

included



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ИНКЛУЗИВНО СЕКСУАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ КРЕАТИВНИ МЕТОДИ



ИНКЛУЗИВНО СЕКСУАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ КРЕАТИВНИ МЕТОДИ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Grant Agreement: Erasmus+ 2020-1-UK01-
KA227-SCH-094470
The

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ИНКЛУЗИВНО СЕКСУАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ КРЕАТИВНИ МЕТОДИ

Иако користа од сеопфатното сексуално образование (ССО) е нашироко докажана, според УНЕСКО има ограничени информации за влијанието на наставната програма за ССО врз веќе маргинализираните групи, вклучително и млади лица со физички и/или когнитивни попречености, и соодветни и ефективни методологии за оваа целна група треба дополнително да се истражат.

Избувнувањето на КОВИД-19 пандемијата влијаеше врз сексуалното образование на тинејџерите со интелектуална попреченост на различни начини, правејќи го овој проект особено навремен: од една страна, со затварањето на училиштата, сексуалното образование доби помалку или никакво внимание широм светот. Ако постои можност да се оди на часови онлајн од дома, сексуалното образование често во наставните програми не е приоритет.

Проектот Included има за цел да дизајнира и имплементира наставна програма за сексуално образование за средношколци и модел за поттикнување пристап на целото училиште кон сексуалното образование, и двете базирани на театарски техники погодни за учесниците.

Всушност, употребата на креативни методи како што се играње на улоги и театарски игри се покажаа како ефикасни во едукацијата на младите луѓе, а уште повеќе кај младите со интелектуална попреченост, додека критичката педагогија и педагогија на угнетените се пристапи кои можат ефикасно да се користат во поттикнување дијалошки односи во групите.

Од друга страна, проектот INCLUDED, кој е најмногу фокусиран на обезбедување инструменти, алатки и вештини на наставниците за реализација на наставната програма за сексуално образование, исто така, ќе придонесе за нивно надградување и проширување на нивните знаења и капацитети во врска со оваа тема.

Оваа програма за обука на средношколци, има за цел да ги поддржи тинејџерите, вклучително и они со интелектуална попреченост, за ефективно да ги постигнат основните резултати од учењето за сексуалното образование, според стандардите на СЗО.



АВТОРИ И ОПИС НА ПРИРАЧНИКОТ INCLUDED

MERSEYSIDE EXPANDING HORIZONS LIMITED (PROJECT COORDINATOR) - UNITED KINGDOM

Anna Bellan

Beril Calgan

Luca Serratore

ASSOCIACIO LA XIXA TEATRE - SPAIN

Meritxell Martinez

Daniela Eletti

Adrián Crescini

ANZIANI E NON SOLO - ITALY

Alessia Palermo

Giusy Trogu

Davide Muradore

Veronica Cattini

REGIONAL DIRECTORATE FOR PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION OF ATTICA - GREECE

George Kosyvas

Katerina Arampatzi

Helena Bogiatzidaki

George Balamotis

Naya Boemi

KMOP Education and Innovation Hub - GREECE

Epameinondas Koutavelis

Savvoula Oikonomou

KMOP Skopje - REPUBLIC OF NORTH MACEDONIA

Kristina Vasileska

Vaska Bojadzi

Stefanija Zmijanac

SEXMATTERS - NETHERLANDS

Vesper Veer Visser

Dennis

Maaïke de Weijer

Dominique Borm

Eva Berghaus

Содржина:

ТЕЛО, АНАТОМИЈА И РЕПРОДУКЦИЈА	7
АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ	16
РОД	37
АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ	41
СЕКСУАЛНОСТ И ПОЛ	51
АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ	54
СОГЛАСНОСТ	66
АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ	73



1

**ТЕЛО, АНАТОМИЈА
И РЕПРОДУКЦИЈА**

1

ТЕЛО, АНАТОМИЈА И РЕПРОДУКЦИЈА

ТЕОРЕТСКИ ОСВРТ НА СОДРЖИНАТА

АНАТОМИЈА НА ЖЕНСКИТЕ И МАШКИТЕ РЕПРОДУКТИВНИ ОРГАНИ

Да се научат разликите помеѓу машките и женските репродуктивни органи и да се запознае сопственото тело е важно за да се добие чувство на сопствен идентитет и да се прифатат телесните сензации. Едукаторот објаснува дека, во случај на какви било непријатни чувства или болки, секој треба да има доволно познавања да ги препознае своите проблеми и да знае кога и каде да побара помош.

ЖЕНСКИ РЕПРОДУКТИВНИ ОРГАНИ

Репродуктивниот систем се состои од органи и ткива во телото, а некои се видливи и однадвор на телото. Внатрешните органи ги вклучуваат:

- јајници
- јајцеводи
- матка
- грлото на матката (цервикс)
- вагина

Надворешниот женски полов орган се вика *вулва*. Вулвата е делот помеѓу горниот дел од нозете. Вулвата ја сочинуваат две големи и две мали усни од кожа. Овие усни се нарекуваат лабија. Лабијата покрива два отвора-вагиналниот отвор и уринарниот отвор. Над вагиналниот и уринарниот отвор има еден издигнат дел кој се нарекува клиторис. Тој е обвиткан со кожа.

Некои вагинални отвори се делумно е покриени со тенко парче мукозно ткиво (ист тип на кожа што на пример ја покрива внатрешноста на усните и вагината) што варира во големина за различни луѓе. Ова се нарекува и химен. Ова парче кожа може да има мал отвор за проток на менструалната течност. При првиот сексуален однос, хименот се кине. Може, но не мора да дојде до крварење, особено ако хименот е еластичен и доволно навлажнет. Вулвата изгледа различно кај секоја жена. Вулвата на секоја жена има различна форма и големина некои имаат поголеми усни од други. Без разлика како изгледа вулвата, таа сепак може да ги прави и чувствува истите работи како кај која било друга вулва.

За понатамошни прашања и сомнежи кои учениците ги имаат може да се искористи написот [Водич до женската анатомија](#)

Многумина ги сметаат *градите* за „дополнителни органи“ кои го дополнуваат женскиот репродуктивен систем, бидејќи нивната одговорност е да му обезбедат млеко на бебето по раѓањето.

Најголемите надворешни компоненти на градите се:

- *Брадавиците*. Брадавицата е кружниот дел од градата од каде бебето може да се храни со млеко. Тие имаат многу нервни завршетоци поради кои брадавиците служат и за сексуална стимулација. Брадавиците не се секогаш набрекнати. Некои жени имаат брадавици кои се рамни или свртени навнатре.

- **Ареола.** Ареолата е пигментираниот дел кој се наоѓа околу брадавицата. Тој има кружна форма и неговата големина варира од човек до човек. Ареолата содржи мали жлезди кои се викаат Монтгомери жлезди кои лачат супстанција за лубрикација за брадавицата да не се исуши, особено при доење.
- **Градно ткиво** Градите се составени од масно ткиво, мускулно ткиво и лигаментно ткиво, како и сложен мрежа од крвни садови и жлезди. Овие делови се наменети за доење. Големината на градното ткиво во голема мера варира од жена до жена, честопати поради комбинација од генетичките predispozicii и телесната маса.

Внатрешно, градите се примарно составени од масно ткиво. Количината на масно ткиво може да влијае на големината на градите. Сепак, големината на градите нема удел во количината млеко која некој може да ја произведе.

МАШКИ РЕПРОДУКТИВНИ ОРГАНИ

Надворешните делови на машкиот репродуктивен систем се *пенисот* и *скротумот* на крајот на пенисот има мал отвор кој се нарекува уретра (уринарен отвор) од каде што излегува семенската течност и урината кога се мокри.

Дел од внатрешните репродуктивни органи се тестисите (топчињата) и епидидимидите (еднина; епидидимис). Овие структури во скротумот соодветно произведуваат и складираат сперматозоиди. Скротумот виси под телото за да се намали температурата на тестисите за 2,5-3 степени Целзиусови, што е подобро за производство на сперма. Кога спермата се ејакулира, таа минува низ *vasa deferentia* (семенски канал, од секој тестис) и се снабдува со течности од простатата и семените везикули, последните делови од внатрешните репродуктивни органи. Овие течности содржат хранливи материи за клетките на спермата, така што клетките можат да останат живи до пет дена кога ќе се ејакулираат во вагината. По простатата, семенскиот канал се спојуваат со уретрата, каде што семето излегува за време на ејакулацијата.

Пенисот изгледа различно кај секој. Пенисот може да биде краток или долг, дебел или тенок, прав или закривен. Пенисот има парче кожа која се нарекува кожичка на пенис и го прекрива крајот на пенисот. Кожичката на пенисот кај некои се сече кога мажот е дете. Ова се нарекува обрежување.



Забелешка за едукаторот



Доколку по активностите има прашања, едукаторот може да ги прегледа теоретската содржина во овој прирачник, или да ги насочи да читаат литература од научно оправдани извори на интернет или книги. Во случај во група да има лица каква било интелектуална попреченост или јазични бариери, следниот линк може да им помогне на тие лица да разберат како да се служат со поедноставена и неапстрактна форма на јазик со цел да учат за телото, анатомијата и репродукцијата.

ПУБЕРТЕТ

Теми кои треба да се разработат во однос на пубертетот:

- Фази од пубертетот и првите знаци на пубертет кај момчињата и кај девојчињата.
- Промени кои настануваат во следните неколку години по пубертетот.

ДЕВОЈЧИЊА

Први знаци на пубертет кај девојчињата

Првиот знак на пубертет кај девојчињата е обично тоа што градите почнуваат да им развиваат. Нормално е градите понекогаш да бидат многу чувствителни или една града да почне да се развива неколку месеци пред другата. Исто така започнуваат да растат и срамните влакна, кај некои девојчиња можна е појава и на влакна на рацете и нозете.

Една година по започнувањето на пубертетот и во текот на следните неколку години:

- градите растат и стануваат полни
- околу две години по започнувањето на пубертетот девојчињата обично ја добиваат првата менструација
- почнуваат да растат срамните влакна стануваат погусты и повиткани
- почнуваат да растат влакна под пазувите - некои девојчиња исто така имаат влакна и на други делови од телото, како што е над горната усна што е сосема нормално
- почнуваат да се потат повеќе
- кожата на лицето почнува да произведува повеќе (природно) масло. Ова може да ги зароби бактериите и нечистотијата во порите, што може да доведе до состојба на кожата која се појавува како различни типови на дамки, вклучувајќи бели точки и црни точки. Кај некои луѓе, тоа може да доведе до состојба на кожата наречена акни, каде што дамките полесно се инфицираат и стануваат дамки исполнети со гној наречени пустули
- се појавува бел вагинален исцедок
- почнуваат нагло да растат - од времето кога ќе ја добијат првата менструација, девојчињата растат 5 до 7.5 cm (2 до 3 инчи) годишно за време на првата година или две, а потоа а достигнуваат висината која ќе ја имаат и како возрасни
- повеќето девојчиња добиваат тежина (што е нормално) со текот на промените на телото - девојчињата развиваат повеќе телесни масти како складирање на поткожното масно ткиво, во пределот на горниот дел од рацете, бутовите, горниот дел од грбот, stomакот а колковите им добиваат заоблена форма, а половината им станува потенка

МОМЧИЊА

Први знаци на пубертет кај момчињата

Првите знаци на пубертет кај момчињата е вообичаено тоа што тестисите им стануваат поголеми и скротумот почнува да се истенчува и зацрвенува; срамните влакна исто така почнуваат да се појавуваат на коренот на penisот.

Една година по започнувањето на пубертетот и во текот на следните неколку години:

- penisот и тестисите растат и скротумот постепено станува потемен (прочитајте повеќе за здравјето на penisот)
- срамните влакна стануваат погусты и повиткани
- почнуваат да се појавуваат влакна под пазувите
- почнуваат да се потат повеќе
- градите може привремено и благо да отечат - ткивата на градите може малку привремено да набабри - тоа е нормално и не е поради маснотиите, туку поради течности или „вода“ под кожата околу брадавиците
- момчињата може да имаат „влажни соништа“ (неконтролирана ејакулација додека спијат)
- нивниот глас се менува и станува трајно подлабок, некое време момчето може да

почувствува како гласот му е длабок една минута и потоа многу висок следната минута, гласот се „прекршува“

- кожата на лицето почнува да произведува повеќе (природно) масло. Ова може да ги зароби бактериите и нечистотијата во порите, што може да доведе до различни типови на дамки, вклучувајќи бели точки и црни точки. Кај некои луѓе, тоа може да доведе до состојба на кожата наречена акни, каде што дамките полесно се инфицираат и стануваат дамки исполнети со гној наречени пустули
- Момчињата нагло растат и стануваат повисоки за 7 до 8 cm или околу 3 инчи годишно и мускулно се развиваат



Забелешка за едукаторот



А. Кај многу девојчиња добивањето менструација се смета за знак на растење и значи дека тие се претвораат во млади жени. Додека некои девојчиња ова значи премин од една во друга фаза и нешто за што тие се возбудени, а други ги вознемирува. Учесниците кои имаат способности кои се разликуваат од способностите на другите може да имаат потреба од повеќе време да научат како да се грижат за себе додека имаат менструален циклус. Честопати девојчињата откако ќе ја добијат првата менструација не ја добиваат следната неколку месеци. Ова може да претставува проблем бидејќи овие ученици треба одново да учат како да се справуваат со оваа состојба. Справувањето со менструацијата е вештина која се учи исто како и другите хигиенски навики како што се негата на кожата или бричењето. Како едукатори можете да:

- Ги препознаете промените што настануваат за време на менструацијата и пубертетот
- Им дадете поддршка на девојчињата да прифатат дека промените се дел од пубертетот
- Им покажете како треба да слушаат и зборуваат за време на дискусија во групата
- Им дадете поддршка да развијат позитивни стратегии за справување кои се неопходни за адолесцентскиот развој
- Важно е луѓето од сите полови да научат за менструацијата. Затоа обидете се да ги вклучите сите полови во оваа вежба

Б. Пред почетокот на оваа лекција поставете ги основните правила. За калсови во кои веќе има поставено основни правила, тие треба накратко да се повторат со цел лекцијата да биде успешна.

Подгответе се за кикотење во оддел. Обидете се да ги прифатите реакциите на учениците во однос на темата и напоменете дека може да биде тешко да се разговара за пубертетот и за одредени делови од телото и дека е сосема во ред да ви е непријатно. Потсетете ги дека сите тие минуваат низ овие промени, а сите други ги имаат/прават исто така. Сексуалното здравствено образование е најефективно во училиница во која постои општа доверба, чувство на безбедност и пријатна атмосфера. Поставувањето основни правила може да биде многу успешен начин да се создаде позитивна средина во училиницата.

В. Имајте на ум дека некои луѓе се интерсексуални (биолошки пол) или трансродови (родов идентитет) и може да го доживеат својот пубертет поинаку од нормата. Потсетете ги учениците дека сите промени се разликуваат за секого, и во ред е да се чувствуваат непријатно во вашето тело кога работите се менуваат. Ако оваа непријатност е нешто што силно влијае на нивниот живот и повеќе се приклонува кон родовата неусогласеност, можеби е добра идеја да побарате помош или ресурси конкретно насочени кон трансродовите млади.

Што се случува при менструалниот циклус?

Биолошкиот термин се нарекува менструација и е дел од *менструалниот циклус*. Менструалниот циклус е времето во кое се ослободува јајце клетка и во исто време матката се подготвува за оплодување на јајце клетката. Доколку јајце клетката не е оплодена матката ја исфрла внатрешната обвивка во форма на направен од мукозно ткиво (внатрешна кожа), слуз (лигите) и крв. Оваа крв е менструална крв (менструација). За да знаеш кога да ја очекуваш следната менструација можеш да ги броиш деновите од твојот циклус - за повеќето луѓе циклусот трае околу 28 дена, но може да биде пократок или подолг. Броенењето на денови е корисно бидејќи на тој начин можеш да се подготвиш и да имаш влошки или тампони во ранецот или во шкафчето.

Броење на деновите

Земи календар и заокружи го првиот ден од циклусот; крварењето може да трае од 2 до 7 дена. Во раните години од вашиот пубертет, вашиот менструален циклус можеби сè уште не е редовен и може да се појави неочекувано.

Колку трае циклусот?

Следниот пат кога ќе добиеш менструален циклус повторно заокружи го првиот ден од менструацијата. Број ги деновите од првиот заокружен датум до вториот заокружен датум. При броењето не заборавај да ги вклучиш и заокружените датуми. На пример: крварењето започнало на 2 септември. Следната менструација започнува на 30 септември. Должината на твојот циклус е 29 дена. Циклусот може да трае кратко, односно 21 ден, или подолго, односно 36 дена.

Дали мојот циклус е секогаш ист?

Твојот циклус може да биде ист секој месец, но може и да се разликува. Бројот на денови може да биде поголем или помал. Бројот на денови може да се промени поради стрес, болест, или лекови. Доколку не добиеш менструација, а си сексуално активна, може да си бремена. Ако некогаш постои нешто што те загрижува околу менструацијата, разговарај со доктор или со сестра.



Забелешка за едукаторот



Кога некој за прв пат ќе добие менструален циклус, тој не мора да настанува секој месец редовно. За да се регулира менструалниот циклус понекогаш се потребни и до две години. За оние со поинакви способности од останатите ова може да претставува проблем бидејќи откако ќе ги совладаат вештините за справување со менструацијата и хигиената во тој период, тие за неколку месеци треба повторно да ги учат. Исто како и со секоја друга вештина, потребно е трпение и вежбање. Доколку нередовната менструација претставува проблем, треба да се посети доктор и со него да се разговара за овој проблем.

Растењето и менувањето може да биде истовремено возбудливо, но и застрашувачко. Охрабете ги ученичките да разговараат за грижите кои можеби ги имаат во врска со менструацијата со возрасен во кого имаат доверба. Замолете ги ученичките да дадат примери од луѓе во нивните животи со кои тие можат да разговараат за работите кои им пречат или од кои можат да ги побараат хигиенските производи за кои се зборува во оваа лекција. Некои ученички може да ги споменат своите родители или старатели, но исто така може да ги

споменат и наставниците или други вработени во училиштето.

За да се стави крај на општествената стигма поставена на менструацијата, која често води до табуа, срам и појави на сексизам, и момчињата треба да научат за менструалниот циклус. Зборувајте и со нив за менструацијата и за менструалната хигиена како да е како миење заби: многу нормален дел од животот кој во никој случај не е нечист или лош. Ова ќе помогне момчињата и девојчињата да бидат подеднакви.



Резиме

Да се знае што ќе се случува за време на пубертетот е првиот чекор кон прилагодување на адолесценцијата. Доколку ги научиме фактите за телото и што се случува додека растеме ни помага подобро да се грижиме за себе и да донесуваме добри одлуки.

СЕСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ

Половите инфекции или болести честопати се добиваат од сексуален контакт. Постојат вируси, бактерии и паразити кои се пренесуваат од лице на лице преку допир кожа со кожа или размена на телесни течности а како што се плунка, вагинален исцедок, сперма или крв кои се разменуваат преку интимен однос. Најчестите типови на сексуално преносливи инфекции се хламидија, гонореја, трихомонијаза, генитални брадавици, генитален херпес, срамни вошки, сифилис и хуман-папилома вирус (ХПВ, може да доведе до генитални брадавици или рак на грлото на матката).

Единствениот совршено сигурен начин да се заштитите себеси и другите од СПИ е да немате никаков сексуален контакт. Кондомите и другите бариерни методи функционираат многу добро, но не се 100% безбедни против сите видови сексуално преносливи инфекции.

Некои од овие инфекции може да се манифестираат со благи или без симптоми, затоа потребни се периодични проверки за да се избегне инфекцијата и пренесување на истата. Не сите СПИ може да се дијагностицираат или откријат на ист начин. За повеќето можете да добиете брз брис, но за некои треба да направите тест на крвта или друг специфичен тест. Не сите сексуално преносливи инфекции развиваат симптоми, па затоа се препорачуваат редовни прегледи (ако сте сексуално активни со повеќе партнери или не користите заштита од СПИ).

Најчестите симптоми на сексуално преносливите инфекции се:

- невообичаен вагинален исцедок или исцедок од penisот.
- чешање во пределот на гениталиите или анусот
- грутки или израстоци на кожата и гениталиите или на задникот (анус)
- осип
- невообичаено вагинално крварење
- вагинални пликови и рани, како и на брадавици на анусот
- или околу гениталиите или анусот
- брадавици во устата или во грлото, но ова не е често.

Доколку добиете еден или повеќе од овие симптоми, препорачливо е да разговарате со матичниот доктор или гинеколог или клиника за сексуално здравје. Клиниките им нудат помош на пациентите кои на докторите можат слободно да им го опишат своето сексуално однесување

и сексуална ориентација. Сите третмани се вршат со почитување на правилата за приватност и не се споделуваат никакви информации за посетата во клиниката ниту со матичниот доктор ниту со кој било друг надвор од клиниката. Понатаму, клиниките на пациентите им нудат да одберат дали сакаат доктор или докторка, или пак медицинска сестра од машки или од женски пол.

Во 2021 година, Светската здравствена организација ги објави „[Упатствата за справување со симптоматски сексуално преносливи инфекции](#)“ со цел да обезбеди ажурирани клинички и практични совети засновани врз докази кои се однесуваат на третирањето на лица со симптоми на сексуално преносливо заболување, како и да им помогнат на нациите при прегледот на постојните национални упатства за третирање лица со симптоми на сексуално преносливо заболување. Третманот на симптоматските инфекции е вклучен во овие упатства. Упатствата се дизајнирани за раководителите со националните програми за спречување и контрола на сексуално преносливите болести/инфекции како и примарните медицински работници од примарното, секундарното и терциерното здравство.

БРЕМЕНОСТ, СРЕДСТВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈА и ЧОВЕКОВИ СЕКСУАЛНИ ПРАВА

Бременоста, која исто така се нарекува и гестација, е времето во кое едно или повеќе бебиња се развиваат во матката. Можно е да се развијат повеќе од едно бебе одеднаш: ова се нарекува повеќекратна бременост. Бременоста вообичаено настанува преку сексуален однос, но исто така може да настане и преку постапки за асистирани репродукција. Бременоста може да заврши со живородено бебе, спонтан абортус, индуциран абортус или мртвородено бебе. Раѓањето на бебето вообичаено настанува околу 40 недели по почетокот на последната менструација.

Доколку бременоста не е посакувана, таа може да се спречи и постојат различни методи и контрацептивни можности. Гинекологот мора да го одбере најздравиот метод за спречување на несакана бременост доколку тоа пациентот го побара.

Кога избираш метод за контрацепција кој е најдобар за тебе, важно е да имаш прецизни информации и отворено да разговараш за опциите кои ги имаш. Исто така важно е да се размисли за тоа колку е ефикасен секој од методите, кои се можните несакани последици, колку лесно може да се користи и колку чини, или дали личното осигурување може (делумно) да го покрие.

Методот што го употребувате зависи од мноштво фактори, како што е општото здравје, животниот стил и врските, ризикот од добивање сексуално преносливо заболување и колку на жената ѝ е важно да не забремени.

- Секојдневните комбинирани таблети содржат оестроген, и прогестин, два синтетички хормона слични на тие што ги произведуваат јајниците.
- Секојдневните мини-таблети содржат само прогестин.
- Кожните облоги содржат оестроген и прогестин и се носат (како лепенка) 21 ден. Тие се отстрануваат седум дена пред да се заменат со нови облоги.
- Вагиналните прстени се исто така друга хормонална опција. Тие исто така се носат 21 ден и се отстрануваат седум дена пред да се заменат.
- Интраутеритарните вметоци може да бидат хормонски и нехормонски. Во зависност од вметокот, тие се носат од три до десет години.
- Кондом (надворешни и внатрешни /за мажи и кондоми за жени)

Забелешка за едукаторот



Забелешка за едукаторот



Дали учениците се или не се сексуално активни сега или ќе бидат во иднина, важно да знаат како да го намалат ризикот од несакана бременост и сексуално преносливи инфекции. Контрацепцијата им овозможува на паровите да одберат кога и колку деца сакаат да имаат и дали сакаат да имаат деца. Важно е да се знае за контрацептивните методи за да се превенираат сексуално преносливи инфекции и да се планира иднината.

