



**A fi îndrăgostit
și dragostea**

Să fii îndrăgostit(ă) este copleșitor. Se întâmplă multe în organism: Substanțele chimice din organism și din creier se modifică, se condensează.

De exemplu, crește nivelul de adrenalină din organism. Acest lucru ne face inima să bată mai repede și ne accelerează pulsul. De aceea, simbolul dragostei este o inimă: Pentru că inimile noastre bat mai repede atunci când suntem îndrăgostiți. Si spunem: că ne doare inima sau că inima noastră este frântă atunci când dragostea noastră nu este împărtășită.

Atunci când suntem îndrăgostiți, în afară de adrenalină, în organism mai sunt încă două substanțe cu nivel ridicat: dopamina și serotonina.

Prin intermediul acestora apare sentimentul de fericire. Ne dorim să fim cât mai aproape posibil de persoana de care suntem îndrăgostiți.

De asemenea, corpul nostru reacționează puternic:

- ne tremură genunchii,
- inima ne bate cu putere,
- simțim „fluturi în stomac”,
- simțim senzația de dor.

Suntem îndrăgostiți chiar la începutul unei relații, atunci când începem să ne cunoaștem unul pe celălalt.

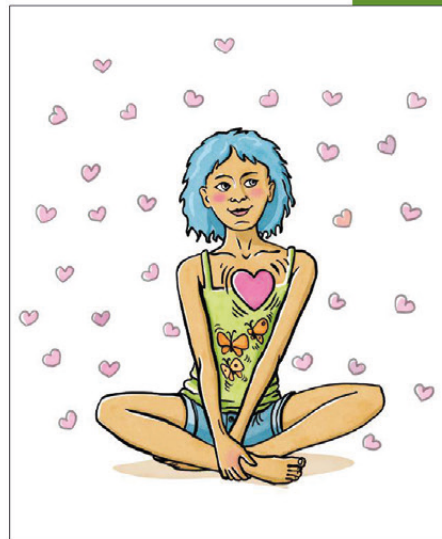
După o perioadă, acest sentiment se transformă în dragoste. Dar, uneori, relația se termină.

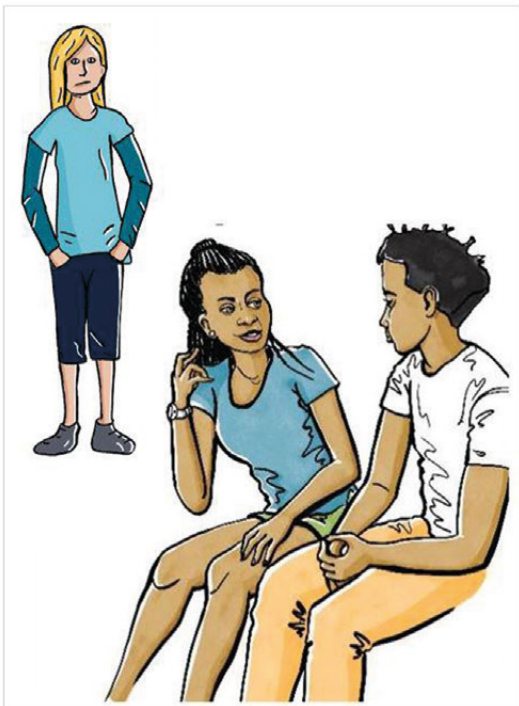
Dragostea se manifestă mai puțin fizic și mai mult prin sentimente.

Acestea sunt, de exemplu: respectul, încrederea, aprecierea, afecțiunea.

Cunoști sentimentul de îndrăgostire? Cum percepi acest sentiment la nivelul corpului?

Cum te-ai simțit când s-a terminat îndrăgostirea?





Gelozia

Gelozia este un sentiment care ne face să suferim foarte mult. Gelozia apare astfel: Credem că persoana pe care o iubim acordă mai multă dragoste, afecțiune sau atenție altcuiva decât nouă. Suntem dezamăgiți și ofențați. Ne este teamă că persoana iubită ne va părăsi. Dar de multe ori gelozia nu are nimic de-a face cu cealaltă persoană. Aceasta are mult de-a face cu propriile temeri și nesiguranțe.

Gelozia are urmări: ne îndoim de noi înșine. Și ne îndoim de dragostea partenerului sau parteneriei noastre. În acest mod, încrederea nu se poate dezvolta. Iar aceasta este necesară într-o relație.

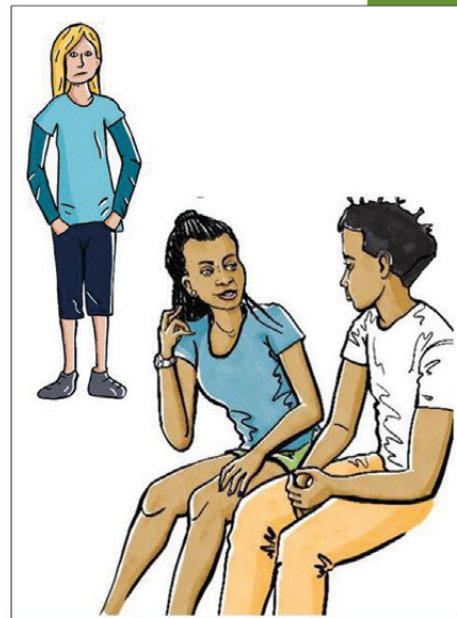
Atunci când suntem geloși, se pot întâmpla următoarele: Începem să controlăm. Sau ne comportăm într-un mod posesiv. De exemplu, în felul următor:

- Persoana iubită nu mai are voie să se întâlnească cu prietenii și prietenele.
- Îi controlăm mesajele și rețelele sociale.
- O spionăm.

Dar de multe ori se întâmplă exact opusul a ceea ce ne doream să obținem: Suntem părăsiți. Pentru că gelozia pune multă presiune asupra relației.

Așadar, cum putem scăpa de gelozie? Este important să înțelegem faptul că: motivele pentru gelozie se află în noi înșine. Nu în partener sau parteneră. Trebuie să vedem părțile noastre bune. Trebuie să ne considerăm demni de iubire. Numai în acest fel se va dezvolta încrederea. Numai în acest fel putem începe să credem în partenerii noștri.

Ai fost vreodată gelos/geloasă? Cum a afectat această gelozie relația ta?
Ai reușit să nu mai fi gelos/geloasă?





Frustrarea

Frustrarea apare atunci când suntem refuzați,
atunci când suntem dezamăgiți, atunci când nu reușim ceva.
Simțim dezamăgire și neputință.
Așa o numim în psihologie.

Cu toții reacționăm diferit la evenimentele negative.
Unii sunt nervoși, alții sunt furioși, alții sunt triști.
Este adesea foarte dificil să înduri sentimentele negative și frustrarea.
Dar merită. Pentru că:

- devenim mai puternici în acest fel.
- devenim mai răbdători.
- devenim mai perseverenți.
- în timp, devenim mai buni în a face față stresului.

Așadar, cum putem îndura frustrarea?

Prin exersarea autocontrolului:
acest lucru înseamnă să îndurăm sentimentele negative.
De exemplu, înseamnă să nu ne pierdem cumpătul și să începem să țipăm.

Să ne exprimăm într-un mod diferit:
prin care să ne folosim frustrarea în mod creativ: prin pictură, muzică sau sport.

Cum gestionează alte persoane frustrarea? Ai observat vreodată cum procedează alte persoane?
Ce anume ți-a atras atenția? Cum gestionezi tu sentimentele negative?





Intimitatea

Intimitatea apare între doi oameni atunci când aceștia sunt foarte familiari. Au încredere unul în celălalt, sunt deschiși unul față de celălalt, simt o coeziune puternică și sunt, de asemenea, sinceri unul cu celălalt. Sunt pregătiți să discute împreună despre subiecte dificile. Subiecte despre care nu doresc să discute cu nimeni altcineva. Aceasta se mai numește și intimitate emoțională.

Intimitatea poate include și sexul. Iar intimitatea este, de asemenea, importantă pentru o viață sexuală bună.

Cum apare intimitatea între doi oameni?

Privirile, atingerile și tandrețea exprimă familiaritate.

Acestea sunt un semn de intimitate. Și promovează intimitatea.

Pentru a deveni intim cu cineva, conversațiile sunt, de asemenea, utile.

Vă puteți adresa reciproc întrebări și puteți răspunde la ele.

De exemplu:

- Care sunt temerile tale?
- Cum a fost să crești în familia ta?
- Ce îți dorești de la viitor?
- Ce înseamnă pentru tine o relație bună?

De asemenea, poți trăi intimitatea emoțională cu prieteni și prietene sau cu membri ai familiei.

Nu numai într-o relație cu un partener sau o parteneră, dar în mod deosebit într-o relație, bineînțeles.



JA? NEIN?

JEIN!!!

**Sentimentele
contradictorii**

JA? NEIN?

JEIN!!!

Aștepți cu nerăbdare să fii îndrăgostit(ă)?

Ai fost vreodată îndrăgostit(ă)?

Să fii îndrăgostit(ă) pentru prima dată este interesant și palpitant.

Dar te poate face, de asemenea, să te simți nesigur(ă).

Pentru că:

este adesea dificil să spui ce este plăcut și ce este neplăcut.

Uneori, ambele sunt adevărate: atingerile pot fi plăcute, dar pot fi și neplăcute.

Vorbește despre asta cu partenerul tău sau cu partenera ta!

Adesea ne este greu să vorbim despre sentimente.

De asemenea, este adesea dificil să vorbim despre ceea ce ne dorim în timpul sexului.

Sau despre ceea ce nu ne dorim sau ceea ce nu ne place.

Însă: cu cât păstrăm mai mult timp tăcerea, cu atât mai greu devine.

De aceea, depuneți efortul de a vorbi unul cu celălalt despre dorințele voastre încă de la început.

Astfel, veți înțelege mai bine ce își dorește cealaltă persoană și ce nu. Iar partenerul tău sau partenera ta va simți la fel.

În acest fel puteți da dovadă de considerație unul față de celălalt. În acest fel vă puteți apropia.

În acest fel vă familiarizați unul cu celălalt.



Responsabilita

**Asumarea responsabilității înseamnă: Ne asumăm un anumit lucru.
Ne asigurăm că îndeplinim sarcina cât mai bine posibil.
Dacă există probleme, căutăm soluții pentru acestea.
Facem ceea ce este necesar și corect.
Nu trebuie să apară prejudecii.**

**Începând cu vârsta de 14 ani, tinerii își asumă responsabilitatea de a se supune legii. Asta înseamnă, de asemenea, că: aceștia sunt pasibili de pedeapsă.
Dacă nu se supun legii, aceștia pot fi condamnați în conformitate cu legislația privind răspunderea penală a minorilor.**

**A deveni adult înseamnă și: să îți asumi responsabilitatea în societate.
Aceasta înseamnă că: îi ajutăm pe cei care au nevoie de ajutor.
Trebuie să dăm dovadă de curaj civic. Aceasta înseamnă că:
avem curajul de a-i ajuta pe ceilalți.
De exemplu: sunăm la poliție atunci când cineva este în pericol.**

Asumarea responsabilității într-o relație înseamnă:

- să ne acordăm atenție unul altuia,
- să ne tratăm reciproc cu respect,
- să ne sprijinim reciproc,
- să facem compromisuri.

**Dar înseamnă, de asemenea, să avem grijă de noi înșine.
Numai așa putem avea grijă și de altcineva.**





**Standarde de
frumusețe**

Ceea ce este considerat a fi frumos, are o influență majoră asupra noastră. Idealurile și standardele de frumusețe influențează ceea ce considerăm a fi frumos. Însă, ceea ce este considerat a fi frumos, diferă foarte mult. Cultura, regiunea și epoca influențează ceea ce considerăm a fi frumos.

De exemplu:

- În epoca de piatră, burțile, fesele și sânii mari erau considerate frumoase.
- În Evul Mediu erau considerate frumoase persoanele cu aspect natural și modest. Era considerată frumoasă fruntea înaltă: Firele de păr erau smulse de la nivelul frunții.
- În timpul Renașterii, la bărbați erau considerate frumoase formele voluptoase: Aceștia purtau pernuțe pentru șolduri și își căptușeau gambaie. Femeile trebuiau să aibă o talie îngustă și purtau corsete.

În concluzie, diferă foarte mult ceea ce este considerat frumos:

- părul scurt sau cel lung,
- sânii mici sau cei mari,
- dolofan, musculos sau suplu ...

Moda, publicitatea și epoca în care trăim, influențează ceea ce considerăm a fi frumos.

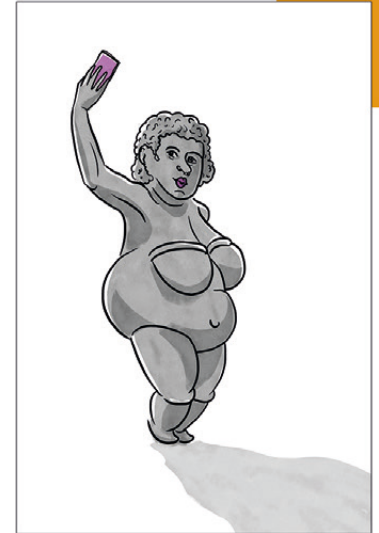
Unii oameni depun eforturi majore, pentru a arăta precum idealurile lor de frumusețe.

