ZdrovveLove – zdrowie prokreacyjne
VII. Bezpieczne relacje cz. I (godzina lekcyjna)
VIII. Bezpieczne relacje cz. II (godzina lekcyjna)

Materiały i przygotowanie

- Kontrakt z pierwszych zajęć.
- Materiał pomocniczy nr 1(materiał dla osoby prowadzącej, do zapoznania się przed zajęciami oraz opcjonalnie do rozdania młodzieży po zajęciach).
- Materiał pomocniczy nr 2 (materiał dla osób uczestniczących, po jednej kopii dla każdej osoby).
- Materiał pomocniczy nr 3 (wycięte sytuacje do scenek).
- Cztery arkusze papieru flipchart lub tablica i kreda.
- Post-it – po jednym bloczku w kolorze czerwonym i zielonym.
- Projektor, głośniki, laptop, Internet (do odtworzenia filmów *Dzielne Dziewczyny – rymy w sercu*[1] i *3 perspektywy – Głosy Przeciw Przemocy*[2]).
- Broszury do rozdania – po 1 egzemplarzu dla każdej osoby uczestniczącej.
- Porozmawiaj z psychologiem szkolnym lub inną osobą w palcówce, w której prowadzisz zajęcia, aby ustalić, gdzie w razie pytań młodzież może się zgłosić po wsparcie.
- Ankiety ewaluacyjne.

Scenariusz:

1. Przed zajęciami wywieś kontrakt z poprzednich zajęć.
2. Miłość i budowanie relacji. Za pomocą metody burzy mózgów, zadając pytania wysłuchaj młodzież i w razie potrzeby – uzupełnij.
   - ? Co to jest miłość?
   - ? Jakie znacie rodzaje relacji miłosnych? (miłość rodzicielska, siostrzana, braterska, przyjacielska, miłość romantyczna)
   - ? Co jest ważne w relacjach miłosnych?
   - ? Co jest ważne w relacjach romantycznych?

1 Za zgodą Grupy Edukatorów Antyprzemocowych, udzielonej przez członka organizacji Davida Sypniewskiego. Zgoda z dnia 29.10.2017, do korzystania w celach edukacyjnych.

2 Ibid.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

Omawiając relacje romantyczne, zwróć uwagę, że związek przechodzi przez różne etapy [3]oraz przechodzi przez kryzysy. Zakochanie to pierwszy etap, który najczęściej szybko mija. Jest wiele teorii, które próbują uchwycić dynamikę związków i miłości. Teorie stanowią próbę opisu rzeczywistości. W niektórych przypadkach są trafne, a dla innych osób mogą okazać się zupełnie inne. Na rodzaj relacji, które tworzymy wpływa wiele czynników, m. in. osobiste wczesne i późniejsze doświadczenia z historii relacji[4], osobiste preferencje i wartości, kultura, w której uczymy się wzorców miłości. Możesz skorzystać z prezentacji i opracowania, które znajduje się w Materiale pomocniczym nr 1.

3. Podsumuj, że zdrowe relacje można rozpoznać po wzajemnym szacunku i poszanowaniu godności. Na poprzednich zajęciach uczyliśmy się o szacunku dla siebie samych, swojej cielesności, seksualności. Aby budować zdrowe relacje, konieczne jest respektowanie siebie, ze swoimi indywidualnymi potrzebami i preferencjami oraz uznanie tego u partnerów czy partnerek. Możesz nawiązać do pierwszych zajęć i Deklaracji Praw Seksualnych jako wytycznych, na których można się oprzeć. Kolejną wskazówką są uczucia i doznania w ciele, które wskazują na to, czy nasze granice w relacji są przekroczone.

4. Zaproś do„burzy mózgów”.Poproś, żeby każda osoba przypomniała sobie sytuację, kiedy ktoś jej się podobał lub jeśli nie ma takiego doświadczenia, niech przypomni sobie sytuacje, w których widziała inne osoby, którym się ktoś podoba (w mediach, w otoczeniu). Następnie poproś o wymienienie (z własnego doświadczenia lub z obserwacji):

Jakie są różne sposoby okazywania zainteresowania i pożądania?

Wypisz jena tablicy lub arkuszu papieru (zachowaj je, przydadzą się później).

