

MANUAL PENTRU ÎNDRUMAREA FEMEILOR CU DIZABILITĂȚI LOCOMOTORII PENTRU A-ȘI CUNOAȘTE DREPTURILE SEXUALE ȘI REPRODUCTIVE

**MANUAL PENTRU ÎNDRUMAREA FEMEILOR
CU DIZABILITĂȚI LOCOMOTORII PENTRU A-ȘI
CUNOAȘTE DREPTURILE SEXUALE ȘI
REPRODUCTIVE**

Manual pentru îndrumarea femeilor cu dizabilități locomotorii pentru a-și cunoaște drepturile sexuale și reproductive

Despre manual

Pentru cine este?

Manualul grupează exerciții care vă pot ajuta pentru a lucra cu femeile cu dizabilități locomotorii în scopul de a-i îndruma cu privire la cunoașterea drepturilor sexuale și reproductive. Poate fi utilizat de către instructori, părinți sau alte persoane care vor să lucreze pe acest subiect cu femeile cu dizabilități locomotorii.

Exercițiile care pot fi adaptate cu ușurință, pentru a fi folosite de către un părinte cu copilul său sunt recomandate de un psiholog/psihopedagog/asistent social cu pregătire în domeniu.

Care este scopul manualului?

Cu ajutorul exercițiilor incluse în acest manual veți avea posibilitatea să conturați sesiuni “educaționale” împreună cu femeile cu dizabilități locomotorii pentru a lucra pe tema drepturilor sexuale și reproductive. Ideea principală se concentrează pe ajutarea femeilor cu dizabilități locomotorii pentru a deveni conștiente de corpurile lor, pentru a identifica spații private și publice, comportamentul adecvat și inadecvat, diferența dintre o atingere bună și una rea și pentru a le întări și a le oferi instrumentele necesare pentru a-și exprima dorințele și pentru a spune «nu» într-un mod convingător.

Mod de utilizare a manualului

Manualul este împărțit pe 2 nivele, și fiecare exercițiu indică ce nivel îi corespunde.

Exercițiile pentru nivelul 1 vizează în mod direct temele de siguranță și sunt necesare pentru a construi bazele înțelegerii subiectelor despre siguranță – care reprezintă scopul principal al acestui proiect.

Exercițiile de la nivelul 2 depășesc scopul siguranței de bază. Exercițiile au nevoie de existența anumitor condiții – de exemplu instructorul trebuie să se asigure că pentru exercițiile care fac vorbire despre contracepție sau despre bolile cu transmitere sexuală: (1) Femeile cu dizabilități locomotorii au într-adevăr acces la alegerea unei metode de contracepție; și (2) acestora trebuie să li se permită să se implice în relații sexuale pozitive și să aibă spațiul și timpul necesar pentru asta. Dacă aceste condiții nu există, trebuie mai întâi să susținem îndeplinirea lor înainte de a adăuga aceste exerciții la sesiunile de instruire.

Sesiuni de educare pentru femeile cu dizabilități locomotorii - cele mai bune practici

Pregătirea sesiunii

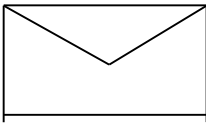
Înainte de începerea sesiunii încercați să aflați cât mai multe posibil despre grupul vostru țintă. Puteți face asta cu ajutorul unor lucruri cum ar fi formularul de înscriere. (vezi Fișa de lucru - Formularul de înscriere), care vă va ajuta să adaptați instruirea realităților femeilor cu dizabilități locomotorii.

Mai jos găsiți de asemeni un formular pentru consimțământ – acesta poate fi folosit înainte de prima sesiune pentru a vă forma o idee despre ce vor participanții să învețe și care poate fi folosită de asemeni ca un model de fișa de consimțământ (vezi Fișa de lucru - Formular de consimțământ). În funcție de nivelul de suport necesar, participanții ar putea să completeze acest formular singuri sau cu ajutorul unui îndrumător sau membru al familiei. Puteți face formularele mai accesibile prin adăugarea unor fotografii sau pictograme.

Pe durata primei sesiuni, când faceți aranjamentele, discutați despre instrumentele care vor fi folosite și temele care vor fi discutate pe durata sesiunilor de instruire. Folosiți pictogramele vizuale pentru a prezenta temele diferite care vor fi discutate, și puneți-le pe pereții clasei în care vor avea loc sesiunile. Există teme care nu sunt negociabile – spre exemplu temele despre siguranță ar trebui să facă parte din orice curs de instruire pregătit pentru femeile cu dizabilități locomotorii (intimitate, atingere bună/rea și a spune „nu”).

Fișă de lucru – Formular de înscriere

Pentru a face acest formular mai accesibil pentru femeile cu dizabilități locomotorii adăugați poze sau pictograme pentru diferitele opțiuni ale categoriei.

Completarea acestui formular reprezintă acceptul vostru pentru participarea la cursul de instruire.		
Nume		
Unde locuiești?		
Cartier de vile ☐	Apartament/casa individuală ☐	Cu familia/îngrijitori ☐
Adresa		
		
Număr de telefon		
		
Gen	Feminin ☐ Masculin ☐	
Etnie		
Religie		
Vârstă	_____ ani	
Cum comunicați cel mai bine cu ceilalți?		
Vorbit ☐	Limbajul semnelor ☐	Carduri cu poze/carte cu fotografii ☐
Scris ☐	Indicarea lucrurilor (obiecte de referință) ☐	Desenat/pictat ☐
Cum înveți cel mai bine?		
Citit ☐	Scris ☐	Ascultat ☐
Vorbit ☐	Joacă/mișcare/acțiune ☐	Privit ☐
Preferi instruirea individuală sau în grup		
	Instruire individuală ☐	
	Instruire în grup ☐	
Semnătura		
	Îndrumător ☐	
	Părinte ☐	

Fișă de lucru - Formular pentru consimțământ

Pentru a face acest formular mai accesibil adăugați fotografii sau pictograme pentru opțiuni diferite din categorii – puteți să folosiți aceste fotografii pe parcursul sesiunii de instruire atunci când discutați subiecte care au legătura cu aceste teme.

Completați formularul înainte de instruire		
Poți vorbi cu mine despre	DA	NU
Nivelul 1		
Cunoștințe despre corp		
Sentimente despre relații		
Spațiul public și privat		
Atingere bună/rea		
Masturbare		
A spune “nu”		
A fi sănătos și protejat		
A fi curat		
Relații		
Menstruații		
Vise erotice		
Cum mă simt		
Nivelul 2		
Sex protejat (folosirea unui prezervativ)		
Cum să nu rămân însărcinată		
Boli cu transmitere sexuală inclusiv HIV		

Metode de a expune o sesiune

Deoarece dizabilitatea poate influența modul de învățare al grupului tău țintă, te rog reține că:

- Învățarea și procesarea informației poate necesita mai mult timp;
- Grupul tău țintă poate avea dificultăți cu concepte cum ar fi drepturile – încercați să găsiți moduri accesibile de a discuta despre aceste teme; și
- Anumite persoane din grupul țintă pot avea provocări foarte specifice cum ar fi imposibilitatea de a se deplasa fără ajutor, paralizia anumitor părți ale corpului, lipsa de control asupra musculaturii, afecțiuni cu simptomatice extrapiramidală (tremur pe mișcare voluntară) de aceea, o parte din exerciții pot fi nepotrivite pentru femeile cu dizabilități locomotorii și necesită adaptarea exercițiilor la aceste nevoi specifice.

Modul de suport și asistență de care oamenii au nevoie pentru a învăța depinde de asemenea de persoană: fiecare are propriile lui preferințe unice pentru învățare.

Lucrați în grupuri mici (5, maxim 6 oameni) și/sau furnizați sesiuni individuale.

Când instruiți persoane cu dizabilități este important să rețineți următoarele reguli de a conduce:)

- Împărțiți învățarea în pași/obiective mici - asigurați-vă că abordați obiectivele pas cu pas și că treceți la următorul doar după ce obiectivul anterior a fost îndeplinit.
- Folosiți mai multe metode pentru exprimarea unui obiectiv de învățare (vizuale, auditive, scris – citit, kinetice și tactile).
- Este important să spuneți participanților că au întotdeauna opțiunea de a nu participa. Acest fapt trebuie repetat la începutul fiecărui exercițiu astfel încât ei pot alege să participe sau nu sau să păstreze o anumită distanță față de grupul principal dacă au nevoie. Atunci când șederea într-un grup mare devine inconfortabilă pentru un tânăr, trebuie să existe un spațiu disponibil unde să se retragă pentru o pauză (sau un loc sigur în cameră. Trebuie să discutați despre asta când stabiliți regulile de bază și de asemeni să conveniți asupra timpului de care pot beneficia departe de grup (conveniți un anumit timp; ex: 5 sau 10 minute).

Alte ponturi pe care le-am aflat discutând cu experții au fost:

- Folosirea unor modalități de descărcare a stresului (ex, **playdoh** – acesta poate fi folosit ca o minge antistres - pentru a atenua stresul atunci când se discută despre subiecte „neconfortabile”;
- Stabiliți o metodă prin care participanții să poată pune întrebări cu ușurință: ex. folosiți un bețișor sau alt instrument care poate fi folosit de către persoanele cu dizabilități pentru a ne arata că au întrebări;
- Folosiți un cerc mare pentru a explica conceptul de spațiu personal; și
- Înmânați participanților certificate după diferite module care să indice faptul că ei au încheiat modulul și și-au însușit obiectivele învățării.

Elementele și planul sesiuni

Structura sesiunilor trebuie să fie aceeași de fiecare dată, cu ritualuri la începutul și sfârșitul fiecărei sesiuni și 2-3 activități în cuprins pentru a îndeplini mesajul/scopul principal al sesiunii.

Ritualuri: Acestea sunt elemente foarte importante ale sesiunilor pentru facilitarea învățării. Ritualul de deschidere și încheiere al sesiunilor poate face participanții să se simtă confortabil și relaxați pentru că știu ce se va întâmpla de fiecare dată.

Este recomandat întotdeauna la începutul și sfârșitul sesiunii reamintirea regulilor de bază stabilite anterior.

„Spărgătorii de gheață” sau „să te cunoaștem” sunt jocuri utile în fiecare sesiune pentru a stabili grupul.

Repetarea și recapitularea va permite participanților să folosească noile lor aptitudini.

Nivelul de energie trebuie păstrat ridicat iar ritmul de predare adaptat grupului.

Exercițiile care implică mișcarea ajută la păstrarea unui nivel energetic bun al grupului.

Plan tipic de sesiune (durată aproximativ o oră)

1. Începutul	Ce se întâmplă în grup?
Formarea grupului Acest lucru poate fi făcut prin folosirea unei melodii sau a muzicii. Este o idee bună folosirea aceluiași ritual la începutul fiecărei sesiuni. Scopul este de a clarifica faptul că aceasta este o sesiune de educare privind sexualitatea și relațiile, nu altceva; pentru a-i face pe toți să se concentreze pe ce se întâmplă, pentru a crea bucurie.	Se implică toată lumea? Sunt capabili să stea în cerc? Poate să participe toată lumea? Exista membri ai grupului care au nevoie de suport suplimentar?
Amplasarea semnelor „privat” pe ușă Acesta amintește grupului ca sexualitatea și relațiile sunt subiecte private și reamintește instructorilor că întreprinderile trebuie evitate ori de câte ori e posibil.	Deseori grupul însuși poate crea semnul. Membrii grupului pot amplasa semnul pe ușă cu rândul.
Reguli de bază Reamintiți grupului regulile de bază stabilite anterior, avându-le afișate în fața lor.	Grupul trebuie să stabilească aceste reguli împreună. Regulile de bază pot fi schimbate cu acordul grupului.
Reamintirea sesiunii anterioare Acesta poate fi făcută în moduri variate: - Întrebați grupul	Ce își poate reaminti grupul Participanții au tendința să își amintească lucruri care le-au

- Arătați fotografii sau materiale folosite anterior - Repetați o activitate și observați cât este de familiară grupului.	plăcut, care au fost amuzante. E posibil să fie nevoie să repetați câteva din activitățile anterioare. Câteodată pot fi necesare câteva sesiuni astfel încât grupul să prindă încredere și să folosească materialele.
Prezentați această sesiune Un pont util de învățare: spuneți-le participanților ce intenționați să faceți; apoi faceți; apoi reamintiți-le ce ați făcut.	
2. Tema principală	
Activitatea de încălzire Faceți această activitate amuzantă și preferabil familiară: cursanților le place repetiția. Alegeți o activitate care are legătura cu subiectul sesiunii –ex. dacă lucrați la părțile corpului, folosiți Pasează Perna cu părțile corpului.	Sunt implicați cursanții în această activitate? Opriți dacă nu funcționează. Poate să participe oricine? Adaptați-o pentru a o face mai ușoară sau mai grea dacă este necesar.
Prima activitate Faceți activitatea cu întregul grup pentru a prezenta fiecăruia tema.	În cazul în care grupul lucrează încet e posibil să aveți timp numai pentru o activitate principală. Folosiți-o de această dată, și adăugați alta data viitoare când cursanții sunt mai familiarizați cu prima.
A doua activitate Aceasta poate fi făcută în grupuri mici, în perechi, în grupuri mono-sexuale sau individuale.	Gândiți-vă la limbaj, abilitate, mobilitate etc. Pot instructorii să lucreze cu persoanele care au nevoie de ajutor suplimentar?
A 3-a activitate Din nou cu întregul grup, aducându-i din nou pe toți împreună.	
3. Încheiere	
Rezumați ce s-a făcut. În cazul în care grupul este în stare, folosiți o activitate de evaluare.	Mai sunt cursanții implicați? Faceți-i să vă ajute să vă amintiți ce au făcut în sesiune.

Activitatea de încheiere Acesta poate fi un exercițiu de înțelegere sau altceva cu un ritm lent, depășind activitatea cu întregul grup. Poate fi un ritual folosit la încheierea fiecărei sesiuni: poate fi aceeași sau o variație a activității de deschidere.	
4. După sesiune	
Faceți timp pentru a evalua sesiunea cât mai curând posibil. Notați fiecare progres sau lucru învățat, orice problemă care a reieșit din sesiune și orice idei apărute ca urmare a sesiunii.	

Evaluare

Asigurați-vă ca metodele de evaluare sunt accesibile femeilor cu dizabilități locomotorii. Folosiți dacă e cazul imaginile utilizate în formularul pentru consimțământ și cereți-le să evalueze subiectele de instruire pe care le-au primit pe durata cursului. Puteți face asta folosind fețe fericite și nefericite. Pentru anumite grupuri e posibil să fie necesar să folosiți moduri mai tactile pentru a evalua sesiunea. (ex cu diferite tipuri de țesături moi atunci când le-a plăcut și țesături aspre atunci când nu le-a plăcut). Puteți să alternați folosind culori.

Dezvoltarea unui plan de educație sexuală pentru femeile cu dizabilități locomotorii

Atunci când se dezvoltă un plan al sesiunilor de educație sexuală temele trebuie organizate consecutiv și nu trebuie pornit de la ideea ca participanții au cunoștințe despre părțile corpului. Abia apoi se poate trece la sesiunea despre atingerea bună/potrivită/dorită (cu excepția cazului în care a fost făcută în prealabil o evaluare a cunoștințelor). Această înșiruire a temelor trebuie să conducă la scopul principal acela de educație sexuală comprehensivă. Sesiunile trebuie să aibă o durată scurtă (45-60 minute).

Programul trebuie să fie integrat în rutina zilnică a participanților (ex. repetat în mod constant ca parte a educației și vieții lor de zi cu zi).

Un exemplu de program ar putea fi:

Nivelul 1

- Cunoștințe despre corp (inclusiv denumirile și funcțiile potrivite)
- Schimbările corpului
- Igiena personală
- Părțile intime ale corpului
- Spațiul personal
- Atingerea corpului (potrivită/nepotrivită, vrută/nevrută, bună/rea)
- Siguranța corpului (minimizarea riscului, cui spui/ în cine ai încredere)
- Drepturi sexuale
- Relații cu familia, prietenii, profesioniștii (în legătură cu atingerea potrivită/nepotrivită)

Nivelul 2

- Relațiile cu iubiții/iubitele (de la ținutul de mână, până la relații sexuale, consimțământ)
- Contracepție
- Boli cu transmitere sexuală (sex mai protejat)

Sunt câteva mesaje care sunt cruciale și care revin în mod regulat pe durata exercițiilor propuse. Acestea sunt:

- **Nu – Pleacă - Spune cuiva**

În timpul sesiunilor în anumite momente este important să dați participanților instrucțiuni clare despre cum să acționeze într-o situație neconfortabilă cum ar fi atunci când se confruntă cu un comportament sexual nedorit.

Un prim pas este să spună „nu”. Dar este de asemenea important de explicat că sunt oameni care nu vor asculta și nu vor respecta răspunsul lor „nu”. Al doilea pas este “mergi” (ex. împingeți cealaltă persoană și fugiți) și mergeți și spuneți cuiva care vă poate ajuta. Dacă din orice motiv nu reușesc să fugă, trebuie să găsească pe cineva de încredere și să îi spună ce s-a întâmplat. Asigurați-vă că spuneți participanților că dacă li se întâmplă ceva nu este vina lor.

- **Cum să spui „nu”:**

Aceste instrucțiuni au scopul de a ajuta participanții să spună “nu” tare și clar:

- Inspirați adânc
- Stați drept și mențineți contactul vizual
- Spuneți „nu” tare și clar
- Nu zâmbiți sau râdeți
- Folosiți un gest ferm de împingere pentru a întări cuvântul

- **Cum să stai ferm:**

Acest exercițiu își propune să ajute participanții să arate puterea corpului lor:

- Țineți picioarele ușor depărtate (picioarele trebuie să fie aproximativ sub umeri).
- Îndoți ușor genunchi (le puteți cere mai întâi să își întindă puternic picioarele și apoi să le lase libere, astfel încât genunchii se vor îndoi ușor automat.)
- Fiți atenți la respirația voastră – imaginați-vă că prin fiecare expirare trimiteți „respirație” picioarelor voastre – imaginați-vă ca sunteți un copac mare care este ferm ancorat în pământ prin rădăcini adânci. Simțiți vântul care adie printre ramurile voastre – simțiți cât sunteți de puternic și ferm stând acolo. Acum simțiți cum vântul se întetește și bate mai tare. Puteți să vă mișcați ușor cu vântul dar să rămâneți stând fermi. Cu fiecare expirare rădăcinile tale sunt și mai ferm ancorate în pământ.

Teme de discutat - cu exerciții sugerate

Introduceri

Exerciții din categoria teme de început cum ar fi “să vă cunoașteți unul pe altul”, dar care de asemenea ne arată cum să prezentăm tema sexualității și cum să creăm regulile de bază pentru instruire.

Exerciții sugerate

- Pregătirea cadrului
- Ascultarea activă
- Cunoașterea reciprocă
- Prezentarea temei sexualității

Ce trebuie să știi despre corpul meu

Exercițiile din acest capitol oferă cunoștințe despre corpul bărbatului și al femeii, despre sex și părțile intime ale corpului, igiena personală de bază și propria imagine.

Exerciții sugerate:

- Poziția ferma
- Corpul / imaginea corpului /masculin/feminin
- Cunoașterea corpului
- Igiena personală (1)
- Să faci complimente
- Igiena personală (2)
- Exercițiul în costum de baie
- Concurs despre corp

Aceste exerciții au legătura cu următoarele drepturi

- Dreptul la educație și informare
- Dreptul la sănătate

Limite și protecție

Exercițiile din acest capitol sunt legate de spațiile publice și private și de comportamentul legat de amândouă. Își propun să ofere aptitudini/unelte pentru a spune “nu” și cum să facă diferența între o atingere bună și una rea. Ele vorbesc de asemeni și despre conceptul spațiului personal.

Exerciții propuse:

- Spațiile publice și private și părțile corpului
- Spațiul meu
- Nu! Este privat !
- A spune „da”/”nu” atingerii
- A spune „nu” (Scenariu)
- Contacte sigure/care nu mă pun în pericol
- Atingerea
- Comunicarea non-verbală (limbajul corpului)
- Joc sentimental
- Scutul sentimentelor
- Mesaje sentimentale
- Descoperirea limitelor tale/ spațiul meu personal
- Definirea limitelor
- Masaj

Aceste exerciții au legătura cu următoarele drepturi:

- Dreptul la educare și informare
- Dreptul la egalitate
- Dreptul la siguranța persoanei
- Dreptul la integritatea corporală
- Dreptul la libertate
- Dreptul la intimitate
- Dreptul la autonomia personală

Sex, sexualitate și relații

Exercițiile din acest capitol vorbesc despre diferitele tipuri de relații pe care le au femeile cu dizabilități locomotorii și comportamentul care este potrivit în aceste relații. Se vorbește de asemenea despre masturbare legată de spațiile private.

Exerciții sugerate:

- Relațiile cu familia, prietenii și profesioniști
- Relații romantice și sexuale
- Masturbare (1)
- Masturbare (2)
- Vorbește-mi despre flirt
- Este o poveste de dragoste
- Interviu: Primele mele 3 valori și norme

Aceste exerciții au legătura cu următoarele drepturi:

- Dreptul la educare și informare
- Dreptul la egalitate
- Dreptul la siguranța persoanei
- Dreptul la integritatea corporală
- Dreptul la libertate
- Dreptul la intimitate
- Dreptul la autonomia personală
- Dreptul tuturor persoanelor de a participa

Sexul protejat

Exercițiile din acest capitol oferă tinerilor informații despre cum să prevină o sarcină nedorită și bolile cu transmitere sexuală.

Exerciții sugerate;

- Contracepția
- Utilizarea unui prezervativ
- Boli cu transmitere sexuală

Aceste exerciții au legătura cu următoarele drepturi:

- Dreptul la educare și informare
- Dreptul la egalitate
- Dreptul la securitatea persoanei
- Dreptul la integritatea corporală

- Dreptul la sănătate
- Dreptul tuturor persoanelor de a participa

Învăță mai mult – resurse și instrumente

Cele mai multe exerciții care sunt propuse în acest manual sunt parte din instrumentele care au fost dezvoltate de către asociațiile membre IPPF care au dezvoltat acest manual.

