

Temat 1: Seks i życiowe decyzje. (dla dziewczyn) (01.06.2020r)

1. Ważnym elementem życia dorosłej osoby jest: **BLISKOŚĆ**.
2. Co kryje się pod tym słowem? To mieć koło siebie osobę, której ufamy, którą kochamy i jest nam z nią dobrze. To osoba, z którą dopełnienie miłości jest nierozzerwalnie związane ze zbliżeniem seksualnym.
3. Co oznacza słowo: **SEX**- z angielskiego, to: **PŁEĆ**.
4. Wszyscy ludzie mogą określić jakiej są płci, więc, to nic zdrożnego, ani wstydliwego!!!
5. **SEX**- w znaczeniu: zbliżenia seksualnego, to ważna część życia osoby dorosłej.
6. Gdyby nie aktywność seksualna naszych przodków, to w konsekwencji nie było by **NAS!**
7. Przychodzi taki moment w życiu każdego człowieka, że szuka atrakcyjnej/ atrakcyjnego dla siebie partnera.
8. Kobiety szukają mężczyzny, który im się podoba, dobrze i bezpiecznie czuje się przebywając z nim; a wiele jest pewnych (gdy już znajdzie), że właśnie TEN- będzie doskonałym kandydatem na męża i ojca jej dzieci.
9. Jednak za nim znajdziemy odpowiedniego partnera na życie, możemy kilka razy „zblądzić”; po prostu stwierdzić, że to nie TEN, że to pomyłka.
10. Jeżeli jednak jesteśmy pewne swojego wyboru, a nasze emocje są już tak duże, że już krok dzieli nas od zbliżenia seksualnego, powinniśmy być świadome konsekwencji i pewne decyzji, jaką właśnie podejmujemy.
11. Każde zbliżenie seksualne wiąże się z pewnym ryzykiem, a więc z możliwością podjęcia przez nas określonych decyzji.
12. Konsekwencją stosunku płciowego- może być ciąża (mniej lub bardziej zaplanowana).
13. Nie chcąc w tej chwili zająć w ciążę, musimy rozważyć zastosowanie określonego środka antykoncepcyjnego.
14. Decyzja co do zabezpieczenia się lub nie- zaważy na naszym życiu i będzie konsekwencją, tego co nastąpi potem.
15. **PAMIĘTAJMY**: to my decydujemy, który środek/ metoda będzie dla nas najlepsza czy najbezpieczniejsza.
16. Najważniejsze, żebyśmy MY czuły się bezpiecznie i komfortowo podczas „zbliżenia seksualnego”.

WAŻNE: NIE MA PRZYMUSU DO STOSOWANIA ANTYKONCEPCJI, TO TWOJA DOBRA WOLA I PRZEDE WSZYSTKIM- TWÓJ WYBÓR!!!

Zad. domowe

Jeżeli chciałabyś usłyszeć kilka dobrych, mądrych rad i refleksji nt życia seksualnego wejdź na :

- Maciej Sztur- Kto jej to powie #sexedpl
- Mery Komasa- Idź do ginekologa #sexedpl

- Magdalena Cielecka- zadbaj o zdrowie #sexedpl
- Dorota Masłowska- Wrażliwość #sexedpl
- Sebastian Fabijański- Prawda #sexedpl
- Anja Rubik- Pamiętaj o prezerwatywie #sexedpl
- Roma Gąsiorowska- Pigułka Dzień Po #sexedpl

Temat 2: Świadomość własnej płciowości. (dla dziewczyn) (01.06.2020r)

1. W życiu każdego człowieka przychodzi taki moment, który nazywamy: **OKRESEM DOJRZEWANIA.**
2. Jest to moment, kiedy bardzo mocno zmienia się nie tyle nasza strona psychiczna, ale nasza cielesność.
3. Stajemy się kobietami. Upodabniamy się do naszych mam, starszych sióstr, cioc.
4. Na początku nas to trochę przeraża, ale szybko się z tą myślą oswajamy; tym bardziej, że koleżanki doświadczają tej samej **ZMIANY.**
5. Szybko też rozumiemy, że nasze dotychczasowe życie – dziewczynki- przemija bezpowrotnie, a my jesteśmy podekscytowane tym, co wkrótce nadejdzie.
6. Najczęściej godzimy się na te zmiany, akceptujemy je. Jest nam dobrze w naszym ciele.
7. Rozumiemy, że pewne części naszego ciała muszą ulec zmianie, a my się z nimi identyfikujemy- czyli przyjmujemy za nasze.
8. Jestem **KOBIETĄ**- i już! Oczywista oczywistość. Jest mi z tym dobrze.
9. Bycie kobietą niesie za sobą pewne niebezpieczeństwo.
10. Otóż chcemy być ładne i się podobać- to oczywiście! Pamiętajmy jednak, że mężczyźni są wzrokowcami, a niektórzy z nich bywają zbyt porywczy i mogą nas skrzywdzić.
11. Dlatego pamiętajmy, że nie prowokujemy złych sytuacji, takimi zachowaniami, jak:
 - ✓ chodzenie późno wieczorem w miejsca, gdzie jest mało ludzi i jest ciemno;
 - ✓ wychodzenie ze spotkań towarzyskich w środku nocy samemu;
 - ✓ niekontrolowanie wypijanych drinków;
 - ✓ zbyt wyzywający strój i makijaż;
 - ✓ zbyt duża ufność co do dopiero poznanych osób- mężczyzn itd.
12. Wprawdzie nic i nikt nie usprawiedliwia faktu- że ktoś nas skrzywdził; jednak nie kuśmy losu.
13. Nie mamy się bać ludzi, ale nie bądźmy też przesadnie ufne!
14. Inną rzeczą jest, jeżeli nie akceptujemy własnej płciowości- czujemy się kimś innym, niż myślą o nas ludzie dookoła.
15. Wtedy rodzi się złość i frustracja.
16. Dlatego okres dojrzwania, to czas zaakceptowania lub zmienienia naszej płciowości tak- abyśmy **DOBRZE CZULI SIĘ W SWOIM CIELE** 😊
17. **ACEPTACJA SIEBIE- TO SUKCES W ŻYCIU** 😊

18. Wraz z zaakceptowaniem swojej płciowości (jaka by nie była) i zakończeniem okresu dojrzewania stajemy się bardziej otwarte na poznawanie partnera życiowego. Dobrze, jak już wtedy jesteśmy PEWNE kim jesteśmy i jak chcemy, żeby wyglądało nasze życie i MY SAME!!!
19. NA KONIEC: należy wiedzieć, że ludzi o innej niż nasza- płciowości (seksualności) jest bardzo dużo! I wszystkim tym ludziom (jeżeli ich seksualność nie krzywdzi innego człowieka)- nawet jeżeli ich nie rozumiemy- **NALEŻY SIĘ SZACUNEK!**
20. Umysł ludzki jest bardzo skomplikowaną materią i nigdy nie wiemy jak każdego z nas ukształtuje.

CIESZMY SIĘ, ZE JESTEŚMY W TEJ GRUPIE, KTÓRA STANOWI WIĘKSZOŚĆ- ALE TO NIE POWÓD, DO GARDZENIA INNYM CZŁOWIEKIEM, TYLKO DLATEGO, ŻE NIE JEST TAKI SAM JAK MY!!!

Zad. domowe

Jeżeli chciałbyś usłyszeć kilka dobrych, mądrych rad i refleksji nt życia seksualnego wejdź na :

- Jimek Dębski- Timing #sexedpl
- Robert Biedroń- Gej jest ok #sexedpl