

Odpowiedzialność i satysfakcja w realizowaniu własnej seksualności

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE SEKSUALNE

Scenariusz został przygotowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Można go elastycznie dopasować do potrzeb konkretnej grupy. Opiera się na prostych, codziennych sytuacjach oraz aktywizujących zadaniach, co sprzyja diagnozie wiedzy, obalaniu mitów i budowaniu odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje o zakresie i tempie pracy, dbając o neutralny język, prywatność i zasady zgody. Poszczególne 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 7. Zdrowie seksualne, punkt 1. wymagań fakultatywnych**: [uczeń] *omawia zagadnienie odpowiedzialnego i satysfakcjonującego życia seksualnego oraz wymienia, co wpływa na libido; wymienia formy aktywności seksualnej; opisuje zaburzenia i dysfunkcje seksualne*. Treści koncentrują się na pytaniu wiodącym: „W jaki sposób dbać o zdrowie seksualne przez całe życie, korzystając z danych opartych na dowodach, oraz tworzyć relacje, kierując się szacunkiem wobec każdego człowieka?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkole ponadpodstawowej.



Pojęcia kluczowe: seksualność, libido, formy aktywności seksualnej, zaburzenia seksualne, dysfunkcje seksualne



Cel główny

Uświadomienie uczniom, że odpowiedzialne (oparte na zgodzie, szacunku i trosce o zdrowie) realizowanie własnej seksualności sprzyja satysfakcji i dobrostanowi, oraz wyposażenie ich w kompetencje do podejmowania świadomych, bezpiecznych decyzji.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- definiuje: seksualność, odpowiedzialne życie seksualne, satysfakcję seksualną, libido;
- wskazuje bio-psycho-społeczne czynniki wpływające na libido;
- rozróżnia formy aktywności seksualnej w odniesieniu do norm (prawnych, medycznych, rozwojowych, partnerskich) i opisuje ich możliwe konsekwencje;
- wymienia najczęstsze zaburzenia/dysfunkcje seksualne i wie, kiedy oraz do kogo zwrócić się po pomoc (lekarz, psycholog, seksuolog);
- stosuje zasady odpowiedzialności w praktyce: świadoma i odwoływalna zgoda, komunikowanie granic i potrzeb, dbałość o zdrowie i poufność.

Postawy

Uczeń:

- traktuje seksualność jako element dobrostanu z poszanowaniem godności własnej i innych;
- bierze odpowiedzialność za swoje decyzje, unika presji i oceniania osób.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- asymilacji wiedzy – pogadanka dydaktyczna;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – dyskusja problemowa;
- praktyczna – projekt.



Pomoce dydaktyczne

- duże arkusze papieru;
- karty pracy z diagramem;
- tablica i markery / kreda;
- prezentacja multimedialna.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas wykonywania zadań indywidualnych i w grupie;
- prezentacja i omówienie projektów grupowych;
- wspólna refleksja i odpowiedź na pytanie: „Dlaczego satysfakcja i odpowiedzialność to dwie kategorie tak istotne dla udanego życia seksualnego?”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie



Nauczyciel wita uczniów i zapisuje temat lekcji: **Odpowiedzialność i satysfakcja w realizowaniu własnej seksualności.**

Nauczyciel zapowiada, że lekcja będzie dotyczyła czynników warunkujących podejmowanie aktywności seksualnej przez człowieka, form realizacji potrzeb seksualnych oraz najczęstszych zaburzeń i dysfunkcji, które mogą wystąpić w sferze seksualnej.

2 Praca indywidualna – karta pracy

Nauczyciel rozdaje uczniom diagram z karty pracy oraz wycięte i pomieszone fiszki. Uczniowie wypełniają indywidualnie kartę pracy na temat czynników wpływających na poziom libido – popędu seksualnego.

Nauczyciel zwraca uwagę na wielość i różnorodność czynników, które mają wpływ na to, jaki konkretna osoba ma poziom libido. Ważne, aby podkreślić, że popęd seksualny jest uwarunkowany biologicznie, jednak nie mniejsze znaczenie w jego zmienności mają kwestie psychologiczne i relacyjne.