EXERCITII

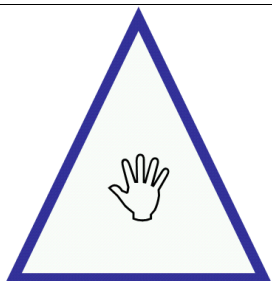
INTRODUCERE

TITLU: Crearea cadrului

Nivel	Nivelul 1
Sub - titlu	Introducerea în curs: prezentați programul, temele lui, ritualurile și limitele
Obiective	Scopurile acestei sesiuni sunt: • Cunoașterea fiecărui participant în programe de grup/individuale • Agrearea asupra unui ritual pentru a începe fiecare sesiune. • Crearea semnelor „privat” pentru a opri oamenii să între în încăpere pe durată desfășurării sesiunii. • Agrearea regulilor și comportamentului în cadrul grupului. Înțelegerea temelor care vor fi expuse pe durata programului.
Obiective de învățare	Femeile cu dizabilități locomotorii sunt informați cum sunt structurate sesiunile și care sunt regulile de bază.
Materiale necesare	• Flipchart și markere • Alternative: folosiți pictograme pentru a explica regulile la care acestea trebuie adăugate • Dacă este cazul folosiți pictograme pentru a descrie temele care vor fi discutate în sesiunile următoare - în mod ideal ar trebui să folosiți fotografii identice sau similare cu cele care au fost incluse în formularul de consimțământ.
Durata	45 minute – pentru sesiunile individuale 60 minute – pentru sesiunea de grup
Metodologie	1.Început: a. Bun venit la curs: instructorii se prezintă spunându-și numele și cu ce se ocupă, sau își pot scrie numele sau să paseze o minge, etc. Cereți participanților să facă la fel. b. Orarul/scopul cursului: instructorul scrie/desenează pe flipchart ziua/ora/numărul de săptămâni în care se va desfășura cursul. Instructorul explică și scrie conținutul cursului. Instructorul întreabă membrii grupului dacă sunt de acord. Tema principală: a. Alegerea ritualurilor: Instructorul le cere participanților un mod în care să înceapă/încheie sesiunea de fiecare dată: pasarea unei mingi sau a altui obiect, cântatul unei melodii, exerciții fizice. b. Includerea semnului „privat”: Instructorul cere ca cineva să creeze semnul privat pentru a fi pus pe ușă: aceasta este pentru a transmite

	că acest timp și spațiu le aparține. c. Crearea regulilor de bază: instructorul le cere participanților să facă o listă cu regulile de bază de folosit pe durată sesiunilor de instruire. Aceste reguli sunt scrise/desenate pe hârtie și pusă pe perete. Ele sunt citite/semnate de către toți (alternativ puteți folosi pictograme care să descrie regulile de baza - exemple în fișa de lucru de mai jos) d. Introducerea temelor cursului: Instructorul arata participanților lista de subiecte pe care aceștia au primit-o înainte de a se alătura grupului și explică faptul că ei aleg lista de subiecte pentru curs. Instructorul scrie temele pe flipchart și le cere participanților o scurtă descriere a fiecăreia. Se alocă date pentru fiecare din ele. Alternativ puteți de asemenea să lucrați cu pictograme care descriu diferitele teme care vor fi discutate pe durata instruirii. 2. Încheiere: a. Rezumarea/recapitularea sesiunii de astăzi: Întrebare și răspuns despre ce am făcut astăzi: ritualuri, semnul „privat”, reguli de bază, subiecte. b. Evaluare sesiunii; participanții completează un formular accesibil prin marcarea unui spațiu sau încercuirea dacă le-a plăcut/nu le-a plăcut/nu sunt siguri despre sesiune. c. Încheierea cu ritualuri: Pasarea mingii, cântarea unei melodii, exerciții, etc., așa cum s-a stabilit. Participanții se rotesc în eliminarea regulilor de bază și a semnului „privat”.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	De preferință, subiectele sunt alese de către participanți înainte de a începe prin completarea unui document accesibil – lista de subiecte, dacă e cazul cu ajutorul unui lucrător /îngrijitor /membru al familiei (vezi formularul de consimțământ). Formularul de consimțământ permite participanților să indice care subiecte vor să facă parte din program – cu toate că subiectele despre siguranța de bază nu sunt negociabile (atingerea bună/rea, privat/public și spune „nu”). În timpul exercițiului acordați atenție nivelului participanților atunci când stabiliți regulile de bază; puteți de asemenea să dați participanților oportunitatea de a adăuga propriile lor reguli de bază. Aceasta ajută grupul să își asume și să respecte regulile. Observați de asemenea nivel de energie și fiți atenți la posibilul stres emoțional sau dacă participanții se simt neconfortabil. Alternativ puteți să pregătiți o foaie de hârtie cu regulile de bază pe ea (scrise sau cu pictograme) pe care cereți ca participanții să o ștampileze pentru aprobare și să le respecte. Mesajul principal care trebuie transmis participanților este că ei trebuie să participe numai la nivelul la care se simt în siguranța și confortabil. Și că este important să își protejeze propriile lor limite și să respecte limitele altora. Pentru reguli referitoare la confidențialitate este cel mai bine să se explice clar, când/în care cazuri au datoria de a răspunde/raporta. (ex. în cazurile în care participanții raportează abuzul sexual).
Sursă	UKfpa (Asociația membră IPPF EN din Anglia) Pictograme de la Pro Familia Landesverband Bayern (Asociația membră IPPF EN din Germania)

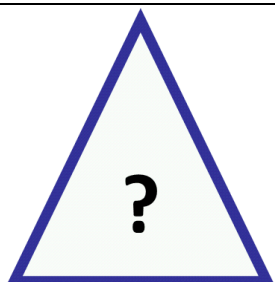
Pictograme pentru regulile de bază:



Poți să alegi să nu participi



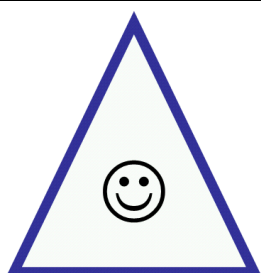
Ascultarea reciprocă



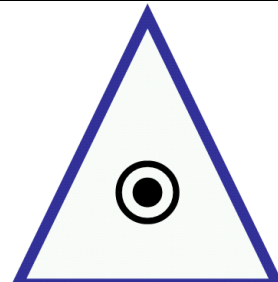
Poți adresa întrebări



Închideți telefoanele mobile



Râsul este permis



Tot ce spui rămâne în această camera

TITLU: Ascultarea activă

Nivel	Nivelul 1
Obiective	Încurajarea participanților de a se opri și a asculta ce s-a spus.
Materiale necesare	Cronometru sau un ceas mare astfel încât fiecare poate să vadă cât timp au sau un clopoțel care să indice că timpul a expirat.
Durata	10-15 minute plus 30 secunde pentru fiecare participant din încăpere.
Metodologie	1. Perechi de participanți cu cineva pe care ei nu cunosc bine 2. Dați instrucțiuni după cum urmează: Fiecare persoană va vorbi 2 minute despre primul ei/lui sărut (sau orice altă temă pe care ei o aleg). Chiar dacă nu au nimic altceva de spus, ei pot alege să stea în liniște până când cele două minute trec. Este important de precizat că ei trebuie să împărtășească numai ceea ce îi face să se simtă confortabil ca restul grupului să afle. 3. Persoană care ascultă nu are voie să ia notițe scrise, să pună orice întrebare sau să întrerupă. 4. Când timpul s-a scurs, facilitatorul spune grupului că fiecare va avea 30 secunde pentru a rezuma ce au auzit în timpul celor două minute. 5. Înainte de a trece mai departe, întrebați persoană a cărei poveste a fost rezumată dacă au simțit că a fost cu acuratețe sau nu. 6. Precizați că uneori este important să ne facem timp să ascultăm în loc să ne concentrăm pe pregătirea următoarei întrebări, răspunsului sau gândurilor.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	În timpul acestui exercițiu asigurați-vă că ați accentuat că fiecare participant trebuie să împărtășească doar atât cât sunt confortabili să o facă. Puncte de discuție: • Cât de ușor sau greu a fost să împărtășești asemenea detalii unei persoane pe care abia o cunoști? • S-a văzut diferența de a nu fi întrerupt din șirul gândurilor tale? • Cum te-ai simțit când nu ai putut să ceri clarificări sau mai multe informații, etc.? Mesajul principal: • Adesea este important să ascultăm fără să întrerupem și fără să dirijăm conversația. • Câteodată este important să ne acordăm timp să ascultăm în loc să ne pregătim următoarea întrebare, răspuns sau gânduri. Unii participanți pot avea probleme de memorie pe termen scurt,

	alții spre exemplu pot avea dispraxia și poate fi dificil pentru ei să scrie. Poate exista opțiunea de a folosi un laptop, fotografii sau imagini predefinite pentru a-l ajuta să își amintească conversația în loc să ne bazăm pe cuvintele scrise.
Sursă	CFPA

TITLU: Să ne cunoaștem

Nivel	Nivelul 1
Obiective	Să cunoaștem membrii grupului.
Materiale necesare	Rezumat cu fișa personală Camera foto Polaroid, sau cereți participanților să aducă poze cu ei Lipici
Durata	20 minute
Metodologie	1. Înmânați fișa personală și lipiți poza participantului în primul cadru. 2. Cereți participanților să-și scrie numele sau scrieți numele participanților pe fișa lor personală. 3. Cereți participanților să completeze celelalte secțiuni – dacă nu pot sau nu vor să scrie, ei pot să deseneze celelalte rubrici: ○ Unde locuiesc ○ Unde lucrez ○ Ce-mi place 4. Agățați fișele personale diferite în cameră în timpul sesiunii de instruire.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Puteți să atârnați aceste fișe în cameră în timpul sesiunii de instruire. Este un mod drăguț de a vă cunoaște reciproc și servește de asemeni ca mod de a ne aminti numele participanților.
Sursă	Pro Familia Passau (Asociația membră IPPF EN din Germania)

Fișă de lucru - Fișă personală

Eu sunt



Eu locuiesc.....



Eu lucrez.....



Îmi place.....

TITLU: Introducerea temei sexualității

Nivel	Nivelul 1
Obiective	• Exprimarea ideilor despre ce înseamnă sexualitatea • Demonstrarea că sexualitatea poate fi interpretată foarte diferit de către oameni diferiți. • Arătați că experiențele oamenilor pot influența în mod particular interpretarea lor asupra cuvântului „sexualitate”
Obiective de învățare	Participantii înțeleg că sexualitatea este un concept foarte larg și că oameni diferiți pot extrage lucruri diferite din el.
Materiale necesare	(1) Interviu în grup: nici unul (2) Covorul: • Lucruri diferite sau fotografii legate de diferite aspecte ale sexualității • Sau ilustrate legate de diferite aspecte ale sexualității Temele pentru fotografii, lucruri sau ilustrate pot fi legate de: sexualitate, reproducere, sex, plăcere, etc.
Durata	20-40 minute
Metodologie	Sunt diferite metode prin care poți să abordezi tema sexualității și să începi o scurtă expunere a ideilor în jurul ei. 1. Interviu de grup 2. Covorul
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	1. Interviu de grup Ideea tematicii nu este aceea de a avea o conversație foarte amănunțită ci aceea de a se desfășura repede. Nu spuneți nimic despre tematică: vorbiți numai despre ce vreți să faceți. De exemplu "Voi pune o întrebare scurtă sau voi face o scurtă declarație, iar de la tine mă aștept să spui primul lucru la care te gândești." De asemenea puteți să spuneți că pe durata acestui exercițiu este OK să vorbiți toți odată. Un exemplu pe care îl poți da (care nu are legătură cu subiectul) este de exemplu: «mâncarea mea preferată este... "sau" culoarea mea preferată este.... » Explicați de asemenea că este OK să mințiți și revedeți regulile de bază, dacă este necesar. Apoi intrați în tematică - puteți folosi următoarele declarații/întrebări • Prima dată când m-am îndrăgostit aveam ... ani • Prima dată m-am îndrăgostit de • Primul meu sărut a fost ... • Iubirea vieții mele este ... • Mi-ar plăce să sărut.... • Ce mi-ar plăce să fac odată este... • Cred că este cea mai sexy fată/femeie • Cred că ... este cel mai sexy băiat/bărbat • Idila este...

	• Cred că ... este cea mai frumoasă parte din corpul unui bărbat • Cred că ... este cea mai frumoasă parte din corpul unei femei. Acordați atenție: Dacă este o lipsă de reacție puteți numi participanții care să răspundă (2 dintre ei în același timp). O altă alternativă este să cereți grupului să arunce o minge ușoară, sau o pernă mică și să cereți celui care o prinde să răspundă la întrebare (desigur, și aici oamenii pot decide să nu răspundă). Puteți cere grupului de asemenea să pună și ei întrebări. 2. Covorul Împrăștiati elemente vizuale (fotografii, haine, lumânări etc..) pe covor care sunt legate de sexualitate și fiecare are voie să ia unul din ele • Apoi întrebați-i de ce au ales acest lucru? Ce înseamnă pentru ei? • Puteți să adunați de asemenea câteva întrebări de la grup pe durata acestui exercițiu. 3. Covorul - Alternativă Ilustrează cu imagini erotice, frumoase și urâte pe tema sexualității sunt întinse pe jos. Participanții privesc imaginile și fiecare alege una care le place și una care îi irită sau pe care o consideră lipsită de gust. Ei își explică alegerile grupului. Ilustratele pot fi puse în două categorii; cele plăcute și neplăcute pot fi puse pe perete astfel încât cele două laturi ale sexualității pot fi privite și discutate. Exercițiul cu covorul poate fi folosit pentru a demonstra că sexualitatea este un subiect atât de divers – fiecare are propriile idei, sentimente și experiențe. Sexualitatea înseamnă multe lucruri, și poate să însemne lucruri diferite pentru oameni diferiți. Asigurați-vă că limitele programului vostru sunt clare. Ce vreți să discutați și ce nu vreți să discutați. Când se discută despre sex mulți oameni se gândesc la sexul penetrant dintre o femeie și un bărbat, dar sexualitatea este o tematică mult mai largă și atinge mult mai multe aspecte. Toți oamenii când se nasc sunt ființe sexuale. Sexualitatea nu este limitată de o anumită vârstă, dar o persoană va experimenta dezvoltarea sexuală pe parcursul vieții sale.
Sursă	Rutgers WPF (Asociația membră IPPF EN din Olanda) Pro Familia Landesverband Bayern (Asociația membră IPPF EN din Germania)

Ce trebuie să știi despre corpul meu

TITLU: Stai ferm

Sub - titlu	Ferm ca o piatră (Energizant)
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Permite participanților să devină conștienți de corpul lor.
Obiective de învățare	• Participanții vor învăța cum să își simtă puterea. • Participanții vor ști cum să stea fermi. • Participanții vor ști cum să își folosească corpul pentru a se simți puternici în situații dificile. • Participanții vor fi în stare să identifice aspecte pozitive ale propriului lor corp
Materiale necesare	Nici unul
Durata	15 Minute
Metodologie	1. Introduceți tematica pe scurt: „să arătați cuiva ce vreți și ce nu vreți este o provocare pentru mulți oameni – o astfel de situație este ușor de soluționat atunci când te simți încrezător. Poți de asemenea să emani putere prin corpul tău – asta poți să faci rămânând ferm, ceea ce vom exersa noi în acest exercițiu.” 2. Cereți participanților să stea într-un cerc mare. 3. Mergeți de jur împrejur și încercați să deplasați participanții împingându-i ușor. 4. Apoi cereți-le să rămână într-adevăr ferm, în poziția inițială. Mergeți de jur împrejurul cercului din nou și încercați să îi mișcați/deplasați. 5. Felicități participanții când stau ferm. <i>Instrucțiuni pentru a sta fermi (Pentru persoanele cu postură verticală)</i> (1) Stați cu picioarele ușor depărtate (picioarele trebuie să fie în linie cu umerii) (2) Îndoți ușor genunchii (le puteți cere să își întindă picioarele și apoi să le lase libere iar genunchii se vor îndoi ușor automat). (3) Fiți atenți la respirația voastră – imaginați-vă că fiecare expirare trimite “respirație” picioarelor voastre – imaginați-vă că sunteți un copac mare care este ferm ancorat în pământ prin rădăcini lungi. Simțiți adierea vântului printre ramuri – simțiți cât de puternic și ferm stați acolo. Simțiți acum cum vântul se întetește și începe să bată mai tare. Te poți mișca ușor în bătaia vântului dar rămâi ferm. Cu fiecare expirare rădăcinile tale sunt și mai ferm ancorate în pământ. (4) Vântul trece ușor și voi număra până la 3, iar când ajung la 3 te poți mișca.

	<i>O variantă este ca participanții să stea în perechi și fiecare pe rând încearcă să îl dezechilibreze pe celalalt împingându-l ușor din spate.</i> <i>Instrucțiuni pentru a sta fermi (Pentru persoanele în scaun cu roțile):</i> (1) Mențineți căruciorul nemișcat (2) Îndreptați umerii și ridicați bărbia în timp ce continuați să mențineți scaunul nemișcat. (3) fiți atenți la respirația voastră – cu fiecare inspirație sunteți mai fermi, nemișcat, în siguranță. Imaginați-vă că sunteți un copac mare, puternic, cu rădăcini adânci, ancorat în pământ prin rădăcini lungi. Simțiți adierea vântului printre ramuri – simțiți cât de puternic și ferm stați acolo. Simțiți acum cum vântul se întetește și începe să bată mai tare. Te poți mișca ușor în bătaia vântului dar rămâi ferm. Cu fiecare expirare rădăcinile tale sunt și mai ferm ancorate în pământ. (4) vântul trece ușor și voi număra până la 3, iar când ajung la 3 te poți deplasa.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Cum a fost exercițiul – cum te-ai simțit stând ferm? Ai învățat cum să stai ferm, și poți să folosești asta în diferite situații, te va ajuta să te simți mai puternic în situațiile în care te simți nesigur.
Sursă	Rutgers WPF (Asociația membră IPPF EN din Olanda)

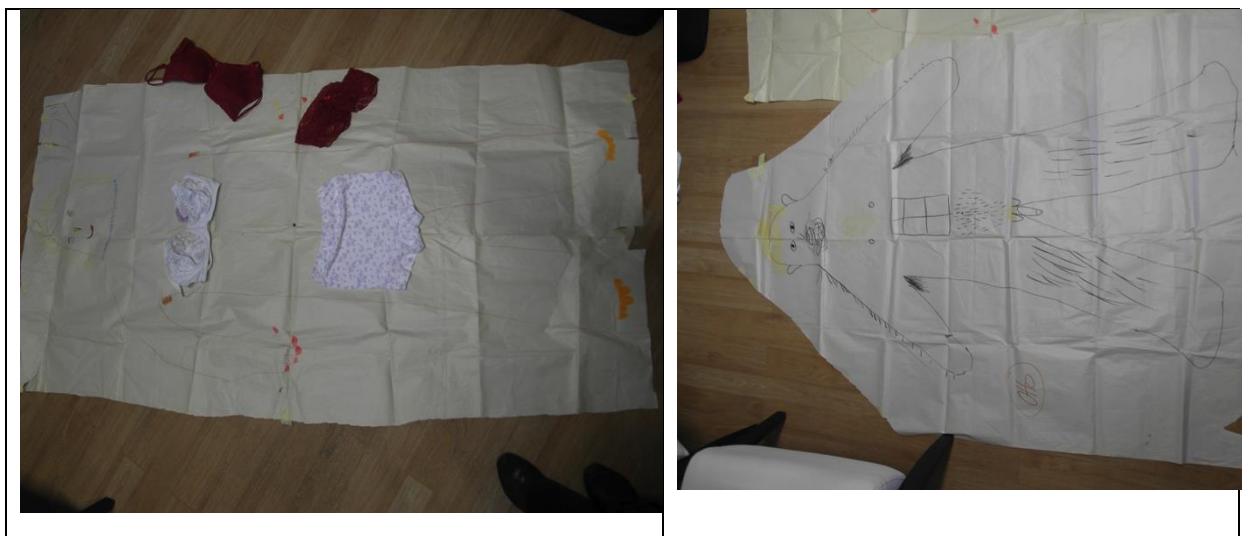
TITLU: Corp/Imaginea corpului / Masculin/Feminin

Sub - titlu	Exercițiu care promovează cunoștințele despre corpul uman, părțile și funcțiile lor.
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Promovarea cunoștințelor despre corpul uman, dezvoltarea și diferențele dintre băieți și fete.
Obiective de învățare	• Participanții sunt capabili să denumească diferitele părți ale corpului. • Participanții sunt capabili să identifice sentimente legate de corpul lor.
Materiale necesare	• Imaginea corpului uman. • Puteți să desenați conturul unui participant pe o foaie foarte mare de hârtie (vezi mostre de imagini mai jos). • Puteți să folosiți un set de cuburi care se împreunează și formează imagini care permit să se lucreze cu corpul uman, relațiile și afecțiunile. • Puteți să folosiți de asemenea desene mari ale corpului feminin și masculin (vezi mai jos). Folosiți activitățile și desenele din SER+ manual și din manualul pentru școli profesionale (APF).
Durata	30 minute
Metodologie	1. Asociați cuvintele diferitelor părți ale corpului – dați-le nume și cereți-le să pună cuvintele în locurile potrivite pe corp. Puteți să le cereți de asemenea să deseneze sau să realizeze părțile corpului din playdoh și puneți desenele în locurile potrivite pe corp, sau dacă ei nu pot desena, folosiți desene laminate. Puteți să folosiți acest exercițiu ca un punct de pornire pentru a explica și discuta despre diferitele părți ale corpului și pentru a discuta despre anumite funcții ale corpului. 2. Ca o prelungire a exercițiului puteți să legați cuvintele de diferite părți ale corpului cum ar fi sentimente, acțiuni (săruturi, sex, îmbrățișări, emoții etc.) 3. Poate fi folosit de asemenea pentru a vorbi despre sarcină, ciclul menstrual etc. 4. Odată ce ați discutat diferențele dintre bărbat și femeie, puteți cere participanților să stea alături de genul cu care se identifică – ex. oamenii care se identifică a fi masculini pot sta lângă desenul unui bărbat; același lucru și pentru femei. Acesta poate fi de asemenea un mod bun de a explica despre transsexuali că aceștia sunt oameni

	care pot fi născuți bărbați dar care se identifică cu o femeie sau invers. Și asta este în regulă.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Facilitatorul trebuie să aibă cunoștințe puternice despre corpul uman și funcțiile lui. În timpul acestui exercițiu este important să se folosească un limbaj corect și să se explice ce se întâmplă în corp. În funcție de vârsta celor din grup puteți discuta de asemeni despre pubertate și schimbările corpului în timpul pubertății. Încercați de asemeni să faceți legătura dintre sesiune și emoții și relații. Când lucrați individual încercați întotdeauna să vă raportați la dorințele, speranțele, emoțiile personale ale participantului.
Sursă	Portugalia FPA • Setul de cuburi: http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR49cfdd63343b9 • SER + Manualul de activități și desene: http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR47e1262824a69 • Programa de Educação Sexual para o Ensino Profissiona (Sex Education Programe for Professional Schools) Pro Familia, Germania

