

Orientacja psychoseksualna i tożsamość płciowa: co czujemy, co robimy, kim jesteśmy?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: ZDROWIE SEKSUALNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Można go elastycznie dopasować do potrzeb konkretnej grupy. Opiera się na prostych, codziennych sytuacjach oraz aktywizujących, co sprzyja diagnozie wiedzy, porządkowaniu pojęć i budowaniu odpowiedzialności za język oraz relacje. Nauczyciel decyduje o zakresie i tempie pracy, dbając o neutralny język, prywatność i zasadę zgody. Elementy scenariusza można wykorzystywać modułowo lub skracać/wydłużać zgodnie z możliwościami uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu **Edukacja zdrowotna, Dział 8. Zdrowie seksualne, punkt 2.** *[uczeń] omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: orientacja psychoseksualna, tożsamość płciowa



Cel główny

Uświadomienie uczniom pojęcia orientacji psychoseksualnej i kierunków jej rozwoju oraz wyjaśnienie pojęć związanych z tożsamością płciową.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia terminy: *orientacja seksualna, tożsamość płciowa, tożsamość seksualna, zachowania seksualne*;
- rozróżnia wymiar wewnętrzny seksualności od zewnętrznych przejawów seksualności;
- przyporządkowuje elementy definicji seksualności do wymiaru wewnętrznego lub zewnętrznego.

Postawy

Uczeń:

- szanuje granice własne i cudze; uznaje, że „nie” jest wystarczającą odpowiedzią;
- nie dyskryminuje ze względu na orientację czy tożsamość;
- bierze odpowiedzialność za własne zachowania zewnętrzne i ich konsekwencje dla innych.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca zbiorowa.



Metody i techniki pracy

- asymilacji wiedzy – miniwykład, praca z tekstem;
- samodzielne dochodzenie do wiedzy: burza mózgów, mapa myśli, gra dydaktyczna.



Pomoce dydaktyczne

- karty pracy;
- tablica/marker.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja pracy w grupach;
- poprawność rozpoznań na kartach;
- krótkie wypowiedzi na forum.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Powitanie i wprowadzenie



Nauczyciel mówi: „Dziś porozmawiamy o seksualności – czyli o tym, co każdy z nas czuje i przeżywa wewnątrz, oraz o tym, co pokazujemy na zewnątrz przez nasze zachowanie. Spróbujemy zrozumieć, że te dwa światy – wewnątrz i zachowanie – nie zawsze są tym samym, i że warto umieć szanować granice innych ludzi”.

2 Karta pracy nr 1 – czytanie opowiadania „Kartka z szafki”

Nauczyciel rozdaje karty pracy i mówi: „Przeczytajcie uważnie opowiadanie o Antku i Zosi. Zwróćcie uwagę na to, co czuli bohaterowie, czego się obawiali i jak się zachowywali.

Wpiszcie do tabeli:

- w lewe pola – wewnętrzne przeżycia Antka i Zosi (np. co czuli, czego się obawiali, czego pragnęli);
- w prawe pola – zachowania Antka i Zosi (co zrobili, co powiedzieli, jak odpowiedzieli)”.

Pytania do rozmowy po pracy:

- Jakie emocje towarzyszyły Antkowi, zanim przekazał kartkę?
- Jak Zosia jasno pokazała swoją decyzję?
- Co zrobił Antek, co pokazuje szacunek do jej granic?



Nauczyciel kontynuuje: „Zosia powiedziała *nie teraz*, a Antek uszanował tę decyzję. To dobry przykład – mówić wprost, słuchać i nie przekraczać

cudzych granic. Myśli, emocje i uczucia pojawiają się w nas spontanicznie – nie wybieramy ich ani nie planujemy. Są naturalną reakcją naszego umysłu i ciała na świat, doświadczenia czy wspomnienia. Z tego powodu nie ponosimy odpowiedzialności za to, co się w nas pojawia. Odpowiedzialność pojawia się dopiero na poziomie czynów: tego, jak reagujemy, co z tymi emocjami i myślami zrobimy. To właśnie działania mogą podlegać ocenie moralnej i prawnej. Dlatego nasze podejście do innych ludzi powinno uwzględniać fakt, że nikt nie wybiera swoich uczuć ani myśli. Powinniśmy więc przyjmować i akceptować to, kim ktoś jest i co przeżywa, nawet jeśli nie zawsze możemy zaakceptować wszystkie jego czyny. W ten sposób zachowujemy równowagę między empatią a odpowiedzialnością, znając spontaniczność ludzkiego wnętrza i jednocześnie szanując granice, które wyznacza prawo i moralność”.

3

Wymiary seksualności



Nauczyciel mówi: „Skoro potrafimy już oddzielić przeżycia od zachowań, spójrzmy teraz na seksualność w szerszym ujęciu (slajd **Seksualność**). Na tym schemacie widzimy, że seksualność człowieka ma dwa główne wymiary: zewnętrzny i wewnętrzny.

- Wymiar zewnętrzny – to, co widać na zewnątrz, czyli nasze zachowania. To, w jaki sposób wyrażamy siebie, jak okazujemy uczucia, jak wchodzimy w relacje z innymi ludźmi.
- Wymiar wewnętrzny obejmuje to, co dzieje się w naszym wnętrzu – emocje, myśli, marzenia, przekonania, a także naszą orientację seksualną i tożsamość płciową. To są elementy, które nie są widoczne, ale stanowią bardzo ważną część naszej osobowości.

Schemat pokazuje też, że wszystkie te wewnętrzne aspekty mogą wpływać na nasze zachowania, ale nie są tym samym. Zachowania są tylko zewnętrznym przejawem tego, co w nas się dzieje”.

4 Karta pracy nr 2 – definicja seksualności



Nauczyciel wprowadza do definicji, mówi: „Przeczytajcie wspólnie definicję seksualności. Jeśli są w niej słowa niejasne, zaznaczcie je kolorem”.

Następnie rozdaje karty pracy i prosi, by uczniowie na podstawie definicji wpisali do tabeli:

- wymiar wewnętrzny – przeżycia (np. myśli, fantazje, pragnienia, postawy, wartości, tożsamości);
- wymiar zewnętrzny – zachowania (np. praktyki, role, wyrażanie się w relacjach, działania wobec innych).

Klucz odpowiedzi:

Wymiar wewnętrzny:

- orientacja seksualna/romantyczna (wzorzec pociągu);
- tożsamość seksualna i tożsamość płciowa (jak siebie określam);
- pożądanie/libido, potrzeby, przyjemność;
- emocje i poczucie intymności;
- myśli/fantazje, wyobrażenia;
- przekonania, wartości, postawy związane z seksualnością;
- granice, poczucie bezpieczeństwa i zgody;
- obraz ciała i poczucie własnej atrakcyjności.



Uwaga: te elementy istnieją niezależnie od zachowań; mogą się zmieniać w cyklu życia.

Wymiar zewnętrzny:

- zachowania/praktyki seksualne, w tym autoerotyczne;
- relacje (partnerskie, rodzinne), decyzje o prokreacji;
- komunikacja (mówienie o potrzebach, zgodzie, granicach);

- role i ekspresja płciowa (ubiór, sposób bycia);
- zachowania interakcyjne/relacyjne: flirt, bliskość, troska;
- korzystanie z ochrony zdrowia (badania, antykoncepcja, profilaktyka);
- zachowania cyfrowe związane z seksualnością (np. komunikacja online).

Czynniki przekrojowe (wpływające na oba wymiary):

Biologiczne, psychologiczne, społeczne, kulturowe, ekonomiczne, prawne, religijne/światopoglądowe i historyczne – to one kształtują to w jaki sposób doświadczamy i wyrażamy swoją seksualność.

Nauczyciel zadaje pytania sprawdzające rozumienie tematu:

- Dlaczego fantazje i pragnienia zapisujemy jako wewnętrzne?
- Które elementy z definicji widzimy w zachowaniu człowieka?
- Czy wszystkie wymiary seksualności muszą występować jednocześnie?



