

Bartosz Józefowicz
Karolina Makowiecka

O kobietach, o mężczyznach, o życiu,

czyli co osoba z niepełnosprawnością intelektualną wie
na temat seksualności człowieka.

Warszawa 2017

Spis treści

Od autorów	3
O seksualności	4
Seksualność	4
O płci	5
O kobietach	6
Ciało kobiety	6
Wewnętrzne narządy płciowe kobiety	6
Zewnętrzne narządy płciowe kobiety	8
Włosy na ciele kobiety	8
Miesiączka	10
Wizyta u ginekologa	11
Wygląd i zachowanie kobiety	13
O mężczyznach	13
Włosy na ciele mężczyzny	13
Narządy płciowe mężczyzny	14
Wizyta u urologa	16
Wygląd i zachowanie mężczyzny	17
O roli społecznej	18
O związku intymnym	20
Związek intymny	21
O potrzebach seksualnych	22
O masturbacji	23
O seksie	27
O ciąży	28
O antykoncepcji	30
O orientacji seksualnej	39
O niebezpieczeństwach związanych z seksualnością	41

Od autorów

W broszurze „O kobietach, o mężczyznach, o życiu, czyli co osoba z niepełnosprawnością intelektualną wie na temat seksualności człowieka” przeczytasz o sprawach, które dotyczą seksualności człowieka.



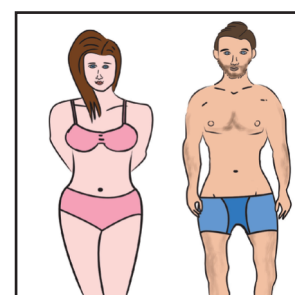
W broszurze będziemy zadawać Ci pytania. Przy każdym pytaniu pojawi się znaczek, taki jak na rysunku obok.



Możesz spróbować odpowiedzieć na pytania. Jeśli nie znasz odpowiedzi, porozmawiaj na ten temat z terapeutami i kolegami. Możesz zapytać rodziców albo opiekunów.

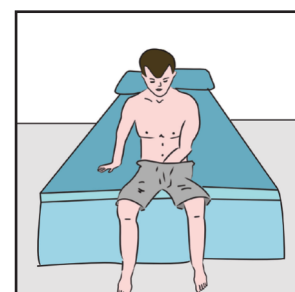


Z broszury dowiesz się czym jest seksualność człowieka. Przeczytasz o seksualności kobiet i mężczyzn i o relacjach między ludźmi. Dowiesz się, jak dbać o swoje zdrowie i swoje ciało.

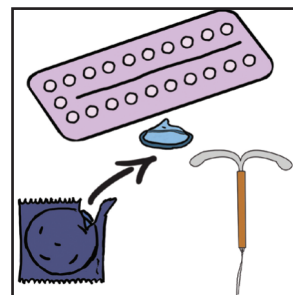


Przeczytasz, jak możesz poradzić sobie, kiedy jesteś podniecony.

W broszurze znajdziesz informacje na temat zachowań seksualnych. Zachowania seksualne to na przykład masturbacja albo stosunek seksualny z partnerem.

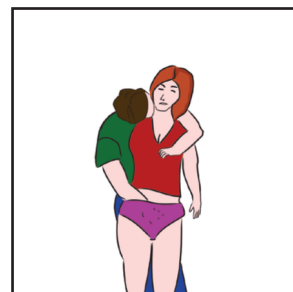


Dowiesz się, co to jest antykoncepcja i jakie są rodzaje antykoncepcji.



W ostatnim rozdziale broszury poznasz niebezpieczeństwa związane z życiem seksualnym.

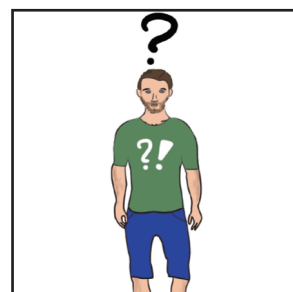
Takim niebezpieczeństwem jest **przemoc seksualna**. Dowiesz się, jak możesz reagować na przemoc seksualną i gdzie możesz szukać pomocy.



O seksualności.

Seksualność

Zastanów się, z czym kojarzy Ci się słowo **seksualność**? Jeśli nie wiesz, możesz poprosić o pomoc rodziców lub terapeutów.



Najczęściej słowo **seksualność** kojarzy się z:

 płcią, czyli byciem kobietą albo mężczyzną,
 ciałem,

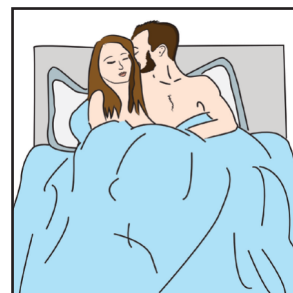
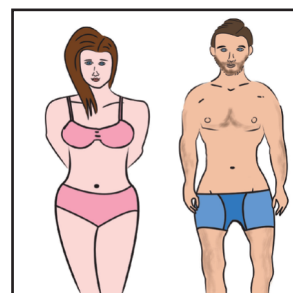
 intymnością,

 rolami społecznymi,

 relacjami między ludźmi,

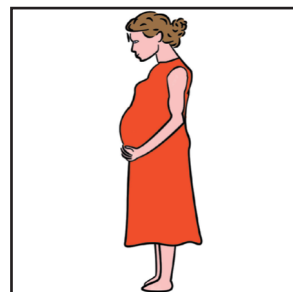
 zachowaniami seksualnymi,

 Na przykład stosunkiem seksualnym lub masturbacją,



Seksualność kojarzy się z:

ciążą,
antykoncepcją,
orientacją seksualną,
przemocą seksualną.



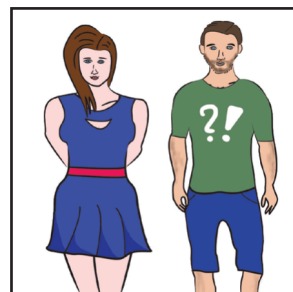
W kolejnych rozdziałach broszury szczegółowo omówimy każde skojarzenie związane ze słowem seksualność.

O płci

Seksualność oznacza bycie kobietą lub mężczyzną.

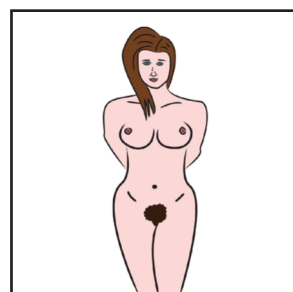
Seksualność może kojarzyć się z **płcią**.

Słowo **płeć** oznacza, że jesteś kobietą albo mężczyzną.



Jeśli jesteś kobietą, masz piersi i **pochwę**.

Pochwa to narząd płciowy, który znajduje się w środku Twojego ciała między udami.



Przez pochwę wydostaje się krew w czasie miesiączki.

Przez pochwę kobiety zachodzą w ciążę.

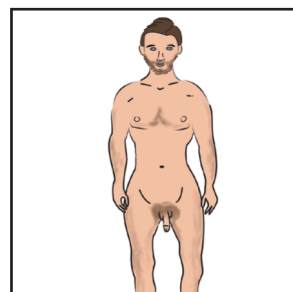
Przez pochwę kobiety rodzą dzieci.



Jeśli jesteś mężczyzną, masz penisa i jądra.

Możesz mieć włoski na twarzy.

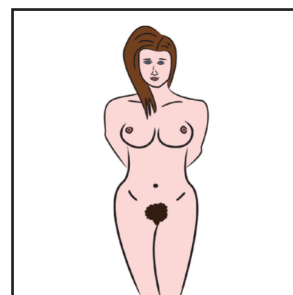
Włoski na twarzy to **zarost**. Zarost to na przykład wąsy, broda lub włosy pod policzkami.



O kobietach

Ciało kobiety

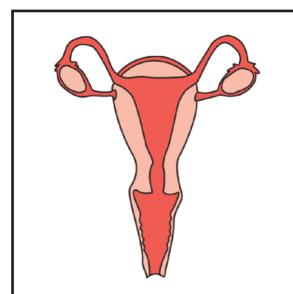
Kiedy stajesz się kobietą, Twoje ciało się zmienia. Twoje ciało, czyli Twoja figura robi się bardziej zaokrąglona. Rosną Ci piersi, a biodra stają się bardziej okrągłe.



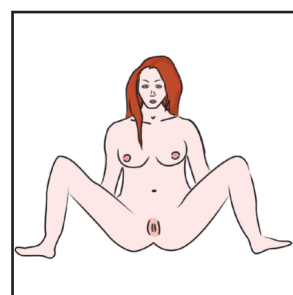
Kiedy stajesz się kobietą, rosną Twoje **narządy płciowe**. **Narządy płciowe** u kobiety to **jajniki, macica, pochwa, wargi sromowe, łechtaczka i wznórek łonowy**.



Niektóre narządy płciowe są schowane, czyli ukryte w środku Twojego ciała. Takimi schowanymi narządami płciowymi są jajniki, macica i pochwa.



Inne narządy płciowe, takie jak wargi sromowe, łechtaczka i wznórek łonowy są widoczne.



Wewnętrzne narządy płciowe kobiety

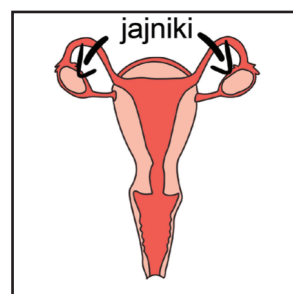
Jajniki to narządy płciowe, które znajdują się w Twoim brzuchu.

Większość kobiet ma dwa jajniki. Prawy i lewy.

Jajniki wyglądają jak kulki.

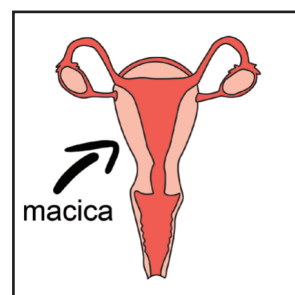
Jajniki produkują komórki jajowe.

Dzięki jajnikom kobiety mogą zająć w ciążę.



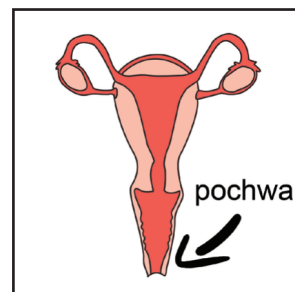
Macica to narząd płciowy, który znajduje się w Twoim brzuchu.

W macicy może rozwijać się dziecko. Macica jest elastyczna. To znaczy, że robi się większa, kiedy rozwija się w niej dziecko. Macica wygląda jak worek. Można ją zobaczyć na rysunku obok.



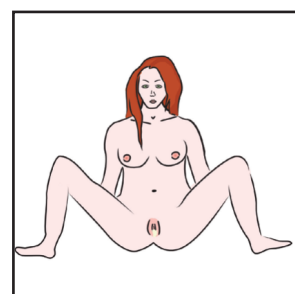
Pochwa to narząd płciowy, który znajduje się w środku Twojego ciała, między udami.

Przez pochwę wydostaje się krew w czasie miesiączki. Przez pochwę kobiety zachodzą w ciążę. Przez pochwę kobiety rodzą dzieci. Pochwa wygląda jak rurka.



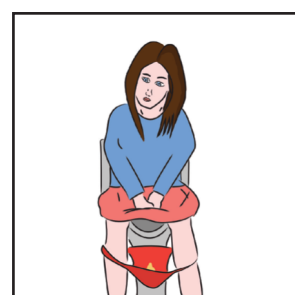
Z pochwy wydziela się **śluz**. **Śluz** to bezbarwny, lepki płyn. Śluz jest normalnym zjawiskiem.

Kiedy masz zdrowe narządy płciowe, śluz z pochwy jest bezbarwny. Taki śluz nie pachnie brzydko.



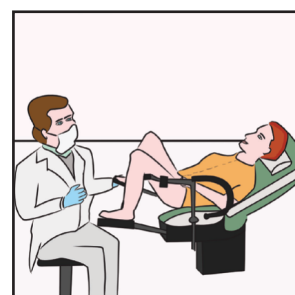
Jeśli masz chore narządy płciowe, wtedy śluz z pochwy wygląda inaczej.

W pochwie mogą być bakterie i wirusy, które powodują że masz chore narządy płciowe. Bakterie i wirusy powodują **infekcje**. Jeśli masz infekcję pochwy, możesz czuć swędzenie między udami. Śluz może brudzić Twoją bieliznę i bardzo brzydko pachnieć. Śluz może mieć kolor żółty, brązowy albo zielonkawy. Taki śluz nazywa się **upławami**.



Pamiętaj!

Jeśli masz upławy, zgłoś się do lekarza ginekologa.



Wiele kobiet, aby nie zabrudzić bielizny śluzem używa **wkładek higienicznych**.

Wkładka higieniczna to mała i cienka podpaska, która pomaga w utrzymaniu **higieny intymnej**.

Higiena intymna dotyczy narządów płciowych.

Wkładkę higieniczną przykleja się do majtek.

Wkładka chroni bieliznę przed zabrudzeniem śluzem.

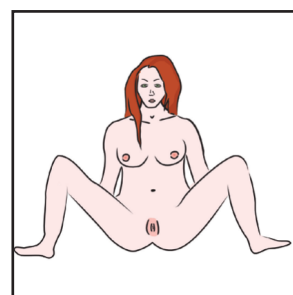


Zewnętrzne narządy płciowe kobiety

Widoczne na zewnątrz narządy płciowe to **łechtaczka**, **wargi sromowe mniejsze i większe** oraz **wzgórek łonowy**.

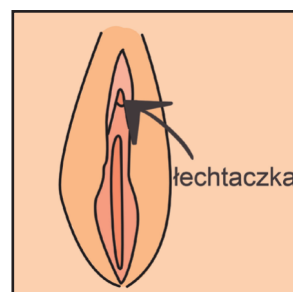
Na te części ciała kobiety mówi się **srom**.

Kiedy zdejmiesz majtki i rozchyliš nogi możesz zobaczyć w lusterku łechtaczkę, wargi sromowe i wzgórek łonowy.



