

- **Sexing** (wysyłanie zdjęć lub filmów o charakterze seksualnym) to coś, co należy robić z pełną świadomością konsekwencji. Czy ją posiadasz?
- Nawet jeśli masz zaufanie do tej osoby, musisz zdawać sobie sprawę, że raz wysłane zdjęcie może być łatwo udostępnione innym osobom bez Twojej zgody.
- **Bezpieczeństwo:** Choć wydaje się, że to bezpieczne w relacji z kims, kogo lubimy, zawsze istnieje ryzyko, że nasze zdjęcia mogą trafić do innych. Zanim wysłesz jakikolwiek zdjęcie, zapytaj siebie, czy naprawdę chcesz, aby zostało ono w sieci.



Seksualność to fascynująca sprawa, ale wiąże się z nią także odpowiedzialność. W dzisiejszych czasach łatwo jest wysłać zdjęcie czy wiadomość o charakterze intymnym, szczególnie jeśli czujemy zaufanie do drugiej osoby. Jednak pamiętaj:

Sexing: zanim wysłesz zdjęcie...

Zadbaj o siebie i innych

Masz pytania?

Szukaj informacji w sprawdzonych źródłach: u lekarza, w poradniach młodzieżowych lub na stronach medycznych. Seksualność to naturalna część życia – ważne, by podchodzić do niej z troską i świadomością.

ZAKOCHANIE: CO SIĘ Z NAMI DZIEJE?

kiedy czujesz motyle w brzuchu na myśl o kims, to nie przypadek. Fascynacja drugą osobą uruchamia w naszym mózgu prawdziwą burzę chemiczną:

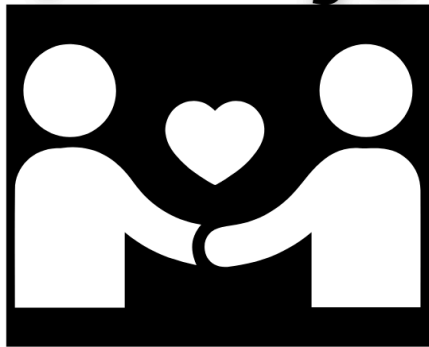
- **Oksytocyna:** To hormon „bliskości” i zaufania. Podczas zakochania sprawia, że czujemy się bardziej związani z drugą osobą.
- **Dopamina:** Odpowiada za uczucie euforii i przyjemności. To właśnie dzięki niej na widok ukochanej osoby bije serce szybciej.
- **Preferencje osobiste:** To, w kim się zakochujemy, zależy od wielu czynników, takich jak wspólne zainteresowania, wygląd, zapach, a nawet wartości, które uważamy.

Zakochanie to piękne uczucie, ale pamiętaj, że prawdziwa relacja opiera się na wzajemnym szacunku, komunikacji i akceptacji. Daj sobie czas na poznanie drugiej osoby – pośpiech może przesłonić to, co naprawdę ważne.

Dojrzewanie



Relacje



seks

HEJ! TO WAŻNE TEMATY, WIĘC WARTO WIEDZIEĆ WIĘCEJ! DOJRZEWANIE, ZWIĄZKI I SEKS TO NATURALNA CZĘŚĆ ŻYCIA KAŻDEGO Z NAS. NIE MA GŁUPICH PYTAŃ ANI JEDNEJ WŁAŚCIWEJ ŚCIEŻKI – KAŻDY/A Z NAS PRZEŻYWA TO PO SWOJEMU. WAŻNE, ŻEBY PODEJMOWAĆ ŚWIADOME I PRZEMYŚLANE DECYZJE, DBAJĄC O SIEBIE I INNYCH.

Seks:

Decyzja, która ma znaczenie

Seks to naturalny sposób wyrażania uczuć i bliskości. Pamiętaj jednak, że decyzja o współżyciu powinna być przemyślana. Ważne jest:

Legalność: W Polsce wiek zgody na seks w kontekście prawnym to 15 lat, ale to nie oznacza, że musisz się spieszyć! Nawet jeśli sądzisz, że Twoi znajomi mają już pierwszy raz za sobą, to nie jest powód do szybkich decyzji.

Twoje emocje: Seks wpływa nie tylko na ciało, ale też na emocje. Może wzmacniać więź lub powodować niepewność, jeśli nie jesteś gotowy/a.

Zgoda: Musi być jasna i wyrażona przez obie strony. Brak sprzeciwu to nie zgoda. Zapytaj i upewnij się, że oboje tego chcecie.

Dojrzwanie: Twoje ciało, Twój świat

Twoje ciało męskie lub kobiece zmienia się, by przygotować Cię do dorosłości. To może być ekscytujące, ale też trudne.

● **Ciało męskie:** Wzrost owłosienia, mutacja głosu, rozwój mięśni i zmiany hormonalne. Pojawia się zdolność do produkcji plemników.

● **Ciało kobiece:** Rozwój piersi, bioder, pojawienie się owłosienia, menstruacja i możliwość zajścia w ciążę.

Pamiętaj, że każde ciało dojrzewa w swoim tempie i to jest całkowicie OK! Jeśli masz pytania, skonsultuj się z lekarzem lub zaufaną osobą dorosłą.

Objawy chorób przenoszonych drogą płciową

Pamiętaj o bezpieczeństwie. Bez względu na płeć, uważaj na:

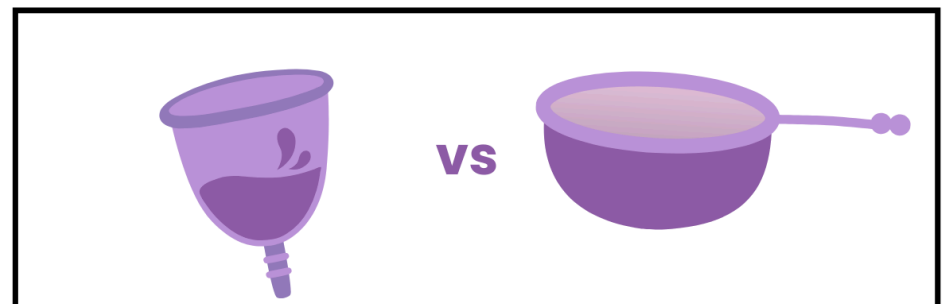
- Ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu.
- Nietypowe wydzieliny z narządów płciowych.
- Swędzenie, wysypkę, zmiany skórne.



Nie diagnozuj się samodzielnie w internecie.
Zawsze skonsultuj się z lekarzem, jeśli coś Cię niepokoi!

Higiena: Dbaj o siebie i swoje zdrowie

- **Menstruacja:** Oprócz podpasek i tamponów, możesz używać kubeczka menstruacyjnego (elastyczny pojemnik wprowadzany do pochwy) lub dysku (podobny, ale szerszy, dopasowujący się do szyjki macicy).
- **Kubeczek vs dysk:** Kubeczek tworzy delikatną próżnię. Dysk opiera się na ściankach pochwy. Oba można nosić przez wiele godzin, ale wymagają nauki zakładania i dokładnej higieny.



- **Ciało męskie:** Myj genitalia ciepłą wodą, szczególnie pod napletkiem.
- **Ciało kobiece:** Unikaj agresywnych środków do higieny intymnej, które mogą zaburzyć naturalną florę bakteryjną.