

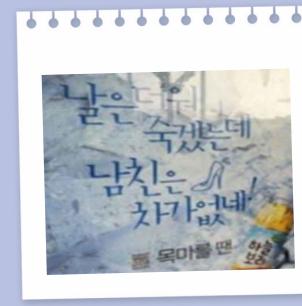


Teem

사랑방정식



풀려라, 5천만 ❤
풀려라 성(性)고정관념!

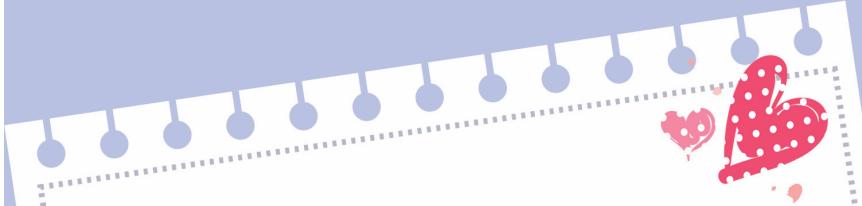


10대가 생각하는 사랑이란?

- 사랑은 도둑이다. 내 마음을 훔치니까
- 사랑은 롤이다
- 사랑이란 중독이다
- 사랑은 핸드폰이다
- 사랑은 신발이다. 사람들이 신발을 신고 새로운 남자와 첫시작을 가진다는 의미
- 사랑은 술이다. 달기도 하고 쓰기도하기 때문이다.
- 사랑은 인내심이다. 사람은 인내심을 가지고 기다려야지 서로 믿고 의지할 수 있어서다.
- 사랑은 재활용 쓰레기이다. 어그니깐! 재활용 쓰레기는 계속 재활용되면서 다른 사람에게 가기도 하고 내게 다시 올 수 있기 때문이다.
- 사랑이란 행복이다
- 사랑이란 그냥 사랑이다.
- 사랑은 서로 좋아하는 것이다.
- 사랑이란 뭐든지 다해주는 것.
- 사랑이란 애무이다. 내가 해주고 싶다.
- 사랑이란 멋진거다.
- 사랑이란 해보고 싶은 것.
- 사랑이란 닮음이다.
- 사랑은 마약이다 하면 할수록 더 깊이 빠져드니까!
- 사랑이란, 서로 이해하고 서로를 신뢰하고 알아가는 것.
- 사랑이란 나를 포기하고 모든 걸 줄 수 있는 것.
- 사랑이란 못해도 먼 곳에서 이렇게 바라만 보아도 좋은 것이다.
- 사랑이란 알수 없다.
- 사랑이란 뭔지 모르겠다.
- 사랑이란 호화로운 감옥이다.
- 서로 이해하고 쟁겨주는 것
- 사랑은 핸드폰이다. 언제나 하고 싶고 해도 계속 하고 싶기 때문이다.
- 사랑은 타이밍이다.

[출처] 탁틴내일청소년성문화센터 '나에게 사랑이란?' (중등~고등) 엽서 수집[2014]





연애! 그것이 궁금하다!

건강한 연애의 몇가지 특징

- 그 사람과 함께 있으면 즐겁고 좋다.
- 그 사람과 함께 있으면, 내가 매우 매력적인 사람으로 느껴진다.
- 데이트가 지속될수록 우리 두 사람은 서로에 대한 믿음이 깊어지는 것 같다.
- 그 사람이 나에게 믿음을 주기 때문에 나는 안정감과 신뢰감을 느낀다.
- 두 사람 모두 관계로부터 비슷한 기대감(같은바램)을 가지고 있다.
- 나의 인생에 긍정적인 영향을 준다.



