



Materiał przeznaczony dla uczestników warsztatów realizowanych w ramach „Programu wsparcia prokreacji dla mieszkańców miasta Gdańska w latach 2017–2020”



Projekt finansowany ze środków Miasta Gdańska





## Drodzy Młodzi Gdańszczanki i Gdańszczanie,

Jesteście u progu dorosłości. Dokonujecie życiowych wyborów, zakochujecie się po raz pierwszy, nawiązujecie relacje, wchodzicie w związki. Czasem towarzyszą temu pierwsze doświadczenia w sferze intymnej. Pamiętajcie, że szacunek i miłość do drugiej osoby to podstawa zdrowych i uczciwych relacji oraz fundament budowania dobrego związku.

Istotne znaczenie – w tym dla wzajemnej uczciwości i odpowiedzialności za drugą osobę – ma wiedza o sprawach intymnych. Nie zawsze macie odwagę, by o tej sferze życia rozmawiać z rodzicami, czasem wiedzy szukacie sami, nierzadko w internecie. Nie zawsze jest to najlepsze i wiarygodne źródło. Dlatego przez program ZdrovveLove, udział w warsztatach i tę broszurę chcemy przekazać Wam rzetelną i prawdziwą wiedzę z zakresu zdrowia prokreacyjnego. Powinniście mieć dostęp do wiedzy, by korzystać z niej w zgodzie ze swoim sumieniem, przekonaniem i religią.

Proszę abyście pamiętali, że edukacja seksualna nie zachęca ani do częstych, ani do wczesnych kontaktów seksualnych. Te decyzje podejmijcie po wsłuchaniu się w Wasze emocje, biorąc pod uwagę przekonania moralne i pamiętając o szacunku do siebie nawzajem. Edukacja ma pomóc Wam w podejmowaniu odpowiedzialnych i świadomych wyborów. To także nauka zachowań asertywnych w obszarze praw jakie macie i szacunek dla innych poglądów. Potraktujcie proszę udział w Programie edukacyjnym ZdrovveLove jako szansę na uzyskanie pełnej wiedzy o zdrowiu prokreacyjnym. Budujmy wspólnie społeczeństwo świadome, ale również bezpieczne i przyjazne.

Prezydent Miasta Gdańska

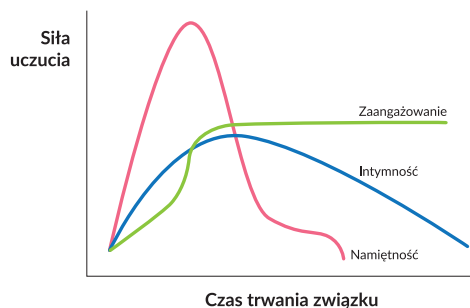
Prof. Bogdan Wojciszke w swej książce „Psychologia miłości” przedstawił składającą się z trzech elementów koncepcję miłości R. Sternberga. Jest to jedna z wielu koncepcji miłości oraz związku.

Miłość jako stan, składa się z trzech składników, które występują w zależności od przeżywanej fazy rozwoju związku.

- 1) **INTYMNOŚĆ** – dbanie o siebie, szacunek, zrozumienie, wsparcie, wzajemna troska,
- 2) **NAMIĘTNOŚĆ** – pobudzenie fizjologiczne wynikające z pobudzenia seksualnego i emocji w relacji. Obejmuje zarówno przyjemne (zachwyty, pożądanie, radość, wzruszenie) jak i nieprzyjemne emocje (niepokój, złość, zazdrość, rozpacz).
- 3) **ZAANGAŻOWANIE** – świadoma decyzja o tym, aby trwać w związku ze świadomością zarówno zalet jak i wad partnera/partnerki.

czy też w miłość doskonałą, która stanowi harmonijny związek wszystkich trzech elementów. Relacje miłosne mogą mieć różne formy, tabela przedstawia jeden ze sposobów definiowania ich.

- Miłość jednak to coś zdecydowanie więcej, niż tylko plus lub minus postawiony w tabelce – to uczucie, który każdy przeżywa na swój indywidualny sposób, wymagające troski i pielęgnacji. Każdy może ją przeżywać inaczej. Ważne jest, aby z szacunkiem budować uczucie do drugiej osoby.



Rodzaje miłości	Składnik		
	Intymność	Namiętność	Zaangażowanie
Brak miłości	-	-	-
Lubienie	+	-	-
Miłość ślepa (zakochanie)	-	+	-
Miłość pusta	-	-	+
Miłość romantyczna	+	+	-
Miłość przyjacielska	+	-	+
Miłość fatalna	-	+	+
Miłość kompletna	+	+	+

Miłość to uczucie, które ulega przemianom podczas całego życia. Zmienia się zarówno istota miłości, jak również związek przechodzi przez różne fazy. **B. Wojciszke wyróżnia 5 faz związku:**

1. Zakochanie
2. Romantyczne początki
3. Związek kompletny
4. Związek przyjacielski
5. Związek pusty

Jak ukazuje tabela, miłość niejedno ma imię. Może składać się tylko z jednego komponentu lub z dowolnej kombinacji trzech składników. Mogą one się ze sobą łączyć w dowolny sposób. Można bowiem odczuwać wobec kogoś namiętność czy pociąg fizyczny (być zaślepionym), ale nie znać jej na tyle dobrze, aby przeżywać uczucie intymności lub zaangażowania. Wraz z krzepnięciem uczucia, związek może przerodzić się w miłość romantyczną

Miłość to uczucie, które współwystępuje z innymi przeżyciami. **Nieodłączną częścią miłości jest seksualność człowieka.** Seksualność jest zdrową, naturalną i towarzyszącą przez całe życie częścią bytu człowieka. Stanowi źródło przyjemności i umożliwia osiągnięcie pełnego dobrostanu. Seksualność i miłość, jak każde inne uczucie, mają swoją dynamikę. Młodzi ludzie doświadczają różnych rodzajów miłości i seksualności, a każde z tych doświadczeń przygotowuje ich do przeżywania miłości doskonałej.

