WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

EDUCAȚIE SEXUALĂ ȘI RELAȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission







Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului BUNĂSTARE PENTRU TINERI & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, implementat de către Asociația Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană, din Cluj-Napoca, și este finanțat prin programul Corpul European de Solidaritate, al Comisiei Europene (www.suntsolidar.eu).

Acest proiect și toate comunicările și materialele din cadrul acestuia nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene. Proiectul de față reflectă numai punctul de vedere al organizatorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor comunicate.

Corpul European de Solidaritate urmărește să promoveze solidaritatea, una dintre valorile fundamentale ale Uniunii Europene, în principal prin voluntariat, pentru a spori implicarea tinerilor și organizațiilor în activități de solidaritate de calitate.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission

Cuprins

01 Introducere

02 Infecții cu transmitere sexuală

03 Contracepția

04 Relații interpersonale

05 Relații sexuale și de cuplu

06 Bibliografie

07 Resurse suplimentare

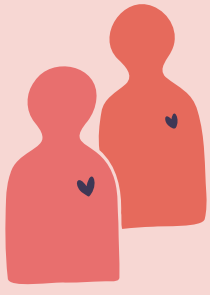
08 Anexe

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate pentru dezvoltarea cunoștințelor și deprinderea de noi abilități din domeniul educației sexuale și relaționale. Materialul de față se adresează preponderent elevilor de liceu, studenților și tinerilor absolvenți, însă acest grup de vârstă este doar unul orientativ - adulții de orice vârstă pot să găsească resurse utile în acest ghid, iar, cu ajutorul acestora, chiar și elevii mai tineri pot beneficia de pe urma informațiilor prezentate.
Pentru simplitatea exprimării, am ales, în unele cazuri, să utilizăm doar varianta masculină sau feminină a unor termeni - cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că susținem egalitatea de gen și nu dorim promovarea stereotipurilor de gen.
Ghidul are la bază date susținute științific.

Ce este educația sexuală și relațională?

Educația sexuală și relațională are drept scop principal promovarea sănătății sexuale și reproductive, a stării de bine psihologice în raport cu propria persoană și în relațiile romantice, dar și a egalității de gen. Acest lucru se realizează prin informarea tinerilor cu privire la comportamentele sexuale sănătoase și de risc și prin facilitarea dobândirii abilităților care, ulterior, îi pot ajuta să aibă relații sănătoase. De asemenea, componenta emoțională joacă un rol important în deciziile pe care le iau tinerii, iar promovarea și dezvoltarea unor atitudini sănătoase față de sexualitate și relații susține, ulterior, angajarea tinerilor în comportamente sănătoase.
Acest ghid cuprinde informații despre boli cu transmitere sexuală, contracepție, emoțiile care apar în contextul comportamentelor sexuale și relații romantice sau de cuplu.



Obiective de învățare

După parcurgerea acestui ghid, tinerii:

- vor ști să numească diferite boli cu transmitere sexuală, simptomele acestora, modul în care acestea se transmit, cum pot evita infectarea și cum se pot trata acestea;
- vor putea numi diferite metode de contracepție, dar și avantajele și dezavantajele fiecăreia;
- vor identifica mai ușor emoțiile pe care le simt în raport cu activitățile sexuale și modul în care aceste emoții apar;
- vor putea numi caracteristicile unei relații sănătoase, respectiv nesănătoase;
- vor ști mai multe despre stiluri de atașament, limbaje ale iubirii și cum își pot îmbunătăți relațiile;
- vor putea identifica semnalele verbale și nonverbale care indică prezența sau absența consimțământului.



01 Introducere

Sănătatea sexuală și reproductivă

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (2010), sănătatea sexuală:

- este o stare de bine fizică, mentală și socială, nu doar absența bolii sau a dizabilității
- face referire la drepturile tuturor persoanelor de a avea cunoștințe și oportunități de a avea o viață sexuală sigură și plăcută
  - include aspecte precum plăcerea și intimitatea
- este un concept relevant pe tot parcursul vieții unui individ, nu doar în anii în care poate avea loc reproducerea, ci și la copii și persoane în vârstă
- este puternic influențată de norme și roluri de gen, așteptări și dinamica puterii

Sănătatea sexuală este un concept separat de sănătatea reproductivă și este o condiție necesară pentru existența sănătății reproductive. Acest lucru se bazează pe ideea că sexualitatea și relațiile sexuale pot exista și în afara dorinței/intenției de reproducere. Sănătatea reproductivă nu presupune neapărat și sănătate sexuală (poți să te reproduci și dacă ai parte de experiențe sexuale neplăcute sau relații afectate), de aceea a fost nevoie de separarea conceptului de sănătate sexuală.

O atitudine pozitivă față de sexualitate

În limba engleză, această atitudine poartă denumirea de *sex-positivity*. A fi sex-positive...

- nu înseamnă că vrei să faci sex cu oricine, oricând, oriunde. Nu înseamnă nici măcar că ai făcut vreodată sex sau că îți place să faci sex.
- înseamnă că ești open-minded, deschis față de sex și ai o atitudine non-evaluativă, care nu judecă anumite comportamente sexuale (consimțite) ca fiind corecte sau greșite.
- ... înseamnă că nu judeci preferințele sexuale și istoricul sexual al altor persoane.
- ... înseamnă că poți sau îți dorești vorbești deschis despre sex și să înveți mai multe despre acest subiect.
- ... înseamnă să nu stigmatizezi și să nu judeci pe cineva pentru că are preferințe sexuale diferite de ale tale sau pentru că tu ești inconfortabil cu acele preferințe; accepți și încurajezi diversitatea și libertatea sexuală.
- ... înseamnă să crezi în dreptul la plăcere al fiecărui individ, inclusiv în dreptul fetelor și femeilor la libertate sexuală.
- .... nu înseamnă că trebuie să îți placă sexul kinky și aventuros, adesea prezentat în filmele porno.



Tu în ce moduri îți exprimi atitudinea pozitivă față de sexualitate?

✔ _____

✔ _____

✔ _____

Mit sau adevăr?

Există foarte multe mituri cu privire la sex, sexualitate, roluri de gen, relații și consimțământ. Este important să devenim conștienți de ele și să le combatem, pentru a putea avea vieți sexuale împlinite și relații sănătoase. Uite câteva exemple:

- În timpul sexului, băiatul își poate da jos prezervativul fără a-și anunța partenera / partenerul. **Mit!**

A face acest lucru înseamnă o încălcare a consimțământului oferit de cealaltă persoană, deoarece aceasta și-a dat acordul pentru a face sex cu prezervativ.

