

# Принципы Удовольствия

## сексуальное здоровье, основанное на удовольствии

**Что такое “подход, основанный на удовольствии”, к сексуальным и репродуктивным правам и здоровью?**

Подход, основанный на удовольствии - это подход, который восхваляет (поощряет) секс, сексуальность, радость и благополучие, которые можно получить от них, и создает представление о хорошем сексе, основанное на сексуальных правах.

Он сосредоточен на тактильном, ментальном, физическом и чувственном удовольствии.

дать людям возможность понять, согласиться и получить контроль над собственным телом и многогранными желаниями.

Благополучие, безопасность, удовольствие, желание и радость - объекты программы, основанной на удовольствии.

Этот подход расширяет права и возможности, самостоятельность и самоэффективность, [определяя], получил ли человек возможность знать, чего он хочет, и может просить об этом, а также требовать этого от других в отношении своей сексуальности, желаний и удовольствия.

Эти “Принципы удовольствия” призваны служить руководством и вдохновением поддерживать людей и организации на пути к секс-позитивному, основанному на удовольствии подходу к сексуальному здоровью. Принципы удовольствия призваны помочь вдохновить и направить вас как активиста, пропагандиста или практикующего специалиста в области удовольствия.

### ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Чтобы построить мир, включающий в себя удовольствие, любите себя. Проявляйте доброту к себе и другим. Сотрудничайте с другими сторонниками удовольствия и продвигайте их.



### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОБУЧЕНИЕ

Растет число доказательств, подтверждающих влияние позитивных подходов к получению удовольствия на сексуальное здоровье. Используйте эти знания для распространения позитивного отношения к сексу.



### ГОВОРИТЕ СЕКСУАЛЬНО/О СЕКСЕ

позитивные сообщения об удовольствии благоприятно и эффективно передают информацию. Применяйте язык и образы, основанные на фактических данных и учитывающие удовольствие, в средствах массовой информации/в сфере медиа.



### БЫТЬ ГИБКИМИ

Будьте адаптивными в своем подходе к каждому уникальному контексту и культуре. Признайте, что сексуальное здоровье, основанное на удовольствии, возможно для всех.



### МЫСЛИТЬ УНИВЕРСАЛЬНО

Каждый человек способен испытывать удовольствие. Признайте индивидуальные различия и особенности и обеспечьте участие каждого в охране сексуального здоровья, основанного на удовольствии.



### ПРАВА НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

сексуальные права и права человека являются основой сексуальности человека. Они являются основой сексуального здоровья, основанного на удовольствии.



### БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМИ

в основе всех принципов “Удовольствия” лежит позитивный подход к сексу. Помните, когда вы чувствуете себя в безопасности, секс может быть очень полезен для вас.

Этот документ был переведен на гендерно инклюзивный язык. Это позволило нам задуматься о возможности и необходимости адаптировать и развивать наш язык, чтобы в нем были представлены все, каждый пол и каждая реальность в нашем обществе.

the  
pleasure  
project.