

# Edukacja seksualna

Scenariusze zajęć

Podręcznik dla trenerów





# Edukacja seksualna

## Scenariusze zajęć

Podręcznik dla trenerów



Warszawa 2026

© Copyright by PSONI, 2026

ISBN 978-83-68183-17-7



[www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)

## **Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną**

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

tel. +48 22 848 82 60, +48 22 646 03 14

[zg@psoni.org.pl](mailto:zg@psoni.org.pl), [redakcja@psoni.org.pl](mailto:redakcja@psoni.org.pl)

Scenariusze:	Emilia Bałazy Patrycja Duda Aleksandra Hynisz Katarzyna Kluz Julia Rzepka Justyna Ziętek Joanna Żak
Konsultacja merytoryczna:	Karolina Makowiecka
Koordinacja merytoryczna:	Marzena Bałtowska-Jucha dr Monika Zakrzewska
Redakcja i korekta:	Beata Dązbłaż
Współpraca:	Barbara Ewa Abramowska
Rysunki i grafiki:	Maria Ziótkowska
Teksty ETR:	Beata Dązbłaż
Konsultacja dostępności tekstów ETR:	Renata Magdziak, Sylwester Nalepa
Projekt okładki:	Karol Dziewulski
Zdjęcia na okładce:	Canva Pro, <a href="http://pl.freepik.com">pl.freepik.com</a>
Skład i druk:	MONDI PLUS
Nakład:	2000

# Spis treści

Wprowadzenie	5
Wskazówki dla trenerów	9
1. Seksualność człowieka. Moje ciało	11
2. Zdrowie i higiena narządów płciowych. Specjaliści zdrowia intymnego	39
3. Potrzeby seksualne kobiet i mężczyzn. Bezpieczny seks. Antykoncepcja	69
4. Jak budować relacje. Granice w relacjach. Cięża i odpowiedzialne rodzicielstwo	93
5. Prawna ochrona wolności seksualnej i intymności	109
6. Tożsamość seksualna, orientacja seksualna	129



Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Państwa ręce dwie kolejne publikacje „Profilaktyka uzależnień” oraz „Edukacja seksualna”. Zawierają one scenariusze zajęć dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i są kontynuacją wcześniej podejmowanych działań edukacyjnych w projekcie „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni”<sup>1</sup>. W 2024 roku wydaliśmy dwie części scenariuszy dla trenerów „Zdobywamy nowe kompetencje” oraz „Dbamy o zdrowie”. Tym bardziej cieszymy się, że po dwóch latach wracamy do Państwa z nowymi scenariuszami warsztatów poświęconych istotnym i potrzebnym tematom, które mogliśmy zrealizować w trzeciej edycji projektu.

Wciąż chcemy poszerzać granice samodzielności, tworzyć nowe możliwości wyboru i wzmacniać sprawczość osób, które wspieramy. Nie jest to przecież proces zamknięty ani jednorazowy. To droga, którą idzie człowiek, i na której się rozwija – zdobywa nowe doświadczenia, ma nowe aspiracje i potrzeby wraz ze zmieniającą się rzeczywistością społeczną.

To właśnie praktyka codziennego wsparcia, które dajemy dorosłym osobom z niepełnosprawnością intelektualną, pokazuje bardzo wyraźnie, że rozwój nie kończy się na osiągnięciu określonego poziomu samodzielności, podjęciu pracy czy opanowaniu podstawowych umiejętności społecznych. Z każdym kolejnym krokiem otwierają się nowe potrzeby, nowe pytania i nowe wyzwania. Im więcej przestrzeni dajemy osobie z niepełnosprawnością intelektualną do decydowania o sobie, tym lepiej radzi sobie ona z nowymi obszarami życia, o których chce wiedzieć więcej, rozumieć je lepiej i funkcjonować dojrzałe.

Tematyka warsztatów w tych scenariuszach nie jest więc narzucona odgórnie. Ale jest wypracowana w procesie partycypacyjnym – w rozmowach, konsultacjach i wspólnym poszukiwaniu tego, co jest naprawdę ważne w codziennym życiu dorosłych osób. Uczestnicy tych rozmów jasno wskazali, że potrzebują wiedzy i umiejętności z obszarów, które bywają trudne, wrażliwe, a zazwyczaj są pomijane w ich edukacji.

Jednym z nich jest **profilaktyka uzależnień** – temat niezwykle istotny w świecie, w którym każdy człowiek, niezależnie od tego, jak funkcjonuje, styka się z różnego rodzaju substancjami, ryzykownymi zachowaniami czy presją społeczną. To duże wyzwania dla każdego z nas.

Równolegle do tej publikacji powstał podręcznik poświęcony **edukacji seksualnej**. Uczestnicy projektu wyrażali potrzebę rzetelnej wiedzy, zadawania pytań oraz bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o sprawach, które są obecne w ich życiu, ale bardzo często są przemilczane.

---

1 Projekt „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni III” był trzecią serią zajęć edukacyjnych dla osób wspieranych przez Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Był realizowany w okresie 01.04.2024 r. – 31.03.2025 r. przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną ze wsparciem finansowym Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Wskazywali, że chcą lepiej rozumieć swoje emocje, zmiany zachodzące w ciele czy zasady budowania relacji. Chcą wiedzieć, jakie jest znaczenie zgody w kontekście seksualności, wzajemnego szacunku i odpowiedzialności. Ich głos wybrzmiał jasno – dorosłość to nie tylko praca, obowiązki i samodzielność w codziennych czynnościach. Dorosłość to także prawo do miłości, bliskości, intymności i wiedzy o własnej seksualności.

Często spotykamy się z przekonaniem, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną należy chronić przed tą tematyką. Albo odkładać ją na bliżej nieokreśloną przyszłość, tak jakby ten obszar życia człowieka nie dotyczył tej grupy osób. W praktyce oznacza to jednak, nie ochronę, lecz brak przygotowania do realnych sytuacji życiowych. Milczenie nie sprawia, że trudne tematy znikają. Powoduje jedynie, że osoba pozostaje z nimi sama, bez narzędzi do ich rozumienia i bez możliwości podjęcia decyzji. Dodatkowo często z przekonaniem, że rozmawianie o seksualności jest czymś złym, wstydliwym i nie należy tego robić. Nic bardziej błędnego.

To zestawienie tematów nie jest więc przypadkowe. Pokazuje jasno, że w pracy z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną nie ma tematów niewłaściwych czy zbyt trudnych. Nie tworzymy specjalnej, uproszczonej rzeczywistości dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, ponieważ funkcjonują one w tym samym świecie, co wszyscy – świecie relacji, norm społecznych, mediów, kultury i różnorodnych doświadczeń. Mają takie same potrzeby, jak inni ludzie – potrzebę akceptacji, bliskości, przynależności, zrozumienia siebie. Doświadczają też tych samych zagrożeń – manipulacji, przekraczania granic, nierozumienia własnych emocji. Doświadczają trudności w budowaniu zdrowych relacji, często trudności – tak, jak i zagrożeń – zwielokrotnionych ze względu na trudności poznawcze. Dlatego tym bardziej należy osobom z niepełnosprawnością intelektualną przybliżyć tę rzeczywistość i pomóc jak najlepiej ją zrozumieć.

Odpowiedzią na te wyzwania nie jest izolacja lecz wyposażenie w wiedzę i umiejętności, przekazywane w sposób dostępny, dostosowany do możliwości poznawczych, tempa uczenia się i stylu komunikacji uczestników.

Dlatego na warsztatach, których scenariusze prezentujemy, nie unikamy rozmów o ryzyku, granicach, odpowiedzialności, presji otoczenia, mechanizmach uzależnień czy własnej seksualności. Podejmujemy je jednak w sposób dostępny, zrozumiały, osadzony w doświadczeniu samych osób z niepełnosprawnością intelektualną i możliwy do przepracowania w bezpiecznej atmosferze grupy. Kluczowe jest tu nie tylko, co przekazujemy, ale i jak to robimy – z poszanowaniem godności osoby, jej tempa uczenia się, stylu komunikacji oraz prawa do wyrażania własnych opinii i wątpliwości.

**Dostępność edukacji oznacza bowiem coś więcej niż uproszczony język i dostosowane materiały. Oznacza także takie warunki nauki, w których osoba może odnieść nową wiedzę do własnego życia, przećwiczyć ją w praktyce, zapytać, jeśli czegoś nie rozumie, a przede wszystkim – poczuć, że ma prawo tę wiedzę posiadać. To odejście od myślenia o edukacji, jako przekazywaniu instrukcji, a zwrócenie się ku edukacji, jako wspólnemu odkrywaniu i rozumieniu świata.**

Warto podkreślić, że potrzeby edukacyjne osób dorosłych nie są stałe. Zmieniają się wraz z ich sytuacją życiową, środowiskiem pracy, relacjami społecznymi, rozwojem technologii czy przemianami kulturowymi. To, co jeszcze kilka lat temu nie wydawało się istotne, dziś może okazać się kluczowe dla jakości życia, bezpieczeństwa i poczucia niezależności. Dlatego tak ważne jest, aby osoby wspierające nie działały wyłącznie w oparciu o raz opracowane programy, lecz pozostawały w stałym dialogu z uczestnikami – pytały, słuchały, obserwowały i reagowały na pojawiające się potrzeby.

Rolą osób wspierających jest nie tylko organizacja zajęć, ale także towarzyszenie w procesie rozumienia rzeczywistości. To wymaga otwartości, gotowości do aktualizacji własnej wiedzy, a czasem również odwagi w podejmowaniu tematów, które wcześniej bywały pomijane. Wymaga również zgody na to, że nie zawsze mamy gotowe odpowiedzi, że niektóre zagadnienia będziemy poznawać razem z osobami, które wspieramy, ucząc się ich perspektywy i sposobu przeżywania świata.

Scenariusze, które oddajemy w Państwa ręce, mają być właśnie takim narzędziem – wsparciem w prowadzeniu rozmów, które są potrzebne, choć nie zawsze łatwe. Nie stanowią zamkniętego katalogu ćwiczeń, wskazówek, zajęć, lecz są inspiracją do dalszego poszukiwania metod pracy. Można je modyfikować, rozwijać, dostosować do możliwości konkretnej grupy. Najważniejsze jest, aby zachować ich podstawową ideę: wzmacniać świadomość, odpowiedzialność i samostanowienie osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Chcemy podkreślić, że podejmujemy tematykę profilaktyki uzależnień i edukacji seksualnej nie dlatego, że mamy przekonanie o szczególnych potrzebach w tym zakresie tej grupy osób. Ale dlatego, że uznajemy ich pełne prawo do wiedzy o sobie i świecie. Równość w dostępie do informacji jest jednym z fundamentów włączenia społecznego. Jeśli chcemy, żeby osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogły podejmować świadome decyzje, budować satysfakcjonujące relacje i dbać o własne bezpieczeństwo, musimy zapewnić im narzędzia do rozumienia zjawisk, które dotyczą wszystkich ludzi.

Mamy nadzieję, że publikacja ta stanie się dla Państwa nie tylko pomocą metodyczną, ale także zaproszeniem do refleksji nad własną praktyką wspierania. Czy rzeczywiście pytamy dorosłe osoby, z którymi pracujemy, czego chcą się nauczyć? Czy zostawiamy przestrzeń, żeby zgłaszały ważne, choć nieoczywiste, tematy? Czy jesteśmy gotowi zmieniać nasze działania wraz z rozwojem tych osób?

Rozwój nie dokonuje się w izolacji. Dokonuje się w relacji – w uważnym towarzyszeniu, w dialogu i w przekonaniu, że każdy człowiek, niezależnie od poziomu sprawności, ma prawo do wiedzy, wyboru i decydowania o sobie. Przekonaliśmy się o tym wielokrotnie w czasie realizacji projektu „BAZA III”. Doświadczaliśmy, jak ważna jest wspólna droga do niezależnego życia i kształtowanie nowych umiejętności przez uczestników projektu – osób, które korzystały ze wsparcia Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną – Centrum DZWONI.

Staraliśmy się, aby scenariusze, które Państwu przekazujemy, były jak najbardziej praktyczne, i żeby jak najwięcej ich części było sformułowanych w tekście łatwym do czytania i zrozumienia – w ETR (ang. easy to read). Stąd innowacja, aby wprowadzenie do każdego warsztatu miało także wersję ETR. Po to, żeby zaznajomić uczestników z treściami, które będą poznawać na zajęciach, żeby łatwiej zrozumieli nowe, często trudne słowa i terminy. Podobnie, wszystkie załączniki do scenariuszy i karty pracy, z którymi bezpośrednio będą pracować uczestnicy na zajęciach, są opracowane w ETR. Mamy nadzieję, że znacznie ułatwi to także Państwu – trenerom, szkoleniowcom – pracę warsztatową.

W scenariuszach znajdują także Państwo linki do wielu materiałów pomocniczych dostępnych w internecie. Scenariusze mają dwie formy – drukowaną i elektroniczną. Dlatego też w treści podajemy linki, by umożliwić Państwu bezpośrednio przejście do materiałów w sieci z wersji elektronicznej publikacji. Dostępna jest ona na stronie Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w zakładce „Biblioteka”: [www.psoni.org.pl/publikacje](http://www.psoni.org.pl/publikacje).

Życzymy Państwu i sobie, aby przygotowane materiały, były początkiem kolejnych działań, rozmów i inicjatyw. Niech staną się one impulsem do dalszego poszerzania możliwości osób, które wspieramy – tak, aby mogły coraz pełniej uczestniczyć w życiu swoich społeczności, rozumieć otaczający świat i budować własną, możliwie najbardziej niezależną drogę życia. **Bo włączenie społeczne zaczyna się tam, gdzie uznajemy prawo każdego człowieka do wiedzy o sobie, prawo do zadawania pytań i poznawania świata, w którym żyje.**

### **Marzena Bałtowska-Jucha**

koordynatorka Centrum DZWONI  
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością Intelktualną

### **Barbara Ewa Abramowska**

redaktor naczelna wydawnictw  
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością Intelktualną

---

# Wskazówki dla trenerów

- Dla każdego uczestnika warto przygotować teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały z zajęć. Taką „teczką” może być również osobisty pendrive.
- Czas realizacji poszczególnych etapów sesji jest orientacyjny i zawsze należy dostosować go do możliwości pracy konkretnej grupy.
- Sugerujemy, aby używać medycznych określeń części ciała człowieka w czasie zajęć. Będziemy uczyli poprawnego nazewnictwa, a równocześnie wskażemy, że nie należy się wstydzić, gdy tak mówimy. Chodzi o to, by uczestnicy wyrabiali sobie swobodne podejście do własnej cielesności i seksualności.
- Prowadzący powinni być świadomi, że uczestnicy mogą mieć trudne doświadczenia w zakresie poruszanych tematów. Należy zwrócić uwagę w czasie zajęć na ewentualny opór uczestników, zapewnić im wsparcie, aby zadbać o dobrostan i komfort psychiczny każdego z nich. Należy też dbać o odpowiednie przerwy między ćwiczeniami i brać pod uwagę możliwe napięcie emocjonalne uczestników.
- Prowadzący powinni upewnić się, że uczestnicy rozumieją znaczenie używanych terminów i w razie potrzeby przeznaczyć czas na dodatkowe wyjaśnienia. Pomocne mogą być wprowadzenia do zajęć w ETR. Można je rozdać uczestnikom przed zajęciami i omówić na samym początku, a także sięgać po nie w trakcie zajęć.
- Jeżeli ćwiczenia będą wykraczać poza umiejętności niektórych uczestników, zadania należy wykonać wspólnie i dopasować do ich możliwości, np. poprzez odczytanie przez prowadzących poszczególnych treści zadań.
- Prowadzący powinni zachować cierpliwość i wyrozumiałość wobec uczestników oraz dostosować tempo zajęć do ich potrzeb. Dodatkowo, należy jak najbardziej włączać ich w dyskusje i ćwiczenia. Tak, by mogli się angażować i lepiej zrozumieć treści.
- Podczas zajęć warsztatowych należy dobrać uczestników w taki sposób, aby w każdej grupie były osoby, które umieją czytać i pisać.



# 1. Seksualność człowieka. Moje ciało

## Wprowadzenie

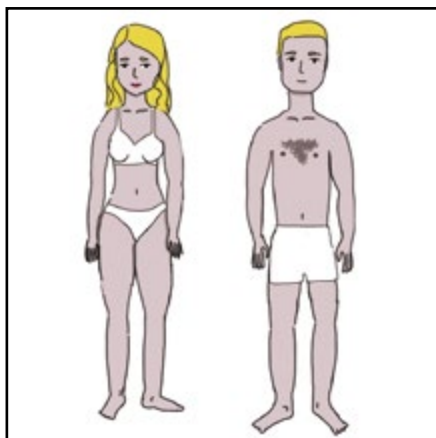
Seksualność jest naturalnym elementem ludzkiego życia. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do wiedzy na temat seksualności i zdrowia. A także, aby zaspokajać swoje potrzeby, takie jak bliskość, intymność, potrzebę okazywania uczuć, czułości i miłości. Włączenie tematów o seksualności do zajęć dla osób z niepełnosprawnością poszerzy ich wiedzę. Tym bardziej, że czasami trudno jest poruszać te tematy w czasie nauki w szkole czy podczas rozmów w rodzinie. Ale ma też zachęcić je do profilaktyki swojego zdrowia. Znajomość ludzkiego ciała, obserwacja jego budowy oraz zmian, które w nim zachodzą w ciągu naszego życia, są kluczowe dla zdrowia i lepszego rozumienia siebie oraz swoich zachowań. To warunkuje prawidłowy rozwój i jest istotnym elementem dobrostanu człowieka w wymiarze indywidualnym i społecznym.

Zdrowie seksualne jest jednym z fundamentalnych praw człowieka, a wiedza o nim pomaga w wykrywaniu problemów na wczesnym etapie. Pozwala też podejmować odpowiednie i świadome działania, aby zachować dobre zdrowie. Im więcej informacji ma osoba z niepełnosprawnością, tym lepiej potrafi reagować na niepożądane sytuacje, które mogą zagrażać jej bezpieczeństwu i zdrowiu.

Na warsztatach przekazemy uczestnikom wiedzę o czynnikach, które wpływają na zdrowie seksualne oraz na organizm i samopoczucie człowieka. Poznają uniwersalne prawa seksualne, oparte na wolności, godności i równości wszystkich ludzi. Będziemy kształtować prawidłowe postawy dotyczące seksualności, które polegają m.in. na tym, aby uznać, szanować, respektować i bronić tych praw w środowisku społecznym.

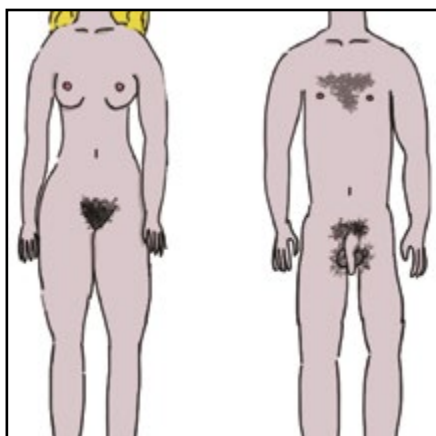


## Co to jest seksualność



Na tych zajęciach dowiesz się:

- co to jest seksualność
- co to jest zdrowie seksualne
- jak dbać o swoje zdrowie seksualne
- co to jest dojrzewanie. Co zmienia się w Twoim ciele w czasie dojrzewania.



Dowiesz się jakie są narządy płciowe.

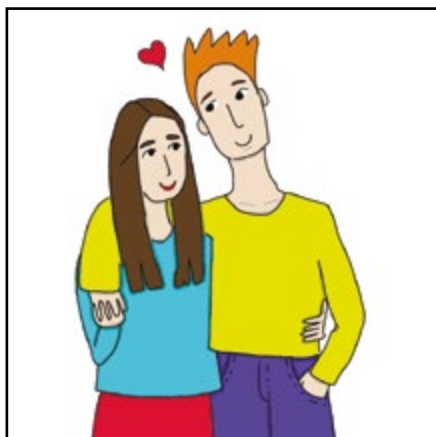
Inne u kobiet i inne u mężczyzn.

Narządy płciowe to **miejsca intymne**.

To znaczy tylko Twoje, osobiste.

Obejrzysz zdjęcia lub **modele** narządów.

**Modele** pokazują sztuczne narządy płciowe.



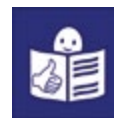
Seksualność to nie znaczy tylko seks.

Seksualność to też **miłość** i **relacje**.

Każdy człowiek ma seksualność.

To jest normalne.

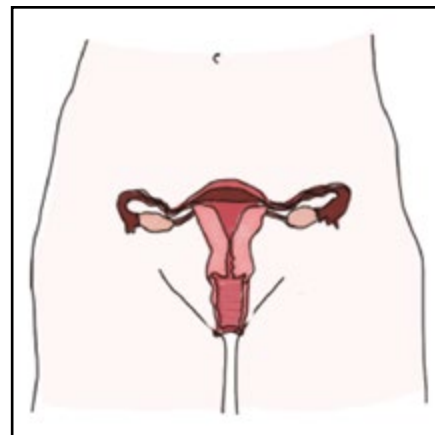
Nauczysz się jak mówić o seksualności.



**Kobiece narządy płciowe zewnętrzne to:**

- wżgórek łonowy
- wargi sromowe
- łechtaczka.

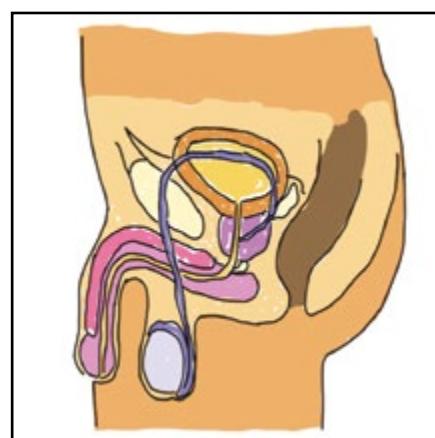
Na zajęciach dowiesz się też jakie są narządy płciowe wewnętrzne kobiety.



**Męskie narządy płciowe zewnętrzne to:**

- penis
- moszna.

Na zajęciach dowiesz się też jakie są męskie narządy płciowe wewnętrzne.



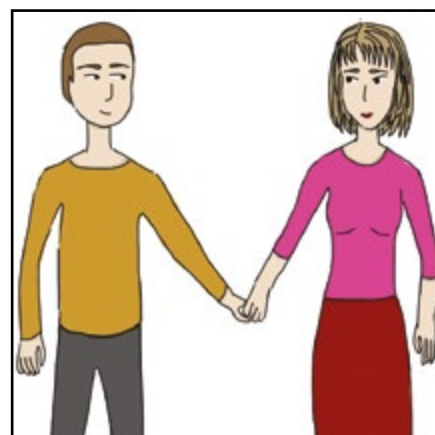
Poznasz **Deklarację Praw Seksualnych**.

To ważny dokument.

Mówi o tym, jakie każdy człowiek ma prawa związane z seksualnością.

Na przykład:

- prawo do prywatności
- prawo do relacji.



## 1. Cele

### Wiedza

Wiem:

- czym jest seksualność i jak wpływa na życie człowieka,
- jakiego używać słownictwa, gdy mówię o seksualności człowieka,
- jaka jest budowa części intymnych ciała kobiet i mężczyzn,
- jakie są różnice płciowe między kobietami a mężczyznami,
- jakie są męskie i kobiece narządy płciowe.

### Umiejętności

Potrafię:

- swobodnie rozmawiać o seksualności człowieka,
- wskazać strefy intymne człowieka,
- prawidłowo wskazać i nazwać narządy płciowe kobiet i mężczyzn,
- nazwać obszary seksualności człowieka,
- wskazać różnice płciowe pomiędzy kobietami i mężczyznami,
- określić zmiany w ciele i psychice, które zachodzą w wyniku dojrzewania,
- powiedzieć, jakie są normy społeczne w zakresie zachowań seksualnych.

### Wartości/Postawy

- rozumiem, że seksualność jest naturalną częścią życia każdego człowieka,
- rozumiem i akceptuję różnorodność seksualną,
- jestem świadomy własnej seksualności,
- mam większą śmiałość i swobodę w używaniu pojęć związanych z seksualnością i w poruszaniu kwestii z nią związanych.

## 2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

## 3. Materiały

- flipchart,
- flamastry,
- karteczki samoprzylepne,
- klej,
- długopisy,

- taśma malarska lub rzepy,
- koszyczek,
- ilustracje z narządami płciowymi kobiet i mężczyzn lub modele anatomiczne narządów płciowych żeńskich i męskich,
- karty pracy – załączniki do sesji.

#### 4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów.

#### 5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z uczestnikami, grupa się zapoznaje. Prowadzący podkreśla, że tematy poruszane na zajęciach mogą wywoływać trudne emocje i działać na każdego w inny sposób. Dlatego ważne jest, aby wspólnie uzgodnić i spisać zasady obowiązujące podczas całych warsztatów z edukacji seksualnej, m.in. zasady współpracy, poufności, poszanowania granic i wsparcia (np. dla osób, które nie potrafią czytać i pisać). Ważna będzie także zasada szacunku wobec innych i otwartości na ich poglądy. Następnie prowadzący wprowadza w temat zajęć (10 minut).

**Wskazówki:** Wskazane jest, by zajęcia prowadziło dwoje trenerów, aby wesprzeć uczestników, którzy będą potrzebowali pomocy. Zalecamy również, aby na każdym kolejnych zajęciach przypominać kontrakt, i aby zawsze wisiał w widocznym miejscu podczas warsztatów.

- Prowadzący pyta grupę:
  - Co Wam się kojarzy ze słowem „seksualność”?

Zapisuje to słowo na arkuszu flipcharta. Uczestnicy dostają samoprzylepne karteczki i długopisy. Ich zadaniem jest napisać, jakie mają skojarzenia ze słowem „seksualność”. Uczestnicy prezentują swoje odpowiedzi, grupa dyskutuje na ich temat, a prowadzący precyzuje pojęcia.

Prowadzący robi krótki wykład:

Zazwyczaj większość ludzi słowo „seksualność” kojarzy z seksem. Z Waszych skojarzeń wynika, że seksualność jest czymś więcej. To nie tylko seks, ale też miłość, bliskość, uczucia, relacje, płęć, narządy płciowe. Seksualność jest jednym z kluczowych aspektów życia człowieka, ponieważ jest on seksualny od poczęcia aż do śmierci. Na seksualność człowieka wpływa wiele rzeczy, między innymi, nasza psychika, ciało, inni ludzie, kultura i religia, w jakiej zostaliśmy wychowani czy też prawo. Seksualność to nie tylko seks, wiąże się z kilkoma innymi obszarami. Spróbujmy teraz wspólnie dopasować wymienione przez Was skojarzenia do tych kategorii.

Prowadzący wskazuje na kilka ważnych obszarów seksualności (**załącznik nr 1**). Prosi uczestników, aby dopasowali ich wcześniejsze skojarzenia z seksualnością, zamieszczone

na flipcharcie, do przygotowanych karteczek z nazwami obszarów seksualności. Każdą karteczkę można nakleić na ścianie, aby uczestnicy mogli dopasować skojarzenia i je odpowiednio doklejać.

- Prowadzący moderuje burzę mózgów i zachęca uczestników, aby wylosowali kilka skojarzeń związanych z seksualnością z woreczka lub koszyczka (**załącznik nr 2**). Uczestnik, który losuje hasło, próbuje dopasować je do wywieszonych karteczek na ścianie. Następnie prowadzący pyta uczestników, czy wiedzą, czym jest wylosowane przez nich hasło, np.
  - Czy wiecie, co to jest łechtaczka?

Po wysłuchaniu odpowiedzi, koryguje i wyjaśnia definicję:

Łechtaczka to zewnętrzny narząd płciowy kobiety, silnie unerwiony. Jego dotykanie powoduje u kobiety uczucie przyjemności i podniecenia.

- Zatem, jak myślicie, w którym obszarze umieścimy to hasło?

W trakcie ćwiczenia prowadzący może dopytywać uczestników, czy wśród wymienionych skojarzeń jest coś, czego wcześniej nie kojarzyli z seksualnością. W podsumowaniu ćwiczenia wskazuje na wielowymiarowość seksualności i jej wpływ na życie każdego człowieka (35 minut).

**Wskazówki:** Do prowadzenia zajęć można wykorzystać piktogramy ze strony [traseproject.com](http://traseproject.com), np. aby wyjaśnić niezrozumiałe hasła z załącznika nr 1 lub losowane hasła z załącznika nr 2.

- Prowadzący pyta grupę:
  - Jak nazywamy okres w naszym życiu, w którym nasze ciało bardzo intensywnie się zmienia?

Jeżeli uczestnicy nie są w stanie wskazać tego okresu jako dojrzewania, prowadzący dopytuje dalej i moderuje burzę mózgów. Wyjaśnia, że to czas, kiedy z dzieci zmieniamy się w dorosłych. Nazywamy go dojrzewaniem, bo to czas największych zmian w naszym ciele.

Prowadzący umieszcza dwa arkusze papieru na flipcharcie. Są na nich narysowane sylwetki kobieca i męska. Uczestnicy mają za zadanie wskazać i podpisać zmiany, jakie następują w czasie dojrzewania, i w jakich obszarach ciała u kobiet i mężczyzn. Prowadzący wspiera grupę. Rozpoczyna dyskusję o dojrzewaniu. Zwraca uwagę na to, jak wymienione części ciała zmieniają się pod wpływem procesów, które zachodzą w organizmie. Zaznacza, że dojrzewanie to okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością, w trakcie którego następują bardzo duże zmiany w ciele, psychice oraz w relacjach społecznych. U dziewcząt okres ten zaczyna się między 8. a 16. rokiem życia, natomiast u chłopców między 9. a 16. rokiem życia (15 minut).

Po tej części zajęć rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Po przerwie prowadzący zwraca uwagę, że jednym z ważnych obszarów seksualności są narządy płciowe kobiet i mężczyzn. Są zbudowane inaczej u kobiet i u mężczyzn i pełnią określone funkcje w ciele człowieka. Prosi uczestników, aby odpowiednio nazwali narządy płciowe zewnętrzne i wewnętrzne kobiece na podstawie materiałów edukacyjnych (**załączniki nr 3 i nr 4**). Następnie uczestnicy nazywają i analizują narządy płciowe zewnętrzne i wewnętrzne męskie (**załącznik nr 5**).