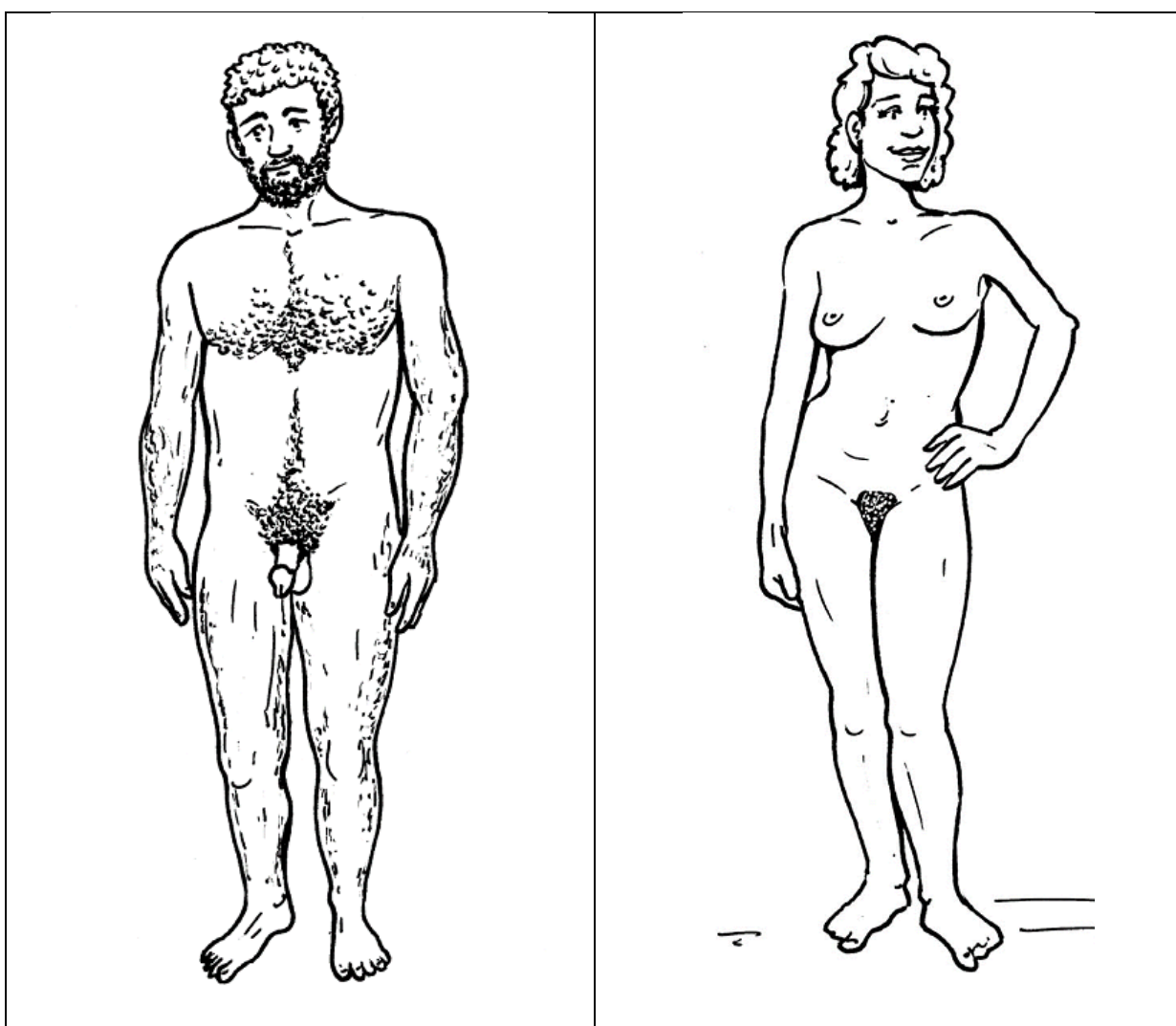
Exemple de imagini

Pro Familia Passau



Pro FamiliaLandersverband Bayern

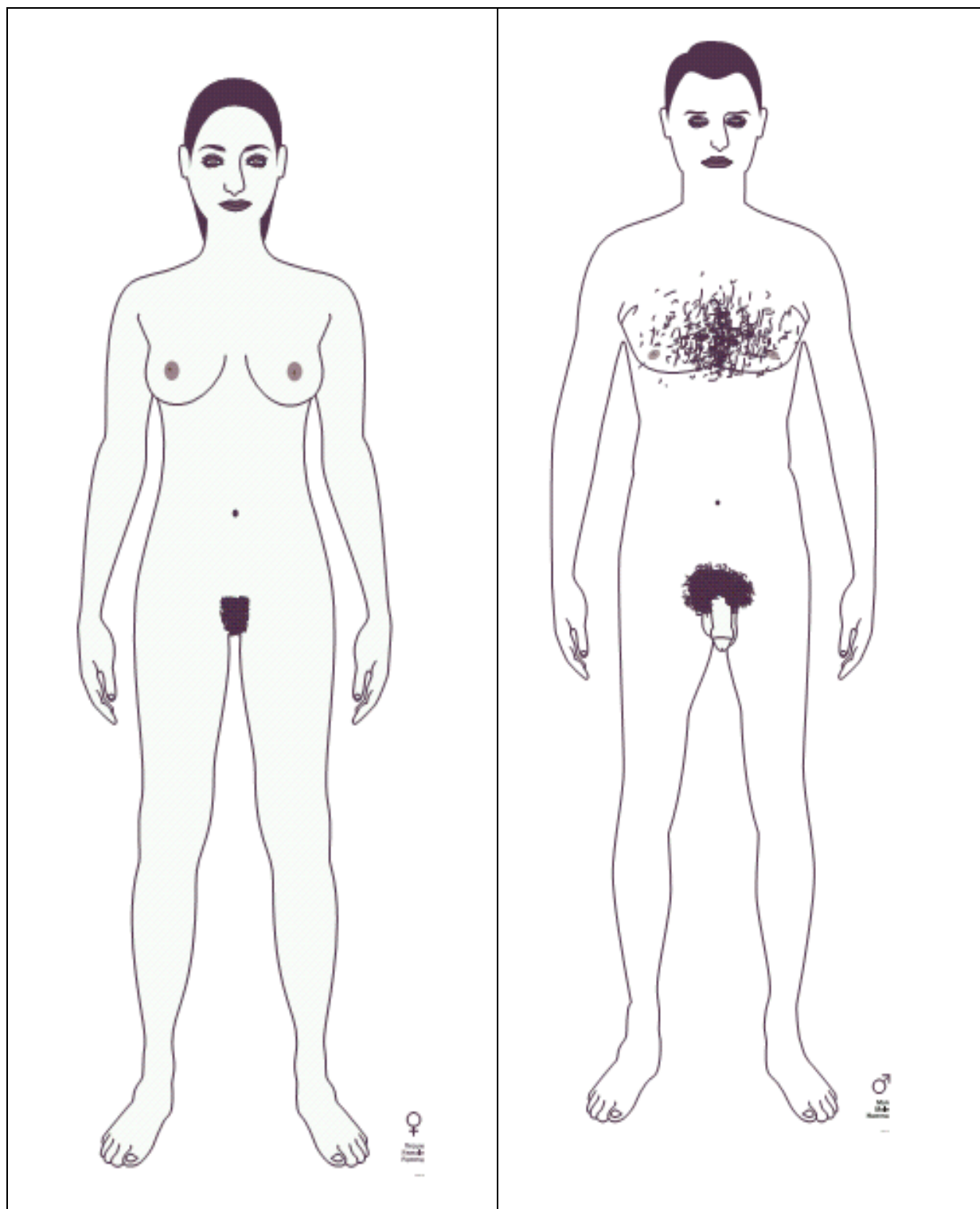
pro familia
Bayern



Fișă de lucru - desene

Vlaams
expertisecentrum
voor
seksuele
gezondheid **SENSOA**

SENSOA – Potriviți-le



Fișă de lucru – Lista de cuvinte/termeni

Acestea sunt câteva exemple cu termeni pe care i-ați putea folosi – încercați să adaptați lista situației și participanților din sesiunea voastră.

Sân	Penis
Șold	Barbă
Buric	Anus
Păr pubian	Clitoris
Păr la axila	Mamelon
Prostată	Prepuț
Testicul	Spermă
Ejaculare	Ovar
Vagin	Tub ovarian
Uter	Iubire
Bărbierire	Îmbrățișări
Săruturi	Masturbare
Durere de inima	Secreție vaginală
Secreție nocturnă (vise ude)	Fund/Fese
Canal urinar	Labie mare
Bășică	Ovul
Scrot	Gland

TITLU: Conștientizarea corpului ☀

Sub - titlu	Să fii conștient de părțile sexuale feminine și masculine
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Învățarea participanților despre părțile sexuale feminine și masculine ale corpului
Obiective de învățare	• Participanții sunt capabili să; • Identifice părțile sexuale feminine ale corpului; • Identifice părțile sexuale masculine ale corpului • Facă diferența între părțile sexuale feminine și masculine ale corpului; și Să identifice propriul lor gen
Materiale necesare	Flipchart și markere Opțional: CD-rom "Totul despre noi"
Durata	1 oră
Metodologie	1. Desen la scară naturală al formei corpului uman: Alăturați câteva foi de flipchart și cereți unui voluntar să contureze forma corpului lui cu ajutorul altcuiva pentru mâinile și capul său. Împărțiți desene cu părțile intime ale corpului bărbatului/femeii (sau creați propriile voastre desene și lăminați-le): penis, piept, sân, vagin, și părțile publice cum ar fi cap/față. Cereți participanților să pună o parte a sexului pe forma corpului și să numească /scrie fiecare parte. Repetați asta cu celalalt gen. Puneți ambele desene în mărime naturală pe perete și cereți participanților să se așeze lângă cel care le reprezintă genul. Prezentați de asemeni transsexuali: "Poți să arăți și să te simți într-un anumit mod și câteodată se potrivește, câteodată nu. " Oamenii au diferite forme ale corpului, mirosuri, culori, etc., și asta este în regulă. • Alternativă 1: ascultați Cd-ul „Totul despre noi”: „să înțelegem corpurile fetelor”; „să înțelegem corpurile bărbaților”, „a fi bărbat și femeie”; participanții interacționează cu învățăturile de pe CD; sau Alternativa 2: Folosiți Fișa de lucru - Mesaje pentru cunoașterea corpului și parcurgeți principalele mesaje și exerciții.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Participanții pot folosi denumiri în jargon local pentru părțile sexuale ale corpului uman. Facilitatorul va încuraja participanții să folosească cuvinte acceptate social (penis, vagin etc.). Facilitatorul trebuie să ia cunoștință de vocabularul supra-sexualizat folosit de către participanți, care poate fi semn de expunere la acel comportament.

Sursă	UKfpa (Asociația membră IPPF EN din Anglia) Ilustrațiile de la Danish Family Planning Association – Sex og Samfund (Asociația membră IPPF EN din Danemarca)
--------------	--

Fișă de lucru – Mesaje pentru cunoașterea corpului

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul 'Totul despre noi', aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Următoarele exerciții ne vor ajuta să învățăm despre corp și despre diferitele părți ale corpului și cum se schimbă acestea. Includeți sau folosiți ilustrate atunci când parcurgeți aceste mesaje.

Corpurile fetelor – mesajele principale

Sunt diferite moduri în care corpul fetelor se schimbă atunci când ea devine femeie. Fetele încep cu dezvoltarea sânilor.

- Câteodată oamenii le numesc altfel, cum ar fi țâțe.
- Sunt diferite mărimi și forme, și asta este în regulă.

Pe măsură ce crești în înălțime, șaoldurile tale devin mai late și sâni mai grei.

Părul începe să crească acolo unde nu era păr înainte.

- Pe picioare și sub-brațe
- Acestea sunt toate normale
- Va crește de asemenea păr între picioare.

Ne vom concentra acum pe zona dintre picioare;

- Aceasta este numită vulvă
- Părul din jurul vulvei este numit păr pubian
- Este important să îți șperi vulva în fiecare zi și să o păstrezi curată.

Arătați ce este vaginul și ce este părul pubian.

Fetele și femeile au un uter - nu se poate vedea pentru că este în interiorul corpului.

Numiți diferitele părți ale uterului:

- Vagin
- Ovar
- Uter
- Trompe uterine

Recapitulați cerând participanților să numească diferitele părți ale corpului:

- Vulva
- Uter
- Sâni
- Șolduri

Înțelegerea corpurilor băieților

Cum se modifică corpul atunci când băiatul devine bărbat.

Atunci când băieții cresc, începe să le crească păr pe tot corpul.

- Celor mai mulți bărbați le crește mai mult păr pe față decât femeilor; de aceea trebuie să se bărbierească.
- Băieților le crește păr și pe alte părți ale corpului lor cum ar fi:
 - Piept
 - Brațe
 - Spate

Vocea lor devine mai groasă, și ei încep să transpire mai mult.

Toți băieții au penis.

- Câteodată oamenii numesc asta diferit cum ar fi cocoșel sau pută.
- Fiecare penis are forma și mărimea diferită, și asta este normal.
- Unii băieți au prepuț.
 - Aceasta este pielea în exces în jurul vârfului penisului.
 - Dacă nu se spală sub acest prepuț se adună un lichid cremos care poate începe să miroasă.
 - Este important să fie păstrat curat prin spălarea zilnică.

Băieții au de asemenea testicule. Unii oameni le numesc diferit cum ar fi bile sau nuci.

Luați o fotografie sau un desen cu zona genitală externă și numiți diferitele părți:

- Penis
- Prepuț
- Testicule

Pe măsură ce băieții cresc devin mai înalți și mai puternici:

- Penisul lor devine mai gros și mai lung
- Testiculele cresc mai mari
- În jurul penisului va începe să crească păr și se numește păr pubian.

Recapitulați cerând participanților să numească diferite părți ale corpului:

- Penis
- Prepuț
- Testicule
- Păr pubian.

A fi bărbat – a fi femeie

Nu contează ce haine poartă un bărbat sau cum are părul, el va fi mereu un bărbat.

Nu contează ce haine poartă o femeie sau cum are părul, ea va fi mereu o femeie.

Cu ajutorul unor ilustrate sau fotografii, cereți participanților să identifice cine cred ei că este bărbat și cine cred ei că este femeie (să aveți de asemenea fotografii cu bărbați îmbrăcați ca o femeie sau cu bărbați cu părul lung și fotografii cu femei îmbrăcate ca un bărbat sau femeie cu părul scurt.)

Vise umede

Am învățat despre părțile corpului băieților și despre penis. (Dacă această sesiune nu urmează după cea despre părțile corpului, recapitulați rapid diferitele părți genitale ale bărbatilor (penis, testicule, prepuț și păr pubian).

Vom învăța ceva mai mult și asta ne va ajuta să știm că se întâmplă lucruri diferite penisului. Penisul este folosit pentru două lucruri diferite: să urineze și să facă sex.

Când bărbații merg la toaletă, penisul este de obicei moale și lichidul care iese din penis se numește urină sau pipi. În alte dăți, penisul băiatului poate fi tare și poate să împingă din corpul lui. Aceasta este numită erecție dar câteodată oamenii o numesc întăritură. Aceasta li se poate întâmpla băieților fără avertizare și poate să îi facă să se simtă jenați. Când un penis este în erecție din el iese un lichid cremos care este numit spermă și asta numim ejaculare. Sperma și urina nu pot ieși din corp în același timp.

Completați propoziția

Lichidul care iese dintr-un penis moale se numește

Lichidul care iese dintr-un penis în erecție se numește

Destul de des băieții au erecție dimineața sau aceasta se poate întâmpla când se gândesc la persoane sau se uită la poze care le plac. Asta se poate întâmpla de asemenea când sunt în pat și visează și se pot trezi și vedea că patul este ud. Aceasta nu este urina ci spermă și se numește vis ud.

Arătați poze cu penis în erecție și penis moale și cereți participanților să le identifice.

Menstruația

Am învățat despre părțile corpului fetelor – am vorbit despre părțile corpului fetelor pe care nu le puteți vedea pentru ca ele sunt în interiorul corpului (dacă această sesiune nu urmează celei despre corp, recapitulați rapid părțile genitale feminine (uter, ovare, vagin, trompe uterine).

Acum vom învăța mai multe despre vagin. Ca parte a creșterii lor, fetele sângerează din vagin în fiecare lună. Aceasta este numită ciclu sau menstruație; unii oameni o numesc “acea perioadă a lunii”. Ciclurile durează de obicei 3 -7 zile. Aceasta este normal și este un semn că fetele cresc.

Când fetele au prima menstruație, cu toate ca ele sunt prea tinere ca să se gândească la a avea un copil, corpul lor începe să se pregătească pentru asta. Acum vom învăța mai multe despre uter. În fiecare lună un ou prea mic pentru a fi văzut iese din ovar. Fetele au două ovare priviți desenul cu ovarele). Oul mititel coboară prin tubul îngust care duce oul către

uter. Aceste tuburi sunt numite trompe uterine. Uterul este unde crește bebelușul. Când corpul fetei știe ca nu crește nici un bebeluș începe ciclul.

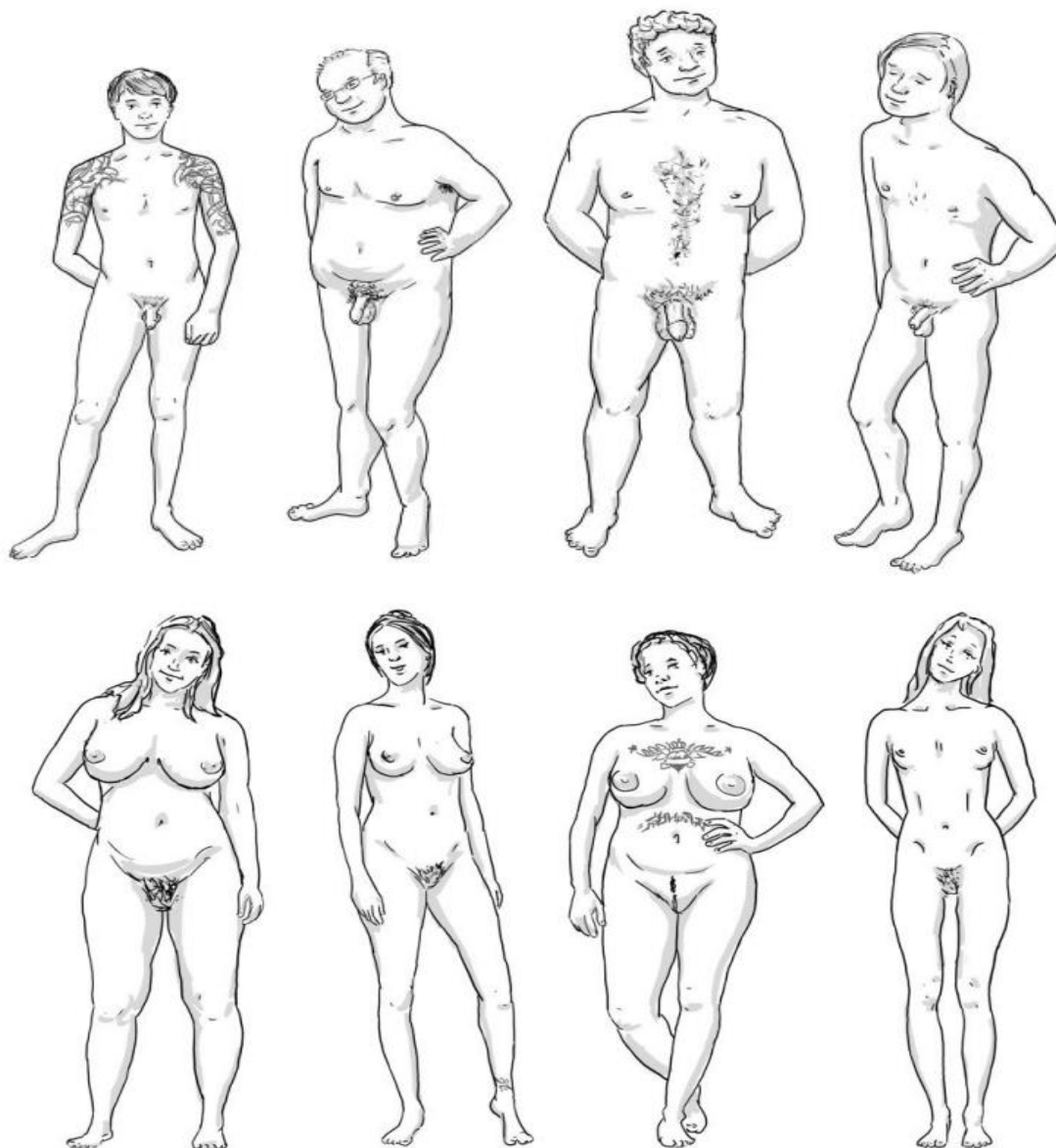
Câteodată când ciclul începe, sânii fetelor pot deveni inflamați, pot avea pete pe față, dureri de stomac și se pot simți rău. Câteodată fetele devin nervoase, sunt pe toane sau plâng fără nici un motiv. Este normal să se simtă așa. Dacă vor ține o sticlă de apă fiartă pe stomac este posibil să se simtă mai bine. Dacă durerea devine foarte rea fetele trebuie să vorbească cu cineva de încredere.

Recapitulați diferitele părți ale organelor genitale feminine (ovare, uter, trompe uterine).

Când fetele au ciclu au nevoie de ceva care să oprească sângele să le păteze hainele – acestea sunt numite prosoape sanitare și sunt de multe feluri. Prosoapele sanitare au o banda adezivă care se lipește de interiorul chiloților fetelor. Trebuie să dai jos banda de pe spate și să lipești în chiloții tăi. Prosoapele sanitare absorb sângele pe măsură ce acesta iese din corp. Acestea trebuie schimbate la câteva ore. Este important să te speli pe mâini înainte și după ce faci asta. Unele fete și femei folosesc tampoane în loc de prosoape sanitare. Tampoanele sunt de diverse dimensiuni. Tampoanele intră în vagin și absorb sângele înainte ca acesta să iasă din corp. Fetele pot merge la toaleta când au tamponul înăuntru. Este important de ținut minte să te speli pe mâini înainte și după ce faci asta. Fetele trebuie să țină minte să verifice că au scos tamponul la sfârșitul ciclului.

Fetele nu știu întotdeauna când le vine ciclul și pot găsi sânge pe așternuturi și chiloți, aceasta este normal. Este o idee bună să porți cu tine întotdeauna un absorbant sau un tampon când crezi că e posibil să ai ciclu. Nu arunca tamponul sau absorbantul în toaletă. Acesta poate bloca toaleta. Împachetează-l și pune-l într-un coș de gunoi. Este indicat să aveți diferite lucruri sau fotografii ale lucrurilor și să întrebați pe care l-ați folosi în timpul ciclului vostru – ex., platură adeziv, prosop sanitar, prosop normal, tampon.

Când femeile ajung mai în vârstă, e posibil ca ciclul să nu vină în fiecare lună, până când se oprește de tot. Aceasta se numește menopauză și câteodată este numită schimbarea. Mai sunt și alte perioade când ciclul se oprește – atunci când femeia este însărcinată.

Ilustrații cu corpurile femeilor și bărbaților

TITLU: Igiena personală ☀

Sub - titlu	Autoîngrijirea, auto-cunoașterea, propria imagine și stima de sine
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Ajutarea participanților să identifice auto-îngrijirea. Moduri de a se păstra curați și tot ce îi ajută să se păstreze curați.
Materiale necesare	Burete moale pentru spălat
Durata	15 minute
Metodologie	1. Fiecare primește un burete mic. 2. Stați în cerc și explicați că pe durată acestui exercițiu veți demonstra cum să vă spălați corpul pentru igiena zilnică. 3. Ca facilitator puteți să demonstrați cum se face: a. spălați-vă corpul: față, degete (între degete de asemeni), axile, degetele de la picioare, organele genitale. b. dați participanților loțiuni bune pe care ei le pot aplica pe mâini și față.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Accentuați faptul că este responsabilitatea participanților de a avea grijă de propriul lor corp. Explicați că mirosul frumos poate avea un bun impact asupra relațiilor tale; în mod similar dacă miroși urât poate avea un impact negativ asupra relațiilor tale.
Sursă	Pro Familia (Asociația membră IPPF EN din Germania)

TITLU: A face complimente ☀

Sub - titlu	Cunoașterea corpului
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Să apreciezi că fiecare este diferit și are aspecte pozitive; să înțelegi diversitatea
Obiective de învățare	• Participanții sunt capabili să spună lucruri pozitive despre ei înșiși (ceva despre cum arată, despre corpul lor sau despre aptitudinile pe care le au) • Participanții sunt capabili să vadă aspectul pozitiv al corpului lor.
Materiale necesare	Nu sunt necesare materiale
Durata	15 minute
Metodologie	1. Faceți o scurtă introducere despre propria imagine. "Fiecare are multe opinii despre tot felul de lucruri inclusiv despre ei înșiși. Și asta este propria imagine - ceea ce simți despre tine. Dacă ai o imagine proprie negativă adesea te vei simți nesigur și îți va fi greu să faci alegeri sau să spui ce îți place și ce nu îți place. Deci să te simți bine cu privire la tine te ajută. Poți să obții o imagine de sine pozitivă fiind amabil cu tine și fără să fi prea dur. Fă-ți câte un compliment din când în când. 2. "Fiecare are lucruri pe care poate să le facă bine, și sunt alte lucruri la care e posibil să nu fii bun. Sunt oameni care pot cânta bine, care pot să gătească bine, să danseze bine, sau să alerge foarte reped, etc.. Cu unele talente te naști, pentru altele trebuie să muncești din greu. 3. Multor oameni le este greu să spună ceva pozitiv, dar întrebați-i ce nu pot să facă și vă vor da o listă lungă. Întrebați-i la ce sunt buni, și nu vor putea să spună nimic sau va fi foarte greu să identifice ceva. 4. În timpul acestui exercițiu vom identifica anumite lucruri care ne plac la noi și le vom spune unii altora. • Stai ferm (vezi exercițiul de la pagina 37) • Gândește-te la un lucru la care ești bun sau care îți place la tine. • Continuă să stai ferm și spune grupului lucrul la care te-ai gândit despre tine. Când faci asta încearcă să îi privești pe ceilalți în ochi. • După ce o vei spune, grupul o va repeta.

Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Întrebați participanții ce și cum s-au simțit în timpul exercițiului. Acordați atenție următoarelor aspecte pe durată exercițiului: Ideea este că fiecare este bun la ceva și fiecare are ceva frumos. Întregul exercițiu este despre a face complimente deci nu acceptați dacă oamenii spun că nu se pot gândi la nimic sau că nu sunt frumoși. Ca alternativă, dacă oamenii nu se simt confortabil să spună ceva despre ei înșiși, le puteți cere să spună ceva despre vecinii lor. <i>Acordați atenție limbajului folosit de către ceilalți. În timpul exercițiilor participanții adesea minimizează sau încearcă să atenueze ceea ce spun, spre exemplu, “cel mai puțin urât este...” când se întâmplă asta cereți participanților să repete dar mult mai puternic. Dacă nu funcționează, puteți repeta exercițiul “Stai ferm”.</i>
Sursă	Rutgers WPF (Asociația membră IPPF EN din Olanda)

TITLU: Igiena personală (2) ☀

Sub - titlu	Auto-îngrijire, auto-cunoaștere, propria imagine și auto - evaluarea
Nivel	Nivelul 1
Cunoștințe anterioare necesare	Participanții știu numele diferitelor părți ale corpului.
Obiective	Să ajute participanți să identifice auto-îngrijirea. Moduri de a se menține curați și tot ce îi poate ajuta să rămână curați.
Obiective de învățare	Participanții știu cum să se mențină curați.
Materiale necesare	• Fotografie cu bărbat și femeie. • Fotografii cu fluidele corporale, șervețele, batiste, a face baie/duș lipici
Durata	45 minute
Metodologie	1. Lipiți fotografiile cu un bărbat și o femeie pe o foaie de hârtie. 2. Cereți participanților să se gândească la fluidele corporale care ies din corpul uman. Scrieți sau lipiți imagini cu fluidele corporale și așezați-le lângă nas (mucozități), axile(transpirație), gură(salivă). 3. Cereți participanților să se gândească la moduri de a păstra corpul curat de lichidele corporale. Scrieți sau lipiți imagini cu șervețele, batiste și îmbăiere/duș. 5. Întrebați participanții cine îi ajuta să se păstreze curați și faceți legătura cu temele despre siguranță.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Pe durată acestui exercițiu acordați atenție cunoașterii propriului corp de către participanți și nivelului de autonomie în autoîngrijire. Subliniați că este responsabilitatea participanților de a avea grijă de propriul lor corp. Explicați că mirosul frumos poate avea un impact bun asupra relațiilor lor; similar dacă au un miros urât, poate avea un impact negativ asupra relațiilor lor.
Sursă	IFPA (Asociația membră IPPF EN din Irlanda)

TITLU: Exercițiul costumului de baie ☀

Sub - titlu	Părțile corpului și limitele.
Nivel	Nivelul 1
Cunoștințe anterioare necesare	• Participanții au primit deja instruire și au câteva cunoștințe despre părțile intime ale corpului. Participanții au câteva cunoștințe despre atingerea bună și atingerea rea.
Obiective	Să facă participanții conștienți de părțile corpului lor și de regulile atingerii.
Obiective de învățare	• Participanții vor învăța care părți ale corpului sunt intime Participanții vor înțelege ca părțile intime trebuie acoperite atunci când se află în spații publice.
Materiale necesare	• Desen cu corpul dezbrăcat al unei persoane tinere bărbat și femeie. Decupați desene cu slip pentru bărbați și costum de baie pentru femeie sau aduceți slip pentru bărbați și costum de baie pentru femeie (alternativ puteți cere participanților să aducă propriile lor costume de baie) Lipici
Durata	45 minute
Metodologie	1. Cereți participanților să privească în afara desenelor care arată un bărbat și o femeie dezbrăcați și ajutați-i să indice zonele care trebuie acoperite atunci când înoată într-o piscină publică. 2. Cereți participanților să pună desenele decupate ale costumelor de baie pe pozele dezbrăcate. 3. Cereți participanților să identifice zonele corpului care sunt acoperite și explicați că acestea sunt locuri unde ei nu ar trebui să fie atinși. 4. Scrieți pe o listă părțile corpului folosind denumirile corecte. 5. Explicați că sunt zone "private" pe care nimeni nu are dreptul să le atingă fără acordul lor. Dacă este necesar, menționați că asta nu înseamnă ca oricine te poate atinge oriunde altundeva.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Pe durata acestui exercițiu acordați atenție nivelului de înțelegere a părților denumite ale corpului și a limitelor publice/private. Puteți repeta acest mesaj pe durata unei lecții de înot/ieșire în oraș. Mesajul principal trebuie să fie că regulile atingerii se aplică pentru a ține oamenii în siguranță. În timpul explicației țineți cont de diferența dintre atingerea

	funcțională și atingerea sexuală.
Sursă	IFPA (Asociația membră IPPF EN din Irlanda)

TITLU: Concurs despre corp 🌞

Sub - titlu	Un mod distractiv de a afla ce știi și ce nu știi femeile cu dizabilități locomotorii.
Nivel	Nivelul 2
Obiective	Să permită profesioniștilor să obțină o imagine de interior despre ce știi și ce nu știi femeile cu dizabilități locomotorii despre corpurile și sexualitatea lor.
Materiale necesare	• 2 carduri verzi și 2 carduri roșii • O tabelă pentru a ține scorul Un premiu mic pentru câștigători (opțional)
Durata	25 minute
Metodologie	1. Împărțiți participanții în 2 echipe. 2. Echipele primesc o declarație despre sexualitate. 3. Echipele discută dacă declarația este adevărată sau falsă. 5. Participanții arată cardul roșu pentru fals și cel verde pentru adevărat. 6. Echipa cu cele mai multe răspunsuri corecte câștigă jocul. Exemple de posibile întrebări /declarații: • Poți să ramai însărcinată dacă băiatul/bărbatul se retrage. • Fetele/femeile au un risc mai mare de a fi infectate de boli cu transmitere sexuală decât băieții/bărbații. • Nu este nevoie să folosești metode de contracepție prima dată când faci sex. • Când iei pastila, nu este necesar să folosești prezervativ. • Un doctor poate să vadă dacă o fată este virgină. • O fată întotdeauna sângerează când face sex pentru prima dată. • Una din cinci fete au făcut sex împotriva voinței lor. • Fetele tinere sunt foarte fertile. • 83% dintre fetele sub 25 ani se masturbează.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Este important să transmitem mesaje pozitive participanților. Nu este mare lucru să faci greșeli sau să nu știi răspunsurile. Vorbiți mai mult despre răspunsuri cu participanții pentru a vedea în profunzime ce știi și ce nu știi.
Sursă	Rutgers WPF – ‘Girls’ talk’ (Asociația membră IPPF EN din Olanda)

Limite și siguranță

TITLU: Spațiile publice și private și părțile corpului ☀

Sub - titlu	Învățarea despre ce este un spațiul public și privat și despre părțile intime ale corpului
Nivel	Nivelul 1
Obiective	• Sa învățăm ce este un spațiul public și ce este un spațiul privat. • Sa fim capabili să identificăm spațiile publice și private. • Sa fim capabili să identificăm părțile intime ale corpului • Sa fim capabili să identificăm care părți ale corpului pot fi arătate în spații private și care pot fi arătate în spații publice.
Materiale necesare	• Flipchart și markere • Fotografii cu un spațiu privat și cu unul public (ex., baie, bucătărie, dormitor, strada, piscina, magazin) de pe internet sau spații publice și private familiare participanților Optional: CD "Totul despre noi"
Durata	45-60 minute
Metodologie	Prezentarea sesiunii Scrieți „privat” și „public” pe un flipchart. Lipiți o poza cu un spațiu privat și cu un spațiu public sub fiecare cuvânt. Explicați că vom vorbi despre spațiile publice și private (folosiți limbajul semnelor dacă este necesar) și părțile corpului. Exersați spunând privat și public în grup. Puteți folosi semne pentru a susține asta, arătând „închiderea ușii” pentru privat și „deschiderea ușii” pentru public. Tema principală Spațiile private și publice. Dați participanților un conspect cu fotografii cu spații publice și private (ex., baie, bucătărie, dormitor, strada, piscina, magazin) fiecărui participant și cereți să identifice fiecare fotografie, să spună dacă este un loc privat sau public și să scrie privat sau public lângă fiecare. Acordați - le ajutor dacă este necesar. Pentru a întări imaginea despre privat și public puteți să folosiți semnul pentru deschisul și pentru închisul ușii. Alternativ puteți folosi fotografii cu locuri care sunt familiare participanților. Sau puteți cere participanților ca pregătire pentru această sesiune să aducă fotografii cu locuri pe care le frecventează. Părțile intime ale corpului Dați fiecărui participant un conspect conținând desene cu un bărbat/femeie dezbrăcat și cereți-le să încercuiască și să numească părțile intime ale corpurilor desenate. Întrebați-i de ce sunt intime (oamenii nu văd sau ating aceste părți fără

	permisiunea lor). Faceți legătura între spații publice și private cu a fi îmbrăcat sau dezbrăcat. Unde ar merge un bărbat /femeie dezbrăcat? Unde ar merge un bărbat care poartă doar lenjeria intimă? Unde poți fi complet gol? Opțional: Ascultați Cd-ul “Totul despre noi” și învățați despre locurile private și publice ale femeilor/bărbatilor – participanții răspund pe rând întrebărilor de pe CD. Alternativ puteți să folosiți conspectul cu principalele mesaje și exerciții care sunt incluse pe CD.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Facilitatorul trebuie să fie conștient de faptul că unii participanți nu au avut niciodată un spațiu personal și conceptul de spațiu privat este limitat sau nu există. Facilitatorul trebuie să fie conștient că toaletele publice pot fi considerate private pentru că se poate încuia ușa. Facilitatorul trebuie să menționeze că și alte persoane intră și ies din toaletele publice și de aceea acestea sunt considerate spații publice.
Sursă	UKfpa (Asociația membră IPPF EN din Anglia)

Fișă de lucru - Mesaje pentru spații publice și private și părți ale corpului

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul 'Totul despre noi', aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Spații publice și private

Când suntem cu oameni suntem de obicei într-un spațiu public. Când suntem singuri suntem de obicei într-un spațiu privat.

Este important să înțelegem diferența dintre spațiile publice și private, pentru că oamenii uneori fac lucruri diferite în privat comparativ cu atunci când sunt în public.

Privitul la TV împreună cu familia și prietenii sau mersul la o petrecere sau cinematograful: acestea sunt numite spații publice pentru că sunt mulți oameni în preajmă.

Un spațiu public este un spațiu în care pot merge mulți oameni pentru a fi împreună. Acolo unde locuiești poate fi de asemenea spațiu public unde oamenii pot fi împreună în aceeași cameră. (ex., bucătărie și sufragerie), și pot fi de asemenea spații doar pentru tine. Acesta este spațiul tău privat – acesta este de obicei dormitorul tău.

Adesea va fi important să faci acest spațiu și mai privat pentru că faci lucruri diferite în spații publice și private – ex., închiderea draperiilor sau a ușii va face dormitorul tău și mai privat.

În spațiile publice oamenii nu se dezbracă, așa cum fac în spațiile private. Dar câteodată în spațiile publice e posibil ca oamenii să nu fie complet îmbrăcați. [Cereți participanților să se gândească la locuri sau să identifice locuri din fotografii unde poate fi ok să nu poarte toate hainele. Adăugați de asemenea una care nu este un astfel de spațiu (ex., ok ar fi plaja, vestiarul, cabina de proba, piscina; nu ar fi ok spre exemplu, camera de activități într-un centru de zi)].

Am spus deja că dormitorul poate fi un spațiu privat – când ușa este închisă ar trebui să le cereți oamenilor să bată la ușă și să aștepte răspunsul tău înainte de a intra. Atunci când vezi ușa dormitorului altcuiva închisă ar trebui să faci același lucru: bate la ușă și așteaptă până când ți se spune că poți să intri.

Locul în care trăiești are o baie. O baie poate fi făcută un spațiu privat – pentru a o face spațiu privat trebuie să închizi și să încui ușa. Aceasta oprește alți oameni să intre.

Câteva spații publice cum ar fi cafeneaua, restaurantul, centrul de zi sau școala au de asemenea toalete. Dar acestea sunt diferite de toaleta de unde locuiești tu. Acestea sunt toalete publice, mulți oameni folosesc aceste toalete și e posibil ca tu să nu îi cunoști. Pentru a face toaleta mai privată ar trebui să închizi ușa.

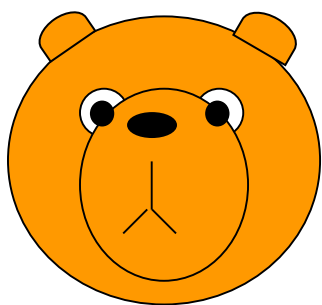
Arătați participanților câteva fotografii și cereți-le să spună dacă sunt locuri publice sau private.

TITLU: Spațiul meu ☀

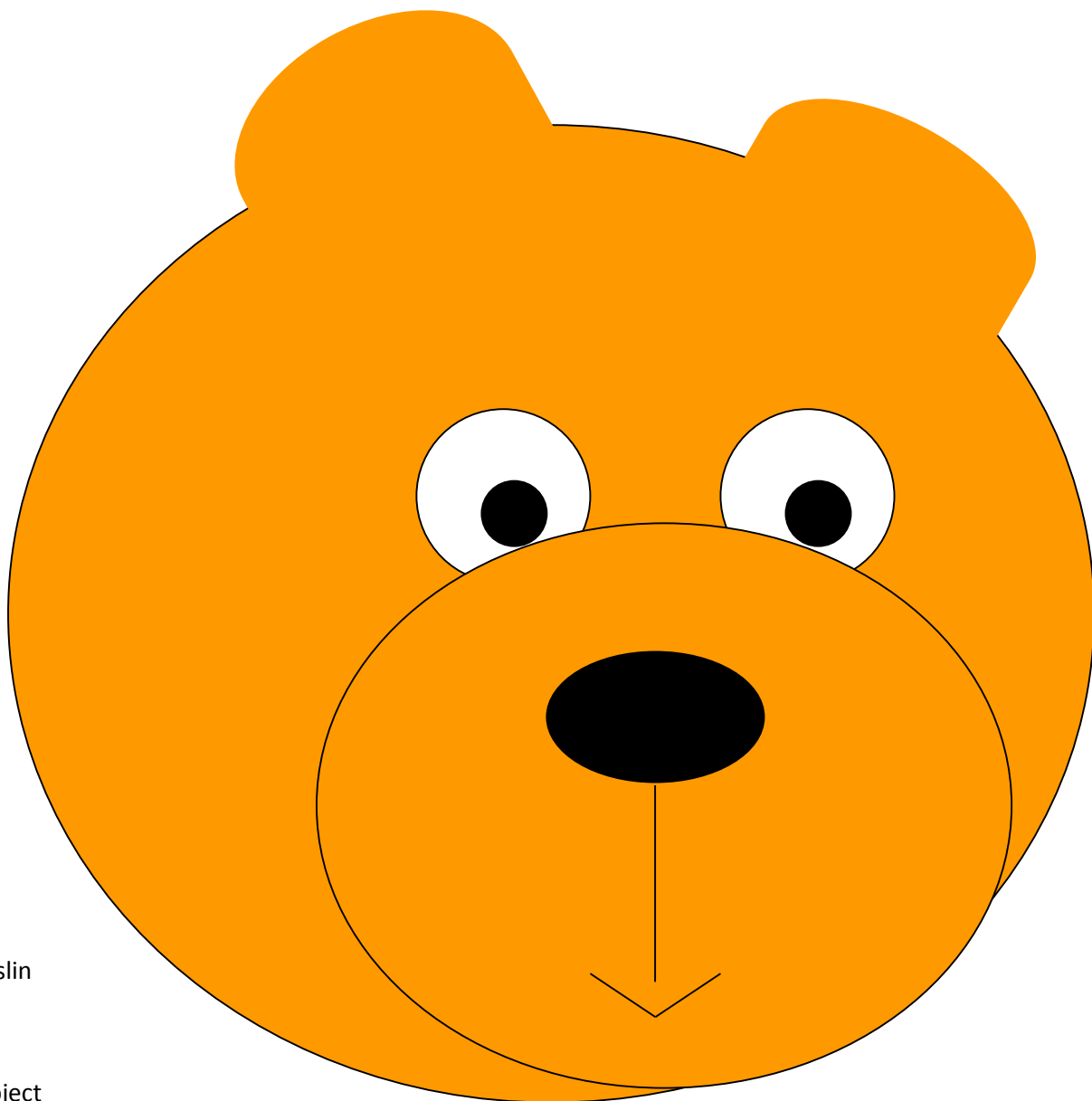
Sub - titlu	Dezvoltarea înțelegerii spațiului personal, limitelor, permisiunii și consimțământului; și acordarea încrederii fiecăruia pentru a controla spațiul lor personal în timp ce înțeleg că și ceilalți au același control asupra spațiului lor.
Nivel	Nivelul 1
Obiective	La sfârșitul activității participanții vor avea o mai bună înțelegere despre: • Spațiul personal și limite; • Permise și consimțământ; și - Cine poate fi în spațiul lor personal și de ce
Materiale necesare	• Flipchart și markere • Spațiul meu URS
Durata	1-2 ore
Metodologie	1. Cereți grupului/participanților să facă o listă cu oamenii care fac parte din viața lor (dacă aceștia nu-i menționează adăugați-i pe doctori, asistente, stomatologi, îngrijitori, șoferi de autobuz etc.) 2. Cereți grupului/participanților să discute ce înțeleg prin spațiu personal (lungimea corpului și a brațelor lor este spațiul personal – puteți să vă imaginați stând în mijlocul unui cerc mare care este pe podea și că tot spațiul din jurul vostru este spațiul vostru personal). 3. Desenați “Spațiul meu urs” ca un ajutor vizual pentru a arăta spațiul personal (sau alte imagini decât urs) a. Lipiți o figură desenată în centrul paginii. Întrebați grupul/individul cine ar putea să fie. desenați un cerc mic în jurul acestei figuri. a. Întrebați grupul/individul ce reprezintă acest cerc (explicați că semnifică spațiul personal). Întrebați grupul/individul cine ar fi în cercul mic, familie, iubit/iubita, prieteni, profesori, etc. Ar fi ok pentru unii oameni să fie în cerc dar nu pentru alții. Deci ar trebui să aibă loc o discuție în jurul acestei teme. Dacă e necesar puteți să folosiți următoarele întrebări pentru a ajuta participanții: ○ Ei lucrează pentru tine? ○ Îți plac? ○ Îi iubești? Cereți grupului/individului să încercuiască cine de pe lista de oameni din viața lor ar putea fi în spațiul lor personal (interiorul cercului). Cereți grupului/individului să motiveze de ce aceste

	persoane ar putea fi în spațiul lor personal. d. Desenați un cerc mai mare în jurul cercului mic. Întrebați grupul/individul cine ar fi în acest cerc exterior. Din nou o varietate de indivizi vor fi numiți și trebuie să aibă loc o discuție despre această temă. Discutați dacă indivizii se pot muta înăuntrul și în afara fiecărui cerc și dacă indivizii pot fi chiar afara din cercuri. • Cereți grupului/individului să discute de ce au nevoie acești oameni pentru a fi în spațiul lor personal (permisiune/consimțământ) • Întrebați grupul/individul a cui permisiune/consimțământ este necesară. Determinați-i să strige „permisiunea mea/consimțământul meu”. • Mergeți înapoi la lista încercuită și întrebați dacă acești oameni pot pur și simplu să intre în spațiul vostru personal sau dacă au nevoie de permisiune/consimțământ (adesea participanții vor spune că părinții/îngrijitorii, familia, prietenii, șoferii de autobuz, profesorii nu au nevoie de permisiune. Reiterați că nu contează cine sunt, ei au nevoie de permisiune și consimțământ pentru a fi în spațiul tău). Discutați modurile de a spune oamenilor să părăsească spațiul tău personal și ce faci dacă ei nu pleacă (Abordarea Nu-Mergi-Spune cuiva). Oricine – un partener, iubit/iubita, mama/tata, familie etc. – toți trebuie să ceară permisiunea și să primească consimțământul de a fi în spațiul tău personal. Întrebați grupul/individul cum vom tine minte spațiul personal, permisiunea și consimțământul: a. Desenați doi ochi în interiorul cercului mic. b. Desenați două urechi în exteriorul cercului mare. c. Aveți o față de urs (imagina atașata): “Spațiul meu urs” Explicați de asemenea grupului ca dacă ei pătrund în spațiul personal al cuiva trebuie de asemenea să ceară permisiunea. Pentru că este responsabilitatea lor să respecte intimitatea altora. Lăsați o copie a Spațiului meu Urs ca referință vizuală.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Pe durată exercițiu lui acordați atenție: • Înțelegerilor grupului sau indivizilor asupra spațiului personal • Îmbrățișările sunt o invadare a spațiului personal și au nevoie de permisiune/consimțământ. Aceasta poate să cauzeze câteva neînțelegeri în grup. Puncte de discuție/notițe de facilitare: • Adesea cei în poziții de putere (reală sau nu), cum ar fi părinți/îngrijitori, poliție, profesori, doctori etc., nu sunt provocați de spațiul personal. Indivizii (chiar și cei din aceste

	poziții) trebuie să înțeleagă faptul că trebuie să vă dea motive pentru care se află în spațiul vostru personal și trebuie să primească permisiunea/consimțământul vostru pentru a fi acolo. • Îmbrățișările pot fi o problema reală. Este important de precizat că în timp ce îmbrățișările sunt minunate, unii oameni nu vor să primească sau să dea, și asta trebuie respectat. 4. Exista atingere funcțională și atingere sexuală. Un doctor, o asistentă sau un îngrijitor poate avea nevoie să intre în spațiul tău personal și să te atingă pentru examinare medicală. Aceasta este o atingere funcțională, dar are de asemenea nevoie de consimțământ. Care sunt mesajele principale care decurg? • Este spațiul tău personal. Oamenii trebuie să explice de ce sunt în el și să respecte alegerea ta dacă nu îți vrei în spațiul tău. • De asemenea, trebuie să respectați spațiul personal al altor oameni, ai nevoie de permisiune/consimțământ pentru a fi în spațiul lor personal. Înțelegerea spațiului personal, permisiunea și consimțământul oferă individului mai mult control pentru cine este în spațiul lor și ce să facă dacă oamenii le invadează spațiul fără permisiunea lor
Sursă	UKfpa (Asociația membră IPPF EN din Anglia)



Spațiul meu urs



©Mark Breslin

FPA

Just Ask Project

Spațiul meu urs

TITLU: Nu! Asta-i privat ☀

Nivel	Nivelul 1
Cunoștințe anterioare necesare	• Înainte de a începe exercițiul participanții trebuie să știe numele părților corpului. • Înainte de a începe exercițiul participanții trebuie să știe care locuri sunt publice și care sunt private.
Obiective	Să construiești îndemânări categorice pentru ca participanții să își facă dorințele cunoscute calm dar ferm.
Materiale necesare	• Fotografii cu diferite locuri publice • Reguli pentru a spune „nu”
Durata	45 minute
Metodologie	1.Începeți cu o fotografie de pe stradă. Întrebați participanții dacă el sau ea le poate atinge capul pe strada. Arătați-le cum să răspundă tare “da”. 2. Repetați asta cu alte părți publice ale corpului (ex., picioare, cot, nas etc.) 3. Acum explicați că veți întreba despre părțile intime ale corpului. Clarificați că acestea nu trebuie atinse în locuri publice cum ar fi o stradă. 4. Exersați regula pentru a spune „nu”. 5.Țineți ridicată o fotografie a străzii și întrebați-i: “Ar trebui să îți atingi vaginul/penisul pe stradă?” 6. Ajutați participanții să spună: “Nu, asta e privat” urmând regulile pentru a spune „nu”. 7. Repetați cu alte părți intime ale corpului, încurajând un răspuns tare și clar. 8.Acum folosiți aceeași fotografie și amestecați părțile publice și intime ale corpului.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Dacă participanții nu sunt siguri care sunt părțile intime ale corpului, repetați activitatea explicând părțile intime ale corpului. Reguli pentru a spune „nu”: • Respirați adânc • Stai drept și menține contactul vizual • Spune „nu” tare și clar • Nu zâmbi sau râde – să fie clar că a spune „nu” este serios • Folosește un gest ferm de a împinge pentru a întări cuvintele Puteți să aveți de asemenea fotografii cu oameni spunând “nu” sau să faceți poze cu fețele participanților când spun „nu” și să le arătați

	ulterior.
Sursă	UKfpa, „Talking Together about Sex and Relationships” (Asociația membră IPPF EN din Anglia)

TITLU: A spune „da”/”nu” atingerii ☀

Sub - titlu	Identificarea a ce este potrivit și nepotrivit să fie atins pe corpul tău; și spune „da” sau „nu” la a fi atins
Nivel	Nivelul 1: când are legătura cu atingerea socială a diverselor grupuri de oameni Nivelul 2: când e vorba despre atingere în relații romantice sau sexuale
Obiective	- Identificarea a ce este o atingere potrivită a corpului. - Identificarea a ce este o atingere nepotrivită a corpului. - Să fii conștient de diferitele moduri în care oamenii ating alți oameni, cum ar fi prieteni, familie sau profesioniști.
Obiective de învățare	Participanții sunt capabili să spună „da” atingerii potrivite și „nu” atingerii nepotrivite.
Materiale necesare	- Desene cu atingerile potrivite/nepotrivite incluzând expresiile faciale - Opțional: CD „Totul despre noi”
Durata	50–60 minute
Metodologie	Prezentarea sesiunii Scrieți atingere potrivită/nepotrivită și „da”/”nu” pe un flipchart. Scrieți sau desenați semne care reprezintă „bine/rău” sub fiecare cuvânt. Explicați că vom vorbi despre atingerea potrivită/nepotrivită (folosiți limbajul semnelor dacă este necesar) și despre a spune “da/nu” unei atingeri de către oameni pe care îi cunoști /nu îi cunoști. Atingere potrivită și nepotrivită Arătați fotografii sau desene cu oameni care se ating în timp ce se felicita (strânsul mâinilor, bătutul reciproc pe spate, sărutatul pe obraji și un bărbat atingând fundul unei femei, atingându-i sânii și trăgând-o de sutien și o femeie care încearcă să îmbrățișeze un bărbat care o respinge. puteți folosi desenele din conspect din Danish Family Planning Association Sex og Samfund sau folosiți imagini de pe internet. Cereți participanților să descrie fiecare fotografie, îndemnându-i dacă este necesar (expresii faciale, poziția corpului, etc.). Cereți-le să pună fiecare fotografie pe flipchart sub semnul atingere potrivită/nepotrivită. Întrebați-i de ce au pus-o acolo și discutați în grup pentru a ajunge la o înțelegere. Opțional: Ascultați Cd-ul „Totul despre noi” cu privire la relații, atingere potrivită și nepotrivită. Cereți participanților să răspundă la întrebări la final.

