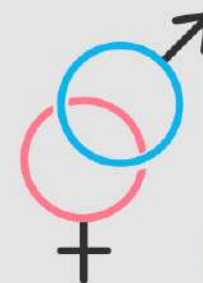


Как строятся здоровые отношения:

КГАНОУ «Психология»



То, о чем не говорят

секс, отношения, дружба



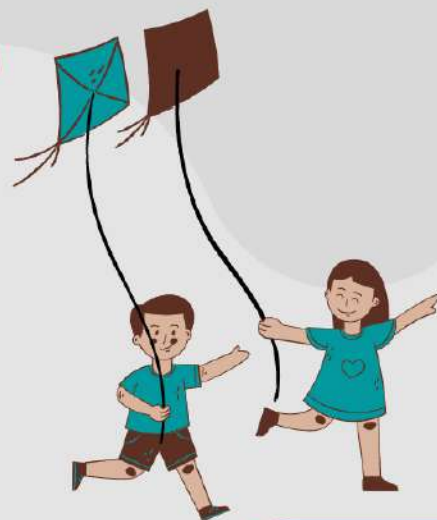
Места нахождения образовательной организации

Россия, Хабаровский край, г. Хабаровск,
Трамвайный проезд, д. 5а

Россия, Хабаровский край, г. Хабаровск,
переулок Фабричный, д. 23а

+7 (4212) 30-74-70 Администратор
(Трамвайный проезд, д. 5а)

+7 (4212) 21-29-69 Администратор
(переулок Фабричный, д. 23а)



Открытая коммуникация

В здоровых отношениях присутствует возможность безопасно обсуждать что беспокоит и расстраивает. Эта открытость-индикатор уважение к чувствам и мнению партнера.

Сохранение границ

Границы могут касаться как личного пространства, так и того сколько времени стоит проводить вместе. Границы нужно определять совместно.

Совместный досуг

Главное, чтобы эти встречи приносили каждому из них удовольствие собой, другим человеком и отношениями.

Взаимная поддержка

Закон сохранения моих личных границ.

1. Мое тело-важно. Физический дискомфорт- это не нормально
2. Мое согласие-важно. Без явного согласия ко мне прикасаться нельзя
3. Мое мнение-важно. Я имею право выражать свое мнение в любой ситуации.
4. Передумать можно. В любой момент я могу изменить свое решение.
5. Говорить «нет».
6. Чужое пространство- тоже важно.

Согласие – важная часть любых здоровых отношений. Согласие дается только в том случае, если человек хочет и способен его дать. Это выбор на основе собственной свободной воли без какого-либо давления.

Важно!

1. Просить согласия. Самый простой и надежный способ- спросить вслух, так устраняется
2. неопределенность, неверная интерпретация, возможность принуждения.
3. Четко и внятно обозначить согласие или отказ.
4. Быть понятным. Уважительный запрос на согласие партнера – лучший способ убедиться, что
5. оба человека чувствуют себя комфортно.
6. Если кто-то однажды дал свое согласие, это не значит, что он согласен на повторение.

Осторожно!

Когда согласие невозможно:

1. Партнер младше 16 лет
2. Партнер спит или находится без сознания
3. Партнер пьяный или находится под воздействием наркотиков
4. Это ситуация угрозы или принуждения
5. У партнера есть психические особенности, из-за которых он не в состоянии понять, о чем его просят и на что он дает согласие.

Любовь+согласие=секс.

Когда ты чувствуешь, что доверяешь партнеру, ощущаешь себя с ним комфортно и готов к физической близости, то опыт секса скорее всего будет приятным.

Если оба партнера решили, что хотят заняться сексом, они должны позаботиться о том, чтобы не допустить ИППП (инфекции, передающиеся половым путем) и беременности.

1. Использовать барьерные контрацептивы (презервативы)
2. Делать регулярные анализы. Некоторые ИППП не имеют видимых симптомов и
3. узнать о них можно только пройти обследование.
4. Ответственно выбирать сексуальных партнеров. Абсолютно нормально и по-
5. взрослому просить у партнера результаты обследования на ИППП.
6. Заниматься сексом только на трезвую голову. Нетрезвый человек не может здраво
7. здраво оценивать ситуацию, и в конечном итоге дело может закончиться небезопасным сексом.

Нормальная деятельность

Мастурбация естественный процесс человеческой (мужской и женской) сексуальности. Это способ познакомиться со своим телом и узнать, что нравится. Мастурбация – это нормально и естественно, но лучше, если ты будешь это делать без свидетелей.

Правда о мастурбации.

Это не стыдно, здесь нет места стыду или чувству вины
Это не вредно. Не наносит эмоционального, физического или психического вреда
Мастурбация не влияет на способность иметь детей

Изоляция от родных. Партнер ограничивает общение с близкими, стремясь контролировать.

Внушение чувства вины. Партнер внушает Вам, что применяемое насилие с его стороны оправдано

Вспыльчивость. Партнер обвиняет Вас в своих негативных эмоциях

Отношения эмоционально затратные. Требуя слишком много внимания, один человек не оставляет возможности подумать о себе.