- Poți spune că vrei să te oprești în orice moment al actului sexual. **Adevăr!**

Consimțământul poate fi retras în orice moment - indiferent că a avut loc penetrare sau nu, că s-a ajuns la orgasm sau nu etc. Este foarte important să ne comunicăm nevoile și să fim atenți la cele ale partenerului nostru.

Citește afirmațiile de mai jos și stabilește dacă reprezintă un mit sau un adevăr!

	Mit	Adevăr
1. Băiatul trebuie să facă primul pas.		
2. Nu este neapărat nevoie să faci sex cu multe persoane pentru a lua o boală / infecție cu transmitere sexuală.		
3. Contracepția este doar responsabilitatea fetei.		
4. Putem să ne dăm seama singuri dacă avem boli / infecții cu transmitere sexuală.		
5. Himenul nu este un indicator al virginității.		
6. Adesea, bolile / infecțiile cu transmitere sexuală sunt asimptomatice.		
7. Cuplurile fericite nu se ceartă niciodată.		
8. HIV și SIDA sunt același lucru.		

Răspunsuri:

1 Băiatul trebuie să facă primul pas.
Mit! Deși anumite standarde sociale și norme de gen, promovate mai ales în media, ne spun că băiatul sau bărbatul trebuie să „preia controlul”, acest lucru este fals. Oricine are libertatea de a face primul pas, indiferent de gen.

2 Nu este neapărat nevoie să faci sex cu multe persoane pentru a lua o boală / infecție cu transmitere sexuală.
Adevăr! Este suficient să faci sex o singură dată pentru a lua o BTS / ITS. Uneori, nici măcar nu este nevoie să iei sex - unele infecții se pot transmite prin simplul contact al zonelor intime.

3 Contracepția este doar responsabilitatea fetei.
Mit! Toți cei implicați într-o activitate sexuală sunt responsabili ca aceasta să se desfășoare în condiții sigure.

4 Putem să ne dăm seama singuri dacă avem boli / infecții cu transmitere sexuală.
Mit! Multe infecții sunt asimptomatice - poți avea una fără să știi, ceea ce face mai ușoară transmiterea către alte persoane.

5 Himenul nu este un indicator al virginității.
Adevăr! Virginitatea nu este un termen științific sau medical, ci un concept cultural, social și religios, care poate însemna altceva pentru fiecare persoană.

6 Adesea, bolile / infecțiile cu transmitere sexuală sunt asimptomatice.
Adevăr! De aceea, nu ne putem da seama doar uitându-ne la cineva dacă acea persoană are o infecție. A-i cere unui (viitor) partener să vă testați nu este o dovadă de neîncredere, ci o măsură de precauție și siguranță.

7 Cuplurile fericite nu se ceartă niciodată.
Mit! Toate cuplurile se ceartă, însă modul în care o fac va influența măsura în care acea relație este una fericită sau nefericită, sănătoasă sau nesănătoasă. Chiar și atunci când ne certăm, este important să respectăm cealaltă persoană și să nu recurgem la violență (fizică, verbală).

8 HIV și SIDA sunt același lucru.
Mit! HIV (virusul imunodeficienței umane) este un virus care afectează celulele din sistemul imunitar și reduce abilitatea organismului de a combate diferite infecții și boli. SIDA (sindromul imunodeficienței umane dobândite) este afecțiunea provocată de HIV și se manifestă prin pierdere în greutate, afecțiuni ale creierului și ale sistemului nervos central.

Resurse

- Ce este educația sexuală și de ce avem nevoie de ea? Ne explică UNESCO.
- Urmărește această animație despre virginitate din punct de vedere cultural și faptul că atât virginitatea, cât și orice act sexual consensual sunt lucruri care nu ar trebui stigmatizate.
- Află aici despre diferitele moduri în care oamenii aleg să definească virginitatea.
- Urmărește acest TedTalk despre cele 2 mituri legate de himen și practicile abuzive care au loc ca urmare a acestor convingeri. Tot aici poți afla cum să îți dai seama dacă o fată sau femeie este virgină sau nu: „Întrebați-o, dar modul în care va răspunde este alegerea ei”.
- Acest video îți explică cum funcționează HIV și SIDA.
- Cum să te certi cu partenerul tău. Spoiler alert: vulnerabilitate.



02 Infecții cu transmitere sexuală



Boală sau infecție cu transmitere sexuală?

Cu siguranță ai auzit până acum atât termenul de boală, cât și pe cel de infecție cu transmitere sexuală. Există vreo diferență între cele două? Dacă da, care? Există mai multe perspective cu privire la terminologia pe care (ar trebui să) o folosim atunci când vorbim despre acest subiect. Iată câteva dintre acestea:

1. BTS și ITS sunt pur și simplu 2 termeni care fac referire la aceeași categorie de diagnostice.

2. *Bolile* sunt cazurile în care apar simptome, *infecțiile* sunt cazurile în care nu apar simptome. Adică poți să ai o infecție care să nu se manifeste, să nici nu știi că o ai; ea devine *boală* doar când apar simptomele și te simți bolnav. O infecție cu transmitere sexuală este considerată boală doar atunci când cauzează simptome.

3. Ar trebui să folosim doar termenul de *infecție*, pentru că termenul de *boală* este stigmatizant; cuvântul infecție are o conotație mai puțin negativă.

Ce sunt BTS / ITS?

Bolile cu transmitere sexuală sunt boli infecțioase care rezultă din faptul că niște microorganisme sau germeni „invadează” corpul. Ei cresc și se reproduc în locuri calde, umede și întunecate sau în sânge. Aceste microorganisme pot fi bacterii, virusuri, fungi (ciuperci), paraziți sau protozoare (un fel de „animăluțe unicelulare”).
De asemenea, există afecțiuni genitale care nu sunt BTS / ITS, deci pot apărea și în absența contactului sexual: candidoza (infecție fungică), vaginita (inflamație).

Tu câte BTS / ITS cunoști?



Prin ce căi se transmit BTS / ITS?

Răspunsul pare evident - se transmit prin contact sexual. Totuși, aceasta nu este singura cale prin care oamenii ajung să se infecteze. Notează toate modurile prin care crezi că se pot transmite acestea, iar pe pagina următoare vei afla răspunsurile corecte.

Principalele moduri prin care se transmit BTS / ITS:

• contact sexual (vaginal, oral, anal - transmitere prin lichidul vaginal / seminal)
• sânge (folosirea unui ac / a unei seringi de mai multe persoane) - mai demult, donare, vaccinare și transfuzii de sânge, dar nu mai e cazul în ziua de azi, pentru că se folosesc ace sigilate, sterile
• salivă
• contact direct cu o leziune infectată
• contact cu pielea persoanei infectate (în cazul herpesului)
• naștere (transmitere de la mamă la copil în timpul nașterii, prin placentă)

Mod de transmitere, simptome, posibile complicații și tratament

Poți găsi o scurtă sumarizare a celor mai frecvente ITS / BTS **aici**
Mai jos găsești cele mai importante lucruri pe care trebuie să le ții minte despre acest subiect:

În general, o BTS / ITS are mai multe căi prin care se poate transmite. De aceea, faptul că tu sau partenerul tău / partenera ta nu ați mai făcut niciodată sex cu nimeni nu vă poate oferi o certitudine că nu aveți o infecție.