W podsumowaniu nauczyciel mówi: „Czerwona linia na slajdzie pokazuje, że seksualność łączy w sobie oba wymiary – wewnętrzny i zewnętrzny. To znaczy, że nasze emocje, myśli, tożsamość i orientacja mają wpływ na zachowania, ale nie są z nimi tożsame. Dzięki temu widzimy, że seksualność to coś znacznie szerszego niż same działania – to także to, co dzieje się w naszym wnętrzu. Teraz skupimy się wyłącznie na wewnętrznym przeżywaniu. Obejrzyjcie krótki komiks – zapis rozmowy nauczyciela z uczniami – a obok macie test. Pracujecie indywidualnie lub w parach: najpierw przeczytajcie komiks, potem zaznaczcie odpowiedzi w teście. Chcę, byśmy przyjrzeliby się temu, co wpływa na to, do kogo czujemy sympatię, bliskość i przyciąganie. Komiks pomoże nam lepiej zrozumieć, skąd biorą się nasze emocje i uczucia wobec innych osób. Nie chodzi o samo odgadnięcie poprawnych odpowiedzi, lecz o refleksję nad tym, jak różnorodne mogą być ludzkie doświadczenia i przeżycia”.

5 Karta pracy nr 3



Nauczyciel przypomina zasady: „Odpowiadamy na pytania, myśląc o treści komiksu i naszych ustaleniach dotyczących wewnętrznego i zewnętrznego wymiaru seksualności. Szukamy najlepszej odpowiedzi, nie pierwszej z brzegu. Jeśli coś jest niejasne, zaznaczcie ołówkiem znak zapytania – wrócimy do tego”.



Wskazówki dotyczące udzielania odpowiedzi (bez podawania klucza):

- Gdy czytacie o orientacji, pamiętajcie: dotyczy kierunku przyciągania, a nie wyglądu czy mody.
- Słowo „przyciąganie” w komiksie nie oznacza projektu w grupie – poszukajcie fragmentów o podobaniu się, iskrze, zauroczeniu.
- Zwróćcie uwagę na rozróżnienie: orientacja a tożsamość płciowa.

Klucz odpowiedzi:

1 B, 2 C, 3 C, 4 B, 5 B, 6 D, 7 D, 8 C, 9 B, 10 B

11 F, 12 P, 13 F, 14 P, 15 F

16: obserwować, co wywołuje „iskrę”; do kogo wracają myśli; gdzie czuję swobodę; rozmowa z kimś zaufanym; prowadzenie notatek; dać sobie czas.

17. „Przyjaźń nie równa się orientacji; o orientacji myślimy, gdy pojawia się zauroczenie romantyczne/seksualne”.

18. Przyciąganie (np. „podoba mi się...”), Zachowania (np. „co robię / czego nie robię”), Tożsamość (np. „jak siebie nazywam: hetero/bi/pan/...”).

Punktacja (propozycja):

Pytania zamknięte: 10 pkt (po 1)

Pytania „Prawda/Fałsz”: 5 pkt (po 1)

Pytania otwarte: 6 pkt (po 2; częściowe za 1 poprawny element)

Maks. 21 pkt.

Skala (przykład): 19–21: cel/5; 16–18: bdb/5–; 13–15: db/4; 10–12: dst/3; ≤9: dop/2.

6 Wspólne omówienie testu i wyjaśnienie pojęć

Nauczyciel moderuje, dopytuje, porządkuje dyskusję. Zadaje pytania:

- Co w komiksie pomogło wam zrozumieć, że orientacja seksualna to kierunek naturalnego przyciągania (emocjonalnego/erotycznego)?
- Czy różni się tożsamość płciowa od orientacji seksualnej?
- Dlaczego przyjaźń sama w sobie nie jest dowodem orientacji?
- Jak – według komiksu – poznajemy własną orientację?
- Co znaczy „obserwacja siebie w czasie” i „rozmowa z kimś zaufanym”?

Nauczyciel prosi o uporządkowanie pojęć na tablicy (w dwóch kolumnach):

- Wewnątrz (nie oceniamy / nie dyskryminujemy): orientacja seksualna, tożsamość płciowa, tożsamość seksualna, uczucia, myśli.
- Na zewnątrz (odpowiedzialność / szacunek): zachowania seksualne, komunikaty do drugiej osoby, zgoda, granice, konsekwencje działań.