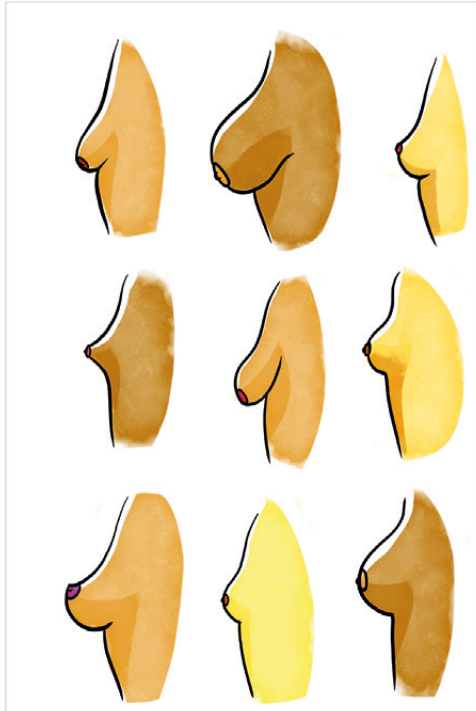
Unii fac și operații estetice pentru aceasta. Unii încearcă să corespundă acestor norme prin diete sau antrenamente.

Unii s-au îmbolnăvit grav din această cauză.

Există, însă, și multe persoane care resping aceste idealuri. Această mișcare se numește „pozitivitate corporală”.

Acest lucru înseamnă că: Toate corpurile sunt frumoase. Cu cât mai diferite, cu atât mai bine.





Sâni

În timpul pubertății, la fete începe dezvoltarea sânilor. Acest lucru se întâmplă datorită hormonilor din corp. Sâni devin mai mari și își modifică forma. Uneori unul dintre sâni crește mai repede față de celălalt. Acest lucru se echilibrează, însă, în timp. De asemenea, sâni devin mai sensibili.

Inclusiv pieptul băieților se poate modifica. În mod normal acesta revine la dimensiunile normale. Sâni femeilor sunt alcătuiți din

- Țesut adipos
- Țesut conjunctiv
- Glandă mamară

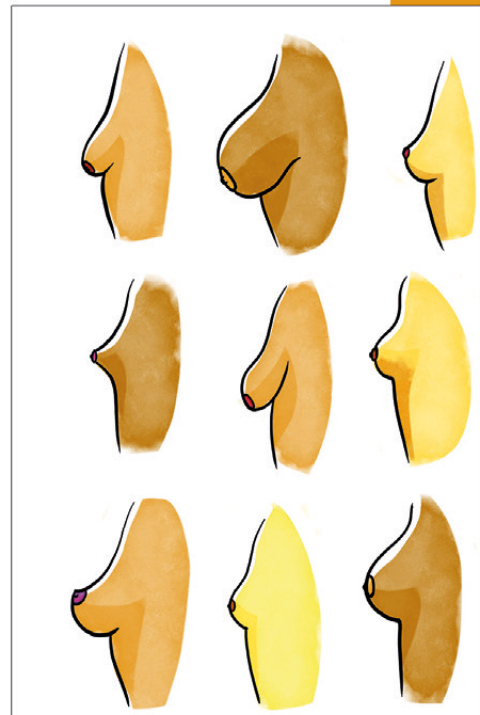
La femeile care alăptează, glanda mamară și canalele fine secretă lapte prin mamelon. Sâni au un aspect foarte diferit.

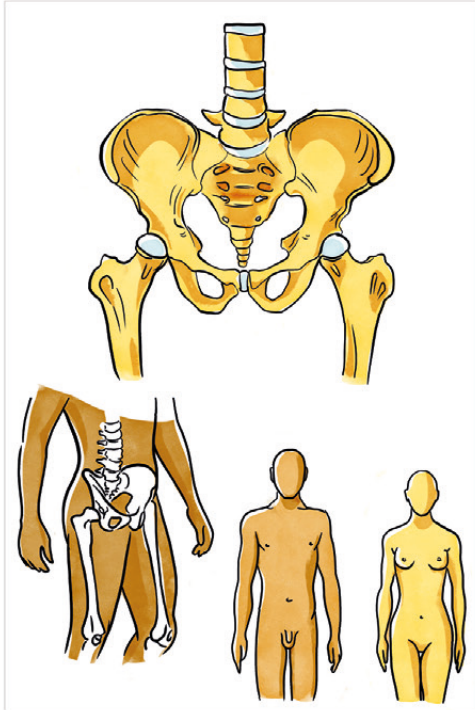
Precum nasurile sau mâinile. Acesta depinde de gene și de cantitatea țesutului conjunctiv și adipos.

Alte aspecte care pot modifica aspectului sânilor:

- Greutatea
- Vârsta
- Fluctuațiile hormonale din timpul ciclului
- Sarcina
- Sportul

Inclusiv mameloanele pot avea un aspect foarte diferit. Și acestea se pot modifica, de exemplu, în timpul unei sarcini.



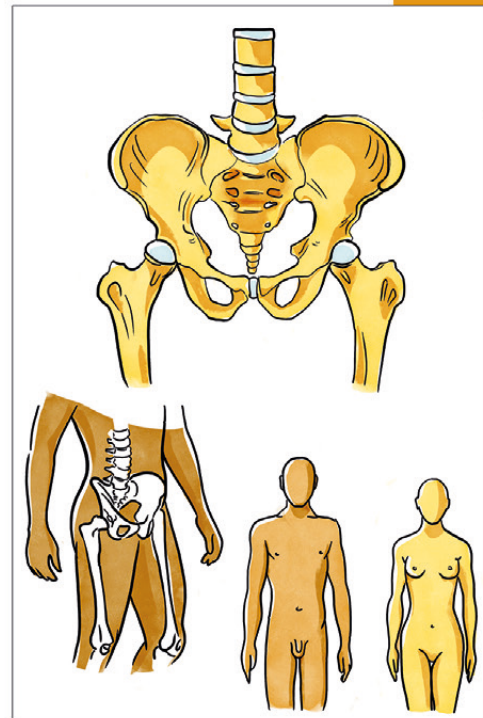


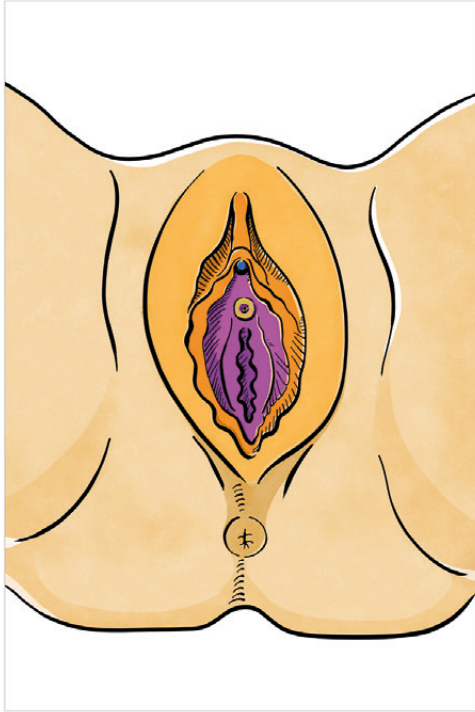
Pelvisul

**Pelvisul este un inel osos.
Acesta este alcătuit din cele două oase ale bazinului și osul sacral.
Acesta asigură faptul că putem sta în poziție dreaptă.
Acesta reprezintă centrul organismului.
Cea mai importantă sarcină a acestuia:
este distribuția uniformă a greutății corpului
de la coloana vertebrală la cele două oase femurale.**

**Planșeul pelvian este un strat muscular situat în partea inferioară a pelvisului.
Acesta susține organele interne.
Acesta asigură funcționarea sfincterelor vezicii urinare și a intestinalului.
Și acesta ajută la perceperea plăcerii în timpul sexului.**

**La femeii, pelvisul este mai lat decât la bărbați.
De asemenea și excavația pelvină este mai lată.
Acest lucru este necesar pentru nașterea unui copil.
La bărbați, pelvisul este mai alungit și mai îngust.**





Vulva

În timpul pubertății, corpul se schimbă.

Hormonul sexual numit estrogen determină creșterea organelor sexuale ale femeii.

Începe să crească păr la nivelul pubisului și în jurul labiilor exterioare.

La unele fete mai devreme, la altele mai târziu.

Acesta se numește păr intim.

Vulva și labiile devin mai mari.

De asemenea, himenul și peretele vaginal devin mai mari și mai puternice.

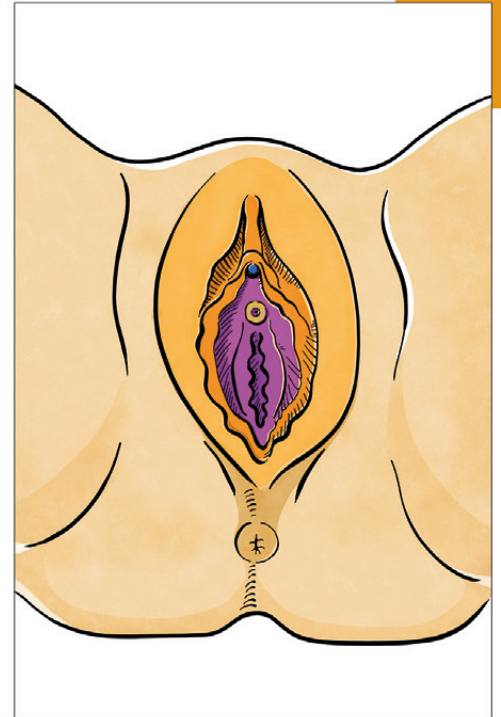
Pielea de la nivelul labiilor și din jurul vulvei devin, de obicei, mai închise la culoare.

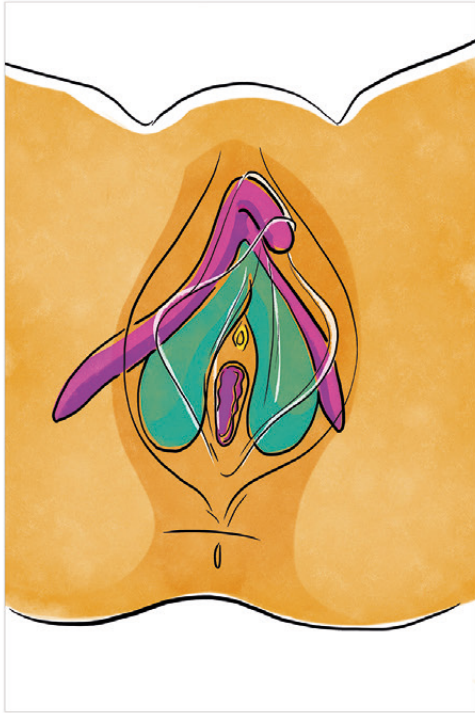
Aproximativ în jurul vârstei de 13 ani, fetelor le vine prima menstruație.

La unele fete mai devreme, la altele mai târziu.

Acest lucru înseamnă: maturitate sexuală.

Corpul femeii este pregătit din acest moment să susțină o sarcină.





Clitorisul

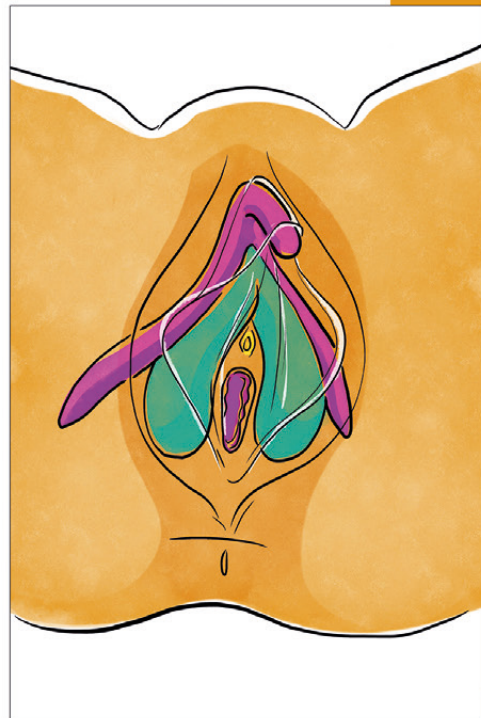
Clitorisul este un organ din corpul feminin.
Acesta are o dimensiune de aproximativ 10 centimetri.
Acesta există pentru a percepe senzația de plăcere.