Nauczyciel po wykonaniu zadania przez uczniów sprawdza jego poprawność, czytając po kolei każdy czynnik i wskazując, w którym obszarze powinien się znaleźć.

3 Pogadanka dydaktyczna

Nauczyciel omawia formy aktywności seksualnej z uwzględnieniem pojęcia normy seksuologicznej i możliwych zaburzeń czy dysfunkcji. Tłumaczy, że form aktywności seksualnej w podręcznikach do seksuologii jest kilka. Natomiast jeśli mówimy o zaburzeniach w sferze seksualnej, warto też znać i rozumieć pojęcie normy.

Nauczyciel podkreśla, że w seksuologii mówi się o normie, uwzględniając kilka kryteriów, np. biorąc pod uwagę etap rozwoju człowieka i jego stopień dojrzałości (inna będzie norma dla dorosłych, a inna dla nastolatków). Drugim przykładem definiowania normy w seksuologii jest rozróżnienie pomiędzy normą indywidualną a partnerską.

Ważne, aby podkreślić, że seksualność jest także ściśle związana ze światopoglądem konkretnej osoby. Dlatego są formy aktywności seksualnej, które z racji np. przekonań religijnych uznawane są za niedopuszczalne, grzeszne. Z drugiej strony, niezależnie od poglądów, ktoś może się nie zgadzać na jakąś formę aktywności seksualnej, uważać ją za niewłaściwą dla siebie, nieodpowiadającą na jej/ jego potrzeby. Ważne, aby podejmować aktywność seksualną w poczuciu odpowiedzialności za tworzoną relację oraz z szacunkiem do partnerki/ partnera, z uwzględnieniem tego, co dla niej/niego jest ważne, aby budować porozumienie i bliskość w sferze intymnej.

Kolejne wiersze tabeli, to kolejne slajdy omawiane przez nauczyciela. Warto zapoznać się także z materiałem uzupełniającym dla nauczyciela do prezentacji multimedialnej, aby w prosty sposób wyjaśnić uczniom trudniejsze pojęcia.

Forma aktywności seksualnej	Przykład	Możliwe zaburzenia / dysfunkcje
Seks penetracyjny (waginalny, analny)	Współżycie z penetracją	Zaburzenia erekcji, przedwczesny wytrysk, ból podczas stosunku (dyspareunia), brak orgazmu, lęk przed stosunkiem, pochwica
Stymulacja oralna	Wzajemne pobudzanie narządów płciowych ustami	Lęk, wstyd, awersja do kontaktu oralnego, brak satysfakcji seksualnej
Masturbacja (samodzielna lub wzajemna)	Onanizm indywidualny lub w parze	Dysfunkcja seksualna w relacjach partnerskich, poczucie winy, uzależnienie od masturbacji
Dotyk i pieszczoty	Całowanie, głaskanie, strefy erogenne	Anhedonia seksualna, brak podniecenia, trudności w intymności emocjonalnej
Zabawki erotyczne / przedmioty	Wibratory	Uzależnienie od bodźców zewnętrznych, trudności z osiągnięciem orgazmu bez zabawki
Fantazje seksualne / seksualność wirtualna	Cyberseks, seksting, erotyczne fantazje	Problem z realnym życiem seksualnym, uzależnienie od wirtualnej stymulacji, brak satysfakcji z kontaktów fizycznych
Seks w kontekście intymności emocjonalnej	Wyrażanie uczuć poprzez seks, bliskość z partnerem	Brak odczuwania przyjemności seksualnej lub znaczne jej osłabienie, trudności z tworzeniem więzi emocjonalnej, lęk przed bliskością

Materiał uzupełniający dla nauczyciela do prezentacji multimedialnej – wyjaśnienie trudnych pojęć

Dyspareunia

- Co to jest? Ból odczuwany podczas stosunku seksualnego (przy penetracji waginalnej lub analnej).
- Może być spowodowany przez: stany zapalne, suchość pochwy, urazy, stres, lęk przed seksem.

Pochwica (vaginismus)

- Co to jest? Mimowolne kurczenie się mięśni pochwy przy próbie penetracji, co powoduje ból i trudności z odbyciem stosunku.
- Często związane z: traumą seksualną, lękiem, napięciem emocjonalnym.

Anhedonia seksualna

- Co to jest? Brak odczuwania przyjemności podczas aktywności seksualnej, nawet gdy występuje podniecenie fizyczne.
- Może się pojawić przy: depresji, przewlekłym stresie, problemach w związku.

Lęk przed stosunkiem

- Co to jest? Silny stres lub obawa przed odbyciem stosunku, który może blokować podniecenie lub prowadzić do unikania seksu.
- Przyczyny: traumatyczne doświadczenia, niska samoocena, brak intymności w związku.

Wstyd / awersja do kontaktu oralnego

- Co to jest? Negatywne emocje związane z seksem oralnym, które mogą uniemożliwiać pełną satysfakcję lub chęć uczestniczenia w tej formie aktywności seksualnej.
- Czynniki: normy kulturowe, wychowanie, doświadczenia osobiste.

Dysfunkcja seksualna w relacjach partnerskich

- Co to jest? Problemy z funkcjonowaniem seksualnym w związku, np. brak pożądania, trudności w osiągnięciu orgazmu, problemy z erekcją.
- Może wynikać z: złej komunikacji w związku, lęku, traum, nadmiernej masturbacji.

Uzależnienie od masturbacji lub bodźców seksualnych

- Co to jest? Nadmierne, kompulsywne korzystanie z masturbacji, pornografii lub innych bodźców seksualnych, które utrudnia normalne życie seksualne lub społeczne.
- Konsekwencje: trudności z relacjami partnerskimi, poczucie winy, obniżona satysfakcja z rzeczywistego seksu.

Problem z realnym życiem seksualnym przy seksualności wirtualnej

Co to jest? Trudności w osiągnięciu satysfakcji seksualnej w kontakcie fizycznym z partnerem z powodu przyzwyczajenia do wirtualnej stymulacji (np. seksting, cyberseks).

Trudności z tworzeniem więzi emocjonalnej / lęk przed bliskością

- Co to jest? Problemy z nawiązywaniem głębokiej intymności z partnerem, które mogą prowadzić do ograniczenia przyjemności z seksu i poczucia samotności.
- Przyczyny: doświadczenia z dzieciństwa, traumatyczne relacje, zaburzenia lękowe.



Nauczyciel podsumowuje tę część zajęć, mówi: „Zaburzenia seksualne nie zawsze wynikają z patologii fizycznej – często mają podłoże psychiczne, emocjonalne lub relacyjne. Kluczowa jest komunikacja między partnerami i świadome podejście do własnej seksualności. Dysfunkcje seksualne są często odwracalne poprzez terapię psychoseksuologiczną, edukację seksualną lub interwencje medyczne”.

4 Praca w grupach „Satysfakcja i odpowiedzialność w życiu seksualnym”

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy po 4–5 osób. Zależnie od liczby grup wskazuje, które grupy zajmą się pojęciem satysfakcja, a które pojęciem odpowiedzialność w życiu seksualnym. Ważne, aby stworzyć przynajmniej po dwie grupy do każdego zagadnienia.

Każda grupa dostaje markery i duży arkusz papieru, na którym tworzy tekst swojej analizy, może to być lista, graf, rysunek, zgodnie z inwencją twórczą uczniów. Istotą jest, aby projekt zawierał dwa elementy:

- zdefiniowanie pojęcia, które grupa otrzymała do opracowania: satysfakcja lub odpowiedzialność;
- wymienienie czynników, które wpływają na to, że życie seksualne może być odpowiednio: satysfakcjonujące lub odpowiedzialne.

Ważne, aby do każdego opracowywanego hasła były przynajmniej dwie grupy, aby można było porównać, jakie postawy i wartości są dla uczniów ważne.

5 Wnioski z pracy w grupach. Porównanie i zwrócenie uwagi na elementy wspólne

Po wykonaniu zadania uczniowie prezentują swój projekt na forum klasy na flipcharcie lub na tablicy. Najpierw grupy, które opracowywały pojęcie odpowiedzialność, a następnie te, które opracowywały pojęcie satysfakcja.

Przedstawiciele każdej grupy odczytują najpierw definicję zagadnienia. Nauczyciel słucha uważnie definicji i zwraca uwagę przede wszystkim na wspólne elementy, na które zawarły w swoich pracach poszczególne grupy. Może także podkreślić to, co się nie powtarza, ale dla rozumienia pojęcia jest celne i istotne.

Następnie, analogicznie do poprzedniego, porównywane są pomiędzy grupami te czynniki, które wpływają na fakt, że życie seksualne można nazwać odpowiedzialnym lub satysfakcjonującym. Nauczyciel wzmacnia znów zwłaszcza elementy wspólne pomiędzy grupami, które zajmowały się tym samym zagadnieniem.



Podsumowanie

Ostatnim elementem wnioskowania jest porównanie definicji satysfakcji i odpowiedzialności oraz spojrzenie na czynniki warunkujące obie te wartości, aby wspólnie spróbować nazwać relację pomiędzy odpowiedzialnością i satysfakcją w życiu seksualnym.

Uczniowie przy wsparciu nauczyciela poszukują odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego satysfakcja i odpowiedzialność to dwie kategorie tak istotne dla udanego życia seksualnego?”. Wspólny wniosek (jedno-, maksymalnie dwuzdaniowy) warto zapisać na tablicy jako podsumowanie lekcji.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- możliwość pracy w parach dla uczniów z trudnościami w pisaniu;
- wydruk większej czcionki dla uczniów z problemami wzroku;
- dodatkowe wyjaśnienia i powtórzenie treści w razie potrzeby.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Warto przygotować się dobrze merytorycznie do tej lekcji. Wymaga ona sporej wiedzy specjalistycznej. W przypadku pytań uczniów, warto odpowiadać otwarcie, z szacunkiem, z uwzględnieniem możliwości rozwojowych młodych ludzi. Może się zdarzyć, że młodzież będzie prowokowała i żartowała z tematu. Warto wtedy podkreślić wymiar edukacyjny zajęć oraz wartość wiedzy, którą zdobywają, a która może być im przydatna.

Nauczyciel powinien akcentować, że seksualność jest bardzo ważnym wymiarem ludzkiego życia, a rozmawiając o niej otwarcie i z szacunkiem, możemy lepiej zrozumieć zasady jej działania, a przez to i siebie samych.

Istotne jest także, aby kolejne etapy zajęć były ze sobą powiązane i przechodziły w pełniejsze rozumienie seksualności. Lekcja rozpoczyna się od zagadnienia popędu seksualnego, przechodzi do aktywności seksualnej i możliwych zaburzeń, aby zakończyć się definiowaniem pojęć i dochodzeniem do wartości. Podkreślenie, że satysfakcja i odpowiedzialność to dwa równoważne elementy w dojrzałej relacji seksualnej jest niezwykle istotne.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie edukacji zdrowotnej. Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 11.12.2025]:

- [„Co to jest zdrowy styl życia”](#);
- [„Prekoncepcja \(czytanka\)”](#)



Bibliografia

- [„Czy mężczyźni chorują inaczej?”](#), (b.r.), informacje na stronie pacjent.gov.pl [online, dostęp dn. 13.12.2025].
- Dąbkowska M.I., Jurczyk M., (2023), „Seksualność dzieci i młodzieży – (nie)trudności pedagogiczne i psychoterapeutyczne”, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Lew-Starowicz Z., (2009), „Nowoczesne wychowanie seksualne”, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Lew-Starowicz Z., Długołęcka A., (2008), „Edukacja seksualna”, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Czynniki wpływające na libido

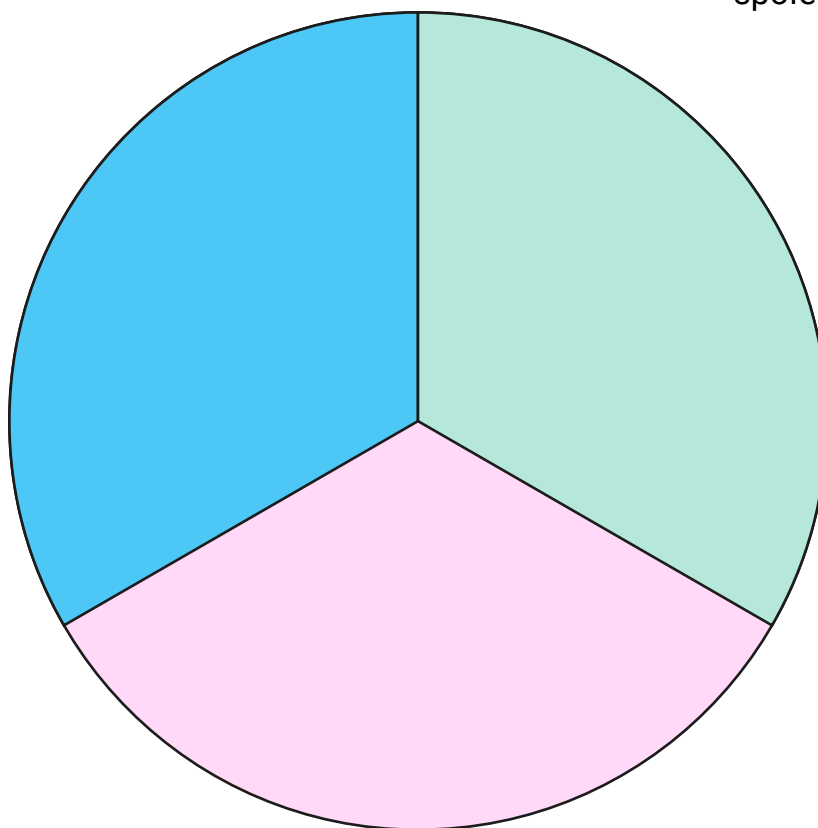
KARTA PRACY

Uzupełnij diagram czynników wpływających na libido. Przyporządkuj fiszki do właściwego obszaru: biologicznego, psychologicznego lub społeczno-relacyjnego.

Czynniki wpływające na libido – model biopsychospołeczny

biologiczne

społeczne/relacyjne



psychologiczne

Czynniki wpływające na libido – fiszki do wycięcia dla uczniów:



Hormony: testosteron, estrogeny, progesteron, prolaktyna, kortyzol	Nastrój: depresja, lęk, stres, wypalenie	Jakość relacji partnerskiej, (bliskość, komunikacja, konflikty)
Neuroprzekaźniki: dopamina (zwiększa popęd), serotonina (może obniżyć)	Obraz własnego ciała, poczucie atrakcyjności	Normy kulturowe i religijne
Wiek i proces starzenia	Fantazje i wyobrażenia erotyczna	Wychowanie seksualne
Choroby przewlekłe: cukrzyca, choroby serca, zaburzenia tarczycy	Trauma seksualna w przeszłości	Warunki życia: stres zawodowy, rodzicielstwo, brak prywatności
Leki: antydepresanty (SSRI), neuroleptyki, hormonalne, opioidy	Osobowość i temperament	Sytuacja ekonomiczna
Używkii: alkohol, nikotyna, narkotyki	Możliwość uzależnienia	Wpływ na jakość relacji

Czynniki wpływające na libido (wersja dla nauczyciela)

KARTA PRACY

Biologiczne	Psychologiczne	Spoleczne/relacyjne
Hormony: testosteron, estrogeny, progesteron, prolaktyna, kortyzol	Nastrój: depresja, lęk, stres, wypalenie	Jakość relacji partnerskiej, (bliskość, komunikacja, konflikty)
Neuroprzekaźniki: dopamina (zwiększa popęd), serotonina (może obniżyć)	Obraz własnego ciała, poczucie atrakcyjności	Normy kulturowe i religijne
Wiek i proces starzenia	Fantazje i wyobrażenia erotyczna	Wychowanie seksualne
Choroby przewlekłe: cukrzyca, choroby serca, zaburzenia tarczycy	Trauma seksualna w przeszłości	Warunki życia: stres zawodowy, rodzicielstwo, brak prywatności
Leki: antydepresanty (SSRI), neuroleptyki, hormonalne, opioidy	Osobowość i temperament	Sytuacja ekonomiczna
Użytki: alkohol, nikotyna, narkotyki	Możliwość uzależnienia	Wpływ na jakość relacji