Łechtaczka wygląda jak mały guziczek.

Ten guziczek jest bardzo delikatny i wrażliwy na dotyk.



Wargi sromowe wewnętrzne i zewnętrzne

znajdują się między Twoimi udami.

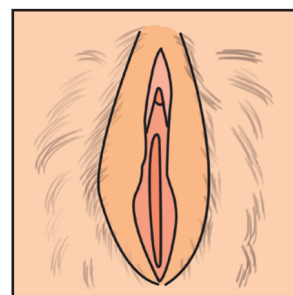
Wargi sromowe to fałdki skóry.

Dookoła warg sromowych zewnętrznych rosną **włosy łonowe**.

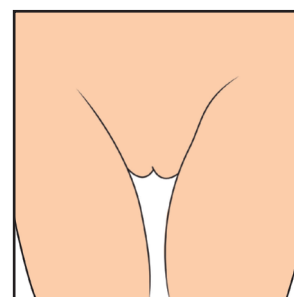
U niektórych kobiet wargi sromowe wewnętrzne są mniejsze, a u innych większe.

To zależy od budowy ciała kobiety.

Rysunek warg sromowych znajduje się obok.



Wzgórek łonowy to miejsce, które znajduje się nad wargami sromowymi.

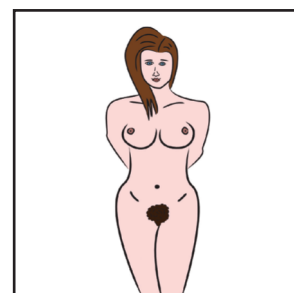


Na narządy płciowe, które są na zewnątrz ciała mówi się intymne części ciała.

Włosy na ciele kobiety

Kiedy stajesz się kobietą, na Twoim ciele pojawia się **owłosienie łonowe**.

Owłosienie łonowe to włosy, które rosną pod brzuchem, dookoła pochwy i warg sromowych.

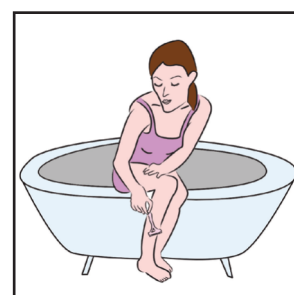


Możesz mieć włosy pod pachami, na rękach i nogach.

Wiele kobiet goli włosy pod pachami. Wtedy mniej się pocą.

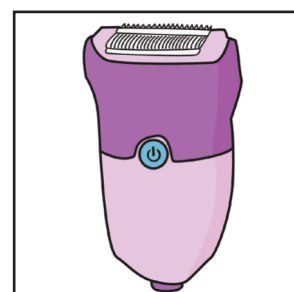


Wiele kobiet przed ubraniem stroju kąpielowego goli włosy na nogach i włosy łonowe. Niektóre kobiety golą włosy na nogach, kiedy ubierają spódnice.



Do golenia włosów pod pachami lub na nogach możesz użyć maszynki do golenia lub depilatora.

Depilator to urządzenie, które usuwa włosy z ciała. Depilator możesz podłączyć do prądu lub włożyć do niego baterie.



Miesiączka

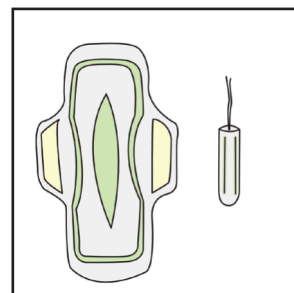
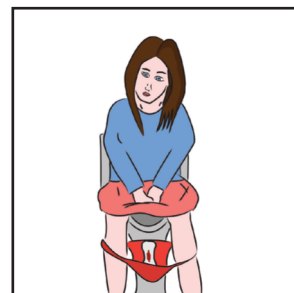
Kiedy stajesz się kobietą, Twoje ciało zmienia się i pojawia się **miesiączka**.

W czasie miesiączki z Twojej pochwy wypływa krew. Kobieta ma miesiączkę około 1 raz w miesiącu.

Krew może wypływać z pochwy przez kilka dni.

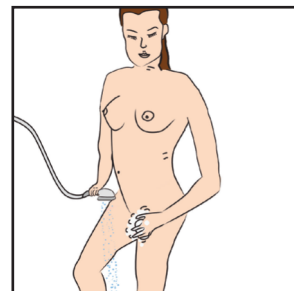
U niektórych kobiet miesiączka trwa 4 dni, a u innych może trwać 7 dni.

W czasie miesiączki musisz używać podpasek lub tamponów. Dzięki temu będziesz miała czystą bieliznę.



Ważne, żebyś w czasie miesiączki dbała o czystość intymnych części ciała.