	Alternativ: Folosiți fișa de lucru cu mesajele principale și exercițiile așa cum sunt incluse pe CD.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Facilitatorul trebuie să facă în mod clar legătura dintre a spune „nu” cu atingerea nepotrivită și a spune „da” cu atingerea potrivită.
Sursă	Exercițiu: UKfpa (Asociația membră IPPF EN din Anglia) Imagini: Sex og Samfund (Asociația membră IPPF EN din Danemarca)

Fișă de lucru - Mesaje pentru a spune “da” sau “nu” atingerii + relațiile cu familia, prietenii și profesioniștii

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul ‘Totul despre noi’, aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Sunt mulți oameni în viața ta: familie și prieteni, șoferi de autobuz, șoferi de taxi care te duc la școală sau la centrul de zi, îngrijitori și câteodată mergi la doctor sau la stomatolog. Acești oameni sunt în viața ta și acestea sunt numite relații. Cum ne purtăm noi și ceilalți unii față de alții depinde de tipul nostru de relație.

Familie

Poți să te uiți la TV împreună cu familia sau puteți lua cina împreună. Câteodată râzi sau te cerți cu familia. Toate familiile râd și se ceartă. Câteodată vă îmbrățișați și vă pupați unul pe altul pe obraz. Aceasta este OK dacă amândoi vă simțiți confortabil și bine cu asta. Dacă nu te simți confortabil când cineva te îmbrățișează sau sărută, poți să îi spui persoanei să se oprească. Dacă ești îngrijorat spune altcuiva în care ai încredere. Nu toată lumea vrea să fie îmbrățișată și sărutată. Și câteodată alți oameni e posibil să nu se simtă confortabil când tu îi îmbrățișezi. Dacă nu cunoști bine persoana, întreab-o dacă este ok să o îmbrățișezi sau să o săruți pe obraz.

Prieteni

Cu prietenii pot să mergi la bowling sau la cinematograful. Vă distrați împreună și vă simțiți bine. Câteodată vă îmbrățișați și vă sărutați reciproc pe obraz. Asta este OK dacă amândoi vă simțiți confortabil și fericiți cu asta. Dacă nu te simți confortabil ca cineva să te îmbrățișeze sau să te sărute îi poți spune persoanei să se oprească. Dacă ești îngrijorat spune-i altei persoane în care ai încredere.

Șoferul de autobuz sau de taxi

Poți să vorbești și să râzi cu șoferul de autobuz sau taxi, dar relația ta cu aceștia este diferită de cea cu familia și prietenii. În această relație nu vă sărutați și vă îmbrățișați reciproc. Ține minte dacă nu te simți confortabil ca cineva să te îmbrățișeze sau să te sărute, poți să-i spui să se oprească. Dacă ești îngrijorat spune altei persoane în care ai încredere. Câteodată altcineva se poate simți neconfortabil pentru că tu îi îmbrățișezi sau îi săruți și îți pot cere să te oprești - trebuie să-i ascuți și să te oprești din a-i îmbrățișa și săruta.

Doctor sau dentist

Câteodată când nu te simți bine, e posibil să ai nevoie să mergi la doctor. E posibil ca doctorul să fie obligat să îți atingă corpul pentru a afla de ce nu te simți bine. Întotdeauna poți să ceri îngrijitorului sau cuiva din familie să vină cu tine. Atunci când te simți OK când cineva te atinge, aceasta este o atingere bună și dorită. Când nu te simți OK când cineva te atinge și le-ai cerut să se oprească și nu s-au oprit aceasta este o atingere rea și nedorită.

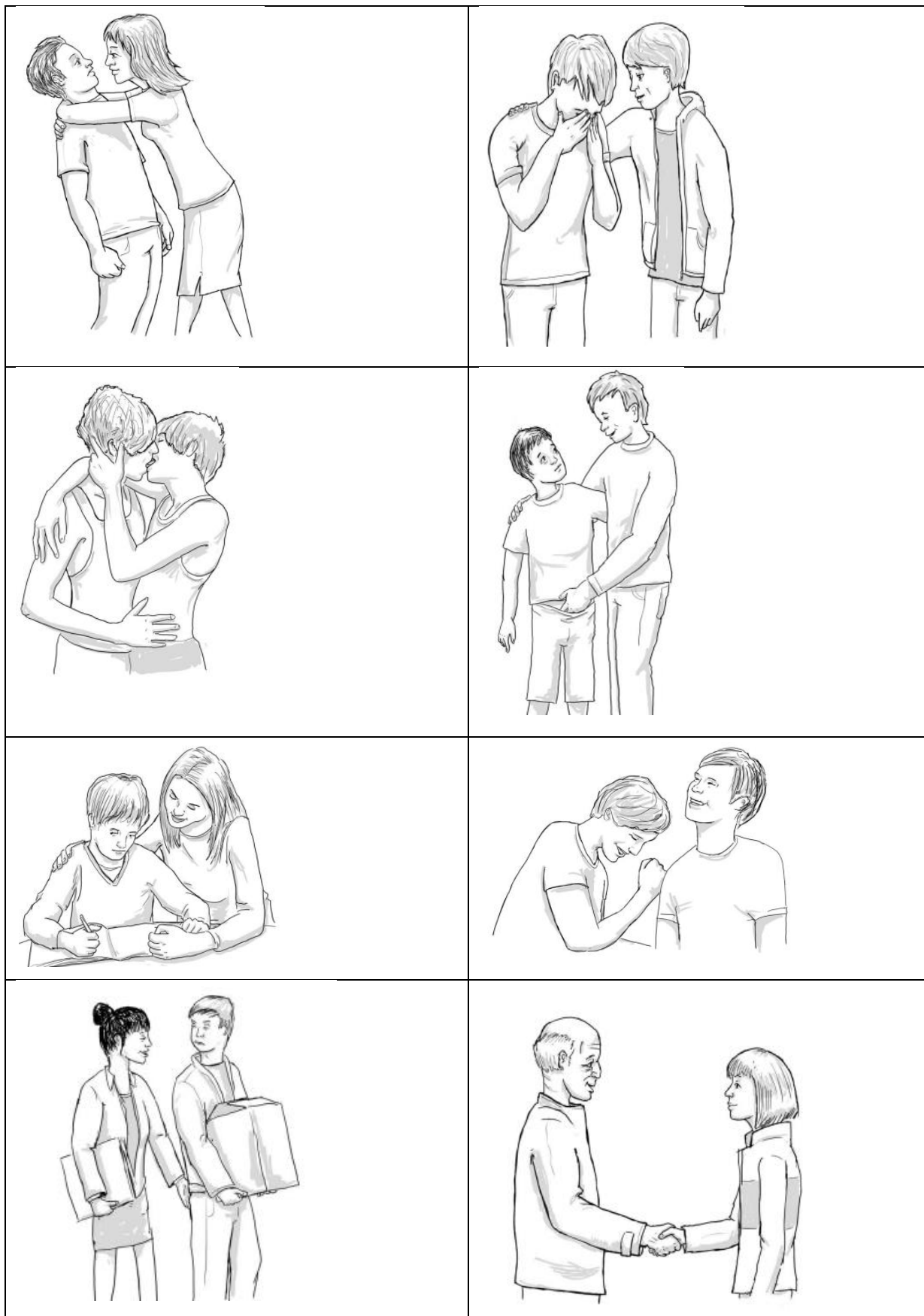
Arătați câteva ilustrate și cereți participanților să identifice situațiile cu atingeri bune și dorite sau rele și nedorite.

Încheiați sesiunea amintindu-le participanților următoarele:

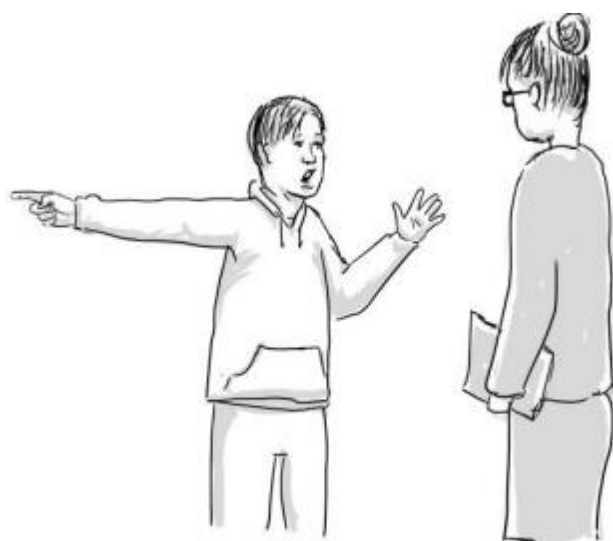
Dacă cineva te atinge și tu nu vrei asta, cere-i persoanei să se oprească. Dacă ești îngrijorat mergi și spune altcuiva în care ai încredere. Dacă cineva îți cere să te oprești din a-i săruta sau îmbrățișa, trebuie să te oprești.

Fișă de lucru - Imagini cu atingeri potrivite/nepotrivite

SEX SANFUND



TITLU: Spune nu	
Sub - titlu	Prezentarea situațiilor în care atingerea este considerată plăcută sau neplăcută și discutarea diferitelor situații sau scenarii.
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Să permită participanților să identifice situațiile în care atingerea este plăcută și în care atingerea este neplăcută. Să ajute participanții să reacționeze potrivit și corect atunci când sunt confrunțați cu atingeri plăcute sau neplăcute.
Materiale necesare	Niciunul
Durata	45 minute
Metodologie	1. Împărțiți participanții pe perechi. 2. Cereți-le să se atingă reciproc. 3. Celalalt participant poate spune nu sau stop 4. Inversați rolurile Discutați diverse situații: oprirea celorlalți de la te atinge, cum te simți când cineva îți spune stop, cum să reacționezi când cineva te atinge și tu nu vrei asta.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Este foarte important să vă asigurați că nimeni nu se simte neconfortabil pe durata acestui exercițiu. Încurajați oamenii să spună nu, într-un mod categoric. În timpul pauzelor este important să dați participanților timp și spațiu pentru a împărtăși cum s-au simțit pe durata acestui exercițiu. Îmbunătățiți abilitatea de a spune nu și de a exprima clar față de alți oameni ce le place și ce nu le place. Puteți să reiterați de asemenea metoda NU-PLEACĂ-SPUNE CUIVA. Când explicați această metoda puteți folosi ilustrate din Fișa de lucru de mai jos oferită de Danish Family Planning Association, Sex og Samfund. <i>Spune nu (în timp ce stai ferm). Împinge persoana și îndertează-te cu rapiditate către cineva care te poate ajuta, dar explicați de asemenea că dacă ei nu pot opri situația creată nu este vina lor.</i> <i>Explicați că sunt oameni care nu vor asculta și nu vor respecta atunci când voi spuneți "nu"</i>
Sursă	APF Portugal, 'APF School Kit for the 3rd level of school': http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR4acf6cd849944 Poze: Sex og Samfund (Asociațiile membre IPPF EN din Portugalia și Danemarca)

Fișă de lucru – Imagini pentru “NU-PLEACĂ-SPUNE CUIVA “

TITLU: Contacte care nu te pun în pericol

Sub - titlu	În cine pot avea încredere, să mă asculte,să mă creadă și să mă ajute să mă simt în siguranță
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Să permită participanților să identifice cine îi asculta,cine îi crede și cine îi ajută să se simtă în siguranță
Materiale necesare	• Pix și hârtie • Fotografii ale îngrijitorilor, familiei și prietenilor participanților Hârtie flipchart și lipici
Durata	45 minute
Metodologie	Cereți participanților să așeze cardurile pe care scrie: 1. Îmi place 2. Cunosc bine 3. Ascult de ei 4. Am încredere în ei 5. Mă simt în siguranța în jurul lor 6. Aș merge la ei dacă am nevoie de ajutor lângă pozele diferitelor persoane și să asocieze emoția cu persoana. Subliniați participanților că e bine să te simți ascultat și susținut.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Pe durata exercițiului acordați atenție în cine spun participanții că au încredere. Subliniați participanților ca ei (participanții) sunt importanți și să continue să spună oamenilor până când cineva îi ajută să se simtă în siguranță.
Sursă	Irish Family Planning Association, Training Department, 2012 (Asociația membră IPPF EN din Irlanda)

Fișă de lucru – Carduri

Îmi place	Îi cunosc bine
Îi ascult	Am încredere în ei
Mă simt în siguranță în jurul lor	Aș merge la ei dacă am nevoie de ajutor

TITLU: Atingerea	
Sub - titlu	Atingerea dorită, nedorită și nepotrivită
Cunoștințe anterioare necesare	Participanții înțeleg conceptul și ideea de intimitate
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Pentru a diferenția și recunoaște atingerea sigură, nesigură și nepotrivită. Exersarea a cum să spui nu, atingerii nepotrivite.
Materiale necesare	- Hârtie flipchart și pixuri, foarfeci, bandă adezivă - Contururile corpurilor femeii și bărbatului în mărime A2 sau A1 Bucăți mici de pânză
Durata	Expunere a ideilor: 5 minute Sesiune în plen: până la 30 minute
Metodologie	- Înmânați desenele corpurilor și bucățile de țesătură - Cereți participanților să folosească bucățile de țesătură pentru a acoperi părțile intime ale corpurilor din imagini. - Realizați că pot fi abordări diferite ale imaginilor corpurilor bărbatului și femeii cu privire la care părți ale corpului sunt intime - Expunerea ideilor pe tema atingerii și a diferitelor tipuri de atingeri - Încurajați participanții să împartă pe categorii ideile care apar pe baza următoarelor trei capitole: - atingere sănătoasă /dorită - atingere nesănătoasă /nedorită - atingere nepotrivită - Folosind scenariul, explorați modurile de a spune nu într-o manieră categorică. Aceasta vă va ajuta să explorați principiile limitelor personale. Trebuie să aveți câte un scenariu pentru fiecare categorie. Includeți ca parte a scenariilor importanța limbajului corpului (regulile pentru a spune nu, sau a sta ferm).
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Atingere sănătoasă: atingerile care îi fac pe participanți să se simtă în siguranță, și care includ atingeri dorite și atingeri care îi fac să se simtă protejați. Atingerile sănătoase includ îmbrățișări, manifestări de iubire, bătaie ușoară cu palma pe umăr, punerea unui braț în jurul umerilor etc. Atingerea sănătoasă poate include atingeri care dor, cum ar fi eliminarea unei așchii.

	Atingerea nesănătoasă: atingerile care cauzează durere, cum ar fi pumnii, îmbrâncelile, loviturile și ciupiturile. Participanții sunt încurajați să observe că aceste tipuri de atingeri nu sunt acceptabile de către ei sau pentru ei. Atingerile nepotrivite: această categorie poate include atingeri pe care participanții le consideră “sănătoase” dar pe care ei nu le vor de la anumiți oameni, în anumite situații. Adică poate include anumite tipuri de îmbrățișări sau manifestări de iubire sau anumite tipuri de atingeri ale locurilor de pe corp care au fost considerate intime pe harta de la începutul exercițiului. Participanții sunt încurajați să exploreze cum ar putea spune nu, atingerilor nepotrivite, chiar dacă acestea vin de la cineva pe care cunosc și de care le place. Asigurați-vă ca scenariile alese se încadrează în abilitățile grupului (ex. Cum să spun nu când cineva mă gâdilă, cum să spun nu când cineva îmi cere să copiez la un examen sau când cineva îmi cere bani împrumut, sau îmi cere să bat pe cineva pentru ei, etc.). Adesea ajută să întrebați în plen care scenarii au fost considerate dificile de către grup. Care sunt mesajele principale care trebuie să reiasă? • Este OK să spui nu • Exista totdeauna un adult responsabil cu care să vorbești Dacă se simt neconfortabili sau speriați despre o atingere care pare a fi OK, au dreptul să o spună.
Sursă	Cyprus FPA (Asociația membră IPPF EN din Cipru)

TITLU: Comunicarea non-verbală

Sub - titlu	Titlu: Comunicare non – verbală
Nivel	Nivelul 2 (nu se adresează persoanelor cu autism)
Obiective	Explicarea diferențelor dintre comunicarea verbală și non-verbală și sublinierea faptului că este ideal ca amândouă să ducă spre același mesaj.
Obiective de învățare	• Participanții știu că în cazul comunicării non-verbale e posibil ca mesajul să nu fie mereu clar pentru cealaltă persoană. Participanții știu că este important ca ceea ce spun să fie pe aceeași direcție cu comunicarea lor non-verbală.
Materiale necesare	Carduri
Durata	20 minute
Metodologie	1. Prezentați exercițiul pe scurt: “Exercițiul următor se referă la comunicarea clară. Comunicarea nu înseamnă numai ce spui când vorbești, mai sunt și alte moduri prin care comunic non-verbal (ținuta ta, ochii etc.) La început vă voi da mai multe informații și apoi putem juca jocul comunicării. 2. Explicarea comunicării verbale și non-verbale:”există moduri diferite de comunicare: poți să folosești cuvinte pentru a spune ceva, și aceasta e numită comunicarea verbală. Poți de asemenea să vorbești fără să folosești cuvinte, și aceasta este numită comunicarea non-verbală”. Comunicarea non-verbală include toate comunicările care nu folosesc limbaj sau cuvinte pentru a conduce la un mesaj. Include spre exemplu ținuta sau limbajul corpului, felul în care privești oamenii, sunetul vocii tale (supărat,tare,vesel,moale etc). Câteodată înainte de a spune un cuvânt oamenii au deja o idee despre tine. Oamenii vor vedea de exemplu cum stai sau cum te uiți la ei, si vor interpreta asta. Dacă te uiți în jos iar umerii tăi sunt coborâți, mulți oameni vor crede ca ești deprimat sau ca nu te simți bine. Cineva care te privește și zâmbește ți se poate părea o persoană fericită. 2. Întrebați grupul dacă poate da exemple de cum interpretează sau a interpretat în trecut comunicarea non-verbală a oamenilor. Le puteți da un imbold întrebându-i spre exemplu;“ cum puteți vedea dacă mama voastră este fericită sau puțin iritată?” sau «cum puteți spune dacă îngrijitorul/profesorul vostru este în toane bune». 3. “De multe ori ai dreptate și poți să spui într-adevăr cum se simte o persoană, dar câteodată poți de asemenea să greșești. Se poate întâmpla ca o persoană să spună lucruri care nu au legătură cu felul în care se simt și asta poate cauza confuzie. De exemplu: pentru mulți oameni este dificil să spună atunci când nu

	vor ceva. Câteodată ei spun nu, în timp ce zâmbesc dulce. Câteodată poți interpreta că fata vrea asta pentru că zâmbește atât de dulce. Așadar dacă vrei ca cineva să te înțeleagă complet este important să te asiguri că ceea ce spui este în concordanță cu comunicarea non-verbală. Pe durata următorului exercițiu, vom lucra la asta – îmbinarea comunicării non-verbale cu ceea ce spui. Tema: Cereți unui participant să aleagă unul din carduri (din Fișa de lucru) și să descrie ce este pe card. Ceilalți trebuie să ghicească ce emoție/sentiment a descris primul (nervos, nu vreau asta, nesigur, îndrăgostit, rușinat, a fi șmecher, a fi încrezător, pleacă, sexi, fericit, a se simți bine, a nu-i plăcea deloc ceva) După fiecare dată întrebați participanții: • Ce ați observat în ținuta lui/ei? • Cum v-ați simțit când l-ați văzut făcând asta? Dacă grupul a ghicit corect: • Cum ați știut că asta e ceea ce el /ea a descris? • Vi se pare ușor să vedeți asta și la alți oameni? Când emoția /sentimentul nu a fost ghicit corect: • Cereți participantului să explice ce a descris el/ea • Ca și grup, gândiți-vă ce poate fi schimbat pentru a descrie emoția și apoi descrieți emoția împreună ca un grup. <i>Alternativa:</i> • <i>Participanților li se cere să se plimbe prin cameră</i> • <i>Facilitatorul spune stop, alege un card și citește cu voce tare.</i> • <i>Participanții lor li se cere să descrie ce este pe card în timp ce se plimbă.</i> • <i>După un timp facilitatorul spune stop din nou și le cere participanților să scape de sentiment scuturându-se puțin.</i> • <i>Discutați pe scurt:</i> <i>“Cum ați descris emoția?”</i> <i>“Cum a fost să simți această emoție?”</i> <i>Puteți de asemenea să extindeți exercițiul:</i> • <i>În timp ce grupul se plimba încărcat de emoție, cereți-le să exagereze și întrebați-i cum se simt.</i> <i>Puteți de asemenea să le cereți să descrie emoția opusă (ex. în timp ce descriau fericirea să devină triști). Cum s-au simțit?</i>
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Siguranța și securitatea în cadrul grupului sunt condiții importante înainte de a începe acest exercițiu. Este necesar să repetați regula “este ok să râzi, dar să nu râzi de”. Poate fi dificil pentru unii participanți să descrie anumite emoții, în acest caz alternativa este ca toți să descrie emoția în același timp, ceea ce poate fi mai bine și poate prezenta mai puține bariere. Încheiați exercițiul cu următoarele întrebări: • Cum v-ați simțit pe durata exercițiului și atunci când ați văzut sau ați descris emoții diferite? • Ce se poate întâmpla atunci când comunicarea verbală și non-verbală nu se îmbină. De exemplu când cineva spune că este nervos dar zâmbește sau când cineva spune « îmi place » dar

	arată mai degrabă nervos (alternativ le puteți cere să pună în scena unul din aceste scenarii sau să se gândească chiar ei la altul) • Ce este mai important: comunicarea verbală sau non-verbală? Cel mai ușor este atunci când comunicare non-verbală întărește mesajul pe care îl transmiți verbal. Concluzie: Pe durata acestei sesiuni am observat că nu este întotdeauna ușor să ghicim ce spun ceilalți non-verbal. Și ceilalți oameni pot avea dificultăți în a observa ce comunică tu non-verbal. Chiar dacă tu crezi că ai exprimat asta foarte clar. Chiar și oamenii care te cunosc bine și oamenii care te plac și te iubesc pot să nu interpreteze întotdeauna corect comunicarea ta non-verbală. De aceea e important să fii cât mai clar posibil atât prin cuvintele tale cât și prin comunicarea ta non-verbală.
Sursă	Rutgers WPF (Asociație membră IPPF – EN din Olanda)

Fișă de lucru - Comunicare non-verbală

Te simți nervos	Nu vreau asta	Te simți nesigur
Te simți bine	Ești îndrăgostit	Te simți rușinat
Te simți încrezător	Pleacă!	Te simți sexi
Te simți fericit	Te simți bine	Nu-ți place deloc

TITLU: Jocul emoțiilor

Sub - titlu	Un început dinamic care implică mimarea sau reprezentarea unor anumite emoții, acțiuni, relații etc. aceasta ne permite să înțelegem cum văd oamenii acel element, care este modul util de a preveni un abuz.
Nivel	Nivelul 1 (nu se aplică oamenilor cu autism)
Obiective	Obiectivul principal este să se vorbească despre emoții, sentimente și relații. Prin mimarea emoțiilor, este posibil să înțelegem modul în care un tânăr cu dizabilități vede anumite emoții /relații ceea ce ne va ajuta să lucrăm mai ușor cu el.
Materiale necesare	Bilețele adezive pe care să scrie emoțiile sau relațiile.
Durata	30 minute
Metodologie	1. Scrieți câteva emoții/relații pe bilețele. 2. Lipiți câte un bilețel pe spatele fiecărui participant 3. Se vor plimba prin cameră uitându-se la cuvintele/desenele fiecăruia și vor trebui să mimeze aceasta persoanei astfel încât el/ea să poată să ghicească ce este pe bilețelul de pe spatele lui/ei. Când toată lumea ghicește, jocul se termină și încep discuțiile.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Facilitatorul trebuie să fie atent cum mimează oamenii fiecare cuvânt pentru că asta se va discuta. E posibil să adresați întrebări despre cum a fost făcută mimarea; este de asemenea posibil să întrebați persoanele cum ar mima ele propriile lor cuvinte/desene. Când o anumită emoție/relație este nepotrivită facilitatorul trebuie să organizeze o discuție în plen astfel încât toată lumea să înțeleagă de ce nu este potrivită. Dacă este greu să îi facem să lucreze în același timp, putem de asemenea să-i organizăm în perechi în centrul grupului. Puteți de asemenea să împărțiți grupul pe perechi și să-l lăsați să discute diferite emoții. Când încheiați încercați să creați o atmosferă veselă.
Sursă	APF Portugal (Asociația membră IPPF – EN din Portugalia); exercițiu nepublicat.

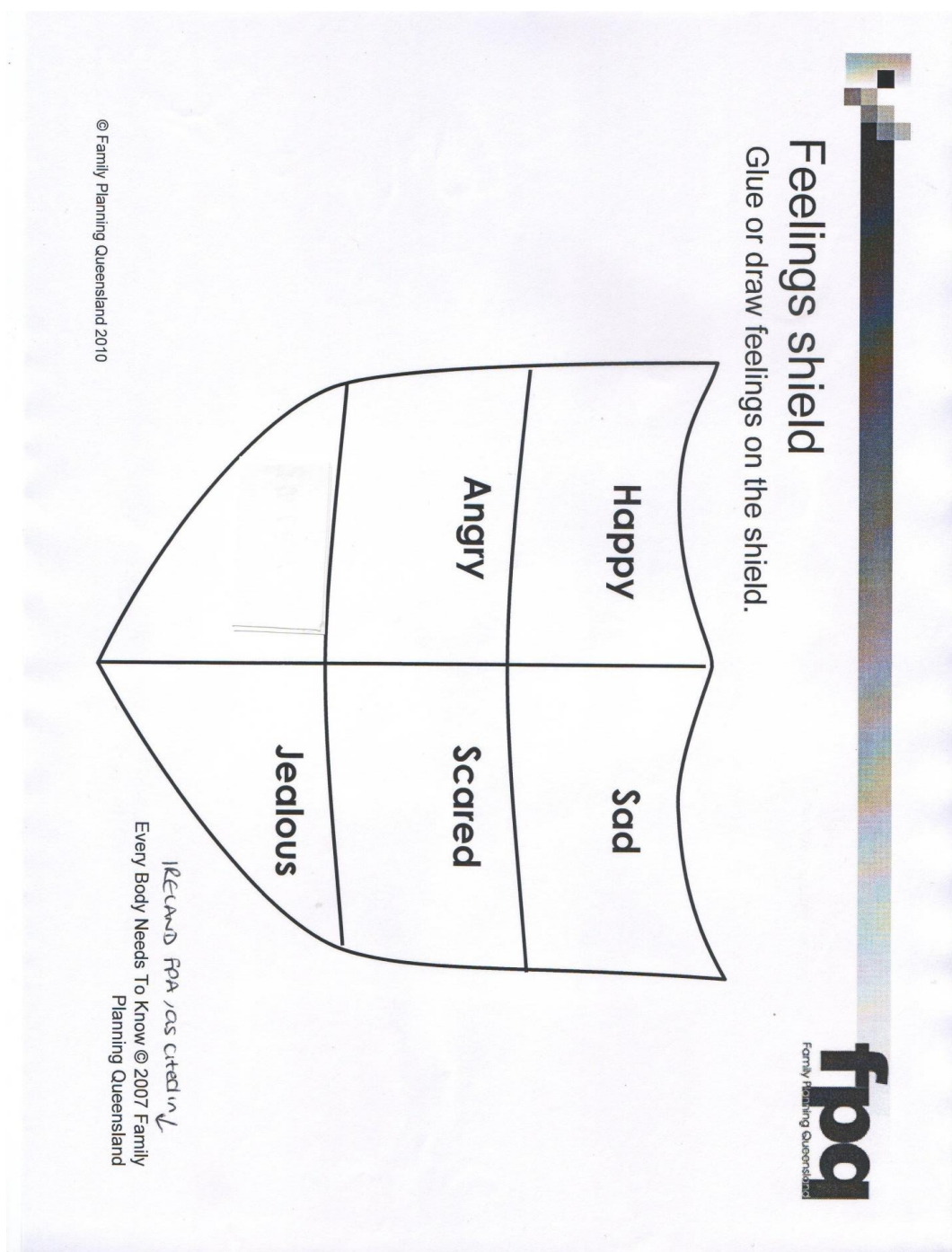
TITLU: Scutul emoțiilor

Sub - titlu	Identificarea sentimentelor
Nivel	Nivelul 1
Obiective	Să ajute participanții să identifice diferite sentimente.
Materiale necesare	• Fețe reprezentând diferite sentimente • O foto-copie a Scutului sentimentelor (vezi Fișa de lucru) • Lipici • Un balon
Durata	45 minute
Metodologie	1. Cereți participanților să identifice din fotografiile cu fețe sentimente de: a. Fericire b. Emoție c. Tristețe d. Nervozitate e. Teamă f. Gelozie 2. Cereți participanților să lipească aceste fotografii pe Scutul sentimentelor 3. Ajutați participanții să identifice persoanele cu care pot vorbi dacă se simt suparați, speriați sau geloși. 4. Cereți participanților să se gândească la momente în care au fost fericiți și să împărtășească asta grupului. 5. Împărtășiți balonul fericirii cu ceilalți din grup pentru a putea împărți sentimente fericite. Încheiați
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Este important să observați fiecare participant care se poate simți abătut sau îngrijorat și să oferiți spațiu pentru a se putea distanța de grup dacă este necesar.
Sursă	Irish Family Planning Association, Training Department, 2012 (Asociație membră IPPF EN din Irlanda)

TITLU: Mesaje sentimentale

Nivel	Nivelul 2
Obiective	Sa permită fiecărei persoane să vadă un anumit lucru prin proprii săi ochi și să exprime temerile, dorințele sau experiențele.
Materiale necesare	Întrebări /scrisori așa cum ar fi scrise unei reviste pentru a primi ajutor sau sfaturi.
Durata	maxim 10 minute pentru fiecare scrisoare
Metodologie	Acesta este un exercițiu dinamic care reprezintă o situație în care cineva scrie ipotetic unei reviste pentru a cere consiliere. 1. Împărtășiți sau citiți întrebarea/scrisoarea către revistă. 2. Discutați câteva răspunsuri în grup și agreeți dacă este posibil asupra unui singur răspuns de dat.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Ideea este să promovăm discuția despre anumite situații și cele mai bune moduri de rezolvare. Facilitatorul poate spune că scrisorile pe care le citesc sunt de la băieți și fete la fel ca ei care au nevoie de ajutor pe anumite teme. Ideea principală este sa-i ajutăm să se identifice cu acei băieți și fete și astfel este posibil să discutăm propriile lor puncte de vedere pe teme cum ar fi sexul, masturbarea, abuzul etc..
Sursă	APF Portugal (Asociația Membră IPPF EN din Portugalia)

Fișa de lucru - Scutul sentimentelor



Refaceți acest instrument în limba română pentru a-l folosi cu grupul dumneavoastră.

TITLU: Descoperirea limitelor tale/spațiul meu personal

Nivel	Nivelul 1
Obiective de învățare	• Participanții învață să înțeleagă care sunt limitele lor, ce le place și ce nu le place • Participanții sunt conștienți de limitele lor
Materiale necesare	Spațiu
Durata	20 minute
Metodologie	Explicați că fiecare are granițele și limitele sale pentru multe lucruri diferite (de la bronzare până la alergare). Și limitele fiecăruia pot fi diferite. Cineva poate face plaja o jumătate de oră și poate fi roșu ca un rac, în timp ce alți oameni pot sta la soare întreaga zi. Poți să ai de asemenea limite și granițe atunci când ai de-a face cu alți oameni – oamenii numesc asta «spațiul personal» – îți poți imagina asta ca o bulă de aer care te înconjoară și care este importantă pentru a menține intimitatea. Acesta poate fi diferit pentru oameni diferiți: ex. cât de aproape poate să vină cineva, unde poți să atingi cealaltă persoană, dacă o poți săruta etc. Depinde de situație unde se afla limitele spațiului tău personal: unde ești, cine este cealaltă persoană, cum te simți etc.. Explicați că exercițiul își propune să-l ajute să recunoască și să descopere ce semne trimite corpul lor atunci când simt că spațiul lor personal a fost invadat, să învețe cum să observe aceste semnale și cum să reacționeze la ele. Aceasta poate să-l ajute să semnaleze celorlalți oameni la timp când aceștia interferează cu spațiul lor personal. Sunt două moduri alternative de a lucra cu acest exercițiu. În funcție de cât de sigur și în siguranța se simt oamenii din grup poți alege opțiunea 1; altfel, poți încerca opțiunea 2. Opțiunea 1: Invitați 2 participanți să demonstreze exercițiul. Participanții vor sta la 2 m unul de altul față în față. Ei stau ferm (vedeți exercițiul despre cum stai ferm) Participantul A începe să meargă încet către participantul B. Pe măsură ce merg vor menține contactul vizual. B va spune stop atunci când se simte neconfortabil sau când ar începe să se simtă neconfortabil dacă A ar continua să se apropie. Amândurora li se cere să se gândească cum se simt. Participantul B poate cere lui A să se dea puțin înapoi sau să-i spună că poate să vină puțin mai aproape. În funcție de nivelul de concentrare și de calmitatea grupului puteți face acest exercițiu cu întregul grup (împărțit în perechi) sau pereche după pereche în față grupului mare (puteți discuta exercițiul în plen cu perechile).

	Despre ce întrebare /observație puteți comenta? (1) Mersul: rapid sau încet (2) Ținuta persoanei care stă nemișcată (3) Felul în care el/ea spune stop: este convingător, clar, este spus moale, ezitant? (4) Momentul în care el/ea spun stop: la timp, prea devreme, prea târziu? Opțiunea 2: Cereți participanților să formeze un cerc și invitați un participant să meargă în mijlocul cercului. Fiecare se află la aceeași distanță față de persoana din mijloc. Cereți fiecăruia să avanseze. Întrebați persoană din mijloc cum se simte. Dacă el /ea este OK, puteți invita pe fiecare să mai avanseze. Dacă nu este Ok și îți spune asta toată lumea se oprește. Participantul din mijloc se poate gândi la: • Cum s-a simțit? • În ce moment a început să se simtă neconfortabil? • Cum se simte acum? Participanții care au fost în cerc se pot gândi la asta de asemenea. Cereți apoi participanților să revină în cerc în poziția inițială. (Poți să inviți apoi un alt participant să stea în mijloc și să repeți exercițiul).
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Opțiunea 1: 1. A fost ușor să-ți simți limitele, și cum și unde ai simțit asta? A fost prima dată când ai simțit asta, sau ai mai simțit asta înainte? 2. Cum a fost să mergi către cealaltă persoană, cum te-ai simțit, la ce te gândeai? 3. Când ai spus stop, cum ai simțit distanță dintre tine și cealaltă persoană? La ce te gândeai? Acest sentiment a fost similar celor din alte situații în care ai fost? 4. Când cealaltă persoană a spus stop a fost convingător? Fiți atenți la următoarele: • Acest exercițiu nu este o competiție, și acest lucru trebuie spus clar înainte ca exercițiul să înceapă. Nu este vorba despre cine permite oamenilor să se apropie cel mai mult, ci despre a afla unde începe spațiul tău personal. • Câteodată participanții care sunt familiarizați unii cu alții pot permite celeilalte persoane să vină foarte aproape. Refaceți acest exercițiu cu cineva cu care sunt mai puțin familiari/prietenoși. Opțiunea 2: 1. A fost ușor să simți granițele propriului tău spațiu personal? A fost prima dată când ai simțit asta, sau ai mai simțit asta și înainte? 2. Cum a fost să abordezi ceilalți participanți? 3. Cum ai simțit distanța când cealaltă persoană a spus stop? 4. Cum a simțit-o persoana din mijloc? Când participantul a spus stop, a fost convingător?
Sursă	Rutgers WPF, 'Girls' talk' (Membra IPPF – EN din Olanda)

TITLU: Stabilirea limitelor

Nivel	Nivelul 2
Obiective	La sfârșitul sesiunii: • Participanții vor considera important să oprească la timp orice situație de hărțuire sexuală. • Participanții vor fi capabili să folosească cele 2 strategii sau soluții pentru prevenirea hărțuirii sexuale. • Participanții vor fi capabili să instaureze și să arate unde sunt limitele lor în situații diferite. Participanții vor fi capabili să oprească o situație de hărțuire sexuală
Materiale necesare	Flipchart și marker
Durata	15 minute
Metodologie	• Prezentați exercițiul pe scurt: “ în anumite situații poate fi de ajutor să-ți împărtășești emoțiile sau să spui cuiva de ce nu vrei/iți place ceva. Spre exemplu într-un autobuz aglomerat, iubitul, iubita ta te atinge și vrea să te sărute franțuzește. Ai putea spre exemplu să spui “ Nu-mi place asta acum și aici, pentru că toată lumea ne poate vedea. “ • Deci situația în care se întâmplă ceva este de asemeni importantă pentru a stabili dacă îți place sau nu. • Întrebați grupul dacă au exemple de asemenea situații • Spuneți-le că vor exersa câteva din aceste situații acum în perechi • Cum funcționează: • Voi citiți o situație • Participanții se pot gândi la reacții diferite despre cum să refuze/respingă ceva sau pe cineva • Puteți să notați câteva din acestea pe flipchart • Apoi perechile aleg o reacție (sau mai mult decât una) • Încercați reacțiile: facilitatorul poate juca rolul persoanei care va fi refuzată iar participanții pot încerca o reacție (spuneți-le să se gândească la vocea lor, la ținuta lor, la contactul vizual etc.). Situații: • Ești pe plajă cu un grup de băieți și fete. Unul dintre ei pare să te privească insistent și să te sâcâie puțin. Este amuzant dar el/ea întotdeauna flirtează cu limitele tale. Într-un anumit moment el/ea încearcă să-ți tragă în jos slipul sau sutienul. • Leși în oraș. Observi un băiat drăguț care te privește. Înainte să realizezi te săruți cu băiatul/fata, și te simți minunat. Deodată el/ea își baga mână în pantalonii tăi. Tu nu vrei asta. Tu și iubitul/iubita ta ați făcut sex de câteva ori. Sunteți singuri în camera lui/ei și stați unul lângă altul. Îți place asta, dar nu te simți bine

	și nu ai chef să faci sex. El/ea îți descheie deja pantalonii/fusta și ție nu-ți place asta.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Vorbiți despre situație și explicați că modul în care vă simțiți conturează de asemenea reacția ta. Există diferite moduri de a reacționa și de a spune nu cuiva. Puteți parcurge diferitele moduri și puteți întreba participanții dacă au folosit vreodată acest mod de-a spune nu, și cum a mers. Modalități de a spune nu: • Reacție care este conturată de propriile tale sentimente - spre exemplu: “Nu mă simt bine și nu vreau să fac sex “ • Amânarea: “Poate mâine “ • Folosiri un pretext: “Mă doare stomacul “ • Evitarea: “Hai să mergem în oraș să bem ceva “ • Ignorarea: să începi să faci ceva complet diferit. • Enervarea: “Stai dracului departe de mine“ • Faci cealaltă persoană să se simtă vinovată: “Nu vezi că sunt obosită și nu mă simt bine!“ Concluzie: Modurile indirecte pot fi folosite câteodată pentru că acestea pot ușura situația – un mesaj direct și convingător poate fi preferat. Astfel e clar ce vrei și ce nu vrei și cealaltă persoană știe unde să se situează. Acordați atenție următoarelor lucruri pe durata acestui exercițiu: • Când se gândesc la cum să reacționeze le pot veni în minte moduri mai agresive sau violente. Aceasta poate veni din frustrări trecute. Este important să clarificăm asta de la început și să nu lăsăm tensiunea să apară. • Este important să subliniem că exercițiul se referă la respectul reciproc. În această situație toată lumea trebuie să fie respectuoasă față de cealaltă persoană. • Pentru câteva fete este foarte dificil să arate ca nu vor ceva. Prima strategie unde explici într-un mod convingător de ce nu îți place ceva este modul cel mai eficient și preferat, pentru ca explici de asemenea de ce nu îți place ceva. Multe strategii folosite de cei mai mulți oameni folosesc un pretext, o amânare sau o evitare a situației. Arătați participanților că există de asemenea și alte moduri posibile în care poți reacționa și le poți demonstra asta dacă nu le-au identificat ei înșiși. • Pentru oamenii care s-au confruntat cu hărțuirea sexuală în trecut acest exercițiu poate aduce câteva emoții legate de asta. Acordați timp acestui lucru și explicați ca susținerea și trimiterea la un specialist sunt foarte importante. • Participanții cu experiențe negative în trecut pot fi chiar fataliști: “nu contează ce faci dacă ei vor să o facă, o vor face oricum“. Chiar dacă aceasta conține un gram de adevăr rămâne important ca participanții să învețe să exprime clar ce vor și ce nu vor. Repetăți abordarea “NU –PLEACĂ-SPUNE CUIVA “
Sursă	Rutgers WPF, ‘Girls’ talk’ (Asociație membră IPPF EN din Olanda)

TITLU: Masajul

Nivel	Nivelul 1
Obiective	Participanții învață diferite moduri de a arăta ce le place și ce nu le place
Materiale necesare	Eventual puteți folosi muzică de relaxare
Durata	10 minute
Metodologie	• Prezentati pe scurt exercitiul: "Tocmai am discutat atingerile și atinsul, ce îți place și faptul că este important să arăți celorlalți ce-ți place și ce nu îți place" • Ne vom masa reciproc în perechi • Căutați pe cineva cu care vreți să faceți exercitiul, și găsiți o locație în care să aveți loc • Maseurul stă în spatele persoanei cu care face pereche și masează cu calm și în liniște umerii, spatele, brațele și picioarele celeilalte persoane. • Masajul trebuie să fie plăcut pentru ambele persoane, atât pentru cel care este masat cât și pentru cel care masează. • Cel care este masat arată celeilalte persoane ce-i place. Poți face asta prin dirijarea mâinii celeilalte persoane sau prin oferirea de indicații (puțin mai tare, puțin mai sus etc.) • Cel care masează trebuie să fie atent să observe dacă cealaltă persoană îi transmite semnale care să indice dacă îi place sau nu ceva. După câteva minute dați semnalul pentru a schimba rolurile
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Puncte de discuție: • Cum a fost să fii masat? • Ti s-a părut ușor, și ai fost în stare să indici ce ți-a plăcut și ce nu? Cum ai făcut asta? (Încercați să distingeți metodele diferite pe care le-au folosit) • Cealaltă persoană a răspuns cererilor/semnalelor tale? • Cum a fost să masezi cealaltă persoană? Au fost locuri pe care ți-a plăcut mai puțin să le atingi? • Cealaltă persoană ți-a arătat clar ce-i place și ce nu? Cum a fost asta pentru tine? Notițe ajutătoare: • Acest exercițiu este foarte ușor. Un masaj poate fi foarte relaxant când te simți obosit sau când vrei să fi răsfățat. Poți să faci asta cu un prieten sau cu unul din membrii familiei tale. Dacă o faci, arătați-i celeilalte persoane ce îți place și ce nu. Fiți atenți la: • Una din condițiile acestui exercițiu este că în grup trebuie să

	existe încredere reciprocă și siguranță. Dacă simți că nu există încredere sau siguranță în grup atunci nu face acest exercițiu. Există moduri alternative pentru a face acest exercițiu care sunt mai ușor de realizat cum ar fi doar un masaj al umerilor sau al spatelui și umerilor. Puteți demonstra asta cu un voluntar sau cu ajutorul co-facilitatorului. Înainte de exercițiu spuneți participanților că nu trebuie să participe la exercițiu dacă nu vor. Respectați asta și nu îi forțați să participe. Dacă o parte mare a grupului nu vrea să participe este mai bine să nu-l faceți –felicități-i pentru faptul că v-au arătat care sunt limitele lor. Puteți oricând să spuneți participanților că ei pot face acest exercițiu acasă, cu cineva cu care se simt confortabil.
Sursă	Rutgers WPF, 'Girls' Talk' (Asociație membră IPPF – EN din Olanda)

Sex, sexualitate și relații

TITLU: Relațiile cu familia, prietenii și profesioniștii

Sub - titlu	Identificarea diferitelor tipuri de relații care nu sunt sexuale, și modurile de atingeri și sentimente atașate acestor relații.
Nivel	Nivelul 1
Obiective	• Identificarea anumitor tipuri de relații care nu sunt sexuale. • Discutarea despre ce mod de atingere este acceptabil pentru fiecare relație • Să fii conștient de sentimentele corespunzătoare fiecărei relații
Materiale necesare	Flipchart și marker. Opțional: CD "Totul despre noi "
Durata	45 - 60 minute
Metodologie	Prezentarea sesiunii: Scrieți cuvântul "RELAȚII" pe flipchart și cereți participanților să vă spună ce este o relație. Căutați răspunsurile cum ar fi « oameni pe care îi știm, de care ne place sau pe care îi iubim » și scrieți-le pe o hârtie. Cu cine avem relații? Cereți participanților să spună grupului ce oameni cunosc și cu care relaționează și cereți-le să îi scrie pe flipchart (sau faceți voi asta dacă ei preferă): membrii familiei, prieteni, parteneri, profesioniști (doctori, profesori, îndrumători, șoferi de autobuz și taxi) etc. Folosiți fotografii sau desene pentru a le pune lângă fiecare cuvânt. Sentimente pentru diferite relații Dați fiecărui participant 2 cuvinte (plăcere /iubire) sau 2 desene cu o mână cu degetul mare ridicat (îmi place) sau cu o inimă (iubire) și cereți-le să le lipească lângă fiecare persoană scrisă pe lista. Cereți-le să vorbească despre alegerile lor. Reamintiți sesiunea "Atingerea bună/atingerea rea " și prezentați cele trei tipuri de atingeri: sărutarea, îmbrățișarea și strângerea mâinii (Poți folosi aceleași desene din acea sesiune) Tipuri de atingeri în acele relații Cereți participanților să aleagă felul de atingere care cred ca este ok pentru fiecare persoană din listă. Ascultați "Totul despre noi": Atingeri potrivite/nepotrivite Sau Folosiți fișa de lucru cu mesajele și exercițiile importante de pe CD.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Facilitatorul trebuie să fie conștient de diferențele culturale de atingere în cercurile de familie și prieteni. Facilitatorul trebuie să fie conștient de răspunsurile extra - sexualizate ale participanților

Sursă	UKfpa (Asociație membră IPPF EN din Anglia)
--------------	---

Fișă de lucru - Mesaje pentru a spune “da “ sau “nu” atingerii - relațiile cu familia, prietenii și profesioniștii

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul ‘Totul despre noi’, aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Sunt mulți oameni în viața ta: familie și prieteni, șoferi de autobuz, șoferi de taxi care te duc la școală sau la centrul de zi, îngrijitori și câteodată mergi la doctor sau la stomatolog. Acești oameni sunt în viața ta și acestea sunt numite relații. Cum ne purtăm noi și ceilalți unii față de alții depinde de tipul nostru de relație.

Familie

Poți să te uiți la TV împreună cu familia sau puteți lua cina împreună. Câteodată râzi sau te cerți cu familia. Toate familiile râd și se ceartă. Câteodată vă îmbrățișați și vă pupați unul pe altul pe obraz. Aceasta este OK dacă amândoi vă simțiți confortabil și bine cu asta. Dacă nu te simți confortabil când cineva te îmbrățișează sau sărută, poți să îi spui persoanei să se oprească. Dacă ești îngrijorat spune altcuiva în care ai încredere. Nu toată lumea vrea să fie îmbrățișată și sărutată. Și câteodată alți oameni e posibil să nu se simtă confortabil când tu îi îmbrățișezi. Dacă nu cunoști bine persoana, întreab-o dacă este ok să o îmbrățișezi sau să o săruți pe obraz.

Prieteni

Cu prietenii pot să mergi la bowling sau la cinematograful. Vă distrați împreună și vă simțiți bine. Câteodată vă îmbrățișați și vă sărutați reciproc pe obraz. Asta este OK dacă amândoi vă simțiți confortabil și fericiți cu asta. Dacă nu te simți confortabil ca cineva să te îmbrățișeze sau să te sărute îi poți spune persoanei să se oprească. Dacă ești îngrijorat spune-i altei persoane în care ai încredere.

Șoferul de autobuz sau de taxi

Poți să vorbești și să râzi cu șoferul de autobuz sau taxi, dar relația ta cu aceștia este diferită de cea cu familia și prietenii. În această relație nu vă sărutați și nu vă îmbrățișați reciproc. Ține minte dacă nu te simți confortabil ca cineva să te îmbrățișeze sau să te sărute, poți să-i spui să se oprească. Dacă ești îngrijorat spune altei persoane în care ai încredere. Câteodată altcineva se poate simți neconfortabil pentru ca tu îi îmbrățișezi sau îi săruți și îți pot cere să te oprești - trebuie să-i asculți și să te oprești din a-i îmbrățișa și săruta.

Doctor sau dentist

Câteodată când nu te simți bine, e posibil să ai nevoie să mergi la doctor. E posibil ca doctorul să fie obligat să îți atingă corpul pentru a afla de ce nu te simți bine. Întotdeauna poți să ceri îngrijitorului sau cuiva din familie să vină cu tine. Atunci când te simți OK când cineva te atinge, aceasta este o atingere bună și dorită. Când nu te simți OK când cineva te atinge și le-ai cerut să se oprească și nu s-au oprit aceasta este o atingere rea și nedorită.

Arătați câteva ilustrate și cereți participanților să identifice situațiile ca atingeri bune si dorite sau rele și nedorite.

Încheiați sesiunea amintindu-le participanților următoarele:

Dacă cineva te atinge și tu nu vrei asta, cere-i persoanei să se oprească. Dacă ești îngrijorat mergi și spune altcuiva în care ai încredere. Dacă cineva îți cere să te oprești din a-i săruta sau îmbrățișa, trebuie să te oprești.

TITLU: Relații romantice și sexuale

Sub - titlu	Înțelegerea a ce este o relație romantică/sexuală
Nivel	Nivelul 2
Cunoștințe anterioare necesare	Înțelegerea părților corpului
Obiective	• Înțelegerea conceptului de relație romantică • Înțelegerea conceptului de relație sexuală • Permite participanților să identifice diferitele tipuri de relații romantice/sexuale (homosexuale, lesbiene, heterosexuale) • Permite participanților să facă legătura între relațiile sexuale și sexul protejat.
Materiale necesare	• Cardurile lui Hilary Dixon “Descrieți-vă singuri “ • Fotografii perechi • Flipchart Opțional: CD –u “Totul despre noi “
Durata	45 - 60 minute
Metodologie	Prezentarea sesiunii Puneți pe masa fotografii cu bărbați și femei și cereți grupului să le împerecheze. Odată ce au făcut asta, spuneți-le că vor vorbi despre relațiile dintre oamenii care se plac și/sau se iubesc. Tema principală Împerecherea fotografiilor Utilizând perechile făcute în timpul prezentării, cereți unui participant să lipească o pereche pe o hârtie și să scrie deasupra relații romantice. Întrebați grupul ce este o relație romantică: scrieți sau cereți-le să scrie sau să deseneze cuvintele/imaginile (ex. dragoste, îmi place, îmi pasă, inimi, flori, cină, cinematograful, plimbări, ciocolată, etc.) Recapitulați toate cuvintele și picați de acord asupra unei definiții. Cereți altui participant să aleagă o altă pereche (sau folosiți perechea din relații romantice) și lipiți-o pe o hârtie apoi scrieți deasupra cuvintele “relații sexuale”. Întrebați grupul ce cred ei că este o relație sexuală și scrieți /desenați (sau ei pot face asta) cuvintele/imaginile sugerate: dezbrăcat, dormitor, penis, vagin, anus, atingerea reciprocă, sărutarea etc. Recapitulați și găsiți o definiție comună.

	Tipuri diferite de relații Folosind fotografiile, perechi de 2 bărbați, perechi de 2 femei și o femeie cu un bărbat. Cereți participanților ce tipuri de relații sunt acestea. Sub fiecare pereche scrieți toate cuvintele pe care ei le folosesc. Scrieți «homosexual, lesbian» și «heterosexual» și accentuați faptul că aceste relații sunt normale și că fiecare este diferit. Introduceți cardurile lui Hilary Dixon “Descrieți-vă singuri “ (setul F pentru relații de același sex, setul 3 pentru relații heterosexuale) și parcurgeți cu ele povestea relatată inclusiv partea sexuală pentru a aduce împreună relațiile romantice, sexuale și de alte diferite tipuri. Aduceți în atenția grupului metodele de sex protejat pe care le folosesc personajele (prezervativ) pentru a face legătura cu sesiunile următoare referitoare la sexul protejat. Opțional: Ascultați CD-ul “Totul despre noi “: relații sexuale Sau Alternativ folosiți Fișa de lucru cu principalele mesaje sau exerciții din cd-rom.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Facilitatorul trebuie să explice foarte clar diferențele dintre o relație romantică și una sexuală și nivelurile de încredere pe care le cere o relație sexuală precum și consecințele sexului neprotejat. Facilitatorul trebuie să întărească aspectele pozitive ale unei relații consensuale romantice/sexuale.
Sursă	UKfpa (Asociație membră IPPF EN din Anglia)

Fișă de lucru - Mesaje pentru relații sexuale și romantice

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul 'Totul despre noi', aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Am învățat despre relațiile pe care le avem cu familia și prietenii iar acum vom analiza alte tipuri de relații.

Ca parte a procesului de creștere putem avea sentimente față de alta persoană care sunt diferite față de sentimentele pe care le avem față de familie sau prietenii. Putem avea sentimente emoționante gândindu-ne la ei sau imaginându-ne că îi sărutăm sau că stăm alături de această persoană. Acestea sunt numite sentimente sexuale. Câteodată când oamenii vorbesc despre aceste sentimente spun că le place această persoană.

Pentru fete

- Câteodată ca fată poți avea aceste sentimente speciale pentru un băiat. Este normal și ok.
- Câteodată aceste sentimente speciale pot fi o alta fată sau femeie. Numim asta a fi homosexual sau lesbiana. Asta este de asemenea normal și ok.
- Toti suntem diferiți.

Pentru băieți

- Câteodată ca băiat poți avea aceste sentimente speciale pentru o fata. Asta este normal și ok.
- Câteodată aceste sentimente speciale pot fi pentru un alt băiat sau bărbat. Numim asta a fi gay sau lesbiana. Asta este de asemenea normal și ok
- Toti suntem diferiți.

Câteodată această persoană speciala devine iubitul sau iubita noastră, și această relație va fi diferită de toate celelalte tipuri de relații despre care am vorbit.

Cu iubitul sau iubita noastră ne poate plăcea să ne ținem de mână, să ne sărutăm, să ne îmbrățișăm (arătați imagini cu relații diferite - ex prietenii, familie, iubit/iubită, bărbat gay, femeie lesbiană, doctor, îndrumător și șofer de autobuz – și cereți participanților să identifice fotografia potrivită pentru fiecare tip de relație).

Câteodată când doi oameni au fost împreună un anumit timp, au vorbit despre lucruri, au făcut multe lucruri împreună și-au cunoscut reciproc prietenii și familia, e posibil să se iubească reciproc și să vrea să fie împreună, deci pot decide să se logodească și să se căsătorească. Când ați fost împreună pentru un timp îndelungat, când ați avut încredere, v-a plăcut și ați iubit cealaltă persoană poți să vrei să faci sex cu aceasta. Unii oameni așteaptă până după ce se căsătoresc pentru a face sex.

Când oamenii vorbesc despre a face sex de cele mai multe ori vor vorbi despre relații sexuale-am vorbit deja despre penisul în erecție și despre vagin - relația sexuală este atunci când penisul în erecție intră în vagin. Asta poate conduce la a rămâne însărcinată și a face un copil.

Nu trebuie niciodată să faci sex dacă nu ești foarte sigur și foarte confortabil cu asta. Nu trebuie niciodată să faci sex când cineva îți spune să o faci. Ține minte, întotdeauna poți spune NU sau STOP când nu te simți confortabil. Ține minte, trebuie să faci sex doar în locurile private cum ar fi dormitorul cu perdelele trase și ușa închisă.

TITLU: Masturbarea

Sub - titlu	Înțelegerea conceptului de masturbare
Nivel	Nivelul 1 - faceți legătura cu un spațiu privat
Cunoștințe anterioare necesare	
Obiective	• Să înțelegem ce e masturbarea • Să fim conștienți de masturbarea la femeie și la bărbat • Să fim conștienți că masturbarea ar trebui să se întâmple în locurile private • Să facem participanții să înțeleagă că masturbarea este o explorare sănătoasă a sexualității lor.
Materiale necesare	Hilary Dixon-Descrieți - vă singuri (setul 4 cardurile 36-41; setul 4 cardurile 42-48) sau fotografii cu o femeie și un bărbat masturbându-se în camera sa.
Metodologie	Dați fiecărui participant o serie din desenele de mai sus (femeie masturbându-se în camera ei, setul 4 cardurile 36-41, bărbat masturbându-se în cameră lui setul 4 cardurile 42-48) Cereți participanților să descrie fiecare fotografie, îndemnându-l dacă este necesar. Folosiți limbajul potrivit pentru părțile sexuale ale corpului, așa cum am convenit în sesiunile anterioare. Accentuați faptul ca masturbarea este bună, te ajută să-ți înțelegi corpul, se face în spațiul privat și trebuie să te speli după aceea. Ascultați cd-u totul despre noi, despre masturbarea în locurile private sau Alternativ, folosiți Fișa de lucru cu mesajul și exercițiile principale.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Facilitatorul trebuie să accentueze faptul că masturbarea este un comportament sexual pozitiv atunci când este făcută într-un spațiu privat (ex. cu ușa închisă și semnul “nu deranjați “ pe ușă sau, dacă împarți camera - sub pătură) Facilitatorul trebuie să exprime foarte clar că este o alegere și că atât masturbarea cât și a nu te masturba sunt ok.
Sursă	UKfpa (Asociația membră IPPF EN din Anglia).

Fișă de lucru - Mesaje pentru masturbare

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul 'Totul despre noi', aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Fete

Am învățat despre vulvă și vagin. Iată o fotografie a vulvei (repetăți părțile vulvei - vaginul și părul pubian).

Acum vom învăța despre vagin și masturbare.

Multer fete le place să atingă excrescența mică din vulva lor numită clitoris.

Fetelor le place să-și atingă clitorisul pentru că le dă un sentiment plăcut în corp. Aceasta se numește masturbare sau câteodată este numită joacă cu tine însăși și este un lucru normal de făcut.

Câteodată când fetele fac asta plăcerea devine mai puternică și mai puternică și ele pot avea ceea ce se numește un orgasm. Când se întâmplă asta vaginul va deveni ud și plăcerea devine mai puternică.

Unor oameni le place să se masturbeze, altor oameni nu le place, și orice alegi să faci este ok.

Masturbarea este normală și nu este periculoasă, și te ajută să-ți cunoști mai bine corpul.

Am învățat despre locurile publice și private (repetăți cu ilustrate pentru a recapitula despre spațiile publice și private, arătând fotografii cu sufrageria, dormitorul, baia, parcul, magazinul și toaletele publice și spuneți despre fiecare dintre ele dacă sunt locuri publice sau private.)

Oamenii ar trebui să se masturbeze doar în locurile private cum ar fi în dormitorul vostru cu ușa închisă și draperiile trase. Oamenii nu ar trebui să se masturbeze niciodată în locurile publice.

Folosiți din nou ilustratele și întrebați participanții dacă este ok să se masturbeze acolo sau nu (fotografii cu dormitorul, sufrageria, magazinul, toaletele publice, parcul și baia).

Băieți

Am învățat despre penisul în erecție, acum vom vorbi despre penisul în erecție și masturbare.

Băieților le place să își frece penisul pentru că le oferă plăcere în corp. Aceasta este numită masturbare și câteodată este numită joacă cu tine însuși și este un lucru normal de făcut. Când un băiat își freacă penisul plăcerea devine mai puternică și mai puternică și penisul se întărește. Ei pot avea ceea ce numim un orgasm, și când se întâmplă asta sperma iese din penis și aceasta este numită ejaculare.

Unor oameni le place să se masturbeze, altora nu le place și orice alegi să faci este ok.

Masturbarea este normală și nu este periculoasă și te ajută să-ți cunoști mai bine corpul.

Am învățat despre locurile publice și private (repetăți cu ilustrate pentru a recapitula noțiunile despre locuri publice și private prin arătarea de fotografii cu sufrageria, dormitorul, baia, parcul, magazinul și toaletele publice și spuneți despre fiecare dintre ele dacă sunt locuri publice sau private).

Oamenii ar trebui să se masturbeze doar în locurile private, cum ar fi în dormitorul vostru, cu ușa închisă și draperiile trase. Oamenii nu ar trebui să se masturbeze niciodată în locurile publice.

Folosiți din nou ilustratele și întrebați participanții dacă este ok să se masturbeze acolo sau nu (fotografii cu dormitorul, sufrageria, magazin, toatele publice, parcul și baia).

TITLU: Masturbarea 2

Sub - titlu	Înțelegerea conceptului de masturbare
Nivel	Nivelul 2
Cunoștințe anterioare necesare	
Obiective	• Să înțelegem ce e masturbarea • Să fim conștienți de masturbarea la femeie și la bărbat • Să fim conștienți că masturbarea ar trebui să se întâmple în locurile private Să facem participanții să înțeleagă că masturbarea este o explorare sănătoasă a sexualității lor.
Durata	45 minute
Materiale necesare	Flipchart cu cuvântul adevăr și unul cu cuvântul mit Fișă de lucru cu declarații false și adevărate despre masturbare
Metodologie	În această activitate participanților li se cere să exploreze declarații despre masturbare și să determine care sunt adevărate și care sunt mituri. Începeți cu 2 declarații fără legătură cu subiectul pentru a sparge gheața și pentru a ajuta participanții să se simtă mult mai familiarizați în timp ce explorează domeniile adevărilor și miturilor. Aceasta va ajuta de asemenea participanții să înțeleagă că aceasta este o sesiune de împărtășire a informațiilor și nu o demonstrație de masturbare (spre exemplu: «înghețata este întotdeauna albastră» și «înghețata are diferite arome». Discutați pe scurt afirmațiile și așezați-le corect sub titlurile adevărat sau mit. Odată ce ați făcut asta, asigurați-vă că explicați că ideea sesiunii este de a căuta în continuare adevăruri și mituri despre o anumită temă și că aceea temă este masturbarea. Împărțiți grupul în 2 grupuri mixte și înmânați-le câte o afirmație pe rând. Folosind afirmațiile încurajați grupurile să discute dacă sunt adevărate sau false și să le pună sub titlu potrivit. Exemple de afirmații pot fi: ○ Când cineva se masturbează ei doar își ating organele genitale ○ Doar băieții se masturbează

	○ Masturbarea te face să te simți euforic și mulțumit ○ Oamenii care se masturbează sunt în pericol de a înnebuni ○ Dacă te masturbezi vei avea palme păroase ○ Bărbații se masturbează întotdeauna mai mult decât femeile ○ Dacă te masturbezi nu poți să lași o femeie însărcinată ○ Unii oameni se simt rău când se masturbează pentru că se simt rușinați ○ Numai homosexualii se masturbează
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Pe durata acestui exercițiu, acordați atenție tensiunii din cameră, și faceți referire la regulile de bază ale grupului dacă este necesar. Asigurați-vă ca evitați stigmatizarea individuală - puteți face asta prin crearea de grupuri care să joace împreună. Fiți gata să extindeți adevărurile acolo unde este necesar să-i ajutați să le încadreze. Adresați întrebări deschise cum ar fi: «de ce credeți că oamenii ar spune asta?» sau «cum putem schimba asta?» Mesajul principal: <i>Masturbarea este o parte sănătoasă a vieții private individuale. Formează o parte a activității sexuale variate în care un individ poate alege să se implice. Fiecare explorează masturbarea și este ok să îți placă, și ok să nu îți placă.</i>
Sursă	Cyprus FPA (Asociația membră IPPF –EN din Cipru)

TITLU: Vorbește-mi despre flirt

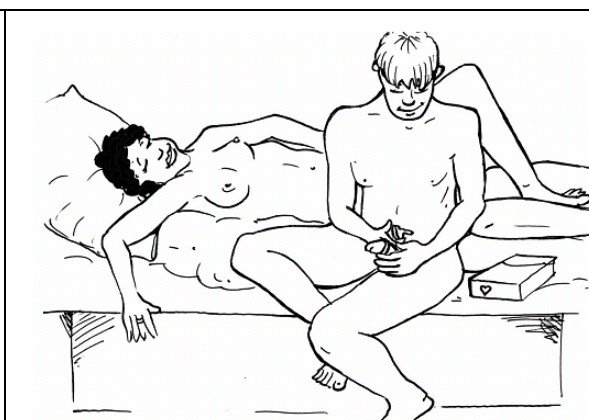
Sub - titlu	Ce înseamnă flirtul?
Nivel	Nivelul 2
Obiective	Să permită participanților să înțeleagă conceptul de flirt.
Durata	25 - 30 minute
Materiale necesare	2 bucăți mari de carton de diferite culori Bilețele auto - adezive
Metodologie	Asigurați-vă că participanții cunosc terminologia corectă pentru diferitele părți ale corpului și că ei știu diferența dintre părțile intime și publice ale corpului Pe fiecare card colorat scrieți flirt cu litere mari. În plen, începeți o discuție pe această temă punând întrebări cum ar fi: • Ce este flirtul? • Cum o faci? • Cum te face să te simți? • Când se întâmplă? • Pe cine implică? • Poate să se întristeze de la un flirt? • Flirtul poate face pe cineva fericit? După discuții, înmânați participanților bilețelele auto-adezive și cereți-le să scrie până la 3 cuvinte care ei cred că au legătura cu cuvântul "flirt". Cereți-le să facă asta fără să-și pună numele pe bilețele. Colectați bilețelele într-o pungă sau cutie și amestecați-le. Cereți fiecărui participant să tragă și să citească un bilețel. Discutați în plen demolând rapid orice mit și adăugându-l la adevăruri. Plasați miturile pe o bucata de carton și adevărurile pe cealaltă.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Pe durată exercițiului acordați atenție participanților care se pot simți neconfortabil sau nefericiți, și creați loc pentru ei pentru a putea să exprime cum se simt și să aleagă la ce nivel vor să participe. Asigurați-vă ca aplicați regulile de bază despre respect fiecăruia și că nu există auto-dezvăluire. Folosiți sesiunea plenară pentru a măsura nivelul de cunoștințe al grupului, pentru a fi în stare să divizați sesiunea în funcție de nivelul lor de înțelegere. Adresați întrebări deschise - închise cum ar fi cum te-ai simțit? Mesajul principal: Flirtul poate fi amuzant și sigur. Dacă filtrezi cu cineva fi pregătit să

	accepti că acelaia poate nu îi place. Dacă te simți neconfortabil sau în nesiguranță atunci când cineva filtrează cu tine,ar trebui să spui asta.
Sursă	Cyprus FPA (Asociația Membră IPPF – EN din Cipru)

TITLU: Este o poveste de dragoste

Sub - titlu	Reflectare asupra practicii, valorilor și limbajului
Nivel	Nivelul 2
Obiective	Să permită participanților să se gândească la valorile și metodele dintr-o relație romantică
Durata	15 minute pentru lucrul în grup, fiecare grup 5 - 10 minute pentru raportare și 5 - 10 minute pentru dezbateri în plen
Materiale necesare	Ilustrate laminate selectate (vezi mai jos)
Metodologie	Împărțiți grupul în grupuri mici și dați fiecăruia un set de carduri Cereți participanților să folosească cardurile pentru a spune o poveste de la început până la sfârșit și să le așeze în ordinea din povestea lor Participanții au libertatea de a inventa povestea lor folosind imaginile. Când grupurile au terminat ele spun fiecare povestea lor grupului mare Apoi toate poveștile pot fi comparate și diferențele pot fi discutate în grup
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Pentru dezbateri puteți folosi următoarele întrebări: • Ce a fost ușor? • Ce a fost dificil? • Pe ce aspecte/întrebări ați avut dezbateri în grup? Ce a fost greu să spui/împărtășești în grupul tău?
Sursă	Pro Familia Landesverband Bayern (Asociația Membră IPPF EN din Germania).

Este o poveste de dragoste
Pro Familia Landesverband Bayern







TITLU: Interviuri	
Sub - titlu	Primele tale 3 valori sau norme
Nivel	Nivel 2
Obiective	Să permită participanților să înțeleagă câteva din mesajele pe care părinții le-au transmis în legătura cu sexualitatea. Să permită participanților să înțeleagă că educația lor, cunoștințele și/sau cultura le oferă un cadru al valorilor în legătura cu sexualitatea, întâlnirile și iubirea
Durata	20 minute
Materiale necesare	Fișele de lucru Interviuri1 și Interviuri 2
Metodologie	Introducere: Am vorbit anterior despre sexualitate și relații. Fiecare va avea experiențe în dragoste și relații și va avea propria opinie despre asta. Creșterea și educația ta au fost o parte importantă în formarea modului în care crezi sau simți sexualitatea și relațiile. Fiecare primește mesaje despre cum ar trebui să se comporte sau să simtă. Împărațiți cele 2 exerciții și întrebări care mesaje le-au primit de la părinții sau îndrumătorii lor. Cereți participanților să scrie primele 3 valori și norme pe care le au de acasă. Ei le pot alege din Fișă de lucru 1 și le pot scrie în fișa de lucru 2 apoi ei pot compara și discuta alegerile lor în perechi.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	După exercițiu discutați în grup despre ce a reieșit în discuțiile pe perechi. În conversațiile voastre veți observa că sunt asemănări și deosebiri în felul în care ați fost crescuți și în mesajele pe care le-ați primit despre sexualitate. Aceste diferențe și mesaje își au rădăcinile în aspecte diferite cum ar fi: cultura, sexul, vârsta, religia etc. Pe măsură ce îmbătrânești s-ar putea să începi să nu fi de acord cu o parte din acele mesaje pe care le-ai primit de la părinți și să începi să –ți formezi propria ta opinie, să faci propriile tale alegeri. Asta poate să duca la conflicte. Fiecare face propriile sale alegeri și ar trebui să respectăm alegerile celorlalți. Este foarte ușor să dezvoltăm prejudecăți pentru că nu cunoaștem fondul celorlalți. Pentru a evita asta e important să vorbim unii cu alții. Încercați să includeți discuții și comentarii care au apărut în discuția de grup.
Sursă	Rutgers WPF, 'Girls' talk' (Asociația membră IPPF EN din Olanda)

Fișă de lucru – Interviuri 1

Instrucțiuni

Iată o listă cu diferite valori și norme pe care oamenii le pot considera importante atunci când e vorba despre sexualitate. Indicați care norme și valori au fost importante în creșterea voastră – și indicați de asemenea ce vi se pare important când e vorba despre sexualitate.

Valori și norme despre sexualitate	Important	Neimportant	Propria ta viziune
Faci doar ce vrei			
Nu faci sex înainte de căsătorie			
Băieții și fetele sunt egali			
Trebuie să-ți placă să faci sex			
Nu faci sex în afara relației			
Băieții trebuie să respecte fetele			
Nu-ți face de rușine familia printr-un comportament rău			
Sexul este ok atâta timp cât îl faci protejat			
A fi homosexual este ok			
Fetele trebuie să arate singure limitele lor			
Când ești însărcinată ești alungată din casă			
Asigură-te că ești independentă în fața bărbaților			
Bărbații nu sunt de încredere			
Mai întâi termină școala, și apoi începi o relație			

Întâlnește-te doar cu cei de felul tău			
Altele, numiți:			
Altele, numiți:			

Fișă de lucru - Interviuri 2

Instrucțiuni pentru exercițiile în perechi

Mai întâi notați sau arăți cele 3 valori care sunt cele mai importante pentru tine. Apoi treceți prin întrebările diferite și discutați în perechi

Primele mele 3 valori și norme sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

- Comparați răspunsurile voastre cu ale celorlalți
- Vorbiți despre normele și valorile care erau importante în casă voastră când erați în creștere și cum ați știut că acestea sunt/erau importante-mama sau tatăl tău ți-a spus asta?
- Valorile și normele tale diferă sau unele sunt aceleași?
- Ce crezi despre normele și valorile care au făcut parte din creșterea ta?
- Pe care din ele le-ai adoptat, pe care nu, și de ce? Ai avut conflicte despre diferențe de norme și valori cu familia ta, și cum ai gestionat asta? Dacă ești fată și ai un frate aceleași norme și valori se aplică și lui? Dacă ești băiat și ai o soră, aceleași valori se aplică și ei?

Sexul protejat

TITLU: Contracepția

Sub - titlu	Înțelegerea metodelor existente pentru a evita o sarcină nedorită
Nivel	Nivel 2
Obiective	• Să permită participanților să înțeleagă conceptul de contracepție • Să permită participanților să fie în stare să identifice diferitele metode de contracepție • Să permită participanților să înțeleagă cum funcționează metodele de contracepție care împiedică o femeie să rămână însărcinată? • Să permită participanților să înțeleagă cum să folosească aceste metode de contracepție.
Durata	45-60 minute
Materiale necesare	• Trusa de contraceptive (o trusa cu metode diferite de contracepție disponibile pentru participanți – dacă nu ti se permite să folosești mostre pentru a demonstra, folosește fotografii în mărime naturală) • Opțional: cd-ul “Totul despre noi”
Metodologie	Ascultați “Cum sunt făcuți copiii” sau folosiți mesajul principal din Fișa de lucru de mai jos, clarificați și explicați câteva dintre imagini. Îndemnați participanții să răspundă la întrebările de pe cd. Ascultați-l din nou dacă este necesar. Arătați grupului metodele contraceptive din trusă, una câte una explicându-le numele și unde se folosesc, cine trebuie să le dea și cât rezistă: prezervativ, pastilă (fotografie), injecție (fotografie), implant și sterilizant. Ei le pot atinge și pot pune întrebări. Puteți folosi o «geantă cu contraceptive» sau dacă nu ti se permite să aduci metodele contraceptive în sesiune, folosiți fotografiile disponibile cu metode contraceptive. De aceea când pregătiți această sesiune este important să știți ce metode contraceptive sunt disponibile pentru participanți.
Indrumar și ordine de zi pentru facilitator	Vezi fișa de lucru cu mesajele pentru contracepție
Sursă	UKfpa, ‘Good sexual health and relationships’, Group session, plan 9; Pro Familia, UKfpa and Senso have easy language brochures available. (Asociațiile membre IPPF EN din Germania, Anglia și Belgia au disponibile broșuri cu un limbaj accesibil).

Fișă de lucru – Mesaje pentru contracepție

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul 'Totul despre noi', aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Cum sunt făcuți copiii

În subiectul anterior am învățat despre relațiile și relațiile sexuale. Câteodată când un bărbat și o femeie sunt într-o relație ei pot decide că vor să aibă un copil. Deci pot fi iubită și iubit în timp ce alți oameni preferă să fie soț și soție înainte de a decide să aibă un copil. Fiecare este diferit. Este o decizie importantă pe care bărbatul și femeia o vor lua împreună atunci când se simt gata să aibă un copil.

Dacă vă amintiți, am învățat ca atunci când o fată începe să aibă ciclul menstrual, corpul ei se pregătește pentru a avea un copil.

Am învățat de asemenea despre ovarele femeii și că aproape în fiecare lună o fată poate produce un ou mic.

Să vedem ce se întâmplă când o fată are ciclul: în fiecare lună un ou mic, prea mic pentru a fi văzut, iese din ovar. Fetele au două ovare.

Să ne uităm la locul în care sunt ovarele. Oul mic coboară apoi pe unul din cele două tuburi ale uterului. Aceste tuburi se numesc trompe uterine.

Uterul e locul în care crește copilul. Când corpul fetei știe că nu crește nici un copil, începe ciclul.

Dacă vă amintiți mai devreme am învățat despre ejaculare. Când se întâmplă asta, sperma iese din capătul penisului. Sperma are multe semințe în ea.

Să privim din nou ce se întâmplă. Când băieții sau bărbații au o erecție, câteodată din capătul penisului lor iese un lichid cremos. Acesta se numește spermă. Și când se întâmplă asta o numim ejaculare. Urina și sperma nu pot ieși din penis în același timp. Sperma are multe semințe în ea.

E nevoie doar de un ou și o sămânță pentru a face un copil. Atunci când un bărbat și o femeie au o relație sexuală, multe semințe se află în spermă și ies din capătul penisului bărbatului și înoată rapid spre vaginul femeii și în uterul ei.

După ce sperma ajunge în uter, înoată în trompele uterine. Câteodată sperma poate întâlni un ou, și dacă intră în ou, acesta este începutul unui copil.

Oul a fost acum fertilizat și merge prin trompele uterine în uter. Apoi acesta începe să crească într-un bebeluș. Ceea ce înseamnă că femeia este acum însărcinată.

Bebelușul vă continua să crească 9 luni în uterul femeii. La începutul sarcinii, femeia poate să nu aibă ciclul, să se simtă obosită și câteodată să se simtă rău. La cele mai multe femei ciclul se oprește pe durata sarcinii. Ciclul începe de obicei din nou după ce se naște bebelușul.

Dacă faci sex și crezi că poți fi însărcinată trebuie să spui cuiva de încredere sau să mergi la un doctor. Dacă faci sex și crezi că iubita sau soția ta poate fi însărcinată mai întâi trebuie să vorbești despre asta împreună. Apoi amândoi trebuie să spuneți cuiva de încredere sau să mergeți la un doctor.

După aproximativ 9 luni bebelușul va fi gata să iasă din uterul femeii. De obicei femeia va începe să aibă dureri. Acesta este numit travaliu și înseamnă că bebelușul este gata să iasă din corpul femeii. De obicei femeia va merge la un spital pentru a naște, dar unele femei aleg să nască acasă.

Să vedem din nou dacă știi cum se face un copil.

Arătați imaginile care arată ce este în spermă (de ales între fotografii/imagini cu: o sămânță, multe semințe, un ou). Este corect; sperma are multe semințe în ea.

Câte ouă și semințe sunt necesare pentru a face un copil? Arătați imaginile corecte (de ales între imagini cu: 2 ouă, o sămânță; un ou, o sămânță; multe ouă; o sămânță). Corect, ai nevoie doar de un ou și o sămânță pentru a face un copil.

Arătați locul în care sămânța fertilizează oul (arătați imagini cu organele sexuale interne feminine și dați 3 opțiuni: în ovare, în trompele uterine, în uter). Corect: sămânța fertilizează oul în trompele uterine.

Câte luni crește bebelușul în uterul femeii? Arătați răspunsul corect:

(alegeți între 6 luni, 9 luni, 12 luni). Corect, bebelușul crește în uterul femeii 9 luni.

Nu toți cei care fac sex vor vrea să aibă un bebeluș. Vom învăța despre ce putem face pentru a ne asigura că nu vom avea bebeluș în cadrul temei numită contracepție.

Felicitări, acum știi cum se fac bebelușii. [Felicită-i doar dacă au răspuns corect]

Contracepția

Am învățat cum se face un copil, dar știm că nu toți cei care fac sex sunt gata să aibă un copil sau vor să aibă un copil. Dacă un bărbat și o femeie fac sex sau plănuiesc să facă sex dar nu vor un copil sunt multe lucruri pe care le pot face, care să-i oprească de la a avea un copil. Țineți minte, un copil se face atunci când sămânța bărbatului întâlnește oul femeii. Sunt lucruri pe care bărbații și femeile le pot face pentru ca femeia să nu rămână însărcinată. Asta se numește contracepție. Poți merge la doctorul sau asistenta ta, la clinica de planificare familială sau la clinica de contracepție pentru a obține informații și ajutor despre contracepție. Să vedem acum câteva tipuri diferite de contracepție. Acestea sunt fotografiile cu câteva dintre tipurile de contracepție pe care le poți folosi înainte de a face sex.

Priviți-le pe fiecare pentru a învăța cum se numesc: acesta este un implant, acesta este un sterilet, această este o injecție, aceasta este o pastilă.

Priviți prezervativul

Unii bărbați folosesc prezervativul. Unii oameni le numesc cauciucuri. Prezervativul se pune pe penisul în erecție al bărbatului chiar înainte ca el să facă sex. Acesta ajută la oprirea seminței bărbatului de a întâlni oul femeii. Este important să punem prezervativele corect astfel încât ele să nu se fisureze. Prezervativele pot opri de asemenea femeile și bărbații de la a se contamina de boli cu transmitere sexuală. Vom învăța despre bolile cu transmitere sexuală în următoarea temă. Prezervativele pot fi cumpărate din multe magazine sau

farmacii. Câteodată le putem cumpăra de la aparate din toaletele publice. Femeile și bărbații le pot obține gratis de la clinicile de planificare familială sau de la clinicile de contracepție.

Priviți pastila

Unele femei iau pastile contraceptive ca să nu rămână gravide. Sunt tipuri diferite de pastile contraceptive. Doctorul sau asistenta vor ajuta femeia să aleagă care pastila contraceptivă este cea mai bună pentru ea. Femeile pot lua pastilele de la doctor, de la clinicile de planificare familială sau de la clinicile de contracepție.

Priviți injecția

Un alt tip de contracepție este injecția. Femeia poate face la doctor o injecție, la fiecare două - trei luni.

Priviți implantul

Unele femei au implant. Acesta este de dimensiunea unui băț mic pe care doctorul îl pune în brațul femeii. Acesta o ajută să nu rămână însărcinată până la 3 ani.

Priviți steriletul

Unele femei folosesc steriletul. Un doctor sau o asistenta îl pune în jurul vaginului femeii și în uter. Ajută ca ea să nu rămână însărcinată până la 5 - 10 ani.

Nu contează ce tip de contracepție folosesc un bărbat și o femeie pentru a face sex, este o decizie pe care amândoi ar trebui să o ia împreună. Nu ar trebui să fie lăsat la latitudinea unei singure persoane. Dacă o femeie a făcut sex și nu a folosit metode de contracepție și nu vrea să aibă un copil, sunt lucruri pe care ea le poate face pentru a nu rămâne însărcinată.

Aceasta este numită contracepție de urgență. Și sunt două tipuri. Unul este numit pastila de urgență, și trebuie luată în 3 zile sau 72 ore de când a făcut sex. Ajută mai mult cu cât este luată mai curând, astfel încât femeia trebuie să meargă cât mai curând posibil la doctor, la clinica de planificare familială sau la clinica de contracepție care îi va da pastila de urgență gratis. Poate fi de asemenea cumpărată de la anumite farmacii. Dacă vă amintiți am învățat deja despre sterilet. Acesta este al doilea mod de contracepție de urgență. Doctorul va pune steriletul în uterul femeii, dar aceasta trebuie să se facă în 5 zile de când a făcut sex. Este important de știut că metodele de contracepție de urgență pot opri de obicei o femeie să rămână însărcinată dar nu funcționează întotdeauna. Deci este foarte important ca femeile și bărbații să planuiască ce metodă de contracepție vor folosi înainte de a face sex.

Să vedem dacă vă puteți aminti diferitele moduri de contracepție:

Arătați prezervativul, pastila, injecția, implantul, steriletul.

Felicitări, acum știi totul despre contracepție. [Dacă răspunsurile au fost corecte]

TITLU: Cum să folosești un prezervativ

Sub - titlu	Punerea/luarea unui prezervativ de pe demonstrator.
Nivel	Nivelul 2
Obiective	• Să permită participanților să înțeleagă motivele pentru care să folosească un prezervativ. • Să permită participanților să identifice când să folosească un prezervativ • Să permită participanților să desfacă ambalajul prezervativului și să scoată prezervativul. • Să permită participanților să pună prezervativul pe demonstrator și să-l ruleze în jos • Să permită participanților să ruleze în sus prezervativul pe demonstrator și să-l împacheteze într-un șervețel Să permită participanților să înțeleagă de ce trebuie să arunce șervețelul în coșul de gunoi
Durata	45-60 minute
Materiale necesare	Demonstrator pentru prezervative și prezervative (aduceți diferite tipuri de prezervative, de diferite arome și mirosuri, cu sau fără lubrifianti)
Metodologie	Recapitulare și prezentare Q + A pentru a îmborsăta amintirile participanților de la ultima sesiune folosind materiale/obiecte de referință de la ultima sesiune. Folosiți obiectele care vor fi folosite în timpul sesiunii (demonstrator pentru prezervative și prezervative) și puneți-le pe masă. Spuneți-le că vor învăța despre cum să pună prezervativul din pachet pe demonstratorul de prezervative. Accentuați mesajul că asta va împiedica femeia să rămână însărcinată și să preveniți infestarea cu bolile cu transmitere sexuală. Tema principală Demonstrați cum se pune un prezervativ pe demonstratorul de prezervative, explicând că acesta reprezintă un penis în erecție, și apoi explicând fiecare pas: rupeți ambalajul pe partea crestată; apoi scoateți prezervativul cu degetele (nu cu dinții sau cu unghiile pentru că se poate perfora; apucați capul prezervativului pentru a scoate aerul și pentru a preveni explozia și puneți-l în capul demonstratorului; rulați-l în jos folosind degetele; apoi explicați că penisul în erecție intră în vaginul femeii. Când bărbatul își dă drumul (ejaculare: întrebați ce înseamnă asta și explicați dacă este necesar) bărbatul trebuie să-l scoată înainte ca penisul să se înmoaie, prin prinderea prezervativului la baza penisului pentru a-l opri să alunece în vaginul femeii; apoi el trebuie să ia un șervețel să-l înfășoare în jurul bazei penisului lui și să dea jos prezervativul de pe penis, înfășurat în șervețel; apoi puneți prezervativul în coșul de gunoi (Nu în toaletă - pentru a nu se bloca) Repetati demonstrația.

	Participanții vor exersa cum să pună un prezervativ urmând instrucțiunile voastre în timp ce voi faceți altă demonstrație Participanții repetă exercițiul.
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Folosiți prezervativele pentru a împiedica sarcina și a preveni infecțiile
Sursă	UKfpa, 'Good sexual health and relationships', Group session, plan 10 (Asociația membră IPPF –EN din Anglia)

TITLU: Infecții cu transmitere sexuală (ITS)

Sub - titlu	Identificarea a ce este ITS
Nivel	Nivel 2
Obiective	• Să permită participanților să identifice simptomele ITS • Să permită participanților să știe ce să facă atunci când identifică aceste simptome • Să permită participanților să identifice moduri pentru a evita ITS
Durata	45-60 minute
Materiale necesare	• Demonstrator pentru prezervative, prezervative și opritoare • O copie a unei broșuri ușor de citit despre ITS • Opțional cd - totul despre noi
Metodologie	Scrieți infecții cu transmitere sexuală și acronimul ITS pe un flipchart și întrebați-i dacă știu ce este asta. Dați o explicație clară și scurtă folosind semne pentru durere în zona genitală. Ascultați CD-U totul despre noi la ITS sau folosiți fișa de lucru de mai jos care conține mesajele principale de pe cd Întăriți mesajele despre simptome și unde să meargă să trateze infecția precum și cum să prevină infecția. Arătați participanților prezervative și opritoare și cereți-le să deschidă ambalajul și să le analizeze. Recapitulați sesiunea despre cum să pui un prezervativ și dacă este necesar demonstrați cu demonstratorul pentru prezervative. Dați participanților o copie a broșurii ușor de citit despre ITS. Parcurgeți broșura cu participanții, focusând pe simptome și vizita la doctor, medicația de luat și metodele de prevenție (prezervativ și opritor)
Îndrumar și ordine de zi pentru facilitator	Vezi fișa de lucru atașată
Sursă	UKfpa, 'Good sexual health and relationships', Group session, plan 11 (Asociația membră IPPF –EN din Anglia)

Fișă de lucru - ITS

Sursa: Aceasta este o transcriere a mesajelor din CD-ul "Totul despre noi", aparținând UKFPA și disponibil la www.fpa.org.uk.

Am învățat că atunci când un bărbat și o femeie fac sex, femeia poate să rămână însărcinată. Și am învățat că dacă nu vor să aibă un copil folosesc contracepția. Să vedem dacă vă amintiți câteva dintre metodele diferite de contracepție.

Arătați: prezervativul, pastila, injectia, implantul, steriletul.

Dar oricine face sex poate să ia o infecție. Aceasta este numită infecție cu transmitere sexuală. Deci acum vom învăța despre infecțiile cu transmitere sexuală. Câteodată sunt numite ITS.

Sunt multe tipuri diferite de IT: negi genitali, herpes, chlamydia, HIV și SIDA. Și cum știi dacă ai o ITS? Câteodată nu știi că ai o ITS pentru că nu ai nici un semn sau simptome și nu te simți bolnavă. Și alte ori poți avea simptome.

2 până la 14 zile după ce a făcut sex ea poate să observe câteva schimbări. Spre exemplu în jurul vaginului său. Vă amintiți, am învățat despre vagin? Iată-l din nou. Ea poate observa un lichid diferit, ieșind din vaginul ei. Aceasta se poate numi descărcare. Și poate fi gros sau subțire, cremos, alb, galben sau verde. Poate fi mirositor. Asta înseamnă că ea poate avea o ITS.

2 până la 14 zile după ce un bărbat a făcut sex el poate observa de asemenea anumite schimbări. De exemplu în jurul penisului lui. Vă amintiți, am discutat despre penis? Iată-l din nou. El poate observa un tip diferit de lichid ieșind din penisul lui. Acest lichid mai e cunoscut ca descărcare și poate fi gros sau subțire, cremos, alb, galben sau verde. Poate fi mirositor. Aceasta înseamnă că el poate avea o ITS.

Câteodată o persoană poate simți durere sau arsură atunci când urinează/cand se duce la toaletă. Aceasta se poate întâmpla la femei cât și la bărbați.

Câteodată un bărbat poate avea o iritație, o umflătură, o bășică sau mâncărime în jurul penisului. Câteodată o femeie poate avea o iritație, o umflătură, o bășică sau o mâncărime în jurul vaginului ei.

Cele mai multe ITS-uri pot fi tratate dacă tratamentul începe cât mai curând posibil. De obicei ți se vor da de luat pastile sau cremă de folosit. Este foarte important să iei tratamentul cât mai curând posibil pentru a rămâne sănătos. Dacă crezi că poți avea ITS, ar trebui să mergi la doctor. Anumite spitale au clinici/cabinete unde poți fi testat și poți primi tratament. Aceste clinici au diferite nume, cum ar fi clinici de sănătate sexuală sau Cabinete de Planificare Familială.

Acum vom învăța cum să evităm să luăm o ITS. Vă amintiți că am învățat despre prezervative când am vorbit despre contracepție? Să ne uităm iar la asta.

Unii bărbați folosesc prezervativele. Unii oameni numesc asta cauciucuri. Prezervativul este pus pe penisul în erecție al bărbatului chiar înainte ca el să facă sex. Acesta ajută la oprirea sămânței bărbatului de a întâlni oul femeii. Este important să aplicăm prezervativul corect și

ca acesta să nu se rupă. Știm că prezervativele pot ajuta femeile să nu rămână însărcinate. Dar prezervativele pot ajuta ca cineva să nu ia ITS-uri. Deci de fiecare dată când faci sex ar trebui să folosești un prezervativ chiar dacă folosești și o alta metoda de contracepție pentru a nu rămâne însărcinată. Deci prezervativele te ajuta să nu ieși ITS și să nu rămâi însărcinată.

Să vedem cât de mult vă amintiți despre ITS:

Care din următoarele propoziții sunt adevărate și care sunt false? Dacă voi credeți că o propoziție este adevărată, marcați spațiul verde; dacă voi credeți că este falsă, marcați spațiul roșu.

- Numai o femeie poate lua o ITS: adevărat sau fals?

Este corect. Atât femeile cât și bărbații pot lua ITS.

Nu ai întotdeauna semne și simptome atunci când ai o ITS: adevărat sau fals?

Este corect. Nu ai întotdeauna semne și simptome când ai ITS.

- Câteodată când ai o ITS, poți simți durere când mergi la toaletă: adevărat sau fals?

Este corect. Câteodată când ai o ITS poți simți durere când mergi la toaletă.

Iată cele 4 tipuri de contracepție (fotografii cu pastile, prezervativ, injecție și sterilet).

Indicați-o pe cea care vă ajuta să nu luați o ITS.

Este corect, prezervativele te ajuta să nu ieși ITS.

Felicitări, acum știi despre ITS. (Felicitări dacă au răspuns corect!)