WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

EDUCAȚIE SEXUALĂ ȘI RELAȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORIi



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission







Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului BUNĂSTARE PENTRU TINERI & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, implementat de către Asociația Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană, din Cluj-Napoca, și este finanțat prin programul Corpul European de Solidaritate, al Comisiei Europene (www.suntsolidar.eu).

Acest proiect și toate comunicările și materialele din cadrul acestuia nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene. Proiectul de față reflectă numai punctul de vedere al organizatorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor comunicate.

Corpul European de Solidaritate urmărește să promoveze solidaritatea, una dintre valorile fundamentale ale Uniunii Europene, în principal prin voluntariat, pentru a spori implicarea tinerilor și organizațiilor în activități de solidaritate de calitate.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission

Cuprins

01 Introducere

02 Infecții cu transmitere sexuală

03 Contracepția

04 Relații interpersonale

05 Relații sexuale și de cuplu

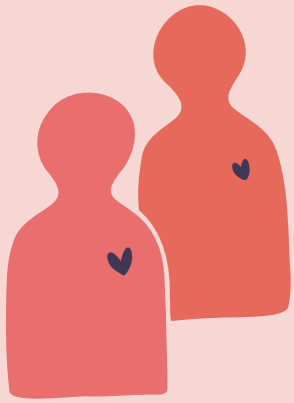
06 Bibliografie

07 Resurse suplimentare

08 Anexe

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate de către profesori, consilieri și alți facilitatori pentru desfășurarea de activități educaționale în domeniul educației sexuale și relaționale. Materialul de față are scopul de a-i ajuta pe facilitatori să le transmită tinerilor informații susținute științific, dar și să faciliteze dobândirea de noi cunoștințe și abilități într-un mod interactiv și captivant, prin metode specifice educației nonformale. Activitățile pot fi derulate atât într-un cadru formal (la școală sau la facultate), cât și într-unul nonformal, extrașcolar. De asemenea, ghidul oferă sugestii atât pentru desfășurarea activităților față în față (offline), cât și în mediul online.
Pentru simplitatea exprimării, am ales, în unele cazuri, să utilizăm doar varianta masculină sau feminină a unor termeni - cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că susținem egalitatea de gen și nu dorim promovarea stereotipurilor de gen.



Ce este educația sexuală și relațională?

Educația sexuală și relațională are drept scop principal promovarea sănătății sexuale și reproductive, a stării de bine psihologice în raport cu propria persoană și în relațiile romantice, dar și a egalității de gen. Acest lucru se realizează prin informarea tinerilor cu privire la comportamentele sexuale sănătoase și de risc și prin facilitarea dobândirii abilităților care, ulterior, îi pot ajuta să aibă relații sănătoase. De asemenea, componenta emoțională joacă un rol important în deciziile pe care le iau tinerii, iar promovarea și dezvoltarea unor atitudini sănătoase față de sexualitate și relații susține, ulterior, angajarea tinerilor în comportamente sănătoase.
Acest ghid cuprinde informații despre boli cu transmitere sexuală, contracepție, emoțiile care apar în contextul comportamentelor sexuale și relații romantice sau de cuplu.

Obiective de învățare

După parcurgerea acestui ghid, facilitatorii:

- vor putea facilita învățarea despre diferite boli cu transmitere sexuală, simptomele acestora, modul în care acestea se transmit, cum se poate evita infectarea și cum se pot trata acestea;
- îi vor putea ajuta pe participanți să numească diferite metode de contracepție, dar și avantajele și dezavantajele fiecăreia;
- vor putea ghida discuții despre emoțiile pe care oamenii le simt în raport cu activitățile sexuale și modul în care aceste emoții apar;
- îi vor putea ajuta pe participanți să identifice caracteristicile unei relații sănătoase, respectiv nesănătoase;
- le vor putea vorbi participanților despre stiluri de atașament, limbaje ale iubirii și cum își pot îmbunătăți relațiile;
- îi vor putea ajuta pe participanți să identifice semnalele verbale și nonverbale care indică prezența sau absența consimțământului.

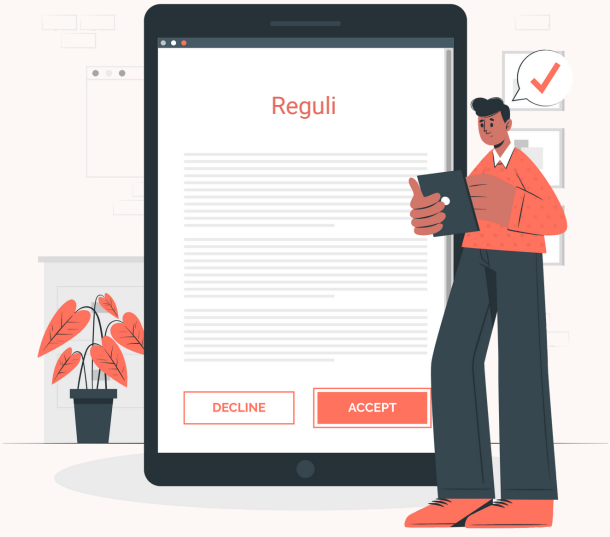


01 Introducere

Activitatea 1 - Stabilirea regulilor

Pentru mulți copii, adolescenți și chiar adulți, sexul și sexualitatea sunt teme tabu, iar discuțiile despre aceste subiecte pot fi unele dificile. Din acest motiv, prima activitate constă în stabilirea unor reguli care vor fi respectate pe tot parcursul activităților. Facilitatorul poate alege împreună cu participanții ce reguli ar trebui respectate. Câteva exemple sunt:

- **Participarea activă.** Este de așteptat ca participanții să fie activi și implicați, să ofere răspunsuri și să adreseze întrebări, atunci când este cazul. Această activitate nu este o simplă prelegere, în care profesorul vorbește, iar ceilalți doar ascultă.
- **Un spațiu sigur.** Ceea ce se discută în cadrul acestei activități va rămâne aici - nu avem voie să povestim mai departe experiențele personale împărtășite de ceilalți participanți. De asemenea, nu vom râde de alte persoane și nu le vom face să se simtă excluse în vreun fel.
- **Vorbim pe rând**. Pentru ca toți să aibă șansa de a-și exprima opiniile și de a adresa întrebări, vom ridica mâna atunci când vom dori să spunem ceva. Acest lucru ne ajută să fim mai eficienți și să nu irosim timpul pe care îl avem la dispoziție.



Activitatea 2 - Introducere în temă

În continuare, pentru a-i familiariza pe participanți cu tema educației sexuale și relaționale, se va iniția o discuție pornind de la următoarele întrebări:

1. Vă simțiți confortabil să vorbiți despre sex și sexualitate?
2. De ce credeți că, uneori, ne simțim jenați sau chiar evităm să vorbim despre sex?

Participanții răspund la întrebări, iar facilitatorul poate adăuga următoarele explicații:

Sexualitatea este considerată, în continuare, un subiect tabu sau rușinos. Chiar dacă nu ni se transmite acest lucru în mod direct, se transmite indirect această atitudine, de exemplu atunci când discuțiile despre sex sunt legate doar de pericole, sarcini, boli, anatomie. Foarte rar se vorbește despre starea de bine pe care ți-o pot aduce intimitatea, relațiile, explorarea și descoperirea sexualității proprii și a partenerului. Cu toate acestea, trebuie să ținem minte că aceste lucruri sunt ceva normal și obișnuit.

Sugestie: Atât offline, cât și online, întrebările pot fi adresate direct de către facilitator sau / și pot fi proiectate pe ecran.



Activitatea 3 - Convingeri și cunoștințe despre sex, relații, roluri de gen

Facilitatorul va desfășura următorul joc și va modera discuțiile: se va citi câte o afirmație (care, adesea, exprimă un mit legat de sex, sexualitate și relații), iar persoanele care sunt de acord vor ridica mâna (alternativ, poate ridica mâna cine nu este de acord). După fiecare afirmație, are loc o dezbatere la nivel de grup despre măsura în care acea afirmație este sau ar trebui să fie adevărată sau nu. Facilitatorul va oferi explicații, acolo unde este cazul.
În Anexa 1 veți găsi exemple de afirmații care pot fi discutate.

Sugestie: În mediul offline, afirmațiile pot fi printate sau scrise pe bilețele și împărțite participanților, urmând să fie citite de aceștia. Alternativ, atât offline, cât și online, acestea pot fi citite de facilitator sau proiectate pe ecran.



Activitatea 4 - Analiză de nevoi

Se inițiază o discuție cu privire la așteptările pe care participanții le au de la activitățile viitoare pe tema educației sexuale și relaționale. În funcție de nevoile și întrebările exprimate, activitățile ulterioare pot fi adaptate, astfel încât să corespundă acestor așteptări.

Exemple de întrebări:

- Cum arată pentru tine cursul ideal educație sexuală și relațională?
- Ce ți-ai dori să înveți?
- Ce teme ai vrea să fie abordate?