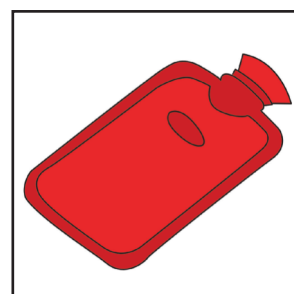
W czasie miesiączki często zmieniaj podpaskę lub tampon oraz myj intymne części ciała.



Kilka dni przed miesiączką i w czasie miesiączki możesz mieć zły nastrój. Możesz być smutna albo zła. W takich chwilach możesz płakać bez powodu.



Jeśli w czasie miesiączki boli Cię brzuch, możesz przyłożyć sobie termofor z ciepłą wodą lub wziąć tabletkę przeciwbólową.



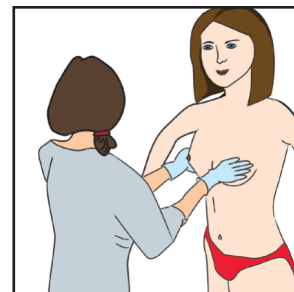
Jeśli odczuwasz bardzo mocny ból, zgłoś się na badanie do lekarza ginekologa.

Wizyta u ginekologa

Każda kobieta powinna dbać o swoją seksualność.

Dbanie o swoją seksualność oznacza, że regularnie chodzisz na wizyty do **ginekologa**.

Ginekolog to lekarz, który bada Twoje narządy płciowe. Ginekolog bada również piersi. Sprawdza, czy nie ma guzków na piersiach.

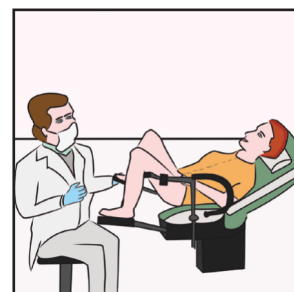


Przed badaniem ginekolog przeprowadza **wywiad**, czyli zadaje kilka prywatnych pytań. Może zadać Ci pytania dotyczące narządów płciowych, miesiączki lub kontaktów z mężczyznami.



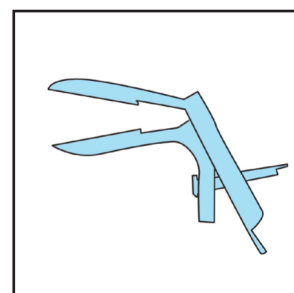
Potem lekarz bada Twoje narządy płciowe.

Podczas badania musisz usiąść na specjalnym fotelu ginekologicznym. Należy rozłożyć szeroko nogi i położyć stopy na podpórkach, aby ginekolog mógł zbadać Twoje narządy płciowe.



Ginekolog może wykonać różne badania.

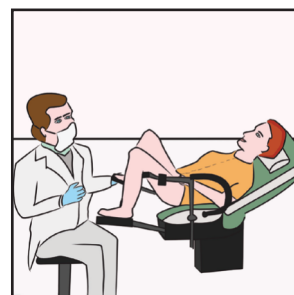
Ginekolog może włożyć do pochwy palce lub specjalny przyrząd, aby sprawdzić czy Twoje narządy płciowe są zdrowe. Ten przyrząd nazywa się **wziernikiem**.



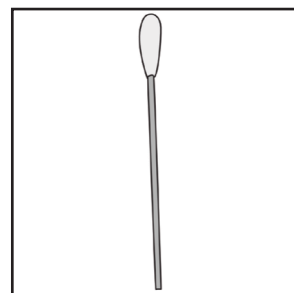
Badanie pochwy wziernikiem może być nieprzyjemne.

Ginekolog może wykonać też inne badania.
Na przykład **USG pochwy** lub **cytologię**.

Badanie USG pochwy polega na tym, że ginekolog wkłada specjalną podłużną kamerę do pochwy. Na monitorze widać czy pochwa i inne narządy płciowe są zdrowe.



Cytologia to badanie, które polega na tym, że ginekolog wkłada patyczek z wacikiem do pochwy. W ten sposób sprawdza czy pochwa jest zdrowa.

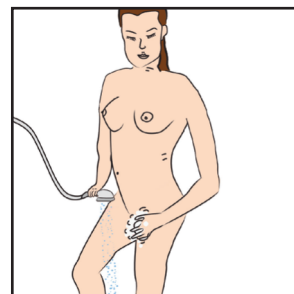


Pamiętaj !

Każda kobieta powinna 1 raz w roku zgłosić się na badanie do ginekologa.

Przed wizytą u ginekologa umyj intymne części ciała i załóż czystą bieliznę.

Jeśli wstydzisz się rozebrać przed mężczyzną ginekologiem, możesz zapisać się do kobiety ginekologa.