7 Podsumowanie lekcji

Nauczyciel wyświetla ostatni slajd prezentacji i prosi o dokończenie widocznych na nim zdań:

- Nie oceniam, nie krytykuję tego ...
- Doceniam i szanuję zachowania ...



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- ASD/lęk: agenda na tablicy, prawo do pauzy, możliwość czytania w parach zamiast na forum.
- Dysleksja: wersje kart z większą czcionką i punktami; możliwość odpowiedzi ustnej do tabel; więcej czasu na test.
- ADHD: wyraźne ramy czasowe (timer), role w grupie (czytający/ sekretarz/rzecznik), ruch między etapami.
- Niedosłuch/słabowidzenie: słowa-klucze na tablicy; materiały o wysokim kontraście; upewnianie się, że komiks/test są czytelne.
- Język polski jako drugi: słowniczek pojęć na ławce, przykłady obrazowe; dopuszczalne krótsze odpowiedzi.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Orientacja psychoseksualna to względnie trwałe wzorce emocjonalnego/romantycznego i/lub seksualnego przyciągania do innych osób. Może obejmować pociąg do osób innej płci, tej samej płci, więcej niż jednej płci albo brak pociągu seksualnego (orientacje hetero-, homo-, bi-, pan-, aseksualna i inne). Orientacji nie wybiera się ani nie ustawia; to opis tego, co się w człowieku pojawia. Tożsamość płciowa natomiast jest wewnętrznym poczuciem własnej płci – kim jestem: kobietą, mężczyzną, osobą niebinarną itd. To odrębny wymiar od orientacji: można być osobą transpłciową hetero-, homo- czy bi-, tak samo jak osobą cispłciową o dowolnej orientacji. Osobno warto rozumieć pojęcie ekspresji płciowej, czyli tego, jak ktoś manifestuje swoją płeć na zewnątrz (ubiór, fryzura, zachowanie, głos), oraz tożsamości seksualnej – etykiety, jaką ktoś

wybiera, by nazwać swoją seksualność. Etykieta bywa narzędziem komunikacji i może się zmieniać wraz z samopoznaniem; nie jest obowiązkiem.

Pomocne w spokojnym prowadzeniu rozmów jest rozróżnienie dwóch obszarów ludzkiej seksualności. Pierwszy to sfera wewnętrzna: myśli, uczucia, fantazje, pragnienia, poczucie siebie – nie są bezpośrednio pod naszą kontrolą i nie podlegają ocenie. Drugi to sfera zewnętrzna: zachowania, słowa, decyzje, które wpływają na innych. W szkole zajmujemy się przede wszystkim tym, co zewnętrzne: odpowiedzialną, jasną komunikacją, zasadą zgody, szacunkiem dla granic oraz nie szkodeniem drugiej osobie. Tę ramę dobrze widać na lekcjach, gdy uczniowie analizują historię relacji: emocje pojawiają się spontanicznie, ale to, co z nimi zrobimy – jak się odezwiemy czy uszanujemy cudze „nie”, czy poprosimy o zgodę – jest naszym wyborem. Nauczyciel nie powinien wymuszać na nikim deklaracji co do orientacji czy tożsamości: to sprawy prywatne; uczeń ma prawo do ciszy, odpowiedzi ogólnej lub rozmowy indywidualnej po lekcji.

Ważnym zadaniem szkoły jest tworzenie przewidywalnych i bezpiecznych ścieżek wsparcia. Uczeń lub uczennica powinni wiedzieć, do kogo mogą się zgłosić (wychowawca, pedagog, psycholog), jak wygląda procedura, czy rozmowa może odbyć się dyskretnie i co dzieje się z zebranymi informacjami. Warto mieć w klasie lub na wirtualnej tablicy aktualną listę kontaktów pomocowych (telefon zaufania dla młodzieży, lokalne punkty wsparcia, adresy mailowe specjalistów). Gdy młoda osoba sygnalizuje trudności, standard reakcji jest prosty: zapewnij bezpieczeństwo tu i teraz, wysłuchaj bez oceniania, powiedz, jakie są możliwe kroki i gdzie otrzyma profesjonalną pomoc, a następnie sprawdź po kilku dniach, czy wsparcie zadziałało.

