

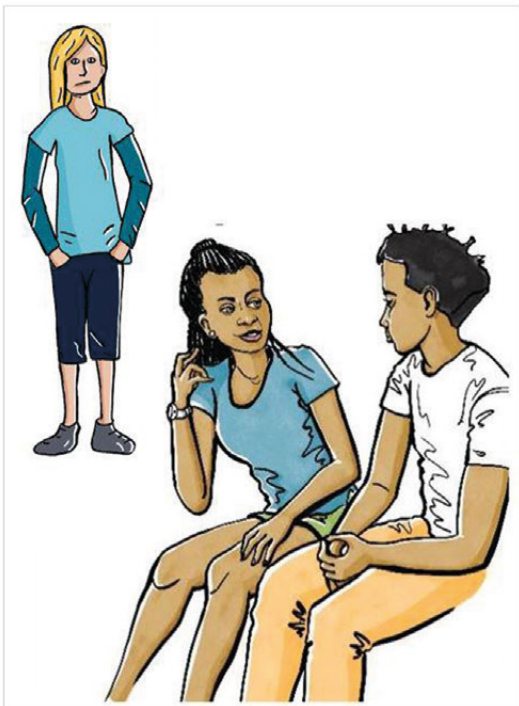


**A fi îndrăgostit
și dragostea**

Când ești îndrăgostit, este un sentiment copleșitor. O mulțime de substanțe chimice își modifică concentrația în organism și în creier. De exemplu, nivelul de adrenalină crește, iar acest lucru mărește pulsul. Ritmul crescut al bătăilor inimii este motivul pentru care simbolizăm dragostea prin inimi și descriem dragostea neîmpărtășită prin durere de inimă sau o inimă frântă. Când suntem îndrăgostiți, nivelul de dopamină și de serotonină este, de asemenea, crescut. Acest lucru provoacă un sentiment de fericire și dorința de a fi cât mai aproape posibil de persoana de care ești îndrăgostit(ă). Atunci când ești îndrăgostit, pot fi percepute senzații fizice puternice (de exemplu, palpitații, tremor la nivelul genunchilor, senzația de dor sau celebrii „fluturi în stomac”). Într-o relație, îndrăgostirea este prima fază, care, după o perioadă, fie se transformă în dragoste, fie se termină. Dragostea se manifestă mai puțin prin reacții fizice și mai mult prin emoții: respectul, aprecierea, sinceritatea, încrederea și intimitatea sunt componente esențiale ale dragostei.

Cunoști sentimentul de îndrăgostire? Ai simțit acest lucru și la nivel fizic? Cum a fost când acest sentiment de îndrăgostire s-a sfârșit?





Gelozia

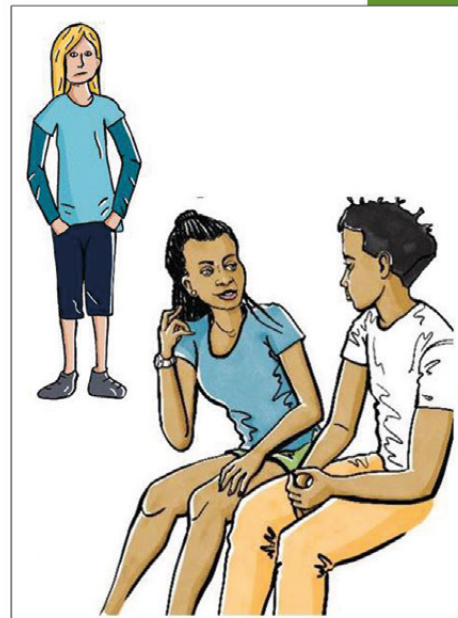
Gelozia este un sentiment foarte dureros. Aceasta apare atunci când crezi că persoana pe care o iubești acordă mai multă atenție, dragoste sau afecțiune altei persoane decât ție. Gelozia este caracterizată de dezamăgire, durere și o teamă puternică de pierdere. Adesea este un semn al propriilor temeri și nesiguranțe. Gelozia duce la îndoiala față de sine, dar și față de dragostea celeilalte persoane și împiedică construirea încrederii. Din teama de pierdere se ajunge adesea la un comportament de control și posesivitate, de exemplu, persoana iubită nu mai are voie să se întâlnească cu prietenii sau prietenele, sunt controlate rețelele de socializare și mesajele sau partenerul este spionat. Gelozia poate pune multă presiune asupra relației și poate duce chiar la pierderea de care te temi atât de mult!

Pentru a depăși sentimentul puternic de gelozie, este important să înțelegem clar faptul că motivele pentru gelozie se află în noi înșine și nu în partener sau parteneră. Pentru a depăși gelozia, trebuie să ne conștientizăm părțile pozitive și să ne considerăm demni de iubire. Atunci putem, de asemenea, să credem în partenerii noștri și să construim încredere.

Ai fost vreodată gelos/geloasă?

Cum a fost afectată relația ta de această gelozie?

Ai reușit să treci peste gelozie?





Frustrarea

Frustrarea apare din experiențele în care te confrunți cu refuz, dezamăgire și eșec. În psihologie se vorbește despre un sentiment de dezamăgire și neputință. Modul în care reacționăm la evenimentele negative nedorite diferă de la o persoană la alta. Unii sunt nervoși, furioși sau triști. Deși este foarte dificil să faci față sentimentelor negative și să suporti frustrarea, merită să exersezi autocontrolul! Asta înseamnă să înduri sentimentele fără a deveni abuziv din punct de vedere emoțional sau a renunța. Pe măsură ce perseverența și răbdarea devin mai puternice, stresul se reduce. O altă strategie de a gestiona frustrările este de a găsi forme de exprimare prin care nimeni nu este rănit sau insultat, de exemplu, prin pictură, muzică sau sport.

Ai observat cum gestionează alte persoane sentimentele negative și frustrarea? Ce anume ți-a atras atenția?

Ce strategii folosești pentru a gestiona sentimentele negative?



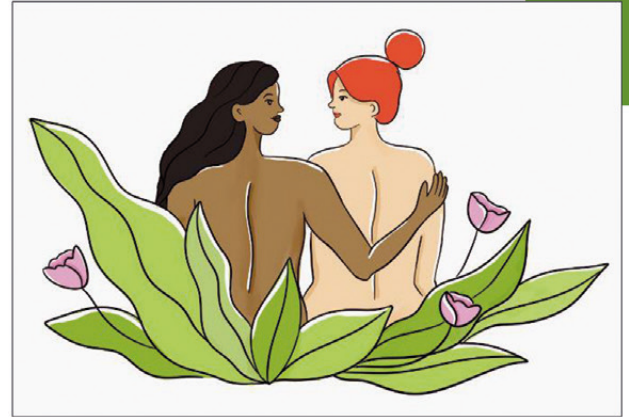


Intimitatea

Intimitatea este o stare profundă de familiaritate între oameni. Când se gândesc la intimitate, majoritatea oamenilor se gândesc la relații de natură sexuală și la actul sexual. Însă aceasta este numai o mică parte a intimității. Cea mai mare parte este reprezentată de intimitatea emoțională. Pentru aceasta, încrederea, deschiderea, coeziunea și sinceritatea joacă un rol important. Această legătură strânsă necesită timp pentru a se dezvolta și apare într-o relație pe măsură ce crește încrederea.

Aceasta include, de asemenea, disponibilitatea de a vă deschide unul față de celălalt și de a discuta despre subiecte pe care nu dorești să le discuți cu nimeni altcineva. Pentru a stimula intimitatea, poți discuta cu partenerul tău sau partenera ta și vă puteți adresa reciproc întrebări, chiar și despre subiecte foarte personale și intime. De exemplu: Cum a fost să crești în familia ta? Ce îți dorești de la viitor? Care sunt temerile tale? Ce înseamnă pentru tine o relație perfectă?

Unii terapeuți sexuali afirmă că intimitatea este cel mai important ingredient pentru o viață sexuală bună. Dar chiar și privirile, atingerea simplă și tandrețea pot exprima, de asemenea, o familiaritate specială unul față de celălalt. Intimitatea emoțională poate fi trăită în orice relație. Indiferent dacă este vorba despre o relație de parteneriat, de prietenie sau de rudenie.



JA? NEIN?

JEIN!!!

**Sentimentele
contradictorii**

JA? NEIN?

JEIN!!!

Mai ales primele relații romantice sunt pline de noi aventuri. Cu toate acestea, anticiparea și perspectiva unor noi experiențe pot fi însoțite și de mari nesiguranțe. Acest lucru se întâmplă deoarece nu este deloc ușor să împarți sentimentele în plăcute și neplăcute. Uneori sunt cumva amândouă în același timp. De asemenea, apropierea și atingerile fizice te pot face pe de o parte să te simți bine, dar pe de altă parte să nu te simți confortabil. Vorbește despre asta cu partenerul tău sau cu partenera ta!

Să vorbești despre dorințele și concepțiile legate de sexualitate, dar și despre ceea ce nu îți place sau nu îți dorești, este pentru mulți cel mai greu exercițiu într-o relație de cuplu. Cu cât trece mai mult timp fără să vorbești despre subiecte „delicate”, cu atât mai greu va fi să le aduci în discuție! Depune un efort pentru a face acest lucru de la început, astfel vei putea înțelege mai bine ce se întâmplă în mintea celeilalte persoane și ce așteptări are. Astfel, dorințele și nevoile devin mai clare, puteți acorda atenție și face compromisuri și vă puteți consolida în continuare încrederea reciprocă.



Responsabilita

Să îți asumi responsabilitatea înseamnă să îți iei un angajament pentru o anumită cauză și să te asiguri că sarcinile sunt îndeplinite cu conștiinciozitate și cu un rezultat bun. De asemenea, înseamnă să faci tot ce este necesar și corect pentru a nu cauza prejudicii sau să îți asumi responsabilitatea pentru ceea ce s-a întâmplat. De exemplu, tinerii în vârstă de 14 ani, având răspunderea penală aferentă vârstei, își asumă responsabilitatea de a se supune legii – dacă nu fac acest lucru, aceștia pot fi pedepsiți în conformitate cu legislația privind răspunderea penală a minorilor.

De asemenea, asumarea responsabilității față de societate face parte din procesul de maturizare. Acest lucru înseamnă să ne ajutăm unii pe alții atunci când este nevoie de ajutor și dăm dovadă de curaj civic. Când suntem într-o relație, ne asumăm responsabilitatea pentru partener sau parteneră. Asta înseamnă să ne acordăm atenție, să ne tratăm cu respect, să facem compromisuri și să ne sprijinim reciproc. Cu toate acestea, responsabilitatea într-o relație înseamnă, de asemenea, să nu te uiți pe tine însuși.



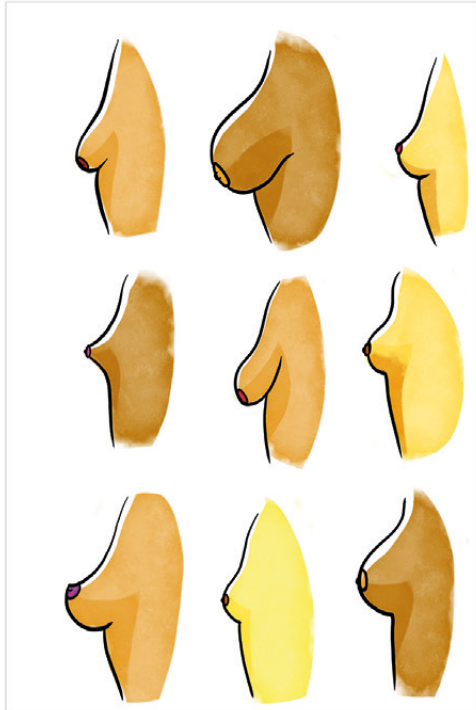


Standarde de frumusețe

Normele sau idealurile de frumusețe au o influență majoră asupra noastră. Cu toate acestea, în funcție de epocă, regiune sau cultură, alte aspecte sunt considerate „frumoase”.

În epoca de piatră, burțile, fesele și sâni mari erau considerate frumoase (Venus de Willendorf), în timp ce în Egiptul antic corpurile atletice și zvelte erau considerate frumoase. În Evul Mediu erau dezirabile naturalețea și discreția. Era la modă fruntea înaltă, ceea ce a dus la smulgerea firelor de păr de la nivelul frunții. Începând cu Renașterea, formele voluptoase erau considerate atrăgătoare la bărbați și se foloseau pernuțe pentru șolduri și gambe. La femei era la modă o talie îngustă și se purtau corsete strâmte. Păr scurt, păr lung, sâni mici sau mari, dolofane, musculoase sau foarte suple, cu mult machiaj sau deloc: spiritul vremii, moda și publicitatea ne modelează imaginea corpului ideal. Unele persoane depun eforturi majore pentru a se conforma acestor imagini. Acest lucru poate duce până la operații estetice sau afecțiuni grave. În ziua de astăzi, din ce în ce mai multe persoane refuză să accepte această presiune din partea modei și a publicității. Această mișcare se numește „pozitivitate corporală” și celebrează diversitatea și unicitatea oamenilor.



