

СТОСУНКИ





Про що ця брошура?

Уся ця брошура - про романтичні та інтимні стосунки!

Ти знайдеш корисну інформацію про:

- стосунки
- інтимні стосунки
- одностатеві стосунки
- знайомство та початок стосунків
- те, як говорити з батьками про побачення та стосунки
- те, чого очікувати, коли ти вперше займаєшся сексом
- згоду
- суперечки у стосунках
- цифрову драму
- те, як впоратись з розставанням
- те, куди звертатися за додатковою інформацією

Ця брошура написана для тебе, але це не означає, що ця інформація знадобиться тобі прямо зараз. Ця брошура для всіх, хто:

- у стосунках
- не перебуває у стосунках, але хоче вступити у стосунки колись у майбутньому
- хоче дізнатися більше про стосунки

**ПРИЄМНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ УСЬОГО
ПРО СТОСУНКИ!**

Стосунки

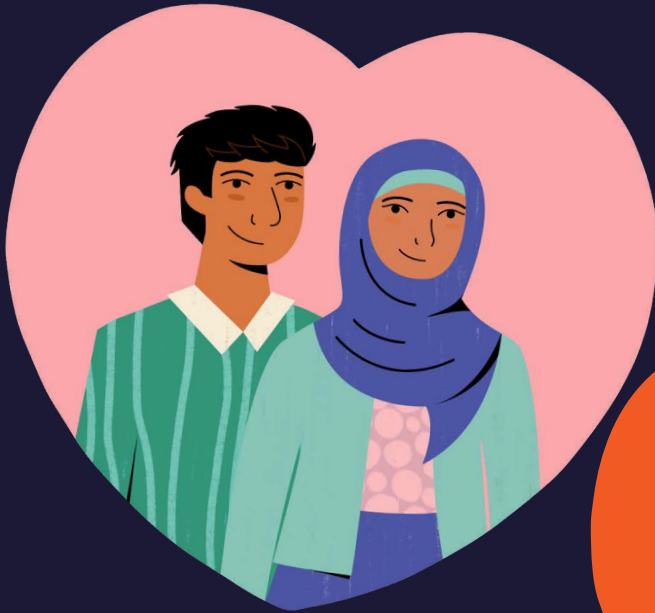


Стосунки є важливою частиною життя. Не всі стосунки будуть однаковими. Деякі стосунки триватимуть довго, а деякі закінчатся. Можливо, ти перестанеш з кимось бачитися, а потім ви знову станете друзями. Все це нормально.

Існує багато різних типів стосунків. Це можуть бути:

- сімейні стосунки
- дружба
- стосунки у школі
- робочі стосунки
- інтимні стосунки

Інтимні стосунки



Іноді хтось може подобатися тобі більше, ніж друг. Можливо, ти захочеш проводити з ними багато часу або думати про них у романтичному ключі. Іноді вони можуть відчувати те саме, що й ти, а іноді – ні.

Інтимні стосунки – це особливі стосунки. Це стосунки, у яких ти перебуваєш, коли тобі хтось дійсно подобається, і вони відчують те ж саме. Обидві людини повинні погодитися або дати свою згоду на інтимні стосунки.

Інтимні стосунки можуть бути між:

- людьми, які ходять на побачення або «зустрічаються»
- людьми, які бачаться або «тусуються»
- подружжям
- особами різної статі
- особами тієї самої статі

Люди в цих різних стосунках можуть називати один одного хлопцем, дівчиною, чоловіком, дружиною або партнером. Слово “партнер” буде використовуватися в цій брошурі для позначення хлопця, дівчини, чоловіка або дружини.

Що робити, якщо хтось мені подобається більше, ніж друг?



У міру дорослішання ти будеш знайомитися з усе більшою і більшою кількістю людей. Ти можеш знайомитися з людьми у школі, через сім'ю, друзів або соціальні групи або в соціальних мережах.

Чим більше людей ти зустрінеш, тим вища ймовірність того, що хтось може подобатися тобі більше, ніж друг. Можливо, вони почнуть тобі подобатися все більше і більше, і у тебе з'являться сильніші почуття до них. Це нормально. Люди можуть відчувати ці почуття на різних етапах свого життя.

