ZdrovveLove

co nastolatek i nastolatka o seksualności wiedzieć powinni

ZdrovveLove

„ZdrovveLove – co nastolatek i nastolatka o seksualności wiedzieć powinni”

Cykl zajęć obejmuje 8 godz. lekcyjnych po 45 minut, o następującej tematyce:

1. Wprowadzenie do seksualności
2. Dojrzewanie – rozwój psychoseksualny
3. Anatomia – zdrowie i higiena
4. Metody planowania rodziny i antykoncepcja
5. Ryzykowne zachowania seksualne i infekcje przenoszone drogą płciową
6. Role płciowe i społeczne
7. Bezpieczne relacje – cz. I
8. Bezpieczne relacje – cz. II

ZdrovveLove

Miłość

ZdrovveLove

Miłość

- Co to jest miłość?
- Jakie znacie rodzaje relacji miłosnych?
- Co jest ważne w relacjach miłosnych?
- Co jest ważne w relacjach romantycznych?

ZdrovveLove

Koncepcja miłości wg. R. Sternberga

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:

- **Intymność**
- **Namiętność**
- **Zaangażowanie**

ZdrovveLove

Koncepcja miłości wg. R. Sternberga

Oprac. na podstawie B. Wojciszke „Psychologia miłości” (2014)

- **Intymność**– to 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.

ZdrovveLove

Koncepcja miłości wg. R. Sternberga

Oprac. na podstawie B. Wojciszke „Psychologia miłości” (2014)

- **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).

- Pragnienie i poszukiwanie fizycznej bliskości, przypływ energii, uczucie podniecenia, obsesja na punkcie partnera czy partnerki, marzenia na jawie itp.”.

- Namiętność w przeciwieństwie do intymności bardzo szybko osiąga wysoki poziom i szybko maleje . To nieuniknione.

ZdrovveLove

Koncepcja miłości wg. R. Sternberga

Oprac. na podstawie B. Wojciszke „Psychologia miłości” (2014)

- 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.

- Gdy namiętność maleje może pojawić się kryzys i wątpliwości co do chęci utrzymywania związku.

- Ponieważ namiętność wiąże się z wysokim pobudzeniem, to 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.

ZdrovveLove

Koncepcja miłości wg. R. Sternberga

Oprac. na podstawie B. Wojciszke „Psychologia miłości” (2014)

- **Zaangażowanie** – to 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.

- 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 to często pozostaje stabilne aż do samego końca.

- Zaangażowanie odpowiada za trwałość związku, pozwala przetrwać kryzysy, pojawiające się co jakiś czas problemy i przeszkody.

- Wg. tej koncepcji, w dojrzałym związku to właśnie zaangażowanie jest najbardziej stałym składnikiem podtrzymującym związek.

ZdrovveLove

Pięć faz rozwoju związku miłosnego wg. B. Wojciszke

1. **Zakochanie**
2. **Romantyczne początki**
3. **Związek kompletny**
4. **Związek przyjacielski**
5. **Związek pusty i jego rozpad**

ZdrovveLove

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.

Pięć faz rozwoju związku miłosnego wg. B. Wojciszke

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

Pięć faz rozwoju związku miłosnego wg. B. Wojciszke

3. Związek kompletny – to 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.

Pięć faz rozwoju związku miłosnego wg. B. Wojciszke

4. Związek przyjacielski – to 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, ponieważ przy dłuższych momentach zaniedbania może wygasnąć. A to może doprowadzić do rozpadu związku.