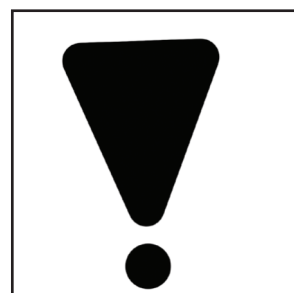
Ważne, żeby regularnie, to znaczy 1 raz w roku badać się u lekarza ginekologa.

Pamiętaj!

Kiedy boli Cię brzuch, boli lub swędzi pochwa, gdy Twój śluz nieprzyjemnie pachnie, zgłoś się do ginekologa.

Pamiętaj!

Każda kobieta powinna dbać o swoje zdrowie, o zdrowie narządów płciowych.

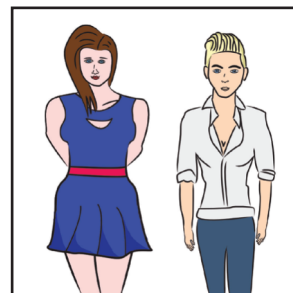


Wygląd i zachowanie kobiety

Twoja seksualność jako kobiety wyraża się w tym jak wyglądasz i jak się zachowujesz.

W tym jaką masz fryzurę, jak się malujesz lub jakie nosisz ubrania.

Jeśli jesteś kobietą możesz mieć krótkie lub długie włosy.



Niektóre kobiety, aby podkreślić swoją kobiecość robią makijaż i malują lakierem paznokcie.

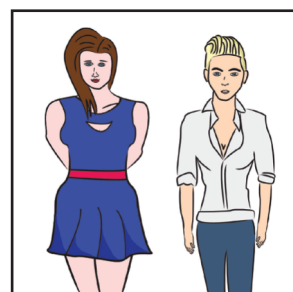
Ubierają sukienki i buty na obcasach.

Inne kobiety lubią dżinsy i adidasy.

Każda kobieta może mieć inny styl ubierania się.

Każdej kobiecie mogą podobać się inne ubrania.

Ważne, żebyś o sobie dbała. O swoje zdrowie i higienę.



O mężczyznach

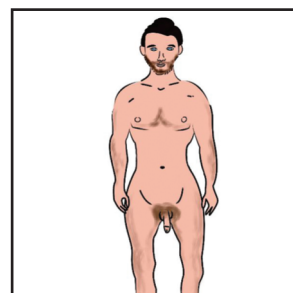
Włosy na ciele mężczyzny

Kiedy stajesz się mężczyzną, Twoje ciało zmienia się.

Na Twoim ciele pojawiają się **włosy łonowe**.

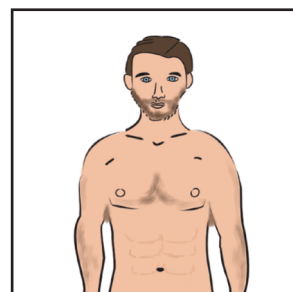
Włosy łonowe to włosy, które rosną wokół penisa i jąder.

Zazwyczaj są ciemne, kręcone i jest ich dużo.

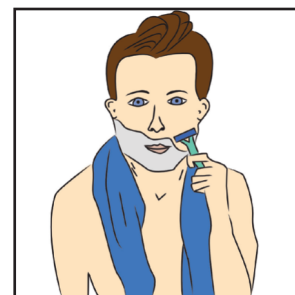


Możesz mieć włosy pod pachami, na rękach i nogach.

Niektórym mężczyznom rosną ciemne włosy na klatce piersiowej.

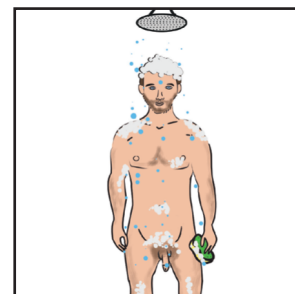


Na Twojej twarzy nad górną wargą, ustami i pod policzkami mogą pojawić się włoski. Włoski na twarzy to **zarost**. Większość mężczyzn codziennie goli zarost.



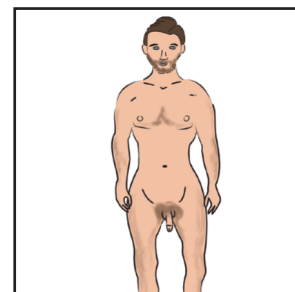
Niektórzy mężczyźni są bardzo owłosieni, to znaczy, że mają dużo włosów na ciele. Inni mogą mieć mało włosów.

Twoje ciało wydziela pot, który może brzydko pachnieć. Ważne, żebyś codziennie się kąpał. Możesz też używać dezodorantu pod pachy. Niektórzy mężczyźni, golą włosy pod pachami. Wtedy mniej się pocą.



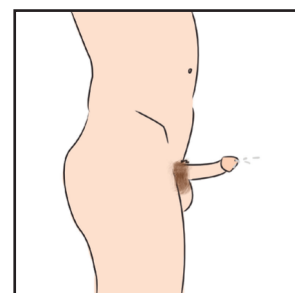
Narządy płciowe mężczyzny

Kiedy stajesz się mężczyzną, rosną Twoje **narządy płciowe**, czyli **penis i jądra**. Penis staje się dłuższy i większy. Jądra powiększają się i produkują plemniki. Dzięki plemnikom mężczyźni mogą płodzić dzieci.



Jądra znajdują się w worku, który nazywa się **moszną**. Skóra wokół **moszny** jest ciemniejsza i pomarszczona.

Kiedy jesteś mężczyzną Twój penis czasami robi się duży i twardy. Z penisa w niektórych sytuacjach może wypływać **sperma**, czyli **nasienie**. **Sperma** to biały, lepki płyn. W spermie znajdują się plemniki.

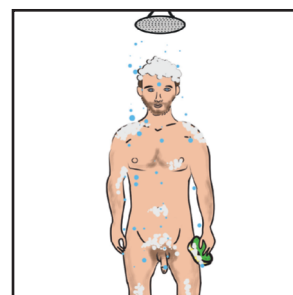
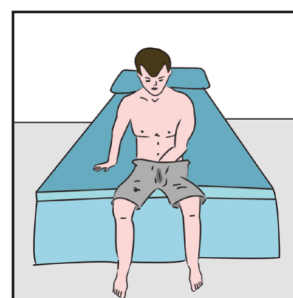


Sperma może wypływać z penisa w nocy, kiedy śpisz. Są to **wytryski nocne**.

Wytryski nocne to sperma, która wypływa z penisa w trakcie snu. Większość mężczyzn ma wytryski nocne.

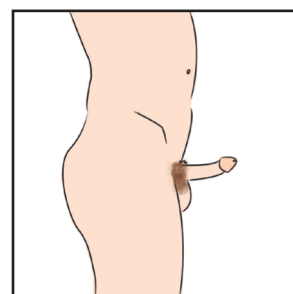
Jeśli obudzisz się rano i masz mokre spodnie od piżamy to, oznacza że miałeś wytrysk nocny.

Jeśli spodnie są poplamione spermą, zdejmij je i wrzucić do prania. Umyj penisa i jądra. Możesz się wykąpać.



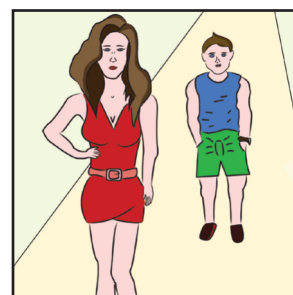
Sperma może też wypływać z penisa, kiedy jesteś bardzo podniecony.

Kiedy jesteś bardzo podniecony możesz mieć **erekcję**. W czasie **erekcji** penis robi się dłuższy i większy. Podnosi się. Erekcja to inaczej **wzwód**.



Mężczyźni mogą mieć erekcję w różnych sytuacjach. Na przykład, kiedy patrzą na ładną kobietę.

Mężczyźni mogą mieć erekcję, kiedy są zdenerwowani. Czasami, kiedy jesteś zdenerwowany Twój penis może robić się twardy.



Kiedy jesteś zdenerwowany i masz erekcję, możesz zakryć spodnie koszulą lub torbą. Jeśli masz erekcję w miejscu publicznym, na przykład w autobusie albo w pracy możesz na chwilę usiąść.



Pamiętaj!

Powinieneś dbać o swoją seksualność, o swoje ciało. Powinieneś dokładnie myć swoje intymne części ciała, czyli penisa, jądra i odbył, czyli pupę.

Dbanie o swoją seksualność oznacza dbanie o higienę narządów płciowych.

Jeśli chcesz dbać o higienę narządów płciowych, powinieneś dokładnie myć penisa.

Należy umyć penisa pod **napletkiem**. **Napletek** to skóra na czubku penisa, którą można delikatnie odsuwać.

Pod napletkiem może gromadzić się biała substancja, która brzydko pachnie. Trzeba ją wymyć ręką.

Jedną ręką należy odsunąć napletek, a drugą umyć penisa.

Potem należy żel dokładnie spłukać wodą.

Należy 1 raz w miesiącu badać swoje jądra i penisa.

Badanie jąder i penisa oznacza sprawdzanie, czy penis nie zrobił się czerwony albo siny.

Pamiętaj!

