

# Jak mieć dobry seks?

- \* Kochaj się tylko wtedy jeśli jesteś pewny/a, że tego pragniesz.
- \* Kochaj się tylko z tą osobą, której naprawdę pragniesz.
- \* Kochaj się mając pewność, że wszyscy uczestniczący chcą tego samego.
- \* Pytaj o zgodę i respektuj odpowiedź. Brak odmowy nie jest zgodą.
- \* Mów wyraźnie, co Tobie się podoba i czego Ty oczekujesz.
- \* Nigdy nie forsuj rzeczy, które partnerowi/partnerce nie pasują.
- \* Traktuj ciało z szacunkiem i życzliwością - zarówno swoje jak i innych.
- \* Traktuj preferencje z akceptacją - zarówno swoje jak i innych.
- \* Pamiętaj, że seks to nie tylko penetracja - to też flirt, pieszczoty, intymność.
- \* Normalne jest każde zachowanie i każda preferencja, jeśli uszczęśliwia i nie krzywdzi
- \* Pamiętaj o zabezpieczaniu się przed infekcjami - szanuj swoje zdrowie.
- \* Jeśli nie chcecie zakładać rodziny, zabezpieczcie się.
- \* Nigdy nie zgadzaj się na rzeczy, które Ci nie pasują.
- \* Pamiętaj, że każdy w każdej chwili może wycofać się z relacji seksualnej.
- \* W seksie nie ma miejsca na manipulację, strach i/lub przemoc
- \* Miej odwagę szukać pomocy i wsparcia, jeśli tego potrzebujesz.