Co mówi **WHO** (Światowa Organizacja Zdrowia) o **edukacji seksualnej**?

Seksualność stanowi kluczowy aspekt istnienia człowieka w trakcie jego życia i dotyczy płci, tożsamości i ról płciowych, orientacji seksualnej, erotyzmu, przyjemności, intymności oraz prokreacji. Seksualność jest odczuwana i wyrażana w myślach, fantazjach, pragnieniach, wierzeniach, postawach, wartościach, zachowaniach, praktykach, rolach i związkach. Podczas gdy seksualność może obejmować wszystkie te aspekty, nie wszystkie one są doświadczane bądź wyrażane. Na seksualność wpływają interakcje pomiędzy czynnikami biologicznymi, psychologicznymi, społecznymi, ekonomicznymi, politycznymi, etycznymi, prawnymi, historycznymi religijnymi i duchowymi.

Jakie są **standardy edukacji seksualnej** według WHO (Światowa Organizacja Zdrowia)?

WHO mówi, że edukacja seksualna Twojego dziecka powinna zacząć się przed 4 rokiem życia. Nie, to nie znaczy, że malucha będziesz uczyć o współżyciu seksualnym. WHO proponuje zakres tematów, który dopasowany jest do rozwoju Twojego dziecka.

Grupa wiekowa	Zakres edukacji (część)
0-4 lat	✓ Rozwijanie świadomości różnorodności w obszarach: ciała, związków, rodziny, stylów życia. ✓ Doświadczanie radości i przyjemności w poznawaniu własnego ciała, w tym przyzwolenie na dotykanie miejsc intymnych.
4-6 lat	✓ Doświadczanie radości i przyjemności w poznawaniu własnego ciała, w tym przyzwolenie na dotykanie miejsc intymnych. ✓ Pokazywanie i rozwijanie szacunku w kontekście różnorodności norm związanych z seksualnością, świadomości posiadania wyborów, ale też ryzyka. ✓ Świadomość własnej tożsamości seksualnej. ✓ Informacje o różnych koncepcjach rodziny.
6-9 lat	✓ Wybory dotyczące rodzicielstwa, ciąży, płodności i adopcji. ✓ Różne metody antykoncepcji. ✓ Wprowadzanie pojęć „akceptowalne współżycie za zgodą obu stron". ✓ Seksualne prawa dzieci. ✓ Szacunek wobec różnych stylów życia, wartości i norm.
9-12 lat	✓ Informacje na temat przyjemności, masturbacji, orgazmu, różnych metod antykoncepcyjnych, ich stosowaniu i mitów dotyczących antykoncepcji. ✓ Doradztwo w zakresie antykoncepcji, skutecznego stosowania prezerwatyw i innych środków antykoncepcyjnych oraz nauka ich uzyskiwania. ✓ Tematy menstruacji, ejakulacji, cyklu owulacyjnego. ✓ Emocje moje i emocje innych, rozumienie konieczności postawienia granicy. ✓ Przyjaźń i miłość wobec osób tej samej płci.
12-15 lat	✓ Nauka odmowy niechcianych zachowań seksualnych. ✓ Informacje na temat różnicy pomiędzy tożsamością płciową a płcią biologiczną. ✓ Pomoc w rozwijaniu szacunku wobec różnorodności seksualnej i orientacji seksualnych. ✓ Znajomość ciała, wizerunku i wpływ na zdrowie ludzi, również akceptowanie różnic ciała. ✓ Cykl menstruacyjny, ciąża, partnerstwo. ✓ Prawa seksualne własne i innych osób.
15 lat i więcej	✓ Informacje na temat tożsamości płciowej i orientacji seksualnej. ✓ Zmiany psychologiczne w okresie dojrzewania. ✓ Komunikowanie się, negocjowanie i uczucia w związku. ✓ Krytyczne podejście do norm kulturowych i religijnych w odniesieniu do ciąży, rodzicielstwa itp. ✓ Przemoc seksualna – umiejętność reagowania przy znajomości praw seksualnych.

Opracowanie własne na podstawie *Standardy edukacji seksualnej w Europie*.

Rodzicu! Przeczytaj więcej! https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/WHO_BzgA_Standards_polnisch.pdf

Jak rozmawiać **z dziećmi o seksualności**?

GDAŃSK

Projekt w całości sfinansowany ze środków Miasta Gdańska

ZdrovveLove

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 pogadankę.
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. Sprawi to, że jak już zmiany się pojawią to będzie na nie gotowe, a nie zaskoczone nimi. Dzięki temu będą one prostsze do przejścia.

Mity na temat edukacji seksualnej

Mit 1. Dziecko wie lub się dowie samo – wolisz, aby Twoje dziecko czerpało wiedzę z Internetu, zamiast pomóc mu odkrywać i poznawać siebie w bezpiecznym otoczeniu? Twoje dziecko nie wie. Tak samo jak uczyło się chodzić, mówić, a potem kolejnych czynności, musi nauczyć się seksualności. Kto mu o tym lepiej powie, jak nie rodzic?

Mit 2. Dziecko nie chce ze mną o tym rozmawiać – NIE! 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 pojawią. 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 – NIE, NIE i jeszcze raz NIE! Czy fakt, że kupisz sobie strój do biegania, sprawi, że od razu pójdziesz na trening? Nie, to tak nie działa. Fakt, że porozmawiacie, świadczy o zaufaniu, bezpieczeństwie i trosce. I o tym, że… porozmawialiście.

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

ZdrovveLove