Sugestie: În mediul offline, pot fi utilizate bilețele sau sticky notes pentru a le permite participanților să ofere răspunsuri anonime. În mediul online, pot fi utilizate platforme precum Mentimeter sau Padlet.

02 Infecții cu transmitere sexuală (ITS)

Înainte de începerea activităților din acest capitol, se recomandă stabilirea sau reamintirea regulilor care trebuie respectate (vezi **Activitatea 1** de la **1. Introducere**).

Activitatea 1 - Joc de cunoaștere

Această activitate constituie atât un joc de cunoaștere, cât și o modalitate interactivă de a exemplifica ușurința cu care se răspândesc bolile cu transmitere sexuală. Pentru început, facilitatorul **nu** le va spune participanților că acest joc are legătură cu ITS-urile, urmând ca acest aspect să fie descoperit într-o activitate ulterioară.

Facilitatorul va explica jocul:
„Urmează să vă împart fiecăruia câte un bilet. Pe fiecare dintre acestea se află o literă - momentan, vă rog să o ignorați. În următoarele minute, va trebui să vă imaginați că sunteți la o petrecere. Aici, veți cunoaște mulți oameni noi și le veți adresa câte o întrebare, pentru a-i cunoaște mai bine, după care vă veți semna reciproc biletele (nume și prenume).”
Se împart bilețelele, iar participanții au timp 5-10 minute să facă schimb de semnături. Scopul jocului este de a-i ajuta pe participanți să se cunoască între ei. Participanții trebuie să păstreze bilețelele; vor avea nevoie de ele mai târziu.

- ☐ pixuri / creioane
- ☐ 2x bilet cu litera B
- ☐ 1x bilet cu litera A
- ☐ 2x bilet cu litera M
- ☐ 2x bilet cu litera P
- ☐ ?x bilet cu litera N

(în funcție de numărul de participanți)

Sugestie: În mediul online, fiecărui participant îi va fi atribuită o literă în mod aleatoriu (facilitatorul o poate pregăti înainte de începerea activității). Participanții vor fi împărțiți în Breakout Rooms de câte 3-4 persoane și vor avea la dispoziție 2 minute pentru a se prezenta pe scurt. Fiecare persoană își notează numele colegilor din Breakout Room. După cele 2 minute, se vor crea alte Breakout Rooms, cu participanți diferiți. Se repetă procesul de mai multe ori, în funcție de timp.

Activitatea 2 - Introducere în temă - BTS

Este posibil să apară întrebări cu privire la diferența dintre ***bolile*** și ***infecțiile*** cu transmitere sexuală. Există mai multe perspective în legătură cu această terminologie:

1. BTS și ITS sunt pur și simplu 2 termeni care fac referire la aceeași categorie de diagnostice.

2. ***Bolile*** sunt cazurile în care apar simptome, ***infecțiile*** sunt cazurile în care nu apar simptome. Adică poți să ai o infecție care să nu se manifeste, să nici nu știi că o ai; ea devine ***boală*** doar când apar simptomele și te simți bolnav. O infecție cu transmitere sexuală este considerată boală doar atunci când cauzează simptome.

3. Ar trebui să folosim doar termenul de ***infecție,*** pentru că termenul de ***boală*** este stigmatizant; cuvântul infecție are o conotație mai puțin negativă.



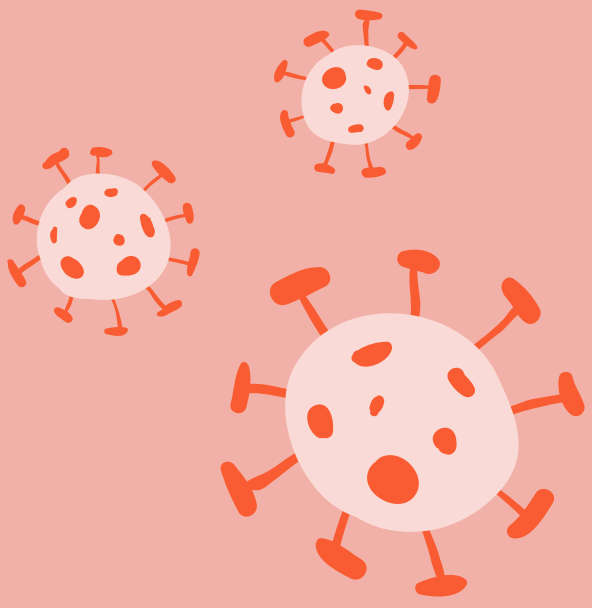
După clarificarea terminologiei, facilitatorul va adresa următoarea întrebare:

Ce sunt bolile/infecțiile cu transmitere sexuală?

Participanții vor răspunde, iar facilitatorul va completa, dacă este necesar:
Bolile cu transmitere sexuală sunt boli infecțioase care rezultă din faptul că niște microorganisme sau germeni „invadează" corpul. Ei cresc și se reproduc în locuri calde, umede și întunecate sau în sânge. Aceste microorganisme pot fi bacterii, virusuri, fungi (ciuperci), paraziți sau protozoare (un fel de „animăluțe unicelulare").

invadează

microorganisme	corpul nostru
virusuri bacterii fungi protozoare („animăluțe unicelulare")	„OMG, aici e cald, umed și întunecat! Să ne reproducem!"



Activitatea 3 - Brainstorming

Sugestie: Atât offline, cât și online, această activitate poate fi desfășurată cu ajutorul platformelor online (de exemplu, Mentimeter) sau sub formă de discuție liberă.

Facilitatorul va adresa 2 întrebări (vezi mai jos). După ce participanții oferă răspunsuri la prima întrebare, facilitatorul va face completări, iar apoi va trece la întrebarea 2.

I. Ce boli / infecții cu transmitere sexuală cunoașteți?

Răspunsuri posibile:

- Clamidia / Chlamydia
- Gonoree
- Hepatita A și B
- Herpes tip 2
- HIV/SIDA
- HPV
- Sifilis
- Trichomoniaza
- Candidoza (infecție fungică)
- Vaginita (inflamație)

II. Prin ce căi pot fi transmise ele?

Contact sexual

(transmitere prin lichidul vaginal / seminal)

- **Vaginal**
- **Anal**
- **Oral**

Salivă

Contact direct cu o leziune infectată

Contact cu pielea persoanei infectate
(în cazul herpesului)

Sânge
(folosirea unui ac / a unei seringi de mai multe persoane)

Mai demult, prin donare de sânge, vaccinare și transfuzii de sânge, dar nu mai e cazul în ziua de azi, pentru că se folosesc ace sigilate, sterile

Naștere

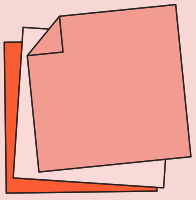
Transmitere de la mamă la copil în timpul nașterii, prin placentă

Activitatea 4 - Debriefing (Joc de cunoaștere / BTS)

Participanții sunt rugați să aibă la îndemână biletelele de la începutul activității. În continuare, facilitatorul va oferi următoarele instrucțiuni:

1. Sunt rugați să se ridice în picioare cei 2 cu litera B. Aceștia au o boală cu transmitere sexuală (doar în joc, nu în realitate!).
2. Sunt rugați să se ridice în picioare cei care au numele oricăreia dintre persoanele cu litera B pe propriile bilețele. Acum, este posibil ca și ei să aibă o BTS (acest pas se repetă de câte ori e nevoie, până când toți cei care „au intrat în contact" sunt în picioare).
3. Este rugată să ridice mâna persoana cu litera A. Aceasta a practicat abstinența; deși a cunoscut multe persoane noi, nu a intrat în contact fizic/sexual cu nimeni, deci nu are risc de BTS. Se poate așeza.
4. Sunt rugați să ridice mâna cei 2 cu litera M. Aceștia se află într-o relație monogamă; deși au cunoscut multe persoane noi, au intrat în contact fizic/sexual doar unul cu celălalt (doar în joc, nu în realitate!), deci nu au o BTS. Se pot așeza.
5. Sunt rugați să ridice mâna cei 2 cu litera P. Aceștia, deși au intrat în contact cu persoane cu BTS, au folosit prezervativ, care este cea mai bună metodă de a preveni transmiterea BTS. Se pot așeza.
6. Cei rămași în picioare sunt rugați să meargă să se testeze pentru BTS, pentru că au un risc crescut de infectare (doar în joc!).

Explicații: *În „viața reală", este foarte ușor să contractăm astfel de infecții și boli. Multe dintre ele nu au simptome, iar multe persoane vor merge pe principiul încrederii. Cu cât avem contact sexual cu mai multe persoane, cu atât crește riscul de a avea o ITS - putem lua una fără să știm și o putem da mai departe... tot fără să știm.*



Sugestie: În mediul online, participanții nu trebuie să se ridice în picioare; este suficient să ridice mâna.