Prawa seksualne są prawami człowieka. Każdy i każda z nas ma prawo do zaspokajania swoich potrzeb, pod warunkiem, że nie narusza to granic innych osób.

### DEKLARACJA PRAW SEKSUALNYCH CZŁOWIEKA (WASH, 2014)

(...) podstawę dla praw seksualnych stanowią uniwersalne prawa człowieka (...)

**POTWIERDZA**, że seksualność jest kluczowym aspektem życia człowieka przez całą długość jego trwania, a w jej skład wchodzi płeć, role i tożsamości płciowe, płeć społeczno-kulturowa, orientacja seksualna, erotyzm, przyjemność, intymność oraz reprodukcja (...)

**UZNAJE**, że seksualność stanowi źródło przyjemności i dobrostanu (...)

**POTWIERDZA**, że zdrowie seksualne to dobrostan fizyczny, emocjonalny, psychiczny i społeczny związany z seksualnością, czyli więcej niż stan braku choroby, dysfunkcji lub ułomności(...)

**UZNAJE**, że prawa seksualne mają swoje źródło w niezbywalnej wolności, godności i równości wszystkich istot ludzkich (...)

**UZNAJE**, że orientacja seksualna, tożsamość płciowa, płeć społeczno-kulturowa, wszelkie wyrazy tej tożsamości oraz różnorodność fizyczna i cielesna wymagają ochrony w zakresie praw człowieka (...).

„(...) wiedza o seksualności ludzkiej nie ma na celu „seksualizacji dzieci”, lecz ich ochronę przed realnymi niebezpieczeństwami. Z tego punktu widzenia, każde dziecko, bez względu na wiek winno zostać wyposażone w odpowiednią wiedzę, z uwzględnieniem swego stopnia rozwoju emocjonalnego i intelektualnego.”

Fragment uzasadnienia wyroku Europejskiego Trybunału Praw Człowieka; decyzja z dn. 19.12.2017 r., skarga nr 22338/15

### Zapamiętaj!

#### Twoje prawa seksualne oznaczają:

**Prawo do prywatności:** Twoje życie seksualne jest Twoje; nie musisz się z niego tłumaczyć. Zawieraj związki jakie chcesz, oparte na zgodzie każdej ze stron.

**Prawo do korzystania z dobrodziejstw postępu naukowego i jego zastosowań:** masz prawo do rzetelnej wiedzy na temat seksualności i antykoncepcji oraz korzystania z tej wiedzy w zgodzie ze swoim sumieniem.

**Prawo do równości i wolności od dyskryminacji:** masz prawo do korzystania ze wszystkich swoich praw seksualnych niezależnie od Twojej płci, rasy, wieku, orientacji seksualnej itp.

**Prawo do podejmowania decyzji o posiadaniu lub nieposiadaniu dzieci, o ich liczbie oraz odstęпах czasowych między dziećmi oraz prawo do informacji i środków niezbędnych do podejmowania tych decyzji:** masz prawo planować, czy i kiedy chcesz założyć rodzinę i jaki ma ona mieć kształt.

**Prawo do wolności od wszelkich form przemocy lub przymusu:** to Ty wiesz, kiedy i jakiej seksualności pragniesz; nikt nie ma prawa przymuszać Cię do niczego.

**Prawo do zawierania, życia w i rozwiązywania małżeństw, związków partnerskich i innych relacji opierających się na pełnej i niewymuszonej zgodzie Twojej i partnera:** nikt nie może Ci nakażać ani zakazać z kim się zwiążesz; to Ty decydujesz w jakiej chcesz być relacji.

**Prawo do wolności myśli, opinii oraz wyrażania ich:** dopóki Twoje działania nie naruszają praw i wolności innych ludzi, masz prawo do wyrażenia siebie w sposób, jaki jest spójny z Tobą i z Twoimi pragnieniami.

Większość z nas rodzi się jako przedstawiciel/ przedstawicielka płci żeńskiej lub męskiej, wyposażona w żeńskie lub męskie narządy płciowe – są to pierwszo- i drugorzędowe cechy płciowe. Trzeciorzędowe cechy płciowe rozwijają się w okresie pokwitania (ok. 11-16 r.ż.).

Dojrzewanie rozpoczyna się pod wpływem działania hormonów płciowych, które dają sygnał do rozpoczęcia tego procesu. Hormony płciowe, tzw. męskie (testosteron) i żeńskie (estrogeny i progesteron) występują u każdej płci, w różnych proporcjach.

Przed dorastaniem poziom hormonów żeńskich i męskich jest zbliżony u obu płci, dopiero rozpoczęcie pokwitania zaczyna proces zmiany ich poziomu.



## Zapamiętaj!

**Większość z nas rodzi się jako kobieta lub mężczyzna, ale nie zawsze tak jest.**

Niektóre osoby mogą być:

1. **Transseksualne:** mają ciało kobiety, ale czują się mężczyzną lub odwrotnie. W takim wypadku możliwa jest korekta płci biologicznej, żeby była ona zgodną z ich tożsamością płciową.
2. **Transpłciowe:** to szersze pojęcie niż transseksualność, zawiera się w nim cała ludzka różnorodność płciowa, niezgodna z kulturowymi założeniami na temat płci. To wszystkie nazwane i nienazwane tożsamości płciowe, w których nie ma zgodności pomiędzy płcią biologiczną, przypisaną jej płcią metrykalną, tożsamością płciową oraz pełnioną w społeczeństwie rolę płciową (*gender*).
3. **Interpłciowe:** w życiu płodowym ich organy płciowe nie rozwijają się w jednym kierunku, po urodzeniu nie zawsze da się łatwo określić ich płeć biologiczną. W takim wypadku ważne jest, by nie zmuszać ich, by na siłę „stali się” kobietą lub mężczyzną, lecz dać im przestrzeń na to, by wraz z wiekiem sami określili swoją tożsamość.

