

Love&Life

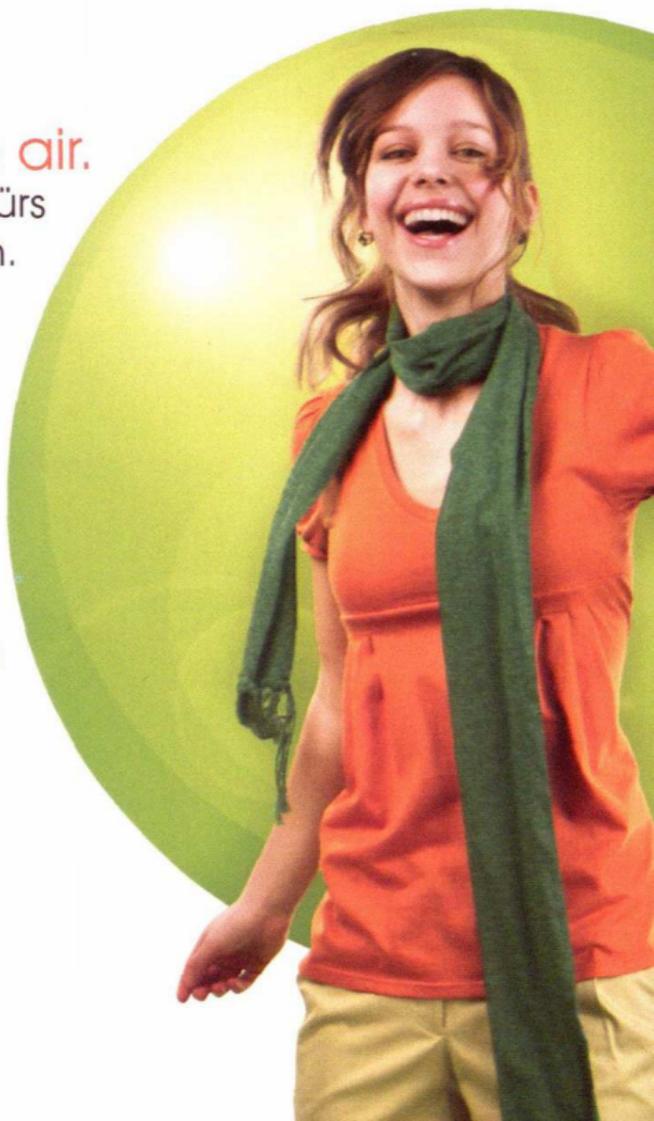
Love is in the air.

Tipps und Tricks fürs
Selbstbewusstsein.

Mein
erstes Date.

Darauf kommt
es an.

Was Du über
Verhütung wissen
musst.



Love is in the air.

Tipps und Tricks für mehr Selbstbewusstsein.

Die folgenden Tipps sollen Dir helfen, Dein Selbstvertrauen zu stärken und mehr Freude in Dein Leben zu bringen.