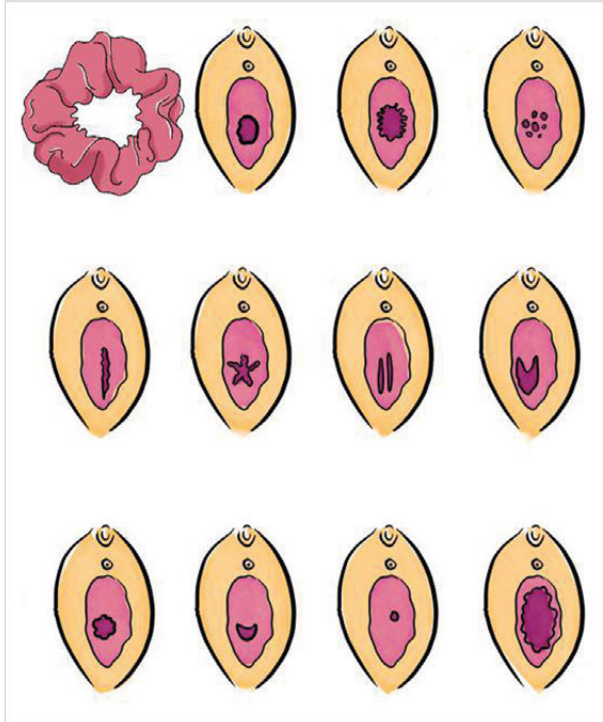
Din exterior, este vizibilă numai o parte mică
a acestuia, glandul clitoridian.
Acesta are, aproximativ, mărimea unui bob de mazăre.
Se află între labiile interioare, deasupra
orificiului vaginal și uretrei.
Este foarte sensibil.
Este protejat de un prepuț subțire al clitorisului.

Atingerea acestuia poate fi foarte confortabilă și excitantă.

Partea cea mai mare a clitorisului se află în interiorul corpului.
Clitorisul din interiorul corpului constă în:
corpul clitorisului, două crure și doi corpi cavernoși.
Corpii cavernoși se umplu cu sânge atunci când persoana este excitată sexual.

Multe părți ale clitorisului sunt similare penisului.
Pentru că: Penisul și clitorisul provin din același țesut.
În săptămâna a 8-a de sarcină se dezvoltă fie un penis sau un clitoris.
Uneori acest lucru nu este clar:
Acest lucru se numește intersexualitate.



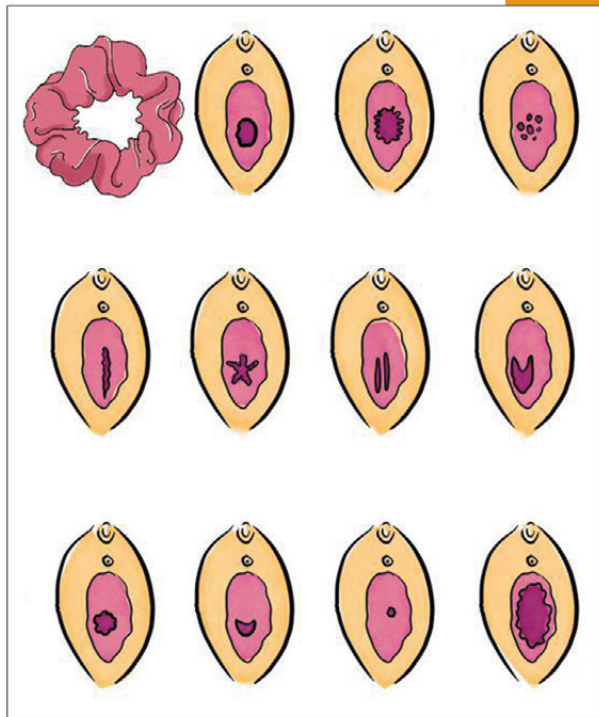


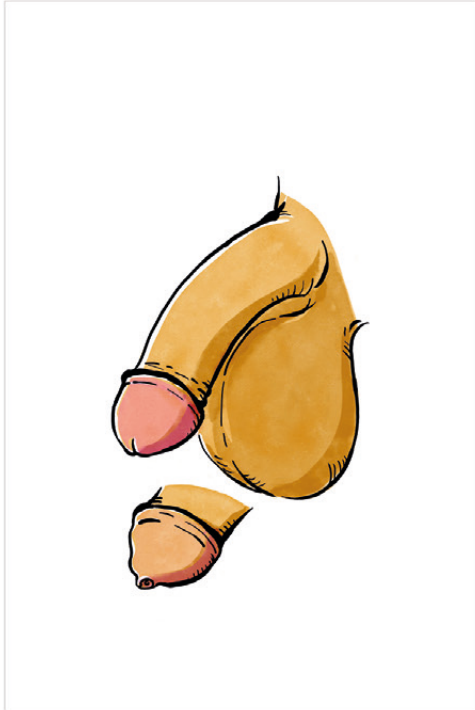
**Himenul sau
membrana
virginității**

Himenul se află la intrarea în vagin.
Acesta este un inel de țesut elastic.
Unii oameni îi spun membrana virginității.
Arată diferit la fiecare persoană.
De obicei, acesta seamănă cu un scrunchie,
un elastic de păr din material textil.
Unele femei se nasc fără himen.
Unii oameni cred că himenul se poate rupe.
De exemplu, atunci când o fată folosește tampoane.
Sau în timpul actului sexual.

Însă himenul are o deschidere la mijloc.
Prin aceasta curge sângele menstrual și secreția vaginală.
În plus, acesta este foarte moale și elastic. În concluzie, de obicei, nu este rănit.
Rupturile mici se vindecă fără cicatrici.

Așadar, în timpul primului act sexual, majoritatea fetelor nu prezintă dureri și nici sângerare.
Nu se poate deduce după himen dacă o femeie a întreținut deja relații sexuale.





Penisul

În timpul pubertății, corpul se schimbă.

Hormonul sexual masculin numit testosteron determină creșterea penisului și a scrotului.

Lungimea și lățimea penisului variază foarte mult.

Există penisuri lungi, scurte, groase, subțiri, strâmbe și drepte.

Forma penisului nu este importată pentru calitatea actului sexual.

La nivelul scrotului și în jurul penisului crește, de asemenea, păr.

Acesta se numește păr intim. Câteodată, acesta ajunge până la ombilic.

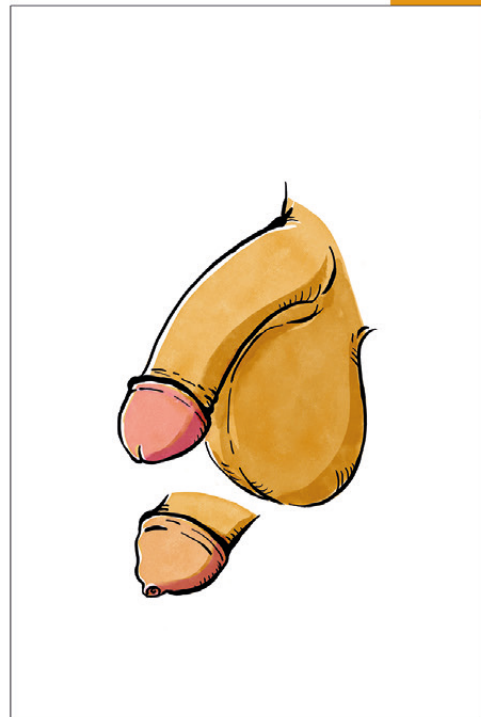
Pielea de la nivelul scrotului devine, de obicei, puțin mai închisă la culoare.

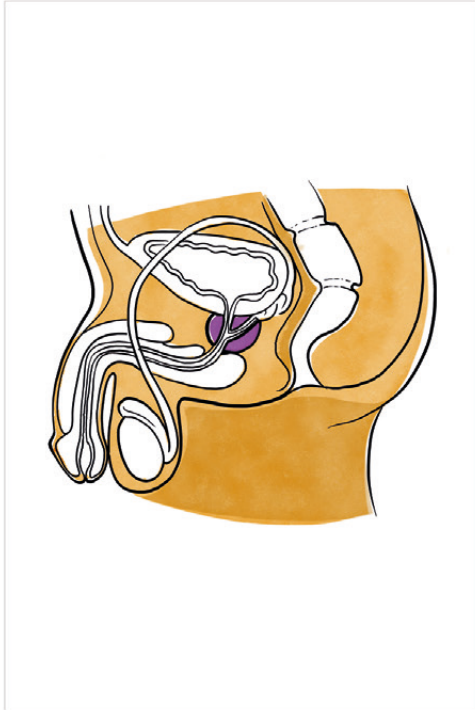
Atunci când băieții sunt excitați sexual, corpii cavernoși din penis se umplu cu sânge.

Astfel, penisul devine rigid. Aceasta se numește erecție.

Erecția poate să apară, însă, și fără excitație sexuală.

Aceasta se numește: erecție spontană.



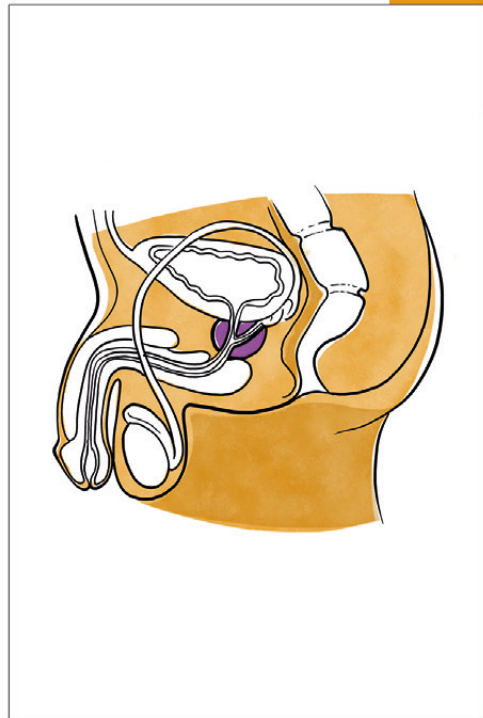


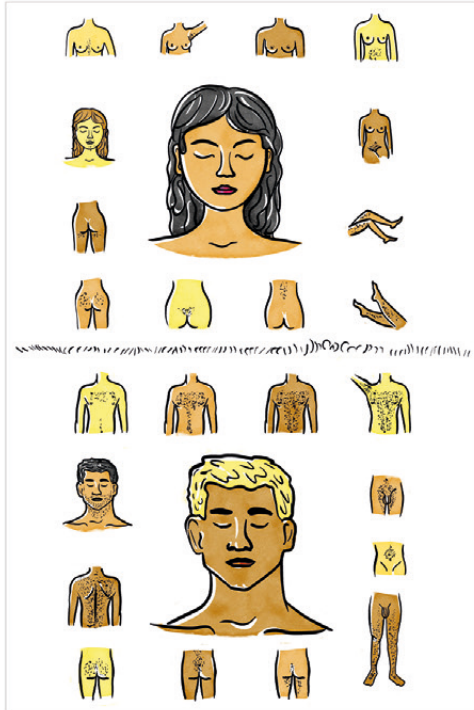
Prostata

**Prostata face parte din organele genitale interne masculine.
Este situată imediat sub vezica urinară.
Acesta are, aproximativ, mărimea unei castane.
Se mai numește și glanda prostatică.**

**În prostată se produce lichidul seminal.
De asemenea, prostata determină când
penisul eliberează lichidul seminal și când eliberează urina.
Acesta începe să funcționeze în timpul pubertății.
Cel mai important hormon sexual este testosteronul.
Acesta este produs în mod special în testicule.**

**Prostata produce și secreția prostatică.
Acesta este importantă pentru fertilitatea spermatozoizilor.
Fără prostată, bărbatul nu este fertil.**





Părul corporal

În timpul pubertății, hormonii determină creșterea corpului.
Acești hormoni sunt, de exemplu: testosteronul, estrogenii, sau, de asemenea, hormonii androgeni.

Datorită hormonilor androgeni crește și părul corporal:
la nivelul axilelor sau între fese.

Părul de pe picioare și brațe poate deveni mai gros și mai
închis la culoare, precum și sprâncenele.

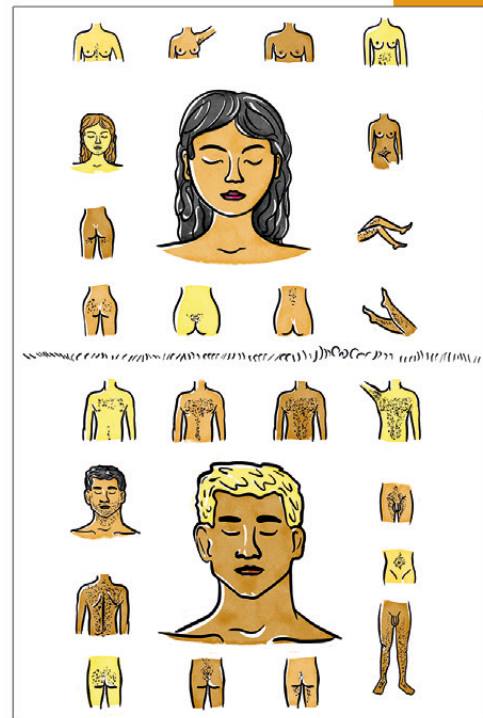
Băieților începe să le crească barba.

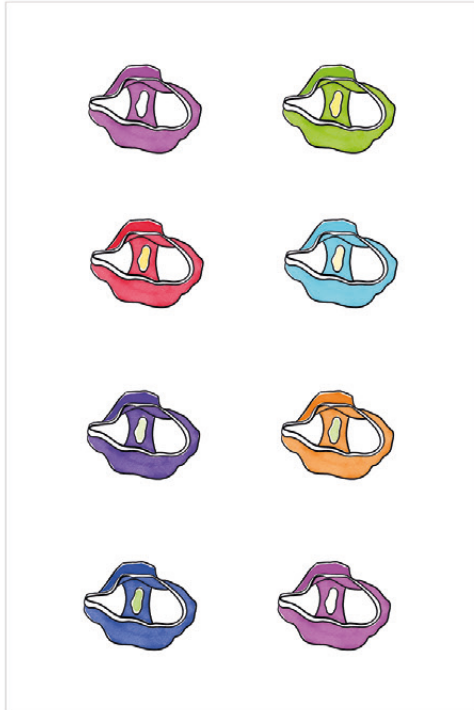
Cât de mult păr are cineva depinde de diferite circumstanțe:
de gene, hormoni sau, de asemenea, de vârstă.