5. Teraz zapytaj: „Co to jest flirt?” Pozwól młodzieży zdefiniować, w razie potrzeby uzupełnij definicją poniżej:

3 Według Bogdana Wojciszke (zob. *Psychologia miłości*) rozwój związku przebiega w 5 fazach: (1) Zakochanie – opisywane przez psychologów jako stan psychotyczny, kiedy zalew hormonów wpływa na zniekształcone spostrzeganie partnera czy partnerki; (2) Romantyczne początki; (3) Związek kompletny; (4) Związek przyjacielski; (5) Związek pusty.

4 Istnieje wiele teorii w psychologii i różnych nurtach terapeutycznych, które próbują opisać czynniki wpływające na to jak ludzie nawiązują relacje w dorosłym życiu. Np. wiele teorii psychoanalitycznych i psychodynamicznych bazuje na teorii relacji z obiektem, sugerując, że wczesnodziecięce doświadczenia wpływają na trudności i zasoby umożliwiające i utrudniające nawiązywanie, budowanie i podtrzymywanie satysfakcjonujących relacji w życiu osobistym. W innych teoriach psychologicznych duży nacisk kładzie się na umiejętność rozpoznawania własnych potrzeb i granic oraz komunikowania ich partnerom i partnerkom w relacjach. Nie ma zgody co do tego, które trafniej opisują rzeczywistość. Z innej perspektywy można oprzeć się na Deklaracji Praw Seksualnych (przedstawionej na pierwszych zajęciach niniejszego cyklu zajęć), które opisują prawa i obowiązki, które przysługują ludziom i sprzyjają zdrowemu rozwojowi seksualnemu. Obecnie w psychologii i seksuologii podkreśla się znaczenie interdyscyplinarnego podejścia, które integruje osiągnięcia różnych dziedzin nauki.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

GDAŃSK

Flirt– wszystkie czynności i zachowania mające na celu okazanie zainteresowania czy pożądania osobie, która nam się podoba. Odbywa się za zgodą i chęcią stron zaangażowanych.

6. Zapytaj co to jest molestowanie seksualne? Pozwól młodzieży zdefiniować, uzupełnij w razie potrzeby.

   Molestowanie seksualne– każde nieakceptowane przez drugą osobę zachowanie o charakterze **seksualnym** lub odnoszące się do **płci** danej osoby, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności, upokorzenie lub poniżenie tej osoby.

   Molestowanie może przybierać formę:

   - nadużycia fizycznego (naruszenie granic cielesności)
   - werbalnego (np. uprzedmiotawiające komentarze)
   - nadużywanie swojej pozycji wynikającej w relacji władzy (np. propozycje seksualne czy komentarze o charakterze seksualnym w pracy ze strony osoby nadrzędnej funkcją, w szkole nauczyciel(ka) wobec ucznia czy uczennicy)
   - niewerbalnego (np. wulgarne gesty).

7. Narysuj tabelkę na wzór poniższej, zadaj pytania znajdujące się poniżej tabelki i zapisz wszystkie odpowiedzi młodzieży w tabelce:

	FLIRT	MOLESTOWANIE
Myśli i uczucia	……. . ……. . ……. .	……. . ……. . …….

   - Jak się czuję, kiedy ktoś kto mi się podoba, flirtuje ze mną?
   - Jakie myśli mi się pojawiają, kiedy ktoś kto mi się podoba, flirtuje ze mną?
   - Jak się czuję, kiedy doświadczam molestowania seksualnego?
   - Jakie myśli się pojawiają, kiedy doświadczam molestowania seksualnego?

8. Zapytaj teraz, jaką widzą **różnicę** w uczuciach i myślach, **kiedy odbywa się flirt i kiedy** dochodzi do przemocy seksualnej – **molestowania seksualnego**.

   Uczucia i myśli, które nam się pojawiają są bardzo ważne, są wewnętrznym systemem alarmowym, który informuje o naszych granicach, o tym, na co mamy ochotę i o tym, czego

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

nie chcemy. Jeśli pojawiają się nieprzyjemne uczucia, np. złość, smutek, lęk, o informacja o tym, że nie podoba nam się sytuacja i nie mamy ochoty na dane zachowanie. Możemy z nich korzystać i stawiać granice, kiedy nie mamy ochoty na dane zachowanie. Powiedz, że będziemy to ćwiczyć w dalszej części zajęć.

