

**Bedürfnisse** (erkennen und äußern) Um unsere Bedürfnisse zu kommunizieren, also sie zu bereden, müssen wir sie kennen. Dafür müssen wir in uns selbst hineinfühlen: Was wünsche ich mir von meinem Gegenüber? Was für eine Beziehung [S.11] möchte ich? Was macht mir Spaß im Bett? Oft dauert es herauszufinden was uns selbst gefällt und manchmal muss Mut gefasst werden, um unsere Wünsche anderen Personen klar zu machen. In einer guten FreundInnenschaft und Beziehung werden die eigenen Bedürfnisse und die der anderen ernst genommen. Das heißt nicht, dass wir dazu verpflichtet oder verantwortlich sind, die Bedürfnisse von anderen zu erfüllen.

► Auf Feel-Ok findest du Infos über viele Themen: [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

**Befriedigung\_Befriedigt sein** Deine Befriedigung ist wichtig. Bei der Selbstbefriedigung [S. 40] hast du alleine in der Hand was dir gut tut. Sobald eine weitere Person ins Spiel kommt, ist es wichtig, darüber zu reden was du möchtest. Egal ob es um ein gelungenes Sexleben, eine Beziehung oder FreundInnenschaft geht. Hör deinem Gegenüber gut zu, besprich deine Bedürfnisse [S.10] und lass die andere Person wissen, was sich für dich gut anfühlt und was nicht.

**Beziehung** Noch vor gar nicht so langer Zeit sahen Beziehungen oft so aus: Kennenlernen von Frau und Mann, verloben, heiraten, zusammenziehen, Kinder kriegen, zusammen alt werden. Das heißt nicht, dass die Menschen das unbedingt so wollten, aber es gab nicht so viel gesellschaftlichen Spielraum wie heute. Heute gibt es viele unterschiedliche Beziehungsformen. Diese Beziehungen sollten eigentlich in unserer Gesellschaft respektiert und gleichwertig behandelt werden.

Hier ein paar Beispiele:

**Ehe:** ist ein rechtlicher Vertrag eines heterosexuellen Paares am Standesamt. Ab 01.01.2019 dürfen auch gleichgeschlechtliche Paare heiraten.

**Eingetragene PartnerInnenschaft:** ist ein rechtlicher Vertrag eines homosexuellen Paares am Standesamt. Ab 01.01.2019 dürfen das auch heterosexuelle Paare.

**Fernbeziehung:** die zwei Verliebten leben an unterschiedlichen Orten oder Ländern und überbrücken die Trennungszeit mithilfe des Internets.