

Unterstützung

Mit wem spreche ich über meine Beziehung?
Zum Beispiel: mit Bezugsperson, Wohnbegleitung, Beistand, Eltern und/oder Geschwister.

Name

Mit dieser Person kannst du über deine Gefühle reden und wichtige Dinge überlegen, wie zum Beispiel:

- ♥ Wie oft und wann möchte ich Kontakt haben mit meiner Partnerin oder meinem Partner?
- ♥ Wie möchte ich Kontakt haben (Treffen, Telefon, WhatsApp)?
- ♥ Was möchte ich gemeinsam unternehmen?
- ♥ Wenn beide Sex haben möchten: Welche Verhütung benutzen wir?

Hast du Fragen ...

Mögliche Links für Unterstützung bei Fragen zur Sexualität, Beziehung, Selbstbestimmung.

... zu Themen wie Mann, Frau, Gefühle und Sex?
Diese werden hier klar und einfach erklärt.
www.klarundeinfach.ch

... zu Themen rund um die Sexualität, Schwangerschaft und sexuell übertragbare Krankheiten? Die Antworten dazu findest du hier.
www.seges.ch

... und wünschst dir Unterstützung bei deiner Sexualität? Hier findest du eine Liste von Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleitern.
www.insebe.ch

... zu den geplanten Veranstaltungen und angebotenen Kursen? Dann bist du hier richtig.
www.liebi-plus.ch

Spielregeln für Paare



gemeinsam ♥ statt ♥ einsam

Schatzkiste Luzern

SSBL Stiftung für selbstbestimmtes
und begleitetes Leben
Rathausen 2
6032 Emmen
+41 79 878 60 32
schatzkiste@ssbl.ch
www.schatzkiste-schweiz.ch/luzern

gemeinsam ♥ statt ♥ einsam



Schatzkiste Luzern

Partnervermittlung für
Menschen mit Beeinträchtigungen

Umgang in der Partnerschaft

- ♥ Sei freundlich. Wenn du gerade keine Zeit hast: «Entschuldige, aber ich möchte etwas fertig machen. Ich rufe dich in einer Stunde an, ok?»
- ♥ Höre gut zu. Lass die andere Person ausreden. Schau sie an und unterbrich sie nicht.
- ♥ Respektiere die Grenzen der anderen Person. Wenn jemand «Nein» sagt oder Abstand möchte, akzeptiere das; auch wenn es dich ärgert oder traurig macht.
- ♥ Lass der anderen Person so viel Zeit, wie sie braucht. Dränge sie nicht zu irgendetwas (Aktivität, Sex). Vielleicht möchte sie es irgendwann, vielleicht aber auch nicht.
- ♥ Jeder Mensch möchte gut behandelt werden. Komm pünktlich zu einer Vereinbarung. Wenn du einen Termin absagen musst, mach es möglichst frühzeitig.

Eine gute Beziehung braucht Respekt, Geduld und Vertrauen.

Fotos per Mail, WhatsApp und SMS



Du kannst Fotos senden von dir, von deinem Gesicht, deiner Katze, einem anderen Haustier oder von Dingen, die dir gefallen.

Es ist schön, dass du dich in deinem Körper wohlfühlst. Aber Nacktfotos oder Fotos mit sehr wenig Kleidung sind privat. Wenn man solche Bilder verschickt, können andere sie weitergeben, ohne dass du es willst.



Schicke keine Nacktfotos an andere Personen.
Verlange keine Nacktfotos von anderen Personen.

Wir empfehlen:

- Dränge keine Person zu körperlicher Nähe oder Sex.
- «Nein» heisst «Nein».
- Du bist stark, wenn du «Nein» sagst.
- Du bist stark, wenn du ein «Nein» akzeptierst.

Eine Beziehung beenden



Wenn du eine Beziehung beenden möchtest:

- ♥ Sage es freundlich, ehrlich und respektvoll.
- ♥ Am besten persönlich oder am Telefon.

Hier einige Beispiele:

«Ich möchte die Beziehung beenden, weil ...

- ... ich andere Dinge mag als du.»
- ... ich merke, dass wir zu unterschiedlich sind.»
- ... ich kein besonderes Gefühl gespürt habe bei unserem Treffen.»



Oder:

«Ich glaube, dass wir uns gut verstehen, aber eher als Kollegin/Kollege. Ich möchte weiterhin als Kollegin/Kollege mit dir befreundet sein.»