9. **Kiedy okazywanie zainteresowania, pożądania staje się molestowaniem seksualnym?** Skorzystaj z wcześniejszej listy (sposoby okazywania zainteresowania) i zapytaj młodzieży, co o tym myśli.

   Samo okazywanie zainteresowania jest w porządku, o ile nie przekraczamy przy tym granic cielesności, godności i intymności osoby, która nam się podoba. Przykłady przekraczających, przemocowych form okazywania zainteresowania to wulgarne zaczepki na forum grupy, dotykanie osoby, która nam się podoba bez uzyskania zgody, przy jej dezaprobacie, tzw. końskie zaloty – wszystkie te sposoby zawierają w sobie element przemocy lub upokorzenia.

   Jeżeli usłyszymy, że osoba, która nam się podoba, nie chce czegoś i kontynuujemy to, jest to molestowanie seksualne. Powszechnie funkcjonuje krzywdzący stereotyp, że „kiedy kobieta mówi NIE, NIE znaczy TAK". Stereotyp ten przyczynia się do podtrzymania przemocy seksualnej. Niektóre osoby, które dopuszczają się molestowania seksualnego, próbują unieważnić swoje przemocowe działanie, powołując się na ten stereotyp. Takie sformułowanie odbiera kobietom możliwość wyrażenia niezgody. Podkreśl, że każdy ma prawo do angażowania lub powstrzymywania się od zachowań seksualnych zgodnie z własną wolą, w granicach prawa i bardzo ważne, żeby każdy mógł wybrać i wyrazić na, co się zgadza, a na, co nie. Konieczne jest uszanowanie tych granic. **TAK znaczy TAK, a NIE znaczy NIE!**

10. **Jak można okazać zainteresowanie w sposób nieprzekraczający granic?** Zapytaj, zbierz odpowiedzi od młodzieży, w razie potrzeby uzupełnij i zweryfikuj. Możesz odwołać się do listy sposobów okazywania zainteresowania z początku zajęć.

    Jedynym sposobem jest zapytać i sprawdzić czy osoba, która nam się podoba, ma na coś ochotę oraz jak się czuje z tym, co robimy.

    Pytanie o zgodę (z ang. *consent*), a także wyrażanie swoich granic (mówienie na co mam, na co nie mam ochoty) i szanowanie tego przez każdą ze stron jest podstawą budowania bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji.

11. **Jaka powinna być zgoda?** Podziel grupę na podgrupy. Celem każdej z grup jest zastanowienie się po czym rozpoznać, że jest zgoda obu stron na kontakt seksualny. Czy sytuacja w której ktoś mówi tak z lęku, lub presji oznacza, że osoba ta ma ochotę na kontakt? Zadanie polega na uzupełnieniu zdania: „Zgoda powinna być…"

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

GDAŃSK

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

Zgoda musi być:

- Wyrażona **dobrowolnie i świadomie**: nie zmuszasz nikogo do wyrażenia zgody, druga strona angażuje się, bo tego na prawdę chce. Jeśli jedna ze stron śpi, jest zamroczona alkoholem, narkotykami itp. nie jest w stanie dobrowolnie i świadomie zaangażować się w seks - nie ma więc 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, to 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 - to nie jest pełna zgoda, granice zostały naruszone

- **Odwracalna**: w każdym momencie macie prawo wycofać wyrażoną zgodę. Nawet jeśli się na coś zgodziłaś/eś, ale zmieniłaś/eś zdanie - powiedz nie! Nawet jeśli robiliście już jakieś rzeczy wcześniej - możecie nie chcieć ich w tej sytuacji

12. Podziel młodzież na mniejsze grupy (3-5-osobowe) i powiedz, że kolejnym zadaniem będzie wypracować **sposoby wyrażania zgody i niezgody**. Szczególnie słownie, ponieważ jest to najbardziej konkretna i jasna forma komunikacji.

    Przygotuj zielone i czerwone karteczki (post-ity) i wróć do tabelki FLIRT I MOLESTOWANIE. Rozdaj każdej grupie karteczki – po kilkanaście kartek zielonych i kilkanaście czerwonych. Przyklej zieloną kartkę w kolumnie z napisem FLIRT i narysuj na niej uśmiechniętą buzię. Wyjaśnij, że na zielonych kartkach mają zapisać wszystkie sposoby, które przyjdą im do głowy (każdy sposób oddzielnie, po jednym na kartkę) na to:

    ? Jak mogę powiedzieć, że zgadzam się na coś w relacjach seksualnych? (zielone światło).

