



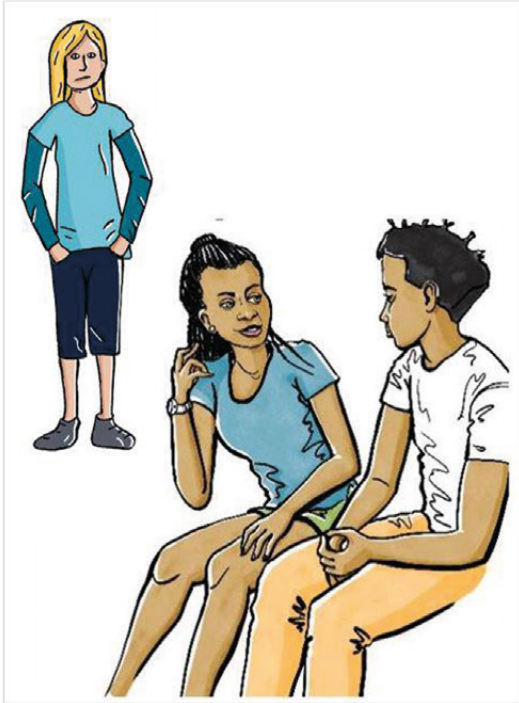
# Закоханість і любов

Коли людина закохана, це всепоглинаюче почуття. Безліч хімічних сигнальних речовин змінюють свою концентрацію в організмі та мозку. Наприклад, підвищується рівень адреналіну, а це збільшує пульс. Посилене серцебиття є причиною того, що ми символізуємо любов серцем, а нерозділене кохання описуємо душевним болем або розбитим серцем. Коли ми закохані, рівень дофаміну та серотоніну також підвищується. Це призводить до відчуття щастя та бажання бути якомога ближче до коханої людини. Коли людина закохана, то вона відчуває сильні фізичні відчуття (наприклад, прискорене серцебиття, тремтіння в колінах, туга чи відомі «метелики в животі»). У стосунках захоплення — це перша фаза, яка через деякий час або переходить у кохання, або також закінчується.

Кохання проявляється не стільки у фізичних реакціях, скільки в емоціях: респект і вдячність, чесність, довіра й інтимність — невід'ємні складові кохання.

Чи знайоме тобі почуття закоханості? Чи відчувала/відчував ти це фізично? Як це було, коли це захоплення закінчилося?





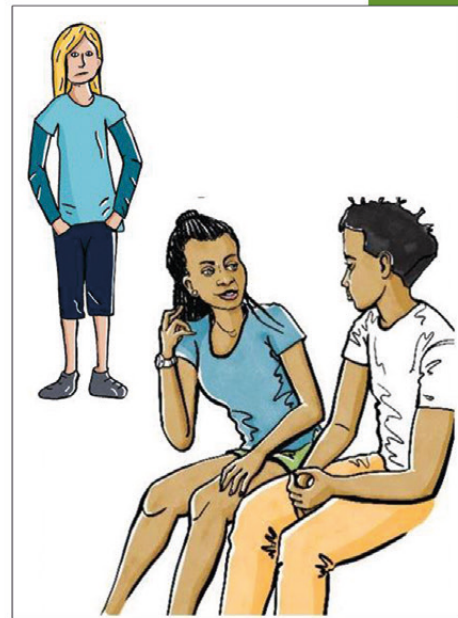
Ревнощі

Ревнощі — дуже болюче почуття. Вони виникають, коли ти вважаєш, що людина, яку ти кохаєш, приділяє більше уваги, любові чи прихильності іншій людині, ніж тобі. Ревнощі характеризуються розчаруванням, болем і сильним страхом втрати. Часто це є свідченням власних страхів та невпевненості. Ревнощі призводять до сумнівів у собі, а також у любові іншої людини, заважають будувати довіру. Страх втрати часто призводить до контролюючої та власницької поведінки, наприклад, коханій людині більше не дозволяють зустрічатися зі своїми друзями, контролюють соціальні мережі та повідомлення чи шпигують за партнером або партнеркою. Ревнощі можуть сильно напружити стосунки та фактично призвести до втрати, якої ти так боїшся! Для подолання сильних ревнощів важливо усвідомити, що причини ревнощів криються в нас самих, а не в партнері чи партнерці. Для того щоб подолати ревнощі, ми маємо усвідомити власні позитивні риси та вважати себе гідними любові. Тоді ми також зможемо вірити в нашого партнера чи партнерку та будувати довіру.

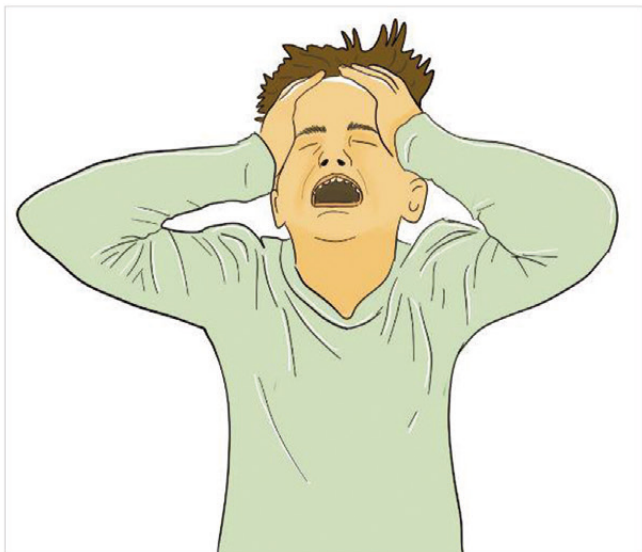
Ти коли-небудь ревнувала/ревнував?

Як ці ревнощі вплинули на твої стосунки?

Чи вдалося тобі подолати ревнощі?







**Відчуття  
розчарування**

Фрустрація виникає через переживання невдач, розчарувань і провалів. У психології це називається почуттям розчарування та безсилля. Те, як ми реагуємо на небажані негативні події, відрізняється залежно від людини. Деякі люди стають засмученими, злими чи сумними. Хоча дуже важко боротися з негативними почуттями та переносити розчарування, варто практикувати самоконтроль! Суть полягає в тому, щоб витримати почуття, не піддаючись емоційному насильству та не покладаючи рук. Наполегливість і терпіння стають сильнішими, а стрес зменшується. Інша стратегія боротьби з фрустрацією полягає в тому, щоб знайти форми самовираження, які нікого не ображають і не чіпають, наприклад, малювання, музикування чи заняття спортом.

Чи спостерігала/спостерігав ти, як інші люди справляються з негативними почуттями та розчаруваннями?  
Що ти помітила/помітив?  
Які стратегії ти використовуєш для подолання негативних почуттів?



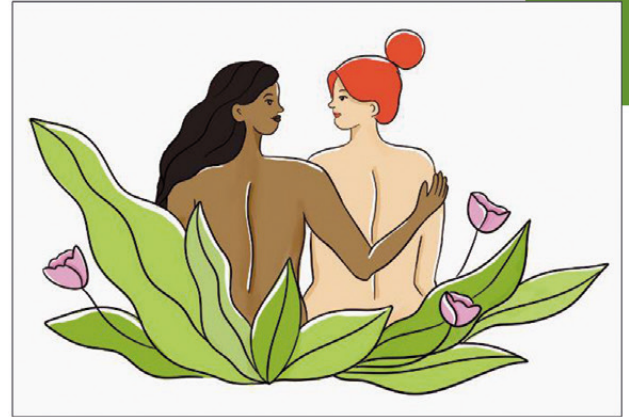


**ІНТИМНІСТЬ**

Інтимність — це глибокий стан близькості між людьми. Коли більшість людей думають про інтимність, вони думають про сексуальні контакти та статеві акти. Але це лише невелика частина інтимності. Більша частина — це емоційна інтимність. Тут важливу роль відіграють довіра, відкритість, згуртованість і чесність. Цей тісний зв'язок потребує часу для розвитку та з'являється в стосунках у міру зростання довіри. Це також готовність відкритися один одному та говорити на теми, які не хочеться обговорювати ні з ким іншим. Для зміцнення інтимності можна розмовляти зі своїм партнером або партнеркою та задавати один одному питання, навіть на дуже особисті й інтимні теми.

Наприклад. Яким було твоє дитинство у твоїй родині?  
Чого ти прагнеш у майбутньому? Що тебе лякає?  
Що ти вважаєш складовою частиною ідеальних стосунків?

Деякі секс-терапевти стверджують, що найважливішим інгредієнтом гарного сексу є інтимність. Але навіть погляди, прості дотики та ніжність можуть виражати особливу близькість один до одного. Емоційну інтимність можна прожити в будь-яких стосунках. Незалежно від того, чи це партнерські, дружні чи родинні стосунки.



JA? NEIN?

JEIN!!!

Суперечливі  
почуття

# JA? NEIN?

# JEIN!!!

Перші любовні стосунки особливо сповнені нових пригод. Але очікування та перспектива нового досвіду можуть також супроводжуватися великою невпевненістю. Не так просто розділити почуття на приємні та неприємні. Іноді вони бувають і тими, й іншими одночасно. Фізичні підходи та дотики також можуть бути приємними, з одного боку, і неприємними, з іншого. Поговори про це зі своїм партнером або партнеркою! Говорити про бажання й ідеї щодо сексуальності, а також про те, що тобі не подобається чи чого ти не хочеш, для багатьох є найважчою справою в партнерстві. Що довше не говориш на «чутливі» теми, то важче буде їх порушувати взагалі!

Доклади зусиль, щоб зробити це із самого початку, тоді ти зможеш краще зрозуміти, що відбувається в голові іншої людини та що вона має на увазі. Тоді бажання та потреби стануть більш зрозумілими, ти зможеш бути уважною/уважним і компромісною/компромисним, і ви продовжуватимете будувати довіру один до одного.





**Відповідальність**

Взяти на себе відповідальність означає взяти на себе зобов'язання щодо певної справи та забезпечити виконання завдань сумлінно й із хорошим результатом. Ідеться також про те, щоб робити те, що необхідно та правильно в кожній конкретній ситуації, щоб не завдати шкоди чи взяти на себе відповідальність за те, що сталося. Наприклад, у віці 14 років і супутньому віці кримінальної відповідальності молоді люди беруть на себе відповідальність підкорятися закону — якщо вони цього не роблять, вони можуть бути покарані за ювенальним кримінальним законодавством. Але брати на себе відповідальність у суспільстві — це також частина дорослішання. Це означає допомагати один одному там, де допомога потрібна, і проявляти громадянську мужність.

У стосунках ми беремо на себе відповідальність за партнера чи партнерку. Це означає піклуватися один про одного, проявляти один до одного респект, іти на компроміс і підтримувати один одного. Однак, брати на себе відповідальність за стосунки означає також не забувати про себе.



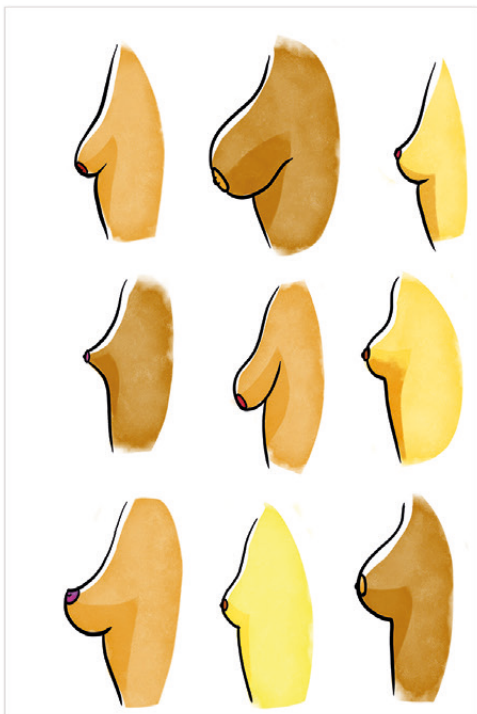


**Норми  
краси**

Норми краси чи ідеали краси мають на нас величезний вплив. Однак, залежно від епохи, регіону чи культури, «красивими» вважаються й інші аспекти.