Некои методи на контрацепција не се широко користени во одредени земји. Најдете ажурирани информации за вашата држава за да ги споделите со вашите студенти.

Референции:

Светска здравствена организација, Упатства за управување со симптоматските сексуално преносливи инфекции 2021 година.

Национална здравствена служба, (сексуално преносливи инфекции СПИ) [Sexually transmitted infections \(STIs\)](#), 2021 година

Меѓународна унија против сексуално преносливи инфекции, (Европско упатство за третирање) [Treatment Pocket European guidelines](#), 2019

Бременост, раѓање, бебе, (контрацепција) [Contraceptions](#)

АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ

ЦЕЛНА ГРУПА

Лица на возраст од 14 до 20 години вклучително и лица со социјални и/или интелектуални попречувања

ТРАЕЊЕ НА МОДУЛОТ

Од 90 до 100 минути (од 30 до 40 минути се резервирани за театарот на репресираните)

ЦЕЛИ И ИСХОДИ ОД УЧЕЊЕТО

- Анатомија, пубертет и телесни промени (со внимание кон младите транс и интерсекс лица)
- Менструација (исто така важно за оние кои не добиваат менструација)
- Репродукција и бременост, контрацепција
- Човекови сексуални права
- Невиноста како општествен поим
- Сексуално преносливи инфекции
- Дека доколку не сакате, не треба да доживеете болка за време на сексуален однос
- Дека има многубројни разлики од тело до тело, различни искуства, потреби и желби (од кои некои вообичаено не постојат и затоа неопходно е да се комуницира)
- Разлики помеѓу вулва и пенис (на пример големина, форма и боја на клиторисот, усните, пенисот и тестисите и разлика помеѓу обрежан и необрежан пенис)
- Улогата на религијата (исто така и индивидуалните убедувања во земјите, очекувања од религијата и др.)

ГЛАВНИ ИЗВЕДУВАЧИ

Едукатори

АКТИВНОСТ 1- ДА ЗАПОЧНЕМЕ АКТИВНОСТ ЗА ЗАПОЗНАВАЊЕ

ТРАЕЊЕ

10 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Претставување, запознавање со лекцијата и темата, усогласување на она што е потребно за лекцијата да биде успешна и сите да се чувствуваат безбедно.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Учениците треба да учествуваат во една од подготвителните активности наведени подолу. Кажете го следново:

Денес ќе разговараме за пубертетот.

- *За време на пубертетот телата на луѓето се менуваат и растат побрзо одошто во кој било друг период од животот, освен кога сме бебиња.*
- *За време на овој период, ќе имате повеќе одговорности да научите многу нови нешта за себе и за вашите односи со семејството и пријателите.*
- *Пред да навлеземе во спецификите на пубертетот ќе започнеме со една забавна активност.*

Активноста се вика *Дали ти? Дали ти некогаш? Дали ти си?* Означете делови од просторијата каде што учениците може да застанат или да се соберат додека ги читате изјавите. Прилагодете се спрема просторот во училницата и бројот ученици.

Кажете го следново:

Ќе прочитам една изјава. Ако можете да одговорите се да, ќе ви кажам да преминете на една страна од просторијата, ако одговорите со не, ќе преминете на другата страна. Ако не знаете, не сакате да споделувате или сте помеѓу, можете да застанете на средина.

Изберете и прочитајте неколку изјави од дадената листа; додајте или изменете што сметате дека треба за вашата група ученици е потребно. Брзо преминувајте од една на друга изјава.

Дали ти... Да си ти... Дали ти некогаш..сакаш да спиеш до доцна за време на викендите?

- имаш повеќе од еден миленик?
- сакаш еден ден да бидеш славен/на?
- во твојот дом имаш правила за употреба на електронски уреди?
- сакаш да ги задеваш другарите или членовите од семејството?
- имаш виткана коса?
- имаш омилено место во домот каде што сакаш да бидеш сам/а?
- некој што плаче на тажни филмови?
- повисок/а од повеќето твои соученици?
- во тим (спортски или друг вид тим)?
- некој што сака да пее?
- уметник?
- во главно леворак?
- си имал/а тајна што не си сакал/а да ја споделиш?
- си разговарал/а со некој за промените низ кои поминува твоето тело?

Кога ќе завршите, замолете ги учениците да седнат. Поставете им ги следниве прашања за размислување:

- Како се чувствувавте кога бевте на иста страна со вашите пријатели?
- Како ви беше кога бевте сами или со уште мал број други ученици?
- Дали некој посакува да можеше да го смени местото откако избра каде да стои? Дали посакувате да можете да се поместите и да бидете со пријателите или со поголема група луѓе?

Објаснете ѝ на групата дека изјавите што ги прочитавте можеби им изгледаат смешни или неважни. Кажете им да размислат како би се чувствувале доколку не можеа да бидат со групата пријатели само затоа што немале миленик или виткана коса.

Завршете велејќи,

Понекогаш кога ќе поминувате низ пубертетот можно е да се чувствувате изоставено. Важно е да запомните дека секој поминува низ промени за време на пубертетот во различен период. Треба да избегнуваме ситуации каде што би повредиле некого или би го изоставиле. Ние треба да ги разбереме чувствата на другите луѓе и да ги цениме разликите меѓу нас.

Извор: (Промени во пубертет- Мејн- семејно планирање) [Puberty changes - Maine family planning](#). (н.д). Преземено на 1 декември 2021 година.



Забелешка за едукаторот



Подготвителната активност (или кршење на мразот) ја поставува сцената и им помага на учениците да се чувствуваат попријатно еден со друг пред да се започне со содржината од програмата. Учениците може да имаат различни очекувања за тоа што би се разговарало на предавањето за пубертет. Подготвителната активност е можност за унапредување на концептот дека е нормално учениците да имаат и сличности и разлики и дека секоја личност се развива на различен начин, со различна брзина и во различна временска рамка.

АКТИВНОСТ 2- ЦРТАЊЕ НА НАШИТЕ ТЕЛА ТРАЕЊЕ

45-60 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Оваа активност им овозможува на учениците да ги истражат, визуелизираат и почитуваат разликите присутни во училиницата, додека ги истражуваат своите и телата на другите.

Цели:

- Прашања и размислување за нашите тела.
- Прашања и размислување за нашите вкусови и појави.
- Истражете како се чувствуваме во однос на нашиот род/тело како се изразуваме и ставете ги разликите и различните начини на изразување во контекст на вредност.

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ

- Голема просторија.
- Доволно хартија за сите групи да имаат по еден лист хартија широк 1 метар и долг 2 метри.
- Доволно маркери за сите.
- Торба со многу облека и додатоци (шапки, ланчиња, фустани, кошули, кратки панталони, и др.).
- Сина трака или хартиена лента.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

За оваа активност препорачуваме да има барем по два едукатори. Може да биде еден едукатор машко и еден женско или двајца едукатори од ист пол, со различни изрази на пол (различни во стилот на облекување и она што им се допаѓа). Ако во вашето училиште има возрастни разновидни полови, тие исто така би можеле да бидат совршен модел за оваа вежба. Доколку немате колега кој е слободен можете да замолите возрасен маж или жена доброволно да ви помогнат за време на сесијата.

- Поделете го класот на групи- минимум 3 групи од најмногу 4-5 учесника.
- На секоја група дајте ѝ едно парче хартија широка најмалку 1 метар и долга два метри.
- На секоја група дајте ѝ маркери со различна боја, по една боја по учесник. Кажете им да се нацртаат меѓусебните силуети. Можете да им ги илустрирате упатствата преку пример и да побарате од еден учесник да го постави парчето хартија на себе и да ја следи формата на нејзиното/неговото/нивното тело со маркерот. Во нивните групи учесниците се менуваат со лежење додека друг учесник ја црта нивната силуета. Сите силуети ќе се преклопуваат една со друга, со маркери во различни бои.

Бидете инклузивни во оваа активност. Доколку имате учесници кои не можат да легнат врз хартијата поради физички попречувања (на пр. инвалидска количка), активноста треба да се приспособи, на пример да се нацрта само горниот дел од телото или само рацете. Кога тие ќе продолжат со активноста, тие сè уште ќе можат да одговараат на други прашања и да создадат карактер и да креираат приказна со употреба на нивната имагинација и креативност.

- Откако ќе завршат, побарајте од нив да го постават своето парче хартија на сидот (помогнете им ако треба).
- Сега, од секоја група побарајте да го дефинира ликот од силуетата која ја нацртале.

Исто така помогнете им и со поставување прашања:

- Кој род е силуетата?
- Како се вика силуетата?
- Која е возраста на силуетата?
- Дали ликот има романтична врска?
- Која е неговата/нејзината/нивната приказна?
- Откако ќе се креираат ликовите и нивните приказни побарајте од учесниците да седнат во полукруг околу торбата, и земете ги облеката и додатоците кои им се потребни да го облечат својот лик.
- Откако ќе ги искористат сите парчиња облека и сите додатоци од торбата, поканете ги учениците да ги погледнат листовите и побарајте од нив да споделат кој е идентитетот и приказната на нивниот лик и кои елементи од телото или облеката/додатоците кои ги искористиле за ликот ги опишуваат нив.

Додека тие споделуваат, насочете го вниманието кон телото, карактеристиките и оние елементи кои честопати му се доделуваат на определен род. Замолете ги да ги преиспитаат овие доделени улоги. Бидете сигурни дека нема да се заглавите премногу долго за повторување на стереотипите! Дури и ако побивате стереотип, колку повеќе се зборува за самиот стереотип е она до кое се држи, а не побивањето.

Можете да ги поставите следните прашања за да разговарате за силуетите (во група)

- Што го прави женското тело различно од машкото? Дали има друг вид тело? Дали тие елементи се видливи?
- Избравте одредени карактеристики за вашата силуета. Дали овие карактеристики можат да одговараат и на друг пол?
- А облеката што ја избравте за твојата силуета, дали може да одговара и на друг пол?
- Дали е можно секогаш да носите облека што сакате да ја носите?
- Можете ли целосно да се изразите на училиште? Дали е различно кога сте дома или кога излегувате со пријателите?
- Кога најмногу се чувствувате како себеси?
- Каква улога играат другите луѓе во вашето самоизразување? Како можат да ви помогнат со вашето самоизразување?

Активноста може да заврши тука ако ви е непријатно од она што следува или претпочитате да ја продлабочите темата за тело и анатомија преку дискусија или други активности. Во случај да одлучите да продолжите, вториот дел од активноста може да биде корисен за да создадете врска со модулот за род.

ВТОР ДЕЛ

Овој дел од вежбата го продлабочува разговорот околу нашите културни „правила“ за луѓе од различен пол и род. Затоа создава добар мост до следниот модул, кој се однесува на полот.

За да го проширите нивното гледиште за не искажаните општествени правила околу полот и да им дозволите на учениците да ги преиспитуваат овие правила, можете да им поставите на учениците прашања како што се следново:

- Дали облеката и додатоците имаат пол?
- Зошто постојат правила за тоа кој што може да носи?
- Дали жените можат да носат машка облека?? Едукаторот од машки пол или наставникот или волонтерот може да облече здолниште, или фустан и женски додаток (ланче, шапка и др). Прашајте ги младите како тој изгледа и што тие мислат: може ли тој да носи здолниште? Што се случува ако тој носи ланче? И др.
- Дали мажот може да носи женска облека? Едукаторот од женски пол или наставничката или волонтерката може да облече „машка облека и додатоци“ и да ги повтори прашањата.

Ова е исто така добар момент за да им обрнете внимание и на другите физички аспекти како: долга коса, лакирани нокти, дупнати уши и др. Разговарајте за сите проблеми, прашања или контрадикции кои тие може да ги изразат (на пример: тие може да кажат дека е во ред момчињата да носат здолништа, но кога тие гледаат момче што носи здолниште го исмеваат). Како едукатор, можеби ги познавате вашите ученици доволно добро за да направите разлика помеѓу општествено прифатливите одговори и одговорите во кои учениците навистина веруваат во себе.).

- Некои примери на прашања за понатамошно истражување на концептот на родово изразување и различност: Дали облеката има род? Дали навистина постојат „машка облека“ и „женска облека“? Дали размислувањата за тоа се исти во секоја земја, култура или религија? Што ако некој носи мешавина од машка и женска облека, дали тоа веднаш кажува нешто за неговиот пол? Што ако некој не се идентификува како жена или маж/девојче или момче, каква облека би носеле?

→ Одговорот на сите овие прашања е генерално иста идеја: Идеите за тоа која облека за кој пол е различна во различни култури и за различни луѓе. Технички, секој треба да може да носи што сака да носи, но општествените и културните норми понекогаш им го отежнуваат тоа на луѓето.

- Поканете го класот да размисли како реагираме кога ќе видиме момче или девојче кое не го носи она што другите очекуваат да го носи. „Дали треба да го исмеваме? Зошто не? Како се чувствуваме кога луѓето нè исмеваат? Како се чувствуваме кога нè тераат да носиме нешто што не ни се допаѓа само затоа што е за момчиња/девојчиња? Како се чувствува нашето тело во таа облека? Во што се чувствувам поудобно?“
- Поканете го класот да проба различна облека! За забава, потсетете ги дека тие може да носат што сакаат.
- Откако ќе поминат некое време играјќи со различна облека, време е да се собере. Тие мора внимателно да ги здиплат алиштата и уредно да ги вратат во торбата.



Забелешка за едукаторот



Кога ги креирате групите, погрижете се тие да се мешани во однос на родот.

За време на активноста, нагласете како изгледот не оговара секогаш на реалноста.

Активноста може да варира во зависност од целните групи и нивните карактеристики како возраста, нивото на попреченост, разбирањето на јазикот, религијата културата на земјата и др.

45-60 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Цели:

- Воведете го концептот за „интимен предел“ кој ги опфаќа гениталиите и нивните вистински имиња со цел на учесниците да им е пријатно да разговараат за нивните тела.
- Охрабрете ги учениците да споделат со вас во тајност, кога им се случува нешто што ги загрижува или им е непријатно, а тоа се однесува на нивниот „интимен предел“.
- Објаснете им на учениците дека она што се смета за прифатливо/неприфатливо во смисла на тоа како го покриваме интимниот предел варира од култура до култура (она што некој го смета за очигледно не мора да биде исто со она што некој друг го мисли).

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ

- Голема просторија
- Сликите од луѓе кои носат различна облека: изберете слики на кои се прикажуваат разликите како се покрива интимниот предел
- Гениталии и печатени на лист во А3 формат или нацртани на голам картон (даден на крајот на активноста)
- Флеш-карти со интимниот предел
- Примерок од „Личност со вулва“ и „Личност со пенис“ (даден на крајот на активноста) - испечатени во доволен број за половина од учениците во класот да имаат една половина од сликата, а другите другата половина.

Поделете ги по случаен избор кога е наведено во вежбата.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТА

Побарајте од учесниците да седнат во круг да слушнат приказна. Започнете со читање на приказната за „Вонземјаните А и Ш“.

Еднаш одамна на една далечна планета живеела две мали деца кои се викаа А и Ш. Една вечер А ги гледаше ѕвездите со Ш, кога силно светло светна на небото. Тие ги затворија очите бидејќи светлото беше многу силно и за една секунда беше темно. А и Ш ги отворија очите. Тие погледна наоколу и сфатија дека се на различно и чудно место. А и Ш пристигнаа на Земјата и стоеја во собата на Џо. Тие беа многу збунети. Слушнаа глас. Разгледаа наоколу да видат од каде доаѓа гласот. Видоа како некој пристапува кон нив.

„Кој си ти?“ праша Џо.

„Ние се викаме А и Ш и мислиме дека се изгубивме“

Одговори Ш.

Од еднаш, Џо сфати дека А и Ш се голи!

„Ах, не!“ Рече таа, „Зошто немате облека?“ А и Ш беа многу збунети.

„Како тоа мислиш?“ тие рекоа.

„Па знаете...“ рече Џо, „нешто да ви го покрие интимниот предел.“

„Кои се нашите интимни делови? рече А.

Прашајте ги учесниците:

„Кој е нашиот интимен предел?“ Како можеме да им помогнеме на А и Ш кои се сега на Земјата?

Оставете ги да коментираат за тоа што е интимен предел и како може да се покрие. Исто така, кажете им на учениците дека мислиме на гениталиите, задникот и градите ако зборуваме за интимни делови во овој контекст. Откако ќе ги дадат своите коментари, извадете го Општиот примерок и покажете го:

Некои девојчиња (но не сите девојчиња) се раѓаат со вулва. Некои момчиња (но не сите

момчиња) се раѓаат со пенис. Сите ние имаме анус. Тоа е нашиот интимен предел. На некои места, нашите гради и ругите делови од нашето тело исто така се сметаат за интимен предел. Што значи кога некој предел е интимен? Кој е нашиот интимен предел?

Изборни прашања кои може да водат кон модулот за Секс и сексуалност

Смеете ли да ги допираме?

Што се случува кога некој друг сака да ги допре?

Што се случува ако сакаме да го допреме интимниот предел на друг човек?

Кажете им на учесниците дека ќе видат слики како различни луѓе ги покриваат своите интимни предели на различен начин во зависност од нивната религија традиција, и др. Покажете им ги различните слики и побарајте од нив да опишат што гледаат, каде се луѓето (на плажа, на улица, и др.) и кои интимни делови тие ги покриваат (на пример главата, градите, вулвата/пенисот и др.). Обратете им внимание на прашањата или грижите кои тие ги имаат.

Прашајте ги како тие сакаат да се облекуваат и да ги покриваат своите интимни предели. Кажете им дека сега тие ќе добијат шанса да ги облечат А и Ш за тие да можат да ги покријат своите интимни предели. Навратете се на приказната за А и Ш.

Сега А и Ш знаат дека за да излезат од собата на Џо и за да се запознаат со нејзината фамилија и пријатели и да откријат повеќе за Земјата тие треба да ги покријат своите интимни предели.

„Џо, може ли да ни помогнеш?“

„Да, секако!“ Можам да ви ја позајмам мојата облека за да се покриете! Одберете си што сакате од орманот рече Џо.

ОПЦИОНАЛНО

Раскажувањето на приказната може да заврши тука ако ви е непријатно од она што следува или претпочитате да ја продлабочите темата за тело и анатомија преку дискусија или други активности. Во случај да одлучите да продолжите, овој дел може да биде корисен да се започне да се работи за родот, бидејќи сите модули од работилницата се поврзани.

А и Ш го отворија орманот и таму имаше секаква облека! Бикини, шалови, палта и шапки, чорапи и чизми и кошули и фустани и здолништа и пантолони и патики и сите останати видови облека што може да ги замислите.

Ш избра светкав фустан и само што сакаше да го облече и во тој момент Џо му рече *„Што правиш! Не може да го носиш тој фустан! Фустаните се за девојчиња, а ти имаш пенис, ти си момче“*

Ш се вчудовиде. *„Како мислиш?“* Ш ја праша Џо. *„На планетата од каде што сме ние не е важно дали имаш пенис или вулва. Ти можеш да се чувствуваеш како момче или девојче и да носиш што сакаш ако тоа те прави среќен.“*

Кажете им на учениците дека ќе им помогнеме на А и З да се облечат и да се покријат. По случаен избор на секој учесник дајте му примерок за „Личност“ така што половина од класот ќе добие „личност со вулва“ и другата половина „личност со пенис“. * Ризикувајте и побарајте од учесниците да кажат што знаат за гениталиите и репродуктивните органи и да објаснат.

Кажете им дека А е дете со вулва и дека Ш е дете со пенис, но дека тие може да бидат и

момче и девојче или ниту едното и другото и секако можат да носат каква сакаат облека. Побарајте од нив да нацртаат и обојат облека на својата личност и исто така да нацртаат каде се тие (на плажа, дома и др.).

Кога ќе завршат, побарајте од нив да седнат во круг и да ја презентираат својата личност пред другите и да објаснат што носи и каде е.

Заклучок/Дебрифинг

Кога ќе завршат, побарајте од нив да седнат во круг и да ја презентираат својата личност пред другите и да објаснат што носи и каде е. Забележете на крајот од споделувањето дека секој дизајнирал нешто друго, исто како што сите луѓе на Земјата сакаат да носат различна облека во различно време или во различни култури/места.



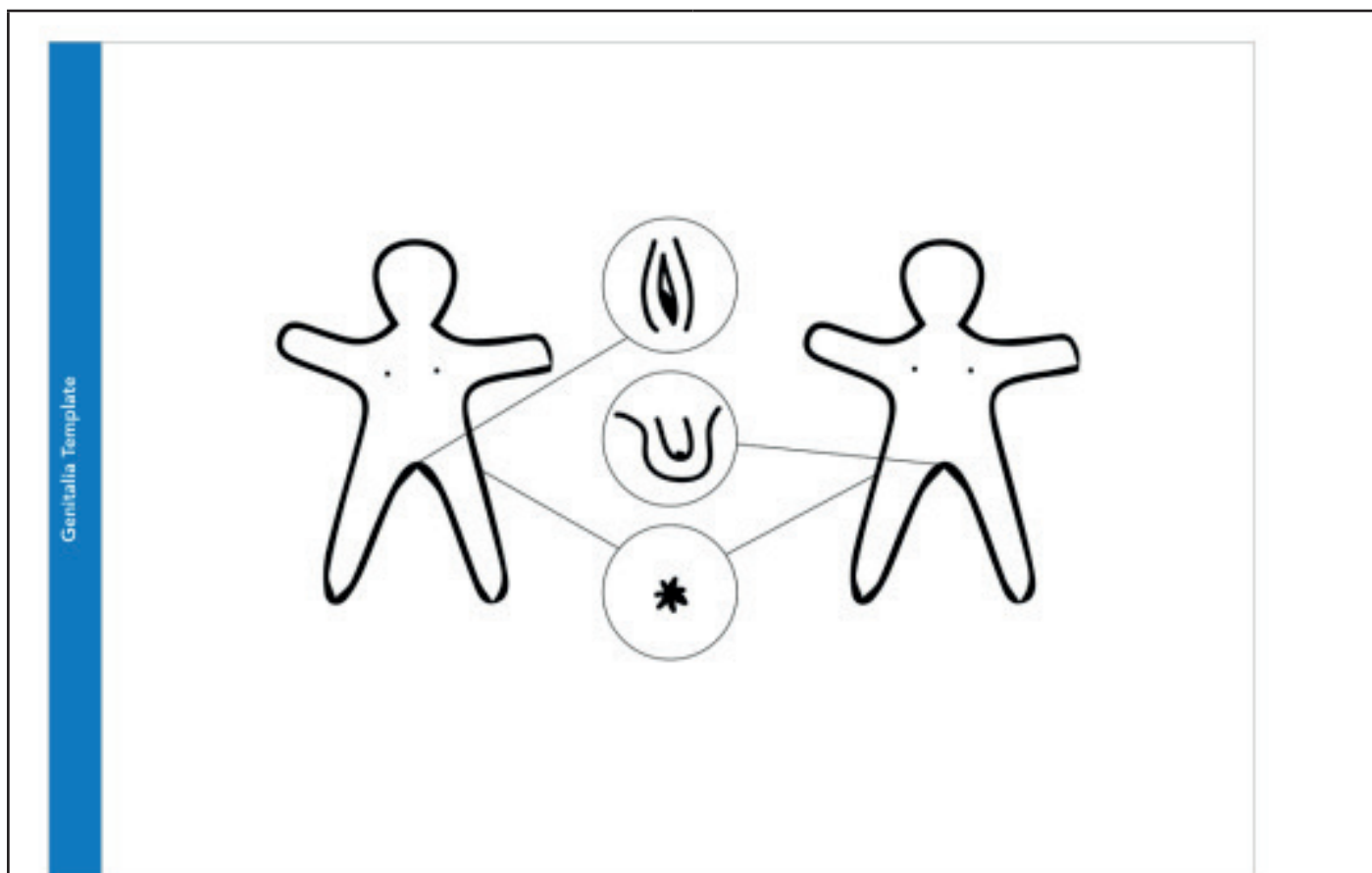
Забелешка за едукаторот



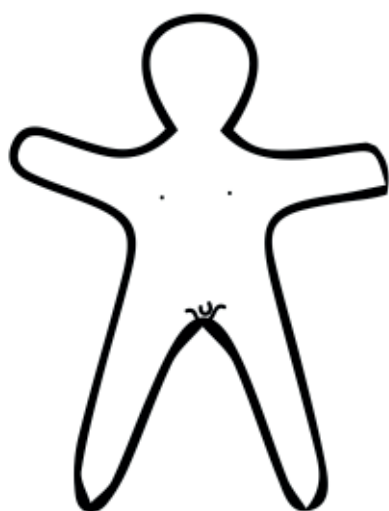
Важно е да се земе превид дека семејните интеракции варираат и особено зависат од културните норми. Физичкиот контакт помеѓу членовите во семејството, спиењето и бањањето, на пример, се практики кои може да варираат кај етничките групи (на пример, за Европските двојки може да биде знак на љубов и грижа да спијат заедно со своите деца додека тие наполнат 4 или 5 години, но е апсолутно неприфатливо да се бакнуваат пред децата; за кавкаските семејства може да биде сосема неприфатливо да спијат со своите деца до таа возраст, но е во ред да покажуваат знаци на внимание како бакнување пред децата). Активноста може да варира во зависност од целните групи и нивните карактеристики како возраста, нивото на попреченост, разбирањето на јазикот, религијата културата на земјата и др.

