

感情关系





这本小册子包含哪些内容？

这本小册子是专门探讨恋爱或亲密关系的！

您会在这本小册子中读到以下方面的有用信息：

- 感情关系
- 亲密关系
- 同性关系
- 约会以及开始一段感情关系
- 如何与父母谈论约会和感情关系
- 第一次发生性行为时应注意什么
- 合意
- 感情关系中的冲突
- 数字暴力
- 如何处理分手
- 如何获得更多信息

这本小册子专门为您而编写，但这并不意味着您现在就需要这些信息。这本小册子适用于以下人士：

- 处于感情关系中的人士
- 未处于感情关系中，但希望在未来的某个时候开始感情关系的人士
- 希望对感情关系有更多了解的人士

探讨感情关系的
方方面面！

感情关系

感情关系是生活的重要组成部分。感情关系并非都是千篇一律的。有些感情关系会持续很长时间,有些则会戛然而止。您可能会停止与某人约会,然后恢复普通朋友关系。这都是正常的。

人与人之间有以下多种类型的关系:

- 亲属关系
- 友谊
- 在学校环境中的关系
- 工作关系
- 亲密关系

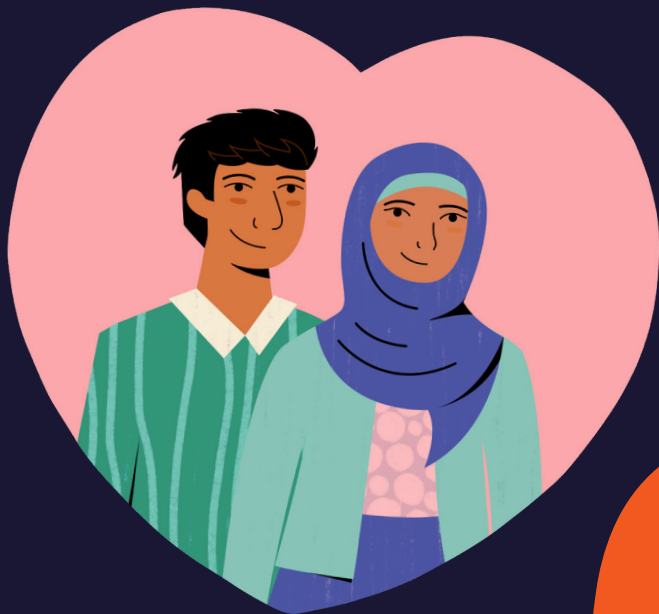
亲密关系

有时，您对某人的喜欢可能超出了友谊。您可能希望经常和他/她相处或者对他/她有许多浪漫的想法。有时他/她可能会和您有同样的感觉，有时则未必。

亲密关系是一种特殊的关系。这是一种彼此喜欢对方的一种关系。双方必须两厢情愿，才能建立亲密关系。

亲密关系可包括以下这些类型的关系：

- 约会或“拍拖”
- 谈恋爱或“搞对象”
- 已婚夫妇
- 异性关系
- 同性关系



处于这些不同关系中的人可能会互相称对方为男朋友、女朋友、丈夫、妻子或伴侣。本手册中将使用“伴侣”一词来指代男朋友、女朋友、丈夫或妻子

如果我对一个人的喜欢超出了友谊怎么办？

随着您的成长，您会遇到越来越多的人。

您可能会通过学校、家人、朋友、社交团体或社交媒体认识许多人。

随着您认识的人越来越多，您对某个人的喜欢可能会超出了友谊。您可能会越来越喜欢他/她，并对他/她产生愈来愈深的感情。这些都是正常的。人们在人生的不同阶段都会有这些感受。

当您开始很喜欢一个人时，您可能会感受到各种各样的情绪。您可能会感到：

- 快乐
- 兴奋
- 害羞
- 紧张
- 肚子里有十五个吊桶七上八下（并不是说真的肚子里有吊桶。而是说当您看到自己很喜欢的人时，内心会有紧张不安的感觉）

您可能会对开始一段感情关系感到兴奋。也可能担心或害怕受伤。有这种感觉是正常的。开始一段感情关系可能需要踏出艰难的一步。但在开始一段感情关系之前，了解对方对自己的感觉是很重要的。

如果喜欢和我同性的人怎么办？

如果您是一个女孩而喜欢上另一个女孩，这没有问题。同样，如果您是男孩而喜欢上另一个男孩，这也没问题。异性恋，同性恋或双性恋都不是问题。任何人都不应该为他/她的感情或他/她想要的关系类型感到羞耻。您可以自己决定与谁建立亲密关系。



