

TSEKLIST NG SEKS



KONDOM



PAGSANG-AYON*

*Mayroon ka ba nito?

Ang mga tao ba na kinakatalik mo ay ...

- Nagtatanong kung ano ang gusto mo pagdating sa pagtatalik at iginagalang ang iyong mga limitasyon? Karamihan ng mga pag-atakeng sekswal ay ginawa ng isang kakilala. Walang sinuman ang dapat mamilit o mamuwersa sa iyo na gawin ang anumang bagay na sekswal, o kaya pisikal na manakit sa iyo.
- Sinusuportahan ba ang iyong kalayaan at mga interes? Walang sinuman ang dapat pumigil sa iyong makisalamuha sa ibang tao, magtrabaho, o makamit ang iyong mga mithiin sa edukasyon.

Dapat maging mabuti ang pakiramdam sa pagtatalik ng lahat ng mga mag-partner at ang mga relasyong maganda ay mga relasyong sumusuporta.

MAHALAGANG MGA NUMERO

ACT Policing

T 131 444 (Di-agarang tugon)

T 000 (Mga emerhensiya)

UC Security

T 6201 2222

Domestic Violence Crisis Service Canberra

T 02 6280 0900 (24 oras na linya sa krisis)

Canberra Rape Crisis Centre

T 02 6247 2525 (7nu-11ng)

SAMSSA (Suporta para sa mga kalalaking nakaranas ng pag-atakeng sekswal o nakaraang pang-aabuso)

T 02 6247 2525

Life line

T 13 11 14

SENTRONG MEDIKAL AT PAGPAPAYO

T 02 6201 2351

canberra.edu.au/on-campus/health-and-childcare-services/medical-counselling

GUSTO MO BA?



Ang pagsang-ayon ay isang aktibo, kusang-loob na kasunduan na maaaring bawiin sa anumang oras.

- Kahit pa ikaw ay nakipagtalik na noon sa isang tao, mahalaga pa ring humingi ng pagsang-ayon sa bawat pagkakataon. Mahigit sa kalahati ng mga pag-atakeng sekswal ay nangyayari habang nakikipagrelasyon.
- Kung ang isang tao ay lasing, lango (high), walang malay, tulog o takot na takot magsabi ng hindi, siya ay hindi maaaring magbigay ng pagsang-ayon.

MAHALAGANG MGA NUMERO

ACT Policing
T 131 444 (Di-agarang tugon)
T 000 (Mga emerhensiya)

UC Security
T 6201 2222

Domestic Violence Crisis Service Canberra
T 02 6280 0900 (24 oras na linya sa krisis)

Canberra Rape Crisis Centre
T 02 6247 2525 (7nu-11ng)

SAMSSA (Suporta para sa mga kalalaking nakaranas ng pag-atakeng sekswal o nakaraang pang-aabuso)
T 02 6247 2525

Life line
T 13 11 14

SENTRONG MEDIKAL AT PAGPAPAYO

T 02 6201 2351

canberra.edu.au/on-campus/health-and-childcare-services/medical-counselling