- **Wskazówki:** Ale lepiej zobrazować grupie narządy płciowe, warto wcześniej zaopatrzyć się w modele anatomiczne. Przydadzą się także w dalszej części zajęć (**załącznik nr 9**).

Aby przełamać skrępowanie uczestników, można w dalszej części ćwiczenia poprosić ich o przytoczenie nazw, jakie znają i używają na określenie intymnych narządów męskich i żeńskich (np. „wacek”, „jaja”, „cipka”, itp.). Potem przekazujemy im nazwy medyczne, a uczestnicy przyporządkowują je do konkretnego narządu na rysunku narządów płciowych kobiecych i męskich (**załącznik nr 6**).

W dalszej części, prowadzący wraz z grupą, tworzą na flipcharcie tabelę, w której są zestawione nazwy potoczne z ich odpowiednikami medycznymi i dyskutują na ten temat. Uczestnicy przekreślają w tabeli czerwonym kolorem określenia uważane za wulgarne. Natomiast na zielono podkreślają nazwy medyczne, które powinniśmy stosować, np. w czasie wizyty u lekarza. Trenerzy zwracają uwagę na nazwy używane w dzieciństwie bądź piśmiotliwe nazwy narządów płciowych używane w domu, w miejscach i sytuacjach prywatnych. Podkreślają, że nie powinny być one używane i utrwalane ze względu na ich niepoprawność (35 minut).

- **Wskazówki:** Aby lepiej zobrazować narządy płciowe, można wykorzystać modele anatomiczne bądź filmy dostępne na platformie YouTube, np.:

- Fundacja Jeszcze, „Żeńska anatomia”, dostęp 23.05.2024 r.  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_y\\_piiPNmsA](https://www.youtube.com/watch?v=_y_piiPNmsA).
- Pi-stacja Biologia, „Męski układ rozrodczy”, dostęp 23.05.2024 r.  
<https://www.youtube.com/watch?v=2lLfZPggKk&t=16s>.

- Prowadzący mogą wprowadzić dodatkową dyskusję na temat zajęć. Pytania pomocnicze:
  - Co oznacza, że ktoś jest kobiecy lub męski?
  - Jakie są stereotypy, które dotyczą płci?
  - Jakie są różnice w wyglądzie, uczuciach, oczekiwaniach i zachowaniach pomiędzy kobietami a mężczyznami?

Uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Prowadzący moderują dyskusję. Podkreślają, że wszelkie różnice należy traktować z poszanowaniem odmienności i godności każdego człowieka (10 minut).

Po tej części rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Prowadzący przedstawia uczestnikom „Deklarację Praw Seksualnych”. Zwraca uwagę na cel jej powstania:

Światowa Organizacja Zdrowia już w 1974 r. zwróciła uwagę na seksualność człowieka w kontekście jego zdrowia i podała definicję zdrowia seksualnego. Mówi ona, że zdrowie seksualne jest to stan fizycznego, emocjonalnego, psychicznego i społecznego dobrego samopoczucia. Wymaga pozytywnego i pełnego szacunku podejścia nie tylko do relacji małżeńskich czy partnerskich, ale też do potrzeby odczuwania bezpiecznych i przyjemnych doświadczeń seksualnych, bez dyskryminacji, żadnego przymusu i przemocy. Definicja zdrowia seksualnego podkreśla, że miłość i seks są dla każdego – niezależnie od tego, kim jesteś, masz prawo do seksualności, miłości i intymności.

Prowadzący pyta uczestników, jak zrozumieli definicję. Wyjaśnia na przykładzie: Adam jest 50-letnim mężczyzną z niepełnosprawnością intelektualną. Od 3 lat jest w związku z kobietą, którą kocha. Są aktywni seksualnie. Ostatnio Adam oświadczył się partnerce. Następnie prowadzący przytacza inne ważne prawa Deklaracji. W przypadku trudności ze zrozumieniem, uzupełnia je przykładem.

- Zdrowie i bezpieczeństwo są ważne. Jeśli masz problemy, masz prawo do pomocy lekarza i do bycia bezpiecznym.
- Masz prawo do prywatności. Twoje sprawy związane z miłością i seksualnością należą do Ciebie. Masz prawo, żeby były prywatne.
- Masz prawo do wyboru. Masz prawo powiedzieć „nie”. Ty decydujesz o swoim ciele i uczuciach. Jeśli czegoś nie chcesz, masz prawo się na to nie zgodzić.
- Masz prawo do nauki i szacunku. Możesz uczyć się o miłości i seksualności, żeby podejmować dobre decyzje, a inni powinni szanować twoje uczucia i wybory.

- **Ćwiczenie.** Poznajemy każde z 16 praw Deklaracji.

Prowadzący prosi, aby każdy uczestnik wylosował jedno z wybranych praw i spróbował dopasować do niego wydrukowaną definicję przygotowaną w tekście łatwym do czytania (**załącznik nr 7**) (25 minut).

**Wskazówki:** Mogą być pomocne materiały ze strony Fundacji Feniks, „Deklaracja Praw Seksualnych”, dostęp 23.05.2024 r.  
<https://czpfeniks.pl/deklaracja-praw-seksualnych/>.

- Aby utrwalić wiadomości, prowadzący rozdaje karty pracy i prosi uczestników, by określili, które z twierdzeń w tabeli jest fałszywe, a które prawdziwe (**załącznik nr 8**) (20 minut).

- Podsumowanie warsztatów. Uczestnicy mówią, czego dowiedzieli się na zajęciach, czy pojawiły się treści niezrozumiałe. Prowadzący wyjaśnia niejasności. Zaprasza na kolejne zajęcia i sygnalizuje, jaki będzie ich temat (10 minut).

## 6. Załączniki

Załącznik nr 1: Mapa obszarów seksualności człowieka

Załącznik nr 2: Przykłady skojarzeń związanych z seksualnością

Załącznik nr 3: Rysunek z narządami płciowymi zewnętrznymi kobiety

Załącznik nr 4: Rysunek z narządami płciowymi wewnętrznymi kobiety

Załącznik nr 5: Rysunek z narządami płciowymi zewnętrznymi i wewnętrznymi mężczyzny

Załącznik nr 6: Nazwy medyczne narządów płciowych zewnętrznych i wewnętrznych kobiet i mężczyzn

Załącznik nr 7: Deklaracja Praw Seksualnych w ETR

Załącznik nr 8: Karta pracy – powtórzenie i utrwalenie wiedzy z zajęć

Załącznik nr 9: Przykładowe modele anatomiczne układu płciowego żeńskiego i męskiego

Załącznik nr 1: Mapa obszarów seksualności człowieka

**seksualność**

**płeć**

**relacje**

**ciało**

**intymność**

**inne**

**orientacja seksualna**

**zachowania**

**uczucia**

**normy i prawa**

Załącznik nr 2. Przykłady skojarzeń związanych z seksualnością

**nagość**

**pornografia**

**masturbacja**

**pożądanie**

**molestowanie**

**menopauza**

**antykoncepcja**

**podniecenie**

**transpłciowość**

**nasienie**

**homoseksualizm**

**orgazm**

**aseksualność**

**łechtaczka**

**małżeństwo**

**podglądanie**

**przemoc seksualna**

**erekcja**

**aborcja**

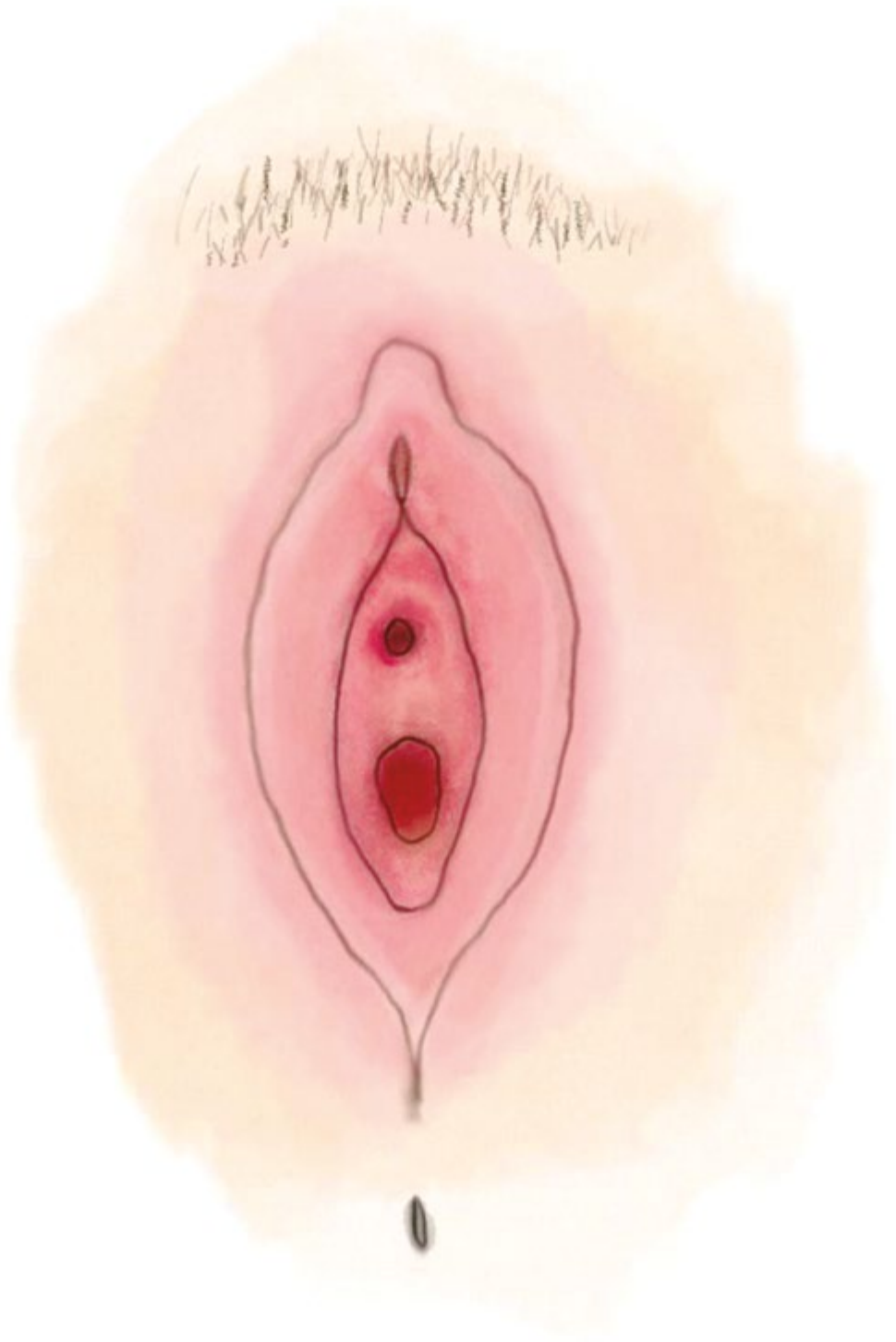
**gwałt**

**andropauza**

**menstruacja**

Załącznik nr 3: Rysunek z narządami płciowymi zewnętrznymi kobiety

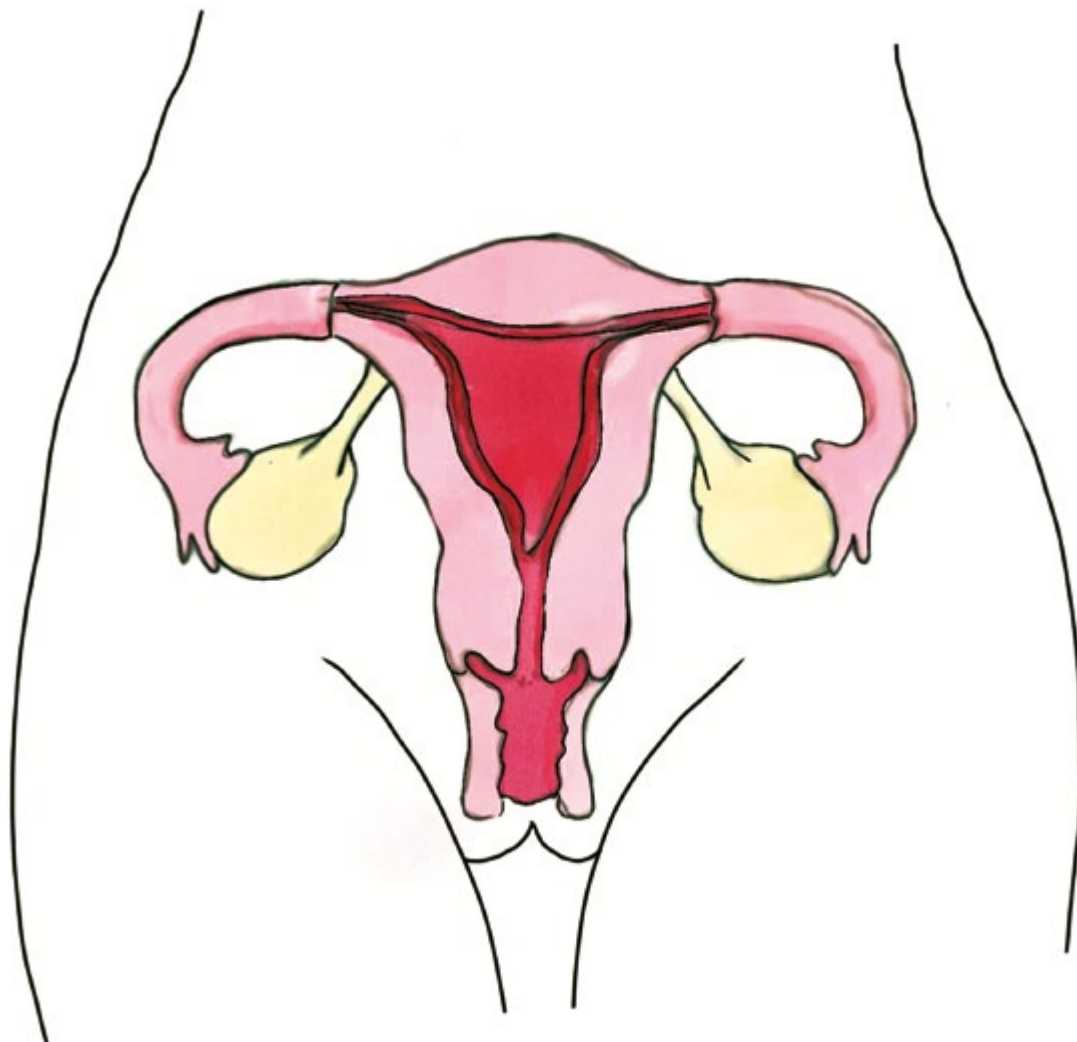
**To są narządy płciowe zewnętrzne kobiety.**



Rys. Julia Rzepka

**Załącznik nr 4: Rysunek z narządami płciowymi wewnętrznymi kobiety**

**To są narządy płciowe wewnętrzne kobiety.**





Załącznik nr 6. Nazwy medyczne narządów płciowych zewnętrznych  
i wewnętrznych kobiet i mężczyzn

**penis**

**moszna**

**prostata**

**żołądź**

**napletek**

**jądra**

**nasieniowody**

**plemniki**

**cewka moczowa**

**stulejka**

**pochwa**

**pośladki**

**odbyt**

**szyjka macicy**

**jajniki**

**błona dziewicza**

**łechtaczka**

**włosy łonowe**

**wargi sromowe małe**

**macica**

**wargi sromowe duże**

**jajeczko**

**wzgórek łonowy**

**jajowody**



Załącznik nr 7: Deklaracja Praw Seksualnych w ETR

To jest **Deklaracja Praw Seksualnych**.

To są prawa każdego człowieka.

<p><b>1. Prawo do równości i niedyskryminacji.</b></p>	<p>Masz prawo do seksualności. Bez względu na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• płeć</li> <li>• wiek</li> <li>• orientację seksualną</li> <li>• rasę</li> <li>• religię</li> <li>• trudności fizyczne i emocjonalne.</li> </ul>
<p><b>2. Prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego.</b></p>	<p>Masz prawo do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• życia</li> <li>• wolności</li> <li>• bezpieczeństwa.</li> </ul>
<p><b>3. Prawo do niezależności, autonomii i nietykalności cielesnej.</b></p>	<p>Ty decydujesz o swojej seksualności. I o swoim ciele. Ty wybierasz partnera. Ale szanuj innych ludzi.</p>

<b>4. Prawo do wolności od tortur, okrutnego, niehumanitarnego lub poniżającego traktowania i karania.</b>	Masz prawo do normalnego traktowania. To znaczy bez tortur. Czyli bez bólu. Nie poniżaj innych ludzi. To znaczy nie śmiej się z nich. Nie zmuszaj ludzi do czegoś. Na przykład do antykoncepcji. To znaczy żeby nie było ciąży.
<b>5. Prawo do wolności od wszelkich form przemocy i przymusu.</b>	Masz prawo do życia bez przemocy i przymusu. Nie można molestować i gwałcić kogoś. Nie zmuszaj innych do współżycia seksualnego. Każdego człowieka traktuj dobrze.
<b>6. Prawo do prywatności.</b>	Masz prawo do prywatności w sprawach swojego ciała. Jak coś jest prywatne, to znaczy że jest tylko Twoje. Ty decydujesz. Na przykład, nie zgadzaj się, żeby ktoś udostępniał Twoje nagie zdjęcia.
<b>7. Prawo do dobrego stanu zdrowia. Także zdrowia seksualnego.</b>	Dbaj o swoje zdrowie seksualne. Możesz mieć przyjemność seksualną w bezpiecznych warunkach.

<b>8. Prawo do korzystania z postępu naukowego.</b>	Korzystaj z postępu naukowego w temacie seksualności. To znaczy z tego co wymyślą naukowcy. Na przykład naukowcy wymyślili prezerwatywę. To znaczy że możesz się zabezpieczyć, gdy współżyjesz seksualnie.
<b>9. Prawo do informacji.</b>	Masz prawo do informacji o seksualności. Informacje muszą być dostępne dla wszystkich.
<b>10. Prawo do nauki i edukacji seksualnej.</b>	Masz prawo uczyć się o seksualności i swoim ciele. Żebyś podejmował dobre decyzje.
<b>11. Prawo do związków i relacji.</b>	Zdecyduj w jakim związku chcesz być. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"><li>• w małżeństwie</li><li>• albo bez ślubu.</li></ul> Sam decydujesz o swoich kontaktach seksualnych.
<b>12. Prawo do decyzji czy chce mieć dzieci.</b>	Decyduj czy chcesz mieć dzieci. I ile dzieci. Masz prawo zabezpieczać się przed ciążą.

<b>13. Prawo do wolności myśli i wyrażania opinii.</b>	Rób i mów to co myślisz w sprawach seksualności. Ale szanuj inne osoby.
<b>14. Prawo do wolnego stowarzyszenia się. To znaczy żeby być w organizacji.</b>	Możesz być w organizacji, która mówi o prawach seksualnych. Ale musisz działać pokojowo. To znaczy szanuj innych.
<b>15. Prawo do uczestnictwa w życiu publicznym.</b>	Masz prawo do życia społecznego. Także w zakresie zdrowia seksualnego.
<b>16. Prawo dostępu do wymiaru sprawiedliwości. To znaczy do przepisów prawnych.</b>	Korzystaj z przepisów prawnych. Domagaj się odszkodowania, jeśli ktoś naruszy Twoje prawa seksualne.

Źródło: Fundacja Feniks, „Deklaracja Praw Seksualnych”, dostęp 23.05.2024 r.,

<https://czpfeniks.pl/deklaracja-praw-seksualnych/>.



## Załącznik nr 8: Karta pracy – powtórzenie i utrwalenie wiedzy z zajęć

Przeczytaj zdania w tabelce.

Powiedz które zdania są prawdziwe.

Przy zdaniach prawdziwych wstaw taki znak ✓.

Powiedz które zdania się fałszywe.

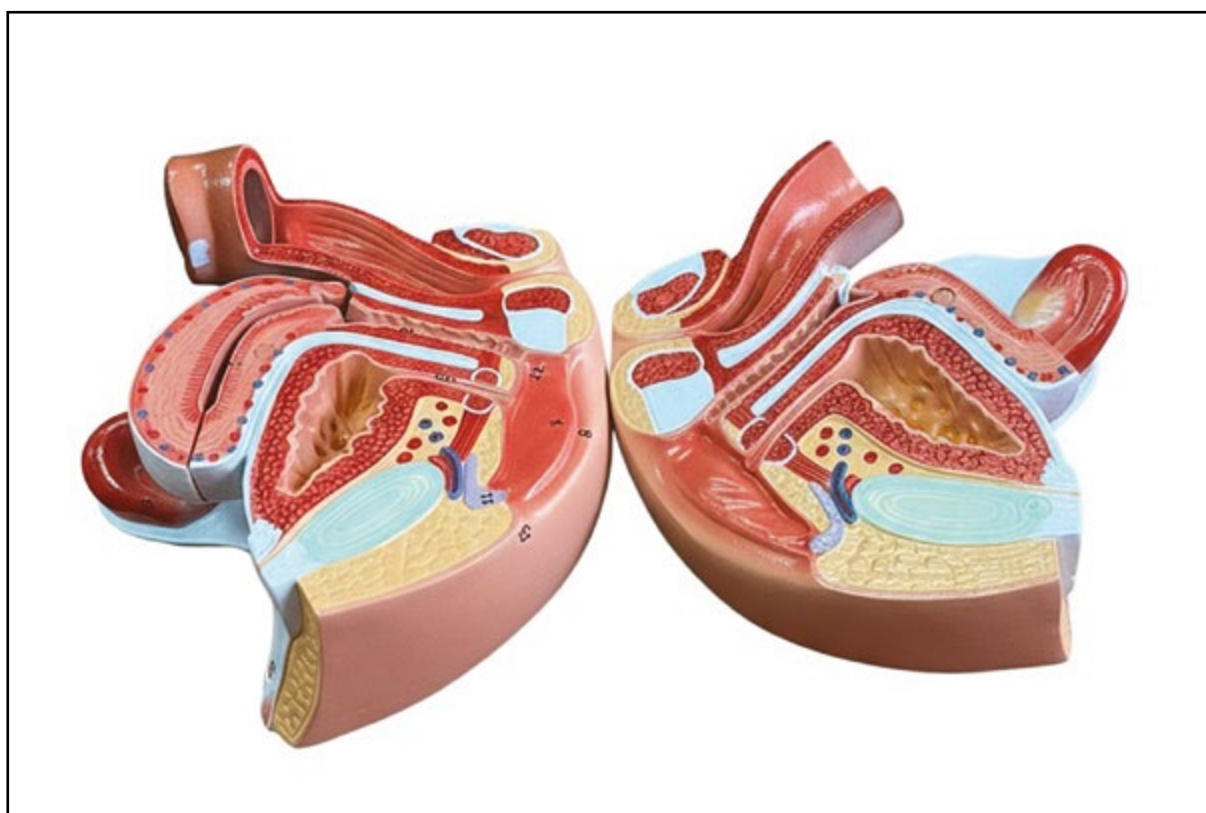
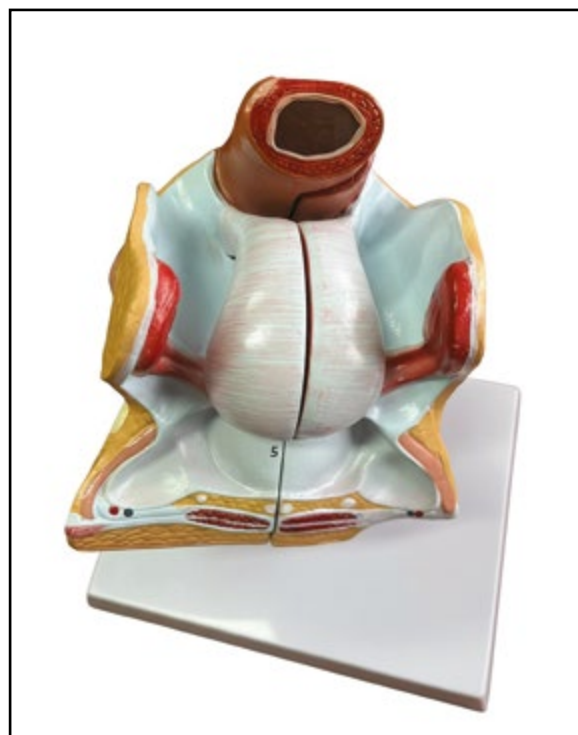
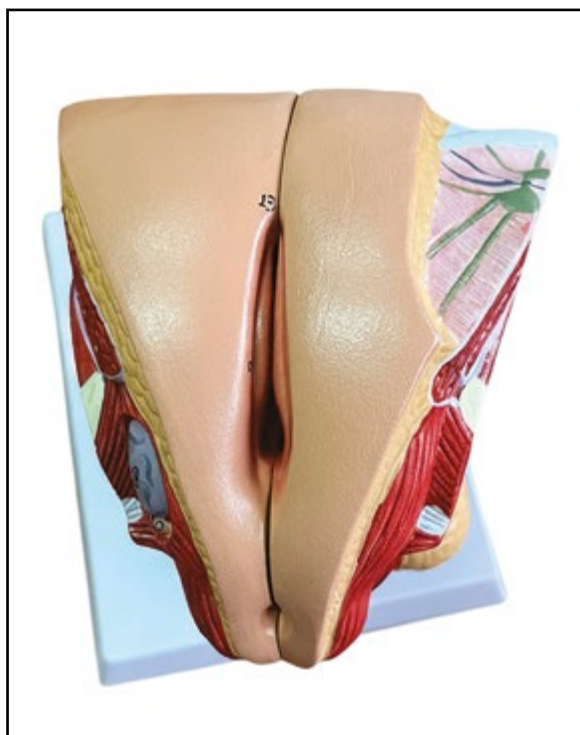
To znaczy że są nieprawdziwe.

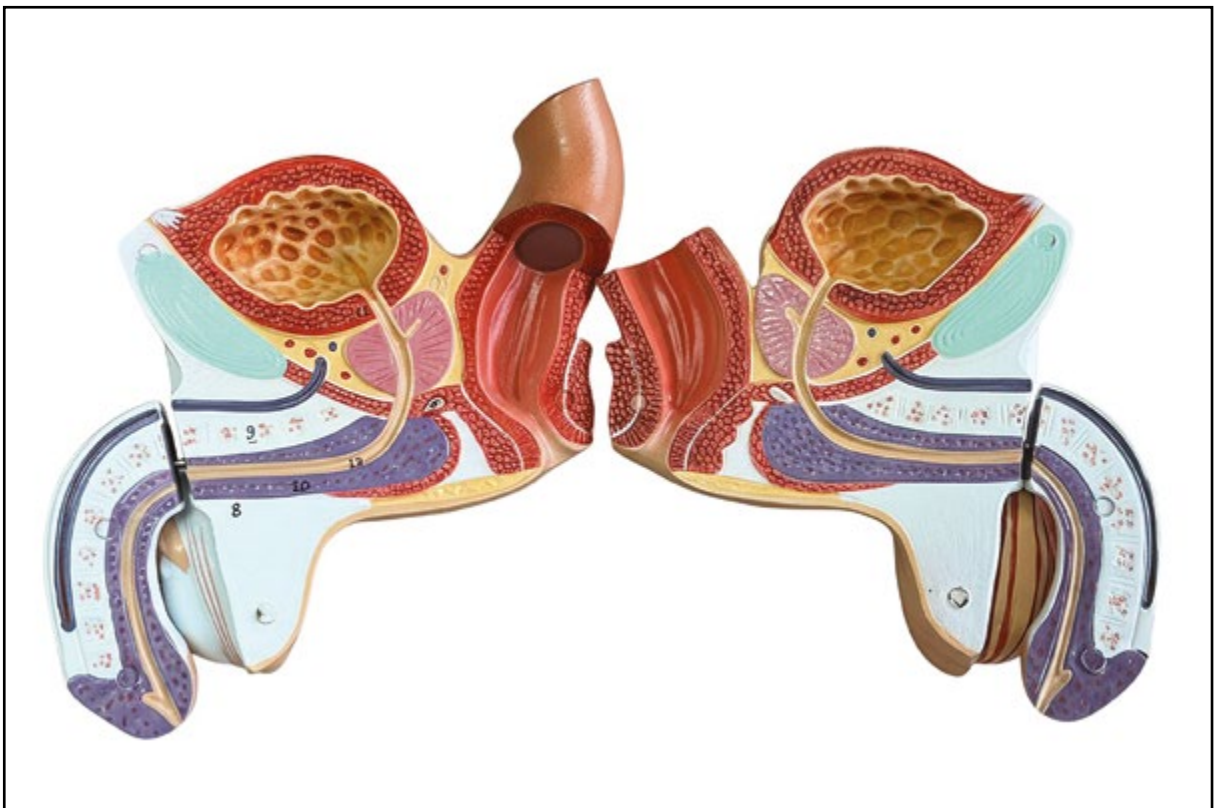
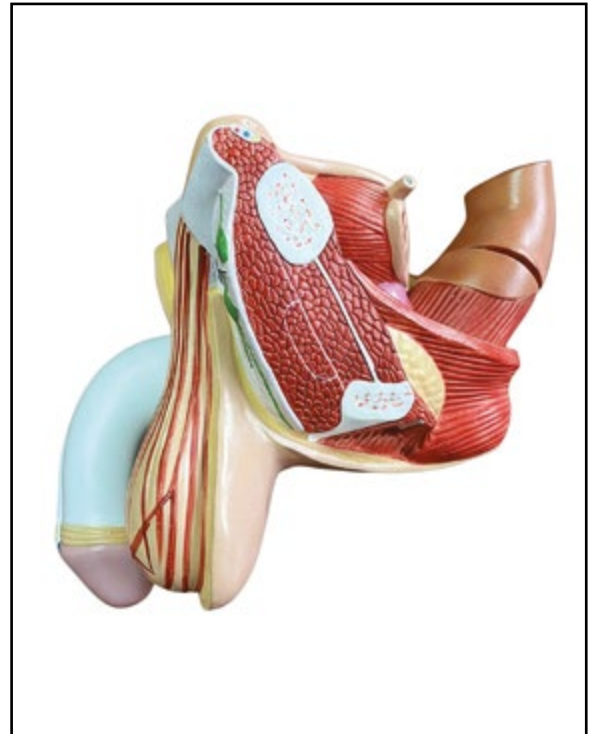
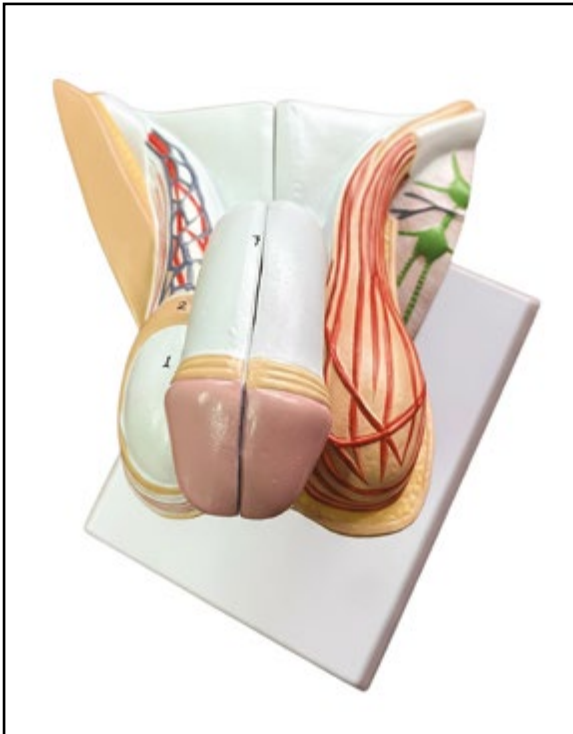
Przy zdaniach fałszywych wstaw taki znak X.

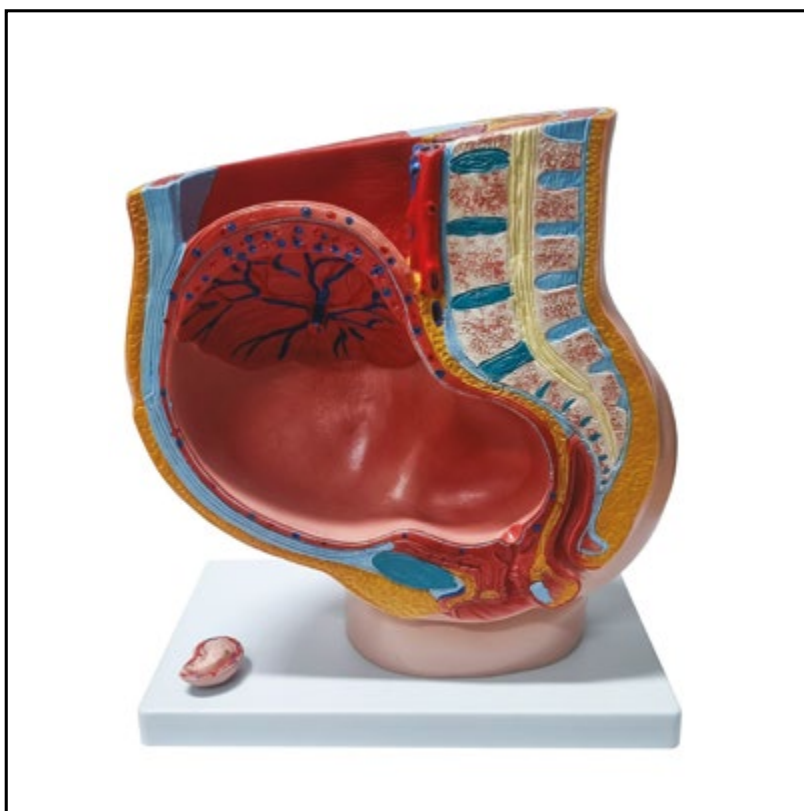
Cewka moczowa jest częścią narządów płciowych mężczyzny.		Piersi kobiety są częścią intymną ciała kobiety.	
Każda kobieta ma błonę dziewiczą.		Mutacja to objaw dojrzewania u kobiet.	
Seks można uprawiać tylko w nocy.		Kobieta ma tylko narządy płciowe wewnętrzne.	
Główny męski hormon to testosteron.		Macica to męski narząd płciowy.	
Menstruację przechodzą mężczyźni w okresie dojrzewania.		Żeńskie hormony to estrogeny.	

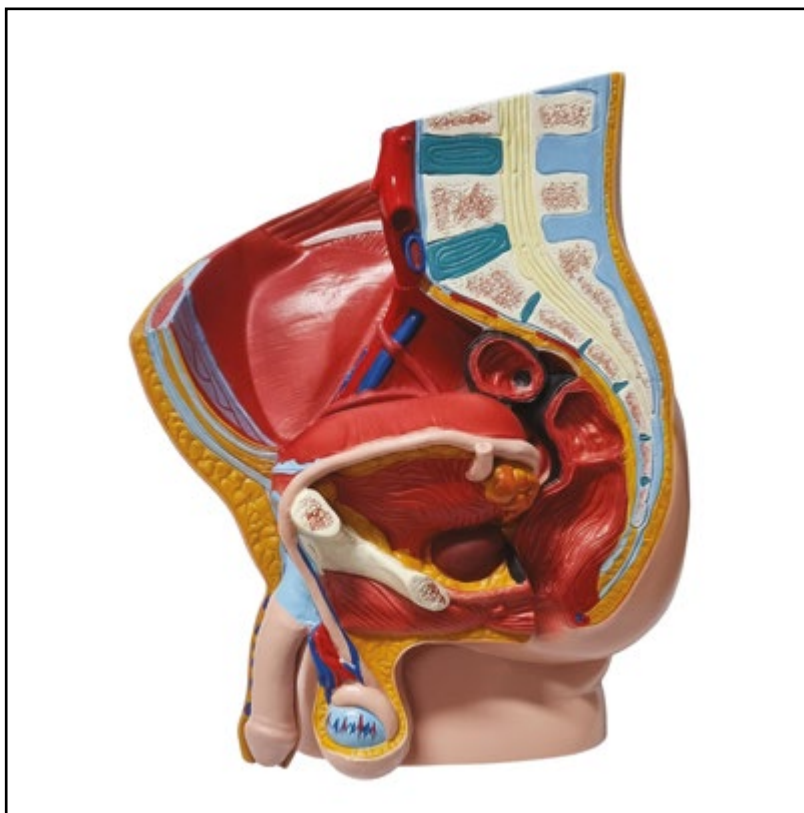
Prącie to inna nazwa penisa.		Wagina to nie to samo co pochwa.	
Łechtaczka to narząd płciowy zewnętrzny mężczyzn.		Jajeczka są w jądrach mężczyzny.	
Tylko mężczyźni się masturbują.		Wargi sromowe są narządem płciowym zewnętrznym kobiety.	
Włosy łonowe mają tylko kobiety na intymnej części ciała.		Menstruacja to inaczej miesiączka.	
Każdy ma prawo do intymności.		Napletek jest częścią pochwy.	
Żołądź to część zewnętrznych narządów płciowych męskich.		Deklaracja Praw Seksualnych daje nam prawo udziału w wyborach.	

Załącznik nr 9: Przykładowe modele anatomiczne układu płciowego żeńskiego i męskiego









Fot. Centrum DZWONI



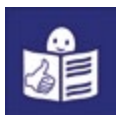
# 2. Zdrowie i higiena narządów płciowych. Specjaliści zdrowia intymnego

## Wprowadzenie

Seksualność jest integralną i naturalną częścią życia ludzkiego. Człowiek potrzebuje wiedzy o budowie i funkcji narządów płciowych, a także o ich higienie. Pozwala mu to zachować dobrostan i zdrowie. Dlatego konieczne jest włączenie do programu zajęć dla osób z niepełnosprawnością intelektualną tematów, które dotyczą anatomii, fizjologii i higieny narządów płciowych. A także roli specjalistów medycznych zdrowia intymnego, jak ginekolodzy i urologi. To ważne dla edukacji i profilaktyki.

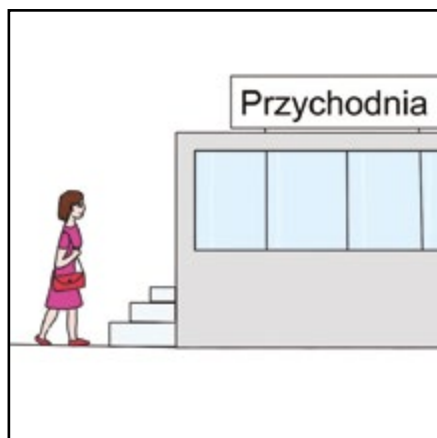
Znajomość budowy narządów płciowych i zmian, które w nich zachodzą w ciągu życia pozwalają lepiej zrozumieć siebie, swoje ciało i zachowania. Prawidłowa higiena narządów płciowych pomaga zapobiegać infekcjom i wielu problemom zdrowotnym. Regularne badania są istotnym elementem profilaktyki. W utrzymaniu zdrowia intymnego ogromną rolę odgrywają lekarze specjaliści – ginekolodzy i urologi. Istotna jest wiedza na temat badań i zabiegów, które wykonują, aby wiedzieć, w jakich sytuacjach należy zwrócić się do tych lekarzy. Na zajęciach powiemy o konieczności regularnych wizyt lekarskich.

Chcemy przekazać uczestnikom wiedzę o czynnikach, które wpływają na zdrowie seksualne i ogólne samopoczucie. A także kształtować ich prawidłowe postawy w zakresie higieny i zdrowia seksualnego. Będą mogli dzięki temu lepiej rozpoznać problemy zdrowotne i podjąć jak najwcześniej odpowiednie działania. Im więcej informacji mają uczestnicy, tym lepiej potrafią reagować na niepożądane sytuacje i dbać o swoje zdrowie.



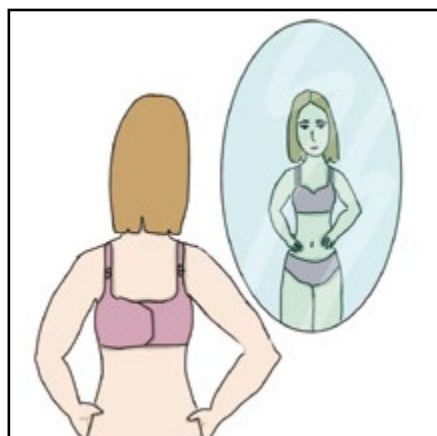
## Wprowadzenie do zajęć w ETR

### Co to jest zdrowie intymne



Na tych zajęciach dowiesz się:

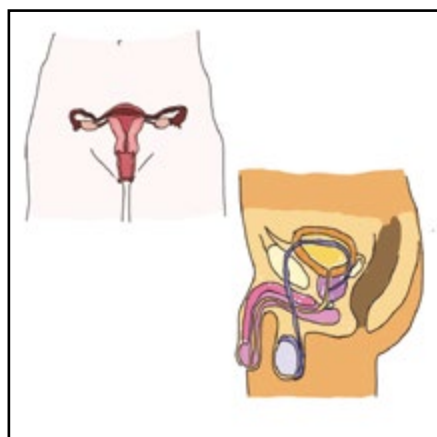
- co to jest **zdrowie intymne**
- jak dbać o swoje zdrowie intymne
- jaki lekarz bada zdrowie intymne
- jak przygotujesz się do wizyty u lekarza.



Dowiesz się też jak:

- dbać o higienę narządów płciowych
- **obserwować swoje ciało.**

Zwrócisz uwagę na ważne rzeczy w ciele. Będziesz wiedział gdzie iść, jak coś Cię zaniepokoi.



Zdrowie intymne to zdrowie Twoich intymnych części ciała. Na przykład:

- waginy
- penisa.

Zdrowie intymne to też zdrowie Twoich wewnętrznych narządów płciowych.

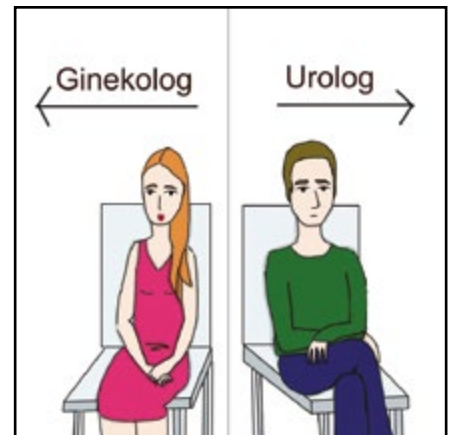


Lekarz bada wewnętrzne i zewnętrzne narządy płciowe:

- kobietę bada lekarz **ginekolog**
- mężczyznę bada lekarz **urolog**.

To są lekarze specjaliści zdrowia intymnego.

Badaj się regularnie u tych lekarzy.



Dbaj o zdrowie intymne:

- codziennie myj narządy płciowe
- **codziennie zmieniaj bieliznę**
- obserwuj swoje ciało.

Sama badaj swoje piersi.

Sam badaj swoje jądra.

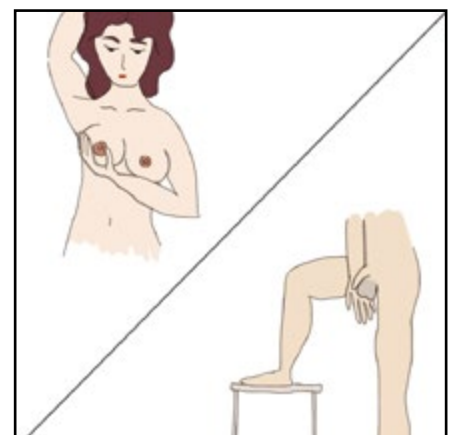


Idź do ginekologa gdy:

- wyczujesz guzki na piersiach
- z brodawki będzie leciał płyn.

Idź do urologa gdy:

- wyczujesz guzki na jądrach
- mocz ma nieprzyjemny zapach.



## 1. Cele

### Wiedza

Wiem:

- jakie są męskie i kobiece narządy płciowe,
- znam zasady prawidłowej higieny narządów płciowych i wiem, jakie jest jej znaczenie,
- jacy są specjaliści zdrowia intymnego, jakie robią badania i zabiegi oraz wiem, kiedy się do nich zgłosić,
- że trzeba regularnie się badać, aby zapobiegać chorobom narządów płciowych.

### Umiejętności

Potrafię:

- rozpoznać na ilustracjach narządy płciowe i opisać ich funkcje,
- stosować zasady prawidłowej higieny w codziennym życiu,
- rozpoznać sytuacje, w których należy iść do lekarza ginekologa lub urologa i potrafię przygotować się do wizyty,
- rozpoznać podstawowe objawy problemów zdrowotnych narządów płciowych.

### Wartości/Postawy

- mam odpowiedzialną postawę wobec własnego zdrowia seksualnego,
- jestem świadomy, że muszę dbać o higienę ciała, w tym narządów płciowych,
- badam się regularnie i dbam o zdrowie, także narządów płciowych,
- nie wstydę się używać odpowiednich nazw części intymnych ciała, zwłaszcza w czasie wizyty lekarskiej.

## 2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

## 3. Materiały

- flipchart,
- flamastry,
- kartki papieru,
- długopisy,
- kosmetyki do higieny intymnej kobiet i mężczyzn,
- karty pracy – załączniki do sesji.

## 4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów, projekcja filmów edukacyjnych.

## 5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z uczestnikami i przypomina, wspólnie uzgodnione na pierwszych zajęciach, zasady współpracy w grupie. Odwołuje się do wiszącego kontraktu. Prosi uczestników, aby przypomnieli temat poprzednich zajęć i to, czego się dowiedzieli (10 minut).
- Prowadzący wprowadza wstępnie uczestników w temat zajęć. Wspólnie powtarzają nazewnictwo medyczne narządów płciowych zewnętrznych i wewnętrznych kobiet oraz mężczyzn na podstawie rysunków lub modeli anatomicznych z pierwszych zajęć (**załączniki nr nr: 3, 4, 5, 6**) (20 minut).

**Wskazówki:** Można wykorzystać karty pracy – materiały pomocnicze z podręcznika Carola Huntera-Geboy'a, „Edukacja Bez Tabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich”, ss. 91-94.

Uczestnicy na kartach pracy uzupełniają nazwy ponumerowanych narządów płciowych żeńskich i męskich.

- Prowadzący zwraca uwagę, że ważnym aspektem seksualności jest zdrowie intymne. Pyta grupę: **Czym jest zdrowie intymne?**

Uczestnicy próbują wspólnie zdefiniować, czym jest zdrowie intymne. Na końcu trener formułuje definicję, na przykład:

Zdrowie intymne to ogólny stan zdrowia części ciała związanych z układem rozrodczym. Są to zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne narządy płciowe.

Zdrowie intymne to:

- higiena, czyli regularne mycie się, regularna zmiana bielizny, dbałość o czystość miejsc intymnych;
- znajomość i obserwacja swojego ciała oraz umiejętność rozpoznania sytuacji niepokojących;
- profilaktyka, czyli zdrowa dieta i regularne badania kontrolne u ginekologa i urologa;
- edukacja seksualna, czyli wiedza na temat bezpiecznego seksu, antykoncepcji i ochrony przed chorobami.

Podstawą dbałości o swoje zdrowie intymne jest prawidłowa higiena swojego ciała, a w szczególności miejsc intymnych. Inaczej będzie wyglądać codzienna higiena kobiety, a inaczej higiena kobiety w czasie menstruacji. Prawidłowa higiena mężczyzn również ma swoje zasady i nie opiera się tylko na używaniu kosmetyku, np. żelu pod prysznic 3w1.

Różnice możemy zauważyć również w zasadach higieny na różnych etapach naszego życia. Inaczej wygląda higiena dziecka, inaczej nastolatka, a inaczej osoby dojrzałej.

Trener wprowadza do kolejnego ćwiczenia. Zachęca uczestników do dyskusji o tym, jakie kosmetyki i artykuły higieniczne stosują do higieny swojego ciała, a w szczególności miejsc intymnych.

- **Ćwiczenie.** Prowadzący prosi, aby uczestnicy po kolei wylosowali przedmiot (środek do higieny lub artykuł higieniczny) z przygotowanej kosmetyczki lub torby z podstawowymi środkami do higieny ciała i miejsc intymnych dla kobiet i mężczyzn. Osoba, która losuje kosmetyk, ma powiedzieć, jak się go stosuje, oraz jak często trzeba go używać.

Prowadzący wskazuje na różnorodność dostępnych kosmetyków i środków higienicznych oraz możliwość ich wyboru zgodnie ze swoimi potrzebami. Zwraca uwagę na istotę higieny intymnej w prawidłowym utrzymaniu zdrowia (30 minut).

**Wskazówki:** Dla lepszego zobrazowania, jak dbać o higienę ciała i narządów płciowych, można wykorzystać filmy dostępne na platformie YouTube, np.:

- Fundacja Jeszcze, „Higiena intymna”, dostęp 24.05.2024 r. <https://www.youtube.com/watch?v=7K8Gonbr8dc>.
- Michał Domański, „Męska higiena intymna, czyli umyj ptaka”, dostęp 13.11.2024 r. <https://www.youtube.com/watch?v=S2DZXUfUgnM>.

Dla osób z większymi trudnościami poznawczymi i większą potrzebą zobrazowania mycia narządów płciowych męskich i żeńskich, można wykorzystać karty obrazkowe dr Izabeli Fornalik:

- „Pewny start. O dojrzewaniu. Chłopcy. Układam, opowiadam”, rozdział „Dbam o siebie – Myję intymne części ciała”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.
- „Pewny start. O dojrzewaniu. Dziewczęta. Układam, opowiadam”, rozdział „Dbam o siebie – Myję części intymne” oraz „Zmieniam podpaskę”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.

Po tej części zajęć rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Prowadzący zwraca uwagę na to, że:

Najbardziej dokładna i codzienna higiena nie zawsze uchroni nas przed chorobami narządów płciowych. Wpływa na to wiele innych czynników, jak np. ubrania, które nosimy, sposób odżywiania, tryb życia, a także uwarunkowania genetyczne, np. skłonności do chorób odziedziczone po rodzicach. Dlatego też bardzo ważna jest obserwacja swojego ciała, bo tylko my znamy siebie najlepiej i najszybciej zauważymy niepokojące zmiany w ciele.

Prowadzący rozdaje uczestnikom „Karty obserwacji swojego ciała” (**załączniki nr 1 i nr 2**). Następnie pyta ich:

– Co powinno mnie zaniepokoić podczas obserwacji swojego ciała?

Wyjaśnia, że karty mogą być pomocne do samodzielnej refleksji w domu albo w czasie wizyty u lekarza. Podkreśla, że na zajęciach niekoniecznie trzeba wypełnić karty, a jedynie grupa może wspólnie zastanowić się, jakie objawy mogą i powinny nas zaniepokoić, jeśli chodzi o poszczególne części naszego ciała. Po samodzielnej pracy chętni uczestnicy (mężczyzna i kobieta), mogą odczytać swoje wnioski, a prowadzący wraz z grupą uzupełniają, co jeszcze może nas zaniepokoić.

Prowadzący zwraca uwagę na naturalne zmiany w ciele kobiet, jak np. menstruacja, upławy, śluz, owulacja, itp. Następnie omawia naturalne zmiany i reakcje ciała u mężczyzn, jak np. polucje nocne, erekcja, podniecenie, orgazm, masturbacja, itp. (25 minut).

**Wskazówki:** Dla osób, które nie czytają i nie piszą, można przygotować zdjęcia z poszczególnymi częściami ciała. Kolorem czerwonym na zdjęciu mogą zaznaczyć niepokojące zmiany w ciele i opowiedzieć o nich.

Aby lepiej zobrazować metody samobadania piersi oraz jąder, prezentujemy ulotki w ETR (załączniki nr 3 i nr 4).

- Prowadzący nawiązuje do poprzedniego ćwiczenia i zaprasza uczestników do dyskusji. Pyta grupę: **Co należy zrobić, gdy zaobserwujemy u siebie niepokojące zmiany w ciele?** Prowadzący moderuje dyskusję i naprowadza, gdzie należy się udać, i z jakimi objawami, w przypadku kobiet i mężczyzn. Obrazuje na flipcharcie ścieżki możliwych działań, gdy zaobserwujemy niepokojące objawy w ciele. W trakcie dyskusji uczestnicy podają nazwy specjalistów, z którymi mogą się skonsultować, a prowadzący wyjaśnia, czym dany lekarz specjalista się zajmuje. Na bieżąco koryguje wskazania uczestników. Prowadzący wypisuje na flipcharcie nazwy specjalistów zdrowia intymnego oraz przykłady dolegliwości, z którymi można się do nich zgłosić:

**Ginekolog** – zajmuje się profilaktyką, wykrywa i leczy choroby narządów płciowych u kobiet oraz kontroluje przebieg ciąży i porodu.

**Androlog** – zajmuje się profilaktyką, wykrywa i leczy choroby narządów płciowych u mężczyzn.

**Seksuolog** – zajmuje się diagnostyką, wykrywa i leczy wszelkie problemy związane z seksualnością człowieka.

**Urolog** – zajmuje się profilaktyką, wykrywa i leczy choroby narządów moczowo-płciowych u mężczyzn oraz chorób układu moczowego u kobiet.

**Wenerolog** – zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób przenoszonych drogą płciową, czyli chorób wenerycznych.

**Proktolog** – zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób odbytu, np. hemoroidów, przewlekłych zaparć lub biegunek, nowotworów odbytu (15 minut).

- Prowadzący rozdaje uczestnikom „Puzzle – zdrowie i higiena narządów płciowych” (załącznik nr 5). Mają za zadanie dopasować dwa puzzle, gdzie jeden jest początkiem zdania, a drugi jego dokończeniem (10 minut).

**Wskazówki:** Zalecamy, aby wcześniej wydrukować i zalaminować puzzle oraz wyciąć i przygotować po jednym egzemplarzu dla każdego uczestnika.

Po tej części zajęć rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Po przerwie prowadzący prosi uczestników, aby zastanowili się, jak należy przygotować się do wizyty u lekarza zdrowia intymnego. Prosi, by uczestnicy dobrali się w pary i rozdaje im historie osób, które zauważyły u siebie niepokojące zmiany w ciele. Uczestnicy mają odpowiedzieć, do jakiego lekarza taka osoba powinna iść, i jak się do tego przygotować (załącznik nr 6). Chętni prezentują swoje odpowiedzi na forum grupy (20 minut).

**Wskazówki:** Ważne, żeby w prezentowanych historyjkach pojawili się specjaliści, tacy jak: ginekolog, urolog, seksuolog, androlog, proktolog. Dla osób z większymi trudnościami poznawczymi i potrzebą dokładniejszego zobrazowania wizyty u specjalisty, oraz przygotowania się do niej, można wykorzystać historyjki obrazkowe dr Izabeli Fornalik:

- „Pewny start. O dojrzewaniu – dziewczęta. Układam, opowiadam” – „Kamila przygotowuje się do wizyty u ginekologa”, „Kamila u ginekologa”, „Badanie USG piersi”.
- „Pewny start. O dojrzewaniu – chłopcy. Układam, opowiadam” – „Wizyta u lekarza urologa”.

Można również wykorzystać serię filmów tematycznych „Nie wstydź się”, dostępnych na platformie YouTube, które opowiadają o wizycie u specjalistów:

- „Nie wstydź się – Z wizytą u ginekologa” cz.1 i cz.2, dostęp 14.11.2024 r.  
<https://www.youtube.com/watch?v=6EubUuwg7bU>.  
<https://www.youtube.com/watch?v=KST5rp21CGo>.
- „Nie wstydź się – Z wizytą u androloga” cz.1 i cz.2, dostęp 14.11.2024 r.  
<https://www.youtube.com/watch?v=x1idWvos9W0>.  
<https://www.youtube.com/watch?v=CzQE50dI5uc>.
- „Nie wstydź się – Z wizytą u seksuologa” cz.1 i cz.2, dostęp 14.11.2024 r.  
<https://www.youtube.com/watch?v=XcV89eCDRhM>.  
<https://www.youtube.com/watch?v=i3r4nQJB9sY>.
- „Nie wstydź się – Z wizytą u urologa” cz.1 i cz.2, dostęp 14.11.2024 r.  
[https://www.youtube.com/watch?v=wRhRXE\\_ndgA](https://www.youtube.com/watch?v=wRhRXE_ndgA).  
<https://www.youtube.com/watch?v=5Qb3M3TUPL0>.

Przydatne mogą być też broszury z serii **Biblioteka self-adwokata**:

- Beaty Dązbłaż „Jak dobrze przygotować się do badań”;
- Karoliny Makowieckiej „[Moja wiedza o mężczyznach](#)”;
- Karoliny Makowieckiej „[Moja wiedza o kobietach](#)”.

- Prowadzący rozdają karty pracy i proszą uczestników, aby określili, które z podanych twierdzeń w tabeli są fałszywe, a które prawdziwe (**załącznik nr 7**) (20 minut).

**Wskazówki:** Aby uatrakcyjnić zajęcia, można skorzystać z kreatora quizów Kahoot Emilii Burnat, „Zdrowie intymne”, dostęp 13.11.2024 r. <https://create.kahoot.it/share/zajecia-2-zdrowie-intymne/52dce6f6-f478-481b-99d4-16ab9df512ba>.

- Podsumowanie warsztatów. Uczestnicy mówią, czego dowiedzieli się na zajęciach, czy wszystkie treści były dla nich zrozumiałe. Prowadzący wyjaśnia wątpliwości. Zaprasza na kolejne zajęcia i sygnalizuje, jakie treści będzie na nich omawiał (10 minut).

## 6. Załączniki

Załącznik nr 1: Karta obserwacji swojego ciała – kobieta

Załącznik nr 2: Karta obserwacji swojego ciała – mężczyzna

Załącznik nr 3: Ulotka – samobadanie piersi

Załącznik nr 4: Ulotka – samobadanie jąder

Załącznik nr 5: Puzzle – zdrowie i higiena narządów płciowych

Załącznik nr 6: Historie osób – do jakiego pójść lekarza

Załącznik nr 7: Karta pracy – utrwalenie wiedzy z zajęć



Załącznik nr 1: Karta obserwacji swojego ciała – kobieta

## Karta obserwacji ciała dla kobiet

### Obserwuj swoje piersi.

Zobacz czy:

- jest wyciek płynu z brodawki
- są nabrzmięte czyli grube, wystające żyły
- jest wgłębienie w piersi
- jest bardzo czerwona skóra
- masz uczucie gorąca w piersi
- jest wystający guzek
- brodawki mają ten sam kształt co zawsze
- piersi nie zmieniły wielkości.

Napisz co zauważyłaś po obserwacji piersi:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

3. ....  
.....

## Obserwuj swoje narządy płciowe.

Zobacz czy:

- śluz zmienił kolor. Czy jest zielony, żółty lub szary
- śluz jest gęsty i nieprzyjemnie pachnie
- skóra zmieniła kolor,
- piecze Cię
- swędzi Cię
- czy Cię boli
- są guzki.

Napisz co zauważyłaś po obserwacji narządów płciowych:

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

## **Obserwuj swoje ciało.**

Czy coś Cię niepokoi?

Porozmawiaj o tym z bliską osobą.

Idź do lekarza.

Napisz co Cię niepokoi w Twoim ciele:

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

5. ....

.....

Załącznik nr 2: Karta obserwacji swojego ciała – mężczyzna



## Karta obserwacji swojego ciała dla mężczyzn

### Gdy sikasz, patrz na swój mocz.

Mocz to siki. Zobacz czy:

- w moczu jest krew
- coś Cię boli albo piecze gdy sikasz
- trudno Ci się wysikać
- mocz ma inny kolor niż zawsze
- mocz ma nieprzyjemny zapach.

Napisz co zauważyłeś przy sikaniu:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

3. ....  
.....

4. ....  
.....

## **Obserwuj swojego penisa i swoje jądra.**

Zobacz czy:

- na penisie albo na jądrach masz guzki
- penis albo jądra zmieniły wielkość. Na przykład są większe
- mają inny kształt, czyli inaczej wyglądają
- bołą Cię
- masz grudki na penisie.

Napisz co widzisz:

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

**Obserwuj całe swoje ciało.**

Napisz czy coś Cię boli.

W którym miejscu Cię boli.

Jaki to jest ból. Na przykład czy boli cały czas, czy tylko czasem.

Kiedy boli?

1. ....

.....

2. ....

