

BEZPIECZNIEJSZY SEKS, CZYLI JAKI?



Tosia
KOPYT

Zmniejszanie ryzyka
niechcianej ciąży
(antykoncepcja, wybór mniej
ryzykownych aktywności,
znajomość cyklu i fizjologii).



Świadoma zgoda! Czyli jaka?

- dobrowolna czyli bez presji,
- jasna i jednoznaczna,
- ciągła (nie tylko przed, ale uważność na nią przez cały czas),
- poinformowana (wiem, na co się zgadzam),
- entuzjastyczna (chcę),
- wyrażona przez osobę nie pod wpływem substancji, przytomną i powyżej 15 r.ż.)

Dbaj też o swoją zgodę!



Wykonywanie badań,
pytanie osób partnerskich
o nie, leczenie infekcji oraz
chorób przenoszonych drogą
płciową, informowanie
o nich osób partnerskich -
obecnych i przeszłych,
profilaktyka przed-
i poekspozycyjna.

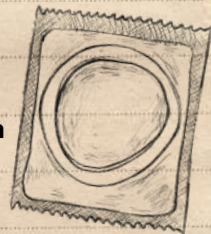
Dlaczego “bezpieczniejszy”?
Bo nie istnieje coś takiego jak
w pełni bezpieczny seks.
Nie ma metod, które
zmniejszają ryzyko ciąży
czy infekcji do zera.

Poza tym w bezpieczeństwie
chodzi też o naszą psychikę!

Ale istnieje bezpieczniejszy
i świadomy ryzyka seks.
Zobacz, co się na niego składa:

Zmniejszanie ryzyka infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową

(prezerwatywy,
chusteczki oralne,
rękawiczki
lateksowe, wybór
mniej ryzykownych
aktywności,
stała osoba
partnerska,
wyłącznieść
seksualna).



Dbanie o higienę
i bezpieczne miejsce
(fizycznie i psychicznie).
Antykoncepcja, gadzety
i lubrykanty tylko o dobrych
składach i z zaufanych źródeł.

Warto przegadać,
co jeśli pojawią się jakieś
nieplanowane skutki.
Warto mieć wzajemną
świadomość tego, czym jest
dla nas ten seks i jaka jest /
będzie nasza relacja po.

Zapraszam na mój profil: @tosiakopyt
i stronę www.tosiakopyt.pl

Opracowanie graficzne:
[@doodle_by_jeanette](https://www.instagram.com/doodle_by_jeanette)