Părul corporal ar trebui să intensifice mirosul corporal ca feromoni.
Și să reducă frecarea la nivelul axilelor.

În prezent, multe persoane își rad părul sau îl smulg.
Multe persoane cred, că astfel sunt mai curate.
Însă, este mult mai important să te speli cu regularitate.

Depinde, de asemenea, și de modă dacă alegem să ne radem sau nu părul.
Aceasta se schimbă mereu. Întreabă-ți părinții și bunicii ce era modern în tinerețea lor.
De câțiva ani, multe persoane nu mai doresc să își îndepărteze părul corporal.
Fiecare persoană ar trebui să poată decide singură dacă găsește sau nu frumos părul de pe corp.





**Scurgerile
vaginale de
culoare albă**

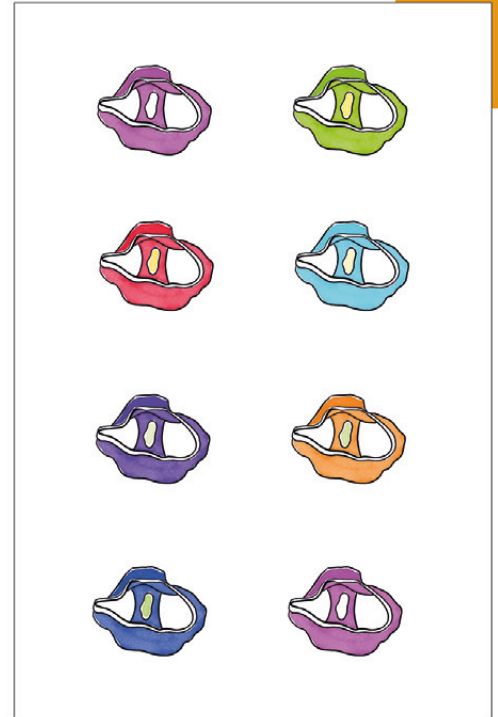
Scurgerile vaginale de culoare albă sunt scurgeri ale vaginului la fete și femei.
Scurgerile vaginale de culoare albă sunt scurgeri sănătoase.
La fete, aceasta indică faptul că se apropie prima menstruație.
Atunci când fetele și femeile au deja menstruație,
scurgerile vaginale de culoare albă apar în zilele dintre menstruații.

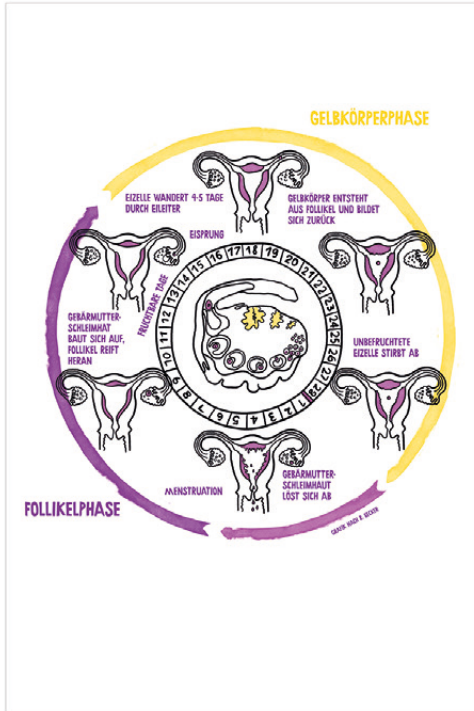
Scurgerea vaginală de culoare albă nu este întotdeauna la fel:
uneori este mai deschisă la culoare, uneori are un aspect de cocoloașe.
Acest lucru este complet normal.
Indică faptul că vaginul este sănătos.

Toate bacteriile care populează vaginul se numesc și: floră vaginală.
Această floră vaginală este alcătuită, în mod special, din bacterii lactice.
Acestea protejează împotriva agenților patogeni și a infecțiilor.
Trebuie să apelezi la un medic ginecolog numai:

- atunci când scurgerile se modifică puternic
- atunci când apare o culoare neobișnuită
- atunci când există miros puternic sau
- provoacă mâncărimi

Motivul pentru acestea poate fi o infecție.





Ciclul

Ciclul este perioada de timp cuprinsă între prima zi a menstruației și următoarea menstruație.

Se mai numește și: sângerare lunară sau perioadă menstruală.

Acest proces se repetă cu regularitate în anii cuprinși între pubertate și menopauză.

Menopauza înseamnă: ultima menstruație a unei femei.

Procesul decurge astfel:

După menstruație urmează faza foliculară.

După aceasta urmează ovulația.

Apoi faza luteală.

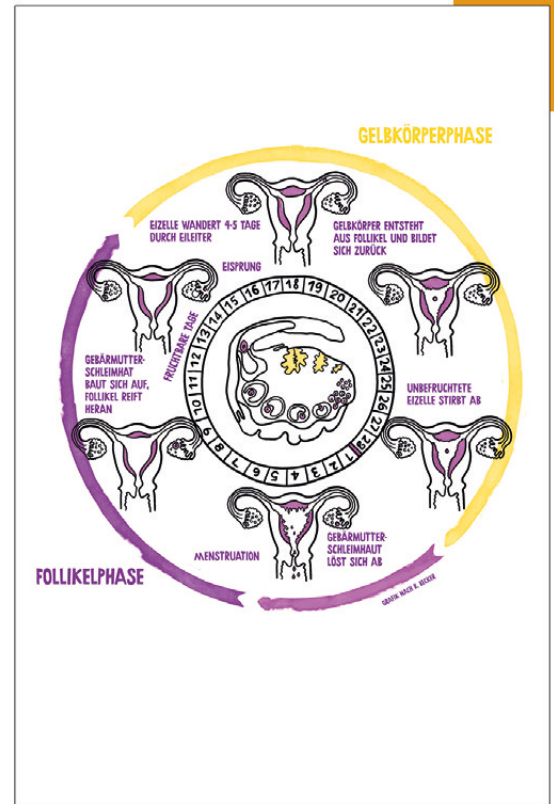
Acesta este controlat de către hormonii sexuali.

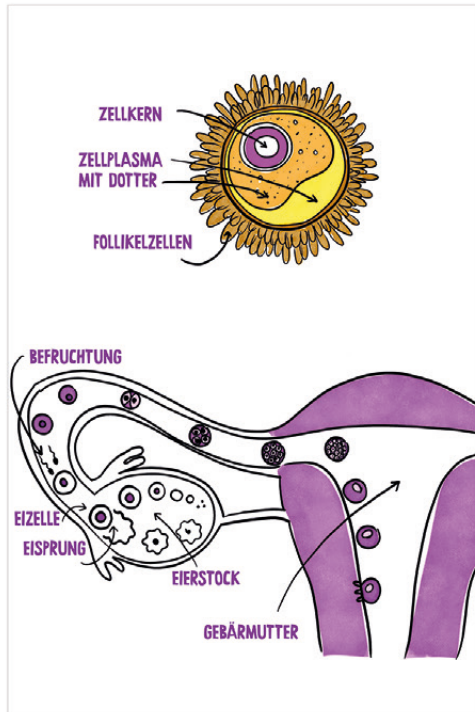
Astfel, corpul se pregătește pentru o posibilă sarcină.

Durata ciclului este diferită pentru fiecare femeie.

În majoritatea cazurilor, durează aproximativ o lună, însă poate fi mai lung sau mai scurt.

În cazul femeilor tinere, ciclul este adesea încă neregulat.





Ovulul

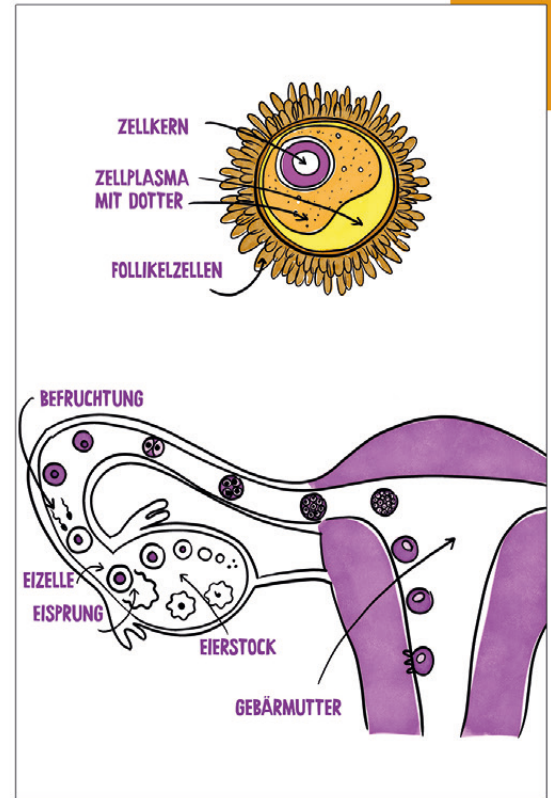
Ovulul este celula sexuală feminină.
Se mai numește și celulă germinală.
Aceasta este cea mai mare celulă din organism.

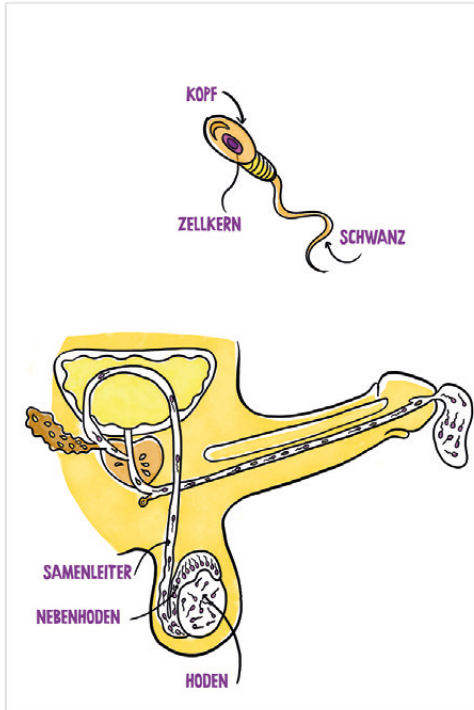
Ovulele sunt în ovare încă de la naștere.
De la pubertate încolo, câteva ovule încep să se maturizeze în fiecare lună.
Aceste ovule mature sunt necesare pentru fecundare.
Aproximativ la mijlocul ciclului, ovarul eliberează
de obicei un ovul matur.
Acest ovul este viabil pentru fecundare timp de 12 până la 24 de ore.

Dacă un spermatozoid fecundează un ovul:
Acesta migrează în următoarele 4 până la 5 zile
în uter, prin trompele uterine.
Acolo, se fixează în mucoasa uterului.
În acest moment începe sarcina:

- Ovulul se divide în tot mai multe celule.
- Se dezvoltă placenta.
- Embrionul crește.

În cazul în care un ovul nu este fecundat, acesta se dizolvă.
De asemenea, mucoasa uterului se deteriorează.
Astfel începe prima zi a menstruației.
Și, de asemenea, următorul ciclu.





Spermatozoidul

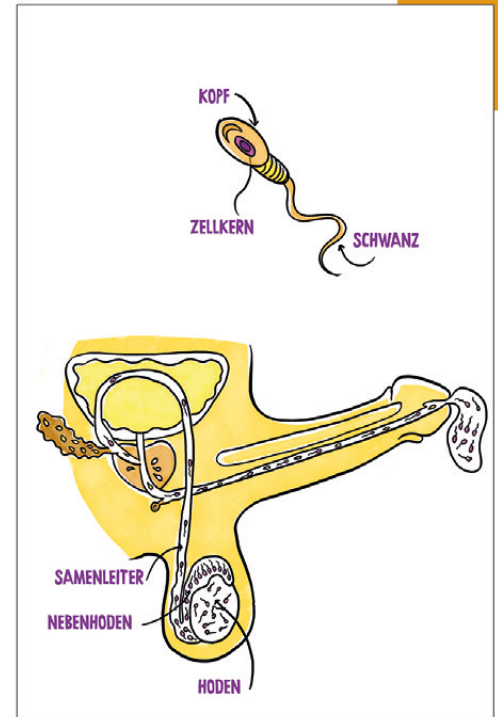
Spermatozoidul masculin se mai numește și: spermie.
Spermatozoizii sunt printre cele mai mici celule ale organismului.
Aceștia sunt produși în testicule și se maturizează în epididim.
Zilnic, testiculele formează aproximativ 40 până la 70 de milioane de spermatozoizi.

