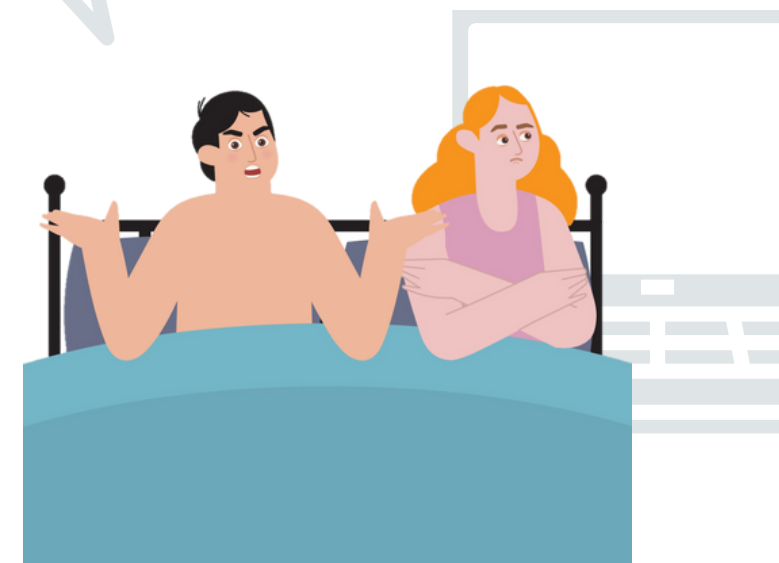


MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

Jak mogę przekazać swojemu partnerowi/swojej partnerce informacje na temat mojej historii seksualnej i zdrowia seksualnego?



SŁOWA KLUCZOWE 

otwarta komunikacja | szczerość | akceptacja



Otwarta komunikacja na temat historii i zdrowia seksualnego jest **wspólnym obowiązkiem** Twoim i osoby, z którą się spotykasz. Stanowi ona podstawę zdrowej, opartej na konsensusie i satysfakcjonującej relacji seksualnej zbudowanej na zaufaniu i wzajemnym zrozumieniu.

Inicjowanie ważnych rozmów z partnerem/partnerką może wydawać się niezręczne, ale **szczerość ma kluczowe znaczenie** zarówno w poważnych, jak i swobodnych relacjach. Niezależnie od tego, czy rozpoczniesz poważny związek, czy eksplorujesz związek seksualny, zawsze należy: **priorytetowo traktować zgodę, praktykować bezpieczny seks i omawiać status chorób przenoszonych drogą płciową.**



Otwartość i szczerść to dojrzały i odpowiedzialny wybór, niezależnie od czasu trwania związku lub relacji seksualnej. Oto kilka pomocnych wskazówek dotyczących komunikacji.

Wybierz odpowiedni moment: Znajdź wygodne i prywatne miejsce, aby otwarcie omówić drażliwe tematy bez rozpraszania uwagi i ograniczeń czasowych.

Bądź szczerzy/szczera i otwarty/otwarta na temat przeszłości: Podziel się swoimi doświadczeniami z przeszłości (nie musisz wchodzić w zbyt wiele szczegółów!), ale także bądź gotów/gotowa wysłuchać historii swojego partnera/swojej partnerki bez osądzania. Ich historia seksualna przed Tobą i Twoja przed nimi nie musi wpływać na Waszą obecną relację. Szczerza komunikacja może zbudować fundament zaufania.

Wyraź granice i preferencje: Jasno przedstaw swoje granice seksualne, preferencje i wszelkie obawy. Oznacza to omawianie takich tematów, jak częstotliwość uprawiania seksu lub fantazje, które chcesz odkrywać.

Omów praktyki bezpiecznego seksu: Porozmawiaj o oczekiwaniach dotyczących bezpiecznych praktyk seksualnych, antykoncepcji i wszelkich środków ostrożności, które Twoim zdaniem należy podjąć, aby zapewnić zdrowie seksualne. Możesz wykorzystać ten czas, aby zdecydować, jaka forma antykoncepcji będzie najlepsza dla Was obojga!



Zachęcaj do regularnych badań lekarskich: Regularne kontrole stanu zdrowia są bardzo ważne, gdy jesteś aktywny/aktywna seksualnie, podobnie jak ujawnienie statusu infekcji przenoszonych drogą płciową nowemu partnerowi/partnerce, najlepiej przed pierwszym seksem z nim/nią.

Szanuj prywatność, bez względu na wszystko: Zrozum, że niektóre szczegóły mogą być wrażliwe lub osobiste. Szanuj poziom komfortu swojego partnera/partnerki i dziel się tylko tym, co oboje zgadzacie się, że jest niezbędne dla zdrowego i pełnego szacunku związku.

Bez względu na to, jakie tematy zdecydujesz się poruszyć (a będą się one różnić w zależności od Waszych wspólnych doświadczeń - nie ma dwóch takich samych par), **zawsze kieruj się szczerymi i wolnymi od osądów słowami**. W ten sposób tworzysz bezpieczną przestrzeń, aby poprawić zarówno komunikację, jak i wzajemne zrozumienie. Masz to!

**MYŚLI I ZACHOWANIA O
CHARAKTERZE SEKSUALNYM**

