

ZESKANUJ KOD QR, ABY
UZYSKAĆ WIĘCEJ
INFORMACJI



JESTEŚ NASTOLATKIEM?

RÓŻNEGO RODZAJU UCZUCIA I MYŚLI O
CHARAKTERZE SEKSUALNYM SĄ CZĘSTE U
MŁODZIEŻY.

JEŻELI JESTEŚ NIEPEWNY/-A/-E W KWESTII TWOICH
MYŚLI O CHARAKTERZE SEKSUALNYM LUB
WYWOŁUJĄ ONE U CIEBIE NIEPOKÓJ, WARTO
POROZMAWIAĆ O TYM Z OSOBĄ DOROSŁĄ, KTÓREJ
UFASZ.

PAMIĘTAJ - NIE JESTEŚ
SAM\SAMA\SAMO!



- Niektórzy nastolatki martwią się swoimi uczuciami i myślami o charakterze seksualnym.
- Niektórzy czują zainteresowanie kimś, kto jest od nich młodszy.
- Pamiętaj, że myślenie a działanie to nie to samo.
- Możesz uzyskać pomoc w zrozumieniu Twoich myśli i przejęciu nad nimi kontroli.

Jeżeli Twoje myśli o charakterze seksualnym skupiają się na dzieciach, warto porozmawiać o tym z osobą dorosłą, której ufasz.

Życie towarzyskie

- Niektórzy uważają, że ich kontakt z rówieśnikami jest skomplikowany. Wtedy może być łatwiej spędzać czas z młodszymi dziećmi.
- Znajomości z osobami w różnym wieku są całkowicie normalne u młodych osób.
- Jednak w przypadku dużej różnicy wieku związek seksualny może być nielegalny.

Zmiany w okresie dojrzewania

- Zmiany hormonalne w okresie dojrzewania mogą zwiększyć popęd seksualny.
- Czasem nastolatki mogą odczuwać popęd seksualny w obecności dzieci.
- W takich przypadkach ważne jest, aby uszanować swoje własne granice oraz granice innych.

Zdrowie psychiczne

- Zdrowie psychiczne może wpływać na myśli o charakterze seksualnym.
- Jeżeli się tym martwisz, zawsze masz prawo do odpowiedniej pomocy.
- Można zwrócić się o pomoc i dostać wsparcie.

DLACZEGO EDUKACJA SEKSUALNA JEST WAŻNA?



ZDROWE RELACJE

Dostrzeganie różnic pomiędzy relacjami zdrowymi a niezdrowymi zwiększa prawdopodobieństwo zdrowych relacji.

ZAPOBIEGANIE KRZYWDOM

Edukacja może pomóc Ci zrozumieć, jak ważne jest poszanowanie swoich własnych granic oraz granic innych. Zgoda jest zawsze konieczna.

WZMACNIANIE POZYCJI

Edukacja seksualna umożliwi Ci podejmowanie świadomych decyzji dotyczących Twojego ciała i Twoich relacji.

EDUKACJA O NIESTOSOWNYM ZACHOWANIU

Edukacja seksualna uczy Cię, jakie zachowanie jest niestosowne, a nawet krzywdzące dla Ciebie i innych.

KONSEKWENCJE PRAWNE

Musisz być świadomy/-a/-e, iż czynności seksualne z dziećmi są nielegalne i mogą nieść za sobą konsekwencje karne.

CO JEŻELI TWOJE MYŚLI O CHARAKTERZE SEKSUALNYM SKUPIAJĄ SIĘ NA MŁODSZYCH DZIECIACH?

Dojrzewanie

Może dojść do sytuacji, w których nastolatek w okresie dojrzwania przejawia uczucia lub myśli o charakterze seksualnym w stosunku do młodszych dzieci.

Podziel się swoimi obawami

Ważne jest, aby porozmawiać z osobą dorosłą, której ufasz, jeżeli takie myśli lub uczucia będą się powtarzać.

Osoba, której ufasz

Może to być rodzic, nauczyciel, pracownik w ośrodku młodzieżowym lub inna osoba dorosła. Rozmawianie o takich sprawach może być trudne, jednak dzięki wsparciu możesz uzyskać pomoc.

Myśli i uczucia nie są nielegalne

Jednak pamiętaj, że nielegalne mogą być czyny wynikające z takich uczuć lub myśli o charakterze seksualnym. One nie znikną, nawet jeśli je zignorujesz lub im zaprzeczysz.

Możesz kontrolować swoje zachowanie

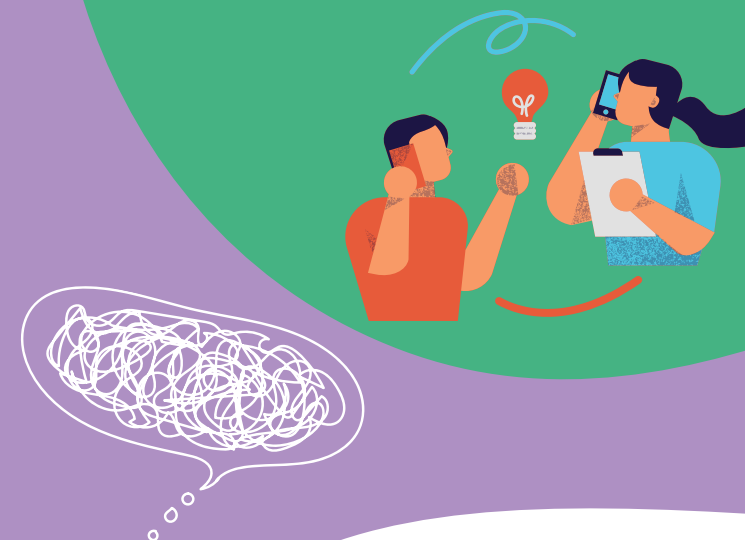
Nie możesz kontrolować swoich uczuć do młodszych dzieci, ale możesz nauczyć się kontrolować swoje zachowanie, aby zapobiegać niewłaściwym czynom. Z takimi myślami i uczuciami też można prowadzić dobre życie.

Szukaj pomocy

Jeżeli boisz się, że coś zrobisz, pilnie zgłoś się po pomoc, aby uporać się z tym problemem. Szukanie pomocy to nie wstyd!

MOŻESZ OTRZYMAĆ POMOC

- taktuskrefid.is
- sjukast.is/sjuktspjall



Finansowane przez
Unię Europejską

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy reprezentowane przez Unię Europejską lub Komisję Europejską. Ani Unia Europejska, ani władze nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.