Foarte frecvent, aceste afecțiuni sunt asimptomatice - adică nu există niciun semn vizibil sau evident care să indice că o persoană este infectată. Deși partea bună este că, uneori, o ITS / BTS poate veni și trece de la sine, fără ca tu să știi, partea rea este că acest lucru face infectarea mult mai ușoară - de aceea este recomandat să folosești de fiecare dată protecție.

Lăsate netratate, multe BTS / ITS pot avea consecințe negative pe termen lung: infecții cronice, diferite tipuri de cancer, SIDA, afectarea altor organe din corp, infertilitate.

Există vaccinuri care te pot proteja de unele dintre aceste BTS / ITS. România este țara din Uniunea Europeană cu cea mai mare incidență și mortalitate cauzată de cancerul de col uterin, provocat preponderent de infecția cu HPV (HPV Information Centre, 2021). Vaccinarea este gratuită pentru fetele sub 18 ani și se poate realiza printr-o cerere la medicul de familie.

Semnele pentru ITS

S — Scurgeri vaginale sau uretrale modificate

E — Eczema, erupții cutanate, excrescențe

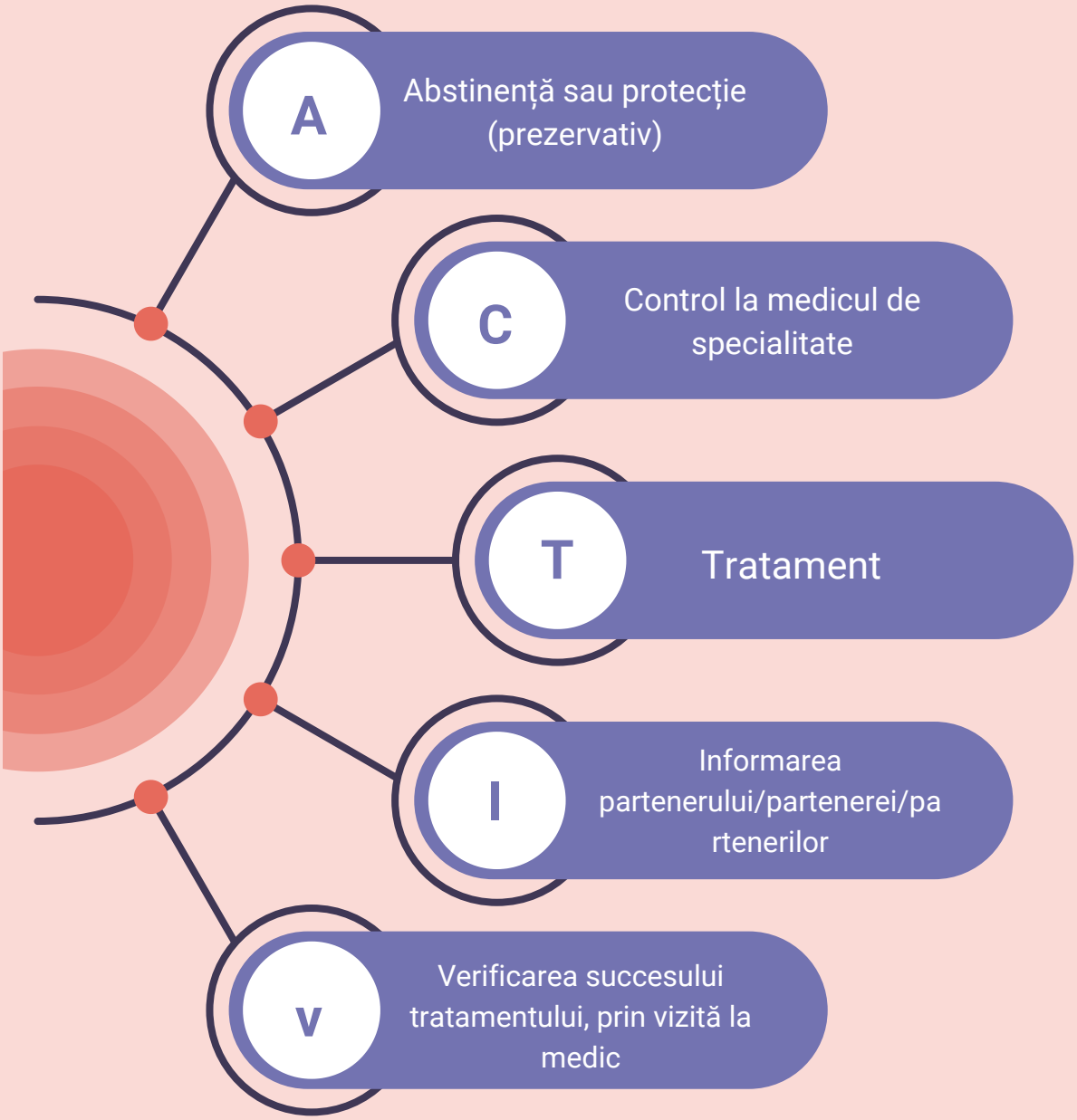
M — Mâncărimi

N — Negi, neplăceri în timpul contactului sexual sau urinării

E — Existența simptomelor la partener



Ce facem dacă bănuim că avem ITS?





La cine mergem?

Ginecolog
Urolog
Dermato-venerolog
Medic de familie
Medic de planificare familială.

03 Contracepția

Ce sunt metodele de contracepție?

Scopul principal al metodelor contraceptive este acela de a preveni sarcinile (concepția). Ele pot exista sub diferite forme, de la obiecte, la substanțe chimice sau chiar la tehnici ce pot fi utilizate în timpul sau înaintea actului sexual. Ele pot fi mai mult sau mai puțin eficiente, dar cea mai sigură metodă este abstinența (a nu face sex). Fiecare trebuie să decidă împreună cu partenerul care metodă de contracepție este cea mai potrivită pentru cuplu.



Atenție! Metodele de contracepție nu previn neapărat și infectarea cu boli cu transmitere sexuală.

Tu câte metode de contracepție cunoști?

Notează mai jos toate metodele contraceptive pe care le cunoști, iar **aici** vei găsi o listă cu principalele metode pe care le poți folosi pentru a preveni o sarcină.

Citește afirmațiile de mai jos și stabilește dacă reprezintă un mit sau un adevăr!

