommen!“

Bettina:

“Das verstehe ich.

Man kann aber auch miteinander schlafen,
ohne ein Baby zu bekommen.

Dazu gibt es ja Verhütungs-Mittel.“

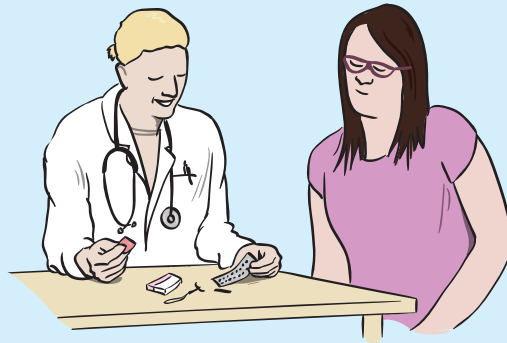
Bettina und Melanie reden noch lange über Sexualität.

Sie vereinbaren für Melanie einen Termin bei der Frauen-Ärztin.

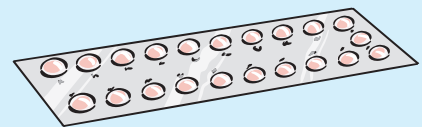
Dort kann Melanie alles fragen, was ihr wichtig ist.

Verhütung Frau

Wenn Mann und Frau beim Sex kein Kind bekommen wollen, brauchen sie ein Verhütungs-Mittel. Frauen-Ärztin Haase erklärt Melanie die unterschiedlichen Verhütungs-Methoden.



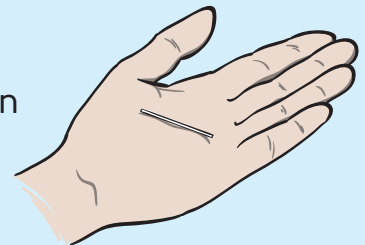
Das ist die Pille. Diese kleine Tablette muss eine Frau jeden Tag zur gleichen Zeit schlucken.



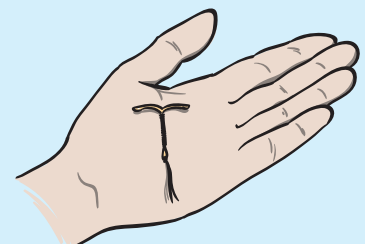
Das ist eine Drei-Monats-Spritze. Alle drei Monate spritzt ein Arzt oder eine Ärztin der Frau Hormone.



Das ist ein Hormon-Stäbchen. Ein Arzt oder eine Ärztin setzt der Frau das Stäbchen unter die Haut.



Das ist eine Spirale. Ein Arzt oder eine Ärztin setzt die Spirale direkt in die Gebär-Mutter ein.



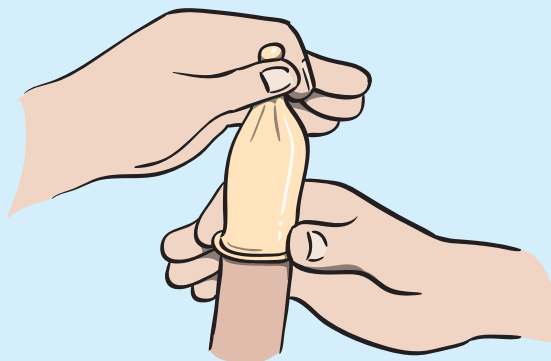


Verhütung Mann

Das Kondom schützt auch vor Krankheiten, die man mit Sex übertragen kann.
Kondome kauft man am besten in der Apotheke oder in einem Geschäft.



Kondome haben ein Ablauf-Datum.
Kondome dürfen nicht beschädigt sein.



Thomas zieht ein Kondom über seinen steifen Penis.



So sieht es aus wenn der Mann einen Samen-Erguss hatte.
Die Samen-Flüssigkeit bleibt im Kondom.
Beim Raus-Ziehen des Penis muss der Mann das Kondom fest-halten.

Kapitel 3

Klaus und Thomas	Seite 43
Alltags-Streit	Seite 45
Das 1. Mal	Seite 47
Sex-Tipps	Seite 50



Klaus und Thomas



Einmal kommt Klaus wütend in Thomas' Zimmer.

Klaus ruft:

„Seit du deine Freundin hast, erkenne ich dich nicht wieder.
Du hast keine Zeit mehr. Das zipft mich voll an!“

Thomas:

„Was hast du für ein Problem?
Nur weil ich eine Freundin habe und du nicht,
spinnst jetzt auf mich?“

Klaus:

„Passt schon, vergiss es, ist eh wurscht. Tschüss!“

Klaus verlässt das Zimmer und knallt die Türe zu.
Thomas bekommt nach dem Streit ein schlechtes Gewissen
und möchte mit Klaus reden.

Thomas klopft an die Tür.

Klaus:

„Wer ist da?“

Thomas:

„Ich bin es, Thomas. Ich will mit dir reden.“

Klaus:

“Lass mich in Ruhe, ich brauche Zeit zum Nach-denken.“

Thomas:

“Na, komm jetzt. Bitte rede mit mir.“

Klaus:

“Gut, komm halt rein.“

Thomas:

“Es tut mir leid, dass ich dich so angeschrien habe.
Du musst mich verstehen,
weil ich Melanie nicht so oft sehen kann.
Deshalb möchte ich die ganze Zeit mit ihr verbringen.“

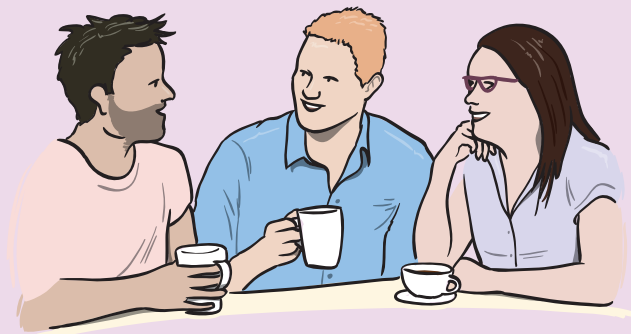
Klaus:

“Ich verstehe dich auf der einen Seite eh.
Mir ist gerade eine Idee gekommen.
Wir könnten ja mal was zu dritt machen.
Dann könnte ich Melanie besser kennen lernen.
Wenn du schon keine Zeit für mich alleine hast,
können wir uns so trotzdem sehen.“

Thomas:

“Das finde ich gut, damit bin ich einverstanden.
Ich muss nur noch Melanie fragen, ob sie das auch will.“

Klaus und Thomas entschuldigen sich
und gehen dann gemeinsam was trinken.