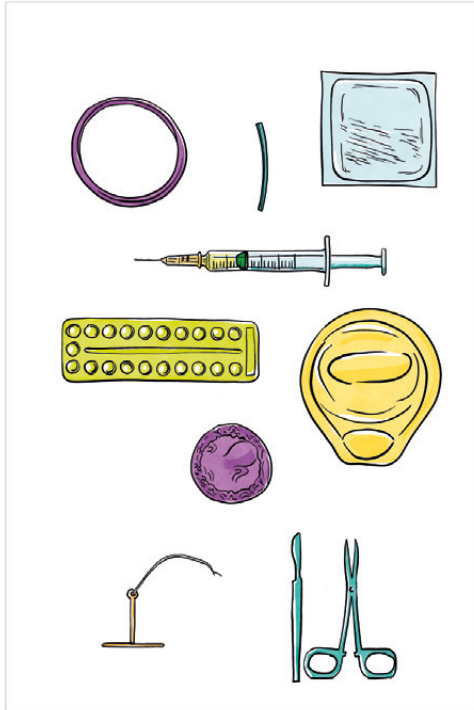
În timpul ejaculării, spermatozoizii trec prin tractul urinar spre exterior.
Dacă nu are loc o ejaculare, organismul descompune spermatozoizii care nu sunt necesari.

În timpul actului sexual, spermatozoizii intră în uter prin vagin și se deplasează în trompele uterine.
Dacă întâlnesc acolo un ovul matur, acesta poate fi fecundat.
Apoi poate urma o sarcină.

Spermatozoizii pot supraviețui până la 5 zile, câteodată, chiar 7 zile în corpul femeii.

Începând cu vârsta de aproximativ 13 ani, băieții experimentează prima lor ejaculare.
La unii băieți mai devreme, la alții mai târziu.





Contracepția

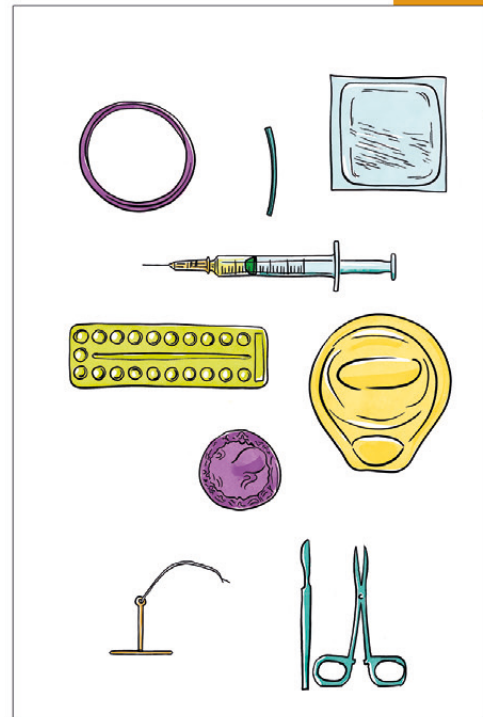
Există diverse modalități de a te proteja de o sarcină nedorită.
Unele metode contraceptive conțin hormoni.
Acestea modifică ciclul menstrual, încât să nu poată interveni o sarcină.
Cea mai cunoscută metodă contraceptivă este pilula contraceptivă.

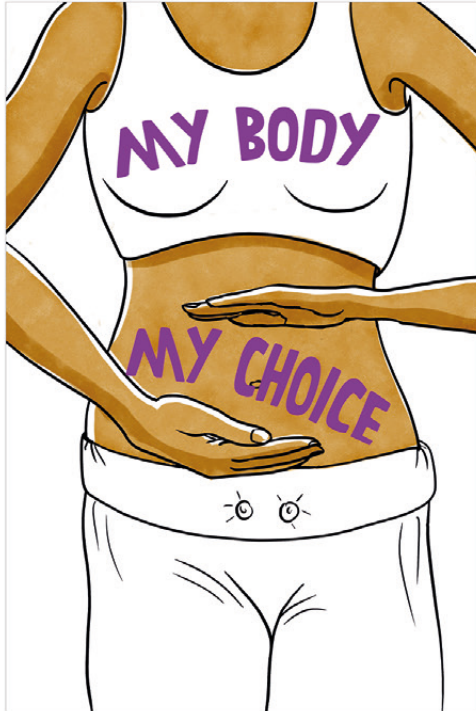
Alte metode contraceptive împiedică spermatozoidul să întâlnească un ovul:
De exemplu prezervativul. Acesta este tras peste penis.
De asemenea, prezervativele previn și bolile cu transmisie sexuală.

Există, de asemenea, și metode contraceptive chimice.
De exemplu ovulele vaginale contraceptive.
Acesteaucid spermatozoizii și împiedică, astfel, fecundarea.

Metodele contraceptive nu sunt niciodată 100% sigure.
De aceea ar trebui utilizate două împreună:
De exemplu prezervativul și pilula.
Poți primi consiliere de la un medic ginecolog.

Dacă se întâmplă ceva în timpul actului sexual:
de exemplu, dacă prezervativul alunecă.
Sau dacă nu au fost utilizate metode contraceptive.
În aceste cazuri există și „pilula de a doua zi”.
Această pilulă funcționează numai înainte de ovulație.
Deoarece aceasta împiedică ovulația.
Astfel, aceasta împiedică, de asemenea, ovulul matur să întâlnească un spermatozoid și să fie fecundat.





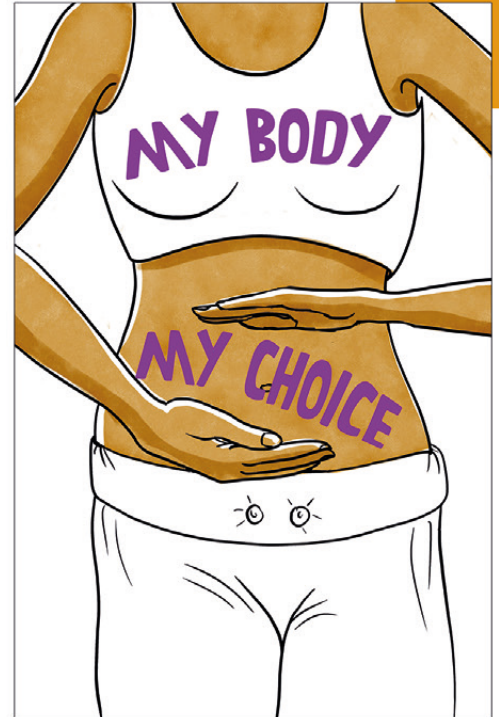
Înteruperea de sarcină

Înteruperea de sarcină înseamnă:
încheierea în mod intenționat a unei sarcini.
Se mai numește și avort.
În Austria, acest lucru este posibil în primele 3 luni de sarcină.

În primele săptămâni avortul poate fi făcut cu ajutorul medicamentelor.
Apoi, este necesară o intervenție chirurgicală.

Pentru multe persoane este dificil să decidă împotriva unei sarcini.
Multe religii și culturi sunt împotriva avortului.
Asta îngreunează situația pentru multe femei și fete.
În centrele de consiliere pentru femei și fete se oferă informații și ajutor.

În Austria, o întrerupere de sarcină costă de la 300 până la 800 de euro.
Numai în cazuri rare, aceste costuri sunt decontate de casa de asigurări medicale.
Acest lucru se întâmplă numai când avortul este necesar din motive de sănătate.





Orgasmul

**Orgasmul reprezintă punctul culminant al excitației sexuale.
Cuvântul vine din limba greacă. Acolo acesta înseamnă:
a străluci, a fi extrem de excitat și a deveni moale.
Ceea ce descrie bine sentimentul orgasmului.**

**În acel moment, simțim un tremor la nivelul mușchilor,
în mod special la nivelul pelvisului.**

Acesta este un reflex.

Care este declanșat prin excitarea sexuală.

Acesta este orgasmul.

Prin aceasta se eliberează inclusiv tensiunea.

Această stare se numește satisfacție.

Un orgasm este perceput întotdeauna altfel.

Un orgasm diferă, de asemenea, de la om la om.

**Unele persoane descriu o zvâcnire în abdomen,
altele simt o senzație de furnicături pe tot corpul.**

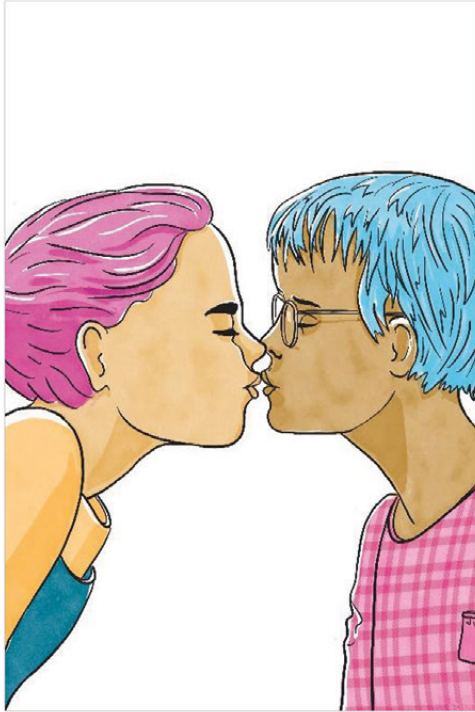
La bărbați, ejacularea poate avea loc în timpul orgasmului.

Acest lucru înseamnă: a ejacula.

Femeile pot ejacula și ele.

Însă acest lucru se întâmplă adesea înainte de orgasm.





Relațiile din adolescență

Când ești în prima relație romantică este un lucru nou, interesant și palpitant.

Cercetătorii spun:

O relație între tineri este deosebită.

Să fii îndrăgostit(ă), să fii iubit(ă), apropierea fizică, să încerci lucruri noi, primele experiențe împreună cu partenerul sau partenera.

Experimentezi, de asemenea, care sunt lucrurile care formează o relație:

- A construi încredere
- A da dovadă de considerație
- A face compromisuri

Acest lucru nu este simplu.

Trebuie exersat.

Doar mai târziu, ca adult, devin importante alte lucruri, precum: a locui împreună, dorința de a avea copii, căsătoria.

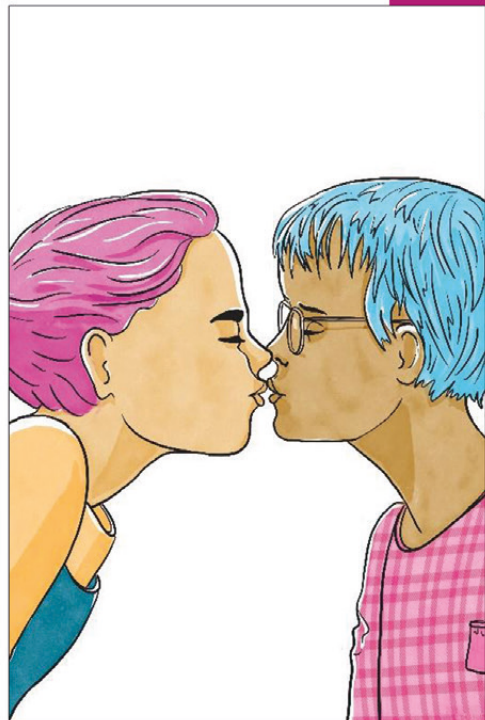
Ai avut deja o relație?

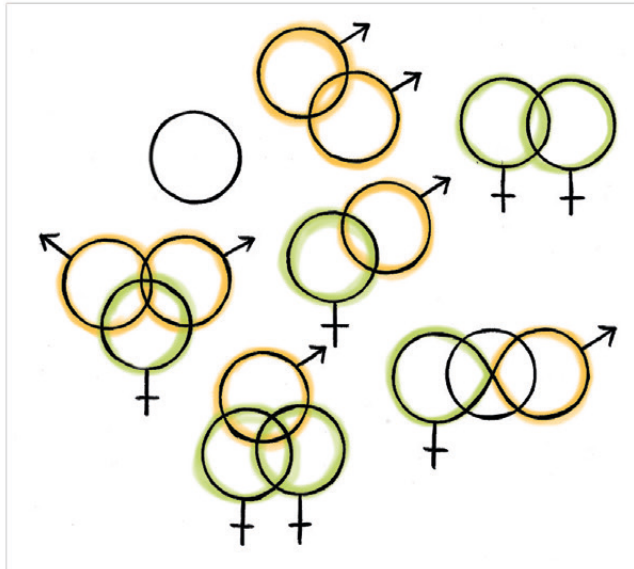
Te-ai gândit la ceea

ce constituie o relație pentru tine?

Crezi că prima dragoste poate dura o viață întreagă?

Ce este important pentru tine într-o relație?





Orientarea sexuală

Orientarea sexuală descrie

sexul de care o persoană se simte atrasă din punct de vedere sexual.

Cele mai des întâlnite orientări sexuale sunt:

Heterosexualitatea:

Un bărbat se simte atras din punct de vedere sexual și emoțional, de femei.

O femeie se simte atrasă din punct de vedere sexual și emoțional, de bărbați.

Homosexualitatea:

Un bărbat se simte atras de bărbați, iar o femeie se simte atrasă de femei.

Acest lucru se mai numește în cazul bărbaților și: gay. Iar, în cazul femeilor se mai numește și: lesbianism.

Bisexualitatea:

O persoană se simte atrasă din punct de vedere sexual și emoțional, atât de bărbați, cât și de femei.

