

روابط





این کتابچه در باره چیست؟

این کتابچه برای شما نوشته شده است، اما به این معنی نیست که در حال حاضر به این اطلاعات نیاز خواهید داشت. این کتابچه برای کسی است که:

- هم اکنون با کسی در رابطه است
- با کسی در رابطه نیست اما می خواهد در مقطعی در آینده وارد رابطه بشود
- می خواهد در باره روابط بیشتر بداند

از کاوش در مورد همه چیز
روابط لذت ببرید!

این کتابچه در باره روابط عاشقانه (Romantic)
یا روابط عمیق دوطرفه (Intimate) است!

اطلاعات مفیدی را در باره موارد زیر خواهید یافت:

- روابط
- روابط عمیق دوطرفه
- روابط با هم جنس
- قرار گذاشتن و شروع رابطه
- چگونه با والدین خود در مورد قرار گذاشتن و شروع رابطه صحبت کنید
- چه انتظاری می توانید از اولین رابطه جنسی داشته باشید
- رضایت
- اختلاف در یک رابطه
- درامای دیجیتال
- چگونه با قطع روابط کنار بیاییم
- برای اطلاعات بیشتر به کجا می توانید مراجعه کنید

روابط

روابط بخش مهمی از زندگی هستند. همه روابط یکسان نخواهند بود. برخی از روابط به مدت طولانی ادامه خواهند داشت و برخی پایان خواهند یافت. ممکن است دیدن کسی را متوقف کنید و بعد دوباره دوست شوید. اینها همه طبیعی است.

انواع مختلف زیادی از روابط وجود دارد. این روابط می‌توانند:

- روابط خانوادگی باشند
- دوستی‌ها
- روابط در مدرسه
- روابط شغلی
- یا روابط عمیق دوطرفه

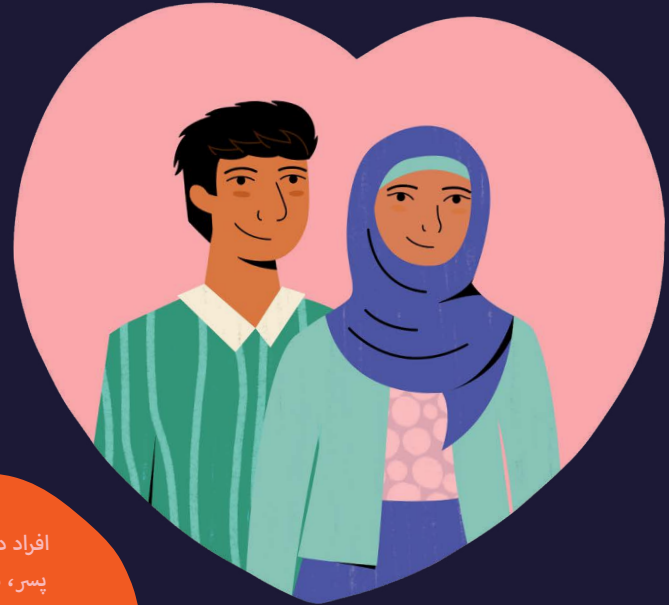


روابط عمیق دوطرفه

گاهی ممکن است کسی را بیشتر از یک دوست ساده دوست داشته باشید. ممکن است بخواهید زمان زیادی را با او بگذرانید یا به شیوه‌ای عاشقانه در مورد او فکر کنید. گاهی ممکن است او هم احساسی مثل شما داشته باشد و گاهی ممکن است نه. رابطه عمیق دوطرفه یک رابطه خاص است. این رابطه‌ای است که اگر واقعاً کسی را دوست داشته باشید و او نیز همین احساس را داشته باشد، دارید. هر دو نفر باید موافق باشند یا رضایت خود را بدهند تا در یک رابطه عمیق دوطرفه باشند.