Am nächsten Tag verabreden sie sich mit Melanie.

Alltags-Streit

Es ist Samstag.

Melanie und Thomas haben frei.

Sie unterhalten sich über die Freizeit-Gestaltung.

Melanie möchte shoppen gehen.

Thomas will zu Hause bleiben
und Fußball im Fernsehen anschauen.

Melanie:

„Immer nur Fußball im Kopf.

Deinen blöden Sport kannst du auch am Abend schauen“

Thomas:

„Dieses Spiel ist voll wichtig.

Das will ich nicht verpassen!“

Melanie:

„Verdammt nochmal.

Geh mit mir mit, ich brauche dich zum Gewand aussuchen!“

Thomas:

„Nein, ich mag nicht!“

Melanie:

„So geht das nicht.

Dass du fern schaust und ich gehe immer alleine shoppen.

Frechheit!“

Thomas:

„Reg dich doch nicht so auf.

Du kannst auch anders mit mir reden!“

Melanie:

„Das war in letzter Zeit aber schon sehr oft.

Ich habe immer nach-gegeben und es dir gesagt,
dass ich gern mit dir zusammen einkaufen möchte.“



Thomas:

„O.k., du hast recht.

Dann gehen wir heute gemeinsam einkaufen.

Dafür schauen wir nächstes Mal zusammen das Spiel an.

Ist das ein guter Deal?“

Melanie:

„Ja, o.k. Finde ich eine gute Idee.“

Thomas umarmt Melanie.

Sie küssen sich und gehen gemeinsam shoppen.

In Zukunft wollen die beiden mehr miteinander reden.

Sie wollen gut ausmachen,

wann sie etwas gemeinsam machen.

In Zukunft wollen die beiden mehr

über ihre Wünsche miteinander reden.

Sie wollen dem anderen sagen, was sie sich wünschen.

Das 1. Mal

Melanie und Thomas haben schon oft über Sex gesprochen.
Aber bisher hat sich Melanie noch nicht getraut mit Thomas zu schlafen.
Für Thomas war das o.k.
Er liebt Melanie.
Niemand würde er sie zum Sex zwingen oder überreden.

Er sagt:
„Ich kann warten. Hauptsache wir sind zusammen!“

Melanie denkt, dass sie jetzt bereit ist für Sex.
Sie möchte das nun gerne einmal ausprobieren.
Sie lädt Thomas am Wochenende ein.
Er kann bei ihr übernachten.

Melanie nimmt schon längere Zeit die Pille.
Sie war bei ihrer Frauen-Ärztin.
Ihr hat sie gesagt,
dass sie jetzt einen Freund hat und sie Sex haben wollen.

Die Frauen-Ärztin hat Melanie genau erklärt,
welche Verhütungs-Mittel es gibt.
Und wie diese im Körper wirken.
Melanie hat dann entschieden,
dass sie die Pille nehmen möchte.
Von ihrer Frauen-Ärztin hat sie dann ein Rezept bekommen.

Melanie muss diese kleine Tablette jeden Tag nehmen.
Immer zur gleichen Uhrzeit.
Dann kann sie nicht schwanger werden.

Mit dem Rezept von der Frauen-Ärztin hat Melanie die Pille
dann in der Apotheke abgeholt.
Melanie und Thomas waren auch schon
gemeinsam Kondome einkaufen.

Melanie und Thomas planen einen romantischen Abend.
Sie besorgen Kerzen, einen romantischen Liebes-Film und gutes Essen.
Thomas bringt Melanie einen Strauß Rosen mit.

Melanies Wohnungs-Kolleginnen sind nicht zu Hause.
Die beiden haben die Wohnung für sich alleine.



Sie machen es sich am Sofa gemütlich und kuscheln beim Filmschauen.
Sie küssen sich und streicheln sich gegenseitig.
Das fühlt sich sehr schön an.
Als Thomas Melanies Bluse öffnet, sagt Melanie:
„Lass uns doch in mein Zimmer gehen.“

Sie ziehen sich aus und legen sich ins Bett.
Dort streicheln sie sich weiter.
Thomas bekommt einen steifen Penis.
In schwerer Sprache heißt das Erektion.
Melanie streichelt Thomas' Penis.

Thomas streichelt Melanies Brüste und Melanies Scheide
und ihre Klitoris.
Das ist sehr aufregend und sehr schön.

Plötzlich sagt Melanie:

„AUA, Thomas, das tut weh. Nicht so fest.“

Thomas ist sehr erregt und hat Melanies Klitoris fest gedrückt.
Er wollte ihr nicht wehtun.

Thomas sagt:

„Entschuldigung, Melanie. Das wollte ich nicht.“

Thomas berührt Melanie jetzt sanfter und fragt:

„Ist es so besser, Melanie?“

„Ja“, sagt sie.

Dann zieht Thomas ein Kondom über seinen steifen Penis.

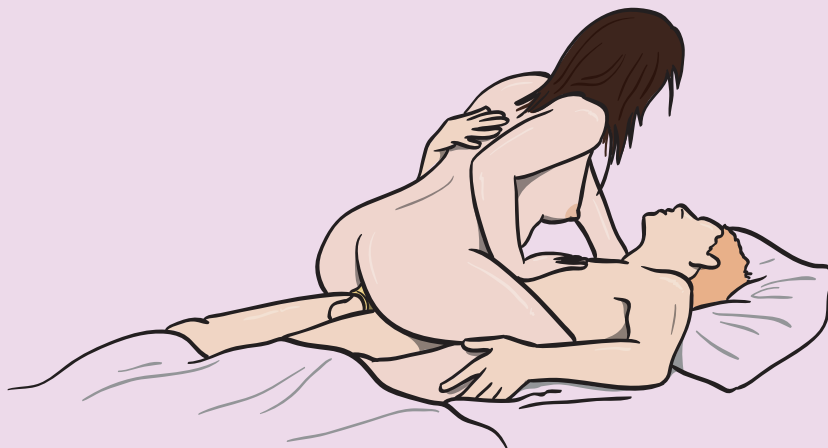
Melanie setzt sich auf Thomas

und führt seinen steifen Penis in ihre Scheide ein.