Извор: Хелен Но Ан и Нил Гилберт „Културен диверзитет и превенција на сексуална злоупотреба“ преглед на социјалните служби 66 бр. 3 (септември, 1992 година): 410-427.)

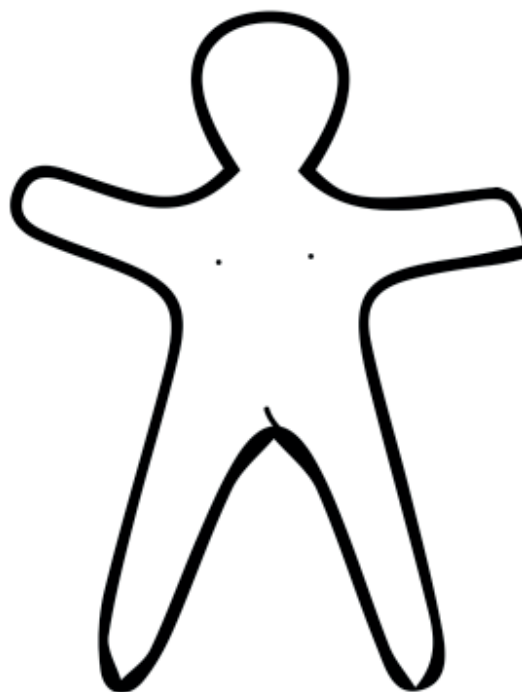
Материјали:



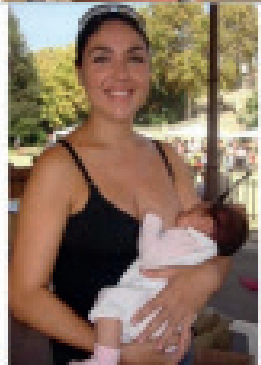
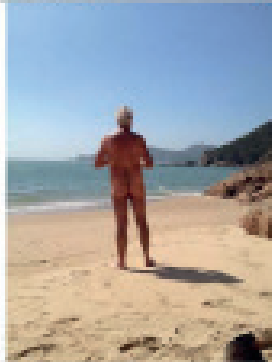
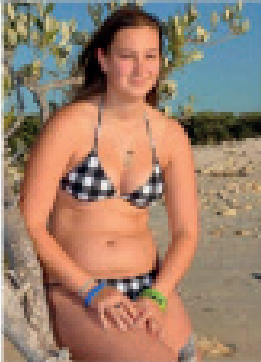
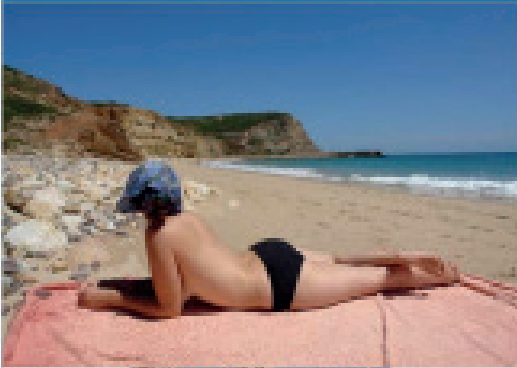
Child with penis template



Child with vulva template



Private Parts Flashcards



АКТИВНОСТ 4- АКТИВИРАЊЕ НА НАШАТА ИМАГИНАЦИЈА ТРАЕЊЕ

25 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Секој орган е различен; може да се родиш со органи со различна големина, форма и боја. Секој треба да си го прифати телото такво какво што е.

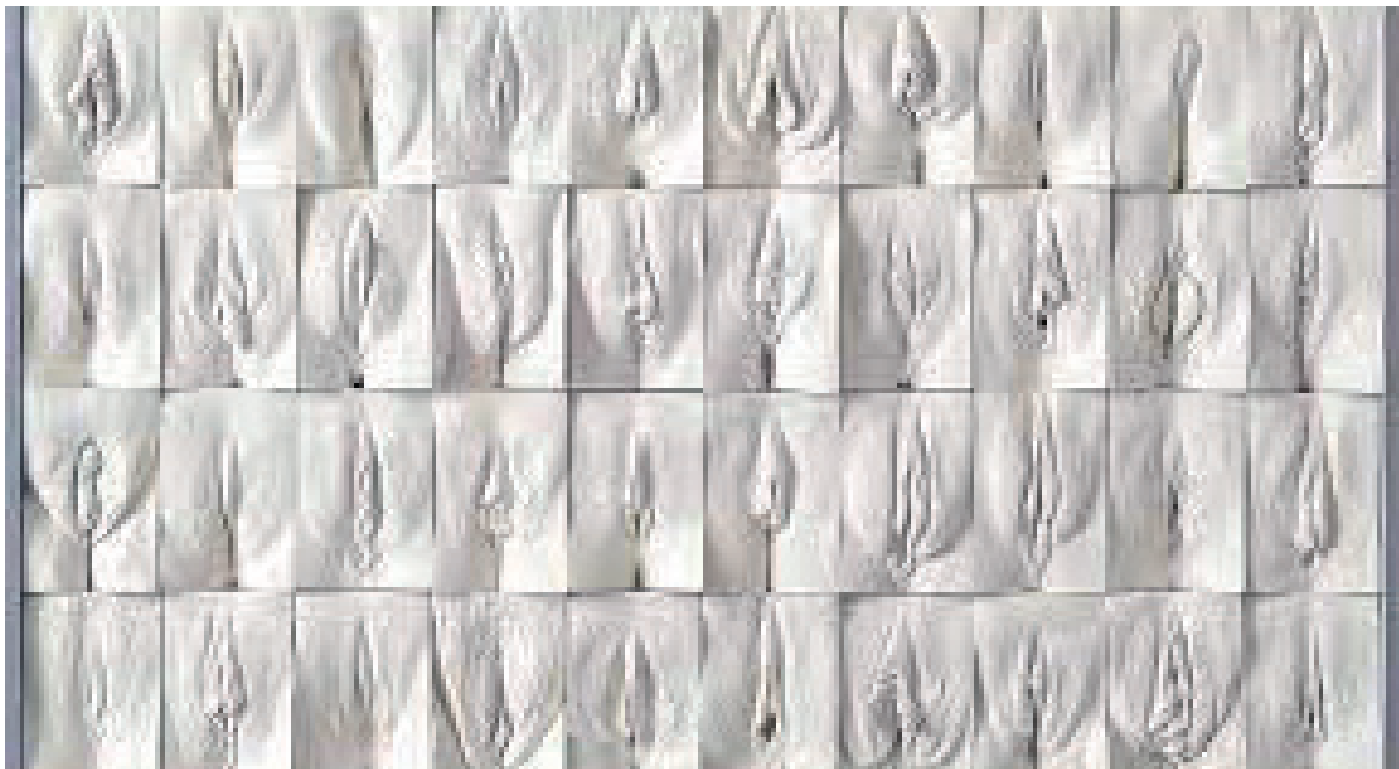
ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Ова ќе биде индивидуална креативна активност. Сите ќе имаат свое парче пластелин ќе цртаат со пенкало на хартија, ќе цртаат или ќе изработуваат 3Д слики на компјутер и колажи од слики.

Сите ќе треба да изработат вулва каква што ја замислуваат, сакаат или претпоставуваат дека изгледа. Целта на оваа вежба е да се подигне свеста и да се подобри знаењето за вулвата и нејзината функција. Вулвата е поскриен дел од телото отколку на пример penisот, што, покрај (медицинскиот) сексизам, може да биде причина зошто многу луѓе знаат/зборуваат/се шегуваат многу за penisот, но не многу за вулвата.

Едукаторот им дозволува на учениците да ја покажат својата работа и да поставуваат прашања како „Што гледаш во твоето дело?“ „Дали се слични?“ „Какво беше ова искуство за тебе?“ дали ова ти покажа дека сите вулви се различни. Тие не се исти и тоа е „нормално“. Медиумите имаат големо влијание врз нашите стандарди за убавина. А истото се случува и со нашите гениталии. Во порното, најверојатно, ќе видите еден специфичен тип на вулва кој е претставен. На порно актери им се доделува улога затоа што нивната вулва изгледа на одреден начин. Исто како и холивудските филмови, луѓето исто така добиваат улога за нивниот изглед.

Едукаторот ќе ја заврши активноста преку прикажување на творбите на таблата. Жени од целиот свет, на возраст од 18 до 76 години. Вклучени се мајки, ќерки, идентични близнаци, трансродови лица како и жени пред и по породувањето и пред и по лабија-пластика.



[artwork made by Jamie McCartney](#) | Џејми Макартни; Големiot сид на вагината (2008 година).
Детали.



Резиме

Учениците ја користат својата имагинација и креативност за време на оваа активност. Едукаторот ги охрабрува сите ученици да ја изработат формата која ја сакаат. Учениците може да се срамаат да го сторат тоа, а едукаторот нема да ги присили. На крајот на активната, изработката на уметникот има за цел да покаже дека неговата работа била значајна.



Забелешка за едукаторот



На учениците може да им е непријатно да креираат 3Д вулва. Но сепак, важно е учениците да мислат на различните форми и големини на вулвата. Непријатноста што ќе се пројави кај учесниците е нормална во ваков случај. На учениците ќе им треба различно време да завршат со оваа активност но важно е да се охрабрат да бидат креативни и отворени кон разликите. Причината поради која ја предложивме оваа активност да не се изработи пенис е тоа што разликите за пенисите се веќе табу тема и мета на потсмевво многу општества. Вулвата е орган кој е делумно внатрешен и за него не се разговара толку често колку за пенисот.

Дополнителен извор: (Семејно планирање, СНВ, сè за сексот- список со факти за сексот) [Family Planning NSW All About Sex fact sheet](#)

АКТИВНОСТ 5 - АНАТОМИЈА ПУБЕРТЕТ И ТЕЛЕСНИ ПРОМЕНИ ТРАЕЊЕ

15-40 минути.

Постојат неколку опции за оваа вежба, така што може да потрае некаде помеѓу 15 минути (кратка бура на идеи, кратко време за групна работа, без презентации, пленарен дебриф) до 30-40 минути (бура на идеи проследено со истражување и презентации од секоја група).

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

По завршувањето на единицата Анатомија, пубертет и телесни промени учениците :

- Ќе се здобијат со знаење за тоа што се менува за време на пубертетот во телата на различни луѓе (знаење)
- Се чувствуваат попријатно при учењето и разговарањето за пубертетот (став)
- Ги идентификуваат физичките, социјалните и емотивните промени за пубертетот (знаење)
- Ги идентификуваат начините на справување со пубертетот (вештини)

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ

- Табла
- Печатени картички
- Хартија
- Пенкало
- Молив
- Маркери во бои

- Бои

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

- Бура на идеи: Што имате чуено за пубертетот? (5-10 мин)

Побарајте од учениците да споделат што мислат за пубертетот на хартија, на таблата или преку групна дискусија. Поддржете ги интересните и иновативните начини да ги опишат своите искуства и да го разберат периодот на пубертетот. Можни помошни прашања:

- Дали можете да именувате некои од промените кои се чести за време на пубертетот?
- Кои промени ги гледате кај пријателите или членовите на семејството кои поминале низ пубертет?

Ислушајте ги одговорите на учениците и потоа укажете им на учениците дека:

Пубертетот е време во кое многу промени се случуваат кај многу луѓе. За време на пубертетот телото на човекот се менува и расте од дете во возрасен човек. Овие промени може да настанат за време на неколку години и секоја личност има своја временска линија која може да биде различна кај секого. Ајде да разговараме за некои од промените кои повеќето луѓе ги доживуваат.

Објаснете дека промените кои се доживуваат за време на пубертетот вклучуваат:

- Физички промени, односно промени кај телото на личноста
„Дали некој може да ми каже што значи зборот физички?“ (прашање до учесниците)
- емотивни промени односно промени во начинот на кој некој размислува и чувствува
- *„Што мислите што значи зборот емотивно?“* (прашање до учесниците)социјални промени, односно промени во односите на личноста со семејството и пријателите
„Што значи зборот социјални?“ (прашање до учесниците)



Забелешка за едукаторот



За време на пубертетот, на многу ученици може да им биде неудобно поради промените низ кои нивните тела поминуваат. Ова е особено точно ако нивните род и пол не се поклопуваат. Поради тоа, ние ги поделивме промените на физички, емотивни и социјални, а не промени кај момчињата и девојчињата. Бидејќи многу физички промени се својствени за машките или женските тела, затоа, кажете „повеќето момчиња“, или „повеќето девојчиња“ со цел да ги вклучите сите идентитети заедно со родовиот спектар.

Во зависност од групата ученици и нивното ниво на комуникација и интеракција едукаторот може да употребува различен пристап според тоа како би сакал да ја спроведе оваа активност.

□ Печатени картички

На малите групи поделете им неколку картички со физички, емотивни и социјални промени. Побарајте од учениците неколку минути да продискутираат за промените напишани

на нивните картички и да одлучат кои промени спаѓаат под физички, кои под емотивни и кои под социјални промени. Исто така можете да им кажете на учесниците дека можат да одговорат и со картичката под *не знам* или *не сум сигурен* ако не можат да се одлучат или не знаат одредено прашање. Охрабрете ги да погодуваат ако не знаат. Сите ние учиме заедно и сосема е оправдано ако тие сè уште не ги знаат одговорите.

□ Работа во групи

Поделете ги учесниците во три или шест одделни групи доколку има повеќе ученици (група за физички промени, група за емотивни промени и група за социјални промени). Побарајте од учениците неколку минути да ги продискутираат во групата промените и одберете една промена (физичка, емотивна, или социјална) која тие понатаму ќе им ја презентираат на останатите во групата. Можете да ја приспособите активноста со давање картичка на која е напишана една промена на секоја група и да ги замолите учесниците да смислат начин како да им ја објаснат и презентираат на другите во групата.

Насочете ги учениците да ги користат еден следниве методи на презентирање:

- глумење
- цртање
- пишување на хартија
- објаснување со своето тело или предметите во близина.

Кога секоја група ќе ја даде својата презентација, погрижете се тие исто така да опишат и други промени кои настануваат во пубертетот.

Примери за промени во пубертетот (кои може да се употребат на испечатените картички или при групна работа):

Физички	Емотивни	Социјални
Се развиваат градите	Нагли промени во расположението	Расправање со браќа/сестри
Појава на влакна во срамниот предел и под пазувите.	Поголема загриженост за физичкиот изглед	Поголема одговорност на училиште и дома
Гениталиите почнуваат да растат и да се менуваат	Поголема свесност за тоа што другите можеби го мислат	Несогласувања со родителите или старателите
Зголемување на висината	Заљубување во симпатијата или емотивна/физичка привлечност	Желба за вклопување во друштво
Можна појава на акни (мозолчиња)	Зголемен стрес или анксиозност	Повеќе домашни задачи
Зголемено потење и посилен телесен мирис	Желба за нови активности	Желба за запознавање нови луѓе
Развивање на мускулите	Прашања како „кој сум јас?“ или „што јас сакам да правам?“	Критичко размислување за училишните и домашните правила
Промена на гласот		Желба за поголема слобода при донесувањето одлуки

За оваа активност може да се применат повеќе пристапи. Едукаторот може да прошета низ просторијата и да види како им оди на учесниците. Доколку на учениците оваа активност им оди потешко, насочете ги. На пример:

Дали промената се однесува конкретно на нивното тело (физичка)?

Дали се однесува на тоа како некој размислува или се чувствува (емотивна)?

Дали вклучува други луѓе (социјална)?

Дали сите имаме исти искуства и дали промените се манифестираат на ист начин?

Како ја толкуваат конкретната промена? Како ја толкува некој друг?

Охрабрете ги да дадат интересни толкувања и да погодуваат ако не знаат или ако не им текнува.



Забелешка за едукаторот



Целта на оваа активност е учесниците да се запознаат со примените кои пубертетот ги предизвикува. Учесниците можеби не ги разбираат сите термини кои ги гледаат и можеби ќе им помогне да ги напишат непознатите зборови на таблата.

Оваа единица воведува цел опсег на промени кои повеќето луѓе ги чувствуваат за време на пубертетот. Овие концепти може на некои ученици да им бидат нови додека други можеби веќе разговарале за пубертетот со домашните. Некои ученици можеби веќе ги искусиле овие промени, а некои не. Во сите случаи, веројатно има многу ученици кои имаат прашања во врска со промените кои доаѓаат со пубертетот. Бидејќи вашите ученици може а имаат различни нивоа на знаење и сигурност за пубертетот, важно е прво да се постави безбедна инклузивна средина за сите ученици. Едукацијата во врска со пубертетот може да биде чудна тема за учениците како и за нивните едукатори, родители или старатели. Учењето за заедничките физички, емотивни и социјални промени за време на пубертетот им помага на младите луѓе да ја зголемат нивната самодоверба и да ја зајакнат нивната способност за донесување здрави одлуки. За време на единицата Промени за време на пубертетот, учениците исто така разбираат дека секое тело се менува на различен начин и со свое темпо.



Резиме

Учениците може да учат за промените кои настануваат за време на пубертетот како што се физичките, емотивните и социјалните промени. Тие дискутираат за разликите кои повеќето девојчиња и повеќето момчиња ги доживуваат во одредено време.

Дополнителни извори: (Промени во пубертет- Мејн- семејно планирање) [Puberty changes - Maine family planning](#). (н.д). Преземено на 1 декември 2021 година.

АКТИВНОСТ 6 МОЈОТ МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЛУС ИЗЈАВИ ЗА МЕНСТРУАЛНИОТ ЦИКЛУС

ТРАЕЊЕ

15 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Цели:

- Означете делови од просторијата каде што учениците може да застанат или да се соберат додека ги читате изјавите. Прилагодете се спрема просторот во училницата и бројот ученици.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Учениците ќе имаат можност да размислат на темата менструален циклус. Тие исто така ќе имаат можност да споделат зошто оваа тема им е важна и да ги споделат своите ставови во однос на одредени изјави. Учениците ќе знаат дека учеството во оваа активност е по избор.

Измерете ја зрелоста на учениците, нивните одговори и атмосферата во училницата пред да започнете со оваа активност. Ако учениците се доволно зрели и имаат способност да се вклучат во критичко и искрено размислување, продолжете со следната вежба.



Забелешка за едукаторот



Објаснете им на учениците дека тие може да престанат да учествуваат во активността во кое било време. Сепак, ако тие одлучат да учествуваат, тие мораат да го почитуваат туѓото мислење и учество. Ако е потребно нагласете дека религиозната/етничката позадина на ученикот нема да се користи како причина за дисквалификација од учеството во вежбата.

Пред почетокот на оваа активност, креирајте патека или отворен простор кој се протега од едната до другата страна на просторијата и на која нема столчиња, маси и друг мебел. Ова е потребно за учениците да формираат линија. На едната страна од просторијата напишете „Се согласувам“ со големи букви, а на спротивната страна од просторијата поставете знак со текст „Не се согласувам“. Објаснете им на учениците дека тие може да одберат да застанат на која било страна од просторијата зависно од тоа како се чувствуваат во врска со темата/реченицата која се чита на глас. Доколку ниту се согласуваат ниту не се согласуваат, објаснете им дека тие може да застанат на средината на просторијата и да се изјаснат како неопределени.

Со цел на учениците да им се помогне да разберат дека од нив се очекува да вежбаат да одбираат страни и да заземат став врз основа на прашањата-примери. На пример, „јавното образование треба да бие задолжително за сите ученици.“ Дајте им задача на учениците да одберат „се согласувам“, „не се согласувам“ или „неутрално“. Понатаму, прашајте некои од учениците зошто одбрале одредена страна или се „неопределени“. Најдобро би било учесниците да ги споделат своите ставови и гледишта со останатите учесници и со оние кои што имаат можеби поинакви размислувања околу некои прашања, со цел да се согледаат двете страни. Објаснете им на учениците дека може да се премислат и да се преместат на другата страна од просторијата во кое било време.



Забелешка за едукаторот



Ако учениците не можат да стојат/одат, може да им дадете и црвени/зелени картони на целиот клас што тие можат да ги користат за да укажат на несогласување/согласување.

Подолу се наведени примери за изјави кои ќе ви помогнат при изведувањето на вежбата. Слободно можете да ги измените изјавите или да составите свои. Може да ви помогне да започнете со помалку емотивни изјави и полека да се движите кон потешките во текот на активноста.

Прочитајте ги следните изјави за да започнете со активноста.

Изјави	Одговор
<i>Жената не може да забремени на првиот сексуален однос.</i>	НЕТОЧНО Жената МОЖЕ да забремени на првиот сексуален однос. Секогаш кога маж и жена имаат сексуален однос со вагинална пенетрација можно е да настане бременост. Доколку парот не сака да имаат дете тие секогаш треба да користат некоја форма на заштита за спречување бременост (кондоми, контрацепција).
<i>Должината на менструалниот циклус се разликува кај секој индивидуално</i>	НЕТОЧНО Просечната должина на циклусот е 28 дена, но може да биде помеѓу 21-35 дена. Првите години од вашиот период може да бидат многу понеправилни, така што должината на циклусот може да варира од месец до месец.
<i>Жената не може да забремени доколку таа не добила прва менструација.</i>	НЕТОЧНО Жената може да забремени доколку таа сè уште не добила менструација. Забременувањето е поврзано со овулацијата, испуштањето на јајце клетката од јајникот. Бидејќи жената може да овулира уште пред нејзината прва менструација, можно е таа да забремени.
<i>Кога девојката има менструација таа не може да спортува.</i>	НЕТОЧНО Спортувањето за време на менструалниот циклус може да биде проблематично бидејќи за секого е различно. Менструацијата може да дојде со отекување, болки и ниска енергија. Менструалните болки се честа појава; најголемиот дел од девојчињата и жените имаат болка чиј интензитет варира. Кај 10 од 100 жени болката е толку силна што тие не се способни за извршување на нивните вообичаени секојдневни обврски еден до три дена во месецот. Но, ако се чувствувате добро да спортувате и знаете како да користите средства за менструална хигиена, спортувањето додека имате менструација воопшто не е проблем.

Не мора да ја миете вулвата со сапун

ТОЧНО

Внатрешноста на вагината се чисти сама. За надворешната страна (вашите усни на пример) можете да користите млека вода за да ја исчистите. Ако ја чистите внатрешноста на вашата вагина со сапуни или женски хигиенски средства, потенцијално може да создадете нерамнотежа на РН вредноста на вашата вагина. Што може да доведе до габични инфекции или бактериска вагиноза. Бактериската вагиноза е една од најчестите причини која предизвикува лош мирис во вагината и се јавува кај 15% до 50% од жените во репродуктивна возраст. „Тоа е состојба каде што постои нерамнотежа во вагиналната флора“, како што објаснува др. Розен. „Првиот симптом честопати е мирис на риба, придружен со пенест, сив или зеленкаст исцедок.

Може да се појават и габични инфекции поради нерамнотежа во вагиналната флора. Симптомите се, но не ограничени на:

Чешање

Црвена/отечена вулва

Густ кремасто бел исцедок

Болка за време на сексот

Ако почувствувате некој од овие симптоми, побарајте помош од медицинско лице. Не е воопшто срамно и повеќето луѓе со вулва ги доживуваат овие инфекции барем еднаш во својот живот.



Забелешка за едукаторот



Откако учениците ќе се поредат, замолете ги еден по еден да објаснат зошто тие избрале да застанат каде што стојат. Охрабрете ги учениците да се послужат со примери кои ги знаат и докази при одбраната на нивниот став. Веројатно, најдобро би било да ги прашувате децата од едниот крај, па од средината, па од другиот крај и да не дозволите да доминираат повеќе деца со ист став. Откако ќе чуete три или четири различни гледишта од учесниците, прашајте ги дали некој од нив сака да се премести. Охрабрете ги учениците да бидат отворени спрема туѓите ставови и потсетете ги дека смеат да се преместат доколку некој произнесе некаков аргумент со кој се менува причината поради која тие застанале на нивната страна од линијата. Водете ја активноста додека не се произнесат повеќето или сите учесници и водете сметка да не доминира само еден.

Има многу начини на кои можете да ја поедноставите вежбата: Можете да им кажете на учениците да размислат и да напишат во своите дневници како активноста го променила или потврдила нивното првично мислење. Или можете да направите графи за аргументи „за“ и „против“ на таблата за класот да работи како група.

Во зависност од групата ученици и нивното ниво на комуникација и интеракција едукаторот може да употребува пристапи за спроведување на оваа активност.

○ Кутија со прашања во врска со менструацијата

Едукаторот треба да исечка мали ленти хартија. На секоја лента едукаторот пишува прашање од техничкиот документ и го става во кутија. Во друга кутија, едукаторот става одделни ленти хартија со одговори за секое прашање напишани на секоја лента. Секој учесник треба да одбере да избере една лента од секоја кутија. Откако сите учесници ќе ги земат лентите хартија тие треба да седнат во круг и секој учесник да го прочита своето прашање. Другите учесници

треба да откријат кој го има одговорот на тоа прашање и потоа тој што го има одговорот да го прочита на глас. Откако ќе се најдат прашањата и соодветниот одговор може да се продискутира околу прашањата, притоа да се преминува од еден на друг учесник. Активноста продолжува додека се одговорот сите прашања и се прочитаат и гласно се продискутираат сите одговори на глас.



Забелешка за едукаторот



Едукаторот треба да ги охрабри учесниците да дискутираат во однос на сите сомнежи кои тие ги имаат во врска со менструацијата со цел тие сомнежи да се разјаснат.

- **Митови или реалност во врска со менструацијата**

Едукаторот пишува различни идеи, верувања и практики поврзани со менструацијата на различни листови хартија. На сидот се закачуваат два листа хартија, еден кој ќе ги содржи митовите и еден кој ќе ги содржи фактите. Секој учесник гласно треба да ги прочита митовите/ фактите на неговиот лист и да ги стави во колоната во која мисли дека припаѓаат (мит или факт). Потоа групата детално дискутира за митовите и фактите и причините зошто ги ставил тие информации во таа колона.



Забелешка за едукаторот



Едукаторот треба да ги разбие сите митови и исто така би било добро доколку користи некои митови кои што се познати или типични. Едукаторот треба исто така да им помогне на учесниците да ја гледаат менструацијата како и секоја друга промена во телото и затоа треба ѝ се посвети истото внимание.

Дополнителни извори:

[Th puberty session 2](#) (Пубертет 2) “овулација... - Chatham County, NC. (н.д). Преземено на 27 декември 2022 година.

Заземете став: Активност: човечки барометар. [Заземете став: Human Barometer Activity](#). (н.д). Преземено на 10 декември 2021 година.

Барометар: Заземање став за контроверзни проблеми. (Да се соочиме со историјата и со самите себе) [Facing History and Ourselves](#). (н.д). Преземено на 10 декември 2021 година.

Едукатори - едукатори: Предавање за сексуалното здравје. [Teachers | Teaching Sexual Health](#). (н.д). Преземено на 1 декември 2021 година.

Алберта образование. (2002). (Водич за спроведување на здравствени и животни вештини: од градинка до деветто одделение) [Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9](#).

Харис, Р.Х и Емберли, М. (2009). Сосема е нормално: Тела што се менуваат, растење и сексуално здравје (15 издание), Сомервил МА: Канделвик Прес.

АКТИВНОСТ 7 - РЕАЛНОСТА ЗА СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИТЕ ИНФЕКЦИИ

ТРАЕЊЕ

30-60 минути

Постојат неколку опции за оваа вежба, така што може да потрае помеѓу 30 минути (помалку групи, без вистински презентации, само пополнување на табелата) и 60 минути (секоја група презентира еден од 10-те сексуално преносливи инфекции).

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Учење за различните видови сексуално преносливи инфекции, кои се симптомите и знаците, кои болест може да се пренесат, како се дијагностицираат, можни постојни третмани, ризично однесување и можна превенција.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Учениците се делат на помали групи од 2-3 ученика. Тие, по случаен избор, избираат свиткан лист хартија на кој е напишана една од следниве сексуално преносливи инфекции. Изберете некои од оние кои се најчести во вашата земја, еднакви на бројот на групи што ги правите во класот:

- Хламидија
- Генитален херпес
- Гонореја
- ХИВ/СИДА
- ХПВ
- Хепатитис А
- Хепатитис Б
- Срамни вошки
- Сифилис
- Трихомонијаза

Секоја група ги истражува деталите и одговорите на прашањата наведени за секоја од инфекциите која ја избрале. Тие може да изберат да користат ресурси кои едукаторот ќе ги предложи на интернет. Може да нагласите како учениците да ги побараат точните информации на веродостојни веб страни во врска со овие прашања за сексуалното здравје. Дајте им совети. Едукаторот може да нацрта голема табела на таблата со наслови:

Инфекција

Пренесување

Однесување кое носи ризик од заразување со болеста

Чести симптоми

Можни компликации

Лечење

Секоја група доаѓа до таблата и треба да ги пополни овие празни простори за инфекции за која истражувале. Секоја група ученици на останатите им дава кратка презентација.

Кога ќе се пополни табелата за сите 10 сексуално преносливи инфекции едукаторот дава резиме на општо ризичното однесување, општите заблуди и најдоверливите веб страни за пребарување информации поврзани со сексуалното здравје.

Резиме



Резиме

Учениците имаат прецизна и резимирана листа на сите општопознати сексуално преносливи инфекции и како се превенираат. Во случај да искушат некои од овие симптоми, тие ќе знаат за тоа каде да се обратат за помош. Ако веќе не се сигурни за сексуално преносливите инфекции, знаат како и каде да бараат веродостојни информации.



Забелешка за едукаторот



На учениците претставете им ја целта од ова предавање со тоа што ќе го кажете следново, „Сексуално преносливи инфекции (СПИ) се инфекции кои се шират примарно преку личен контакт. Има повеќе од 30 различни сексуално преносливи бактерии, вируси и паразити (Светска здравствена организација). Младите луѓе се една од најризичните групи за СПИ но, за жал, честопати тие мислат дека не се под ризик и дека сексуално преносливите инфекции им се случуваат на другите, а не ним. Денешното предавање опфаќа како да се заштитиме самите и нашите партнери.

Пред да ја започнете оваа активност, внимателно прочитајте го теоретскиот дел со упатувањата до насоките на СЗО доколку на вашите ученици им треба упатување до вистинските медицински центри.

Сексуално преносливите инфекции е подобар збор за употреба од сексуално преносливи инфекции: Не сите инфекции доведуваат до болести (се разбира оние кои често се без симптоми, но мислете и на ХИВ, инфекција која не станува болест додека не се претвори во помагала). Не сите сексуално преносливи-инфекции се болести, но сите сексуално преносливи-болести се инфекции.

Размислете да повикате доктор по медицина за овој модул или оваа специфична активност. За ова предавање може да стапите во контакт со најблискиот медицински центар или болница во близина на училиштето. Некои клиники држат бесплатни часови за сексуално здравје. Тоа може да ги охрабри учениците да се запознаат со доктор кај кого би се обратиле доколку почувствувате некаков симптом.

Дополнителен извор:

[What do you need to know to teach about STIs?](#)

[STDs \(Sexually Transmitted Diseases\)](#)

Оние кои се залагаат за младите, [Lesson Plan – STI Transmission Part I](#)

[5 Things to Include in Your STI/STD Health Lesson](#)



РОД

ТЕОРЕТСКИ ОСВРТ НА СОДРЖИНАТА

ТЕРМИНОЛОГИИ И ЗНАЧЕЊА

Родот се однесува на перцепциите на луѓето/општеството и доживувањето на машкоста и женственоста и социјалните поимања кои на одредени однесувања им доделуваат машки или женски улоги. Полот зависи од чувството на идентитет, од тоа како знаете и како се гледате себеси, како и од очекувањата и улогите што општеството ви ги доделува врз основа на вашиот пол (или родово изразување). Затоа, полот (идентитетот) на една личност не е нужно во склад со нивниот биолошки пол (и ознаката за полот што му била доделена при раѓањето).

Родот влијае и на тоа како ги цениме луѓето. Во повеќето општества, карактеристиките, хобито, работните места, облеката, атрибутите итн. кои се сметаат за мажествени или поврзани со мажи се гледаат како моќни. Со оглед на тоа што карактеристиките, хобијата, работните места, облеката, атрибутите итн. кои се сметаат за женствени или поврзани со жените се потценети или дури се сметаат за слаби или лоши. Вреднувањето на одредени атрибути како моќни или слаби обезбедува одржување на нееднаквоста меѓу половите.

РОДОВА БИНАРНОСТ

Родовата бинарност е систем од родови класификации во која сите луѓе се категоризирани како жени или мажи, односно како две спротивни форми-машки и женски, без разлика дали според социјалниот систем или културните верувања и ги исклучува небинарните родови изрази/идентитети.

РОДОВО ИЗРАЗУВАЊЕ

Родовото изразување се однесува на тоа како луѓето го изразуваат својот род/идентитет: начинот на кој луѓето се изразуваат во смисла на родот, на пример преку фризури, облеката, и исто така однесувањето. Некои луѓе се претставуваат како мажи, други како жени, трети се претставуваат како мажи и жени во исто време или не сакаат воопшто да бидат доживеани како мажи или жени. Ова не мора, но може да биде поврзано со полот со кој личноста се родила.

РОДОВО НЕСООДВЕТСТВУВАЊЕ

Родовото несоодветствување/кога личноста не се поистоветува со родовите норми/очекувања во дадена култура. „Родовото несоодветствување“ се однесува на луѓе чие родово изразување не соодветствува на општествените родови улоги или норми за даден родов идентитет. Родовото несоодветствување ги надминува социјалните или психолошките очекувања или родовите задачи преку презентација, однесување, идентитет или на други начини. Овде најчесто се работи за изразување, а не за идентитет.

РОДОВА ФЛУИДНОСТ

Родово флуидните луѓе се оние кои сакаат да останат флексибилни во однос на својот родов идентитет наместо да се идентификуваат како еден

род. Луѓето кои се идентификуваат како родо- флуидни може менуваат помеѓу родовите и да изразуваат повеќе родови во исто време. Родово-квир се користи како придавка и се однесува на лицата надвор од границите на родот без оглед на нивниот самодефиниран родов идентитет, односно „квир“ родовите лица изразуваат родов идентитет кој не е во нормативот, или во целост не се поистоветува со родовите маж и жена.

ТРАНСРОДОВИ ЛИЦА

Кога станува збор за родовиот идентитет честопати буквата „Т“ во акронимот ЛГБТИ+ се однесува на:

Транс/трансродов и е инклузивен термин што се однесува на луѓе чиј родов идентитет и/или родов израз се разликува од полот со кој се родиле. Овој термин ги вклучува, но не е ограничен на жени и мажи кои се „транс бинарни“, што значи дека се идентификуваат или како машки или женски, додека при раѓањето им биле доделени женски или машки, соодветно. Други лица кои се идентификуваат како транс, трансродови може да имаат кој било друг родов идентитет и/или израз, кој не е стандарден родов идентитет маж/жена. Трансродовите лица го изразуваат својот родов идентитет преку нивниот избор на облека, телесни промени (вклучително хормонски терапии и хируршки зафати) или други форми на родова презентација.

Транзиција значи процесот на промена на нечиј род со цел тој да му одговара на родовиот идентитет на лицето. Овој процес не е само за физичка/ медицинска транзиција но исто така вклучува и некои или сите од следниве социјални и правни прилагодувања: кажување на фамилијата, пријателите и колегите, облекување и однесување во согласност со својот род, менување на името и/или полот во документите и започнување на други правни или судски постапи зависно од националното право.

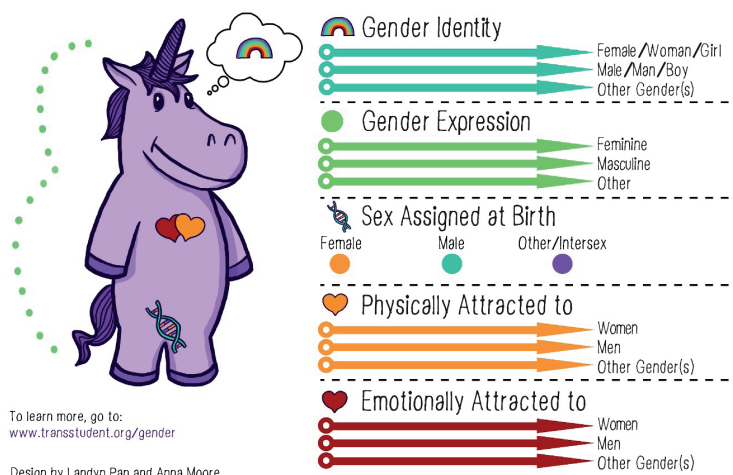
ТРАНЗИЦИЈА

Транзицијата која некогаш се нарекува повторното назначување на род и се однесува на процесот преку кој луѓето ги менуваат работите кај себе за да го предефинираат родот со кој живеат со цел подобро да го изразат својот родов идентитет. Честопати се однесува на процесот во кој се вклучува медицинска асистенција, вклучително и хормонска терапија и хируршки зафати кои се вршат врз транс лицата со цел да се усогласат нивните тела со нивниот пол. Транзицијата исто така вклучува и некои или сите од следниве социјални и правни прилагодувања: кажување на фамилијата, пријателите и колегите, облекување и однесување во согласност со својот род, менување на името и/или полот во документите и започнување на други правни или судски постапи зависно од националното право. Во П.в.С Советот на округот Корнвал, Европскиот Суд на Правдата потврди дека повторното назначување на род се вклучува во опсегот на значењето на „пол“ во правото на ЕУ.

Операцијата за промена на полот е медицински назив за транс луѓе кои бараат операција за усогласување на полот: операција со која (некои од) примарните и секундарните полови карактеристики на телот на транс лицето се во согласност со неговиот родов идентитет. Не сите трансродови луѓе сакаат операции или имаат можност да се оперираат. Хируршките зафати, исто така, не се предуслов за да бидете трансродови или да се идентификувате како различен пол отколку што ви е доделен при раѓање.

The Gender Unicorn

Graphic by:
TSER
Trans Student Educational Resources



Оваа графика, која е слична со [The Genderbread Person](#), точно ја одредува разликата помеѓу родот и полот доделени при раѓање, и сексуалноста. Ги признава родовите надвор од западните родово бинарни димензии, а терминологиите се опишани подетално подолу.

ПОЛ ДОДЕЛЕН ПРИ РАЃАЊЕ

Доделувањето на родот и класификацијата на луѓето како мажи, жени, интерсекс, врз основа на комбинацијата од анатомските, хормонските и хромозомските карактеристики. Важно е да не користиме само „пол“ поради несоодветноста на дефиницијата за пол и нејзиното место во трансфобијата. Хромозомите често се користат за одредување на полот од преднаталниот кариотип (иако не толку често како од гениталиите.). Хромозомите не секогаш ги одредуваат гениталиите, полот или родот.

ФИЗИЧКА ПРИВЛЕЧНОСТ КОН

Сексуална ориентација. Важно е да се забележи дека сексуалната и емотивната привлечност може да зависи од мноштво фактори вклучително и, но не ограничено на родовиот идентитет, родовиот израз/презентација и полот од раѓање.

ЕМОЦИОНАЛНА ПРИВЛЕЧНОСТ КОН

Романтична/емотивна ориентација. Важно е да се забележи дека сексуалната и емотивната привлечност може да произлезат од мноштво фактори вклучително и, но не ограничено на родовиот идентитет, родовиот израз/презентација и полот од раѓање. Постојат други типови привлечност поврзани со родот, како што е естетската и платонската. Ова се само две чести форми на привлечност.

Референции:

Едукација и разговор, 2017 година „Сексуално и родово образование“

Big Talk Education, 2017. [“Sex and Gender Education.”](#)

Едукативни ресурси за трансродови ученици. 2015 гоидиа „Еднорог по род“.

Trans Student Educational Resources, 2015. [“The Gender Unicorn.”](#)

Кортез, Н. Еислер А. И Десидерио, Г. (2016). [Листа со совети: род, сексуалност, и инклузивно сексуално образование](#). Балтимор: Мрежа на здрави тинејџери:

Мрежа на здрави тинејџери, [Род, Сексуалност и инклузивно сексуално образование](#), преземено на 7 декември, 2021 година

Совет на Европа, [Пол и род](#), преземено на 7 декември, 2021 година

[The Genderbread person](#) веб страна

61994CJ0013 - EN - [EUR-Lex](#). (30 април 1994 година). EUR-Lex. Преземено на 7 декември 2021 година.

Мур, А., Пан, Л., и Ерик, Е. (н.д.). (Еднорог по род) [Gender Unicorn](#) - TSER. Едукативни ресурси за трансродови ученици. Преземено на 7 декември 2021 година.

АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ

ЦЕЛНА ГРУПА

Лица на возраст од 14 до 20 години вклучително и лица со социјални и/или интелектуални попречувања

ТРАЕЊЕ НА МОДУЛОТ

Од 90 до 100 минути (од 30 до 40 минути се резервирани за театарот на репресираните)

ЦЕЛИ И ИСХОДИ ОД УЧЕЊЕТО

- Да се разбере разликата помеѓу родот и полот.
- Да се идентификува родот како социјална конструкција.
- Да се препознае родовиот диверзитет и спектар.
- Да се истражи родовата (не)еднаквост и да се предложат начини тоа да се подобри.
- Да се дискутира за влијанието на родот врз сексуалноста и согласноста (на пример очекувања во врските, искуствата и вештините со анализирање на социјалната конструкција).
- Да се идентификува влијанието на религијата, медиумите и улогата на оние кои на младите им служат како пример.
- Да се разбере социјалната и медицинската транзиција за трансродовите лица.
- Да се научат, разберат и да се практикуваат родово неутралните придавки и форми на обраќање.

ГЛАВНИ ИЗВЕДУВАЧИ

Едукатори

ОПШТИ СОВЕТИ ЗА ЕДУКАТОРИТЕ

- Запознајте се со терминологијата која се користи во овој модул. Учесниците можеби не се запознаени со некои термини и бараат објаснување, или пак можеби термините им се мешаат.
- За добро да се подготвите, можете да обезбедите формулар од Гугл за учесниците со прашања кои можеби тие ги имаат, поврзани со модулот или она што тие очекуваат да научат од него.
- Почитувајте ги заменките на сите.
- Обидете се да бидете инклузивни спрема учениците со попречувања.

АКТИВНОСТ 1- ДА ЗАПОЧНЕМЕ АКТИВНОСТ ЗА ЗАПОЗНАВАЊЕ ТРАЕЊЕ

10 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Да се запознаат меѓусебно и да се запознаат со темата.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Сите учествуваат, вклучително и едукаторите. Направете круг со столчињата и ставете едно

столче помалку за да има место еден да стои. Едукаторот започнува со тоа што ќе застане на средина на кругот и ќе ја каже првата реченица.

„Се чувствувам како машко/женско кога...“

Сите на кои се однесуваат речениците остануваат и потоа седнуваат на друго столче. Лицето кое ќе остане да стои ќе продолжи со активноста и ќе ја каже истата реченица

„Се чувствувам како машко/женско кога...“

Обидете се да покренете позитивни теми и суптилно контра-стереотипни во однос на родот и не само да разговарате за површните физички карактеристики. Можете да потребите примери од некои од следниве реченици:

- Се чувствувам како женско кога играм фудбал.
- Се чувствувам како машко кога гледам романтични филмови.
- Се чувствувам како машко кога мијам садови/средувам соба.
- Се чувствувам како женско иако свирам електрична гитара како да сум член на групата Перл Џем.
- Се чувствувам како женско кога работам во градината.
- Се чувствувам како машко кога ги гушкам пријателите

Креирајте позитивни социјални норми преку поставување реченици како:

- Се чувствувам како машко/женско кога сум против дискриминација
- Се чувствувам како машко/женско кога им дозволувам на моите пријатели/странци да бидат свои околу размислувањето
- Мислам дека на сите треба да им биде дозволено да бидат тоа што се
- Се чувствувам како машко/женско кога сметам дека сите треба меѓусебно да се прифатиме
- Се чувствувам како машко/женско кога со нетрпение чекам да имам пак работилница



Резиме

Учесниците сега гледаат како нивните идентитети се разликуваат и се преклопуваат. Тие веќе се запознале и темата е суптилно воведена. Едукаторот може да постави позитивна социјална норма.



Забелешка за едукаторот



Кога ќе започнете со оваа активност, можете да им дозволите на учесниците да употребат изјавите што самите ги смислуваат, внимавајќи да дадете примери како оној што е даден погоре. Обидете се да ги насочите кон контра стереотипното, но не ги притискајте.

Можете да употребите дополнителна активност за раздвижување од друг модул, освен онаа која е предложена, ако мислите дека тоа е потребно за да ја зајакнете врската помеѓу учесниците или ако забележите дека некои учесници не се ангажирани или релаксирани како другите. Во тој случај имајте предвид дека 10-те минути поставени за овој дел ќе траат подолго.

АКТИВНОСТ 2 - КОЈ Е ОВОЈ ПРОФЕСИОНАЛЕЦ ТРАЕЊЕ

30 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Социјално наметнатите идеи за професиите може да влијаат врз одлуката на младиот човек која професија да ја избере или ставот кој ќе го има спрема некого кој не се согласува со таа дефиниција. Целта на оваа активност е да се дебатира за социјалните конструкции, да се рефлектира за сопствените стереотипи со цел тие да се скршат.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Поделете ги учесниците на групи од 5-6 учесника во зависност од бројот учесници во просторијата. Дајте им неколку парчиња хартија и маркери на учесниците. Почнете преку презентирање на неколку професии и замолете ги учесниците да запишат кој е тој професионалец според нив. Тие треба барем да одговорат на следниве прашања:

*Кој род е професионалецоот?
Како се вика професионалецоот?
Што тој прави секој ден?*

Оставете им 3 минути на учениците да одлучат за секоја професија. Откако ќе завршат, замолете ги да презентираат што напишале и замолете ги да напишат дополнителни прашања како:

*Како ја одбравте оваа личност за оваа работа?
Дали мислите дека личност од друг род може да ја врши оваа работа?
Дали сметате дека идејата дека има машки и женски професии може да влијаат врз младите? Како?
Дали сметате дека ако маж има „женска работа“ поинаку ќе го третираат и обратно? Зошто? Како се чувствувате за ова? Дали сметате дека ова е фер?*

Откако ќе заврши активността, дискутирајте со учесниците за тоа како нашите перцепции и социјалните конструкции за родот ги преокупираат нашите очекувања за тоа каква работа, улога, карактеристики верувања и ставови може да има една личност.

Нагласете дека за среќа во сите овие професии може да се најдат примери на професионалци со различен род, така што многу е можно луѓе со различен род да ги имаат овие професии.



Забелешка за едукаторот



Ги препорачуваме следниве професии:

- Артист за изработка на нокти
- Водоводџија
- Механичар
- Фризер
- Балерина/балетан
- Професионален фудбалер
- Доктор
- Физичар

Можете да потребите и други професии кои може да бидат подобри примери во вашата земја.

Можете да ги земете предвид и примерите од вистинскиот живот.

- [Megan Rapinoe](#), Професионален фудбалер (Меган Рапиноа)
- [Lee Stafford](#), Фризер (Ли Стафорд)
- [Marie Curie](#), Научник (Марија Кири)
- [Rudolf Nureyev](#), Балетан (Рудолф Нурејев)

Ако учесникот инсистира на некои стереотипни погледи („нема шанси девојкава да биде професионален фудбалер“) обидете се да го охрабрите учесникот да истражи зошто го мисли тоа. Презентирајте контра стереотипни примери. Користете некои од горенаведените примери или обидете се да најдете некои примери од вашиот сопствен културен контекст.



Резиме

Учесниците истражуваат и дискутираат за стереотипите за „машки“ и „женски“ професии.

АЛТЕРНАТИВИ ЗА ОВАА АКТИВНОСТ

- Можете на учесниците да им зададете професија и да ги замолите да ги нацртаат професионалците (физички изглед, облека и др.). Ова може да ја отвори имагинацијата на учесниците за тие да видат дали има некакви стереотипи за некои професии (на пример како тие се облекуваат, како изгледаат, нивниот род и др.)
- Може да креирате мали сценарија за играње улоги (на пр. интервју) и поставете им прашања. Учесниците треба да се обидат да одговорат како да се професионалци. Дозволете им на учесниците да го одиграат сценариото и да видат дали тие имаат карактеристики за кои веруваат дека ги има оваа професија. Обидете се и видете дали тие играат некои стереотипи и разговарајте за нив. Ако ја користите оваа алтернатива, обидете се да направите вежби за загревање со учесниците бидејќи можеби ќе се двоумат за да учествуваат.

АКТИВНОСТ 3 - ВРЕМЕ ЗА ФИЛМ ТРАЕЊЕ

35 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Да започнете дискусија за родовите стереотипи, родовите идентитети и сексуалната ориентација.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Подолу има некои линкови кон интересни видеа за да се запознаете со темите за родов идентитет.

- [Range of Gender Identities](#) (Опсег на родови идентитети)
- [Gender Identity and Pronouns](#) (Родов идентитет и заменки)
- [Gender Roles and Stereotypes](#) (Родови улоги и стереотипи)

Откако ќе покажете едно или повеќе од овие видеа во просторијата, поставувајте прашања и на учесниците дајте им простор да ги изразат своите идеи. Некои од прашањата се:

*Што мислиш за овие идеи? Дали се пронаоѓаш во нив? Можеш ли да објасниш?
Дали овие идеи треба да се важни? Дали тие треба да се променат?
Дали некогаш сте почувствувале дека некој од вашите пријатели/познаници требало*

да исполни такви очекувања?

Како таквите очекувања влијаат врз нашите животи, што мислиш?

Од каде доаѓаат тие идеи? Каде ги учиме?

Која е разликата помеѓу вашиот пол и вашиот пол?

Дедото се уште е збунет околу оваа тема. Зошто мислиш дека е тоа така? Одговор:

Бидејќи му е ново, во неговите денови беше помалку познато (иако веќе постоеше), бидејќи има многу нови термини, а можеби и не знае како да му се обрати на Алекс, кои заменки да ги користи. Нагласи: сето ова е многу разбирливо, и во ред! Многу луѓе, вклучително и некои од вас веројатно, се чувствуваат малку збунети поради ова.

Кога ова е ново и малку збунувачки за вас, што можете да направите за да ги почитувате другите луѓе?

Во видеото се споменува: „Биди пријател или сојузник на луѓето од сите полови“, што значи ова? Одговор: не претпоставувајте го полот на луѓето или какви карактеристики имаат врз основа на нивниот пол. Ако не сте сигурни во нешто, можете да прашате со почит. Обратете им се на луѓето со името и заменките со кои сакаат да им се обраќаат. Не плашете се да направите грешка, секогаш можете да кажете извинете и да продолжите да се обидуваат. И ако другите луѓе не ги почитуваат, наместо тоа, замолете ги да покажат почит, бидејќи и тие самите сакаат да бидат третираны со почит.

Прашајте ги учениците дали тие биле запознаени со различните идентитети прикажани на видеото и дали имаат некакви прашања. Објаснете им на учениците дека стереотипите ги ограничуваат перцепциите и дејствата на луѓето. Многу од овие стереотипи се зајакнуваат и размножуваат секој ден на многу начини, преку телевизијата, книгите, социјалните медиуми, и др. Прашајте ги учениците дали можат да дадат примери за тоа зајакнување или направете го тоа сами ако учениците не можат. Прашајте ги дали е добро или лошо, или што мислат тие за фактот дека ова се случува. Има разлика помеѓу пол (даден при раѓање) и род (социјално наметнат). Секој човек има право да се изрази на начин на кој сака и другите треба да ги почитуваат изборите на другите луѓе.



Резиме

Во оваа активност учесниците ќе гледаат видеа и ќе разговараат за своите верувања во врска со родот, стереотипите, идентитетите, и како тоа се разликува од сексуалната ориентација.



Забелешка за едукаторот



Првото видео е она што можете да го користите во вашата училница. Второто видео е подетални информации за темата за едукаторот. Второто видео е повеќе теоретско, затоа прикажувајте го тоа видео само ако учениците имаат поголемо познавање. Видеата се на англиски јазик со превод. Во случај ова да е проблем, ве охрабруваме да најдете слични видеа на мајчин јазик за да им биде полесно на учесниците да се фокусираат на активността.

АКТИВНОСТ 4 - СТУДИИ НА СЛУЧАЈ ТРАЕЊЕ

30 минути (алтернативно +10 мин)

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Да се разбере улогата на стереотипите, сексизам и хомофобијата во нашето секојдневие, како тие да се разберат и како да се бориме против нив.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Кажете им на учесниците дека сакате да го слушнете нивното мислење во врска со некои инциденти. Презентирајте ја секоја студија на случај одделно во Power Point презентација и прочитајте ја гласно во училницата. По секоја студија на случај, поставете им ги следниве прашања и оставете простор за сите да учествуваат.

Студии на случај

Џон има 15 години и неодамна се пресели во друг град со своите родители. Бидејќи тој немаше можност да запознава нови луѓе и да најде пријатели, тој одлучи да се вклучи во воннаставна активност по часовите на училиште. Тој побара часови или активности кои е достапни и најде неверојатна понуда за часови по балет. Во среда, по часовите, тој појде да се запише на часовите по балет. Кога влезе во училницата, девојчињата кои веќе беа таму беа навистина изненадени и зјапаа во него. Откако тој објасни дека сака да учествува на часовите, девојчињата започнаа да покажуваат кон него и да се смеат. Наставникот не изреагира воопшто и изгледаше изненаден. Џон истрча од со плачење од просторијата.

Дали сметате дека во случајот на Џон има стереотипи? Можете ли да кажете кои?

Што мислите, како се чувствува Џон во оваа ситуација?

Дали сметате дека вакво нешто може навистина да се случи?

Како мислите дека би изреагирале ако вакво нешто се случи во ваша близина?

Лаура се кандидира за претседател на класот. Таа е навистина среќна што ќе има шанса да придонесе кон реализирањето на правата на учениците и веќе прави планови за она што сака да го промени. Еден ден, пет од нејзините соученици од машки пол дојдоа до неа и ѝ рекоа „*Ти не можеш да бидеш претседател на нашиот клас!*“ „*Ти си девојче!*“ „*Девојчињата не може да бидат лидери!*“. Лаура беше многу разочарана, бидејќи таа, со својот план, навистина се трудеше да пронајде начини за да ги застапи сите ученици.

Дали сметате дека во случајот на Лаура има стереотипи? Можете ли да кажете кои?

Што мислите, како се чувствува Лаура во оваа ситуација?

Дали сметате дека вакво нешто може навистина да се случи?

Како мислите дека би изреагирале ако вакво нешто се случи во ваша близина?

Пол е момче на 17 години. Тој излегува со девојчиња, сака да се дружи со момчињата од неговиот клас и прави сè што прават и другите момчиња. Еден ден, неговата девојка, Сара, сакаше нивната врска да премине на следното ниво, но Пол не сакаше, тој сè уште не се чувствува подготвен бидејќи ова е негова прва врска. Сара почна да го исмева и на сите во класот им кажа дека Пол е хомосексуалец. Наредниот ден, целото училиште го нарекуваше Пол со погрдни имиња, го викаат „изрод“ и му велеа дека не е нормален.

Дали сметате дека во случајот на Пол има стереотипи? Можете ли да кажете кои?

Што мислите, како се чувствува Пол во оваа ситуација?

Дали сметате дека вакво нешто може навистина да се случи?

Како мислите дека би изреагирале ако вакво нешто се случи во ваша близина?



Резиме

Учениците работат на различни сценарија и ги изразуваат своите мислења за овие инциденти на сексизам, (родовите стереотипи) и хомофобијата.

АЛТЕРНАТИВИ ЗА ОВАА АКТИВНОСТ

За да им помогнете н учесниците, можете да ги одглумите студиите на случај и да го користите описот како сценарио. Учесниците исто така може да учествуваат во сценариото и потоа можете да им поставувате прашања. Можете и да додадете прашања:

Како се почувствуваате?

Што би направиле ако ова му се случи на ваш другар или соученик?



Забелешка за едукаторот



Кога ќе ги прашате учениците како би реагирале кога околу нив би се случило нешто како овие случаи, имате можност да ги научите како да бидат сојузници и како да се борат против дискриминацијата, во случај тие самите да не знаат што да прават.

- Најдобро прво што треба да се направи во таква ситуација е да им поставувате прашања на луѓето кои се смеат/се малтретирани: „Зошто е ова смешно? Дали навистина мислиш дека X? Што рече?“

- Второ, треба да се обидат да зборуваат со емпатијата на дискриминаторската личност: „Како би се чувствувале ако некој го каже ова за вас? или повикајте се на нивните вредности: „Отсекогаш те познавав како многу почитувана личност, а тоа не е во согласност со тоа, како тоа? Забележете дека ова функционира само со некој што го познаваат релативно добро.

Кажете им на учениците дека ова може да се чувствуваат непријатно на почетокот, но тоа е нешто што тие ќе го подобрат ако повеќе го практикуваат!

АКТИВНОСТ 5 НЕМА ШАНСИ ТРАЕЊЕ

30 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Цели:

- Дајте им можност на учесниците да размислат и да споделат мислења за родовите и согласноста
- Идентификувајте ги предизвиците/потешкотиите во врска со предрасудите поврзани со родот.
- Размислете за социјалниот притисок кој постои во однос на родот.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Замолете ги учесниците да се поделат на две групи: оние кои се идентификуваат како машки и оние кои не се идентификуваат како машки. Во групите се презентираат паралелни сцени. Може да изберете да ја направите оваа активност пленарна ако немате 4 едукатори на располагање.

Ако ја правите вежбата со целиот клас наместо со групи, ќе ги разгледате и машките прашања и прашањата за луѓето кои не се идентификуваат како мажи.

Во групата со учениците кои не се идентификуваат како машки, еден од едукаторите ќе разговара по телефон со својот партнер и ќе почне да вели „не“ на нешто што му е предложено. Другиот едукатор прашува:

Што ќе се случи ако девојката каже не на својот партнер?

Изразувајте се со општи изрази, не зборувајте за момче или девојка и внимавајте дали учесниците ќе го споменат родот на личноста која не ја гледаат. Во оваа студија на случај можете да ја начнете темата, но не ја форсирајте.

Што прашува партнерот?

Како партнерот реагира на одбивањето?

Што нејзиниот пријател/пријателка мисли за нејзиното одбивање?

Истата сцена се интерпретира и во „машката“ група. Актерите разговараат на телефон со својот партнер кој вели на нешто што тој го предлага.

Каква треба да биде неговата реакција?

Зошто партнерот одбива? Дали е важно зошто одбива?

Може ли машкото да каже не? Дали е различно од тоа кога женското вели не?

Има ли разлика ако ова се случи пред неговите другари или додека е сам?

Дали неговите другари/ки го слушаат разговорот и што му велат? Што тие мислат за него? Што мисли неговиот партнер?

Работата во одделни групи ќе им овозможи на учесниците да бидат поискрени меѓу себе и да ги споделат заедничките искуства. На крајот на вежбата, во фазата на финализација, групите повторно се спојуваат и ги споделуваат (колку сакаат и ако сакаат) искуствата од вежбата.

- Сумирајте ги точките за разговор во групите (без именување и обвинување)
- Отворете го разговорот со учесниците за да ги споделат своите мисли/искуства

Прашања што треба да се постават на пленарна дискусија:

- Како беше да се направи оваа вежба?
- За што беше вежбата?
- Што е значењето на согласноста?
- Зошто на некои им е потешко да кажат не отколку на други?
- Дали очекуваме различни работи од различни полови во однос на согласноста? И зошто?



Забелешка за едукаторот



За да се изведе оваа активност потребни се 4 едукатора (идеално две жени и двајца мажи). Не ги делете учениците вие туку дозволете им да се приклучат во групата каде што мислат дека припаѓаат. Поделбата во училницата на две групи зависно од нивниот род, особено додека се работи на родовите, може да ви создаде скептицизам. Вежбата е наменета за учесниците да истражуваат и да размислат за своите улоги во општеството зависно од својот род, системите на моќ и притисокот кој го имаат од своите врстници и возрасните (општеството) поради нивниот род. Како овој притисок влијае врз нив при (не)изразувањето на согласност, или (не)одбивање. Во оваа сцена, актерите не го дефинираат родот на лицето од другата страна на телефонот. Дозволете им на учесниците да формираат свое мислење и ако тоа се случи, спонтано влезете во темата за сексуална ориентација. Прашајте го ученикот зошто го презеде полот на партнерот и дали и како ситуацијата би била поинаква ако партнерот има различен пол. Имајте на ум особено во оваа дискусија дека не треба да ги притискате учесниците да дадат мислење ако не се подготвени за тоа.

АКТИВНОСТ 6 - ЛИНИЈА НА МИСЛЕЊА

ТРАЕЊЕ

20 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Цели:

- Дајте им можност на учесниците да размислат и да споделат мислења за родовите и врските и согласноста
- Идентификувајте ги предизвиците/потешкотиите во врска со предрасудите поврзани со родот.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Со трака означете линија во просторијата на подот или направете замислена линија. Побарајте од учесниците да застанат на линијата. Објаснете дека едната страна значи *да* а другата значи *не*. На глас прочитајте една реченица и дозволете им на учесниците да застанат на линијата спрема тоа колку многу или малку се согласуваат.

Започнете со едноставни реченици за учесниците

да го разберат методот, на пример *„На тинејџерите треба да им се дозволи да пушат“*. Преминете на реченици за проблеми во врските, на пример, некои од проблемите кои се јавуваат за време на вежбата. Еве неколку примери:

- Ако немате пријатели или не сте во врска имате проблем.
- Довербата е основна вредност за добра врска.
- Ако кажете *„не“* многу пати луѓето нема повеќе да ве повикаат да правите нешто заедно.
- Ако вашите пријатели ви велат дека не сте во право, треба повторно да размислите за вашите избори.
- Помеѓу момчињата и девојчињата нема вистински пријателства.
- Во ред е да не им кажувате сè на пријателите.
- Девојчињата сакаат забавни момчиња.
- Девојчињата се полицемерни од момчињата.
- Доколку имате врска треба да споделувате сè (емоции, дилеми, мисли) со другата личност.
- Крајот на врската е секогаш тешка.

По секоја реченица замолете ги учесниците накратко да објаснат зошто го одбрале своето место. Учесниците може да ги променат местата на линијата ако некој или нешто ги натерало да го сменат ставот. Тие може да споделат зошто се премислиле. Во затворен круг, учесниците може да споделат што било тешко и што било лесно за време на вежбата.



Забелешка за едукаторот



Можете да ја изведете вежбата од активност 5 НЕМА ШАНСИ и преминете кон активност 6 Линија на мислења за дискусијата. Слободно додајте уште прашања врз основа на претходната вежба. Доколку го направите ова прашањата од активност 5 како и овие може да се искористат за Линија на мислења исто така.



СЕКСУАЛНОСТ И ПОЛ

СЕКСУАЛНОСТ И ПОЛ

ТЕОРЕТСКИ ОСВРТ НА СОДРЖИНАТА

РАЗЛИКА ПОМЕЃУ СЕКСУАЛНОСТ И ПОЛ

Терминот *пол* се однесува на категориите (машко, женско, интерсекс) Овие категории спрема кој луѓето се категоризираат при раѓањето врз основа на физичките карактеристики (на пример, гениталии). Сепак, други карактеристики се користат и за да се дефинира нечиј пол, како што се нивните хромозоми, хормони, внатрешните репродуктивни органи и секундарните полови органи. Повеќето луѓе ќе бидат назначени како машки или женски пол при раѓањето, но приближно 1 од 2000 луѓе се интерсекс. Ова значи дека тие имаат комбинација од машки и женски карактеристики, како пенис и матка, XXУ хромозоми или повисоки нивоа на хормони поврзани со спротивниот пол. Понекогаш тоа е очигледно при раѓање, но понекогаш тоа станува очигледно само за време на пубертетот или зрелоста.

Некои луѓе може да се категоризираат како интерсекс, кога нивните репродуктивна, полова или генетска биологија не се совпаѓа со традиционалната дефиниција на машко или женско.

Сексуалноста е многу широка тема, од која секојдневно нè опкружуваат многу поврзани теми во светот (медиуми, реклами, општествени очекувања итн.). Сексуалноста на личноста вклучува сè, од нејзиниот биолошки пол, родов идентитет и сексуална ориентација до бременост и репродукција. Додека сексуалноста може да ги вклучува сите овие димензии, не сите тие секогаш се доживуваат и изразуваат. Сексуалноста е под влијание на интеракцијата со биолошките, психолошките, социјалните, економските, политичките, културните, етичките, правните, историските, верските и духовните фактори.

Сексуалната активност е начинот на кој луѓето ја доживуваат својата сексуалност. Луѓето влегуваат во низа сексуални акти, кои варираат од активности што тие ги прават сами (на пример, мастурбирање) до акти со друга личност (на пример сексуален однос, секс без пенетрација, орален секс и др.) со различни шеми и зачестеност поради разни причини. Сексуалната активност вообичаено резултира со сексуална возбуда, психолошки промени кај возбуденото лице.

ПОРНОГРАФИЈА¹

Порнографијата или порното е текст, сликовна аудио или видео презентација на голи луѓе кои имаат секс или прават некакви сексуални активности. Терминот не ги вклучува секс-шоуата или стриптизот. Порнографијата може да се прикаже низ повеќе медиуми:

-

¹ Јазикот е конкретен и поедноставен за да ги вклучи сите групи учесници

- книги
- списанија
- фотографии
- видеа и филмови
- анимација
- пишување
- видео игри
- аудио записи

Повеќето луѓе гледаат порнографија на интернет. Некои луѓе гледаат порнографија бидејќи тоа прави да се чувствуваат секси или возбудени. Ова е здраво човечко однесување, но истото е во ред и здраво доколку не се прави. Тие можеби се допираат по своите интимни делови за да ги задоволат своите физички потреби кога гледаат порнографија. Ова се нарекува мастурбирање.

Главната цел од разговарањето за порнографијата во сексуалното образование е да се објасни што е порнографија, дека е нормално да се сака или да се гледа порнографија, да се направи јасна разлика помеѓу фантазија и вистински живот и да се идентификуваат начини на кои порнографскиот материјал не се претставува секогаш во реалниот секс. Порнографијата дава погрешни информации за согласноста и за очекувањата од сексуалните односи, или влијание врз сликата за себе/самовредноста на личноста преку специфични (не)претставувања. Тоа е затоа што на порно актери им е доделена улога затоа што имаат одреден изглед/тип на тело итн.

МАСТУРБИРАЊЕ

„Мастурбирањето е клучот за безбеден секс за децата“ вели Моушуми Гесе лиценциран сексуален терапевт. *„Нема подобар начин да се напредува безбедниот секс одошто да се научат младите да мастурбираат, да се самозадоволуваат и самите да се погрижат за своите потреби. Глобалниот ефект од прифаќањето на мастурбирањето кај децата би бил многу длабок. Кога ги охрабруваме децата со знаење и им даваме алатки да донесуваат здрави одлуки за самите себеси“*. Со охрабрување на младите да се запознаат со своето тело и да дознаат што сакаат, а што не, тие ќе бидат подобро подготвени да го соопштат тоа со можните сексуални партнери. Подоброто знаење и комуникација ќе помогнат и при одлуката за согласност.

Културата, табуата, правилата и религијата имаат силно влијание врз овие теми, но кога општеството ќе се промени, може ќе се променат и овие работи. Поголемиот дел од сексуалните желби, сексуалните однесувања се под културолошко влијание. Во некои култури или временски периоди, како Америка во 1900-тите, постоеше силно верување дека мастурбацијата е опасност по здравјето. Ова е побиено, но некои луѓе сè уште имаат тенденција да веруваат во тоа.

ОНЛАЈН ВРСКИ И ПИШУВАЊЕ СЕКСТИНГ

Страните за онлајн забава и апликациите ви помагаат да најдете други луѓе кои може да сакаат да се забавуваат со вас. Има многу страни за онлајн забава и апликации кои може да ги изберете, некои се бесплатни, а други треба да се платат. Мора да имате најмалку 18 години за да можете да ги користите повеќето од нив.

Кога се забавувате онлајн треба да внимавате на вашата безбедност. Овие работи можат да ви помогнат:

- Да замолите некогаш кому му верувате да ви го постави профилот.
- Да си дадете време кога се запознавате со некогаш преку страна или апликација за онлајн забава. Не брзајте да се запознаете со некогаш физички. Разговарајте прво по телефон.
- Секогаш исклучувајте се од страната или апликацијата за онлајн забава откако ќе

завршите со користење, доколку користите компјутер или направа која е јавно достапна.

Кога се забавувате онлајн вие не треба:

- Да го дадете полното име, адреса, работно место, телефонски број, или банковните податоци на профилот. Не треба да одговарате ниту на вакви прашања. Овие информации се приватни и треба да ги споделите само со оние на кои им верувате.
- Да давате пари на лице што сте го запознале онлајн.
- Да кликате на сомнителни линкови кои некој што сте го запознале онлајн ви ги пратил, а не го познавате добро.
- Да испраќате провокативни/голи слики некому без да го прашате. Праќањето провокативни слики без меѓусебна согласност е противзаконско во некои земји. Ако некој ви побара голи слики, а тоа ви е непријатно, не испраќајте. Ако некој ви прати провокативни слики, а тоа ви е непријатно, избришете ги. (забелешка: ако сакате да поднесете полициски извештај за вознемирување, тоа всушност помага ако не го избришете доказот). Доколку некој ве вознемирува преку интернет блокирајте го. За ова кажете некому кому му верувате, особено ако личноста која ве натера да се чувствувате непријатно е некој што исто така го познавате.

АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ

ЦЕЛНА ГРУПА

Лица на возраст од 14 до 20 години вклучително и лица со социјални и/или интелектуални попречувања

ТРАЕЊЕ НА МОДУЛОТ

Од 90 до 100 минути (од 30 до 40 минути се резервирани за театарот на репресираните)

ЦЕЛИ И ИСХОДИ ОД УЧЕЊЕТО

Учениците ќе:

- Размислат и истражат концептот на личен простор и безбедно растојание во однос на концептот на комуникација со согласност.
- Разговараат за концептите секс и сексуалност и дознаат колку е широк поради тоа колку различно размислуваат сите за овие концепти.
- Дознаат за различни СПИ; симптомите, како да ги спречат, кога и каде да се тестираат.
- Откријат вообичаени заблуди и најдете вистински одговори.
- Научат каде и како да најдете веродостојни информации за сексот и сексуалноста.
- Научат на начин соодветен на возраста и неосудувачки, дека порнографијата не е вистинска претстава на сексот и сексуалноста, а гледањето одвреме-навреме (или не гледањето) не е лошо или нездраво.
 - Научат и разговараат, на начин соодветен на возраста и безосудување, за мастурбацијата, нејзината нормалност и (во зависност од когнитивното ниво на учениците) дека има време и место за тоа.

ГЛАВНИ ИЗВЕДУВАЧИ

Едукатори

АКТИВНОСТ 1- ДА ЗАПОЧНЕМЕ БЕЗБЕДНО РАСТОЈАНИЕ

ТРАЕЊЕ

20 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Оваа вежба која се базира на движење ќе им овозможи на учесниците да ја почувствуваат тензијата која се создава преку близината и растојанието кога разговараме со другите.

Учесниците го доживуваат и размислуваат за тоа што значи „безбедно растојание“ (во смисла на личен простор).

Цели:

- Идентификување, размислување и истражување на концептот за личен простор и безбедно растојание со употреба на нашите тела во однос на другите.
- Да се почувствува (телесната) динамика на социјалното (интерпесоналното) дистанцирање - како го креираме, одржуваме и менуваме заеднички растојанието.
- Да се експериментира со физичкото растојание и да се дефинира физичкото растојание во однос на другите.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Учениците ќе работат во парови. Тие ќе стојат еден спроти друг, на одредено растојание, со предмет (стожер) во средината.

Олеснувачите ќе ја демонстрираат вежбата така што ќе почнат да се движат околу нивниот предмет со внимавање секогаш да се одржи растојание кое секогаш ќе биде еднакво меѓу предметот и двете личности во парот. (т.е. ако едно лице се оддалечи од предметот, тоа ќе го направи и другото лице во парот.)

По демонстрацијата, на ред се учениците. Не заборавајте да им кажете дека треба да бидат свесни и за сите други парови околу нив. Тие не треба да се судрат еден со друг!

Вежбата треба да се изведе во целосна тишина (во ред е ако не е целосно тивко, но учениците треба да се стремат кон тоа) и учесниците треба да се гледаат во очи колку што е можно подолго.

Учесниците мора да испробаат различни типови движења и брзини, секогаш да внимаваат на реакцијата која ја добиваат од партнерот и во исто време на внимаваат на средината, да одржуваат баланс во растојанието помеѓу нив и предметот на средината.

Не постои однапред одреден лидер/следбеник, но тоа може природно да се случи.

Ова е отелотворена вежба, а учениците треба да искушат и почувствуваат во нивните тела што им значи личниот простор и безбедното растојание. Доколку класот има потреба од тоа, можете претходно да наведете дека треба да бидат свесни за сензациите во своето тело додека ја прават вежбата.

На крај разговарајте заедно како група.

Размислете за следниве аспекти:

- Што беше лесно, а што тешко?
- Што се случи? Како се чувствувате?
- Дали почувствува нешто во твоето тело? И Каде?
- Дали чувствуваше ограничување во погледот во очи? А во движењата? Како?
- Како се чувствуваше вашето тело пред и по вежбата?
- Дали забележавте некаква промена?
- Дали откривте или научивте нешто во врска со вашиот личен простор?

ОПЦИОНАЛНО ИЛИ АЛТЕРНАТИВНО

Можете да го отстраните предметот од средината и да ги замолите учесниците да го држат истото растојание како предметот да е помеѓу нив. Како последен чекор од оваа вежба можете да побарате од учесниците да продолжат да работат со своите партнери но овој пат да забораваат на средишниот предмет. Тие ќе се обидат да преговараат без разговор за тоа кое е соодветно растојание, да експериментираат придвижувајќи се поблиску или подалеку еден од друг.

По оваа активност во парови, можете да ја пробате вежбата со мали групи или целата група да се движи заедно.



Забелешка за едукаторот



Не објаснувајте однапред што значи безбедно растојание/личен простор. Ова е отелотворена вежба, така што претходното објаснување на теоријата ќе го одземе од отелотвореното искуство што ќе го имаат студентите. Потоа, во дебрифингот, можете да прашате како се чувствува „безбедноста“ кога станува збор за дистанцирање.

Позадински информации

Целата комуникација се состои од редослед на отворања и затворања, покажувајќи нешто еден на друг, отворање и ограничување. Ваквите движења со приближување и оддалечување ги следат нашите две навидум спротивставени мотивации: мотивацијата кон споделување и припаѓање и мотивацијата кон одделување и разликување. Ова не треба да се гледа како конфузија туку како знак за комплексноста и динамиката на нашите внатрешни системи: нас нè мотивираат дивергентни сили и бараме динамичка рамнотежа помеѓу нив во скоро секоја интеракција.

Врските се создаваат преку процесот на различни интеракции и во сите наши односи ние ја наоѓаме истата динамика или се движиме кон и подалеку едни од други. Преку овој процес ние преговараме за соодветното растојание или близина меѓу нас. Можеби не сме целосно свесни за тоа, но ние имаме добро чувство за тоа што е „правилно растојание“ уште веднаш кога ќе настане премин во која било насока, ќе дојде до емотивна реакција која ќе ни укаже на дисбаланс во суптилната поставеност. Физичкото растојание кое го имаме со друго лице не е случајно и е дел од нашиот личен и културен репертоар на невербална комуникација. Но сепак е многу повеќе од тоа, тука се вклучува она што го велíme и како го велíme.

Оваа активност бара 3 едукатора.

Извор: Book of Good Proximity, интимност низ културите проект Еразмус+

АКТИВНОСТ 2 БУРА НА ИДЕИ

ТРАЕЊЕ

20 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

- Истражување на диверзитетот на идеи и искуства за полот и сексуалноста;
- Разбирање дека сите ние имаме свои чувства и мислења за сексот и сексуалноста и дека се валидни (се додека не дискриминирате).
- Разбирање дека е во ред и сосема нормално да разговарате за сексот и сексуалноста со вашите врстници и наставникот.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Секој од учесниците треба со еден збор да кажат што полот и сексуалноста претставуваат за нив. Едукаторот го запишува она што се кажува и се обидува да ги категоризира зборовите кои опишуваат пол и сексуалност.

Прашања кои едукаторот може да им ги постави за време на бурата на идеи:

- - Што е секс?
- - Зошто луѓето имаат секс?
- - Кои сексуални дејствија можете да ги именувате?
- - Која е разликата помеѓу сексот и сексуалноста?
- - Кои сексуални ориентации можете да ги именувате?
- - Кои емоции се поврзани со сексот?
- - Можете ли да разговарате со вашите пријатели на овие теми?
- - Можете ли да разговарате со вашите родители на овие теми?
- - Зошто е важно да научите за сексот?
- - Дали постои вистинска возраст за почеток со секс?
- - На кој начин медиумите влијаат на нашиот став за сексот?
- - На кој начин религијата/културата влијае на нашиот поглед на сексот?
- - Каде можете да најдете сигурни информации за сексот и сексуалноста?
- - Дали треба да учиме за овие теми во училиште?

Дефиниции:

Пол

Полот се однесува на биолошките карактеристики кои луѓето ги дефинираат како мажи или жени. Додека овие биолошки карактеристики не се исклучуваат меѓусебно, бидејќи има лица кои ги имаат и двете, тие сепак ги диференцираат луѓето како мажи и жени. Во општата употреба во многу јазици, зборот пол се користи со значење на сексуална активност, но за техничките потреби во контекст на сексуалноста и дискусиите за сексуалното здравје, се претпочита горната дефиниција.

Сексуално здравје

Според моменталната дефиниција сексуално здравје е:

“...состојба на физичка, емотивна, ментална и социјална добросостојба во однос на сексуалноста и не претставува само отсуство на болест, дисфункција или заболување. Сексуалното здравје бара позитивен пристап и почит кон сексуалноста и сексуалните врски, како и можност за уживање во безбедни сексуални активности, без загриженост, дискриминација или насилство. За да се стекне и одржи сексуалното здравје мора да се почитуваат, штитат и исполнат сексуалните права на сите лица.” (СЗО, 2006а)

Сексуалност

Сексуалното здравје не може да е дефинира, разбере или да стане функционално без широко разгледување на сексуалноста, што подлежи на однесувањата и исходите поврзани со сексуалното здравје. Работната дефиниција на сексуалноста е:

“...централниот аспект на човековото постоење го опфаќа полот, родот, идентитетите и улогите, сексуалната ориентација, еротиката, задоволството, интимноста и репродукцијата. Сексуалноста се доживува и се изразува преку мислите, фантазијата, желбите, верувањата, ставовите, вредностите, однесувањата, улогите и врските. Додека сексуалноста може да ги вклучува сите овие димензии, не сите тие секогаш се доживуваат и изразуваат. Сексуалноста е под влијание на интеракцијата со биолошките, психолошките, социјалните, економските, политичките, културните, етичките, правните, историските, верските и духовните фактори. (СЗО, 2006а)



Резиме

Бурата на идеи ќе покаже колку различни нешта може да опфаќа полот и сексуалноста. Тие се разликуваат од личност до личност и секој различно ги доживува. Кажете им на учениците дека овие лекции или оваа вежба ќе им помогнат да се подготват кога (ако воопшто) сакаат да се вклучат во сексуална активност, со тоа што ќе ги научите да се грижат за себе (и за своите партнери).



Забелешка за едукаторот



Едукаторот може да додаде кутија со прашања (или некоја онлајн алатка) на почетокот на активноста со цел да дознае што учесниците би претпочитале да научат преку оваа активност. Во случај на физичко спроведување на активноста, дајте им на сите парче хартија на кое ќе напишат нешто и кажете им на учениците дека ако немаат прашање, треба само да напишат „без прашања“ и да го стават тоа во кутијата. На овој начин сите прашања ќе останат навистина анонимни. Ако сакате да користите онлајн алатка, можеби е добра идеја да не ги прикажувате одговорите на табла/екран, бидејќи на учениците може да им биде непријатно или може да има ученици кои запишуваат некои работи само поради „провокација“. Вие како наставник потоа можете да одлучите на кое од корисните прашања да одговорите или кои зборови да ги запишете на табла.

После оваа активност едукаторот ќе добие појасна слика за нивото на знаењата на учесниците, важна за подигање на нивната свест за нивниот сексуален живот, превенција на инфекции и кај кого да се обратат во случај на одредени симптоми.

Запомнете дека секоја активност може да варира во однос на визуелниот, аудитивниот материјал, изборот на јазик, едноставност на зборови, должина на активноста и др. во зависност од карактеристиките на целната група, како возраста, нивото на попреченост, разбирање на јазикот, религија, и култура на земјата. На учесниците кои можеби имаат проблем да ги разберат апстрактните концепти може да им се покажат визуелни материјали на таблата во училницата. Следните веб страни содржат визуелни материјали кои може да помогнат: (Сè за сексот, семејно планирање) [All about sex, Family planning nsw](http://Allaboutsex.org.au).

АКТИВНОСТ 3 КВИЗ

ТРАЕЊЕ

30 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

- Честопати се избегнува да се разговара за недоразбирањата за полот и сексуалноста
- Научете како да најдете добри ресурси во врска со сексот.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Учесниците треба да се поделат на групи. Секоја група ќе добие неколку картички со прашања. Погрижете се сите групи да добијат различни прашања една од друга. Можно е да се користи платформа за учење со помош на игри како Кахут и алатки за интерактивна презентација како

Ментиметар. На групите им се дозволено да бараат информации на своите телефони/уреди. Бидејќи има некои веб страни на картичките кажете им на учесниците да не пребаруваат информации за темата само на Гугл. Погрижете се да ги запишат своите одговори на парче хартија. Кога ќе завршат сите групи, замолете ја секоја група да ги претстави своите прашања и одговорите што ги нашле. Кажете им дали нивните одговори се точни или неточни. Ако одговорите се неточни, објаснете ги точните одговори. Ако секоја група заврши со презентирање на нивните одговори, можете да и поставите на целата група следниве прашања:

- Кои информации ви беа нови?
- Што веќе знаеше?
- Имаше ли нешто што те изненади?
- Како да знаете кои веб-локации се доверливи извори?

Прашањата се:

- На што се однесува акронимот ЛГБТКИА+? [Извор на одговорот](#)
- Како можете да спречите несакана бременост? [Извор на одговорот](#)
- Секс и болка: Што ќе правите ако вие или вашиот партнер доживеете болка за време на сексот? [Извор на одговорот](#)
- Дали мастурбирањето е нормално? [Извор на одговорот](#)
- Како знаете дека сте „добри во кревет“? [Извор на одговорот](#)
- Дали сите мора да бидат сексуално активни?
- Кога треба да се тестирате за сексуално преносливи инфекции? [Извор 1](#) и [2](#) за одговори
- Дали можете анонимно да се тестирате за сексуално преносливо заболување? [Извор на одговорот](#)



Забелешка за едукаторот



Важно е да водите сметка за време и да внимавате дали учесниците користат соодветни веб страни како ресурси. Едукаторот мора претходно да ги проверат веб-страниците што се користат во вежбата, за да можат да одговорат на прашањата што студентите би можеле да ги имаат за веб-страната.

АКТИВНОСТ 4 - ИНТЕРЕСНИ ФАКТИ

ТРАЕЊЕ

25 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Да се научи што е порнографија, какви видови порнографија има и дека е нормално да се сака или да се гледа порнографија, да се направи јасна разлика помеѓу фантазија и вистински живот и да се идентификуваат начини на кои порнографскиот материјал не се отсликува секогаш во реалниот секс.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Листа на изјави во врска со порнографијата, порнографскиот сектор, типовите порнографија ќе се прикажат како реченици на екран во просторијата или на листови хартија кои ќе им се дадат на секоја од групите. Предлози:

Зборот „порнографија“ доаѓа од грчките зборови порно (проститутка) и графо (пишува/забележува). Така, со други зборови, зборот порнографија значи „пишување за проститутки“

Порнографијата сочинува 30% вкупниот трансфер на податоци преку интернет

Секоја секунда близу 30.000.000 корисници гледаат порно

Дванаесет проценти од веб страните на интернет се порнографски

Специфичните видови порнографија како списанија, пишани приказни може да стимулираат сексуални фантазии кај луѓето на различен начин

Различните медиумски алатки може да им помогнат на луѓето да не развијат зависност

Гледањето видео порнографија е пасивно дејство

Читањето пишани еротски приказни може да им помогне на луѓето да ја развијат својата фантазија

Различните медиумски алатки може да имаат различни несакани ефекти

Сексуалните работници треба редовно да се тестираат за сексуално преносливи инфекции.

Постои сектор за видео порнографија создаден од жени и за жени кој се нарекува феминистичка порнографија

Со секторот за видео порнографија во најголема мера раководат мажи

Во порно филмовите важно е жената да доживее задоволство

Двајцата партнери треба да се задоволни со сексуалниот однос

Просечната порно актерка заработува \$800 и \$1.000 за секс сцена во која учествуваат маж и жена, додека мажите во порно-индустријата заработуваат \$500-600\$ по сцена

Просечната возраст на која првпат се гледа порно е 11 години

Порнографијата во целост е сексуална работа, но не е секоја сексуална работа порнографска

Гледањето порно е нормално

Нормално е и да не се гледа порно

Порнографијата може да им помогне на луѓето да ги истражат своите сексуални желби.

Многумина користат порнографија како активност за разонода, да се ослободат од стресот или да се отргнат од негативни емоции.

Желбата да се гледа специфична фантазија во порнографијата не значи желба таа фантазија да се доживее и во реалноста

Порнографијата може да се гледа и со партнер

Порнографијата може да се гледа и сам

Порнографијата може да создаде желба за мастурбирање за време на или по гледањето

Гледањето порно со партнер може на партнерите да им помогне да ги идентификуваат своите желби во сексуалниот живот

Од мажите кои често мастурбираат 70% користат порнографија најмалку еднаш неделно

Гледањето на телата на луѓето како што се претставени во порнографијата може да им создадат притисок на оние кои ги гледаат

На повеќето луѓе им треба време за сексуално да се возбудат и не сакаат постојано да имаат секс

Гледањето порно преку нелегални екстензии на веб страни може да води до делегитимизација на индустријата

Важно е да се знаат законите и правилата во врска со порнографијата

Зависноста од порнографија не е здрава состојба

Потоа поделете ги учесниците во помали групи и замолете ги да развијат дискусија за овие факти и изјави. Тие може да ги групираат изјавите како „поволни“ и „неповолни“ или „неутрални“ според нивните лични мислења.

Едукаторот нагласува дека е важно да се размисли за овие реченици, да не се потроши многу време во дискусија за точно категоризирање на секоја реченица. Нема погрешен или точен одговор. Важно е да се знаат овие факти за порнографијата. Едукаторот ќе ги охрабри учесниците да бидат љубезни еден кон друг додека дискутираат за своите мислења во врска со речениците.

На крајот, едукаторот ќе ги праша учесниците “кои од фактите или речениците ве изненадија?” и накратко ќе резимира “Гледањето порнографија е нормално и не треба да се осудува. Сепак, како и секоја форма на медиуми, преголемата изложеност ви го одвлекува вниманието или ве спречува од остатокот од вашиот живот, може да биде знак на зависност.

Целта е на учениците да им се обраснат позитивните и негативните аспекти од порнографијата и однесувањата поврзани со порнографијата.”



Забелешка за едукаторот



За оваа активност потребни се вештини за читање и разбирање на јазик, едукаторите може да одлучат да ја исклучат оваа активност во согласност со нивото на попреченост на дел од учесниците.

Активноста започнува со интересни изјави за да им се зграпчи вниманието на учениците за темата порнографија. Оваа активност има за цел да покаже дека порнографскиот медиумски сектор не се одразува во реалниот живот, во поголемиот дел од времето, но понекогаш може и да се одрази. Гледањето/уживањето во порно е доста често.

Дополнителен извор:

[Making Sense of Relationships](#), NSPCC (Смисла на врските) НСПЦЦ
[Teaching and learning about pornography in health education](#), NZHEA (Предавање и учење за порнографијат во рамките на сексуалното образование) НЗХЕА

АКТИВНОСТ 5 -ДОПРИ И ДОЗНАЈ

ТРАЕЊЕ

25 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Активноста „Допри и дознај“ беше дизајнирана во Шпанија од La Xixa Teatre за да даде одговори на загриженоста што ја изрази училиштето со кое соработуваа за пилотирање на оваа обука. Една од главните грижи беше поврзана со мастурбацијата, бидејќи се случи некои ученици да бидат затекнати како мастурбираат на часовите. Поради оваа причина, училишниот персонал сметаше дека е важно да се понуди активност која ќе им помогне на учениците да размислуваат за разликата помеѓу интимниот и јавниот простор, за тоа што е соодветно и прифатено на училиште, што може да се направи јавно и што треба да се направи во приватен простор, или, ако се направи во присуство на други луѓе, бара сечија согласност. Сепак, важно е тоа да се направи без да се нахрани веќе големата стигма што постои околу мастурбацијата.

Цели:

- Да се спознае сопственото тело.
- Да се експериментира и да се размисли за задоволството.
- Да се идентификува, истражи и да се размисли за концептот на интимност и јавен простор.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

ПРВ ДЕЛ

Ова може да се направи и со тоа што учениците ќе најдат предмет во просторијата за држење и допирање, наместо да ја визуелизираат својата омилена храна.

- Едукаторот бара од учесниците да најдат простор во просторијата каде што се чувствуваат удобно и каде што чувствуваат дека имаат одредена приватност.
- Едукаторот ги повикува учесниците да седнат (на подот или на столчињата, каде и да се чувствуваат поудобно) и да ги затворат очите.
- Во овој момент, едукаторот бара од учесниците да станат свесни за нивното дишење, без да го менуваат. Да го одржуваат истиот ритам и интензитет.
- Едукаторот објаснува дека сега целата група ќе дише во исто време, вдишувајќи низ нос и издишувајќи низ устата. Едукаторот брои „1,2,3...и вдишете“. Потоа, „1,2,3...и издишете“.
- Откако ова ќе се повтори неколку пати, едукаторот бара од учесниците повторно да дишат во својот ритам и да ја замислат својата омилена храна. Само размислете за тоа неколку секунди.
- Визуелизирајте го. Која е бојата? Текстурата? Дали е визуелно привлечно?
- Сега фокусирајте се на мирисот. Како мириса? Фокусирајте се малку повеќе и проверете дали можете да го мирисате токму сега. Дали овој мирис ве носи на друго место? Дали отвора пријатни спомени?
- Сега замислете дека го јадете. Џвакајте го. Почувствувајте ги сензациите во устата.
- Сега направете го звукот што би го испуштиле додека го џвакате.
- Преувеличете го тој звук и почувствувајте го задоволството како да ја јадете вашата омилена храна.

Едукаторот може да одлучи да ја заврши активноста овде без да продолжи на следниот дел. Во тој случај, користете го она што е подолу за дебрифинг. Ако активноста продолжи, преминете на вториот дел.

- Побарајте од учесниците да ги отворат очите кога ќе се чувствуваат подготвени и да ги постават следниве прашања.
 - Која беше храната што ја замисливте?
 - Како беше да замислуваате дека го имате пред вас, го гледате и мирисате?
 - Кога бевте повикани да го направите тоа, дали се чувствуваате како да го јадете?
 - Какво беше искуството? Дали почувствуваате задоволство?

- Зборуваме за задоволство поврзано со храната. Но, што ќе се случи ако концептот на задоволство го префрлиме на сексуалноста?

ВТОР ДЕЛ

Кога ќе бидат подготвени, кажете им сега ќе го направат истото со што го направија со омилената храна но сега ќе ги допираат нивната кожа: Рацете, ногата, глава и врат. Кажете им да ги држат очите затворени и да не го допираат внатрешниот дел од рацете.

Каква е кожата во тој дел? Како се чувствувам кога ја допирам?

Кажете им да ги држат очите затворени и да си ја допрат ногата (мора да биде дел кој не прекриен со облека).

Каква ми е кожата во тој дел? Како се чувствувам кога ја допирам?

Кажете им да ги држат очите затворени и сега да си ја допрат главата и да се измасираат.

Каква ми е кожата во тој дел? Како се чувствувам кога ја допирам?

Кажете им да ги држат очите затворени и сега да си го допрат вратот.

Каква ми е кожата во тој дел? Како се чувствувам кога ја допирам?

Додека им се очите затворени, кажете им на учесниците да земат длабок здив и да се потсетат на сензациите и да размислат

- Како се чувствувам кога се допирам?
- Кој дел најмногу ми се допаѓаше да го допирам?
- Во кој момент бев најсреќен?
- Дали ми беше убаво?

Не се очекуваат исти одговори. Едукаторите треба да нагласат дека тие прашања стимулираат размислување. Тие не треба гласно да се одговорат и никој не треба да се чувствува ранливо.

Пред учениците повторно да ги отворат очите, повторете ја вежбата за дишење за момент и оставете ги повторно да размислуваат за омилената храна. Ова ќе биде добро разладување за секое случајно возбудување што е почувствувано.

Допирањето на сопственото тело може да произведе задоволство и да предизвика релаксираност и/или возбуда. На сите ни треба простор за интимност каде што ќе се чувствуваме безбедно да доживееме задоволство со нашето тело. Сепак, важно е да се направи разлика помеѓу интимен простор каде што личноста може целосно да доживее задоволство и јавен простор каде што има други луѓе и норми кои треба да се почитуваат.

ОПЦИОНАЛНО

Кажете им на учесниците да најдат појавен дел од собата и да видат како тие поинаку се однесуваат во него.

Дали ја гледате разликата?

Заклучок:

Може да се случи додека сте на јавен простор (училница, кафетерија, или автобус) да почувствувате дека сте возбудени или дека ви треба задоволство сами со себе. Тоа е во ред, но запомнете дека тоа се јавни простори каде што луѓето не споделуваат интимни искуства. Справувањето со ваквите ситуации бара труд и вежбање, но не е невозможно. Посебно после пубертетот ќе стане полесно. Запомнете да вдишете и издишете и почекајте да дојде вистинскиот момент да го доживеете искуството.



Забелешка за едукаторот



Важно е пред да започне активноста, едукаторот да не споменува дека е во врска со мастурбирање за да се избегне засраменост кај учесниците која може да ги натера да не учествуваат.

Мастурбирањето на која било возраст не е валкана работа, срамна или недозволена и е сосема нормално и здраво, но е интимно и може да настане само во безбеден и интимен простор, а мастурбирањето во јавност е законски забрането. Ова не значи дека не може да се практикува во друштво на партнер или меѓусебно доколку двајцата партнери се согласуваат на тоа.

Важно е да се земат предвид сите учесници и да им се објасни дека сексуалноста постојано се создава и се пресоздава преку социо-културните процеси и практики, па затоа нашиот поглед на сексуалноста и она што е социјално прифатено или не е јавно прифатливо не е исто во секоја култура. Сепак, има правни норми кои ние како граѓани треба да ги почитуваме со цел да не го прекршиме законот.

Исто така треба да се нагласи дека сите ние сме различни дека е нормално некои луѓе да чувствуваат сексуална привлечност кон други и да сакаат да доживеат задоволство со сопственото тело но исто така има и асексуални луѓе кои не доживуваат сексуална привлечност кон никого и кон ниту еден род и немаат интерес и желба или имаат низок интерес или желба за каков било вид сексуална активност. Асексуалноста е облик на апстиненција/отсуство на сексуална активност и форма на целибат, кои во однесувањето се генерално мотивирани од фактори како што се индивидуалните, личните, социјалните или верските верувања.

АКТИВНОСТ 6 - КВИЗ ЗА МАСТУРБИРАЊЕТО

ТРАЕЊЕ

15 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

- Да се разбере дека мастурбирањето на која било возраст не е валкано, срамно или недозволено и е нормално и здраво однесување.
- Да се научи за мастурбирањето на соодветна возраст и соодветен начин.
- Да се научи дека е нормално да се има сексуален нагон и интерес на различни возрасти.
- Да се научи за мастурбирањето дека е сосема во ред, но мора да се постават граници. Учесниците ќе ги научат основните работи за соодветните време и место.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Можно е да се користи платформа за учење со помош на игри како Кахут и алатки за интерактивна презентација како Ментиметар.

Учесниците ќе се поделат на групи и ќе ги поврзат речениците подолу за да се комплетираат со „речениците“ во врска со мастурбирањето:

- Може да се мастурбира ---- на безбедни и приватни места
- Со цел да се мастурбира кога некој е присутен на истото место ---- тој треба да е

согласен на тоа

- Може да се мастурбира сам или ---- со други.
- Мастурбирањето кое се одвива со партнер се нарекува ---- заемно мастурбирање.
- Во случај на ејакулација ---- важно е да се исчистите и да го исчистите просторот.
- Мастурбирањето може да биде поврзано со ----- визуелни помагала како секстинг, слики со голотија или видео материјал, порнографија или гласовни снимки.
- Нема да ослепите ако ----- мастурбирате.
- Мастурбирањето може позитивно да се одрази врз здравјето.



Резиме

Мастурбацијата е здраво и нормално однесување, кое некои луѓе сакаат да го прават, а други помалку или воопшто не. Ова е нешто што целосно зависи од вас да одлучите сами. Можете да го направите тоа сами, во приватноста на вашиот дом или заедно со сексуалниот партнер (ако тие се согласат, се разбира). Мастурбацијата може да ви помогне да сфатите што ви е пријатно, а со тоа да ве подготви за сексуални односи што можеби ги имате.



Забелешка за едукаторот



Ако имате време, можете да ја оддолжите вежбата: Објаснете зошто употребивте „нема да ослепите ако мастурбирате“ (тоа е мит што се користи за да се одвратат, главно религиозните млади од мастурбирање). Побарајте од учениците да бараат повеќе митови за мастурбацијата од нивната земја. Наведете некои од интересните митови од следната веб-локација и уверете се дека учениците знаат дека се митови, а не факти.

Извор: The Sexual and Reproductive Health and Rights of Young People with Intellectual Disability: A Scoping Review

4

СОГЛАСНОСТ

СОГЛАСНОСТ

4

ТЕОРЕТСКИ ОСВРТ НА СОДРЖИНАТА

ШТО Е СОГЛАСНОСТ И ЗОШТО Е ВАЖНА?

Согласноста е комбинација од невидливи, лични правила и граници кои мора да се разјаснат и постават за нашата врска со другите да биде заштитена и ние да можеме да уживаме во неа. Кога се согласуваме на нешто значи да дадеме дозвола со слободна волја за нешто што ни припаѓа нам, како што се податоци, слики, личен простор или тело.

Според истражувањето на перцепцијата за забавувањето и сексуалното однесување на група адолесценти на возраст од 14 до 18 години (Ригхи и колегите, 2019 година) произлегува дека адолесцентите кои сметале дека жените треба да се согласност во поголем степен од мажите, бидејќи мажите вообичаено играат улога на иницијатори на сексуалниот акт и затоа се смета дека доколку нема јасно „не“ нивната партнерка се согласува.

Затоа, оваа перцепција ги гледа жените, кои се во хетеросексуална врска, како одговорни за задачата „сексуално да се чуваат“ како начин за спречување напад (Буркет и Хамилтон, 2012 година, Јозковски, 2015 година.).

Моделот на чувар е теорија за сексуална согласност која ја развила активистката Жаклин Фридман спрема која жените како „чувари“ колебливо им даваат на нивните партнери пристап до нивната сексуалност како одговор на покана за сексуална активност од мажите.

Тоа подразбира:

- Значителна одговорност од страна на жените за да донесат сексуална одлука и за двајцата;
- Ограничување на изразот на согласноста само како „да“ и „не“, оставање малку простор за невербални знаци, вклучително и тишина како знак на непријатност или одбивање.

Во лицето на доказите како тие кои горното истражување ги нуди, произлегува дека постои интернализација на многу ограничена перцепција на согласноста која е тесно поврзана со родот. Оваа претпоставка, вкоренета во нашата културна перцепција сепак е релативна бидејќи од една страна е штетна за машките жртви на сексуален напад, типично во облик на агресивна сексуална активност, а од друга страна не ја зема предвид важноста на сексуалната согласност во другите типови сексуални врски, која се пресликува преку хетеронормативните односи.

Во оваа смисла, многу е важно да се истакне дека согласноста е право кое треба да се признае еднакво за секого и се однесува на почитта кон индивидуалното човеково достоинство и никогаш не треба да се зема здраво за готово, без разлика на тоа како се гледало на односите помеѓу мажите и жените низ историјата.

Многу е важно јасно да се изрази сопствената согласност за да постои меѓусебна почит и да се постигне целта да се прими задоволство и да се ужива во споделеното искуство.

Кога разговараме за сексуалната согласност ние мислиме на доброволен договор да се влезе во одредена активност која вклучува интимен и личен физички контакт, кој може да варира од бакнеж, до интимен контакт, до сексуална активност.

Исто така треба да се има на ум дека сексуалната согласност:

- Може да се изрази со **да** или со **не**;
- Може да се изрази со невербален јазик преку тишина или климање;
- Бара слободна волја од страна на двајцата партнери и никаква примена на сила;
- Согласноста **не е засекогаш** така што и да сме имале физички контакт или сексуален однос претходно, треба да провериме дали постои волја за тоа да се случи пак;
- Може да се даде и повлече во кое било време бидејќи секој има право да се премисли или да биде несигурен и да посака да си даде време да размисли;

Кога ќе дадете согласност тоа значи дека е јасно дека давате јасна дозвола, а ако не дадете значи дека можеби ви треба време да разговарате за тоа или да соберете дополнителни информации и да си ги разјасните сомнежите.

Сите ние преку знаење и свесност за самите себе си и за сопствените граници можеме:

- Да ги разбереме сопствените права и волја и правата и волјата на другите;
- Да ги препознаеме сопствените и туѓите желби, потреби и граници;
- Да ги разбереме сопствените одговорности;
- Да имаме избор и контрола врз себе;
- Да можеме да изразиме согласност или несогласување на јасен и коректен начин.

КАКО КОРЕКТНО ДА КОМУНИЦИРАМЕ ВО ВРСКАТА

Според истражувањето кое го споменавме погоре спроведено од страна на Ригхи, Боген и Куо во 2019 година, согласноста се изразува од една страна преку вербално пренесување на согласност (да се каже да) и од друга страна преку интерпретација на невербални сигнали како тишина, размена на погледи или соблекување.

Кои се различните нивоа на комуникација кои треба да се набљудуваат?

- Вербална: комуникација која настанува преку зборови, пишани или изговорени;
- Невербална: комуникација која настанува преку држење на телото, лицев израз, движење, начин на облекување, изглед, став, близина;
- Паравербална: комуникација преку употреба на тон, интонација, висина на глас и ритам со кои ги изговараме зборовите.

Јасно е дека комуникацијата делумно се состои од зборови и говорот на телото е важен дел. Овој тип комуникација исто така е двонасочен процес помеѓу нас и другите и обратно.

Затоа, ние треба:

- да бидеме свесни за говорот на нашето тело и пораките кои ги пренесуваме преку него;
- да го читаме говорот на телото на другите и да ги разбереме пораките кои тие ни ги праќаат.

Затоа концептот на согласност се заснова врз вербална и невербална комуникација и не станува збор само да се побара дозвола, туку и **да се слушне и разбере одговорот**.

Запомнете дека согласноста не е перманентна и затоа вие треба **постојано да комуницирате**, особено во одредени интимни ситуации кои може да направат да се чувствувате непријатно и имајте на ум дека согласноста е потребна при секоја сексуална активност и од сите вклучени учесници во истата. На пример, согласноста за бакнување не подразбира согласност за секс и пред да се продолжи со тоа потребно е да се комуницира за да се осигурите дека двете страни сакаат да се пристапи кон сексуален чин.

Кога станува збор за сексуална согласност важно да умеете да го откриете, истражите и споделите, она што го сакате во интимна врска, **а не само она што не го сакате**.

Способноста за јасно изразување, вербално или невербално, на нашите желби во афектна состојба и за време на секс ќе ни помогне да избегнеме непожелни сексуални искуства или присилба бидејќи ќе умееме да донесуваме свесни одлуки за нашите тела и да ги доживееме искуствата кои сакаме да ги доживееме.

Што би можело да ни помогне да ја зголемиме свеста за нашите тела за здрав и директен

одговор за време на врската?

Вообичаено, кога сме конфронтирани со одредени ситуации, ние имаме автоматски импулсивен одговор кој настанува брзо затоа што не си даваме доволно време за да станеме свесни за ситуацијата и соодветно да изреагираме. За да ја претвориме автоматската реакција во свесен одговор во кој ќе земеме предвид како сме, кои се причините и последиците и ќе донесеме одлука со која ги почитуваме сите вклучени страни треба

- **Прво да си го слушнеме телото:** кога сме на крстосница, треба да се обидеме да чуеме дали телото ни испраќа сигнали и пораки како на пример промена во дишењето, чувство на замор или гадење, или болка во одредени делови од телото. Ова се важни сигнали кои треба да ги слушнеме пред да преземеме дејства, бидејќи телото никогаш не лаже!
- **Да си дадеме време:** кога сме соочени со ситуации во кои треба да направиме некаков избор, соодветно е да си дадеме време, да застанеме и да размислиме, и преку телото да си ги разбереме мислите и чувствата пред да дадеме одговор. Ако нема одговор не се брзајте бидејќи можеби ви е потребно повеќе време и затоа навратете се на прашањето повторно подоцна. Во овој случај поговорката „ако не го користиш, ќе ти падне“ не е вистинита!



Забелешка за едукаторот



Со цел да се направи јасна разлика помеѓу различни елементи со кои се овозможува комуникација може да се обезбеди практичен пример со употреба на буква (на пр. А) или збор за да се изрази чувство, емоција или идеја со употреба само на звукот А или збор, во сите негови модуляции на тон и волумен со додавање на придружна гестикулација или движење

СЛЕДНОТО НИВО НА СОГЛАСНОСТ

ВЛИЈАНИЕ ОД АЛКОХОЛ ИЛИ ДРОГА

Со вклучувањето на алкохолот во сексуалниот контекст, се зголемува потенцијалот за нејасна комуникација помеѓу партнерите. Сексуалната согласност на партнерите кога се под дејство на алкохол може да доведе до **забуна за сексуалната ситуација** и да доведе до недоразбирање: алкохолот (и дрогата) го отежнуваат препознавањето на сопствените и туѓите граници.

Иако постои можност и жените да извршат сексуално насилство врз мажите, **поголемиот дел од сексуалните напади ги вршат мажи врз жени**. Помеѓу ЛГБТКИ+ луѓето, има дури и зголемен број на сексуално насилство, особено меѓу транс луѓето.

Смит и колегите. го истражуваат влијанието на дрогата врз споделувањето на одлуките за сексуална согласност и истражувањата покажуваат дека лицата кои биле под дејство на дрога велат дека **биле доживевани како сексуално достапни** од нивни блиски луѓе.

Оваа перцепција се поврзува со две претпоставки. Прво, дека е полесно да се бедат луѓето да имаат секс кога тие се под дејство на дрога и алкохол и второ, дека луѓето кои конзумираат дрога го користат сексот како средство за да добијат дрога. Луѓето кои се под дејство на дрога или алкохол честопати се **целосно или делумно несвесни** за она што се случува, и **не им**

дозволува да донесат информирани одлуки.

СПОДЕЛУВАЊЕ ПРОБЛЕМИ И НЕДОРАЗБИРАЊА

Ако, на пример, еден рече „Да, дефинитивно сакам да имам секс со тебе“ дали е ова вистинска согласност ако истото лице кое го постави прашањето има поголема моќ врз соговорникот? Многу аспекти во оваа ситуација и врските помеѓу партнерите може да имаат длабоки ефекти врз импликациите од изјавата и однесувањето на оваа личност во однос на сексуалната согласност.

Генерално се смета дека **невербалната комуникација** најчесто се користи за интерпретација на согласноста. Експлицитната вербална согласност е поверојатна при почетните средби. Исто така, вербалната согласност честопати се смета за непотребна, неприродна и го нарушува расположението и ритмот на сексуалниот чин.

Исто така постои влијание и ефект на **динамиката на моќ** кога станува збор за искажувањето и толкувањето на согласноста. Дефинициите за согласноста честопати истакнуваат дека согласноста да се учествува во сексуален акт мора да се даде по слободна волја. Но во одредени врски со нарушена рамнотежа на моќ, согласноста е невозможна поради потенцијални последици од одбивањето на сексуалните обиди на лицето кое има повисок статус.

Исто така, **социјалните норми** придонесуваат кон недоразбирањето. На пример, кога социјализацијата на жените е индиректна и бара жената да му се потчини на мажот, тоа може да предизвика употреба на индиректни средства на искажување на несогласност, дури и во присуство на многу силни чувства против сексуалниот акт кои треба да се сфатат како експлицитно одбивање. Ова може да ги наведе мажите да го потценат интензитетот на несогласност и дури да го сфатат како согласност.

Исто така **сексуалните стереотипи** може да предизвикаат недоразбирања за сексуалната согласност. Сексуалните стереотипи или сценарија во кои мажите се иницијатори за секс, а жените се колебаат дали да имаат секс ја промовираат пасивноста како согласност. Постои едно многу погрешно сексуално сценарио кое се вика „не сакам, но сакам“ или „не сум заинтересирана, но сакам“ според кое личноста (особено жената) првично одбива да има секс, дури и покрај тоа што сака.

КОГА СОГЛАСНОСТА ЌЕ ТРГНЕ НАОПАКУ

Свесноста за важноста на сексуалната согласност и како таа се споделува е суштински аспект на сексуалноста и целосното уживање на сите вклучени во сексуалното искуство и оваа свесност остава простор за многу непријатни настани кои може да ја стават вашата безбедност на ризик.

Како што напомниме претходно, покажувањето на желбата за впуштање во сексуална активност не настанува само преку вербален јазик, туку мора да се земе предвид дека има неколку гледишни точки и не треба да се претпостави дека насоките се универзални и секогаш јасни. Согласноста е јасно поврзана со препознавањето и разбирањето на сетот вербални и невербални сигнали кои се примаат од другата личност, а со тоа се подразбира и зголемување на грешките кои се прават во смисла на толкувањето на намерите на партнерот.

Кои се ризиците кои произлегуваат од погрешно протолкувана и неефективна комуникација?

Кога комуникацијата ќе тргне наопаку, вие можеби не ги изразувате и разбирате вашите намери. Концептот на согласноста е фундаментален елемент во определувањето на тоа што е сексуално насилство, а што не е. Всушност, во секоја сексуална активност што за која не сме дале целосна дозвола, ние не сме учесници во активноста, туку сме подложени на неа и затоа стануваме жртва.

Сексуалната злоупотреба и сексуалното насилство се кривични дела и како такви е потребно да се препознаат и пријават кај возрасен или кај надлежните органи. Овие типови кривични дела исто така се посериозни кога жртвата е малолетна или е лице со попреченост.

СЕКСТИНГ

Постои и друг канал прек кој може да комуницирате и кој е суштински и мора да се земе предвид: каналот за виртуелна комуникација.

Терминот секстинг е составен од два збора „секс“ и „текстинг“ (англиски „texting“ односно пишување пораки. Значењето на македонски јазик би било пишување секси пораки.) Овие зборови вообичаено значат размена на пораки, аудио материјал, слики или видео содржини преку дигитални уреди - особено преку паметни телефони или социјални мрежи - кои се сексуално ориентирани или сексуално експлицитни, вклучително и слики на кои се прикажани целосно или делумно голи луѓе.

Секстинг е феномен, или подобро кажано, реалност која е доста застапена кај адолесцентите бидејќи:

- преку тоа се покажува љубов и доверба спрема партнерот;
- е забавно;
- се истражува сопствената сексуалност.

Секстингот го доживуваат адолесцентите како многу удобен начин да ја изразат својата сексуалност или да го започнат својот сексуален живот. Сепак, сликите со голотија или сексуална содржина се многу од многу лична и чувствителна природа и затоа многу е важно во предвид да се земе ризикот од фотографирање, испраќање и споделување такви слики. Сепак, нагласете дека најчесто излегуваат на виделина само „лошите“ приказни или искуства со секстинг. Позитивните искуства со секстинг остануваат меѓу луѓето кои се впуштаат во ваквото однесување, додека негативните искуства се прикажани во медиумите, судските случаи и тактики/предупредувања за застрашување.

Ајде подетално да разгледаме можни ризици:

Ризик од интернет проширување

Споделувањето или испраќањето интимни слики на интернет и на социјалните мрежи е тешко да се контролира. Ако врската со личноста на која и праќате секстинг не е добра, може да бидете во ризик од онлајн сексуална злоупотреба. Примери за ова би биле:

- порнографија за одмазда: објавување на интернет без дозвола на лицето прикажано на сликите или видео материјалот со сексуална содржина поради одмазда (на пример од страна на поранешен партнер) и повреда на достоинството на личноста во прашање.
- изнуда: заканување дека ќе се објават слики/видео материјал со цел да се уништи угледот на личноста или да се примат пари или друга материјална добивка;
- сајбер-насилство: акти на агресија, злоупотреба или малтретирање и комуникација која се одвива преку онлајн алатки.

Правни последици:

Дури и кога не постои намера да се оштети другата личност или да се изврши онлајн злоупотреба (како во случаите споменати погоре), не се исклучува можноста дека типичното однесување, секстинг, може да креира криминал во врска со детска порнографија, бидејќи вие имате изгубено, макар и наивно, контрола врз управувањето со личниот материјал. Според најновите мислења издадени од Комитетот Ланзароте на Советот на Европа (телото за надзор врз спроведувањето на Конвенцијата на Советот на Европа за заштита на децата од сексуална експлоатација и злоупотреба) кога секстингот и размената на содржина која содржи голотија или е од друга сексуална природа настануваат помеѓу малолетници и нивната употреба останува исклучиво помеѓу нив, тоа не се смета за детска порнографија. Сепак, мислењето

кое дефинира дека малолетниците кои се присилени да вршат такви дејства треба да се упатат до службите за помош на жртви и да не се гонат законски.

Социјални последици:

Како и со физичките сексуални активности, секстингот е тесно поврзан со согласноста и мора смирено да се процени сопствената желба за такво нешто. Понекогаш одредени надворешни притисоци може да предизвикаат адолесцентите да започнат со однесувања кои не ги одразуваат на нивните желби. Овие однесувања може да бидат:

- притисок од врсниците (“сите го прават тоа”);
- заплашување или закани („ако не го направиш ова, не ме сакаш”);
- проблеми со самодовербата;
- чувство на обврска спрема партнерот за да се одбегне вина.

Пред да се согласите да испратите сексуално експлицитни или сексуално сугестивни слики, видео материјал, аудио снимки или пораки, важно е критички да ги анализирате желбите на поединецот и ситуацијата за да се дефинираат сопствените граници и да се препознаат случаите кога надворешното барање ги надминува тие граници



Забелешка за едукаторот



Со цел подобро да се спроведе концептот на согласност, можете да го прикажете следново кратко видео * (2 минути) каде што се прикажува практичен пример за притисок за размена на фотографии.



*Ова видео е развиено во рамките на проектот STAY SAFE (GA БПОЈ - 881693) за подигање на свеста и едукација на жените со попреченост за тоа како да реагираат на сексуално малтретирање (и онлајн и офлајн) и на насилни инциденти. Видеата се достапни на следниве партнерски јазици: Англиски, италијански, грчки и шпански. За другите партнерски јазици, можете да употребите автоматски превод кој е достапен на сите јазици или да пребарате слични видеа кои се достапни на вашиот национален јазик.

Ресурси:

Amnesty International, 2020, #IoLoChiedo, Il consenso è condivisione, è rispetto dell'altro

Смит и колегите 2020 година, Донесување и споделување одлуки во врска со сексуалната согласност за време на секс под дејство на дрога: Тематска синтеза.

Вард и колегите, 2012 година, алкохол и сексуална согласност Опсег: Развој и валидација.

Вуд и колегите, 2019 година, Дефиниција, споделување и толкување на сексуалната согласност.

АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕЊЕ

ЦЕЛНА ГРУПА

Лица на возраст од 14 до 20 години вклучително и лица со социјални и/или интелектуални попречувања

ТРАЕЊЕ НА МОДУЛОТ

Од 90 до 100 минути (од 30 до 40 минути се резервирани за театарот на репресираните)

ЦЕЛИ И ИСХОДИ ОД УЧЕЊЕТО

- Да се научи што значи согласност
- Да се научи дека согласноста се пренесува вербално и невербално.
- Да се доживее како е да се каже да и не и да се слушне да и не од другите што си кажуваат себеси.
- Да се поврзат и преиспитаат родовите стереотипи за согласност.
- Да се биде свесен за сигналите што им ги дава нивното тело.
- Размислете за границите и отфрлањето.

ГЛАВНИ ИЗВЕДУВАЧИ

Едукатори

АКТИВНОСТ 1 НЕМА ШАНСИ

ТРАЕЊЕ

20 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Цели:

- Размислете како нашето тело реагира кога ќе кажеме „да“ и „не“ при невербална комуникација.
- Размислете како се чувствуваме кога ќе добиеме „да“ или „не“ како одговор и кога некој сака да го промениме мислењето.
- Прашање за размислување за родово базираната согласност.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Побарајте од учениците да креираат парови и потоа да определат кој ќе биде личност А, а кој личност Б. Прво, А може да го користи само зборот „ДА“, додека Б само зборот „НЕ“. Секој од нив треба да го убеди другиот да го промени своето мислење. Паровите работат истовремено. Тие не може да кажат друг збор, но може да го дополнат зборот со движења и гестикулации. Тие може да ги користат своите зборови на многу различни начини; ДА може да значи согласување, желба, прашање и др. додека НЕ може да значи одбивање, одржување граници и знак на замор и др. Значењето на зборовите може постојано да се менува, учесниците може да им дадат многу различни значења. Задачата на личноста А е да ја натера личноста Б да каже ДА. Личноста А можеби или не мора да успее во својата мисија (двата исхода се интересни и може да се дискутираат во делот за резимирање).

По 5 минути, улогите се менуваат.



Забелешка за едукаторот



Целта на вежбата е учесниците да го доживеат давањето и примањето на „да“ или „не“ како одговор, да размислат за тоа како им е кога некој инсистира тие да направат нешто што не сакаат, но исто така и како им е кога некој ќе ги одбие и ќе добијат „не“ како одговор.

Ниту една тема, фраза, содржина, не треба да се одбере пред активноста; учесниците едноставно велат „да“ и „не“, тие тоа го чувствуваат и телесно го изразуваат. Ако им помага, тие може да размислат за нешто специфично за кое велат „да“ или „не“, но не од суштинско значење. Во зависност од тоа дали учениците на кои им е предложена активноста (возраст, свест за својата сексуалност), може да се предложи варијација во која активноста со кондомите се повторува. Во овој случај, учесниците треба да ја повторат активноста ДА или НЕ само со држење кондом. Зависно од групата, може да биде интересно да се прикаже внатрешен кондом.

Нема потреба ниту од договарање ниту од убедување, двете се опции за вежбата.

Прашања за крај:

- Дали ви се допадна вежбата?
- Како би можеле да ги употребите гестикулациите, говорот на телото и гласот за да го проширите значењето на зборот што го користите?
- Дали тие гестови/движења секогаш се проследени со да/не одговор? Во сите култури?
- Дали беше полесно да се каже ДА или НЕ? Зошто?
- Како се чувствувавте кога рековте „да“ и инсистиравте партнерот да се согласи?
- Како се чувствувавте кога добивте „не“ како одговор? Како се почувствувавте кога ве одбија?
- Дали го натеравте партнерот да се премисли? Ако можевте, како ќе го направевте тоа?
- Дали вашиот партнер успеа да ве убеди? Ако успеа, како го направи тоа? Како се чувствувавте кога вашиот партнер се обидуваше да ве премисли?
- Дали секогаш треба да се обидуваме да го убедиме другиот ако тој/таа/тие не го сака она што ние го сакаме? Каде е границата?

Добивањето „не“ како одговор може да биде тешко и можно е да ни се појави инстинкт да се обидеме да ја убедиме другата личност да го направи тоа што ние сакаме, но тоа не е секогаш правилно и дефинитивно не е правилно во интимните врски и во однос на границите кои партнерот ги поставил. Во интимните врски, треба да бидеме сигурни дека сите вклучени страни ја сакаат истата работа и согласноста треба да биде што е можно поексплицитна. Комуницирањето на асертивен начин и префаќањето на одбивањето се компетенции кои може да се научат и треба да се спроведат во практика. Нормално е да биде тешко на почетокот, но со сигурност е изводливо. Земете предвид дека некои гестови не значат исто во сите земји дека исто така насмевката не секогаш значи среќа или договор, но може да значи засраменост и nelaгодност на пример.

АКТИВНОСТ 2 - ВОВЕДУВАЊЕ НА ТЕМАТА ЗА СОГЛАСНОСТ ПРЕКУ НОВОСТИ, СЛУЧАИ И НАПИСИ

ТРАЕЊЕ

15 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Да им се овозможи на учесниците самите да ја видат важноста од сексуалната согласност преку поврзување со случаи од реалниот живот и национален контекст.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Презентација на четири слики од вести и написи во кои се работи за проблеми поврзани со сексуалната согласност.

Прочитајте ги вестите или замолете ученик да ги чита гласно. На крајот ќе им ги поставите на учениците следниве прашања:

- Што мислите за овие вести?
- Дали некогаш сте слушнале за некоја од овие теми?
- Какво е заедничкото однесување на вестите и новостите (неговата согласност)?

Пример од италијанскиот контекст:

Случај 1 и Случај 2 се поврзани со согласноста и се однесуваат на темите Демнење и Дофрлање.

Случај 3: Кампања на Амнести интернешенел “#iolochiedo” (“„Си го барав”), со која се поддржува правно регулирање на силувањето преку закон за силување базирано на согласност.

Случај 4, онлајн напис кој ја презентира темата за согласност како универзален проблем помеѓу сите полови.



Забелешка за едукаторот



Навратете се на теоретскиот дел Што е согласност и зошто е важна?

Врз основа на таргетираните учесници во обуката (возраст и когнитивна способност) можно е да се употребат слики кои ја пренесуваат ситуацијата во однос на согласноста наместо фактите.

Појаснете дека очигледно нема погрешни или правилни одговори, но дека ние ги сметаме овие случаи за интересни токму затоа што тие се однесуваат на согласноста која е предмет на овој модул. | Оваа вежба служи само за запознавање со концептите кои ќе се истражуваат понатаму во модулот.

АКТИВНОСТ 3 - БУРА НА ИДЕИ ЗА ЗНАЧЕЊЕТО НА СОГЛАСНОСТА

ТРАЕЊЕ

20 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Учениците ќе се стимулираат да дискутираат за да истражат дали тие го знаат терминот согласност и какво значење му даваат.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Прашајте ги учесниците *Што според вас е согласност?* И стимулирајте дискусија

Можете исто така да прашате:

- Дали некогаш сте го слушнале зборот „согласност“? Во кој контекст?
- Што значи „давање согласност“ за вас?
- Според вас, дали е потребно секој пат да побараме согласност или можеме и да ја сметаме за перманентна (на пример со пријатели, семејство, партнери...)?
- Дали согласноста има каква било врска со нашиот род/возраст/место на раѓање/ националност/капацитети (физички/ интелектуални)?

Закачете ги идеите на сидот или запишете ги на таблата со цел да имате преглед на она што ќе произлезе.



Забелешка за едукаторот



Во оваа вежба послужете се со теоретската единица: Што е согласност и зошто е таа важна? Да ве поддржи во спроведувањето на активноста и таа подобро да се пренесе во основниот контекст.

Врз основа на карактеристиките на целните групи како возраст, ниво на попреченост и ниво до кое го разбираат јазикот, едукаторите може да додадат некои примери и да се служат со говор на телото за да ги прикажат концептите.

Едукаторот треба да ги има на ум одговорите дадени од страна на учесниците за да ги поврзе во следната вежба за време на теоретското објаснување. Ако произлезат одредени точни или неточни верувања, тие може прецизно да се аргументираат преку следниве теоретски аспекти.

Важно е едукаторот да не дозволи дискусијата да се одвива нерегулирано, туку да управува со информациите кои ги даваат учесниците и исто така да ги поправа одговорите кои се дискриминирачка содржина против универзалните права на поединците. Во продолжение има примери за тоа како да се справите со ризичните одговори:

- „Личности што ги познаваме (на пример. Партнери) ја сметаат согласноста за перманентна“: согласноста не е перманентна и претставува избор кој мора слободно да се донесе во секое дејство и од страна на сите вклучени. Една личност може да се согласи на многу дејства, дури и сексуални, во еден момент, а потоа да не се согласи на истото следниот ден, дури и во долготрајни врски. Една личност може да се премисли во рок од неколку минути и тоа е нејзино/негово/нивно право.

- „Од начинот на тоа како некој ме гледа или разговара со мене можам да видам дали се согласува“: невербалниот јазик како близината, погледот, тонот, држењето на телото во однос на партнерот откриваат многу за тоа како се чувствуваме. Сепак, многу сигнали може да бидат двосмислени и да претставуваат различни емоции. Насмевката, на пример, генерално се поврзува со среќа, но може да претставува и многу други работи, исто така може да претставува и нервоза и/или анксиозност или дури и иронија. Поради ова, потребно е секогаш кога ќе сакаме да направиме некое дејство (особено во сексуален контекст) да ја прашам личноста за тоа, а не да сметаме дека согласноста е перманентна.
- „Согласноста е женска работа“ согласноста не е поврзана со одреден род или родов идентитет. Сите вклучени во сексуалниот акт мора да дадат согласност за тоа. Целта на сексуалните односи е партнерите да се забавуваат и да се запознаат самите и другите преку сексуалноста. Од оваа причина, сите вклучени мора целосно да се согласат на тоа.

Едукаторот треба да ги собере тврдењата на учесниците на флипчарт (физички или дигитален) и да ги забележи важните аспекти кои може подоцна да се објаснат. Улогата на едукаторот е да им ја објасни на младите дефиницијата за согласност бидејќи тие треба да ја разгледаат во своите врски и да бидат одговорни за нивното влијание во врската со другите луѓе, особено во сексуалните врски, па затоа треба да се обрне особено внимание на ризичните мислења (на пример дискриминирачки или навредливи за некоја социјална група).

Предложени алатки за сид на идеи: Табла, флипчарт или онлајн алатки како Ideaboarз или JamBoard.

Со цел подобро да се пренесе концептот за согласноста, можете да го прикажете ова [кратко видео*](#) (2 минути) каде што ќе ги видите практичните примери за ситуации кога не е дадена согласност.

Исто така, достапно е и ова [кратко видео*](#) (2 минути) каде што преку кратка приказна е прикажано правото да се каже „не“ во ситуација на злоупотреба.

*Ова видео е развиено во рамките на проектот STAY SAFE (GA БРОЈ - 881693) за подигање на свеста и едукација на жените со попреченост за тоа како да реагираат на сексуално малтретирање (и онлајн и офлајн) и на насилни инциденти. Видеата се достапни на следниве партнерски јазици: Англиски, италијански, грчки и шпански. За другите партнерски јазици, можете да употребите автоматски превод кој е достапен на сите јазици или да пребарате слични видеа кои се достапни на вашиот национален јазик.

Ова теоретско објаснување би било подобро да се спроведе преку PowerPoint презентација или Prezi презентација (ова е онлајн алатка која нуди можност за креирање на подинамични и интерактивни презентации), за да се истакнат главните аспекти и карактеристики на концептот за согласност.

Може да следи кратка дискусија за тоа што произлегло за да има можност да се соберат сите сомнежи или коментари и резимеа кои биле кажани пред да се премине на блок 2 од комуникацијата.

АКТИВНОСТ 4- СЛУШАЈ СИ ГО ТЕЛОТО

ТРАЕЊЕ

25 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Учениците ќе научат да бидат свесни за сигналите како сензации во нивното тело.

Учениците ќе дискутираат за терминот согласност и какво значење му даваат.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Поканете ги учениците удобно да седнат, да ги затворат очите и неколку пати длабоко да

издишат и да ве следат што им зборувате и да обрнат внимание на телесните сензации кои ги чувствуваат.

Потоа поканете ги да замислат дека неколку минути некој им прави нешто што многу ги лути, на пример се наоѓаат во караница во која не се согласуваат со пријател, партнер, или родители или некој ви зема нешто без ваша дозвола

Дајте им неколку минути да ја визуализираат сцената во главата.

Сега кажете им на учесниците да ја запознаат својата вообичаена импулсивна реакција и поставете им ги следиве прашања како стимул:

- Како реагираате на ваква ситуација?
- Што велите?
- Како реагираате?
- Дали е ова реакција на борба/избегнување/замрзнување?
- Дали викате, пцуете, фрлате предмети или кажувате работи за кои подоцна ќе зажалите?

Замислете дека реагираате на некој од следниве начини.

По неколку минути откако ќе им оставите простор да размислат, побарајте од учесниците да ја замислат првата ситуација повторно, но да се насочат кон моментот пред нивната реакција.

Побарајте од нив да забележат какви чувства чувствуваат кога некој ги преминува нивните граници и да се обидат точно да идентификуваат каде во телото се случува ова, а потоа да си ги забележат мислите поврзани со овој гнев. Дали се тоа мисли за одмазда, омраза, злонамера или разочарување? Или страв, тага, дистанцирање, дисоцијација? Поканете ги учесниците да се фокусираат на емоциите и сензациите кои ги добиваат.



Резиме

Како заклучок, посветете 5 минути на дебрифинг во кој учениците можат доброволно да го споделат она што се појавило за време на искуството. Водете го заклучокот на групното размислување со прашања како што се:

- Дали беше лесно да се обидеш да го почувствувааш она што го чувствувааш?
- Што беше потешко?
- Дали се појавуваат заеднички елементи?

Кога некој ги преминува нашите граници, не можеме да ја контролираме нашата почетна реакција на борба/бегане/замрзнување. Она што можеме да го направиме е да размислиме за нашата секундарна реакција. Дали се оддалечуваме од ситуацијата? Разговарајте со личноста во моментот? Или прво да се оддалечите и да се вратите за да разговарате со личноста во различно време?

Забелешка за едукаторот



Забелешка за едукаторот



Послужете се со теоретскиот дел *Како да комуницирате коректно во врската* за да го поддржите спроведувањето на активноста и подобро да ја пренесете основната содржина. Пред да завршите со активноста, кажете им на учесниците трипати свесно да вдишат и издишат и кога ќе се чувствуваат подготвени, да ги истегнат рацете и нозете и потоа полека да ги отворат очите, да разгледаат наоколу и да се вратат во контакт со своите тела и со околината.

Прашањето „Дали вкрате, пцуете, фрлате работи или кажувате работи за кои подоцна ќе зажалите?“ треба да се користи само ако знаете дека може да биде применливо за вашите ученици. Во спротивно изоставете ги.

АКТИВНОСТ 5 - ИГРА СЕМАФОР

ТРАЕЊЕ

30 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

Да се вежба идентификувањето на ситуации во кои е потребна согласност и во кои не е.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

По теоретско-практичното објаснување на тоа што е согласност и како таа се претставува и зошто е потребна во одредени аспекти од животот, се истражуваат кратки сценарија во кои учениците треба да препознаат кои дејства се со согласност, а кои не се.

Класот се дели на групи од 3-4 ученика и на секоја група и се даваат 3 кратки сценарија и две картички - црвена и зелена. Учесниците ќе треба да ги прочитаат сценаријата и да разговараат за тоа дали има или нема согласност и потоа ќе гласаат за да дадат конечен одговор. Откако ќе заврши групната активност, одговорите се споделуваат со класот преку употреба на црвена картичка, знак дека нема согласност, и зелена картичка, знак дека има консензус.

Сценарија:

1. Џулија секое утро оди на училиште со автобус и често се сретнува со Федерико, момче на нејзина возраст кој оди во нејзиното училиште. Џулија мисли дека Федерико е сладок и кога тој еден ден ќе ѝ пријде да разговара со неа таа е изненадена и мисли дека тој не е заинтересиран за неа. Тие често разговараат во автобусот и секогаш седат блиску и патуваат заедно. Еден ден во автобусот има многу патници и нема простор да застанат одделно и додека Џулија гледа во телефонот, таа чувствува како некој ја допира по задникот. Таа го гледа Федерико, а тој ѝ намигнува. Џулија се симнува на следната постојка и оди сама на училиште.
Да бевте на местото на Федерико, дали ќе ја допревте Џулија? Објаснете го одговорот.
2. Франческа има 15 години и е во врска со Рикардо кој е на иста возраст со неа. Додека тие се заедно во домот на Франческа, нејзините родители им кажуваат дека ќе излезат од дома бидејќи имаат работа и нема да се вратат најмалку еден час. Додека се сами, Франческа почнува да го соблекува Рикардо и да му вели дека ако сакаат да имаат секс, тие мора да го искористат краткото време и да бидат брзи. Рикардо ѝ кажува дека тој имал тежок ден и дека сака само да се гушкаат. Таа инсистира и на крајот го убедува Рикардо. Ако вие бевте на местото на Франческа, ќе имавте ли секс со Рикардо? Објаснете го одговорот.
3. Паоло сака техно музика и често оди на концерти и настани со пријателите. Една вечер, во бар, тој се запознава со друго момче Грегорио со кого имаат многу слични интереси: и двајцата сакаат кошарка, да гледаат серии на Нетфликс и техно музика. По неколку пијачки, Грегорио вели дека сака да си оди дома бидејќи е морен и мисли дека премногу испил. Паоло се нуди да го испрати и Грегорио прифаќа. Кога тие пристигнуваат пред

куќата на Грегорио, Паоло прашува дали може да го бакне и Грегорио се насмевнува и кимнува со главата.

Да бевте на местото на Паоло, дало ќе го бакневте Грегорио? Објаснете го одговорот.



Забелешка за едукаторот



Послужете се со теоретскиот дел Следното ниво на согласноста за да го поддржите спроведувањето на активноста и подобро да ја пренесете основната содржина.

Ако едукаторите ги имаат потребните вештини, тие може да ги одглумат сценаријата наместо да ги читаат.

Еве неколку примери на прашања поврзани со сценаријата кои можете да ги прашате учениците за да го поттикнете нивното размислување.

- Сценарио 1. *Дали Федерико има дозвола од Џулија да ја допре? Дали Џулија има слободен избор: Дали фактот што Џулија му се допаѓа на Федерико влијае врз нејзиното право на согласност? Дали тоа што Федерико и Џулија се блиски и секогаш заедно се возат во автобусот влијае врз нејзиното право на согласност? Што мислите, како се чувствува Џулија?*
- Сценарио 2. *Дали Франческа има дозвола од Рикардо да го соблече? Дали Рикардо има право на слободен избор? Дали тоа што Франческа и Рикардо се во врска влијае врз неговото право на согласност? Што мислите, како се чувствува Рикардо?*
- Сценарио 3. *Дали Паоло има дозвола од Грегорио да го бакне? Дали Грегорио има право на слободен избор? Дали тоа што Грегорио а можеби и Паоло пиел алкохол влијае на согласноста? Што мислите, како се чувствува Грегорио?*

Врз основа на учесниците кои оваа обука ги таргетира (врз основа на возраста и когнитивните способности), информациите од овие дискусии може да се стават на чек-листа која ќе ја изработат учесниците и која ќе им помогне да ја идентификуваат согласноста на поконкретен начин. Сепак, би било идеално да ја предложите активноста само со црвените и зелените картички со цел да овозможите што е можно поголема слобода во анализирањето на ситуацијата и на нивните мислења. Едукаторот треба да одлучи да додаде нови сценарија кои се однесуваат на учесниците со попречувања во различни форми (физички или психички).

Едукаторот треба соодветно да управува со информациите кои учесниците ги нудат и да стимулира дискусија во училницата. Некои од сценаријата се може да се двосмислени и не е лесно да е класифицираат како „црвено“ или „зелено“ веднаш. Кога наставникот ќе смисли свои сценарија, треба да се погрижи да има барем едно двосмислено. Многу ситуации од реалниот живот кои не се ниту „црвени“ ниту „зелени“ но има многу фактори кои треба да се анализираат и кои придонесуваат кон дефинирањето дали за ситуацијата има или нема согласност (на пример. во вториот случај согласноста беше присилна, а во третиот случај беше дадена од личност која е потенцијално под дејство на алкохол).

Едукаторот ја стимулира дискусијата во групата и ги охрабрува учесниците да споделат што ги загрижува и во што се сомневаат во рамките на малите групи, но и во рамките на поголемата група. Се собираат стимулите кои може да генерираат конекција помеѓу ова искуство и теоретскиот дел кој следува (на пример последното сценарио може да покрене прашања кои подоцна ќе се одговорот).

На крајот на вежбата едукаторот објаснува: „Ако некој помине на црвено, тоа не е безбедно

и може да се повреди и себе и некој друг. Ако некој врши сексуално дејство без согласност на другото лице, тоа исто така однесување за црвено светло бидејќи има ризик да се нанесе штета (физичка или психолошка) врз другото лице. Ако доживеете однесување за црвено светло, имате право експлицитно да кажете „не“.

АКТИВНОСТ 6 ЧАЈ И СОГЛАСНОСТ

ТРАЕЊЕ

45 минути

ЦЕЛИ ОД УЧЕЊЕТО

- Да се научи како изгледа несогласувањето.
- Да се видат примери на сценарија во кои согласноста е важна.
- Да се дефинира согласноста со зборување за она што тие го виделе
- Да се размисли за границите и за одбивањето.

ПРЕГЛЕД НА АКТИВНОСТИТЕ

Видеото „Чај и согласност“ е направено за да биде многу јасно и едноставно дека сексуалната согласност е од најголема важност. Во видеото, сексот се споредува со шолја чај: никогаш не би истуриле само шолја чај во нечија уста ако тој не го сака чајот. Очигледно, истото важи и за сексот. Ова видео не е за да научитме да се биде подобар во кажувањето не, туку за препознавање и почитување на „не“.

Едноставноста на видеото е одлична, но остава и простор за грешка. Она што не е прикажано во видеото, на пример, е дека може да биде многу тешко да се каже не кога сте под притисок, или кога некој има некаква моќ над вас или држи нешто над вашата глава. Можеби е добро да се разговара со учениците и потоа, на пример со поставување на прашање како „дали е секогаш лесно да се каже не на некој? Кога е полесно/потешко?“.

Пред да ја одржите оваа лекција, погледнете го видеото. Запишете некои од сцените што мислите дека се важни за учениците да ги видат. За време на активноста двата едукатора *двалати* ја интерпретираат сцената претставена во видеото. Првиот пат тие глумат како што е прикажано на видеото- со чај, а вториот пат чајот го заменуваат со бакнеж (или преградка, во зависност од нивото на удобност со другиот едукатор). Вториот пат сцената завршува со тоа што еден од актерите го бакнува другиот иако тој/таа/тие не се согласува. Откако сцената ќе заврши, поставете прашања:

Што видовте?

Дали ова е нешто што се случува во реалноста?

Како се чувствува во врска со тоа?

Кажете им на учесниците дека актерите ќе ја повторат сцената со бакнувањето/гушкањето, но сега секојпат кога тие ќе видат нешто што не е во ред тие може да кажат „СТОП“. Кога тие ќе ја сопрат сцената, тие ќе кажат што не било во ред со она што се случило и ќе дојдат до алтернативни решенија и промени за сцената. Размислете за паралелизмот помеѓу првата и втората сцена и тоа како може да се изрази согласност и како да се справиме со одбивањето.

Дебрифирањето на оваа вежба не е повеќе од сумирање на точките што се појавија за време на активноста, но ако сметате дека е неопходно за вашиот час, можете да ги прашате: Што беше лесно/тешко? Како се чувствувате откако ќе ја направите оваа вежба? Дали е ова нешто што ќе го користите во реалниот живот?



Забелешка за едукаторот



За оваа активност предлагаме да се вклучат барем два едукатора. При глумење на видеото „Чај и согласност“, дури и користење на бакнежот/прегратката наместо чај, важно е актерите да покажат дека нема согласност од едната страна.

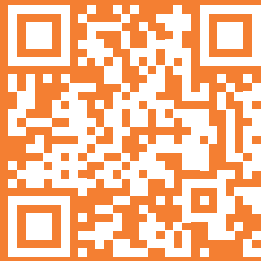
Постојат некои можни измени на оваа вежба:

- Ако не е можно да се вклучат повеќе од еден фасилитатор, можете да одлучите наместо тоа да го прикажете видеото, а вториот пат учениците можат да кажат „стоп“ за да го паузираат видеото и да смислат алтернативни сценарија.

- Можете исто така да ги натерате учениците да ги глумат сцените за вториот (или третиот) актерски круг, во групи од двајца (само двајца актери кои размислуваат заедно) или 3-5 (двајца актери и други да кажат стоп). Погрижете се учениците да знаат дека иако глумат, не треба да преминуваат ничии граници. Учениците нека му кажат „стоп“ на својот актерски партнер кога ќе почувствуваат дека нема согласност за тоа што глумат или што им се глуми (така и двајцата/сите ученици можат да кажат стоп, без разлика кој е „актерот кој ја преминува границата“).

Тоа се сцените кои можеби им се познато на учесниците; веројатно ги виделе во филмови или серии или можеби дури и доживеале вакво нешто од прва рака. Охрабрете ги да размислат, препознаат и искажат со што тие не се согласуваат и да зборуваат за себе и за другите ако нешто слично се случи во вистинскиот живот.

Ако на часот им го покажете видеото, важно е да се забележи дека едноставноста на споредбата може да направи видеото да изгледа малку апсурдно, а со тоа и смешно за некои ученици. Сè уште е многу сериозна тема и треба да се третира како таква.



WWW.INCLUDEDPROJECT.EU