У кам'яному віці красивими вважалися великі животи, сідниці та груди (Віллендорфська Венера), а в Стародавньому Єгипті красивими вважалися атлетичні, стрункі тіла. У Середньовіччі бажаними вважалися простота і непримітність. У моду входило високе чоло, що призводило до вищипування волосся на ньому. Починаючи з епохи Відродження, у чоловіків вважалися привабливими пишні форми; використовувалися накладки на стегна та литки. У жінок була «в моді» вузька талія; носили тугі корсети. Коротке чи довге волосся, маленькі чи великі груди, повненькі, м'язисті чи дуже стрункі, багато макіяжу чи зовсім без нього: дух часу, мода та реклама формують наші уявлення про ідеальне тіло. Дехто дуже старається відповідати цим образам. Це може призвести до косметичної операції чи серйозного захворювання. Сьогодні все більше людей відмовляються від цього тиску моди та реклами. Цей рух має назву «бодіпозитив» і прославляє різноманітність і відмінність людей.



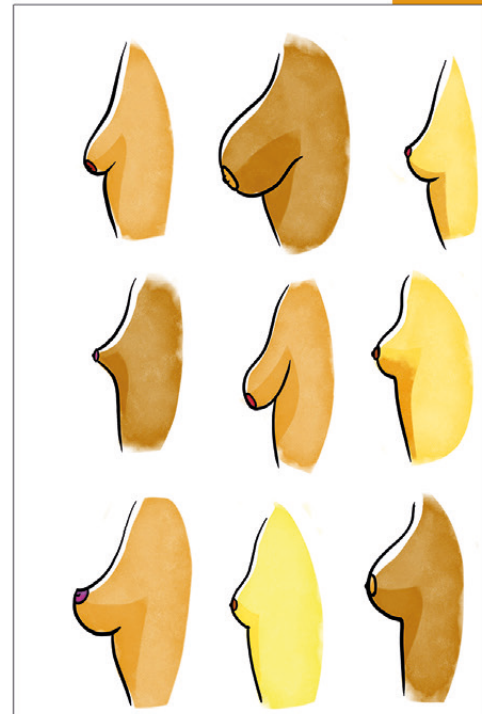


Груди

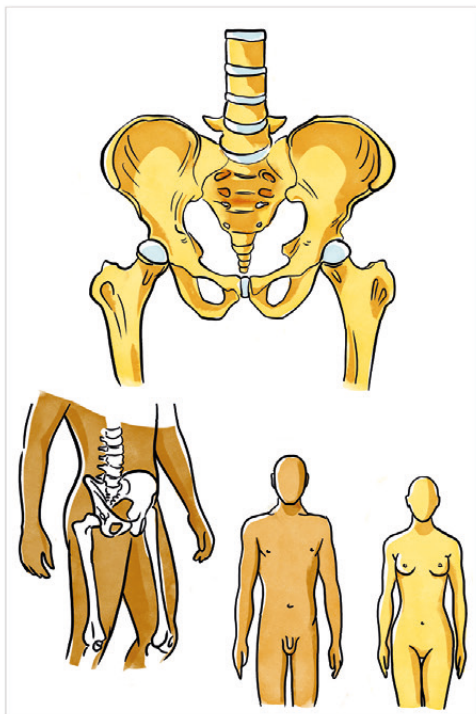
У дівчаток груди розвиваються внаслідок гормональної перебудови в період статевого дозрівання. Груді стають більшими та змінюють форму.

Часто одна половина грудей росте трохи швидше, ніж інша, але це вони врівноважуються в процесі розвитку. Вони також стають більш чутливими. Груді хлопчиків також можуть змінюватися на деякий час під час статевого дозрівання та ставати більш чутливими, але зазвичай вони знову зникають.

Жіночі груди складаються з жирової та сполучної тканини та молочної залози. У жінок, які годують груддю, молочна залоза виділяє грудне молоко через тонкі протоки над соском. Груді бувають різних розмірів і форм, це цілком нормально та залежить від генетичних факторів і кількості жирової та сполучної тканини. Вага, вік, гормональні коливання під час менструального циклу чи вагітності та фізичні навантаження також можуть впливати на зовнішній вигляд грудей. Соски також можуть виглядати дуже по-різному.





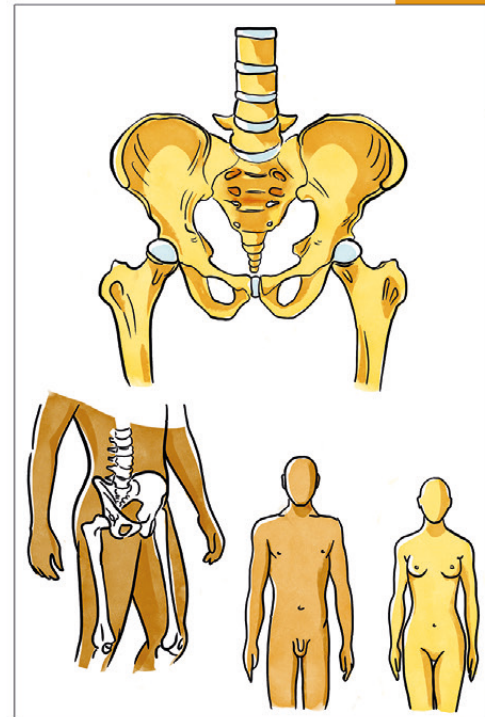


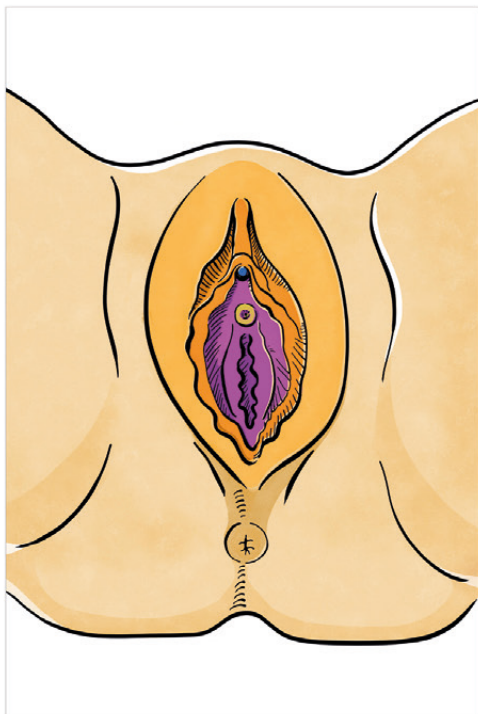
**Таз**

Таз являє собою кісткове кільце, що складається з двох тазових кісток і крижової кістки. В ідеалі він забезпечує вертикальну поставу та надійне стояння тіла. Він утворює центр тіла.

Важливим завданням є рівномірний розподіл ваги тіла від хребта до двох стегнових кісток. М'язова пластинка, яка закриває черевну порожнину й органи малого таза, як підлога знизу, називається тазовим дном. Тазове дно підтримує внутрішні органи. Завдяки напрузі воно забезпечує функціонування сфінктерів сечового міхура та кишечника, а також сприяє приємній сексуальності.

У жінок таз і нижній отвір таза ширші. Це необхідно для народження дитини. У чоловіків таз більш витягнутий і вузький.



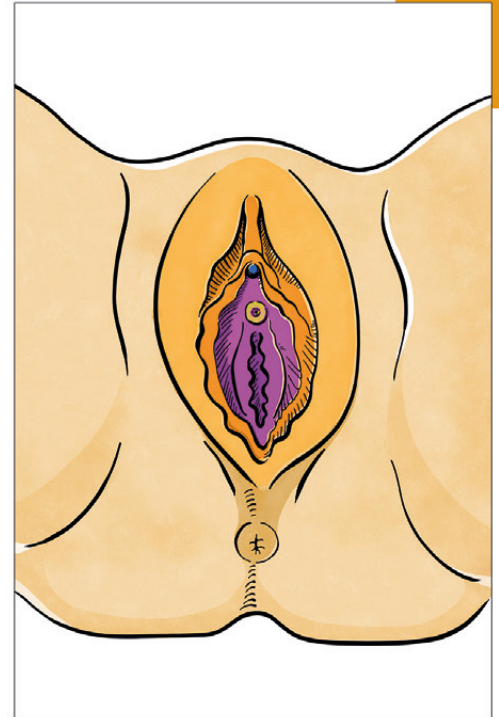


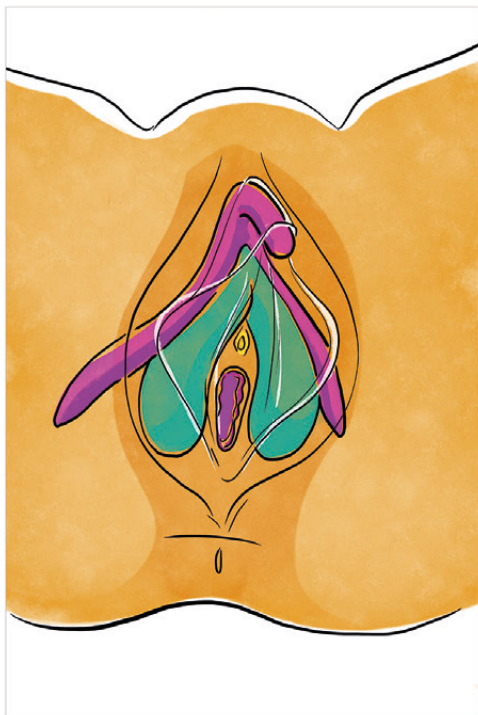
**Вульва**

У період статевого дозрівання жіночий організм змінюється. Статевий гормон естроген спричиняє ріст і дозрівання статевих органів.

Волосся починає рости на лобку та навколо зовнішніх статевих губ, в одних раніше, в інших пізніше. Це називається інтимним волоссям. Вульва збільшується в розмірах, статеві губи, дівоча пліва та стінка піхви стають більшими та міцнішими. Шкіра статевих губ і навколо вульви також змінює колір, зазвичай стає дещо темнішою.

Приблизно в 13 років (у когось раніше, у когось пізніше) з'являється перша менструація. Із цього моменту ми говоримо про «статеву зрілість», тепер жіночий організм готовий завагітніти та народити дитину.





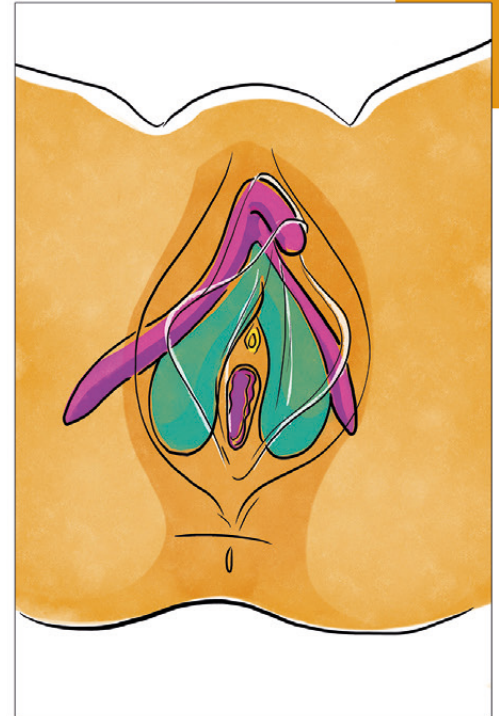
**Клітор**

Клітор — це орган, який має розмір близько 10 см і відповідає виключно за відчуття задоволення. Зовні видно лише невелику частину клітора — голівку клітора, розміром приблизно з горошину. Цей маленький кінчик клітора розташований між внутрішніми статевими губами, над отвором піхви та сечовипускальним каналом.

