

European Flirt Expert

PRZEWODNIK DLA TRENERÓW

Program prowadzenia warsztatów dla młodzieży /

Ochrona przed przemocą seksualną



Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

Spis treści

1. Wstęp
2. Kryteria jakościowe prac zapobiegawczych przeciwko przemocy seksualnej
3. Informacje ogólne dotyczące programu warsztatów
 - 3.1. Zagadnienia
 - 3.2. Cele
 - 3.3. Tematyka
4. Metodologia
 - 4.1. Wstęp / Poznawanie się nawzajem
 - Jestem jedyny...
 - Dwie prawdy, jedno kłamstwo
 - Tożsamościowe bingo
 - Wywiad partnerski
 - 4.2. Emocjonalność
 - Pocztówki
 - Posters „Feelings“
 - Rozumienie przeciwnych (odmiennych) emocji
 - 4.3. Tożsamość
 - Randkowanie: „Bądź sobą!“
 - „Hej Baby!“
 - Romantyczna miłość
 - Miłość to...
 - Flirtujemy jak żyjemy
 - Design a contact ad
 - Plakaty tożsamościowe
 - Gra towarzyska
 - Prawda lub fałsz
 - 4.4. Seksualność / Edukacja seksualna
 - Łańcuch skojarzeń
 - Skrzynka pytań
 - Panel ekspertów
 - Antykoncepcja
 - Quiz dotyczący seksualności
 - Quiz dotyczący pornografii
 - 4.5. Zapobieganie przemocy seksualnej / pomoc i wsparcie / regulacje prawne
 - Anna i Michał
 - Fakty i mity dotyczące przemocy seksualnej
 - Definicje przemocy seksualnej
 - „Jak wytłumaczyć współżycie seksualne przy filiżance herbaty“
 - Regulacje prawne / Wsparcie i pomoc
5. Bibliografia
6. Przygotowanie

1. Wstęp

W kwestii psycho-seksualnego rozwoju nastolatków, niezbędne jest kształcenie przez nich umiejętności związanych z rozwojem emocjonalnym, tożsamością płciową i seksualnością.

Działania dotyczące ochrony nastolatków przed nadużyciami i przemocą seksualną skupiać się powinny na rozwijaniu tych zagadnień. Należy zwracać uwagę na zrozumienie, werbalizację i umiejętności wyrażania własnych emocji i potrzeb. Ważne jest także unikaniem konfliktów i wzmocnienie zdolności refleksyjnych oraz empatii.

Spór o tożsamość ma na celu umożliwienie nastolatkom rozwijanie własnej tożsamości seksualnej, bycia krytycznym wobec modelowej, tradycyjnej roli płci, opartej na stereotypach, a także seksistowskich i homofobicznych zachowań.

Nastolatki muszą umieć radzić sobie z potrzebami seksualnymi, ideałami oraz pomysłami. Muszą nauczyć się rozumieć znaczenia seksualności w sposób odpowiedzialny, akceptowany zarówno przez siebie jak i społeczeństwo.

2. Kryteria jakościowe działań profilaktycznych przeciwko przemocy seksualnej

- Zasadniczą kwestią jest pozytywny obraz ciała. Miłość, związki, seksualność oraz cielesność są dobre i mają pozytywny wydźwięk.
- Warsztaty są ponawiane a programy kontynuowane.
- Warsztaty poświęcone zapobieganiu przemocy seksualnej powinny być realizowane w grupach jedнопłciowych, z podziałem na chłopców i dziewczęta. Młodzież lepiej się czuje, rozmawia bez presji i odpowiada szczerze na pytania w grupach jednorodnych. Niektóre z przygotowanych do zajęć tematów lepiej będzie jednak przeprowadzić w grupach mieszanych.
- W trakcie warsztatów przedstawiane będą informacje o różnych formach przemocy seksualnej. Zostaną one zdefiniowane oraz podana do wiadomości podstawa prawna dotycząca przeciwdziałania nadużyciom seksualnym.
- Należy informować uczestników warsztatów o instytucjach i osobach, gdzie mogą w razie problemów uzyskać pomoc i wsparcie.

3. Informacje ogólne dotyczące programu warsztatów

3.1. Zagadnienia

- emocje, relacje, odpowiedzialność;
- flirtowanie, randkowanie, komunikacja między nastolatkami;
- seksualność, edukacja seksualna;
- seksualność a media i pornografia;

- role płci, odmienne style życia i wartości;
- identyfikacja naruszeń i przemocy seksualnej;
- regulacje prawne dotyczące przestępstw seksualnych;
- systemy gwarantujące pomoc.

3.2. Cele

Proponowane warsztaty zmierzają do osiągnięcia przez nastolatków następujących celów:

- zdobycie wiedzy na temat seksualności, regulacji prawnych oraz informacji dotyczących uzyskania pomocy i wsparcia,
- poznanie sposobów flirtowania, poznawania się z rówieśnikami i randkowania,
- zwiększanie refleksyjnego spojrzenia na seksualność, ciało, partnerstwo i związku oraz osobistego zrozumienia ról płci,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych.

3.3. Tematyka

Proponowane warsztaty powinny zostać przeprowadzone według następujących warunków:

- nastolatki w wieku od 14 do 24 lat,
- grupy liczące od 8 do 12 osób,
- miła, komfortowa atmosfera, uczestnicy nie powinni czuć presji,
- zajęcia dotyczące edukacji seksualnej, ochrony i nadużyć seksualnych - z podziałem na grupy (chłopcy / dziewczęta),
- przebieg warsztatów z poszanowaniem i przestrzeganiem różnorodności i wrażliwości płci,
- dobrowolne uczestnictwo (zarówno jeśli chodzi o całą tematykę warsztatów, jak i poszczególne ćwiczenia/dyskusję),
 - Należy mieć na uwadze, iż uczestnicy mogli w przeszłości doświadczać przemocy seksualnej i nie można ich zmuszać do uczestnictwa we wszystkich zajęciach. Prowadzący warsztaty powinien zapewnić uczestnikom fachową pomoc, w tym poinformować o instytucjach zapewniających wsparcie (w szkole i w innych placówkach, w których odbywają się zajęcia).

4. Metody

4.1. Wstęp / Poznawanie się nawzajem

Prowadzący zajęcia, oprócz przedstawienia się i przekazania informacji o roli i znaczeniu warsztatów, powinien wyjaśnić uczestnikom zasady panujące podczas lekcji - musi zwrócić uwagę na równość wszystkich uczestników pod wszystkimi względami (wiek, płeć), oraz zapewnić dobrowolność zajęć, stąd jeśli ktoś nie chce brać udziału w konkretnym warsztacie, nie musi tego robić.

Prowadzący może zapytać, czego nastolatki oczekują od proponowanych zajęć, oraz jakie zachowania czy działania, które nie powinny zdarzyć się w trakcie warsztatów? Trener powinien dbać o właściwą atmosferę, odpowiadać na wszystkie pytania i nie wywierać presji na uczestnikach.

Jestem jedyny....	30 min.
<u>Cele:</u> <ul style="list-style-type: none">• Poznawanie siebie nawzajem;• Rozważania na temat tożsamości, podobieństw i różnic w grupie.	
Uczestnicy siedzą na krzesłach, tworząc krąg. Każdy, gdy zostanie poproszony, wstaje i opowiada o swoich zainteresowaniach i zdolnościach, co może zainteresować inne osoby. Mówi: "Nazywam się i jestem jedyną osobą w tym pomieszczeniu, która lubi... (na przykład) grać na trąbce". Jeśli inna osoba też lubi grać na trąbce, musi o tym powiedzieć, a pierwsza osoba musi ponownie spróbować zaskoczyć pozostałych uczestników nową informacją.	
To dobry wstęp do przedstawienia się przez uczestników warsztatów i poznania swoich kolegów od innej strony. W grupach jednorodnych seksualnie można wyszczególnić różnice w obrębie danej płci, dlatego prezentowana metoda może się przysłużyć łamaniam stereotypów związanych z płciowością..	

Dwie prawdy, jedno kłamstwo	30 min.
<u>Cel:</u> <ul style="list-style-type: none">• Lepsze poznawanie się nawzajem;• Rozważania na temat tożsamości, podobieństw i różnic w grupie.	

Każdy uczestnik wymyśla na swój temat trzy zdania. Dwa z nich muszą być prawdziwe, trzecie musi być kłamstwem. Reszta grupy stara się odgadnąć, które zdanie nie jest prawdą.

Uczestnicy warsztatów powinni się już poznać na tyle, aby nie mieć większych problemów z odgadnięciem, które z prezentowanych zdań są prawdziwe, a które fałszywe. W grupach osób o tej samej płci, można wyszczególnić różnice związane z płciowością, dlatego zajęcia mogą przysłużyć się do łamania stereotypów związanych właśnie z płciowością.

Tożsamościowe bingo					45 min.
Cel:					
<ul style="list-style-type: none"> • Nawiązywanie kontaktów / Lepsze poznawanie siebie nawzajem; • Rozróżnianie podobieństw i różnic; • Rozumienie istnienia różnorodności tożsamości. 					
<p>Wszyscy uczestnicy warsztatów otrzymują arkusz do gry w bingo. Wypełniają go, a następnie szukają osób, które jako wpisały taką samą odpowiedź. Jako potwierdzenie zgodności wspólnie podpisują arkusze. Nastolatek, który otrzyma pięć podpisów na swojej kartce, krzyczy "Bingo" - jest zwycięzcą. Uwaga! Należy odpowiadać na pytania spontanicznie.</p>					
	Kolor włosów:	Znak zodiaku:	Mój idol:	Rozmiar buta:	Wiek:
	Podpis:	Podpis:	Podpis:	Podpis:	Podpis:
	Jestem dobry w:	Chłopcy nie powinni:	Ulubione jedzenie:	Imię partnera:	Ulubiona książka:
	Podpis:	Podpis:	Podpis:	Podpis:	Podpis:
	Czy jestem singlem?	W dziewczynach lubię:	Co chcę robić w przyszłości:	Jestem obecnie zakochany/zakochana:	Jestem dobra w:
	Podpis:	Podpis:	Podpis:	Podpis:	Podpis:

Typ domu, w którym mieszkam: Podpis:	W chłopakach lubię: Podpis:	Miejsce urodzenia: Podpis:	Wyznanie: Podpis:	Dziewczeta nie powinny: Podpis:
Ulubione ubrania: Podpis:	Ulubiony przedmiot szkolny: Podpis:	Imię: Podpis:	Ulubiona muzyka: Podpis:	Ulubiony napój: Podpis:

Przedstawione ćwiczenie wzmacnia więzi między uczestnikami, ich wzajemną wiedzę na temat siebie. Lepiej przeprowadzić tę grę w mniejszych grupach, tak aby nastolatki mogły zebrać więcej podpisów w krótszym czasie. Trener także może włączyć się do zabawy.

Wywiad partnerski	45 min.
<p><u>Cel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lepsze poznanie się uczestników warsztatów; • Umiejętność tworzenia autorportretów; • Rozważania na temat tożsamości, podobieństw i różnic w grupie. 	
<p>Każdy uczestnik otrzymuje kartkę papieru z pytaniami, następnie nastolatki dobierają się w pary i przeprowadzają obustronny wywiad. Na zakończenie wszyscy przedstawiają swojego partnera pozostałym uczestnikom warsztatów.</p> <p><u>Pytania:</u></p> <p>Imię: Miejsce urodzenia: Wiek: Znak zodiaku: Ulubione zajęcia (hobby): Co sprawia, że jesteś szczęśliwy? Co cię irytuje/smuci/denerwuje? Co lubisz w dziewczętach/Na co zwracasz uwagę u dziewcząt? Co lubisz w chłopcach/Na co zwracasz uwagę u chłopców? Jak widzisz swoją przyszłość? Jeśli miałbyś jedno życzenie, jakie by było?</p>	

Emocjonalność

Pocztówki	30 min.
Cel: <ul style="list-style-type: none">• Przedstawienie zagadnienia emocjonalności;• Ćwiczenia w przedstawianiu/werbalizacji emocji.	
Uczniowie siedzą na krzesłach tworząc krąg wokół stołu. W środku, na stole, znajdują się pocztówki z różnymi motywami lub wypowiedziami. Każdy uczestnik warsztatów wybiera jedną kartę, następnie mówi pozostałym, jakie ma skojarzenia z wylosowanym hasłem. Rolą uczestników jest odgadnięcie słowa/motywu. Nauczyciel może zadawać pytania: Jak się dziś czujesz? Jakie masz skojarzenia z prezentowanym słowem?	
Czasami nastolatki nie chcą rozmawiać o swoich uczuciach, dlatego należy pamiętać, że udział w ćwiczeniach jest dobrowolny.	

Plakaty uczuć	45 min.
Cel: <ul style="list-style-type: none">• Zrozumienie własnych emocji i uczuć;• Umiejętność poprawnego wyrażania uczuć;• Kształcenie empatii.	
Plakaty przygotowywane przez uczniów mają przedstawiać (w formie rysunków / napisów) różne sposoby wyrażania uczuć. Każdym plakatem dotyczy tylko jednego tematu. Sugerujemy poniższe pytania: A: <ul style="list-style-type: none">• Jakie znacie przyjemne uczucia?• Jakie znacie nieprzyjemne uczucia?• Jaki znacie przyjemny rodzaj dotyku?• Jaki znacie nieprzyjemny rodzaj dotyku?• Kiedy łatwo jest powiedzieć „nie“?• Kiedy trudno jest powiedzieć „nie“? B: <ul style="list-style-type: none">• Jak okazujecie zakochanie?• Jak okazujecie zdenerwowanie?• Jak okazujecie innej osobie swoje zainteresowanie?	

- Jak reagujecie, gdy ktoś jest w stosunku do was napastliwy?

Następnie trener rozmawia z uczniami na temat trudności podczas wykonywania ćwiczenia. Co sprawiło im problemy, co z kolei było dla nich proste? Jakie uczucia były im bliższe? Jak inni rozpoznają uczucia drugiej osoby, a co można zrobić, jeśli nie jest to takie proste?

Rozumienie przeciwnych (odmiennych) emocji	30 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zrozumienie własnych emocji; • Zrozumienie pozytywnych sposobów radzenia sobie z emocjami. 	
<p>Sala jest podzielona na dwie części (na przykład linią). Każda część jest dedykowana konkretnym, przeciwnym emocjom. Trener podaje jeden stan emocjonalny i jego przeciwieństwo. Uczestnicy muszą zdecydować, które emocje są im znane oraz jak oceniają przedstawione przez trenera przykłady. Następnie wybierają odpowiednie miejsce i prezentują dane uczucia i emocje, na przykład za pomocą gestykulacji i mimiki twarzy. Po zaprezentowaniu uczeń zmienia miejsce i w ten sam sposób przedstawia przeciwstawną emocję.</p> <p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • strach – odwaga • bezradność – energiczność • smutek – radość • miłość – nienawiść 	
<p>Trener musi podkreślić, że emocje nieprzyjemne/negatywne stanowią część naszego życia. Warto zastanowić się nad konstruktywnymi sposobami radzenia sobie z problemami i emocjami. Na przykład, kiedy jest się smutnym, można zaproponować spotkania z przyjaciółmi, bieganie lub słuchanie muzyki.</p>	

4.3. Tożsamość

Randkowanie: „Bądź sobą!“	60 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zastanowienie się nad własnymi potrzebami i oczekiwaniami;• Kształcenie umiejętności tworzenia autoportretu;• Refleksja dotycząca samokontroli podczas flirtu i randkowania.	
<p>Trener wprowadza uczestników w temat zajęć prezentując film „Flirting: Be yourself“. Następnie nastolatki proszone są o zastanowienie się nad sytuacjami, w których same już flirtowały lub randkowały. Trener przygotowuje trzy plakaty (2-3, w zależności od liczby uczestników): jeden plakat dedykowany jest pozytywnym, miłym aspektom flirtowania, drugi - odwrotnie, negatywnym. Ostatni przedstawia neutralne aspekty tej sytuacji. Następnie odbywa się rozmowa, w ramach której uczestnicy prezentują swoje doświadczenia związane z randkami i flirtowaniem, a ich opinie są zapisywane na plakatach. Zdarzy się, że jedna osoba może mieć negatywne i pozytywne wspomnienia - wtedy wpisuje je w odpowiednie miejsca. Po tym ćwiczeniu nastolatki rozwijają/tłumaczą swoje wizje idealnego flirtu i randkowania, które zostają zapisane w kolejnym plakacie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Gdzie i kiedy powinno się to odbywać?• W jakim nastroju powinniśmy wtedy być?• Kto może mnie wesprzeć w przypadku niepewności?• Czego powinniśmy od siebie oczekiwać?• Czego oczekujemy od osoby, z którą flirtujemy lub chcemy flirtować?• Jak powinniśmy się zachowywać i jak chcemy, by zachowywali się inni w stosunku do nas?• Co musimy zrobić, żeby nasze oczekiwania stały się rzeczywistością? <p>Kiedy uczestnicy omówią powyższe zagadnienia, można przystąpić do odgrywania scenek między nastolatkami, przy zachowaniu ustalonych zasad.</p>	
<p>Wideo:: http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/peer-materialien/</p> <p>Humor i zabawa są najważniejsze przy tym ćwiczeniu, natomiast złe zachowania i wyśmiewanie się powinny być natychmiast przerwane przez trenera. Scenki najlepiej przeprowadzić we wspólnych grupach.</p>	

Hej Baby!	20 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie flirtowania w przyjemny i zabawny sposób; • Umiejętność radzenia sobie w sytuacji odrzucenia przez drugą osobę; • Doświadczenie uznania i akceptacji przez drugą osobę. 	
<p>Uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach. Jeden uczestnik warsztatów stoi w środku, próbując zająć jedno z siedzących miejsc. Aby było to możliwe, musi zdobyć uśmiech wybranej osoby. Płeć wybranej osoby nie ma żadnego znaczenia. Osoba stojąca podchodzi do osoby siedzącej i mówi "Hej skarbie/kochanie/koleżanko/kolego, lubię cię. Jeśli mnie lubisz, daj mi swój uśmiech!". Jeśli osoba siedząca uśmiecha się, odpowiada: "Hej, ja też cię lubię!" - i następuje zamiana miejsc.</p> <p>Można również nie odwzajemnić uśmiechu. Wtedy osoba siedząca mówi: "Hej, lubię cię, ale nie dostaniesz mojego uśmiechu!". W takiej sytuacji osoba stojąca musi odejść i wybrać innego uczestnika, próbując pozyskać jego uśmiech.</p> <p>Kończąc ćwiczenie, trener powinien omówić sytuację: Czy łatwiej rozmawiać z chłopakami czy dziewczynami? Jakie niewerbalne czynności są ważne podczas tej zabawy? Jak się czuliście, gdy próbowano z wami flirtować? Jak się czuliście, gdy odrzucaliście próby waszych kolegów i koleżanek?</p>	
<p>Prezentowana metoda sprawdza się najlepiej w wymieszanych grupach. Ćwiczenie pomaga przełamać nieśmiałość względem kolegów i koleżanek.</p>	

Romantyczna miłość	60 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie uczestnikom, że romantyczna miłość jest wymysłem i obrazem miłości promowanym w świecie, w którym nie mamy wystarczająco dużo miłości dla samych siebie. Dlatego potrzebujemy innych osób, które sprawią, że czujemy się lepiej z samym sobą. 	
<p>Romantyczna miłość to emocjonalne podejście do miłości, które zachęca nas do spojrzenia na życie „z zewnątrz”, w celu zaspokajania naszych potrzeb przez inne osoby. Ten rodzaj miłości wymaga</p>	

stałego zewnętrznego potwierdzenia uczuć, w tym także potwierdzenia uczuć w każdym momencie wspólnego życia obojga partnerów. Taki rodzaj miłości jest, rzecz jasna, niemożliwy do spełnienia, przede wszystkim na permanentność miłosnych zachowań. To pułapka romantycznej miłości: opiera się na nigdy niekończących się potrzebach, czyli potrzebach nie do zaspokojenia.

Taka sytuacja może wywoływać konflikty burzące harmonię jedności związkowej.

Romantyczna miłość opiera się na wielu mitach:

1. Mit „moja druga połówka”: przekonanie, że na świecie istnieje druga, idealna dla nas osoba, która ma zostać naszym partnerem. To idealna osoba, tak jak i my jesteśmy idealną osobą dla niej. Po prostu trzeba się w końcu spotkać.

Wiara w drugą połówkę wiąże się z naszymi nieskończonymi oczekiwaniami wobec partnerów, może prowadzić do generowania kolejnych wymówek w stosunku do drugiej osoby lub nadmiernej tolerancji danej osoby i jej zachowań, co może prowadzić do destrukcyjnej relacji.

2. Mit bólu: miłość oznacza cierpienie, poświęcenie i wiarę, że każdy konflikt wzmacnia związek.

Każdy związek powinien opierać się na negocjacjach i wspólnych wyborach. Wiara, że poświęcenie jednej ze stron wyjdzie relacji na dobre, jest błędna, bo to może tworzyć nadużycia partnera stale wykorzystującego okazję.

3. Mit zazdrości: Nie ma miłości bez zazdrości; zazdrość to dowód miłości. Jeśli jesteś zazdrosny, to tak naprawdę nie wierzysz partnerowi. Twierdzenia, że zazdrość to oznaka miłości świadczą, że bez tego uczucia twój partner niewiele dla ciebie znaczy, co jest nieprawdą.

Źródłem zazdrości są obawy, że nasi partnerzy nie są wobec nas w pełni szczerzy i nie odwzajemniają w danym momencie naszych uczuć. Taka możliwość przynosi niepewność i strach, podejrzenia i nieufność w związku. Zazdrość szybko może zmienić związek w koszmar i doprowadzić do różnego rodzaju nadużyć, w tym kontroli partnera.

4. Mit ślepoty: miłość jest ślepa i przypadkowa. Pojawia się

niespodziewanie, tak samo jak niespodziewanie znika; miłość nie jest racjonalna, jest jak burza. Nie jest uwarunkowana społecznie i kulturowo.

Analizując ten mit, należy pamiętać, że wszyscy jesteśmy uwarunkowani społecznie, kulturowo i ekonomicznie. Nie jest do końca prawdą, że możemy swobodnie podejmować decyzje dotyczące tego, kto jest naszym partnerem i nie jesteśmy wobec nikogo odpowiedzialni. Równowaga pomiędzy emocjami i rozumem jest bardzo istotną kwestią.

Ćwiczenia:

1. Stwórz czteroosobowe grupy. Uczestnicy zajęć będą dyskutować na temat swoich doświadczeń miłosnych i znajomych, których dotknęła romantyczna miłość. Omawiajcie przedstawione mity, pozwól uczestnikom warsztatów przedstawić własne podejścia do prezentowanych tez. Po wystąpieniu uczestników, opowiedz dokładnie, o co chodzi w prezentowanych mitach, rozwiewając wątpliwości nastolatków.

2. Zaproponuj dyskusję: czy romantyczna miłość jest potrzebna? Skąd się wzięła? Dlaczego ludzie tak jej pragną? Czy taki rodzaj miłości jest trwały?

Miłość to...	45 min.
<p><u>Cel:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wyjaśnienie, czym jest miłość i związek;• Rozumienie podobnych i odmiennych opinii.	
<p>Trener dzieli pomieszczenie na dwie części. Informuje, że jedna część oznacza: Tak - zgadzam się, druga zaś - Nie, nie zgadzam się. Następnie prosi uczniów, żeby stanęli pomiędzy dwiema częściami i odpowiadając na zadawane przez trenera pytania, zmieniali swoje miejsce. Następnie, po wykonaniu ćwiczenia, trener dyskutuje z nastolatkami, dlaczego wybierali takie właśnie odpowiedzi.</p> <p><u>MIŁOŚĆ TO...:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• kłótnie• oddanie i poświęcenie	

- wspaniały seks
- szczerść
- bezpieczeŃstwo
- wspólny zainteresowania
- uprawianie seksu cztery razy w tygodniu
- romantyczne kolacje ze świecami
- wspieranie się
- słuchanie tej samej muzyki
- zazdrość
- uczęszczanie do tej samej szkoły
- bycie atrakcyjnym dla partnera
- pozwalanie na współżycie z innymi osobami
- zaufanie
- seks oralny
- spędzanie czasu z przyjaciółmi
- rozmawianie o przyszłości
- wręczenie prezentów
- planowanie rodziny

Uczestnicy warsztatów lepiej się czują, zmieniając swoje miejsce (TAK / NIE), zamiast odpowiadać otwarcie na te same pytania. Ma na to również wpływ, że poruszają się po klasie z innymi, podczas gdy odpowiadając ustnie, muszą samotnie zmierzyć się z podejmowaną tematyką pytań. Niemniej jednak należy po wykonanym ćwiczeniu rozpocząć rozmowę na temat wybieranych odpowiedzi.

Flirtujemy jak żyjemy	60 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zrozumienie istnienia związku pomiędzy sposobem życia i flirtowaniem; • Uświadomienie sobie negatywnych konsekwencji związanych z przemocą seksualną i konieczności zapobiegania jej poprzez podejmowane decyzje i sposób życia. 	

Może nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale nasze uczucia oddziałują na sposób, w jaki żyjemy. Jeśli jesteśmy szczęśliwi, nawet podczas spaceru bije od nas pozytywna energia. Jeśli się gniewamy, złość ciągnie się za nami. Wszystko po nas widać. Nawet jeśli staramy się tego nie okazywać, często nie mamy na to wpływu.

Ludzie są podatni na emocje i wpływ innych osób. Często staramy się o uznanie innych, wtedy robimy różne rzeczy, nawet wbrew sobie. Często staramy się też zbywać rzeczy, na których nam zależy, nie dbając o konsekwencje, interakcje podejmujemy w taki sposób, aby otrzymać to, czego chcemy. Jednak należy pamiętać, że udany flirt czy po prostu randkowanie, rozpoczynają się od nas samych. To, jak żyjemy, jaki tryb życia prowadzimy, co jemy, jak o sobie dbamy, wpływa na nasze relacje z innymi osobami. Dlatego warto zacząć od samego siebie.

Ćwiczenie:

Trener wybiera dwie osoby lub kilka par, następnie prosi, aby uczestnicy zamknęli oczy i przypomnieli sobie najgorsze ze swoich randek, czyli gdy flirt nie poszedł po ich myśli. Prowadzący prosi o otwarcie oczu i próbę flirtu między nastolatkami.

Następnie trener znowu prosi o zamknięcie oczu, kilka wdechów i wydechów, wyciszenie przez 2-3 minuty, czując, że ciało odpoczywa i relaksuje się. Taka forma odpoczynku sprawi, że uczestnicy zapomną o nieprzyjemnościach i będą mogli wrócić do zabawy w lepszych nastrojach.

Aby uczestnicy mogli poczuć różnicę obu sytuacji, trener moderuje rozmowę, zadając pytania:

1. Jak czuliście się w swoich ciałach w obu sytuacjach?
2. Jak ciało wpływa na was w sytuacji flirtu? Czy ma to jakieś znaczenie?

Tworzymy reklamę	45 min.
Cel: <ul style="list-style-type: none">• Poczucie bycia docenionym;• Stereotypy związane z odmiennością płci;• Zrozumienie pojęć miłości i związku;	

- Samopoznanie;
- Wzajemne rozumienie.

Trener dzieli uczestników na dwie grupy - chłopców i dziewcząt. Następnie osoby dobierają się w pary i tworzą własne ogłoszenia reklamowe. Aby to zrobić, należy przeprowadzić odpowiedni wywiad między dwiema osobami. Powinny paść następujące pytania: Kim jesteś? Czego oczekujesz od życia? Jak wyglądasz? Co jest dla ciebie ważne? Jaki powinien być twój wymarzony partner? Co jest dla ciebie ważne w związku?

Na podstawie powyższych pytań uczestnicy tworzą ogłoszenie. Następnie wszystkie ogłoszenia są zawieszane na ścianie i głośno odczytane. Trener wraz z uczestnikami omawia reklamy. Czy przygotowane ogłoszenia mają związek z rzeczywistością? Czy reklamy chłopców i dziewcząt są do siebie podobne? Jakie są różnice wynikające z odmienności płci?

cf. Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, 2008, p. 127

Humor i zabawa są najważniejsze przy tym ćwiczeniu, natomiast złe zachowania i wyśmiewanie się powinny być natychmiast przerwane przez trenera.

Plakaty tożsamościowe	45 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planowanie dorosłego życia; • Strategie osiągnięcia celów; 	
<p>Uczestnicy dzielą się na kilka grup czteroosobowych. Trener przygotowuje plakaty z podanymi poniżej kategoriami i zapisanymi pytaniami. Każda grupa opracowuje wybrany temat przez około 15 minut. Wnioski i odpowiedzi zapisuje na plakatach. Następnie grupa otrzymuje plakat z kolejną kategorią i również ją opracowuje.</p> <p>Zawód:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak chcesz pracować w przyszłości? • Co możesz obecnie zrobić, aby osiągnąć swoje założenia i plany? • Co i kto jest Ci potrzebny do tego? <p>Zamieszkanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak chcesz żyć w przyszłości? • Gdzie chcesz żyć w przyszłości? • Z kim chciałbyś żyć w przyszłości? • Co możesz obecnie zrobić, aby osiągnąć swoje założenia i plany? 	

- Opisz swój pokój, w którym mieszkasz i czujesz się komfortowo.

Wolny czas:

- Jak najczęściej spędzasz swój wolny czas?
- Co chciałbyś robić w przyszłości?
- Które zwyczaje na ogół Cię denerwują? Co chciałbyś zmienić w przyszłości?

Media społecznościowe - rodzina/przyjaciele ...:

- Które osoby są dla Ciebie ważne - przy których czujesz się komfortowo?
- Czy chciałbyś mieć z tymi osobami lepszy kontakt?
- Czy chciałbyś mieć z tymi osobami gorszy kontakt?
- Co robisz, żeby twoje życzenia stały się rzeczywistością?

Związek:

- Czy chcesz być w przyszłości w związku?
- Jaki powinien być twój partner?
- Jakie trzy aspekty w związku są dla Ciebie najważniejsze?
- Co robisz, aby twoje marzenia się spełniły?

W zależności od liczebności grupy, trener może pominąć niektóre kategorie, a uczestnicy mogą wybrać tematy, przy których chcą pracować.

Gra towarzyska	60 min.
<p><u>Cel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozwój własnych opinii w skomplikowanych sytuacjach związkowych; • Praktyka argumentacji; • Poprawa empatii. 	
<p>Uczestnicy siedzą na krzesłach, tworząc krąg wokół stołu, na którym znajdują się dwa stosy kartek (2 x A-D). Trener czyta pierwsze pytanie, a nastolatki anonimowo odpowiadają na nie, zapisując odpowiedzi na kartkach, następnie wrzucają je do pudełka. W kolejnym etapie uczestnicy muszą odgadnąć, jakie odpowiedzi były udzielane najczęściej. Ci, którzy odgadną prawidłową odpowiedź, otrzymują jeden punkt. Uczestnicy wyjmują swoje kartki z pudełka i analizują wszystkie odpowiedzi. Nastolatek z największą liczbą punktów wygrywa.</p>	

PYTANIA:

1. Co byś zrobił, gdyby twój partner nagle zakończył wasz związek?
 - A. Skoczyłbym z mostu.
 - B. Zemściłbym się.
 - C. Chciałbym porozmawiać z moim partnerem.
 - D. Nie obchodzi mnie to, znajdę sobie nowego partnera.

2. Jak byś zareagował/zareagowała, gdyby ktoś próbował flirtować z twoim partnerem/partnerką na dyskotecie?
 - A. Przerzywam tę sytuację i mówię tej osobie, że to mój partner.
 - B. Flirtuję z inną osobą.
 - C. Wracam do domu!
 - D. W agresywny sposób pokazuję tej osobie, że to mój chłopak!

3. Co robisz, gdy twoja dziewczyna chce uprawiać seks, a ty nie?
 - A: Nie chcę sprawić jej przykrości, więc robimy to szybko.
 - B: Mówię jej, że boli mnie głowa.
 - C: Mówię jej, że nie mam dziś ochoty na stosunek.

4. Co robisz, jeśli chcesz uprawiać seks, a twój partner nie?
 - A: Wychodzę spotkać się ze znajomymi.
 - B: Robię z moim chłopakiem inne rzeczy.
 - C: "Nie" wcale nie oznacza "nie", więc staram się go namówić.
 - D: Seks to element dobrego związku, więc robię, co chcę.

5. Co byś zrobił, gdyby Twoja partnerka/Twój partner przyznał/a ci, że ma homoseksualne skłonności?
 - A: Zdziwiłbym się i natychmiastowo zakończył związek.
 - B: Chciałbym namówić ją do powrotu na właściwy tor.
 - C: Nie ma znaczenia, wciąż wierzę w nasz związek.
 - D: Zacząłbym się zastanawiać, jakie popełniłem błędy.

6. Zauroczyłaś się w innym chłopaku. Co robisz?
 - A: Próbuję zdobyć jego numer telefonu albo namiar w mediach społecznościowych, a następnie się do niego odzywam.
 - B: Zagadałabym do niego przy pierwszej lepszej okazji.

C: Spróbowałabym się dowiedzieć, co sądzi na mój temat. Jeśli też mu się podobam, to pokazuję mu swoje uczucia.

D: Próbuję zwrócić jego uwagę i czekam, aż się odezwie.

7. Gdzie zdobywasz środki antykoncepcyjne, gdy są potrzebne?

Chłopcy:

A: Nie wiem, to sprawa dziewczyn.

B: Biorę prezerwatywę z automatu z prezerwatywami.

C: Nie myślałem o tym jeszcze.

D: Pytam partnerki, co o tym myśli.

Dziewczęta:

A: Nie myślałam jeszcze o tym.

B: Pytam partnera, co o tym myśli.

C: Zdobynam informacje na ten temat w sieci i u koleżanek.

D: Stosuję przerywany stosunek.

8. Jest weekend i twój partner chce wyjść w miasto ze znajomymi. Ty wolałabyś spędzić z nim czas w domu. Co robisz?

A: Rozmawiam z nim i próbuję znaleźć kompromis.

B: Nie ma dla mnie znaczenia. Robię, co chcę.

C: Pozwalam mu robić, co chce, ale okazuję jednocześnie, że mnie to boli.

Tutaj nie ma prawidłowych i błędnych odpowiedzi. Każda decyzja uczestników będzie dla nich dobra. Należy jednak omówić odpowiedzi na forum, analizując dane sytuacje.

Prawda czy fałsz	30 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Konfrontacja z homoseksualizmem;• Łamanie homofobicznych twierdzeń.	
<p>Podział klasy na dwie części - TAK i NIE. Trener zadaje kilka pytań, a uczestnicy mają odpowiadać na nie, zmieniając swoje miejsce w klasie. Ściąganie i oszukiwanie jest dozwolone, ale po każdym pytaniu jeden z uczestników zostaje wywołany i musi wyjaśnić swoją decyzję.</p>	

Pytania:

Kto z was był kiedykolwiek zakochany?

Kto z was był kiedykolwiek nieszczęśliwie zakochany?

Kto z was jechał kiedykolwiek na gapę?

Kto z was pocałował kiedyś dziewczynę?

Kto z was pocałował kiedyś chłopaka?

Kto z was zna osobę o orientacji homoseksualnej?

Kto z was jest na tyle nieśmiały, że krępuje się podejść do osoby, która mu się podoba?

Kto z was był kiedyś w klubie homoseksualnym?

Kto jest wkurzony faktem, że poznał osobę, ale nie jest pewien, czy to chłopak, czy dziewczyna?

Kto z was lubi tańczyć na imprezach?

Ostatnie pytanie: Kto z was choć raz dzisiaj kłamał?

Tę zabawę dobrze jest przeprowadzić z całą grupą.

4.4. Seksualność / Edukacja seksualna

Łańcuch skojarzeń	20 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wprowadzenie do tematu seksualności;• Łamanie barier.	
<p>Jeden uczestnik warsztatów podaje słowo związane z seksualnością. Może także nawiązywać do uczuć, miłości, genitaliów czy współżycia. Trener zapisuje podane słowo. Następnie kolejny nastolatek podaje słowo, którego pierwsza litera będzie jednocześnie ostatnią literą słowa podanego przez pierwszego ucznia.</p>	
<p>Podane przez uczniów nieprawidłowe słowa trener powinien wyjaśnić na końcu zajęć.</p>	

Skrzynka pytań	30 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdobywanie wiedzy na temat seksualności; • Zmniejszanie niepewności. 	
<p>Nastolatki otrzymują kartki papieru, na których mogą napisać pytania do trenera. Tematyka jest dowolna - związki, seksualność, miłość, mogą to być różne osobiste problemy. Kartki są anonimowe, natomiast trener zbiera je i odpowiada na pytania, analizując przypadki.</p>	
<p>To bardzo powszechna metoda, gdyż - ze względu na anonimowość - daje uczestnikom możliwość zadawania najróżniejszych pytań. Dobrym rozwiązaniem jest przeprowadzanie jej na każdym zajęciach i udzielanie odpowiedzi na następnych warsztatach.</p>	

Panel ekspertów	40 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznawanie pozytywnych sposobów na flirtowanie; • Zdobywanie wiedzy na temat seksualności. 	
<p>Czterech lub sześciu dobrowolnie wybranych uczestników warsztatów decyduje się pełnić rolę ekspertów od seksualności i pozytywnych sposobów flirtowania. Eksperci siedzą przy stole i odpowiadają na pytania pozostałych nastolatków.</p>	
<p>Trener może proponować pytania, aby stymulować dyskusję i nadać jej odpowiedniego tor.</p>	

Antykoncepcja	30 min.
<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdobywanie wiedzy na tematy związane z antykoncepcją. 	
<p>Trener przygotowuje zdjęcia środków antykoncepcyjnych oraz kilka sztuk bielizny osobistej. Ubrania są przyniesione przez trenera na zajęcia, zdjęcia środków antykoncepcyjnych kładzie na stole. Nastolatki mają ułożyć fotografie i ubrania w kolejności od najmniej bezpiecznych do najbezpieczniejszych. Następnie trener opowiada o prezentowanych środkach antykoncepcyjnych.</p>	
<p>cf. http://oegf.at/wissen/methoden.html,</p>	

<http://www.contraceptivetechnology.org/the-book/take-a-peek/contraceptive-efficacy/>

Quiz dotyczący seksualności	45 min.
Cel: <ul style="list-style-type: none">• Edukacja seksualna.	
<p>1. Jak długo powinien trwać stosunek seksualny?</p> <ul style="list-style-type: none">a. Tak długo, jak ja i mój partner tego chcemy (poprawna odpowiedź.)b. 1 godzina.c. 5 – 10 minut.d. Tak długo, jak chce tego mężczyzna. <p>2. Czy dzieci mogą cierpieć na HIV?</p> <ul style="list-style-type: none">a. Dzieci nie mogą być zainfekowane wirusem HIV, ponieważ nie współżyją seksualnie.b. Tak, bo urodziły się z wirusem HIV albo zostały zainfekowane przez kontakt z krwią. <p>3. Współżycie seksualne jest dozwolone od:</p> <ul style="list-style-type: none">a. 15 lat (poprawna odpowiedź).b. 12 lat.c. Kiedy dziewczyna uważa, że jest gotowa i chłopak także. <p>4. Czym jest lechtaczka?</p> <ul style="list-style-type: none">a. Bardzo pobudliwy i wrażliwy organ seksualny kobiety (poprawna odpowiedź).b. Męski gruczoł wytwarzający płyn ustrojowy.c. Miejsce pomiędzy pochwą a odbytem. <p>5. Który z poniższych środków antykoncepcyjnych chroni przed chorobami wenerycznymi?</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pigułka koncepcyjna.b. Prezerwatywa (poprawna odpowiedź).c. Spirala antykoncepcyjna.	

6. Co oznacza słowo „kopulacja”?

- a. Stosunek seksualny bez prezerwatywy.
- b. Homoseksualny stosunek seksualny.
- c. Stosunek seksualny (poprawna odpowiedź.)

7. Jaki odsetek ludzi rozmawia ze swoim partnerem otwarcie na tematy?

- a. 10 % (poprawna odpowiedź).
- b. 40 %.
- c. Więcej niż 60 %.

8. Jakiej długości jest przeciętny penis?

- a. 8-10 cm.
- b. 12-15 cm (poprawna odpowiedź).
- c. 17-20 cm.

9. Jak głęboka jest pochwa dorosłej kobiety?

- a. 5 -7 cm.
- b. 7-12 cm (poprawna odpowiedź).
- c. 12-15 cm.

10. Czym jest „coming-out”?

- a. Politycy opowiadają w mediach o problemach narodowych.
- b. Korporacje farmaceutyczne prezentują nowe leki.
- c. Osoba przyznaje się do swoich homoseksualnych skłonności i potrzeb.

11. Czym jest masturbacja?

- a. Fantazja erotyczna.
- b. Samodzielna aktywność seksualna (poprawna odpowiedź).
- c. Choroba przenoszona drogą płciową.

12. Hormon to...?

- a. Endogenna substancja powodująca zmiany w okresie dojrzewania (poprawna odpowiedź).
- b. Religia.
- c. Pustelnik.

<https://getkahoot.com/>

Każdy uczestnik warsztatów potrzebuje dostępu do internetu. Trener także musi mieć łączność z internetem. Należy zalogować się do gry, każdy nastolatek tworzy własny profil i gra, odpowiadając na pytania z quizu.

Wideo: „Sex we can“	45 min
<u>Cel:</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Powiększanie wiedzy dotyczącej seksualności;• Role płci;• Pornografia.	
Edukacja seksualna młodzieży przez film.	
http://www.sexualpaedagogik.at/sex-we-can/	
Film dedykowany jest osobom w wieku 14-18 lat. Trener powinien omówić z uczestnikami przedstawione informacje.	

Quiz poświęcony pornografii	45 min.
<u>Cel:</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Porównanie prawdziwego życia i życia prezentowanego w filmach porno i massmediach;• Łamanie seksistowskich tez.	
1. Dlaczego kobiety są zawsze głośnie w filmach porno?	
a. Ponieważ zawsze jest im dobrze.	
b. Ponieważ reżyser tego wymaga (poprawna odpowiedź).	
c. Symulacja prawdziwych uczuć sprawia, że filmy się lepiej sprzedają.	
2. Dlaczego mężczyźni w filmach porno mają duże penisy?	
a. Branża porno wybiera takich aktorów (poprawna odpowiedź).	
b. Seks jest dzięki temu przyjemniejszy.	
c. Im dłuższy penis, tym dłuższy stosunek.	

3. Dlaczego kobiety w filmach porno mają duże piersi?

- a. Dzięki temu mężczyźni łatwiej mogą je chwytać.
- b. Dzięki rozmiarowi kobiety odnoszą mniej kontuzji podczas pozycji misjonarskiej.
- c. Branża porno tego wymaga (poprawna odpowiedź).

4. Dobry stosunek ma następującą kolejność: seks oralny, zwykły seks, seks analny i wytrysk, prawda?

- a. Tak, dzięki temu wiemy, co powinno być następne.
- b. Tak, dzięki temu żadne bakterie nie dostaną się do pochwy.
- c. Nie, osoby same decydują, jak chcą uprawiać seks (poprawna odpowiedź).

5. Dlaczego mężczyźni mogą w filmach dochodzić kilka razy?

- a. Aktorzy dużo ćwiczą.
- b. Specjalna edycja umożliwia kilkakrotną ejakulację (poprawna odpowiedź).
- c. Mężczyźni długo nie uprawiają seksu przed dniem kręcenia filmu.

6. Dlaczego męskie wytryski zawierają tak dużo plemników?

- a. Seks w filmach porno jest wspaniały, dlatego mężczyźni mają więcej spermy.
- b. Kobiety lubią oglądać spermę, dlatego wytryski są duże.
- c. Sperma nie jest prawdziwa (poprawna odpowiedź).

7. Granie w filmach porno to cudowna praca, można uprawiać seks i zarabiać pieniądze!

- a. Nie, uprawianie seksu przy tylu osobach jest krępujące (poprawna odpowiedź).
- b. Nie, nie wszystkie kobiety robią to dobrowolnie (poprawna odpowiedź).
- c. Tylko kilka osób lubi uprawiać seks przy innych osobach (poprawna odpowiedź).

8. Dlaczego aktorzy porno tak często uprawiają seks bez prezerwatyw?

- a. Lekarz jest cały czas na planie, więc nie ma potrzeby używania prezerwatyw.

- b. To zbyt komplikowane i nie jest potrzebne.
- c. Filmy bez prezerwatyw sprzedają się lepiej (poprawna odpowiedź).

9. Wszyscy dorośli uprawiają taki sam seks jak w pornosach.

- a. Nie, filmy porno to fantazje i nie mają wiele wspólnego z rzeczywistością (poprawna odpowiedź).
- b. Tak, seks jest dziki i z częstymi zmianami pozycji.
- c. Nie, ale są ludzie, którzy starają się naśladować te pozycje (poprawna odpowiedź).

10. Filmy można oglądać w każdym wieku.

- a. Tak, to dobre źródło informacji.
- b. Nie, tylko od 18 roku życia (poprawna odpowiedź).
- c. Tak, zwłaszcza że są dostępne w internecie.

11. Otrzymujesz nagie zdjęcie koleżanki z klasy. Co robisz?

- a. Poinformuję ją i osobę dorosłą (poprawna odpowiedź).
- b. Skasuję je od razu (poprawna odpowiedź).
- c. Udostępnię je w internecie.

12. Filmy porno są często krytykowane

- a. Bo są dedykowane głównie mężczyznom (poprawna odpowiedź).
- b. Role płci są nierówne (poprawna odpowiedź).
- c. Niektóre kobiety są zmuszane do gry w filmach (poprawna odpowiedź).

<https://getkahoot.com/>

Każdy uczestnik warsztatów potrzebuje dostępu do internetu. Trener także musi mieć łączność z internetem. Należy zalogować się do gry, każdy nastolatek tworzy własny profil i gra, odpowiadając na pytania z quizu.

4.5. Zapobieganie przemocy seksualnej / pomoc i wsparcie / regulacje prawne

Michał i Anna	45 min.
<p><u>Cel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Omówienie rodzajów przemocy seksualnej; • Omówienie form pomocy. 	

Trener czyta uczestnikom kursu poniższą historię:

Anna zostaje zaproszona przez przyjaciela na imprezę. Anna nie może się doczekać wieczoru, bo jej przyjaciółka Kasia powiedziała jej w tajemnicy, że Michał też przyjdzie na imprezę. Ania spotkała Michała kilka razy wcześniej w szkole i bardzo jej się spodobał. Teraz, na imprezie, Ania chce go poznać lepiej.

Michał spotyka się ze swoimi kumplami na głównym rynku. Jest ubrany w nowy t-shirt, chce się spodobać Ani dziś wieczorem. Filip i Kacper, koledzy Michała, też są na rynku i pytają się go: „Stary, chcesz dziś zaliczyć Anię“? Michał jest zawstydzony, robi się czerwony na twarzy i nic nie odpowiada znajomym. Razem idą na imprezę do Adama.

Kiedy na miejscu Ania widzi Michała, jest podekscytowana. Już się zdążyła trochę wstawić i staje za nim. Kiedy zaczyna lecieć następna piosenka, Ania łapie Michała za ręce i ciągnie na parkiet. To trochę za szybko dla niego, ale cieszy go inicjatywa Ani. Po kilku kawałkach postanawiają odpocząć razem na zewnątrz. Siadają na ławce i rozmawiają. Michał kładzie swoją rękę na barkach Ani i zaczynają się całować. Ania jest szczęśliwa, od dawna o tym marzyła.

Michał też jest szczęśliwy, ale już chwilę później Ania wstaje i chce wracać do środka, potańczyć. Michał jednak ją przytrzymuje i mówi, że dopiero zaczęli. Stara się ją przycisnąć do siebie i dalej całować. Ani przestaje się to podobać, próbuje się wyrwać i prosi, żeby ją puścił i wrócili do środka. W tym momencie Michał chwyta nadgarstki Ani i z całych sił rzuca ją na ławkę. Ania się boi, ale resztką sił odpycha Michała i ucieka. Michał wstaje, wyzywa Anię, która już uciekła i krzyczy, że jeszcze będzie jego!

Po przedstawieniu historii trener rozpoczyna dyskusję, używając prezentowanych pytań:

1. Co czuła Ania?
2. Co czuł Michał?
3. Jakie są dalsze losy tej historii?
4. Jak chcielibyście, aby skończyła się ta historia?

Można zaproponować uczestnikom odegranie scenek dotyczących kontynuacji historii.

Hazissa

Scenki mogą uczestnikom wczuć się w sytuację. Inni uczestnicy mogą proponować swoje warianty rozwoju historii.

Fakty i mity dotyczące przemocy seksualnej	30 min.
<u>Cel:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Porównywanie różnych opinii, wyjaśnianie znaczeń, rozwiewanie mitów. 	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofiary same prowokują seksualne ataki, ubierając się odważnie i prowokująco. 2. Jeśli kobieta zaprasza obcą osobę do swojego domu, może to być zaproszenie do współżycia. Następstwa, na przykład gwałty, nie są wtedy nieuzasadnione. 3. Tylko ładne i młode kobiety mogą być ofiarami gwałtów. 4. Gwałtu mogą dokonać tylko osoby obce. 5. Gwałty nie są gwałtami, jeśli odbywają się po alkoholu lub narkotykach. 6. Gwałty zdarzają się tylko określonemu typowi kobiet. 7. Kiedy kobiety mówią „nie”, zwykle mają na myśli „tak”. 8. Większość gwałtów jest zgłaszana na policji. 9. W Polsce można współżyć seksualnie od 16. roku życia. 	
<p>W przygotowanym ćwiczeniu należy położyć nacisk na drugą część zadania - omówienie wyników przez uczestników warsztatów. Nastolatki powinny podawać przykłady przemocy seksualnej. Następnie trener powinien wyjaśnić definicję tego pojęcia.</p>	

Definicje przemocy seksualnej	30 min.
<u>Cel:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Analiza różnych form nadużyć seksualnych. 	
<p>Trener tłumaczy nastolatkom, czym są nadużycia seksualne.</p> <p>Przemoc seksualna to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sytuacja, gdy ktoś obscenicznie, agresywnie ocenia nasz wygląd. • Sytuacja, gdy ktoś dotyka nas, gdy nie mamy na to ochoty. • Sytuacja, gdy ktoś nac całuje, mimo naszej niechęci. • Sytuacja, gdy ktoś zmusza nas do dotykania innej osoby. 	

- Sytuacja, gdy ktoś zmusza nas do oglądania innej osoby w negliżu.
- Sytuacja, gdy ktoś prezentuje nam treści pornograficzne, mimo naszego sprzeciwu.
- Sytuacja, gdy ktoś robi nam zdjęcia lub kręci z nami film pornograficzny, mimo naszego sprzeciwu.
- Sytuacja, gdy jesteśmy zmuszeni do stosunku seksualnego.
- Sytuacja, gdy boimy się o tym mówić.

Film: Jak wytłumaczyć współżycie przy filiżance herbaty?	10 min.
aim:	
<ul style="list-style-type: none"> • Relacje seksualne w związku - film. 	
Anglojęzyczny film poświęcony relacjom seksualnym.	
https://www.youtube.com/watch?v=VKn96LdbR10	

Regulacje prawne / Wsparcie i pomoc	30 min.
Cel:	
<ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnienie praw seksualnych; • Wyjaśnienie regulacji prawnych obowiązujących w Polsce. 	
Dzięki specjalnym broszurom, nastolatki są informowane o przepisach prawnych dotyczących seksualności. Omawiane są poszczególne paragrafy z kodeksu karnego, nastolatki mogą wprowadzać własne przykłady napaści seksualnych. Trener powinien przedstawić instytucje udzielające młodzieży wsparcia.	
http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/	
Należy kierować rozmowę w taki sposób, aby wypowiedzi i przykłady podawane przez nastolatki nie były zbyt emocjonalne.	

6. Bibliografia

Bildimpulse maxi: Emotionen – Fotokarten für Inspiration und Coaching; Berlin, 2013.

Fühlen erwünscht: Praxishandbuch für alle sozialen Berufe. 88 Übungen für verschiedene Zielgruppen und Symptomaten; Paderborn, 2007.

Krahé, Barbara: Pornografiekonsum, sexuelle Skripts und sexuelle Aggression im Jugendalter. In: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 43 (3), S. 133-141, Göttingen: Hogrefe, 2011.

Renz, Meral (2007): Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen – Infos, Methoden und ArbeitsblätterMülheim an der Ruhr, 2007.

Timmermanns, Stefan / Tuidler, Elisabeth: Sexualpädagogik der Vielfalt – Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit; Weinheim und München, 2008.

<http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/peer-materialien/>

<http://oegf.at/wissen/methoden.html>

<http://www.contraceptivetechnology.org/the-book/take-a-peek/contraceptive-efficacy/>

<http://www.sexualpaedagogik.at/sex-we-can/>

<https://www.youtube.com/watch?v=VKn96LdbRI0>

7. Przygotowanie

Koordinator projektu



Verein Hazissa \ Karmeliterplatz 2/2 \ 8010 Graz

Editing

Mag^a. Yvonne Seidler \ Hazissa \ Karmeliterplatz 2/2 \ 8010 Graz
Christoph Schnabl, BA. \ Hazissa \ Karmeliterplatz 2/2 \ 8010 Graz

Graphic Design

Sarah Seidler

Przewodnik został przygotowany we współpracy z:



ASOCIATIA TINERI PARTENERI PENTRU DEZVOLTAREA SOCIETATII CIVILE
STR. IZVORUL OLTULUI NO.6. BL.21, SC.2, AP.118
041037 București
www.youngpartners.ro



Fundación Privada Indera
C/Provençals 271
08020 Barcelona
www.fundacion-ndera.org



Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja
T. Kościuszki 41 m 3
05-825 Grodzisk Mazowiecki
www.nkie.pl