




ЛЮБОВЬ ОТНОШЕНИЯ СЕКС




Я познакомилась с одним парнем в чате и, кажется, влюбилась!




ПОМОГИТЕ! Презерватив порвался!... или все же... честно сказать забыли об его использовании.




Могу ли я сказать НЕТ?



Как я пойму, что готов/а заниматься сексом?



Можно ли пережить расставание?



Как отличить любовь от влюбленности?

Коктейль сексуальности

Чувства, влечения, идентитет, семья, культура, пове-
рья, самооценка, самоуважение, сексуальное разви-
тие, отношения. **Сексуальность** охватывает мечты,
желания, потребности, влечения и знания, навыки и
возможности для их реализации. Сексуальность свя-
зана с различными значениями, фантазиями, а также
с сексуальным поведением. Сексуальность - это часть

Я подожду
до свадьбы...

мне 15...

мне 18...

мне 35!

Первый раз
у меня был секс,
когда мне было
21.

Мне нравится
трогать себя...

...ходить обна-
женной/ым...

...танцевать...

...
переодеваться
в девочку.

Иногда
кажется,
что мне никто
не нравится.

Мне
нравятся
сексуальные
смс-ки.

Твоей индивидуальности и сущности быть человеком. Сексуальность каждого человека неповторима, так как зависит от многих обстоятельств. Точно так же как тело и рассудок, на протяжении всей жизни развивается и сексуальность. Может пройти время, пока Ты поймёшь, кто Ты и чего Ты хочешь, но так и должно быть.

Относись проще! Торопиться некуда.

Я люблю... свою учительницу...

свою лучшую подругу...

баловство...

ласки...

поглаживания.

Мне было больше 50, когда я поняла, чего хочу на самом деле.

Нет, лучше я останусь дома и посмотрю телевизор.

Я не знаю, что мне нравится.

Мальчики или девочки? Я не могу решить.

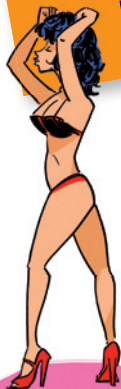
Мне кажется, что я лесби

Я не хочу ничего знать об этом.

Возможно Ты удивишься, но причина того, что Ты не можешь выглядеть так же, как Звезда твоих мечтаний, состоит в

ДЕВОЧКА С ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛА:

- Идеальный макияж.
- Все прыщи, морщины, целлюлит, волосы на теле и жировые складки успешно удалены с помощью фотомонтажа.
- Грудь увеличена в четыре раза.
- Идеальный загар солярия.
- Наигранная самоуверенность и высокая самооценка, которые часто проявляются только в присутствии журналистов и во время фотосессий.



ФОРМА

Ты нас самом деле:

- умная и веселая
- дрожат колени
- маленькая грудь
- иногда не уверена в себе
 - милая попа
- дела иногда не клеятся
 - прыщики
 - авария с модой
- бесподобная улыбка
- супер целовальщица

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ для Тебя, меня и более-менее всех людей Земли то, что каждый из нас ищет и ценит в своих друзьях и партнёрах разные вещи. Почему же не найти таких людей, которые любят Тебя таким, какой Ты есть? В конце-концов, быть с другим человеком вместе

НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ

Иногда у человека может возникнуть неправильное представление о своём теле – например, ему может казаться, что он «толстый» и должен сбросить вес даже тогда, когда это совсем не так на самом деле. Отношение человека к еде вызвано тем, как он относится к самому себе. Нарушения питания часто указывают на другие проблемы. При опасении на счёт питания или веса поговори со своим семейным врачом или специалистом в данной области.

ФАКТ: «Модели из рекламы товаров на столько радикально худы, что этого невозможно достичь и нет смысла стремиться к этому.»

том, что в реальной жизни он или она выглядят совсем не так.

ТЕЛА



Ты на самом деле:

- самый низкий в классе
- красивые глаза
- уши, как капустные листья
- не переносишь спорт
- умеешь отлично одеваться
- вежливый со старушками

КИНОЗВЕЗДА:

- Идеальный загар солярия.
- Стероиды в повседневном меню.
- Каждый день, по меньшей мере, пять часов в тренажёрном зале.
- Продуманное питание, в котором нет места быстрой еде.
- Все прыщи, морщины, целлюлит, волосы на теле и жировые складки удачно спрятаны с помощью фотомонтажа.



хорошо тогда, когда оба могут чувствовать себя свободно и наслаждаться обществом друг друга. На поиски своей настоящей «родственной души» может пойти время, но не расстраивайся – это не соревнования по бегу!

ПОМОГИТЕ! *Мой/я мальчик/девочка говорит, что я слишком толстая/ый!*

Даже если Ты на самом деле превышаешь в весе, это не значит, что другие могут Тебя презирать, унижать или обижать. Подружись с людьми, которые дадут Тебе возможность чувствовать себя хорошо!

СКУЧНО, НО ПРАВДА:

Проще всего быть в форме, если увеличить свою физическую нагрузку (ходить на тренировку, пешком в школу, на танцы) и правильно питаться (газированные напитки, сахар и быструю еду=fastfood употреблять по возможности меньше).

Сексуальность как коктейль.

*ОК, ярлыки мы вешать не будем,
но хорошо бы знать понятия ...*

Асексуальный – это человек, который не чувствует сексуального очарования и не реагирует сексуально.

Бисексуальный (или би) – это человек, которого сексуально прельщают как мужчины, так и женщины (но не обязательно одновременно).

В **целибате** живёт человек, который решил отказаться от половой жизни.

Фетишист – это человек, которого сексуально возбуждает какая-то определённая мысль, действие или объект – например, прикосновение или запах латекса.

Пол означает быть мужчиной или женщиной. **Биологический пол** человека определён хромосомами (мельчайшие нитевидные образования, которые несут в себе гены). От генов зависит, какого мы пола и как выглядим. **Социальный пол** определён человеческими чувствами, культурой и рамками общества.

Гетеросексуальный (гетеро) – это человек, который чувствует сексуальное влечение к представителям противоположного пола.

Гомосексуальный – это человек, который чувствует сексуальное притяжение к человеку того же пола; **gay (гей)** обычно говорится по отношению к мужчине, которому нравятся мужчины (правда, иногда говорится гей и по отношению к гомосексуальным женщинам); **лесбиянками** называются женщины, которым нравятся женщины.

Трансгендеры – это люди, которые не желают жить в прирождённой половой роли, но также не желают точно и постоянно начать жить в роли противоположного пола, предпочитая остаться неопределёнными. Часто они комбинируют женственные и мужественные элементы, в результате чего некоторые люди принимают их за мужчин, а другие за женщин. Большинство из них не желает изменить свой биологический пол.

Транссексуал – это человек, который чувствует себя человеком противоположного пола. Обычно он или она также желает изменить свой биологический пол и навсегда стать противоположным полом. Транссексуальные люди могут быть как гетеро- так и гомосексуальными.

Трансвестит – это человек, довольный своим биологическим полом, которому нравится иногда переодеваться в одежду противоположного пола и играть роль противоположного пола. По большей части трансвеститы не желают изменить свой биологический пол и по сексуальным предпочтениям они могут быть гомо-, би- и гетеросексуальными.



ГОМОФОБИЯ

Злиться на кого-то из-за гомосексуальности, издеваться или дразнить или кого-то обзывать «педерастом» или «гомиком», так как он кажется дураком или невежей – это глупо и невежественно. Не делай этого!

Какой «коктейль» откроется в Тебе? Являешься ли Ты «мегабейб», которая обожает розовую одежду? Или Ты «настоящий мужчина», которому нравится наращивать мускулы?

Преобладающее большинство жителей мира остаётся между этими двумя крайностями.

Есть гетеросексуальные мужчины, которым нравится переодеваться в женщину, также много гетеросексуальных женщин ни разу не одевших платья. Разве мальчишеская девочка обязательно лесби? Или медсестра мужского пола – гей? А что думать о мальчике, которому нравится готовить? Или о девочке, которая любит футбол?

Стереотипы могут разрушить жизнь. Мудро отказаться от навешивания ярлыков и просто относиться ко всем людям с уважением.

СЕКСУАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ или **ВЛЕЧЕНИЕ** – это достаточно стабильное сексуальное предпочтение, которое по большей части проявляется в гетеро-, гомо- или бисексуальности. Своё сексуальное влечение можно выбирать так же, как и то, какой у тебя рост (низкий или высокий), чёрный Ты или белый. Ты просто такой/ая, какой/ая Ты есть.

Твоя сексуальность может изменяться в течение жизни. Дай себе время!





СИМПАТИЯ

ТЕСТ: Кого Ты бы выбрал/а своим лучшим другом или любимой/ым?

Если задать этот вопрос двадцати различным людям, то каждый из них даст разный ответ. Что из этого вытекает? У нас у всех различный вкус! Превосходно и чрезвычайно обнадёживающе, не правда ли?

Возможно, что на данном этапе жизни Тебе достаточно хороших друзей. Но может быть и так, что Ты думаешь о том, как создать близкие отношения с кем-то. Тебе может показаться, что Ты готов/а ко всему. Или Ты хочешь просто немного испытать новые вещи. Или, может быть, Ты вообще предпочитаешь пока не думать о сексе.

Возможно, что у Тебя есть фантазии, в которых главными героями являются люди, которых Ты практически не знаешь. Например, актёры фильмов. Учителя. Или же Твой/я лучший/ая друг/подруга.

Бунтующие в Твоём теле гормоны в одно мгновение могут заставить Тебя летать, в другое мгновение сокрушить или загнать в угол поплакать.

Не существует единственного правильного способа для развития сексуальности и отношений – точно также не существует единственного правильного партнёра или формы тела. Развитие отношений требует времени и сделанные ошибки учат, как действовать дальше.





ТЕСТ: Подходите ли вы друг другу?

1. Смотрит ли Твой/ая друг/подруга/любимая/ый на Тебя как на тупоголового, когда Ты доверяешь ему/ей свои самые сокровенные чувства?

Да Нет

2. Поддерживает ли он/она Тебя, когда Ты чувствуешь себя робко или неуверенно

Да Нет

3. Говорит ли он/она при других людях безобразные вещи о Тебе?

Да Нет

4. Можешь ли Ты вместе с ним/ней чувствовать себя по-настоящему свободно и смеяться?

Да Нет

5. Настаивает ли он/она, чтобы вы занялись сексом или другими вещами, которые Ты делать не хочешь?

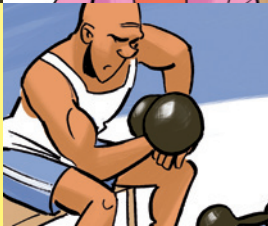
Да Нет

6. Боишься ли Ты, что в один прекрасный день он/она поймёт, какая/ой Ты есть на самом деле и тогда всё между вами закончится?

Да Нет

РЕЗУЛЬТАТЫ:

На самом ли деле Тебе необходимо, что бы мы сказали Тебе результаты этого теста? Отношения продолжают лучше всего тогда, когда создаёшь их с людьми, которым Ты на самом деле нравишься и кто уважает Тебя такой/им, какая/ой Ты есть на самом деле. Только ради того, что бы понравиться другим, можно легко перестараться и забыть **своё настоящее «я»** (и этот труд редко оправдывает себя)..



ЛЮБОВЬ

Как отличить любовь от влюблённости?

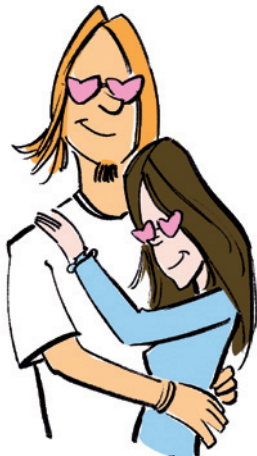
Влюблённость может быть всепоглощающим, изнуряющим и часто просто нереалистичным чувством. Объект Твоей страсти может и не знать о Тебе или Твоих чувствах. Из влюблённости может получиться любовь в том случае, если она станет настоящей – если Ты говоришь другому человеку о своих чувствах и получается, что он/она чувствует то же самое.

Как создать отношения?

Если у Тебя не получается в течение какого-то времени с кем-то создать отношения, то помни, что Ты не должен/должна делать ничего такого, чего делать не хочешь. Ты являешься неповторимой/ым и ценной/ым именно такой/им, какая/ой Ты есть. Только оставшись самим собой, Ты начнёшь понастоящему кому-то нравиться. До того, пока это случится, у Тебя есть возможность наслаждаться свободой. Используй свободное время для себя и посвети его своему развитию!

Могут ли мальчик и девочка быть просто друзьями?

Да. Это возможно. Так случается довольно часто. Иногда получается, что дружба перерастает в любовь, но не всегда. Дружба это особенная ценность. И она совсем не хуже любви.



Почему говорят, что влюблённые смотрят на мир через «розовые очки»?

Влюблённый человек видит окружающее через призму своих сильных чувств. В таком состоянии тяжело критически оценивать ситуацию, опасность или другого человека. Именно поэтому, скорее всего, не совсем разумно с влюблённой головой принимать серьёзные решения, как, например, то, начинать ли сексуальную жизнь.



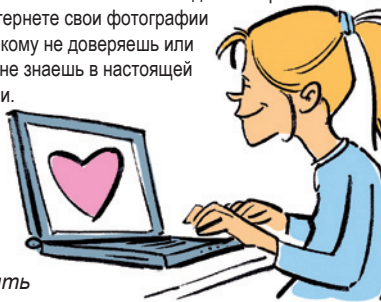
Как я пойму, что он/она любит меня?

Никогда нельзя знать. Чувства другого человека невозможно знать, как свои. Люди выражают свои чувства по-разному – какой-то мальчик не дарит девочке цветы, а зовёт её посмотреть спортивные соревнования, какая-то девочка звонит мальчику по пять раз в день, что бы спросить: «Что делаешь?». Единственный способ получить определённости – это поговорить друг с другом о чувствах.



В чате я познакомилась/ся с парнем/девушкой и, кажется, влюбилась/ся. Что теперь делать?

Познакомиться с кем-то в интернете достаточно обычное дело, а вот встретиться с интернетным знакомым может быть достаточно опасно. Всегда бери с собой какого-нибудь друга/подругу, если идёшь на встречу. Скажи ещё кому-нибудь (желательно какому-нибудь взрослому), где и с кем Ты встречаешься. Договорись, что бы встреча происходила в открытом месте. Не доверяй старшим людям, которые хотят познакомиться с подростками. Не садись в незнакомую машину. Доверяй своему внутреннему чувству. Если что-то кажется Тебе подозрительным, то уйди сразу, как только сможешь. Не волнуйся, что Твоё поведение может показаться нелепым, безопасность важнее. Никогда не отправляй в интернете свои фотографии тем, кому не доверяешь или кого не знаешь в настоящей жизни.



Можно ли пережить расставание?

Конечно можно, но никто не говорит, что это легко. При расставании или измене найди поддержку у людей, которые Тебя любят – это Твоя семья и друзья. Расставания и отказы – это часть жизни, и если Ты сумеешь чему-то научиться из своего опыта, то в каждых последующих отношениях будешь только умнее и сильнее.



ЧТО ЗНАЧИТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?

Занятие сексом охватывает все действия, которые в Тебе и Твоём партнёре вызывают сексуальное возбуждение. Это не только введение пениса во влагалище. Сексуальное возбуждение друг друга может означать разговоры и флирт, поцелуи, взгляды друг на друга, прикосновения и ласки, раздевания и надевание презерватива.

Как я пойму, что готов/а заниматься сексом?

Задай себе следующие вопросы:

- Хочешь ли Ты заниматься сексом (Ты сам/а, а не исполняя желания кого-то другого)?
- Нравится ли Тебе Твой партнёр, доверяешь ли Ты ему/ей и уважаешь ли его/её?
- Готов/а ли Ты взять на себя ответственность и заниматься безопасным сексом (т.е. использовать презерватив)?
- Готов/а ли Ты к возможному шторму чувств, если Тебе откажут или бросят.

Никому не позволяй принуждать себя к сексу и не подвергай своё будущее опасности, занимаясь сексом без защитных средств!

Можно ли говорить «нет»?

То, что Ты знаешь о сексе, не значит, что Ты непременно должен/на заниматься сексом. Не делай ничего того, чего Ты сам/а делать не хочешь и не заставляй кого-нибудь другого делать что-нибудь против желания.

Помни, что Ты всегда можешь изменить свои чувства. Даже тогда, когда вы уже начали заниматься сексом, у Тебя есть право остановиться, если Ты этого не хочешь. Если Ты с кем-то один раз занимался/лась сексом, то это не значит, что Ты должен/на сделать это снова.

Может быть, Ты боишься, что на Твоё «нет» людиотреагируют недовольством, но в любом случае это лучше, чем Ты сделаешь то, о чём впоследствии пожалеешь.

АТЬСЯ СЕКСОМ?

Если Ты говоришь «нет», то это значит:

- Ты не желаешь сексуальных отношений или полового контакта в этот момент, с этим партнёром или при данных обстоятельствах. В любом случае Твоё решение - «нет» и у Тебя есть право остаться при нём.
- Ты решил/а и желаешь, что бы Твоё решение уважали, Тебе не стыдно за свои мысли и чувства.
- Ты очень смелый/ая – сказать «нет» тяжелее, чем согласиться, так как надо быть полностью уверенным/ой в своей позиции.

Говорить о своих желаниях

Иногда партнёрам тяжело говорить между собой – например, об использовании презерватива или о том, что возбуждает каждого. Иногда тяжело потому, что мы точно не знаем о своих желаниях или считаем потребности партнёра более важными, чем свои. И часто оставляем неоткрытыми свои желания из страха, что нам сделают больно, отвергнут, высмеют или проигнорируют, но чем больше вещей остаётся невысказанными, тем больше растёт возмущение и тем тяжелее становится говорить. Подумай о том, чего Ты желаешь и как об этом сказать! Люди, которые не способны уважать Твои потребности, не достойны Твоего времени и внимания!

КАК ЗАЩИТИТЬ

Определённое поведение не разрешено ни при каких обстоятельствах.

Например, нельзя:

- Обманывать или использовать кого-то в своих интересах.
- Говорить «нет» так, что это значит «да».
- Заставлять кого-то, что бы достичь своих желаний.
- Угрожать кому-то всё равно, каким способом.

Подумай своей головой, чтобы понять, где проходит граница между разрешённым и запрещённым поведением. Разве то, что происходит, ставит Тебя (или кого-то ещё) в нехорошую или неприятную ситуацию? Это больно? Опасно? Противозаконно? Или просто глупо? Можно ли в результате этого забеременеть? Заработать болезнь? Боишься ли Ты, что если чего-то не сделаешь, то Тебя высмеют? Считается, что Ты глупый/ая? Ты никому не нравишься?

Верь в себя! Если кто-то пытается Тебя опорочить из-за того, что Ты делаешь, говоришь, носишь, любишь, то отправь его/её туда, куда надо!



ВСЁ ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОТИВОЗАКОННЫМ:

- **ИЗНАСИЛОВАНИЕ НА СВИДАНИИ** (date rape – англ.яз.) - секс против желания на встрече или на празднике, когда часто используется алкоголь или наркотики для уменьшения сопротивления жертвы.
- **ГРУМИНГ** – это когда взрослый пытается завоевать доверие подростка с целью использования его для секса. Может происходить в интернете, через СМС, телефонные разговоры или во время реальной встречи.
- **ИНЦЕСТ** – сексуальное действие или половой контакт между членами семьи. Часто инцест означает сексуальное насилие (например, со стороны отца по отношению к ребёнку).
- **НАСИЛИЕ** – секс, который происходит с кем-то (всё равно, с мужчиной или женщиной) без его/её согласия.
- **ТРАВЛЯ** – кого-то толкают, бьют, издеваются или делают дураком. Это может вызывать страх и бессилие. Никто не должен соглашаться с этим! Если Ты заметишь издевательство, то дай знать об этом! Если издеваются над Тобой, то расскажи об этом кому-нибудь – родителям, учителю, врачу или полиции. Позвони на телефон доверия. Напиши хотя бы письмо, если не можешь рассказать об этом. В любом случае не мучайся молча!



СЕБЯ...

ПОМОГИТЕ! Несколько напитков – и я не в состоянии ни от чего отказаться!

Пьяным людям занятие сексом может показаться хорошей идеей, но если Ты не владеешь ситуацией, то есть реальная опасность попасть в беду. В одном опроснике выяснилось, что треть 15-19-летних девочек и более четверти мальчиков жалели, что занимались сексом на пьяную голову.

СПИСОК ТОГО, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТО БЫ ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР В ГОРОДЕ БЕЗОПАСНО:

- Скажи кому-нибудь, куда Ты собираешься пойти!
- Держи телефон заряженным и включенным!
- Возвращайся домой вместе с друзьями!
- Продумай заранее, как Ты доберёшься домой и отложи для этого достаточно денег.
- Посмотри, есть ли у Тебя телефон надёжной фирмы такси.
- Договорись с друзьями о сигнале, который вы будете использовать при проблемах (если кто-то начнёт приставать и т.д.).
- Возьми с собой презервативы, если есть хоть какая-то вероятность того, что вечер закончится сексом. Предварительно выучи, как правильно использовать презерватив!

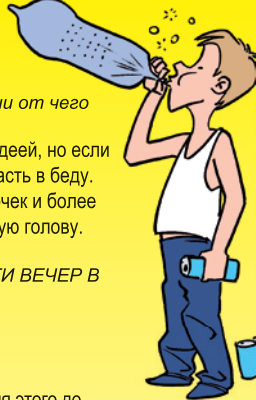
Безопасный секс помогает уменьшить риск беременности и заражения болезнями, передающимися половым путём. Использование презерватива – это самый важный поступок, чтобы избежать заражения половыми болезнями и их распространения.

В случае если презерватив порвался или не использовался, а также не использовались другие противозачаточные средства, то девочка может принять таблетки первой помощи после полового контакта – чем раньше, тем лучше, но не позднее, чем через 72 часа. Таблетки первой помощи или **SOS-пили** можно купить в аптеке без рецепта. Внимательно прочитай инфолисток лекарства!

Не забывай, что забеременеть можно в течение каждого полового акта.

Также тогда, когда:

- использовался презерватив, но он порвался или соскользнул;
- сперма попала на внешние половые органы;
- половой акт происходил по-другому или в другой позе (стоя, сзади, в воде и т.д.);
- один или каждый из партнёров не получил оргазма;
- занятие сексом было впервые для одного или обоих партнёров;
- партнёры занимались сексом во время менструации;
- пенис вынули из влагалища до семяизвержения;
- у девочки менструации ещё не начались.



У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО БЫТЬ
ЗАЩИЩЁННЫМ, ЛЮБИМЫМ
И ЗДОРОВЫМ

Контакты Молодежных консульта- ционных центров:

ТАЛЛИНН	Суур-Амеэрика 18А		тел: 666 5123
	Сыле 23		тел: 666 5810
	Харидузе 6		тел: 1900
ТАРТУ	Вакзали 17		тел: 744 2086
КЯРДЛА	Уус 26	I этаж	тел: 462 2546
ЙЫХВИ	Яама 34	кабинет 4	тел: 337 5875
НАРВА	Хайгла 6		тел: 357 7000
ПЯРНУ	Мальмё 19		тел: 444 5362
ПАЙДЕ	Тийги 8		тел: 384 8132
ВИЛЬЯНДИ	Уездная больница		тел: 435 2076
ХААПСАЛУ	Ваба 6		тел: 472 5815
РАПЛА	Койду 23		тел: 485 6263
ЭЛЬВА	Супельранна 21		тел: 737 0300
ПЫЛЬВА	Уус 2		тел: 799 9164
КУРЕССААРЕ	Кауба 19		тел: 453 3382
ЙЫГЕВА	Айа 31-46		тел: 772 2223
РАКВЕРЕ	Тулевику 4		тел: 322 3232
ВАЛГА	Пеэтри 2	II этаж	тел: 766 5160
ОТЕПЯ	Тарту мнт 2	II этаж	тел: 766 8568

Таллиннская Клиника Сексуального Здоровья

Таллинн, Суур-Амеэрика 18а, тел. 666 5123

Консультирование по интернету в области сексу-
ального здоровья www.amor.ee.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

WWW.AMOR.EE
WWW.HIV.EE
WWW.NARKO.EE

- У Тебя есть право:
- ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СЕКСУАЛЬНОСТИ
 - ОТКРЫВАТЬ и ВЫРАЖАТЬ свою сексуальность, не боясь оценивания
 - ОТКАЗАТЬСЯ от секса, которого Ты не хочешь
 - получать КАЧЕСТВЕННЫЕ услуги в области сексуального здоровья
 - НА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
 - Самому/самой решать вопросы, которые касаются Твоей сексуальности

© Эстонский Союз Сексуального Здоровья 2011. Данный материал составлен на основе переработанной и адаптированной брошюры Английского Союза Планирования Семьи «Любовь, секс, отношения».