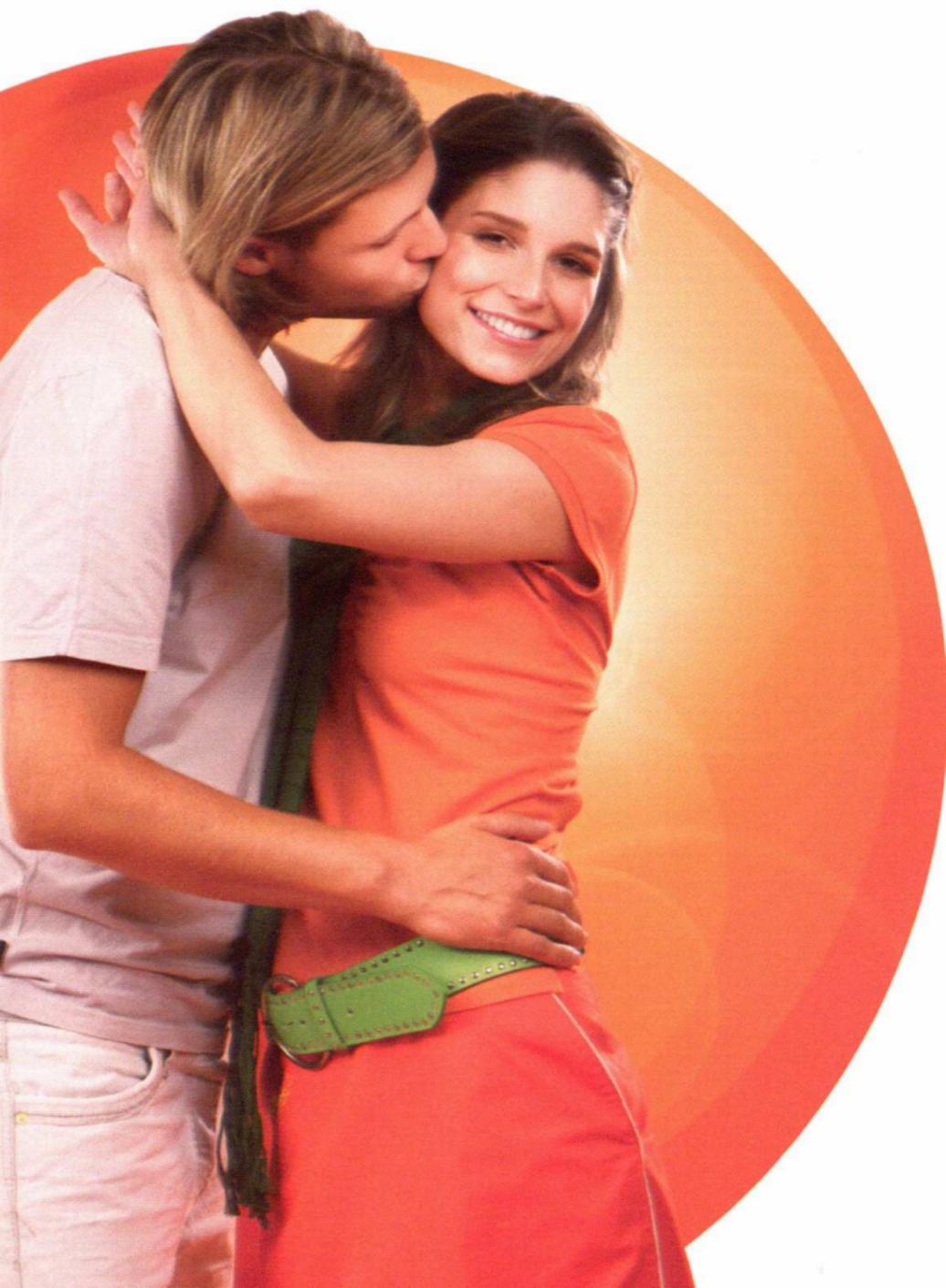
1. Mach Dir Deine Stärken klar!

3 Kennst Du Deine Stärken? Schreibe sie auf eine Liste und befestige diese in Deinem Zimmer an die Wand. Wenn Du eine kleine Aufmunterung benötigst, sieh dir diese Liste an!

2. Lach' öfter über Dich selbst!

Wenn sich jemand über Dich lustig macht, lach einfach mit! Damit zeigst Du, dass Du einen fabelhaften Humor hast und die anderen finden es schön, mit Dir ihre Zeit zu verbringen.







3. Nobody is perfect!

Lass' Dich nicht von Dingen entmutigen. Man muss nicht alles todernst nehmen. Schließlich ist keiner perfekt – auch die nicht, die so tun, als ob sie es wären!

4. Stehe dazu, wenn Du schüchtern bist!

Schüchternheit ist wirklich süß! Denk einmal darüber nach. Wenn Du Leute rot werden siehst oder wenn sie anfangen zu stottern, macht sie das doch einfach nur noch liebenswerter. Und genau das gilt auch für Dich!

5. Schreib ein Erfolgstagebuch!

Eigentlich sind es die kleinen Dinge, die im Leben wirklich zählen. Es lohnt sich, Deine kleinen Erfolge in eine Art "Erfolgstagebuch" zu schreiben; dann kannst Du immer wieder darin blättern, wenn Du eine kleine Aufmunterung für Dein Selbstvertrauen brauchst.

Mein erstes Date. Darauf kommt es an.

Du hast wahnsinniges Herzklopfen! Dir ist ganz flau im Magen. Und Du bist nicht sicher, ob Dir vor Aufregung schlecht wird oder ob Du tot umfallen wirst. Ja, das sind die typischen Symptome bei einer ersten Verabredung. Schau Dir die folgenden Tipps für die erste Verabredung an!

