ਸੰਭੋਗ - ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਆਪ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਕੌਣ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੈਕਸ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੈਕਸ ਦੇ ਬਗੈਰ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਕੇ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੋਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ 'ਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ।

MULTICULTURAL CENTRE FOR WOMEN'S HEALTH

Sexual Health Victoria
Care
Education
Advocacy

ਪੰਜਾਬੀ | Punjabi

ਸੰਭੋਗ - ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ

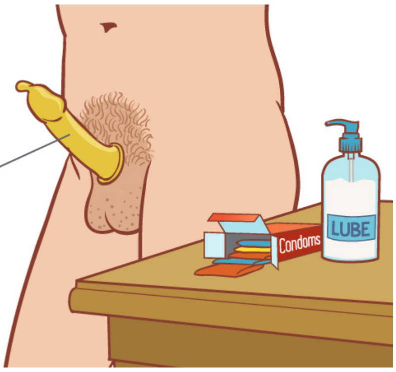
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਉਦੋਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ
- ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀਆ ਕਿਸਮਾਂ



ਕੰਡੋਮ ਲਗਾ ਕੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ STIs ਅਤੇ BBVs ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਲਗਾਓ

ਸਰੋਤ :
http://www.shvic.org.au/sex-its-your-decision

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- Sexual Health Victoria’s clinic (ਵਿਕਟੋਰੀ-ਆਈ ਪਰਿਵਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਲੀਨਿਕ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- Multicultural Centre for Women’s Health (ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ) ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਵਿਭਿੰਨ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ
- Equinox ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ- ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ
- Pronto ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ- ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ
- Minus 18 ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ -ਜਵਾਨ ਲੇਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਦੋ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਲਿੰਗੀ (LGBTI) ਲੋਕਾਂ ਲਈ
- TouchBase ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ – LGBTI ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ

ਬਿਆਨ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Multicultural Centre for Women’s Health (ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੇਦਾਅਵਾ ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਜਿਹੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਇਸ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਪਰਿਵਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ (ਜਾਂ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੀਜੀ ਧਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ) ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ 1968 ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੀ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨਕਲ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪੂਰਵ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਕੇ ਜੰਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।