    Na kolumnie z napisem MOLESTOWANIE przyklej czerwoną kartkę i narysuj na niej niezadowoloną buzię. Wyjaśnij, że na czerwonych kartkach mają zapisać wszystkie sposoby, które przyjdą im do głowy(każdy sposób oddzielnie, po jednym na kartkę) na to.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

? Jak mogę powiedzieć lub pokazać, że nie zgadzam na się na coś w relacjach seksualnych?

Możesz podać przykłady, jeśli młodzież ma kłopot, np.:

- „Podobasz mi się i chcę spędzić z Tobą więcej czasu. Czy pójdziesz ze mną na spacer?”.
- „Czy mogę cię pocałować?”.
- „Przestań, nie podoba mi się, kiedy tak robisz”.

Przeznacz na to zadanie kilka minut, po czym poproś grupy o zaprezentowanie wyników, przyklejając odpowiedzi na właściwe miejsca. Poproś, żeby pierwsza grupa przeczytała i przykleiła kolejno po 2 odpowiedzi zielone (wyrażające zgodę) i 2 czerwone (wyrażające niezgodę) w odpowiednich kolumnach, po czym kolejna grupa kolejne 2 komunikaty czerwone i 2 komunikaty zielone. Kiedy dojdziesz do ostatniej grupy, kontynuuj z grupą pierwszą, drugą itd. aż do wyczerpania odpowiedzi. Odpowiedzi mogą się powtarzać, to nie ma znaczenia. Sam proces wyrażania na głos komunikatów jest formą ćwiczenia wyrażenia granic i pytania o zgodę (*consent*).

Grupy nie przyklejają wszystkich kartek na raz, po to, aby dać możliwość kolejnym grupom powiedzenie czegoś jako pierwsze, zamiast powtarzania tego, co powiedziała grupa pierwsza.

W efekcie cała kolumna flirtu będzie oklejona zielonymi karteczkami z przykładami odpowiedzi wyrażających zgodę, a kolumna molestowania będzie wyklejona czerwonymi karteczkami z przykładami reakcji wyrażających niezgodę. Podaj swoje przykłady, jeśli młodzież czegoś nie powie.

Jeśli w odpowiedziach nie pojawią się bezpośrednie werbalne komunikaty, zapytaj na forum o przykłady takich komunikatów, uzupełnij nimi tabelkę.

13. Zapytaj o to,**jakie uczucia, które pojawiły się podczas wykonywania tego zadania?**

Często okazuje się, że bezpośrednie, werbalne pytanie o zgodę i werbalne wyrażanie granic jest trudne. Pojawia się skrępowanie, zawstydzenie, bo nie jesteśmy tego nauczeni. Jeśli tak jest,

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

dopytaj,co sprawia, że jest to trudne, a co pomaga? Zapytaj, jakie są korzyści bezpośredniego wyrażania granic i pytania o zgodę?

Podsumuj, że umiejętność wyrażania granic i pytania o zgodę służy tworzeniu relacji opartych na obopólnej zgodzie i szacunku. To metody, które pozwalają minimalizować ryzyko przemocy seksualnej i umożliwiają reagowanie. Skorzystaj z odpowiedzi młodzieży, uzupełnij i zweryfikuj, jeśli jest taka potrzeba.

14. **Co można zrobić, kiedy doświadcza się lub jest się świadkiem nadużycia seksualnego?**

Zbierz odpowiedzi.

15. **Czasami nadużycia seksualne zdarzają się w szkole, domu czy pracy ze strony osób, od których jesteśmy zależni, np. nauczyciel lub nauczycielka wobec ucznia czy uczennicy, szef/szefowa w pracy. Co można wtedy zrobić?**

Przykładowe odpowiedzi (zbierz i uzupełnij,jeśli się nie pojawią):