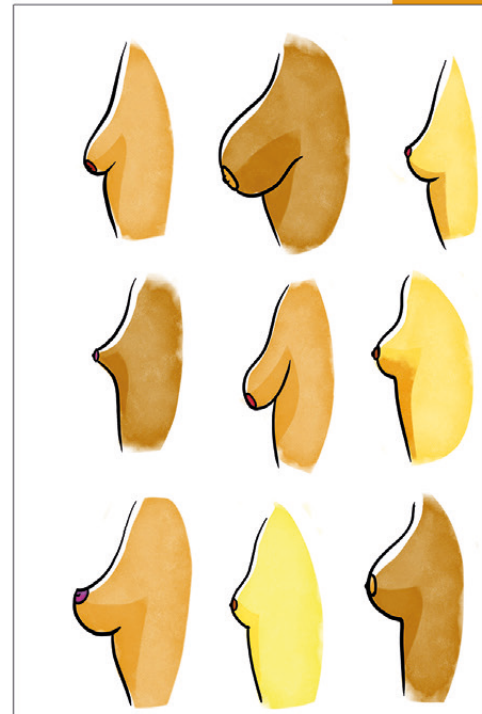


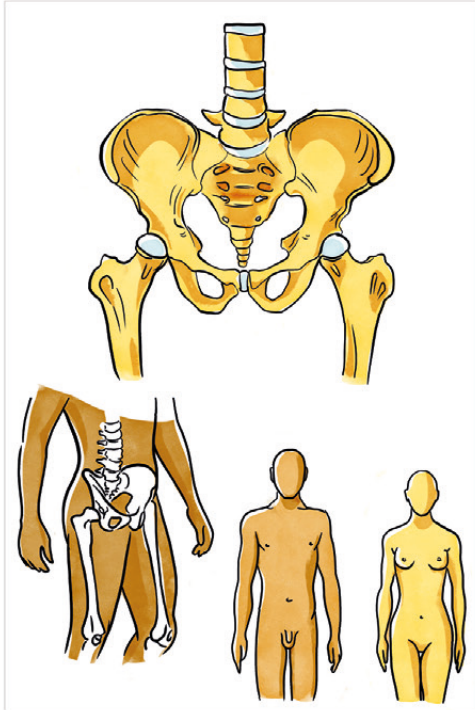
Sâni

La fete, sânii se dezvoltă din cauza modificărilor hormonale din timpul pubertății. În această perioadă sânii devin mai mari și își schimbă forma.

Adesea, unul dintre sâni crește puțin mai repede decât celălalt, însă acest lucru se echilibrează pe parcursul dezvoltării. De asemenea, aceștia devin mai sensibili. De asemenea, pieptul băieților se poate schimba pentru o anumită perioadă de timp în timpul pubertății și poate deveni mai sensibil, dar de obicei revine la normal.

Sânii feminini sunt compuși din țesut adipos și conjunctiv, precum și din glanda mamară. La femeile care alăptează, glanda mamară secretă lapte matern prin canale fine situate deasupra mamelonului. Sânii au dimensiuni și forme diferite, ceea ce este perfect normal și depinde de factori genetici și de cantitatea de țesut adipos și conjunctiv. Greutatea, vârsta, fluctuațiile hormonale din timpul ciclului menstrual sau al sarcinii și sportul pot influența, de asemenea, aspectul sânilor. Inclusiv mameloanele pot avea un aspect foarte diferit.

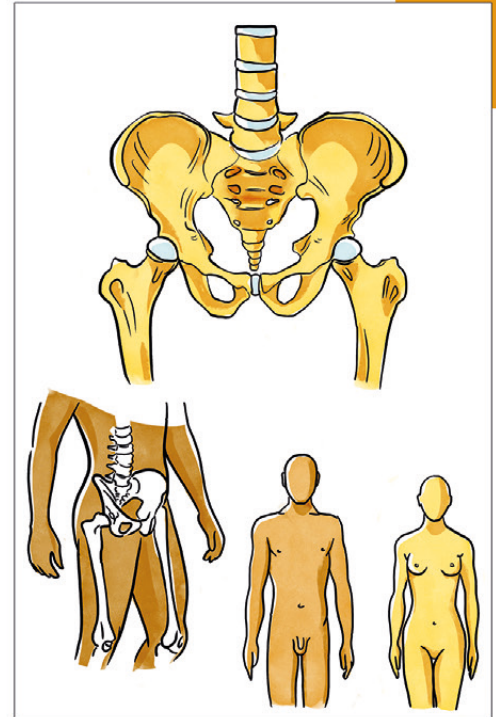


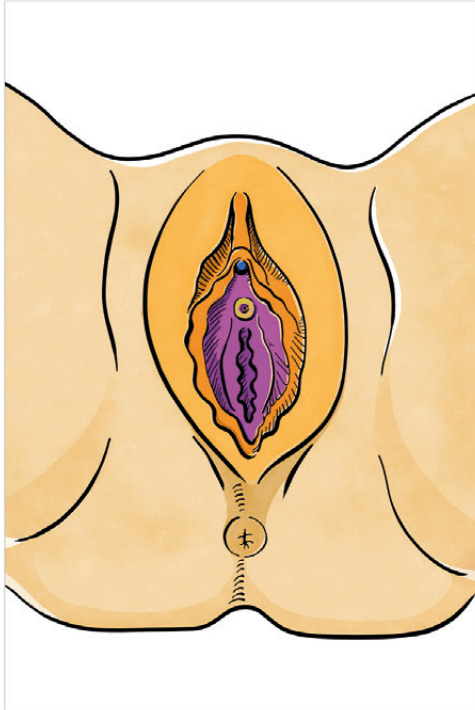


Pelvisul

Pelvisul este un cerc osos format din cele două oase ale șoldului și osul sacral. În mod ideal, acesta asigură o postură verticală și o poziție sigură a corpului. Acesta formează centrul organismului.

O sarcină importantă a acestuia este distribuirea uniformă a greutateii corpului de la coloana vertebrală la cele două oase femurale. Planșeul muscular care închide cavitatea abdominală și organele pelviene ca o podea, de jos, se numește podea pelviană. Podeaua pelviană susține organele interne. Prin încordare, aceasta asigură funcționarea sfincterelor vezicii urinare și intestinale și contribuie la o experiență sexuală plăcută. La femei, pelvisul și excavația pelvină sunt mai late. Acest lucru este necesar pentru nașterea unui copil. La bărbați, pelvisul este mai alungit și mai îngust.



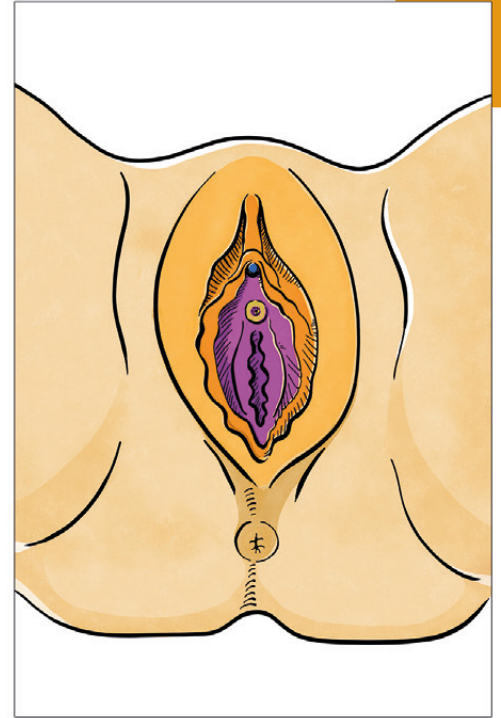


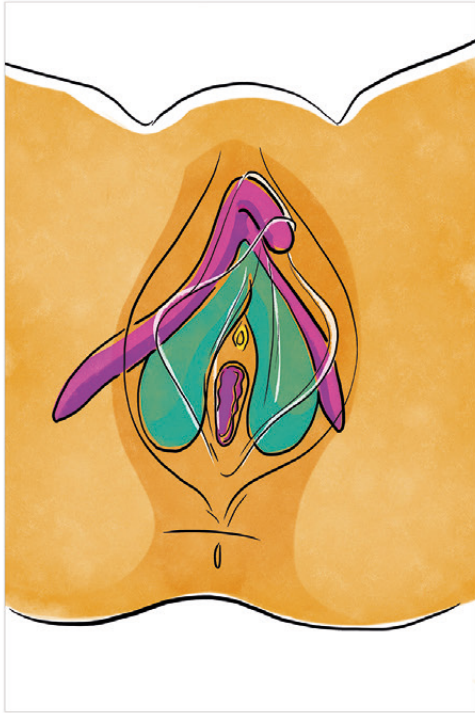
Vulva

În timpul pubertății, corpul feminin se schimbă. Hormonul sexual numit estrogen determină creșterea și maturizarea organelor sexuale.

La nivelul pubisului și în jurul buzelor exterioare ale vulvei începe să crească păr, la unele fete mai devreme, la altele mai târziu. Acesta se numește păr intim. Vulva se mărește, buzele vulvei, himenul și peretele vaginal devin mai mari și mai puternice. Inclusiv pielea buzelor vulvei și cea din jurul vulvei își schimbă culoarea, devenind, de obicei, mai închise la culoare.

În jurul vârstei de 13 ani (la unele fete mai devreme, la altele mai târziu) apare prima menstruație. Din acest moment se vorbește despre „maturitate sexuală”; acum corpul feminin este pregătit să susțină o sarcină și să nască un copil.



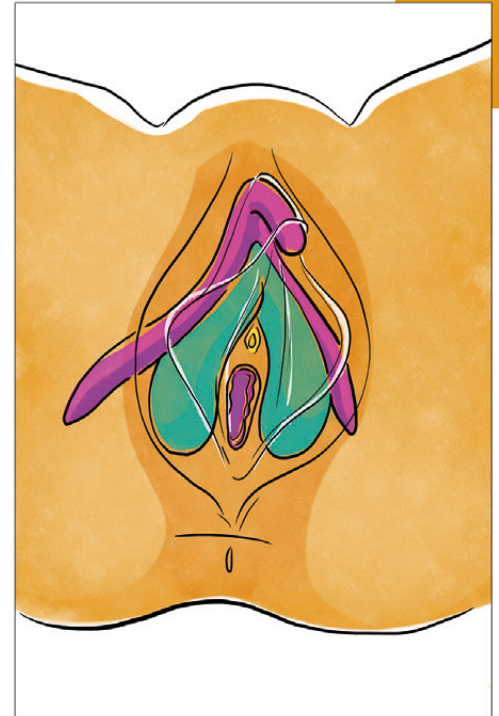


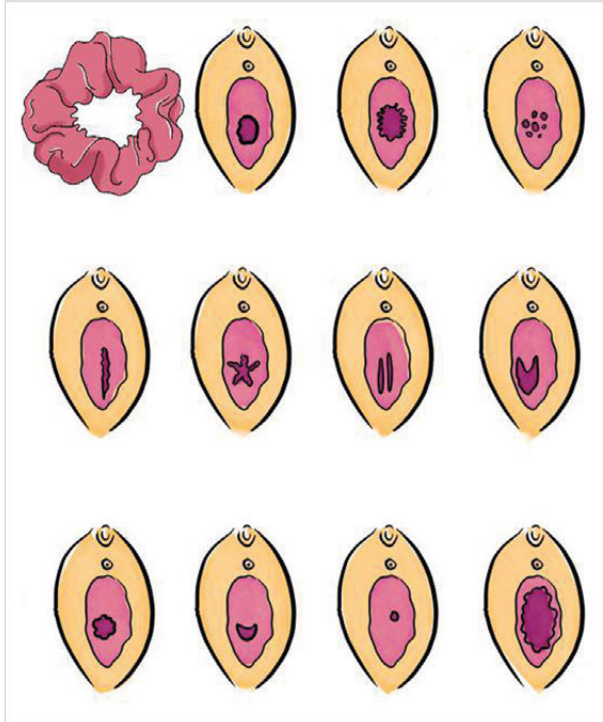
Clitorisul

Clitorisul este un organ cu o dimensiune de aproximativ 10 cm și este responsabil exclusiv de senzația de plăcere. Doar o parte mică a clitorisului, glandul clitoridian, de mărimea unui bob de mazăre, este vizibilă din exterior. Acest vârf mic al clitorisului se află între buzele interioare ale vulvei, deasupra orificiului vaginal și uretrei.

Acesta este foarte sensibil și este protejat de un prepuț clitoridian subțire. Atingerea acestuia poate fi foarte confortabilă și plăcută. Cea mai mare parte a clitorisului (corpul clitorisului, cele două laturi și cei doi corpi cavernoși) se află în interiorul corpului. În timpul excitației sexuale, corpii cavernoși se umplu cu sânge.

Multe părți ale clitorisului sunt similare cu cele ale penisului. Penisul și clitorisul provin din același țesut embrionar. Începând cu a 8-a săptămână de sarcină, același țesut se dezvoltă fie în penis, dacă bebelușul este băiat, fie în clitoris, dacă bebelușul este fată. Uneori acest lucru nu este clar; atunci este vorba despre intersexualitate.

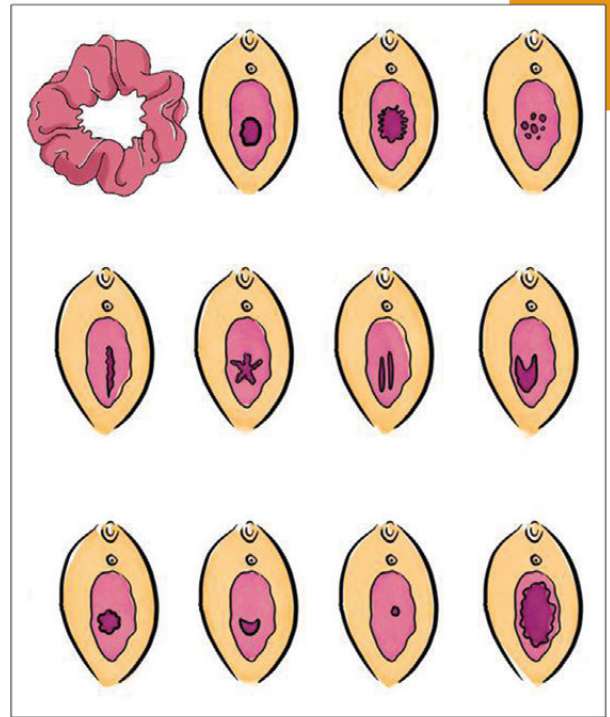


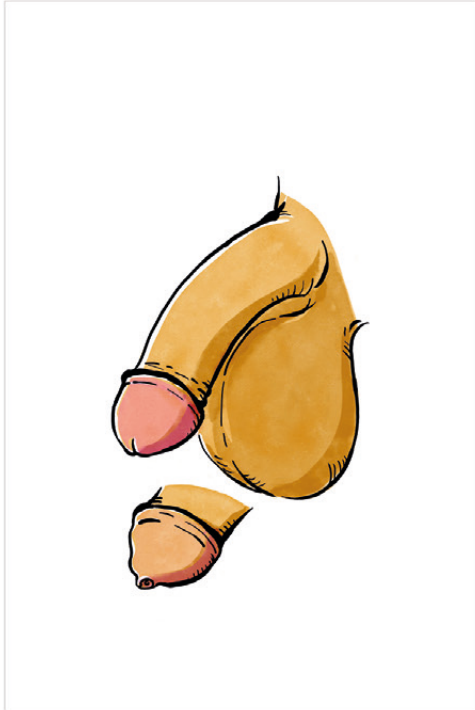


**Himenul sau
membrana
virginității**

Himenul este un inel de țesut foarte elastic și flexibil la intrarea în vagin. Unii oameni îi spun membrana virginității. Există mai multe forme de himen, fiecare dintre ele fiind diferită. În sens figurat, te poți gândi la himen ca la un scrunchie (un elastic de păr din material textil).

Unele femei se nasc fără himen. Multe persoane cred că acest inel de țesut se poate rupe, de exemplu, la introducerea unui tampon în vagin sau atunci când are loc un act sexual. Dar pentru că himenul nu este închis, deoarece secrețiile vaginale și sângele menstrual trebuie să iasă și deoarece este foarte moale și elastic, acest lucru înseamnă că acesta nu este afectat de un tampon sau de actul sexual. Rupturile mici se vindecă în scurt timp, fără cicatrici. 4 din 5 fete nu prezintă durere sau sângerare în timpul primului lor act sexual. Nu se poate deduce după himen dacă o femeie a întreținut deja relații sexuale.

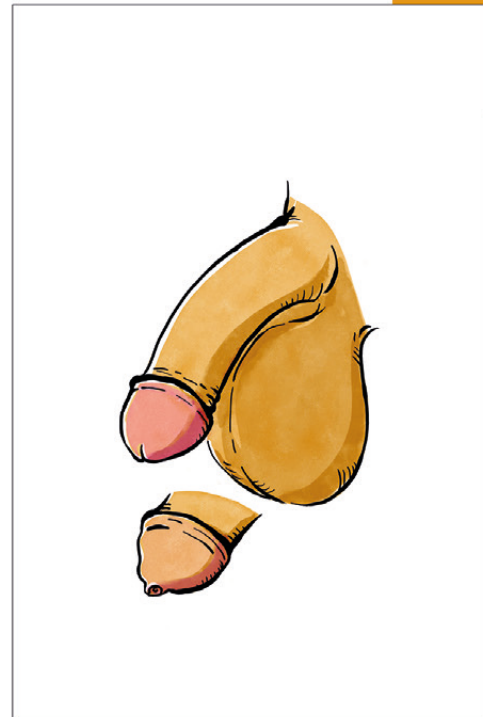


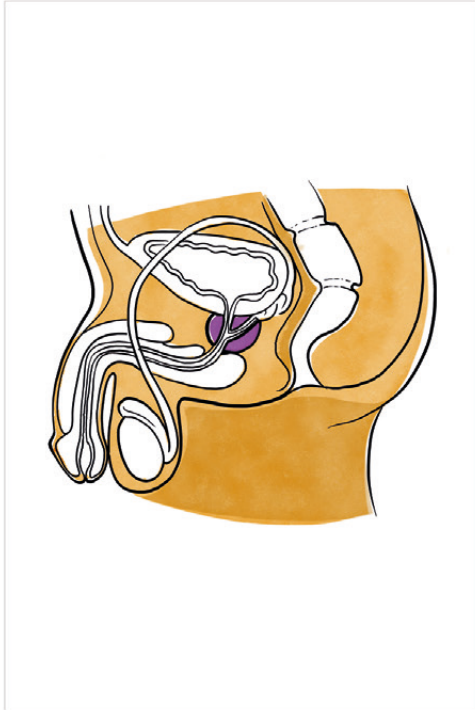


Penisul

În timpul pubertății, corpul masculin se schimbă. Pe măsură ce întregul corp crește, la fel se întâmplă și cu penisul și testiculele. Lungimea și lățimea penisului variază foarte mult. Există penisuri lungi, scurte, groase, subțiri, strâmbe și drepte. Forma penisului nu contează în ceea ce privește calitatea actului sexual.

De asemenea, începe să crească păr pe scrot și în jurul penisului. Acesta se numește păr intim. Câteodată, acesta ajunge până la ombilic. Pielea scrotului devine, de obicei, puțin mai închisă la culoare în timpul pubertății. În timpul excitației sexuale, corpii cavernoși din penis se umplu cu sânge, iar penisul devine rigid. Aceasta se numește erecție. Cu toate acestea, erecția poate avea loc și spontan, fără excitație sexuală.

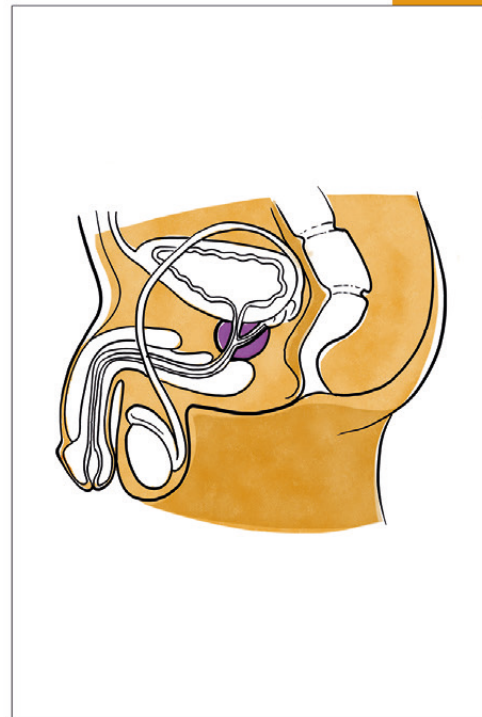


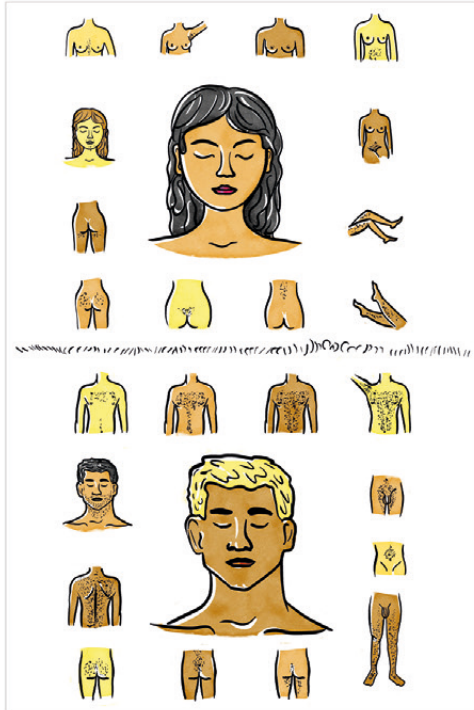


Prostata

Prostata se numără printre organele genitale interne masculine. Aceasta se află direct sub vezica urinară și este cam de mărimea unei castane. Aceasta se mai numește și glanda prostatică. Principala sarcină a prostatei este de a produce lichid seminal.

De asemenea, prostata controlează când este liberă calea pentru spermatozoizi și când pentru urină. Aceasta începe să funcționeze abia la pubertate, sub influența hormonilor sexuali masculini. Cel mai important hormon sexual este testosteronul. Acest hormon sexual este produs în principal în testicule. Secreția prostatei este importantă pentru caracterul fertil al spermiiilor. Fără prostată, bărbatul nu este fertil.



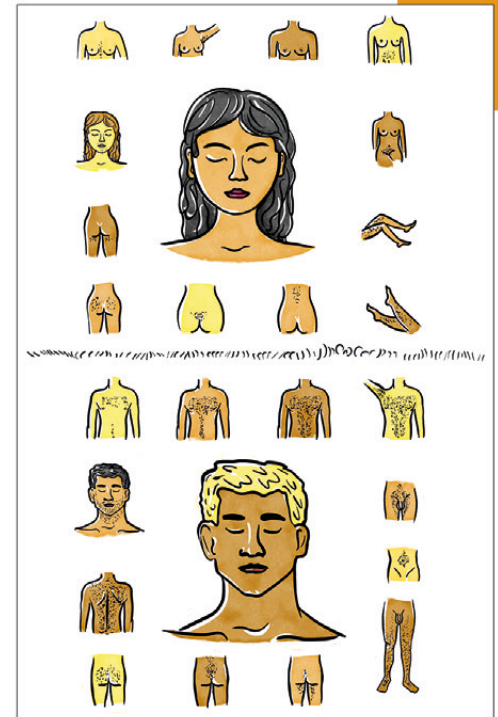


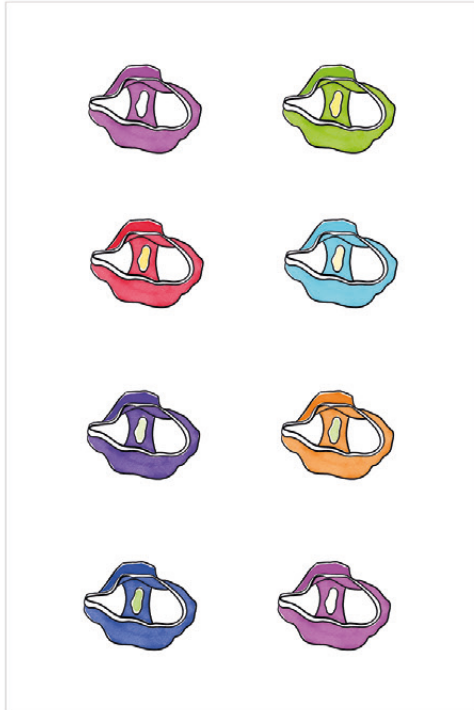
Părul corporal

Datorită hormonilor sexuali masculini (androgeni), părul corporal începe să crească în timpul pubertății. De exemplu, la nivelul axilelor sau între fese. Părul de pe picioare și brațe poate deveni, de asemenea, mai gros și mai închis la culoare, la fel ca și sprâncenele.

Băieților începe să le crească barba. Gradul de pilozitate corporală depinde de factorii genetici, de hormoni și de vârstă. Inițial, părul corporal avea rolul de a intensifica mirosurile ca feromoni și de a reduce frecarea la nivelul axilelor. Unele persoane se rad sau se epilează deoarece consideră că așa este mai igienic. Cu toate acestea, atunci când vine vorba de igienă și mirosul corporal, spălarea regulată este mult mai importantă decât numărul sau lungimea firelor de păr. Îndepărtarea acestora este mai mult o modă, care, de asemenea, se schimbă mereu.

De câțiva ani înapoi, există o mișcare puternică care militează împotriva îndepărtării părului corporal. Fiecare persoană ar trebui să poată decide singură dacă el sau ea găsește sau nu frumos părul de pe corp. Întreabă-ți părinții și bunicii cum stăteau lucrurile în tinerețea lor!

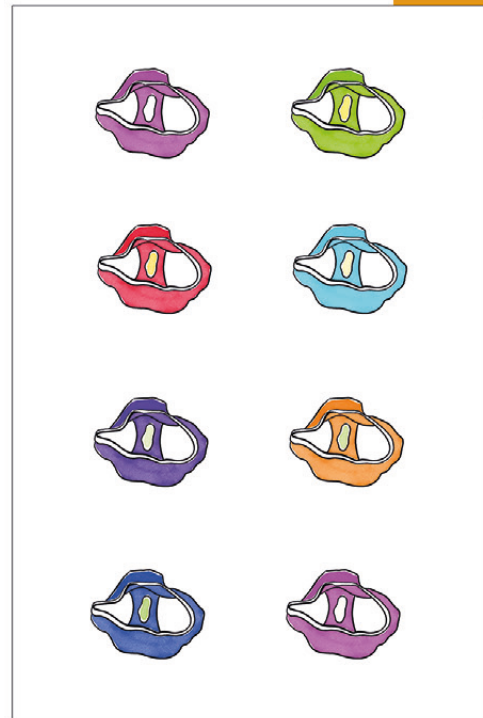


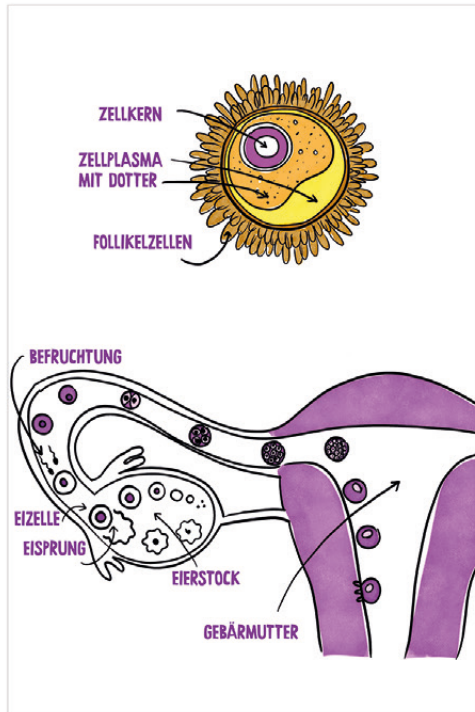


**Scurgerile
vaginale de
culoare albă**

Scurgerile vaginale de culoare albă sunt scurgeri sănătoase. Scurgerile vaginale de culoare albă la fete indică faptul că se aproprie prima menstruație. Atunci când fetele și femeile au deja menstruație, scurgerile vaginale de culoare albă apar în zilele în care nu apare sângele menstrual. Scurgerile vaginale de culoare albă își modifică culoarea și consistența în timpul ciclului. Acest lucru este, de asemenea, un indiciu al unei flore vaginale sănătoase. Aceasta constă în principal din diferite tipuri de bacterii lactice. Acestea protejează împotriva pătrunderii agenților patogeni și, prin urmare, împotriva infecțiilor.

Scurgerile vaginale de culoare albă sau mucusul cervical poate căpăta un aspect de cocoloașe în timpul fazei nefertile - asemănător brânzei proaspete. Aceasta este încă o variantă sănătoasă. O culoare ușor gălbuie este, de asemenea, complet normală. Dacă apar schimbări vizibile, de exemplu, dacă scurgerile au o culoare neobișnuită, miros urât sau provoacă mâncărimi, trebuie să te adresezi unui medic ginecolog. Este posibil ca o infecție să fi produs un dezechilibru la nivelul florei vaginale.



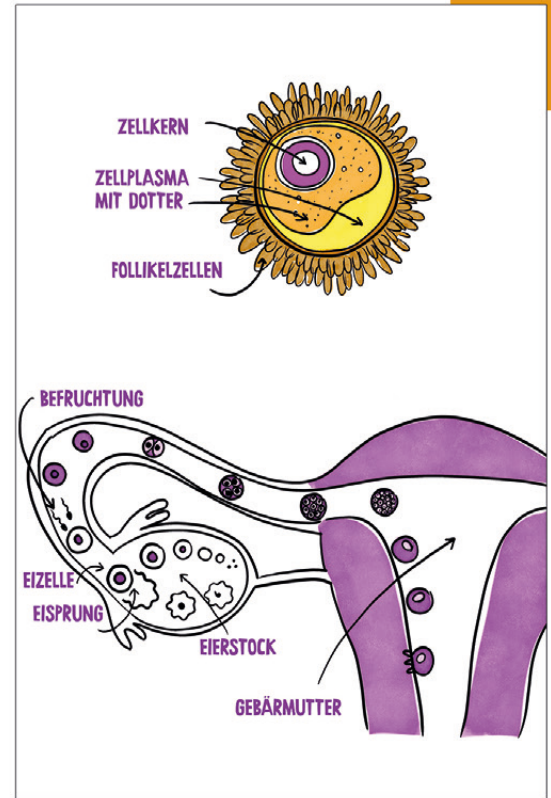


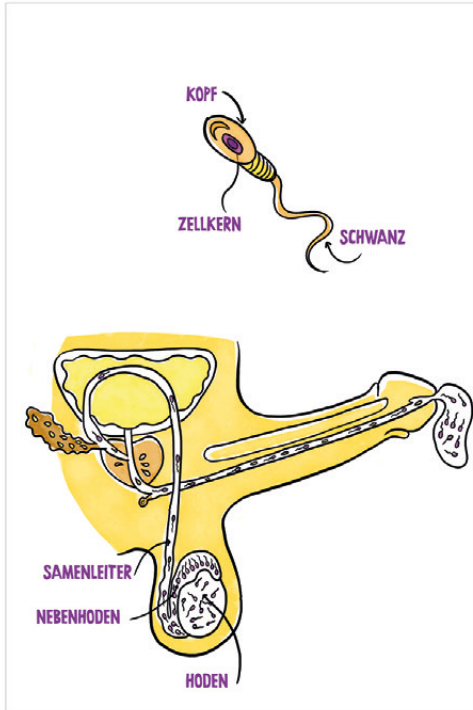
Ovulul

Ovulul este celula sexuală feminină, respectiv celula germinală. Aceasta este cea mai mare celulă din organism. Ovulele se află în ovare încă de la naștere. De la pubertate încolo, câteva ovule încep să se maturizeze în fiecare lună. Ovulele mature sunt necesare pentru fecundare. Aproximativ la mijlocul ciclului, ovarul eliberează de obicei un ovul matur.

Acest ovul poate fi apoi fecundat timp de 12 - 24 de ore. Dacă ovulul este fecundat de un spermatozoid, acesta călătorește prin trompele uterine în cavitatea uterină (uter) în următoarele patru până la cinci zile, unde se implantează în mucoasa uterină. În acest moment începe sarcina: ovulul se divizează în tot mai multe celule, placenta se dezvoltă și embrionul crește.

Dacă ovulul nu este fecundat, acesta se desprinde și părți din mucoasa uterină se descompun. Acest lucru înseamnă că următorul ciclu începe cu prima zi a menstruației.



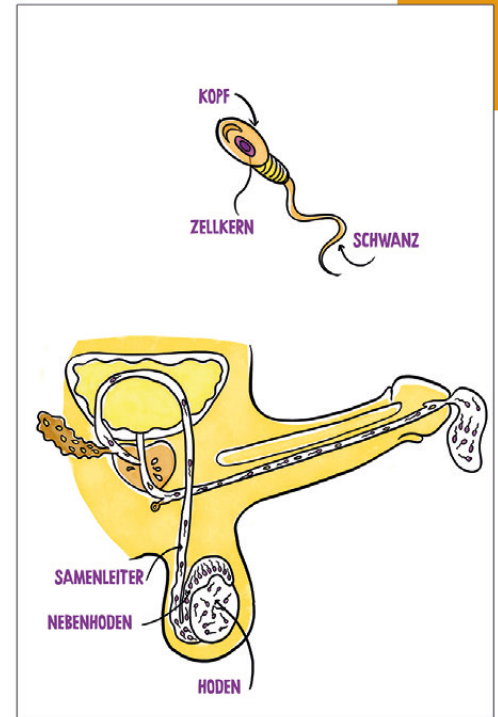


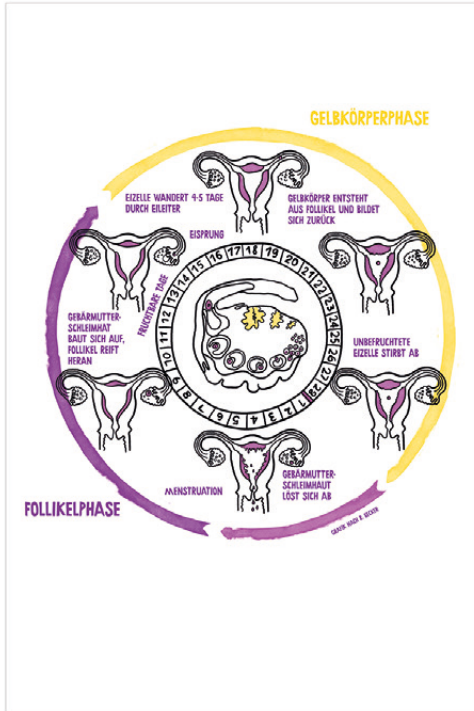
Spermatozoidul

Un spermatozoid masculin se mai numește și spermie. Spermii sunt printre cele mai mici celule din organism. Acestea sunt produse în testicule și se maturizează în epididim.

Zilnic sunt produse între 40 și 70 de milioane de spermii. În timpul ejaculării, acestea trec prin tractul urinar spre exterior. Dacă nu are loc o ejaculare, organismul descompune spermatozoizii care nu sunt necesari. În timpul actului sexual, spermii intră în uter prin vagin și se deplasează în trompele uterine. Dacă întâlnesc acolo un ovul matur, poate avea loc fecundarea ovulului și o sarcină.

Spermatozoizii masculini sunt viabili în corpul femeii timp de până la cinci zile, uneori chiar până la șapte zile. La vârsta de aproximativ 13 ani, băieții experimentează prima lor ejaculare. Unii mai devreme, alții mai târziu.

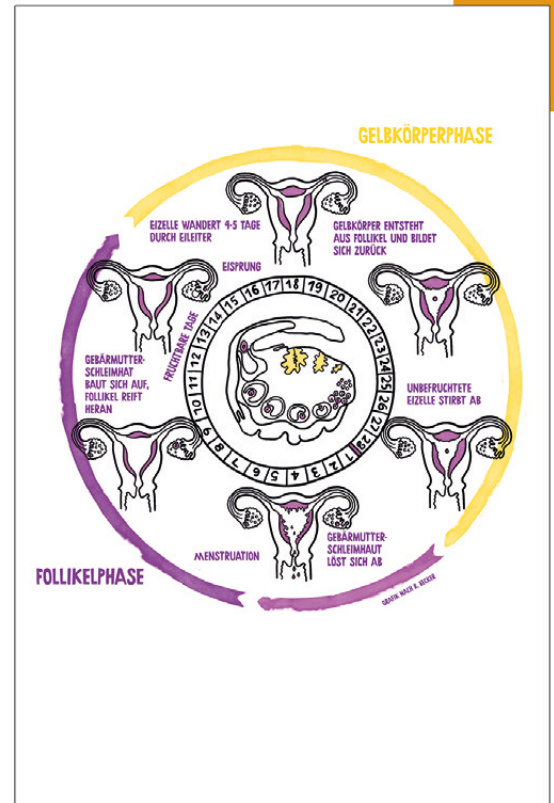


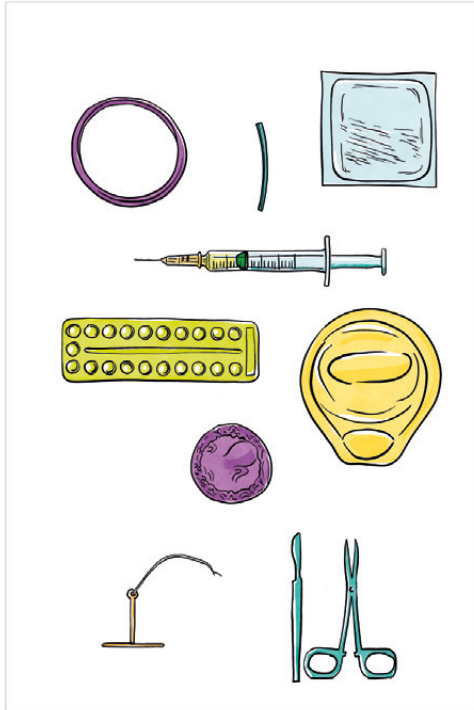


Ciclul

Ciclul feminin este perioada de timp cuprinsă între prima zi a menstruației și următoarea menstruație. Acest ciclu se repetă în mod regulat de la prima menstruație din perioada pubertății până la ultima menstruație de la menopauză. În anii dintre pubertate și menopauză, uterul se pregătește aproximativ o dată pe lună pentru o posibilă sarcină.

Există diferite faze ale ciclului care sunt controlate de hormonii sexuali: faza ovariană, ovulația, faza luteală și menstruația. Durata ciclului poate varia de la o femeie la alta și de la un ciclu la altul. În cazul femeilor tinere, ciclul este adesea încă foarte neregulat.





Contracepția

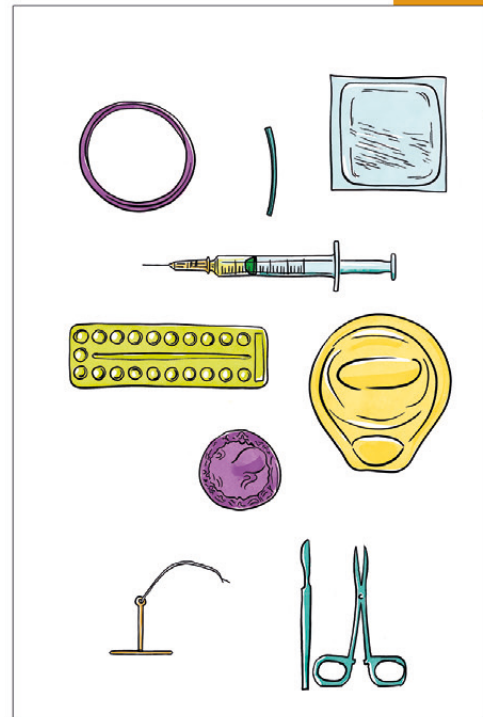
Există diverse modalități de a te proteja de o sarcină nedorită.

Unele metode contraceptive conțin hormoni care interferează cu controlul ciclului. Cea mai cunoscută metodă contraceptivă pe bază de hormoni este pilula contraceptivă.

Alte metode contraceptive împiedică spermatozoizii să întâlnească un ovul, cum ar fi prezervativele care se trag peste penis. Prezervativele pot preveni, de asemenea, infectarea cu boli cu transmitere sexuală. Metodele contraceptive chimice, cum ar fi ovulele vaginale contraceptive,ucid spermii și împiedică fecundarea.

Metodele contraceptive nu sunt 100 % sigure; se recomandă utilizarea unei combinații de diferite metode contraceptive (de exemplu, prezervativul și pilula). Medicii ginecologi oferă consultanță cu privire la alegerea unei metode contraceptive.

În cazul în care a avut loc un act sexual neprotejat sau în cazul unui „accident” (de exemplu, dacă prezervativul alunecă), există „pilula de a doua zi”. Aceasta funcționează numai înainte de ovulație. Aceasta întârzie ovulația și, prin urmare, împiedică spermii să întâlnească un ovul matur și să îl fecundeze.



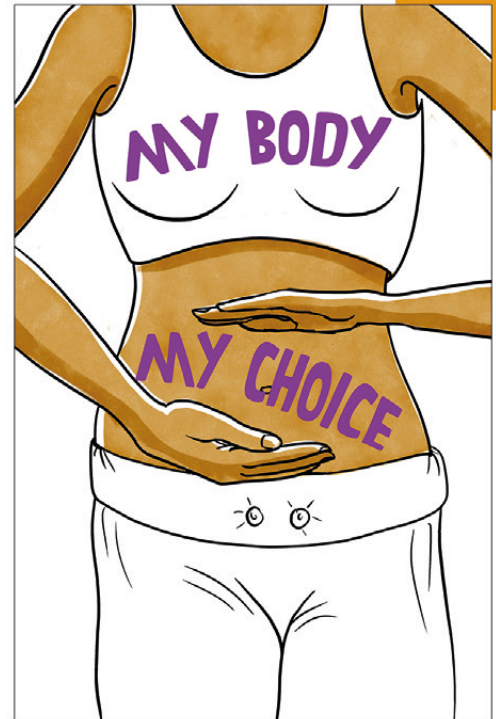


Înteruperea de sarcină

Înteruperea de sarcină înseamnă întreruperea deliberată a unei sarcini nedorite. În Austria, acest lucru este posibil în primele trei luni.

În primele săptămâni de sarcină, aceasta poate fi întreruptă cu medicamente, mai târziu fiind necesară o intervenție chirurgicală. Decizia de a întrerupe o sarcină este una foarte dificilă pentru multe femei, care este influențată și de norme religioase și culturale. În centrele de consiliere pentru femei și fete sau în centrele dedicate sănătății femeilor, poți primi consiliere, informații și asistență.

Costurile pentru o întrerupere de sarcină sunt cuprinse, în prezent, între aproximativ 300 și 800 de euro. Uneori, costurile sunt decontate, de exemplu, în cazurile în care există motive medicale pentru întreruperea de sarcină.





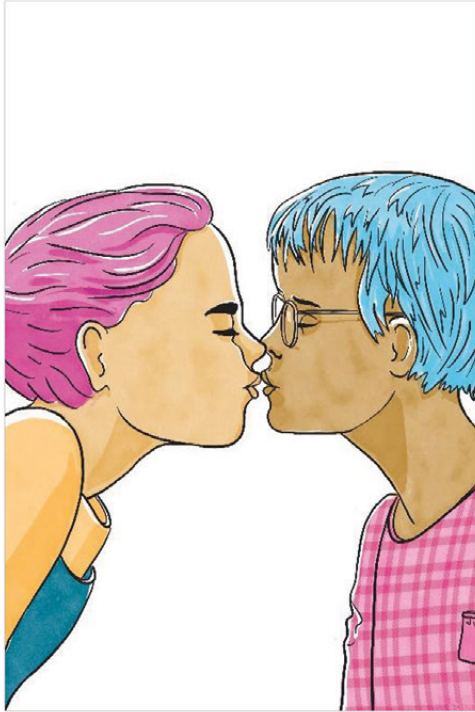
Orgasmul

Orgasmul reprezintă punctul culminant al excitării și eliberării sexuale și emoționale. Termenul „orgasm” provine din limba greacă și înseamnă, pe de o parte, „a se umfla”, „a străluci de poftă” și, pe de altă parte, „a deveni moale”.

Originea cuvântului descrie bine ceea ce se întâmplă în corp în timpul unui orgasm. Când excitația sexuală crește și atinge un anumit punct, se declanșează un reflex care provoacă contracția ritmică a mușchilor, în special la nivelul pelvisului și în restul corpului. Astfel se eliberează tensiunea, ceea ce se numește descărcare orgasmică. Modul în care este perceput un orgasm nu numai că diferă de la persoană la persoană, ci depinde inclusiv de starea de spirit din ziua respectivă.

Un orgasm nu este perceput întotdeauna la fel. Unele persoane descriu o zvâcnire în abdomen, altele simt o senzație de furnicături pe tot corpul. La bărbați, ejacularea poate avea loc în timpul orgasmului. Femeile pot ejacula și ele. Însă acest lucru se întâmplă adesea înainte de orgasm.

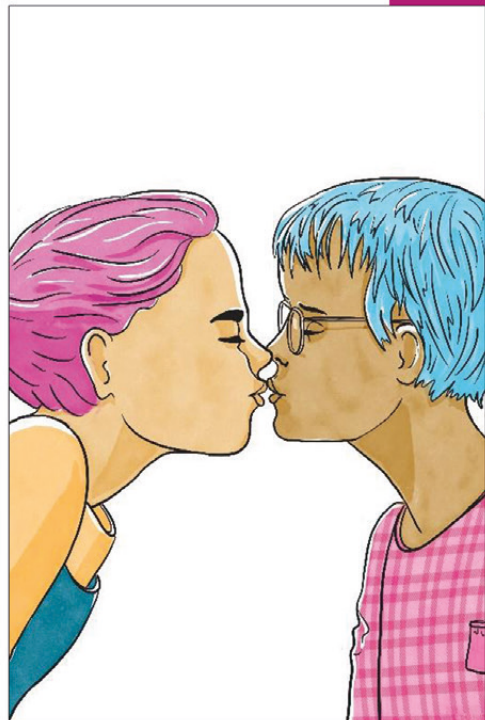


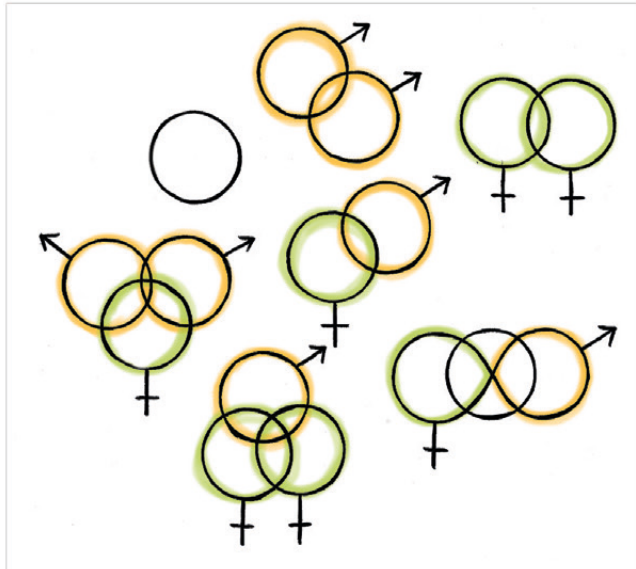


Relațiile din adolescență

Atunci când tinerii au primele relații romantice, acestea reprezintă experiențe noi și interesante. Este o perioadă palpitantă! Cercetătorii afirmă că relațiile din adolescență sunt diferite față de relațiile adulților: deocamdată, acestea nu sunt menite să dureze o viață. Nu este vorba despre căsătorie, copii și construirea de case, ci despre primele experiențe cu un partener sau o parteneră. Accentul este pus pe a fi îndrăgostit și pe a simți că și tu ești iubit, pe apropierea fizică și pe încercarea de a experimenta ceea ce constituie o relație: și anume, să construiești încredere, să dai dovadă de considerație și să faci compromisuri. Acest lucru nu este ușor și trebuie exersat.

Ai avut deja primele relații? Sau te-ai gândit la ceea ce constituie o relație pentru tine? Crezi că prima dragoste durează o viață întreagă? Ce este important pentru tine într-o relație?





Orientarea sexuală

Orientarea sexuală descrie sexul de care o persoană se simte atrasă din punct de vedere sexual. Cele mai des întâlnite orientări sexuale sunt:

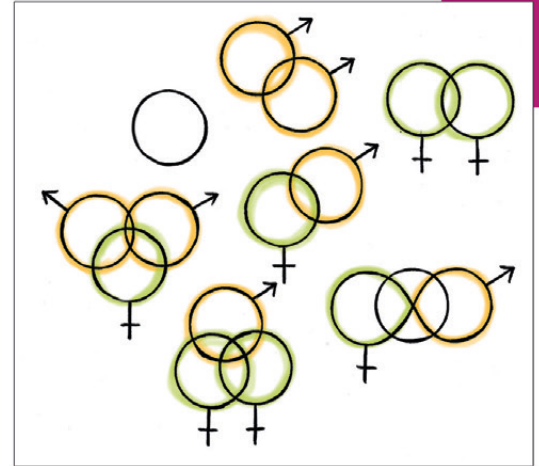
Heterosexualitatea. A fi heterosexual înseamnă că un bărbat este atras de femeii din punct de vedere sexual și romantic, respectiv că o femeie este interesată de bărbați.

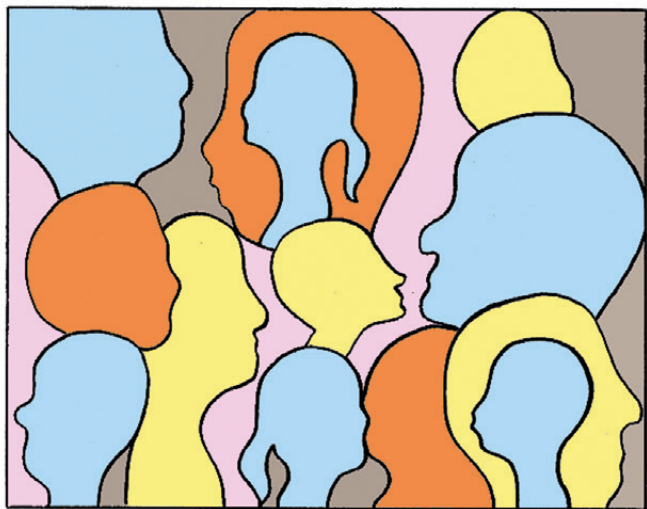
Homosexualitatea. A fi homosexual înseamnă că un bărbat este atras de bărbați din punct de vedere sexual și romantic, iar femeile sunt atrase de femei. Aceste persoane mai sunt denumite și gay sau lesbiene.

Bisexualitatea înseamnă că o persoană este atrasă din punct de vedere sexual și romantic atât de femei, cât și de bărbați.

Pansexualitatea înseamnă că o persoană dorește să fie într-o relație sau să facă sex cu o altă persoană. În acest caz, sexul biologic sau social (gender) nu este important.

Asexualitatea înseamnă că o persoană nu prezintă interes pentru activități sexuale cu alte persoane. Uneori se poate întâmpla ca persoanele asexuale să își dorească să aibă o relație cu alte persoane, dar fără sex.



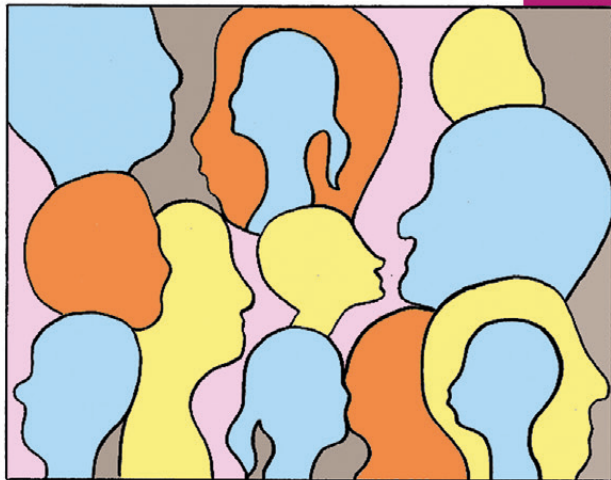


Respectul

Respectul reprezintă o formă de atenție și apreciere acordate altei persoane pentru performanța, opinia și stilul de viață al acesteia, chiar dacă nu împărtășiți aceeași opinie sau stil de viață. Pentru ca o relație, un grup sau o comunitate să funcționeze bine, respectul reciproc este important.

Toți oamenii au o nevoie fundamentală de a fi respectați și tratați în mod egal. Dar putem simți respect și față de alte vietăți, față de reguli morale sau față de instituții. În funcție de situație, respectul se manifestă prin diferite tipuri de comportament: de exemplu, prin politețe, recunoaștere, toleranță sau reverență. Uneori, cuvântul respect se folosește și în alte contexte. „A avea respect față de câinii mari” înseamnă că trebuie să fii foarte atent și precaut cu animalele sau chiar să le eviți complet. De asemenea, putem avea respect pentru o sarcină dificilă: de exemplu, atunci când nu suntem siguri dacă sarcina va fi realizată cu succes și trebuie să depunem eforturi deosebite.

Ce înseamnă respectul pentru tine? Îți poți aminti situații în care ai perceput cu intensitate un comportament respectuos? Când îți este dificil să fii respectuos față de alții?





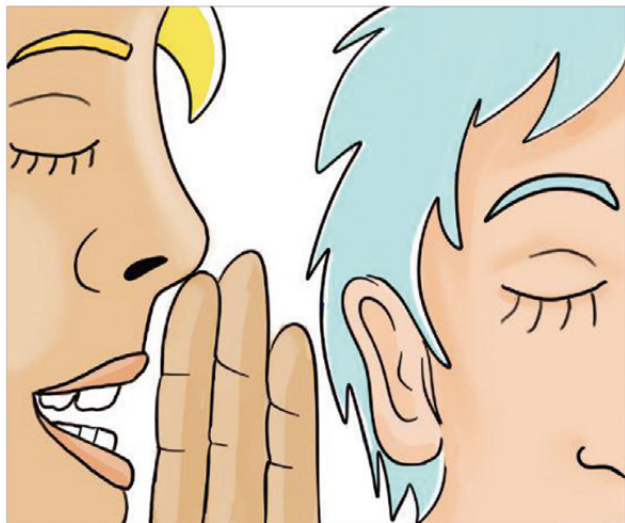
**Lipsa de
respect**

Lipsa de respect este opusul atenției și al aprecierii și înseamnă că cineva nu este tratat în mod egal. De exemplu, atunci când o persoană se consideră mai presus decât altă persoană, o controlează, o insultă, o doboară, o batjocorește, o umilește sau o hărțuiește. Acest lucru creează o ierarhie care nu este sănătoasă pentru grupuri și relații. Comportamentul lipsit de respect este opusul egalității: înseamnă dominarea altei persoane și înjosirea acesteia, câteodată inclusiv prin violență.

Uneori nu îți consideri acțiunile ca fiind lipsite de respect, chiar dacă sunt percepute ca atare de către ceilalți. Fii respectos în continuare, dar spune atunci când te simți tratat cu lipsă de respect! Aceasta este cea mai rapidă cale de a clarifica neînțelegerile. În cazul în care lipsa de respect continuă, păstrează-ți demnitatea, extrage consecințele din situație și distanțează-te.

Ai fost vreodată martor sau ai fost supus la un comportament lipsit de respect? Cum ai procedat în acea situație?





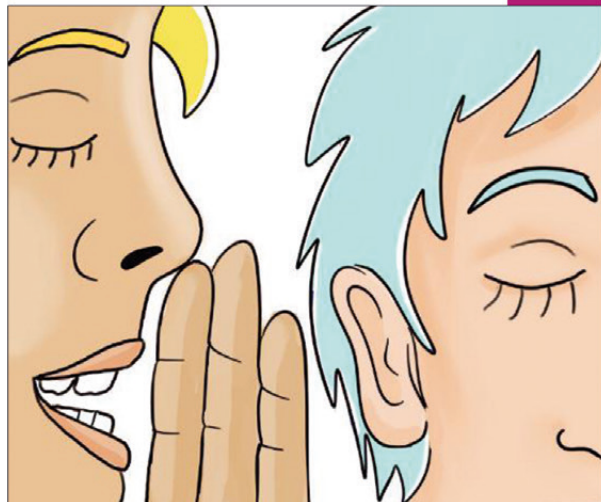
**Secretele
relațiilor
bune**

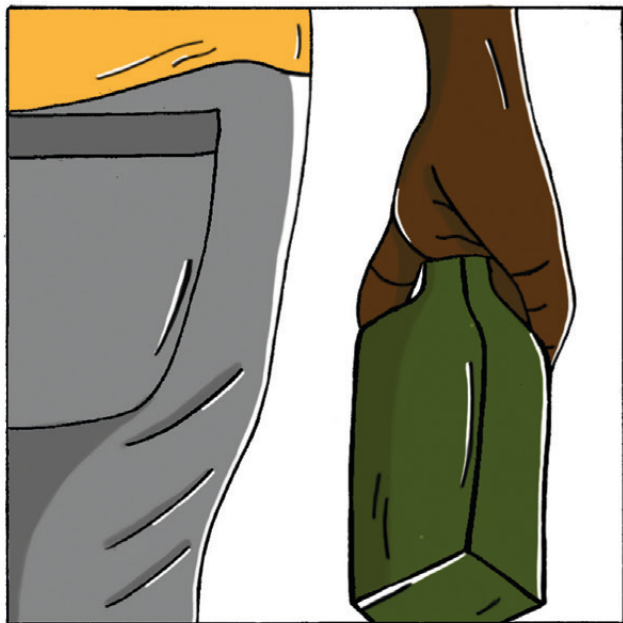
Fundamentul unei relații bune este respectul. Ambii parteneri trebuie să fie egali, apreciați și sprijiniți.

A vorbi despre propriile sentimente și a trata cu seriozitate sentimentele partenerei sau ale partenerului este un alt ingredient important pentru o relație fericită. De asemenea, micile gesturi pline de iubire și ritualurile comune întăresc comuniunea. În același timp, nu trebuie să uiți de propria viață și de dezvoltarea propriei personalități: prietenii tăi, activități fără partener sau parteneră, dar și timp doar pentru sine.

Un bun echilibru între iubirea de sine și iubirea pentru celălalt ajută la evitarea dependenței de relație. Încrederea într-o relație are nevoie de timp pentru a crește, la fel și disponibilitatea de a te deschide și de a te încrede în cealaltă persoană. O bună bază pentru aceasta este încrederea generală de bază în partener sau parteneră.

Ai fost vreodată într-o relație bună? Ce a fost special la aceasta? Cum îți imaginezi relația ta ideală?



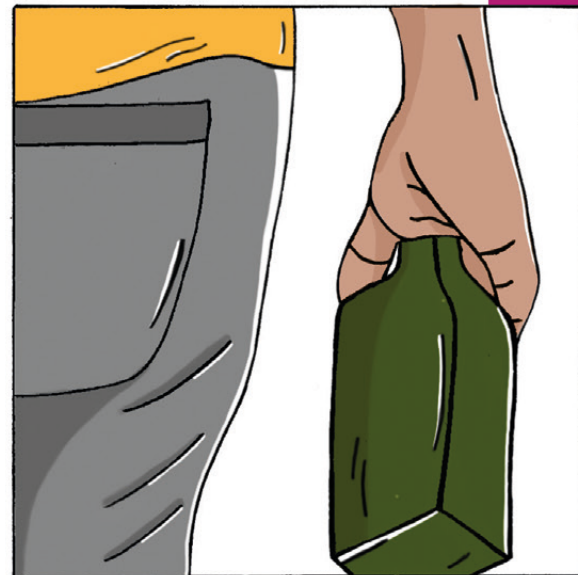


**Atenție,
pericol!**

Violența nu apare numai în relațiile pe termen lung, ci mai ales în relațiile din adolescență. Chiar dacă este greu de crezut, mai mult de jumătate dintre tineri sunt victime ale violenței în primele lor relații. Cel mai adesea se petrece violența psihică sub forma unui comportament de control, de exemplu, partenerul sau partenera nu are voie să aibă alte contacte sociale, parolele de la rețelele de socializare sunt predate sau telefoanele mobile sunt controlate.

De asemenea, în relațiile din adolescență apare și violență fizică și sexuală. Există anumiți factori de risc care sporesc pericolul de apariție a violenței: un factor de risc important este lipsa de comunicare în relație. A discuta despre dorințe și așteptări nu este întotdeauna ușor, dar este foarte important pentru a putea face compromisuri. Alcoolul este, de asemenea, un factor de risc: persoanele în stare de ebrietate sunt mai predispuse la violență, dar și mai predispuse să fie victime ale violenței. Dacă există antecedente de violență în copilărie sau în relațiile anterioare, riscul este, de asemenea, ridicat.

Nimeni nu trebuie să îndure violența: fii pregătit să oferi ajutor atunci când ești martor(ă) la violență și cere ajutor atunci când ești afectat(ă) de violență sau dacă ești violent(ă)!





Concepții privind sexualitatea

În timpul pubertății și după aceea se dezvoltă concepții despre sexualitate. Experiențele, fanteziile, dorințele și imaginile pe care le consideri captivante se amestecă cu idealurile tale și se imprimă. Aceasta funcționează ca un scenariu („script”) pentru filmul tău de dragoste personal și îți dirijează comportamentul și viața amoroasă. Scenariile sexuale pot fi, de asemenea, modelate de imagini care nu sunt tocmai pline de iubire sau considerație. Le găsim în filme, în muzică, pe rețelele de socializare și în pornografie. În acest caz, sexualitatea nu este adesea asociată cu dragostea, ci cu dominarea și oprimarea, uneori chiar cu misoginismul și violența. Cunoști filme sau cântece care prezintă concepții negative sau chiar violente privind dragostea sau sexualitatea?

Observă cu un spirit critic și privește cu atenție! Gândește-te dacă ceea ce îți este prezentat corespunde de fapt dorințelor, valorilor și concepțiilor tale. Ce fel de relație vrei să ai?





Drepturile omului

În anul 1948 a fost formulată „Declarația Universală a Drepturilor Omului” de către Organizația Națiunilor Unite. În prezent, Organizația Națiunilor Unite este alcătuită din 193 de state. Această organizație luptă pentru pacea mondială și pentru a rezolva împreună problemele globale. Aceasta ajută toți oamenii, indiferent de țara din care provin, indiferent dacă sunt bărbați, femei sau intersex, indiferent de religia din care fac parte, indiferent dacă sunt adulți sau copii etc. În anul 1958, Austria a semnat Convenția Europeană a Drepturilor Omului. În Austria, drepturile omului fac parte din Constituție, fiind incluse printre „drepturile fundamentale”. Acestea se aplică tuturor persoanelor care trăiesc în Austria.

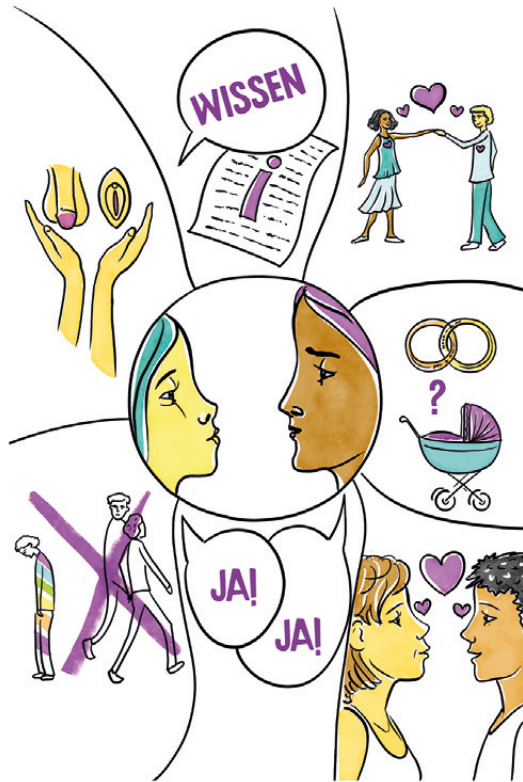
Câteva dintre drepturile fundamentale importante din Austria sunt:

- dreptul la egalitate în fața legii și la un proces echitabil,
- dreptul la viață și la libertate personală,
- interzicerea sclaviei și a muncii forțate,
- dreptul la respectarea vieții private și de familie,
- dreptul la căsătorie și de a întemeia o familie,
- dreptul la libertatea de credință și de conștiință.

Implementarea și respectarea drepturilor omului au o importanță majoră în Austria. Biroul avocatului poporului din Austria este responsabil pentru protejarea și implementarea drepturilor omului:
www.volksanwaltschaft.gv.at.

Ce semnifică drepturile omului pentru tine?





Drepturile sexuale ale omului

„Drepturile sexuale ale omului” sunt derivate din „Drepturile Universale ale Omului”. „Asociația Mondială pentru Sănătatea Sexuală” („World Association for Sexual health”) a încheiat Declarația drepturilor sexuale ale omului la Hong Kong în 1999.

Printre altele, drepturile sexuale ale omului includ:

- dreptul la sănătate sexuală,
- dreptul la informare și educație sexuală,
- dreptul la libertatea de a alege un partener,
- dreptul la protecție împotriva discriminării,
- dreptul la relații sexuale consimțite,
- dreptul de a decide personal dacă dorești să te căsătorești sau să ai copii,
- dreptul la o viață sexuală sigură, fără violență, satisfăcătoare și plăcută.

Știai că există și drepturi sexuale ale omului?





Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități

Convenția Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități, despre drepturile persoanelor care suferă de dizabilități (pe scurt: CNUDPD), este un contract la nivel internațional prin care statele semnatare își iau angajamentul de a promova, de a proteja și de a garanta drepturile omului pentru persoanele cu dizabilități.

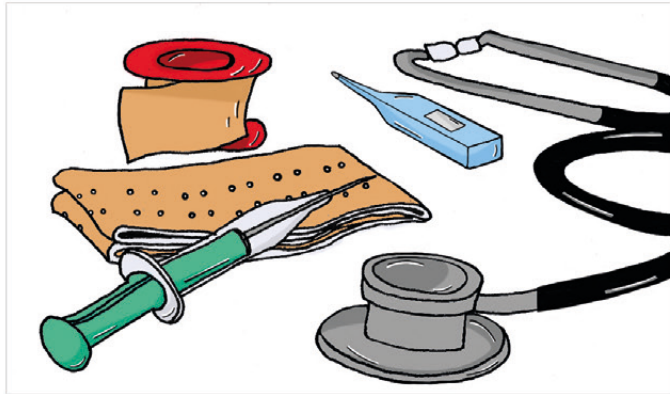
În Austria, CNUDPD se află în vigoare începând cu anul 2008 și se adresează tuturor oamenilor care suferă de deficiențe fizice, mentale, intelectuale sau senzoriale pe termen lung, care le poate împiedica participarea deplină, eficientă și egală în societate.

Cele mai importante principii ale CNUDPD sunt:

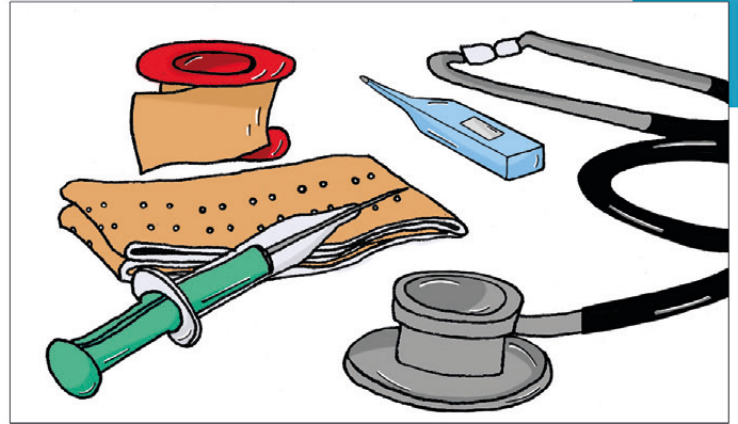
- respectarea demnității umane, a autonomiei individuale, a autodeterminării și a libertății de a lua propriile decizii,
- interzicerea discriminării,
- includerea în societate,
- egalitatea de șanse și accesibilitatea.

În fiecare stat există un ombudsman pentru persoanele cu dizabilități, care oferă informații cu privire la drepturile persoanelor cu dizabilități și sprijină implementarea acestora.





Asistența medicală



În timpul examinărilor medicale sau în timpul activității de îngrijire nu există întotdeauna posibilitatea de a asigura intimitatea. Vorbește despre ceea ce te face să te simți inconfortabil și solicită să ți se explice clar ce tratamente și examinări se efectuează. De asemenea, te pot însoți persoane de încredere. În Austria există libertatea de alegere a medicului: fiecare persoană poate alege un medic în care să aibă încredere.

Unele persoane au nevoie de asistență la îngrijire chiar și la vârsta adultă. Dar acest lucru nu înseamnă că fiecare atingere simțită, de exemplu, în timpul îngrijirii, este acceptabilă. Atunci când în timpul îngrijirii percepi o atingere ca fiind neplăcută sau dureroasă, poți și trebuie să spui sau să exprimi acest lucru. Fiecare persoană are dreptul de a se simți confortabil. Dacă situația diferă, atunci cere ajutor și povestește-i unei persoane de încredere ceea ce ți s-a întâmplat. În fiecare stat din Austria există ombudsmani pentru pacienți care îi informează cu privire la drepturile pacienților și le oferă sprijin.



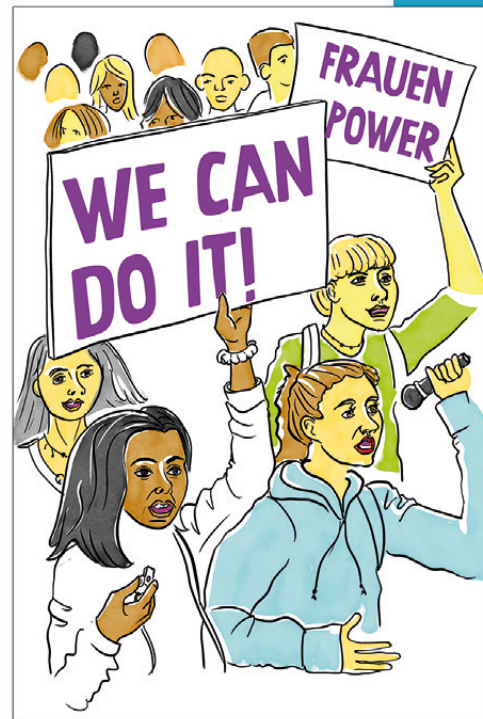
Drepturile femeilor

Femeile se confruntă cu violența în întreaga lume, în special în ceea ce privește sexualitatea și relațiile. Acest lucru este valabil și în Europa.

Acesta este motivul pentru care Consiliul European a încheiat în 2011, la Istanbul, „Convenția Consiliului European privind prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței domestice” (pe scurt: „Convenția de la Istanbul”). În plus, statele semnatare sunt încurajate să aplice reglementările privind violența domestică și altor victime ale violenței domestice (bărbați și copii).

Austria a semnat „Convenția de la Istanbul” în anul 2013, luându-și astfel angajamentul de a combate violența împotriva femeilor și a fetelor și violența domestică. Convenția acoperă toate formele de violență împotriva femeilor, inclusiv formele tradiționale de violență, cum ar fi căsătoria forțată sau mutilarea genitală a femeilor (pe scurt: MGF). Convenția cere egalitatea între femei și bărbați în societate ca o condiție prealabilă pentru protecția împotriva violenței.

Cunoști domenii în care femeile nu au aceleași șanse sau oportunități ca bărbații? Cum poate fi îmbunătățită egalitatea de șanse pentru femei și fete?





Mutilarea genitală a femeilor

FGM înseamnă Female genital mutilation (MGF - mutilarea genitală a femeilor) și reprezintă o formă gravă de violență împotriva fetelor și femeilor. În aceste cazuri, părți ale organelor genitale feminine, cum ar fi buzele vulvei sau glandul clitoridian, sunt tăiate.

Uneori, organele genitale externe sunt îndepărtate parțial sau în totalitate, iar vaginul este cusut până rămâne doar un orificiu minuscul destinat urinării și sângerării menstruale. În unele țări din Africa, Asia sau America de Sud, MGF reprezintă o tradiție culturală, fără să existe un temei religios pentru mutilarea genitală a fetelor. În Austria, MGF este interzisă prin lege penală, dar aici trăiesc și femei și fete din țări în care se practică MGF. În cazul în care făptașii sau victimele locuiesc în mod obișnuit în Austria sau au cetățenie austriacă, fapta este pedepsită, chiar dacă a fost săvârșită în afara țării.

Pentru femeile afectate, MGF are consecințe grave asupra sănătății și sexualității acestora. Pe pagina web www.stopFGM.net se găsesc informații suplimentare în diferite limbi și centre de consiliere specializate.





Sprijinirea victimelor și asistența juridică

În Austria, victimele violenței trebuie protejate cât mai bine posibil. În cazul în care o persoană se confruntă cu violență fizică, sexuală sau cu amenințări grave la domiciliu și apelează la poliție, aceasta poate interzice făptașului să rămână în locuință sau să se apropie de victimă timp de 2 săptămâni. În acest timp, se poate solicita ajutor și sprijin în cadrul centrelor de consiliere sau al centrului de protecție împotriva violenței pentru a decide cum se va proceda în continuare. În cazul în care violența are loc în familie sau în cercul de prieteni, este deosebit de dificil pentru persoanele afectate.

Există instituții speciale de asistență juridică care oferă informații gratuite cu privire la drepturi și posibilități și însoțesc victimele la poliție și la tribunal. Dreptul la asistență juridică îl au inclusiv persoanele afectate de violență în mediul virtual, de exemplu prin urmărire sau hărțuire virtuală, precum și minorii care au fost martori la violență în mediul social apropiat (violență în familie).





Cererea de ajutor

După o experiență violentă este adesea dificil să ceri ajutor. Este mai ușor atunci când ai o persoană de încredere care să te însoțească la un centru de consiliere sau la poliție. Atunci când nu suntem singuri și ne simțim înțeleși, ne descurcăm mai bine.

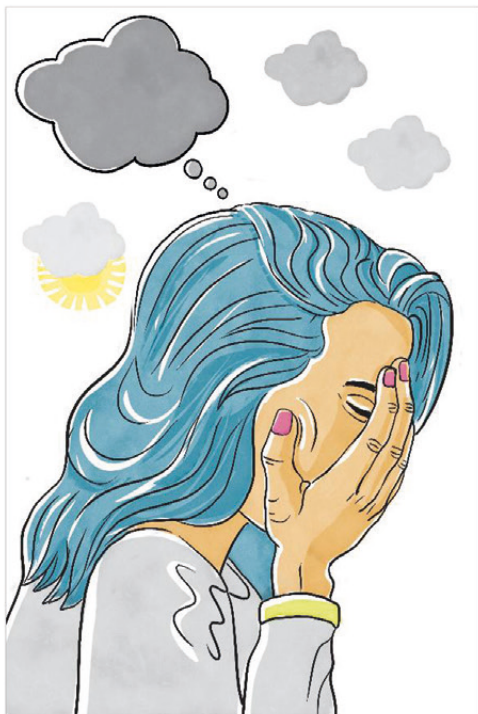
Atunci când însoțești o persoană afectată de violență, poți acorda atenție următoarelor aspecte:

- fii prezent și ascultă
- acordă încredere
- nu promite ceea ce nu poți respecta
- nu atribui vina
- cere ajutor!

Toate persoanele care se confruntă cu violența au dreptul la ajutor și sprijin – nimeni nu trebuie să se confrunte singur cu violența! În centrele de consiliere sau în centrul de protecție împotriva violenței, persoanele afectate de violență primesc ajutor și sprijin gratuit pentru a putea pune capăt violenței. Chiar dacă ești o persoană de încredere, poți apela acolo și poți solicita consiliere.

Îți poți imagina cum ar fi să însoțești pe cineva pentru a cere ajutor? Știi unde există un centru de consiliere sau un centru de protecție împotriva violenței în regiunea ta?





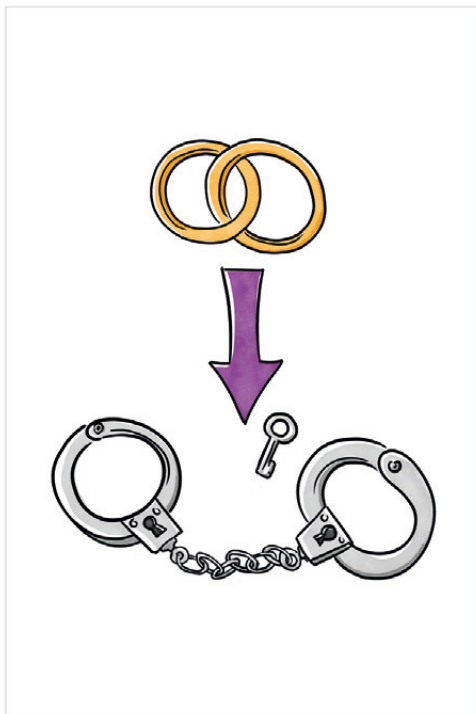
Mobbingul (hărțuirea)

„Mobbingul” (hărțuirea) sau „bullyingul” (intimidarea) este o formă de violență repetată, regulată și prelungită din partea unui grup de persoane. Acțiunile tipice de mobbing (hărțuire) includ umilirea, insultele, amenințările violente, răspândirea de zvonuri și acuzații false etc. Mobbingul (hărțuirea) se întâmplă și pe internet („cybermobbing - hărțuire virtuală”).

Mobbingul (hărțuirea) poate fi definit drept teroare psihologică. Uneori, unele persoane iau parte la mobbing (hărțuire) pentru că își doresc să aparțină grupului sau pentru că se tem că vor fi ei înșiși hărțuiți în caz contrar. Uneori, persoanele sunt hărțuite din cauza aspectului, a originii lor sau a orientării lor sexuale. Uneori, mobbingul (hărțuirea) este practicat pentru a obține un sentiment de putere. Dar mobbingul (hărțuirea) nu este niciodată un semn de putere, dimpotrivă! Un semn de putere este acela de a cere ajutor pentru a putea pune capăt mobbingului (hărțuirii). La școală, poți apela la profesorii în care ai încredere. Asistenții sociali ai școlii, consilierii sau psihologii școlari pot fi de asemenea de ajutor! Ombudsmanii pentru copii și tineri și centrele de protecție pentru copii din toate statele oferă, de asemenea, consiliere și asistență.

De asemenea, poți obține consiliere la Rat auf Draht (Sfaturi pe linia telefonică). Fii curajos și apelează dacă ești martor(ă) la mobbing (hărțuire) sau dacă ești afectat(ă) personal: Tel. 147, <https://www.rataufdraht.at/>
Ai fost vreodată martor(ă) la mobbing (hărțuire) sau ai fost afectat(ă) personal? Ai reușit să pui capăt mobbingului (hărțuirii)? Cine te-a sprijinit sau v-a sprijinit în acest demers?



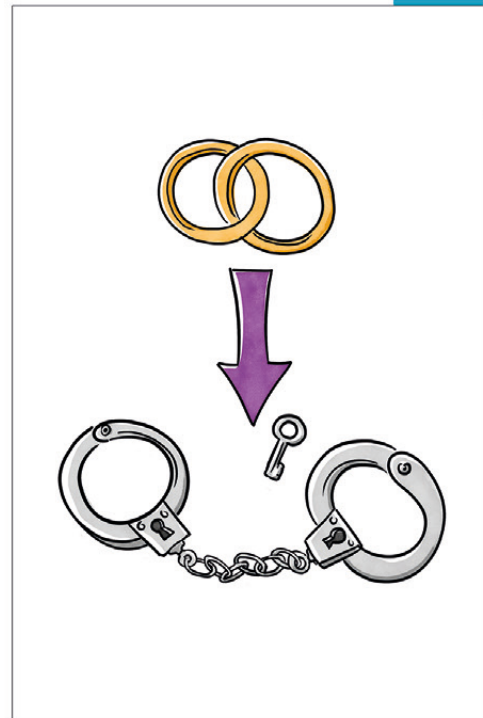


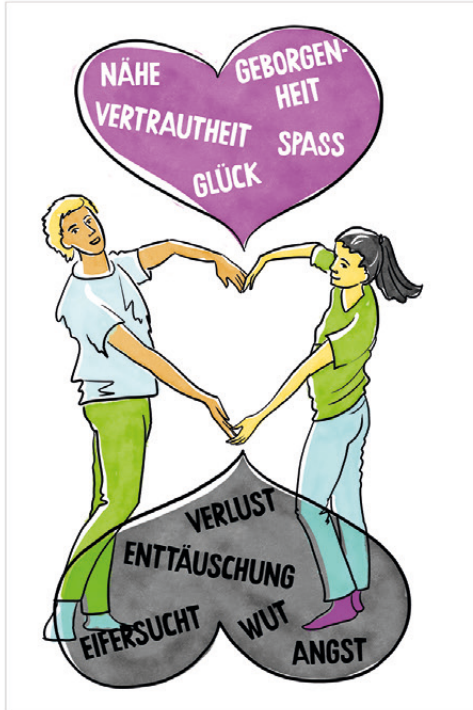
**Căsătoria
forțată**

În Austria, căsătoria forțată este o faptă penală care se pedepsește cu până la 5 ani de închisoare. Atât femeile, cât și bărbații, sunt forțați într-un mariaj din diferite motive: din cauza valorilor culturale, a cerințelor religioase, a presiunii din partea familiei sau din motive economice.

Uneori, tinerii care trăiesc în Austria sunt duși în afara țării pentru a se căsători. Centrele de consiliere specializate, cum ar fi DIVAN în Graz sau Orientexpress în Viena, sprijină persoanele amenințate sau afectate de căsătoria forțată. Prin intermediul liniei telefonice de asistență pentru femei împotriva violenței (0800 222 555) sau al liniei telefonice de urgență pentru femei, disponibile 24 de ore din 24 (01 71719), pot fi contactate instituții care oferă protecție și locuințe provizorii în care persoanele afectate din toată Austria sunt găzduite și protejate în mod anonim.

Pe lângă căsătoria forțată, există, de asemenea, căsătoria „aranjată”. În acest caz, rudele aleg partenerul sau partenera cu consimțământul mirilor. Și în acest caz, așteptările și presiunea socială pot fi percepute drept constrângere.



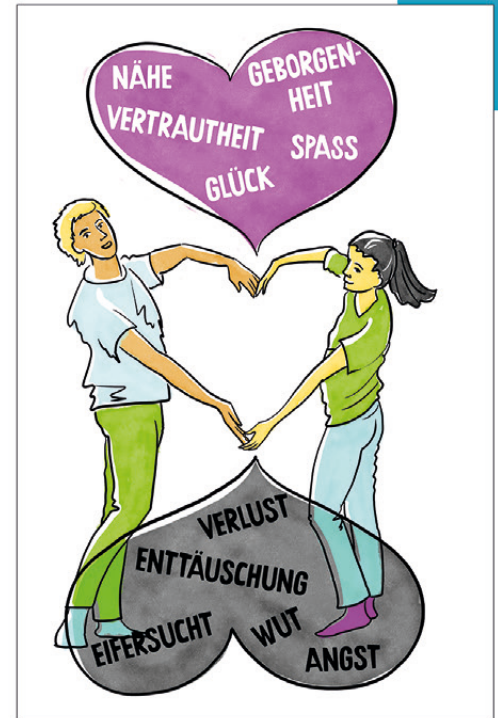


Violența în relațiile din adolescență

Majoritatea tinerilor își imaginează prima lor relație romantică într-un mod minunat: cu multă dragoste, romantism, încredere, distracție și experiențe comune. Însă nu este ușor să ai o relație.

Trebuie să faceți compromisuri și să rezolvați conflictele atunci când aveți dorințe și concepții diferite. Uneori trebuie să te confrunți cu frustrări și dezamăgiri, poți simți nesiguranță sau gelozie. Poți simți dragoste și frustrare în același timp, iar acest lucru poate crea confuzie. Nu este ușor să gestionezi astfel de situații. Acest lucru poate duce chiar și în relațiile din adolescență la violență fizică, psihică sau sexuală. Deși adesea fetele și femeile tinere se confruntă cu violența în relații, astfel de experiențe sunt trăite și de intersexuali, băieți sau bărbați tineri! Mulți bărbați tineri trăiesc cu rușine și cred că toți ceilalți au relații perfecte în afară de ei. Însă acest lucru nu este adevărat!

Cum a fost prima ta relație romantică sau cum îți imaginezi că va fi prima ta relație? Ți se pare dificil sau ușor să discuți despre subiecte privind relațiile și sentimentele?





Încetarea violenței

Adesea, persoanele care se confruntă cu violența în relații au speranța că violența va înceta. Uneori chiar așa se întâmplă: ajungi să te cunoști mai bine, exersezi cum să vorbești despre sentimente, dorințe, concepții și dai dovadă de considerație față de ceilalți, înveți să ai încredere.

Alteori, însă, violența nu numai că nu se oprește, ci devine mai gravă. În acest caz, poate ar fi mai bine să pui capăt relației și să discuți despre cele trăite: centrele de consiliere pentru fete și femei sprijină femeile tinere care au trecut prin experiențe violente. Pentru băieți, există centre de consiliere pentru bărbați în toate statele. În instituțiile care oferă consiliere poți discuta despre experiențele violente, indiferent dacă ești persoana care a comis acte de violență sau persoana care a trebuit să suporte violența.

Numere telefonice de urgență în caz de violență:

Sfaturi pe linia telefonică: 147

Numărul de urgență pentru copii: 116 111

Linia telefonică de asistență pentru femei împotriva violenței: 0800 222 555

Linia telefonică de urgență pentru femei, disponibilă 24 de ore din 24: 01 71719

Linia telefonică de urgență pentru bărbați, disponibilă 24 de ore din 24: 0800 246 247

Numărul de urgență al poliției: 133

Numărul pentru apelarea poliției prin SMS: 0800 133 133

