

روابط





این کتابچه در مورد چیست

این کتابچه برای شما نوشته شده، ولی بدان معنی نیست که الآن به این معلومات ضرورت دارید. این کتابچه برای هنرنفزی است که:

- در یک رابطه است
- در رابطه ای نیست ولی یک وقتی در آینده به دنبال ایجاد آن است
- می خواهد معلومات بیشتری راجع به روابط بداند

این کتابچه در باره روابط رومانتیک یا بسیار نزدیک است!

شما معلومات مفیدی در موارد زیر خواهید یافت:

- روابط
- روابط بسیار نزدیک
- روابط همجنس ها
- قرار ملاقات و شروع یک رابطه
- چطور با والدین خود در باره وقت ملاقات و روابط صحبت کنید
- وقتی که برای نخستین بار مباشرت (سکس) دارید، چه انتظاری باید داشته باشید
- اظهار رضایت
- دعوا کردن در یک رابطه
- اتفاقات دیجیتالی
- چطور با جدایی ها کنار بیاییم
- برای معلومات بیشتر به کجا برویم

با کاوش مکمل در باره
روابط لذت ببرید

روابط

روابط بخش مهمی از زندگی است. همه روابط یکسان نیستند. برخی از روابط مدت مدیدی دوام دارند و برخی به پایان می‌رسند. شما ممکن است نخواهید دیگر نفری را ببینید و بعد دو باره با هم دوست شوید. این‌ها همه وضعیتی عادی است.

انواع روابط وجود دارند. آنها عبارتند از:

- روابط خانوادگی
- دوستی
- روابط در مکتب
- روابط کاری
- روابط بسیار نزدیک



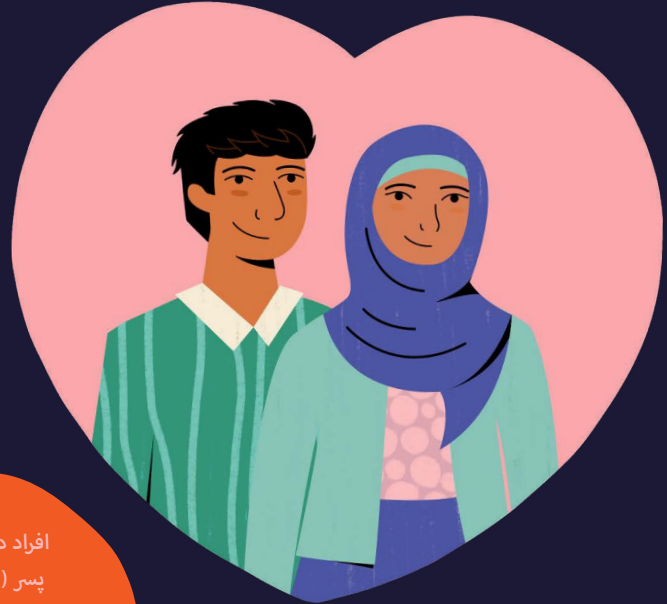
روابط بسیار نزدیک

بعضی وقت ها شما نفری را بیش از یک رفیق ممکن است دوست داشته باشید. می‌خواهید وقت زیادی را با او سپری کنید یا اینکه در باره وی پندار روماتیک داشته باشید. بعضی وقت ها او هم ممکن است مثل شما فکر کند و بعضی وقت ها هم ممکن است چنین نباشد.

یک رابطه ی بسیار نزدیک یک رابطه خاص است. این رابطه را وقتی دارید که شخص دیگری را دوست دارید و او نیز همین فکر را دارد. باید هر دو طرف موافق باشند، یا رضایت بدهند، تا در رابطه بسیار نزدیک باشند.

یک رابطه بسیار نزدیک ممکن است بین:

- افرادی باشد که با هم وقت ملاقات می‌گذارند یا "بیرون می‌روند"
- افرادی که یکدیگر را می‌بینند یا با هم روابط سکسی دارند
- زن و شوهرها
- فرد با جنس مخالف
- فرد با هم جنس خود



افراد در این روابط متفاوت ممکن است یکدیگر را دوست پسر (بوی فرند)، دوست دختر (گرل فرند)، شوهر، زن، یا شریک زندگی (پارتنر) بنامند. کلمه "شریک زندگی" در این کتابچه به معنی دوست پسر، دوست دختر، شوهر و یا زن به کار می‌رود.