Das geht ganz leicht.

Denn Melanie ist auch sehr erregt und so ist ihre Scheide feucht.

Melanie und Thomas schlafen miteinander.



Glücklich und zufrieden liegen sie danach eng umschlungen im Bett.

Sie fühlen sich wohl und geborgen.

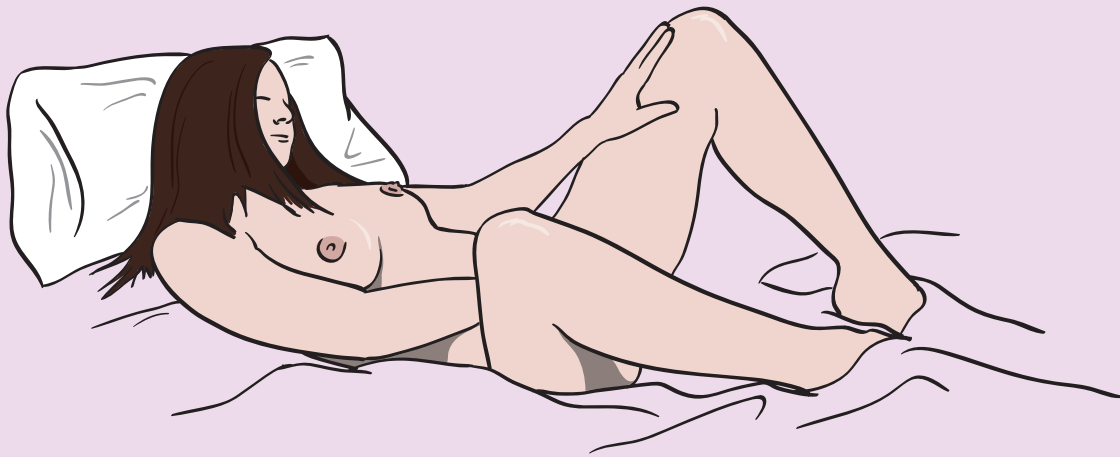
Sie bleiben sehr lange wach und reden miteinander.

Die beiden erzählen sich, was ihnen gefallen hat und wie schön es war.



Sex geht auch alleine!

Manchmal hat Melanie Sex mit sich alleine. Sie sperrt ihre Zimmer-Türe ab. Sie legt sich am liebsten nackt ins Bett. Sie denkt dabei an Thomas und beginnt sich am Körper zu streicheln. Das fühlt sich gut an und macht ihr schöne Gefühle. Wo und wie man sich streichelt ist unterschiedlich und bei jedem anders. Melanie streichelt ihre Klitoris und bekommt einen Orgasmus. Das ist sehr aufregend und es wird ihr ganz heiß.



Wichtig!

Manche Frauen führen sich auch etwas in die Scheide ein. Diese Sachen sollen nicht spitz sein, keine Ecken und Kanten haben und nicht aus Metall sein. Damit verletzt man sich die Scheide oder tut sich weh.

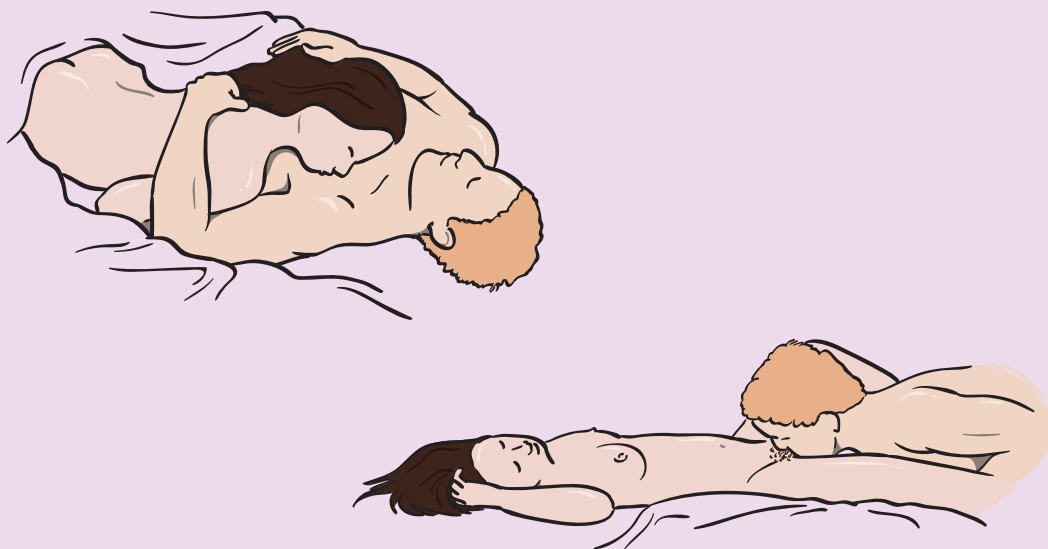
Thomas befriedigt sich selbst am liebsten in der Bade-Wanne.



