



## SZANOWNI PAŃSTWO RODZICE I OPIEKUNI PRAWNI NASTOLATKÓW

Dobrowolnie, za przyzwoleniem Państwa oraz Waszego dziecka, bez ideologii, w oparciu o wiedzę – to najważniejsze informacje, które chcę Państwu przekazać w sprawie programu edukacyjnego ZdrovveLove. Jest on naszą gdańską odpowiedzią na rzeczywiste potrzeby.

Z badań prof. Zbigniewa Izdebskiego, seksuologa i doradcy rodzinnego wynika, że większość młodych Polaków rozpoczyna współżycie przed 18. rokiem życia. Statystyki notują wzrost liczby zachowań ryzykownych, czyli podejmowanych przez młodych ludzi stosunków płciowych bez stosowania metod antykoncepcji i zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową. W Polsce brakuje rzetelnych danych na ten temat. Wiemy natomiast,

dzięki „Rocznikowi Demograficznemu 2018”, że matki nie starsze niż 19-letnie wydały na świat 10 076 żywych dzieci. Te fakty mogą napawać lękiem.

Wiedza jest bardzo potrzebna. Z badań przeprowadzonych przez Uniwersytet SWPS wynika, że dla młodych ludzi głównym źródłem informacji na temat seksu są przede wszystkim znajomi, potem filmy i materiały pornograficzne, a dopiero na końcu rodzice i czasopisma młodzieżowe. Młodzież chciałaby – co wynika z tych samych badań – żeby w szkołach odbywały się zajęcia dotyczące edukacji seksualnej, ale prowadzone przez zewnętrznych ekspertów.

Sama jestem matką nastolatki. Nasze dzieci są u progu dorosłości i dokonują pierwszych życiowych wyborów, także w obszarze zdrowia prokreacyjnego oraz psychoseksualnego. Musimy wyprzedzać fakty. Obowiązkiem nas, dorosłych, jest wesprzeć młodzież, aby mogła podejmować odpowiedzialne, świadome i bezpieczne wybory, w zgodzie z wartościami etycznymi.

Przygotowaliśmy materiał oparty na wiedzy ekspertów z dziedziny seksuologii. W trakcie zajęć, które powierzamy ekspertom, omawiane są takie tematy, jak: wprowadzenie do seksualności i praw seksualnych człowieka; anatomia – zdrowie i higiena oraz dojrzewanie i rozwój psychoseksualny; zdrowie prokreacyjne; antykoncepcja i metody planowania rodziny; profilaktyka – ryzykowne zachowania seksualne i infekcje przenoszone drogą płciową oraz bezpieczne relacje – jak tworzyć zdrowe związki i dbać o swoje granice.

Moduł edukacyjny ZdrovveLove, adresowany do młodzieży szkół ponadpodstawowych, jest integralną częścią programu „Wsparcie prokreacji dla mieszkańców miasta Gdańsk w latach 2017-2025”.

Zapraszam Państwa oraz Wasze dzieci do udziału w programie ZdrovveLove.

Budujmy wspólnie społeczeństwo świadome,  
ale również bezpieczne i przyjazne.

*Aleksandra Dulciewicz*

Aleksandra Dulciewicz  
prezydent Gdańsk



## Jak rozmawiać z dziećmi o seksualności?



ZdrovveLove

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańsk

## 4 złote zasady podczas rozmowy z dziećmi o seksualności:

- 1 Mów prosto, ale nie wulgarnie** – używaj słów potocznych, np.: penis, pochwa.
- 2 Mów wtedy, kiedy dziecko pyta, nie odkładaj rozmowy „na później”** – zawsze jest dobry czas na rozmowę.
- 3 Mów prawdę, nie zmyślaj, nie koloryzuj** – raz oszukane dziecko nie wróci do Ciebie po wsparcie.
- 3 Mów zanim problem się pojawi, a nie „po fakcie”** – dzięki temu sprawisz, że Twoje dziecko będzie przygotowane na nieznane mu sytuacje, a dzięki Tobie będą one mniej straszne.

Twoje dziecko potrzebuje rzetelnej, prawdziwej i sprawdzonej wiedzy, przekazanej mu przed pojawieniem się zmian zachodzących w Jego ciele i psychice, kiedy naturalnie pojawia się w nim gotowość na zadanie TYCH pytań. Sprawia to, że jak już zmiany się pojawią to będzie one gotowe, a nie zaskoczone nimi. Dzięki temu będą one prostsze do przejścia.

### Dbanie o bezpieczeństwo dziecka opiera się na (za: Stein, 2018):

- Poczuciu własnej wartości
- Bezpiecznej więzi
- Zaspokojeniu potrzeb emocjonalnych dziecka przez opiekunów
- Zaufaniu dziecka do opiekunów i do własnej sprawczości
- Umiejętności dbania o własne granice przez dziecko
- Daniu dziecku prawa do chronienia własnych granic, mówienia „nie”, stania przy sobie, także przy pomocy złości
- Otwartej komunikacji w domu, także dotyczącej seksualności,
- Przekonaniach dotyczących seksualności, ról społecznych, relacji dorosły-dziecko
- Doświadczeniu przez dziecko własnej autonomii i podmiotowości

Źródło: Stein, A. (2018). *Nowe Wychowanie Seksualne. Ciało, emocje, umysł. Dorastanie do dobrych relacji ze sobą*. Warszawa: Wydawnictwo Mamanía.

## Mity na temat edukacji seksualnej

- Mit 1. Dziecko wie lub się dowie samo** – Pewnie tak, może samo odkryje i samo się dowie, jednak pytanie – skąd? Czy ufasz temu, co powie mu kolega lub koleżanka z klasy? Albo co znajdzie w internecie? Pewnie lepiej, gdyby Twoje dziecko mogło czerpać wiedzę w bezpiecznych warunkach, z osobą której może zaufać – z Tobą drogi rodzicu! Tak samo jak uczyło się chodzić, mówić, a potem kolejnych czynności, dziecko musi poznać swoją seksualność. Ważne, by mu w tym towarzyszyć!
- Mit 2. Dziecko nie chce ze mną o tym rozmawiać** – Twoje dziecko może czuć się zawstydzone, zniecierpliwione, zażenowane i zdziwione, ale na pewno chce wiedzieć, co się z nim dzieje. Rodzicu, nazwij to, co widzisz! Powiedz, że widzisz jego skrępowanie, nazwij uczucia, które się u Ciebie pojawiają. Zapytaj się, co by mu pomogło w tej rozmowie. Dla Was obojga jest to pierwszy raz! Odwagi!
- Mit 3. Jak porozmawiamy, to dam pozwolenie na współżycie** – Czy to, że usłyszysz o nowych dyscyplinach sportowych sprawi, że zaraz pójdziesz szukać dla siebie trenera? No nie! Dlatego też fakt, że porozmawiałeś/aś z dzieckiem, świadczy jedynie o otwartości, zaufaniu i trosce. I o tym, że w Waszym domu jest przestrzeń na rozmowę.

### Rodzicu! Ważne!

Przeciętny nastolatek doświadcza pierwszych nocnych polucji mając lat 13, pierwsza miesiączka pojawia się w Polsce średnio w 12 roku życia, a średni wiek inicjacji wynosi nieco ponad 17 lat\*.

Źródło: *Rozwój psychoseksualny* – A. Jaczewski, 1992; *Raport Seksualności Polaków* – Z. Izdebski, 2011.

## Po co edukujemy z zakresu seksualności?

1. Abyście Ty i Twoje dziecko byli pewni, że w obszarze seksualności zdrowo się rozwija.
2. Aby dostarczyć Twojemu dziecku wiedzy na temat tego, co jest ryzykowne w obszarze seksualności.
3. Aby Twoje dziecko wiedziało, kiedy ma do czynienia z przemocą seksualną i co może wtedy zrobić.

Edukacja seksualna **nie zachęca** do częstych kontaktów seksualnych, **ale do** zdrowego życia seksualnego, pełnego przyjemności i odpowiedzialności za własne czyny.

Edukacja seksualna to nie „wiedza, jak się to robi”, ale nauka zachowań asertywnych w obszarze praw seksualnych, nauka tolerancji dla innych poglądów seksualnych i – w końcu – podejmowanie odpowiedzialnych wyborów w kontekście seksualności.