

## INTERNET I ZDROWIE SEKSUALNE

# Gdzie w Internecie mogę znaleźć wiarygodne informacje na temat zdrowia seksualnego?

SŁOWA KLUCZOWE

zaufanie | eksperci | wiarygodne informacje



Internet jest platformą pełną informacji na temat zdrowia seksualnego! Jednak nie wszystkie z nich są **wiarygodne** i tworzone przez osoby, które naprawdę rozumieją temat, takie jak eksperci. Dlatego ważne jest, aby zachować ostrożność i wrażliwość podczas wyszukiwania treści na ten temat. Oto kilka pomocnych wskazówek:

- Upewnij się, że korzystasz z witryn i narzędzi cyfrowych **zweryfikowanych przez ekspertów**. Mogą one być łatwiejsze do znalezienia, jeśli platformy zawierają sprawdzone pod kątem prawdziwości filmy, posty, podcasty i aplikacje.
- Aby uzyskać odpowiednie informacje, najpierw sprawdź strony internetowe i inne narzędzia cyfrowe udostępniane przez krajowe ośrodki zdrowia, instytucje **krajowe lub organizacje pozarządowe zaangażowane w edukację seksualną** młodzieży w Twoim kraju.

- Zapoznaj się z **internetowymi ruchami społecznymi**, które są obecnie aktywne, zwłaszcza jeśli działają w pobliżu Ciebie i koncentrują się na poprawie edukacji w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.

Niektóre przykłady to: Black Lives Matter (ruch, który stworzył przestrzeń nie tylko dla głosów osób czarnoskórych i mniejszości etnicznych, ale także dla tych identyfikujących się jako LGBT+ i doświadczających dyskryminacji zarówno ze względu na rasę, jak i orientację seksualną), Marsze Kobiet (ruch, który edukuje w zakresie tolerancji i równości w życiu seksualnym, niezależnie od orientacji seksualnej i płci), #MeToo (ruch, który stał się narzędziem przeciwko poniżaniu i wykorzystywaniu kobiet oraz dyskryminacji związanej z płcią w jakiegokolwiek formie).

- Można również skorzystać z **telefonów zaufania** zapewniających wsparcie osobom w kryzysie, oferujących poufną przestrzeń do rozmów na temat zdrowia seksualnego z wyszkolonymi specjalistami.

Wiarygodne informacje są potężnym narzędziem do podejmowania świadomych wyborów dotyczących zdrowia seksualnego. Zawsze podchodź do informacji online z rozsądkiem, biorąc pod uwagę wiarygodność źródła, aktualność informacji oraz włączenie odniesień lub cytatów. Wiarygodne strony internetowe często aktualizują swoją zawartość, aby odzwierciedlić najnowsze osiągnięcia w dziedzinie zdrowia seksualnego.



Wiarygodne informacje są potężnym narzędziem do podejmowania świadomych wyborów dotyczących zdrowia seksualnego. Zawsze podchodź do informacji online z rozsądkiem, biorąc pod uwagę wiarygodność źródła, aktualność informacji oraz włączenie odniesień lub cytatów. Wiarygodne strony internetowe często **aktualizują swoją zawartość**, aby odzwierciedlić najnowsze osiągnięcia w dziedzinie zdrowia seksualnego.

Pamiętaj, aby zawsze zachować ostrożność podczas wyszukiwania w Internecie informacji na temat zdrowia seksualnego i upewnić się, że są one wiarygodne poprzez bezpośrednią rozmowę z zaufaną osobą dorosłą, pracownikiem służby zdrowia lub nauczycielem.



**INTERNET I ZDROWIE  
SEKSUALNE**

