

ОТНОШЕНИЯ





О чем этот буклет?

Этот буклет посвящен романтическим и интимным отношениям!

Вы найдете полезную информацию о следующем:

- отношения
- интимные/близкие отношения
- однополые отношения
- свидания и начало отношений
- как говорить с родителями о свиданиях и отношениях
- чего ожидать, когда вы занимаетесь сексом впервые
- согласие
- ссоры в отношениях
- цифровая драма
- как пережить разрыв отношений
- куда обратиться за дополнительной информацией

Этот буклет написан для вас, но это не значит, что эта информация понадобится вам прямо сейчас. Этот буклет предназначен для всех, кто:

- состоит в отношениях
- не состоит в отношениях, но хочет иметь их в какой-то момент в будущем
- хочет узнать больше об отношениях

**УСПЕХОВ В ВАШИХ
ПОИСКАХ ЗНАНИЙ ОБ
ОТНОШЕНИЯХ!**

Отношения

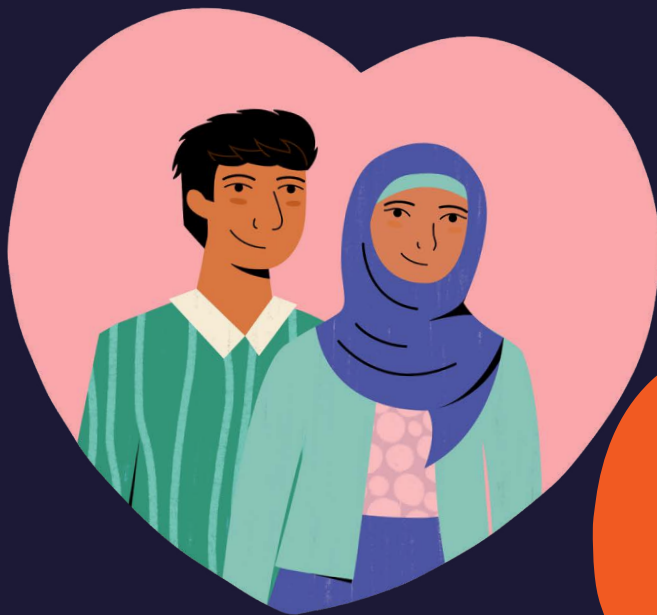


Отношения – важная часть жизни. Не все отношения будут одинаковыми. Некоторые отношения продлятся долго, а некоторые закончатся. Вы можете перестать с кем-то встречаться, а затем снова стать друзьями. Это все нормально.

Существует много разных типов отношений. Это могут быть:

- семейные отношения
- дружба
- отношения в школе
- рабочие отношения
- интимные/близкие отношения

Интимные/ близкие отношения



Иногда кто-то может нравиться вам больше, чем друг. Возможно, вам захочется проводить с этим человеком много времени или думать о нем в романтическом ключе. Иногда этот человек может чувствовать то же самое, что и вы, а иногда нет.

Интимные/близкие отношения – это особые отношения. Это отношения, которые у вас есть, если кто-то вам действительно нравится, и этот человек чувствует то же самое. Оба человека должны согласиться или дать свое согласие на интимные/близкие отношения.

Интимные/близкие отношения могут быть между:

- людьми, которые встречаются в рамках свиданий или вместе проводят время на людях
- людьми, которые встречаются или «пересекаются»
- членами супружеской пары
- людьми противоположного пола
- людьми одного пола

Люди в этих разных отношениях могут называть друг друга парнем, девушкой, мужем, женой или партнером. Слово «партнер» будет использоваться в этой брошюре для обозначения любимого парня/бойфренда, возлюбленной/подружки, мужа или жены.

Что, если кто-то мне нравится больше, чем друг?



Подрастая, вы будете встречать все больше и больше людей. Вы можете знакомиться с людьми в школе, через семью, друзей или социальные группы или в социальных сетях.

По мере того, как вы встречаете больше людей, какой-то человек, возможно, вам начнет нравиться больше, чем просто друг/подруга. Этот человек, возможно, вам начнет нравиться все больше и больше, и чувства к этому человеку у вас усилятся. Это нормально. Люди могут испытывать такие чувства на разных этапах своей жизни.

Когда вам кто-то начинает сильно нравиться, вы можете испытывать самые разные эмоции. Вы можете чувствовать себя:

- счастливым/ой
- взволнованным/ой
- застенчивым/ой
- нервным/ой
- как будто у вас бабочки в животе (это не настоящие бабочки. Это трепетное чувство, которое возникает в животе, когда вы видите кого-то, кто вам очень нравится)

Возможно, вы будете рады начать отношения. Вы также можете чувствовать беспокойство или опасение пострадать. Это нормально — чувствовать себя так. Сделать первые шаги к началу отношений может быть сложным делом. Но прежде, чем вы сможете начать отношения, важно знать, как другой человек относится к вам.

Что делать, если мне нравится кто-то того же пола, что и я?

Если вы девушка и вам нравится другая девушка, это нормально. Также нормально, если вы парень и вам нравится другой парень. Людям могут нравиться люди противоположного пола, того же пола или обоих полов. Это нормально. Никто не должен стыдиться своих чувств или того типа отношений, которые хочет иметь. С кем вы решите иметь интимные/близкие отношения, зависит от вас.



Я тоже нравлюсь этому человеку?

Может быть трудно сказать, нравитесь ли вы кому-то больше, чем как друг. Иногда вам удобно спросить его/ее, какие чувства испытывает этот человек, а иногда нет. Ничего страшного.

Вы можете попробовать рассказать этому человеку о своих чувствах. Затем вы можете спросить, как этот человек к вам относится. Вы можете бояться или нервничать, рассказывая о своих чувствах. Это нормально. Если вы не знаете, как рассказать кому-то о своих чувствах, вот что вы можете сказать.

- Мне очень нравится с тобой/вами разговаривать
- Мне очень нравится проводить с тобой/вами время
- Ты/вы мне очень нравишься/нравитесь



Я нравлюсь этому человеку! Что дальше?

Вы нравитесь этому человеку, а он нравится вам! Это отличное начало для развития близких/интимных отношений. Для многих людей следующим шагом являются свидания.

Свидания — это когда два человека, которые нравятся друг другу больше, чем друзья, встречаются где-то. Они могут сделать это, чтобы лучше узнать друг друга или провести время вместе. Люди могут иметь множество свиданий и только тогда завязать отношения или начать отношения уже после нескольких свиданий. Другие люди могут иметь всего несколько свиданий и решить больше не встречаться. Это нормально.

Приглашение кого-то на свидание может заставить вас нервничать. Это нормально. Если вы нервничаете, попробуйте попросить этого человека пойти вместе куда-нибудь с группой друзей.

Помните, когда вы приглашаете кого-то на свидание, этот человек может сказать «да». Он также может сказать «нет». Оба человека должны согласиться пойти на свидание.



Что, если мне нравится тот человек, которому я не нравлюсь?

Иногда, когда кто-то вам нравится, этот человек может не ответить вам взаимностью. Это означает, что он не чувствует того же, что вы чувствуете к нему. Это может вас опечалить. Это нормально.

Если вы кому-то не нравитесь так, как этот человек нравится вам, это не значит, что с вами что-то не так. Возможно, этот человек вам просто не подходит.

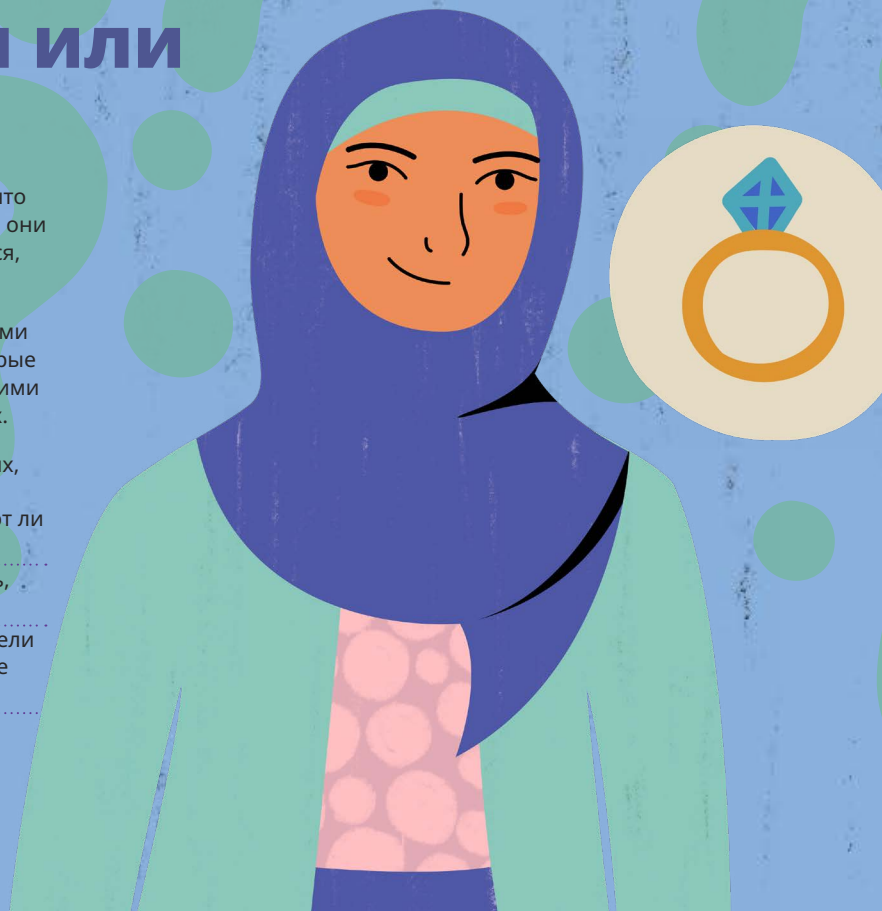
Если кто-то не чувствует того же, что и вы, вам нужно уважать чувства этого человека. Это означает, что вам нужно слушать его, когда он говорит «нет». Это может быть отказ идти на свидание, провести время с вами или разговаривать по телефону.

Я готов/а встречаться, но как мне сказать об этом родителям или членам семьи?

Может быть трудно сказать родителям или членам семьи, что вы готовы начать встречаться. Вы можете волноваться, что они рассердятся или расстроятся. Вы также можете беспокоиться, что вам не позволят встречаться с кем-то. Это нормально.

Ничего страшного, если вам неудобно говорить с родителями или членами семьи о свиданиях и отношениях. Вот некоторые моменты, о которых следует подумать, разговаривая с вашими родителями или членами семьи о свиданиях и отношениях.

- Если вы не знаете, с чего начать, вы можете спросить их, в каком возрасте, по их мнению, вам можно начинать встречаться. Это даст вам представление о том, считают ли они, что вы готовы к свиданию.
- Выберите подходящее время. С ними стоит поговорить, когда они в хорошем настроении.
- Вы можете думать о свиданиях иначе, чем ваши родители или члены семьи. Ваши надежды и их правила могут не совпадать полностью. Это нормально.





Иногда вам могут запретить отношения, даже если вы этого хотите. Это может быть тяжело перенести. Если вы хотите поговорить с кем-то о своих чувствах и отношениях, вы можете позвонить на Kids Helpline (Линию помощи для детей) по тел. 1800 55 1800 (круглосуточно, 7 дней в неделю).

Что, если мои родители не разрешают мне идти на свидания?

Есть много причин, по которым родители могут не разрешать своим детям идти на свидания. Это могут быть следующие:

- они не считают, что их ребенок готов с кем-то встречаться
- они не считают, что данный человек подходит для их ребенка
- они хотят, чтобы их ребенок подождал – имел отношения после вступления в брак
- существуют определенные культурные или религиозные традиции и убеждения

Вот несколько советов, если ваши родители не хотят, чтобы вы ходили на свидания:

- поговорите с родителями о том, почему они не хотят, чтобы вы встречались
- попытайтесь понять, почему они не хотят, чтобы вы встречались
- поговорите с ними о том, почему для вас важны свидания

Это также нормально – не встречаться с кем-то! Вы можете отказаться от отношений или подождать до вступления в брак, и это нормально.

Давайте
поговорим о
согласии



Согласие — это когда один человек дает разрешение другому человеку делать что-то, например проявлять сексуальную активность. Это означает, что вам необходимо согласие на:

- поцелуи
- обнимания
- прикосновения к гениталиям/интимным частям партнера, груди или анусу
- занятие оральным, вагинальным или анальным сексом

Обоим людям всегда необходимо дать согласие на любую сексуальную активность. Вы можете попросить согласия, сказав:

- ты хорошо себя чувствуешь?
- ты хочешь это сделать?
- ты хочешь остановиться?

Существует два типа согласия:

- устное согласие
- невербальное согласие (иногда называемое языком тела)

Ваш партнер может дать согласие следующим образом:

- сказать «да»
- сказать «это приятно»
- прижать вас к себе
- кивнуть, чтобы сказать «да»

Ваш партнер может не дать согласия. Если он не дает согласия, он может: :

- сказать “нет”
- сказать: «Я хочу остановиться»
- сказать: «Я не уверен/а»
- ничего не сказать, когда вы просите дать согласие
- оттолкнуть вас
- отвернуться или отвести взгляд от вас
- крепко держать руки вокруг себя
- оставаться неподвижным/ой

Хорошо получить как вербальное (устное), так и невербальное согласие. Это поможет вам узнать, комфортно ли вашему партнеру или нет. Если ваш партнер чувствует себя некомфортно или неуверенно, вам следует остановиться. Возможно, он не готов или передумал. Вы не должны заставлять своего партнера чувствовать себя виноватым, если он не готов к сексу, не хочет заниматься сексом или передумал.

Дополнительную информацию о согласии можно найти здесь:
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

Зани- маетесь сексом впервые?



Проводить время со своим партнером может быть веселым и увлекательным занятием. Есть много всего, что вы можете попробовать в отношениях. В частности, секс. Секс – естественная часть жизни и отношений!

Первый секс может заставить вас почувствовать многое. Вы можете почувствовать:

- счастье
- нервозность
- неуверенность
- взволнованность


Это совершенно нормально – чувствовать себя так! Вы можете поговорить со своим партнером о том, как вы себя чувствуете. Вы можете решить, что готовы заняться сексом, но вы также можете решить, что вы еще не готовы. Вы можете передумать, если вы считаете сначала, что готовы, но потом решите, что это не так.

Прежде чем заняться сексом в первый раз, нужно о многом подумать. Возможно, вы хотите спросить, как узнать, что вы готовы к сексу. Вот некоторые признаки того, что вы, возможно, готовы к сексу:

- вы чувствуете, что вам комфортно заниматься сексом со своим партнером
- вы не чувствуете принуждения к сексу со своим партнером
- секс — это то, чем вам хочется заниматься
- вам комфортно говорить со своим партнером о безопасном сексе
- вам комфортно заниматься сексом, учитывая ваши личные, культурные и религиозные ценности

Дополнительную информацию о безопасном сексе вы можете найти здесь:

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



Безопасный секс – это когда:

- вы и ваш партнер даете согласие
- вы используете презерватив,
чтобы предотвратить:
 - инфекции, передающиеся половым
путем (STIs)
 - нежелательную беременность

Конфликты в отношениях



Разногласия и споры случаются во всех отношениях. Это нормально. Если вы и ваш партнер не согласны с некоторыми моментами, это нормально. Каждый думает по-разному. Даже партнерам не обязательно все время соглашаться; иногда не соглашаться – это нормально и в порядке вещей.

Если у вас возник спор или разногласия с партнером, вот несколько шагов, которые вы можете предпринять:

- обсудите ссору позже, когда вы оба успокоитесь
- поговорите со своим партнером лицом к лицу. Не отправляйте текстовые сообщения (СМС) и не спорьте в социальных сетях.
- подумайте о проблеме с точки зрения вашего партнера
- поговорите о проблеме и придите к решению, которое устроит и вас, и вашего партнера.

Важно знать, когда конфликт угрожает здоровью. Более подробную информацию о признаках нездоровых отношений вы можете найти здесь: www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

Цифровая драма



Да, цифровая драма... – о ней стоит поговорить!

Цифровая драма — это когда споры происходят онлайн или посредством текстовых сообщений (СМС). Иногда цифровая драма может привести к личному конфликту. Это может произойти между вами и вашим партнером, вашими друзьями или даже членами вашей семьи.

Возможно, вы знакомы с некоторыми из следующих типов цифровой драмы:

- кто-то меняет статус отношений на «одинокий/ая» после ссоры со своим партнером
- кто-то оставил оскорбительный комментарий к чужому посту в социальной сети

Вот несколько советов о том, как справиться с цифровой драмой:

- не отвечайте на это
- отдохните от социальных сетей
- поговорите лично. Люди могут сказать в социальных сетях то, что они никогда бы не сказали в реальной жизни.
- обратитесь за помощью, если цифровая драма влияет на ваше самочувствие. Это может быть разговор с родителем или кем-то, кому вы доверяете. Вы также можете позвонить на Kids Helpline по тел. 1800 55 1800 и поговорить с кем-нибудь о своих чувствах.

Разрыв отношений

Разрыв отношений или просто разрыв – это конец отношений. Отношения могут закончиться по многим причинам. Иногда что-то просто не получается, и в этом нет чьей-либо вины. Иногда люди совершают ошибки и ранят друг друга. Иногда люди могут сойтись позже после расставания. Иногда этого не происходит. Разрыв – это нормально, и здесь нечего стыдиться.

Разрыв может быть тяжелым в любой ситуации. Пережить разрыв может оказаться сложным делом. Если вы опечалены или огорчены, это нормально. Многие люди чувствуют себя так после разрыва.

Вот несколько важных моментов, которые следует помнить, переживая разрыв:

- с вами все в порядке. Это были просто не те отношения.
- лучше вообще не состоять в отношениях, чем состоять в плохих отношениях
- чувствовать обиду, злость или скучать по другому человеку – это нормально и в порядке вещей. Это нормально даже, если вы сами разорвали отношения.
- эти чувства не будут длиться вечно. Дайте себе немного времени, чтобы пережить потерю отношений.

Если вы разываете отношения с кем-то:

- будьте честны в своих чувствах
- поговорите со своим партнером лично. Не расставайтесь с помощью текстовых сообщений (СМС) или социальных сетей, если вы чувствуете себя в безопасности, делая это.
- дайте друг другу немного пространства, пока вы оба «лечите раны»

Если вы чувствуете себя очень подавленно или вам трудно пережить разрыв, стоит поговорить об этом с кем-нибудь. Это может быть надежный друг, член семьи или консультант.



Привет, я хочу с тобой кое о чём поговорить, можем ли мы встретиться завтра после уроков?



Да, конечно

Если вы хотите поговорить с консультантом о том, как вы себя чувствуете, вы можете обратиться в следующие места:

- Kids Helpline (Линия помощи для детей): 1800 55 1800 (24 часа/7 дней в неделю)
- eheadspace по тел. 1800 650 890 или на сайте www.eheadspace.org.au
- Reachout на сайте www.reachout.com

Дополнительная информация

Если вы хотите узнать больше о сексуальном здоровье и отношениях, вы можете:

- посетить сайт Know Your Health (Знай свое здоровье) по адресу www.fpnsw.org.au/know-your-health
- посетить сайт www.bodytalk.org.au
- посетить сайт www.headspace.org.au
- позвонить на Family Planning Australia Talkline по тел. 1300 658 886 (с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00).

Чтобы поговорить с кем-нибудь на вашем языке, позвоните в Службу письменного и устного перевода (TIS) по телефону 131 450. Попросите там соединить вас с Family Planning Australia.

