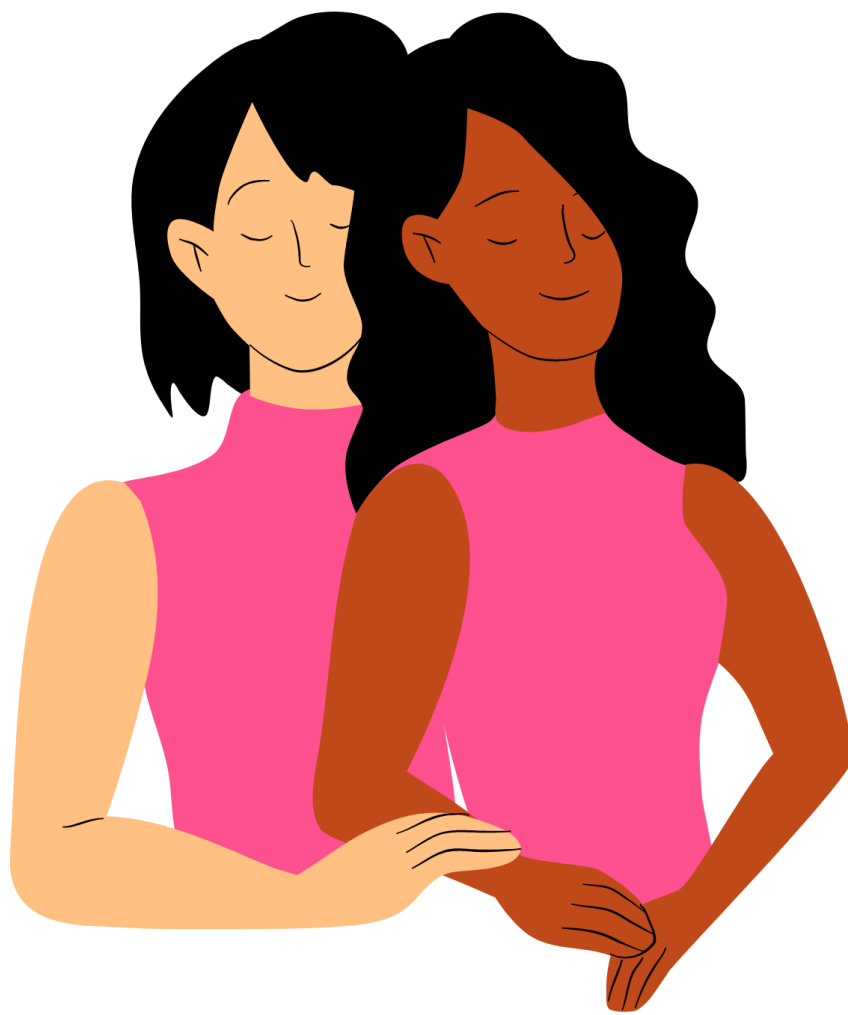


KONTRAKT



SEX & ASD

PROFIL- ZGODA- SEKS
SPEKTRUM AUTYZMU

KONTRAKT

→ JAK SIĘ KOMUNIKUJEMY I NA CO SIĘ ZGADZAMY?

Zastanów się...

Na jakie zachowania seksualne się zgadzasz? Czy masz ochotę na seks waginalny, analny, a może w grę wchodzi tylko seks oralny? Może dzisiaj chcesz tylko się całować albo dotykać ciało swojego partnera swojej partnerki?

Usiądź razem z partnerem(-ką) i wspólnie zastanówcie się na czym Wam zależy, czego oczekujecie i co możecie dać. Pamiętajcie, że nikt nie może Was do niczego zmusić!

W sytuacji intymnej każdy z Was:

- Może robić tylko to, z czym czuje się dobrze i komfortowo, ponieważ Wasze ciało jest tylko Wasze i nikt nie może mówić Wam co macie z nim robić;
- Może robić tylko to na co pozwoli mu druga strona! Nigdy nie przekraczamy granic naszego partnera(-ki). Jeśli osoba powie, że czegoś NIE chce to znaczy, że tak jest i natychmiast należy przerwać daną czynność;
- Może robić tylko to co jest bezpieczne zarówno dla siebie jak i partnera(-ki). Warto więc pamiętać np. o prezerwatywach lub innych metodach antykoncepcji.

Kontrakt ma być wsparciem. Możesz używać go tylko na początku drogi z nowym partnerem(-ką). Później może się okazać, że nie będzie on już potrzebny. Jednak podczas pierwszych kontaktów seksualnych może pomóc otworzyć się na rozmowę z partnerem(-ką) odnoście komunikacji podczas seksu.

Dlaczego to takie ważne? Ponieważ komunikacja dotycząca seksu wśród osób neurotypowych często jest skomplikowana, pełna metafor, niedomówień, które dla osób w spektrum mogą być niezrozumiałe, wprowadzać zamieszanie. Warto więc umówić się ze swoim partnerem(-ką) jak będziemy się komunikować podczas seksu. Najlepiej robić to w sposób jasny, zrozumiały, mówić wprost, a nie próbować na siłę dostosowywać się do języka metafor.

Na następnej stronie znajdują się niedokończone zdania. Wypełnijcie je razem 😊

Będzie to **Wasz Kontrakt** - zawsze możecie do niego wrócić i wprowadzić jakieś zmiany, jeśli będzie to potrzebne.

Zostawiam dla Ciebie dwa puste kontrakty 😊 Możesz je też śmiało kopiować 😊

KONTRAKT

Jeśli jakieś zachowanie partnera/partnerki przestanie mi się podobać, powiem...

Jeśli będę chciał(a) zrobić przerwę, powiem...

Jeśli będę odczuwać ból podczas seksu, powiem...

Jeśli nie będę się zgadzać na proponowane przez partnera/partnerkę zachowanie, powiem...

Jeśli to co robi partner/partnerka będzie mi się bardzo podobało mogę powiedzieć...

Miejsce, w którym mogę/lubię uprawiać seks to...

Zależy mi by w tym miejscu było...

Chciał(a)bym umówić się, że naszym zabezpieczeniem przed ciążą/chorobami przenoszonymi drogą płciową będzie...

Zgadzam się by z moim partnerem/ partnerką podjąć następujące zachowania seksualne...

Jednocześnie zastrzegam sobie prawo do każdorazowej możliwości odmowy.

Chciał(a)bym by partner/partnerka przed podjęciem nowej aktywności seksualnej powiedział(a) mi / zapytał(a) mnie...

Zgadzam się by mój(a) partner/partnerka wyrażała radość z seksu w następujący sposób...