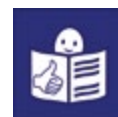
.....

3. ....

.....

4. ....

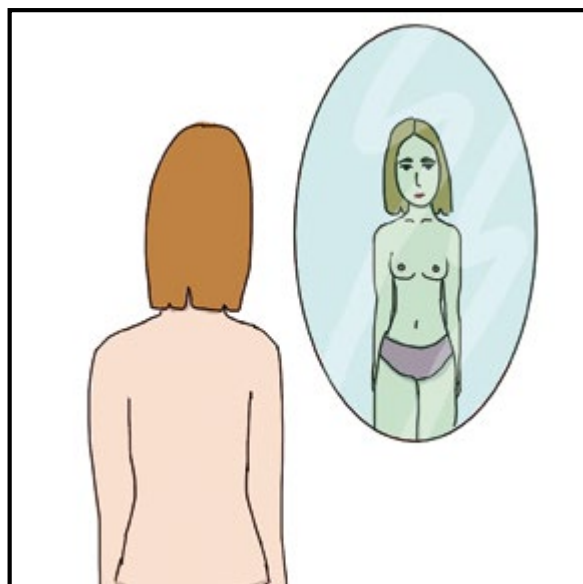
.....



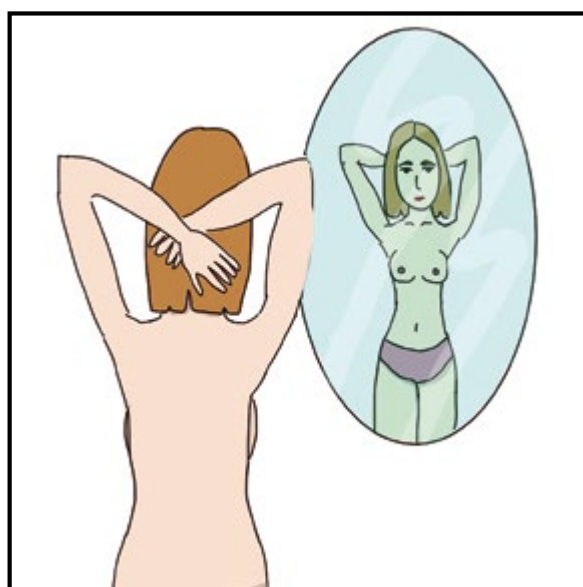
Załącznik nr 3: Samobadanie piersi

## Badaj swoje piersi

Sama badaj swoje piersi. To znaczy dotykaj i obserwuj piersi.  
Badaj piersi 1 raz w miesiącu. Badaj piersi 3 dni po miesiączce.



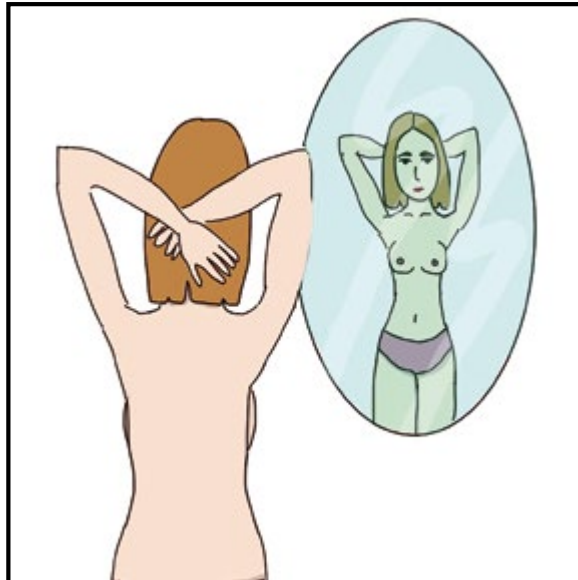
Rób to po kolei. Rozbierz się do pasa. Zdejmij biustonosz czyli stanik.  
Stań przed lustrem. Podnieś ręce do góry i połóż na karku.  
Patrz na swoje piersi w lustrze.





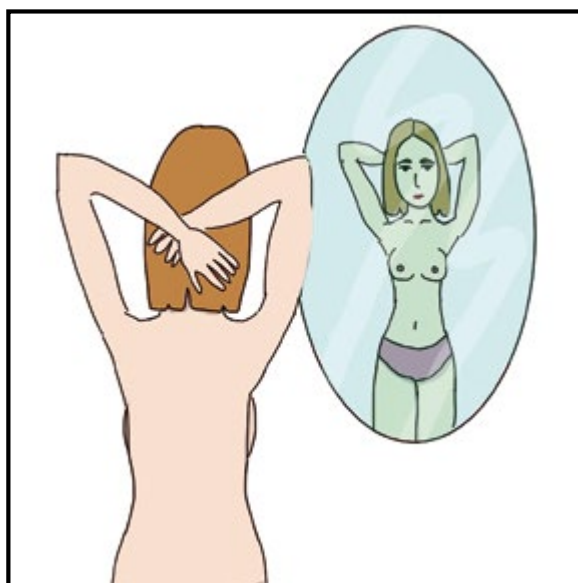
Sprawdź:

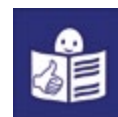
- czy masz jakieś dołki w piersi
- czy z brodawki cieknie płyn
- czy brodawka jest inna niż zawsze.
- Na przykład wciągnięta do środka.



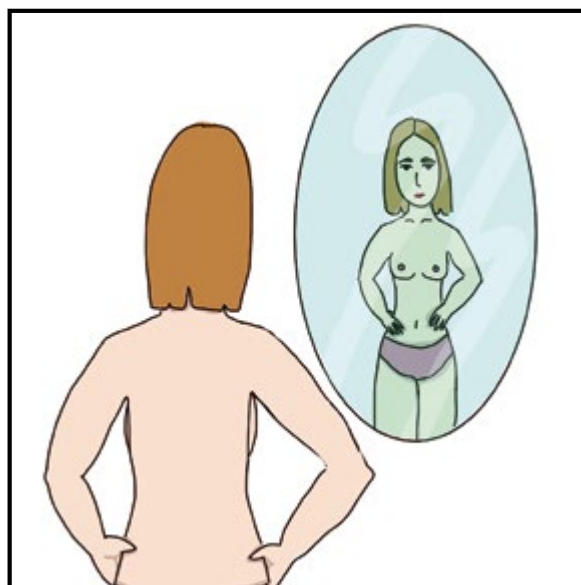
Obserwuj:

- czy piersi wyglądają inaczej niż zawsze
- czy są jakieś wystające guzki na piersi lub blisko piersi
- czy skóra na piersi jest pomarszczona, tak jak pomarańcza.

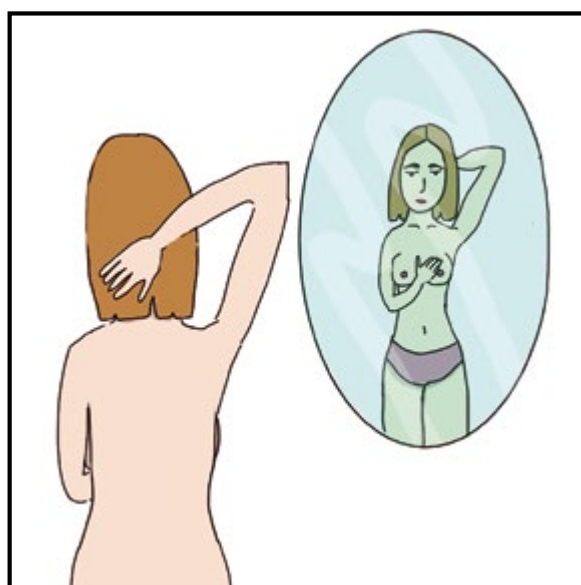


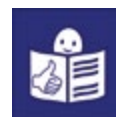


Potem połóż ręce na biodrach. Jeszcze raz patrz na piersi w lustrze. Zwróć uwagę na te same rzeczy co wcześniej. Gdy stałaś przed lustrem z rękami do góry.

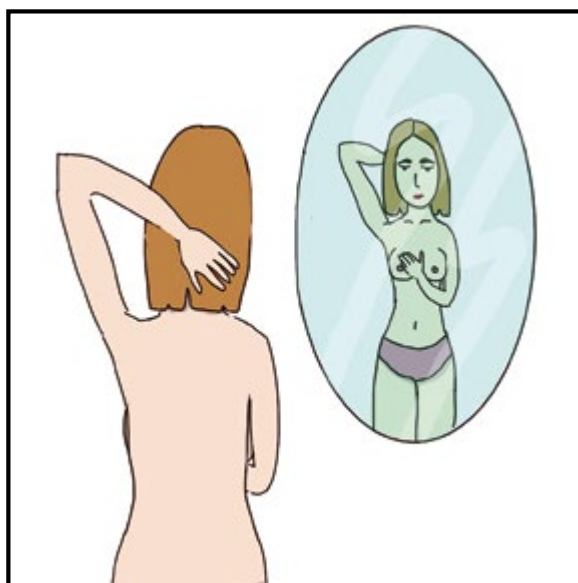


Potem jedną rękę podnieś do góry. Połóż rękę na karku. Drugą ręką dotykaj swojej piersi. Dotykaj piersi po tej stronie co podniesiona do góry ręka. Palcami ręki rób kółka wokół brodawki. Dotykaj palcami całej piersi z góry na dół.

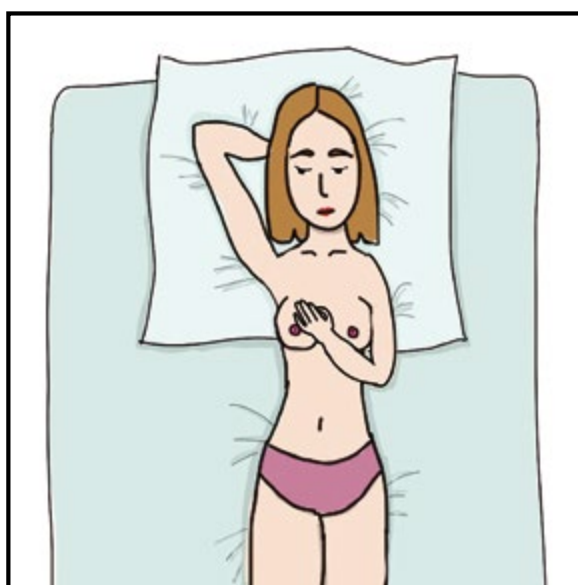


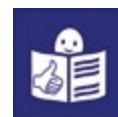


Potem zmień rękę. Podnieś do góry drugą rękę.  
Połóż rękę na karku. Drugą ręką dotykaj piersi, po tej stronie  
co podniesiona ręka.



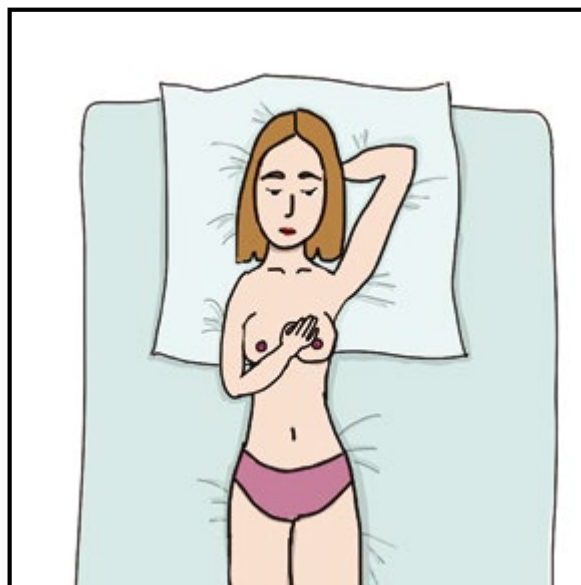
Potem połóż się na plecach. Jedną rękę połóż pod głowę.  
Palcami drugiej ręki dotykaj piersi. Dotykaj piersi po tej stronie  
co ręka pod głowę.





Potem zmień rękę.

Tę rękę co dotykałaś piersi połóż pod głową. Drugą ręką dotykaj piersi, po tej stronie co podniesiona ręka.



Jak coś Cię niepokoi, idź do lekarza ginekologa. Do ginekologa nie potrzebujesz skierowania. Lekarz Cię zbada. Lekarz powie Ci co masz zrobić.





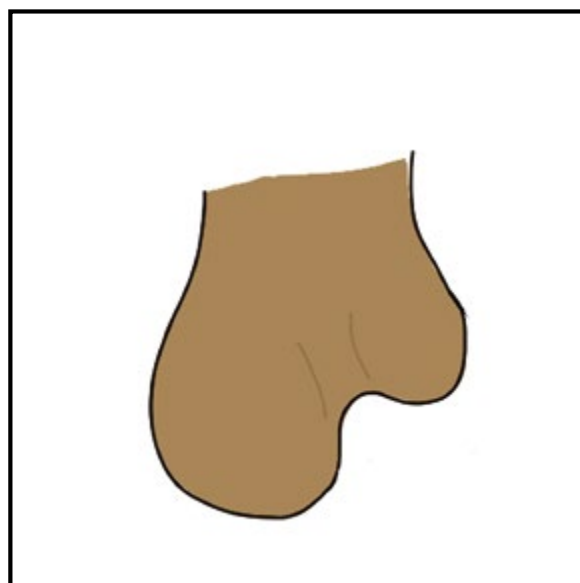
## Załącznik nr 4: Samobadanie jąder

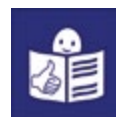
## Sam badaj swoje jądra

Sam badaj swoje jądra. To znaczy dotykaj i obserwuj jądra.  
Badaj jądra 1 raz w miesiącu. Badaj jądra gdy się kąpiesz.  
Najpierw przyjrzyj się jak wyglądają Twoje jądra.

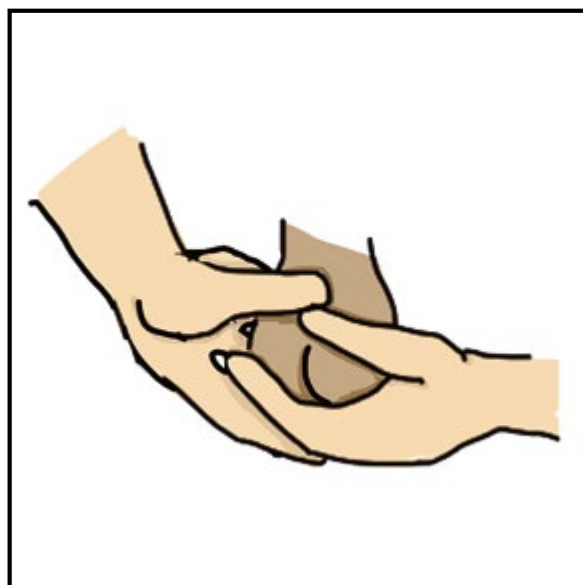


Czasami jedno jądro może być mniejsze a drugie większe. To jest normalne. Na górze jądra jest zgrubienie. Zgrubienie nazywa się **najądrze**. To też jest normalne.





Żeby zbadać jądra rób to po kolei. Weź jądro w obie ręce. Najpierw jedno jądro a potem drugie. Jądra powinny być gładkie.



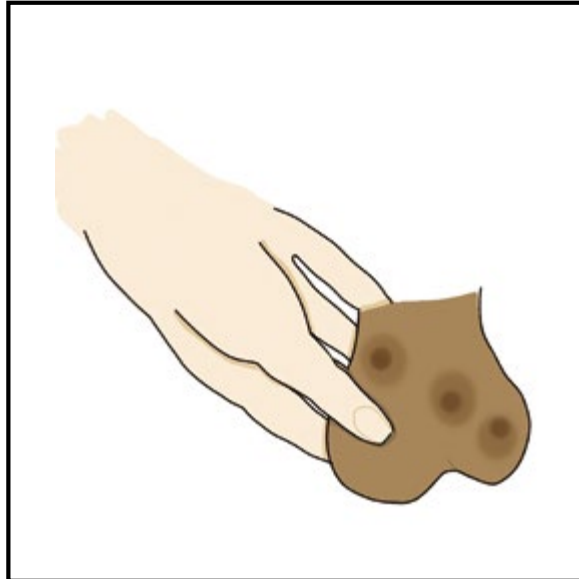
Badaj jądra po kolei. Każde jądro oddzielnie. Obracaj jądra w dłoniach. Dotykaj jądra palcami. Nic nie powinno Cię boleć.



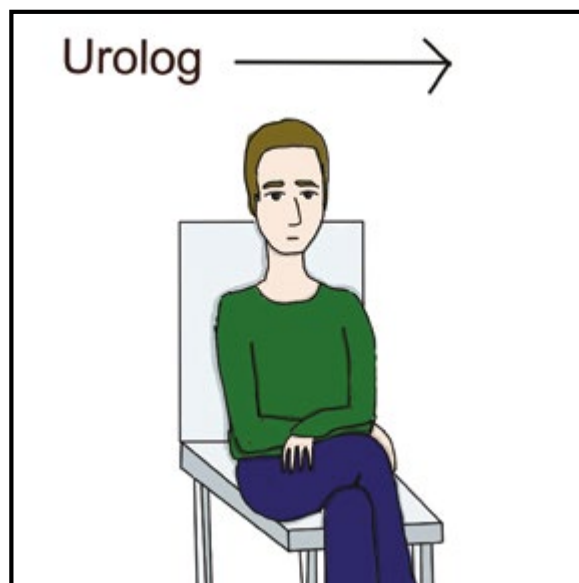


Sprawdź czy:

- na jądrze są zgrubienia
- są guzki
- kolor skóry jest normalny.



Zwróć uwagę czy jądra są większe. Od tego czasu jak oglądałeś jądra ostatnio. Jak coś Cię boli albo niepokoi, idź do lekarza urologa lub androloga.





Załącznik nr 5: Puzzle – zdrowia i higiena narządów płciowych

**Jeśli zmieniasz tampon rzadziej niż co 4 godziny**

**jest większe ryzyko zakażenia w pochwie**

**Kiedy regularnie myjesz narządy płciowe**

**zapobiegasz zakażeniom i nieprzyjemnym zapachom**

**Gdy regularnie badasz piersi albo jądra**

**możesz wcześniej wyczuć guzki lub niepokojące zmiany w ciele**

**Na badania do ginekologa lub urologa**

**musisz iść 1 raz w roku.  
Kobiety jak skończą 20 lat.  
Mężczyźni jak skończą 40 lat.**

**Jak masz zakażenie narządów płciowych**

**idź na wizytę do specjalisty.  
Zakażenie się nie rozwinie.  
Nie zarazisz też swojego partnera lub partnerki.**

**Nie musisz depilować narządów płciowych**

**żeby dobrze dbać o higienę narządów płciowych.**

## Załącznik nr 6. Historie osób – do jakiego iść lekarza



Irena jest młodą kobietą. Jak Irena ma miesiączkę, bardzo boli ją brzuch. Tak bardzo boli, że Irena musi leżeć w łóżku. Zauważyła że jej miesiączki są inne niż zwykle. Czasami bardzo krwawi. A czasami są tylko lekkie plamy. Irena jest zmęczona. Przez ból brzucha nie może pracować. Irena martwi się o swoje zdrowie.

Marek zauważył, że gdy sika czuje pieczenie i ból. Tak jest już kolejny dzień. Marek musi często chodzić do łazienki. Nawet w nocy. Nie wysypia się. Jego mocz nieprzyjemnie pachnie. Jest ciemniejszy niż zwykle. Marek boi się, że to krew. Martwi się o swoje zdrowie. Chce wiedzieć, co mu dolega.

Tomek zauważył ostatnio, że ma problem z erekcją penisa. Dlatego jest mu trudno w kontaktach intymnych z partnerką. Tomek widzi że ma te problemy, gdy jest zestresowany lub zmęczony. Zaczyna unikać bliskości z partnerką. Tomek martwi się tym. Chciałby mieć normalne kontakty intymne z partnerką. Takie jak zawsze.

Monikę swędzi i piecze w pochwie. Zauważyła też czerwone krostki. Myślała że to od nowego płynu do prania. Użyła tego płynu co wcześniej, ale krostki są dalej. Monice nie pomaga krem z apteki. Monika czuje się źle. Nie zakłada już obcisłych ubrań. Swędzenie budzi ją w nocy. Monika martwi się, że może to być coś poważnego.

Dorota w czasie mycia zauważyła guzek w jednej piersi. Myślała że to nic poważnego. Po kilku dniach guzek jest większy. Guzek nie boli Doroty. Dorota się martwi, bo jej ciocia miała raka piersi. Bardzo chce się dowiedzieć, co to za guzek.

Lidia widzi na majtkach ciemne plamy. Tak jest już kilka tygodni. Gdy się wysika, widzi ciemną wydzielinę. Czuje nieprzyjemny zapach z okolic intymnych i swędzi ją. Lidia się martwi, bo wcześniej nie miała takich objawów. Szuka informacji na ten temat w internecie. Lidia zastanawia się, czy to coś poważnego.

Michał ma 42 lata. Zawsze był energiczny. Uwielbiał swoją pracę i spędzał aktywnie czas z rodziną. Ale ostatnio coś się zmieniło. Michał jest bardzo zmęczony. Nawet jak długo śpi. Michałowi trudno się skupić w pracy. Już nawet hobby go nie cieszy. Michał więcej waży, choć je tak samo jak zawsze. Najbardziej martwi go, że ma mniejszy popęd seksualny. To źle wpływa na jego relacje z żoną.

Michał poszedł do lekarza rodzinnego. Lekarz rodzinny podejrzewa, że Michał ma problemy z hormonami. Lekarz skierował go do specjalisty. Michał musi zbadać krew. Sprawdzić swoje hormony, na przykład testosteron.

Gdy Adam oddaje stolec, boli go odbył. Stolec to kupa. Adam zauważył krew na papierze toaletowym. Wcześniej tak nie było. Adam często ma zaparcia. To znaczy, że nie może zrobić kupy. Robi kupę tylko 1 raz w tygodniu. Adam zastanawia się, czy to coś poważnego.



## Załącznik nr 7: Karta pracy – utrwalenie wiedzy z zajęć

Przeczytaj zdania w tabeli.

Zaznacz zdania prawdziwe.

Przy prawdziwych zdaniach postaw znak ✓.

Zaznacz zdania fałszywe.

Przy fałszywych zdaniach postaw znak X.

Polucja nocna to wypływ nasienia z penisa mężczyzny.		Guzek w piersi kobiety trzeba zbadać u ginekologa.	
Erekcja penisa u mężczyzny to objaw choroby.		Menstruacja to objaw dojrzewania u kobiet.	
Popęd seksualny u mężczyzn pojawia się w czasie orgazmu.		Kobieta może mieć upławy z pochwy.	
Męskie hormony to estrogeny.		Penis to narząd płciowy zewnątrz u kobiety.	
Mutację przechodzą mężczyźni w okresie dojrzewania.		Główny żeński hormon to testosteron.	

Ginekolog to specjalista zdrowia intymnego dla kobiet.		Wagina to inna nazwa pochwy.	
Łechtaczka to narząd płciowy zewnętrzny kobiety.		Menstruacja jest kiedy niezapłodnione jajeczko wydała się z macicy.	
Urolog jest specjalistą od układu moczowo-płciowego dla mężczyzn.		Stulejka to część narządów płciowych kobiety.	
Sperma wypływa z penisa tylko w czasie orgazmu.		Miesiączka u kobiet trwa około 28 dni.	
Plemniki wypływają przez nasieniowody w czasie owulacji.		Napletek jest częścią penisa.	
Żołądź to część zewnętrznych narządów płciowych żeńskich.		Owulacja u kobiety jest w czasie orgazmu.	



# 3.

## **Potrzeby seksualne kobiet i mężczyzn. Bezpieczny seks. Antykoncepcja**

### **Wprowadzenie**

Seksualność jest naturalną częścią życia człowieka. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do informacji na temat seksualności i zdrowia, a także do realizacji swoich potrzeb seksualnych.

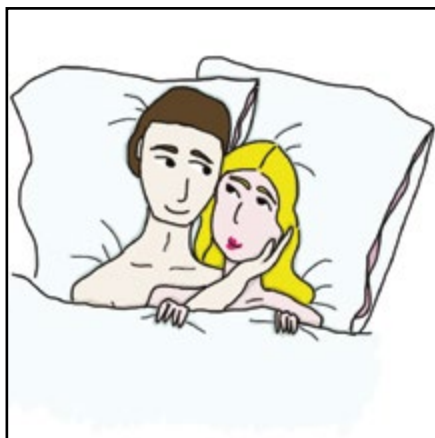
Podczas warsztatu wyjaśnimy, czym są potrzeby seksualne człowieka, na czym polega bezpieczny seks, i czym jest antykoncepcja. Chcemy oswoić uczestników z tematyką seksualności. Im większą będą mieli wiedzę, tym lepiej będą mogli poradzić sobie ze swoimi potrzebami, ale także reagować na sytuacje niepożądane, jak np. nadużycia seksualne. Na zajęciach będziemy też obalać mity związane z seksualnością. Powiemy, jakie są rodzaje seksu i wyjaśnimy pojęcie stosunku seksualnego.

Gdy rozumiemy swoją seksualność i uznajemy ją za naturalną część własnego życia, o wiele lepiej możemy radzić sobie z tym obszarem w życiu codziennym. Dlatego też chcemy wyrobić w uczestnikach świadomość, że mają prawo do realizacji swoich potrzeb seksualnych. Ale także, że są odpowiedzialni za swoje postępowanie i decyzje w obszarze seksualności i swojego ciała.



## Wprowadzenie do zajęć w ETR

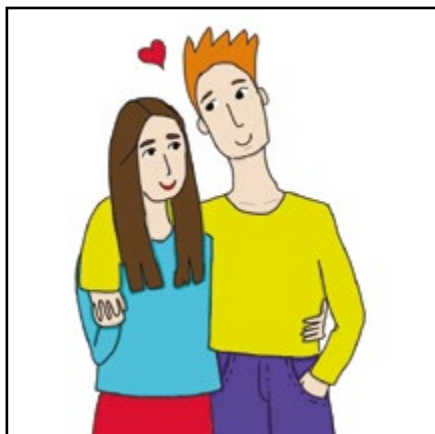
### Co to są potrzeby seksualne



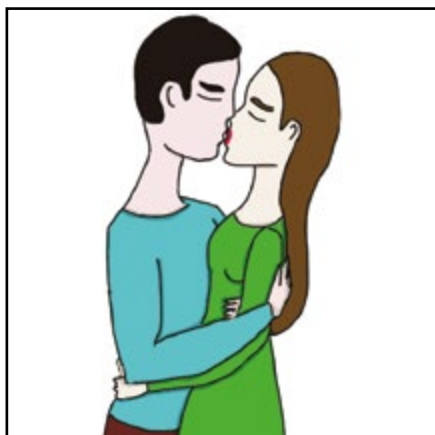
Na tych zajęciach dowiesz się:

- co to są **potrzeby seksualne**
- jakie są rodzaje seksu
- co to znaczy **bezpieczny seks**.

Dowiesz się co to jest **antykoncepcja**.  
I jakie są rodzaje antykoncepcji.



Każdy człowiek ma potrzeby seksualne.  
Ty też masz potrzeby seksualne.  
To jest normalne.  
Masz prawo zaspokajać swoje potrzeby.  
Ale zawsze szanuj swojego partnera  
albo partnerkę.



**Seks** to na przykład:

- stosunek seksualny
- dotykanie drugiej osoby
- całowanie się.

Na seks zawsze muszą się zgodzić obie  
osoby w związku.



Czasami ludzie uprawiają seks bo chcą mieć dzieci.  
Ale czasami nie chcą mieć dzieci.  
Wtedy muszą się zabezpieczyć.  
Żeby kobieta nie zaszła w ciążę.  
To zabezpieczenie to **antykoncepcja**.



Antykoncepcja to na przykład:

- tabletki
- zastrzyk
- prezerwatywa.

Prezerwatywa chroni też przed chorobami, którymi możesz zarazić się w czasie seksu.



Swoje potrzeby seksualne możesz zaspokoić sam. Na przykład w łazience.  
Jak dotykasz swoich miejsc intymnych.  
To się nazywa **masturbacja**.  
Jest Ci wtedy przyjemnie.  
Masturbuj się jak nikt Cię nie widzi.  
To twoja prywatna intymna sprawa.



## 1. Cele

### Wiedza

Wiem:

- czym są potrzeby seksualne człowieka,
- jak radzić sobie z potrzebami seksualnymi,
- czym jest stosunek seksualny i jakie są jego konsekwencje,
- jakie są rodzaje seksu,
- jakie są metody antykoncepcji,
- jakie są mity na temat seksualności i reprodukcji.

### Umiejętności

Potrafię:

- radzić sobie z potrzebami seksualnymi,
- opisać, na czym polega stosunek seksualny, i jakie mogą być jego konsekwencje,
- wymienić różne rodzaje seksu,
- prawidłowo wskazać i wyjaśnić działanie środków antykoncepcyjnych,
- wyjaśnić pojęcia związane z seksualnością.

### Wartości/Postawy

- mam świadomość, że seksualność jest naturalną częścią życia człowieka,
- rozumiem, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do informacji na temat seksualności i zdrowia,
- jestem świadomy, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do realizacji swoich potrzeb seksualnych,
- jestem odpowiedzialny za swoje zachowania seksualne.

## 2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

## 3. Materiały

- flipchart,
- flamastry,
- kartki papieru,
- długopisy,
- plansze edukacyjne,
- prezerwatywy,
- blistry tabletek antykoncepcyjnych,

- sztuczny penis,
- sztuczna pochwa,
- tabliczki z napisem „Prawda” – zielony kolor, „Fałsz” – czerwony kolor,
- komputer z dostępem do internetu,
- rzutnik, karty pracy,
- broszury: B. Józefowicz, K. Makowiecka „O kobietach, o mężczyznach, o życiu”; K. Makowiecka „Kobieta i mężczyzna a seksualność”. W: „Scenariusze zajęć dla self-adwokatów. Poradnik metodyczny dla profesjonalistów” (<https://psoni.org.pl/wp-content/uploads/2017/12/Scenariusze-zajec-cz-2-do-internetu.pdf>).