Коли хтось починає тобі дуже подобатися, ти можеш відчувати різноманітні емоції. Ти можеш бути:

- щасливим(-ою)
- схвильованим(-ою)
- сором'язливим(-ою)
- знервованим
- відчувати метеликів у животі (це несправжні метелики. Це відчуття трепету, яке виникає в животі, коли ти бачиш когось, хто тобі дуже подобається)

Можливо, ти з нетерпінням чекаєш початку стосунків. Ти також можеш відчувати занепокоєння або страх, що це завдасть болю. Це нормально так почуватися. Може бути важко зробити перші кроки, щоб почати стосунки. Але перш ніж почати стосунки, важливо знати, як інша людина ставить до тебе.

Що робити, якщо мені подобається хтось тієї ж статі, що і я?

Якщо ти дівчина, і тобі подобається інша дівчина, це нормально. Також нічого страшного, якщо ти хлопець, і тобі подобається інший хлопець. Людям можуть подобатися люди протилежної статі, однієї статі або обох статей. Це нормально. Ніхто не повинен соромитися своїх почуттів або типу стосунків, які він хоче мати. З ким би ти не вирішив(-ла) вступити в інтимні стосунки, залежить від тебе.

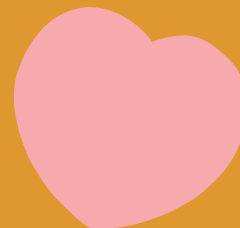
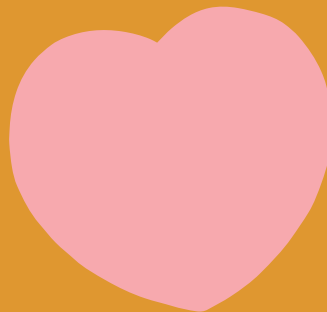


Чи я їм теж подобаюся?

Може бути важко зрозуміти, чи подобаєшся ти комусь більше, ніж друг. Іноді буває зручно запитати, що вони відчуває інша людина, але іноді – ні, і ти не питатимеш. Це. І це нормально.

Ти можеш спробувати розповісти людині про свої почуття. Потім ти можеш запитати їх, як вони ставляться до тебе. Ти можеш боятися або нервувати стосовно висловлення своїх почуттів. Це нормально. Якщо ти не знаєш, як висловити до когось свої почуття, ось що ти можеш сказати.

- Мені дуже подобається з тобою розмовляти
- Мені дуже подобається проводити з тобою час
- Ти мені дуже подобаєшся



Я їм подобаюся! Що далі?

Ти їм подобаєшся, і вони подобаються тобі! Це чудова ситуація, щоб почати розвивати близькі стосунки. Для багатьох людей наступним кроком є побачення.

Побачення – це коли двоє людей, які подобаються один одному більше, ніж друзі, гуляють разом. Вони можуть зробити це, щоб краще пізнати один одного або провести час разом. Люди можуть ходити на багато побачень разом і тоді розпочати стосунки, або можуть розпочати стосунки лише після кількох побачень. Інші люди можуть піти лише на кілька побачень і вирішити більше не зустрічатися. Це нормально.

Запросивши когось на побачення, ти можеш нервувати. Це нормально. Якщо ти нервуєш, спробуй запросити їх піти на прогулянку в компанії друзів.

Пам'ятай, що коли ти запрошуєш когось на побачення, вони можуть сказати «так». Вони також можуть сказати «ні». Обидві людини повинні бути згодними піти на побачення.



Що робити, якщо мені подобається хтось, кому не подобаюся я?

Іноді коли тобі хтось подобається, ця людина може не відповісти взаємністю. Це означає, що вони відчувають не те саме, що ти відчуваєш до них. Це може тебе засмутити. Це нормально.

Якщо ти комусь подобаєшся не настільки, наскільки тобі подобається ця людина, це не означає, що з тобою щось не так. Ця людина просто може не підходити тобі.