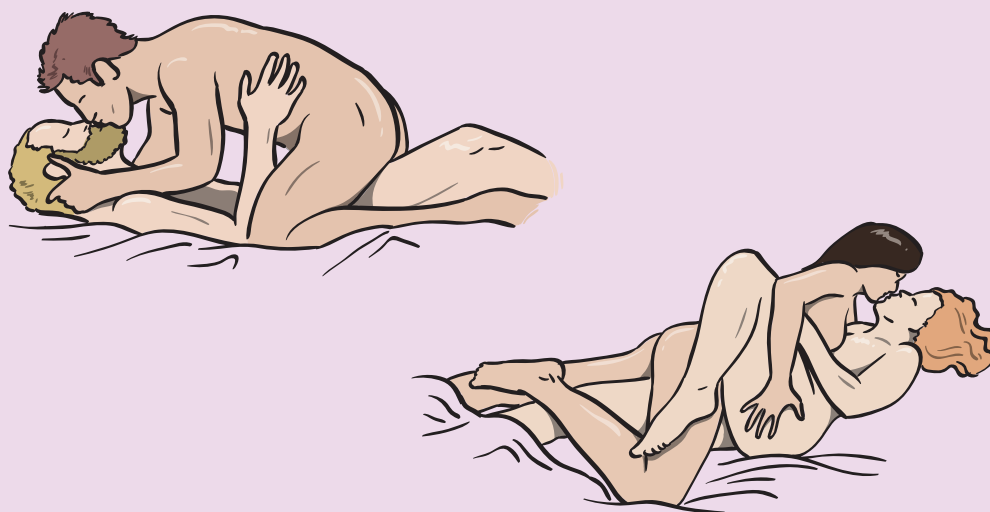


Dabei denkt er an etwas Schönes.
Er nimmt seinen Penis in die Hand.
Thomas bewegt die Hand immer schneller
und kommt zum Orgasmus.
Dabei spritzt weiße Samen-Flüssigkeit aus seinem Penis.

Sex ist bei jedem unterschiedlich und einzigartig.
Auch Thomas und Melanie haben Sex auf verschiedene Weise ausprobiert.



Manchmal braucht es Zeit um heraus zu finden,
was einem beim Sex Spaß macht.
Wichtig ist nur, dass es beiden Personen gut gefällt.



Kapitel 4

Betreute Paar-Wohnung Seite 55



Betreute Paar-Wohnung

Als sich Thomas und Melanie eines Abends zum Kuschneln ins Zimmer legen, platzt wieder einmal Klaus ins Zimmer.

Thomas schreit:

„Raus aus meinem Zimmer. Ich bin nicht alleine!“

Klaus sagt:

„Oh, Entschuldigung.

Ich habe nicht gewusst, dass Melanie da ist.“

Als Klaus weg ist, unterhalten sich Melanie und Thomas.

Thomas:

„Stört dich das auch schon, dass wir nie alleine sein können?“

Melanie:

„Ja! Am liebsten wäre ich gerne nur mit dir allein in einer Wohnung.“

Thomas:

„Mir geht es auch so. Dann lass uns doch zusammen-ziehen.“

Melanie:

„Aber wie soll das gehen?

Wir können ja nicht alleine wohnen!

Und ich habe ja nur ganz wenig Geld.

Und in meiner Wohn-Gemeinschaft in Liezen

ist zu wenig Platz für einen Rollstuhl.“

Thomas:

„Ja, das stimmt schon.

Wer soll mir dann beim Duschen helfen?

Oder beim Wohnung Putzen?

Und wenn du bei mir wohnen würdest?

Wo soll dann aber Klaus wohnen?“

Melanie und Thomas sind ganz ratlos.
Sie möchten gerne zusammen wohnen.
Sie wissen aber nicht, wie das gehen soll.
Das macht die beiden sehr traurig.

Aber Thomas lässt nicht locker.
Er grübelt und denkt viel nach.
Und schließlich erzählt er seinem Betreuer von seinen Wünschen.

Der Betreuer sagt:
„Es gibt auch betreute Wohnungen für Paare.“

Thomas ist total erleichtert und fragt:
„Wirklich? Das wollen wir machen! Wie geht das?“

Sie vereinbaren ein gemeinsames Treffen mit Melanie
und Melanies Betreuerin.



Die Betreuerin und der Betreuer erklären,
wie sie zu einer gemeinsamen Wohnung kommen können.

Die Betreuerin und der Betreuer versprechen,
dass sie sie dabei unterstützen werden.
Gemeinsam besprechen sie,
was Melanie und Thomas sich überlegen müssen.
Zuerst müssen Melanie und Thomas entscheiden,
wo sie wohnen wollen.

Melanie möchte gerne in Liezen wohnen.
Dort sind auch ihre Eltern. Dort ist ihre Arbeit.
Dort trifft sie ihre beste Freundin, die Susi.
Melanie glaubt, dass ihre Eltern nicht wollen,
dass sie nach Graz zieht.

Thomas möchte gerne in Graz wohnen.
Dort ist das Fußball-Stadion.
Dort ist seine Arbeit und sein bester Freund Klaus.

Das ist ein schwieriges Problem für die beiden.
Zusammen überlegen sie:

Was sind die Vorteile, wenn wir in Graz wohnen?
Was sind die Vorteile, wenn wir in Liezen wohnen?

Was sind die Nachteile, wenn wir in Graz wohnen?
Was sind die Nachteile, wenn wir in Liezen wohnen?

Manchmal sind sie ganz verwirrt vor lauter Überlegungen
und vor lauter Fragen.
Dann holen sie sich Hilfe.
Bettina, Melanies Eltern, Klaus und Susi, die Betreuer von Thomas.
Alle unterstützen die beiden.

Schließlich beschließen Melanie und Thomas,
dass sie in Graz wohnen wollen.
Melanie gefällt die Stadt.
Da ist immer viel los.
Es gibt tolle Skater-Parks.

Und auch Klaus ist schon ein richtig guter Freund geworden.
Aber Melanie hat zuerst auch Angst gehabt:
Vielleicht sieht sie dann Susi nicht mehr.
Aber Susi hat versprochen, dass sie auch lernen wird,
allein mit dem Zug nach Graz zu fahren.
Sodass die beiden sich gegenseitig besuchen können.

Vielleicht sind Melanies Eltern beleidigt.
Aber Melanies Vater und Mutter freuen sich für Melanie.
Sie wünschen sich am meisten,
dass es Melanie gut geht.

Melanies Mutter sagt sogar:
„Ich freu mich schon, wenn ich euch besuchen kommen kann.
Dann kann ich Graz auch besser kennen lernen.
Und: Ihr beide könnt sowieso immer zu uns kommen!“

Da fällt Melanie ein Stein vom Herzen!
Es muss noch viel geplant und organisiert werden.
Bettina unterstützt Melanie bei der Suche nach einer neuen Arbeit.
Melanie macht ein Praktikum in einer Werkstätte.
So ein Praktikum ist wichtig,
damit Melanie entscheiden kann, ob es ihr dort gefällt.

Thomas und seine Betreuer suchen nach einer passenden Wohnung.
Manchmal hilft auch Klaus dabei.
Klaus ist sehr traurig, dass Thomas ausziehen will.
Aber die Freund-Schaft bleibt auf jeden Fall bestehen!

Melanie und Thomas haben in dieser Zeit sehr viel zu tun.
Sie müssen viele Entscheidungen treffen.
Es gibt viele Gespräche.
Viele Wege müssen erledigt werden.

Aber Melanie und Thomas strengen sich sehr an.
Sie geben nicht auf.
Nach 4 Monaten haben sie eine passende Wohnung gefunden.
Endlich bekommen die Beiden die Schlüssel
für ihre gemeinsame Wohnung.

Melanies Eltern und die Betreuer organisieren den Umzug.
Melanies Eltern schenken den beiden ein großes Bett.
Die Möbel werden transportiert.
Kleidung, Bücher, Fern-Seher und alles,
was Melanie und Thomas brauchen,
werden zusammen-gepackt und in die neue Wohnung gebracht.

Melanie verabschiedet sich von ihren früheren Mit-Bewohnern
und Mit-Bewohnerinnen.
Melanie bekommt ein Abschieds-Geschenk.
Eine schöne Topf-Pflanze für die neue Wohnung.
Melanie ist traurig über den Abschied.
Und zugleich ist sie glücklich über ihre neue Wohnung mit Thomas.

Auch Thomas verabschiedet sich von Klaus und der alten Wohnung.
Klaus und Thomas werden Freunde bleiben.
Das haben sie sich versprochen.
Trotzdem ist Thomas ein bisschen traurig.

Melanie und Thomas lernen auch ihre neuen
Betreuerinnen und Betreuer kennen.
Die helfen beim Einrichten der Wohnung und bei den Amts-Wegen.
Sie werden die beiden auch in Zukunft unterstützen.



Gemeinsam richten sie die Wohnung ein.
Sie hängen Bilder auf, räumen die Küche ein.
Sie machen es sich so richtig gemütlich.
Thomas und Melanie sind sehr glücklich.

Sie laden ihre Freundinnen und Freunde
und ihre Betreuerinnen und Betreuer
zu einem Wohnungs-Einweihungs-Fest ein!



Tipps und Erfahrungen





Unsere Tipps und Erfahrungen

Kennen-lernen

Andrea:

Also als erstes Mal,
dass man zuerst in ein Kaffee-Haus geht,
also nicht gleich zu jemandem nach Hause oder so.
Man kann auch essen gehen oder in die Disco.

Auf jeden Fall gut anschauen, ob derjenige wirklich so ist,
wie man sich das vorstellt!

Nicht sofort zusammen-ziehen,
weil wenn sich jemand ganz anders entwickelt als erwartet,
kann man dann nicht mehr viel machen.

Ich habe so was selbst erlebt.
Ich hatte auch eine eigene Wohnung
und mein Freund wollte dann gleich zu mir ziehen.
Das ist nicht gut.
Zuerst kennen lernen und dann kann man ja sagen,
man hat eine eigene Wohnung
oder lebt in einer WG
und dann kann man ja weiter schauen.

Aber nicht gleich sagen, du kannst kommen, wann du willst oder so,
weil der nistet sich dann ein und will nicht mehr gehen.



Orte zum Kennen-lernen

Anna:

Ja, ich gehe gerne ins Kino, shoppen, Eis essen, Kaffee trinken und und und.

Christl:

Also bist du viel unterwegs?

Das ist ja sehr gut, weil wenn man unterwegs ist, kann man ja leichter Leute kennen lernen, als wenn man immer nur zu Hause sitzt.

Anna:

Ja genau, du sagst es.

Erstes Treffen

Auguste:

Es soll ruhig sein. Bisschen Musik im Hintergrund.
Nicht gleich beim ersten Treffen mit in die Wohnung gehen.
Sich wo verabreden, wo andere Leute auch sind.
Gut miteinander umgehen. Höflich sein.
Vorsichtig sein, was ich erzähle.

Internet-Bekanntschaften

Kerstin:

Beim Schreiben im Internet hat mich mein Freund angesprochen.
Danach haben wir E-Mail-Adressen ausgetauscht.
Die Telefon-Nummer habe ich nicht hergegeben.
Da war ich vorsichtig.

Danach haben wir ca. 2 Monate nur Mails geschrieben.
Dann wollte er sich treffen.
Ich hab ein Foto von ihm gehabt.
Und er eines von mir.



Beim Treffen habe ich meine beste Freundin dabeigehabt.
Man weiß ja nie, er hat ein Auto gehabt,
hätte sein können, dass er mit mir wohin fahren will.

Zuerst hatte ich schon ein bisschen Angst,
nach einem längeren Gespräch ist alles weg-gegangen.
Dann habe ich mich alleine mit ihm getroffen, Kino und Essen.

Dann habe ich es meinen Eltern erzählt.
Er hat dann übers Wochenende bei mir sein dürfen.
Ich war auch bei ihm zu Besuch.
Nach 2 Jahren sind wir zusammen-gezogen.
Jetzt sind wir verheiratet.

Verliebt sein

Verliebt sein ist manchmal ein sehr aufregendes Gefühl.
Manchmal kann es auch verwirrend sein.
In der Zeit, wo Melanie und Thomas sich kennen gelernt haben,
waren viele verschiedene Gefühle im Spiel.
So haben wir uns das vorgestellt:





TIPP Frauen-Ärztin und Verhütung

Frauen-Ärztin

Auf was passt du auf, bei der Wahl der Frauen-Ärztin?

Michelle:

Also wenn ich ehrlich bin,
dass ich keinen Mann habe.

Ich habe eine Ärztin.

Dann überhaupt, dass ich zweimal jährlich einen Termin habe,
zur Sicherheit.

Und ich achte natürlich darauf,
nicht schwanger zu werden und zu verhüten.

Verhütung

Michelle:

Ja, man sollte auf jeden Fall nicht sofort das Erst-Beste nehmen,
also nicht sofort das Kondom nehmen.