他/她也喜欢我吗？

很难判断某人对您的喜欢是否超出了友谊。有时您会很坦然地询问他/她的感受，但有时您可能不会。这都很正常。

您可以试着告诉对方自己的感受。然后，您可以询问对方对自己的感受。谈论您的感受可能会让您感到害怕或紧张。这是正常的。如果您不确定如何告诉别人自己的感受，您可以像下面这样说：

- 我真的很喜欢和你聊天
- 我真的很喜欢和你在一起
- 我真的很喜欢你

他/她喜欢我！接下来怎么办？

他/她喜欢您，而您也喜欢他/她！这是发展亲密关系的良好开端。对很多人来说，接下来就是顺理成章的约会。

约会是两个彼此喜欢而不是一般朋友的人一起出去玩。他们可能会通过约会以便更好地了解彼此或共度时光。人们可能多次约会后才开始一段感情关系，或者约会了寥寥几次后就开始一段感情关系。也有人可能只约会了几次，然后决定不再一起出去。这没关系。

邀某人出去约会可能会让您感到紧张。这是正常的。如果您感到紧张，可以试着让他/她与一群朋友一起出去。

请记住，当您约某人出去时，他/她可能会同意，也可能会拒绝。约会是双方你情我愿的事情。



如果我喜欢上一个不喜欢我的人怎么办？

有时候，您喜欢一个人，但是对方对您可能没有同样的感觉。这意味着他/她没有和您擦出爱情的火花。虽然您可能因此感到难过。但这是正常的。

如果有人不像您喜欢他/她那样喜欢您，这并不意味着您有问题。可能因为那个人不适合您。如果某人的感受与您不同，您需要尊重他/她的感受。

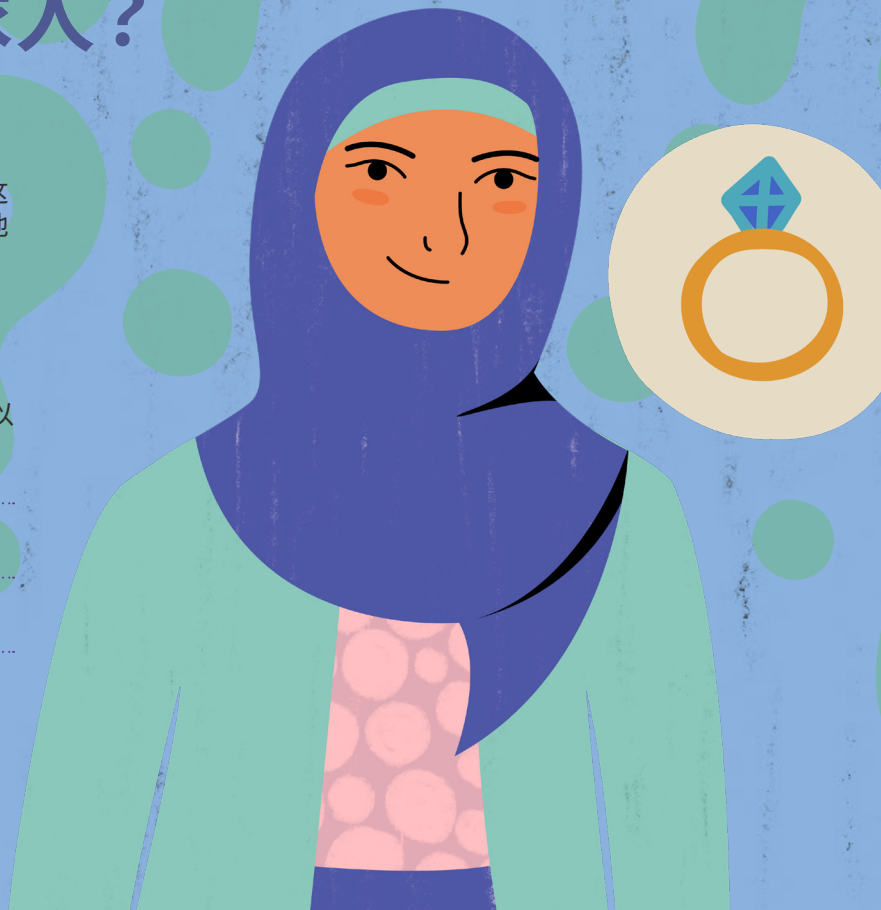
也就是说当他/她拒绝您的时候，您要倾听对方的意见。对方可能拒绝与您约会、共度时光或在电话上聊天。

我就要约会了,但我该如何告诉我的父母或家人?

您可能觉得难以启齿告诉父母或家人自己要开始约会这件事。您可能担心他们会生气或不安。您可能还会担心他们不会允许您与某人约会。这是正常的。

如果您不愿意与父母或家人谈论约会和感情关系,那也没关系。在与您的父母或家人谈论约会和感情关系时,需要考虑以下一些事项。

- 如果您不确定从何说起,您可以询问他们认为您可以开始约会的年龄。这样您就会了解他们是否认为您可以约会了。
- 选择合适的时间。最好在他们心情好的时候与他们交谈。
- 您与父母或家人对约会的想法可能有所不同。您的希望和他们的要求可能并不完全相符。这没关系。



如果我的父母不让我约会怎么办？



有时,即使您想要建立感情关系,也可能不会得到允许。这可能是个艰难的处境。如果您想找人谈谈自己的感受和感情关系,您可以拨打1800 55 1800致电儿童求助热线(全天候提供服务)。

父母不让孩子约会的原因有很多。其中可能包括以下这些:

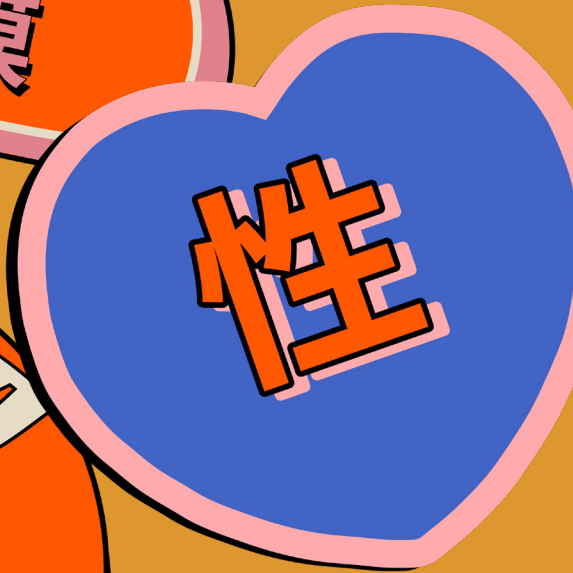
- 认为约会对自己的孩子来说为时过早
- 不认可孩子的约会对象
- 希望他们的孩子等到结婚时再建立感情关系
- 文化或宗教习俗和信仰

如果您的父母不希望您约会,这里有一些处理方法供您参考:

- 与您的父母聊一聊他们不希望您约会的原因
- 试着了解他们为什么不希望您约会
- 与他们讨论约会对您的重要性

不和人约会也没关系!您可以选择不谈恋爱或等到结婚再建立感情关系,这没问题。

关于“合意”



“合意”是指一个人需要获得另一个人的同意才能做某事，例如性活动。也就是说您需要获得对方的同意才能对其做出以下行为：

- 亲吻
- 拥抱
- 触摸您的伴侣的生殖器/私处、乳房或肛门
- 口交、阴道性交或肛交

进行性活动需要两厢情愿。您可以通过以下方式征求对方同意：

- 您感觉这样可以吗？
- 您想这样做吗？
- 您想要停下来吗？

有两种类型的同意：

- 口头同意
- 非口头同意 (有时称为肢体语言)

您的伴侣可以通过以下方式表示同意：

- 说“好”
- 说“这样感觉很好”
- 将您拉近
- 点头表示同意

您的伴侣可能会不同意。如果对方不同意，他/她可能会：

- 说“不”
- 说“我想停下来”
- 说“我不确定”
- 当您征求他/她的同意时对方缄默不言
- 把您推开
- 转身或看向别处
- 双手紧紧抱住身体
- 保持静止

最好同时获得口头和非口头同意。这有助于您了解自己的伴侣是否感觉轻松自然。如果您的伴侣有点为难或不确定，您应该停下来。他/她可能还没有准备好，或者他/她可能已经改变了主意。如果您的伴侣还没做好发生性行为的准备，如果他/她不想发生性行为或改变主意，您不应该让他/她感到难受。

您可以在以下网址查阅更多有关同意的信息：

www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

第一次做爱 要注意哪些问题？



性

与伴侣共度时光既有趣又令人兴奋。在一段感情关系中，您可以尝试很多事情。发生性行为可能是其中之一。性是生活和感情关系的自然组成部分！

第一次做爱会让您感受到很多不同的东西。您可能会觉得：


- 快乐
- 紧张
- 不确定
- 兴奋

有这种感觉很正常！您可以和您的伴侣谈谈您的感受。您可能会认为自己已经做好发生性行为的准备，但您也可能认为自己还没有准备好。如果您认为自己已准备好但随后又不确定，则可以改变主意。

在您第一次做爱之前，有很多事情要考虑。您可能不确定自己是否做好了发生性行为的准备。准备好发生性关系可能体现在以下方面：

- 您觉得和您的伴侣发生性关系轻松自然
- 您没有感到被迫与伴侣发生性关系
- 做爱是您想做的事情
- 您可以坦然地与自己的伴侣谈论安全性行为
- 发生性关系未与您的个人、文化和宗教价值观相抵触

您可以在以下网址查阅有关安全性行为的更多信息：www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health



安全性行为是指：

- 您和您的伴侣你情我愿
- 你们使用避孕套来防止：
 - 性传播感染 (STIs)
 - 意外怀孕

感情关系中的冲突

感情关系中难免发生分歧和争论。这是正常现象。您和您的伴侣在某些事情上存在分歧并不是什么问题。每个人对事情的看法都不一样。即使是伴侣也未必总是能够意见一致；有时意见不同是正常和健康的。

如果您与伴侣发生争执或意见不一，您可以采取以下措施：

- 等双方都冷静下来后再讨论分歧
- 与您的伴侣面对面交谈。不要通过发短信或在社交媒体上进行争论
- 站在对方的角度考虑问题
- 共同讨论问题并做出双方都满意的决定

重要的是要避免发生不健康的冲突。您可以在以下网址查阅不健康感情的具体表现形式：www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us



数字暴力

是的, 数字暴力是个大问题!

所谓数字暴力是指通过网络或短信进行争吵。有时, 数字暴力会导致当面争吵。这可能发生在伴侣、朋友甚至家人之间。

您对一些类型的数字暴力可能早有所知:

- 有人在与伴侣吵架后将自己的感情关系状态更改为“单身”
- 有人在对方的社交媒体帖子上发表了伤人的评论

以下是有关如何处理数字暴力的一些技巧:

- 不回应
- 暂时停止使用社交媒体
- 当面交谈。人们可能会在社交媒体上说一些自己在现实生活中永远不会说的话
- 如果数字暴力影响您身心健康, 请寻求帮助。比如您可以与父母或自己信任的人交谈。您也可以拨打1800 55 1800致电儿童求助热线与人谈谈自己的感受。



分手

关系破裂或分手意味着关系的结束。关系可能因很多原因而结束。有时事情就是无法解决,这不是任何人的错。人有时难免犯错并互相伤害。分手后有时又会和好。有时则不会。分手是正常的,没什么好丢脸的。

无论情况如何,分手都是令人难受的事情。处理分手可能很难。如果您感到沮丧或悲伤,这没关系。分手后,很多人都有这种感觉。

分手时,请记住以下一些重要的事情:

- 分手并没有错。只是这个感情关系不适合您。
- 长痛不如短痛,应该及时结束不健康的感情关系。
- 感到受伤、生气或想念另一个人是正常的。
即便您是导致分手的一方,有这种感觉也没关系
- 这些感觉不会永远持续下去。您需要给自己一些时间走出分手的阴影。

如果您要和某人分手,请记住以下几点:

- 不要掩饰自己的感受
- 只要您觉得安全就应该与自己的伴侣当面交流。不要通过短信或社交媒体分手。
- 在双方都在努力走出分手的阴影时,给彼此一些空间

如果您感到非常沮丧或无法走出分手的阴影, 最好找个人谈谈。例如您可以与值得信赖的朋友、家人或咨询师谈谈。



如需讨论自己的感受, 请通过以下方式联系咨询师:

- 拨打1800 55 1800致电儿童求助热线 (全天候提供服务)
- 拨打1800 650 890致电 [eheadspace](http://eheadspace.org.au)或访问www.eheadspace.org.au
- 访问www.reachout.com 联系Reachout

如何获得更多信息

您可以通过以下渠道了解有关性健康和感情关系的更多信息：

- 访问“了解您的健康”网站：www.fpnsw.org.au/know-your-health
- 访问 www.bodytalk.org.au
- 访问 www.headspace.org.au
- 拨打1300 658 886致电新南威尔士州家庭生育计划协会聊天热线(周一至周五, 上午 8:00 至晚上 8:00)

如需使用您的语言进行交流, 请拨打 131 450 致电全国翻译与口译服务处(TIS)。请他们为您转接新南威尔士州家庭生育计划协会。

由NSW Health资助