#### 4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów.

#### 5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z uczestnikami. Przypomina o zasadach współpracy podczas warsztatów i przedstawia tematykę zajęć (10 minut).
- Prowadzący zapisuje na flipcharcie hasło: „potrzeby seksualne” i prosi uczestników, aby podali swoje skojarzenia. Zapisują je na karteczkach i wrzucają do pojemnika. Następnie prowadzący przykleja je na flipcharcie i prosi o podzielenie skojarzeń na kategorie, np.:
  - zachowania seksualne, tj. seks, masturbacja,
  - relacja z drugim człowiekiem, np.: związki intymne, miłość, małżeństwo i uczucia.

Prowadzący, w oparciu o publikację „O kobietach, o mężczyznach, o życiu”, wyjaśnia pojęcie potrzeb seksualnych:

Każdy człowiek ma swoją seksualność, czyli ma potrzeby seksualne. Są one naturalne, dobre i zdrowe dla człowieka. Można je porównać z potrzebą oddychania, jedzenia i picia.

Potrzeby seksualne to na przykład chęć, żeby się:

- przytulać z partnerem,
- całować się z partnerem,
- pieścić swoje ciało i ciało partnera,
- uprawiać seks z partnerem (10 minut).

**Wskazówki:** Prowadzący powinien zadbać o dostępność broszur dla każdego uczestnika:

- B. Józefowicz, K. Makowiecka „O kobietach, o mężczyznach, o życiu, czyli co osoba z niepełnosprawnością intelektualną wie na temat seksualności człowieka”. Publikacja wydana w ramach projektu grantowego: „Usługi opiekuńcze dla osób niepełnosprawnych”, Warszawa 2017.

- K. Makowiecka „Kobieta i mężczyzna a seksualność”. W: „Scenariusze zajęć dla self-advokatów. Poradnik metodyczny dla profesjonalistów”, PSONI, Warszawa 2017, ss. 109-122.

- Prowadzący rozpoczyna dyskusję o sposobach radzenia sobie z potrzebami seksualnymi. Pyta grupę:

- Co to jest seks?
- Na czym polega seks?
- Czy całowanie i głaskanie ciała jest seksem?

Prowadzący zapisuje na flipcharcie odpowiedzi uczestników. Wyjaśnia, że seks to różne zachowania, które dotyczą kontaktu z narządami płciowymi i innymi intymnymi częściami ciała drugiej osoby. Seks może polegać na stosunku seksualnym. W czasie stosunku seksualnego mężczyzna i kobieta są podnieceni. Kiedy kobieta jest podniecona, jej pochwa robi się wilgotna. Kiedy mężczyzna jest podniecony, jego penis unosi się, robi się sztywny i twardy. Nazywa się to erekcją. Stosunek seksualny polega na tym, że narządy płciowe kobiety i mężczyzny dotykają się. Mężczyzna wkłada sztywnego i twardego penisa do pochwy kobiety i porusza nim. Nie jest to bolesne, a raczej przyjemne i miłe, kobieta i mężczyzna odczuwają rozkosz. Podczas tych ruchów, w najprzyjemniejszym momencie, z penisa może wypłynąć lub wytrysnąć biały płyn, czyli sperma. W spermie są plemniki. Ten najprzyjemniejszy moment intymnego spotkania kobiety i mężczyzny nazywa się orgazmem. Orgazm to przyjemne uczucie. W czasie orgazmu można czuć przyjemność w całym ciele. Można czuć miłe dreszcze, może być ciepło w brzuchu. Można poczuć przyjemny skurcz w okolicy narządów płciowych.

Prowadzący podkreśla, że kobiety i mężczyźni uprawiają seks z różnych powodów. Na przykład, kiedy chcą mieć dziecko. Seks może dawać dużo przyjemności. Ważne, żeby na pieczyoty i seks zgadzały się obie osoby w związku. Należy pamiętać, że w czasie seksu, kobieta może zajść w ciążę. Seks może również polegać na całowaniu i pieczeniu intymnych części ciała partnera.

Prowadzący rysuje na flipcharcie sylwetkę kobiety i mężczyzny. Prosi, aby uczestnicy wskazali na nich intymne części ciała. Wyjaśnia, że intymne części ciała to takie miejsca, które są przykryte majtkami i stanikiem. U kobiet są to piersi, pochwa, wargi sromowe i pośladki. Intymne części ciała u mężczyzn to penis, jądra i pośladki (15 minut).

**Wskazówki:** Aby lepiej zobrazować intymne części ciała kobiety i mężczyzny oraz stosunek seksualny, można wykorzystać modele penisa i pochwy (**załącznik nr 1**).

- Prowadzący rozpoczyna nowy wątek zajęć o różnych rodzajach seksu. Nazywa je, na przykład: waginalny, oralny, analny.

Pyta uczestników, czy wiedzą na czym polega seks waginalny. Wyjaśnia:

Seks waginalny polega na włożeniu penisa w pochwę kobiety i poruszaniu nim. Seks oralny (tak zwana miłość francuska) jest wtedy, kiedy partner pieści miejsca intymne

za pomocą języka i ust. U kobiet miejscami, które pobudzają się przy pomocy języka, są przede wszystkim łechtaczka i wargi sromowe (mniejsze i większe). Natomiast u mężczyzn to penis oraz jego okolice. Seks oralny może prowadzić do orgazmu.

Seks analny polega na włożeniu twardego penisa do odbytu partnerki lub partnera i poruszaniu nim (15 minut).

Po tej części warsztatu proponujemy przerwę (10 minut).

- Prowadzący rozpoczyna dyskusję.

Pyta uczestników: **Czy wiecie, co powinni zrobić kobieta i mężczyzna, jeśli chcą uprawiać seks, ale nie chcą mieć dzieci?**

Prowadzący moderuje dyskusję. Na koniec wprowadza definicję antykoncepcji.

Antykoncepcja są to różnego rodzaju metody, które zmniejszają ryzyko zajścia w ciążę. Niektóre z nich chronią również przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Prowadzący wprowadza do kolejnego ćwiczenia poprzez pytanie:

– Czy wiesz, jakie są rodzaje środków antykoncepcyjnych?

Następnie dzieli uczestników na kilka grup. Przedstawiciele każdej grupy losują karteczkę z nazwą metody antykoncepcyjnej, np.: prezerwatywa, plastry antykoncepcyjne, tabletki antykoncepcyjne, zastrzyk antykoncepcyjny, wkładka wewnątrzmaciczna (**załącznik nr 2**). Grupy kolejno dzielą się swoją wiedzą na temat wylosowanej metody antykoncepcji. Następnie przedstawiciele grup prezentują swoje wnioski, a prowadzący zwraca uwagę na pozostałe metody antykoncepcyjne oraz ich skuteczność. Podkreśla, że metody antykoncepcji są różnorodne i każda z nich charakteryzuje się innym stopniem skuteczności. Jednak należy pamiętać, że jedynie prezerwatywy chronią także przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Ocena skuteczności wybranych metod antykoncepcyjnych*	
Metoda antykoncepcyjna	Skuteczność
wkładka hormonalna (ius)	99,8%
wkładka miedziana (iud)	99,2%
implant	99,9%
pigułka	93%
zastrzyk	96%

Ocena skuteczności wybranych metod antykoncepcyjnych*	
Metoda antykoncepcyjna	Skuteczność
plaster	93%
prezerwatywa dla mężczyzn	87%
kapturek	83%
pierścień	93%
prezerwatywa dla kobiet	79%
gąbka dopochwowa	83%
naturalne metody unikania ciąży (kalendarzyk, metoda objawowo-termiczna)	85%
środki plemnikobójcze	79%
Skuteczność procentową obliczono jako 100% - odsetek ciąż w pierwszym roku typowego stosowania, na podstawie „Contraceptive Technology, 21 edition, Contraceptive efficacy, page 844-845, table 26-1 Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year (...) US”. Źródło: <a href="http://www.mojaantykoncepcja.pl">www.mojaantykoncepcja.pl</a> , dostęp 18.11.2024 r.	

Prowadzący zwraca uwagę, że stosunek przerywany oraz metoda kalendarzykowa nie są skutecznymi metodami zapobiegania ciąży. Wyjaśnia, że stosunek przerywany polega na szybkim wyciągnięciu penisa z pochwy na krótko przed wytryskiem spermy. Sperma i zawarte w niej plemniki nie trafiają do pochwy. Jest to nieskuteczny sposób antykoncepcji. Dlatego, że w wydzielinie z penisa, jeszcze przed wytryskiem, już mogą być plemniki. Może się też zdarzyć, że mężczyzna nie zdąży wyciągnąć penisa przed wytryskiem.

Prowadzący zwraca uwagę na naturalną metodę antykoncepcji, jaką jest metoda kalendarzykowa. Polega na wyliczaniu dni płodnych i niepłodnych w cyklu menstruacyjnym, aby unikać współżycia w okresie owulacji, gdy szanse na zapłodnienie są największe. Metoda kalendarzykowa nie jest skuteczna, ponieważ cykle menstruacyjne mogą być nieregularne. Mogą się zmieniać pod wpływem stresu, chorób, zmiany diety czy stylu życia. Owulacja nie zawsze jest w przewidywanym dniu, a plemniki mogą przeżyć w organizmie kobiety nawet do 5 dni, co sprawia, że trudniej jest precyzyjnie określić dni płodne.

Następnie prowadzący wyjaśnia, czym jest antykoncepcja awaryjna, czyli tzw. „tabletki dzień po”. Może być stosowana po stosunku seksualnym, który się odbył bez zabezpieczenia, lub gdy inne metody antykoncepcji zawiodą. Zaleca się jej użycie możliwie jak najszybciej po stosunku, najlepiej w ciągu 72 godzin. Po jej zastosowaniu mogą pojawić się skutki uboczne, takie jak zaburzenia miesiączkowania, nudności czy zmęczenie, a także mniejsza skuteczność w porównaniu do regularnie stosowanych metod antykoncepcji. Prowadzący podkreśla, że ważne jest, aby antykoncepcji awaryjnej nie stosować jako regularnej metody zapobiegania ciąży, lecz wyłącznie w sytuacjach wyjątkowych (50 minut).

**Wskazówki:** Można skorzystać z tych samych broszur, co wcześniej:

- K. Makowiecka „Kobieta i mężczyzna a seksualność”;
- B. Józefowicz, K. Makowiecka „O kobietach, o mężczyznach, o życiu, czyli co osoba z niepełnosprawnością intelektualną wie na temat seksualności człowieka”.

Prowadzący może dodatkowo skorzystać z dostępnych w internecie filmów i materiałów:

- Butik H69, „Jak POPRAWNIE założyć prezerwatywę? Edukator seksualny Kamila Hrecka”, dostęp 13.11.2024 r. <https://www.youtube.com/watch?v=DT0av0yR4uk>.
- Nie wiem, choć się domyślam! „Tabletki antykoncepcyjne, co i jak?”, dostęp 13.11.2024 r. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_I2YZBdW7qA](https://www.youtube.com/watch?v=_I2YZBdW7qA).
- #mojaantykoncepcja, dostęp 13.11.2024 r. <https://www.mojaantykoncepcja.pl/>.
- Nie wiem, ale się dowiem, „Jak uprawiać bezpieczny seks”, dostęp 13.11.2024 r. <https://www.youtube.com/watch?v=LgFTy2uo8ww>.

Po tej części warsztatu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Sugerujemy, by prowadzący zaprezentował uczestnikom prezerwatywę i przedstawił na sztucznym penisie, jak prawidłowo ją założyć. Dobrze, by każdy z uczestników mógł samodzielnie założyć prezerwatywę na sztucznego penisa. Warto użyć różnego rodzaju prezerwatyw, aby zwiększyć świadomość i umiejętności uczestników (15 minut).

**Wskazówki:** Przykładowe modele penisa i pochwy prezentujemy w załączniku (załącznik nr 1).

- Prowadzący pyta uczestników:

- W jaki sposób radzimy sobie z potrzebami seksualnymi?
- Czy słyszeliście o sposobach samodzielnego rozładowania napięcia seksualnego?

Prowadzący moderuje dyskusję i wprowadza pojęcie masturbacji. Masturbacja to dotykanie własnych narządów płciowych. Kobiety dotykają pochwy i sromu, mężczyźni penisa i jąder. Kobiety i mężczyźni dotykają własnych narządów płciowych, żeby sprawić sobie przyjemność.

Prowadzący pyta grupę:

– Czy można masturbować się wszędzie?

Podkreśla, że masturbacja to zachowanie intymne. To znaczy, że można się masturbować tylko w prywatnych miejscach, gdzie jesteśmy sami (np. w pokoju, łazience, toalecie). Wtedy nikt nie może nas zobaczyć ani usłyszeć. Jeśli podnieciliśmy się na widok kobiety lub mężczyzny, nie możemy masturbować się na ulicy lub w tramwaju. Są to miejsca publiczne, w których jest wiele osób. Masturbowanie się w miejscu publicznym jest karalne. Uczestnicy wspólnie formułują na flipcharcie zasady, których należy przestrzegać podczas masturbacji, np.:

Masturbuję się:

- kiedy jestem sam lub sama,
- w swoim pokoju lub łazience,
- przy pomocy rzeczy do tego przeznaczonych,
- i zachowuję zasady higieny.

Prowadzący podkreśla, że masturbacja jest normalnym zachowaniem, jeśli nie robimy sobie krzywdy i nie uszkodzamy własnego ciała. Zwraca jednak uwagę, że niektórzy w trakcie masturbacji oglądają filmy, na których widać, jak ludzie uprawiają seks. Takie filmy nazywamy filmami pornograficznymi. Często w filmach pornograficznych stosunek seksualny trwa godzinami. Trzeba pamiętać, że w rzeczywistości tak nie jest, bo ciało ludzkie tak nie działa. W filmach pornograficznych grają aktorzy, to znaczy, że oni udają. Oglądanie filmów pornograficznych od czasu do czasu może być przyjemne. Można też oglądać zdjęcia nagich osób w gazetach lub na stronach internetowych. Jednak nie powinno nam to przeszkadzać w codziennym życiu, na przykład w pracy i obowiązkach. Częste oglądanie pornografii sprawia, że trudniej jest czerpać radość z relacji seksualnych w związku z drugą osobą. Pornografia pokazuje nieprawdziwy obraz ciała, wyglądu narządów płciowych oraz samego stosunku seksualnego. Ponadto często łączy seks z przemocą oraz może uzależniać (20 minut).

**Wskazówki:** W tej części także można skorzystać z broszury B. Józefowicza, K. Makowieckiej „O kobietach, o mężczyznach, o życiu, czyli co osoba z niepełnosprawnością intelektualną wie na temat seksualności człowieka”.

- Prowadzący rozpoczyna grę, która polega na określeniu, które ze stwierdzeń jest prawdziwe, a które fałszywe. Stwierdzenia dotyczą różnych aspektów seksualności. Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Każdej rozdaje zielone tabliczki z napisem „prawda” oraz czerwone tabliczki z napisem „fałsz”. Lider grupy losuje stwierdzenie (**załącznik nr 3**), czyta je głośno, a następnie każdy zespół zastanawia się, czy to prawda, czy fałsz. Po krótkiej dyskusji podnoszą odpowiednią tabliczkę i prezentują swoją odpowiedź na forum grupy. Za każdą poprawną odpowiedź zespół otrzymuje punkt. Punkty zapisywane są w tabeli na flipcharcie. Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów (15 minut).

- Na zakończenie zajęć prowadzący prosi uczestników, aby zapisali na karteczkach pytania, co do których nie są pewni odpowiedzi. Zapowiada, że odpowie na nie na kolejnych zajęciach (10 minut).

## 6. Załączniki

Załącznik nr 1: Przykładowe modele zewnętrznych narządów płciowych męskich i żeńskich

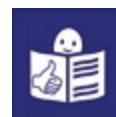
Załącznik nr 2: Metody antykoncepcyjne

Załącznik nr 3: Karta pracy „Prawda lub fałsz”

Załącznik nr 1: Przykładowe modele zewnętrznych narządów płciowych męskich i żeńskich



Fot. Centrum DZWONI



## Załącznik 2: Metody antykoncepcyjne

Przeczytaj jakie są metody antykoncepcyjne.  
Zobacz zdjęcia.

**Wkładka hormonalna (IUS)**

To jest mała wkładka. Wygląda jak litera T. Wkładka ma w sobie hormon. Normalnie hormon wydziela człowiek. Wkładka ma w sobie hormon taki jak mają kobiety. Wkładka działa przez 5 lat. Czasami dłużej. Może działać nawet 8 lat. Wkładka jest na receptę. To znaczy że tylko lekarz może przepisać Ci wkładkę.



Potem lekarz zakłada kobiecie wkładkę. Kobieta ma wkładkę w macicy. To znaczy w środku ciała.

**Wkładka miedziana (IUD)**

To jest mała wkładka. Wygląda jak litera T. Wkładka jest z plastiku. Ma mały drucik. Wkładkę możesz kupić bez recepty w aptece. Ale i tak musisz iść z wkładką do lekarza. Tylko lekarz może założyć wkładkę do macicy kobiety. Wkładka działa 5 lat. Czasami może działać 10 lat. Są różne wkładki.



### **Implant antykoncepcyjny**

To jest mały pręcik. Wygląda jak mały patyczek. Pręcik jest elastyczny. To znaczy że się dopasuje do Ciebie. W tym pręciku są hormony. Implant jest na receptę. Tylko lekarz może Ci go przepisać. Implant działa przez 3 lata. Wkłada się go pod skórę na ramieniu. Lekarz zakłada implant pod skórę.



### **Tabletka antykoncepcyjna**

Połykasz ją tak samo jak inne tabletki. Musisz brać tabletkę codziennie o tej samej godzinie. Są różne tabletki. Lekarz powie Ci, jakie tabletki są dla Ciebie dobre. Lekarz powie Ci, jak masz brać te tabletki.



### **Zastrzyk antykoncepcyjny**

Zastrzyk dostaje się na przykład w ramię. W tym zastrzyku są hormony. Zastrzyk jest na receptę. Receptę dostaniesz od lekarza. Zastrzyk zrobi Ci lekarz lub pielęgniarka. Zastrzyk robi się 1 raz na 3 miesiące.



### Plaster antykoncepcyjny

To mały kwadrat z plastiku. Ma taki kolor jak Twoja skóra. W tym plastrze są hormony. Lekarz przepisze Ci plaster na receptę. Potem możesz sama przykleić plaster na skórę. Na przykład na ramię. Plaster trzeba zmieniać 1 raz w tygodniu.



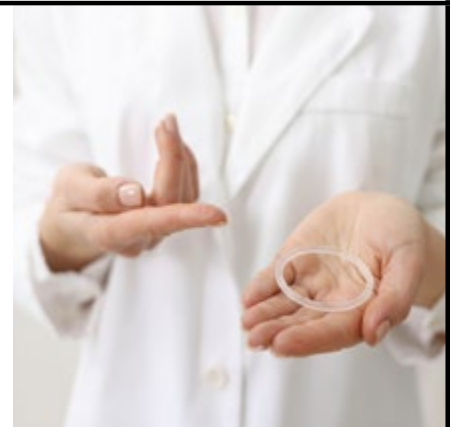
### Kapturek antykoncepcyjny

Kapturek jest mały. Kobieta zakłada go do pochwy. Kobieta zakłada kapturek 24 godziny przed współżyciem seksualnym. Wtedy plemniki nie dostają się do macicy kobiety. Dlatego kobieta nie zachodzi w ciążę. Kapturek może przepisać lekarz. Lekarz powie Ci jak założyć kapturek. Lekarz też może założyć Ci kapturek.



### Pierścień

To jest mały elastyczny pierścień. Elastyczny to znaczy że jak naciśniesz, to się ugina. Wygląda jak kółko. W pierścieniu są hormony. Lekarz wystawi Ci receptę na pierścień. Sama włożysz pierścień do pochwy. Pierścień jest w pochwie 3 tygodnie. Potem dostaniesz miesiączkę. I wyjmiesz pierścień. Po miesiączce włożysz sobie nowy pierścień do pochwy.



## Prezerwatywa dla kobiet

Wygląda jak długi przezroczysty balonik. Jest podobna do prezerwatywy dla mężczyzn. Na prezerwatywę dla kobiet nie trzeba recepty. Sama wkładasz ją do pochwy.



## Prezerwatywa dla mężczyzn

Mężczyzna wkłada prezerwatywę na penisa. Gdy współżyje z partnerką. Plemniki nie dostają się wtedy do pochwy kobiety. Prezerwatywa chroni też przed chorobami, które przenosi się drogą płciową. To znaczy w czasie stosunku seksualnego. Żeby kupić prezerwatywę, nie potrzebujesz recepty.



## Gąbka dopochwowa

To mały krążek ze specjalnego materiału. Gąbkę wkładasz do pochwy. Gąbkę wkładasz sama przed współżyciem seksualnym. Wcześniej musisz namoczyć ją wodą. Gąbkę kupisz bez recepty.



## Naturalne metody unikania ciąży – kalendarzyk

To znaczy że prowadzisz kalendarzyk. Czyli codziennie rano mierzysz temperaturę ciała. Potem zapisujesz temperaturę na kartce. Temperatura pokaże Ci kiedy masz dni płodne. W dni płodne nie możesz współżyć z partnerem. Żeby nie zajść w ciążę. Lekarz powie Ci jak prowadzić kalendarzyk. Ta metoda jest trudna. Może być nieskuteczna. To znaczy, że kobieta i tak może zajść w ciążę.



## Środki plemnikobójcze

To na przykład:

- kremy
- maści
- pianki.

Mają w sobie substancje, które zabijają plemniki.

Przed współżyciem używasz tych kremów.

Smarujesz nimi pochwę.

Te środki kupisz bez recepty.



## Stosunek przerywany

Mężczyzna wyjmuje penisa z pochwy kobiety wcześniej.

Zanim ma orgazm. I zanim z penisa wycieknie sperma.

Tak żeby plemniki nie dostały się do pochwy.

To jest trudna metoda.

Może być nieskuteczna.

To znaczy, że kobieta i tak może zajść w ciążę.



Fot. Canva Pro, Wikipedia

## Pamiętaj!

Zapytaj lekarza o metodę antykoncepcyjną.

Lekarz Ci poradzi jaka metoda będzie dla Ciebie dobra.

**Masturbacja to zboczenie.**

Fałsz. Masturbacja jest naturalna i bezpieczna.  
Dzięki masturbacji poznajesz swoje ciało.  
Wiesz jakie masz potrzeby seksualne.  
Dzięki masturbacji rozładujesz napięcie seksualne.

**Masturbują się tylko mężczyźni,  
gdy oglądają filmy pornograficzne.**

Fałsz. Masturbują się mężczyźni i kobiety.  
Masturbują się w miejscach prywatnych. Jak są sami.  
Na przykład:

- pod prysznicem
- w toalecie
- w łóżku.

**Seks bez orgazmu jest gorszy.**

Fałsz. Seks jest przyjemny dla partnerów. Seks nie zawsze kończy się orgazmem. Seks bez orgazmu też jest przyjemny.

**Wielkość penisa poznasz po wielkości stopy.**

Fałsz. Wielkość penisa nie zależy od wielkości stopy.  
Ani od wielkości żadnej innej części ciała.

**Podczas miesiączki nie możesz zajść w ciążę.**

Fałsz. Możesz zajść w ciążę, gdy masz miesiączkę. Dlatego że plemniki żyją w drogach rodnych kobiety długo. Nawet 5 dni od kiedy współżyłaś z partnerem. Czas, w którym możesz zajść w ciążę nazywa się owulacja. Owulacja jest między 12 a 15 dniem Twojego cyklu. Miesiączka to pierwszy dzień Twojego cyklu. Czasami cykl może być krótszy. Wtedy owulacja będzie wcześniej. I wtedy możesz zajść w ciążę.

**Stosunek przerywany to dobra metoda antykoncepcji.**

Fałsz. Z penisa wydobywa się wydzielina. Wydzielina jest jeszcze przed wytryskiem. W tej wydzielinie już mogą być plemniki. To znaczy, że plemniki mogą dostać się do pochwy jeszcze przed wytryskiem. Czasami mężczyzna nie zdąży wyciągnąć penisa z pochwy jak ma wytrysk. I kobieta może zajść w ciążę.

**Seks w prezerwatywie jest niewygodny.**

Fałsz. Są różne prezerwatywy. Seks w prezerwatywie może być przyjemny.

**Wszystkie środki antykoncepcyjne chronią przed chorobami.**

Fałsz. Są takie metody antykoncepcyjne, które nie chronią przed chorobami wenerycznymi. Choroby weneryczne to takie, którymi możesz zarazić się od partnera. Jak współżyjecie. Tylko prezerwatywa chroni przed chorobami wenerycznymi.

**Podczas miesiączki nie można pływać ani kąpać się w wannie.**

Fałsz. Możesz pływać i kąpać się w wannie jak masz miesiączkę. Musisz wtedy użyć tamponu. A nie podpaski.

**Jak w czasie stosunku seksualnego jest dobra pozycja, to kobieta nie zajdzie w ciążę.**

Fałsz. W każdej pozycji w czasie stosunku seksualnego możesz zajść w ciążę.  
Jeśli nie chcesz zajść w ciążę, stosuj środki antykoncepcyjne.

**Jeśli umyję pochwę wodą po stosunku seksualnym, to nie zajdę w ciążę.**

Fałsz. Po każdym stosunku seksualnym umyj się.  
Żeby zachować higienę. Ale to nie znaczy, że nie zajdziesz w ciążę. Jeśli nie chcesz zajść w ciążę, stosuj środki antykoncepcyjne. Samo umycie wodą nie pomoże, żeby nie było ciąży.

**Prezerwatywy chronią przed zakażeniem wirusem HIV.**

Prawda. Prezerwatywy chronią przed zakażeniem wirusem HIV. Wirus HIV atakuje organizm człowieka. Wirus niszczy organizm. Wtedy człowiek nie jest odporny na choroby.  
Dlatego ważne jest, żeby używać prezerwatywy.  
Żeby się nie zarazić wirusem HIV.  
Musisz uważać jak używasz prezerwatywy. Bo prezerwatywa może spaść z penisa. Albo pęknąć. To jest niebezpieczne.  
Bo wtedy możesz się zarazić wirusem HIV.

**Jak ktoś wypije alkohol, to szybciej i łatwiej się podnieca.**

Fałsz. Alkohol utrudnia erekcję i orgazm. Jak pijesz alkohol, myślisz niejasno. Możesz wtedy podjąć złą decyzję. Na przykład, żeby współżyć bez antykoncepcji.

**Jak mężczyzna ma erekcję i jest podniecony, to musi mieć wytrysk. Bo jak nie będzie miał wytrysku, to będzie chory.**

Fałsz. Mężczyzna nie zachoruje bez wytrysku. Mężczyzna może czuć się źle jak długo jest podniecony. I nie ma wytrysku spermy. Ale nie będzie chorował.

**Wydzielina z pochwy jest oznaką choroby.**

Fałsz. Kobieta ma wydzielinę z pochwy. To jest normalne. Obserwuj swoją wydzielinę. Jak coś Cię niepokoi albo boli w miejscach intymnych, idź do ginekologa.

**Kobieta zawsze krwawi i boli ją przy pierwszym stosunku seksualnym.**

Fałsz. Kobieta ma błonę dziewiczą tylko do pierwszego stosunku seksualnego. Błona dziewicza jest blisko pochwy. W czasie pierwszego współżycia błona się przerywa. Każda kobieta ma inną błonę. Dlatego czasami boli. A czasami nie boli. I nie ma krwi.

**Nie możesz zajść w ciążę przy stosunku analnym.**

Fałsz. Możesz zajść w ciążę po stosunku analnym. Plemniki mogą dostać się do pochwy. Jeśli nie chcesz zajść w ciążę, stosuj antykoncepcję.

**Tylko chłopcy którzy dojrzewają mają polucje.  
Polucja jest kiedy w czasie snu masz wytrysk spermy.**

Fałsz. Polucje są normalne. Polucje mają chłopcy, którzy dojrzewają. Polucje są też później. Kiedy jesteś starszy. Polucje są kiedy w organizmie jest za dużo spermy. Jeśli współżyjesz seksualnie, nie masz polucji. Albo jak się masturbujesz.



# 4.

## **Jak budować relacje. Granice w relacjach. Cięża i odpowiedzialne rodzicielstwo**

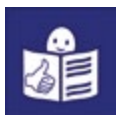
### **Wprowadzenie**

W życiu każdego człowieka ważne jest poczucie bliskości, aby mieć wokół siebie osoby, z którymi czujemy się bezpiecznie, i które będą nam towarzyszyły w rozwoju. Można powiedzieć, że relacje międzyludzkie to sieć, a jej budowanie wymaga zaangażowania. Dobrze jest rozumieć mechanizmy, które rządzą relacjami, aby świadomie nimi zarządzać.

Jeśli jasno wyznaczymy granice w naszych relacjach, będziemy mieć gwarancję, że oprą się one na wzajemnym poszanowaniu wartości i przekonań. Szacunek do drugiego człowieka i umiejętność zrozumienia jego sytuacji, pozwalają spojrzeć na niego w inny sposób.

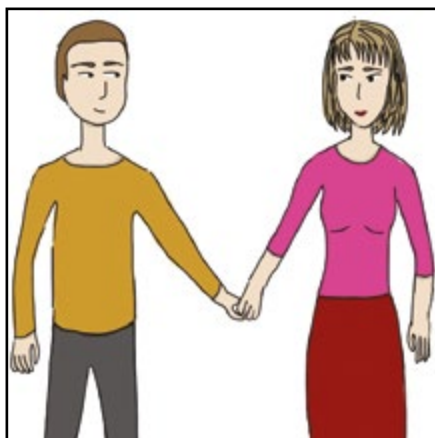
Decyzje, które podejmujemy, tworzą naszą rzeczywistość. Poprzez odpowiedzialne decyzje odpowiadamy na potrzeby swoje oraz innych osób. Możemy wyważyć dobro własne i bliskich nam osób. Odpowiedzialność za siebie, partnera, dziecko to trudne wyzwanie. Wymaga to poświęcenia. Jednak ważne jest, żeby odpowiednio przygotować się do tego wyzwania.

Dlatego na warsztacie będziemy mówić, m.in. o tym, jak budować prawidłowe relacje intymne, a także, jak rozwiązywać konflikty w związku i odpowiedzialnie podejmować decyzje o swoich zachowaniach seksualnych. Będziemy mówić też o tym, jak dbać o dziecko i siebie podczas ciąży. A w końcu, na czym polega odpowiedzialne rodzicielstwo. Chcemy wyrabiać w uczestnikach świadomość ich własnej odpowiedzialności za decyzje, które podejmują.



## Wprowadzenie do zajęć w ETR

### Relacje w związku



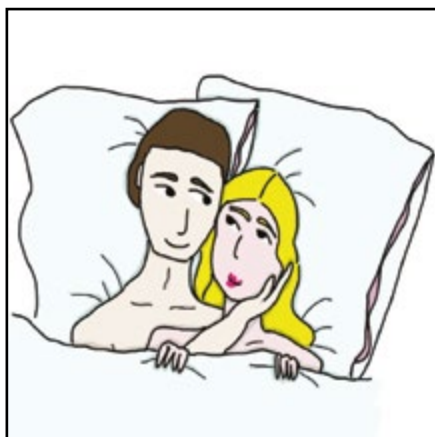
Na tych zajęciach dowiesz się:

- jak tworzyć relacje z drugą osobą
- co to jest przyjaźń i miłość
- co robić jak są konflikty w związku
- jak wybrać partnera lub partnerkę.



Porozmawiamy o tym:

- jak odmówić seksu, gdy nie chcesz
- co to jest gwałt i aborcja
- kto Ci pomoże, gdy zajdziesz w ciążę
- co to znaczy **odpowiedzialni rodzice**.



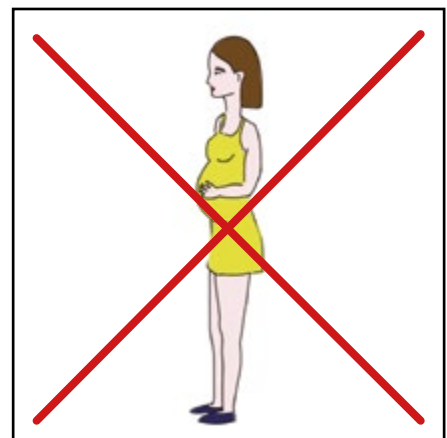
Miłość to coś więcej niż przyjaźń. Jak ktoś jest zakochany, chce się przytulać i całować z drugą osobą. Gdy się zakochasz, ciągle myślisz o tej osobie. Chcesz być z tą osobą. Tęsknisz do niej.



Czasami ktoś może Cię namawiać na seks. A Ty tego nie chcesz. Na zajęciach nauczysz się **jak odmawiać** seksu, którego nie chcesz. Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny za swoje zachowania seksualne.



Czasami kobieta i mężczyzna chcą mieć dziecko. Cieszą się z ciąży. Ale czasami nie chcą ciąży. Wtedy ciąża jest **niechciana**. Czasami może być ciąża z gwałtu. Kiedy kobietę ktoś zmusił do seksu.



Ciażę z gwałtu można usunąć. Wtedy jest **aborcja**. Lekarz robi aborcję. Są też organizacje, które pomagają kobietom w ciąży. Dowiesz się gdzie znajdziesz te organizacje.



## 1. Cele

### Wiedza

Wiem:

- jaka jest definicja zakochania i jakie emocje mu towarzyszą,
- na czym polega budowanie prawidłowych relacji intymnych i jakie są sposoby na rozwiązywanie konfliktów w związku,
- że odpowiadam za swoje czynności seksualne,
- jak przebiega ciąża i jak dbać o dziecko i siebie w trakcie ciąży,
- co to znaczy odpowiedzialne rodzicielstwo,
- gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej związanej z ciążą.

### Umiejętności

Potrafię:

- rozróżnić zakochanie i miłość,
- swobodnie wypowiadać się o uczuciach w związku,
- pracować nad sobą, żeby mieć udany związek,
- rozwiązywać konflikty w związku,
- wyznaczyć granice w relacjach intymnych,
- znaleźć instytucje, do których można się zwrócić w sytuacji kryzysowej związanej z ciążą.

### Wartości/Postawy

- jestem świadomy, że seksualność jest naturalną częścią życia człowieka,
- jestem świadomy swojej odpowiedzialności za czynności seksualne,
- dbam o ochronę swojej intymności,
- chronię się przed nadużyciem seksualnym,
- jestem świadomy, że trzeba odpowiedzialnie przygotować się do macierzyństwa i ojcostwa.

## 2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

## 3. Materiały

- flipchart,
- arkusze z sylwetkami kobiety i mężczyzny,
- małe karteczki,
- długopisy,
- flamastry,
- komputer z dostępem do internetu,
- rzutnik,

- niebieskie karteczki z napisem „Właśnie zostałeś ojcem”,
- różowe karteczki z napisem „Właśnie zostałeś matką”,
- broszura K. Makowieckiej, Ł. Miścickiego „[Moje relacje z ludźmi](#)”,
- broszura K. Makowieckiej, „[Mój chłopak, moja dziewczyna](#)”,
- gra „Konsent”, materiał pomocniczy „Zasady opieki nad dzieckiem”. W: „Edukacja bez tabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich”, str. 225.

#### 4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów.

#### 5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z uczestnikami i przedstawia temat zajęć. Przypomina zasady współpracy podczas warsztatów. Odpowiada na pytania uczestników, które zapisali na karteczkach na poprzednich zajęciach (10 minut).
- Prowadzący pyta grupę:
  - Czym jest przyjaźń?
  - Co cechuje ludzi, którzy się przyjaźnią?

Uczestnicy spisują swoje przemyślenia na karteczkach. Prowadzący zapisuje z lewej strony flipcharta słowo „przyjaźń”, a pod nim cechy, które dyktują uczestnicy. Zachęca do rozwinięcia wypowiedzi. Następnie prowadzący zapisuje z prawej strony flipcharta słowo „miłość”. Prosi uczestników, aby zastanowili się, które z określeń spisanych w odniesieniu do przyjaźni, mogą odnosić się do miłości między dwojgiem ludzi.

Przyjaźń	Miłość
bezinteresowność	bezinteresowność
otwartość	otwartość
szczerłość	szczerłość
wierność	wierność
zaufanie	zaufanie
empatia	empatia
pomoc	pomoc
troska	troska

● Prowadzący podsumowuje:

Okazuje się, że cechy przyjaźni są ważne także w miłości. Czy wobec tego przyjaźń jest równa miłości? Co Waszym zdaniem odróżnia miłość od przyjaźni? Prowadzący moderuje dyskusję. Podkreśla, że są zasadnicze różnice między przyjaźnią a miłością, bo w miłości pojawiają się także fascynacja ciałem, zauroczenie, współżycie seksualne. Jesteśmy wtedy w związku.

Prowadzący pyta:

– Co by było, gdyby miłość była pozbawiona cech przyjaźni?

Następnie zakrywa cechy przyjaźni umieszczone pod hasłem „miłość”.

W podsumowaniu prowadzący podkreśla, że cechy przyjaźni są podstawą trwałego związku opartego na szacunku i wzajemnym zrozumieniu. W takiej relacji bliskich sobie osób ważny jest też kontakt fizyczny, na przykład; przytulanie się, całowanie, współżycie seksualne (10 minut).

● Jako wprowadzenie do kolejnego ćwiczenia, prowadzący włącza piosenkę zespołu Akcent „Przez twe oczy zielone”.

Link do utworu: <https://www.youtube.com/watch?v=cxtnot8lY4U>.

Pyta, jak uczestnicy rozumieją tekst tej piosenki. Na jego podstawie prosi, by opisali i zdefiniowali zjawisko zakochania. Zadaje pytania pomocnicze:

– Jak zachowują się zakochani?

– Jakie emocje towarzyszą zakochaniu?

– Czy możecie podać inne nazwy słowa „zakochanie”?

– Ile trwa zakochanie?

– Do czego może prowadzić zakochanie?

Na końcu prowadzący wyjaśnia, czym jest zakochanie:

Gdy jesteśmy zakochani w drugiej osobie, podoba nam się jej wygląd i zachowanie. Czujemy, że ta osoba jest dla nas wyjątkowa. Nie możemy skupić się na niczym innym. Ciągłe o niej myślimy i chcemy z nią spędzać jak najwięcej czasu. Na widok osoby, w której się zakochaliśmy, nasze serce może szybciej bić, możemy bardziej się pocić, czerwienić. Możemy czuć „motyle w brzuchu”, to znaczy czujemy przyjemny ucisk w brzuchu, łaskotanie. Kiedy druga osoba też się w nas zakocha, czujemy się szczęśliwi (20 minut).

**Wskazówki:** Na zakończenie ćwiczenia, prowadzący może zaprezentować film: zRozum, „Zakochałam się. Co dalej?”, dostęp 14.11.2024 r.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=eu5UFpi21Cl>.

W ćwiczeniu można wykorzystać broszurę:

– K. Makowiecka, Ł. Miścicki „Relacje zauroczenia i zakochania”. W: „Moje relacje z ludźmi”, PSONI, Warszawa 2020, ss. 9-10.

- Prowadzący dzieli uczestników na dwa zespoły. Każdemu rozdaje kartki z flipcharta z sylwetką mężczyzny i kobiety. Następnie prosi pierwszą grupę o wypisanie pożądanych cech wyglądu kobiet (kolorem czerwonym). Natomiast drugą grupę prosi, aby wypisała pożądane cechy wyglądu mężczyzn (kolorem czerwonym). Następnie grupy wymieniają się kartkami i dopisują brakujące, według nich, cechy. W kolejnym etapie ćwiczenia, każda z grup wypisuje pożądane cechy charakteru kobiet i mężczyzn (kolorem zielonym). Potem przedstawiciel każdej z grup omawia efekty pracy na forum. Prowadzący zachęca grupę do refleksji. Pyta:

- Które cechy – wypisane kolorem czerwonym czy zielonym – są bardziej trwałe?
- Które podlegają mniejszym zmianom?
- Które są dla nas ważniejsze?

Prowadzący podkreśla, że wygląd zewnętrzny z czasem przemija, natomiast cechy charakteru są bardziej trwałe, dlatego przy wyborze partnera czy partnerki warto o tym pamiętać (10 minut).

- Prowadzący prosi, aby uczestnicy zastanowili się, jakie mają oczekiwania wobec partnera lub partnerki, oraz co sami mogą im zaproponować. Prowadzący rozdaje kartki i prosi o odpowiedzi na pytania:

- Czego oczekuję od mojej partnerki lub mojego partnera?
- Co mogę zrobić dla drugiej osoby?
- Co chcę, aby druga osoba dla mnie zrobiła w związku?
- Czego mogę oczekiwać od drugiej osoby w związku?

Następnie prowadzący zachęca, aby uczestnicy porównali obie karty odpowiedzi i zastanowili się nad tym.

W podsumowaniu prowadzący zaznacza, że każdy człowiek jest inny, i każdy może mieć inne oczekiwania względem partnera lub partnerki. Zwraca uwagę na to, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety, są współodpowiedzialni za wzajemne relacje. Powinni nauczyć się, jak rozumieć swoje potrzeby i oczekiwania. Powinni myśleć o swoich uczuciach, potrzebach, ale i o uczuciach oraz potrzebach drugiej osoby (10 minut).

**Wskazówki:** Aby uczestnikom było łatwiej wskazać, jakie mają oczekiwania wobec partnera lub partnerki, można wykorzystać kartę pracy (**załącznik nr 1**). Natomiast, aby mogli lepiej określić, co sami mogą zaproponować partnerom, można wykorzystać drugą kartę pracy (**załącznik nr 2**).

Przy omawianiu wzajemnych oczekiwań w związku, można też skorzystać z broszury K. Makowieckiej „Mój chłopak, moja dziewczyna”, PSONI, Warszawa 2022, ss. 8-12.

W tym miejscu zajęć rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Po przerwie prowadzący prosi, aby uczestnicy dokończyli zdanie:

- Fajna randka to...

Odpowiedzi zapisuje na flipcharcie. Następnie dopytuje, czy wszyscy mają podobne skojarzenia? Czy coś Was zaskoczyło? Czy oczekiwania mężczyzn i kobiet wobec randki różnią się?

W podsumowaniu prowadzący podkreśla, że nie ma gotowego schematu ani scenariusza na udaną randkę, ponieważ każdy z nas jest inny i ma inne upodobania oraz oczekiwania (5 minut).

- Prowadzący głośno czyta historię Mileny i Jakuba:

Milena i Jakub są parą od kilku miesięcy. Bardzo lubią spędzać ze sobą czas. Na ostatniej randce Jakub zaproponował Milenie seks. Doszedł do wniosku, że chodzą ze sobą już długo. I teraz mogą już pogłębić swoją relację. To znaczy, że mogą już uprawiać seks. Milena nie zgodziła się, żeby uprawiali seks. Jakub mówi, że Milena ma staroświeckie poglądy. To znaczy, że myśli tak jak dawniej ludzie myśleli. Na przykład, że seks można uprawiać dopiero po ślubie. Michał grozi, że jak Milena nie będzie z nim współżyć, to znajdzie sobie inną dziewczynę. Milena nie wie co zrobić. Milena nie jest jeszcze gotowa na seks. Ale Milena chce dalej być z Jakubem.

Prowadzący rozpoczyna dyskusję. Pyta:

- Jak oceniacie postawę Jakuba?
- Jak w tej sytuacji powinna zachować się Milena?
- Czy powinna się zgodzić na propozycję partnera?

Prowadzący podsumowuje, że każdy ma prawo powiedzieć „nie” w sytuacji, gdy ktoś namawia go do współżycia seksualnego, a nie jest na to gotowy (10 minut).

- Prowadzący rozdaje uczestnikom kartę pracy (**załącznik nr 3**) „Szanuję swoje granice w relacjach intymnych”. Są tam opisy sytuacji, w których ktoś jest namawiany do kontaktów seksualnych. Każdy uczestnik ma za zadanie ułożyć asertywne odpowiedzi odmowne. Uczestnicy mają dowiedzieć się, jak należy się zachować, gdy ktoś wywiera na nich presję w sytuacjach intymnych.

Uczestnicy, wraz z prowadzącym, analizują najbardziej odpowiednie komunikaty. Należy podkreślić, że mają być one stanowcze i jednoznaczne.

Przykłady komunikatów jednoznacznych:

- Natychmiast przestań!
- Chcę, żebyś zabrał ręce.
- Nie rób tego.
- Lubię z tobą rozmawiać, ale nie mam ochoty na nic więcej.
- Nie chcę tego robić.
- Bardzo cię lubię, ale nie mam ochoty się z tobą całować.

Przykłady komunikatów niejednoznacznych:

- Może lepiej nie.
- Jest miło, ale chyba powinniśmy przestać.
- Bardzo cię lubię, ale chyba przesadzasz.
- Nie wiem, czy chcę tego.
- Nie teraz, dobrze?
- Jest wspaniale, ale zrobiło się późno i muszę już wracać (10 minut).

**Wskazówki:** W ćwiczeniu można wykorzystać elementy gry „Konsent”: <http://www.innowacje.psoni.org.pl/index.php/innowacje-spoeczne/narzedzia-pracy-dla-opiekunow/seksualnosc-osob-z-niepelnosprawnoscia-intelektualna/>.

- Prowadzący rozdaje karteczki i prosi, aby każdy zapisał swoje trzy cele, do których chce dążyć albo trzy marzenia.

Po niedługim czasie prowadzący rozdaje mężczyznom kartkę niebieską z napisem „Właśnie zostałeś ojcem”. Kobiety dostają różową kartkę z napisem „Właśnie zostałeś matką”. Prowadzący pyta każdego:

- Jak się czujesz z tą informacją?
- Co przeżywasz?
- Jakie emocje Ci towarzyszą?
- Czy będziesz musiał coś zmienić w życiu?
- Czy ta sytuacja jest dla Ciebie prosta?
- Czy chciałbyś się znaleźć w takiej sytuacji?
- Jak ta informacja może wpłynąć na Twoje życie?
- Jak wpłynie na zapisane wcześniej cele?

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

Nieplanowana ciąża może być dla nas sytuacją stresującą. Może utrudniać realizację naszych życiowych celów i stać się dla nas dużym obciążeniem. O tym, kiedy chcemy ciąży, decydujemy my sami, jesteśmy odpowiedzialni za swoje życie, nasze decyzje i zachowania seksualne. Planowana ciąża jest ekscytującym przeżyciem dla dwojga ludzi, efektem miłości partnerów i początkiem życia wymarzonego dziecka (15 minut).

- Prowadzący pyta:

- Jak rozpoznać, że kobieta jest w ciąży?
- W jaki sposób można sprawdzić czy kobieta jest w ciąży?

Prowadzący opowiada, jakie mogą być symptomy ciąży u kobiety, np.: brak miesiączki, gorsze samopoczucie, nudności, wrażliwość na zapachy, bolące piersi. Wskazuje na możliwość wykonania testu ciążowego lub potwierdzenia ciąży u lekarza ginekologa. Następnie prowadzący wyjaśnia krok po kroku, jak zrobić test ciążowy (10 minut).

**Wskazówki:** Najlepiej będzie pokazać uczestniczkom kilka różnych testów ciążowych i wytłumaczyć, jak je wykonać.

- Prowadzący włącza film o przebiegu zapłodnienia, ciąży i porodu:
  - Dandelion Medical Animation, „Treści edukacyjne. Od zapłodnienia do porodu”.  
Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=s-Xpa5UZAzs>, dostęp 14.11.2024 r.Prowadzący przekazuje grupie, że prawidłowy rozwój dziecka w okresie płodowym w dużym stopniu zależy od rodziców, a przede wszystkim od stylu życia ciężarnej kobiety. Formułują wraz z uczestnikami zasady, jak odpowiednio dbać o dziecko i siebie w trakcie ciąży. Zapisują je na flipcharcie, np. dobrze i zdrowo się odżywiać, nie pić alkoholu, nie brać używek, regularnie się badać u lekarza, unikać stresu i ciężkich prac.

Prowadzący po projekcji filmu rozpoczyna dyskusję. Pyta:

  - Co można zrobić w przypadku, gdy kobieta została zgwałcona, w wyniku czego jest w ciąży, a nie chce urodzić dziecka?

Prowadzący wprowadza pojęcie aborcji:

Aborcja to zamierzone działanie. Ma na celu zakończenie ciąży przed naturalnym porodem. Od 2020 roku aborcja jest w Polsce legalna tylko w dwóch przypadkach: gdy ciąża jest efektem czynu przestępczego (np. gwałtu) lub gdy zagraża życiu i zdrowiu kobiety w ciąży. Wykonuje ją lekarz (25 minut).

- Prowadzący przekazuje grupie informacje o organizacjach, które pomagają kobietom w ciąży oraz samotnym matkom. Opowiada o zakresie pomocy wybranych instytucji pomocowych, takich jak:
  - Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie,
  - Ośrodki Pomocy Społecznej,
  - Asystenci rodziny – wspierają rodziny w rozwiązywaniu problemów oraz w poprawie ich sytuacji.
  - Domy dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży – zapewniają całodobowy, okresowy pobyt matkom z małoletnimi dziećmi, kobietom w ciąży, a także ojcom z małoletnimi dziećmi i innym osobom sprawującym opiekę na dziećmi.
  - Okna Życia – to bezpieczne miejsca, w którym matka może pozostawić anonimowo swoje nowo narodzone dziecko. Dziecko pozostawione w Oknie Życia traktuje się jako osobę nieznaną. Sąd nadaje dziecku imię i nazwisko oraz decyduje o sporządzeniu aktu urodzenia dziecka nieznanych rodziców.
  - Ośrodki adopcyjne – w sytuacji, kiedy matka i ojciec nie widzą możliwości, żeby sprawować opiekę nad dzieckiem, mogą je oddać do adopcji i zrzec się praw do dziecka. Będzie ono miało innych rodziców.
  - Telefon zaufania dla kobiet w ciąży: 780 117 735, [www.sosjestemwciazy.pl](http://www.sosjestemwciazy.pl) (5 minut).
- Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy, każdej rozdaje po dużym arkuszu z flipcharta oraz prosi, aby zastanowić się i opisać rodzica małego dziecka. Trzeba uwzględnić: wykształcenie, doświadczenie, umiejętności, cechy osobowe, zakres obowiązków, godziny pracy, wynagrodzenie, korzyści.

Następnie prowadzący rozpoczyna dyskusję, w którą włączają się przedstawiciele grup. Prowadzący podsumowuje i omawia zasady opieki nad dzieckiem (15 minut).

**Wskazówki:** W trakcie zajęć można wykorzystać materiał pomocniczy C. Huntera-Geboya „Zasady opieki nad dzieckiem”. W: „Edukacja bez tabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich”, Grupa Edukacyjna Bez Tabu, Gdańsk 2009, str. 225.

Do pełniejszego wprowadzenia uczestników w rolę rodzica, można wykorzystać pampersy oraz lalki i zaprezentować, jak przewijać małe dziecko, a potem zachęcić ich do praktycznego przećwiczenia.

- Prowadzący rozdaje uczestnikom listy napisane przez kobietę i mężczyznę. Prosi dwie osoby, aby głośno je odczytały (**załącznik nr 4**). Następnie zachęca uczestników do dyskusji o tych sytuacjach. W podsumowaniu prowadzący podkreśla, że częstą przyczyną konfliktów w związkach jest brak umiejętności prawidłowej komunikacji. Następnie rozdaje uczestnikom kolorowe samoprzylepne karteczki i prosi, aby na karteczkach w kolorze zielonym napisali, co przybliży ludzi do siebie. Natomiast na karteczkach w kolorze czerwonym, co oddala ludzi od siebie. Po kilku minutach prosi, aby przykleili je na flipcharcie i odczytali odpowiedzi. Prowadzący podkreśla na koniec, że komunikacja jest kluczowa, aby tworzyć prawidłowe relacje między ludźmi. Szczera rozmowa pomaga wzajemnie się poznać i zrozumieć (20 minut).
- Prowadzący rysuje na flipcharcie czerwone serce. W środku serca pisze „Recepta na udany związek”. Rozdaje uczestnikom czerwone karteczki. Prosi, aby na jednej kartce napisali jedną dobrą radę na udany związek i przykleili ją wewnątrz serca. Prowadzący wspiera uczestników i naprowadza na przykładowe wypowiedzi: wzajemny szacunek, poczucie humoru, zaufanie, wierność, umiejętność rozwiązywania konfliktów, otwarta rozmowa, słuchanie potrzeb partnera lub partnerki, dzielenie się obowiązkami, dbałość o chwilę tylko dla siebie, miłość oparta na przyjaźni. Prowadzący podsumowuje, że troska o związek wymaga zaangażowania obu stron. Dobre relacje w związku opierają się na wzajemnej komunikacji, okazywaniu uczuć, spędzaniu czasu razem, zrozumieniu i wsparciu, zaufaniu i lojalności oraz dbaniu o siebie i swoje potrzeby. Aby utrzymać dobre relacje z drugą osobą, potrzebny jest czas i wysiłek (10 minut).

## 6. Załączniki

Załącznik nr 1: Czego oczekuję od mojej partnerki lub mojego partnera?

Załącznik nr 2: Co mogę zaproponować mojej partnerce lub mojemu partnerowi?

Załącznik nr 3: Szanuję swoje granice w relacjach intymnych

Załącznik nr 4: Listy kobiety i mężczyzny



Załącznik nr 1: Czego oczekuję od mojej partnerki lub mojego partnera?

Przeczytaj zdania.

Każde zdanie mówi, czego chcesz od swojego partnera albo partnerki.

Jakie masz oczekiwania w związku.

Jeśli zgadzasz się ze zdaniem, postaw przy nim taki znak ✓.

- 1. Często mów że mnie kochasz.
- 2. Spędzaj ze mną dużo czasu.
- 3. Dużo ze mną rozmawiaj.
- 4. Zwierzaj mi się, czyli mów mi o swoich problemach.
- 5. Przedstaw mnie swojej rodzinie i znajomym.
- 6. Codziennie do mnie dzwoń.
- 7. Podróżuj ze mną.
- 8. Trzymajmy się za ręce jak razem idziemy.
- 9. Całuj mnie często.
- 10. Jak jesteśmy razem to nie przeklinaj.
- 11. Czasem kup mi bilet do kina. Albo lody.
- 12. Okazuj mi czułość.
- 13. Zgadzasz się na intymne pieszczoty.
- 14. Zgadzasz się na współżycie seksualne.
- 15. Kupuj mi drogie prezenty.
- 16. Kup mi czasem prezent.
- 17. Nie zdradzaj mnie.
- 18. Bierz pod uwagę moje zdanie.
- 19. Wspieraj mnie w trudnych momentach.
- 20. Czasem ugotuj coś dla mnie.



Załącznik nr 2: Co mogę zaproponować mojej partnerce  
lub mojemu partnerowi?

Przeczytaj zdania.

Każde zdanie mówi, co Ty proponujesz swojemu partnerowi albo partnerce. Co chcesz robić w związku. I jaki jesteś w związku. Jeśli zgadzasz się ze zdaniem, postaw przy nim taki znak ✓.

- 1. Często mówię że Cię kocham.
- 2. Spędzam z Tobą dużo czasu.
- 3. Dużo z Tobą rozmawiam.
- 4. Zwierzam Ci się. Czyli mówię o swoich problemach.
- 5. Przedstawię Ci swoją rodzinę i znajomych.
- 6. Codziennie do Ciebie dzwonię.
- 7. Jeżdżę z Tobą na wycieczki.
- 8. Chodzę z Tobą za rękę.
- 9. Często Cię całuję.
- 10. Ładnie przy Tobie mówię. Nie przeklinam.
- 11. Czasem kupię Ci bilet do kina. Albo lody.
- 12. Okazuję Ci czułość.
- 13. Zgadzam się na intymne pieszczoty.
- 14. Zgadzam się na współżycie seksualne.
- 15. Kupuję Ci drogie prezenty.
- 16. Czasem kupię Ci prezent.
- 17. Nie zdradzam Cię.
- 18. Biorę pod uwagę Twoje zdanie.
- 19. Wspieram Cię w trudnych momentach.
- 20. Czasem ugotuję coś dla Ciebie.



**Załącznik nr 3: Szanuję swoje granice w relacjach intymnych**

Przeczytaj każde zdanie.

Każde zdanie mówi o tym, że ktoś namawia Cię do bliższych kontaktów seksualnych. Ale Ty nie chcesz.

Do każdego zdania napisz swoją odpowiedź. Wpisz odpowiedź tam gdzie są kropki. Napisz jak odmawiasz takiej osobie. Nie zgadzasz się na to, co ona Ci proponuje.

1. Czemu robisz z tego taki problem? Wszyscy to robią!

.....  
.....

2. Chyba Ci się nie podobam.

.....  
.....

3. Wiem, że tego chcesz tak jak ja.

.....  
.....

4. Jeśli się nie zgodzisz, to odejdę od Ciebie.

.....  
.....

5. Nie bądź jak dziecko!

.....  
.....

6. To świetna zabawa!

.....  
.....

7. Jak masz takie zasady, to idź do zakonu.

.....  
.....

## Załącznik nr 4: Listy kobiety i mężczyzny

**List kobiety:**

On mnie nie rozumie. Jest dobrym człowiekiem. Chodzi do pracy. Nie pije i nie pali. Ale ostatnio ciągle się kłócimy o głupoty. On nie ma dla mnie czasu tak jak wcześniej. Kiedy ma wolne, woli iść na mecz. Albo wychodzi z kolegami. Wtedy siedzę w domu sama. Kiedy chcę o tym porozmawiać, on od razu się denerwuje. Mówi, że coś wymyślam i szukam problemu. Mam już dość tych kłótni. Czuję się z tym źle. Kocham go, ale chyba wolę się już rozstać niż tak kłócić.

**List mężczyzny:**

Ona mnie nie rozumie. Jest wspaniała i troskliwa. Ale od jakiegoś czasu ciągle się mnie czepia. Mówi że się nie staram. Zabrania mi wychodzić ze znajomymi. Nie mogę chodzić na mecze. A przecież ona wie, jak bardzo lubię mecze. Bardzo ją kocham. Ale nie będę rezygnował ze swoich przyjemności. Dlatego że ona tak chce. Poza tym przestała dbać o swój wygląd. Kiedy jej o tym mówię, od razu się obraża i płacze. Same z nią problemy. Mam już tego dość. Chyba poszukam kogoś lepszego.



# 5.

## **Prawna ochrona wolności seksualnej i intymności**

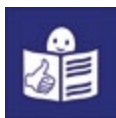
### **Wprowadzenie**

Edukacja seksualna jest jednym z kluczowych elementów w procesie kształtowania zdrowych i świadomych relacji międzyludzkich. Szczególnie istotne jest, by wyposażyć dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną w wiedzę o ochronie intymności. Dlatego, że często wyzwaniem dla nich jest, aby zrozumieć i wyrazić swoją seksualność oraz przestrzegać norm prawnych. Brak wiedzy o tym, co mówią przepisy prawne w zakresie seksualności, może prowadzić do nieświadomego łamania prawa. A to niesie za sobą poważne konsekwencje. Jeśli osoby z niepełnosprawnością nie rozumieją obowiązujących zasad społecznych, a do tego dochodzi brak świadomości osobistych granic i dopuszczalnych zachowań, łatwo mogą stać się ofiarami przemocy seksualnej. A także sami mogą narazić się na ewentualne konsekwencje prawne swoich zachowań.

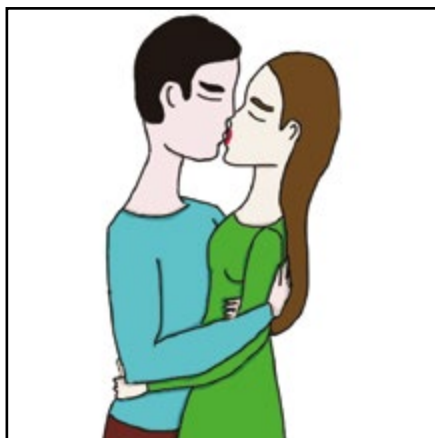
Jeśli uczestnicy zajęć rozumieją własne prawa i obowiązki w kontekście seksualności, łatwiej będzie im budować zdrowe relacje, chronić się przed przemocą i podejmować świadome decyzje o własnym ciele i życiu. Na warsztatach chcemy wyposażyć uczestników w narzędzia, które umożliwią im uczestnictwo w życiu społecznym na równych prawach. A także ochronią przed różnymi zagrożeniami, z jakimi mogą się spotkać.

Omówimy, dlaczego ważna jest ochrona intymności. Powiemy, co mówi prawo o zgodzie na czynności seksualne, w jakim wieku może być ona udzielona, oraz jakie są konsekwencje łamania prawa. Omówimy także etapy postępowania w sytuacji, gdy ktoś stanie się ofiarą przestępstwa seksualnego. Gdzie może wtedy szukać pomocy i co ma zrobić. Przedstawimy różne rodzaje zaburzeń preferencji seksualnych, wyjaśnimy, jak je rozumieć oraz jakie metody wsparcia i terapii są dostępne, aby sobie z nimi radzić.

Będziemy uczyć postawy tolerancji, szacunku oraz wskażemy, gdzie można skorzystać ze wsparcia specjalistów.

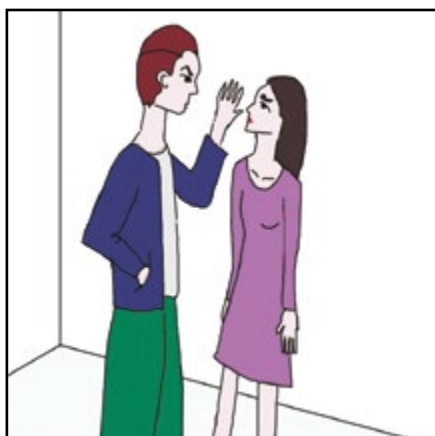


## Jak chroni Cię prawo



Na tych zajęciach dowiesz się:

- jak **prawo** chroni Twoją seksualność
- co to jest przestępstwo seksualne
- co to jest **seksting**
- kiedy są normalne zachowania seksualne.



**Przestępstwo seksualne** jest wtedy

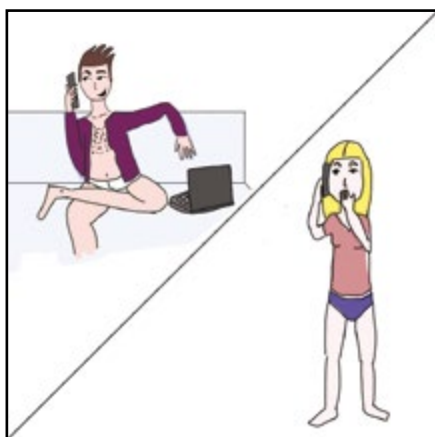
gdy ktoś zmusza Cię do seksu.

A ty tego nie chcesz.

Przestępstwo zawsze krzywdzi

drugą osobę. Za przestępstwo jest kara.

Na przykład więzienie.



Przestępstwa seksualne to na przykład:

- **gwałt**. Gdy ktoś zmusza Cię do seksu,
- gdy ktoś zmusza się do **prostytcji**.
- Żebyś uprawiał seks za pieniądze,
- gdy ktoś uwodzi Cię przez telefon i internet. To znaczy namawia Cię do seksu.



Jeśli ktoś zmusza Cię do seksu:

- idź na policję
- powiedz o tym bliskiej osobie.

Nie bój się o tym powiedzieć.

**Pamiętaj!** To nie jest Twoja wina, że ktoś chce od Ciebie seksu.

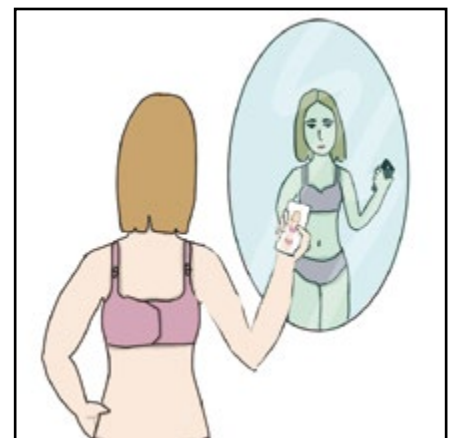


**Seksting** jest wtedy gdy wysyłasz komuś swoje nagie zdjęcia.

Przez internet lub telefon.

Albo Tobie ktoś przysyła zdjęcia.

Zanim wyślesz swoje zdjęcia, zapytaj czy druga osoba tego chce.

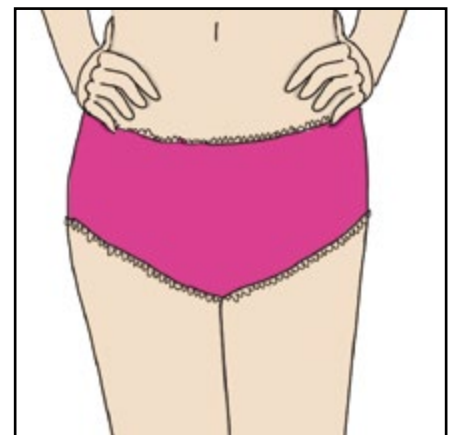


Niektóre zachowania seksualne mogą być nietypowe. Inne niż zwykle.

Gdy kogoś podnieca jakaś rzecz.

Na przykład bielizna.

Jeśli to nie krzywdzi innych, nie jest złe.



## 1. Cele

### Wiedza

Wiem:

- jakie prawa wynikają z Deklaracji Praw Seksualnych,
- jakie są przestępstwa przeciwko wolności seksualnej,
- jakie są konsekwencje przestępstw przeciwko wolności seksualnej,
- jakie są etapy postępowania, gdy stanę się ofiarą przestępstwa seksualnego,
- jakie są zaburzenia preferencji seksualnych i sposoby radzenia sobie z nimi,
- jak bezpiecznie podejmować życie seksualne.

### Umiejętności

Potrafię:

- postępować zgodnie z prawem,
- zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych osób, kiedy podejmuję czynności o charakterze seksualnym,
- rozpoznawać oraz szanować granice osobiste – swoje i innych,
- zgłosić przestępstwo o charakterze seksualnym odpowiednim służbom,
- wybrać specjalistę, do którego zgłoszę się w sytuacji trudności o charakterze seksualnym,
- uczestniczyć w spotkaniu grupowym – słuchać innych i dzielić się swoją opinią.

### Wartości/Postawy

- świadomie dbam o swoje bezpieczeństwo i zdrowie,
- samodzielnie rozwiązuję problemy,
- jestem świadomy, jak ważne są szacunek i tolerancja,
- jestem otwarty na korzystanie z pomocy.

## 2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

## 3. Materiały

- flipchart,
- flamastry,
- karty pracy – załączniki do scenariusza.

## 4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów.

## 5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z grupą. Przypomina temat poprzednich zajęć. Uprzedza, że tematy, które będą poruszane na tych warsztatach mogą wywoływać trudne emocje i działać na każdego w inny sposób. Wspólnie z uczestnikami przypominają zasady współpracy ustalone na pierwszych zajęciach, szczególnie zasadę poufności i poszanowania osobistych granic oraz szacunku wobec innych. Prowadzący podkreśla też możliwość skorzystania z indywidualnego wsparcia, jeśli ktoś będzie miał taką potrzebę w trakcie zajęć (10 minut).
- Wprowadzenie w temat zajęć. Uczestnicy wymieniają, zapamiętane z poprzednich sesji, prawa wynikające z Deklaracji Praw Seksualnych. Jeszcze raz przypominamy Deklarację, żeby zwiększyć świadomość uczestników o podstawowych prawach w obszarze wolności seksualnej, które przysługują każdemu człowiekowi. Jeśli któreś z tych praw nie jest przestrzegane, możemy mieć do czynienia z przestępstwem.

Prowadzący pyta grupę:

- Czy znacie sytuacje, w których jakieś prawo seksualne zostało naruszone?
- Jak się takie sytuacje nazywają?

Prowadzący kieruje dyskusją w taki sposób, aby skupić uwagę uczestników na przykładach sytuacji, w których prawa seksualne zostały naruszone. Wyjaśnia, jakie mogą być tego skutki. Może opowiedzieć o ogólnych przykładach, np. o sytuacjach znanych z mediów, książek czy filmów (20 minut).

- Prowadzący wprowadza uczestników w temat przestępstw przeciwko wolności seksualnej. Żeby rozpoznać stan wiedzy uczestników na ten temat, może rozpocząć od pytań:
  - Co to jest przestępstwo?
  - Jakie znacie przestępstwa?
  - Jakie są konsekwencje popełnienia przestępstwa?
  - Co to jest przestępstwo seksualne?
  - Jakie znacie przestępstwa, które są związane z naruszeniem wolności seksualnej?

Prowadzący uzupełnia wypowiedzi uczestników:

Przestępstwa to działania, które są zakazane przez prawo i wyrządzają krzywdę innym ludziom, społeczeństwu lub państwu. Jeśli ktoś popełni przestępstwo, może zostać ukarany, na przykład więzieniem, grzywną lub może ponieść inne konsekwencje.

Przestępstwa przeciwko wolności seksualnej to szczególny rodzaj przestępstw. Są to czyny, które naruszają prawo każdego człowieka do decydowania o swoim ciele, swoich uczuciach i swojej seksualności. Oznacza to, że nikt nie ma prawa zmuszać nas do czynności seksualnych, dotykać w sposób, którego nie chcemy, ani robić czegoś, co powoduje, że czujemy się zagrożeni, zranieni lub upokorzeni. Przykłady takich przestępstw to:

- gwałt, czyli zmuszenie kogoś do współżycia seksualnego bez jego zgody,
- wykorzystanie seksualne osoby bezradnej lub niepoczytalnej,
- seksualne wykorzystanie zależności,

- uwodzenie osoby małoletniej poniżej 15. roku życia, np. przez internet lub telefon,
- propagowanie pedofilii,
- kazirodztwo,
- zmuszanie do prostytucji – prowadzący wyjaśnia te pojęcia. Dodatkowo są one wyjaśnione w ETR (**załącznik nr 1**).

Jeśli będziemy wiedzieli, które zachowania są akceptowane społecznie, a które nie, będziemy mogli skutecznie chronić się przed przestępstwami seksualnymi. Zachowania niezgodne z prawem są zagrożone karami. W Polsce przestępstwa seksualne są traktowane bardzo poważnie, a kary za nie mogą być bardzo surowe.

Każdy ma prawo czuć się bezpiecznie i decydować o sobie. Jeśli ktoś łamie te zasady, popełnia przestępstwo, a osoba poszkodowana ma prawo do pomocy i ochrony. Ważne jest, by pamiętać, że takie działania są zawsze złe i nigdy nie są winą osoby, która ich doświadczyła. Jeśli coś takiego się wydarzy, należy powiedzieć o tym zaufanej osobie i zgłosić sprawę odpowiednim służbom (20 minut).

- **Ćwiczenie.** Prowadzący dzieli uczestników na 2 – lub 3-osobowe grupy. Uczestnicy dostają od prowadzącego trzy rodzaje karteczek (**załączniki nr nr: 1, 2, 3**). Na kartkach są wypisane różne rodzaje przestępstw przeciwko wolności seksualnej, opisy przykładowych sytuacji, w których te prawa zostały naruszone oraz ich definicje prawne. Zadaniem uczestników jest przyporządkować nazwy przestępstw do opisów sytuacji, w których prawo zostało naruszone.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

Ćwiczenie pomogło nam lepiej zrozumieć, czym są przestępstwa przeciwko wolności seksualnej, oraz jak rozpoznać sytuacje, w których prawo zostało naruszone. Nauczyliśmy się rozpoznawać różne rodzaje przestępstw przeciwko wolności seksualnej. Ważne jest, aby pamiętać, że każde z tych działań jest niezgodne z prawem, a osoby, które ich doświadczają, mają prawo do ochrony i pomocy.

Omówiliśmy również, jakie kary przewiduje polskie prawo za takie czyny, co pokazuje, że prawo bardzo poważnie traktuje ochronę wolności seksualnej każdego człowieka. Zapamiętajcie, że wasze ciało należy do Was, a decyzje dotyczące tego, co się z nim dzieje, są tylko Wasze. Wiedza, którą zdobyliśmy, pomoże nam lepiej rozumieć nasze prawa i szukać pomocy, jeśli będzie taka potrzeba (20 minut).

**Wskazówki:** Aby ułatwić ćwiczenie, warto wydrukować kartki w różnych kolorach, np. karteczki z rodzajami przestępstw przeciwko wolności seksualnej (**załącznik nr 1**) powinny zostać przygotowane na arkuszach w kolorze żółtym, z kolei opisy przykładowych sytuacji (**załącznik nr 2**) należy przygotować w innym kolorze, np. niebieskim. Karteczki z wymiarem kary za przestępstwo (**załącznik nr 3**) są materiałem dla prowadzących, którzy po odpowiednim dopasowaniu przez uczestników nazwy przestępstwa do opisu przestępstwa, odczytają na głos wymiar kary przewidziany w polskim prawie.

Po tym ćwiczeniu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Prowadzący rozpoczyna rozmowę z uczestnikami. Podkreśla, że każde przestępstwo seksualne wymaga odpowiedniego postępowania, gdy ktoś staje się jego ofiarą. Prowadzący zadaje pytania:

- W jaki sposób, i gdzie, można zgłaszać przestępstwa, nadużycia?
- Co robić w sytuacji, w której ktoś jest ofiarą lub świadkiem przestępstwa?

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Każdej rozdaje przygotowane karteczki, na których są opisy poszczególnych etapów postępowania w przypadku, gdy ktoś staje się ofiarą przestępstwa seksualnego (**załącznik nr 4**). Uczestnicy mają za zadanie ułożyć opisane etapy w taki sposób, aby zachować poprawną chronologię postępowania. Każdy etap w trakcie ćwiczenia należy szczegółowo omówić i rozwinąć.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

To ćwiczenie pomogło nam zrozumieć, jakie kroki należy podjąć, jeśli ktoś stanie się ofiarą przestępstwa seksualnego. Ważne jest, by wiedzieć, co robić w takiej sytuacji, żeby uzyskać pomoc i ochronę. Przede wszystkim, pamiętajcie, że nie jesteście sami – można i warto zgłosić się do odpowiednich osób, takich jak policja, lekarz czy zaufany bliski, który pomoże wam działać. Omówiliśmy dziś, jak wygląda ten proces krok po kroku, abyście mogli lepiej zrozumieć swoje prawa i możliwości. Pamiętajcie, że to nie wasza wina, jeśli staliście się ofiarą przestępstwa seksualnego. Ważne jest, by mówić o tym, co się stało i zadbać o swoje bezpieczeństwo (20 minut).

- Prowadzący zaprasza do obejrzenia fragmentu filmu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, pt.: „Na zawsze” (dostęp 14.11.2024 r.). Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=XH6MEbuvihE> (od minuty 19:00 do 27:10). Film jest wstępem do tematu sekstingu.

Po projekcji prowadzący wyjaśnia, czym jest seksting, i jakie są jego konsekwencje: Seksting polega na wysyłaniu nagich zdjęć lub filmów innej osobie przez internet lub telefon. Zanim wyślesz swoje nagie zdjęcie innej osobie, zastanów się. Twoje zdjęcie może zostać wykorzystane w niewłaściwy sposób. Takie zachowania są bardzo ryzykowne. Na przykład, zdjęcie może zostać przesłane do innych, nieznanym Ci osób. Dodatkowo, pamiętaj! Zanim wyślesz swoje nagie zdjęcie, zapytaj się, czy druga osoba chce je zobaczyć. Jeśli wyślesz komuś swoje nagie zdjęcie bez jego zgody, może to zgłosić na policję (10 minut).

- Prowadzący wprowadza w temat zaburzeń preferencji seksualnych:

Zachowania seksualne to wszystkie działania, które dotyczą naszego ciała, uczuć i relacji z innymi osobami w związku z naszą seksualnością. Mogą to być, np. przytulanie, całowanie, dotykanie, rozmowy o miłości czy współżycie seksualne. Zachowania seksualne są uznawane za typowe, gdy:

- dotyczą dorosłego i dojrzałego partnera – partner jest fizycznie i emocjonalnie gotowy na zachowania seksualne,

- są dobrowolne – obie osoby się na nie zgadzają, nie ma przymusu ani nacisku,
- sprawiają przyjemność – obie strony czują się dobrze, a zachowanie nie powoduje bólu ani upokorzenia,
- są bezpieczne – nie szkodzą zdrowiu fizycznemu ani psychicznemu,
- są zgodne z normami społecznymi – np. zachowują zasady prywatności i szacunku.

Każdy człowiek ma określone preferencje seksualne, czyli upodobania co do tego, jak i z kim lubi uprawiać seks, lub co go podnieca. Jednak są osoby, które mają nietypowe preferencje seksualne, które nazywamy parafiliami. Przykładami takiej parafilii mogą być:

- fetyszizm, czyli odczuwanie przyjemności seksualnej w wyniku kontaktu z konkretnym obiektem (np. fetysz stóp, fetysz dłoni),
- frotteryzm (ocieractwo), czyli osiągnięcie satysfakcji seksualnej poprzez ocieranie się o ciało obcej osoby w zatłoczonych miejscach publicznych.

Na zajęciach wspomnimy o tych, które są najpopularniejsze, lub o jakich uczestnicy mogli już wcześniej słyszeć.

Ważne, aby podkreślić, że sama parafilia nie musi być zaburzeniem i nie musi być leczona. Zaburzenie preferencji seksualnej to sytuacja, w której nasze preferencje seksualne powodują cierpienie nasze bądź drugiej osoby, uniemożliwiają zbudowanie relacji z drugą osobą, łamią prawo, zaburzają normalne funkcjonowanie. Należy również rozróżnić, że niektóre preferencje seksualne, choć sprawiają ból, nie będą zaburzeniami, gdyż ból ten jest za świadomą zgodą obu stron (masochizm, sadyzm). Leczenia zaburzeń preferencji seksualnej podejmuje się seksuolog, psycholog, psychoterapeuta i psychiatra. Celem leczenia jest, aby osoba mogła żyć bezpiecznie i zgodnie z prawem (10 minut).

Po tej części warsztatu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Prowadzący zapisuje na tablicy nazwy kilku wybranych parafilii i zaburzeń preferencji seksualnych. Następnie każdy uczestnik losuje po jednej karteczce z opisem i indywidualnie zastanawia się, jakiego zaburzenia lub parafilii dotyczy wylosowany opis (**załącznik nr 5**). Kiedy wszyscy wykonają zadanie, podchodzą do tablicy i przyporządkowują swoje karteczki do nazwy zaburzenia lub parafilii. Prowadzący moderuje dyskusję i sprawdza, czy zadanie jest wykonane poprawnie. Pyta:
  - Czy zadanie było dla Was trudne?
  - Czy o którymś zaburzeniu bądź parafilii nigdy nie słyszeliście?
  - Jakie towarzyszyły Wam emocje podczas tego tematu? (20 minut).
- Prowadzący rozpoczyna krótką dyskusję o sposobach radzenia sobie z zaburzeniami. Wskazuje specjalistów, do których można iść po pomoc. Zwraca uwagę na konsekwencje nieleczzonego zaburzenia. Podkreśla, że jeśli zaburzenia preferencji seksualnej nie są praktykowane, nie są przestępstwem. Jednak mogą wywołać głębokie trudności u osoby, która je ma (20 minut).

- Na koniec zajęć uczestnicy, przy wsparciu prowadzących, przygotowują zasady bezpiecznego życia seksualnego. Prowadzący uzupełniają brakujące zalecenia (**załącznik nr 6**). Pomagają rozwiązać wątpliwości uczestników i wyjaśniają treści niezrozumiałe.

**Wskazówki:** Na koniec warsztatu można zaproponować uczestnikom wypełnienie quizu na platformie Kahoot Emilii Burnat, „Zdrowie intymne”, dostęp 13.11.2024 r.  
Link do quizu:  
<https://create.kahoot.it/share/zajecia-5-ochrona-intymnosci-kwestie-prawne-zwiazane-z-podejmowaniem-czynnosci-seksualnych/6dd3dfd5-fa77-4e96-ad56-ffa1d92819fd> (10 minut).

## 6. Załączniki

Załącznik nr 1: Przepisy przeciwko wolności seksualnej

Załącznik nr 2: Opisy sytuacji – przestępstwa

Załącznik nr 3: Definicje prawne – przestępstwa

Załącznik nr 4: Etapy postępowania w przypadku przestępstw seksualnych

Załącznik nr 5: Rodzaje zaburzeń preferencji seksualnych

Załącznik nr 6: Zasady bezpiecznego życia seksualnego



**Załącznik nr 1: Przepięstwa przeciwko wolności seksualnej**

W tabeli sę nazwy przestępstw seksualnych.

Przeczytaj zdania.

Na drugiej kartce masz opisy różnych sytuacji.

Każda sytuacja to jakieś przestępstwo seksualne.

Dopasuj kartki z nazwami przestępstw z tej tabeli.

<p><b>Gwałt</b></p> <p>Jest wtedy, gdy ktoś zmusza Cię do seksu. A Ty tego nie chcesz.</p>	<p><b>Wykorzystanie seksualne osoby bezradnej lub niepoczytalnej</b></p> <p>Jest wtedy, gdy ktoś robi rzeczy seksualne z osobą, która nie może się sprzeciwić. Bo na przykład nie mówi. Albo nie rozumie, co się z nią dzieje. Bo jest bardzo chora albo ma niepełnosprawność.</p>
<p><b>Seksualne wykorzystanie zależności</b></p> <p>Jest wtedy, kiedy ktoś kto ma władzę nad Tobą, zmusza Cię do seksu. Na przykład nauczyciel zmusza ucznia. Albo szef zmusza pracownika.</p>	<p><b>Uwodzenie małoletniego poniżej lat 15 z wykorzystaniem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej</b></p> <p>To znaczy że dorosły namawia dziecko do robienia rzeczy seksualnych przez telefon lub internet.</p>

<p><b>Pedofilia</b></p> <p>Jest wtedy, kiedy dorosły chce intymnej relacji z dzieckiem.</p> <p>Na przykład kiedy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dorosły całuje dziecko jak swojego partnera</li><li>• dorosły dotyka dziecko w miejsca intymne</li><li>• dorosły uprawia seks z dzieckiem.</li></ul>	<p><b>Kazirodztwo</b></p> <p>Jest wtedy, kiedy bliskie osoby w rodzinie uprawiają ze sobą seks.</p> <p>Na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• brat i siostra</li><li>• mama i syn</li><li>• tata i córka.</li></ul>
<p><b>Pornografia</b></p> <p>To filmy lub zdjęcia, które pokazują ludzi w czasie seksu. Albo nagich ludzi.</p> <p>Pornografia jest przestępstwem gdy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• na zdjęciach lub w filmie są dzieci</li><li>• ktoś zmusza inną osobę do robienia takich zdjęć lub filmów. Albo zmusza do oglądania pornografii</li><li>• ktoś jest na tych zdjęciach lub w filmie, ale nie zgodził się na to.</li></ul>	<p><b>Zmuszanie do prostytucji</b></p> <p>Prostytucja to uprawianie seksu za pieniądze.</p> <p>Kiedy ktoś zmusza inną osobę do prostytucji, to jest przestępstwo.</p>



Tabela nr 2: Opisy sytuacji – przestępstwa

<p>Dziewczyna spodobała się mężczyźnie na imprezie. Dziewczyna poszła do łazienki. Wtedy mężczyzna poszedł za nią. Mężczyzna wszedł do damskiej łazienki. Zamknął drzwi do łazienki na klucz. Zbliżył się do dziewczyny i dotykał jej. Dziewczyna bardzo się bała. Ze strachu nie mogła nic powiedzieć. Nie chciała żeby mężczyzna ją dotykał. Nie zapytał dziewczyny o zgodę i zaczął ją rozbierać.</p>	<p>Opiekunka w domu pomocy społecznej opiekowała się osobami z niepełnosprawnościami. Te osoby nie potrafiły mówić. Opiekunka chciała im pomóc. Żeby te osoby mogły zaspokoić swoje potrzeby seksualne. Opiekunka dotykała narządów intymnych osób z niepełnosprawnościami.</p> <p>Historia alternatywna: Trener piłki nożnej trenował osoby z zespołem Downa. Trener po meczu wszedł do szatni. W szatni był 1 chłopiec. Trener zaczął się przed nim masturbować. To znaczy dotykał swoich narządów intymnych. I podniecał się.</p>
--	--

<p>Żona nie chciała współżyć seksualnie ze swoim mężem. Mąż był bardzo niezadowolony. Powiedział żonie, że jak nie będzie z nim współżyła to nie da jej pieniędzy na zakupy.</p>	<p>Kobieta ma 18 lat. Kobieta znalazła na Facebooku (czytaj fejsbuku) profil chłopaka. Ten chłopak się jej bardzo spodobał. Kobieta nie zapytała chłopaka ile ma lat. Chłopak wyglądał jak dorosły. Ale miał 14 lat. Kobieta napisała do chłopaka wiadomość. Żeby się spotkali w hotelu i uprawiali seks.</p>
<p>Brat nagrywał telefonem swojego brata w czasie kąpieli. Brat który się kąpał nie był dorosły. Jego brat nagrał go i wrzucił to nagranie do internetu.</p>	<p>Rodzeństwo się pocałowało. Czyli brat i siostra. Oboje chcieli się pocałować. Potem uprawiali seks. Rodzeństwo zostało parą.</p>
<p>Mężczyzna jechał autobusem. W autobusie jechali też inni ludzie. Mężczyzna oglądał na telefonie film pornograficzny. Oglądał film bez słuchawek. Wszyscy słyszeli ten film.</p>	<p>Matka sama wychowuje córkę. Matka nie miała pieniędzy żeby zapłacić rachunki. Matka chciała, żeby córka współżyła seksualnie z sąsiadem. Sąsiad dał im za to pieniądze.</p>

**Tabela nr 3: Definicje prawne – przestępstwa**

Materiał pomocniczy dla prowadzących, przepisy Kodeksu karnego.

<p>Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.</p>	<p>Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikający z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.</p>
<p>Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.</p>	<p>Kto w celu popełnienia przestępstwa określonego w art. 197 § 3 pkt 2 lub art. 200, jak również produkowania lub utrwalania treści pornograficznych, za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej nawiązuje kontakt z małoletnim poniżej lat 15, zmierzając, za pomocą wprowadzenia go w błąd, wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania sytuacji albo przy użyciu groźby bezprawnej, do spotkania z nim, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.</p>
<p>Kto publicznie propaguje lub pochwała zachowania o charakterze pedofilskim, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.</p>	<p>Kto dopuszcza się obcowania płciowego w stosunku do wstępnego, zstępного, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.</p>
<p>Kto publicznie prezentuje treści pornograficzne w taki sposób, że może to narzucić ich odbiór osobie, która tego sobie nie życzy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.</p>	<p>Kto, przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub wykorzystując stosunek zależności lub krytyczne położenie, doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.</p>



Tabela nr 4: Etapy postępowania w przypadku przestępstw seksualnych

Prowadzący rozdaje karteczki z opisem etapów postępowania w przypadku, gdy ktoś stanie się ofiarą przestępstwa seksualnego. Grupy mają ułożyć karteczki chronologicznie.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Idź z miejsca, w którym ktoś Cię skrzywdził. Idź jak najdalej od osoby, która Cię skrzywdziła.

Nie bierz prysznic. Nie załatwaj się. Nie myj zębów.  
Zostaw ubranie, które miałeś na sobie w czasie przestępstwa.  
Zostaw inne rzeczy, które wtedy miałeś.

Idź do bliskiej osoby. Na przykład do rodziców, przyjaciółki, kolegi, rodzeństwa. Opowiedz co Ci się stało.

Zgłoś się na policję. Na przykład zadzwoń pod numer alarmowy 112. Albo idź na komendę policji.

Powiedz do policjanta, że chcesz zgłosić zawiadomienie o przestępstwie. Albo powiedz, że jesteś ofiarą przestępstwa.

Opowiedz policjantowi co się stało. Daj policjantowi dowody przestępstwa. Na przykład ubrania, które miałeś na sobie, gdy ktoś Cię skrzywdził.

Będziesz musiał jechać z policją do szpitala.

Lekarz zrobi zdjęcia Twojemu ciału. Żeby były dowody, że jesteś poszkodowany. Potem lekarz Cię zbada.

Zgłoś się do psychiatry lub psychologa. Albo psychoterapeuty. Skorzystaj ze wsparcia psychologicznego.



Tabela nr 5: Rodzaje zaburzeń preferencji seksualnych

<b>fetyszyzm</b>	Na przykład: mężczyzna się podnieca, gdy patrzy na stopy kobiety.
<b>pedofilia</b>	Na przykład: kobieta czuje przyjemność seksualną gdy przytula się i dotyka dziecko.
<b>ekshibicjonizm</b>	Mężczyzna pokazuje swojego penisa obcym osobom na ulicy. To jest dla niego przyjemne. Ale mężczyzna nie chce uprawiać seksu z tymi osobami.
<b>ogładactwo</b>	Kobieta podgląda obcego mężczyznę na basenie. Kiedy rozbiera się w szatni. Kobieta czuje wtedy podniecenie seksualne.

<p><b>ocieractwo</b></p>	<p>Mężczyzna ociera się kroczeniem o ciało obcej kobiety w tłumie. Jak jada w miejskim autobusie.</p>
<p><b>masochizm</b></p>	<p>Kobieta czuje przyjemność seksualną, gdy partner ją bije podczas seksu. Oboje tego chcą i się na to zgodzili.</p>
<p><b>sadyzm</b></p>	<p>Mężczyzna podnieca się seksualnie, gdy obraża swoją partnerkę. Na przykład krzyczy na nią. Wtedy gdy współżyją.</p>



Tabela nr 6: Zasady bezpiecznego życia seksualnego

1. Zawsze pytam osobę o zgodę, zanim ją dotknę lub pocałuję lub rozbiorę.
2. Dbam o higienę swojego ciała.  
Regularnie chodzę do lekarzy. Badam się.
3. Używam środków antykoncepcyjnych.  
Zawsze rozmawiam o tym z partnerem.
4. Zawsze pytam o wiek osobę, z którą chcę rozpocząć bliższą znajomość.
5. Jeśli nie znam dobrze drugiej osoby,  
zawsze spotykam się z tą osobą w miejscu publicznym.  
Wcześniej o spotkaniu mówię osobie, której ufam.  
Na przykład rodzicom albo przyjaciółce.  
Żeby wiedzieli gdzie jestem.
6. Mówię o swoich potrzebach.  
Mówię, gdy coś mi nie odpowiada.
7. Nie wysyłam filmów lub zdjęć swojego ciała  
innym osobom bez ich zgody.
8. Swoje potrzeby seksualne zaspokajam w prywatnym miejscu.  
Na przykład w swoim pokoju, gdy zamykam drzwi.  
Nikt mnie wtedy nie widzi.