Man sollte sofort mit dem Frauen-Arzt sprechen,
was für dich individuell am besten ist.



Beziehung leben und Zusammen-ziehen

Michelle:

Wenn's ums Zusammen-ziehen geht, muss ich sagen, man muss auf jeden Fall ein gutes Verhältnis haben und sich gegenseitig vertrauen.

Miteinander zu sprechen ist sehr wichtig, sonst wird die Beziehung nicht sehr lange halten. In einer Beziehung darf man sich nicht belügen und muss immer ehrlich sein.

Liebes-Kummer

Andrea:

Nach der ersten Beziehung ist es mir ganz schlecht gegangen, da bin ich dann auch ein paar Tage zuhause geblieben, weil ich nicht arbeiten konnte. Und das Blöde war, ich war Kellnerin und ich habe ihn fast jeden Tag in der Arbeit gesehen, da konnte ich nicht essen, nicht trinken, da war ich fertig. Da war ich dann auch 5 Tage krank geschrieben, weil das ist nicht gegangen.

Nach dem Kranken-Stand ging es wieder, ich sprach mit einem Therapeuten und mit meiner Mutter. Sie hat dann auch gesagt, ich werde einen anderen finden, aber sie hatte natürlich ihren Ehe-Mann daheim. Das war eben meine erste Liebe und es war schon sehr schlimm für mich.

Hast du Erfahrung mit Liebes-Kummer?

Anna:

Ich hatte schon einen Freund und da ist es mir nicht gut gegangen.



**Was hast du gemacht,
damit es dir dann wieder besser gegangen ist?**

Ja, da hab ich dann einmal mit ihm geredet,
und dann habe ich schon einen Freund gefragt
und dann hab ich schon herausgekriegt,
warum er mich nicht so gerne mag.
Weil das Problem war, dass er schon eine Freundin gehabt hat.

Und hast du mit anderen darüber gesprochen?

Nein, nur mit diesem einen Kumpel von mir.

Freundschaften, Beziehung und heiraten

**Und wie wichtig ist es in einer Beziehung,
dass man trotzdem noch gute Freunde
außerhalb der Beziehung hat?**

Michelle:

Wichtiger ist es auf jeden Fall,
gute Freunde zu haben.
Die Beziehung endet vielleicht irgendwann
und Freundschaften eher weniger.

**War es schon einmal der Fall,
dass ein Partner von dir erwartet hat,
eine Freundschaft aufzugeben?**

Das habe ich aber nicht zugelassen.
Ich habe ihm auch gesagt,
dass mir die Freunde ehrlich gesagt
wichtiger sind als die Beziehung,
weil ich meine Freunde schließlich schon länger kenne
und die Beziehung nicht für immer halten muss.



Vor allem wenn du jung bist, kannst du deine Freunde nicht einfach stehen lassen, die Beziehung hält meistens nicht so lange. Außer wenn man verheiratet ist, dann muss man natürlich zusammen halten.

Also denkst du, wenn man verheiratet ist, bleibt man ewig zusammen?

Nein, das muss es natürlich nicht heißen, aber wenn man verheiratet ist, muss man viel vom anderen verstehen, wenn er etwas sagt. Weil er macht es dann ja, weil er dich liebt und dich beschützen möchte, sonst hätte er dich ja nicht geheiratet. Weil er kriegt ja doch ein bisschen mehr mit von außerhalb.

Möchtest du einmal heiraten?

Möchte ich schon, ja. Aber das mit Kinder kriegen weiß ich noch nicht, da bin ich mir noch nicht so sicher, weil die Geburt tut sicher weh und da habe ich ein bisschen Angst.



Starke Gefühle und Partner-Wechsel

Andrea:

Ja, ich bin dann zum Glück vom Bistro weg gekommen,
weil es hat mich schon sehr belastet,
dass ich ihn dann jeden Tag sehen musste
und auch noch freundlich zu ihm sein musste.

Ich war in dieser Situation sehr wütend.
Es hat sehr lange gedauert,
dass diese Wut verraucht ist, sicher ein halbes Jahr.
Danach habe ich meinen zweiten Freund kennen gelernt,
das hat aber auch nicht lange gehalten.

Der Dritte war dann richtig.
Mein Vater mochte ihn zwar nicht,
aber meine Mutter hat ihn akzeptiert.
Ich habe ihn sehr gerne gehabt!

Privat-Sphäre

Andrea:

Mit ihm war ich 3 Jahre zusammen,
er ist mich dann immer abholen gekommen.
Damals war ich 27 und wollte eine eigene Wohnung haben,
doch meine Eltern wollten das nicht.

Doch zuhause habe ich gar keine Privat-Sphäre.
Mein Vater zum Beispiel klopft nicht an,
sondern kommt einfach so in mein Zimmer
und das geht halt nicht, wenn man einen Freund hat.

Meine Mutter hat immer angeklopft,
aber mein Vater nicht, obwohl ich ihm das gesagt habe.
Meine Mutter hat ihm auch gesagt
er soll zumindest kurz anklopfen,
damit ich die Decke schnell drüber tun kann.
Da habe ich mir dann auch gedacht, oje, was der sich jetzt ausmalt.



Zukunfts-Pläne

Wie stellst du dir deine Zukunft in 5 Jahren vor?

Anna:

Das ist schwierig.

Also wenn ich jetzt einmal zum Beispiel einen richtigen Freund hätte, also und der wäre wirklich mein Schatzi jetzt sozusagen, dann hätte ich das so gemacht, dass ich den einmal kennen lerne und dann, hmm naja, das ist schwierig.

Findest du auch, dass man sich nicht zu viele Hoffnungen machen sollte?

Ja genau, weil wenn man zu viel will, dann funktioniert das meistens nicht. Also wenn ich jetzt zum Beispiel jemanden habe, den ich richtig kennen lerne, dann will ich so nach 1-2 Jahren mit ihm zusammen-ziehen, aber das funktioniert dann alles nicht so ganz.

Was funktioniert nicht? Das Kennenlernen oder das Zusammen-ziehen?

Das Zusammen-ziehen.
Also wenn ich jemanden kennen lerne, das geht vielleicht schon, aber das Zusammen-ziehen geht dann nicht.

Warum nicht?

Weil wenn ich jetzt zum Beispiel einen ganz guten Freund habe und mit dem zusammen-ziehen will, dann sagt die Mama nein, das geht nicht. Und wenn ich dann sage in 10 Jahren, vielleicht sagen meine Eltern wieder nein, das geht nicht.



Also möchten deine Eltern, dass du zu Hause bleibst?

Ja, obwohl ich gerne ausziehen möchte,
aber ich weiß nicht, warum das so ist.
Und das Problem ist auch, wenn ich Kinder kriegen möchte,
ich kann keine Kinder kriegen.

Wegen deiner Behinderung?

Ja genau, aber es wäre schön,
wenn ich auch Kinder bekommen würde.
Aber es wird nicht funktionieren.



Es gibt sexuelle Menschen-Rechte!

„Menschen-Rechte“ heißt, dass diese Rechte für alle Menschen gleich gelten.
Egal ob Sie ein Mann oder eine Frau sind, egal ob Sie eine Behinderung haben oder nicht!

In diesen sexuellen Menschen-Rechten steht, dass jeder Mensch das Recht darauf hat, dass seine Privat-Sphäre respektiert wird.
Jeder Mensch hat das Recht auf eine Partnerschaft.
Und jeder Mensch kann sich frei entscheiden,
ob er oder sie Kinder bekommen möchte oder nicht.



Rück-Meldungen zum Buch-Projekt

Möchtest du noch etwas anderes erzählen?

Andrea:

Ich bin 33 Jahre alt, habe 3 Beziehungen hinter mir und denke mir, ich brauche keinen Mann, um glücklich zu sein. Ich hätte zwar vielleicht gerne einen, ist aber nicht der Fall und gute Freundinnen habe ich schließlich, die hinter mir stehen.

Deswegen habe ich mich für dieses Buch-Projekt entschieden. Weil diese zwei wollen das und schaffen es auch. Also auch wenn die 2 das erste Mal Sex haben wollen.

Weil sie körperlich eingeschränkt sind?

Ja, also auch: liege ich jetzt oben, liegst du oben? Wie macht man das? Das wird in dem Buch gut gezeigt.

Also weißt du jetzt, wie das geht?

Naja, vielleicht noch ein bisschen genauer einbauen, auch mit Fotos. Aber sie machen's eh schon spitze!

Wie hat dir das Buch-Projekt denn generell gefallen?

Anna:

Mir hat es sehr gut gefallen. Ich hätte aber geglaubt, dass wir das Buch heute schon in die Hand kriegen. Wie lange dauert das denn noch?

Adressen von Beratungs-Stellen, Therapeutinnen und Therapeuten



Beratungs-Stellen



Es gibt viele Beratungs-Stellen in Graz.
Dort bekommen Sie Beratung.
Eine Beratung kostet nichts.
Hier finden Sie ein paar Adressen:

alpha nova

Idlhofgasse 63, 8020 Graz
office@alphanova.at
www.alphanova.at
0316 722 622

Blinden- und Seh-Behinderten-Verband Steiermark

Augasse 132, 8051 Graz
office@BSVst.at
www.bsvst.at
0316 682 240

Caritas Steiermark

Grabenstraße 39, 8010 Graz
office@caritas-steiermark.at
www.caritas-steiermark.at
0316 801 50

Die Bunte Rampe

Kalvariengürtel 62, 8020 Graz
bunte-rampe@mosaik-gmbh.org
www.mosaik-cms.org
0316 686 515 -20 und -25

Fachstelle hautnah von alpha nova

Römerstraße 92, 8401 Kalsdorf
margit.schmiedbauer@alphanova.at
www.alphanova.at/fachstelle_hautnah.html
0699 140 325 59

**Interessens-Vertretung der steirischen Behinderten-Arbeit
und -Begleitung**

Arzberg 118, 8162 Passail
office@ivg-stmk.at
www.ivb-stmk.at
0680 115 06 68

ISI – Initiative soziale Integration

Bahnhofgürtel 59, 8020 Graz
office@isi-graz.at
www.isi-graz.at
0316 760 240

Odilien – Institut für Menschen mit Seh-Behinderung oder Blindheit

Leonhardstraße 130
8010 Graz
verwaltung@odilien.at
www.odilien.at
0316 322 66 70

Steirische Behinderten-Hilfe

Alberstraße 8, 8010 Graz
dachverband@behindertenhilfe.or.at
www.behindertenhilfe.or.at
0664 604 091 54 und 0664 500 97 21

STVMB – Steirische Vereinigung für Menschen mit Behinderung

Alberstraße 8, 8010 Graz
sekretariat@eu1.at
www.behindert.or.at
0316 327 93 60

Therapeuten und Therapeutinnen



Therapeuten und Therapeutinnen
für Menschen mit Behinderung in der Steiermark:

Helene Bader, MSc

Roseggerstraße 67, 8670 Krieglach
helenebader@yahoo.com
www.helene-bader.at
0664 656 58 35

Mag.^a Gabriele Dietmaier

Alberstraße 15, 8010 Graz
gabriele.dietmaier@uni-graz.at
www.psychosomatik.at
0316 844 345

Mag. Bernd Eilbauer

Wagnastraße 1/I, 8430 Leibnitz
eilbauer@hotmail.com
psz.leibnitz@gfsg.at
www.gfsg.at
03452 726 47

Dr. Christoph Göttl

Conrad v. Hötzendorfstraße 123, 8010 Graz
goettl@kinder-jugendpsychiatrie.at
www.kinder-jugendpsychiatrie.at
0664 465 53 35

Mag.^a Iris Graf

Brauhausstraße 86, 8053 Graz
iris.graf@chello.at
0664 422 23 84

Psychotherapeutische Praxis Gütl

Schützenhofgasse 20, 8010 Graz

praxis@ptp-g.com

www.ptp-g.com

0664 750 295 01

Walter Hasler

Mandellstraße 23, 8010 Graz

walter.hasler@gmx.at

0699 106 037 25

Josefa Hauck

Hauptplatz 8/1, 8530 Deutschlandsberg

josefa.hauck@gmx.at

www.therapie-leibnitz.at

0676 578 88 87

MMag.^a Ingrid Jagiello

Hauptplatz 10/3, 8750 Judenburg

info@praxis-jagiello.at

www.praxis-jagiello.at

0664 236 65 80

Dr.ⁱⁿ Liselotte Mäni Kogler

Alberstraße 15, 8010 Graz

office@psychosomatik.at

www.psychosomatik.at

0316 844 345

Dr.ⁱⁿ Ulrike Krottmayer-Hoschka

Hallerschloßstraße 8, 8010 Graz

krottmayer.hoschka@utanet.at

0650 524 20 20

Mag.^a Nicole Kurka

Sonnenweg 2, 8940 Liezen

nicole_kurka@hotmail.com

0660 696 70 27

Sabine Mehrl, MSc

Gregerbauerweg 8, 8045 Weinitzen
sabine@mehrl.at
0664 163 91 04

Mag.^a Iris Moser

Gewerbepark 9, 8544 Pölfing-Brunn
iris.moser@kompetenz.or.at
www.kompetenz.or.at
0664 819 29 74

Mag.^a Michaela Payr

Steggasse 2/2/11, 8010 Graz
michaela.payr@a1.net
www.mpayr.at
0650 683 43 22

Mag.^a Dagmar Pernitsch-Pachernegg

Schlattham 96, 8943 Aigen im Ennstal
dagmar.pernitsch@gmx.at
0664 134 16 26

Eveline Pint

Franz- Josefstraße 7, 8700 Leoben
office@pint.or.at
www.pint.or.at
0676 679 34 68

Roswitha Viktoria Preis

Waldweg 5, 8940 Liezen
rp@zentrumwaldweg.at
www.zentrumwaldweg.at
0676 418 901 98

Mag. Matthias Reitzer

Kalvarienbergstrasse 102, 8020 Graz
office@mreitzer.com
www.mreitzer.com
0676 966 10 62

Philipp Schlacher

Plüddemanngasse 19/1. Stock, 8010 Graz
philipp.schlacher@systemps.at
www.systemps.at
0699 816 056 65

Mag.^a Ursula Schober-Selinger

Färbergasse 9, 8010 Graz
u.schober@postfach.at
www.praxis-schober-selinger.at
0676 411 40 50

Mag.(FH) Philipp Schwab

Schönaugasse 16, 8010 Graz
schwab@praxismomentum.at
www.praxismomentum.at
0660 381 91 24

Ingrid Schweiger

Sternwirtweg 22b, 8047 Graz
ingrid.schweiger@aon.at
0664 390 76 47

SOFA Soziale Dienste GmbH

Feldkirchnerstraße 96, 8055 Seiersberg
sofa@seiersberg.at
www.sofa-home.at
0316 25 55 05

Mag.^a Monika Strametz

Söchau 164, 8362 Söchau
sozial@kompetenz.or.at
sozial@kompetenz.or.at
www.kompetenz.or.at
03387 26 78

Dr. Karl-Heinz Weber

Goethestraße 9, 8010 Graz
info@psychotherapeut-khweber.at
www.karl-heinz-weber.at

Mag.^a Karin Winkler

Feldgasse 4, 8200 Gleisdorf
praxis.karinwinkler@aon.at
0650 368 898 88, 0664 471 06 44

Mag.^a Marlis Winterleitner

Stubenberggasse 7/2. Stock, 8010 Graz
marlis@winterleitner.at
0699 106 668 18

Mag.^a Gislinde Wurm-Gröbacher

Franz-Pichler-Straße 2, 8160 Weiz
gislinde.wurm@gmx.at
0664 250 16 55

Mag. Christoph Zauner, MSc

Gaaler Strasse 69, 8720 Knittelfeld
office@therapie.or.at
www.therapie.or.at
0650 951 09 51

Literatur-Tipps

Bücher

alpha nova (2000): Menschen ... Körper ... Bilder Mein Körper ein Leben lang ... Leitfaden für BegleiterInnen. Österreich.

AWO Bundesverband e.V. (Hg.) (2012): Liebe(r) selbstbestimmt. Ein Buch über Liebe, Sexualität und Kinderkriegen für Menschen mit Behinderung. Berlin: AWO Bundesverband e.V.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hg.) (2011): Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Erklärt in Leichter Sprache. Wien: Sozialministerium.

Fachstelle fabs (Hg.) (2010): herzfroh. Fragen und Antworten rund um Körper, Sex und Liebe. Basel.

Hazissa (Hg) (2014): Maria sagt es weiter. Ein Bilder-Lese-Buch über sexuelle Gewalt und Hilfe holen. Graz. www.hazissa.at

Limita (Hg.) (2006): Alles Liebe? Eine Geschichte über Freundschaft, Achtung und Gewalt. Luzern: interact.

Oberlack, Steuter, Heinze (1997): Lisa und Dirk – Sie treffen sich, sie lieben sich und dann? Geschichten und Bilder zur Sozial- und Sexualerziehung an Sonderschulen. Dortmund: modernes lernen

pro familia (Hg.) (2006): Julia ist eine Frau. Peter ist ein Mann. Frankfurt a.M.

pro familia (Hg.) (2006): Julia und Peter werden ein Paar. Frankfurt a.M.

pro familia (Hg.) (2006): Julia und Peter entdecken ihre Lust. Frankfurt a.M.

Wildwasser Würzburg e.V. (Hg.) (2007): Anna ist richtig wichtig. Ein Bilder- und Vorlesebuch für Mädchen über sexuelle Gewalt. Köln: mebes & noack.

Wildwasser Würzburg e.V. (Hg.) (2007): Richtig wichtig – Stolz und stark. Ein FrauenBilderLeseBuch über sexuelle Gewalt. Köln: verlag mebes & noack

Websites

zanzu, 'Zanzu, Mein Körper in Wort Und Bild', 2015
<http://www.zanzu.be/de> (17. März 2016).

bidok, bidok – behinderung inklusion dokumentation (Universität Innsbruck)
<http://bidok.uibk.ac.at> (17. März 2016).

Film

pro, familia, Stach's Kommunikation & management GmbH, „Liebe und so Sachen ... Ein Liebesfilm der Aufklärt und Spaß macht.“ (Hessen, 2009)

