

TEMAT:	INICJACJA SEKSUALNA	
CELE:	<ul style="list-style-type: none"> * Przekazanie wiedzy dotyczącej definicji inicjacji seksualnej * Omówienie funkcjonalnych i dysfunkcjonalnych motywacji do podejmowania współżycia seksualnego 	
PRZEBIEG:	Miniwykład dotyczący: <ul style="list-style-type: none"> • definicji inicjacji seksualnej • podejmowania decyzji w zgodzie z własnymi przekonaniem • przygotowywania się do rozpoczęcia życia seksualnego podczas konsultacji i badań lekarskich <i>W trakcie prelekcji uczniowie wypełniają arkusz notatek!</i>	8 minut
	Omówienie pytań do dyskusji.	12 minut
	Praca w grupach: <ul style="list-style-type: none"> • opracowanie i charakterystyki dobrego i złego związku partnerskiego 	10 minut
	Omówienie: <ul style="list-style-type: none"> • sprawdzenie i omówienie zadania wykonanego w grupach 	10 minut
	Przedstawienie pracy domowej: <ul style="list-style-type: none"> ∴ zadaniem uczniów jest stworzenie dokumentu regulującego prawa i obowiązki młodzieży w kontakcie z przedstawicielem służby zdrowia ∴ głównym celem ćwiczenia jest uwydatnienie potrzeby konsultacji medycznych i obniżenie lęku poprzez konfrontację z prawami i obowiązkami obydwu stron 	5 minut
AKTYWNOŚĆ UCZNIÓW:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dzielenie się opiniami dotyczącymi pytań do dyskusji, o które pyta nauczyciel; ➤ Opracowanie zadania w grupach i spisanie pomysłów na flipcharty ➤ Omówienie pomysłów na forum klasy 	
POTRZEBNE MATERIAŁY:	Praca w grupach: Flipcharty i flamastry Omówienie: Taśma klejąca do przyklejenia flipchartów na ścianach	
PRACA DOMOWA:	Uzupełnienie arkusza UMOWY pomiędzy lekarzem i nastolatką/ nastolatkiem.	

MINIWYKŁAD

I. INICJACJA SEKSUALNA – DEFINICJA

Inicjacja seksualna to pierwszy stosunek płciowy, któremu zazwyczaj towarzyszy przerwanie błony dziewiczej u kobiety. Inicjacja seksualna najczęściej poprzedzona jest innymi zachowaniami seksualnymi – najpierw masturbacją (która służy rozładowaniu popędu seksualnego, pojawiającego się w okresie dojrzewania w wyniku zmian hormonalnych i poznaniu swojego ciała i jego reakcji), snami o tematyce seksualnej, a później zachowaniami z partnerem: pocałunkami, uściskami, pettingiem. Seksuolodzy mówią, że inicjacja seksualna „oznacza zgodę na fizyczną bliskość z drugim człowiekiem, posuniętą aż do największej intymności” (zdanie to można napisać na tablicy przed rozpoczęciem miniwykładu). Z tego powodu jest jednym z najbardziej znaczących wydarzeń w życiu każdego człowieka. Nieudana inicjacja seksualna może być wynikiem szeregu sytuacji, np.:

- zbyt małej wiedzy na temat erotyki i seksualności człowieka;
- podjęciem decyzji o inicjacji seksualnej z niewłaściwych powodów, nie będąc jeszcze na to gotowym.

Doświadczenia, jakie partnerzy wnoszą z inicjacji seksualnej wpływają na ich późniejsze życie seksualne i wzajemną relację oraz ewentualne kolejne związki.