ZdrovveLove

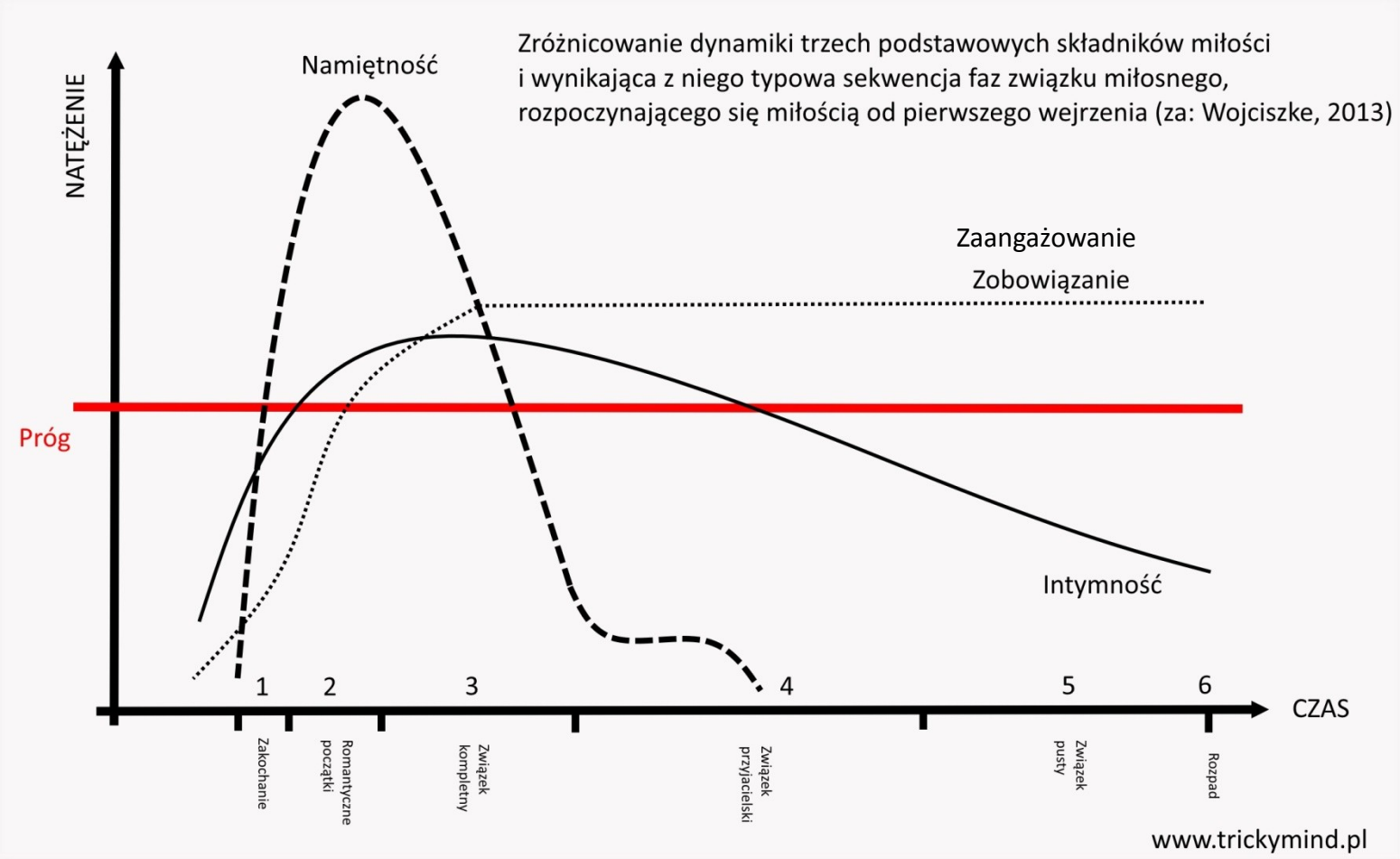
Pięć faz rozwoju związku miłosnego wg. B. Wojciszke

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.

ZdrovveLove

Fazy związku

(za: B. Wojciszke, Psychologia miłości, 2013)



Wykres z: http://trickymind.pl/wp-content/uploads/2016/01/wykres-mi%C5%82o%C5%9Bci.jpg

ZdrovveLove

Flirt
czy
molestowanie seksualne?

ZdrovveLove

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.

ZdrovveLove

Molestowanie seksualne

- To 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.

ZdrovveLove

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).

ZdrovveLove

Zgoda (ang. 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.

ZdrovveLove

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

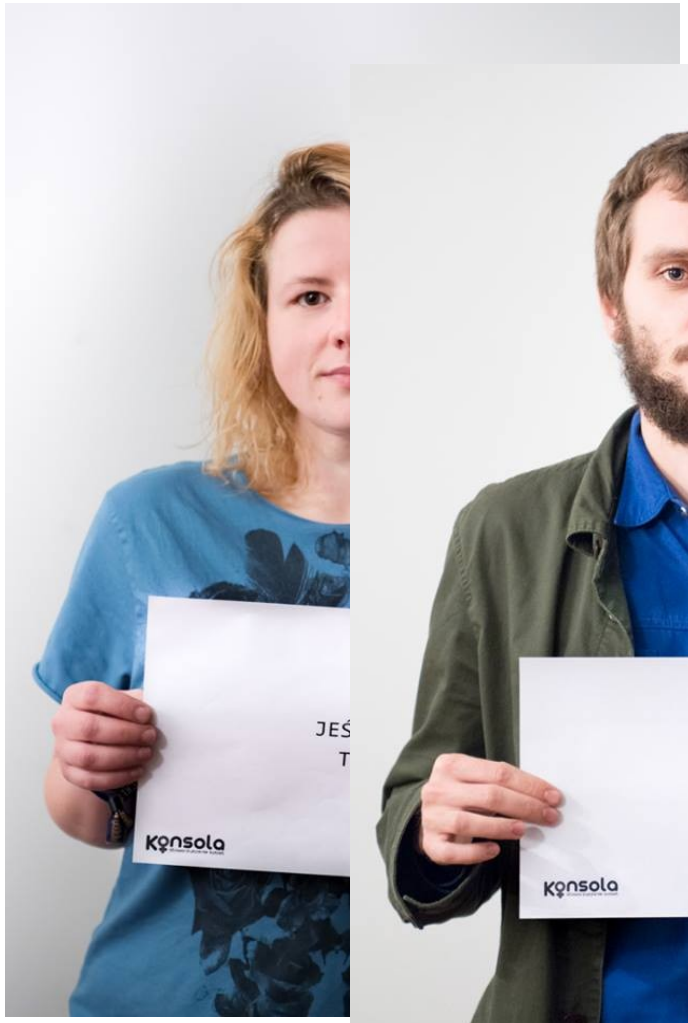
- Przestrzeganiem ustaleń: np. jeśli zgadzacie się na stosunek z prezerwatywą, a jedna ze stron jej jednak nie założy - to nie jest pełna zgoda, granice zostały naruszone

- **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.

ZdrovveLove

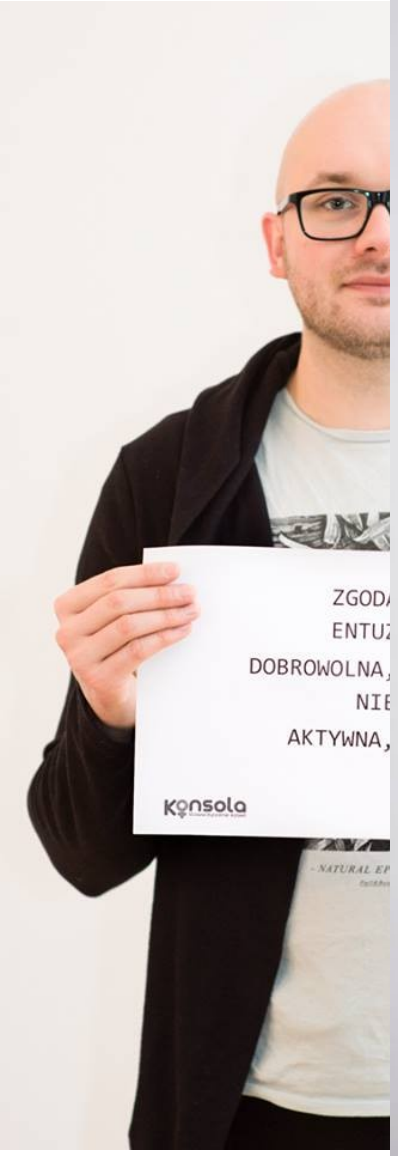
Pamiętaj - „Nie znaczy nie!”

ZdrovveLove



ZdrovveLove

ZdrovveLove



QUIZ:
1. „ NIE” OZNACZA:
A. NIE
B. NIE
C. NIE
konsola
konsola

Asertywność

ZdrovveLove

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.

ZdrovveLove

Model reakcji asertywnej – **UFO**

- **U**czucia – wyraź jak się czujesz
- **F**akt – nazwij co się dzieje
- **O**czekiwania – wyraź jakie są twoje oczekiwania, co ma się wydarzyć

ZdrovveLove

Model reakcji asertywnej – **UFO**

„*Zawstydzam się* (Uczucie),
kiedy mówisz o moim wyglądzie (Fakt),
przestań (Oczekiwania)”

„*Cieszę się* (Uczucie),
kiedy spędzamy razem czas (Fakt),
chcę to powtórzyć (Oczekiwania)”

ZdrovveLove

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 tą 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.

ZdrovveLove

Zobacz

- 3 perspektywy – Głosy Przeciw Przemocy” film Grupy Edukatorów Antyprzemocowych 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, dostępny na www.youtube.com/watch?v=lOoWFnUBguo.

ZdrovveLove

Podsumowanie

- Czego nowego dowiedziałeś się w trakcie dzisiejszych zajęć?
- Jak zdobyta wiedza będzie przydatna w Twoim codziennym życiu?

ZdrovveLove