Activitatea 5 - Învățare despre ITS prin explorare și descoperire

Participanții vor fi împărțiți în echipe de câte 4 (+/-) persoane și vor primi bilețele care descriu **Modul de transmitere, Simptomele, Posibilele complicații și Tratamentul pentru diferite ITS-uri.** De asemenea, vor primi un flipchart cu un tabel. Sarcina lor este de a potrivi bilețelele din cele 4 categorii cu diagnosticul (ITS) corect, lipindu-le în locul corespunzător. Răspunsurile corecte le găsiți aici.

Materiale necesare:

- Tabel cu ITS-uri - se decupează chenarele din tabel. Acestea se introduc într-un plic care va fi oferit echipei.
- x flipcharts (în funcție de numărul de echipe care se vor forma) pe care va fi desenat câte un tabel, conform modelului din Anexa 2
- lipici, bandă adezivă, foarfeci

Asigurați-vă că ITS-urile din plic și cele de pe flipchart corespund pentru fiecare echipă.

După discutarea răspunsurilor corecte, facilitatorul le poate explica participanților:

„Dacă ar fi să rețineți un singur lucru din această întâlnire, este faptul că există vaccinuri care vă pot proteja de unele dintre aceste boli. România este țara din Uniunea Europeană cu cea mai mare incidență și mortalitate cauzată de cancerul de col uterin, provocat preponderent de infecția cu HPV (HPV Information Centre, 2021). Vaccinarea este gratuită pentru fetele sub 18 ani, se poate realiza printr-o cerere la medicul de familie."

Sugestie: În mediul online, folosind funcția Breakout Rooms, participanții vor fi împărțiți în echipe. Utilizând platforma Padlet, fiecare echipă va primi un link cu un tabel - pe prima coloană se află diferite boli, pe primul rând categoriile Mod de transmitere, Simptome, Posibile complicații și Tratament. Răspunsurile sunt amestecate - ei trebuie să lucreze împreună pentru a le muta în locul potrivit. Anexa 3 conține un exemplu.



Resurse

- **Advocates for Youth** vă pune la dispoziție un plan de lecție despre Infecții cu Transmitere Sexuală. Paginile 1-4 cuprind o descriere detaliată a jocului de la **Activitatea 1**, respectiv **Activitatea 4**. Paginile 13-14 prezintă diverse ITS-uri și modul de transmitere, simptomele, posibilele complicații și tratamentul acestora (informații utile pentru **Activitatea 5** - material în limba engleză).

- Boală sau infecție cu transmitere sexuală? Diferite perspective.

- Infecțiile cu transmitere sexuală nu produc doar disconfort fizic, ci pot atrage și consecințe negative pe plan psihologic, din cauza stigmei. Această animație în limba engleză discută acest subiect pe înțelesul copiilor și tinerilor.

- Acest video oferă o introducere despre BTS-uri, moduri de transmitere și metode contraceptive. Un video similar în limba română poate fi urmărit aici.



03 Contracepția

Înainte de începerea activităților din acest capitol, se recomandă stabilirea sau reamintirea regulilor care trebuie respectate (vezi **Activitatea 1** de la **1. Introducere**).

Activitatea 1 - Introducere în temă - Contracepția

Facilitatorul va iniția o discuție pornind de la următoarele întrebări:

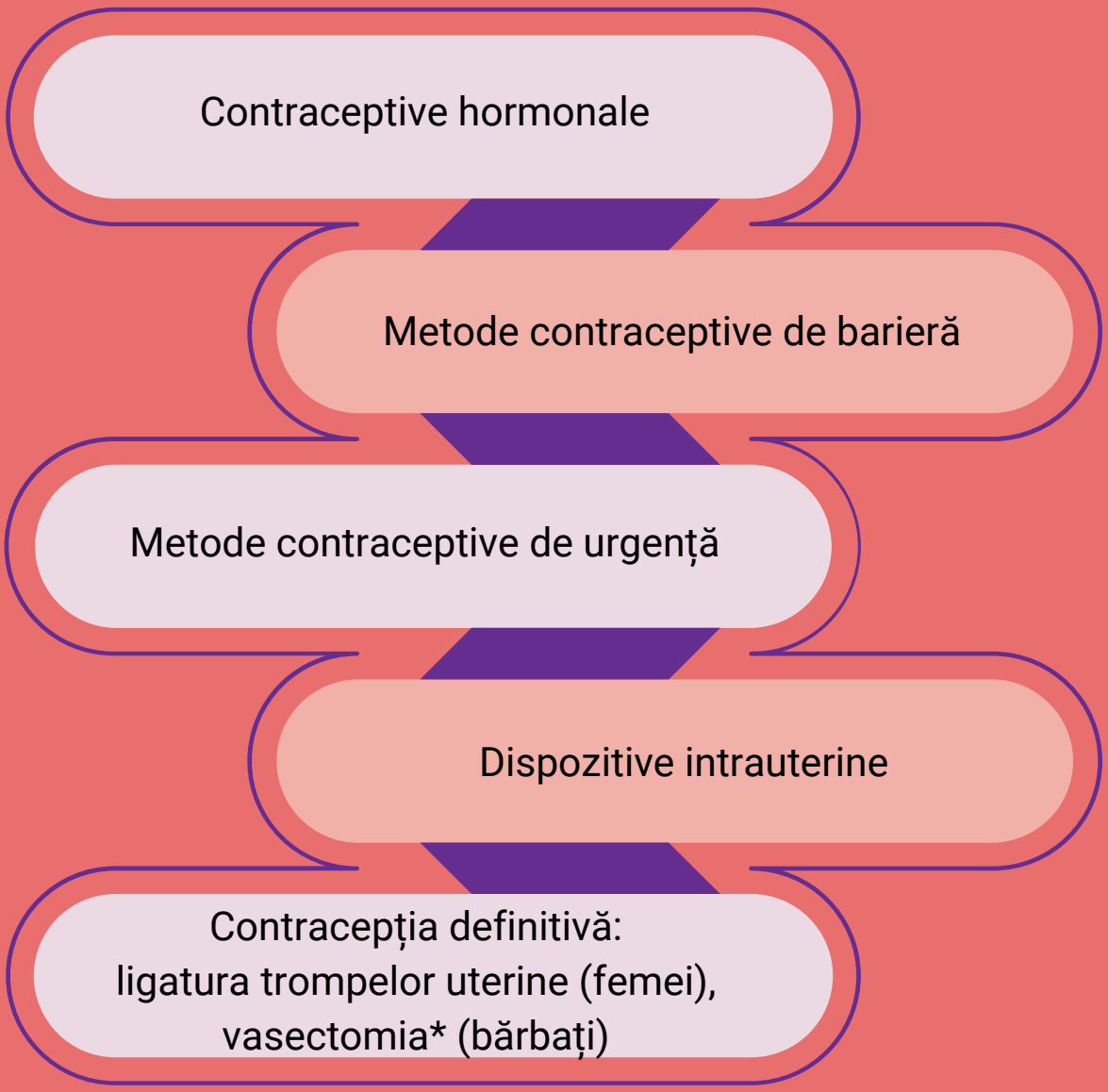
I. Ce sunt metodele de contracepție?

Scopul principal al metodelor contraceptive este acela de a preveni sarcinile (concepția). Ele pot exista sub diferite forme, de la obiecte, la substanțe chimice sau chiar la tehnici ce pot fi utilizate în timpul sau înaintea actului sexual. Ele pot fi mai mult sau mai puțin eficiente, dar cea mai sigură metodă este abstinența (a nu face sex). Fiecare trebuie să decidă împreună cu partenerul care metodă de contracepție este cea mai potrivită pentru cuplu.

Atenție! Metodele de contracepție nu previn neapărat și infectarea cu boli cu transmitere sexuală.



II. Ce categorii de metode contraceptive există?



*În unele cazuri, vasectomia poate fi reversibilă, însă este o procedură chirurgicală avansată și complexă, nefiind garantată posibilitatea de a concepe din nou (Patel & Smith, 2016)

III. Cum putem obține mijloace contraceptive?

- Din magazin sau farmacie (nu e nevoie de acord parental)
- Din clinici de planificare familială (multe oferă adolescenților posibilitatea de a merge neînsoțiți; pot primi contraceptive gratuite)
- La recomandarea medicului

Activitatea 2 - Brainstorming

Sugestie: Atât offline, cât și online, această activitate poate fi desfășurată cu ajutorul platformelor online (de exemplu, Mentimeter) sau sub formă de discuție liberă.

Facilitatorul va adresa întrebarea de mai jos. După ce participanții oferă răspunsuri la prima întrebare, acesta va face completări.

Ce metode contraceptive cunoști?

1. Prezervativ masculin
2. Prezervativ feminin
3. Pilule contraceptive (zilnice; cu forme sintetice ale hormonilor estrogen și progesteron)
4. Pilule contraceptive (zilnice, cu o formă sintetică a hormonului progesteron): Pot fi utilizate și în alăptare (spre deosebire de celelalte); pot avea mai puține efecte adverse și pot fi utilizate cu o siguranță mai mare de persoanele pentru care celelalte pilule ar fi periculoase (persoane peste 35 de ani, fumătoare, obeze sau cu boli de coagulare)
5. Pilula de a doua zi (contracepția de urgență)
6. Sterilet hormonal (eliberează o formă sintetică a hormonului progesteron)
7. Sterilet de cupru (fără hormoni; cuprul este un spermicid natural, neutralizează spermatozoizii)
8. Implant contraceptiv subdermic
9. Plasture contraceptiv
10. Injecție contraceptivă
11. Inel vaginal (eliberează hormoni)
12. Metoda retragerii
13. Metoda calendarului
14. Diafragma: Un fel de „cupă” care se poziționează în interiorul vaginului (astfel încât să acopere zona cervixului) înaintea actului sexual. Creează o barieră fizică (mai ales dacă se utilizează și spermicid) care blochează spermatozoizii
15. Spermicide (creme, geluri, bureți, spume etc.)

Activitatea 3 - Învățare despre Contracepție prin explorare și descoperire

Participanții vor fi împărțiți în echipe de câte 4 (+/-) persoane și vor primi foi sau coli de flipchart. Fiecărei echipe îi vor fi atribuite câteva metode contraceptive, în funcție de dimensiunea ei și timpul pe care grupa îl mai are la dispoziție pentru activitate. Un model pentru aceste fișe este prezentat în Anexa 4.

Sarcina participanților va fi să identifice posibile avantaje și dezavantaje ale fiecărei metode contraceptive, dar și să încerce să estimeze cât de eficientă este ea (în procente). Facilitatorul poate decide dacă participanții au voie să utilizeze internetul sau alte resurse pentru a se informa. Scopul exercițiului este de a învăța cât mai multe, nu de a evalua cunoștințele deja existente ale participanților, astfel încât utilizarea surselor de informare nu este o problemă.

Materiale necesare:

- foi albe (A4, A3, flipchart etc.) pregătite în prealabil conform modelului din Anexa 4
- instrumente de scris



Participanții vor avea la dispoziție aproximativ 15 minute pentru a rezolva sarcina. În continuare, fiecare echipă își va prezenta răspunsurile, iar facilitatorul va corecta sau va face completări, acolo unde este nevoie.

Sugestie: În mediul online, această activitate poate fi desfășurată cu ajutorul opțiunii Breakout Rooms (crearea echipelor) și al platformelor precum Padlet.

Activitatea 4 - Siguranța în timpul sexului - discuție

În încheierea acestui capitol, facilitatorul va modera o discuție pe tema „Ce trebuie să fac pentru a avea experiențe sexuale cât mai sigure?”. Participanții vor fi rugați să ofere răspunsuri. Se recomandă ca discuția să includă și următoarele idei:

- doar abstinența ne protejează 100% de apariția unei sarcini
- deși metodele contraceptive au rate de eficiență diferite în ceea ce privește prevenția sarcinilor, doar prezervativul (mai ales cel masculin) ne protejează și de ITS-uri
- nu există „metoda ideală” - fiecare persoană și, implicit, fiecare cuplu trebuie să decidă ce metodă contraceptivă i se potrivește
- înainte de a avea contact sexual cu un partener nou, cel mai bine este ca fiecare să se testeze, pentru a se asigura că nu are ITS-uri (adesea asimptomatice)
- riscul de a te infecta cu o ITS crește atunci când ai parteneri multipli
- controalele ginecologice regulate sunt esențiale, mai ales după începerea vieții sexuale



Resurse

- **Advocates for Youth** vă pune la dispoziție un plan de lecție despre Contracepție. Paginile 4-8 cuprind o sumarizare a metodelor contraceptive, inclusiv imagini cu acestea, eficiența lor, modul de utilizare, avantaje și dezavantaje (material în limba engleză).

- Aici puteți găsi explicații în limba română ale mai multor metode contraceptive.

- Pentru a înțelege mai bine metoda calendarului, poate fi util să vă familiarizați cu fazele ciclului menstrual și particularitățile acestora.

- Această animație despre moduri de a face sex în siguranță și de a preveni o sarcină nedorită poate completa discuțiile din cadrul **Activității 4.**



04 Relații interpersonale

Înainte de începerea activităților din acest capitol, se recomandă stabilirea sau reamintirea regulilor care trebuie respectate (vezi **Activitatea 1** de la **1. Introducere).**

Activitatea 1 - Introducere în temă

Facilitatorul scrie pe tablă cuvânt „Relație”, iar participanții sunt invitați să adauge cuvintele care le vin în minte când se gândesc la acest concept. Pe baza răspunsurilor, facilitatorul conduce o discuție despre varietatea de relații din viețile noastre și despre multitudinea de emoții sau gânduri asociate acestora.

Sugestie: În mediul online, această activitate se poate desfășura cu ajutorul Padlet.



Activitatea 2 - Dezbateri

Facilitatorul marchează cu cretă (sau cu ajutorul băncilor din sală) 4 secțiuni: Dezacord total, Dezacord, Acord și Acord total. Facilitatorul comunică apoi participanților că vor auzi o serie de afirmații. Pentru fiecare afirmație, se vor poziționa în secțiunea corespunzătoare opiniei lor față de respectiva afirmație. După ce fiecare participant și-a ales poziția, aceștia sunt rugați să își explice alegerea și, unde este posibil, facilitatorul va conduce o scurtă dezbatere între taberele opuse (Acord vs Dezacord).

Afirmații:

- Cred în suflete pereche.
- Partenerul meu/Partenera mea ar trebui să îmi satisfacă absolut toate nevoile.
- Oamenii sunt ființe monogame.
- Părinții mei mi-au oferit un model pozitiv în ceea ce privește relațiile sănătoase.



Activitatea 2.1 - Stilurile de atașament

- Îmi cunosc stilul de atașament.

Pe baza ultimei afirmații, facilitatorul introduce tema stilurilor de atașament. Participanții sunt invitați să spună ce știu ei despre stilurile de atașament și care este stilul lor, dacă îl cunosc. Apoi sunt rugați să completeze acest chestionar al stilurilor de atașament

După ce fiecare participant și-a descoperit stilul de atașament, facilitatorul oferă câteva informații despre acest subiect:
„Stilurile de atașament reprezintă o conexiune psihologică de lungă durată între ființe umane, care se formează în primii ani de viață. Mai specific, stilul de atașament este determinat de legătura cu părinții din primii ani de viață și ne modelează toate relațiile pe care le avem ulterior, la vârsta adultă.”

Există 4 tipuri de atașament:



Sigur/ Securizant

Părinții sunt atenți și răspund la nevoile copilului, care percepe părintele ca fiind un cadru sigur care îi permite să exploreze lumea independent. Părinții își încurajează copii să vorbească despre propriile emoții și nevoi și construiesc o relație bazată pe intimitate și confort.

În relațiile adulte, cei cu atașament securizant se deschid ușor în fața celorlalți, își acceptă și își îmbrățișează vulnerabilitățile, își exprimă ușor și deschis emoțiile și limitele. Au o stimă de sine sănătoasă și construiesc relații bazate pe încredere și intimitate. Sunt autonomi, nu caută un partener care să le îndeplinească toate nevoile emoționale, acceptă susținerea, dar nu sunt dependenți de ea.

Evitant

Părintele nu a răspuns la nevoile copilului și deseori i-a invalidat emoțiile. A fost distant, deconectat și a transmis „Nu te poți baza pe mine”. Nu a încurajat exprimarea emoțiilor, nevoilor, limitelor.

Astfel, în relațiile ulterioare, apar frica de intimitate și chiar refuzul de a avea relații bazate pe aceasta, ei preferând relațiile sexuale pasagere. „Fug” din relații când partenerii lor cer prea multă intimitate și le este dificil să vorbească despre propriile emoții.

Anxios

Părinții sunt inconsistenți, imprevizibili, uneori supra-implicați, alteori dezinteresați, absenți. Copilul nu știe niciodată dacă se poate baza sau nu pe disponibilitatea emoțională a părintelui și se simte deseori abandonat.

Adulții cu atașament anxios au constant frica de abandon, se tem să nu își piardă partenerul și devin dependenți de acesta. Au constant nevoie de asigurări și pot ajunge să se simtă copleșiți de propriile emoții și îngrijorări cu privire la posibilitatea plecării partenerului. Pot deveni rapid geloși/posesivi.

Ambivalent

Apare mai ales în situații de abuz sau neglijare și este o combinație între anxios și evitant. Copilul simte multă frică și lipsă de încredere, nu îi este clar ce și care sunt limitele și cum arată o relație sănătoasă. El își dorește cu disperare afecțiune și iubire și le privește ca fiind extrem de fragile și cu posibilitatea de a dispărea în orice moment.

În relațiile ulterioare, au nevoie de multă validare, apreciere, atenție și iubire, dar evită să își manifeste vulnerabilitatea și să se implice în relații bazate pe intimitate emoțională. Au dificultăți în exprimarea și gestionarea emoțiilor și pot avea reacții imprevizibile. Le e frică să se apropie prea mult, dar și să fie prea îndepărtați, putând deveni foarte „lipicioși” când există riscul să fie abandonați, urmând să se întoarcă apoi la răceală/închidere.”

Participanții sunt întrebați dacă li se potrivește rezultatul obținut și dacă au neclarități. Pe baza informațiilor primite, participanții pot fi întrebați dacă și de ce consideră că este important să ne cunoaștem atât propriul stil de atașament, cât și cel al partenerului.

Activitatea 2.2 - Limbajele iubirii

- Îmi cunosc limbajul iubirii.

Participanții sunt rugați să completeze acest chestionar pentru limbajele iubirii. Facilitatorul oferă apoi informații despre cele 5 limbaje ale iubirii și cum arată ele în viețile noastre.

„Cele 5 limbaje ale iubirii sunt prezente la fiecare dintre noi, în diferite măsuri. Acestea se referă atât la modul în care ne dorim să ne arate ceilalți iubire, cât și la cum ne putem exprima iubirea pentru propria persoană. O mențiune importantă este că limbajul iubirii noastre nu este întotdeauna același cu limbajul partenerului, așa că este important să aflăm de la acesta care este modul în care dorește să îi fie arătată iubirea și să îi comunicăm dorințele noastre”.

În continuare, se prezintă cele 5 limbaje ale iubirii, alături de moduri în care acestea pot fi exprimate către ceilalți și către propria persoană.

Oferirea de cadouri

După cum sugerează și denumirea, persoanele cu acest limbaj apreciază cadourile, fie ele mari sau mici. De foarte multe ori, nu contează cadoul în sine, ci intenția și planificarea din spatele acestuia.

Pentru sine: mici „răsfățuri”, reprezentate de produse mai scumpe, sau ceva ce ți-ai dorit de foarte mult timp, experiențe; la finalul unei zile mai proaste, să savurezi prăjitura preferată.

Cuvinte/afirmații pozitive

Încurajări, validări, aprecieri, complimente, oferite verbal sau scris; bilețele de dragoste, felicitări sau chiar postări pe social media. Un mesaj cu semnificație, transmis în orice manieră.

Pentru sine: încurajări către propria persoană, evitarea monologului negativ și înlocuirea lui cu afirmații pozitive, complimente în oglindă, liste cu puncte tari ale propriei persoane.

Timp de calitate

Conversații interesante, întâlniri speciale (date-uri), experiențe speciale, efortul depus în a planifica ceva, oferirea întregii atenții în cadrul unei conversații, mici ritualuri, excursii, efortul depus pentru a vă întâlni.

Pentru sine: meditația, momentele de răsfăț, îngrijirea personală, practicarea hobby-urilor, terapia, păstrarea unui jurnal, exerciții fizice, gătirea felului preferat de mâncare.

Servicii

Oferirea de ajutor, preluarea unor responsabilități, realizarea unor sarcini precum curățenia sau gătitul.

Pentru sine: realizarea responsabilităților - fac curat pentru că merit un spațiu în care să mă simt confortabil, nu procrastinez pentru că nu vreau să trec prin presiunea de a lăsa ceva pe ultimul moment, gătesc pentru că merit să mă hrănesc cu ceva sănătos, care îmi place.

Atingeri

Săruturi, îmbrățișări, ținutul de mână, masaj. Acest limbaj poate fi prezent inclusiv în cadrul conflictelor, partenerii păstrând contactul fizic pentru a transmite că sunt ei doi împotriva problemei și se iubesc în continuare.

Pentru sine: masaj, stretching. mângâieri.



Activitatea 3 - Relații sănătoase vs Relații toxice

Facilitatorul notează pe tablă cele două concepte și îi invită pe participanți să găsească elemente pentru fiecare tip de relație. Facilitatorul permite apoi participanților să își motiveze răspunsurile. După această discuție, se prezintă 7 cele mai des întâlnite comportamente toxice, fiind urmate de modul în care acestea pot fi abordate.

Controlul
Se referă la a nu-i oferi partenerului libertăți de bază - cu ce se îmbracă, în ce locuri merge, cu ce oameni își petrece timpul. Atenție, există o diferență între control și exprimarea opiniei/disconfortului (De exemplu: „Nu te îmbrăca așa, pe cine încerci să impresionezi?" versus „Mă simt inconfortabil când ieși îmbrăcată așa, pentru că mă tem pentru siguranța ta.")
Controlul se poate manifesta și prin insuflarea sentimentului de vinovăție pentru lucruri normale (de exemplu, să porți o conversație cu un coleg de la facultate, deoarece partenerului nu îi place să faci asta și îți spune că orice coleg are intenții negative cu tine) și prin izolarea de sistemul de suport (te conving să îndepărtezi pe toată lumea din jurul tău, deoarece doar ei știu ce e bine pentru tine și ar trebui să te bazezi doar pe ei - își pot dori să nu ai opțiunea de a pleca de lângă ei sau să nu poată nimeni să îți atragă atenția asupra comportamentelor problematice).

Gelozia excesivă sau paranoia
Își consideră partenerul incapabil de a rezista tentației, tentație care este prezentă în absolut orice.
În cantități mici și situații specifice, gelozia poate fi normală. Este important să fim atenți la cât de des se întâmplă, în ce context și cum se descurcă partenerul cu sentimentul de gelozie.

Critica excesivă/bullying
Acest comportament este prezent prin utilizarea de adresări jignitoare (de exemplu „idiotule"), scoaterea constant în evidență a unor slăbiciuni sau insecurități, comentarii despre lucruri care nu pot fi schimbate (de exemplu, defecte fizice), realizarea de caracterizări globale negative pe baza unui comportament unic (de exemplu, „Ai uitat o dată să duci gunoiul, deci ești un leneș nesimțit").

Țipete, furie, intimidare
Într-o relație sănătoasă, partenerii ar trebui să poată comunica fără a ridica tonul, fără a amenința, fără a deveni agresiv fizic sau verbal.

„Peretele de piatră" sau fuga de conflict
Acest comportament se referă la a bloca orice formă de comunicare, de a pleca din conversație (atenție, este diferit de a comunica nevoia de câteva minute de separare pentru calmare/echilibrare), de a refuza discutarea unei nemulțumiri. Ai impresia că vorbești cu un perete.

Încăpățânarea/Refuzul de a schimba sau de a face compromisuri
După multiple încercări de a comunica o nemulțumire (ex. Nu îmi place că stai pe telefon când mâncăm împreună), partenerul refuză schimbarea comportamentului sau măcar încercarea de a găsi o soluție.

Lipsa asumării responsabilității
Vina este întotdeauna a altcuiva, ei doar sunt provocați sau reacționează la comportamente altora, nimic din ce fac ei nu este o problemă, nu își cer niciodată scuze.

Ce putem face atunci când ne confruntăm cu astfel de comportamente?

1. Apelăm la terapia de cuplu.
2. Comunicăm clar nemulțumirile și așteptările. În acest caz, trebuie să fim conștienți că noi ne putem controla doar propriile comportamente și alegeri, nu pe ale celorlalți. Dacă nimic nu se schimbă în urma comunicării, este responsabilitatea noastră de a alege între a pleca din relație sau a rămâne și a accepta situația.
3. Dacă noi suntem cei cu astfel de comportamente, facem eforturi pentru a ne schimba.

05 Relații sexuale și de cuplu

Înainte de începerea activităților din acest capitol, se recomandă stabilirea sau reamintirea regulilor care trebuie respectate (vezi **Activitatea 1** de la **1. Introducere**).

Activitatea 1- Joc de descriere

Inspirat din jocul Alias, participanții primesc bilețele cu diferite cuvinte legate de educația sexuală. Scopul este să îi facă pe ceilalți participanți să ghicească fraza/cuvântul, fără a folosit termenul dat.

Idei de cuvinte: masturbare, penis, sex oral, HIV, viol, sărut, transgender, ovare, pubertate, testosteron, prezervativ, orgasm, avort, contraceptive, uter, homofobie, bisexual, heterosexual, menstruație, consimțământ, relație.

Activitatea 2 - Procesul decizional în viața sexuală

Facilitatorul le propune participanților să realizeze împreună un arbore decizional pentru viața sexuală. Graficul va începe de la „Îmi încep viața sexuală?” și cele două prime variante, Da și Nu. Facilitatorul ghidează apoi participanții în completarea arborelui, scopul final fiind să se ajungă la un model similar cu cel din Anexa 5.

Activitatea 3 - Sex check-list

Scopul exercițiului este să aducă în atenția participanților lucrurile pe care ar trebui să le știe și/sau discute înainte de a face sex și cu cele pe care și-ar fi dorit să le știe înainte de a-și începe viața sexuală, dacă acest eveniment a avut loc.
Facilitatorul împarte participanții în echipe, fiecare echipă notând propriile idei. La final, echipele citesc răspunsurile oferite, iar facilitatorul le notează pe tablă (dacă se repetă, se notează o singură dată).

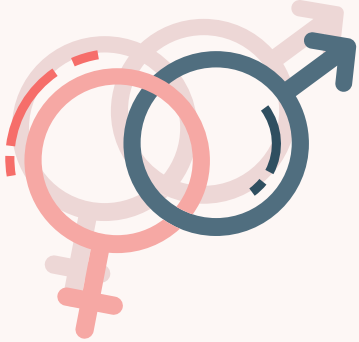
"Atunci când alegem să facem sex cu cineva, este important să putem discuta deschis și onest despre acest lucru. Comunicarea este baza unei vieți sexuale fericite și sănătoase.

Ce discutăm înainte de a face sex?

Care este istoricul fiecăruia de ITS. Când ne-am testat ultima dată. Ce metodă contraceptivă este cea mai potrivită pentru noi. Putem chiar să mergem împreună cu partenerul să ne testăm. Care sunt limitele fiecăruia, care sunt dorințele, care sunt lucrurile negociabile. Dacă este nevoie, setăm cuvinte de siguranță.

Ce discutăm în timpul sexului?

Cum ne simțim, ce se simte bine și ce nu, ce am vrea să încercăm, ce putem face pentru și mai multă plăcere, dacă apare orice disconfort. "
După identificarea elementelor care ar trebui discutate, participanții sunt invitați să ofere exemple de formulări pentru exprimarea nevoilor și dorințelor sexuale, setarea limitelor sexuale și inițierea unei discuții despre sex. Deseori știm că ar trebui să purtăm anumite discuții, dar ne este greu să ne găsim cuvintele, așa că exemplele oferite ar putea fi de ajutor."



Cum îmi exprim nevoile și dorințele sexuale

Știi la ce mă gândeam? Cum ar fi să…?
Mi-ar plăcea să încercăm … Vrei să încercăm… ?
Îmi place foarte mult când …
Cel mai bine se simte când …. Ce bine a fost când ….
Sunt curios/curioasă cum este … , vrei să încercăm?

Cum îmi exprim limitele sexuale

Îmi place când … dar nu și atunci când ….
Mă simt inconfortabil când mă gândesc la a face …
Nu mă simt bine când …
Nu îmi provoacă plăcere …
Am avut o experiență neplăcută făcând …, nu aș vrea să mai repet.

Cum inițiez o discuție cu partenerul

Ție ce îți place cel mai mult când facem sex?
Este ceva ce ai vrea să încercăm?
Există ceva ce nu îți place/care te face să te simți inconfortabil?
Ce ți-ar plăcea să fac mai mult în timpul sexului?

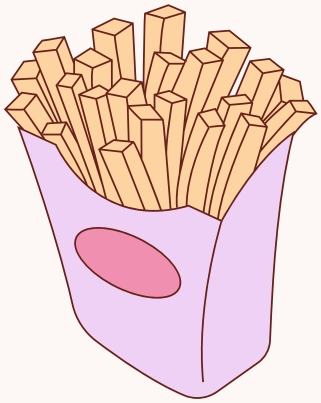
Activitatea 4 - Consimțământ și comunicare

Facilitatorul invită participanții să ofere o definiție pentru consimțământ și informații pe care le au pe acest subiect, alături de importanța acestuia.

Ce este consimțământul?

Un aspect fundamental și esențial în interacțiunile cu o altă persoană, indiferent de natura acesteia (atingeri, îmbrățișări, sex). Consimțământul sexual reprezintă acordul de a participa într-o activitate sexuală și trebuie să vină de la toți actorii implicați în acea activitate. Dacă nu există consimțământ, vorbim despre viol sau agresiuni sexuale.

Planned Parenthood ne oferă o variantă ușoare de a ține minte cum arată consimțământul:



***F - Freely Given** - Fără constrângeri. Este o alegere făcută fără presiune, manipulare, convingere sau sub influența alcoolului sau a drogurilor*

***R - Reversibil** - Oricine se poate răzgândi, în orice moment, chiar și dacă s-a mai întamplat în trecut și chiar dacă suntem în mijlocul acțiunii.*

***I - Informat** - Știm exact pentru ce ne dăm consimțământul*

***E - Entuziasm** - Facem doar acele lucruri pe care chiar ni le dorim*

***S - Specific** - Consimțământul oferit pentru un anumit lucru nu înseamnă consimțământ pentru altceva.*

Este important să menționăm că oferirea consimțământului nu înseamnă doar absența unui „Nu”, ci prezența unui „Da” plin de entuziasm. Consimțământul este prezent înainte și în timpul activitiății, poate fi retras oricând și obligatoriu activitatea se oprește și nu trebuie să fie însoțit de explicații.

Nu putem spune că și-a dat consimțământul cineva aflat sub influența unor substanțe, cineva care nu are toate informațiile, cineva care e intimidat, amenințat, manipulat.

Participanții sunt invitați să găsească cât mai multe formulări pentru fiecare categorie: **Cererea consimțământului, Asigurarea că avem în continuare consimțământul, Oferirea consimțământului** și **Absența consimțământului.**

Cum cerem consimțământul? Vrei să facem … ? Vrei să încercăm …. ? Aș vrea să …. Ce crezi despre asta? Ce vrei să facem/să îți fac? Pot să?	***Cum ne asigurăm că avem în continuare consimțământ?*** E ok asta? Cum se simte? Vrei să fac ceva diferit? Îți place asta? Preferi asta sau asta? E ok dacă nu-ți place asta, vrei să încercăm altceva?
Cum comunicăm continuarea prezenței consimțământul? Se simte bine! E minunat! Continuă! Mai vreau!	***Cum comunicăm absența consimțământului?*** **Cum spunem nu? Simplu: Nu. Să nu uităm niciodată că „Nu” este o întreagă propoziție și nu are nevoie de completări.** Totuși, în ce alte feluri putem comunica lipsa consimțământului? M-am răzgândit. Nu în seara asta. Aș prefera să nu facem asta. Nu vreau …, dar aș vrea …. Aș vrea să ne oprim. Nu sunt confortabil/ă cu asta, dar hai să încercăm altceva. **Pe lângă Nu, și Nu știu sau Nu sunt sigur/ă sunt tot absențe ale consimțământului.**

După identificarea metodelor verbale de a comunica, participanții sunt rugați să dea exemple de **indicii non-verbale** ale prezenței sau absenței consimțământului.

Indicii non-verbale ale prezenței consimțământului

Atitudine entuziastă
Inițierea actelor de afecțiune/intimitate
Zâmbete/râs
Apropiere de partener
Menținerea contactului vizual
Inițierea actului sexual
Aprobări din cap
Atingeri active, intenționate

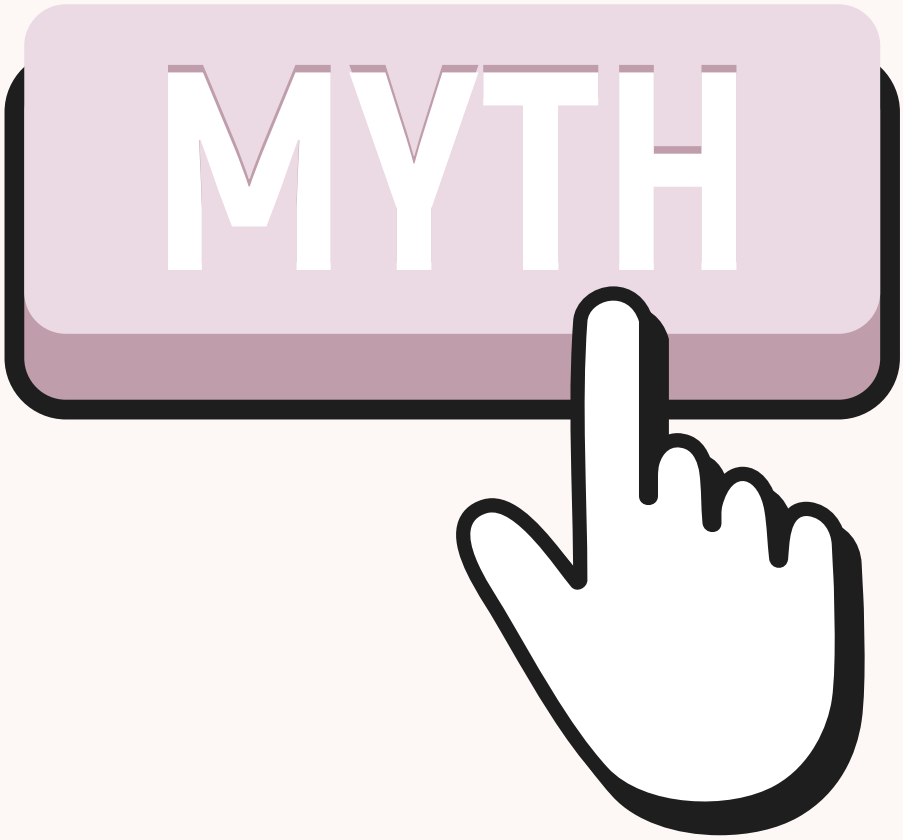
Indicii non-verbale ale absenței consimțământului

Împingerea partenerului
Îndepărtarea de partener
Evitarea contactului vizual
Dezaprobarea din cap
Evitarea atingerilor
Inabilitatea de a vorbi
Statul nemișcat
Plânsul
Expresia facială speriată/tristă
Ezitarea
Respingerea unor gesturi
Partenerul se află sub influența unor substanțe

Activitatea 5 - Mituri despre consimțământ

Facilitatorul invită participanții să numească mituri pe care le știu despre consimțământ, și conduce discuții despre acestea. Oferă apoi o serie de afirmații pe care le supune discuțiilor.

1. Dacă am spus Da o dată, înseamnă că este Da pentru totdeauna.
2. Consimțământul este numai despre sex.
3. Dacă sunt într-o relație, trebuie să îi explic partenerului meu de ce nu vreau să fac sex.
4. Dacă trebuie să duc muncă de convingere, tot la consimțământ ajung.
5. Dacă nu au spus Nu, e ok.
6. Este ciudat să cer consimțământul.
7. Dacă sunt într-o relație, e de așteptat să vreau să facem sex.
8. Stric momentul dacă spun că nu mai vreau să fac ceva după ce deja am început.



06 Bibliografie

- Advocates for Youth (2022). Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Sexuality Education Curriculum, http://3rs.org/3rs-curriculum/about-3rs/.
- HPV Information Centre (2021). Human Papillomavirus and Related Diseases in Europe. Summary Report 22 October 2021, https://hpvcentre.net/statistics/reports/XEX.pdf?t=1658914660774
- Patel, A. P., & Smith, R. P. (2016). Vasectomy reversal: a clinical update. Asian journal of andrology, 18(3), 365–371. https://doi.org/10.4103/1008-682X.175091

07 Resurse suplimentare

- Ce este educația sexuală și de ce avem nevoie de ea? Ne explică UNESCO.
- Pe canalul de YouTube CIDSR găsiți un playlist cu diverse animații în limba română despre educație sexuală, anatomie, boli cu transmitere sexuală și întrebări pe care le-ar putea avea participanții.
- Pe canalul de YouTube AMAZE Org se află variantele originale ale clipurilor menționate mai sus - în număr mai mare și în limba engleză.
- Advocates for Youth, prin programul 3Rs: Rights, Respect, Responsibility, vă pune la dispoziție planuri de lecție gratuite, adaptate diferitelor grupuri de vârstă. Ghidul profesorului oferă informații importante despre educația sexuală comprehensivă.
- Jiwsi este un ghid de jocuri și activități care facilitează predarea și învățarea despre sex și relații.
- It's All One Curriculum: un ghid cu informații despre diferite subiecte din domeniul educației sexuale, cu trimiteri directe către ghidul de activități prin care se poate învăța despre acestea.
- Pe TeachingSexualHealth.ca puteți găsi resurse pentru profesori și părinți, planuri de lecție și alte resurse utile în procesul de predare.
- Harta Serviciilor pentru Persoanele afectate de Violența Domestică poate fi utilă pentru participanții care se află sau cunosc pe cineva într-o relație abuzivă.
- Liste ale tuturor cabinetelor de planificare familială din țară: aici și aici.
- Site-uri și pagini de social media utile:

    - Pe Stop
    - Sexul vs Barza
    - Iepurasu In Love
    - Planifică Neprevăzutul
    - Educație sexuală & relațională

08 Anexe

Anexa 1

Afirmații / mituri despre sex, sexualitate, roluri de gen, consimțământ

1. Băiatul trebuie să facă primul pas
2. Băiatul trebuie să plătească la întâlniri
3. Într-un cuplu, băiatul trebuie să fie mai înalt
4. În timpul sexului, băiatul își poate da jos prezervativul fără a-și anunța partenera/partenerul
5. Sexul în timpul menstruației este ciudat sau scârbos
6. Cel mai important în timpul sexului este să ai orgasm
7. Este ciudat sau nepotrivit să spui că vrei să te oprești în mijlocul actului sexual
8. Este periculos sau greșit să te masturbezi
9. Sexul în viața reală trebuie să arate ca cel din filmele porno.
10. Toată lumea face sex.
11. Băieții nu ar trebui să fie preocupați de contracepție: este responsabilitatea fetei.
12. Bolile sau infecțiile cu transmitere sexuală sunt luate doar de cei care fac sex cu foarte multă lume.
13. Nu poți rămâne însărcinată dacă faci sex în picioare.
14. Nu poți rămâne însărcinată când faci sex prima dată.
15. Putem să ne dăm seama singuri dacă cineva are ITS/BTS-uri.
16. Metoda retragerii este o metodă contraceptivă bună.
17. Nu e recomandat să faci sex atunci când este implicat alcoolul sau consumul de substanțe.
18. Pilula de a doua zi se poate lua doar în dimineața următoare.
19. Vaginul este mai larg sau mai strâmt în funcție de numărul de parteneri sexuali.
20. Sexul este dureros.

21. Nu poți rămâne însărcinată dacă faci sex la menstruație.
22. Himenul este un indicator al virginității.
23. Dacă fata nu sângerează prima dată când face sex, înseamnă că nu era virgină.
24. Femeile pot avea orgasm și doar din penetrare vaginală.
25. HIV-ul se poate lua doar prin sex anal.
26. Actul sexual ar trebui să aibă o anumită durată.
27. Dacă ești într-o relație, nu ar trebui să te masturbezi.
28. Oamenii pot fi alergici la prezervative.
29. Dacă partenerul/partenera mea vrea să folosim jucării sexuale, înseamnă că nu este mulțumit/ă de performanța mea.
30. Dezvirginarea se referă doar la sexul vaginal.
31. Dacă urinezi după contactul sexual, nu mai rămâi însărcinată.
32. Dacă am făcut sex cu cineva o dată, înseamnă că o să fie de acord să facem sex și în viitor.
33. Excitarea (erecția sau umezirea vaginului) înseamnă consimțământ pentru sex.
34. Flirtul sau îmbrăcămintea sunt semne că cineva sigur vrea să facă sex.
35. Consimțământul pentru sex nu poate fi retras.
36. Chiar dacă a trebuit să duc muncă de convingere pentru a întreține relații sexuale, tot consimțământ se numește.
37. „Nu” înseamnă „convinge-mă”.
38. Să ceri consimțământul strică momentul.
39. Cuplurile fericite nu se ceartă niciodată.
40. Dacă partenerul meu este gelos, înseamnă că mă iubește.
41. Calitatea unei relații este determinată de frecvența actelor sexuale.
42. Partenerul meu ar trebui să îmi satisfacă toate nevoile.
43. O relație sănătoasă înseamnă să vreau să fiu cu partenerul meu 24/7.
44. Toți iubim în același fel.
45. Dacă ești într-o relație, nu ar trebui să te atragă o altă persoană.

Anexa 2

Boli cu Transmitere Sexuală - Activitatea 5

Model pentru flipcharts, 3 echipe.

Echipa 1

	Mod de transmitere	**Simptome**	**Posibile complicații**	**Tratament**
Hepatita B				
HIV (virusul imunodeficienței umane)				
Sifilis				

Echipa 2

	Mod de transmitere	Simptome	Posibile complicații	Tratament
Herpes genital (#2)				
HPV (virus papiloma uman)				
Gonoree				

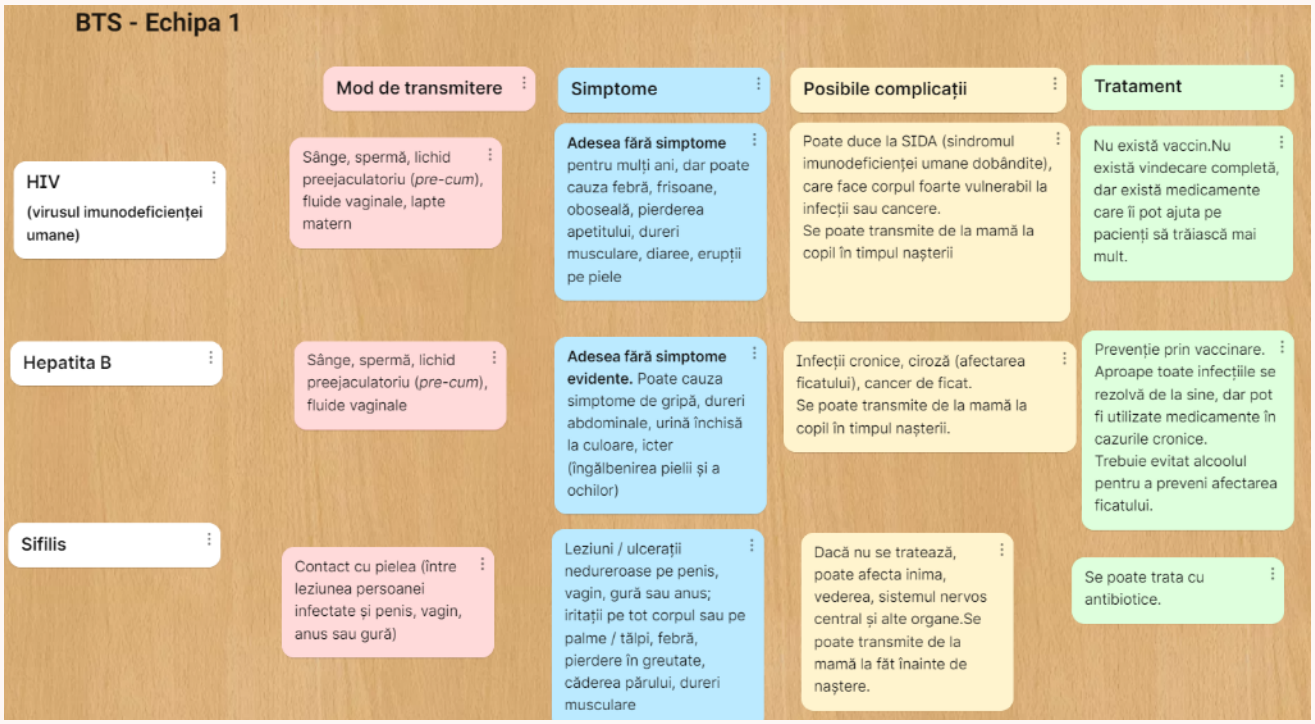
Echipa 3

	Mod de transmitere	Simptome	Posibile complicații	Tratament
Hepatita A				
Trichomoniaza				
Chlamydia				
Scabie (râie), păduchi pubieni				

Anexa 3

Boli cu Transmitere Sexuală - Activitatea 5 (online)

Utilizând platforma Padlet, puteți organiza Activitatea 5 astfel. Pentru fiecare echipă, creați o tablă virtuală care include, pe primul rând, denumirile celor 4 categorii, iar pe prima coloană, diferite BTS-uri. Amestecați celelalte căsuțe cu descrieri, astfel încât să nu fie evident cărei BTS aparțin. În imaginea de mai jos este ilustrat modul în care trebuie să arate rezultatul final al participanților. Asigurați-vă că oferiți participanților drepturi de editare.



Anexa 4

Contracepție - Activitatea 3

Puteți pregăti fișele pentru această activitate conform modelului de mai jos, adaptând numărul de metode contraceptive incluse în funcție de timpul dumneavoastră. Completați doar prima coloană și primul rând; participanții vor completa spațiile goale.

Echipa 1

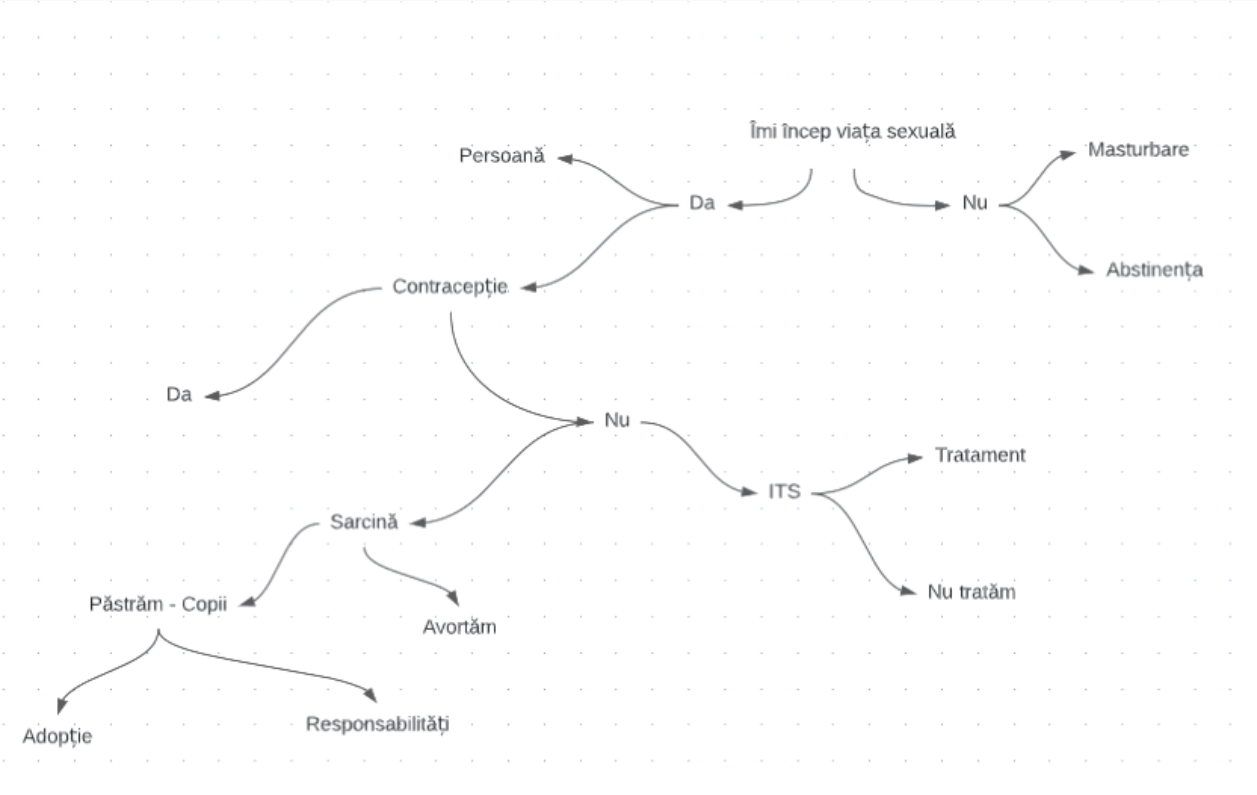
Metodă contraceptivă	**Eficiență (%)**	**Avantaje**	**Dezavantaje**
Prezervativ masculin			
Metoda calendarului			
Sterilet hormonal			

Echipa 2

Metodă contraceptivă	**Eficiență (%)**	**Avantaje**	**Dezavantaje**
Pilule contraceptive			
Metoda retragerii			
Implant contraceptiv			

Anexa 5

Arborele decizional - Activitatea 2

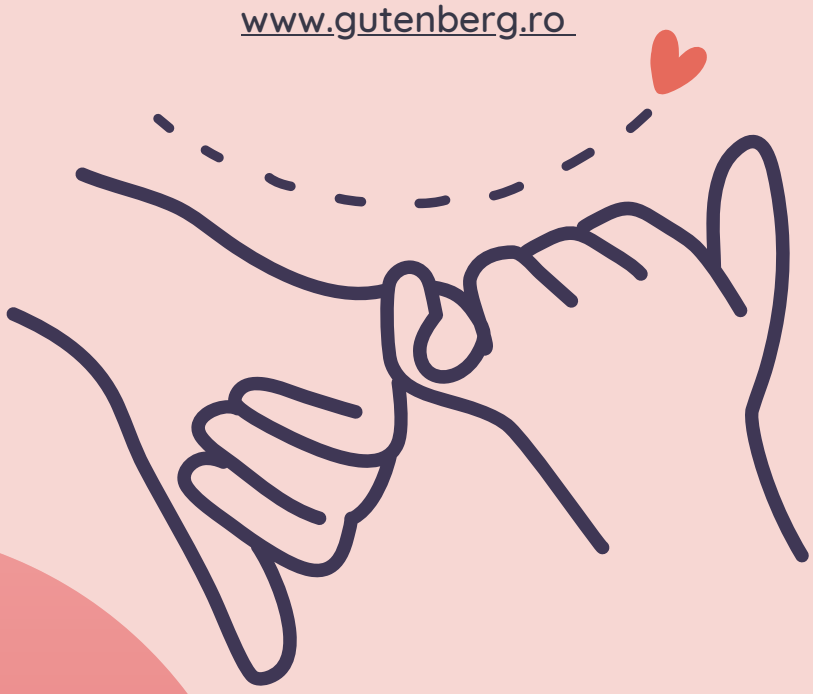


WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

EDUCAȚIE SEXUALĂ ȘI RELAȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORIi

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission