

Edukacja seksualna - warsztat dla nauczycieli i nauczycielek



**Stowarzyszenie
Tęczówka**

Definicja seksualności

“**Seksualność** to atrybut każdej jednostki od momentu narodzenia aż do śmierci. Jest zarówno wrodzoną funkcją, jak i charakterystyką organizmu, które na różnych etapach życia człowieka są poddawane określonym wpływom i odgrywają różne role.”

Robocza definicja WHO: “Ludzka seksualność stanowi naturalną część rozwoju człowieka na każdym etapie życia i obejmuje fizyczne, psychologiczne i społeczne czynniki.”

Właściwe rozumienie pojęcia seksualności

Wąskie (błędne!) rozumienie seksualności człowieka jako samego aktu seksualnego bądź dążenia do niego może prowadzić do błędnych wniosków oraz być źródłem nieporozumień i konfliktów. Takie (błędne) rozumienie może prowadzić do nieprawdziwej wizji dzieci wchodzących w relacje seksualne.

Szerokie (właściwe) rozumienie seksualności będzie przedstawiać seksualność jako element rozwoju człowieka od narodzin do śmierci wraz z rozwojem jego tożsamości, znajomości swojego ciała, przekonań na temat ról społecznych, umiejętności realizowania potrzeb takich jak bliskość, miłość, czułość. Oczywiście w pewnym, adekwatnym rozwojowo momencie życia, będzie też dotyczył realizacji potrzeb seksualnych, fantazji i preferencji seksualnych.

Edukacja seksualna

Edukacja seksualna to proces nauczania i uczenia się o różnych aspektach seksualności człowieka. Obejmuje przekazywanie rzetelnej, dostosowanej do wieku i poziomu rozwoju odbiorców wiedzy na temat między innymi: anatomii ludzkiego ciała, tożsamości płciowej i orientacji seksualnej, relacji międzyludzkich i komunikacji, asertywnego stawiania granic, zdrowia reprodukcyjnego, planowania rodziny, antykoncepcji i profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową oraz zapobiegania przemocy na tle seksualnym.

Pełni kluczową rolę w zapobieganiu negatywnym zjawiskom takim jak między innymi: przemoc (w tym cyberprzemoc), kształtowanie negatywnego obrazu własnego ciała, problemy w relacjach z bliskimi, ryzykowne zachowania seksualne, przedwczesna inicjacja seksualna.

Dlaczego powinniśmy ją prowadzić

1. Seksualność (w szerokim jej rozumieniu, opisanym wcześniej) stanowi kluczową część bycia człowiekiem
2. Ludzie mają prawo do informacji
3. Nieformalna edukacja seksualna jest często niewystarczająca w nowoczesnym świecie - rodzice, rodzina, czy inne osoby mogą nie posiadać wystarczającej wiedzy, zwłaszcza jeśli chodzi o złożone kwestie związane ze zdrowiem, jak na przykład temat chorób przenoszonych drogą płciową
4. Młodzież jest narażona na informacje płynące z wielu nowych źródeł - dzieci i młodzież już od najmłodszych lat narażone są na przeróżne treści w mediach i w Internecie, które są często nieprawdziwe, krzywdzące, mogą prowadzić do zniekształconego postrzegania relacji, czy własnego ciała
5. Konieczność promocji zdrowia seksualnego

Etapy rozwoju psychoseksualnego

Rozwój psychoseksualny jako rozwój na poziomie biologicznym, emocjonalnym i społecznym.

Okres prenatalny - rozwój układu nerwowego, wpływ hormonów (androgenów, testosteronu), różnicowanie narządów płciowych

Wczesne dzieciństwo (0-3) - tworzenie się zrębów seksualności - podstawy tożsamości płciowej. Dziecko w wieku 3 lat potrafi nazwać swoją płć, ma świadomość binarnego podziału (kobiety - mężczyźni). Dziecko odkrywa, że różni się od innych dzieci i dorosłych. Jest to element rozwoju tożsamości, w tym właśnie tożsamości płciowej. Dzieci w tym wieku uczą się również funkcjonowania w relacji z opiekunem.

Średnie dzieciństwo (3-6/7) - dziecko dalej buduje relację z opiekunem ale też z innymi dziećmi, poznaje swoje ciało, nazywa jego części. Zadaje pytania, w tym często pytanie "Skąd się biorą dzieci?". Dziecko uczy się norm społecznych również tych dotyczących cielesnych granic. Uczy się, iż osoby dorosłe nie pochwalają eksponowania publicznie swojego ciała i dotykania siebie lub innych kiedy sobie tego nie życzą. W związku z tym dzieci mniej chętnie chodzą nago i nie dotykają swoich narządów płciowych w miejscach publicznych. Dotykanie swoich narządów płciowych w tym wieku jest głównie związane z poznawaniem swojego ciała lub obniżaniem napięcia. Wpisuje się to w normę rozwojową.

Dziecko w wieku 6/7 jest zdolne do rozwinięcia wiedzy o różnicach płciowych i ich funkcjach.

Późne dzieciństwo (6,7-11,12) - dzieci mogą doświadczać odczucia, które będą nazywać pierwszym zakochaniem. Po raz pierwszy mogą pojawiać się wewnętrzne odczucia takie jak podniecenie seksualne, pociąg seksualny czy fantazje seksualne. Dalszy rozwój koncepcji ról społecznych - “co robią chłopcy”, “co robią dziewczyny”.

Dorastanie (11,12 - 18,20) - bardzo intensywne zmiany biologiczne - skok pokwitaniowy, zmiana sylwetki, przyrost tkanki tłuszczowej i mięśniowej, miesiączka, wzwód i wytrysk, labilność emocjonalna, trudności poznawcze. Nastolatki mogą zaczynać wchodzić w pierwsze relacje romantyczne. Może zwiększać się częstość masturbacji. Jeżeli nie jest jedynym sposobem na rozładowanie napięcia i nie odbywa się w obecności osób trzecich, wpisuje się w normę rozwojową.

Podstawowe pojęcia

Prowadząc zajęcia z edukacji seksualnej, czy odpowiadając na pytania młodzieży podczas godziny wychowawczej lub innej lekcji dobrze abyśmy operowali takimi pojęciami jak tożsamość płciowa czy orientacja seksualna z pełnym rozumieniem tego co kryje się pod danym pojęciem. Oczywiście pewne pojęcia będziemy wprowadzać na odpowiednim etapie, czy używając określonego, dostosowanego do wieku słownictwa.

Zaczynając od takiego pojęcia jak **płeć** warto zauważyć, że sam konstrukt płci jest bardzo złożonym zagadnieniem, we współczesnych badaniach i publikacjach wyróżniamy między innymi płeć chromosomalną (genotypową), gonadalną, wewnętrznych narządów płciowych (gonadoforyczną), zewnętrznych narządów płciowych, hormonalną, metaboliczną, socjalną, mózgową, czy psychiczną.

Tożsamość płciowa

Tożsamość płciowa, kiedyś określana jako „płeć psychiczna” mówi o wewnętrznym poczuciu bycia osobą określonej płci (męskiej, kobiecej, czy o braku identyfikacji z żadną z płci, tak jak ma to miejsce w przypadku osób niebinarnych). Odpowiadając więc sobie na pytanie czy czuję się kobietą, mężczyzną, czy nie identyfikuję się z żadną płcią możemy określić swoją tożsamość płciową. To ważny aspekt, ponieważ to właśnie tylko my sami jesteśmy w stanie odpowiedzieć sobie na to pytanie, a co za tym idzie nikt inny nie może określić naszej tożsamości płciowej.

Transpłciowość

Podczas porodu lekarze określają naszą płęć na podstawie zewnętrznych narządów płciowych. Tak jak zostało opisane wcześniej, wygląd zewnętrznych narządów płciowych, będzie jednym z aspektów naszej płci. Jeżeli utożsamiam się z kobiecą płcią (czuję się wewnątrznie kobietą), a przy porodzie nadana została mi taka sama - kobieca płęć, oznacza to że jestem cispłciową kobietą – ciskobietą.

Jeżeli jednak ma miejsce rozbieżność między płcią nadaną przy urodzeniu, a tą z którą osoba się utożsamia (np. przy porodzie została mi nadana płęć męska ale czuję się wewnątrznie kobietą), o takiej osobie będziemy mówić jako o **osobie transpłciowej**.

Orientacja seksualna i romantyczna

Kolejną ważnym pojęciem będzie **orientacja seksualna**. Nasza orientacja seksualna będzie czymś odrębnym od omówionej tożsamości płciowej. Istnieje wiele definicji orientacji seksualnej. Najprościej, mówi ona o tym do kogo będziemy odczuwać pociąg seksualny, czyli z kim, z osobami o jakiej płci będziemy chcieli wchodzić w relacje seksualne.

Obok orientacji seksualnej będziemy też wyróżniać **orientację romantyczną**, która opisuje potrzebę i chęć wejścia w bliski związek z jakąś osobą. Opisuje to z kim chcemy być w relacji, budować bliskość.

Będziemy wyróżniać orientację: **homoseksualną** - czuję pociąg do osób tej samej płci, czyli jestem gejem lub lesbijką, orientację **heteroseksualną** - czuję pociąg do osób o odmienniej płci - jestem osobą heteroseksualną, orientację **biseksualną** - odczuwam pociąg zarówno do kobiet, jak i mężczyzn.

Osoby **panseksualne** odczuwają pociąg do osób niezależnie od ich płci i tożsamości.

Natomiast **osoby aseksualne** nie odczuwają pociągu seksualnego do innych osób. Nie oznacza to, że nie tworzą z innymi bliskich relacji i nie wchodzi w związki romantyczne.

Okres wczesnoszkolny - o czym rozmawiać?

W edukacji seksualnej ważną zasadę stanowi **edukowanie o zjawisku zanim ono wystąpi**, tak aby dziecko mogło się przygotować i poradzić sobie z sytuacją, czy emocjami, które się z nią wiążą. Na przykład o pierwszej menstruacji będziemy edukować zanim się pojawi, a nie po fakcie.

Przykładowe informacje, które możemy przekazać dzieciom w wieku:

6-9 lat: czym jest miesiączka i ejakulacja. Biologiczne różnice między kobietami i mężczyznami oraz podstawowe informacje dotyczące antykoncepcji, planowania rodziny, ciąży, adopcji. Czym jest miłość, stan zakochania, różnice między przyjaźnią a miłością. Przyjaźń i miłość w stosunku do osób różnej i tej samej płci. Jak przedstawiany jest seks w mediach - obraz jest zniekształcony, często nieprawdziwy i krzywdzący.

Jeżeli nie pojawiło się to na wcześniejszym etapie edukacji, możemy zająć się obaleniem mitów na temat prokreacji (na przykład mitu, że dzieci przynosi bocian).

Uczymy takich umiejętności jak: zadawanie pytań, proszenie o pomoc osobom którym się ufa, odmawianie. Budujemy dalej świadomość tego, że “moje ciało należy do mnie” i mogę nie chcieć żeby ktoś mnie dotykał i jak to zakomunikować.

Przemoc seksualna i agresja - co to znaczy i gdzie możemy się zgłosić po pomoc.

Okres dojrzewania - o czym rozmawiać?

9-12 lat - informacje na temat higieny osobistej, omówienie zmian związanych z okresem dojrzewania (fizyczne, psychiczne, emocjonalne, społeczne). Celem jest to aby dziecko zrozumiało i zaakceptowało zmiany ze zwróceniem uwagi na różnorodność (kształt i rozmiar piersi, czy penisa może być różny i to jest w porządku). Omówienie różnych rodzajów antykoncepcji (z zaznaczeniem, że jest to odpowiedzialność obu płci) i ich zastosowanie. Omawiamy objawy ciąży, konsekwencje seksu bez zabezpieczeń. Tłumaczymy różnicę między tożsamością płciową i płcią biologiczną. Rozmowa o tym czym jest orientacja seksualna w atmosferze szacunku i akceptacji.

Omówienie różnych sposobów wyrażania seksualności (pocałunki, dotyk) z omówieniem zagadnienia świadomej zgody i szacunku.

Uczymy rozpoznawania różnych emocji u siebie i innych: ciekawość, ambiwalencja, wstyd, strach, zazdrość, zakochanie, smutek, lęk itd.

Wspólnie omawiamy różnice między przyjaźnią, koleżeństwem a związkiem. Zastanawiamy się w jaki sposób można wyrażać uczucie przyjaźni lub miłości.

Co może stać się w konsekwencji niechcianych, czy niezabezpieczonych kontaktów seksualnych (choroby przenoszone drogą płciową, konsekwencje psychologiczne). Doświadczenie seksualne może być bezpieczne i przyjemne ale jest to odpowiedzialność zaangażowanych osób.

Akceptacja różnych poglądów, zachowań w odniesieniu do seksualności, pozytywne nastawienie do równości płci w związkach.

12-15 lat - rozmowa o tym czym jest tożsamość płciowa i orientacja seksualna, w tym „coming out” i homoseksualność, czy biseksualność. Jak cieszyć się seksualnością w stosowny sposób (np. nie spiesząc się z podejmowaniem decyzji). Różne style komunikowania się (komunikacja werbalna i niewerbalna) i metody ich poprawy. Jak tworzyć i utrzymywać satysfakcjonujące związki. Uczenie się jak podejmować odpowiedzialne decyzje i świadome wybory (odnoszące się do zachowań seksualnych).

Uznanie praw seksualnych własnych i innych osób.

Jak przeciwstawiać się presji grupy i otoczenia.

15 i więcej - komunikowanie się ze swoim partnerem na zasadach równości; omawianie trudnych zagadnień z poszanowaniem opinii innych. Rozmowa o tym, że współżycie to więcej niż stosunek, to budowanie relacji, bliskości i intymności. Dyskutowanie na temat różnych związków i przyczyn podejmowania (bądź nie podejmowania) współżycia. Omówienie zjawiska “coming outu”. Umiejętność postępowania z zakochaniem, ambiwalencją, rozczarowaniem, złością, zazdrością, zdradą, zaufaniem, poczuciem winy, strachem i niepewnością; umiejętność rozmawiania o uczuciach. Umiejętność sprzeciwiania się i powstrzymania (u siebie i innych) niesprawiedliwego postępowania, w tym stosowania poniżającego języka bądź opowiadania obraźliwych dowcipów. Analizowanie co oznacza być matką/ojcem. Ryzyka wyływające z przedwczesnego rodzicielstwa. Dążenie do zrównoważonych związków. Stawanie się wspierającym i dbającym partnerem/partnerką.

Normy seksualne - okres dojrzewania

W seksuologii, która jest nauką wyrosłą na gruncie medycyny ale integrująca wiedzę z zakresu psychologii, prawa i biologii pojęcie normy stosujemy żeby odróżnić zachowanie, które wymaga interwencji specjalisty, jest niepokojące od tego, które wpisuje się w normatywny rozwój jednostki i nie powinno być niepokojące.

W kontekście rozwoju psychoseksualnego osób nastoletnich możemy stwierdzić, że zachowanie seksualne mieści się w normie kiedy:

1. Nie utrudnia realizacji zadań rozwojowych przewidzianych dla tego okresu - nie utrudnia nauki, bycia w relacji z rówieśnikami, obowiązków, realizowania zainteresowań.

2. Mieści się w repertuarze zachowań seksualnych charakterystycznych dla określonego wieku - na przykład dla okresu dojrzewania będzie to: masturbacja (ukierunkowana na czerpanie przyjemności i rozładowania napięcia seksualnego, bez udziału osób trzecich), petting, potrzeba prywatności, zaciekawienie tematyką związaną z płciowością, pierwsze bliskie związki, flirt, przytulanie się, dotyk, całowanie z osobą w podobnym wieku, oglądanie wraz z rówieśnikami i porównywanie intymnych części ciała, żarty o tematyce seksualnej

3. Dokonuje się między osobami w zbliżonym wieku - minimalizuje to ryzyko manipulacji i wykorzystania, ważne aby osoby były na tym samym etapie rozwoju psychoseksualnego

4. Jest oparte na zasadzie dobrowolności, to znaczy świadomej, niewymuszonej zgody

5. Prowadzi do realizacji celów seksualnych, czyli jeśli na przykład masturbacja u nastolatka służy obniżeniu napięcia seksualnego i osiągnięciu przyjemności jest to norma. Natomiast jeżeli jest jedynym sposobem na obniżenie stresu, kompensacją potrzeby bliskości, smutku, żalu może być to niepokojące.

6. Nie narusza zdrowia

7. Nie narusza przyjętego porządku społecznego, to znaczy jeżeli zachowanie nastolatka nie narusza rażąco porządku ustalonego przez środowisko i kulturę można je uznać za normę. Warto tu zaznaczyć, że dla seksuologii i medycyny, które w swoim rozwoju kierują się rzetelnymi badaniami naukowymi i aktualną wiedzą orientacja heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna oraz panseksualna są uznane za normę.

Bibliografia

Beisert, M. (2006). Rozwojowa norma seksuologiczna jako kryterium oceny zachowań seksualnych dzieci i młodzieży. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 5(3), 43-57.

Biuro Regionalne, W. H. O. (2019). dla Europy i BZgA (2010) Standardy edukacji seksualnej w Europie. Podstawowe zalecenia dla decydentów oraz specjalistów zajmujących się edukacją i zdrowiem.

Jąderek, I. (2016). *Seksolatki: jak rozmawiać z młodzieżą o seksie?*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Lew-Starowicz, Z., Lew-Starowicz, M. H., & Skrzypulec-Plinta, V. S. (2018) *Seksuologia..* Wydawnictwo Lekarskie PZWL.