Tip

10대 데이트 장소



“가고싶은
데이트장소
버킷리스트
적어보기”

스킨십 이야기



“악! 나는 남자친구랑 손만 잡았는데 그럼 우린 시작도 못한건가요?
정말 진도 나가는게 사랑인가요?” -15세 여-



“기습뽀뽀를 했는데 여자친구가 웃었어요.
이거.. 진도 더 나가도 되는거죠?” -16세 남-

상황에 따른 스킨십 살펴보기

카페에서 마주보고 차마시기/같이 공부하다가 손잡기/놀이공원에서 손잡기
산책하면서 손잡기/팔짱끼고 쇼핑하기/같은 우산쓰고 어깨동무하기
다리아플 때 업어주기/영화보다가 어깨에 기대기
공원에서 팔배개, 무릎배개하기/시식코너에서 음식먹여주기
기분 좋은 말하며 머리 쓰다듬기/울고 있을 때 안아주기
사랑한다고 이야기하며 안아주기/뒤에서 따뜻하게 안아주기
헤어질 때 집앞에서 가벼운 뽀뽀/진한 키스/손깍지끼기/어깨주물러주기

세상에는 수많은 스킨십이 존재합니다.



그러나! 스킨십에는 진도나 단계가 있지는 않아요.

내가 감당 할 수 있는 스킨십의 정도를 생각해 본 적 있나요?

모든행동에는 결과가 따른다는 것을 잊지 마세요.

성 행동 결과에 대해 미리 예측하고 책임에 대해 생각해보며
나의 스킨십기준을 결정해보아요!



원치 않는 성적인 접근에 대해서는 거절할 수 있는 자기주장훈련과 상대를
배려하고 존중하는 마음을 잊어서는 안돼요.

Yes는 YES! NO는 NO! 정확하게 표현하기!

그럼 애매모호할때는? 그럴때도 'NO'라고 말하는 것이 좋아요. 애매모호함은
아직 준비되지 않았거나 뭔가 마음에 걸리는게 있다는 것인니까요.

특히 거절을 할 때는 눈빛, 표정, 말투를 일관하게 하고 단호하게 이야기 해야
해요. 평소에 연습해 보는 것도 좋아요.

We 함께라면



1. 많이 웃자!

작은 행복이라도 표정을 통해서 나타낸다면 상대방에게도 좋은 영향을 미칠 수 있어. 즐거움을 미소로 표현해 봐!

2. 상대방을 지적 또는 평가하지 말자!

대부분은 누군가에게 지적받고 평가되는 것을 좋아하지 않지. 통제하고 변화시키려 하기보다는 내가 그 사람을 받아들고 내가 먼저 변화하는게 좋은 방법인 것 같아!

3. 고민은 함께! 마음의 벽을 허물자!

사소한 이야기나 고민이나 관심사를 통해서 이야기하면 상대와의 마음의 벽이 허물어지고 서로에게 관심을 갖게되! 단 적당한 선을 지켜 나를 과시하거나 부담을 주지 않는 선에서 말이야!

4. 상대의 이야기에 관심을!

보통 듣는 것보다는 내 얘기를 하는 걸 좋아하지만, 질문을 통하여 상대방이 얘기할 기회를 주도록해! 내가 30% 상대가 70%정도로 유지하는게 좋아!

5. 경청하자

내가 얘기할 때 상대방이 휴대폰을 만지고 있다거나 딴청을 피우거나 하면 더이상 대화를 하기싫어지거나 비호감으로 보이겠지? 누군가의 얘기를 들어줄때엔 눈을 마주치고, 공감을 해주고, 집중을 해야돼!

6. 사소한 내용을 기억하라

대화를 할 때 사소한 일정. 즉, 생일이나 기념일 등 이런 날들을 대화중에 듣고 기억을 해준다면 당사자로 하여금 중요한 사람이라고 느끼게 해줄거야!

7. 센스있는 사람이 되라

가끔 분위기에 어울리지 않는 진지한 말이나 상황을 악화시키는 경우가 많지? 계속해서 농담을 해서 가벼워지라는 얘기는 아니고 적절한 타이밍에 센스있는 한마디!

[출처] 매력있는 사람들의 특징 호감형이 되어보자 인용

아이메세지(I-Message)를 사용하세요!



I-Message화법은

대화시 상대방에게 내 입장을 설명하는 것이 주안점이며,

YOU-Message화법은

대화시 어떤 결과에 대하여 상대방에게 핑계를 돌리는 것을 말하죠.

일상생활에서 상대방에게 어떻게 말하느냐에 따라

그 결과와 상대방의 대응 정도가 크게 달라요.

많은 대화 속에서 항상 상대방에게 핑계를 돌리는 것보다

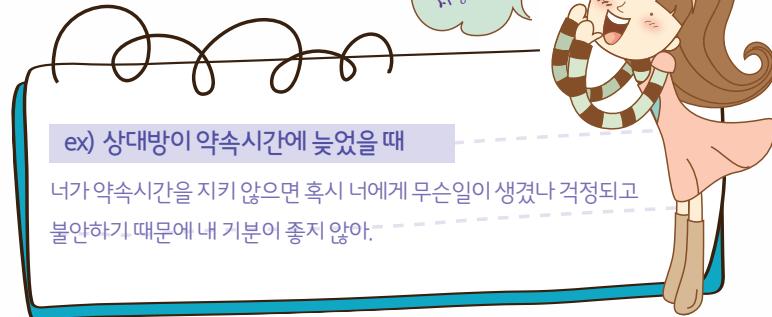
내 입장을 충분히 설명하여 양해를 구하는 I-Message화법을 사용하는 것이

훨씬 호감 주는 화법이라는 것!

함께라면 상대방을 배려하고 존중하며

소통할 수 있는 사람이 되어보아요.

I-Message화법을
사용하면 호감이 UP!



성적의사결정능력 테스트

1. 좋아하다가 싫어지는 감정이 생길 수 있다는 걸 인정하고 받아들일 수 있다. 
2. 상대에게 화났을 때, 고마울 때 등의 감정을 표현할 수 있다. 
3. 상대가 어떻게 반응할지 걱정되어 감정을 감추거나 왜곡하지 않는다. 
4. 상대의 일방적인 요구에 대해 '부당함'을 이야기 할 수 있다. 
5. 나는 원하지만 상대가 싫다고 하면 여러 번 반복해서 강요하지 않고 상대의 의사를 존중한다. 
6. 나는 여전히 좋아하는데, 상대는 좋아하지 않다며 헤어지려 할 때, 억지로 붙잡지 않는다. 
7. 나는 나에게 맞는 피임법에 대해 알고 있다. 
8. 성적욕구가 생기면 함께 나눌 상대가 없어도 나름대로 해소할 수 있는 방법을 알고 있다. 
9. 내 감정과 느낌이 소중한 만큼 상대의 상태를 충분히 고려하고 배려 할 수 있다. 
10. 상대의 감정을 통제하기 위해 내 감정을 과장하거나 왜곡되게 표현 하지 않는다. 
11. 합의된 신체적인 접촉(예, 키스)을 하는 중에 내 맘대로 다른 행동을 하지 않는다. 
12. 상대가 제안한 신체 접촉을 내가 원하지 않는 경우 거절할 수 있다. 
13. 연애하고 싶은 사람이 생길 때, 그 사람에게 먼저 제안할 수 있다 
14. 나는 연애를 할 때 상대를 '소유하겠다'거나 '정복하겠다'는 생각을 하지 않는다. 
15. 내가 고백했을 때, 상대가 나에 대해 관심이 없다고 말해도 안타깝긴 하지만 자존심이 상하거나 부끄러움은 느끼지 않는다. 

합계 ___ 점



성적의사능력결정테스트 결과

68점이상 청색신호

당신은 자신의 감정이나 욕구에 대해 알고 있으며, 상대의 감정이나 욕구를 이해하려고 노력하는군요. 앞으로도 열심히 자신의 의결정 능력 향상을 위해 노력하신다면 계속해서 청색신호를 지킬 수 있을 겁니다.

55-67점 황색신호

노력하고는 있지만 상황에 따라 감정과 의지에 많은 변화가 있네요.

- 성적의사결정능력 향상은 무엇보다 자신의 감정과 욕구를 잘 파악하고 상대를 배려하는 감수성을 얼마나 갖추고 있느냐에 달려 있습니다.
- 좀 더 분발하세요.

55점 이하 적색신호

자신의 감정과 욕구에 대해 잘 알지 못하고, 주장하지 못하는 당신!

- 지금과 같은 상태라면 당신은 원하지 않는 신체접촉 또는 임신/낙태 등의 가해자나 피해자가 될 가능성이 있으므로 성적의사결정능력 향상을 위해 노력해보세요!

[출처] 한국여성민우회 성폭력상담소 '명랑성생활백서'[2011]를 청소년 용으로 부분 수정함.

연애 주의보!



데이트 상대가 다음과 같은 행동을 한 번이라도 한다면,

위험신호를 감지해야 합니다.

그냥 넘어가거나 혼자 고민하지 말고 꼭 상담하세요!

1. 큰 소리로 호통을 친다.
2. 하루 종일 많은 양의 전화와 문자를 한다.
3. 통화내역이나 문자 등 휴대전화를 체크한다.
4. 날마다 만나자고 하거나 기다리지 말라는데도 기다린다.
5. 만날 때마다 스킨십이나 성관계를 요구한다.
6. 내 과거를 끈질기게 캐묻는다.
7. 헤어지면 죽어버리겠다고 한다.
8. 둘이 있을 때는 폭력적이지만 다른 사람과 함께 있으면 태도가 달라진다.
9. 싸우다가 외진 길에 나를 버려두고 간 적이 있다.
10. 문을 발로 차거나 물건을 던진다.

구타나 성적인 학대만 폭력이 아니라 정서적으로 괴롭히거나 폭언을 하는 것 역시 폭력이에요.

데이트 상대가 보여주는 이러한 행동을 우리 사회에서는 데이트 폭력이라고 불러요. 데이트 폭력
가해자는 누군가를 통제하고 자신의 지배하에 두려고 하는 사람임을 기억하세요!

데이트폭력을 아시나요?



데이트폭력이란 연인간에 발생하는

신체적, 경제적, 언어적, 정신적 폭력을 모두 의미합니다

사례.

당시 고등학생이던 친구(여성)는 남자친구와 말다툼이 몸싸움으로 번져 팔과 어깨 등에 피멍이 들어 여름 날씨에 긴팔을 입고 등교해야 했고 헤어진 뒤에도 ‘만나주지 않으면 집 앞에서 칼을 들고 기다리겠다’ ‘죽여버리겠다’ 등의 협박을 받았지만 부모님은 물론 가장 친한 친구들에게도 이 사실을 털어놓지 못해 괴로워했다“고 말했다. - 2015.2.6. 뉴욕중앙일보

브롯밀러 검사는 “상대방이 답장을 하지 않는데도 불구하고 수십 건의 문자 메시지를 보내거나 전화 등도 데이트 폭력”이라고 지적했다.

말다툼 끝에 그만 만나자”고 얘기하자 이에

격분, 폭행을 가한 것으로 조사됐다.

- 2015.2.27. 헤럴드경제뉴스

영국에서는 14세 소년이 전 여자친구에 대한
양갈음으로 누드 사진 두장을 페이스북을 통
해 친구에게 10파운드(약 1만7000원)에 팔았
다가 경찰에 붙잡히는 사건이 발생했다. 추가
로 가지고 있던 170장도 유포하려 했었던 것
으로 드러났다. - 2015.2.4 아주경제뉴스



데이트 폭력을 겪게 된다면



폭력에 단호하라!

상대에게 단호한 모습을 보이세요.
용서와 화해를 구하며 설득하려 할
때 흔들리지 마세요.
폭력은 어떤 이유로도 용서 할 수 없
다는 태도를 보여야 합니다.

알려라!

부모, 친구, 상담소 등 믿을 수 있는
사람에게 이야기하세요

폭력의 흔적을 남겨라!

폭력을 행사한 날짜와 시간을 자세히 기록
해 두세요.
신체적인 폭력을 당했다면, 반드시 112에
신고하거나, 피해 입은 부분을 사진 찍어
두거나 병원에 꼭 다녀오고, 문자 메시지
등은 저장하여 증거를 남겨두세요.

함께해라!

폭력을 행한 상대방과 단둘이 만나
지 마세요.
꼭 만나야 한다면 믿을만한 사람과
함께 가세요.

[출처] 모바일 앱 데이트 UP데이트 '이럴땐 이렇게' [2011]에서 인용

10대
여자편



데이트 폭력을 예방하려면



자신의 성적 기준을 안다

당신이 어디까지 갈 수 있는지와 당신이 파트너와 하고 싶지 않은 것 이 무엇인지 심사숙고해서 '흥분하는 순간' 까지 가지 않는다.

당신의 주변 환경에 주의를 기울인다

당신의 직감을 믿는다.
당신이 무언가 이상하다고 느낀다면, 아마도 그게 맞을 것이다. 당신은 할 수 있는 한 빨리 그 상황을 벗어난다.

자기표현을 한다

당신의 기준을 명확하게 말한다.
'그만', '안돼', '싫어' 와 같은 단어를 사용하고 필요하다면 반복한다.
가능하다면 상대와 신체적으로 떨어져 있는다. 필요하다면, 떨어져서 걷거나 그 상황을 벗어난다.

알코올과 약물의 지나친 사용을 피한다

알코올과 약물은 당신의 판단을 흐리게 하고 당신 주위에 무슨 일이 일어나는지에 대해서 인식하지 못하게 한다.



데이트 폭력을 예방하려면

자신의 성적 기준을 안다

스스로가 성적 압력에 대한 느낌이 있을 때, 그것을 인식한다.
‘안돼’라고 말하거나 기다리자고 말하는 것도 좋다.

침묵은 동의가 아니다

어떤 상황에 대해서 침묵을 하는 것은 때로는 강한 긍정 혹은 강한 거부이거나 아직 결정을 내리기 위해서 생각 중이라는 다양한 해석이 가능하다. 내 마음대로 침묵의 의미를 추측해서는 안된다. 있는 그대로 받아드린다.

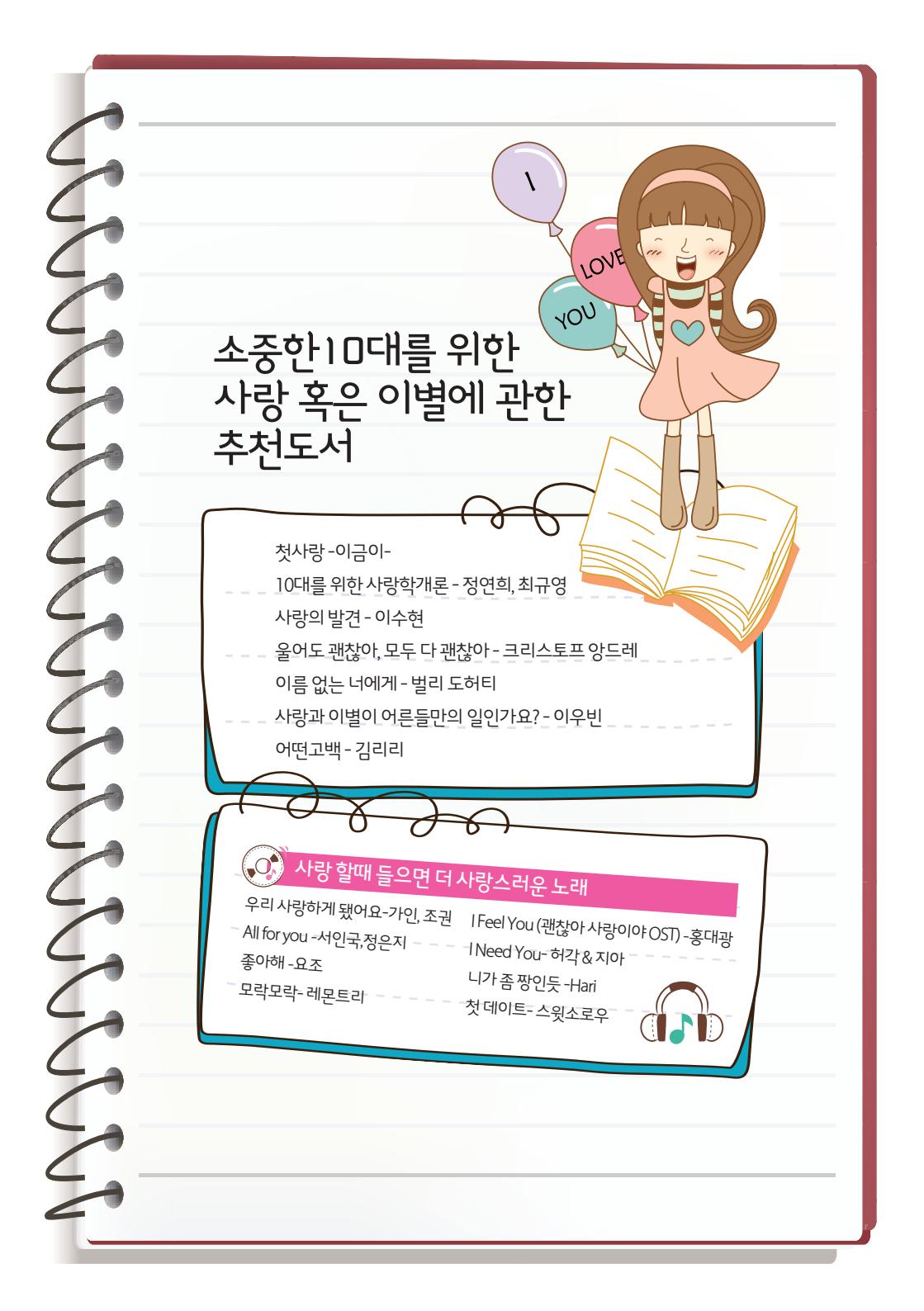
성관계를 거절하는 것이

그 사람에 대한 거절은 아니다

성관계를 거절하는 것이 당신의 파트너가 당신을 좋아하지 않는다는 것을 의미하는 것은 아니다. 준비되지 않은 감정에 솔직하게 말하고 있는 것이다.
상대방의 결정을 받아들인다.

알코올과 약물의 지나친 사용을 피한다

알코올과 약물은 당신의 판단을 흐리게 할 수 있고, 무례한 행동에 대한 변명이 될 수 없다.



소중한 10대를 위한 사랑 혹은 이별에 관한 추천도서

첫사랑 -이금아-

10대를 위한 사랑학개론 - 정연희, 최규영

사랑의 발견 - 이수현

울어도 괜찮아, 모두 다 괜찮아 - 크리스토프 앙드레

이름 없는 너에게 - 벌리 도하티

사랑과 이별이 어른들만의 일인가요? - 이우빈

어떤고백 - 김리리



사랑 할때 들으면 더 사랑스러운 노래

우리 사랑하게 됐어요-가인, 조권

All for you -서인국, 정은지

좋아해 -요조

모락모락- 레몬트리

I Feel You (괜찮아 사랑이야 OST) -홍대광

I Need You- 허각 & 지아

나가 좀 짱인듯 -Hari

첫 데이트- 스윗소로우



Learning to love
yourself is the  greatest love of all!
(Michael Masser)

자신을 사랑하는 법을 아는 것이

가장 위대한 사랑입니다. (마이클 매서)



성관계, 책임과 준비가 필요해요

첫째, 나(자신)

나는 지금 이 성관계를 왜 하려고 할까?

상대방이 원해서? 호기심일까? 분위기일까? 음주? 나에게 물어보세요.

둘째, 상대방의 100% 동의

단 1% 거절도 기다리고 존중해주세요!

셋째, 관계 후의 상황

사랑이 더 돈독해 질 수도 있지만 그 반대일 수도 있어요.

성병이나 임신에 대한 책임도 뒤 따르지요.

넷째, 사회적인 시선

우리의 관계를 주변에 떳떳하게 이야기 할 수 있는지 생각해보아요.

혹시 부정적인 시선이라면 그것을 극복 할 준비가 되어있는지도

생각해보세요.

성관계는 사랑하는 사람과 책임과 준비가 되어있을 때 할 수 있는 서로에게 굉장히 중요한 일입니다. 좋을 수도 있지만, 누군가에겐 상처, 폭력, 지우고 싶은 흉터와 같은 기억으로 남을 수도 있어요. 또한 떻게 하느냐에 따라서 앞으로의 관계에도 큰 영향을 끼치게 됩니다. 정말 믿을 수 있는 상대, 소중한 상대, 자신을 아껴주는 사람과 후회 없는 경험을 준비하길 바래요.

당신의 현명함을 믿어요!

Tip

더블더치(Double Dutch)

남자는 콘돔을 여성은 피임약을 같이 사용하여
피임의 효과를 높이는 방법



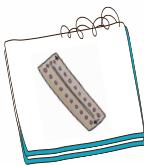
피임은 혼자 하는 것이 아니라 상대방과 소통의 과정이 필요합니다.



Tip



피임 여자편

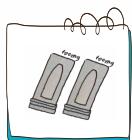


먹는 피임약

원 리 | 경구 피임약(먹는 피임약)은 생리와 임신에 관여하는 호르몬인 에스트로겐과 프로게스테론을 함유한 약으로, 배란을 조절하여 피임이 가능케 함.

복용방법 | 다음 달에 피임을 원하면 이번 달 월경이 시작된 날부터 같은 시간에 매일 한 알씩 복용함. 한 주기용 피임약을 다 먹은 후에 기다리면 월경이 시작됨.

단, 오래 복용하게 되면 부작용이 발생할 수 있으니 정기적인 검사를 통해 복용 하도록 권장!



살정제(질정제)

성관계 하기 10-15분 전 좌약형 알약을 질 속에 넣으면 녹아서 생기는 거품이 자궁 입구를 막고 정자의 운동을 억제하는 기능을 함.

약이 질 밖으로 흘러나올 수 있으므로 누워서 삽입하고 기다림.

피임성공률이 낮으니 다른 피임법을 보조로 사용하는 것이 좋음!

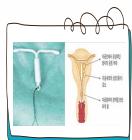


페미돔

여성용 콘돔으로 질 내부를 얇은 원통형 고무막으로 둘러싸는 차단형 기구.

남성용 콘돔보다 크기가 크고 다회용으로 사용 가능.

그러나 현실적으로는 구하기 어려움!



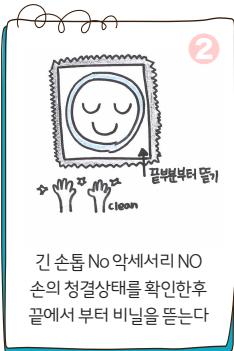
루프(자궁 내 장치)

수술을 통해 자궁입구에 삽입

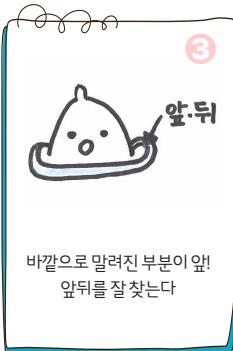


콘돔
사용법

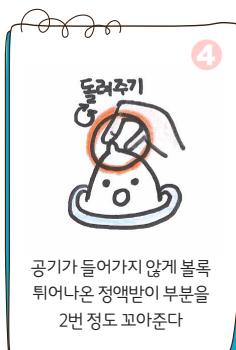
피임 남자편



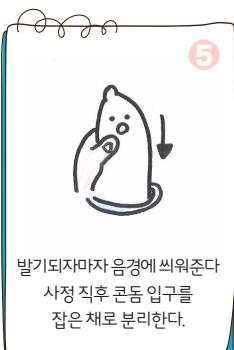
긴 손톱 No 악세서리 NO
손의 청결상태를 확인한후
끝에서부터 비닐을 뜯는다



바깥으로 말려진 부분이 앞!
앞뒤를 잘 찾는다



공기가 들어가지 않게 볼록
튀어나온 정액받이 부분을
2번 정도 꼬아준다



발기되자마자 음경에 씌워준다
사정 직후 콘돔 입구를
잡은 채로 분리한다.



정액이 새지 않도록 잘 묶어서
휴지통에 버린다.



| [발행일] 2015년 8월 | [제작] 탁틴내일 '탁틴Talk' | [기획 및 편집] 남주현
| [주소] 서울특별시 종로구 연복4동 380 종곡초등학교 내 서울과학전시관 동부분관 1층
| [전화] 02-2207-7480 | [홈페이지] <http://talktacteen.net>