Gdy zaczynasz dorastać, pojawia się też u Ciebie napięcie seksualne. Jednym ze sposobów jego rozładowania jest masturbacja.

**CZY WIESZ, ŻE:** Większość ludzi, kobiet i mężczyzn, masturbuje się. Masturbacja to jeden z normalnych i zdrowych przejawów seksualności, zarówno samodzielnie, jak i w relacji. Wszyscy ludzie, na każdym etapie życia są istotami seksualnymi.

- Bycie istotą seksualną nie jest równoważne z byciem gotowym do relacji seksualnych.
- Nasza seksualność ewoluuje w toku naszego rozwoju.
- W początkowym okresie rozwoju odkrywamy istnienie płci, różnice między kobietami i mężczyznami, własną budowę ciała itp.
- Całość tych doświadczeń kształtuje naszą wiedzę o cielesności i wpływa na naszą seksualność.

**CZY WIESZ, ŻE:** Seks jest nie tylko dla młodych; osoby starsze deklarują dużo większe zadowolenie i częstotliwość aktywności seksualnej niż młode.

Na naszą seksualność, oprócz płci biologicznej, składa się nasza **tożsamość seksualna**:

**Tożsamość seksualna** – określa emocjonalny i fizyczny pociąg do osób określonej płci, kierunek potrzeb uczuciowych, seksualnych, psychicznych i/lub duchowych. To sposób, w jaki dana osoba określa swoją seksualność z punktu widzenia płci osób, w których się zakochuje lub z którymi nawiązuje relacje intymne. Odnosi się do uczuć i ogólnej koncepcji samej/samego siebie. Najczęściej mówi się o orientacji heteroseksualnej (pociąg do osób płci odmiennej), homoseksualnej (pociąg do osób tej samej płci) i biseksualnej (wobec osób różnej płci). Istnieją również inne formy wyrażania się ludzkiej seksualności, zarówno nazwane, jak np. aseksualność (brak potrzeby utrzymywania jakichkolwiek stosunków o charakterze seksualnym w stosunku do innych osób), jak i nienazwane. Podane kategorie są umowne. Każda osoba może określić swoją orientację seksualną w całkowicie niepowtarzalny sposób, zupełnie wyjątkowym określeniem.

W naszej kulturze możemy zaobserwować **heteronormatywność**:

- Automatyczne przekonanie o tym, że ludzie i my sami jesteśmy heteroseksualni.
- Wynika ona ze społecznych oczekiwań, utrwalanych w procesie wychowania, np. małym dziewczynkom mówi się, że jak dorosną to wyjdą za mąż. Tymczasem dziewczynka może okazać się lesbijką.
- Osoby LGBTIQ (Lesbian Gay Bisexual Trans Intersex Queer) uwewnętrzniają też ten pogląd, czyli wzrastają w przekonaniu o powszechności heteroseksualności i o tym, że jest ona albo jedynym, albo najważniejszym sposobem przejawiania swojej seksualności.

## ZAPAMIĘTAJ

**Zgodnie z deklaracją praw seksualnych, masz prawo do równości i wolności od dyskryminacji i prawo do korzystania z dobrodziejstw postępu naukowego. W oparciu o współczesną wiedzę, bycie osobą LGBTIQ nie jest zaburzeniem. Nie dyskryminuj osób LGBTIQ, a jeśli jesteś taką osobą, masz prawo nią być i tworzyć takie relacje intymne, jakie będą dla Ciebie i Twojego partnera/partnerki / parnterów satysfakcjonujące.**

**CZY WIESZ, ŻE:** Liczba osób o innej niż heteroseksualna orientacji jest trudna do oszacowania. Aktualne dane wskazują, że może to być ok 1,5 do 8%, jednak w niektórych grupach wiekowych może być ich nawet powyżej 14%. Ze względu na doświadczaną dyskryminację, nie wszyscy decydują się na ujawnienie swojej orientacji\*. W Polsce ok. 5% osób deklaruje się jako osoby LGBT.

\*Dalia Research 2016

### Higiena narządów płciowych

- Płukanie pochwy może zniszczyć naturalną florę bakteryjną, która jest odpowiedzialna za zachowanie czystości pochwy.
- Płukanie pochwy nie jest czynnością konieczną – zdrowa pochwa potrafi sama dobrze zadbać o utrzymanie wewnątrz dobrych warunków i czystości.
- Penis należy myć też pod napletkiem.
- Należy unikać środków z detergentami. Można korzystać z delikatnego mydła lub płynu do higieny intymnej.

### Narządy płciowe mężczyzny są zdrowe wtedy, gdy:

- nie ma wyprysków ani innych zmian na skórze
- nic nie swędzi, nie piecze, nie boli
- nie ma problemu z oddawaniem moczu
- z penisa nie wydzielają się krew, ropa
- na jądrach nie są wyczuwalne stwardnienia

### Narządy płciowe kobiety są zdrowe wtedy, gdy:

- nic nie boli, nie swędzi, nie piecze
- nie ma wyprysków ani innych zmian na skórze
- śluz nie jest bardziej obfity niż zwykle
- śluz nie brudzi bielizny
- nie ma krwawień między miesiączkami
- w czasie miesiączki brzuch nie boli bardzo mocno
- nie ma problemu z oddawaniem moczu

### Płodność

**Bezpłodność** – niezdolność do poczęcia dziecka spowodowana trwałym uszkodzeniem układu rozrodczego. Jest nieodwracalna.

**Niepłodność** – definiowana jest współcześnie przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako: niemożność zajścia w ciążę pomimo regularnego współżycia (3-4 razy w tygodniu), utrzymywanego powyżej 12 miesięcy.

- Około 12-15 % osób ma kłopoty z płodnością. Co 6 para heteroseksualna ma problemy z zajściem w ciążę.

### Najczęstsze przyczyny niepłodności:

- nieprawidłowy styl odżywiania i jego następstwa (niedowaga, nadwaga albo otyłość)
- zmęczenie fizyczne i psychiczne
- używki m.in. alkohol, papierosy, narkotyki
- stres
- zanieczyszczenie środowiska
- decyzja o posiadaniu pierwszego dziecka po 28 roku życia
- wiek powyżej 35 lat

**CZY WIESZ, ŻE:** Wzwód penisa zwykle jest spowodowany podnieceniem seksualnym, ale może też się zdarzyć z innych powodów, np. poranne erekcje. W cyklu nocnym dochodzi od 3 do 5 wzwodów, których mężczyzna zazwyczaj nie jest świadomy, gdyż pojawiają się w czasie snu. Czasami jednak mężczyźni zauważają tę ostatnią, poranną erekcję.

**CZY WIESZ, ŻE:** Penis i jądra powiększają się w okresie dojrzewania. Wielkość penisa nie wpływa na odczuwaną przyjemność ani na możliwości seksualne.

**CZY WIESZ, ŻE:** Łechtaczka to narząd, którego jedynym celem jest dostarczanie przyjemności seksualnej. Zawiera około 8000 zakończeń nerwowych! To dwa razy więcej niż na penisie. To, co widać na zewnątrz, to jedynie czubek (żołądz) łechtaczki.

**Antykoncepcja** to świadome działanie, które ma na celu zapobieganie niepożądaney ciąży.

## Jakie są metody zapobiegania ciąży?

### GRUPA 1.

**Metody naturalnego planowania rodziny (NPR)** – konieczna jest znajomość swojego ciała, umiejętność obserwacji i wyciągania wniosków.

1. Kalendarzyk małżeński.
2. Metoda termiczna.
3. Metoda objawowa.
4. Metoda objawowo-termiczna.

**Zalety metod naturalnych, między innymi:**

- Są całkowicie obojętne dla zdrowia.
- Są akceptowane przez Kościół katolicki.

**Wady metod naturalnych, między innymi:**

- Niska skuteczność.
- Metody te są bardzo podatne na zniekształcenia, ponieważ cykl miesięczny może ulegać zmianom pod wpływem chorób, wysiłku fizycznego, zmian w diecie, stresu, podróży, picia alkoholu i innych czynników.
- Nie poleca się kobietom, które mają nieregularne cykle, zwłaszcza nastolatkom i kobietom w okresie okołomenopauzalny.
- Nie chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową

### GRUPA 2.

**Metody mechaniczne** – konieczna jest umiejętność zakładania środków antykoncepcyjnych.

#### Prezerwatywa męska

- Chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- +** Przy właściwym stosowaniu ma wysoką skuteczność, bardzo dostępna (bez recepty).
- Może pęknąć, może się ześlizgnąć (przy niewłaściwym stosowaniu), może uczulać każdego z partnerów.

#### Prezerwatywa damska

- Chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową, ograniczona dostępność (bez recepty, mało popularna, w Polsce niedostępna).
- +** Nie wpływa na gospodarkę hormonalną.
- Dyskomfort i krępujące odgłosy, które mogą pojawić się podczas stosowania.

#### Diafragma i kapturek naszyjkowy

- W niewielkim stopniu chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- +** Nie wpływają na gospodarkę hormonalną.
- Mało skuteczne, należy dopasować rozmiar u lekarza.

#### Wkładka wewnątrzmaciczna

- Nie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową!
- +** Wysoka skuteczność.
- Może powodować: ryzyko zakażeń, bóle w podbrzuszu, dłuższe krwawienia.

### GRUPA 3.

**Metody hormonalne** – należy je dobrać indywidualnie do organizmu, ze względu na stan zdrowia nie każda kobieta może je stosować.

#### Tabletki antykoncepcyjne

- Nie chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- +** Wysoka skuteczność – do 98%.
- Przepisywane na receptę, po rozmowie diagnostycznej u lekarza ginekologa (ograniczona dostępność); ingerują w gospodarkę hormonalną kobiety.

#### Plastry hormonalne

- Nie chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.



- +** Wysoka skuteczność.
- Przepisywane na receptę, po rozmowie diagnostycznej u lekarza ginekologa (ograniczona dostępność); ingerują w gospodarkę hormonalną kobiety.

#### Wkładka hormonalna

- Nie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- +** Wysoka skuteczność.
- Przepisywana na receptę, po rozmowie diagnostycznej u lekarza ginekologa (ograniczona dostępność); ingeruje w gospodarkę hormonalną kobiety.

#### Krażki antykoncepcyjne

- Nie chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- +** Wysoka skuteczność.
- Przepisywane na receptę, po rozmowie diagnostycznej u lekarza ginekologa (ograniczona dostępność); ingerują w gospodarkę hormonalną kobiety.

#### Implant

- Nie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- +** Wysoka skuteczność.
- Przepisywany na receptę, po rozmowie diagnostycznej u lekarza ginekologa (ograniczona dostępność); ingeruje w gospodarkę hormonalną kobiety.

#### GRUPA 4.

**Metody chemiczne** – polecane jako środek wspomagający.

#### Pianki i kremy plemnikobójcze

- W niewielkim stopniu chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.

- +** Bardzo dostępne (bez recepty), tanie, łatwe do zastosowania.
- Mogą wywoływać uczulenie u obojga partnerów.

#### GRUPA 5.

**Metody chirurgiczne** – w Polsce niewykonywane; zgodnie z prawem wykonanie takich operacji pozbawiania płodności podlega karze pozbawienia wolności do lat 12.

**TABLETKA „DZIEN PO” – antykoncepcja awaryjna, nie jest to środek antykoncepcyjny; nie jest wskazana do regularnego używania.**

- Z perspektywy medycznej nie jest to tabletką wczesnoporonna, ale blokująca zagnieżdżenie się zapłodnionej komórki jajowej w macicy.
- **Gdy preparat zostanie przyjęty już po zagnieżdżeniu się zapłodnionej komórki w macicy, podtrzyma on ciążę i stanie się jej sprzymierzeńcem.**
- Nie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.

- +** Wysoka skuteczność, jeżeli jest użyta do 3–5 dni po stosunku.
- Przez dużą dawkę hormonów może wywołać efekty uboczne – obfite krwawienie, nudności, bóle głowy, obrzęki; dostępna wyłącznie na receptę.

**STOSUNEK PRZERYWANY – NIE JEST METODĄ ANTYKONCEPCJI**

Nie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.

- +** Nic nie kosztuje, nie wymaga posiadania fizycznie środka antykoncepcyjnego.
- Wymaga dużej samokontroli i doświadczenia ze strony mężczyzny, może obniżać doznania seksualne, może powodować problemy seksualne u mężczyzny, niska skuteczność.

## V Ryzykowne zachowania seksualne i infekcje przenoszone drogą płciową

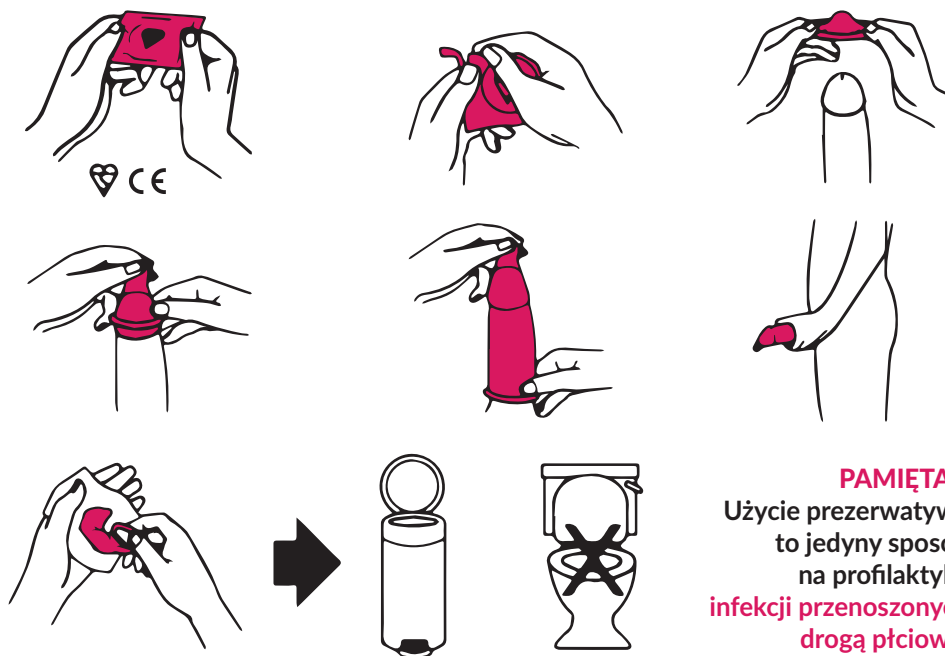
### KUPUJĄC PREZERWATYWĘ, PAMIĘTAJ O:

1. **Miejsca zakupu** – np. apteka, dobra drogeria; sprawdź, czy prezerwatywa nie leżała wyeksponowana na wystawie, np. na stołcu.
2. **Dacie na opakowaniu** – prezerwatywa ma termin ważności!
3. **Certyfikację jakości** z logo Ministerstwa Zdrowia.
4. **Sprawdzeniu, czy opakowanie/kartonik nie jest uszkodzone.**

### PRZED UŻYCIEM PREZERWATYWY, PAMIĘTAJ:

1. Sprawdź datę przydatności do użycia. Naciśnij i sprawdź, czy opakowanie nie jest uszkodzone.
2. Trzymając prezerwatywę w dwóch palcach, przesunij prezerwatywę wewnątrz opakowania do jednego brzegu, aby móc swobodnie otworzyć opakowanie prezerwatywy, używając tzw. ząbków na brzegu opakowania.

3. Chwyć delikatnie prezerwatywę palcami i wyjmij z opakowania.
4. Ściśnij palcami czubek prezerwatywy, umieść na główce penisa.
5. Prezerwatywę zakładaj przy pełnym wzwodzie, PRZED wprowadzeniem go do pochwy.
6. Rozwiń prezerwatywę do samej podstawy członka. Uważaj na paznokcie/zęby, aby nie uszkodzić prezerwatywy.
7. Po zakończonym współżyciu wycofaj członek, przytrzymując brzeg prezerwatywy, zanim jeszcze zaniknie wzwód.
8. Zsuń prezerwatywę z członka (można ją związać i/lub zawinąć w papier, a następnie wyrzucić do kosza).



**PAMIĘTAJ!**  
Użycie prezerwatywy  
to jedyny sposób  
na profilaktykę  
infekcji przenoszonych  
drogą płciową!

**STI** (infekcje przenoszone drogą płciową, od ang. *Sexually Transmitted Infection*).

### Kiedy Twoje zachowanie seksualne można nazwać **ryzykownym**?

Zachowania seksualne, w których istnieje ryzyko zajścia w nieplanowaną ciążę i/lub ryzyko zakażenia infekcją przenoszoną drogą płciową.

#### Ryzykowne zachowania seksualne

- kontakty seksualne z więcej niż jednym partnerem seksualnym równocześnie,
- częsta zmiana partnerów seksualnych,
- współżycie z osobą żyjącą z HIV,
- wczesna inicjacja seksualna,
- niekonsekwentne stosowanie prezerwatywy w kontaktach oralnych, analnych i waginalnych,
- prostytutka i korzystanie z usług agencji towarzyskich,
- kontakty seksualne pod wpływem substancji psychoaktywnych (narkotyki, alkohol),
- przygodne kontakty seksualne.

#### Ryzykujesz, gdy:

- Podejmujesz kontakty seksualne z osobami, które nie są przebadane pod kątem STI.
- Twoje narządy płciowe mają kontakt bez prezerwatywy ze śluzówką pochwy, członka, odbytu, ust.
- Stosujesz metody antykoncepcyjne o nieokreślonej skuteczności albo niesystematycznie.

#### Bezpieczniejsze zachowania seksualne:

- Dbasz o swoje zdrowie, używając środków zabezpieczających przez STI.
- Świadomie zgadzasz się na seks.
- Znasz swojego partnera/partnerkę

## Infekcje przenoszone drogą płciową

### Chlamydia

♀ **U kobiet** – upławy, pieczenie przy oddawaniu moczu, bóle podbrzusza.  
75% kobiet nie ma żadnych objawów!

♂ **U mężczyzn** – śluzowo-ropna wydzielina z cewki moczowej i niewielki ból przy oddawaniu moczu.  
25% mężczyzn nie ma żadnych objawów.

### Rzeżączka

♀ **U kobiet** – ból i pieczenie w okolicach narządów płciowych, wyciek ropnej wydzieliny, często też przebiega bez objawów.

♂ **U mężczyzn** – ból i pieczenie w okolicach narządów płciowych, wyciek ropnej wydzieliny.

**JEŻELI ZAUWAŻYSZ COŚ NIEPOKOJĄCEGO w swoim ciele –  
IDŹ DO LEKARZA GINEKOLOGA LUB UROLOGA LUB DERMATOLOGA!**

## V Ryzykowne zachowania seksualne i infekcje przenoszone drogą płciową

### HPV (Kłykciny kończyste)

♀ **U kobiet** – drobne brodawki wokół narządów płciowych oraz odbytu – na zewnątrz (wargi sromowe, krocze) i wewnątrz (pochwa, szyjka macicy).

♂ **U mężczyzn** – drobne brodawki na żołądź, w kroczu i wokół odbytu, a nawet wewnątrz cewki moczowej.

### Kiła (syfilis)

♀♂ **U obu płci** – bezbolesne zakażenie w miejscu owróżnienia, powiększone najbliższe węzły chłonne, wysypka na całym ciele, ból głowy, gardła, gorączka, ogólne osłabienie, wysypka nawrotowa, guzy, po pęknięciu których powstają blizny; atakuje układ nerwowy i sercowo-naczyniowy.

### Opryszczka narządów płciowych (wygląda podobnie jak ta pojawiająca się wokół ust)

♀ **U kobiet** – swędzenie od wewnątrz warg sromowych.

♂ **U mężczyzn** – swędzenie i wykwit na skórze penisa.

### Grzybice narządów płciowych (kandydoza)

♀ **U kobiet** – zaczerwienienie oraz obrzęk warg sromowych i pochwy, swędzenie, pieczenie, pojawiają się serowate upławy, bolesny stosunek.

♂ **U mężczyzn** – żołądź i napletek stają się zaczerwienione, bardziej wilgotne, mogą pojawić się pęcherzyki i białawy nalot.

### HIV / AIDS

HIV to ludzki wirus niedoboru (upośledzenia) odporności uszkadzający komórki układu odpornościowego, który bez leczenia po średnio 6–12 latach prowadzi do wystąpienia AIDS. Zakażenie wykryte odpowiednio wcześniej można kontrolować dzięki lekom i nie dopuścić do rozwoju choroby.

#### Zakazić się można przez:

krew, spermę, preejakulat (wydzielina z cewki moczowej pojawiająca się w chwilach podniecenia) a także wydzielinę z pochwy i odbytu. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim podczas niezabezpieczonych kontaktów seksualnych, podczas dożylnego używania narkotyków.

#### Nie stanowią zagrożenia:

codzienne kontakty, wspólne mieszkanie, praca, korzystanie z tych samych przyborów kuchennych, łazienki.

#### Jakie są objawy?

Nawet przez wiele lat przebieg jest bezobjawowy, nosiciel może przenosić chorobę podczas stosunków seksualnych.

**Aby się zbadać anonimowo i bezpłatnie znajdź najbliższy punkt konsultacyjno – diagnostyczny: [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl) – zakładka „Testy na hiv”.**

**JEŻELI ZAUWAŻYSZ COŚ NIEPOKOJĄCEGO w swoim ciele –  
IDŹ DO LEKARZA GINEKOLOGA LUB UROLOGA LUB DERMATOLOGA!**

## Płeć biologiczna

- cielesność
- różnorodne cechy fizyczne (anatomiczne), które różnicują ludzi od siebie

## Płeć społeczno-kulturowa

- cechy i zainteresowania
- role płciowe
- przypisywana przez społeczeństwo i kulturę
- nabywana w procesie wychowania
- są różne w różnych kulturach
- to, co jest uznawane za właściwe i pożądane dla poszczególnych płci (sposób ubioru, zachowania)
- np. wszystkie kobiety chcą mieć dzieci lub wszyscy mężczyźni inicjują kontakt seksualny

## Płeć prawna

- płeć rozpoznawana w dokumentach krajowych

**CZY WIESZ, ŻE:** Są kraje, w których prawnie rozpoznawane jest więcej płci, np. w Indiach od 2005 roku poza kategorią „kobieta” i „mężczyzna” jest jeszcze jedna możliwość – „hijra”. To opcja, która jest dozwolona we wniosku paszportowym. Inne kraje, które dopuszczają prawną kategorię dla osób, które nie identyfikują się jako kobieta lub mężczyzna („płeć niespecyficzna”, nieoznaczona „X” lub „neutralna”) to m.in. Australia, Malta, Nowa Zelandia i Pakistan.



## Tożsamość płciowa

- wewnętrzne poczucie własnej płci
- subiektywne
- to jak każdy opisuje samego siebie

Najczęściej ludzie utożsamiają się z płcią żeńską lub męską i to jest zgodne z tym, jaką mają płeć biologiczną.

Jeżeli ludzie mają płeć biologiczną żeńską, ale czują się mężczyzną (tożsamość płciowa) nazywa się to **transseksualnością**.

## Transpłciowość

- nazwane i nienazwane tożsamości płciowe, w których nie ma społecznie oczekiwanej zgodności pomiędzy płcią biologiczną (metryka), tożsamością płciową a rolą płciową

**Płeć biologiczna ≠ tożsamość płciowa ≠ rola płciowa**

## Cispłciowość

- tradycyjne upłciowienie
- płeć jest zgodna z potocznym myśleniem o płci

**Płeć biologiczna = tożsamość płciowa = rola płciowa**

## Tożsamość seksualna

- sposób określenia swojej seksualności z punktu widzenia płci osób, z którymi nawiązują relacje intymne
  - heteroseksualna
  - homoseksualna
  - biseksualna

**Osoby, które nie określają swojej płci lub seksualności w tradycyjny sposób czasami opisują się lub są opisywane pojęciem QUEER.**

## Role płciowe

- zmieniają się w czasie – to co kilkanaście lat temu było typowe, przestaje nim być;
- ludzie różnią się w postawach wobec ról płciowych;
- dają ścisłe, sztywne wytyczne i ramy zachowań, które mogą dawać poczucie bezpieczeństwa,
- równocześnie ograniczają autentyczną ekspresję.

## VII Bezpieczne relacje

W stanie zakochania nasz mózg jest w stanie oszłomienia, który na poziomie biochemicznym:

- przypomina stan po zażyciu narkotyków.
- Nie umiemy spojrzeć krytycznie na źródło naszych westchnień,
- wszystko odbieramy przez „różowe okulary”,
- składową zakochania jest pożądanie: chęć erotycznej bliskości.

Jeśli związek trwa, to stan zakochania mija po około 2 latach. Jeśli partnerom, pomimo ustania odczuwania zakochania, udało się stworzyć w tym czasie więź, czują miłość.

**CZY WIESZ, ŻE:** Miłość romantyczna zaczyna się od stanu zakochania, by się zakochać czasem wystarczy tylko 4 sekundy!

Większość relacji zaczyna się od rozmowy, która przeradza się we flirt. Podstawą bezpiecznych relacji jest wzajemne przestrzeganie granic, a te są bardzo płynne. To, czy dane zachowanie jest niewinnym flirtem, czy przemocą wyznacza kontekst.

- Bądź uważny/uważna na swoje potrzeby - czy to, co się dzieje jest dla Ciebie krępujące, nieміte, sprawia, że czujesz lęk, niesmak, złość itp.? W każdym momencie możesz powiedzieć NIE.

**Komuś, kto narusza Twoje granice, masz prawo powiedzieć NIE!**

- Bądź uważny/uważna na to, co dzieje się z drugą stroną - czy się zamyka, oddala, okazuje skrępowanie, zawstyżenie, niechęć, lęk, niesmak, złość itp.?

Nie wiesz, czy ta druga strona dobrze się bawi, czy się boi? ZAPYTAJ!

**Zgoda (consent)** – jest niezbędnym warunkiem bezpiecznych relacji. Seks bez wyrażonej zgody to gwałt lub napaść seksualna. Każda z zainteresowanych stron wyraża tę zgodę, a druga strona przestrzega wyznaczonych granic.

**Zgoda musi być:**

- Wyrażona dobrowolnie i świadomie: nie zmuszaj nikogo do wyrażenia zgody, druga strona angażuje się, bo tego naprawdę chce. Jeśli jedna ze stron śpi, jest zamoczona alkoholem, narkotykami itp., nie jest w stanie dobrowolnie i świadomie zaangażować się w seks – to nie ma jej zgody.
- Entuzjastyczna: w seksie robicie tylko to, czego na prawdę chcecie – nie to, co czujecie, że powinniście zrobić.
- Konkretna: wyrażenie zgody na jedną rzecz, nie oznacza zgody na inną. Możecie wyrazić zgodę na przytulanie się i całowanie, co nie oznacza, że wyrażacie zgodę na stosunek.
- Przestrzeganiem ustaleń: np. jeśli zgadzacie się na stosunek z prezerwatywą, a jedna ze stron jej jednak nie założy, nie jest to pełna zgoda, granice zostały naruszone.
- Odwracalna: w każdym momencie macie prawo wycofać wyrażoną zgodę. Nawet jeśli się na coś zgodziłaś/zgodziłeś, ale zmieniłaś/zmieniłeś zdanie – powiedz NIE! Nawet jeśli robiliście już jakieś rzeczy wcześniej, możecie nie chcieć ich w tej sytuacji.

**W Polsce obcowanie płciowe i inne czynności seksualne z osobą poniżej 15. roku życia stanowią przestępstwo z art. 200 Kodeksu karnego. Czynność seksualna może mieć formę obcowania płciowego lub innej czynności seksualnej.**

Współcześnie coraz większe znaczenie ma **prze-strzeń internetowa**, która staje się źródłem nawiązywania relacji (portale społecznościowe, portale randkowe) i jest łatwym źródłem wiedzy. Bardzo łatwo można trafić na treści pornograficzne. **Filmy i zdjęcia o treściach pornograficznych przedstawiają nierealny obraz tego czym jest seks i seksualność.** Bardzo ważne, żeby mieć świadomość, że filmy pornograficzne nie są treściami edukacyjnymi. **Prezentują zniekształcone treści, uprzedmiotawiają kontakt seksualny i osoby, które się angażują w ten kontakt.** Zamiast filmu lepiej porozmawiać z dorosłą, życzliwą osobą do której masz zaufanie (rodzic czy opiekun, kadra psychologiczno-pedagogiczna czy osoba prowadząca zajęcia o seksualności w szkole). Można też sięgnąć po książki na temat seksualności i cielesności. **Seksualność to coś więcej niż akt seksualny, i powinna podlegać szczególnej ochronie.**

- Pamiętaj, że z godnie z Deklaracją Praw Seksualnych masz prawo do ochrony własnej seksualności.

Warto uważać na treści, które wysyła się za pośrednictwem telefonów czy internetu. Wraz z rozwojem komunikacji internetowej obserwuje się zjawisko sextingu.

**Sexting** – robienie sobie pónagich, erotycznych zdjęć, aby przesłać je telefonem komórkowym lub umieścić w sieci. W następstwie łatwo staje się to przyczyną cyberprzemocy (udostępnianie zdjęć w portalach społecznościowych, hejtowanie, ośmieszanie, przerabianie zdjęć, wrzucanie ich na strony pornograficzne, tworzenie memów).

- Pamiętaj też, że wysyłanie treści erotycznych do osób bez ich zgody jest naruszaniem ich granic i podlega ochronie prawnej.

## Do kogo możesz się zgłosić, kiedy ktoś narusza Twoje granice seksualne?

- W Polsce działa darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**116 111**  
godz. 12.00–2.00

Możesz też napisać mail:  
<https://116111.pl/napisz>

- W Gdańsku działa Centrum Interwencji Kryzysowej

Całodobowy numer 58 511 01 21  
mail: [cik@fdds.pl](mailto:cik@fdds.pl)



# Co mówi WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) o edukacji seksualnej?

Seksualność stanowi kluczowy aspekt istnienia człowieka w trakcie jego życia i dotyczy płci, tożsamości i ról płciowych, orientacji seksualnej, erotyzmu, przyjemności, intymności oraz prokreacji. Seksualność jest odczuwana i wyrażana w myślach, fantazjach, pragnieniach, wierzeniach, postawach, wartościach, zachowaniach, praktykach, rolach i związkach. Podczas gdy seksualność może obejmować wszystkie te aspekty, nie wszystkie one są doświadczane bądź wyrażane. Na seksualność wpływają interakcje pomiędzy czynnikami biologicznymi, psychologicznymi, społecznymi, ekonomicznymi, politycznymi, etycznymi, prawnymi, historycznymi religijnymi i duchowymi.

## Jakie są standardy edukacji seksualnej według WHO (Światowa Organizacja Zdrowia)?

WHO mówi, że edukacja seksualna dziecka powinna zacząć się przed 4 rokiem życia. Nie, to nie znaczy, że malucha należy uczyć o współżyciu seksualnym. WHO proponuje zakres tematów, który dopasowany jest do rozwoju dziecka.

Grupa wiekowa	Zakres edukacji (część)
0-4 lat	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Rozwijanie świadomości różnorodności w obszarach: ciała, związków, rodziny, stylów życia.</li><li>✓ Doświadczanie radości i przyjemności w poznawaniu własnego ciała, w tym przyzwolenie na dotykanie miejsc intymnych.</li></ul>
4-6 lat	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Doświadczanie radości i przyjemności w poznawaniu własnego ciała, w tym przyzwolenie na dotykanie miejsc intymnych.</li><li>✓ Pokazywanie i rozwijanie szacunku w kontekście różnorodności norm związanych z seksualnością, świadomości posiadania wyborów, ale też ryzyka.</li><li>✓ Świadomość własnej tożsamości seksualnej.</li><li>✓ Informacje o różnych koncepcjach rodziny.</li></ul>
6-9 lat	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Wybory dotyczące rodzicielstwa, ciąży, płodności i adopcji.</li><li>✓ Różne metody antykoncepcji.</li><li>✓ Wprowadzanie pojęć „akceptowalne współżycie za zgodą obu stron”.</li><li>✓ Seksualne prawa dzieci.</li><li>✓ Szacunek wobec różnych stylów życia, wartości i norm.</li></ul>
9-12 lat	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Informacje na temat przyjemności, masturbacji, orgazmu, różnych metod antykoncepcyjnych, ich stosowaniu i mitów dotyczących antykoncepcji.</li><li>✓ Doradztwo w zakresie antykoncepcji, skutecznego stosowania prezerwatywy i innych środków antykoncepcyjnych oraz nauka ich uzyskiwania.</li><li>✓ Tematy menstruacji, ejakulacji, cyklu owulacyjnego.</li><li>✓ Emocje moje i emocje innych, rozumienie konieczności postawienia granicy.</li><li>✓ Przyjaźń i miłość wobec osób tej samej płci.</li></ul>
12-15 lat	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nauka odmowy niechcianych zachowań seksualnych.</li><li>✓ Informacje na temat różnicy pomiędzy tożsamością płciową a płcią biologiczną.</li><li>✓ Pomoc w rozwijaniu szacunku wobec różnorodności seksualnej i orientacji seksualnych.</li><li>✓ Znajomość ciała, wizerunku i wpływ na zdrowie ludzi, również akceptowanie różnic ciała.</li><li>✓ Cykl menstruacyjny, ciąża, partnerstwo.</li><li>✓ Prawa seksualne własne i innych osób.</li></ul>
15 lat i więcej	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Informacje na temat tożsamości płciowej i orientacji seksualnej.</li><li>✓ Zmiany psychologiczne w okresie dojrzewania.</li><li>✓ Komunikowanie się, negocjowanie i uczucia w związku.</li><li>✓ Krytyczne podejście do norm kulturowych i religijnych w odniesieniu do ciąży, rodzicielstwa itp.</li><li>✓ Przemoc seksualna – umiejętność reagowania przy znajomości praw seksualnych.</li></ul>

Opracowanie własne na podstawie *Standardy edukacji seksualnej w Europie*.

**Rodzicu! Przeczytaj więcej!** [https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\\_upload/Dokumente/WHO\\_BzGA\\_Standards\\_polnisch.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/WHO_BzGA_Standards_polnisch.pdf)