7

1. Die richtige Kleidung

Wenn Du Dich das erste Mal mit jemandem triffst, ist das nicht der Zeitpunkt, einen neuen Look auszuprobieren. Zieh Dir Sachen an, in denen Du Dich wohl fühlst. Deine Lieblingsjeans ist die beste Wahl. Und was das Make-up betrifft: weniger ist definitiv mehr. Du willst doch sicherlich nicht, dass sich der Junge beim Treffen überlegen muss, wie Du wohl in Wirklichkeit aussiehst. Die meisten Mädchen fühlen sich wohler, wenn sie die Haare frisch gewaschen haben. Ein Tipp: Nimm nicht zu viel Parfum. Es wäre ja schlimm, wenn Dein Date beim ersten Treffen nach Luft schnappt, wenn Du ihm nahe kommst.



2. Worüber man so reden kann

Worüber redest Du sonst? Eure Gespräche werden sicherlich ganz natürlich ablaufen, aber es kann ja nicht schaden, wenn man sich einige Themen ausgedacht hat. Zeig Interesse und stelle Fragen, aber achte darauf, dass das Gespräch nicht in ein Kreuzverhör ausartet. Und denk daran: ein gutes Gespräch läuft immer in zwei Richtungen, lass ihn also auch zu Wort kommen.

Du bist absoluter Fußballfan? Dann sag' das aber nur, wenn es auch wirklich stimmt. Ansonsten kann es sein, dass es eine sehr langweilige Verabredung für Dich wird. Möchtest Du das wirklich?

3. Der richtige Ort zur richtigen Zeit

Ein cooler Club oder das Kino - das ist eine gute Idee, wenn man sich das erste Mal trifft - vorausgesetzt, Du willst nicht unbedingt mit dem Anderen reden. Ansonsten versuch's mit einem trendy Café oder einem schönen Park.

Auch der Zeitablauf spielt eine Rolle beim Rendezvous-Spiel. Hier hilft ein kleiner Trick: sei nicht allzu pünktlich! Einfach ein bisschen trödeln, cool sein und ein paar Minuten später auftauchen.





Wann sollte man
ernsthaft über eine Ver-
hütung nachdenken?
Vor oder nach der ersten
Verabredung?

Den Zeitpunkt, wann Du das erste Mal mit Deinem Freund Sex haben willst, kannst nur Du selbst bestimmen. Wichtig ist, dass Du Dich wirklich dazu bereit fühlst. Lass' Dich nicht drängen – weder von Deinem Freund, noch von Deinen Freundinnen, die eventuell ihr „Erstes Mal“ schon hatten und damit angeben. Wenn Du Deine Entscheidung getroffen hast und Dich damit wohl fühlst, solltest Du Dir jedoch vorab schon Gedanken über Verhütung machen.

Sicher ist sicher. Was Du über Ver- hütung wissen musst.

Heute gibt es eine sehr große Auswahl an Verhütungsmethoden, die es Dir ermöglicht, die am besten für Dich geeignete Methode zu finden. Und bei dieser Entscheidung geht es nicht nur darum, eine unerwünschte Schwangerschaft zu verhindern. Du kannst eine zuverlässige Verhütung wählen, welche aber noch andere Zusatznutzen aufweist.

Für die meisten jungen Frauen ist die Antibabypille das Verhütungsmittel der Wahl, um eine unerwünschte Schwangerschaft zu verhindern. Die Pille schützt jedoch nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Daher benutzen die meisten sowohl ein Kondom (Schutz vor Infektionen) als auch die Pille (Schutz vor einer unerwünschten Schwangerschaft).



Heute verwenden über 50 Millionen Frauen weltweit ein Verhütungsmittel von Bayer Schering Pharma.



Bei Fragen kannst Du Deine Ärztin/Deinen Arzt um Rat fragen, sie/er wird Dir das für Dich richtige Verhütungsmittel empfehlen.

Weitere Informationen über Verhütung & Co findest Du auch im Netz unter
www.power2u.at
www.die-pille.at



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma



Bayer Austria Ges.m.b.H.
Herbststrasse 6-10, 1160 Wien
Tel: +43-1-711 46 3202
Fax: +43-1-711 46 3209
e-mail: service@bayer.at