

Temat 1: Inicjacja seksualna. Kiedy i z kim? (dla grupy dziewczyn)- (18.05.2020r)

1. Termin „**inicjacja seksualna**” oznacza rozpoczęcie współżycia płciowego.
2. Istnieje ścisły związek między wczesną inicjacją a piciem alkoholu, paleniem papierosów i używaniem narkotyków- czyli przypadkowy SEX podczas weekendowych imprez, urodzin, Sylwestra
3. Młodzi ludzie coraz wcześniej rozpoczynają współżycie seksualne, często – przedwcześnie.
4. Co to znaczy „przedwcześnie”?
5. Oznacza to, że podejmując ten krok, młody człowiek:
 - potrafi podjąć to działanie,
 - jest świadom jego konsekwencji,
 - bierze za nie odpowiedzialność.
6. Nastolatki mają problem ze spełnieniem wszystkich tych punktów, dlatego właśnie inicjację seksualną w wieku kilkunastu lat określa się jako przedwczesną.
7. Współżycie seksualne może przynieść najpiękniejsze przeżycia i dać poczucie szczęścia.
8. Pierwsze doświadczenia na tym polu są szczególnie ważne; dzięki istnieniu „pamięci seksualnej” i prawa pierwszych połączeń wpływają one często na całe przyszłe życie człowieka.
9. Dlatego też niezwykle istotne jest, aby te pierwsze doświadczenia były pozytywne.
10. **Inicjacja seksualna** powinna odbywać się w takich okolicznościach, by zapewniały one dobre i piękne przeżycia.
11. Akt seksualny powinien wyrażać miłość i budować więź między dwojgiem kochających się ludzi.
12. Aby spełnić tę funkcję, potrzebne jest dojrzałe rozumienie miłości, gdyż istotą jest nie tylko dojrzałość fizyczna, ale także psychiczna, społeczna i duchowa.
13. Ważne jest poważne traktowanie drugiej osoby- partnera i szacunek względem niej.
14. Taka decyzja powinna być podjęta wspólnie, nie powinna być wynikiem przymusu czy szantażu lub PRZYPADKU!
15. **WAŻNE:** Zbyt wczesna inicjacja nie pozwala na pogłębianie miłości, sprzyja natomiast utrwaleniu się płytkiego przeżywania sfery seksualnej.
16. Prawidłowa inicjacja powinna odbywać się w pełnym poczuciu bezpieczeństwa.
17. Poczucie to, dające komfort psychiczny, jest szczególnie ważne dla kobiety. Nastolatka podejmująca współżycie zawsze się czegoś boi: że zajdzie w ciążę, że rodzice się dowiedzą, że chłopak ją porzuci...
18. Czy młodzi ludzie podejmując inicjację seksualną zdają sobie sprawę z konsekwencji?
19. A może ich być wiele np.:
 - **infekcje narządów płciowych (u obojga);**
 - **choroby weneryczne, np. AIDS, kiła ...;**
 - **wirusowe zapalenie wątroby;**
 - **ciąża (raczej niezaplanowana i niechciana na tym etapie i w tym wieku).**
20. Niechciana/ niezaplanowana ciąża w wieku kilkunastu lat- to nie koniec świata, ale na pewno w pierwszym momencie myślimy, że „świat nam się zawalił”.
21. Jakie skutki niesie za sobą niechciana ciąża:
 - **ślub z osobą, do której nie jesteśmy przekonani;**
 - **samotne macierzyństwo;**

- **oddanie dziecka do adopcji.**

22. Dlatego: za nim podejmiemy decyzję o rozpoczęciu współżycia- zastanówmy się, czy to na pewno ta osoba, czy jestem jej pewna, czy mogę jej zaufać?

NASZE DECYZJE MAJĄ I BĘDĄ MIAŁY WPŁYW NA CAŁE NASZE ŻYCIE!!!



Temat 2: Miłość do samego siebie. (dla grupy dziewczyn)- (18.05.2020r)

1. **MIŁOŚĆ**- to uczucie, które jest najważniejsze.
2. Dzięki miłości stać człowieka na wielkie czyny.
3. Wielu dzięki miłości stworzyli wielkie dzieła, napisali wspaniałe książki czy wiersze.
4. Miłość- uskrzydla- jeżeli jest pozytywna i odwzajemniona.
5. Niestety miłość potrafi być okrutna, a nawet zabójcza.
6. My jednak dzisiaj porozmawiamy nie o miłości do drugiej osoby.
7. My dzisiaj skupimy się na: **MIŁOŚCI DO SAMEGO SIEBIE**.
8. Co to takiego? Otóż miłość do samego siebie, to uczucie bardzo ważne.
9. Każdy z nas powinien akceptować, a więc i kochać samego siebie.
10. Jeżeli nie będziemy kochali siebie- to trudno będzie nam tak do końca pokochać drugą osobę.
11. Miłość do siebie pozwala nam wierzyć, że jesteśmy warci bycia zauważonym, że ktoś może się nami zainteresować.
12. To nie egoizm- kochać siebie.
13. Miłość ta sprawia, że nie pozwolimy dać się skrzywdzić- **NIKOMU!**
14. Łatwiej nawiązujemy kontakty.
15. **Pozwalamy też sobie na rozwijanie swoich pasji- nie wstydzimy się ich, bo nie wstydzimy się siebie!!!**
16. Spowoduje, że inni będą nas traktowali poważnie i z szacunkiem.
17. Miłość do samego siebie powoduje, że jesteśmy bardziej **empatyczni**. Oznacza to, że łatwiej nam jest zrozumieć emocje i krzywdę innych.
18. Jeżeli kochamy siebie- to nasze relacje i innym ludźmi są dużo łatwiejsze, prostsze.
19. Dlatego: **KOCHAJMY SIEBIE, ABY INNI MOGLI POKOCHAĆ NAS**☺



KOCHAĆ SIEBIE- TO BYĆ SOBĄ W RADOŚCI, W SMUTKU, W KAŻDYM MOMENCIE SWOJEGO ŻYCIA☺

