

ZAJĘCIA EDUKACJI SEKSUALNEJ DLA SZKÓŁ **PONADPODSTAWOWYCH**

TEMATY:

- 1.** Omówienie zasad panujących na zajęciach, żeby każda osoba czuła się bezpiecznie i komfortowo. Między dorastaniem, a dorosłością: nadzieje, obawy, wyzwania. O poszukiwaniu siebie i swojego miejsca w świecie. Jak dbać o ciało, emocje, umysł? Zdrowie psychiczne i seksualne (narządy płciowe, wizyta w gabinecie ginekologicznym i urologicznym). Ciałopozytywność. Neuroróżnorodność. Wstyd, nieśmiałość. Rola języka w mówieniu o płciowości i seksualności człowieka.
- 2.** Płeć, tożsamość płciowa i psychoseksualna. Czym jest i na jakim etapie rozwoju człowieka kształtuje się tożsamość płciowa? Kto nam się podoba, w kim się zakochujemy, z kim wchodzimy w relacje intymne? Jak tworzy się orientacja psychoseksualna? O wyzwaniach w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: kim jestem? Gdzie szukać wiedzy i jak znaleźć osoby, które mogą nas w tym wesprzeć?
- 3.** Relacje romantyczne i intymne: różne rodzaje relacji, o komunikacji i o granicach, o motywacjach do bycia w parze. Zachowania pożądane i niedopuszczalne w związku (red flags, różne rodzaje przemocy, w tym przemoc seksualna). „Pierwszy raz” i świadoma zgoda (consent), czyli o czym warto pomyśleć, kiedy chcemy iść dalej w intymność. Jak seksualność wiąże się z emocjami i uczuciami? Jak nie dać się zmanipulować, np. przez środowisko rówieśnicze w podejmowaniu decyzji o byciu razem, rodzajach intymności, rozpoczęciu współżycia?

4. Antykoncepcja: czym jest i jakie cechy powinna mieć dobra antykoncepcja, miesięczny cykl kobiecy. Rodzaje antykoncepcji: naturalna, mechaniczna, chemiczna, hormonalna, ich wady i zalety, wskazania zdrowotne. Co to jest wskaźnik Pearl'a. Jak działa test ciąży? „Jestem w ciąży” – i co dalej? Kogo poprosić o wsparcie i pomoc? Omówienie hipotetycznej sytuacji i możliwych opcji dalszego działania.

5. Infekcje i choroby przenoszone drogą płciową. Czym jest wirus HPV? Czym jest wirus HIV? Jak można się nimi zakazić? O Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych. Jak dbać o własne i drugiej osoby zdrowie i bezpieczeństwo?

6. Social media x erotyka x pornografia. Ciało w social mediach: o przeglądaniu się w ekranach jak w lustrze. Nagość w sieci: o tym, co prywatne i publiczne. Czym jest pornografia? Jak pornografia kształtuje wyobrażenia o: własnym wyglądzie, wyglądzie partnerki/partnera, relacjach międzyludzkich, seksie? Jakie niesie ze sobą zagrożenia? Jak nawigować w sieci, żeby czuć się dobrze z tym, kim jestem, jak wyglądam i co o sobie myślę?

Materiały, z których korzystamy:

- Chłopackie sprawy, Nina Brochmann, Ellen Stokken Dahl
- Dziewczyńskie sprawy, Nina Brochmann, Ellen Stokken Dahl
- Let's talk about it, Erika Moen, Matthew Nolan
- Ni pies, ni wydra, czyli koszmar bycia nastolatkiem, Helena Stańczyk
- Sex. To, o czym dorośli Ci nie mówią, Boguś Janiszewski, Max Skorwider
- #sexedpl, Rozmowy Anji Rubik o dojrzewaniu, miłości i seksie
- Młodość. Wyznania nastolatków, Linn Skaber, Lisa Aisato
- **Materiały multimedialne**, kampanie społeczne, mini wywiady ze specjalist_m, przykłady wybranych dzieł sztuki.

KWESTIE ORGANIZACYJNE

Przed zajęciami konsultujemy się z wychowawczynią/ wychowawcą klasy, żeby dopytać o to, jaka jest specyfika klasy, dynamika grupy, potrzeby edukacyjne, ewentualne wyzwania, na które możemy natrafić. Tematy dobieramy indywidualnie do danej grupy.

Pracujemy wykorzystując metody pracy: rozmowa, burza mózgów, mapa myśli, aktywności plastyczne, prezentacja materiałów multimedialnych + omówienie, sesja pytań i odpowiedzi.

Zajęcia organizujemy w formułach: 2x2 godz. lekcyjne lub 2x3 godz. lekcyjne. Dłuższe cykle zajęciowe ustalamy indywidualnie. Cena zawsze obejmuje przygotowanie i poprowadzenie zajęć, oraz dojazd i nocleg, jeśli zajęcia prowadzimy poza Łodzią.

www.edukacjaseksualna.com

www.facebook.com/edukacjaseksualnapolska

www.facebook.com/grupa.spunk

[www.instagram.com @grupaspunk](https://www.instagram.com/@grupaspunk)