# 6. Tożsamość seksualna i orientacja seksualna

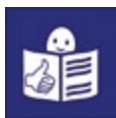
## Wprowadzenie

Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną częstym wyzwaniem jest, aby zrozumieć i wyrazić swoją tożsamość oraz orientację seksualną. Podczas tego warsztatu chcemy dostarczyć im wiedzy i narzędzi, które pomogą w pełniejszym zrozumieniu siebie i swojej seksualności. Szczególnie istotne jest, by osoby z niepełnosprawnością intelektualną miały dostęp do rzetelnych informacji i wsparcia. Brak wiedzy o tych aspektach seksualności może prowadzić do niepewności, lęku i trudności w relacjach. Natomiast zrozumienie własnej tożsamości i orientacji seksualnej pozwalają budować zdrowe relacje, chronić przed dyskryminacją i podejmować świadome decyzje o własnym życiu. Chcemy, żeby każda osoba po tych zajęciach czuła się pewniej i była lepiej przygotowana, żeby poradzić sobie z wyzwaniami w obszarze swojej orientacji seksualnej i tożsamości.

Omówimy, czym jest tożsamość, i jakie ma znaczenie w życiu każdego człowieka. Porozmawiamy o tym, jak różnorodna może być tożsamość seksualna oraz o znaczeniu samoakceptacji i szacunku dla innych. Powiemy, czym jest orientacja seksualna, i jakie są mity i stereotypy na jej temat. Podkreślimy, że każda orientacja zasługuje na szacunek.

Sposób prowadzenia zajęć dostosujemy do możliwości poznawczych uczestników – wykorzystamy różnorodne metody dydaktyczne. Stworzymy także przestrzeń do zadawania pytań, dyskusji oraz burzy mózgów, żeby umożliwić uczestnikom lepsze zrozumienie tematyki i rozwiązać ewentualne wątpliwości.

Największy nacisk położymy na to, czym jest tożsamość i jakie są jej rodzaje. Wyjaśnimy, czym jest orientacja seksualna, i jakie są rodzaje orientacji. Będziemy rozwijać u uczestników postawę tolerancji, szacunku oraz umiejętność szukania wsparcia u specjalistów.



## Co to jest orientacja seksualna



Na tych zajęciach dowiesz się

- co to jest **tożsamość**
- co to jest **orientacja seksualna**
- jakie są rodzaje orientacji.

Nazwiesz swoją orientację seksualną.



**Tożsamość** to jest to, kim jesteś.

Jak o sobie myślisz. Na przykład:

- jestem Polakiem
- jestem uczestnikiem warsztatu
- jestem self-adwokatem.

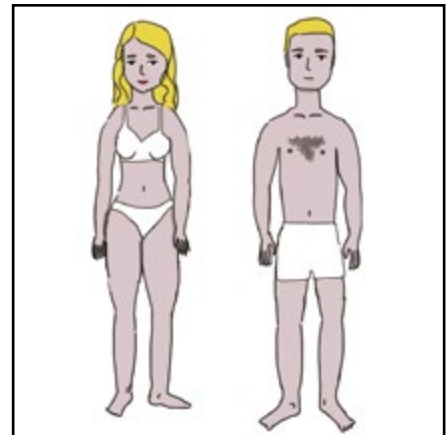


Są różne tożsamości. Na przykład:

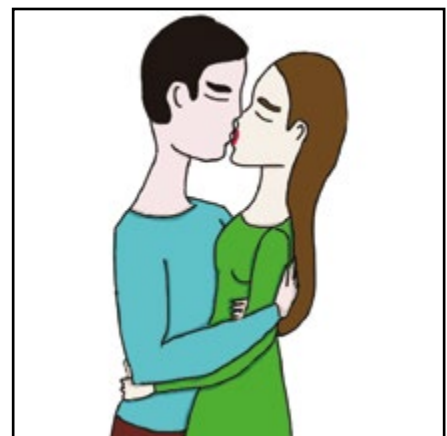
- religijna. Czyli chodzę do kościoła
- zawodowa. Czyli pracuję w sklepie
- **rodzinna**. Jestem synem lub córką
- tożsamość płciowa.



**Tożsamość płciowa** to znaczy że jesteś kobietą lub mężczyzną. Albo że nie czujesz się ani kobietą, ani mężczyzną.

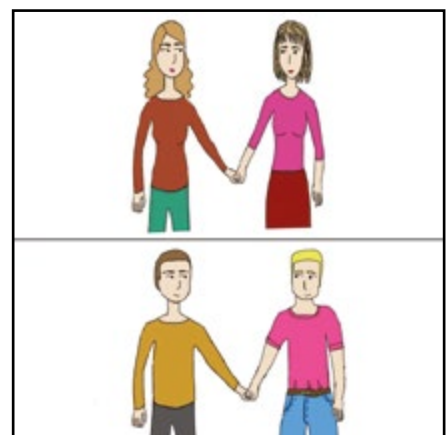


Każdy ma **orientację seksualną**. Orientacja seksualna mówi o tym, kto Ci się podoba. Z kim chcesz być w związku. Do kogo czujesz pociąg seksualny. Są różne orientacje seksualne.



Na przykład orientacja:

- **heteroseksualna.**  
Gdy kochają się kobieta i mężczyzna
- **homoseksualna.**  
Gdy kochają się 2 kobiety.  
Albo 2 mężczyzn.
- **biseksualna.**  
Gdy podobają się i kobiety i mężczyźni.



## 1. Cele

### Wiedza

Wiem:

- czym jest tożsamość,
- jakie są rodzaje tożsamości,
- czym jest orientacja seksualna i jakie są jej rodzaje.

### Umiejętności

Potrafię:

- określić i wyrazić swoją tożsamość,
- rozróżnić orientacje seksualne,
- określić swoją orientację seksualną,
- zrozumieć, wesprzeć i okazać szacunek osobom z różnorodnymi tożsamościami i orientacjami seksualnymi,
- słuchać innych i dzielić się swoją opinią.

### Wartości/Postawy

- jestem tolerancyjny,
- akceptuję i szanuję siebie oraz innych,
- współdziałam w zespole,
- jestem otwarty, aby skorzystać ze wsparcia.

## 2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

## 3. Materiały

- flipchart,
- flamastry,
- długopisy,
- kartki papieru,
- karty pracy – załączniki do warsztatu.

## 4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów, praca warsztatowa.

## 5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z grupą. Przypomina temat z poprzednich zajęć. Zaznacza, że temat obecnego warsztatu może wywołać trudne emocje i na każdego uczestnika zadziałać inaczej. Grupa przypomina sobie zasady kontraktu z wyszczególnieniem zasady poufności, poszanowania granic swoich i innych osób oraz szacunku wobec siebie. Prowadzący podkreśla, że każdy będzie mógł wedle swoich potrzeb skorzystać na zajęciach z indywidualnego wsparcia (10 minut).
- **Ćwiczenie.** Przypomina treści z poprzedniego warsztatu. Uczestnicy dobierają się w pary i wspólnie analizują materiał (**załącznik nr 1**). Wskazują, które opisy dotyczą prawidłowych sytuacji, a które sytuacje nie powinny mieć miejsca. Dyskutują w parach, a następnie na forum grupy prezentują swoje wnioski. Jeśli uczestnicy mają trudności z przeczytaniem treści zadania, czyta je prowadzący. Pomocne są tu zdjęcia. Prowadzący podsumowuje zasady właściwych, bezpiecznych kontaktów intymnych (15 minut).
- Prowadzący prosi każdego z uczestników o dokończenie zdania:
  - Ja jestem...
 Uczestnicy mają samodzielnie określić, z jakimi rolami się utożsamiają (role społeczne, osobiste). Każdy czyta na forum swoje odpowiedzi. Prowadzący zadaje pytania pomocnicze:
  - Czy zadanie było dla Ciebie proste?
  - Dlaczego wybrałeś taką rolę?
  - Skąd wiedziałeś, jak się określić? (15 minut).
- Prowadzący podaje definicje:
 

**Tożsamość** to sposób, w jaki myślimy o sobie, i jak widzimy siebie wśród różnych grup. To jest to, kim jesteśmy, co nas wyróżnia, i jakie role pełniemy. Tożsamość może dotyczyć różnych elementów naszego życia.

**Tożsamość osobista** to cechy, wartości, przekonania, doświadczenia i marzenia. To, jak widzimy siebie, i co uważamy za ważne w naszym życiu. Tożsamość osobista to nasze pasje, zainteresowania, talenty i cele. Na przykład: jestem osobą pomocną, jestem człowiekiem, jestem fanem piłki nożnej.

**Tożsamość religijna** wiąże się z tym, w co wierzymy, jaka wiara jest nam najbliższa, i jak wpływa na nasze życie oraz przekonania. Może dotyczyć tego, do jakiej należymy wspólnoty religijnej. Tożsamość religijna dotyczy też tego, jakie mamy przekonania na temat świata, życia po śmierci, i jakie wyznajemy wartości. Na przykład: jestem katolikiem, jestem ateistą – to znaczy osobą niewierzącą.

**Tożsamość kulturowa** mówi o tym, jak nasze pochodzenie kulturowe wpływa na naszą tożsamość – nasze tradycje, język, wierzenia i wartości kulturowe. Na przykład: jestem Ślązakiem, jestem Kaszubem.

**Tożsamość narodowa** to część naszej tożsamości, która jest związana z naszym krajem, historią, geografią naszego państwa, językiem. Tożsamość narodowa może być związana z flagą, hymnem, godłem i innymi symbolami, które reprezentują nasz kraj. To sztuka, muzyka, literatura, kuchnia i inne aspekty kultury naszego kraju. Na przykład: jestem Polakiem.

**Tożsamość lokalna** część naszej tożsamości, która wiąże się z miejscem, w którym mieszkamy, lub z którym czujemy silny związek. Może to być nasza dzielnica, miasto, wieś, region lub nawet sąsiedztwo. Na przykład: jestem Bytomianinem, jestem Warszawiakiem. Tożsamość zawodowa oznacza to, jak widzimy siebie w pracy i karierze. To nasze umiejętności, doświadczenia zawodowe i marzenia związane z pracą. Tożsamość zawodowa może dotyczyć roli, jaką pełniemy w pracy albo naszych relacji z kolegami z pracy. Na przykład: jestem sekretarką, jestem nauczycielem.

**Tożsamość rodzinna** oznacza to, jak widzimy siebie w kontekście rodziny. To nasze relacje z członkami rodziny, jak np. rodzice, rodzeństwo, dzieci czy partnerzy życiowi. To nasze wartości i tradycje rodzinne, które wpływają na naszą tożsamość. Na przykład: jestem mamą, jestem córką, jestem starszą siostrą.

Prowadzący na koniec podkreśla, że tożsamość kształtuje się przez całe życie i jest wynikiem wielu różnych czynników, takich jak nasze doświadczenia, relacje, wychowanie i wpływy kulturowe. Może się zmieniać w miarę, jak zdobywamy nowe doświadczenia i uczymy się więcej o sobie i świecie (10 minut).

Po tej części warsztatu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Prowadzący przygotowuje dwie kartki, na jednej jest zdanie: „To dotyczy mnie”, na drugiej: „To nie dotyczy mnie” (**załącznik nr 3**). Kładzie je na podłodze. Uczestnicy czytają na głos wybrane przez prowadzącego stwierdzenia, które dotyczą różnych ról i aspektów codzienności, z którymi mogą się utożsamiać (**załącznik nr 2**). Po odczytaniu każdego zdania, uczestnicy decydują, czy ono ich dotyczy, czy nie, i stają wokół odpowiedniej kartki. Na koniec prowadzący pyta:
  - Jak się czuliście, kiedy staliście sami na kartkach?
  - A jak, kiedy byliście z innymi?
  - Czy trudno było Wam odpowiedzieć na pytania?
  - Czy trudno było Wam wybrać, które zdanie Was dotyczy, a które nie? (10 minut).
- Prowadzący rysuje na flipcharcie okręgi, które oznaczają różne rodzaje tożsamości – osobistą, religijną, zawodową, lokalną, narodową, kulturową, rodzinną. Moderuje dyskusję o tym, jakie uczucia mogą nam towarzyszyć, gdy utożsamiamy się z różnymi grupami, społecznościami, narodowością, miejscami (np. poczucie osamotnienia, przynależności, dumy, wstydu).

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie. Podkreśla, że poprzez tożsamość opisujemy siebie i te części nas, które są dla nas najważniejsze. Tożsamość może dotyczyć pełnionych przez nas ról społecznych, pasji, miejsc i ludzi, którzy są dla nas ważni. Tożsamość jest ważna

dla naszego poczucia własnej wartości i pewności siebie. Pomaga nam zrozumieć, kim jesteśmy, i co jest dla nas ważne. Kiedy znamy swoją tożsamość, łatwiej nam podejmować decyzje, radzić sobie z problemami i budować dobre relacje z innymi ludźmi. Ważne jest, aby akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy, i szanować swoją tożsamość. Każdy z nas ma prawo do swojej wyjątkowej tożsamości i zasługuje na szacunek i akceptację (25 minut).

- Prowadzący wprowadza grupę w temat o tożsamości płciowej. Pyta uczestników: – Czym jest tożsamość płciowa, jakie znacie rodzaje tożsamości płciowej?

Po krótkiej dyskusji z uczestnikami formułuje definicje:

**Tożsamość płciowa** to nasze wewnętrzne poczucie, że jestem mężczyzną lub kobietą lub oboma płciami, żadną z nich lub kimś innym. To nie jest to samo, co płeć biologiczna, którą określa się na podstawie cech fizycznych przy urodzeniu. To, jak identyfikujemy się płciowo, jest osobistym doświadczeniem każdego z nas. Tożsamość płciowa może być zgodna z płcią biologiczną lub różnić się od niej. Naszą tożsamość płciową możemy okazywać poprzez ubiór, fryzurę, zachowanie.

Wyróżniamy różne rodzaje tożsamości płciowych:

**Cisplciowość** – gdy wygląd ciała jest zgodny z płcią, z którą osoba się utożsamia, np. ciskobieta lub cismężczyzna. Jeśli wygląd Twojego ciała odpowiada temu, co kobiece, i utożsamiasz się z kobietą, jesteś ciskobietą. Jeśli wygląd Twojego ciała odpowiada temu, co męskie, i utożsamiasz się z mężczyzną, jesteś cismężczyzną.

**Transplciowość** – rozbieżność pomiędzy psychicznym poczuciem płci a biologiczną budową ciała. Na przykład: wyglądasz jak kobieta, Twoje ciało ma cechy kobiece, ale psychicznie nie czujesz się kobietą.

**Niebinarność** – kiedy osoba nie identyfikuje się wyłącznie jako mężczyzna lub kobieta. Może identyfikować się jako obie płcie, żadna lub pomiędzy nimi (10 minut).

- **Ćwiczenie.** Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy i każdej rozdaje karteczki z opisem różnych tożsamości płciowych (np. kobieta, mężczyzna, osoba transplciowa) i innymi opisami, np. polityk, rolnik, Polak, kibic (**załącznik nr 4**). Uczestnicy muszą wybrać karteczki, które dotyczą tożsamości płciowej.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie: Tożsamość to jest to, kim jesteśmy, co nas wyróżnia, i jakie role pełniemy. Tożsamość każdego człowieka składa się z różnych elementów, takich jak nasze zainteresowania, zawód, narodowość czy relacje. Jednym z tych elementów jest tożsamość płciowa, która dotyczy tego, kim jesteśmy pod względem płci.

Ćwiczenia pomogły nam zrozumieć, że tożsamość płciowa to tylko jedna część naszej całościowej tożsamości, ale jest ona bardzo ważna i wyjątkowa dla każdego z nas. Ważne jest, by szanować zarówno swoją tożsamość, jak i różnorodność tożsamości innych osób (20 minut).

Po tej części zajęć rekomendujemy przerwę (10 minut).

● Prowadzący rozpoczyna dyskusję. Pyta:

- Czym jest orientacja seksualna?
- Jakie znacie rodzaje orientacji seksualnej?

Jeżeli uczestnicy samodzielnie nie są w stanie wymienić różnych orientacji, prowadzący je wskazuje i krótko opisuje. Podkreśla, że orientacja seksualna dotyczy tego: kto Ci się podoba, w kim się zakochasz, z kim chcesz stworzyć związek, z kim chcesz być blisko, przy kim dobrze się czujesz. Grupa wspólnie, ze wsparciem prowadzących, tworzy definicje:

**Orientacja seksualna** dotyczy tego, kto Ci się podoba, w kim się zakochasz, z kim chcesz stworzyć związek, z kim chcesz być blisko, przy kim dobrze się czujesz. Orientacja seksualna wskazuje, kto interesuje nas erotycznie i uczuciowo.

Rodzaje orientacji seksualnych:

**Heteroseksualność** – interesują Cię osoby przeciwnej płci. Na przykład mężczyzna kocha kobietę, kobieta kocha mężczyznę. Jeśli więc jesteś kobietą i zakochujesz się tylko w mężczyznach, to oznacza, że jesteś osobą heteroseksualną. Jeśli jesteś mężczyzną i zakochujesz się tylko w kobietach, to oznacza, że jesteś osobą heteroseksualną.

**Homoseksualność** – interesują Cię osoby tej samej płci. Na przykład mężczyzna kocha mężczyznę albo kobieta kocha kobietę. Chcą być razem w związku. Jeśli więc jesteś kobietą i podobają Ci się tylko kobiety, to oznacza, że jesteś osobą homoseksualną. Kobieta homoseksualna to lesbijka. Jeśli jesteś mężczyzną i podobają Ci się tylko mężczyźni, to oznacza, że jesteś osobą homoseksualną. Mężczyzna homoseksualny to gej.

**Biseksualność** – gdy interesują Cię obie płcie (i mężczyźni, i kobiety). Jeśli jesteś kobietą i podobają Ci się i kobiety, i mężczyźni, to znaczy, że jesteś osobą biseksualną. Jeśli jesteś mężczyzną i podobają Ci się, i kobiety, i mężczyźni, to znaczy, że jesteś osobą biseksualną.

**Aseksualność** – nie odczuwasz pociągu seksualnego do innych ludzi. Jeśli jesteś kobietą i od urodzenia nie masz ochoty na przytulanie, pocałunki lub seks ani z kobietą, ani z mężczyzną, to jesteś osobą aseksualną. Jeśli jesteś mężczyzną i od urodzenia nie masz ochoty na przytulanie, pocałunki lub seks, ani z kobietą, ani z mężczyzną, to jesteś osobą aseksualną.

**Autoseksualność** – odczuwasz pociąg seksualny przede wszystkim do samego siebie lub samej siebie. Jest on znacznie silniejszy niż chęć współżycia z innymi osobami. Nie oznacza to jednak, że wszystkie osoby autoseksualne nie odczuwają potrzeby uprawiania seksu z kimś innym.

Pamiętaj, że żadna z orientacji seksualnych nie jest zaburzeniem psychicznym. To normalne, że każdemu z nas może podobać się ktoś inny. Orientacji seksualnej nie można wybrać, bo jest to coś, z czym się rodzimy, jak kolor oczu czy to, że ktoś jest leworęczny. To, kogo lubimy, nie zależy od decyzji – po prostu tak jest i jest to naturalne. Orientacja seksualna odnosi się tylko do tego, kto nam się podoba, i z kim chcemy być w związku, a nie tego, kim chcemy być, czy jaką płcią się chcemy określać. Dodatkowo, orientacji seksualnej nie można zmienić ani lekami, ani terapią.

Jednocześnie, należy pamiętać, że antykoncepcję powinny stosować zarówno osoby uprawiające seks z osobą odmiennej płci, jak i tej samej – gdyż niektóre rodzaje antykoncepcji chronią nie tylko przed ciążą, ale co ważne, również przed chorobami wenerycznymi (15 minut).

- **Ćwiczenie.** Prowadzący dzieli grupę na 2- lub 3-osobowe zespoły. Czyta głośno określenia dotyczące orientacji seksualnej, a każda grupa ma powiedzieć, czy twierdzenie jest prawdą, czy fałszem (**załącznik nr 5**). Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący formułuje wnioski:

Orientacja seksualna jest ważną częścią naszej tożsamości. Pomaga nam zrozumieć nasze uczucia i relacje z innymi ludźmi. Każda orientacja jest naturalna i normalna, a najważniejsze jest, abyśmy akceptowali siebie takimi, jakimi jesteśmy, a innych takimi, jakimi są (20 minut).

- Na koniec prowadzący prosi, aby uczestnicy opowiedzieli, czego dowiedzieli się na zajęciach, czy pojawiło się coś, co było dla nich trudne bądź niezrozumiałe. Wyjaśnia wątpliwości i odpowiada na pytania.

**Wskazówki:** Jako podsumowanie warsztatu można użyć quizu na platformie Kahoot Emilii Burnat, „Zdrowie intymne”, dostęp 13.11.2024 r. Link do quizu: <https://create.kahoot.it/share/zajecia-6-tozsamosc-seksualna-orientacja-seksualna/1acc2d7d-3855-4e14-8c35-fbf296ae0caf> (10 minut).

## 6. Załączniki

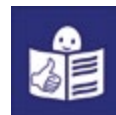
Załącznik nr 1: Karty pracy. Przypomnienie treści z poprzednich zajęć

Załącznik nr 2: Określ swoją tożsamość

Załącznik nr 3: „To dotyczy mnie” i „To nie dotyczy mnie”

Załącznik nr 4: Tożsamość płciowa

Załącznik nr 5: Ćwiczenie „Prawda czy fałsz”



Załącznik nr 1: Karty pracy. Przypomnienie treści z poprzednich zajęć

**1.**

Kobieta jest u lekarza ginekologa.

Lekarz prosi kobietę, żeby się rozebrała.

Żeby usiadła na fotelu ginekologicznym i rozszerzyła nogi.

Lekarz bada kobietę i dotyka jej intymnych części ciała.

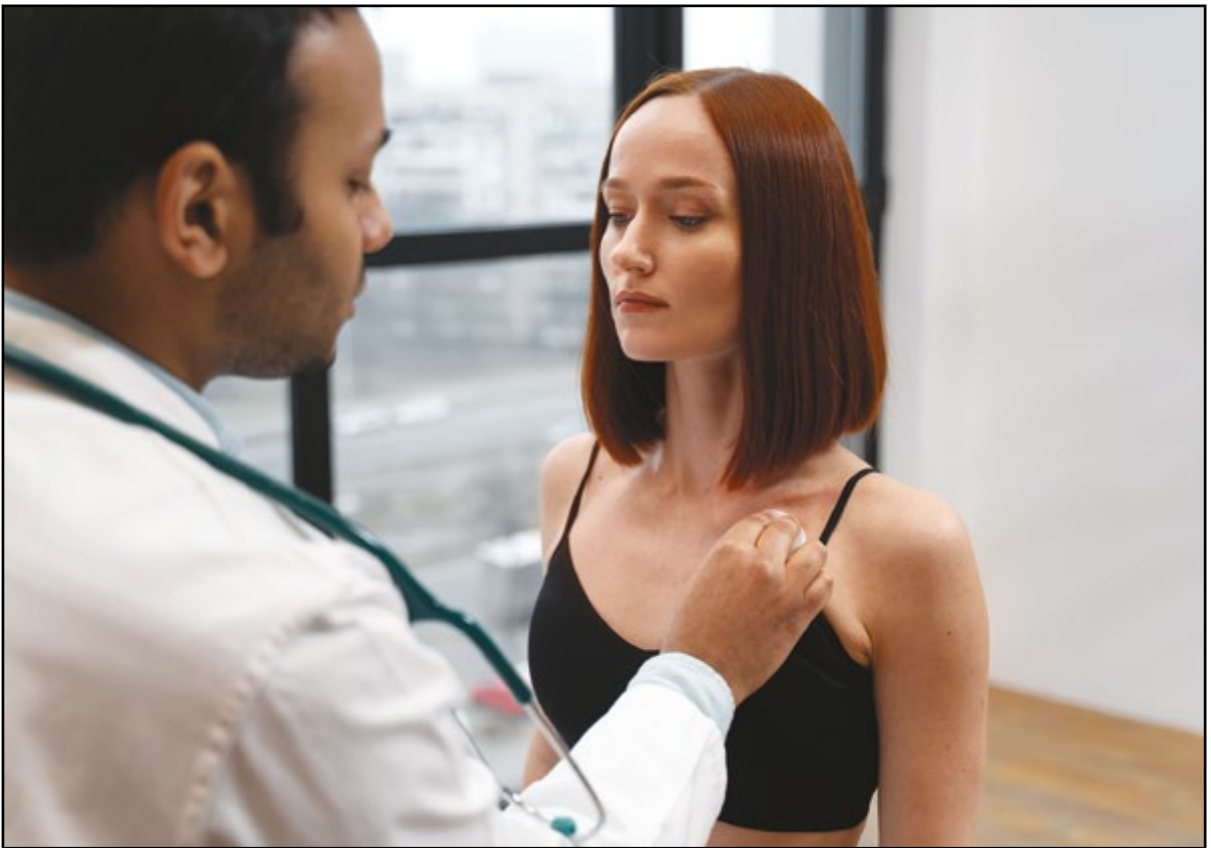
Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

## 2.

Kobieta przychodzi do lekarza, żeby zbadać piersi.  
Lekarz prosi kobietę, żeby zdjęła bluzkę i biustonosz.  
Lekarz bada kobietę i dotyka jej piersi.  
Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

### 3.

Mama zmienia pieluchę córce.

Córka ma brudną pupę.

Mama dotyka intymnych części córki. Żeby ją umyć.

Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

#### 4.

Opiekunka zajmuje się dziewczynką z niepełnosprawnością.

Dziewczynka ma 12 lat. To jest dziecko.

Opiekunka pomaga dziewczynce już bardzo długo.

Opiekunka bardzo lubi dziewczynkę. Zaczyna ją całować i dotykać.

Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

## 5.

Mężczyzna jedzie autobusem. W autobusie jest bardzo dużo ludzi. Mężczyzna widzi w autobusie bardzo ładną kobietę. Mężczyzna się do niej zbliża. Przyciska się do kobiety. Żeby czuć jej ciało. Mężczyzna jest podniecony. Inni ludzie w autobusie tego nie widzą.

Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. ©mondiplus

**6.**

Mężczyzna przychodzi na masaż. Masażystka prosi go, żeby się rozebrał. Mężczyzna kładzie się. Masażystka dotyka jego ciała i masuje.

Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

## 7.

Kobieta i mężczyzna są parą. Kąpią się razem w wannie.

Kobieta delikatnie dotyka mężczyznę, gdy się kąpią.

Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

**8.**

Starszy pan mieszka w domu pomocy społecznej.

Pielęgniarz opiekuje się starszym panem. Pomaga mu się umyć.

Pielęgniarz w czasie kąpieli dotyka penisa starszego pana.

Żeby miał erekcję. To znaczy żeby się podniecił. Pielęgniarz prosi starszego pana, żeby nikomu o tym nie mówił.

Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

## 9.

Mężczyzna i kobieta są parą. Są razem na imprezie u znajomych. Para rozmawia na imprezie ze znajomymi. Kobieta w czasie rozmowy ze znajomymi, zaczyna masować mężczyznę.

Czy ta sytuacja jest prawidłowa?



Fot. pl. freepik.com

Załącznik nr 2: Określ swoją tożsamość



Przeczytaj zdania.

Wybierz te zdania, które mówią o Tobie.

- Cieszę się, że jestem kobietą.
  
- Cieszę się, że jestem mężczyzną.
  
- Chcę mieć dobre relacje z przyjaciółmi.  
To jest dla mnie ważne.
  
- Cieszę się, że jestem Polakiem.
  
- Cieszę się, że jestem Polką.
  
- Wiara jest dla mnie ważna.
  
- Moje hobby jest dla mnie ważne.
  
- Jestem kibicem drużyny sportowej.  
Drużyna jest dla mnie bardzo ważna.

- Ważna jest dla mnie kultura i tradycja.  
Czyli wszystko o moim kraju.
- Relacje w rodzinie są dla mnie ważne.
- Bardzo lubię swoje miasto.
- Chcę być atrakcyjny.
- Chcę być atrakcyjna.
- Chcę być częścią zespołu w pracy.
- Moja wiara pomaga mi w codziennym życiu.
- Lubię świętować lokalne zwyczaje i obchody.  
Lokalne zwyczaje są tam, gdzie mieszkam.
- Jestem szczęśliwy w mojej pracy.
- Mam cechy, które w sobie bardzo lubię. Czyli lubię siebie.

Załącznik nr 3: Do druku: „To dotyczy mnie”; „To nie dotyczy mnie”

**To  
dotyczy  
mnie**



**To nie  
dotyczy  
mnie**



## Załącznik nr 4: Tożsamość płciowa



Wybierz karteczki, które opisują tożsamość płciową.

Kobieta	Mężczyzna
Polak	Ślązak
Kaszub	Ciskobieta
Cismężczyzna	Osoba niebinarna
Nauczycielka	Tata
Dziecko	Ślusarz

Człowiek	Kibic
Chorzowianin	Niemiec
Warszawiak	Aktor
Mąż	Katolik
Świadek Jehowy	Prawosławny
Pasjonat zbierania znaczków	Miłośnik zwierząt

Załącznik nr 5: Ćwiczenie „Prawda czy fałsz”

**Prowadzący czyta głośno zdania, a grupy zgadują, które są prawdziwe, a które fałszywe.**

1. Homoseksualizm jest chorobą psychiczną.
2. Możesz sam wybrać orientację seksualną.
3. Osoba heteroseksualna interesuje się osobą innej płci. Na przykład kobieta interesuje się mężczyzną.
4. Z antykoncepcji powinny korzystać osoby homoseksualne i heteroseksualne.
5. Leki od psychiatry mogą zmienić orientację seksualną.
6. Lesbijki są kobietami, a geje są mężczyznami.















# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- różne formy mieszkań ze wsparciem,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu, w tym tworzenie Kręgów Wsparcia,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich” i książki.

Jednocześnie z tą publikacją  
PSONI wydało książkę  
„**Profilaktyka uzależnień. Scenariusze zajęć.  
Podręcznik dla trenerów**”.