Pansexualitatea:

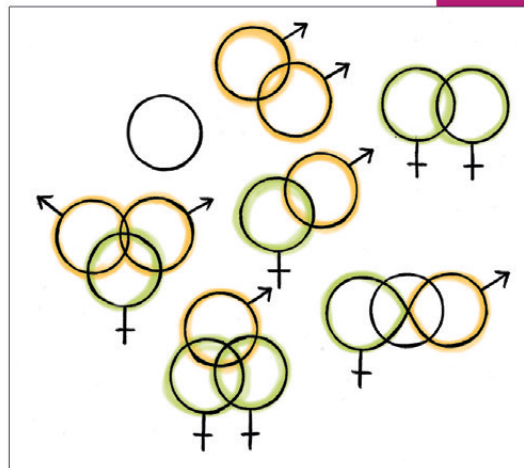
O persoană dorește să fie într-o relație sau să facă sex cu o altă persoană.

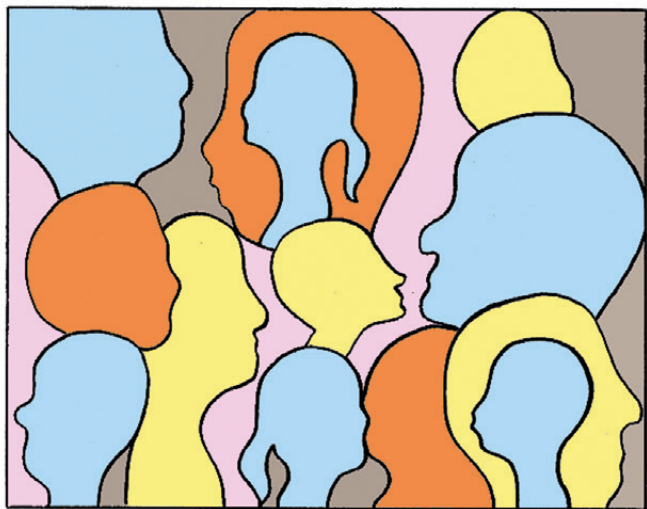
În acest caz, sexul biologic sau social nu este important.

Asexualitatea:

O persoană nu prezintă interes de a face sex cu alte persoane.

Uneori, cineva își dorește să aibă o relație cu o altă persoană, însă fără sex.





Respectul

Respectul înseamnă că: Apreciem o altă persoană și

- performanța sa
- opinia sa
- stilul său de viață

Până și atunci când nu avem aceeași opinie sau când nu le împărtășim stilul de viață.

Respectul reciproc este important.

În mod special pentru buna funcționare a unui grup sau a unei comunități.

Toți oamenii își doresc să fie respectați.

Toți își doresc să fie tratați în mod egal.

Putem, de asemenea, simți respect și pentru:

- alte vieți
- alte reguli morale
- instituții, de exemplu Biserica

Respectul se manifestă diferit: prin politețe, recunoaștere, toleranță sau reverență.

Uneori, cuvântul respect mai semnifică și altceva. De exemplu: „A avea respect față de câinii mari”.

Înseamnă că trebuie să fii foarte atent și precaut cu câinii.

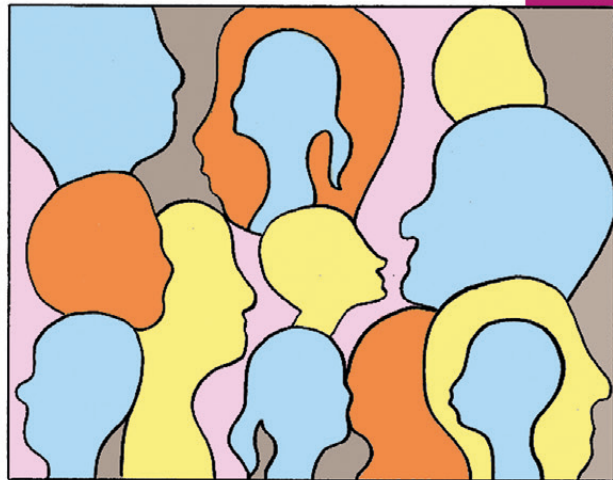
Sau putem avea respect pentru o sarcină. Acest lucru înseamnă că: Ne este puțin teamă.

Deoarece considerăm că sarcina este dificilă. Deoarece trebuie să depunem eforturi deosebite.

Ce înseamnă respectul pentru tine?

În ce situații ai observat un comportament lipsit de respect?

Când îți este dificil să fii respectuos?





**Lipsa de
respect**

Opusul respectului este: Lipsa de respect.

Acest lucru înseamnă că: Cineva este tratat inegal și nedrept.

De exemplu, când cineva:

- se consideră mai presus decât o altă persoană
- doboară o altă persoană
- controlează sau insultă o altă persoană
- batjocorește, umilește sau hărțuiește o altă persoană

Lipsa de respect este opusul egalității:

O persoană este dominată și înjosită.

Câteodată chiar prin violență.

Acesta este un lucru nesănătos pentru relații.

Este nesănătos inclusiv în interiorul unui grup.

Uneori consideri că ceva nu este lipsit de respect.

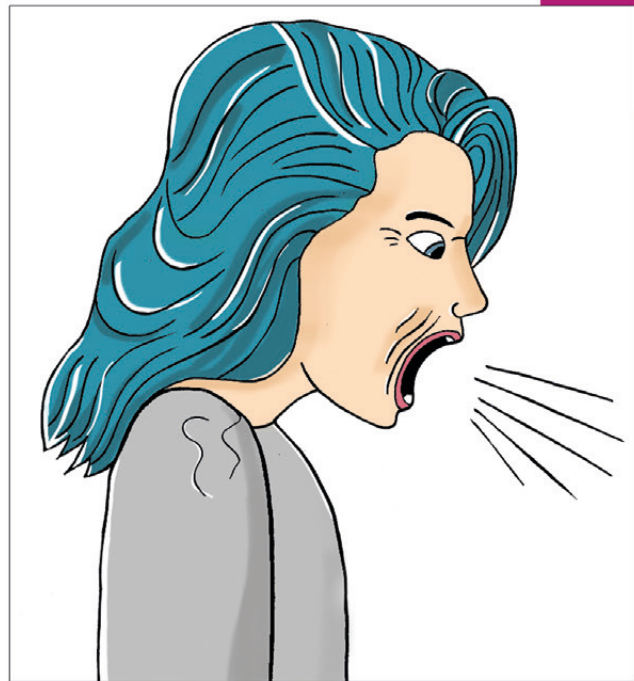
Chiar dacă alte persoane consideră astfel.

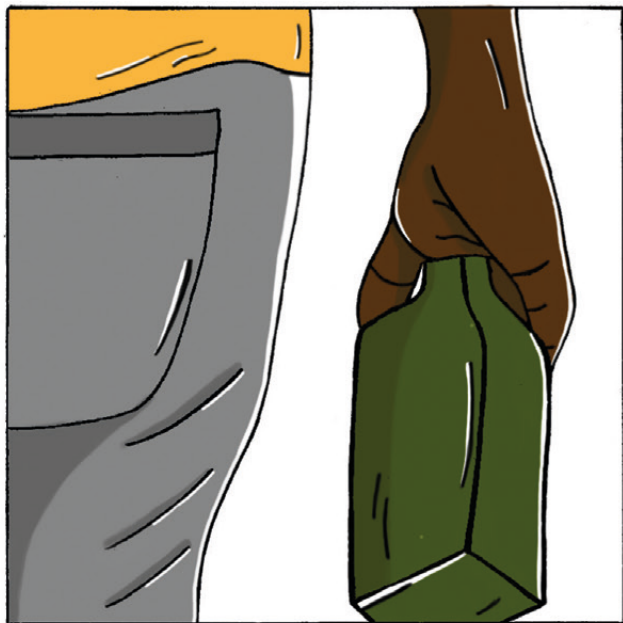
Spune, atunci când te simți tratat cu lipsă de respect. Fii respectos în continuare.

Aceasta este cea mai rapidă cale de a clarifica înțelegerile.

Atunci când cineva continuă să fie lipsit de respect, distanțează-te.

Ai fost vreodată ai fost supus la un comportament lipsit de respect? Cum ai reacționat?





**Atenție,
pericol!**

Din păcate, violența apare adesea în relațiile între tineri.
Nu numai în relațiile pe termen lung.
Mai mult de jumătate din tineri sunt victime ale violenței în prima lor relație.

Cel mai adesea apare violența psihică,
în mod special comportamentul de control:

- partenerul sau partenera nu are voie să se întâlnească cu alte persoane
- telefonul este controlat
- parolele pentru rețelele de socializare trebuie dezvăluite

Apare, de asemenea, și violența fizică sau sexuală.

Ce se poate face împotriva acesteia?

Să vorbiți unul cu celălalt.

A discuta despre dorințe și așteptări este dificil uneori.

Însă este important, pentru a putea face compromisuri.

Adesea, alcoolul crește pericolul privind violența:

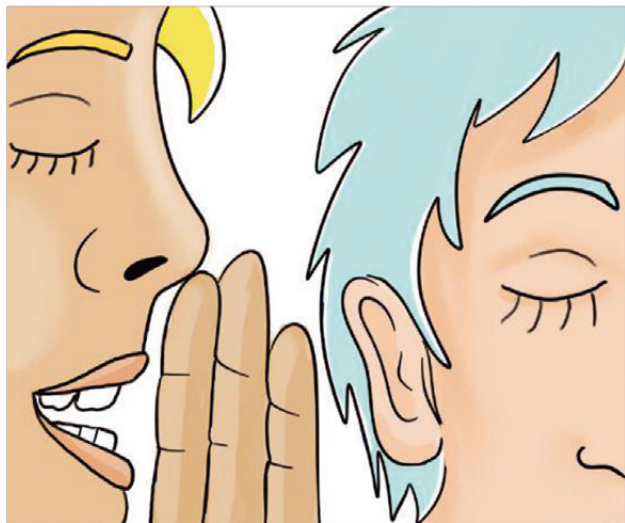
Persoanele în stare de ebrietate practică violența mai des. Însă acestea sunt și victime ale violenței mai des.

De asemenea, cei care au fost victime ale violenței în trecut sunt adesea expuși violenței într-o relație.

Nimeni nu trebuie să îndure violența: Oferă ajutor, atunci când observi violență.

Solicită ajutor dacă ești o victimă a violenței. Solicită ajutor dacă ești o persoană violentă.





**Secretele
relațiilor
bune**

Respectul este foarte important pentru o relație bună.
Ambii parteneri trebuie să fie egali.
Ambii parteneri trebuie să se simtă apreciați și sprijiniți.

De asemenea, pentru o relație bună, este important să se vorbească despre sentimente.
Să se vorbească despre propriile sentimente.
Iar sentimentele celeilalte persoane să fie tratate cu seriozitate.

De asemenea important: mici gesturi pline de iubire.
Sau obișnuințele și obiceiurile comune.

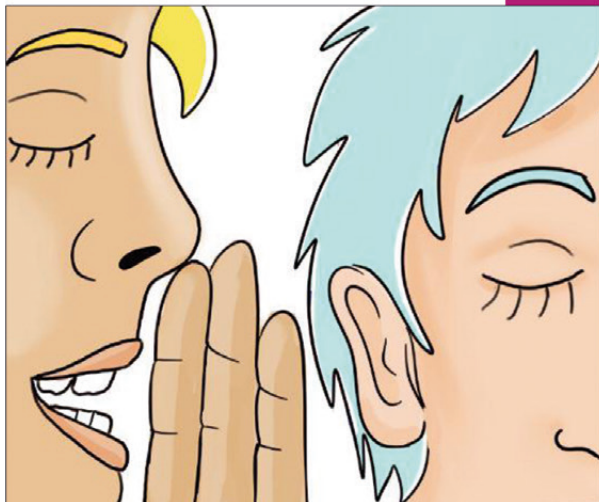
Este de asemenea important:

- timpul doar pentru sine
- activitățile fără cealaltă persoană
- întâlnirile cu prietenii sau prietenele personale proprii

Doar cei care se plac pe ei înșiși pot iubi alte persoane. Astfel există mai puțină dependență față de relație.

Încrederea este, de asemenea, importantă în relație. Încrederea necesită timp.
Și ambii parteneri trebuie să fie pregătiți pentru a se deschide. De exemplu, pentru a vorbi despre sentimente.

Ai fost vreodată într-o relație bună? Ce era special la aceasta?
Cum îți imaginezi o relație bună?





Concepții privind sexualitatea

Cu toții avem anumite concepții privind sexualitatea.

Acestea sunt determinate de:

- Experiențe
- Fantezii
- Dorințe
- Imagini

Toate acestea se combină într-o concepție ideală. Acest ideal este precum un scenariu pentru concepțiile noastre privind sexualitatea.

Ne controlează comportamentul și viața amoroasă.

Câteodată, unele imagini ale acestor concepții nu sunt pline de iubire sau de considerație.

Câteodată, aceste imagini arată până și misoginism sau violență.

Cunoști filme, imagini sau chiar cântece care prezintă dragostea sau sexualitatea în mod violent?

Observă cu un spirit critic!

Reflectează asupra a ceea ce îți dorești.

Corespund aceste imagini concepțiilor tale privind dragostea și sexul?

Ce fel de relație vrei să ai?





Drepturile omului

Drepturile omului au fost stipulate de către Organizația Națiunilor Unite. 193 de state din întreaga lume formează împreună Organizația Națiunilor Unite. Organizația Națiunilor Unite se mai numește și ONU. Iar în limba engleză: United Nations. ONU are mai multe scopuri:

- pacea la nivel mondial
- relații interstatale mai bune
- rezolvarea problemelor care afectează întreaga lume
- drepturi egale pentru toți oamenii

În anul 1948, ONU a descris drepturile omului.

Acestea sunt menționate în „Declarația Universală a Drepturilor Omului”.

Mai există de asemenea și „Convenția Europeană a Drepturilor Omului”.

În anul 1958, Austria a semnat acest contract.

În Austria, drepturile omului fac parte din Constituție.

Acestea se aplică tuturor persoanelor care trăiesc în Austria.

Câteva exemple pentru aceste drepturi fundamentale în Austria:

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

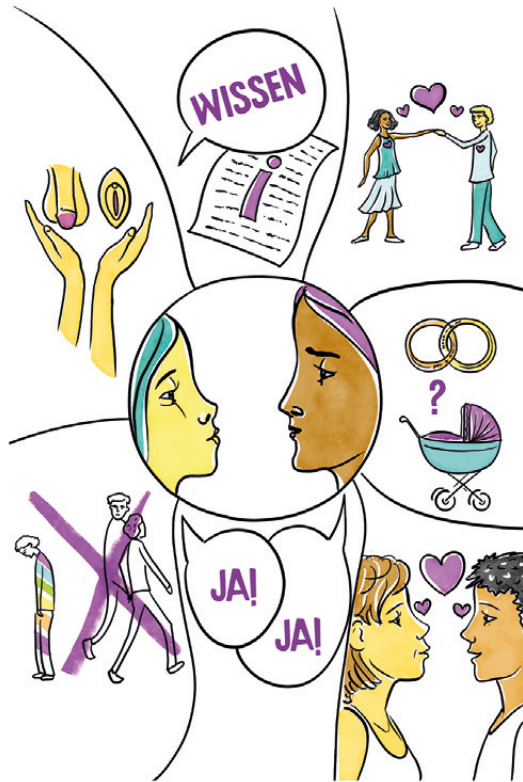
Drepturile omului sunt foarte importante în Austria. Acestea trebuie respectate de către toată lumea.

Acest lucru este verificat de către avocatul poporului. La această adresă poți găsi informații online:

volksanwaltschaft.gv.at

Ce semnifică drepturile omului pentru tine?





Drepturile sexuale ale omului

O parte a drepturilor universale ale omului sunt drepturile sexuale ale omului. În anul 1999, o Organizație a încheiat Declarația drepturilor sexuale ale omului. Organizația se numește: „World Association for Sexual Health“. Ceea ce în limba română înseamnă: Organizația Internațională pentru Sănătatea Sexuală.

Drepturile sexuale ale omului sunt, de exemplu:

Dreptul ...

- la sănătate sexuală
- la informare și educație sexuală
- la alegerea liberă a partenerului sau partenerei
- la protecție împotriva discriminării
- la relații sexuale consimțite
- de a decide personal dacă dorești să te căsătorești sau să ai copii
- la o viață sexuală sigură, fără violență, satisfăcătoare și plăcută

Știați că există și drepturi sexuale ale omului?





Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități

Organizația Națiunilor Unite au încheiat, de asemenea, un contract privind drepturile persoanelor cu dizabilități.

Acesta se numește:

Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități.

Mai multe state au semnat contractul. Inclusiv Austria.

Acest lucru înseamnă că: Drepturile omului ale persoanelor cu dizabilități trebuie promovate, protejate și asigurate.

Punctele cele mai importante din acest contract:

- Persoanele cu dizabilități au drepturi egale cu toți ceilalți oameni.
- Acestea pot decide singure și pot implementa propriile decizii.
- Acestea nu trebuie discriminate.
- Acestea trebuie să primească aceleași șanse.

În Austria acest contract se află în vigoare începând cu anul 2008.

Drepturile se aplică tuturor persoanelor care suferă de

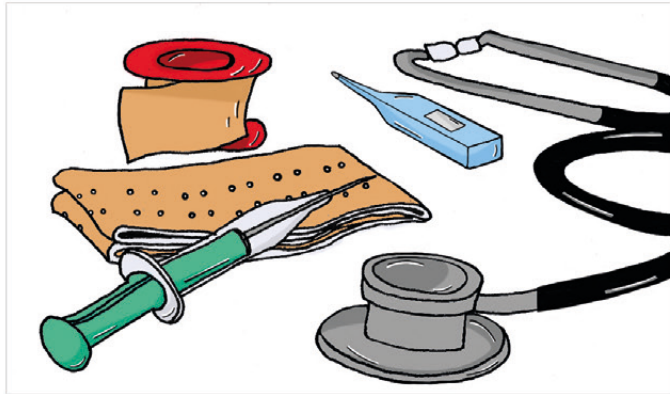
- dizabilități fizice
- dizabilități mentale
- dizabilități intelectuale
- deficiențe senzoriale

Pentru ca acestea să poată trăi în mod egal cu ceilalți, au nevoie de ajutor.

În acest sens, ajută, de asemenea ombudsmanii pentru persoanele cu dizabilități.

Aceștia există în fiecare stat din Austria. Aceștia oferă informații cu privire la convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități. Și ajută la implementarea acestor drepturi.





Asistența medicală

În timpul examinărilor poate fi necesar ca medicul să ne încălce intimitatea.

De exemplu:

Un medic îți examinează organele genitale sau îți atinge sânii.

Vorbește despre ceea ce te face să te simți inconfortabil.

Solicită să ți se explice clar ceea ce face medicul.

De asemenea, te poate însoți o persoană de încredere.

Și: Și îți poți alege medicul personal.

Inclusiv în timpul îngrijirii oamenilor se poate întâmpla ca intimitatea să fie încălcată.

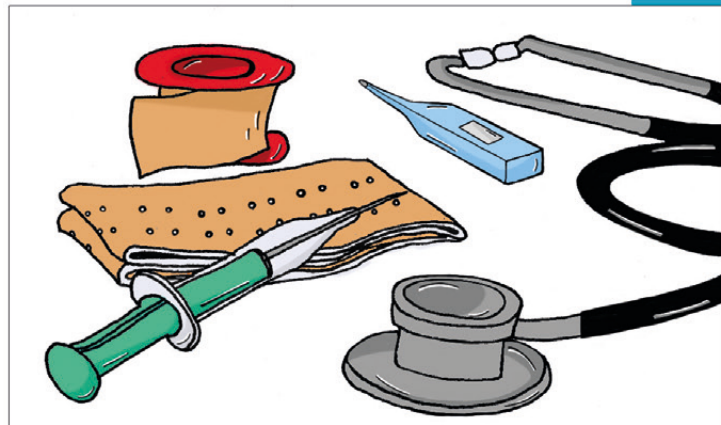
Se aplică și în acest caz: Nu toate atingerile sunt în regulă. Spune atunci când ceva te face să te simți inconfortabil.

Pentru că: Fiecare persoană are dreptul de a se simți confortabil.

Solicită ajutor atunci când ceva te face să te simți inconfortabil.

De exemplu, îi poți spune persoanei tale de încredere despre acest lucru.

De asemenea, în Austria, există în fiecare stat instituții care îți pot oferi ajutor: Acestea sunt ombudsmanii pentru pacienți. Sau reprezentanții legali pentru pacienți. Aceștia oferă informații cu privire la drepturi și ajutor.





Drepturile femeilor

În întreaga lume, femeile sunt victime ale violenței.

Acestea se confruntă cu violența în relații și cu violență sexualizată.

Acest lucru este valabil și în Europa.

De aceea, în anul 2011, statele din cadrul Uniunii Europene au decis să lupte împotriva acesteia.

Acestea au semnat un contract în orașul Istanbul, din Turcia.

Din acest motiv, contractul se mai numește și „Convenția de la Istanbul”.

Spune: **Violența împotriva femeilor trebuie combătută și împiedicată.**

Austria a semnat această convenție în anul 2013.

În această convenție sunt menționate toate formele de violență:

- fizică,
- mentală,
- violență verbală, prin cuvinte,
- inclusiv, căsătoria forțată sau
- mutilarea genitală a femeilor.

Cum poate fi împiedicată violența împotriva femeilor?

În convenție este prevăzut că: Este foarte important ca femeile și bărbații să fie egali în societate.

Unde sunt discriminate femeile în Austria? Unde au femeile mai puțină putere decât bărbații?

Ce se poate face, pentru ca femeile și fetele să fie egale bărbaților?





Mutilarea genitală a femeilor

Violența împotriva femeilor cuprinde multe: inclusiv mutilarea organelor genitale ale femeilor. Acest lucru se mai numește și FGM (MGF), după denumirea în limba engleză: Female genital mutilation. Este o formă gravă de violență împotriva femeilor. În aceste cazuri, părți ale organelor genitale ale femeilor sunt tăiate. De exemplu, labiile sau glandul clitoridian. Câteodată, fetelor sau femeilor le sunt tăiate parțial sau integral organele genitale externe. Câteodată, vaginul este cusut până rămâne doar un orificiu mic.



Aceasta reprezintă o tradiție culturală în unele state din Africa, Asia sau America de Sud. Nu există temeuri religioase în acest sens, în nicio religie.

În Austria, această formă de violență împotriva femeilor este interzisă. Însă și aici locuiesc femei din state, în care aceste mutilări sunt acceptate. În cazul în care făptașii sau victimele locuiesc în Austria, această formă de violență este pedepsită chiar dacă a fost săvârșită în afara țării.

Fetele și femeile suferă consecințe grave în urma acestei mutilări. Acestea au consecințe asupra sănătății și sexualității. Multe suferă de dureri extreme. La această adresă există asistență și informații online: stopFGM.net
Pe această pagină de internet se poate găsi consiliere, disponibilă inclusiv în mai multe limbi.



Sprijinirea victimelor și asistența juridică

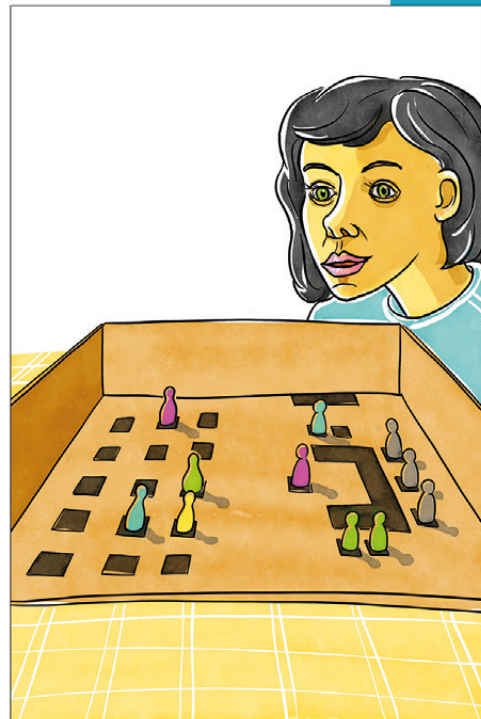
În cazul în care o persoană se confruntă cu violența acasă, poliția poate evacua făptașii.

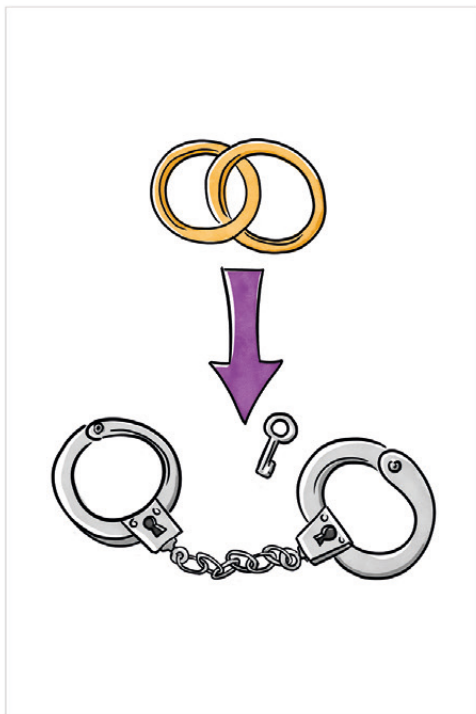
Acest lucru înseamnă că persoana violentă nu are voie în locuință sau în apropierea victimei, timp de 2 săptămâni. În acest timp, victima poate solicita ajutor. De exemplu, în centrele de consiliere sau în centrul de protecție împotriva violenței. Astfel se poate decide împreună cum se va proceda în continuare.

Și în cazul în care va exista o acuzație și un proces, există ajutor pentru victimă:
Veți fi însoțit(ă) la poliție și în instanță.

Și alte persoane afectate primesc ajutor în astfel de cazuri:

- Victime ale violenței în mediul virtual
- Victime ale urmăririi sau ale hărțuirii virtuale
- Minori, care s-au confruntat cu violența acasă





**Căsătoria
forțată**

În Austria este interzis ca fetele sau femeile și băieții sau bărbații să se căsătorească forțat.
Pentru aceasta este posibilă o pedeapsă de până la 5 ani de închisoare.

Oamenii sunt forțați într-o căsnicie din diferite motive:

- din concepții culturale
- din temeieri religioase
- din obligații familiale
- din motive economice

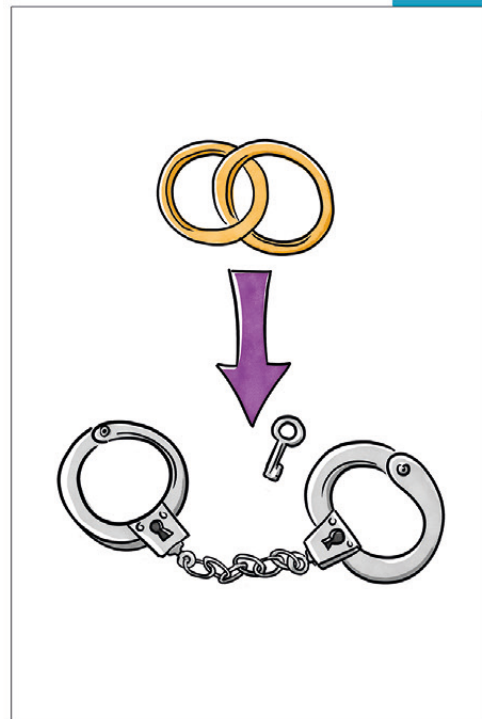
Câteodată tinerii sunt duși în afara țării, pentru a se căsători acolo.

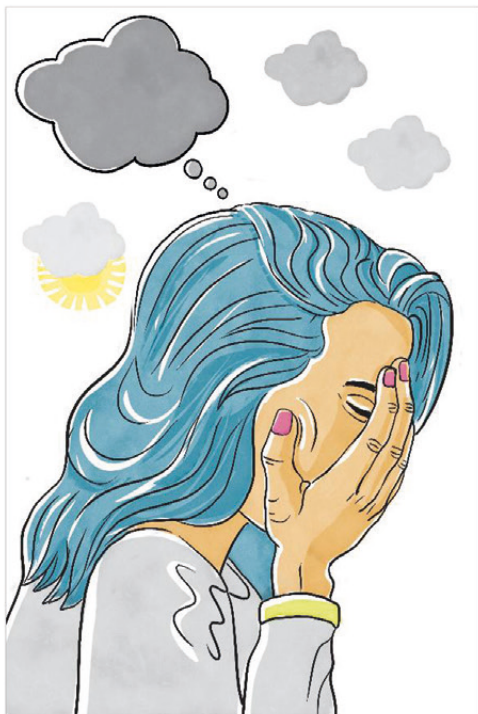
Se poate găsi ajutor, de exemplu, la:

- DIVAN în Graz
- Orientexpress în Wien
- Linia telefonică de asistență pentru femei împotriva violenței: 0800 222 555
- Linie telefonică de urgență pentru femei, disponibilă 24 de ore din 24, nr. de telefon 01 71719

Există, de asemenea, și căsătoria „aranjată”.

În aceste cazuri, rudele aleg partenerul sau partenera. Adesea, mirele sau mireasă sunt de acord. Totuși, multe persoane pot percepe asta ca pe o constrângere. În mod special, datorită așteptărilor din partea altor persoane.





Mobbingul (hărțuirea)

Mobbingul (hărțuirea) mai este denumit și bullying (intimidare). Un grup de persoane practică violența în mod repetat și îndelungat, împotriva unei persoane:

- Persoana respectivă este insultată și umilită.
- Este amenințată cu violența.
- Există zvonuri și acuzații false la adresa acesteia.

Mobbingul (hărțuirea) este teroare psihologică.

Unele persoane iau parte la mobbing (hărțuire) de teamă.

Sau, deoarece se tem că vor fie ei înșiși hărțuiți.

Sau participă, deoarece doresc să aparțină de un grup.

Uneori, persoanele sunt hărțuite din cauza aspectului lor, din cauza originii lor, din cauza orientării lor sexuale. Sau din cauza altor motive.

Uneori, oamenii practică hărțuirea pentru a obține un sentiment de putere.

Însă, cine practică hărțuirea nu este puternic deloc.

Mobbingul (hărțuirea) este un semn de slăbiciune.

Să fii puternic, înseamnă să ceri ajutor.

De exemplu, la școală de la

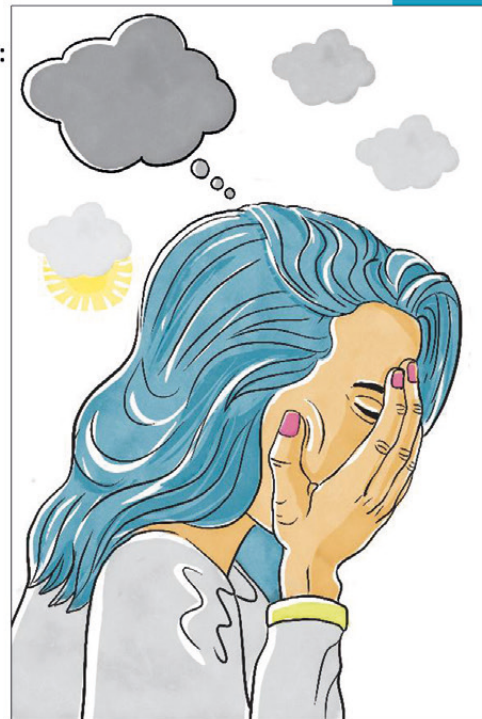
- profesori,
- asistenți sociali ai școlii
- consilieri școlari
- psihologi școlari

Sau de la ombudsmanii pentru copii și tineri și de la centrele de protecție a copilului.

Poți găsi ajutor la Rat auf Draht: Număr de telefon 147 Sau online la: www.rataufdraht.at

Ai fost vreodată martor la sau te-ai confruntat vreodată cu mobbing (hărțuire)?

Cum ai reușit să îți pui capăt? Cine te-a ajutat sau v-a ajutat în acest demers?





Cererea de ajutor

Atunci când ne confruntăm cu violența este adesea dificil să cerem ajutor. Ne este mai ușor atunci când suntem însoțiți. De exemplu, de către o persoană în care avem încredere. Această persoană de încredere ne poate însoți la poliție sau la un centru de consiliere. Pentru că: Atunci când ne simțim înțeleși, ne descurcăm mai bine.

Dacă însoțești o persoană afectată de violență, ia în considerare următoarele:

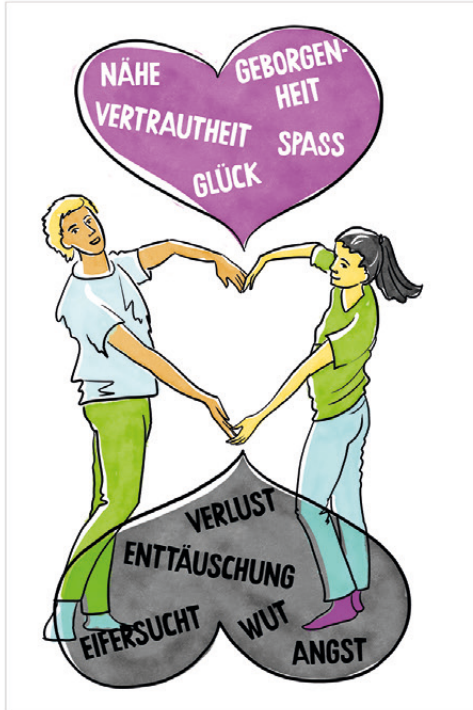
- Fii prezent și ascultă.
- Crede lucrurile pe care persoana respectivă le povestește.
- Nu promite ceea ce nu poți respecta.
- Nu atribui vină.
- Cere ajutor.

Toate persoanele care se confruntă cu violența au dreptul la ajutor:

Nimeni nu trebuie să se confrunte singur cu violența. Putem găsi ajutor la centrele de consiliere sau în centrele de protecție împotriva violenței. În aceste locuri, ajutorul este gratuit. Scopul este întotdeauna acela de a pune capăt violenței. Și în calitate de persoană de încredere poți cere ajutor în aceste locuri.

Îți poți imagina cum ar fi să însoțești pe cineva care are nevoie de ajutor? Știi unde există un centru de consiliere în apropierea ta? Există un centru de protecție împotriva violenței în apropiere?





Violența în relațiile din adolescență

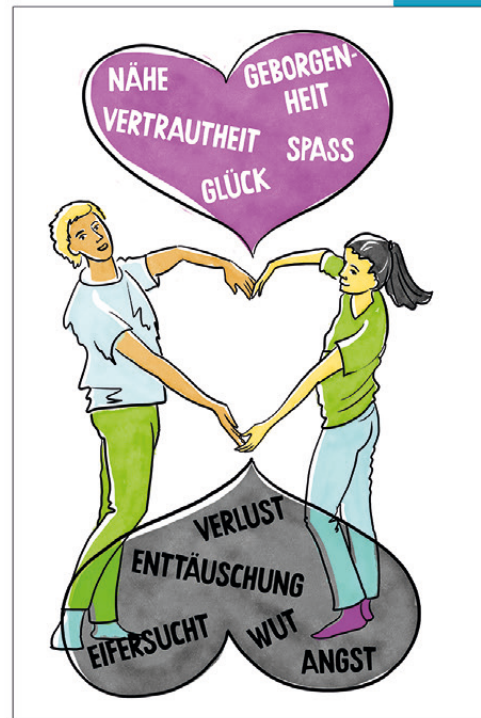
Prima relație romantică este în majoritatea cazurilor minunată:
plină de iubire, romantism, încredere, plăcere, experiențe comune.
Însă o relație poate fi și dificilă uneori.
Trebuie să facem compromisuri,
să discutăm diferite dorințe și concepții,
să găsim soluții pentru conflicte.

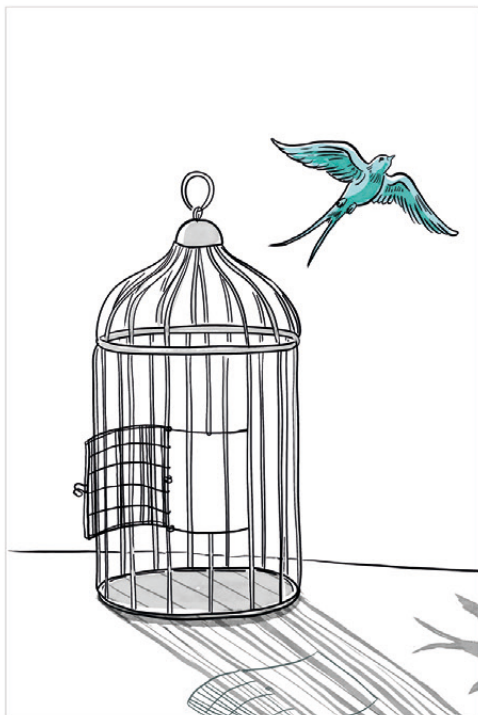
Câteodată suntem frustrați sau dezamăgiți din această cauză, nesiguri sau geloși.
Adesea le simțim pe amândouă în același timp: Dragoste și frustrare.
Acest lucru poate crea confuzie.
Și nu este ușor să gestionezi astfel de situații.

Unii reacționează atunci cu violență de natură fizică, psihică sau sexuală.
În majoritatea cazurilor, băieții sau bărbații tineri sunt cei care practică violența.
Însă nu întotdeauna: Și băieții sau intersexualii se confruntă cu violența.

Atunci când ne confruntăm cu violența, ne simțim singuri. Sau ne este rușine, deoarece credem că ceilalți oameni au relații mult mai bune. Însă acest lucru nu este adevărat. Multe persoane au experiențe asemănătoare.

Cum a fost prima ta relație romantică sau cum îți imaginezi că va fi prima ta relație?
Ți se pare ușor să discuți despre sentimente?





Încetarea violenței

Atunci când ne confruntăm cu violența, sperăm că violența va înceta.
Acest lucru este valabil și pentru oamenii care se confruntă cu violența în relații.
Uneori se reușește prin faptul că:

- Ne cunoaștem mai bine reciproc,
- învățăm să discutăm despre sentimente,
- despre dorințe și concepții,
- învățăm să dăm dovadă de considerație,
- învățăm să avem încredere.

Însă unele persoane nu pot face acest lucru – iar violența nu încetează.
Sau, chiar se înrăutățește. Atunci este mai bine să pui capăt relației.

Vorbiți despre faptul că v-ați confruntat cu violență:

Centrele de consiliere pentru fete și femei oferă ajutor în acest sens!

Băieții pot apela la centre de consiliere pentru bărbați.

A vorbi despre acest lucru este important pentru toată lumea:

Indiferent dacă ești făptaș sau victimă – dacă te-ai confruntat cu violența sau dacă ai practicat-o. Numai în acest mod, violența poate fi împiedicată pe viitor. Dacă te confrunți cu violența, poți apela aici:

- Sfaturi pe linia telefonică: 147
- Numărul de urgență pentru copii: 116 111
- Linia telefonică de asistență pentru femei împotriva violenței: 0800 222 555
- Linie telefonică de urgență pentru femei, disponibilă 24 de ore din 24: 01 717 19
- Linie telefonică de urgență pentru bărbați, disponibilă 24 de ore din 24: 0800 246 247
- Poliția: 133
- Numărul pentru apelarea poliției prin SMS: 0800 133 133