Na lekcjach o orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej dobrze sprawdzają się trzy zasady dydaktyczne. Po pierwsze, precyzujemy pojęcia i pokazujemy ich rozdzielność na prostych przykładach (do kogo mnie przyciąga ≠ kim jestem ≠ jak się prezentuję). Po drugie, oddzielamy strefę wewnętrzną od zewnętrznej: nie oceniamy czyichś uczuć czy tożsamości, ale jasno mówimy o normach zachowania, o zgodzie i granicach. Po trzecie, nie wymagajmy od uczniów finalnych etykiet; naturalne jest to, że część młodych osób dopiero poznaje siebie i potrzebuje czasu, by nazwać własne doświadczenie.

W rozmowach z rodzicami i gronem pedagogicznym warto podkreślać profesjonalny, wychowawczy charakter takiego podejścia. Szkoła nie promuje żadnej tożsamości ani orientacji – tworzy warunki, w których każdy uczeń i każda uczennica może się uczyć bez strachu, a spory rozwiązywać poprzez jasne normy komunikacji i zachowania. To zgodne z misją szkoły: kształtować kompetencje społeczne, uczyć empatii i współpracy, przeciwdziałać przemocy i wykluczeniu.

Na koniec prosta puenta, którą można zapisać na tablicy i wracać do niej w różnych kontekstach wychowawczych: Tego, co czujemy, nie wybieramy. Możemy to nazywać i dzięki temu lepiej rozumieć siebie. Zachowania natomiast wybieramy, za nie odpowiadamy i ponosimy konsekwencje. Działania powinny zawsze respektować zgodę i nie mogą krzywdzić ani nas, ani innych.

Objaśnienie pojęć

Aseksualność (ace-/aseksualna) – małe, rzadkie lub brak odczuwania pociągu seksualnego. Osoba aseksualna może nadal odczuwać pociąg romantyczny (np. być hetero-/homo-/bi-/panromantyczna) albo być aromantyczna (patrz niżej).

Biseksualność (bi-) – pociąg do więcej niż jednej płci. W praktyce może obejmować osoby binarne (kobiety/mężczyźni) i niebinarne; nie musi dzielić się po równo.

Demiseksualność (demi-) – pociąg seksualny pojawia się zwykle dopiero po zbudowaniu silnej więzi emocjonalnej.

Etykiety – służą komunikacji. Każda osoba ma prawo używać takiej nazwy, jaka najlepiej opisuje jej doświadczenie (albo żadnej).

Grayseksualność (gray-ace) – pociąg seksualny jest rzadki lub warunkowy; doświadczenia na pograniczu między aseksualnością a orientacjami alloseksualnymi (doświadczającymi pociągu regularnie).

Gyneseksualność/androseksualność – pociąg przede wszystkim do kobiecości (gyne-) lub męskości (andro-) jako cech/ekspresji, niezależnie od płci metrykalnej drugiej osoby.

Heteroseksualność (hetero-) – odczuwanie pociągu emocjonalnego/romantycznego i/lub seksualnego głównie do osób o innej płci niż własna.

Homoseksualność (homo-) – pociąg głównie do osób tej samej płci (np. kobieta do kobiet – lesbijka; mężczyzna do mężczyzn – gej).

Omniseksualność (omni-) – pociąg do wszystkich płci, przy czym płeć drugiej osoby jest zauważana (może wpływać na to, jak przeżywa się relację), ale nie ogranicza pociągu.

Orientacja ≠ wybór. Opisuje to, co się w nas pojawia; wyborem są zachowania (jak o tym mówimy i co robimy – zawsze z poszanowaniem zgody).

Panseksualność (pan-) – pociąg niezależnie od płci drugiej osoby; płeć nie jest tu czynnikiem decydującym.

Poliseksualność (poli-) – pociąg do wielu, ale nie wszystkich płci (np. do kobiet i osób niebinarnych, ale nie do mężczyzn – to tylko przykład).

Queer – parasolowy, świadomie szeroki termin dla osób, których orientacja/tożsamość nie mieści się w wąskich kategoriach (nie jest to jedna konkretna orientacja).

Questioning (poszukująca/poszukujący) – osoba, która eksploruje swoją orientację i jeszcze jej nie nazywa.

Skolioseksualność – pociąg głównie do osób niebinarnych i/lub transpłciowych (termin bywa używany różnie; najlepiej dopytać, co dana osoba ma na myśli).



Bibliografia

- Chańska W., (2018), „Zagadnienia epistemologiczne w seksuologii – początek debaty”, „Seksuologia Polska” nr 16(2), s. 72–76.
- Długołęcka A., (2020), „Rola wczesnej edukacji seksualnej na tle polskich uwarunkowań kulturowych”, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” nr 19(2), s. 45–79.
- Iniewicz G., Mijas M. (red.), (2012), „Seksualność człowieka. Wybrane zagadnienia”, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grabski B., Kasperek K., Koziara K., Kania Z., Mijas M., (2023), „Różnorodność relacyjna i przyjemność seksualna wśród polskich mężczyzn heteroseksualnych, homoseksualnych i biseksualnych”, „Psychiatria Polska” nr 57(5), s. 1037–1055.

- Grabski B., Mijas M., Dora M., Iniewicz G. (red.), (2020), „Dysforia i niezgodność płciowa. Kompendium dla praktyków”, Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
- Kędzierska D., (2019), „Funkcjonowanie seksualne a lęk w grupie pacjentów...”, „Psychiatria” nr 16(3), s. 124–131.
- Woynarowska B., (2015), „Zachowania seksualne młodzieży 15-letniej”, [w:] Mazur J. (red.), „Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014”, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, s. 193–199.
- Zaniewska A. i in., (2019), „Wybrane aspekty funkcjonowania seksualnego a...”, „Psychiatria” nr 16(4), s. 193–200.
- Zielona-Jenek M., (2018), „Preferencje seksualne i związane z nimi zaburzenia: w stronę rozszerzonego modelu opisu”, „Psychiatria Polska” nr 52(6), s. 1063–1073.

Kartka z szafki

KARTA PRACY NR 1

1. Przeczytajcie uważnie opowiadanie.

Kartka z szafki

Antek mijał Zosię codziennie pod salą od chemii. Zawsze te same krótkie sceny: przesuwanie plecaka pod ławkę, „pożyczysz długopis?”, szybki uśmiech na widok mema na telefonie. Tego dnia na przerwie Antek zobaczył, że Zosia siedzi na parapecie i przepisuje notatki. Zanim zdążył się rozmyślić, usiadł obok.

– Hej. Masz chwilę po lekcjach? – zapytał niby mimochodem. – Chciałem o coś zapytać, ale w tłumie ciężko.

– Po matmie? Jasne – odparła, odgarniając włosy za ucho.

Do dzwonka Antek udawał, że liczy zadania, ale linijki mu się rozjeżdżały. Po lekcji wyszli na korytarz. Z kieszeni bluzy wyciągnął złożoną kartkę. Krótkie zdanie, skreślenie, poprawka.

– To dla ciebie. Nie musisz od razu... Po prostu przeczytaj, kiedy będziesz chciała – powiedział i podał jej kartkę. – I powiedz szczerze.

Zosia skinęła głową. Zsunęła plecak na jedno ramię, wsunęła kartkę do okładki zeszytu. Rozeszli się do domów. Wieczorem Antek sprawdzał telefon częściej niż zwykle, ale wiadomości nie było. Rano podszedł do swojej szafki. Czekająca tam mała żółta karteczka przyczepiona magnesem.

„Dzięki za odwagę. Bardzo lubię z tobą rozmawiać. Na spacer teraz nie jestem gotowa. Jeśli ci pasuje, zostańmy przy rozmowach po lekcjach. Zosia”.

Przeczytał trzy razy. Serce mu zadrżało, ale jednocześnie poczuł, jak napięcie trochę odpuszcza. Na drugiej karteczce odpisał: „Jasne. Dzięki, że napisałaś. Gdyby coś było dla nas niewygodne, mówimy wprost?”.

Na przerwie podeszła do niego przy automacie z napojami.

– Umowa stoi – powiedziała. – A jak chcesz, w środę możemy znowu usiąść w bibliotece. Mam zaległości z chemii, przydasz mi się.

Zaśmiał się.

– To brzmi jak szantaż emocjonalny, ale biorę.

Usiedli potem w tym samym miejscu co zwykle. Rozmawiali o zadaniach, o filmie, który oboje chcieli zobaczyć, o tym, że w sobotę jest mecz szkolny. Gdy Zosia spojrzała na zegarek, spakowali zeszyty.

– Dzięki – powiedziała, wstając. – Fajnie, że nie robisz z tego dramatu.

– Dzięki, że napisałaś jasno – odpowiedział. – To wiele ułatwia.

Po drodze do domu Antek schował swoją pierwszą kartkę do pudełka po butach, gdzie trzymał bilety z kina i zdjęcia z wycieczek. Pomyślał, że czasem warto zrobić krok do przodu, nawet jeśli drugi człowiek wybiera spokojniejsze tempo. Ważne, by mówić wprost, słuchać odpowiedzi i dbać, żeby nikogo po drodze nie zranić.

2. Wypełnijcie tabelę. Jakie emocje i uczucia towarzyszyły Antkowi oraz co mogła przeżywać Zosia?

Wewnętrzne przeżycia Antka	Zachowanie Antka
Wewnętrzne przeżycia Zosi	Zachowanie Zosi

Definicja seksualności

KARTA PRACY NR 2

Seksualność to *centralny aspekt bycia człowiekiem przez całe życie*. Obejmuje m.in. płeć biologiczną, tożsamości i role płciowe, orientację seksualną, erotykę, przyjemność, intymność i prokreację. Doświadczamy i wyrażamy ją w myślach, fantazjach, pragnieniach, przekonaniach, postawach, wartościach, zachowaniach, praktykach, rolach i relacjach. Nie wszystkie te wymiary muszą występować jednocześnie. Na seksualność wpływa splot czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych, ekonomicznych, politycznych, kulturowych, etycznych, prawnych, historycznych, religijnych i duchowych.

Bazując na powyższej definicji seksualności, wpiszcie, które elementy należą do jej wewnętrznego wymiaru, a które do zewnętrznego.

Uwaga: terminy, które są dla Was niezrozumiałe, zaznaczcie w tekście kolorem.

Wymiar wewnętrzny seksualności – przeżycia	Wymiar zewnętrzny – zachowania

Orientacja i tożsamość płciowa

KARTA PRACY NR 3

Obejrzyjcie komiks – zapis rozmowy nauczyciela z uczniami – i odpowiedzcie na pytania. Pracujecie indywidualnie lub w parach: czytajcie komiks, a potem zaznaczcie odpowiedzi w teście.





1. Orientacja seksualna to...

- A. zestaw zachowań
- B. kierunek naturalnego przyciągania
- C. cechy wyglądu
- D. rola społeczna

2. „Przyciąganie” w komiksie opisano jako:

- A. dobór znajomych do projektu
- B. to, że kogoś się lubi/podoba
- C. identyczność ról płciowych
- D. wyłącznie kontakty seksualne

3. Trzy „warstwy” to:

- A. temperament–wygląd–status
- B. płeć–ekspresja–strój
- C. przyciąganie–zachowania–tożsamość
- D. uczucia–czas–rodzina

4. Czy te warstwy zawsze się pokrywają?

- A. tak
- B. nie, mogą się różnić
- C. tylko u dorosłych
- D. tylko u nastolatków

5. Orientacji...

- A. uczymy się na lekcjach
- B. nie wybieramy
- C. wybieramy po 18 r.ż.
- D. decyduje o niej moda

6. Badania nad pochodzeniem orientacji:

- A. wskazały jeden czynnik
- B. tylko środowisko
- C. tylko geny
- D. nie wskazały jednego decydującego czynnika

7. Czy da się to zmienić? – zgodnie z komiksem:

- A. tak, terapią konwersyjną
- B. czasami
- C. po 21 r.ż.
- D. nie – orientacji się nie konwertuje

8. Jak według nauczyciela poznawać własną orientację?

- A. jednorazowy test online
- B. porównywanie się z rówieśnikami
- C. obserwacja uczuć/relacji w czasie + rozmowa z kimś zaufanym/notatki
- D. ocena wyglądu

9. Różnica pojęć:

- A. orientacja = kim jestem; tożsamość płciowa = do kogo przyciąga
- B. orientacja = do kogo przyciąga; tożsamość płciowa = kim jestem
- C. to to samo
- D. orientacja dotyczy ubioru

10. Przyjaźń z osobą tej samej płci...

- A. zawsze oznacza określoną orientację
- B. nie równa się orientacji; znaczenie ma dopiero zauroczenie romantyczne/seksualne
- C. jest „podejrzana”
- D. to już związek

Prawda czy fałsz?

11. Orientacja to tylko zachowania. P / F
12. Warstwy mogą się różnić. P / F
13. Badania wskazały jeden czynnik decydujący. P / F
14. Rozpoznawanie siebie to proces; brak pośpiechu działa ochronnie. P / F
15. Tożsamość płciowa opisuje, do kogo przyciąga. P / F

Odpowiedz pisemnie na pytania:

16. Wypisz dwie rzeczy, które pomagają bezpiecznie poznawać własną orientację.

.....

.....

17. Dokończ: „Przyjaźń i silna więź (czy = orientacji?) i kiedy można myśleć o orientacji?”

.....

.....

18. Podaj trzy warstwy i dopisz po jednym przykładzie do każdej (słowo/krótką fraza):

- Przyciąganie:
- Zachowania:
- Tożsamość:

SŁOWNICZEK POJĘĆ

Orientacja seksualna

Kierunek popędu/przyciągania erotycznego i uczuciowego – na osoby odmiennej płci, tej samej płci lub obu płci (hetero-, homo-, bi-). Ujęcie to znajdziesz w akademickim słowniku pojęć UKW (hasło Orientacja seksualna).

Tożsamość seksualna

Sposób, w jaki człowiek postrzega i nazywa własną seksualność; obejmuje m.in. orientację seksualną, preferencje i elementy samoopisu.

Tożsamość płciowa

Psychologiczne (wewnętrzne) poczucie przynależności do określonej płci, niezależne od płci oznaczonej przy urodzeniu.

W pracy z danymi o seksualności odróżnia się:

1. przyciąganie/pociąg (do kogo odczuwa się pociąg erotyczny/uczuciowy);
2. zachowania (co ktoś robi – lub czego nie robi – w sferze seksualnej);
3. tożsamość (jak sam/a siebie określa).

W polskim omówieniu zaleceń APA podkreśla się konieczność rozumienia podstawowych pojęć i sprzeciw wobec prób zmiany orientacji – co pośrednio utrwala rozróżnienie między warstwami (tożsamość ≠ zachowanie ≠ samo uczucie).

Zachowania (aktywność) seksualne

Całość działań ukierunkowanych na osiągnięcie satysfakcji seksualnej (np. współżycie, pieszczoty, masturbacja). Definicja wprost w polskich publikacjach naukowych: aktywność seksualna obejmuje wszystkie czynności nastawione na osiągnięcie satysfakcji seksualnej. Czy orientację „wybiera się” albo „da się zmienić”?

W polskim tłumaczeniu zaleceń Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (omówienie naukowe) akcentuje się sprzeciw wobec patologizowania i prób zmiany orientacji; dokument opiera się na szerokich danych empirycznych. Innymi słowy – orientacja nie jest dowolnie wybierana ani „modyfikowana” technikami terapeutycznymi.

Różnica: orientacja seksualna a tożsamość płciowa

- Orientacja – do kogo kieruje się pociąg erotyczny/romantyczny.
- Tożsamość płciowa – kim ktoś jest wewnątrz w wymiarze płci.