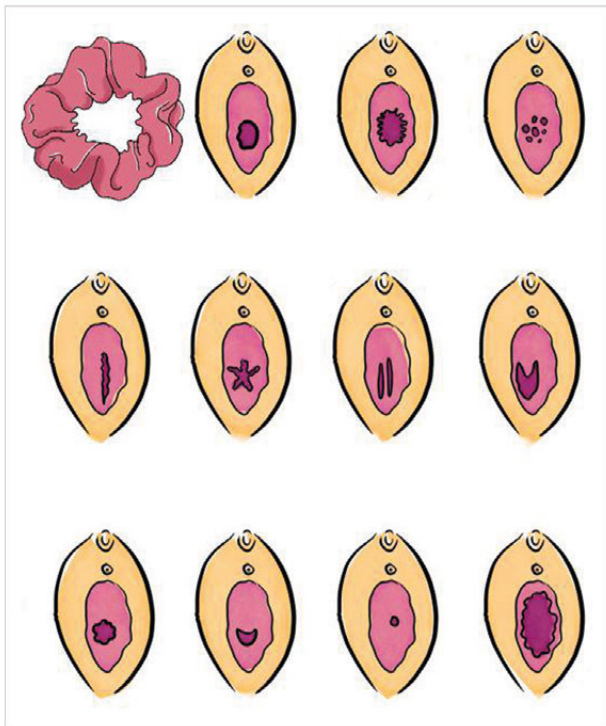
Він дуже чутливий і захищений тонким кліторальним капюшоном. Дотик до нього може бути дуже збуджуючим і приємним. Більша частина клітора (кліторальний стрижень, дві ніжки та дві сусідні ерекtilьні тканини кавернозного тіла) знаходиться всередині жіночого тіла. Під час сексуального збудження ерекtilьна тканина наповнюється кров'ю.

Багато частин клітора подібні до частин статевого члена. Статевий член і клітор походять із однієї і тієї самої тканини, що розвивається.

Починаючи з 8-го тижня вагітності, ця тканина перетворюється в дитини або на статевий член, якщо це буде хлопчик, або на клітор, якщо це буде дівчинка. Іноді це неоднозначно, тоді говорять про інтерсексуальність.



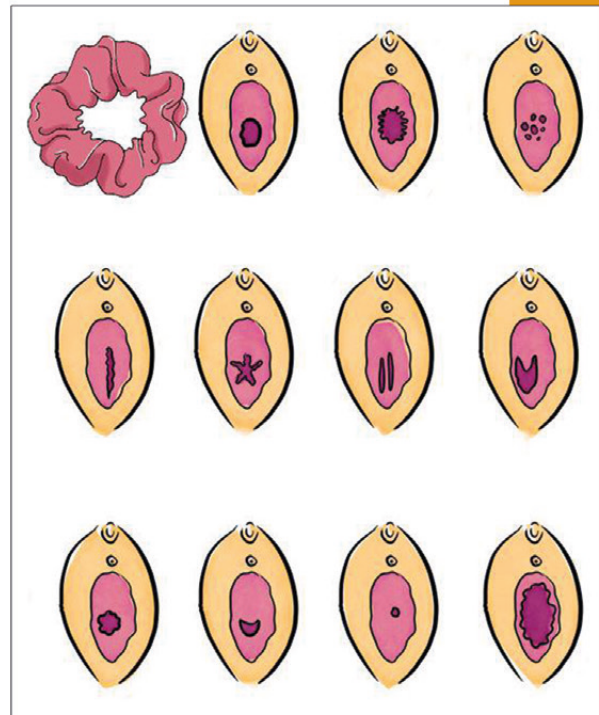


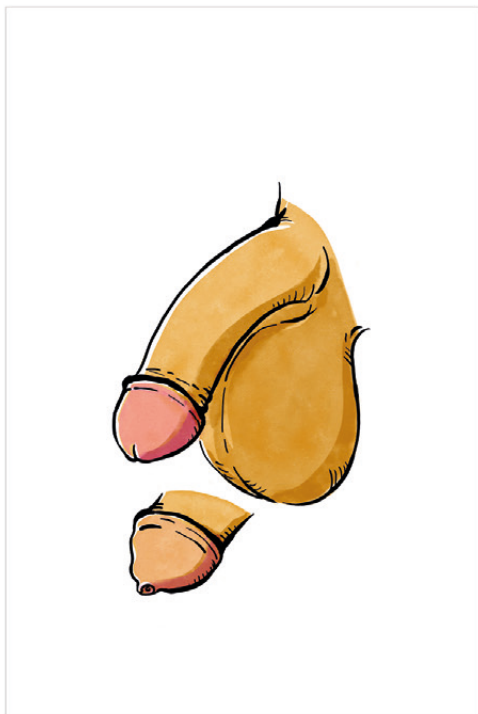


**Пліва чи  
діво́ча пліва**

Пліва — це дуже розтяжне, гнучке кільце тканини біля входу в піхву. Дехто називає її дівочою плівкою. Існує багато форм пліви, кожна з яких відрізняється. Образно можна уявити плівку як резинку для волосся (еластичне гумове кільце збирання для волосся, обтягнуте тканиною).

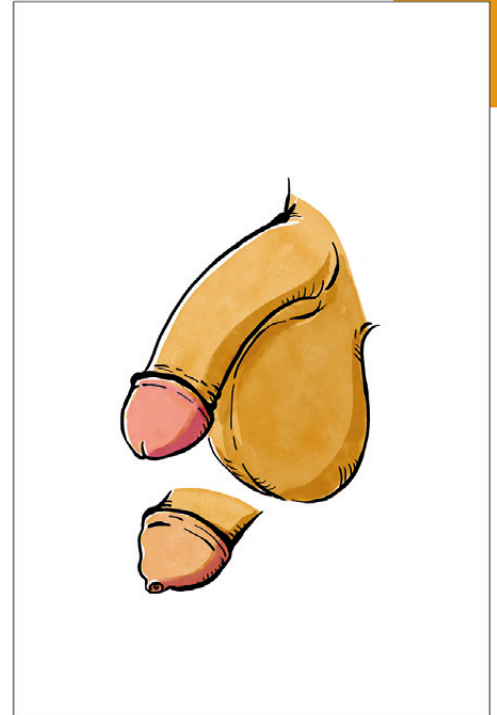
Деякі жінки взагалі народжуються без пліви. Багато хто думає, що це кільце з тканини може розірватися, наприклад, якщо ввести в піхву тампон або вступити в статевий акт. Але оскільки пліва не закрита, оскільки вагінальні виділення та менструальна кров мають витікати, й оскільки вона дуже м'яка й еластична, вона зазвичай не пошкоджується тампоном або статевим актом. Невеликі розриви заживають за короткий час без рубців. 4 з 5 дівчат не відчувають ні болю, ні кровотечі під час першого статевого акту. За плівкою не можна визначити, чи був у жінки вже статевий акт.

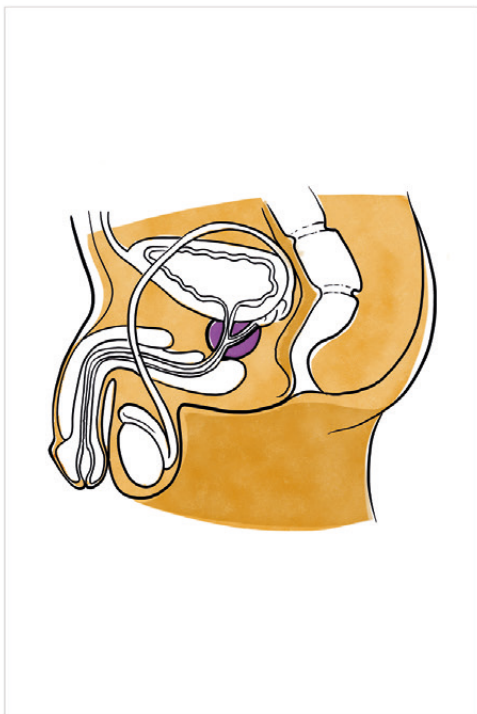




**Статевий член**

У період статевого дозрівання чоловічий організм змінюється. У міру того, як росте все тіло, ростуть і статевий член і яєчка. Наскільки довгим і широким стає статевий член, може бути дуже по-різному. Бувають довгі, короткі, товсті, тонкі, криві та прямі статеві члени. Для хорошого сексу його форма не має значення. Волосся також починає рости на мошонці та навколо статевого члена. Це називається інтимним волоссям. Іноді вона доходить аж до пупка. Шкіра мошонки зазвичай трохи темнішає під час статевого дозрівання. Під час сексуального збудження еректильна тканина наповнюється кров'ю та статевий член стає міцним. Це називається ерекцією. Однак ерекція може також відбуватися спонтанно, без сексуального збудження.





# Простата

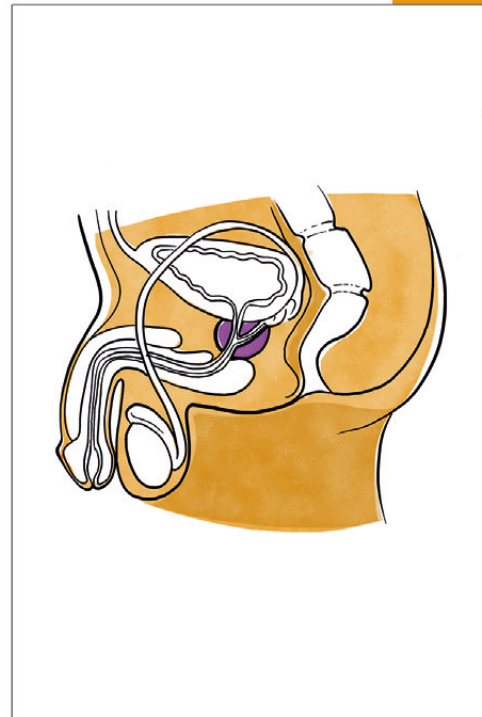
Простата — один з внутрішніх чоловічих статевих органів.

Вона розташована безпосередньо під сечовим міхуром і має розмір приблизно з каштан.

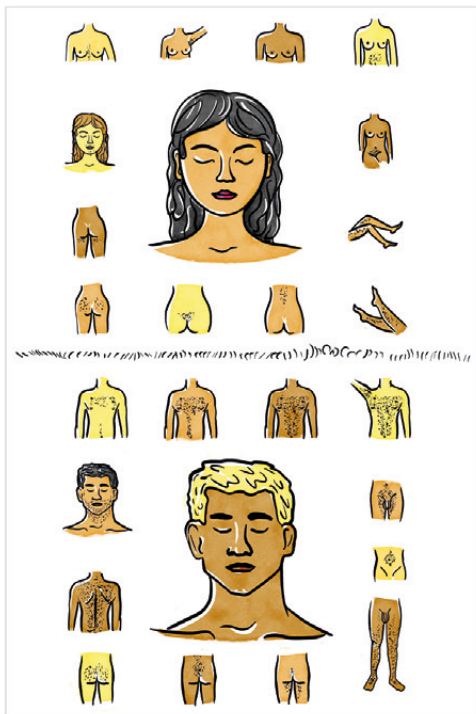
Її ще називають передміхуровою залозою. Основна функція простати — вироблення сперми. Простата також контролює, коли шлях вільний для сперматозоїдів, а коли для сечі. Вона починає працювати лише в період статевого дозрівання під впливом чоловічих статевих гормонів.

Найважливішим статевим гормоном для цього є тестостерон.

Цей статевий гормон в основному виробляється в яєчках. Секрет простати важливий для фертильності сперматозоїдів. Без простати чоловік безплідний.





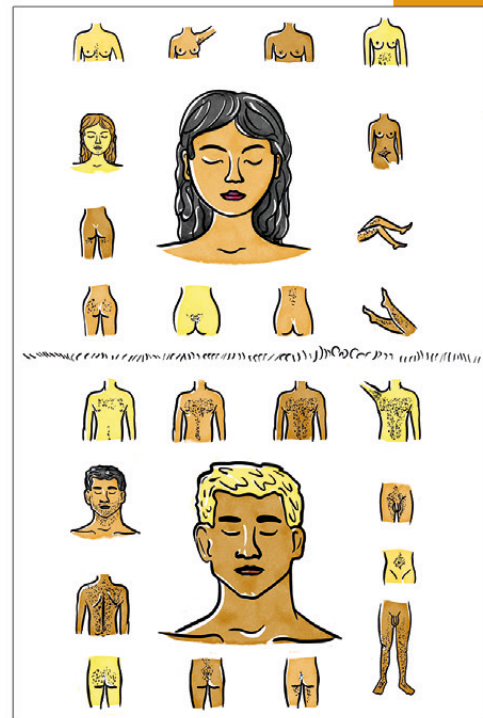


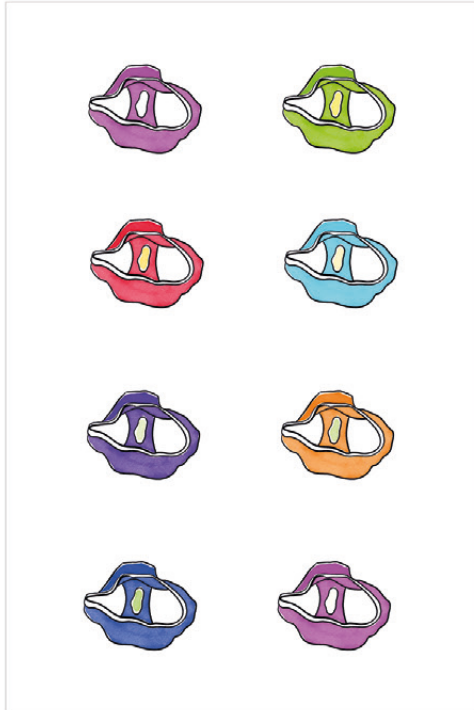
# Волосяний покрив на тілі

Чоловічі статеві гормони (андрогени) спричиняють ріст волосся на тілі в період статевого дозрівання. Наприклад, під пахвами чи між сідницями. Волосся на ногах і руках також може стати густішим і темнішим, як і брови. У хлопчиків починається ріст бороди.

Ступінь волосяного покриву на тілі залежить від генетичних факторів, гормонального фону та віку. Спочатку волосся на тілі виконувало функцію посилення запахів як статеві приваблюючі речовини та зменшення тертя в пахвових западинах. Деякі люди голяться чи вищипують волосся, оскільки вважають, що це більш гігієнічно.

Однак, коли йдеться про гігієну та запах тіла, регулярне миття набагато важливіше, ніж кількість або довжина волосків. Їхнє видалення — це скоріше мода, яка також постійно змінюється. Уже кілька років існує потужний рух проти видалення волосся на тілі. Кожна людина повинна мати змогу самостійно вирішувати, чи вважає він або вона волосся на тілі красивим, чи ні. Запитайте своїх батьків, бабусь і дідусів, як це було, коли вони були молодими!





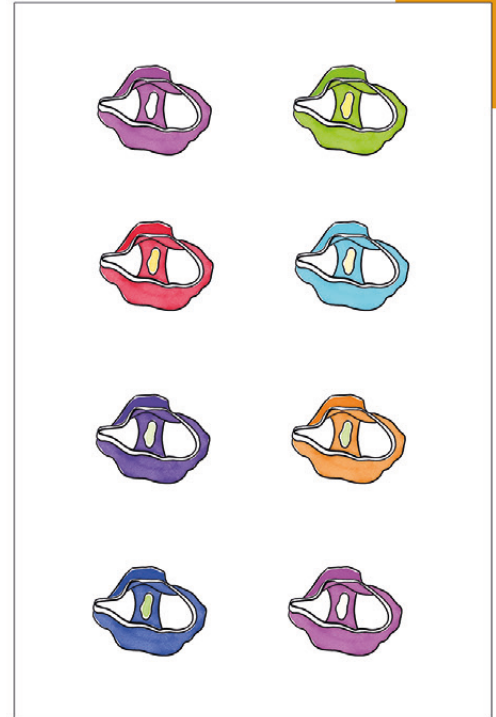
# Білі виділення

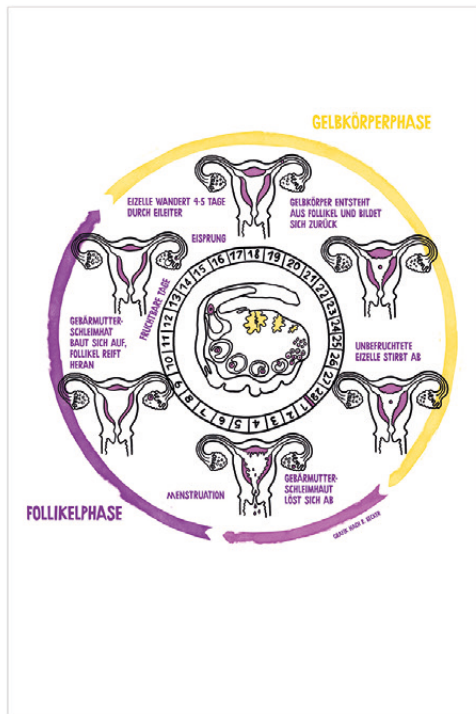
**Білі виділення — це здорові виділення. Білі виділення в дівчаток — ознака того, що скоро настане перша менструація.**

**У дівчаток і жінок, в яких уже почалася менструація, білі виділення з'являються в дні, коли менструальна кров не приходить. Білі виділення змінюють колір і консистенцію протягом менструального циклу.**

**Це також є показником здорової мікрофлори піхви. В основному це різні види молочнокислих бактерій. Вони захищають від вторгнення патогенних мікроорганізмів і, отже, від інфекцій. Білі виділення чи цервікальний слиз можуть набувати грудкуватої консистенції під час безплідної фази — подібно до вершкового сиру. Це також здоровий варіант. Злегка жовтуватий колір також є абсолютно нормальним.**

**За будь-яких помітних змін, наприклад, якщо виділення набувають незвичного кольору, неприємного запаху чи сверблять, треба звернутися до гінеколога. Можливо, інфекція порушила мікрофлору піхви.**

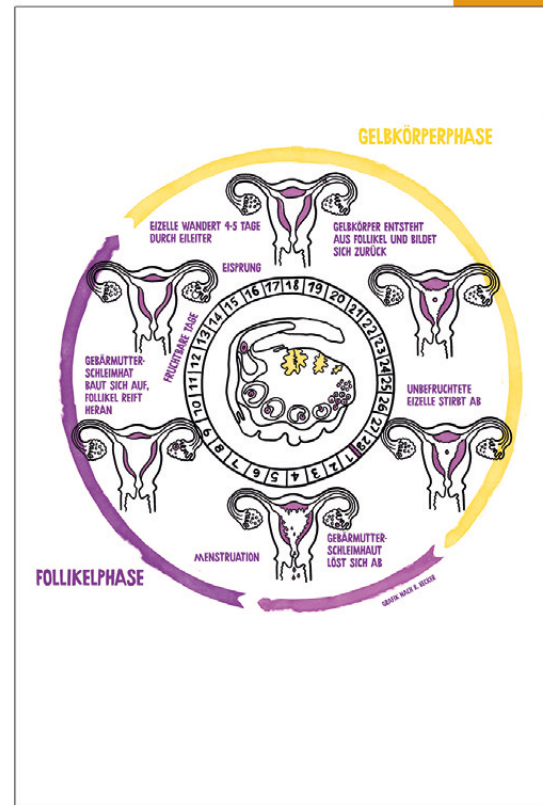


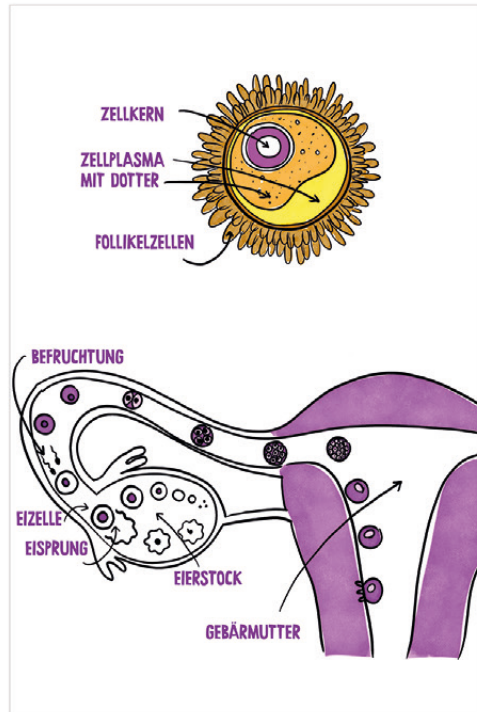


# Цикл

Жіночий цикл — це час від першого дня менструації до наступної менструації. Цей цикл регулярно повторюється від першої менструації в період статевого дозрівання до останньої менструації в період менопаузи (перехідний вік). У період між статевим дозріванням і менопаузою матка готується до можливої вагітності приблизно раз на місяць.

Існують різні фази циклу, які контролюються статевими гормонами: фаза яєчників, овуляція, лютеїнова фаза та менструація. Тривалість циклу може варіюватися від жінки до жінки і від циклу до циклу. У молодих жінок цикл часто ще дуже нерегулярний.





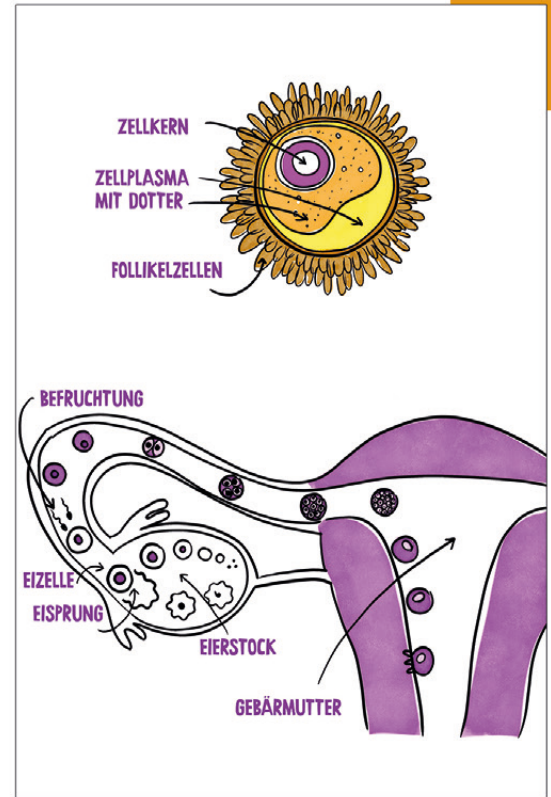
# Яйцеклітина

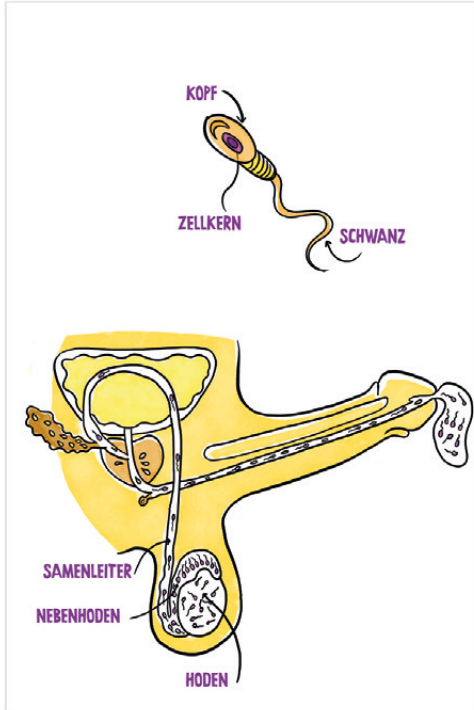


Яйцеклітина — це жіноча статевіа або зародкова клітина. Це найбільша клітина в організмі. Яйцеклітини містяться в яєчниках від народження. Починаючи з періоду статевого дозрівання, кілька яйцеклітин починають дозрівати щомісяця. Для запліднення необхідні зрілі яйцеклітини. Приблизно в середині циклу яєчник зазвичай випускає зрілу яйцеклітину.

Потім ця яйцеклітина може бути запліднена протягом 12–24 годин. Якщо чоловіча статевіа клітина запліднює яйцеклітину, то протягом наступних чотирьох-п'яти днів він рухається по матковій трубі в порожнину матки (матку), де імплантується в слизову оболонку матки. Тепер починається вагітність: яйцеклітина ділиться на все нові й нові клітини, розвивається плацента та росте ембріон.

Якщо яйцеклітина не запліднюється, вона розсмоктується, а частина слизової оболонки матки руйнується. Це означає, що наступний цикл починається з першого дня менструації.



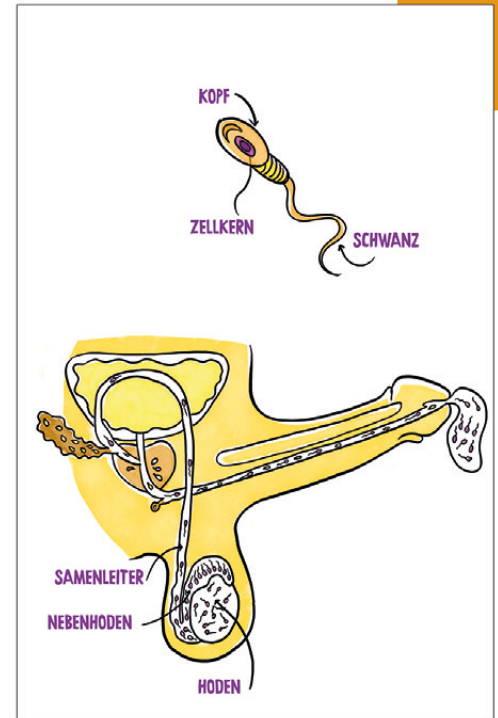


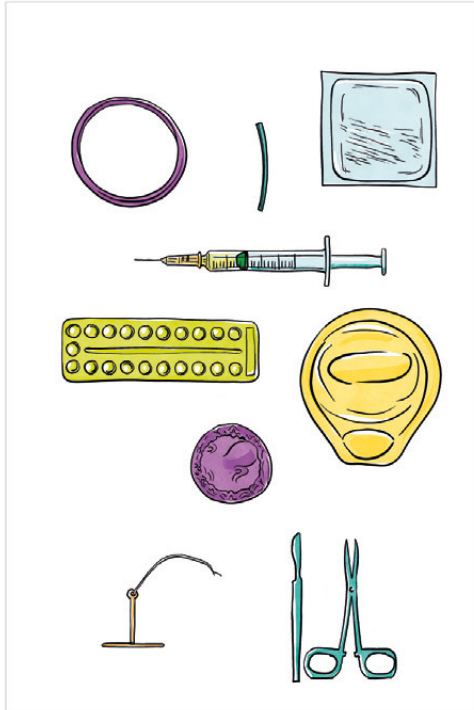
# Чоловіча статева

Чоловічу статеву клітину також називають сперматозоїдом. Сперматозоїди є одними з найменших клітин в організмі. Вони виробляються в яєчках і дозрівають в придатку яєчка.

Щодня виробляється 40–70 мільйонів сперматозоїдів. Під час еякуляції вони виходять через сім'явидіду трубку уретри назовні. Якщо еякуляції немає, організм розщеплює непотрібні сперматозоїди. Сперматозоїди потрапляють в матку через піхву під час статевого акту та рухаються далі в маткову трубу. Якщо вони зустрічають там зрілу яйцеклітину, може відбутися запліднення яйцеклітини та вагітність.

Чоловічі статеві клітини життєздатні в організмі жінки до п'яти днів, іноді навіть до семи днів. У віці близько 13 років у хлопчиків відбувається перша еякуляція. У когось раніше, у когось пізніше.



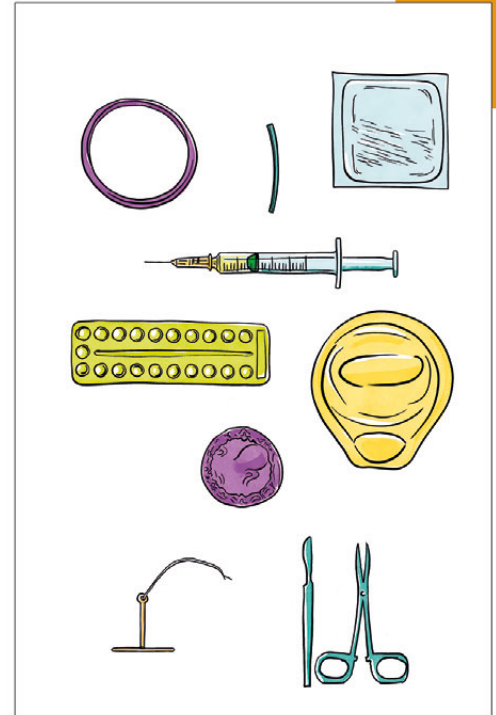


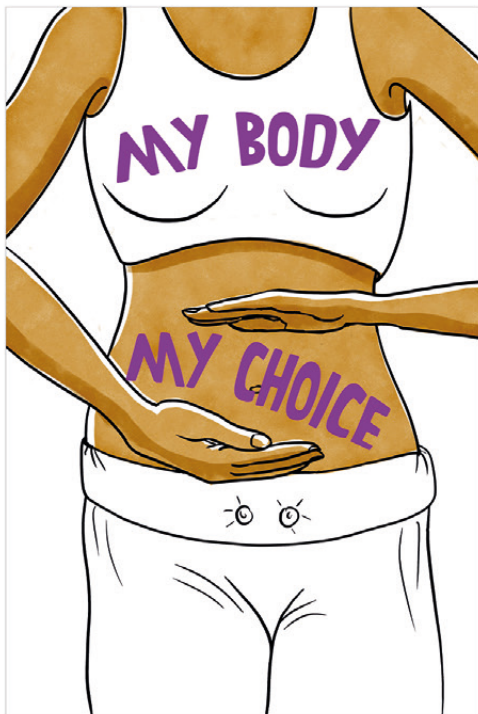
# Контрацепція

Існують різні способи захисту від небажаної вагітності. Деякі контрацептиви містять гормони, які заважають контролювати цикл. Найвідомішим гормональним контрацептивом є протизаплідні таблетки.

Інші контрацептиви запобігають зустрічі чоловічої статевої клітини з яйцеклітиною, наприклад, презервативи, які натягуються на статевий член. Презервативи також можуть запобігти зараженню хворобами, що передаються статевим шляхом. Хімічні контрацептиви, як-от вагінальні супозиторії, вбивають сперматозоїди та запобігають заплідненню. Контрацептиви ніколи не є на 100 % безпечними; рекомендується комбінація різних методів контрацепції (наприклад, презервативів і таблеток). Лікарі-гінекологи консультують щодо вибору контрацептиву.

Якщо відбувся незахищений статевий акт або стався «нешасний випадок» (наприклад, якщо презерватив зісковзнув), існує «таблетка на ранок». Вона працює тільки до того, як відбулася овуляція. Вона затримує овуляцію й у такий спосіб перешкоджає зустрічі сперматозоїдів зі зрілою яйцеклітиною, тобто заплідненню.



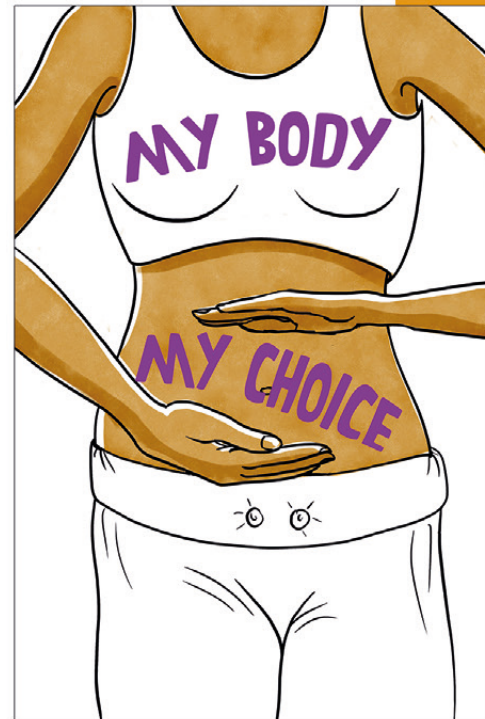


# Переривання вагітності

**Аборт — це навмисне переривання небажаної вагітності. В Австрії це можливо протягом перших трьох місяців вагітності.**

**У перші тижні вагітності її можна перервати медикаментозно, після цього необхідне хірургічне втручання. Рішення про переривання вагітності є дуже складним для багатьох жінок, на яке також впливають релігійні та культурні норми.**

**У консультаційних центрах для жінок і дівчат або центрах жіночого здоров'я можна отримати консультацію, інформацію та підтримку. Вартість абортів наразі становить приблизно 300–800 євро. Іноді витрати покриваються, наприклад, якщо є медичні показання для абортів.**







**Оргазм**

Оргазм — це кульмінація сексуального й емоційного збудження та розрядки. Термін «оргазм» походить із грецької мови й означає, з одного боку, «переповнюватися», «світячись від хтивості», а з іншого — «розм'якшуватися».

Походження слова добре описує те, що відбувається в організмі під час оргазму. Коли сексуальне збудження зростає та досягає певної точки, спрацьовує рефлекс, який викликає ритмічне скорочення м'язів, особливо в області таза та решти тіла. Водночас знімається напруга, яка називається оргазмічною розрядкою. Відчуття оргазму не тільки варіюється від людини до людини, але й залежить від душевного стану.

Оргазм не завжди відчувається однаково. Деякі описують пульсацію в животі, тоді як інші відчувають поколювання в усьому тілі. Чоловіки можуть еякулювати під час оргазму. Жінки також можуть еякулювати. Однак часто це відбувається ще до оргазму.





# Підліткові стосунки

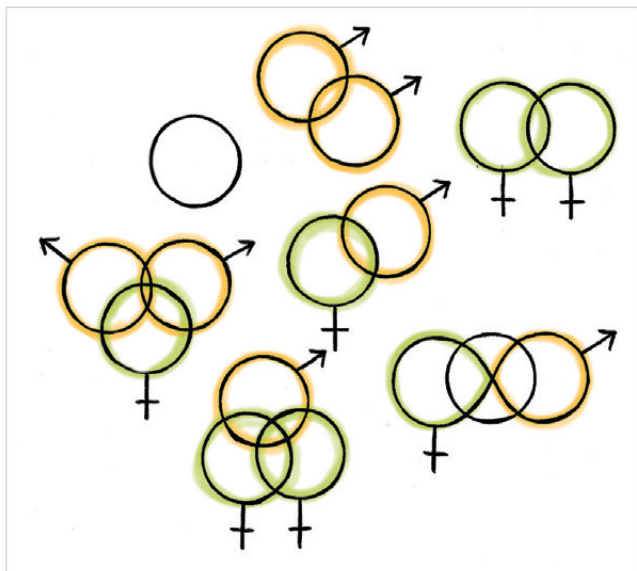
Коли в молодих людей з'являються перші любовні стосунки, це новий і хвилюючий досвід. Це захоплюючий час! Дослідники стверджують, що підліткові стосунки відрізняються від стосунків між дорослими: вони ще не орієнтовані на все життя. Йдеться не про одруження, народження дітей і будівництво будинків, а про перший досвід із партнером. Головне — бути закоханим і відчувати, що тебе теж кохають, зблизитися фізично та спробувати те, з чого складаються стосунки, а саме: будувати довіру, проявляти увагу та йти на компроміси. Це нелегко, і це треба практикувати.

Чи були в тебе вже перші стосунки? Чи замислювалася/замислювався ти над тим, чим для тебе є стосунки?

Чи вважаєш ти, що перше кохання триває все життя?

Що для тебе є важливим у стосунках?





# Сексуальна орієнтація

Сексуальна орієнтація описує, до якої статі людина відчуває сексуальне захоплення. Найпоширеніші сексуальні орієнтації:

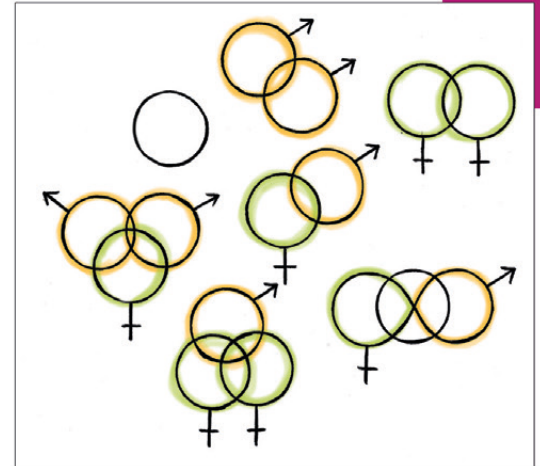
**Гетеросексуалізм.** Гетеросексуалізм означає, що чоловік відчуває сексуальне та романтичне захоплення до жінок або що жінка зацікавлена в чоловіках.

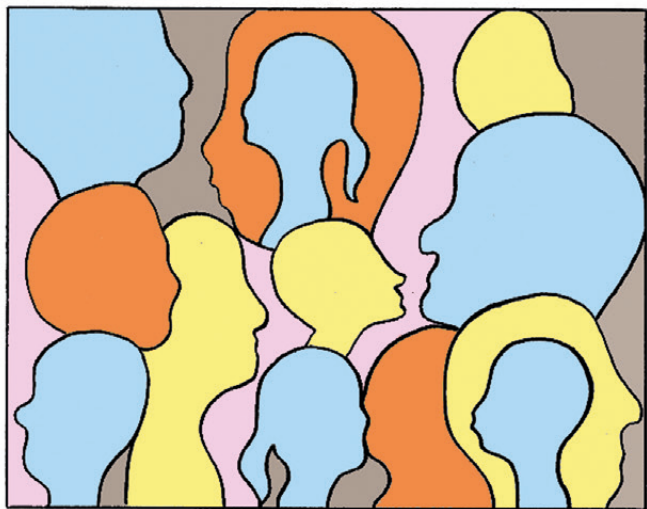
**Гомосексуалізм.** Гомосексуалізм означає, що чоловік відчуває сексуальне та романтичне захоплення до чоловіків, а жінка — до жінок. Вони також називаються геями чи лесбіянками відповідно.

**Бісексуалізм** означає, що людина відчуває сексуальний і романтичний інтерес як до жінок, так і до чоловіків.

**Пансексуалізм** означає, що людина хоче мати стосунки чи займатися сексом з іншою людиною. Біологічна стать чи соціальна стать (гендер) не має значення.

**Асексуалізм** означає, що людина не має інтересу до сексуальних стосунків із іншими людьми. Іноді буває так, що асексуальні люди все ще хочуть мати стосунки з іншими людьми, просто без сексу.





**Респект**

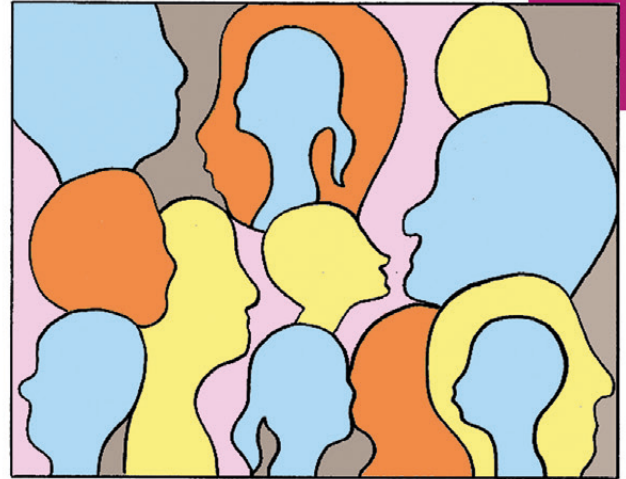


Респект — це форма поваги та вдячності до іншої людини, її діяльності, її думки чи способу життя, навіть якщо ти не поділяєш цю думку чи спосіб життя. Для того, щоб відносини, група чи спільнота функціонували добре, важливий взаємний прояв респекту. Усі люди мають базову потребу в тому, щоб до них однаково ставилися з проявом респекту.

Але ми також можемо проявляти респект до інших живих істот, моральних правил чи інституцій. Залежно від ситуації, респект проявляється через різні типи поведінки: наприклад, увічливість, визнання, толерантність або шанобливість. Іноді слово «респект» уживається й в інших контекстах.

«Проявляти респект до великих собак» означає бути дуже обережним й уважним щодо тварин, або навіть уникати їх взагалі. Ми також можемо проявляти респект до складного завдання: наприклад, коли ми не впевнені, що завдання вдасться виконати, і нам доведеться докласти додаткових зусиль.

Що для тебе означає респект? Чи можеш ти пригадати ситуації, коли ти дійсно сприймала/сприймав поведінку з проявом респекту? Коли тобі важко ставитися з проявом респекту до інших?





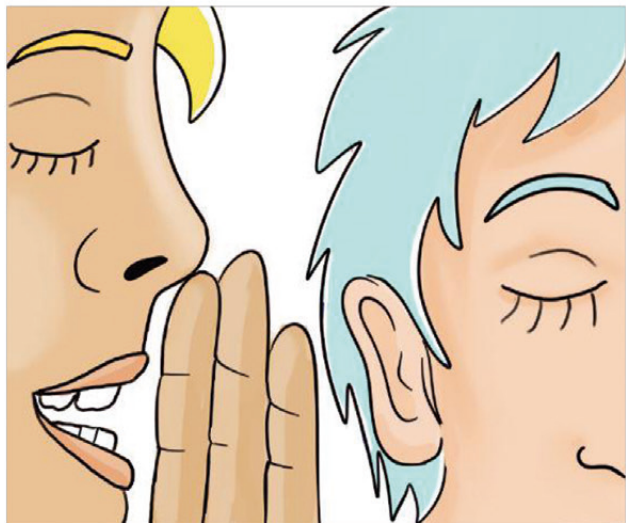
**Відсутність  
респекту**

Відсутність респекту є протилежністю поваги та вдячності й означає, що до когось ставляться нерівноправно. Наприклад, коли хтось ставить себе вище за іншого, контролює, ображає, принижує, висміює, залякує чи знущається. Це створює ієрархію, яка є нездоровою для груп і відносин. Поведінка з відсутністю респекту є протилежністю рівності: вона пригнічує іншу людину та змушує її відчувати себе маленькою, іноді насильно.

Іноді хтось не сприймає свій вчинок як такий, що здійснений із відсутністю респекту, хоча його так сприймають інші. Проявляй респект сама/сам, але говори, коли відчуваєш, що тебе не поважають! Це найшвидший спосіб усунути непорозуміння. Якщо відсутність респекту продовжується, зберігай гідність, роби висновки із ситуації та тримай дистанцію.

Чи доводилося тобі коли-небудь спостерігати чи відчувати відсутність респекту на собі? Як ти впоралася/впорався з цією ситуацією?





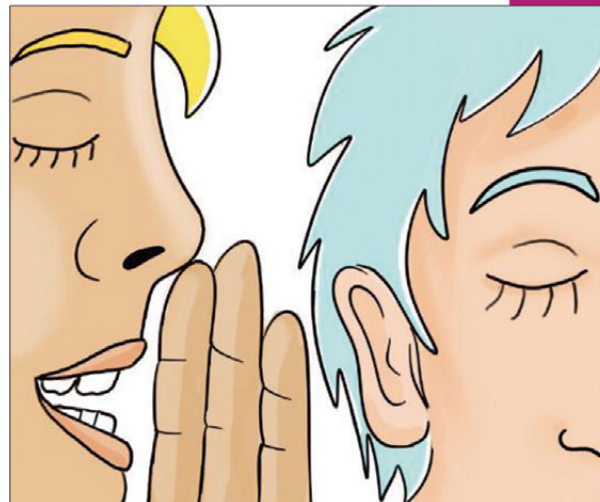
# Секрети гарних стосунків

Основою гарних стосунків є респект. Усі мають бути рівними, усіх мають цінувати та підтримувати.

Говорити про власні почуття та серйозно ставитися до почуттів партнера чи партнерки — ще одна важлива складова щасливих стосунків. Маленькі жести любові та спільні ритуали також зміцнюють єдність. Водночас не можна забувати про власне життя й особистий розвиток: власні друзі та подруги, заняття без партнера чи партнерки, а також час для себе.

Гарний баланс між любов'ю до себе та любов'ю до іншої людини допомагає уникнути залежності від стосунків. Довіра в стосунках потребує часу для зростання та готовності відкритися й довіритися іншій людині. Гарним підґрунтям для цього є загальна базова довіра до партнера чи партнерки.

Чи були в тебе коли-небудь гарні стосунки? Що в них було особливого? Якими ти уявляєш свої ідеальні стосунки?





**Увага,  
небезпека!**



Насильство трапляється не лише в довготривалих стосунках, але й особливо поширене в підліткових стосунках. Навіть якщо в це важко повірити, більше половини всіх підлітків зазнають насильства у своїх перших стосунках. Найчастіше психологічне насильство проявляється у формі контролю за поведінкою, наприклад, заборона партнеру чи партнерці мати інші соціальні контакти, видача паролів від соціальних мереж або контроль за мобільними телефонами.

У підліткових стосунках також трапляється фізичне та сексуальне насильство. Існують певні фактори ризику, які підвищують небезпеку вчинення насильства: основним фактором ризику є брак комунікації в стосунках. Говорити про побажання й очікування іноді буває нелегко, але дуже важливо вміти йти на компроміс. Алкоголь також є фактором ризику: п'яниці більш схильні до насильства, але також частіше стають жертвами насильства. Якщо насильство вже траплялося в дитинстві чи в попередніх стосунках, ризик також зростає.

Ніхто не повинен терпіти насильство: будь готовою/готовим допомогти, якщо ти спостерігаєш насильство, й отримати допомогу, якщо ти постраждала/постраждав від насильства чи сама зазнала/сам зазнав насильства!







# Уявлення про сексуальність

У процесі статевого дозрівання й у подальшому розвиваються уявлення про сексуальність. Переживання, фантазії, бажання й образи, які ти вважаєш стимулюючими, змішуються в ідеальні ідеї та вкорінюються. Це працює як сценарій («скрипт») для твого особистого фільму про кохання та контролює твою поведінку, а також твоє особисте життя. Сексуальні сценарії також можуть бути сформовані образами, які не є дуже люблячими й уважними. Ми знаходимо їх у фільмах, музиці, соціальних мережах і порнографії. Тут сексуальність часто асоціюється не з любов'ю, а з домінуванням і пригніченням, іноді навіть з жінконеуважливістю і насильством.

Чи знаєш ти фільми чи пісні, які несуть негативні чи навіть насильницькі уявлення про кохання чи сексуальність?

Будь критичною/критичним і дивись уважно! Подумай, чи дійсно те, що тобі пропонують, відповідає твоїм власним бажанням, цінностям й уявленням. Які стосунки ти хочеш мати?





# Права людини

У 1948 році Організація Об'єднаних Націй сформулювала «Загальну декларацію прав людини». Наразі до складу Організації Об'єднаних Націй входять 193 країни. Вони прагнуть миру в усьому світі та разом вирішують глобальні проблеми. Вони допомагають усім людям, незалежно від того, з якої вони країни, незалежно від того, чоловік це, жінка чи інтерсекс, незалежно від того, якого вони віросповідання, незалежно від того, дорослий це чи дитина тощо. Австрія підписала Європейську конвенцію з прав людини в 1958 році. В Австрії права людини закріплені в Основному законі, вони належать до «фундаментальних прав». Вони поширюються на всіх осіб, які проживають в Австрії.

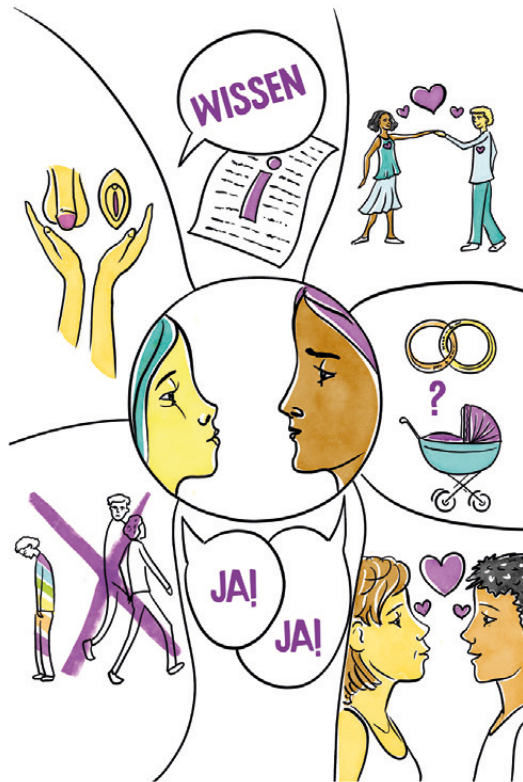
Деякі важливі основні права в Австрії:

- право на рівність перед законом і справедливий судовий розгляд,
- право на життя й особисту свободу,
- заборона рабства та примусової праці,
- право на повагу до приватного та сімейного життя,
- право на шлюб та створення сім'ї,
- право на свободу світогляду та віросповідання.

Реалізація та дотримання прав людини в Австрії має високий пріоритет. Рада омбудсмена Австрії відповідає за захист та реалізацію прав людини: [www.volksanwaltschaft.gv.at](http://www.volksanwaltschaft.gv.at).

Яке значення для тебе мають права людини?





# Статеві права людини

«Статеві права людини» були похідними від «Загальних прав людини». Всесвітня асоціація сексуального здоров'я прийняла Декларацію про сексуальні права людини в Гонконгу в 1999 році.

Статеві права людини охоплюють, серед іншого:

- право на сексуальне здоров'я,
- право на інформацію та сексуальну освіту,
- право вільно вибирати собі партнера,
- право на захист від дискримінації,
- право на статеві стосунки за взаємною згодою,
- право вибирати, чи вступати в шлюб, чи мати дітей,
- право на безпечне, ненасильницьке, повноцінне та приємне статеве життя.

Чи знала/знав ти, що існують ще й статеві права людини?







# Конвенція про права осіб з інвалідністю



Конвенція Організації Об'єднаних Націй про права осіб з інвалідністю (скорочено: КПІ ООН) — це міжнародний договір, в якому держави-підписанти зобов'язуються заохочувати, захищати та забезпечувати права людини осіб з інвалідністю.

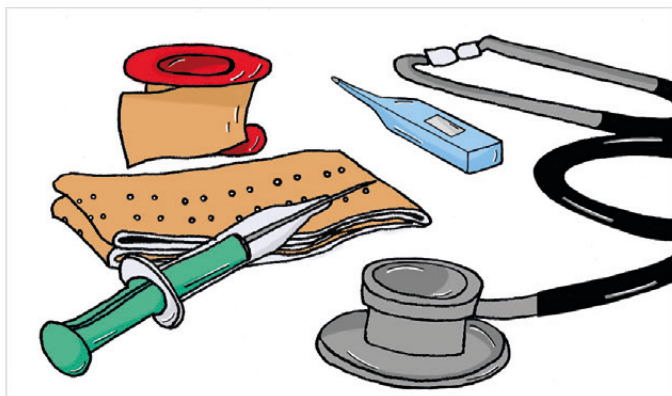
В Австрії КПІ ООН діє з 2008 року та застосовується до всіх людей, які мають довготривалі фізичні, психічні, інтелектуальні чи сенсорні порушення, що можуть перешкоджати їхній повній, ефективній і рівноправній участі в житті суспільства.

Ключовими принципами КПІ ООН є:

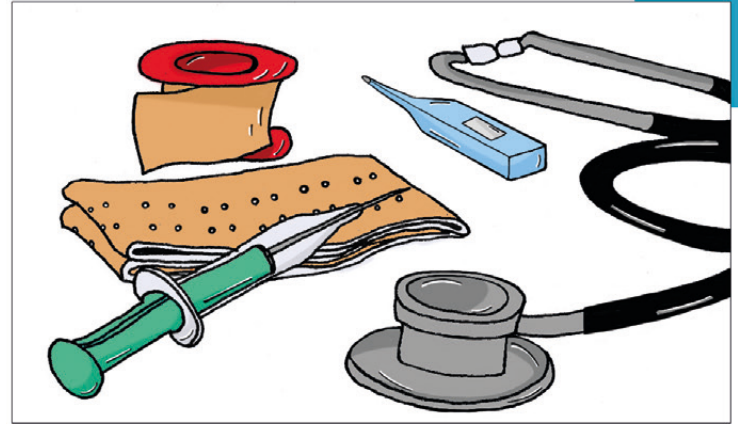
- повага до людської гідності, індивідуальної автономії, самовизначення та свободи робити власний вибір,
- недискримінація,
- інтеграція в суспільство,
- рівні можливості та доступність.

У кожній федеральній землі є омбудсмен з питань осіб з інвалідністю, який надає інформацію про їхні права та підтримує реалізацію цих прав.





# Медичне забезпечення



Під час медичних обстежень або лікування може бути неможливо зберегти конфіденційність. Поговори про це, якщо ти відчуваєш дискомфорт, і попроси когось пояснити тобі, які саме процедури чи обстеження проводяться. Тебе також може супроводжувати особа, якій ти довіряєш. В Австрії існує вільний вибір лікаря: кожна людина може вибрати лікаря, якому вона довіряє.

Деякі люди потребують підтримки та догляду навіть у дорослому віці. Однак це не означає, що кожен дотик, наприклад, під час догляду, є нормальним. Якщо під час догляду дотик спричиняє дискомфорт або біль, ти можеш і маєш сказати чи озвучити це. Кожна людина має право відчувати себе комфортно. Якщо це не так, звернися за допомогою та розкажи довіреній особі про те, що ти пережила/пережив. У кожній федеральній землі Австрії існують групи захисту прав пацієнок і пацієнтів, які інформують про їхні права та надають їм підтримку.

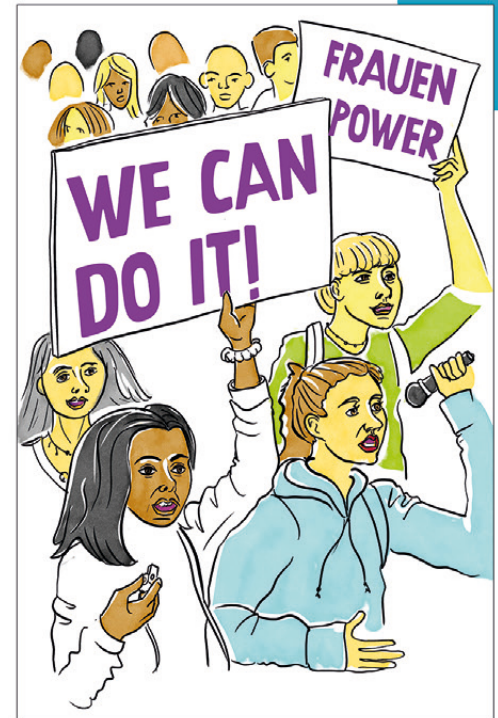


# Права жінок

Щодо сексуальності та стосунків, особливо там жінки зазнають насильства в усьому світі. Так само відбувається і в Європі.

Саме тому Рада Європи у 2011 році в Стамбулі прийняла «Конвенцію Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами» (скорочено: «Стамбульська конвенція»). До того ж державам-учасницям рекомендується застосовувати положення щодо домашнього насильства й інших жертв домашнього насильства (чоловіків і дітей). Австрія підписала «Стамбульську конвенцію» у 2013 році, у такий спосіб взявши на себе зобов'язання боротися з насильством щодо жінок і дівчат та домашнім насильством. Конвенція охоплює всі форми насильства щодо жінок, включно з традиційними формами насильства, як-от примусовий шлюб або каліцтво жіночих статевих органів (скорочено: КЖО). Як важлива передумова захисту від насильства Конвенція вимагає рівності між жінками та чоловіками в суспільстві.

Чи знаєш ти сфери, де жінки не мають однакових шансів або можливостей із чоловіками? Як можна покращити рівність жінок і дівчат?





# Каліцтво жіночих статевих органів



КЖО з англійської Female genital mutilation (каліцтво жіночих статевих органів) є серйозною формою насильства над дівчатами та жінками.

Під час якого можуть вирізатися частини жіночих статевих органів, наприклад, статеві губи чи голівка клітора. Іноді зовнішні статеві органи частково чи повністю видаляються, а піхву зашивають, за винятком крихітного отвору для сечі та менструальної кровотечі. У деяких країнах Африки, Азії та Південної Америки каліцтво жіночих статевих органів є культурною традицією, але релігійних норм щодо каліцтва жіночих статевих органів не існує. В Австрії такі операції на жіночих статевих органах заборонені кримінальним законодавством, але тут також проживають жінки та дівчата з країн, де практикуються ці операції. Якщо злочинець або жертва зазвичай проживає в Австрії чи має австрійське громадянство, діяння також карається, якщо воно було скоєно за кордоном.

Для постраждалих від каліцтва жінок є серйозні наслідки для їхнього здоров'я та сексуальності. На сайті [www.stopFGM.net](http://www.stopFGM.net) можна знайти більше інформації різними мовами та спеціалізовані консультаційні центри.







**Допомога  
жертвам і  
правова  
допомога**

В Австрії жертви насильства мають бути захищені якнайкраще. Якщо людина зазнає фізичного насильства, сексуального насильства чи небезпечних погроз вдома і викликає поліцію, вона може заборонити кривднику перебувати в квартирі чи наблизитися до жертви протягом 2 тижнів. У цей час можна звернутися за допомогою та підтримкою до консультаційних центрів або центру захисту від насильства, щоб вирішити, як діяти далі. Якщо насильство відбувається в сім'ї чи серед друзів, жертвам особливо важко.

Спеціальні консультаційні центри надають безкоштовну інформацію про права та можливості, а також супроводжують жертв до поліції та суду. Право на правову допомогу мають також жертви насильства в Інтернеті, наприклад, переслідування чи кіберцькування, а також неповнолітні, які стали свідками насильства у своєму соціальному оточенні (насильство в сім'ї).





# Надання ДОПОМОГИ

Після пережитого насильства часто важко отримати допомогу. Легше, якщо у тебе є довірена особа, яка супроводжує тебе до консультаційного центру чи до поліції. Коли ми не самотні та відчуваємо, що нас розуміють, ми почуваємося краще.

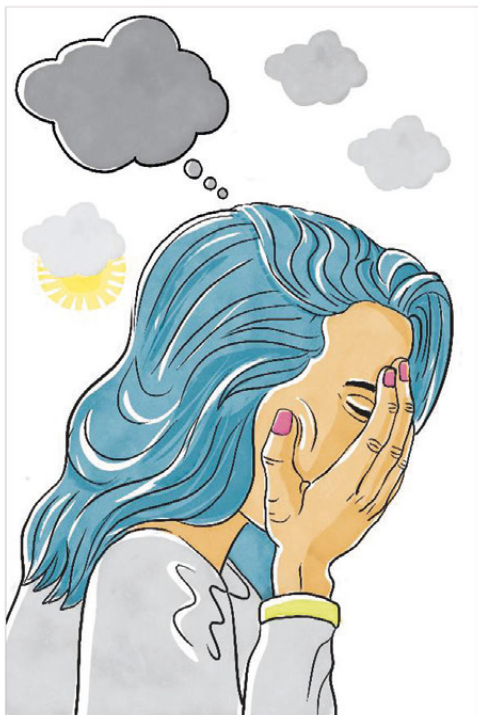
Якщо ти супроводжуєш людину, яка постраждала від насильства, ти можеш звернути увагу на наступне:

- просто бути поруч і слухати;
- давати віру;
- не давати обіцянок, яких неможливо виконати;
- не шукати винних;
- надати допомогу!

Усі люди, які зазнають насильства, мають право на допомогу та підтримку — ніхто не має боротися з насильством наодинці! У консультаційних центрах або в центрі захисту від насильства люди, які постраждали від насильства, отримують безкоштовну допомогу та підтримку, щоб зупинити насильство. Навіть якщо ти довірена особа, ти можеш зателефонувати туди й отримати консультацію.

Чи можеш ти уявити собі, що супроводжуєш когось, хто звертається за допомогою? Чи знаєш ти, де в твоєму регіоні є консультаційний центр або центр захисту від насильства?





**Цькування**

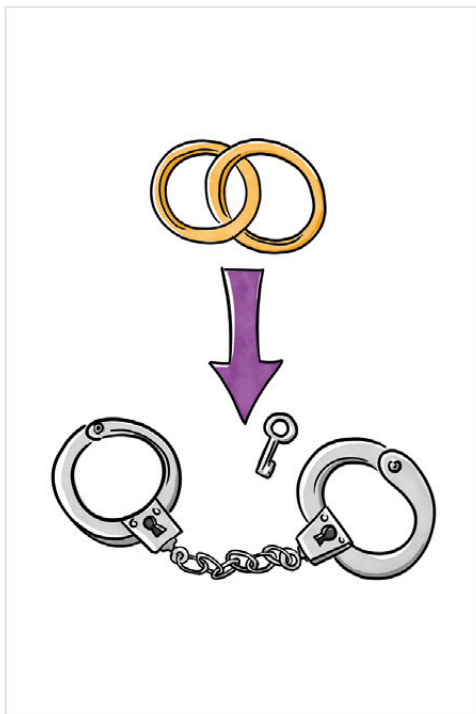


«Цькування» чи «булінг» — це форма повторюваного, регулярного, тривалого насильства з боку групи людей. Типовими проявами цькування є приниження, образи, погрози насильством, поширення чуток та неправдивих звинувачень тощо. Цькування трапляється також в Інтернеті («кіберцькування»).

Цькування можна охарактеризувати як психологічний терор. Іноді люди беруть участь у цькуванні, тому що хочуть належати до групи чи боятися, що в іншому разі їх самих будуть цькувати. Іноді людей цькують через їхню зовнішність, походження чи сексуальну орієнтацію. Іноді люди піддаються цькуванню, щоб відчувати себе сильнішими чи могутнішими. Але цькування ніколи не є ознакою сили, а навпаки! Ознака сили — звернутися за допомогою, щоб цькування припинилося. У школі ти можеш звернутися до вчителів, яким довіряєш. Шкільні соціальні працівники, вчителі-консультанти чи шкільні психологи також можуть допомогти! Офіси омбудсмена з питань дітей і молоді та центри захисту дітей у всіх федеральних землях також надають консультації та підтримку. Ти також можеш отримати консультацію за екстреним викликом Rat auf Draht («Порада на дроті»). Будь сміливою/сміливим і телефонуй, якщо спостерігаєш цькування чи сама постраждала/сам постраждав від цього: тел. 147, <https://www.rataufdraht.at/>

Чи доводилося тобі спостерігати за цькуванням або навіть пережити це самій/самому? Чи вдалося зупинити цькування? Хто підтримував тебе чи вас у цьому процесі?





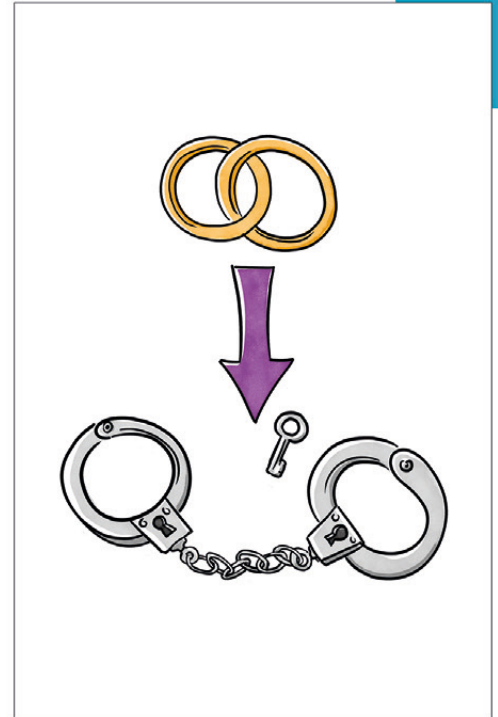
# Примусовий шлюб

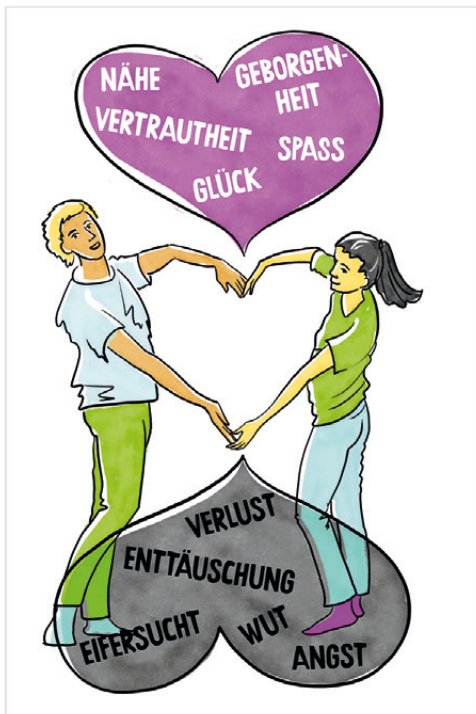


Примусовий шлюб в Австрії є кримінальним злочином і карається позбавленням волі на строк до 5 років. Жінки, як і чоловіки, змушені вступати в шлюб з різних причин: через культурні цінності, релігійні вимоги, внутрішньосімейний тиск або економічні причини.

Іноді молодих людей, які проживають в Австрії, вивозять за кордон для одруження. Спеціалізовані консультаційні центри, як-от DIVAN у Граці чи Orientexpress у Відні, надають підтримку тим, кому загрожує примусовий шлюб або хто постраждав від цього. За допомогою телефонної служби підтримки проти насильства для жінок (0800 222 555) або цілодобової гарячої лінії для жінок (01 71719) можна зв'язатися з притулками та будинками невідкладної допомоги, де жертви з усієї Австрії анонімно розміщуються й отримують захист.

Крім примусових шлюбів, існують ще й «шлюби за домовленістю». Тут партнерів вибирають родичі за згодою обох наречених. І тут очікування та соціальний тиск можуть сприйматися як примус.



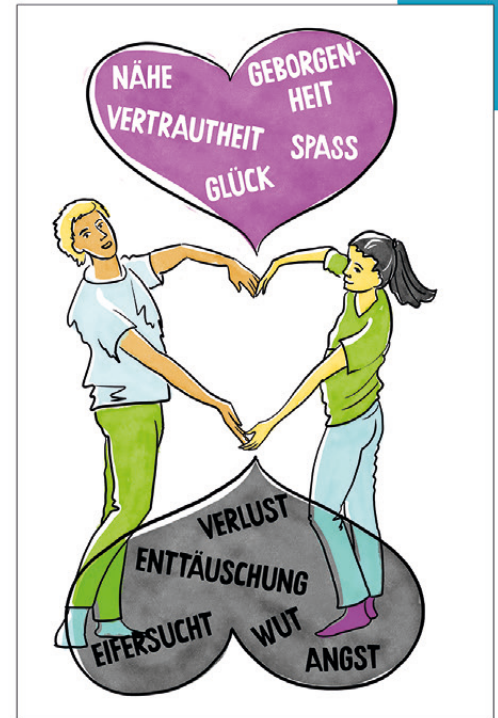


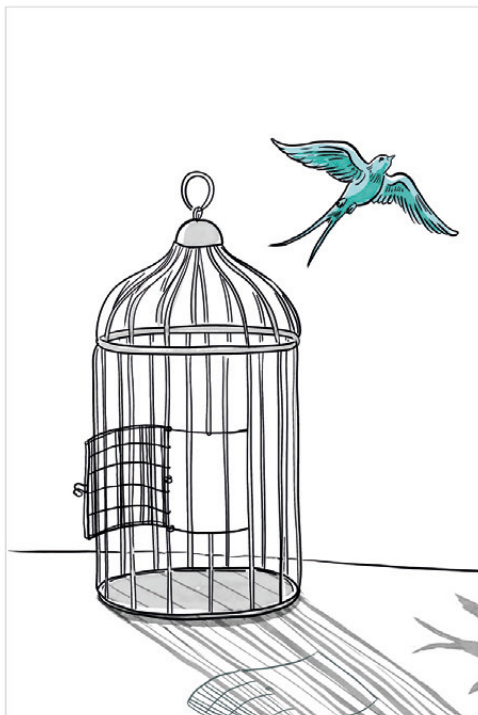
# Насильство в підліткових стосунках

Більшість молодих людей уявляють свої перші любовні стосунки досить чудовими: з великою кількістю любові, романтики, довіри, веселощів і спільних переживань.

Але керувати стосунками нелегко. Доводиться йти на компроміс і вирішувати конфлікти, коли у вас різні бажання й ідеї. Іноді доводиться мати справу з розчаруванням та зневірою, відчувати невпевненість або ревності. Ти можеш відчувати любов і розчарування одночасно, це може бути досить заплутано. З цим нелегко боротися. Це також може призвести до насильства в підліткових стосунках, фізичного, психологічного чи сексуального насильства. Хоча найчастіше насильства в стосунках зазнають дівчата та молоді жінки, в міжособистісних стосунках хлопці та юнаки також мають такий досвід! Багато молодих людей відчувають сором і вважають, що всі інші мають ідеальні стосунки, крім них. Але це не так!

Якими були твої перші любовні стосунки, або як ти собі уявляєш свої перші стосунки? Тобі важко чи легко говорити про проблеми стосунків та почуття?





# Припинення насильства

Часто люди, які зазнають насильства в стосунках, мають надію на те, що насильство припиниться. Іноді це дійсно так: люди краще пізнають один одного, практикуються говорити про свої почуття, бажання й ідеї, вчаться бути уважними до іншої людини, вчаться довіряти один одному. Однак іноді насильство не припиняється, або навіть стає більш жорстоким.

Тоді, можливо, краще розірвати стосунки й обговорити пережите: консультаційні центри для дівчат і жінок надають підтримку молодим жінкам, які зазнали насильства. Для хлопців у всіх федеральних землях діють консультаційні центри для чоловіків. У консультаційних центрах можна обговорити досвід насильства, незалежно від того, чи є людина особою, яка вчинила насильство, чи особою, якій довелося пережити насильство.

Номери телефонів екстреної допомоги в разі насильства:

Rat auf Draht, тел.: 147

Номер телефону екстреної допомоги для дітей: 116 111

Телефон служби підтримки проти насильства для жінок: 0800 222 555

Цілодобова гаряча лінія для жінок: 01 71719

Цілодобова гаряча лінія для чоловіків: 0800 246 247

Номер телефону поліції: 133

Номер для надсилання SMS у поліцію: 0800 133 133