	Mit	**Adevăr**
1. O fată / femeie poate rămâne însărcinată dacă face sex neprotejat în timpul menstruației.		
2. O fată / femeie nu poate rămâne însărcinată dacă e prima dată când face sex.		
3. Pilulele contraceptive nu sunt eficiente chiar din momentul în care începi să le iei.		
4. Contracepția de urgență (pastila de a doua zi) este, practic, un avort		
5. Contraceptivele hormonale duc la infertilitate.		
6. Adesea, bolile / infecțiile cu transmitere sexuală sunt asimptomatice.		
7. Cuplurile fericite nu se ceartă niciodată.		
8. HIV și SIDA sunt același lucru.		

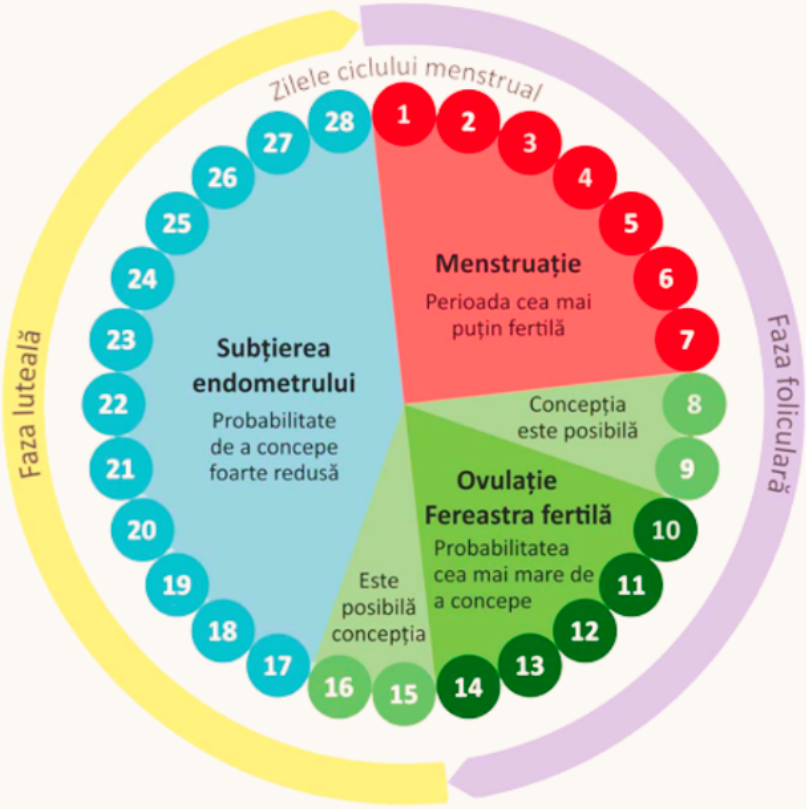
Răspunsuri:

1. O fată / femeie poate rămâne însărcinată dacă face sex neprotejat în timpul menstruației.

Adevăr! Din punct de vedere statistic, șansele sunt foarte mici, dar niciodată zero. Dacă faci sex fără a folosi contracepție, poate în orice moment să apară o sarcină. Ciclul menstrual durează aproximativ 28 de zile (ziua 1 este ziua în care începe sângerarea), iar în zilele 10-14 are loc ovulația - perioada de fertilitate maximă, în care este cel mai probabil să apară o sarcină. Probabilitatea unei sarcini este redusă înainte și după ovulație, dar trebuie să reținem că spermatozoizii pot supraviețui în corpul fetei / femeii până la 7 zile. În plus, un ciclu menstrual neregulat va face ca ovulația să aibă loc mai devreme sau mai târziu decât zilele 10-14. (sursă: NHS)

2. O fată / femeie nu poate rămâne însărcinată dacă e prima dată când face sex.

Mit! Dacă nu folosește metode contraceptive, poate rămâne însărcinată oricând.



3. Pilulele contraceptive nu sunt eficiente chiar din momentul în care începi să le iei.

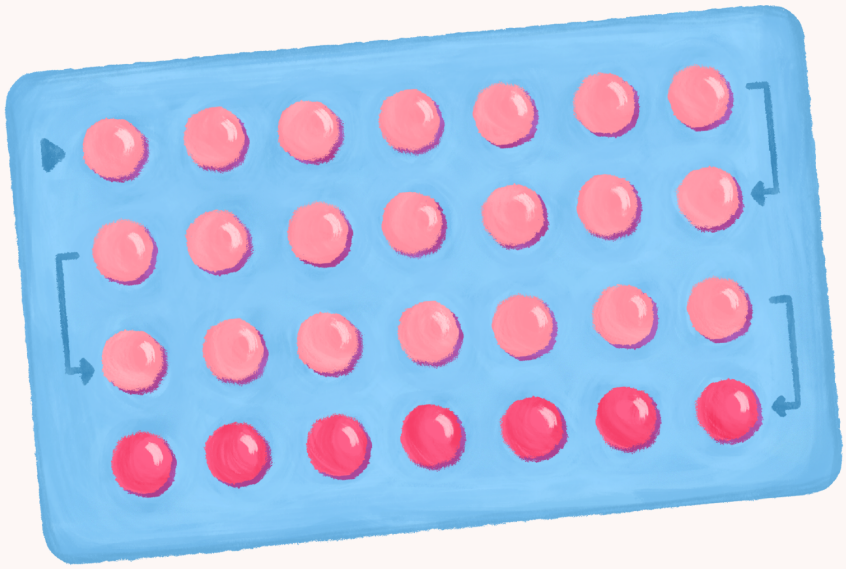
Adevăr! Dacă începi să iei pilulele combinate (estrogen + progesteron) în termen de 5 zile de la începerea menstruației, șansele sunt foarte mici să rămâi însărcinată, însă protecția este dată de faza ciclului menstrual în care te afli. Dacă începi să iei pilulele în orice altă fază a ciclului menstrual, protecția începe doar după 7 zile. În cazul pilulelor cu progesteron, protecția începe după 2 zile.

4. Contracepția de urgență (pastila de a doua zi) este, practic, un avort.

Mit! Contracepția de urgență conține o doză mare de hormoni care previne apariția unei sarcini. Un avort este o procedură care întrerupe o sarcină deja existentă, în timp ce contracepția de urgență decalează ovulația și nu permite ca ovulul să fie fertilizat de spermatozoid.

5. Contraceptivele hormonale duc la infertilitate.

Mit! După întreruperea unei metode de contracepție hormonale, este posibil să dureze câteva luni până când ciclul menstrual revine la normal. Cu toate acestea, pe termen lung, fertilitatea nu este afectată (Mansour et al., 2011).



Resurse

- Urmărește aici un video introductiv despre metode contraceptive.
- Acest video te ajută să afli mai multe despre câteva metode contraceptive utilizate frecvent: prezervative, pilule și plasture contraceptiv.
- Cât de eficientă este metoda retragerii în prevenirea unei sarcini?
- Ce facem dacă am făcut sex neprotejat?
- Câteva animații despre metode contraceptive despre care se vorbește mai puțin: sterilet, injecție contraceptivă, plasture contraceptiv, diafragmă și inel vaginal.
- Planned Parenthood îți pune la dispoziție un quiz care te ajută să alegi cea mai bună metodă contraceptivă pentru tine.



Stilurile de atașament

Stilurile de atașament reprezintă o conexiune psihologică de lungă durată între ființe umane, care se formează în primii ani de viață. Mai specific, stilul de atașament este determinat de legătura cu părinții din primii ani de viață și ne modelează toate relațiile pe care le avem ulterior, la vârsta adultă.



Completează acest chestionar pentru a descoperi stilul tău de atașament și a afla ulterior mai multe informații despre acesta.

Sigur/ Securizant

Părinții sunt atenți și răspund la nevoile copilului, care percepe părintele ca fiind un cadru sigur care îi permite să exploreze lumea independent. Părinții își încurajează copii să vorbească despre propriile emoții și nevoi și construiesc o relație bazată pe intimitate și confort.

În relațiile adulte, cei cu atașament securizant se deschid ușor în fața celorlalți, își acceptă și își îmbrățișează vulnerabilitățile, își exprimă ușor și deschis emoțiile și limitele. Au o stimă de sine sănătoasă și construiesc relații bazate pe încredere și intimitate. Sunt autonomi, nu caută un partener care să le îndeplinească toate nevoile emoționale, acceptă susținerea, dar nu sunt dependenți de ea.

Evitant

Părintele nu a răspuns la nevoile copilului și deseori i-a invalidat emoțiile. A fost distant, deconectat și a transmis „Nu te poți baza pe mine”. Nu a încurajat exprimarea emoțiilor, nevoilor, limitelor.

Astfel, în relațiile ulterioare, apar frica de intimitate și chiar refuzul de a avea relații bazate pe aceasta, ei preferând relațiile sexuale pasagere. „Fug” din relații când partenerii lor cer prea multă intimitate și le este dificil să vorbească despre propriile emoții.

Anxios

Părinții sunt inconsistenți, imprevizibili, uneori supra-implicați, alteori dezinteresați, absenți. Copilul nu știe niciodată dacă se poate baza sau nu pe disponibilitatea emoțională a părintelui și se simte deseori abandonat.

Adulții cu atașament anxios au constant frica de abandon, se tem să nu își piardă partenerul și devin dependenți de acesta. Au constant nevoie de asigurări și pot ajunge să se simtă copleșiți de propriile emoții și îngrijorări cu privire la posibilitatea plecării partenerului. Pot deveni rapid geloși/posesivi.

Ambivalent

Apare mai ales în situații de abuz sau neglijare și este o combinație între anxios și evitant. Copilul simte multă frică și lipsă de încredere, nu îi este clar ce și care sunt limitele și cum arată o relație sănătoasă. El își dorește cu disperare afecțiune și iubire și le privește ca fiind extrem de fragile și cu posibilitatea de a dispărea în orice moment.

În relațiile ulterioare, au nevoie de multă validare, apreciere, atenție și iubire, dar evită să își manifeste vulnerabilitatea și să se implice în relații bazate pe intimitate emoțională. Au dificultăți în exprimarea și gestionarea emoțiilor și pot avea reacții imprevizibile. Le e frică să se apropie prea mult, dar și să fie prea îndepărtați, putând deveni foarte „lipicioși” când există riscul să fie abandonați, urmând să se întoarcă apoi la răceală/închidere.”

Pe baza rezultatelor la chestionar și a informațiilor aflate, completează următoarele afirmații:

Stilul meu de atașament este _____

Pot identifica următoarele caracteristici personale ca fiind un rezultat al stilului meu de atașament:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

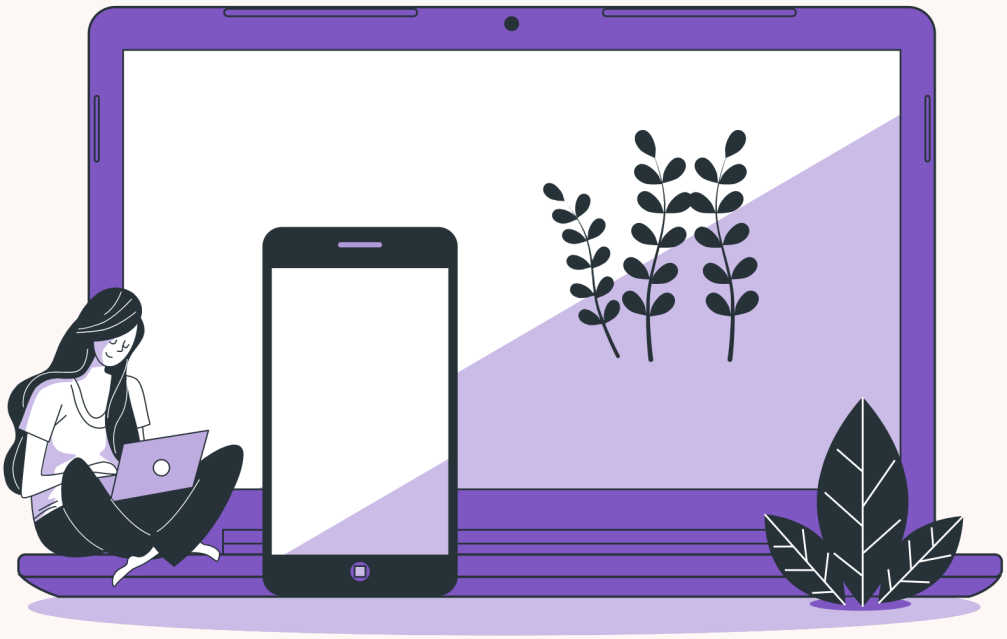
Încearcă să analizezi atât caracteristici pozitive, cât și posibil negative. De exemplu:

- Sunt o persoană rezilientă. Îmi revin rapid în urma unor probleme.
- Sunt o persoană geloasă, îmi este dificil să am încredere în partenerul meu.



Resurse

- The Attachment Project îți oferă mai multe informații despre stilurile de atașament și impactul lor în diferite arii ale vieții
- Urmărește video-urile de aici și aici pentru a înțelege mai bine cum se formează stilul de atașament.
- The School of Life și Psych2Go au o mulțime de animații despre stilurile de atașament și impactul lor vieților noastre.
- Dacă ai un stil de atașament anxios, acest video ar putea contribui la îmbunătățirea relațiilor din viața ta, iar acesta te învață cum ai putea ajunge la un atașament securizant.



Limbajele iubirii

Cele 5 limbaje ale iubirii sunt prezente la fiecare dintre noi, în diferite măsuri. Acestea se referă atât la modul în care ne dorim să ne arate ceilalți iubire, cât și la cum ne putem exprima iubirea pentru propria persoană. O mențiune importantă este că limbajul iubirii noastre nu este întotdeauna același cu limbajul partenerului, așa că este important să aflăm de la acesta care este modul în care dorește să îi fie arătată iubirea și să îi comunicăm dorințele noastre.

Completează acest chestionar pentru a descoperi care sunt limbajele iubirii tale.

În continuare, vei afla câteva informații despre limbajele iubirii și modurile în care acestea pot fi exprimate.



După cum sugerează și denumirea, persoanele cu acest limbaj apreciază cadourile, fie ele mari sau mici. De foarte multe ori, nu contează cadoul în sine, ci intenția și planificarea din spatele acestuia.

Pentru sine: mici „răsfățuri", reprezentate de produse mai scumpe, sau ceva ce ți-ai dorit de foarte mult timp, experiențe; la finalul unei zile mai proaste, să savurezi prăjitura preferată.



Încurajări, validări, aprecieri, complimente, oferite verbal sau scris; bilețele de dragoste, felicitări sau chiar postări pe social media. Un mesaj cu semnificație, transmis în orice manieră.

Pentru sine: încurajări către propria persoană, evitarea monologului negativ și înlocuirea lui cu afirmații pozitive, complimente în oglindă, liste cu puncte tari ale propriei persoane.

Timp de calitate

Conversații interesante, întâlniri speciale (date-uri), experiențe speciale, efortul depus în a planifica ceva, oferirea întregii atenții în cadrul unei conversații, mici ritualuri, excursii, efortul depus pentru a vă întâlni.

Pentru sine: meditația, momentele de răsfăț, îngrijirea personală, practicarea hobby-urilor, terapia, păstrarea unui jurnal, exerciții fizice, gătirea felului preferat de mâncare.

Servicii

Oferirea de ajutor, preluarea unor responsabilități, realizarea unor sarcini precum curățenia sau gătitul.

Pentru sine: realizarea responsabilităților - fac curat pentru că merit un spațiu în care să mă simt confortabil, nu procrastinez pentru că nu vreau să trec prin presiunea de a lăsa ceva pe ultimul moment, gătesc pentru că merit să mă hrănesc cu ceva sănătos, care îmi place.

Atingeri

Săruturi, îmbrățișări, ținutul de mână, masaj. Acest limbaj poate fi prezent inclusiv în cadrul conflictelor, partenerii păstrând contactul fizic pentru a transmite că sunt ei doi împotriva problemei și se iubesc în continuare.

Pentru sine: masaj, stretching, mângâieri.



Pe baza rezultatelor la chestionar și a informațiilor aflate, completează următoarele afirmații:

Limbajele iubirii mele sunt:

 _____%

 _____%

 _____%

 _____%

 _____%

Limbajul principal al iubirii mele este _____

deoarece mă simt cel mai iubit/ă atunci când

_____

_____

_____

_____

_____

Pentru a-mi arăta mie cât de mult mă iubesc, voi face următoarele lucruri:

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Relații sănătoase vs. relații nesănătoase

Relațiile din viața noastră, fie că vorbim de relații romantice, de prietenie sau din familie, pot fi caracterizate în multe feluri. Este important să apreciem acele aspecte pozitive ale relațiilor din viața noastră și să fim conștienți de aspectele negative - fie pentru a încerca să le schimbăm, fie pentru a înceta o relație.

Încearcă să găsești cât mai mai multe caracteristici pentru fiecare tip de relație (pe următoare pagină vei găsi și câteva sugestii din partea noastră):

Relații sănătoase

Relații nesănătoase

Sugestii de caracteristici:

● **sănătoase**: comunicare deschisă, sinceritate, respect reciproc, încredere, compromis, cooperare, respectarea limitelor personale, individualitatea fiecărui partener, rezolvarea problemelor, empatie, înțelegere, afecțiune
● **nesănătoase**: invalidarea emoțiilor, presiune de a face sex, violență verbală, violență fizică, manipulare, încălcarea limitelor personale, dependența de partener, învinovățirea celuilalt, frica de partener

Deoarece uneori poate fi greu să recunoaștem anumite comportamente nesănătoase, mai jos găsești o listă cu cele mai des întâlnite comportamente toxice la care să fii atent/ă în relațiile din viața ta.

Controlul
Se referă la a nu-i oferi partenerului libertăți de bază - cu ce se îmbracă, în ce locuri merge, cu ce oameni își petrece timpul. Atenție, există o diferență între control și exprimarea opiniei/disconfortului (De exemplu: „Nu te îmbrăca așa, pe cine încerci să impresionezi?" versus „Mă simt inconfortabil când ieși îmbrăcată așa, pentru că mă tem pentru siguranța ta.")
Controlul se poate manifesta și prin insuflarea sentimentului de vinovăție pentru lucruri normale (de exemplu, să porți o conversație cu un coleg de la facultate, deoarece partenerului nu îi place să faci asta și îți spune că orice coleg are intenții negative cu tine) și prin izolarea de sistemul de suport (te conving să îndepărtezi pe toată lumea din jurul tău, deoarece doar ei știu ce e bine pentru tine și ar trebui să te bazezi doar pe ei - își pot dori să nu ai opțiunea de a pleca de lângă ei sau să nu poată nimeni să îți atragă atenția asupra comportamentelor problematice).

Gelozia excesivă sau paranoia
Își consideră partenerul incapabil de a rezista tentației, tentație care este prezentă în absolut orice.
În cantități mici și situații specifice, gelozia poate fi normală. Este important să fim atenți la cât de des se întâmplă, în ce context și cum se descurcă partenerul cu sentimentul de gelozie.

Țipete, furie, intimidare
Într-o relație sănătoasă, partenerii ar trebui să poată comunica fără a ridica tonul, fără a amenința, fără a deveni agresiv fizic sau verbal.

„Peretele de piatră" sau fuga de conflict
Acest comportament se referă la a bloca orice formă de comunicare, de a pleca din conversație (atenție, este diferit de a comunica nevoia de câteva minute de separare pentru calmare/echilibrare), de a refuza discutarea unei nemulțumiri. Ai impresia că vorbești cu un perete.

Încăpățânarea/Refuzul de a schimba sau de a face compromisuri
După multiple încercări de a comunica o nemulțumire (ex. Nu îmi place că stai pe telefon când mâncăm împreună), partenerul refuză schimbarea comportamentului sau măcar încercarea de a găsi o soluție.

Lipsa asumării responsabilității
Vina este întotdeauna a altcuiva, ei doar sunt provocați sau reacționează la comportamente altora, nimic din ce fac ei nu este o problemă, nu își cer niciodată scuze.

Ce putem face atunci când ne confruntăm cu astfel de comportamente?

1. Apelăm la terapia de cuplu.
2. Comunicăm clar nemulțumirile și așteptările. În acest caz, trebuie să fim conștienți că noi ne putem controla doar propriile comportamente și alegeri, nu pe ale celorlalți. Dacă nimic nu se schimbă în urma comunicării, este responsabilitatea noastră de a alege între a pleca din relație sau a rămâne și a accepta situația.
3. Dacă noi suntem cei cu astfel de comportamente, facem eforturi pentru a ne schimba.

Procesul decizional în viața sexuală

Începutul vieții sexuale reprezintă o decizie importantă.
Completează arborele de mai jos cu toate informațiile pe care crezi că ar trebui să le ai atunci când decizi să faci acest pas. În Anexa 1 vei găsi și varianta completată.



Sex check-list

Atunci când alegem să facem sex cu cineva, este important să putem discuta deschis și onest despre acest lucru. Comunicarea este baza unei vieți sexuale fericite și sănătoase.

Notează mai jos ce crezi că ar trebui să știi sau să discuți înainte de a-ți începe viața sexuală (sau ți-ai fi dorit să știi, dacă acest eveniment a avut loc deja) sau înainte de a face sex cu un partener nou.

Ce discutăm înainte de a face sex?

Care este istoricul fiecăruia de ITS. Când ne-am testat ultima dată. Ce metodă contraceptivă este cea mai potrivită pentru noi. Putem chiar să mergem împreună cu partenerul să ne testăm. Care sunt limitele fiecăruia, care sunt dorințele, care sunt lucrurile negociabile. Dacă este nevoie, setăm cuvinte de siguranță.

Ce discutăm în timpul sexului?

Cum ne simțim, ce se simte bine și ce nu, ce am vrea să încercăm, ce putem face pentru și mai multă plăcere, dacă apare orice disconfort.
După identificarea elementelor care ar trebui discutate, participanții sunt invitați să ofere exemple de formulări pentru exprimarea nevoilor și dorințelor sexuale, setarea limitelor sexuale și inițierea unei discuții despre sex. Deseori știm că ar trebui să purtăm anumite discuții, dar ne este greu să ne găsim cuvintele, așa că exemplele oferite ar putea fi de ajutor.



Deseori știm că ar trebui să purtăm anumite discuții, dar ne este greu să ne găsim cuvintele. Încearcă să găsești cât mai multe formulări pentru următoarele subiecte de discuție. Găsești câteva exemple și în Anexa 2.

Cum îmi exprim nevoile și dorințele sexuale

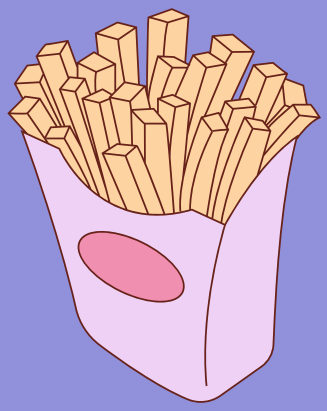
Cum îmi exprim limitele sexuale

Cum inițiez o discuție cu partenerul

Ce este consimțământul?

Un aspect fundamental și esențial în interacțiunile cu o altă persoană, indiferent de natura acesteia (atingeri, îmbrățișări, sex). Consimțământul sexual reprezintă acordul de a participa într-o activitate sexuală și trebuie să vină de la toți actorii implicați în acea activitate. Dacă nu există consimțământ, vorbim despre viol sau agresiuni sexuale.

Planned Parenthood ne oferă o variantă ușoare de a ține minte cum arată consimțământul:



***F - Freely Given** - Fără constrângeri. Este o alegere făcută fără presiune, manipulare, convingere sau sub influența alcoolului sau a drogurilor*

***R - Reversibil** - Oricine se poate răzgândi, în orice moment, chiar și dacă s-a mai întamplat în trecut și chiar dacă suntem în mijlocul acțiunii.*

***I - Informat** - Știm exact pentru ce ne dăm consimțământul*

***E - Entuziasm** - Facem doar acele lucruri pe care chiar ni le dorim*

***S - Specific** - Consimțământul oferit pentru un anumit lucru nu înseamnă consimțământ pentru altceva.*

Este important să menționăm că oferirea consimțământului nu înseamnă doar absența unui „Nu”, ci prezența unui „Da” plin de entuziasm. Consimțământul este prezent înainte și în timpul activitiății, poate fi retras oricând și obligatoriu activitatea se oprește și nu trebuie să fie însoțit de explicații.

Nu putem spune că și-a dat consimțământul cineva aflat sub influența unor substanțe, cineva care nu are toate informațiile, cineva care e intimidat, amenințat, manipulat.

Găsește cât mai multe formulări pentru următoarele elemente importante ale consimțământului. Găsești și varianta completată în Anexa 3.

Cum cerem consimțământul?	***Cum ne asigurăm că avem în continuare consimțământ?***
Cum comunicăm continuarea prezenței consimțământul?	***Cum comunicăm absența consimțământului?***

Pe lângă comunicarea verbală în legătură cu consimțământul, este nevoie să fim atenți și la indiciile non-verbale pe care le oferă o anumită persoană, deoarece absența unui „Nu” nu înseamnă neapărat „Da”.

Gândește-te la modurile prin care cineva poate comunica prezența sau absența consimțământului și fără cuvinte. Găsești ideile noastre în Anexa 4.

Indicii non-verbale ale prezenței consimțământului

Indicii non-verbale ale absenței consimțământului

06 Bibliografie

- Mansour, D., Gemzell-Danielsson, K., Inki, P., & Jensen, J. T. (2011). Fertility after discontinuation of contraception: a comprehensive review of the literature. Contraception, 84(5), 465-477.
- Organizația Mondială a Sănătății. (2010). Developing sexual health programmes: a framework for action. World Health Organization
- Chapman, G. D. (2010). The five love languages. Walker Large Print.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Developmental Psychology, 28(5), 759–775. https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759
- Relationships: Sexual health topics. Planned Parenthood. Retrieved from https://www.plannedparenthood.org/learn/relationships



07 Resurse suplimentare

Câteva **site-uri** care te pot ajuta să te informezi corect despre lucruri legate de sex, sexualitate și relații romantice:

- SexEtc
- Amaze.org
- I Wanna Know
- TeensHealth
- Pe Stop

Facebook:

- Sexul vs Barza
- Planifică Neprevăzutul

Youtube:

- Amaze.org
- Sexul vs Barza

Instagram:

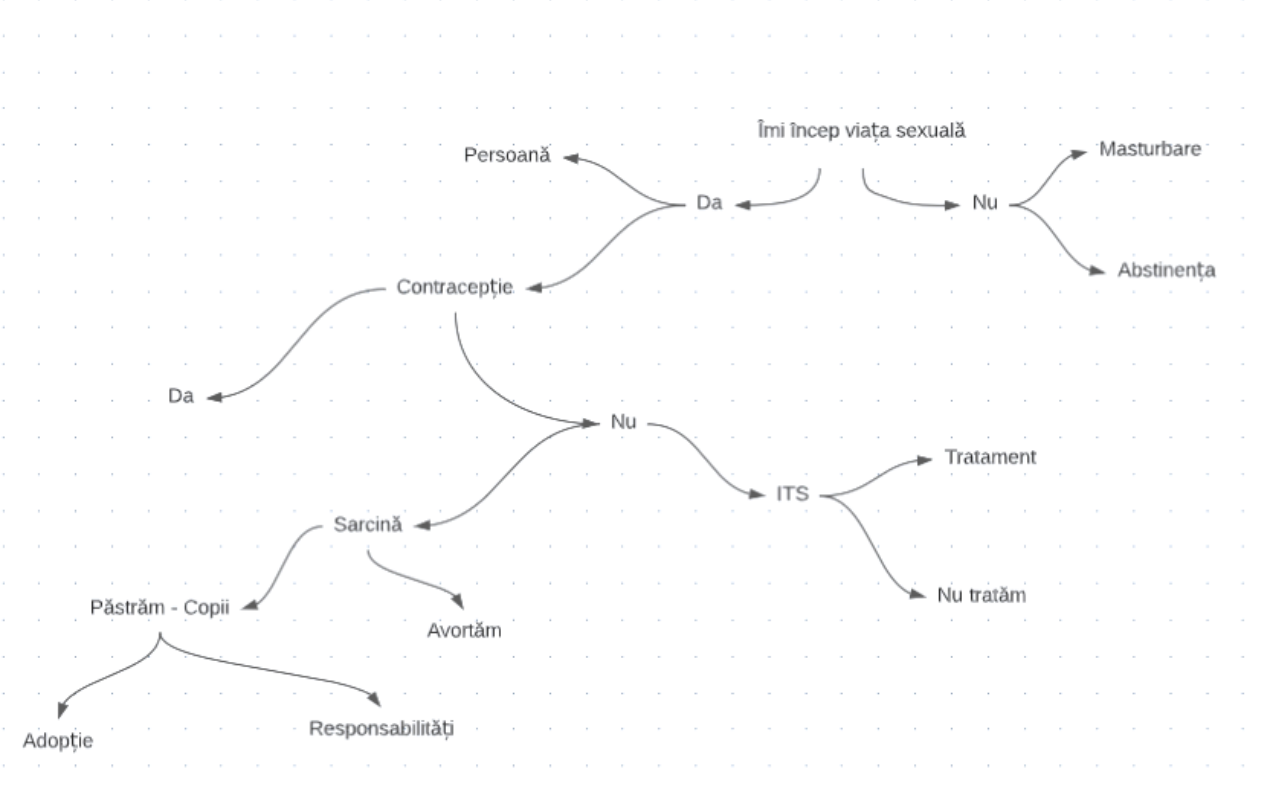
- Iepurasu In Love
- Educație sexuală & relațională
- UN GIRL
- EMPWR.
- Centrul Filia
- The Gottman Institute

Harta Serviciilor pentru Persoanele afectate de Violența Domestică poate fi utilă pentru participanții care se află sau cunosc pe cineva într-o relație abuzivă.
Liste ale tuturor cabinetelor de planificare familială din țară: aici și aici.

08 Anexe

Anexa 1

Arborele decizional



Anexa 2

Cum îmi exprim nevoile și dorințele sexuale

Știi la ce mă gândeam? Cum ar fi să…?
Mi-ar plăcea să încercăm … Vrei să încercăm… ?
Îmi place foarte mult când …
Cel mai bine se simte când …. Ce bine a fost când ….
Sunt curios/curioasă cum este … , vrei să încercăm?

Cum îmi exprim limitele sexuale

Îmi place când … dar nu și atunci când ….
Mă simt inconfortabil când mă gândesc la a face …
Nu mă simt bine când …
Nu îmi provoacă plăcere …
Am avut o experiență neplăcută făcând …, nu aș vrea să mai repet.

Cum inițiez o discuție cu partenerul

Ție ce îți place cel mai mult când facem sex?
Este ceva ce ai vrea să încercăm?
Există ceva ce nu îți place/care te face să te simți inconfortabil?
Ce ți-ar plăcea să fac mai mult în timpul sexului?

Anexa 3

Cum cerem consimțământul? Vrei să facem … ? Vrei să încercăm …. ? Aș vrea să …. Ce crezi despre asta? Ce vrei să facem/să îți fac? Pot să?	***Cum ne asigurăm că avem în continuare consimțământ?*** E ok asta? Cum se simte? Vrei să fac ceva diferit? Îți place asta? Preferi asta sau asta? E ok dacă nu-ți place asta, vrei să încercăm altceva?
Cum comunicăm continuarea prezenței consimțământul? Se simte bine! E minunat! Continuă! Mai vreau!	***Cum comunicăm absența consimțământului?*** **Cum spunem nu? Simplu: Nu. Să nu uităm niciodată că „Nu” este o întreagă propoziție și nu are nevoie de completări.** Totuși, în ce alte feluri putem comunica lipsa consimțământului? M-am răzgândit. Nu în seara asta. Aș prefera să nu facem asta. Nu vreau …, dar aș vrea …. Aș vrea să ne oprim. Nu sunt confortabil/ă cu asta, dar hai să încercăm altceva. **Pe lângă Nu, și Nu știu sau Nu sunt sigur/ă sunt tot absențe ale consimțământului.**

Anexa 4

Indicii non-verbale ale prezenței consimțământului

Atitudine entuziastă
Inițierea actelor de afecțiune/intimitate
Zâmbete/râs
Apropiere de partener
Menținerea contactului vizual
Inițierea actului sexual
Aprobări din cap
Atingeri active, intenționate

Indicii non-verbale ale absenței consimțământului

Împingerea partenerului
Îndepărtarea de partener
Evitarea contactului vizual
Dezaprobarea din cap
Evitarea atingerilor
Inabilitatea de a vorbi
Statul nemișcat
Plânsul
Expresia facială speriată/tristă
Ezitarea
Respingerea unor gesturi
Partenerul se află sub influența unor substanțe

WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

EDUCAȚIE SEXUALĂ ȘI RELAȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission