



ZdrowveLove

**co nastolatek i nastolatka o
seksualności wiedzieć powinni**



„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

Dojrzewanie – rozwój psychoseksualny

za: Haeberle, Archives of Sexology (2007)

Co to jest płęć?

Co wiecie o dojrzewaniu?

Kiedy się zaczyna?

Jakie zmiany się pojawiają?

Płeć

- Pojęcie które jest różnie definiowane. Uproszczona definicja mówi o podziale na kobiety i mężczyzn, co można rozpoznać po cechach biologicznych oznaczanych jako kobiece i męskie.
- „Zespół cech odróżniających mężczyzn od kobiety”.
- Rzeczywistość okazuje się być dużo bardziej złożona.

Płeć (Za.: K. Nowosielski)

Przykładowe kryteria (wyznaczniki) płci:

1. płeć genetyczna
2. płeć gonadalna – pierwszorzędowe cechy płciowe
3. płeć genitalna – drugorzędowe cechy płciowe
4. płeć hormonalna
5. płeć gonadoforyczna
6. płeć germinatywna
7. płeć fenotypowa – trzeciorzędowe cechy płciowe
8. płeć somatyczna
9. płeć psychiczna
10. płeć społeczna

Nie zawsze jest zgodność pomiędzy różnymi wymiarami płci (u jednej osoby mogą występować cechy wskazujące zarówno na płeć żeńską, jak i męską)

Cechy płciowe

- **Pierwszorzędowe cechy płciowe** – to narządy płciowe oraz wszystkie struktury płciowe i reprodukcyjne, wewnętrzne i zewnętrzne, z którymi przychodzimy na świat (np. łechtaczka, macica, jajniki, jajowody, penis, prostata, jądra, nasieniowody).
- **Drugorzędowe cechy płciowe** – to cechy płciowe, które pojawiają się w okresie dojrzewania pod wpływem działania hormonów płciowych.

Cechy płciowe u ludzi

Żeńskie:

Pierwszorzędowe:

- Jajniki
- wargi sromowe większe i mniejsze
- łechtaczka
- pochwa
- macica
- jajowody

Drugorzędowe:

- biust
- specyficzne owłosienie ciała
- specyficzne rozłożenie tłuszczu na ciele (szerokie biodra itp.)
- proporcje budowy ciała

Męskie:

Pierwszorzędowe:

- Jądra
- moszna
- nasieniowody
- penis

Drugorzędowe:

- specyficzne owłosienie ciała
- męskie umięśnienie ciała i specyficzna budowa (węższe biodra, szersze ramiona itd.)
- męski głos
- jabłko Adama

Co to są hormony płciowe?

- Substancje chemiczne, które rozprzestrzeniają się po organizmie wraz z krwią.
- Wpływają na funkcje i organy reprodukcyjne w organizmie człowieka.
- Hormony płciowe, tzw. „męskie” (testosteron) i „żeńskie” (estrogeny i progesteron) występują u każdej płci, w różnych proporcjach.
- Przed pokwitaniem - średni poziom hormonów płciowych męskich (androgenów) i żeńskich (estrogenów) u dzieci jest zbliżony.

Hormony płciowe

- **Testosteron** odpowiada za rozwój pierwszorzędowych cech męskich w okresie prenatalnym, drugorzędowych cech płciowych męskich i niektórych żeńskich w okresie pokwitania, siłę popędu seksualnego (pożądania) u obu płci i poziom agresywności.
- Główne źródła: jądra (u mężczyzn) i nadnercza (u kobiet)
- **Estrogeny** odpowiadają za rozwój drugorzędowych cech płciowych żeńskich i biorą udział w regulacji cyklu menstruacyjnego.
- **Progesteron** – bierze udział w regulacji cyklu miesięcznego i powstrzymuje owulację w czasie ciąży.
- Główne źródła – jajniki i tkana tłuszczowa (kobiety) i jądra oraz nadnercza (mężczyźni).

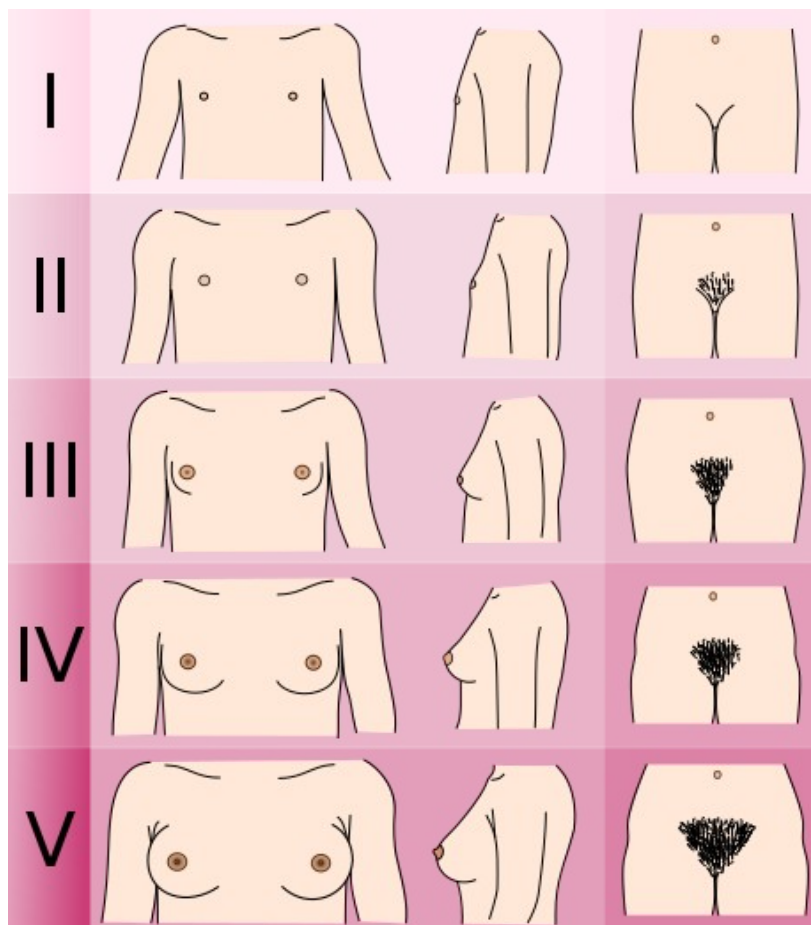
Hormony płciowe

- Przed pokwitaniem - średni poziom hormonów płciowych męskich (androgenów) i żeńskich (estrogenów) u dzieci jest zbliżony.
- W okresie pokwitania - u chłopców poziom androgenów wzrasta do wyższego poziomu. U dziewczynek wzrasta poziom androgenów, ale przede wszystkim estrogenów.
- Hormony te i ich wzajemny balans odpowiedzialne są za sposób, w jaki rozwiną się drugorzędowe cechy płciowe.
- Hormony płciowe są istotne w okresie adolescencji dla osiągnięcia dojrzałości płciowej, a następnie dla podtrzymania płodności.

Pokwitanie u dziewcząt (11-13 lat)

- produkcja estrogenów i progesteronu w jajnikach i pojawienie się miesiączkowania
- powiększenie i zmiana koloru zewnętrznych narządów płciowych
- wzrost gruczołów sutkowych (telarche)
- wzrost owłosienia łonowego (pubarche, przeciętnie 2 lata po telarche)
- owłosienie pachowe
- „skok pokwitaniowy” – duży przyrost wzrostu
- pojawienie się potrzeby seksualnej
- pierwsza miesiączka (menarche)

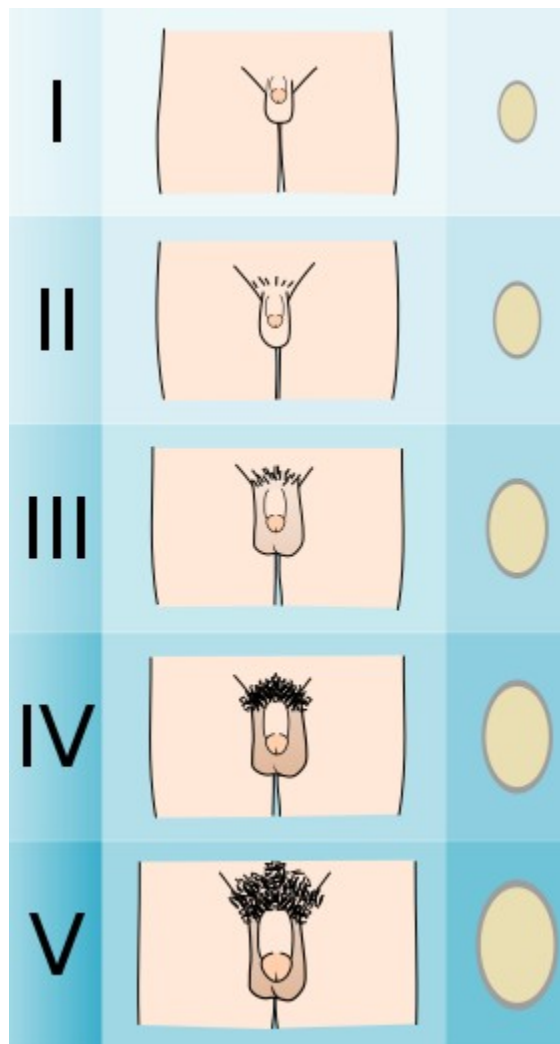
Skala Tannera – rozwój cech płciowych u dziewcząt



Pokwitanie u chłopców (12-16 lat)

- powiększenie i zmiana koloru zewnętrznych narządów płciowych
- rozpoczęcie spermatogenezy i produkcji testosteronu w jądrach
- wzrost masy mięśniowej i siły fizycznej
- zdolność do wytrysku (ejakulacji)
- mutacja głosu
- wzrost owłosienia łonowego (pubarche)
- owłosienie pachowe i całego ciała
- zarost na twarzy
- „skok pokwitaniowy” – duży przyrost wzrostu
- pojawienie się potrzeby seksualnej

Skala Tannera – rozwój u chłopców



Potrzeba seksualna, popęd seksualny

Biologiczna potrzeba związana min. z wpływem hormonów płciowych, przejawiająca się w pojawianiu się stanu **napięcia seksualnego**, domagającego się rozładowania.

Szczególnemu nasileniu podlega w okresie pokwitania (11-16 r.ż.) i utrzymuje się przez dorosłe życie.

Masturbacja

Opracowanie: dr Katarzyna Bojarska

- Masturbacja jest to samodzielna stymulacja narządów płciowych, podejmowana w celu uzyskania przyjemności seksualnej. Akt masturbacji najczęściej (ale niekoniecznie) kończy się orgazmem, czyli odczuciem bardzo silnej cielesnej przyjemności, po którym następuje rozładowanie napięcia seksualnego.
- Masturbacja to powszechne, naturalne, bezpieczne i domyślne doświadczenie seksualne ludzi i to właśnie ona stanowi pierwsze doświadczenie seksualne w życiu większości ludzi na świecie w całej historii ludzkości.
- Istnieją przeróżne sposoby masturbacji, poszczególne osoby mogą stosować niepowtarzalne techniki lub przedmioty.

Masturbacja

Opracowanie: dr Katarzyna Bojarska

- Dla zdrowia ważne jest, aby masturbacja podejmowana była w higieniczny i bezpieczny sposób (czyste ręce, okoliczności niezagrożające okaleczeniem ciała).
- Z punktu widzenia reguł współżycia społecznego ważne jest, aby masturbacja odbywała się w prywatnym miejscu, aby postronne osoby nie znalazły się w niekomfortowej sytuacji stania się jej świadkiem.
- Celowe wystawianie się z własną masturbacją na widok postronnej osoby stanowi niedopuszczalne nadużycie seksualne.

Zdrowa ilość masturbacji (1/2)

Opracowanie: dr Katarzyna Bojarska

- Każde z nas ma niepowtarzalny temperament seksualny, jedne osoby mają silniejsze i częstsze potrzeby, a inne – rzadsze i słabsze.
- Nie należy się bać „przedawkowania” masturbacji. O „przedawkowaniu” możemy mówić wtedy, gdy dostarczymy organizmowi więcej stymulacji seksualnej, niż organizm sam się tego domaga. W takiej sytuacji organizm sam zmniejszy tymczasowo naszą ochotę na aktywność seksualną i naszą pobudliwość. Ochota wzrośnie po zastosowaniu przerwy (czasem po kilku dniach, a czasem tygodniach), gdy organizm będzie miał szansę odpocząć.

Zdrowa ilość masturbacji (2/3)

Opracowanie: dr Katarzyna Bojarska

- Przy zbyt małej ilości masturbacji w stosunku do potrzeb organizmu, nasza pobudliwość będzie rosła i organizm coraz mocniej będzie się domagać zaspokojenia seksualnego.
- Unikanie masturbacji mimo wyraźnych potrzeb organizmu może prowadzić do poczucia utraty kontroli nad własną seksualnością, a przy silnych potrzebach – czasem włącznie z pokusą podejmowania takich zachowań, które stanowią nadużycie seksualne względem innych osób (ocieranie się o inne osoby, dotykanie innych osób bez ich zgody o podtekście seksualnym, nagabywanie seksualne innych osób, masturbacja w obecności osób postronnych).
- Rozwiązaniem jest dostosowanie częstości masturbacji do potrzeb organizmu, aby potrzeba seksualna nie przejęła kontroli nad naszym zachowaniem.

Zdrowa ilość masturbacji (3/3)

Opracowanie: dr Katarzyna Bojarska

Poczucie winy, które odczuwają niektóre osoby w związku z masturbacją, bierze się tylko z opartych na niewiedzy negatywnych postaw wobec masturbacji.

Z seksuologicznego punktu widzenia masturbacja jest zdrowym i naturalnym i bezpiecznym zachowaniem.

Unikanie masturbacji kierowane poczuciem winy, mimo wyraźnych potrzeb organizmu, może powodować wzrost pobudliwości seksualnej i poczucie utraty kontroli nad własną seksualnością. To z kolei zwiększa poczucie winy i tworzy się błędne koło.

Ćwiczenie

“Wycieczka do innego świata”

Stereotyp

- funkcjonujący w świadomości społecznej uproszczony, skrótowy i zabarwiony wartościująco obraz rzeczywistości, odnoszący się do: grup społecznych, osób, sytuacji, instytucji.
- Stereotyp sprawia, że identyczne cechy zostają przypisane wszystkim bez wyjątku członkom grupy, niezależnie od rzeczywistych różnic między nimi.

Uprzedzenie

- wrogie bądź negatywne **nastawienie** dotyczące wyróżniającej się grupy ludzi, oparte wyłącznie na ich przynależności do tej grupy.
- Uprzedzenia karmią się negatywnymi stereotypami dotyczącymi poszczególnych grup i osób do nich należących.
- W toku wzrastania w społeczeństwie wszyscy uwewnętrzniamy stereotypy i uprzedzenia. Odchodzenie od nich wymaga wysiłku.
- Jeśli mamy świadomość , że stereotyp zniekształca rzeczywistość, to możemy zdecydować żeby sprawdzić jak jest zamiast kierować się nim na ślepo.

Heteronormatywność

- domyślne przekonanie o tym, że ludzie i my sami jesteśmy heteroseksualni, do momentu aż nie okaże się, że jest inaczej.
- wynika ze społecznych oczekiwań, kształtowanych w procesie wychowania.

Np. małym dziewczynkom mówi się, że jak dorosną to znajdą księcia na białym koniu. Nie zakłada się, że dziecko może okazać się lesbijką.

- Osoby homoseksualne i biseksualne również uwewnętrzniają ten pogląd, stąd proces **coming outu**.



Coming out

Ujawnienie swojej tożsamości płciowej i/lub orientacji seksualnej.

Najpierw dochodzi do uświadomienia sobie bycia osobą homoseksualną, czy biseksualną przed samym/samą sobą.

Kolejnym krokiem, jest ujawnienie swojej przed innymi. Nie wszyscy się na to decydują, z różnych powodów (lęku, braku wsparcia, próby wyparcia swoich uczuć, świadomego wyboru wynikającego z raku wsparcia czy życzliwości w otoczeniu i in.).

Tożsamość seksualna

nazywana też orientacją seksualną

- Sposób w jaki dana osoba określa swoją seksualność z punktu widzenia płci osób, w których się zakochuje i/lub z którymi nawiązuje relacje intymne.
- Najczęściej mówi się o orientacji **heteroseksualnej** (pociąg do osób odmiennej płci), **homoseksualnej** (pociąg do osób tej samej płci) i **biseksualnej** (wobec osób różnej płci).
- Istnieją również inne formy wyrażania się ludzkiej seksualności, zarówno nazwane jak np. aseksualność (brak potrzeby utrzymywania jakichkolwiek stosunków o charakterze seksualnym w stosunku do innych osób) jak i nienazwane.

Zgodnie z współczesnymi standardami w dziedzinie zdrowia psychicznego i seksualnego (APA, APA, WHO, WASH, PTS) **heteroseksualność, homoseksualność i biseksualność stanowią naturalne, uprawnione i zdrowe sposoby wyrażania się seksualności.**

Dodatkowo Polskie Towarzystwo Seksuologiczne wzywa „zdrowotne organizacje naukowe oraz wszystkich indywidualnych psychologów, psychiatrów i innych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego” do podjęcia „działań polegających na **dementowaniu stereotypów i uprzedzeń wobec homoseksualności**”.

Podsumowanie

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

Źródła:

- Erwin J. Haeberle (2003-2013) Magnus Hirschfeld Archive for Sexology, Humboldt University, dostępne na :
http://www.sexarchive.info/Entrance_Page/Free_Online_Courses/free_online_courses.htm (Haeberle)
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
- Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA)
- Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA)
- Światowe Stowarzyszenie Zdrowia Seksualnego (WASH)
- Polskie Towarzystwo Seksuologiczne (PTS)



ZdrovveLove