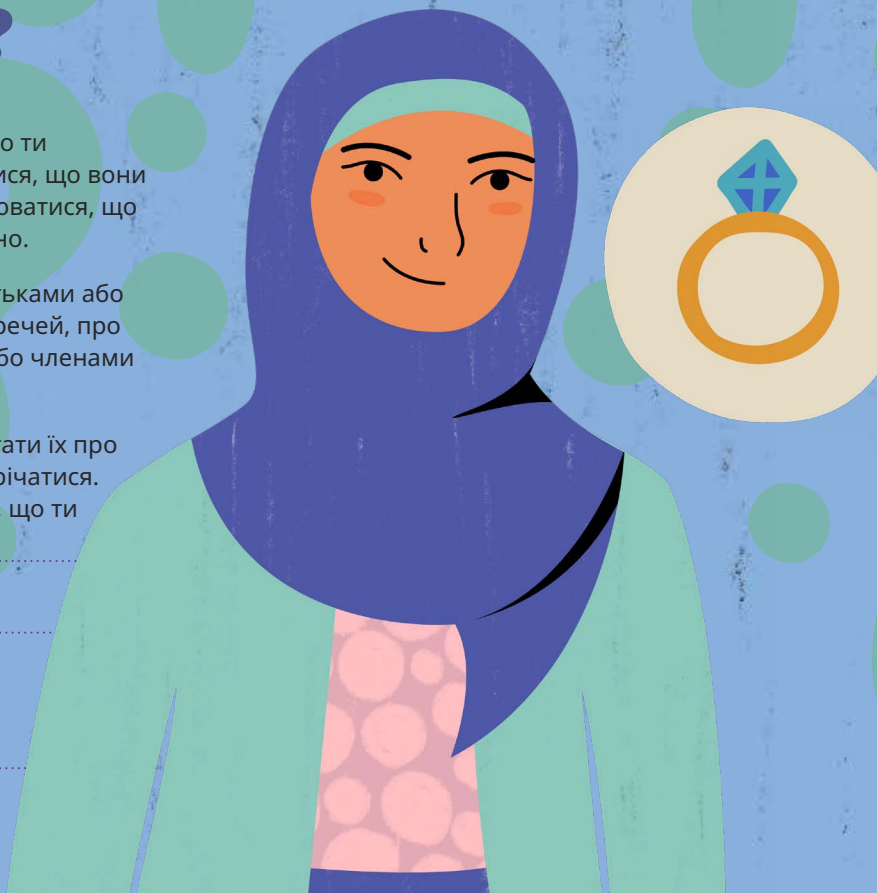
Якщо хтось не відчуває те саме, що й ти, тобі потрібно поважати їхні почуття. Це означає, що до них потрібно прислухатися, коли вони говорять «ні». Це може бути відмова від побачення, проведення часу з тобою або розмови по телефону.

Я готовий(-а) зустрітися, але як сказати про це батькам або членам сім'ї?

Може бути важко сказати батькам або членам сім'ї, що ти готовий(-а) почати зустрітися. Ти можеш хвилюватися, що вони розсердяться або засмутяться. Ти також можеш хвилюватися, що тобі не дозволять зустрітися з кимось. Це нормально.

Нічого страшного, якщо тобі незручно говорити з батьками або членами сім'ї про побачення та стосунки. Ось кілька речей, про які слід подумати, розмовляючи зі своїми батьками або членами сім'ї про побачення та стосунки.

- Якщо ти не знаєш, з чого почати, ти можеш запитати їх про те, з якого віку, на їхню думку, можна почати зустрітися. Це дасть тобі уявлення про те, чи вважають вони, що ти готовий(-а) зустрітися.
- Вибери правильний час. Гарною ідеєю буде поговорити з ними, коли вони в гарному настрої.
- Ти можеш мати інше ставлення до побачень, ніж твої батьки або члени сім'ї. Твої сподівання та їхні правила можуть не повністю збігатися. Це нормально.



Що робити, якщо батьки не дозволяють мені ходити на побачення?

Є багато причин, через які батьки можуть не дозволяти своїм дітям ходити на побачення. Це може бути:

- неусвідомлення того, що їхня дитина готова з кимось зустрітися
- думка, що ця людина не підходить їхній дитині
- бажання, щоб їхня дитина почекала, поки одружиться, щоб мати якісь стосунки
- культурні або релігійні звичаї та вірування

Ось кілька порад, якщо батьки не хочуть, щоб ти зустрічався:

- поговори зі своїми батьками про те, чому вони не хочуть, щоб ти зустрічався
- спробуй зрозуміти, чому вони не хочуть, щоб ти зустрічався(-лася)
- поговори з ними про те, чому для тебе важливі побачення

Також нормально не зустрітися з кимось! Ти можеш вирішити не бути у стосунках або почекаати до шлюбу, і це нормально.

Іноді тобі можуть не дозволити мати стосунки, навіть якщо ти цього хочеш. Це може бути складно. Якщо ти хочеш поговорити з кимось про свої почуття та стосунки, ти можеш зателефонувати на Kids Helpline (гаряча лінія для дітей) за номером 1800 55 1800 (24 години/7 днів).



Поговоримо про згоду

ОБІЙМИ



ДОТОРКИ



ПОЦІЛУНКАМИ



СЕКС

Згода – це коли одна людина дає дозвіл іншій людині зробити щось, наприклад, на інтимну фізичну близькість. Це означає, що тобі потрібна згода на:

- поцілунок
- обійми
- доторк до статевих органів/інтимних місць, грудей або ануса твого партнера
- те, щоб зайнятися оральним, вагінальним або анальним сексом

Обом людям завжди потрібно давати згоду на будь-яку інтимну фізичну близькість. Ти можеш запитати згоди, сказавши:

- чи все гаразд?
- ти хочеш це зробити?
- ти хочеш зупинитися?

Існує два типи згоди:

- усна згода
- невербальна згода (іноді її називають мовою тіла)

Твій партнер може дати згоду:

- сказавши «так»
- сказавши «мені це подобається»
- пригорнувши тебе ближче
- кивнувши, щоб сказати «так»

Твій партнер може не давати згоди. Якщо вони не дали згоди, вони можуть:

- сказати «ні»
- сказати «я хочу зупинитися»
- сказати «я не певна(-ий)»
- нічого не сказати, коли ти питаєш у них згоди
- відштовхнути тебе
- повернутися або відвернутися від тебе
- міцно обхопити руками своє тіло
- завмерти

Добре отримати як вербальну, так і невербальну згоду. Це допоможе тобі зрозуміти, чи комфортно твоєму партнеру, чи ні. Якщо твій партнер почувається некомфортно або невпевнений, тобі слід зупинитися. Можливо, вони не готові або передумали. Ти не повинний(-а) змушувати свого партнера відчувати себе погано, якщо він (вона) не готовий(-а) займатися сексом, якщо він (вона) не хоче займатися сексом або якщо він (вона) передумає.

Більше інформації про згоду можна знайти тут:
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

Займаєшся сексом вперше?



Проведення часу з партнером може бути веселим і захоплюючим. Є багато речей, які ти можеш спробувати у стосунках. Одним з них може бути заняття сексом. Секс – це природна частина життя та стосунків!

Перший секс може викликати в тобі багато різних почуттів. Ти можеш відчути:

- радість
- знервованість
- непевність
- схвильованість


Це абсолютно нормально так почуватися! Ти можеш поговорити зі своїм партнером про те, що ти відчуваєш. Ти можеш вирішити, що готовий(-а) зайнятися сексом, але ти також можеш вирішити, що ти ще не готовий(-а). Це нормально змінити свою думку, якщо ти думав(-ла), що готовий(-а), але став(-ла) не певний(-а) цього пізніше.

Є про що подумати, перш ніж зайнятися сексом вперше. Тобі може бути цікаво, як ти дізнаєшся, що готовий(-а) зайнятися сексом. Деякі ознаки того, що ти, можливо, готовий(-а) до сексу:

- ти відчуваєш, що секс зі своїм партнером буде приємним для тебе
- ти не відчуваєш тиску, щоб зайнятися сексом зі своїм партнером
- секс – це те, чим ти хочеш зайнятися
- тобі зручно говорити зі своїм партнером про практику безпечного сексу
- тобі комфортно займатися сексом, враховуючи твої особисті, культурні та релігійні цінності

Ти можеш знайти більше інформації про безпечний секс тут:

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



Безпечний секс – це коли:

- ти і твій партнер даєте згоду
- ви користуєтеся презервативом, щоб запобігти:
 - інфекціям, що передаються статевим шляхом (STIs)
 - небажаній вагітності

Сварки у стосунках



Розбіжності і суперечки трапляються у всіх стосунках. Це нормально. Це нормально, якщо ти і твій партнер не погоджуєтесь з деякими речами. Кожен думає про речі по-різному. Навіть партнерам не потрібно постійно погоджуватися один з одним; іноді не погоджуватися – це нормально і корисно.

Якщо ти посварився(-лася) або не погодився(-лася) зі своїм партнером, ось кілька речей, які ти можеш зробити:

- поговори про суперечку пізніше, коли ви обоє заспокоїться
- поговори зі своїм партнером віч-на-віч. Не надсилай текстові повідомлення та не сперечайся в соціальних мережах
- подумай про проблему з точки зору партнера
- поговори про проблему і прийди до рішення, яке влаштовує тебе і твого партнера

Важливо усвідомлювати, коли сварка виходить за межі здорових стосунків. Більше інформації про ознаки нездорових стосунків можна знайти тут: www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

Цифрова драма



Так, цифрова драма – справді існує!

Цифрова драма – це коли суперечки відбуваються в інтернеті або за допомогою текстових повідомлень. Іноді цифрова драма може призвести до сварки наживо. Це може статися між тобою та твоїм партнером, твоїми друзями або навіть членами твоєї сім'ї.

Можливо, ти знайомий(-а) з деякими з цих типів цифрової драми:

- хтось змінює свій статус стосунків на «самотній» після сварки з партнером
- хтось залишає образливий коментар до чужого допису в соціальних мережах

Ось кілька порад про те, як подолати цифрову драму:

- не реагуй на неї
- відпочинь від соціальних мереж
- поговори особисто. Люди можуть говорити в соціальних мережах те, що вони ніколи б не сказали у реальному житті
- звернися по допомогу, якщо цифрова драма впливає на ваше самопочуття. Це може бути розмова з батьками або кимось, кому ти довіряєш. Ти також можеш зателефонувати на гарячу лінію для дітей Kids Helpline за номером 1800 55 1800 і поговорити з кимось про свої почуття.

Розставання

Розрив стосунків, або просто розставання, - це кінець стосунків. Стосунки можуть закінчитися з багатьох причин. Іноді щось просто не виходить, і це не чиясь провина. Іноді люди помиляються і ображають один одного. Іноді люди можуть зійтися пізніше після розставання. Іноді цього не відбувається. Розставання – це нормально і нема чого соромитися.

Розрив стосунків може бути важким, незалежно від ситуації.

Пережити розрив стосунків може бути важко. Якщо ти почуваєшся пригніченим(-ою) або сумним(-ою), це нормально. Багато людей відчувають це після розставання.

Ось кілька важливих речей, про які слід пам'ятати, переживаючи розставання:

- це не сталося через те, що з тобою щось не так. Це були просто не ті стосунки
- краще взагалі не бути у стосунках, ніж бути у поганих стосунках
- це нормально і природньо відчувати біль, злість або сумувати за іншою людиною. Це навіть нормально так почуватися, якщо ти був тим, хто розірвав(-ла) стосунки
- Ці почуття не триватимуть вічно. Дай собі трохи часу, щоб пережити втрату стосунків

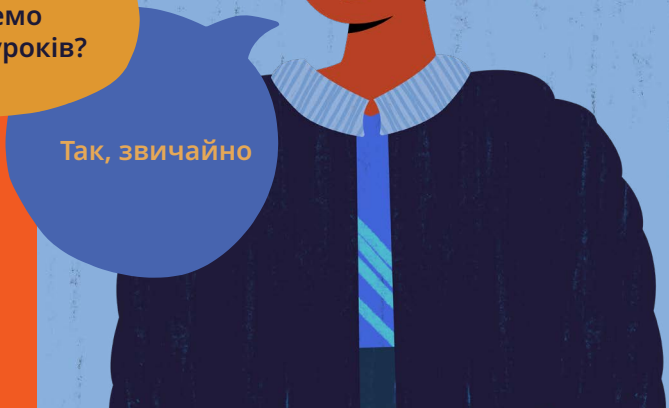
Якщо ти розриваєш з кимось стосунки:

- будь чесним(-ою) щодо своїх почуттів
- поговори зі своїм партнером особисто. Не розривай стосунки через текстові повідомлення або соціальні мережі, за умови, що ти відчуваєш себе в безпеці, щоб зробити це
- Дайте один одному трохи простору, поки ви обоє відходите після пережитого

Якщо ти відчуваєш себе дуже пригніченим(-ою) або тобі важко впоратися з розставанням, варто поговорити з кимось про це. Це може бути надійний друг, член сім'ї або консультант.



Агов, я хочу з тобою про щось поговорити, ми можемо зустрітися завтра після уроків?



Так, звичайно

Якщо ти хочеш поговорити з консультантом про те, як ти почуваєшся, ти можеш зв'язатися з:

- Kids Helpline (гаряча лінія для дітей) за номером 1800 55 1800 (24 години/7 днів)
- eheadspace за номером 1800 650 890 або www.eheadspace.org.au
- Reachout через вебсайт www.reachout.com

Більше інформації

Якщо ти хочеш дізнатися більше про сексуальне здоров'я та стосунки, ти можеш:

- відвідати вебсайт Know Your Health (Знай своє здоров'я) за адресою www.fpnsw.org.au/know-your-health
- відвідати www.bodytalk.org.au
- відвідати www.headspace.org.au
- зателефонувати на Family Planning Australia Talkline за номером 1300 658 886 (з понеділка по п'ятницю, з 8:00 до 20:00)

Щоб поговорити з кимось твоєю мовою, зателефонуй до Служби письмового та усного перекладу (TIS) за номером 131 450. Попроси їх підключити тебе до Family Planning Australia.