- Możesz nazwać i powiedzieć to sprawcy lub sprawczyni przemocy[5]: „To, co teraz robisz, jest molestowaniem, nie zgadzam się na to"; „To, co mówisz, jest molestowaniem, nie mów tak do mnie". Powiedzenie tego jest ważne, ponieważ często osoba molestująca nie poczuwa się do winy. Pokaż jej, że zdajesz sobie sprawę z jego/jej złego zachowania. Czasami zatrzymuje to zachowanie. Pamiętaj jednak, że nie musisz tego robić. Nawet jeśli nie reagujesz, winę za przemoc ponosi osoba, która się jej dopuszcza, a nie Ty. Przedstawiona reakcja może być szczególnie trudna, jeśli jest się zależnym od tej sprawcy czy sprawczyni przemocy, np. jest to nauczycielka czy pracodawca.
- Jeśli jesteś świadkiem molestowania, poinformuj osobę molestowaną i/lub molestującą, że Twoim zdaniem jest to molestowanie. Potwierdzenie z zewnątrz może być niezwykle ważne dla osoby, która doświadcza przemocy, może ułatwić jej rozpoznanie się w sytuacji. Osoby,które doświadczają przemocy, mogą mieć wątpliwości czy to rzeczywiście przemoc, mogą myśleć, że „nie przesadzają" albo „może mi się tylko wydaje".
- Można poinformować o sprawie dorosłe osoby w Twojej szkole, np. psycholog, pedagog szkolny albo wychowawcę – mają obowiązek Ci pomóc.

5 Można przy tym skorzystać z modelu asertywnego reagowania przedstawionego wcześniej – model UFO.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

- Można powiedzieć o tym komuś, komu ufasz (rodzina, życzliwy dorosły, kolega czy koleżanka).
- Można zgłosić sprawę na policję.
- Można szukać pomocy w lokalnych lub ogólnopolskich organizacjach działających przeciwko przemocy np. Centrum Interwencji Kryzysowej w Gdańsku, tel. 058 511 01 21 (czynne całą dobę), Niebieska Linia, tel. 022 668 70 00 czy Młodzieżowy Telefon Zaufania Grupy Edukatorów Seksualnych Ponton, tel. 022 635 93 92.

16. Ćwiczenie stawiania granic w asertywny sposób. Zapytaj: **Co to jest asertywność?**

Zbierz odpowiedzi z grupy i wprowadź pojęcie asertywności (jeśli się nie pojawi) oraz przykładowy model asertywnego wyrażania sprzeciwu, znajdujący się w Materiale pomocniczym nr 2.

Podkreśl, że w sytuacji, kiedy czujemy, że ktoś przekracza nasze granice, mamy pełne prawo do stanowczego reagowania, jeśli łagodniejsze formy reakcji nie działają (asertywny komunikat), możemy sięgać po inne rozwiązania, które pozwolą się obronić czy wsparcie na zewnątrz (życzliwi dorośli, kadra psychologiczno-pedagogiczna w szkole, wsparcie kolegów i koleżanek czy wsparcie wymienionych wyżej instytucji).

17. Podziel młodzież na trzyosobowe grupy. Powiedz, że za chwilę każda z grup wylosuje po jednej sytuacji, w której dochodzi do przekroczenia granic (do losowania sytuacje w Materiale pomocniczym nr 3). Zadaniem grupy będzie wymyślić asertywną reakcję i przećwiczyć ją w małej grupie. Następnie grupy będą kolejno prezentować swoją reakcję na forum grupy[6]. Omów scenki zgodnie z metodologią pracy ze scenkami.

18. Podsumuj zajęcia pokazując dwa filmy odnoszące się do przemocy seksualnej:
    - *3 perspektywy – Głosy Przeciw Przemocy* film Grupy Edukatorów Antyprzemocowych[7], dostępny na www.youtube.com/watch?time_continue=126&v=17fDZH6cdOU.
    - *Dzielne Dziewczyny – rymy w sercu*– utwór rapowy grupy nastolatek, stworzony w ramach projektu „Dzielne Dziewczyny" Stowarzyszenie Praktyków Kultury[8], dostępnyna www.youtube.com/watch?v=lO0WFnUBgu0.

6 Jeśli dysponujesz czasem, możesz zrobić więcej scenek, aby każda osoba mogła przetestować asertywne zachowanie.

7 Za zgodą Grupy Edukatorów Antyprzemocowych, udzielonej przez członka organizacji Davida Sypniewskiego. Zgoda z dnia 29.10.2017, do korzystania w celach edukacyjnych.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

Zapytaj młodzieży o wrażenia, jak się słuchało i oglądało?Jakie przesłania niosą filmy? Co o nich myślą?