اگر من کسی را بیش از یک رفیق دوست دارم چی؟

وقتی کلان می شوید، شما افراد بیشتر و بیشتری را ملاقات می کنید. شما ممکن است از طریق مکتب، خانواده، دوستان یا گروه های اجتماعی یا رسانه های اجتماعی ملاقات کنید.

وقتی که شما افراد بیشتری را ملاقات می کنید، ممکن است نفری را بیش از یک رفیق دوست داشته باشید. ممکن است بیشتر و بیشتر او را دوست داشته باشید و احساس قوی تری نسبت به او پیدا کنید. این تکلیفی ندارد. افراد ممکن است در مراحل مختلف زندگی چنین احساس هایی داشته باشید.

وقتی که شما یکی را خیلی زیاد دوست دارید، ممکن است به شما احساساتی از هر نوع دست دهد. ممکن است احساس های زیر را داشته باشید:

- خوش
- هیجان زده
- شرمندک
- عصبی
- پروانه هایی درون شکم تان (این ها پروانه های واقعی نیستند. این یک نوع احساس تپش که شما وقتی که یکی را که خیلی دوست دارید در معده خود احساس می کنید)

شما ممکن است برای شروع یک رابطه دستخوش هیجان شوید. ممکن است احساس نگرانی یا ترس از آزار دیدن داشته باشید. تکلیفی ندارد که این طور احساس کنید. برداشتن قدم اول برای ایجاد رابطه ممکن است دشوار باشد. ولی قبل از اینکه بتوانید رابطه ای را آغاز کنید، مهم است بدانید که احساس شخص دیگر در باره شما چیست.





اگر من کسی را دوست دارم که هم جنس من است چی؟

اگر دختر هستید و دختر دیگری را بخواهید هم پروا ندارد. و همچنین پروا ندارد که شما پسر باشید و پسر دیگری را دوست داشته باشید. افراد ممکن است جنس مخالف خود، همجنس خود یا هر دو جنس را دوست داشته باشند. این هم پروا ندارد. هیچکس نباید شرمنده از این باشد که چه احساسی دارد و یا نوع رابطه ای که می خواهد داشته باشد چیست. با هر آن کسی که می خواهید روابط بسیار نزدیک داشته باشید بسته به میل شما است.

آیا او هم مرا دوست دارد؟

ممکن است دشوار باشد اگر که از یکی که بیش از یک رفیق به او علاقمند هستید پرسان کنید که آیا او شما را دوست دارد. بعضی مواقع شما ممکن است به راحتی از او پرسان کنید که چه احساسی دارد، ولی بعضی وقت ها ممکن است نتوانید. این هم پروا ندارد.

می توانید کوشش کنید تا به یک نفر بگویید چه احساسی نسبت به او دارید. و بعد از او بپرسید وی چه احساسی در باره شما دارد. آن ممکن است باعث ترس یا هیجان شما شود که به دیگری بگویید که شما چگونه احساسی دارید. این طبیعی است. اگر مطمئن نیستید چگونه به کسی بگویید که نسبت به او چه احساسی دارید، اینها بعضی چیزهایی است که می توانید به او بگویید.

• من واقعاً خوش دارم با تو صحبت کنم

• من واقعاً خوش دارم با تو وقت بگذرانم

• من واقعاً ترا دوست دارم

او مرا دوست دارد! بعد چی؟

او شما را دوست دارد و شما هم او را دوست دارید! این یک موقعیت عالی است که می توانید برای ایجاد یک رابطه بسیار نزدیک کار را شروع کنید. برای بسیاری از افراد، قدم بعدی گذاشتن قرار ملاقات است.

قرار ملاقات گذاشتن وقتی است که دو نفر که یکدیگر را بیش از یک رفیق دوست دارند با هم به بیرون می روند. آنان ممکن است این کار را بکنند تا با یکدیگر بیشتر آشنا شوند یا با هم وقت بگذرانند. افراد ممکن است بارها با هم قرار ملاقات بگذارند و یک رابطه را ایجاد کنند، یا یک رابطه را فقط پس از چند قرار ملاقات آغاز نمایند. بعضی اشخاص دیگر ممکن است فقط چند قرار ملاقات با یکدیگر داشته باشند و تصمیم بگیرند که دیگر با هم قرار ملاقاتی نداشته باشند. این هم پروا ندارد.

گذاشتن قرار ملاقات با یک نفر ممکن است باعث هیجان شما شود. این طبیعی است. اگر احساس می کنید هیجان زده هستید، از او بخواهید با تعدادی از دوستان به طور گروهی با هم بیرون بروید.

یادتان باشد وقتی از یکی می خواهید که با هم بیرون بروید، وی ممکن است جواب بله دهد. وی همچنین ممکن است بگوید نه. باید هر دو طرف قبول کنند که با هم قرار ملاقاتی برای رفتن بیرون بگذارند.

اگر من نفری را دوست داشتم ولی او مرا دوست نداشت چی؟

بعضی وقت ها وقتی که کسی را دوست دارید، او ممکن است پاسخگوی احساسات شما نباشد. احساس او نسبت به شما ممکن است مانند احساس شما در باره او نباشد. این ممکن است شما را غمگین سازد. این طبیعی است.

اگر نفری شما را به شیوه ای که شما او را دوست دارید دوست نداشت، این بدان معنی نیست که شما تکلیفی دارید. آن شخص یک جفت صحیح برای شما نیست.

اگر کسی نوع احساسش با شما متفاوت است، باید به احساسات او احترام بگذارید. این یعنی که شما باید هنگامی که می گوید نه به او گوش دهید. این می تواند نه گفتن به قرار ملاقات، گذراندن وقت با شما یا صحبت کردن با تلفن باشد.



من آماده گذاشتن قرار ملاقات هستم ولی چگونه به والدین یا اعضای خانواده ام مطلب را بگویم؟

ممکن است دشوار باشد که به والدین یا اعضای خانواده تان بگویید که شما آماده هستید با نفری قرار ملاقات بگذارید. ممکن است نگران باشید که آنها عصبانی یا ناراحت شوند. ممکن است همچنین نگران شوید که نگذارند شما با کسی قرار ملاقات بگذارید. این طبیعی است.

اگر احساس راحتی ندارید که به والدین یا اعضای خانواده تان در باره گذاشتن قرار ملاقات یا روابط بگویید نیز پروا ندارد. این ها مواردی هستند که می توانید فکر کنید هنگامی که با والدین یا اعضای خانواده تان می خواهید در باره قرار ملاقات گذاشتن یا روابط صحبت کنید.

- اگر مطمئن نیستید که از کجا شروع کنید، می توانید از آنها در باره سنی که فکر می کنند قرار ملاقات گذاشتن مناسب است پرسان کنید. این به شما نظری را می دهد که آیا آنها فکر می کنند شما برای گذاشتن قرار ملاقات آماده اید یا نه.
- وقت مناسبی را انتخاب کنید. فکر خوبی است که وقتی که آنها روحیه خوبی دارند از آنان پرسان کنید.
- نظر شما در باره قرار ملاقات گذاشتن ممکن است با نظر والدین یا اعضای خانواده تان متفاوت باشد. امید های شما و مقررات آنان ممکن است با هم به طور کامل جور نباشند. این پروا ندارد.

اگر والدین من اجازه ندهند که من قرار ملاقات بگذارم چی؟

**دلایل متعددی وجود دارند که چرا والدین ممکن است اجازه ندهند
فرزندان آنان قرار ملاقات بگذارند. این دلایل عبارتند از:**

- فکر نمی کنند که فرزندشان آماده گذاشتن قرار ملاقات با نفری باشد
- فکر نمی کنند که فرزندشان شخص درستی را انتخاب کرده است
- می خواهند فرزند آنان برای داشتن رابطه صبر کند تا اینکه ازدواج نماید
- باور ها و مراسم فرهنگی یا دینی

**رهنمودهایی برای وقتی که والدین شما با گذاشتن قرار ملاقات تان
مخالفتند:**

- از والدین خود پرسان کنید که چر نمی خواهند شما قرار ملاقات بگذارید
 - کوشش کنید بفهمید چرا آنها نمی خواهند شما قرار ملاقات بگذارید
 - در باره اهمیت گذاشتن قرار ملاقات برای شما با آنان گفتگو نمایید
- همچنین نگذاشتن قرار ملاقات با کسی پروا ندارد! شما ممکن است نخواهید
رابطه ای داشته باشید یا می خواهید صبر کنید تا ازدواج کنید و این هم پروا
ندارد.



بعضی وقت ها شما ممکن است مجاز نباشید که
رابطه ای داشته باشید، حتی اگر شما بخواهید. این
ممکن است دشوار باشد. اگر می خواهید با شخصی
در باره احساسات و روابط خود صحبت کنید می توانید
به Kids Helpline (خط تلفونی کمک به اطفال) شماره
1800 55 1800 (24 ساعت شبانه روز/7 روز هفته)
تلفون کنید.

بگذارید در باره
رضایت صحبت کنیم

در آغوش گرفتن



لمس کردن



مباشرت
(اسکس)



بوسیدن

شریک زندگی شما ممکن است رضایت ندهد. در شرایط زیر او رضایت نداده است، اگر:

- بگوید "نه"
- بگوید "من می‌خواهم متوقف شود"
- بگوید "مطمئن نیستم"
- وقتی از او رضایت می‌خواهید هیچ چیزی نگوید
- شما را از خود دور نماید
- بچرخد یا نگاه خود را از شما برگرداند
- دستان خود را دور بدن خود محکم نگاهدارد
- بسیار آرام بماند

خوب است که هم رضایت لفظی و هم غیر لفظی بگیرید. این به شما نشان می‌دهد که آیا شریک زندگی‌تان راحت است یا نه. اگر شریک زندگی شما راحت یا مطمئن نیست، باید توقف کنید. او ممکن است راضی نباشد یا نظر خود را تبدیل کرده باشد. اگر شریک زندگی شما آماده برای داشتن سکس نیست، اگر نمی‌خواهد سکس داشته باشد یا اگر نظرتغییر کرده باشد، نباید در وی احساس بد ایجاد کنید.

می‌توانید معلومات در باره رضایت را در اینجا مشاهده کنید:

www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

رضایت وقتی است که یک شخص اجازه می‌دهد تا شخص دیگری کاری مانند فعالیت جنسی را انجام دهد. این بدان معنی است که شما باید راضی باشید با:

- بوسیدن
- در آغوش گرفتن
- تماس شریک زندگی‌تان در قسمت‌های آلات تناسلی/ نقاط حساس خصوصی، پستان‌ها یا مقعد
- داشتن مباشرت (سکس) دهانی، واژنی یا مقعدی

برای فعالیت جنسی هر دو طرف همیشه باید رضایت داشته باشند. شما می‌توانید برای گرفتن رضایت بگویید:

- آیا احساس راحتی دارید؟
- آیا می‌خواهید این کار را بکنید؟
- آیا می‌خواهید ادامه ندهید؟

دو نوع رضایت داریم:

- رضایت لفظی
- رضایت غیر لفظی (بعضی وقت‌ها به آن زبان اشاره بدنی می‌گویند)

شریک زندگی شما ممکن است رضایت دهد با:

- گفتن "بله"
- گفتن "این احساس خوبی می‌دهد"
- شما را نزدیک خود بکشد
- با اشاره سر بگوید "بله"

مباشرت (سکس) داشتن برای نخستین بار



گذراندن وقت با شریکتان می تواند خوشی و هیجان
صرف وقت با شریک زندگی تان می تواند لذت
بخش و هیجان انگیز باشد. دریک رابطه می توانید
چیزهای زیادی را امتحان کنید. داشتن سکس می
تواند یکی از آنها باشد. سکس بخش طبیعی زندگی
و روابط است.

**داشتن سکس برای نخستین بار می تواند به شما
احساس های بسیار متفاوت بدهد. شما ممکن
است احساس:**

- خوش
- عصبی
- نامطمئن
- هیجان زده

این کاملاً طبیعی است که احساسی بدین طریق
پیدا کنید! می توانید با شریک زندگی خود در باره
اینکه چه احساسی دارید گفتگو نمایید. ممکن است
تصمیم بگیرید که شما آمادگی برای سکس دارید،
ولی همچنین ممکن است تصمیم بگیرید که هنوز
برای آن آمادگی ندارید. پروا ندارد اگر تصمیم خود
را بدل کنید اگر فکر کنید که آمادگی دارید ولی بعد
نامطمئن شوید.

پیش از آنکه برای نخستین بار سکس داشته
باشید چیزهای زیادی است که باید در باره
آنها فکر کنید. ممکن است فکر کنید که چگونه
خواهید دانست چه موقعی برای داشتن سکس
آماده هستید. بعضی از علائم آمادگی برای
داشتن سکس عبارتند از:

- شما برای داشتن سکس با شریک زندگی خود
راحت هستید
- فشاری برای داشتن سکس با شریک زندگی خود
حس نمی کنید
- داشتن سکس چیزی است که می خواهید
انجام دهید
- راحت می توانید با شریک زندگی تان در باره
داشتن سکس ایمن گفتگو نمایید
- شما با توجه به ارزش های شخصی، فرهنگی و
دینی در داشتن سکس راحت هستید.

معلومات بیشتر در باره داشتن سکس ایمن را می
توانید در [www.fpnsw.org.au/know-your-health/
youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health) پیدا کنید.

رابطه جنسی ایمن زمانی است که:

- شما و شریک زندگی تان با هم راضی باشید
- شما از کاندوم استفاده می کنید تا از موارد زیر مانع

شوید:

- امراض مسری سکسی یا (STIs)
- حاملگی ناخواسته



دعوا در یک رابطه

مخالفت و مشاجره لفظی در همه روابط پیش می آیند. این طبیعی است. پروا ندارد اگر شما با شریک زندگی خود در باره بعضی چیزها مخالف باشید. هرکس در باره بعضی چیزها فکر متفاوتی دارد. حتی شرکای زندگی لزومی ندارد در همه موارد با هم در همه اوقات موافق باشند؛ این عادی و صحتی است که برخی از اوقات شرکای زندگی با هم اختلاف نظر داشته باشند.

اگر با شریک زندگی خود مشاجره و مخالفت دارید، در اینجا کارهایی هست که می توانید انجام دهید:

- در باره این مشاجره بعد و موقعی که هر دو آرام شده اید گفتگو کنید
- با شریک زندگی خود رو به رو صحبت کنید. با هم در رسانه های اجتماعی تکست (پیامک) ندهید یا مشاجره نکنید.
- در باره مشکل از دیدگاه شریک زندگی خود نیز فکر کنید
- در باره مشکل صحبت کنید و به تصمیمی برسید که شما و شریک زندگی تان هر دو خوش باشید.

مهم است بدانید که چه وقت دعوا غیر صحتی می شود. می توانید معلومات بیشتر را در یک رابطه غیر صحتی در اینجا www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us پیدا کنید.



اتفاق دیجیتالی

بله اتفاق دیجیتالی هم مطلبی است!

اتفاق دیجیتالی هنگامی رخ می دهد که مشاخره ها آنلاین یا دیجیتالی باشد. بعضی از اوقات یک اتفاق دیجیتالی ممکن است منجر به دعوی شخصی شود. این می تواند بین شما و شریک زندگی تان، دوست تان یا حتی اعضای خانواده تان پیش بیاید.

شما ممکن است برخی از این اتفاقات دیجیتالی را بشناسید:

- یک نفر وضعیت رابطه خود را پس از یک دعوی با شریک زندگی اش به "مجرد" بدل می نماید.
- یک نفر اظهار نظری آزار دهنده در پست رسانه اجتماعی نفر دیگر می نویسد

در اینجا چند رهنمود در باره اینکه چگونه باید اتفاق دیجیتالی را تدبیر نمود، وجود دارد:

- پاسخ آن را ندهید
- از رسانه های اجتماعی برای مدتی دوری کنید
- با شخص صحبت کنید. افراد ممکن است چیزهایی را در رسانه های اجتماعی بگویند که واقعا در زندگی واقعی هرگز آنها را نمی گویند
- اگر اتفاق دیجیتالی بر روی رفاه و جانجوری شما تأثیر می گذارد کمک بخواهید. می توانید با یکی از والدین یا کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. همچنین می توانید با Kids Helpline (خط تلفون کمک به اطفال) در باره احساس خود صحبت کنید.



جدایی ها

قطع یک رابطه، یا تنها انفصال، پایان یک رابطه است. روابط ممکن است بدلیل زیادی قطع شوند. بعضی وقت ها ممکن است تنها به این دلیل است که آن کار نمی کند و تقصیر هیچکدام هم نیست. بعضی وقت ها افراد کار غلطی را انجام می دهند و یکدیگر را آزار می دهند. بعضی وقت ها پس از جدائی افراد مجددا پیش هم بر می گردند. بعضی وقت ها چنین چیزی رخ نمی دهد. قطع رابطه عادی است و هیچ مایه شرمندگی نمی باشد.

یک جدایی صرفنظر از وضعیت ممکن است دشوار باشد. کنار آمدن با جدایی می تواند دشوار باشد. اگر احساس رنج و ناراحتی دارید، این عادی است. تعداد زیادی از مردم پس از جدایی چنین احساس می کنند.

در اینجا چیزهای مهمی است که هنگام جدایی باید به یاد داشت:

- شما تکلیفی ندارید. تنها این رابطه درستی نبود
- بهتر است انسان رابطه ای نداشته باشد تا اینکه در رابطه بدی باشد
- پروایی ندارد و عادی است که انسان به خاطر دوری از شخص دیگری رنج ببرد یا عصبانی شود و حتی پروایی ندارد اگر انسان احساس کند خودش رابطه را شکستانده است.
- این احساسات دائمی نخواهد بود. به خودتان فرصت دهید تا از رنج از دست دادن رابطه رهایی یابید.

اگر رابطه خود را با دیگری قطع می کنید

- با احساسات خود صادقانه برخورد کنید
- با شریک زندگی خود حضوری صحبت کنید. هیچگاه از طریق پیامک یا رسانه های اجتماعی جدا نشوید مشروط بر اینکه این کار برای شما امن باشد
- به یکدیگر فرصتی برای بهبود یافتن بدهید

اگر واقعاً احساس اندوه می کنید و جدایی را دشوار می یابید، فکر خوبی است که با شخصی در این باره گفتگو نمایید. این می تواند یک دوست مورد اعتماد، عضو خانواده یا یک مشاور باشد.

من می خواهم راجع به موضوعی با تو گپ بزنم آیا می توانیم فردا پس از صنف با هم ملاقات کنیم؟

بله، حتماً

اگر می خواهید با یک مشاور در باره چگونگی احساس تان صحبت کنید، می توانید به شرح زیر تماس بگیرید

- Kids Helpline (خط تلفونی کمک به اطفال) شماره 1800 55 1800 (24 ساعت شبانه روز/ 7 روز هفته)
- eheadspace شماره 1800 650 890 یا www.eheadspace.org.au
- Reachout در www.reachout.com

معلومات بیشتر

اگر در باره صحت مباشرت و روابط، معلومات بیشتری می خواهید می توانید

- از ویسایت Know Your Health (صحت خود را بدانید) در www.fpnsw.org.au/know-your-health دیدن کنید

- از www.bodytalk.org.au دیدن کنید

- از www.headspace.org.au دیدن کنید

- به Family Planning Australia Talkline شماره 1300 658 886 (دوشنبه تا جمعه،

از 8:00 صبح تا 8:00 شب تلفون کنید

با شخصی به زبان خودتان گفتگو کنید، به خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید. از آنان بخواهید شما را به Family Planning Australia وصل نمایند.