

Te döntesz! – Szexuális önmegtartóztatás a serdülőkorban

A szexuális önmegtartóztatás azt jelenti, hogy tudatosan úgy döntesz, nem létesítesz szexuális kapcsolatot, amíg fizikailag, érzelmileg és mentálisan nem érzed magad felkészültnek egy biztonságos, kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolatra.

*Ne félj
nemet
mondani!*



Szexuális önmegtartóztatás a serdülőkorban



A szexuális önmegtartóztatás nem feltétlenül jelenti azt, hogy „soha”, inkább azt, hogy „most nem” vagy „még nem”.

... A bizalomról és az intimitásról

A szexnek akkor kell megtörténnie, amikor őszinte érzelmi kötődés van, amely kölcsönös bizalmon és tiszteleten alapul. Ha szexuális kapcsolatot kezdesz, mielőtt valóban felkészültnek éreznéd magad, vagy ha alkalmi szexről van szó, az károsan befolyásolhatja az önbecsülésedet és azt, ahogyan önmagadat látod.

Mit nyersz, ha a szexuális önmegtartóztatást választod?

Elkerülöd a komoly kockázatokat, mint például:

✗ Egy nem kívánt terhesség.

✗ Szexuális úton terjedő fertőzések

Van időd arra, hogy felfedezd
önmagad, és a céljaidra koncentrálj:

✓ Hogy elérd a teljesítményedet az iskolában, a sportban és a művészetekben.

✓ Hogy stabil, bizalmon és tiszteleten alapuló kapcsolatokat építs.

✓ Hogy kontroll alatt tartsd a saját testedet és döntéseidet.

✓ Hogy időt adj magadnak, hogy megismerd
önmagad és érzelmileg fejlődj.

✓ Hogy könnyebben tudj beszélni a
szüleiddel vagy megbízható felnőttekkel,
akik támogatni és megérteni tudnak.

Hallgass a megérzéseidre, és válaszd
azt, ami a legjobb neked – anélkül,
hogy engednél a nyomásnak!



Tanulj meg
NEMet
mondani!

Hogyan mondj **nemet** magabiztosan

Nincs szükséged arra, hogy bárkinek is magyarázkodj azért, mert úgy döntesz, hogy megvéded magad és törődsz magaddal.

Gyakorolj egyszerű válaszokat. Mondhatod:

„Most nem érzem magam felkészültnek erre.”

„Tetszik a kapcsolatunk, de most nem a megfelelő időpont.”

„Szeretnék még várni, amíg valóban felkészültnek érzem magam.”

Légy egyértelmű és határozott, ugyanakkor tiszteld a másik érzéseit is.

...

A „nemet” mondani a te jogod – és aki ezt nem fogadja el, az nem tiszteli a határaidat.





Figyelj az alkoholra, a drogokra és a társadalmi nyomásra!

Alkohol vagy drogok hatása alatt:



- Nehézebb lesz NEMet mondani.
- Olyan döntéseket hozhatsz, amelyeket később megbánsz.
- Növekszik a nem kívánt terhesség vagy a szexuális úton terjedő fertőzések kockázata.



Vigyázz a testedre és a lelkedre!

Hozz világos döntéseket, amikor józan vagy és te irányítod a saját döntéseidet.

A szexuális önmegtartóztatás serdülőkorban Ez csak a te döntésed!



Nem vagy egyedül!

Akár a szexuális önmegtartóztatást választod, akár kérdéseid vannak a szexuális egészségeddel kapcsolatban, keress megbízható információkat, és beszélj:

- Az iskolai orvossal vagy tanácsadóval,
- A háziorvosoddal, családtervezési szakemberrel vagy nőgyógyással,
- A szüleiddel vagy más megbízható felnőttekkel.

✦ Válaszd azt, ami neked megfelel!

Mindenre van időd – a szerelemre is, a megfelelő időben és a megfelelő személlyel.