Podsumuj zajęcia,przypominając młodzieży o tym, że nikt nie ma prawa naruszać cudzej godności czy intymności. Seksualność i płciowość to kwestie szczególnie intymne i wymagają szczególnej troski, szacunku i ochrony przed przemocą, po to, aby móc z nich korzystać, w zgodzie ze sobą dla własnej radości i przyjemności.

19. Przekaż młodzieży ustalenia dotyczące miejsc osób, do których młodzież może się zwrócić, jeśli będzie miała pytania dotyczące tematów związanych z seksualności (m. in. Młodzieżowy Telefon Zaufania Grupy Edukatorów Seksualnych Ponton, tel. 022 635 93 92).

20. Poproś każdą z osób uczestniczących o krótką informację zwrotną, jak kończą cykl zajęć:

- Czego nowego dowiedziałeś i dowiedziałaś się w trakcie dzisiejszych zajęć
- Które treści prezentowane na cyklu zajęć były dla Ciebie najbardziej przydatne?
- Jak zdobyta wiedza będzie przydatna w Twoim codziennym życiu?

21. Rozdaj ankiety ewaluacyjne oraz przygotowane broszury.

22. Podziękuj za wspólny czas,zbierz ankiety ewaluacyjne i pożegnaj się z grupą.

8 Za zgodą Stowarzyszenia Praktyków Kultury, udzielonej przez reprezentanta organizacji Davida Sypniewskiego w dniu 29.10.2017, do korzystania w celach edukacyjnych.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

Materiał pomocniczy nr 1

Koncepcja miłości wg. R. Sternberga [9]

oprac. na podstawie B. Wojciszke *Psychologia miłości* (2014)

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

1) **Intymność**–budowanie relacji dwojga osób poprzez wspólne dbanie o siebie, wzajemny szacunek, zrozumienie, wsparcie itp. Intymność buduje się powoli i utrzymuje się dość długo. Mamy na nią duży wpływ poprzez sposób bycia w relacji. Np. wzajemna troska, dbanie o wspólny czas i dostarczanie sobie nawzajem przyjemnych emocji mogą uchronić związek przed szybkim wygaśnięciem intymności.

2) **Namiętność** – pobudzenie fizjologiczne wynikające z pobudzenia seksualnego i emocji w relacji. Obejmuje zarówno przyjemne (zachwyt, pożądanie, radość, wzruszenie), jak i nieprzyjemne emocje (niepokój, złość, zazdrość, rozpacz). Namiętność można poznać po pragnieniu i poszukiwaniu fizycznej bliskości, przypływie energii, uczuciu podniecenia, obsesji na punkcie partnera czy partnerki, marzeniach na jawie itp. Stan zwiększonej namiętności często opisuje się potocznie jako stan zakochania czy też zauroczenia.

   Namiętność, w przeciwieństwie do intymności, bardzo szybko osiąga wysoki poziom i szybko maleje. To nieuniknione. Namiętność nie może wciąż wzrastać, to fizjologicznie niemożliwe. Namiętność może się załamać poprzez powrócenie z fantazji i wyobrażeń do realności. Po pewnym czasie odzyskujemy większą świadomość, dostrzegamy problemy i wady danej osoby czy relacji. To naturalny etap w rozwoju relacji. W tym momencie może pojawić się kryzys i wątpliwości co do chęci utrzymywania związku. Ponieważ namiętność wiąże się z wysokim pobudzeniem, funkcjonowanie ludzi w tym momencie porównuje się czasami do stanu pod wpływem środków odurzających. Podobnie jak w przypadku środków odurzających, gdy nastąpi odstawienie środka pobudzającego, może dojść do obniżenia nastroju, może się pojawić rozdrażnienie i tęsknota.

9 Jedna z teorii próbująca opisać etapy przez, które przechodzi większość związków to podana tu teorii Bogdana Wojciszke opisana w *Psychologii miłości* (2014). Należy pamiętać, że teoria to próba opisania rzeczywistości. Każdy związek ma swoją indywidualną charakterystykę, zależną od osobowości i potrzeb osób zaangażowanych w niego. Niniejszy materiał prezentuje jedną z perspektyw. W długoletnich związkach można funkcjonować, utrzymując namiętność i intymność, jednak zwykle wymaga to zaangażowania stron. Dbałość o siebie, komfort i wzajemny szacunek sprzyjają utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

GDAŃSK

3) **Zaangażowanie** –świadoma decyzja o tym, aby trwać w związku ze świadomością zarówno zalet, jak i wad partnera/partnerki, trudności i pozytywów wynikających z pozostawania w związku. Zaangażowanie obejmuje nie tylko myśli i decyzje, ale też uczucia im towarzyszące (miłość, troska, przywiązanie). To świadoma, racjonalna kontrola i świadomy wysiłek włożony w podtrzymywanie związku dwojga kochających się osób.

   Zaangażowanie wzrasta stopniowo, a gdy już dotrze do optymalnego poziomu, często pozostaje stabilne aż do samego końca. Zaangażowanie odpowiada za trwałość związku, pozwala przetrwać kryzysy, pojawiające się co jakiś czas problemy i przeszkody. Według tej koncepcji, w dojrzałym związku to właśnie zaangażowanie jest najbardziej stałym składnikiem podtrzymującym związek. Duże zaangażowanie sprzyja stabilności i utrzymaniu związku.

Pięć faz rozwoju związku miłosnego wg B. Wojciszke:

1) **Zakochanie** – zwykle pierwsza faza rozwoju związku miłosnego. Wielu ludzi myli ją błędnie z miłością. Zakochanie trwa dość krótko, daje intensywne uczucie szczęścia, euforię. Związana z szybkim rozwojem namiętności, rozwija się też intymność.

2) **Romantyczne początki** – pojawiają się, gdy zakochanie zostanie odwzajemnione. Jest to dość krótka faza, która skupia się na namiętnych uniesieniach. Jeśli związek się rozwija, zwiększa się intymność i pojawia się zaangażowanie jako utrwalenie związku miłosnego.

3) **Związek kompletny** – najbardziej nasycona emocjami faza związku. To etap, na którym wszystkie elementy związku są na stosunkowo wysokim poziomie: namiętność, intymność oraz zaangażowanie. Namiętność zaczyna się zmniejszać w porównaniu do poprzednich etapów, jednak wciąż jest zauważalnie obecna. To najbardziej dojrzała faza związku.

4) **Związek przyjacielski** – kolejny etap, w którym namiętność zauważalnie się zmniejsza, z czasem może nawet wygasać. Autor koncepcji uważa, że ten etap związku może dostarczyć dużo satysfakcji obojgu partnerom, równocześnie zaleca, aby świadomie podejmować wysiłek w podtrzymywanie intymności. Przy dłuższych momentach zaniedbania może wygasnąć, a to może doprowadzić do rozpadu związku.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

GDAŃSK

5) **Związek pusty i jego rozpad** – do tego etapu dochodzi, kiedy osoby będące w związku nie zadbają o podtrzymanie intymności i namiętności. Warto dbać o wspólne zaangażowanie, które może być siłą napędową związku i przeciwdziałać jego rozpadowi.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

Materiał pomocniczy nr 2

Asertywność

Asertywność–oznacza bezpośrednie, uczciwe, stanowcze wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii w sposób respektujący uczucia, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby.

Asertywność obejmuje wyrażanie zarówno zgody („Mam ochotę na…"), jak i sprzeciwu („Nie zgadzam się na…"), co służy tworzeniu bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji.

Przykładowy model reakcji asertywnej – model **UFO** od pierwszych liter poszczególnych kroków:

- **U**czucia – wyraź, jak się czujesz.
- **F**akt – nazwij, co się dzieje (czasami samo nazwanie pozwala zatrzymać osobę, która może nie mieć świadomości, że właśnie przekroczyła naszą granicę; ludzie mają postawione granice w różnych miejscach).
- **O**czekiwania – wyraź, jakie są Twoje oczekiwania, co ma się wydarzyć.

Zawstydzam się (Uczucie), *kiedy mówisz o moim wyglądzie* (Fakt), *przestań* (Oczekiwania).
Cieszę się (Uczucie), *kiedy spędzamy razem czas* (Fakt), *chcę to powtórzyć* (Oczekiwania).