II. INICJACJA JEST TYLKO RAZ. NAJWAŻNIEJSZA JEST WIERNOŚĆ SOBIE

Młode osoby często podejmują decyzję o rozpoczęciu współżycia z niewłaściwych powodów, m.in. presji otoczenia, chęci dołączenia do jakiejś ważnej dla siebie grupy rówieśników, chcąc dać partnerowi „dowód miłości”. Będziemy dziś rozmawiać o tych powodach. Seksuolodzy i psycholodzy mówią też, że nastolatki często żałują swoich decyzji dotyczących rozpoczynania współżycia. Będę Was prosić o zapisywanie ważnych zdań dotyczących inicjacji seksualnej na karcie notatek. Zapiszcie teraz pierwsze zdanie: *Inicjację seksualną przeżywa się raz. Nie da się tego doświadczenia powtórzyć i poprawić – warto czekać na NAJLEPSZY moment.*

III. INICJACJA SEKSUALNA ZACZYNA SIĘ W GABINECIE LEKARSKIM

Seks często kojarzy się z aktywnością spontaniczną, niezaplanowaną, wynikającą z chwilowego uniesienia. Gdy kochamy i chcemy być blisko, moment rozpoczęcia współżycia przychodzi czasem niezaplanowany, czasem ma miejsce pod wpływem chwili lub w wyniku rozluźnienia po zażyciu alkoholu. Tym bardziej, warto pamiętać, że inicjacja seksualna może nieść za sobą szereg konsekwencji mogących mieć wpływ na nasze emocje i ZDROWIE. Na szczęście większość osób mile wspomina pierwsze kontakty erotyczne i choć pełną przyjemność z seksu ludzie zazwyczaj uczą się czerpać wraz z czasem i nabieraniem doświadczenia, na długo zapamiętują ten „pierwszy raz”. Trzeba jednak pamiętać o tym, że pierwszy stosunek seksualny (i każdy kolejny też!) może skończyć się niepowodzeniem, rozczarowaniem, a także ciążą lub zakażeniem się chorobą przenoszoną drogą płciową, przed którymi można i warto się zabezpieczyć.

Każdy człowiek – kobieta i mężczyzna mają prawo zaplanować swoją inicjację seksualną i odbyć ją w najlepszym dla siebie momencie!

Pytania do dyskusji (nauczyciel powinien najpierw wysłuchać opinii uczniów, a potem powiedzieć jak jest naprawdę i dlaczego):

- ❖ Co wpływa na chęć podjęcia współżycia seksualnego wśród młodzieży?
 - *Nauczyciel:*
 - Potrzeba biologiczna- związana z silnym napięciem seksualnym
 - Fascynacja drugą osobą, pożądanie
 - Presja otoczenia
 - Ciekawość, chęć przeżycia czegoś nowego, ekscytującego
 - Nauczyciel mówi: „Ludzie decydują się inicjować seksualnie i uprawiać seks z wielu powodów – żeby czuć bliskość z partnerem, żeby doświadczyć fizycznej przyjemności. Jest też wiele powodów, dla których ludzie decydują się nie uprawiać seksu – bo mają takie przekonania religijne, bo nie czują się jeszcze gotowi, albo czują, że nie znaleźli jeszcze właściwej osoby. To jest zawsze Wasza DECYZJA – uprawiać seks czy nie – za pierwszym razem i za każdym razem”
 - Uczniowie zapisują zdanie 2 i 3 na Karcie Notatek.

- ❖ Jakie pytania warto zadać SOBIE przed rozpoczęciem współżycia?
 - *Nauczyciel:*
 - Czy jestem w zdrowym związku, czuję się szanowany/a i ufam partnerowi/partnerce?
 - Czy czuję, że w moim związku jest dobra komunikacja i mogę rozmawiać z moim partnerem o swoich obawach?
 - Czy decyzja o inicjacji seksualnej jest moją decyzją, czy jestem naciskany/ naciskana? Szantażowany/ szantażowana? Straszony/ straszona?
 - Czy decyzja o inicjacji seksualnej jest decyzją również mojego partnera? Czy ja naciskam/ straszę/ szantażuję?
 - Czy rozmawiam z partnerem o tym, czego chcę w naszym seksie, a czego nie? Czy on/ona ze mną o tym rozmawia?
 - Czy wiem jak chronić się przed ciążą i chorobami przenoszonymi drogą płciową?
 - Czy czuję, że mój partner będzie mnie wspierał w przypadku ewentualnych niepożądanych konsekwencji współżycia? Czy rozmawialiśmy o tym?
 - Nauczyciel podsumowuje, a uczniowie zapisują zdanie 4 i 5 na Karcie Notatek.

- ❖ O czym należy pamiętać przed rozpoczęciem współżycia? Poza zadaniem sobie powyższych pytań:
 1. Wizycie lekarskiej i ustaleniu z lekarzem i partnerem bezpiecznej i skutecznej antykoncepcji oraz ustaleniu planu postępowania, gdyby antykoncepcja ta zawiodła (np. pękła prezerwatywa) lub w przypadku kontaktu bez zabezpieczenia.
 2. Zrobieniu niezbędnych badań przez kobietę i mężczyznę (szczególnie, jeżeli planujesz współżycie z osobą, która była już aktywna seksualnie).
 3. O znalezieniu bezpiecznego, intymnego miejsca, w którym nikt nie będzie Wam przeszkadzał i w którym obydwójecie się czuć dobrze.
 4. O dobrym nastawieniu i nie martwieniu się za bardzo 😊
- Nauczyciel podsumowuje, a uczniowie uzupełniają tabelę: „sprawy do załatwienia przed seksem”.

K A R T A N O T A T E K

<u>WAŻNE ZDANIA DOTYCZĄCE INICJACJI SEKSUALNEJ:</u>	
1.	<i>Inicjację seksualną przeżywa się raz. Nie da się tego doświadczenia powtórzyć i poprawić – warto czekać na NAJLEPSZY moment.</i>
2.	<i>Wpisz odręcznie: Nigdy nie jest tak, że muszę powiedzieć TAK. Zawsze mogę powiedzieć NIE.</i>
3.	<i>Seks jest zawsze wyborem. Za pierwszym razem i za każdym razem.</i>
4.	<i>Najważniejsza jest wierność sobie i bezpieczeństwo.</i>
5.	<i>Seks jest bezpieczny, gdy CZUJĘ się dobrze z partnerem/partnerką, ZABEZPIECZAM SIĘ przed ciążą i chorobami i naprawdę tego CHCĘ.</i>

<u>DO ZAŁATWIENIA PRZED INICJACJĄ SEKSUALNĄ</u>	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

Ć W I C Z E N I E G R U P O W E

Przed rozpoczęciem ćwiczenia, nauczyciel omawia z uczniami rodzaje związków, jakie łączą ludzi w pary. Mówi, że można podzielić związki na zdrowe (pozytywne – skutkujące dobrymi emocjami), niezdrowe (niekorzystne – skutkujące głównie przykrymi emocjami) i przemocowe (charakteryzujące się nierównością pomiędzy partnerami i lękiem jednego z partnerów). Prosi, aby uczniowie zastanowili się jak funkcjonują te trzy rodzaje związków pod względem:

Komunikacji	Szacunku	Zaufania	Uczciwości	Równości
Indywidualności	Decyzji dotyczących życia seksualnego			

FLIPCHARTY:

KOMUNIKACJA	•...
SZACUNEK	•...
ZAUFANIE	•...
SZCZEROŚĆ	•...
RÓWNOŚĆ	•...
NIEZALEŻNOŚĆ	•...
DECYZJE DOTYCZĄCE SEKSU	•...

TABELA DO OMÓWIENIA ĆWICZENIA

	<u>ZDROWY</u>	<u>NIEZDROWY</u>	<u>PRZEMOCOWY</u>
<i>KOMUNIKACJA</i>	Można otwarcie rozmawiać o problemach Partnerzy słuchają się i starają zrozumieć Szanuje się zdanie i opinie drugiej osoby	Mówienie o problemach rozpoczyna kłótnie lub ciche chwile/ dni (problemy nie są omawiane, powodują niechęć i obrażanie się)	Wypowiadane są słowa i komunikaty, które są bolesne lub obraźliwe
<i>SZACUNEK</i>	Partnerzy szanują się i akceptują, takimi jakimi są	Partnerzy nie szanują siebie nawzajem i różnic pomiędzy sobą	Partnerzy nie szanują uczuć drugiej osoby i mogą zagrażać fizycznemu bezpieczeństwu drugiej osoby
<i>ZAUFAŃIE</i>	Kobieta i mężczyzna wierzą w to, co mówi im ukochany/a	Kobieta i/ lub mężczyzna nie wierzą w to, co mówi im ukochany/a	Partnerzy oskarżają się o zdrady i kłamstwa, co czasem połączone jest z przemocą fizyczną
<i>SZCZEROŚĆ</i>	Partnerzy są ze sobą szczerzy i mają prawo do prywatności i nieujawniania czegoś, jeśli nie chcą	Jedna lub oboje osoby kłamią	Partnerzy regularnie się okłamują, obwiniają drugą osobę o swoje agresywne zachowania
<i>RÓWNOŚĆ</i>	Decyzje dotyczące związku podejmowane są wspólnie Te same standardy obowiązują kobietę i mężczyznę	Jeden z partnerów próbuje dominować i przekonywać, że jego/jej argumenty, wybory i potrzeby są ważniejsze	Nie ma równości w związku, jedna osoba kontroluje drugą O wszystkim decyduje jedna osoba, czasem wymusza swoje zdaniem przemocą
<i>NIEZALEŻNOŚĆ</i>	Partnerzy lubią spędzać czas bez siebie i szanują potrzebę niezależności drugiej osoby	Partnerzy nie szanują potrzeby niezależności drugiej osoby Wpędzają w poczucie winy lub wprost obwiniają się nawzajem o spędzanie czasu z innymi ludźmi	Jedna osoba kontroluje drugą – co robi, z kim się spotyka i o czym rozmawia, dokąd chodzi
<i>DECYZJE DOTYCZĄCE SEKSU</i>	O decyzjach dotyczących życia seksualnego swobodnie i spokojnie się rozmawia i podejmuje je wspólnie Obydwie osoby mają prawo powiedzieć, gdy są gotowe i niegotowe na rozpoczęcie aktywności seksualnej i ustalić, jakie zachowania są dla nich OK. a jakie nie.	Jedna osoba przekonuje drugą do inicjacji seksualnej lub większej częstotliwości współżycia Para nie omawia i nie zastanawia się wspólnie na temat potencjalnych konsekwencji współżycia	Jedna osoba wymusza na drugiej decyzje i zachowania seksualne (szantażem, przemocą...)

P R A C A D O M O W A

Stwórz bezpieczny dla Ciebie dokument – UMOWĘ Z LEKARZEM/POŁOŻNĄ, z którą będziesz rozmawiać na temat swojego zdrowia reprodukcyjnego i życia seksualnego (badań okresowych, inicjacji, antykoncepcji, ewentualnych chorób i ciąży).

UMOWA POMIĘDZY NASTOLATKA I LEKARZEM

JAKO NASTOLATKA/ NASTOLATEK W GABINECIE LEKARSKIM:

Mam PRAWO do:

- *
- *
- *
- *
- *

Mam OBOWIĄZEK:

- *
- *
- *
- *
- *
- * Jeżeli będę mieć PYTANIA, to będę
- * Jeżeli będę mieć OBAWY, WĄTPLIWOŚCI, to będę
- * Jeżeli będę ZADOWOLONA z opieki, to będę

OMÓWIENIE PRACY DOMOWEJ:

JAKO NASTOLATKA W GABINECIE LEKARSKIM:

Mam PRAWO do:

- * Bycia traktowaną z szacunkiem
- * Informacji na temat mojego stanu zdrowia i szczegółów wykonywanych badań
- * Bycia badaną w obecności wskazanej przeze mnie osoby
- * Bycia badaną i rozmowy z lekarzem bez obecności nikogo poza mną
- * Nie bycia ocenianą, krytykowaną, moralizowaną
- * Zadawania pytań

Mam OBOWIĄZEK:

- * Udzielania prawdziwych odpowiedzi na pytania dotyczące mojego stanu zdrowia
- * Przestrzegać zaleceń lekarskich lub informować, że nie będę ich przestrzegać
- * Zgłaszać się regularnie na badania kontrolne
- * Szanować personel medyczny
- * Przychodzić na czas na wizyty lub odwoływać je zgodnie z zasadami obowiązującymi w przychodni
- * Jeżeli będę mieć PYTANIA, to będę PYTAĆ
- * Jeżeli będę mieć OBAWY, WĄTPLIWOŚCI, to będę O NICH MÓWIĆ
- * Jeżeli będę ZADOWOLONA z opieki, to będę DZIĘKOWAĆ ZA POMOC