

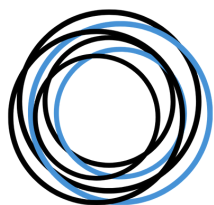


FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

# Porozmawiajmy o seksualności





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Dla uczniów. Porozmawiajmy o seksualności

ISBN: 978-83-67802-22-2

Autorzy: Zuzanna Muczko, Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci  
i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
NIP: 973-058-82-81  
REGON: 970774176  
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie  
Departament Ochrony Zdrowia  
Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze  
ul. Podgórna 7  
65-057 Zielona Góra  
NIP: 973-05-90-332  
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze  
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, [kontakt@poradniapozytywka.pl](mailto:kontakt@poradniapozytywka.pl)

---

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021 r. do 30.06.2023 r.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

---

- 1** — **Co to w ogóle jest seksualność i dlaczego jest ważna**
- 2** — **Rozwój seksualny**
- 3** — **Orientacje seksualne i tożsamość. Role płciowe**
- 4** — **Co zrobić, jeśli czujesz, że jesteś osobą transpłciową**
- 5** — **Presja rówieśnicza / Bezpieczna relacja**
- 6** — **Jak oprzeć się presji rówieśników?**
- 7** — **Jak rówieśnicy wywierają presję?**
- 8** — **Zmiany hormonów**



# Co to jest w ogóle seksualność i dlaczego jest ważna

Seksualność jest jednym z kluczowych aspektów istnienia człowieka. Dotyczy płci, tożsamości, ról płciowych, orientacji seksualnej, a także intymności, przyjemności i prokreacji, czyli rozmnażania. Seksualność ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne i tak samo nasze zdrowie wpływa na naszą seksualność.

## Rozwój seksualny

Proces dojrzewania seksualnego, który zwykle rozpoczyna się w okresie szkolnym, obejmuje wiele zmian w ciele i poza nim. Hormony produkowane przez organizm powodują fizyczne zmiany, które różnią się w zależności od płci przypisanej przy urodzeniu.

W przypadku osób z płcią przypisaną żeńską ciało zaczyna produkować hormony, które prowadzą do powiększenia piersi, wzrostu włosów pod pachami i w okolicy łonowej oraz rozpoczęcia menstruacji.

Natomiast u osób z płcią przypisaną męską hormony powodują powiększenie penisa i jąder, zmianę głosu oraz wzrost włosów na twarzy, pod pachami i w okolicy łonowej.

Dojrzewanie to nie tylko zmiany fizyczne, ale także emocjonalne i mentalne. Wraz z nimi w ciele pojawiają się również nowe myśli, uczucia, pragnienia i potrzeby. Na przykład, zaczynasz odczuwać silne przyciąganie do innych ludzi, pojawia się chęć nawiązywania nowych przyjaźni lub relacji romantycznych.

Ponadto, czynniki takie jak płeć przypisana przy urodzeniu, tożsamość płciowa i orientacja seksualna stanowią część tego, jak te zmiany wpływają na Ciebie jako osobę. Możesz zacząć odkrywać swoją tożsamość płciową i orientację seksualną, a proces ten bywa skomplikowany. Możesz odkryć, że interesując Cię osoby tej samej płci, osoby przeciwnej płci lub obu płci, co może wpłynąć na Twoje relacje z innymi ludźmi i sposób, w jaki postrzegasz samego siebie.

# Orientacje seksualne i tożsamość. Role płciowe

---

Orientacja seksualna to pociąg erotyczny i uczuciowy wobec osób swojej płci, przeciwnej płci, lub wobec osób o różnej płci. Wyróżniamy również orientację aseksualną, w której nie odczuwa się pociągu wobec żadnej płci. Orientacja heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna oraz aseksualna są prawidłowymi wariantami rozwojowymi seksualności człowieka.

Termin „transpłciowość” odnosi się do wszystkich osób, których tożsamość płciowa różni się od płci nadanej przy urodzeniu. Obejmuje to osoby, które nie czują się wyłącznie przynależne do płci żeńskiej lub męskiej. Zatem są to osoby niebinarne, a także osoby transpłciowe.

Każdy\_a ma „męskie” i „kobiece” cechy osobowości w różnym stopniu, niezależnie od tego, jakie ma ciało.

Każdy\_a z nas jest wyjątkowy\_a.

Niestety bardzo rzadko mówi się nam, że to, czy czujemy się pod względem psychicznym jako mężczyźni czy kobiety, może być odmienne od ciała i metryki (płci wpisanej w dokumentach). Ktoś może mieć „męskie dokumenty” i czuć się kobietą,

Może być też odwrotnie.

Niektórzy ludzie mogą czuć, że przynależą jednocześnie do płci męskiej i kobiecej lub nie przynależą do żadnej z nich. Powyższe zjawisko określamy mianem transpłciowości. Wszelkie przejawy dyskryminacji, gorszego traktowania kogoś z powodu transpłciowości, nazywamy transfobią



**Często środowisko mówi nam, jak powinniśmy \_powinniśmy się zachowywać, wyglądać, ubierać, co mamy czuć. Dla dziewczynek jest przeznaczony kolor różowy i lalki, a dla chłopców – kolor niebieski, samochodziki, plastikowe pistolety itd. Jednak w rzeczywistości każda osoba zachowuje się, ubiera, wygląda zarówno „kobieco”, jak i „męsko”.**

# Co zrobić, jeśli czujesz, że jesteś osobą transpłciową

Niektóre osoby transpłciowe decydują na ujawnianie się (ang. coming out), czyli mówią innej osobie o swojej tożsamości płciowej, o tym, że są trans. Ujawnienie się musi być osobistym wyborem osoby. Nikt nie ma prawa Cię do niego zmusić. Ty też nie możesz wywierać na kims presji, aby to zrobił\_a. Podstawową korzyścią z ujawnienia się jest to, że zaczynasz żyć w sposób bardziej szczery w stosunku do samego\_ej siebie. Przed coming outem warto wziąć pod uwagę to, że możesz się spotkać z transfobią, niezrozumieniem ze strony otoczenia. Przemyśl, komu chcesz o sobie powiedzieć. Powinna być to osoba, której możesz zaufać. Jeśli rozważasz coming out w szkole, pamiętaj, że szkoła ma obowiązek zapewnić ci szacunek, bezpieczeństwo oraz wolność od przemocy i dyskryminacji.

## Presja rówieśnicza / Bezpieczna relacja

O presji ze strony rówieśników mówimy wtedy, gdy osoba, a częściej grupa osób, wywiera nacisk (często w sposób niebezpośredni), że coś powinno lub nie powinno się robić, mówić, a nawet myśleć. Prawda jest taka, że nigdy się nie zadowoli wszystkich i warto żyć w zgodzie ze sobą. Może być to bardzo trudne w szczególności, jeśli nasze decyzje są w jakiś sposób sprzeczne z oczekiwaniami. Nie ma odgórnych zasad, kiedy powinno się wejść w pierwszą relację romantyczną albo czy w ogóle; Nie ma również zasad co do tego, po ilu randkach powinno się mieć pierwszy pocałunek.

Budując relacje – czy to przyjacielskie czy romantyczne – podstawą jest szczerą i otwartą komunikacją. To dzięki rozmowie jesteśmy w stanie zrozumieć się z innymi osobami.

# Jak oprzeć się presji rówieśników?

Poznaj i zrozum własne wartości i przekonania - ważne jest, aby wiedzieć, co dla nas jest istotne i co chcemy osiągnąć. Taka samoświadomość pozwala uniknąć presji grupy.

Miej pewność siebie - im bardziej jesteśmy pewni siebie, tym mniej podatni stajemy się na presję rówieśników.

Mądrze wybieraj przyjaciół - warto otaczać się ludźmi, którzy nas wspierają i dzielą nasze wartości. Unikaj osób, które stale krytykują lub zmuszają do robienia rzeczy, których nie pragniemy.

Porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą - może ona pomóc nam zrozumieć sytuację i dać nam rady, jak postępować.

Nie szukaj wymówek - powiedz dokładnie, jak się czujesz, zamiast robić coś, co nie odpowiada twoim potrzebom i odbiega od przekonań.

## Jak rówieśnicy wywierają presję?

**Obrażanie:** wywoływanie poczucia winy, aby osoba zrobiła coś, czego nie chce, aby uniknąć negatywnych konsekwencji.

**Uzasadnienie:** przekonywanie, że coś jest dobre, nawet jeśli sam/a nie chcesz tego robić.

**Odrzucenie:** groźenie zakończeniem przyjaźni lub związku, jeśli nie spełnisz wymagań grupy.

**Niewypowiedziany nacisk:** obserwowanie grupy osób, wykonującej jakieś działania lub noszącej jakieś rzeczy, może wpłynąć na poczucie obowiązku podążania za nimi.

# Zmiany hormonów

Wpływ na samopoczucie ma bardzo dużo czynników. Jednym z nich jest cykl miesięczkowy u osób z macicami. W trakcie cyklu zmieniają się poziomy hormonów. Gorszy nastrój może pojawiać się kilka dni przed i w trakcie miesiączki, czyli okresu. W tym czasie warto traktować się z większą uważnością i empatią. Podążać za sygnałami z ciała – niektóre osoby mogą potrzebować wtedy więcej odpoczynku i wyciszenia, pobycia z samymi sobą; inne lepiej czuć się będą podczas aktywności fizycznych.

## Podsumowanie



**Doświadczenie homofobii, transfobii czy innych form dyskryminacji na tle seksualnym mogą i często przyczyniają się do pogorszenia nastroju i ogólnego funkcjonowania. Seksualność to kluczowy aspekt istnienia człowieka, który obejmuje wiele różnych elementów takich jak tożsamość płciowa, orientacja seksualna, rola płciowa, intymność i prokreacja.**



**Rozwój seksualny to proces dojrzewania, który obejmuje wiele zmian fizycznych, emocjonalnych i mentalnych, a także odkrywanie własnej tożsamości i orientacji seksualnej.**



**Orientacja seksualna może przybierać różne formy, w tym heteroseksualną, homoseksualną, biseksualną lub asekualną.**



**Tożsamość płciowa może różnić się od płci nadanej przy urodzeniu, a osoby transpłciowe i niebinarne stanowią część różnorodności seksualnej.**



**Rola płciowa, która jest często narzucona przez środowisko, może wpłynąć na zachowanie, wygląd i sposób myślenia, ale każda osoba jest wyjątkowa i posiada cechy zarówno męskie, jak i kobiece.**

## Piśmiennictwo

1. American Psychological Association (APA), (2020), Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonbinary people <https://www.apa.org/practice/guidelines/transgender.pdf>
2. American Psychological Association (APA), Sexuality <https://www.apa.org/topics/sexuality>
3. World Health Organization (WHO), (2019), Sexual health, human rights and the law <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564984>
4. Human Rights Campaign, Glossary of terms, <https://www.hrc.org/resources/glossary-of-terms>
5. KidsHealth, Sexual Attraction and Orientation, <https://kidshealth.org/en/teens/sexual-orientation.html>



# 0 Fundacji



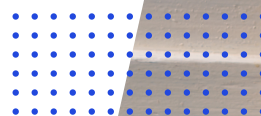
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy. Realizujemy Program Polityki Zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego na lata 2022-2024

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

[www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-22-2



9 788367 802222