

# Kaj narediti, ko te fant ali punca sili v stvari, ki jih nočeš početi, hkrati pa želiš, da ostaneta par?



Včasih je osebi, ki nam je všeč, težko povedati, da ne želimo početi tega, kar si želi ona.



Toda iskren pogovor tem, kaj si želiš početi s fantom ali punco in kaj ti ni (več) prijetno, je pomemben del partnerskega odnosa, ki lahko prispeva k temu, da se še bolj povežeta, si zaupata in se spoštujeta.



## Pri spolnosti je ključna privolitev.



Pomembno je, da se zavedaš, da:

- Imaš pravico, da se sam/-a odločiš, kdaj si pripravljen/-a na spolne odnose ali podobne aktivnosti.
- Imaš pravico, da se počutiš tako kot se in nihče ti ne sme zaradi tega vzbujati občutkov krivde ali pritiska, saj je odločitev samo tvoja.
- Lahko rečeš »ne« kadarkoli želiš in iz kakršnega koli razloga.
- Reči »ne« ni nevljudno.
- Tudi, če nekatere stvari že počneta, nisi dolžen/dolžna početi tudi drugih.
- Nekateri stvari so ti bile lahko včasih prijetne, pa ti zdaj niso več. Tudi v tem primeru, je prav, da to poveš in rečeš »ne«.
- Reči »ne« terja veliko iskrenosti in včasih tudi poguma. Ko gre za ljudi, s katerimi smo si blizu, lahko ob tem doživljamo neprijetna čustva, katerim moramo pustiti prostor.

## Kako rečem »ne« fantu ali puncici?

Reči »ne« osebi, ki ti je všeč, za katero ti je mar, je včasih težko. Kako se lahko tega lotiš?

### PRED POGOVOROM

Razmisli, kaj si želiš početi v zvezi in zakaj želiš počakati z določenimi aktivnostmi.

Normalno je, da se pred pogovorom počutiš nelagodno.

### MED POGOVOROM

Daj vedeti, da opaziš, kaj si partner/partnerka želi, z besedami, kot so:

Zavedam se, da si tega želiš in da ti to veliko pomeni ...

Dobro je, da poslušаш tudi drugo stran, vendar ne pusti, da vpliva na tvojo odločitev.

Povej, kaj si želiš početi in kaj ti je prijetno početi (npr. poljubljanje, objemanje ...).

Lahko tudi poveš, da imaš fanta/punco rad/-a, vendar preprosto nisi pripravljen/-a početi stvari, ki si jih želi.

**Nasvet:** Na list poskusi zapisati stvari, ki jih želiš povedati. S tem lažje zbereš misli in v pogovoru izraziš vse, kar ti je pomembno.

**Nasvet:** Morda lahko poskusiš sam/-a v sobi vaditi, kar želiš povedati.

Jasno in neposredno povej, kako se počutiš, z besedami, kot so:

... ampak jaz trenutno še nisem pripravljen/-a na to, kar si želiš.

Pomembno je, da se ne izražáš nejasno, kot: »Mislim, da bi bilo dobro ...«

in ne postavljaš vprašanj, kot:

»Ali bi bilo okej?«, »Glede na to, da je dosti ura ali ne bi bilo bolje, če ...?«

Fant ali punca zaradi nejasnih sporočil morda ne bo zares razumel/-a, kako se počutiš in kaj si želiš.

Vsekakor ni nujno, da bo tvoja odločitev negativno vplivala na zvezo.

Če je vaju odnos kvaliteten, se bosta znala poslušati in bodo iskreni pogovori ter spoštovanje meja drug drugega lahko vodili k še več zaupanja in tesnejšemu odnosu.

## Kaj pa, ko pogovor ne zaleže?

Če te tvoj fant ali punca sili ali ti grozi s prekinitvijo razmerja, in če se take situacije ponavljajo, je najbolje, da zvezo prekineš, kljub temu, da je to včasih zelo težka odločitev.

Kakršno koli nasilje nad teboj zaradi tvojih odločitev je nesprejemljivo.

Če doživiš nasilje, je pomembno, da se obrneš na odraslo osebo, ki ji zaupaš (na starše, učitelje, učiteljice ipd.), dogodek prijaviš policiji ali pa kontaktiraš organizacije, ki ti lahko nudijo pomoč preko spleta in telefona ter zagotovijo anonimnost (npr. TOM telefon, Društvo SOS telefon, Združenje za MOČ, Zavod Emma ...).