Pamiętaj, że…

- ✓ Kiedy chcesz odmówić, wystarczy stanowcze NIE; nie masz obowiązku się tłumaczyć.
- ✓ Masz prawo wyrażać swoje uczucia i potrzeby, oczekiwania bez wstydu czy lęku
- ✓ Pamiętaj, że masz prawo powiedzieć NIE.
- ✓ Masz prawo powiedzieć TAK.
- ✓ Mówisz NIE w odpowiedzi na konkretną prośbę. Nie odrzucaj osoby, która się z nią zwróciła, tylko tę konkretną prośbę.
- ✓ Masz prawo nie wiedzieć, czego chcesz, możesz dać sobie czas do namysł, np. „Chcę się nad tym zastanowić", „Dam Ci znać później".
- ✓ W zachowaniach asertywnych ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale jak to robimy. Ton głosu powinien być spokojny, stanowczy, a spojrzenie skierowane na osobę, z którą rozmawiamy.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

Materiał pomocniczy nr 3

Przykładowe sytuacje do scenek

Spotykasz się z Moniką od 6 miesięcy, dobrze się ze sobą czujecie. Monika od jakiegoś czasu mówi, że ma ochotę na rozpoczęcie życia seksualnego, a Ty chcesz jeszcze z tym poczekać. Powiedz o tym Monice w sposób asertywny.
Nauczyciel historii na lekcji komentuje wygląd uczennic. Mówi do Zosi: „O widać, że już robi się z Ciebie kobietka”. Zosię to krępuje i zawstydza, nie podoba jej się to zachowanie nauczyciela. Co może zrobić Zosia? Zareaguj asertywnie.
Wojtek ma 16 lat. Od 3 lat wie, że podobają mu się chłopcy. W tym roku zaczął mówić otwarcie, że jest gejem. Kilka osób w klasie zaczęło się z niego wyśmiewać. Jak powinien zareagować w asertywny sposób?
Jesteś w towarzystwie znajomych, którzy wyśmiewają się z Ciebie, ponieważ jako jedyny/jedyna z tej grupy mówisz otwarcie, że nie miałaś jeszcze kontaktów seksualnych. Żarty Cię denerwują. Zareaguj asertywnie.
Znajoma Twoich rodziców chce Cię podwieźć do domu po szkole. Czujesz się źle w jej towarzystwie i krępuje Cię ta propozycja. Zareaguj asertywnie.
Masz chłopaka, z którym jest Ci dobrze, jednak czasami, kiedy jesteście w większej grupie z jego znajomymi, chłopak żartuje sobie z Ciebie w bolesny dla Ciebie sposób. Złościsz się, kiedy to robi. Powiedz mu o tym w asertywny sposób.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

Podoba Ci się chłopak, który nie zwraca na Ciebie uwagi. Chcesz go lepiej poznać. Zareaguj asertywnie.
Jesteś w związku z chłopakiem. Chcesz rozpocząć życie seksualne i nie masz pewności czy Twój chłopak jest na to gotowy. Chcesz o tym porozmawiać, zachowując się asertywnie.
Twój wujek na uroczystościach rodzinnych opowiada przy Tobie wulgarne żarty. Nie podoba Ci się to. Zareaguj asertywnie.
Jesteś osobą transpłciową i od kilku lat wiesz, że mimo że masz ciało dziewczyny, czujesz się chłopakiem. Twoi bliscy znajomi już o tym wiedzą i wspierają Cię. Pragniesz, żeby nauczyciele zwracali się do Ciebie w formie męskiej. Zareaguj asertywnie.
Chcesz rozpocząć życie seksualne i ważne jest dla Ciebie Twoje zdrowie, dlatego chcesz, żebyście oboje przebadali się zanim rozpoczniecie współżycie. Powiedz o tym swojej dziewczynie w sposób asertywny.
Od 2 lat jesteś w związku z dziewczyną. Twoje uczucia do niej zmieniały się w ciągu dwóch lat. Bardzo ją lubisz, a równocześnie wiesz, że nie chcesz już z nią być. Chcesz jej o tym powiedzieć. Zrób to asertywnie.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

Jesteś w związku od 3 lat. Jesteś wierzącą katoliczką i chcesz poczekać z rozpoczęciem współżycia do ślubu. Powiedz asertywnie o tym swojemu chłopakowi.
Zdecydowałeś się na współżycie z dziewczyną. Chcesz zadbać o antykoncepcję, porozmawiaj o tym ze swoją dziewczyną w sposób asertywny.
Zdecydowałaś się na rozpoczęcie współżycia ze swoim chłopakiem, zgodziliście się, że skorzystacie z prezerwatywy. W trakcie współżycia chłopak zmienia zdanie i nalega, żebyście kochali się bez zabezpieczenia. Nie chcesz ryzykować. Zareaguj asertywnie.

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska