



Закоханість і любов

Закоханість переповнює. Водночас в організмі відбувається багато чого: хімічні речовини в організмі та мозку змінюються, їхня концентрація збільшується.

Наприклад, зростає рівень адреналіну в організмі. Це змушує наше серце битися швидше, а пульс частішає. Саме тому символом любові є серце: тому що наше серце б'ється швидше, коли ми закохані.

І ми кажемо: серце болить або наше серце розбите, коли на нашу любов не відповідають взаємністю. Коли ми закохані, в організмі, крім адреналіну, підвищується рівень ще двох речовин: дофаміну та серотоніну.

Це створює відчуття щастя.

Ми хочемо бути якомога ближче до людини, в яку закохані.

Наш організм також сильно реагує:

- наші коліна тремтять,
- наше серце б'ється частіше,
- ми відчуваємо «метеликів у животі»,
- ми відчуваємо тугу.

Ми закохуємося на самому початку стосунків, коли знайомимося.

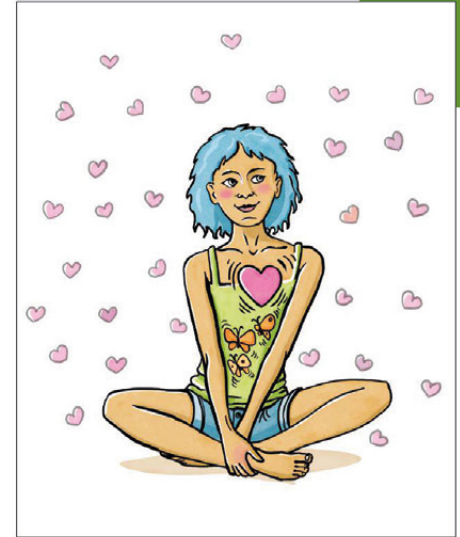
Через деякий час почуття змінюється на любов. Але іноді стосунки закінчуються.

Любов проявляється не стільки фізично, скільки емоційно.

Наприклад: через повагу, довіру, вдячність, прихильність.

Чи знайоме тобі почуття закоханості? Як ти відчуваєш це у своєму тілі?

Що ти відчула/відчув, коли захоплення закінчилося?





Ревнощі

Ревнощі — це дуже болюче почуття. Ревнощі виникають так: ми вважаємо, що людина, яку ми любимо, надає комусь більше любові, прихильності чи уваги, ніж нам. Ми розчаровані й ображені. Ми маємо страх, що втратимо людину.

Але часто ревнощі не мають нічого спільного з іншою людиною. Це багато в чому пов'язано з власним страхом або невпевненістю.

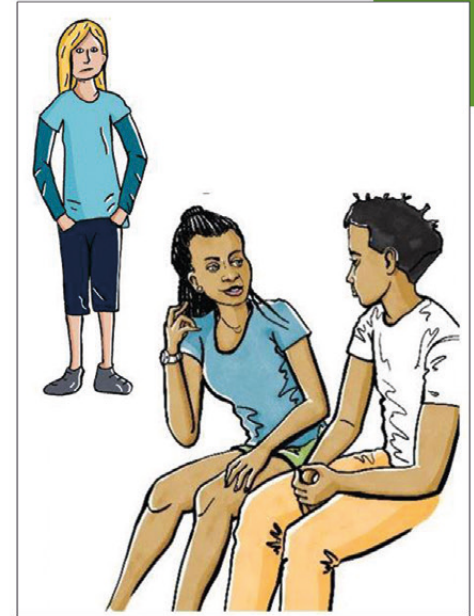
Ревнощі мають наслідки: ми сумніваємося в собі. І ми сумніваємося в любові нашого партнера чи партнерки. Так не може розвинути довіра. Але вона необхідна в стосунках. Коли ми ревнуємо, може статися наступне: ми починаємо контролювати. Або ми поведимося по-власницьки. Наприклад, так:

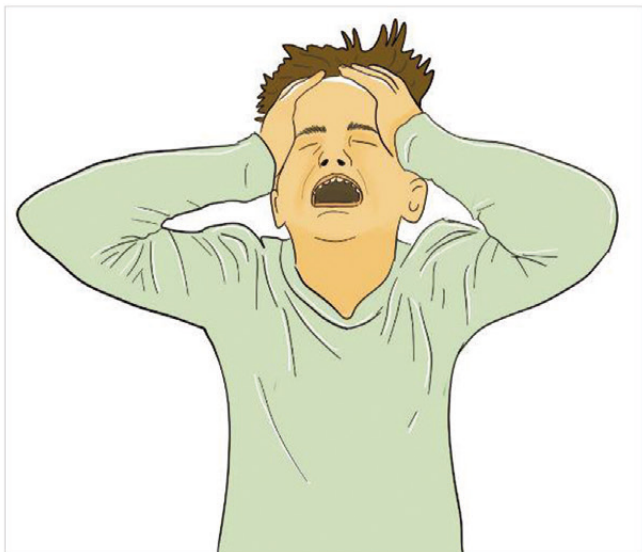
- ми більше не дозволяємо коханій людині зустрічатися з друзями;
- ми контролюємо новини та соціальні мережі цієї людини;
- ми шпигуємо за нею.

Але часто відбувається протилежне тому, чого ми хочемо досягти: нас покидають. Тому що ревнощі дуже сильно навантажують стосунки.

Отже, як позбутися ревнощів? Важливо визнати: причини ревнощів криються в нас самих. Не в партнері чи партнерці. Ми маємо бачити свої хороші сторони. Ми повинні думати про себе, як про ту/того, хто заслуговує на кохання. Тільки так може розвинути довіра. Тільки так ми можемо вірити нашому партнеру чи нашій партнерці.

Ти коли-небудь ревнувала/ревнував? Як ці ревнощі вплинули на твої стосунки?
Чи вдалося тобі позбутися ревнощів?





**Відчуття
розчарування**

Відчуття розчарування виникає тоді, коли ми зазнаємо невдачі, коли ми розчаровані, коли нам щось не вдається. Ми відчуваємо розчарування та безсилля. Так це називається в психології.

Ми всі по-різному реагуємо на негативні події. Хтось засмучений, хтось злий, хтось сумний. Часто дуже важко витримати негативні почуття та розчарування. Але воно того варте. Тому що:

- так ми стаємо сильнішими;
- ми стаємо терплячішими;
- ми стаємо наполегливішими;
- із часом ми можемо краще справлятися зі стресом.

Отже, як ми можемо витримати розчарування?

Практикувати самоконтроль:

це означає, що ми переживаємо негативні почуття.

Ми не виходимо з себе та не кричимо, як приклад.

Виразити себе по-іншому:

використовуючи своє розчарування творчо: малюючи, займаючись музикою чи спортом.

Як інші люди справляються з розчаруванням?

Чи спостерігала/спостерігав ти, як це роблять інші?

Що ти зараз помітила/помітив? Як ти справляєшся з негативними почуттями?





ІНТИМНІСТЬ

Інтимність виникає між двома людьми, коли вони добре довіряють один одному. Вони довіряють один одному, вони відкриті один з одним, вони відчують велику згуртованість і вони також чесні один із одним. Вони готові говорити один із одним на складні теми. На теми, які вони ні з ким не обговорюють. Це також називається емоційною інтимністю.

Інтимність також може охоплювати секс.
А ще для гарного сексу важлива інтимність.



Як виникає інтимність між двома людьми? Погляди, дотики та ніжність виражають близькість. Це все є ознаками інтимності. І вони сприяють інтимності.

Зблизитися з кимось також допомагають розмови.
Ви можете ставити питання один одному та відповідати на них.
Наприклад:

- Що тебе лякає?
- Яким було твоє дитинство у твоїй родині?
- Чого ти прагнеш у майбутньому?
- Що ти вважаєш складовою частиною гарних стосунків?

Ти також можеш жити в емоційній інтимності з друзями та членами сім'ї.
Не тільки у відносинах з партнером або партнеркою, але, звичайно, особливо там.

JA? NEIN?

JEIN!!!

Суперечливі
почуття

JA? NEIN?

JEIN!!!

Чи радієш ти почуттю закоханості?

А ти колись уже закохувалася/закохувався?

Перше кохання є хвилюючим і захоплюючим.

Але це також може змусити тебе почуватися невпевнено.

Тому що: часто важко сказати, що приємно, а що ні.

Іноді буває і те, і інше:

дотики можуть бути приємними, але можуть бути й неприємними.

Поговори про це зі своїм партнером або своєю партнеркою!

Нам часто важко говорити про почуття. Також часто важко говорити про бажання під час сексу.

Або про те, чого ми не хочемо чи що нам не подобається. Але: що довше ми про це мовчимо, то важче стає.

Тому докладіть зусиль, щоб із самого початку проговорити свої побажання один із одним. Тоді ви краще зрозумієте, чого хоче та чого не хоче інша людина. І що твій партнер або твоя партнерка відчуває те саме.

Так ви зможете бути уважними один до одного. Ось так можна зблизитися один із одним.

Так ви довірятимете один одному.



Відповідальність

Брати на себе відповідальність означає: братися за певну справу.
Ми дбаємо про те, щоб зробити це завдання якнайкраще.
Якщо є проблеми, ми шукаємо способи їхнього вирішення.
Ми робимо те, що потрібно та правильно.
Не повинно бути завдано жодної шкоди.

Молоді люди з 14 років беруть на себе відповідальність дотримуватися закону. Це також означає: досягнення кримінально караного віку.
Якщо вони не дотримуватимуться закону, вони можуть бути покарані за ювенальним кримінальним законодавством.

Дорослішання також означає: брати на себе відповідальність у суспільстві.
Це означає: ми допомагаємо там, де хтось потребує допомоги.
Ми повинні мати громадську мужність. Це означає: ми маємо мужність допомагати іншим.
Наприклад: викликати поліцію, якщо комусь загрожує небезпека.

У стосунках брати на себе відповідальність означає:

- берегти один одного;
- ставитися один до одного з повагою;
- підтримувати один одного;
- домовлятися один із одним.

Але це також означає, що ми дбаємо про себе.
Тільки так ми можемо подбати про когось іншого.





**Норми
краси**

Те, що вважається красивим, має на нас великий вплив.

Ідеали чи норми краси впливають на те, що ми вважаємо красивим.

Але те, що вважається красивим, може бути зовсім різним.

Культура, регіон і час впливають на те, що ми вважаємо красивим.

Наприклад:

- У кам'яному віці красивими вважалися великі животи, сідниці та груди.
- У Середньовіччі красивим був той, хто виглядав непримітно та просто. Красивим вважалося високе чоло: волосся на ньому вищипували.
- В епоху Відродження красивими у чоловіків вважалися круглі форми: вони встановлювали накладки на стегна та набивали свої литки. Жінки повинні були мати вузьку талію та носити корсети.

Отже, те, що вважається красивим, дуже різниться:

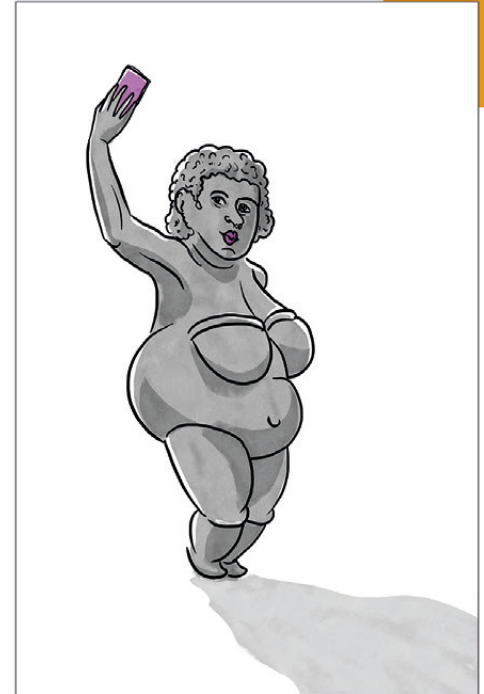
- коротке чи довге волосся,
- маленькі чи великі груди,
- округлі, м'язисті, дуже стрункі форми...

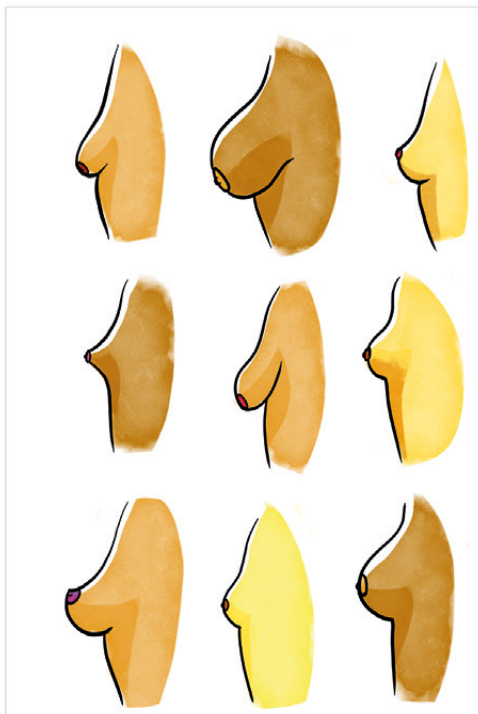
Мода, реклама і час, в якому ми живемо, впливають на те, що ми вважаємо красивим.

Хтось дуже старається виглядати, як їхні ідеали краси. Деякі люди роблять для цього операції. Деякі намагаються відповідати цим стандартам за допомогою дієти чи тренувань. Деякі люди внаслідок цього серйозно хворіють.

Але також є багато інших, хто відкидає ці ідеали. Цей рух отримав назву «бодіпозитив».

Це означає: усі тіла красиві. Що різноманітніші, то краще.





Грудь

У період статевого дозрівання у дівчаток розвиваються груди.
Це відбувається за допомогою гормонів в організмі.
Груди збільшуються і змінюють форму.
Іноді одна половина грудей росте швидше за іншу.
Із часом вони знову врівноважується. Груди також стають чутливішими.

У хлопчиків також можуть змінюватись груди.
Зазвичай вони знову зникають. Жіночі груди складаються з:

- жирової тканини,
- сполучної тканини,
- молочної залози.

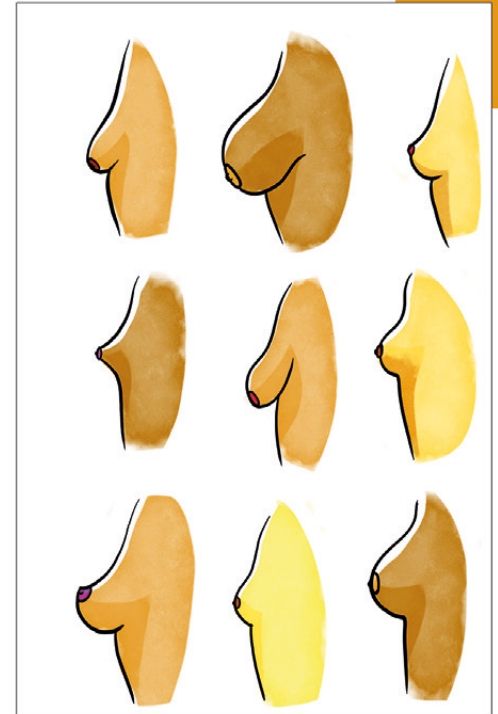
У жінок, які годують груддю, молочна залоза
виділяє грудне молоко через тонкі протоки над соском.

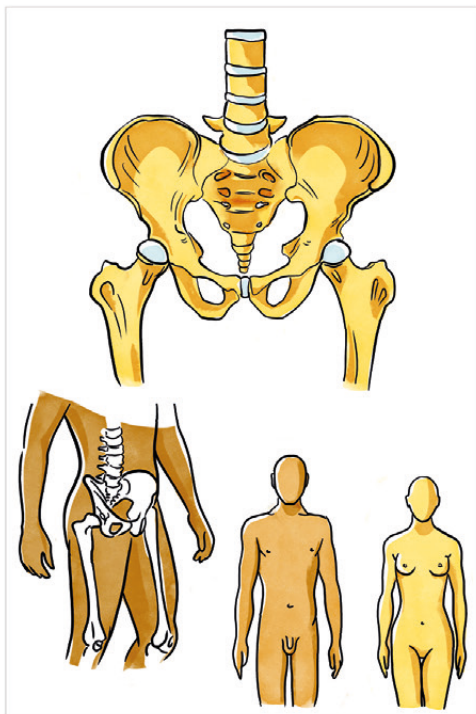
Груди виглядають дуже по-різному. Як ніс чи руки. Це залежить від
генів і співвідношення сполучної та жирової тканин.

Що ще може змінити зовнішній вигляд грудей:

- вага,
- вік,
- гормональні коливання в циклі,
- вагітність,
- спорт.

Соски також можуть виглядати дуже по-різному.
І вони можуть змінюватися, наприклад, через вагітність.



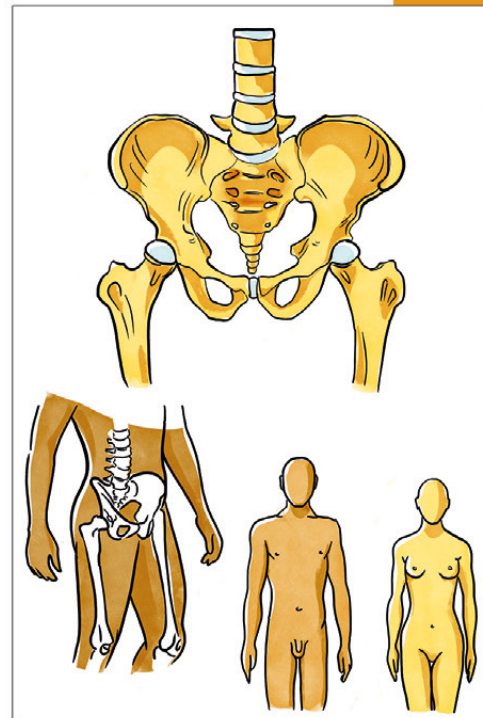


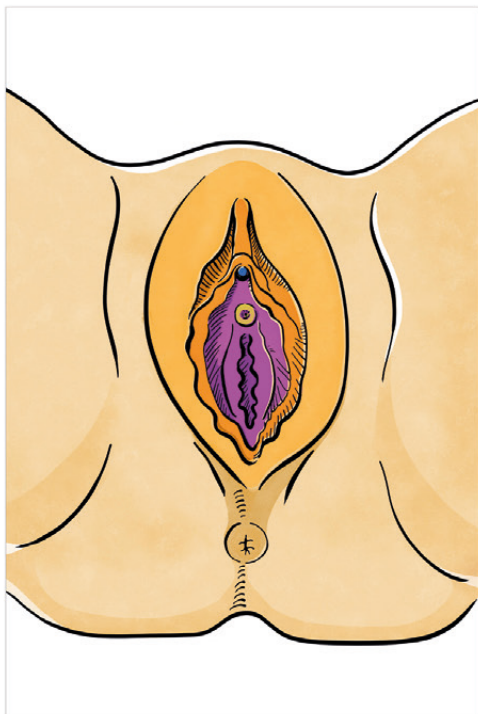
Таз

Таз являє собою кісткове кільце.
Воно складається з двох тазових кісток і крижової кістки.
Таз забезпечує нам можливість стояти прямо.
Він є центром тіла.
Його найважливіше завдання:
рівномірний розподіл ваги тіла
від хребта до двох стегнових кісток.

Тазове дно — це м'язова пластинка на дні тазу.
Воно підтримує внутрішні органи.
А також забезпечує роботу сфінктерів сечового міхура та кишечника.
І це допомагає відчувати задоволення під час сексу.

Таз у жінок ширший за таз у чоловіків.
Нижній отвір таза також ширший.
Це необхідно для народження дитини.
У чоловіків таз більш витягнутий і вузький.



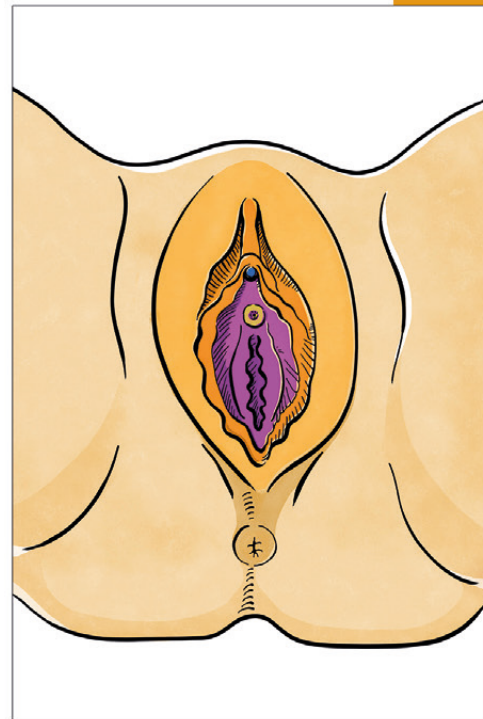


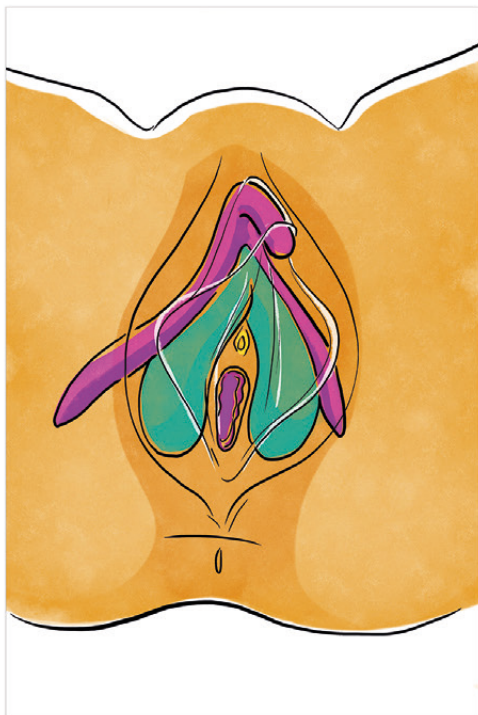
Вульва

У період статевого дозрівання організм змінюється.
Статевий гормон естроген змушує жіночі статеві органи рости.
Волосся починає рости на лобку та навколо
зовнішніх статевих губ.
В одних раніше, в інших пізніше.
Це називається інтимним волоссям.

Вульва та статеві губи стають більшими.
Дівоча пліва та стінки піхви також стають більшими та міцнішими.
Шкіра статевих губ і навколо вульви зазвичай стає трохи темнішою.

Приблизно в 13 років з'являється перша менструація.
У когось раніше, у когось пізніше.
Це також називається статевою зрілістю.
Із цього моменту жіночий організм готовий
завагітніти та народити дитину.





Клітор

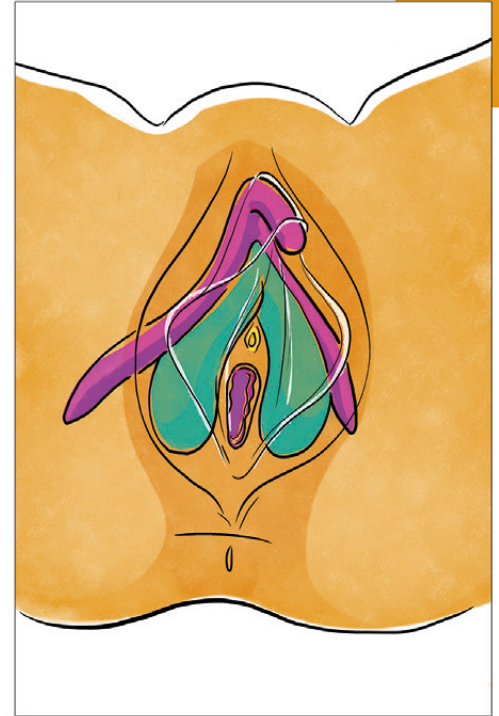
Клітор — це орган жіночого тіла.
Його розмір — близько 10 сантиметрів.
Він відповідає за відчуття задоволення.

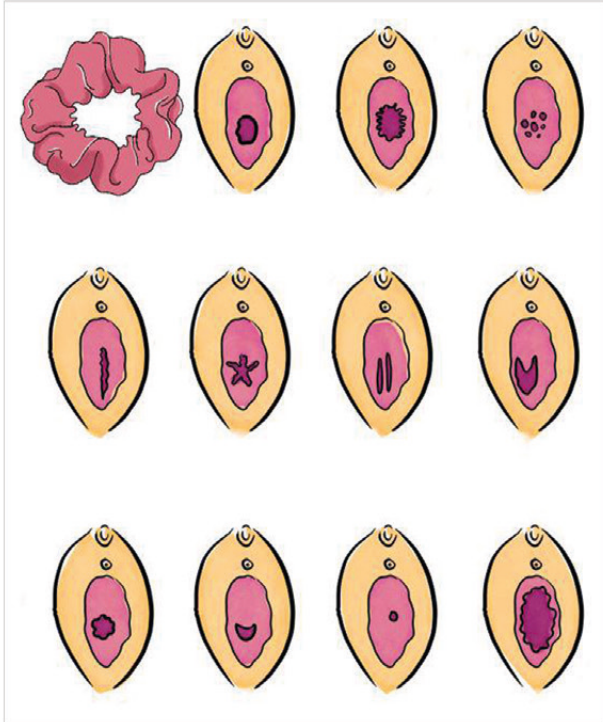
Зовні видно лише невелику частину — голівку клітора.
Розмір її приблизно з горошину.
Вона розташована між внутрішніми статевими губами,
над отвором піхви та сечовипускальним каналом.
Вона дуже чутлива.
Тонка крайня плоть клітора захищає її.

Дотик може бути дуже приємним і збуджуючим.

Більша частина клітора знаходиться всередині тіла.
Клітор всередині тіла складається з:
кліторального стрижня, двох ніжок і двох сусідніх еректильних
тканин кавернозного тіла. Під час сексуального збудження еректильна
тканина наповнюється кров'ю.

Багато частин клітора подібні до статевого члена.
Оскільки: статевий член і клітор ростуть з однієї і тієї ж тканини.
Починаючи з 8-го тижня вагітності, ця тканина перетворюється
в дитини або на статевий член, або на клітор.
Іноді це неоднозначно: тоді говорять про інтерсексуальність.





**Пліва чи
діво́ча пліва**

Пліва розташована біля входу в піхву.

Вона являє собою гнучке кільце з тканини.

Дехто називає її дівочою плівкою.

Вона виглядає по-різному.

Здебільшого схожа на резинку для волосся — еластичне гумове кільце для збирання волосся, обтягнуте тканиною.

Деякі жінки народжуються без пліви.

Деякі вважають, що дівоча пліва може порватися.

Наприклад, коли дівчина користується тампонами.

Або навіть під час статевого акту. Але пліва відкрита посередині.

Через неї протікає менструальна кров і вагінальні виділення.

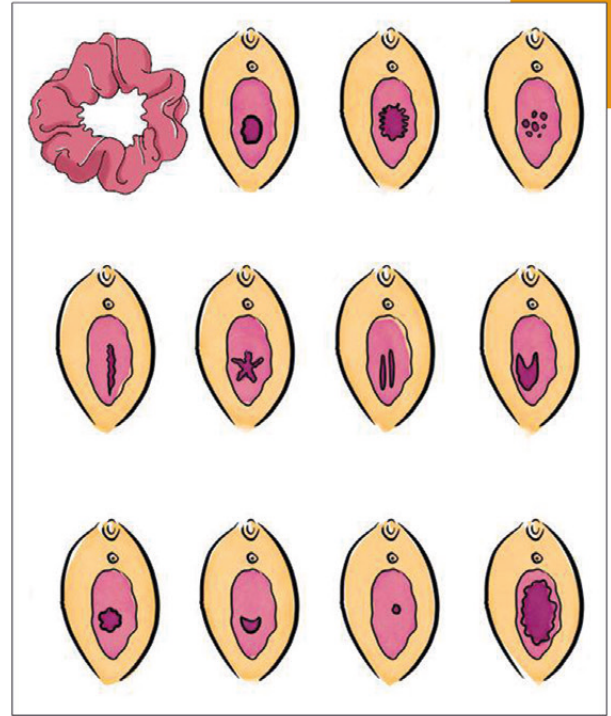
Вона також дуже м'яка й еластична.

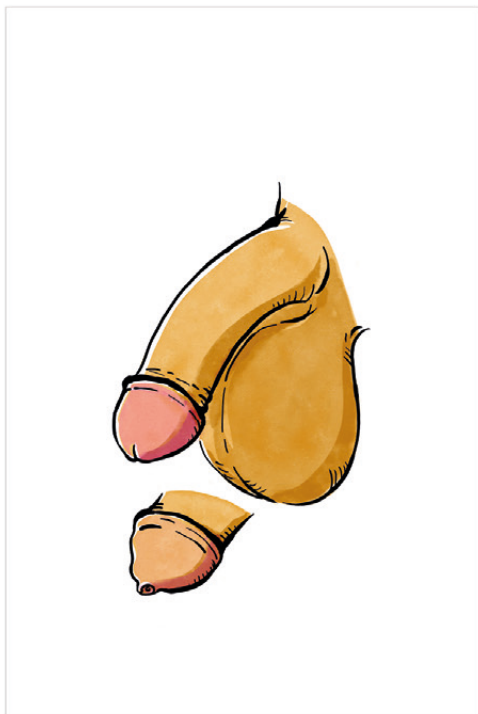
Отже, вона зазвичай не пошкоджується.

Невеликі розриви заживають повністю без рубців.

Так, більшість дівчат не відчують ані болю, ані кровотечі під час першого статевого акту.

За плівкою не можна визначити, чи був у жінки вже статевий акт.





Статевий член

У період статевого дозрівання організм змінюється.

Чоловічий статевий гормон тестостерон сприяє росту статевого члена та яєчок. Наскільки довгим і широким стає статевий член, може бути дуже по-різному. Вони бувають довгі, короткі, товсті, тонкі, криві та прямі. Для хорошого сексу форма статевого члена абсолютно не має значення.

Волосся також росте на мошонці та навколо статевого члена.

Це називається інтимним волоссям.

Іноді воно доходить аж до пупка.

Шкіра мошонки зазвичай трохи темнішає.

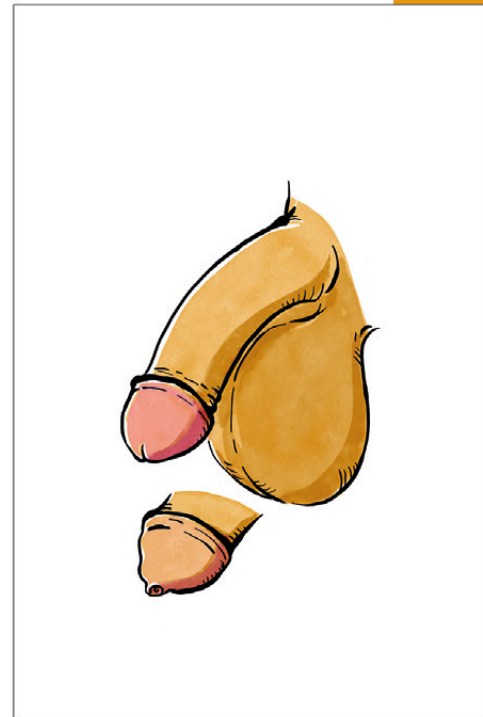
Коли хлопчики сексуально збуджуються, еректильна тканина статевого члена наповнюється кров'ю.

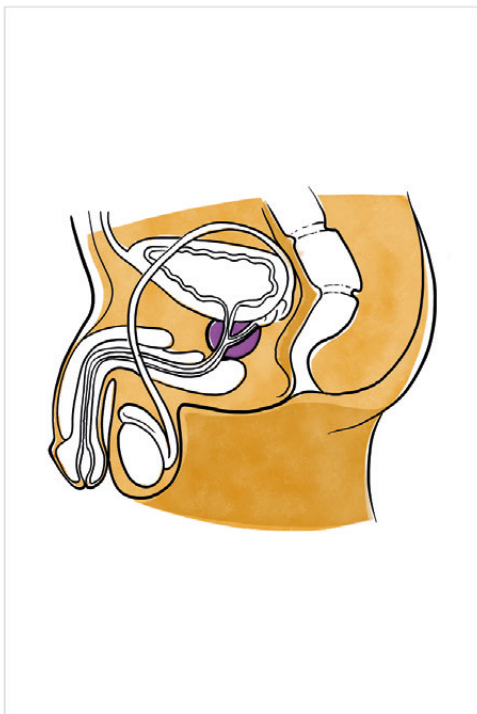
Це робить статевий член міцним.

Це називається ерекцією.

Однак ерекція може відбуватися й без сексуального збудження.

Це називається: спонтанна ерекція.



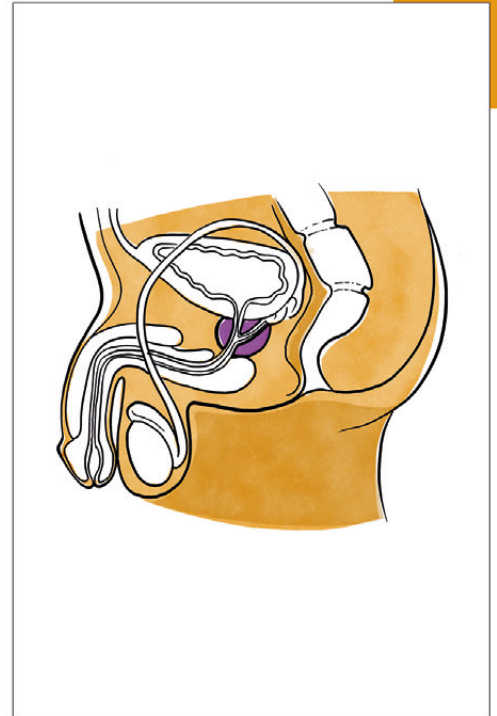


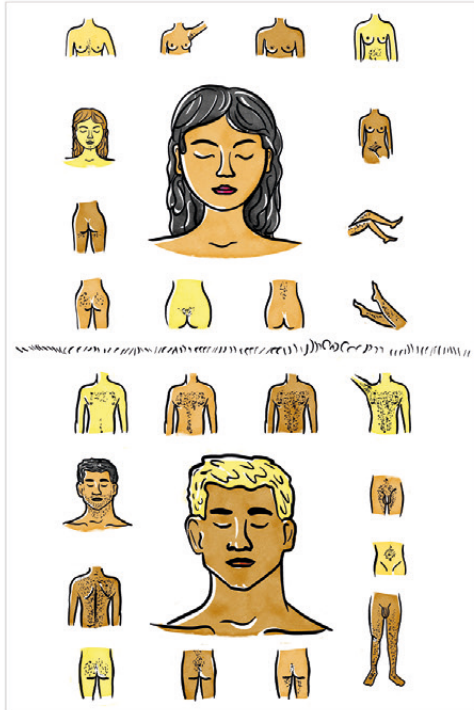
Простата

**Простата — один з внутрішніх чоловічих статевих органів.
Вона розташована безпосередньо під сечовим міхуром.
Розмір її приблизно з каштан.
Її ще називають передміхуровою залозою.**

**У передміхуровій залозі утворюється сперма.
Простата також визначає,
коли сперма, а коли сеча проходять через статевий член.
Вона починає працювати лише в період статевого дозрівання.
Найважливішим статевим гормоном для цього є тестостерон.
Він виробляється в основному в яєчках.**

**Простата також виробляє секрет простати.
Це важливо для того, щоб сперма була фертильною.
Без простати чоловік безплідний.**





Волосяний покрив на тілі

Під час статевого дозрівання гормони змушують організм дорослішати. Це, наприклад, гормони: тестостерон, естроген або андроген. Андроген також спричиняє ріст волосся на тілі: під пахвами чи між сідницями. Волосся на ногах і руках, а також бровах, може стати гущішим і темнішим.

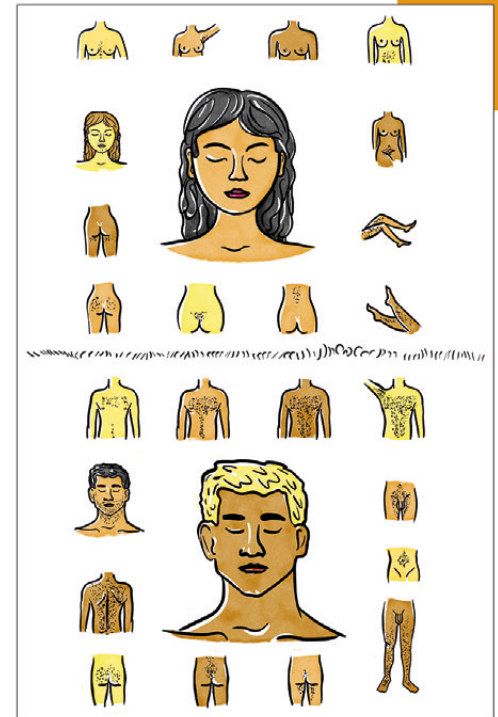
У хлопчиків починається ріст бороди.

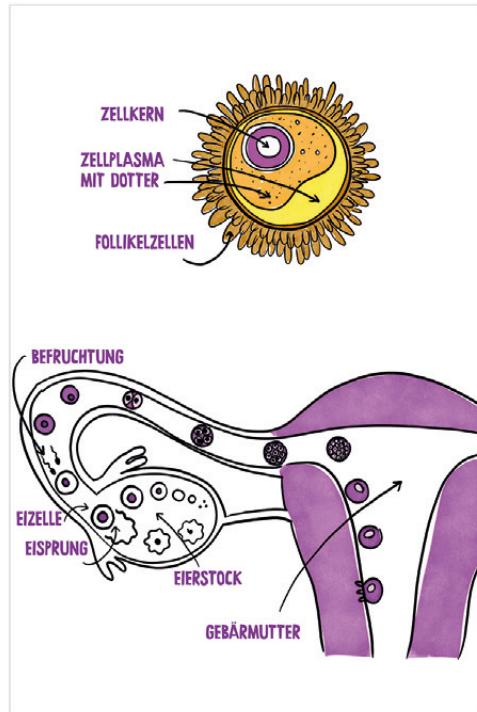
Кількість волосся у людини залежить від різних обставин: гени, гормони чи навіть вік.

Волосся на тілі має посилювати запахи як статеві приваблюючі речовини. І воно має зменшити тертя в пахвових западинах.

Сьогодні багато хто голить волосся чи вириває його. Багато хто вважає, що це більш гігієнічно. Але набагато важливіше регулярно митися.

Голимо ми волосся чи ні, також залежить від моди. Вона постійно змінюється. Запитайте своїх батьків, бабусь і дідусів, що було модно в їхній молодості. Уже кілька років поспіль багато людей більше не хочуть видаляти волосся на тілі. Кожна людина повинна мати змогу самостійно вирішувати, чи вважає вона волосся на тілі красивим, чи ні.





Яйцеклітина

Яйцеклітина — це жіноча статеві клітина.
Її також називають зародковою клітиною.
Це найбільша клітина в організмі.

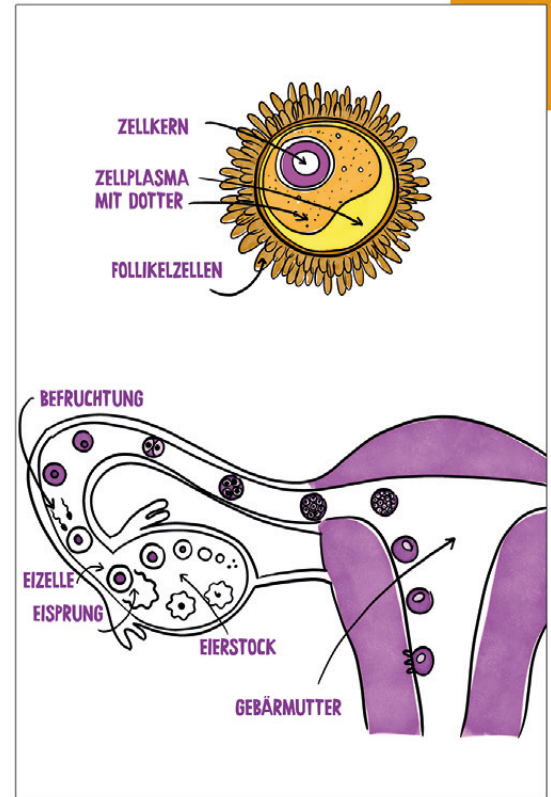
Яйцеклітини знаходяться в яєчниках від народження.
Від періоду статевого дозрівання кілька яйцеклітин починають дозрівати щомісяця. Ці зрілі яйцеклітини необхідні для запліднення.

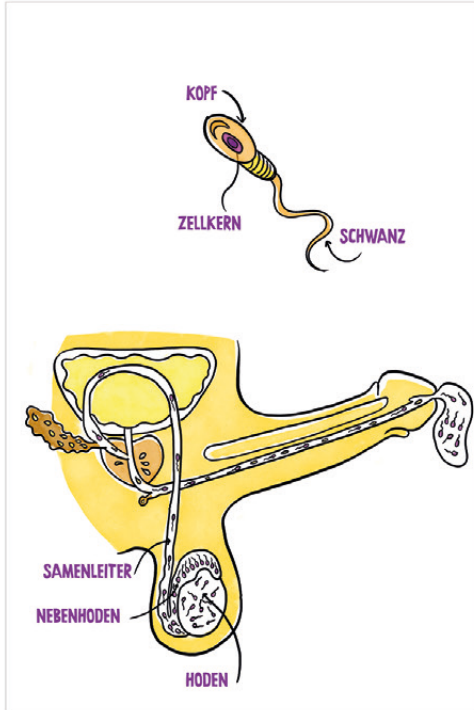
Приблизно в середині циклу яєчник випускає зрілу яйцеклітину.
Після цього яйцеклітина готова до запліднення протягом 12–24 годин.

Якщо чоловіча статеві клітина запліднює яйцеклітину, відбувається наступне: Протягом наступних 4–5 днів він мігрує по матковій трубці в матку. Там він оселяється в слизовій оболонці матки. Тепер починається вагітність:

- Яйцеклітина ділиться на все нові й нові клітини.
- Розвивається плацента.
- Ембріон росте.

Якщо яйцеклітина не запліднена, вона розчиняється.
Слизова оболонка матки також руйнується.
Це означає початок першого дня менструації.
Так само, як і наступний цикл.





Чоловіча статева

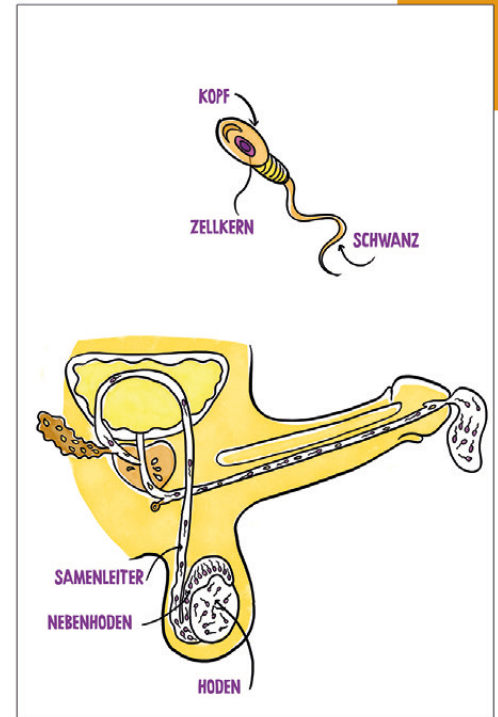
Чоловічу статеву клітину також називають: сперматозоїд. Сперматозоїди є одними з найменших клітин в організмі. Вони утворюються в яечках і дозрівають в придатку яечка. Щодня яечка виробляють 40–70 мільйонів сперматозоїдів.

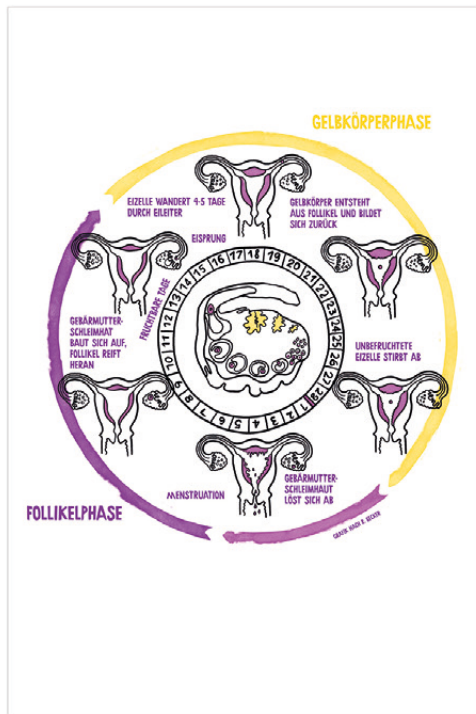
Сперматозоїди виходять через сім'явивідну трубку уретри назовні під час еякуляції. Якщо еякуляції немає, організм розщеплює непотрібні сперматозоїди.

Сперматозоїди потрапляють в матку через піхву під час статевого акту та рухаються далі в маткову трубу. Якщо вони зустрічають там зрілу яйцеклітину, то можуть запліднити її. Потім може наступити вагітність.

В організмі жінки сперматозоїди можуть виживати до 5 днів, іноді навіть 7 днів.

У віці близько 13 років у хлопчиків відбувається перша еякуляція. У когось раніше, у когось пізніше.





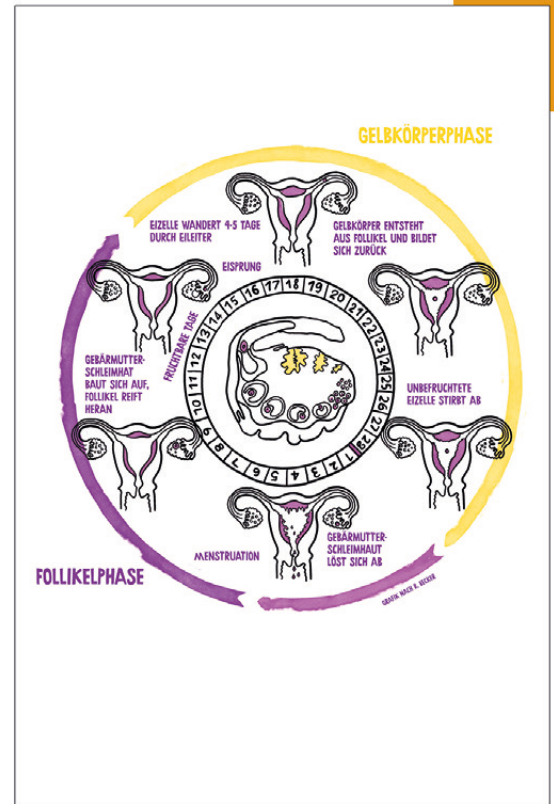
Цикл

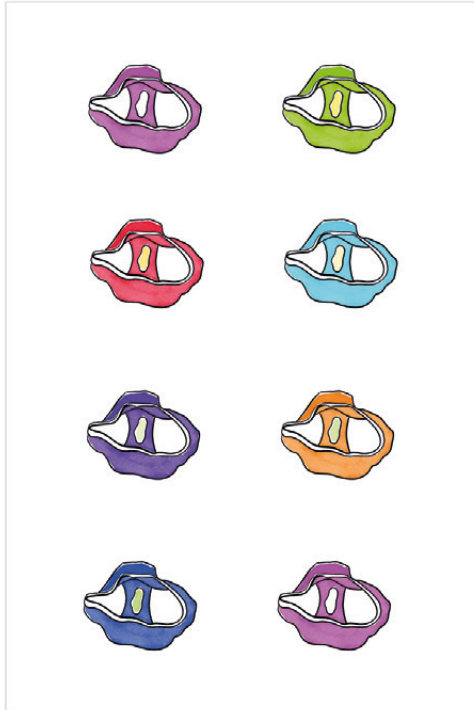
Цикл — це час від першого дня менструації до наступної.
Він також називається: місячними чи менструацією.
У період між статевим дозріванням і менопаузою
цей процес регулярно повторюється.
Менопауза — остання менструація жінки.

Процес виглядає так:
після менструації настає фаза яєчників.
Після цього настає овуляція.
Потім лютеїнова фаза.

Це контролюється статевими гормонами.
Так організм готується до можливої вагітності.

Цикл у різних жінок різний.
Зазвичай він триває близько місяця,
але може бути довшим або коротшим.
У молодих жінок цикл часто ще нерегулярний.





Білі виділення

Білі виділення — це виділення з піхви у дівчаток і жінок.

Білі виділення — це здорові виділення.

Для дівчаток вони свідчать про наближення першої менструації.

У дівчаток і жінок, в яких уже почалася менструація, білі виділення з'являються в дні між кровотечами.

Білі виділення не завжди однакові:

іноді світліші, іноді грудкуваті. І це абсолютно нормально.

Це ознака того, що в піхві все здорово.

До всіх бактерій, що живуть у піхві, застосовують назву: мікрофлора піхви.

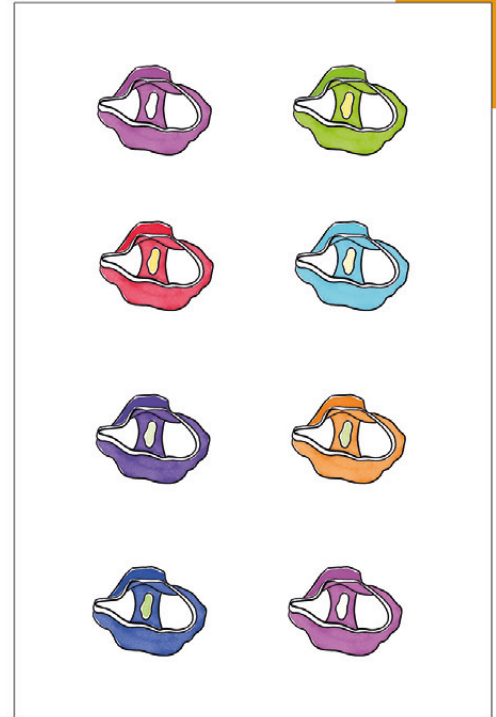
Ця мікрофлора піхви складається в основному з молочнокислих бактерій.

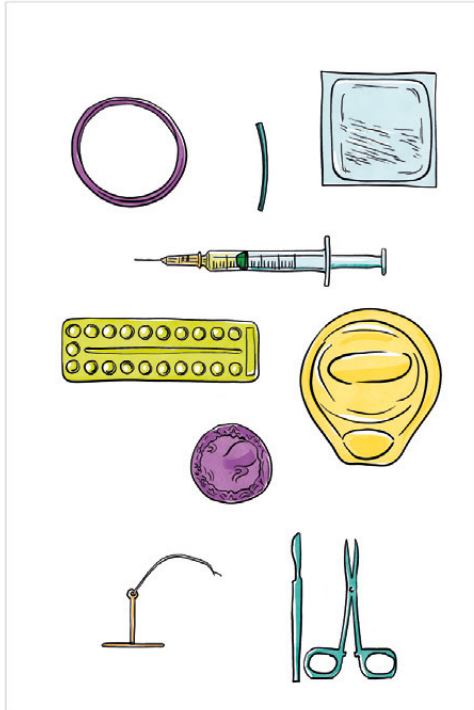
Вони захищають від хвороботворних мікроорганізмів й інфекцій.

До гінеколога потрібно звертатися лише за наступних ситуацій:

- якщо виділення значно змінюються,
- якщо вони мають незвичайний колір,
- якщо вони мають сильний запах,
- якщо відчувається свербіж.

Тоді причиною може бути інфекція.





Контрацепція

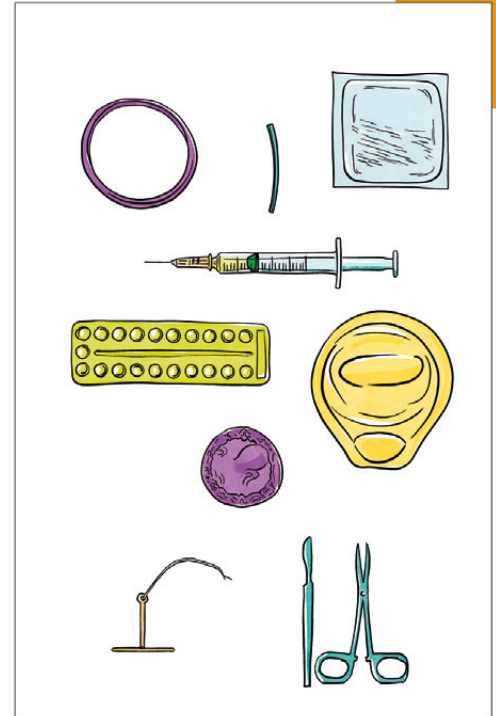
Існує кілька способів захиститися від вагітності.
Деякі контрацептиви містять гормони.
Вони змінюють цикл так, що вагітність не може наступити.
Найвідомішим контрацептивом є протизаплідні таблетки.

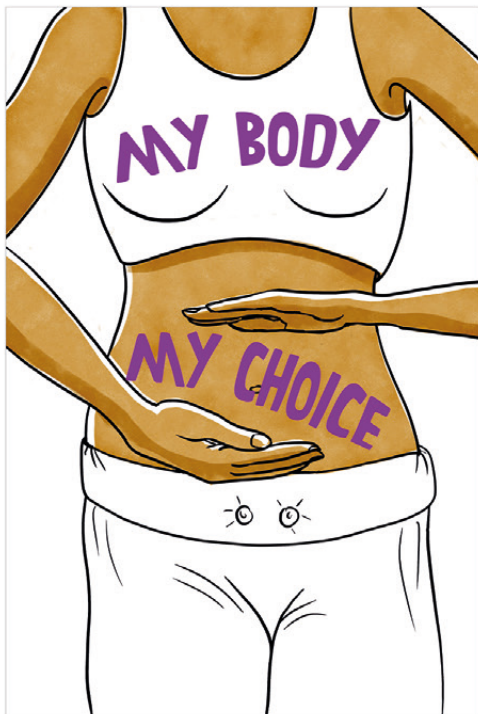
Інші контрацептиви запобігають зустрічі
сперматозоїда з яйцеклітиною:
наприклад, презервативи.
Вони натягуються на статевий член.
Презервативи також запобігають захворюванням,
що передаються статевим шляхом.

Існують також хімічні контрацептиви. Наприклад, вагінальні супозиторії.
Вони вбивають сперматозоїди й у такий спосіб запобігають заплідненню.

Контрацептиви ніколи не бувають безпечними на 100 %.
Тому потрібно використовувати їх разом:
наприклад, презерватив і таблетки.
За консультацією можна звернутися до лікаря-гінеколога.

Якщо щось трапилося під час сексу:
наприклад, презерватив зісковзнув. Або не використовувалися контрацептиви.
Існує ще «таблетка на ранок». Вона працює тільки до того, як відбулася овуляція.
Тому що вона перешкоджає овуляції.
Отже, вона також запобігає зустрічі зрілої яйцеклітини зі сперматозоїдом і її заплідненню.





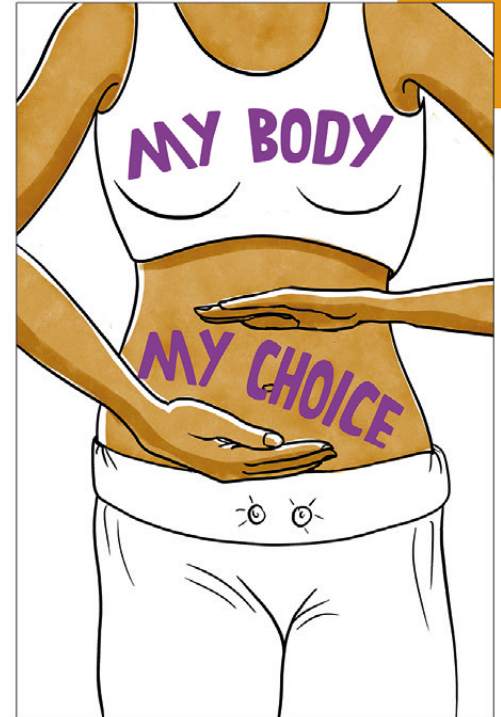
Переривання вагітності

Переривання вагітності означає:
навмисне переривання вагітності.
Її ще називають аборт.
В Австрії це можливо протягом перших 3 місяців вагітності.

У перші кілька тижнів можна зробити аборт за допомогою медикаментів.
Після цього необхідна операція.

Багатьом важко прийняти рішення про переривання вагітності.
Багато релігій і культур виступають проти абортів.
Це не полегшує життя багатьом жінкам і дівчатам.
Консультаційні центри для жінок та дівчат
надають інформацію та допомогу.

Аборт в Австрії коштує від 300–800 євро. Лише іноді медичні страхові компанії покривають ці витрати. Вони роблять це лише тоді, коли аборт необхідний за станом здоров'я.





Оргазм

Оргазм — це кульмінація сексуального збудження.

Слово походить із грецької мови.

Ось що це означає:

переповнюватися, світячись від хтивості,

а також розм'якшуватися.

Це добре описує відчуття під час оргазму.

Потім ми відчуваємо скорочення м'язів,

особливо в області таза.

Це є рефлексом.

Він спричиняється сексуальним збудженням.

Це і є оргазм.

У процесі цього напруженість також спадає.

Цей стан ще називають задоволеністю.

Оргазм завжди відчувається по-різному. Оргазм у всіх людей також різний.

Деякі описують пульсацію в шлунку, поколювання в усьому тілі.

Чоловіки можуть вивергати сперму під час оргазму.

Тобто: еякулювати.

Жінки також можуть еякулювати. Однак часто це відбувається ще до оргазму.





Підліткові стосунки

Перші любовні стосунки —
це щось нове, хвилююче та захоплююче.

Дослідники стверджують:
підліткові стосунки особливі.

Бути закоханим і коханим, фізична близькість,
випробовування, перший досвід із партнером або партнеркою.

Але також дізнатися, що робить відносини успішними:

- будувати довіру,
- поважати один одного,
- іти на компроміси.

Це непросто.

Це треба практикувати.

Лише згодом, у дорослому віці, важливими стають інші речі:
спільне життя, бажання мати дітей, одруження.

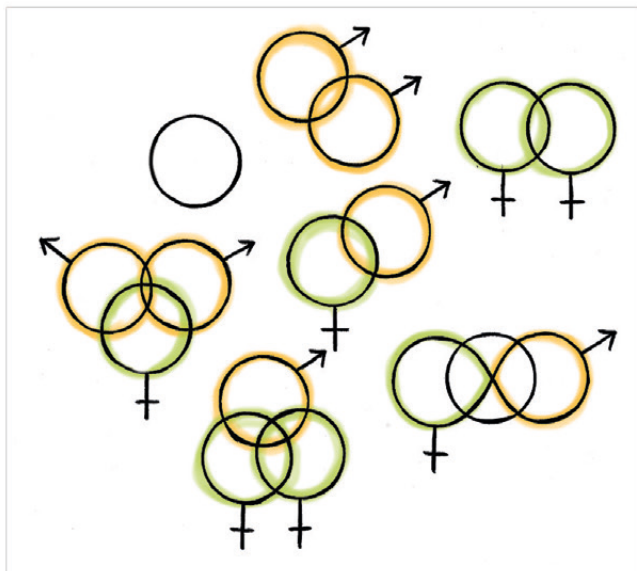
Чи були в тебе вже стосунки?

Чи замислювалася/замислювався ти над тим,
чим для тебе є стосунки?

Чи вважаєш ти, що одне кохання може тривати 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:

Чоловік відчуває сексуальне й емоційне захоплення до жінок.
Жінка відчуває сексуальне й емоційне захоплення до чоловіків.

Гомосексуалізм:

Чоловік відчуває захоплення до чоловіків,
жінка — до жінок.
Таких чоловіків також називають геями.
А жінок — лесбіянками.

Бісексуалізм:

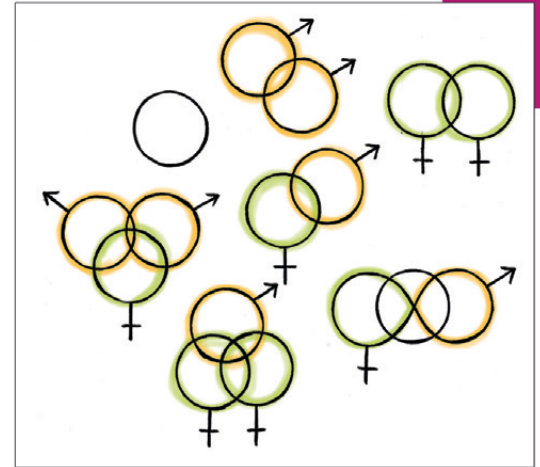
Людина відчуває сексуальне й емоційне захоплення до чоловіків і до жінок.

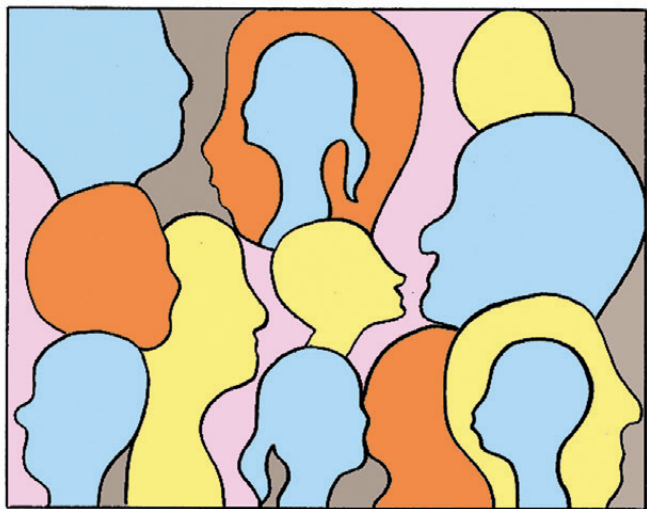
Пансексуалізм:

Людина хоче мати стосунки чи займатися сексом із іншою людиною.
Біологічна чи соціальна стать не має значення.

Асексуалізм:

Людина не має інтересу до сексу з іншими.
Іноді хтось хоче мати з кимось стосунки, але без сексу.





Респект

Респект означає: Ми цінуємо іншу людину та:

- її досягнення,
- її думку,
- її спосіб життя.

Навіть якщо ми не поділяємо тієї самої думки чи якщо ми не поділяємо її спосіб життя.

Взаємний респект є важливим. Особливо для того, щоб група чи спільнота добре функціонувала.

Усі люди хочуть, щоб їх поважали.

Кожен хоче, щоб до нього ставилися рівноправно.

Ми також можемо відчувати респект до:

- інших живих істот,
- інших моральних норм,
- установ, наприклад, церкви.

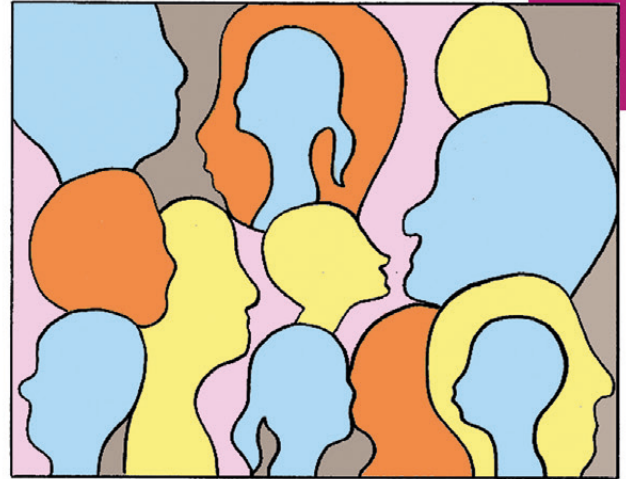
Респект проявляється по-різному: через увічливість, визнання, толерантність або шанобливість.

Іноді під словом «респект» ідеться про щось інше. Наприклад: «Проявляти респект до великих собак». Це означає, що ми маємо бути дуже обережним щодо собак.

Або ми можемо з респектом ставитися до завдання. Це означає: ми трохи боїмося.

Тому що завдання нам здається складним. Тому що ми маємо докласти особливих зусиль.

Що для тебе означає респект? В якій ситуації ти міг або могла спостерігати поведінку з проявом респекту? Коли тобі важко ставитися з проявом респекту?





**Відсутність
респекту**

Протилежністю респекту є: відсутність респекту.

Це означає: до когось ставляться нерівноправно та несправедливо. Наприклад, якщо хтось:

- ставить себе вище за іншого,
- принижує іншу людину,
- контролює чи ображає іншу людину,
- висміює та залякує іншу людину чи знущається над нею.

Відсутність респекту є протилежністю рівності:

людину пригнічують та змушують її відчувати себе маленькою.

Іноді навіть із застосуванням насильства.

Це дуже нездорово для стосунків.

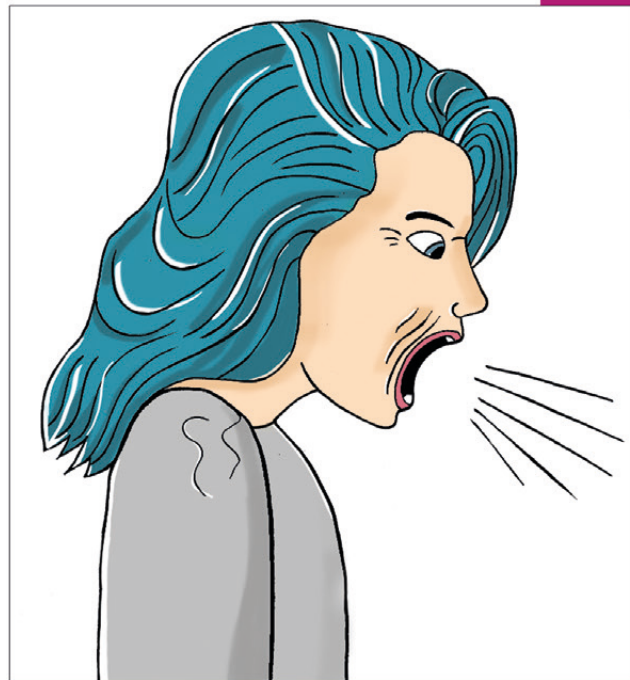
Це також є нездоровим у групі.

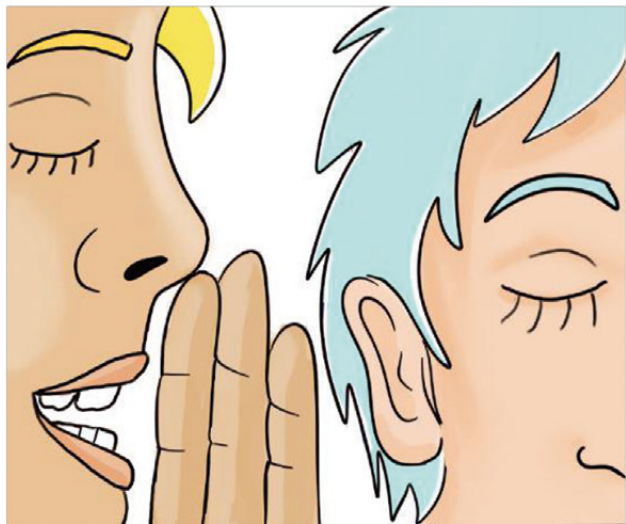
Іноді хтось вважає, що респект відсутній. Навіть якщо інші так не вважають.

Говори, коли відчуваєш, що тебе не поважають. Сам/сама проявляй респект.

Це найшвидший спосіб усунути непорозуміння. Якщо хтось поводиться нешанобливо, тримай дистанцію.

Чи доводилося тобі відчувати відсутність респекту на собі? Якою була твоя реакція?





Секрети гарних стосунків

Респект дуже важливий для гарних стосунків.
Усі мають бути рівними.
Усіх мають цінувати та підтримувати.

Говорити про почуття також важливо для гарних стосунків.
Говорити про власні почуття.
І ставитися до почуттів іншої людини з розумінням.

Ще важливими є маленькі жести любові.
Або спільні звичаї чи звички.

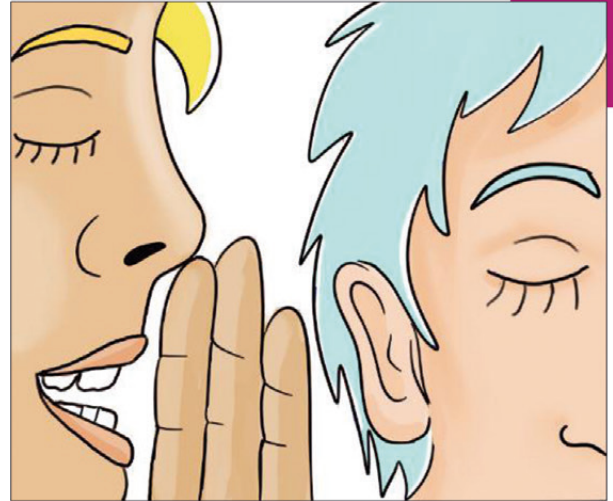
Але також важливо:

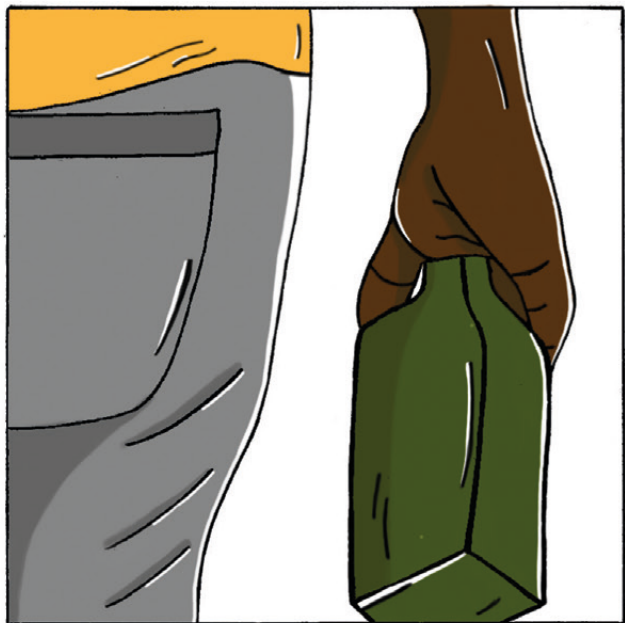
- мати час для себе,
- робити щось без нього/неї,
- зустрічатися з друзями.

Тільки той, хто любить себе, може любити інших.
Це також робить людей менш залежними від стосунків.

Не менш важливою в стосунках є довіра. Довіра потребує часу.
І обидві людини мають бути готові відкритися. Наприклад, говорити про почуття.

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





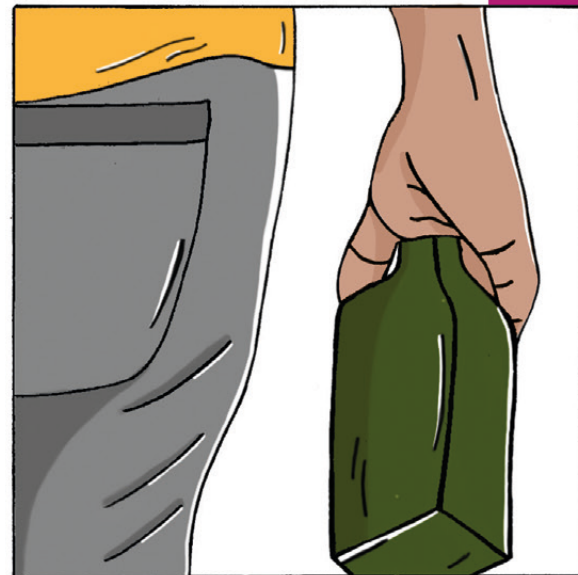
**Увага,
небезпека!**

Насильство, на жаль, дуже часто трапляється в стосунках молодих людей. Не тільки в довготривалих стосунках. Більше половини молодих людей зазнають насильства у своїх перших стосунках.

Найбільш поширеним є психічне насильство, особливо контроль над поведінкою:

- заборона йому чи їй зустрічатися з іншими особами,
- контроль мобільного телефону,
- примус розкриття паролів до соціальних мереж.

Також трапляється фізичне та сексуальне насильство.



Що з цим робити? Розмовляти один із одним. Говорити про побажання й очікування іноді буває складно. Але це важливо для того, щоб можна було знаходити компроміси.

Часто алкоголь також підвищує ризик насильства:

п'яні люди частіше вчиняють насильство. Але вони також частіше стають жертвами насильства.

Ті, хто пережив насильство раніше, також частіше піддаються насильству в стосунках.

Ніхто не повинен терпіти насильство:

допомагай, коли бачиш насильство. Звернися за допомогою, якщо ти постраждала/постраждав від насильства.

Звернися за допомогою, якщо ти зазнала/зазнав насильства.



Уявлення про сексуальність

Ми всі маємо певні уявлення про сексуальність.

Їх визначають:

- досвід,
- фантазії,
- бажання,
- образи.

Усе це поєднується в ідеалі.

Цей ідеал є ніби сценарієм для твого уявлення про сексуальність.

Він керує нашою поведінкою та нашим особистим життям.

Деякі образи цих уявлень іноді не дуже люблячі та не дуже уважні.

Іноді ці образи навіть демонструють жінконенависництво чи насильство.

Чи знаєш ти фільми, образи чи навіть пісні,

які зображують кохання чи сексуальність у насильницькій формі?

Стався критично!

Подумайте, чого ти сам/сама бажаєш.

Чи відповідають ці образи твоїм уявленням про кохання та секс?

Які стосунки ти хочеш мати?





Права людини

Права людини задекларовані Організацією Об'єднаних Націй.
193 країни світу разом утворюють Організацію Об'єднаних Націй.
Організацію Об'єднаних Націй також скорочено називають ООН. Англійською
ООН переслідує кілька цілей:

- мир у всьому світі,
- покращення відносин між країнами,
- вирішення проблем, які впливають на весь світ,
- рівні права для всіх людей.

У 1948 році ООН описала права людини.
Вони представлені у «Загальній декларації прав людини».
Існує також «Європейська конвенція з прав людини».
Австрія підписала цей договір у 1958 році.

В Австрії права людини закріплені в Основному законі.
Вони поширюються на всіх осіб, які проживають в Австрії.
Кілька прикладів таких основних прав в Австрії:

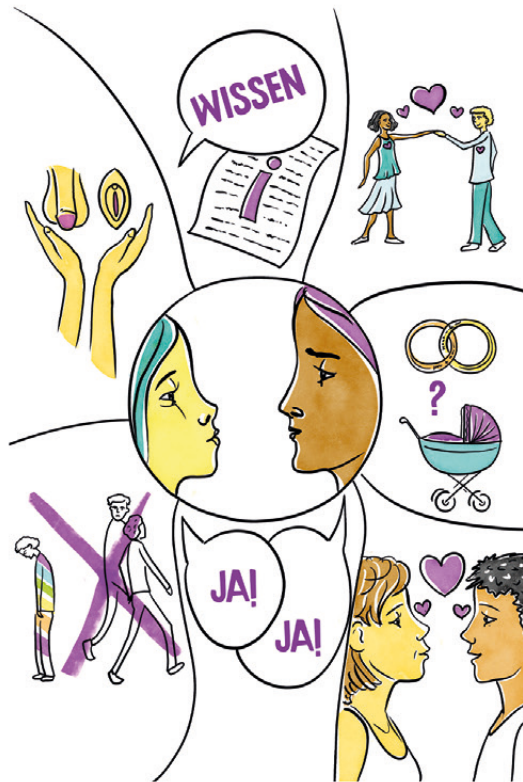
- право на життя й особисту свободу,
- заборона рабства та примусової праці,
- право на рівність перед законом і справедливий судовий розгляд,
- право на свободу світогляду та віросповідання,
- право на шлюб та створення сім'ї,
- право на повагу до приватного та сімейного життя.

Права людини є дуже важливими в Австрії. Їх повинні поважати всі.

Це перевіряється Радою омбудсмена Австрії. Інформацію можна знайти в Інтернеті: volksanwaltschaft.gv.at

Що для тебе означають права людини?





Статеві права людини

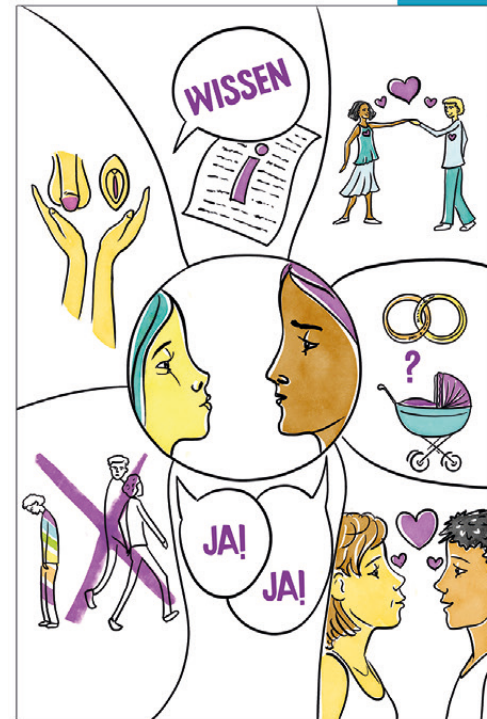
Статеві права людини є частиною Загальних прав людини.
У 1999 році організація прийняла Декларацію про статеві права людини.
Організація має назву: «World Association for Sexual Health».
З англійської це означає: Всесвітня асоціація сексуального здоров'я.

Наприклад, статеві права людини:

Право...

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

Чи знаєш ти, що існують статеві права людини?





Конвенція про права осіб з інвалідністю

Організація Об'єднаних Націй також уклала договір про права осіб з інвалідністю.

Він називається: Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю.

Договір підписали кілька країн. Зокрема Австрія.

Це означає: права людини з інвалідністю мають просувати, захищати та забезпечувати.

Найважливіші пункти цього договору:

- Люди з інвалідністю мають такі самі права, як і всі інші люди.
- Їм треба дати змогу самостійно визначатися та приймати власні рішення.
- Вони не мають бути ущемлені.
- Вони повинні мати однакові шанси.

В Австрії цей договір діє з 2008 року.

Ці права поширюються на всіх людей із:

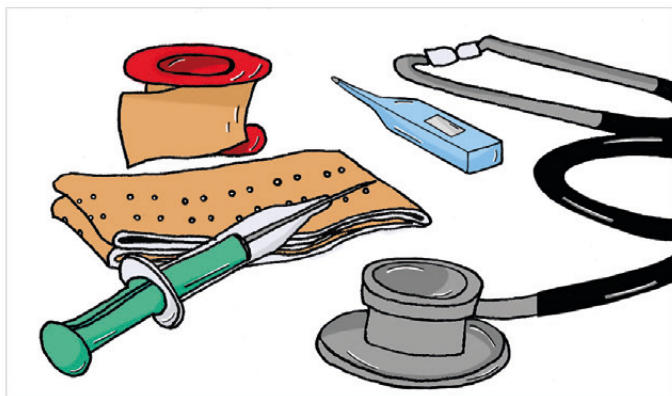
- фізичними порушеннями,
- психічними порушеннями,
- інтелектуальними порушеннями,
- порушеннями чутливості.

Щоб вони могли жити так само, як і всі інші, вони потребують особливої допомоги.

Допомагають у цьому й уповноважені з питань інвалідності. Вони є в кожній федеральній землі Австрії.

Вони надають інформацію про права людей з інвалідністю. Вони допомагають реалізувати ці права.





Медичне забезпечення

Під час обстежень лікаря, можливо, доведеться порушити наше приватне життя.

Наприклад: лікар оглядає твої статеві органи чи торкається твоїх грудей.

Якщо щось викликає у тебе дискомфорт, говори про це.

Нехай лікарка/лікар пояснить тобі, що саме вона/він робить.

Тебе також може супроводжувати особа, якій ти довіряєш.

І: ти можеш вибрати лікарку/лікаря самостійно.

Приватне життя також може бути порушено під час догляду за людьми.

Ще раз: не кожен дотик є нормальним. Якщо щось викликає в тебе дискомфорт, говори про це.

Оскільки: кожна людина має право відчувати себе комфортно.

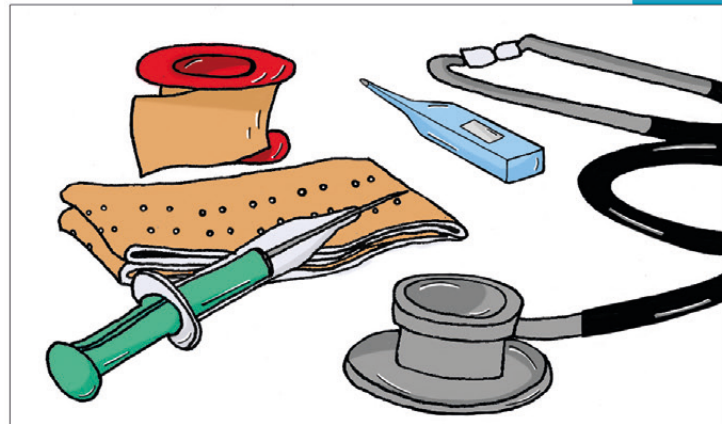
Якщо з тобою сталося щось неприємне, звернися за допомогою.

Наприклад, ти можеш розповісти про це своїй довірєній особі.

В Австрії в кожній федеральній землі також є установи, які допоможуть тобі:

це групи захисту прав пацієнток і пацієнтів. Або представники пацієнтів і пацієнток.

Вони інформують про права та можуть допомогти.





Права жінок

Жінки зазнають насильства в усьому світі.
Вони також зазнають насильства та сексуального насильства в стосунках.
Так само відбувається і в Європі.

Саме тому країни Європи у 2011 році вирішили боротися з цим. Договір був підписаний у турецькому місті Стамбулі. Саме тому договір ще називають «Стамбульською конвенцією». Там написано:
із насильством щодо жінок потрібно боротися та запобігати йому.

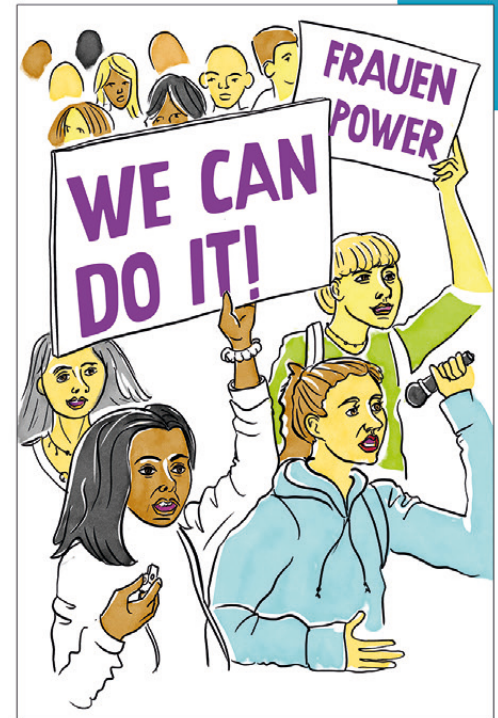
Австрія підписала цю конвенцію у 2013 році.
У цій конвенції перераховані всі форми насильства:

- тілесні,
- фізичні,
- вербальні насильства словами,
- також примусовий шлюб,
- обрізання жіночих статевих органів.

Як можна запобігти насильству над жінками?

У конвенції зазначається: дуже важливо, щоб жінки та чоловіки були рівними в суспільстві.

В яких сферах жінки в Австрії перебувають у несприятливому становищі? Де жінки не такі сильні, як чоловіки?
Що можна зробити для забезпечення рівності жінок і дівчат з чоловіками?





Каліцтво жіночих статевих органів

Насильство над жінками охоплює багато речей:

Зокрема каліцтво жіночих статевих органів.

Це також називається FGM, за англійською назвою:
Female genital mutilation.

Це серйозне насильство над жінками.

Воно передбачає відсікання частин жіночих статевих органів.

Наприклад, статевих губ або голівки клітора.

Іноді дівчатам або жінкам частково чи повністю відрізають
зовнішні статеві органи.

Іноді піхву зашивають за винятком невеликого отвору.



У деяких країнах Африки, Азії чи Південної Америки це є культурною традицією.

Жодних релігійних правил щодо цього немає, в жодній релігії.

В Австрії таке насильство над жінками заборонено. Але тут живуть і жінки з країн, де ці обряди поширені.

Якщо злочинець або жертва проживає в Австрії, то таке насильство карається

й у тому разі, якщо воно було вчинене за кордоном.

Дівчата і жінки страждають від тяжких наслідків цього каліцтва.

Воно має наслідки для здоров'я та сексуальності. Багато хто страждає від сильного болю.

Ти можеш знайти допомогу й інформацію в Інтернеті: stopFGM.net

На цьому вебсайті ти можеш знайти поради різними мовами.



**Допомога
жертвам і
правова
допомога**

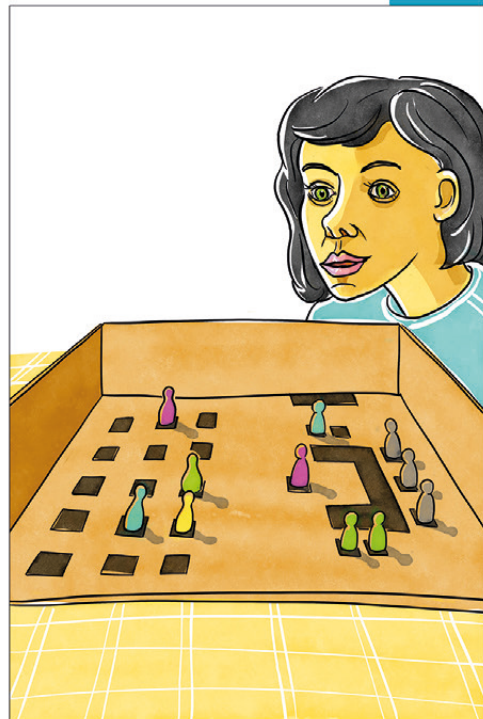
Якщо людина зазнає насильства вдома,
поліція може вигнати кривдника.

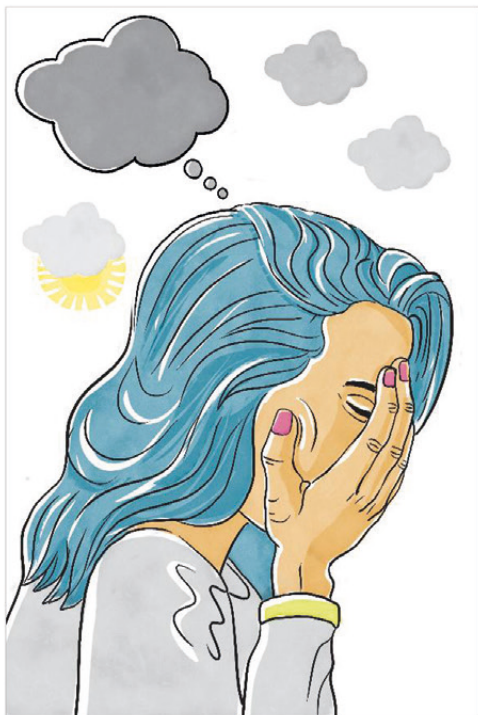
Це означає, що особа, яка вчинила насильство, більше не може перебувати в будинку жертви чи поблизу нього протягом 2 тижнів. За цей час потерпіла особа може звернутися за допомогою. Наприклад, в консультаційні центри чи центри захисту від насильства. Отже, вони разом думають, як діяти далі.

У разі пред'явлення звинувачень і проведення судового розгляду, жертвам також надається допомога: їх супроводжують до поліції та суду.

Тут отримують допомогу й інші постраждалі:

- жертви насильства в Інтернеті,
- жертви переслідування чи кібербулінгу,
- неповнолітні, які стали свідками насильства вдома.





Цькування

Цькування ще називають булінгом. Група людей неодноразово застосовує насильство щодо когось протягом тривалого періоду часу:

- Людину ображають і принижують.
- Їй погрожують насильством.
- Про неї ходять чутки та неправдиві звинувачення.

Цькування — це психологічний терор.

Деякі приєднуються до цькування через страх. Або тому, що самі бояться цькування. Або приєднуються тому, що хочуть належати до групи. Іноді людей цькують через їхню зовнішність, походження чи сексуальну орієнтацію. Або з інших причин.

Іноді люди вдаються до цькування, щоб відчутти себе сильнішими. Але той, хто знущується, ніколи не показує себе сильним. Цькування — це ознака слабкості.

Сильним є той, хто може звернутися за допомогою. Наприклад, у школі:

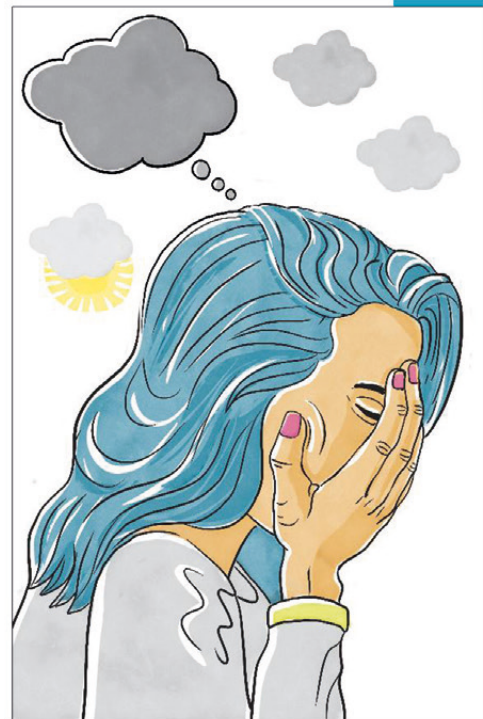
- до вчителя,
- соціального робітника,
- вчителя-консультанта,
- шкільного-психолога.

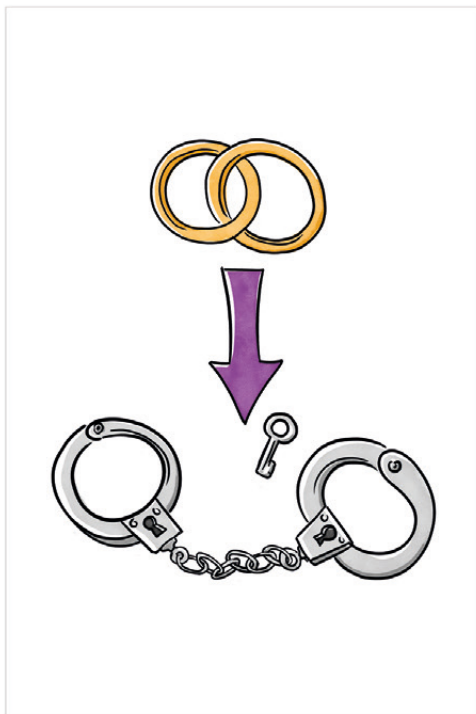
А також до офісів омбудсмена з питань дітей і молоді та центрів захисту дітей.

Ти можеш отримати допомогу в службі Rat auf Draht («Порада на дроті»): тел. 147 або в Інтернеті: www.rataufdraht.at

Чи доводилося тобі спостерігати за цькуванням або переживати його?

Чи вдалося це зупинити? Хто допоміг тобі чи вам у цьому процесі?





Примусовий шлюб

В Австрії заборонено укласти шлюб між дівчатами чи жінками та хлопцями чи чоловіками з примусу.

За це можна потрапити до в'язниці на термін до 5 років.

Люди змушені вступати в шлюб з різних причин:

- через культурні уявлення,
- через релігійні правила,
- через сімейні обставини,
- з економічних причин.

Іноді молодих людей вивозять за кордон для одруження.

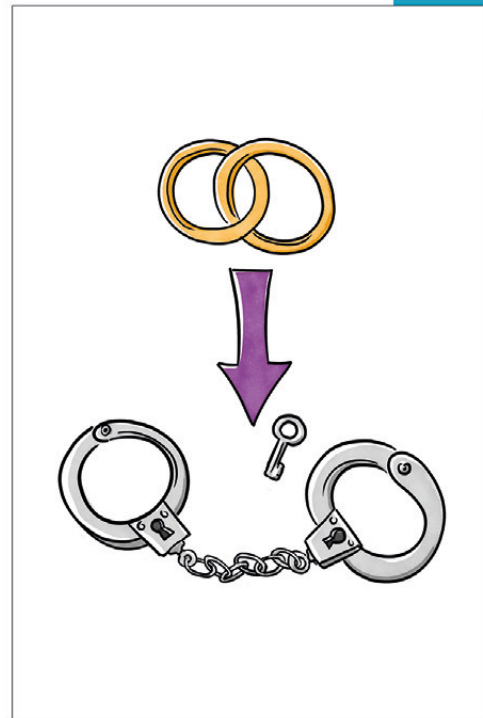
Допомогу можна знайти, наприклад, за адресою:

- DIVAN у Граці
- Orientexpress у Відні
- Гаряча лінія допомоги жінкам проти насильства: 0800 222 555
- Цілодобова гаряча лінія для жінок 01 71719

Існують також «шлюби за домовленістю». Партнерів вибирають родичі.

Часто наречений чи наречена погоджуються. Тим не менш, багато хто відчуває, що це примус.

Переважно через очікування інших партнерів.





Надання ДОПОМОГИ

Коли ми зазнаємо насильства, часто важко отримати допомогу. Легше, коли нас супроводжують. Наприклад, той, кому ми довіряємо. Ця довірена особа може супроводжувати нас до поліції чи до консультаційного центру. Оскільки: коли ми відчуваємо, що нас розуміють, ми почуваємося краще.

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

- Просто бути поруч і слухати.
- Вірити тому, що людина говорить.
- Не давати обіцянок, яких неможливо виконати.
- Не шукати винних.
- Надати допомогу.

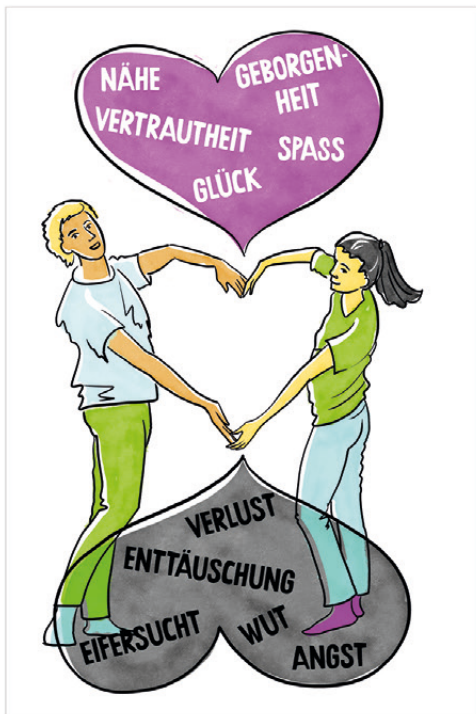
Усі люди, які зазнають насильства, мають право на допомогу та підтримку:

ніхто не має боротися з насильством наодинці. Ми знаходимо допомогу в консультаційних центрах або в центрах захисту від насильства. Тут допомога надається безкоштовно.

Мета завжди одна: покласти край насильству. Ти також можеш зателефонувати їм, якщо є довіреною особою.

Чи можеш ти уявити собі, що супроводжуєш когось, хто потребує допомоги? Чи знаєш ти, де в твоєму регіоні є консультаційний центр? Чи є поблизу центр захисту від насильства?





Насильство в підліткових стосунках

Перше кохання зазвичай чудове:

із великою кількістю любові, романтики, довіри, веселощів, спільних вражень.

Але стосунки також іноді бувають складними.

Ми маємо домовлятися, обговорювати різні побажання й ідеї, знаходити шляхи вирішення конфліктів.

Ми іноді буваємо розчаровані чи безсильні, невпевнені в собі чи ревниві.

Часто ми відчуваємо одночасно: любов і розчарування.

Це може бути небезпечним. І з цим нелегко боротися.

Деякі реагують на це насильством, фізичним, психічним або сексуальним.

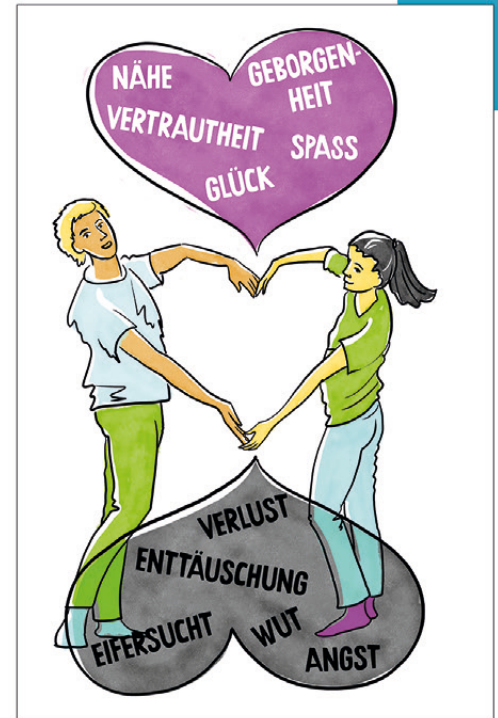
Переважно насильство вчиняють хлопці та юнаки.

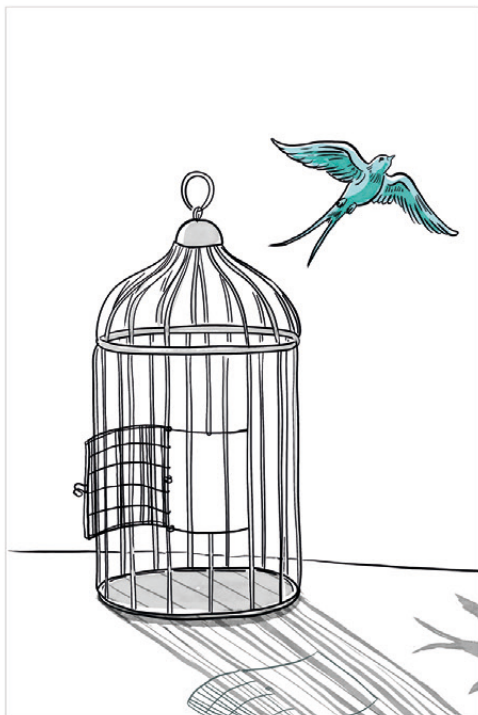
Але не завжди: хлопчики чи інтерсекс-особи також зазнають насильства.

Коли ми відчуваємо насильство, ми відчуваємо себе самотніми. Або нам соромно, тому що ми думаємо, що в усіх інших набагато кращі стосунки. Але це не так. Багато хто має подібний досвід.

Якими були твої перші любовні стосунки чи як ти собі уявляєш свої перші стосунки?

Тобі легко говорити про проблеми почуття?





Припинення насильства

Коли ми відчуваємо насильство, ми сподіваємося, що насильство припиниться.
Це стосується й людей, які зазнають насильства в стосунках. Іноді це вдається:

- ми краще пізнаємо один одного,
- вчимося говорити про почуття,
- про побажання й ідеї,
- вчимося бути уважними,
- ми вчимося довіряти.

Але дехто не може — і насильство не припиняється.
Або навіть погіршується. Тоді краще розірвати стосунки.

Якщо ти зазнала/зазнав насильства, поговори про це:
у цьому допомагають жіночі консультації для дівчат і жінок!
Хлопці можуть звернутися до чоловічих консультаційних центрів.

Говорити про це важливо для всіх:
незалежно від того, чи є ти кривдицею/кривдником або жертвою —
чи зазнала/зазнав ти насильства, чи вчинила/вчинив його.

Тільки так можна запобігти насильству в майбутньому.

Якщо ти зазнала/зазнав насильства,

можеш зателефонувати сюди:

- Служба «Rat auf Draht»: 147
- Номер телефону екстреної допомоги для дітей: 116 111
- Гаряча лінія допомоги жінкам проти насильства: 0800 222 555
- Цілодобова гаряча лінія для жінок: 01 717 19
- Цілодобова гаряча лінія для чоловіків: 0800 246 247
- Поліція: 133
- Номер для надсилання SMS у поліцію: 0800 133 133