رابطه عمیق دوطرفه می‌تواند بین این افراد وجود داشته باشد:

- کسانی که با هم قرار می‌گذارند یا "بیرون می‌روند"
- افرادی که همدیگر را می‌بینند یا در حال "وابستگی" هستند
- زوجی که ازدواج کرده‌اند
- افراد از جنس مخالف
- افراد هم جنس



افراد در این روابط مختلف ممکن است یکدیگر را دوست پسر، دوست دختر، شوهر، همسر یا شریک زندگی صدا کنند. کلمه "شریک" در این کتابچه برای اشاره به دوست پسر، دوست دختر، زن یا شوهر استفاده می‌شود.

اگر کسی را بیشتر از یک دوست ساده دوست داشته باشم چه می‌شود؟

به تدریج که بزرگ می‌شوید، افراد بیشتری را ملاقات خواهید کرد. ممکن است از طریق مدرسه، خانواده، دوستان یا گروه‌های اجتماعی یا در رسانه‌های اجتماعی با افراد آشنا شوید.

همانطور که افراد بیشتری را ملاقات می‌کنید، ممکن است شروع کنید به دوست داشتن شخصی بیشتر از حد یک دوست ساده. ممکن است او را بیشتر و بیشتر دوست داشته باشید و احساسات عمیق تری نسبت به او پیدا کنید. این اشکالی ندارد. افراد می‌توانند این احساسات را در مراحل مختلف زندگی خود داشته باشند.

وقتی شروع به دوست داشتن شخصی می‌کنید، ممکن است انواع احساسات را حس کنید. ممکن است این احساسات را داشته باشید:

- شادی
- هیجان
- خجالت
- دستپاچی
- دلشوره یا اصطلاح پروانه داشتن در شکم (butterflies in your tummy)
- اینها پروانه‌های واقعی نیستند. این احساس بال زدن در شکم شماست
- وقتی کسی را که خیلی دوستش دارید می‌بینید

ممکن است از شروع یک رابطه هیجان زده شوید. همچنین ممکن است احساس نگرانی یا ترس از آسیب دیدن داشته باشید. اشکالی ندارد که چنین احساسی داشته باشید. برداشتن اولین قدم‌ها برای شروع یک رابطه می‌تواند سخت باشد. اما قبل از شروع یک رابطه، مهم است که بدانید طرف مقابل در مورد شما چه احساسی دارد.





اگر کسی را دوست داشته باشم که همجنس من است چه می‌شود؟

اگر دختر هستید و دختر دیگری را دوست دارید، اشکالی ندارد. همچنین اگر پسر هستید و پسر دیگری را دوست دارید، اشکالی ندارد. افراد ممکن است افراد جنس مخالف، همجنس یا هر دو جنس را دوست داشته باشند. این اشکالی ندارد. هیچ کس نباید از احساسات خودش یا نوع رابطه‌ای که می‌خواهد داشته باشد شرم‌منده باشد. این که چه کسی را برای برقراری رابطه عمیق دوطرفه انتخاب می‌کنید، به خود شما مربوط است.

آیا او هم مرا دوست دارد؟

تشخیص اینکه آیا کسی شما را بیشتر از حد یک رفیق دوست دارد می‌تواند سخت باشد. گاهی اوقات احساس راحتی می‌کنید که از او بپرسید، اما گاهی اوقات ممکن است اینطور نباشد. این اشکالی ندارد.

او مرا دوست دارد! بعد چه؟

او شما را دوست دارد و شما او را دوست دارید! این یک نقطه آغاز عالی برای گسترش یک رابطه عمیق دوطرفه است. برای بسیاری از افراد، قدم بعدی قرار گذاشتن (dating) است.

قرار گذاشتن زمانی است که دو نفر که یکدیگر را بیشتر از حد رفاقت دوست دارند با هم بیرون می‌روند. آنها ممکن است این کار را انجام دهند تا بتوانند یکدیگر را بهتر بشناسند یا زمانی را با هم بگذرانند. افراد ممکن است با هم به قرار ملاقاتهای زیادی بروند و رابطه‌ای را شروع کنند، یا رابطه‌ای را تنها پس از چند قرار شروع کنند. افراد دیگر ممکن است فقط چند قرار ملاقات داشته باشند و تصمیم بگیرند که دیگر با هم بیرون نروند. این اشکالی ندارد.

درخواست از کسی برای قرار ملاقات ممکن است شما را دستپاچه کند. این طبیعی است. اگر دستپاچه هستید، از او بخواهید با گروهی از دوستانتان بیرون بروید.

به یاد داشته باشید که وقتی از کسی برای بیرون رفتن درخواست می‌کنید، ممکن است پاسخ مثبت دهد. او همچنین ممکن است بگوید نه. هر دو نفر باید توافق کنند که برای یک قرار بیرون بروند.

می‌توانید سعی کنید احساس خود را به آن شخص بگویید. سپس می‌توانید از او بپرسید که در مورد شما چه احساسی دارد. صحبت کردن در مورد احساسات ممکن است باعث ترس یا دستپاچه شدن شما شود. این طبیعی است. اگر مطمئن نیستید که چگونه احساس خود را به کسی بگویید، چند جمله که می‌توانید بگویید در اینجا آمده است.

- من واقعاً دوست دارم با تو حرف بزنم
- من واقعاً دوست دارم با تو وقت بگذرانم
- من واقعاً از تو خوشم می‌آید

اگر کسی را دوست داشته باشم که مرا دوست ندارد چه می شود؟

گاهی اوقات وقتی کسی را دوست دارید ممکن است احساسات شما را بازتاب نکند. این بدان معنی است که او احساسی را که شما نسبت به او دارید به شما ندارد. این ممکن است شما را غمگین کند. این طبیعی است.

اگر کسی شما را آنطور که شما دوستش دارید دوست ندارد، به این معنی نیست که شما مشکلی دارید. آن شخص ممکن است مناسب شما نباشد.

اگر کسی احساسش مثل شما نیست، باید به احساسات او احترام بگذارید. این به این معنی است که وقتی او میگوید نه، شما باید به او گوش دهید. این می تواند نه گفتن به قرار ملاقات، گذراندن وقت با شما یا صحبت کردن با تلفن باشد.



من برای قرار ملاقات آماده هستم اما چگونه به والدین یا اعضای خانواده‌ام بگویم؟

ممکن است سخت باشد که به والدین یا اعضای خانواده خود بگویید که آماده شروع قرار گذاشتن هستید. ممکن است نگران باشید که آنها عصبانی یا ناراحت شوند. همچنین ممکن است نگران باشید که آنها به شما اجازه ندهند با کسی قرار ملاقات بگذارید. این طبیعی است.

اگر برای صحبت کردن با والدین یا اعضای خانواده تان در مورد قرار گذاشتن و روابط احساس راحتی نمی‌کنید، اشکالی ندارد. چند نکته که باید هنگام صحبت با والدین یا اعضای خانواده خود در مورد قرار گذاشتن و روابط به آنها فکر کنید در اینجا ذکر شده است.

- اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید، می‌توانید از آنها پرسید که فکر می‌کنند برای شما چه سنی برای شروع قرار گذاشتن مناسب است. جواب آنها به شما این نشان می‌دهد که آیا فکر می‌کنند شما برای قرار گذاشتن آماده هستید یا خیر.
- زمان مناسب را انتخاب کنید. این ایده خوبی است که وقتی روحیه خوبی دارید با آنها صحبت کنید.
- ممکن است تفکر شما در مورد قرار گذاشتن با والدین یا اعضای خانواده تان متفاوت باشد. امیدهای شما و قوانین آنها ممکن است کاملاً مطابقت نداشته باشند. این اشکالی ندارد.

اگر پدر و مادرم نگذارند قرار بگذارم چه می‌شود؟

دلایل زیادی وجود دارد که والدین ممکن است اجازه ندهند فرزندانشان قرار ملاقات بگذارند. اینها می‌توانند عبارت باشند از:

- فکر نمی‌کنند که فرزندشان آماده است با کسی قرار ملاقات بگذارد
- فکر نمی‌کنند که فرزندشان با فرد مناسبی هست
- می‌خواهند فرزندشان برای داشتن یک رابطه صبر کند تا ازدواج کند
- اعمال و اعتقادات فرهنگی یا مذهبی

اگر والدیتان نمی‌خواهند قرار ملاقات بگذارید، چند نکته مفید در اینجا آورده شده است:

- با والدیتان در مورد اینکه چرا آنها نمی‌خواهند شما قرار ملاقات بگذارید صحبت کنید
- سعی کنید درک کنید که چرا آنها نمی‌خواهند شما قرار ملاقات بگذارید
- در مورد اینکه چرا قرار ملاقات برای شما مهم است با آنها صحبت کنید

قرار ملاقات نگذاشتن نیز اشکالی ندارد! ممکن است انتخاب کنید که در یک رابطه نباشید یا تا زمان ازدواج صبر کنید و این مشکلی ندارد.



گاهی ممکن است حتی اگر بخواهید رابطه‌ای داشته باشید، اجازه نداشته باشید. این می‌تواند دشوار باشد. اگر می‌خواهید با کسی در مورد احساسات و روابط خود صحبت کنید، می‌توانید با Kids Helpline شماره تلفن 1800 55 1800 تماس بگیرید (24 ساعته/7 روز هفته).

بیا یاد در باره
رضایت حرف بزیم



ممکن است شریک شما رضایت ندهد. اگر رضایت نداده باشند ممکن است:

- بگوید "نه"
- بگوید "میخوام توقف کنم"
- بگوید "مطمئن نیستم"
- وقتی از او رضایت می‌خواهید چیزی نگوید
- شما را پس بزند
- برگردد یا به شما نگاه نکند
- بازوهایش را محکم دور بدنش بگیرد
- خیلی بی حرکت باقی بماند

گرفتن رضایت کلامی و غیر کلامی کار خوبی است. این به شما کمک می‌کند تا بدانید که آیا شریک شما راحت است یا نه. اگر شریک شما راحت نیست یا مطمئن نیست، باید دست از کار بکشید. ممکن است آماده نباشد یا نظرش تغییر کرده باشد. اگر شریکتان برای رابطه جنسی آماده نیست، اگر نمی‌خواهد رابطه جنسی داشته باشد یا نظرش تغییر می‌کند، نباید کاری کنید که او احساس بدی داشته باشد.

اطلاعات بیشتری را می‌توانید در این وبسایت ببینید:

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

رضایت زمانی است که شخصی به شخص دیگری اجازه انجام کاری مانند فعالیت جنسی را می‌دهد. این بدان معنی است که برای کارهای زیر نیاز به رضایت دارید:

- بوسیدن
 - در آغوش گرفتن
 - لمس کردن آلت تناسلی/جای خصوصی، سینه یا مقعد شریکتان
 - رابطه جنسی دهانی، واژینال یا مقعدی
- هر دو نفر باید همیشه به هر گونه فعالیت جنسی رضایت بدهند. می‌توانید با گفتن این جمله‌ها درخواست رضایت کنید:**

- احساس خوبی داری؟
- می‌خوای اینکار رو انجام بدی؟
- می‌خوای توقف کنیم؟

دو نوع رضایت وجود دارد:

- رضایت کلامی
- رضایت غیر کلامی (گاهی اوقات زبان بدن نامیده می‌شود)

شریکتان از راههای زیر می‌تواند رضایت بدهد:

- گفتن "بله"
- گفتن "این احساس خوبی داره"
- نزدیکتر کشیدن شما به خودش
- تکان دادن سر برای گفتن "بله"

آیا برای اولین بار رابطه جنسی دارید؟

سکس

گذراندن وقت با شریکتان می تواند سرگرم کننده و هیجان انگیز باشد. چیزهای زیادی هست که ممکن است در یک رابطه امتحان کنید. داشتن رابطه جنسی می تواند یکی از آنها باشد. رابطه جنسی بخشی طبیعی از زندگی و روابط است!

داشتن رابطه جنسی برای اولین بار می تواند احساسات متفاوتی را در شما ایجاد کند. ممکن است این احساسات را داشته باشید:

• شادی

• دستپاچی

• عدم اطمینان

• هیجان

این کاملاً طبیعی است که چنین احساسی داشته باشید! می توانید در مورد احساس خود با شریکتان صحبت کنید. ممکن است تصمیم بگیرید که برای رابطه جنسی آماده هستید، اما ممکن است تصمیم بگیرید که هنوز آماده نیستید. اگر فکر می کنید آماده هستید اما بعداً مطمئن نیستید، اشکالی ندارد نظراتان را تغییر دهید.

قبل از اینکه برای اولین بار رابطه جنسی داشته باشید باید به چیزهای زیادی فکر کنید. ممکن است به این فکر باشید که چگونه متوجه می شوید که چه زمانی برای داشتن رابطه جنسی آماده هستید. برخی از علائمی که نشان می دهد ممکن است برای داشتن رابطه جنسی آماده باشید عبارتند از:

• در مورد داشتن رابطه جنسی با شریکتان

احساس راحتی می کنید

• حس نمی کنید که برای داشتن رابطه جنسی با

شریکتان تحت فشار هستید

• داشتن رابطه جنسی کاری است که می خواهید

انجام دهید

• شما راحت هستید که با شریکتان در مورد

انجام رابطه جنسی ایمن صحبت کنید

• با توجه به ارزش های شخصی، فرهنگی و

مذهبی تان برای داشتن رابطه جنسی راحت

هستید

اطلاعات بیشتری را می توانید در این وبسایت ببینید:

[www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

[sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

رابطه جنسی ایمن وقتی است که:

- شما و شریکتان رضایت بدهید
- برای پیشگیری از موارد زیر از کاندوم استفاده می‌کنید:
- عفونت های مقاربتی (STIs)
- بارداری ناخواسته



دعوا در رابطه

اختلاف نظر و مشاجره در همه روابط اتفاق می‌افتد. این طبیعی است. اشکالی ندارد که شما و شریکتان در مورد برخی چیزها با هم اختلاف نظر داشته باشید. هر کس در مورد مسائل متفاوت فکر می‌کند. حتی شریک های یک رابطه مجبور نیستند همیشه با هم توافق کنند. گاهی اوقات مخالفت کردن طبیعی و سالم است.

اگر با شریک خود مشاجره یا اختلاف دارید، چند کار که می‌توانید انجام دهید در اینجا آورده شده است:

- بعداً وقتی هر دو آرام شدید در مورد مشاجره صحبت کنید
- با شریک خود رو در رو صحبت کنید. از ارسال پیامک یا بحث در شبکه های اجتماعی خودداری کنید
- از دیدگاه شریک زندگی خود به مسئله فکر کنید
- در مورد مشکل صحبت کنید و به تصمیمی برسید که شما و شریکتان هر دو از آن راضی هستید

مهم است بدانید که دعوا چه زمانی ناسالم می‌شود. در اینجا می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد نشانه های یک رابطه ناسالم پیدا کنید:

www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us



درامای دیجیتال

بله، درامای دیجیتال یک چیز است!

درامای دیجیتال زمانی است که مشاخره به صورت آنلاین یا از طریق پیامک انجام می‌شود. گاهی اوقات درام دیجیتال می‌تواند منجر به دعوی حضوری شود. این ممکن است بین شما و شریکتان، دوستانتان یا حتی اعضای خانواده شما اتفاق بیفتد.

ممکن است برخی از این انواع درامای دیجیتال را بشناسید:

- شخصی پس از دعوا با شریک زندگی خود وضعیت رابطه اش را به "مجرد" تغییر می‌دهد
- شخصی یک کامنت آزادهنده در پست رسانه اجتماعی شخص دیگری می‌گذارد

چند نکته مفید در مورد نحوه برخورد با درامای دیجیتال در اینجا آمده است:

- به آن پاسخ ندهید
- از رسانه های اجتماعی فاصله بگیرید
- حضوری صحبت کنید. افراد ممکن است چیزهایی را در رسانه های اجتماعی بگویند که در زندگی واقعی هرگز نمی‌گویند
- اگر درامای دیجیتال در بهزیستی شما تأثیر می‌گذارد، کمک بخواهید. این می‌تواند صحبت با والدین یا شخصی باشد که به او اعتماد دارید. همچنین می‌توانید با شماره تلفن 1800 55 1800 با Kids Helpline تماس بگیرید و در مورد احساس خود با کسی صحبت کنید.



جدایی ها

قطع رابطه یا فقط جدایی، پایان یک رابطه است. روابط ممکن است به دلایل زیادی پایان یابند. گاهی اوقات بعضی چیزها درست از آب در نمی آید و این تقصیر کسی نیست. گاهی اوقات افراد اشتباه می کنند و یکدیگر را آزار می دهند. گاهی اوقات افراد ممکن است بعد از جدایی دوباره به رابطه خود برگردند. گاهی اوقات این اتفاق نمی افتد. جدا شدن طبیعی است و جای خجالت ندارد.

جدایی در هر شرایطی که باشد می تواند سخت باشد. کنار آمدن با جدایی می تواند دشوار باشد. اگر احساس ناراحتی یا غم می کنید، اشکالی ندارد. بسیاری از افراد پس از جدایی این احساس را دارند.

چند نکته مهم که باید هنگام جدایی به خاطر بسپارید در اینجا آورده شده است:

- شما مشکلی ندارید. فقط این یک رابطه مناسب نبود
- بهتر است در یک رابطه نباشید تا در یک رابطه بد باشید.
- احساس آسیب دیدگی، عصبانیت یا دلتنگی برای طرف مقابل اشکالی ندارد و طبیعی است. حتی اگر شما کسی بودید که همه چیز را به هم زدید، باز هم اشکالی ندارد که این احساس را داشته باشید
- این احساسات برای همیشه دوام نخواهند داشت. به خودتان زمان بدهید تا از مرحله از دست دادن رابطه عبور کنید

اگر از کسی جدا می شوید:

- در مورد احساساتتان صادق باشید
- با شریک خود حضوری صحبت کنید. تا زمانی که از انجام این کار احساس امنیت می کنید، جدا شدنتان را از طریق پیامک یا شبکه های اجتماعی انجام ندهید
- در مدتی که هر دو نفرتان التیام می یابید، به یکدیگر فضا بدهید

اگر واقعاً احساس ناراحتی می‌کنید یا برایتان سخت است که با جدایی کنار بیایید، فکر خوبی است که در مورد آن با کسی صحبت کنید. این شخص می‌تواند یک دوست قابل اعتماد، یکی از اعضای خانواده یا یک مشاور باشد.

سلام، من می‌خواهم در مورد چیزی باهات صحبت کنم، می‌تونیم فردا بعد از کلاس همدیگر رو ببینیم؟

آره، حتماً

اگر می‌خواهید با یک مشاور در مورد احساس خود صحبت کنید، می‌توانید با مراجع زیر تماس بگیرید:

• Kids Helpline (خط کمک کودکان)، شماره 1800 55 1800
(24 ساعته/7 روز هفته)

• eheadspace شماره 1800 650 890 یا www.eheadspace.org.au

• Reachout در www.reachout.com

اطلاعات بیشتر

اگر می خواهید در مورد سلامت جنسی و روابط بیشتر بدانید، می توانید:

- از سایت Know Your Health (سلامتی خود را بشناسید) دیدن کنید:

www.fpnsw.org.au/know-your-health

- از www.bodytalk.org.au دیدن کنید

- از www.headspace.org.au دیدن کنید

- به Family Planning Australia Talkline شماره 1300 658 886 تلفن بزیند

(دوشنبه تا جمعه 8 صبح - 8 بعد از ظهر)

برای صحبت با کسی به زبان خودتان، با خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS)

به شماره 131 450 تماس بگیرید. از آنها درخواست کنید که شما را به

Family Planning Australia وصل کنند.