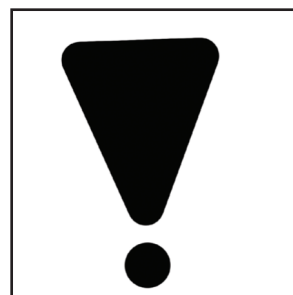
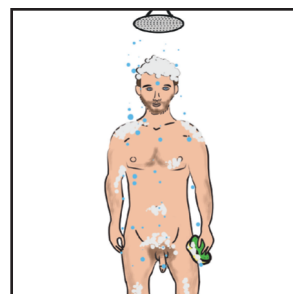
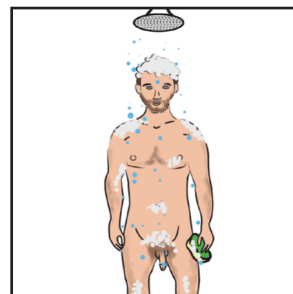
Jeśli czujesz ból w penisie lub jądrach powiedź o tym zaufanej osobie.

Powinieneś iść do lekarza.

Wizyta u urologa

Jeśli czujesz ból podczas oddawania moczu, jeśli z penisa wycieka inny płyn niż mocz albo sperma, powinieneś powiedzieć o tym lekarzowi.

Lekarz który bada penisa i jądra mężczyzny to **urolog** albo **androlog**.



Jeśli masz więcej niż 40 lat powinieneś pójść do urologa żeby zbadać **gruczoł prostaty**.

Gruczoł prostaty to ważna część ciała mężczyzn.

Dzięki niemu mężczyźni mogą płodzić dzieci.

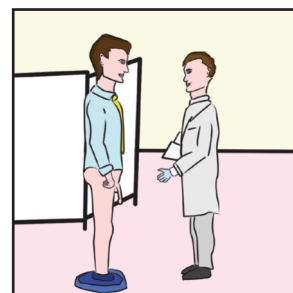
Należy 1 raz w roku badać gruczoł prostaty żeby nie zachorować na raka.

W czasie wizyty u urologa musisz zdjąć spodnie, żeby lekarz zbadał gruczoł prostaty.

Lekarz wkłada palec w odbyt, czyli pupę i sprawdza czy gruczoł prostaty jest zdrowy.

Badanie prostaty może być nieprzyjemne.

Jest bardzo potrzebne, jeśli chcesz być zdrowy.



Wygląd i zachowanie mężczyzny

Twoja seksualność jako mężczyzny wyraża się w Twoim wyglądzie i w zachowaniu.

W tym jaką masz fryzurę lub jakie nosisz ubrania.

Możesz mieć krótkie lub długie włosy.

Niektórzy mężczyźni noszą kolczyki w uszach lub bransoletkę na ręku.

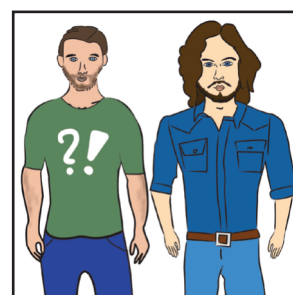
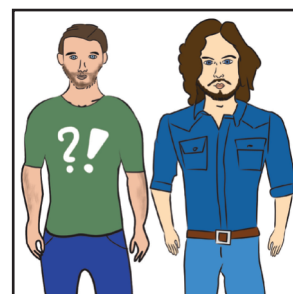
Każdemu mężczyźnie mogą podobać się inne ubrania.

Niektórzy mężczyźni ubierają szerokie spodnie i bluzy z kapturem.

Inni ubierają spodnie i koszule przylegające do ciała.

Najważniejsze, żebyś czuł się dobrze w swoim stroju.

Ważne jest, żebyś zawsze dbał o swoje zdrowie i higienę.



O roli społecznej

Rola społeczna to na przykład bycie mamą, koleżanką, tatą lub pracownikiem.



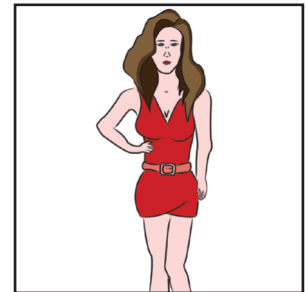
Kiedyś role społeczne były jasno podzielone. To znaczy, że zadaniem kobiet było wyjście za męża, urodzenie i wychowywanie dzieci oraz dbanie o dom. Kobiety zajmowały się gotowaniem, sprzątaniami i opieką nad dziećmi.



Mężczyźni chodzili do pracy i zarabiali pieniądze. W przeszłości kobiety nie pracowały zawodowo.



W dzisiejszych czasach jest inaczej. To znaczy, że nie wszystkie kobiety chcą wyjść za męża. Są kobiety, które decydują się być same. Te kobiety to **singielki**. To znaczy, że nie mają chłopaka ani męża.



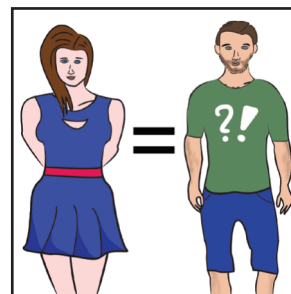
Niektóre kobiety nie chcą urodzić dziecka. Niektóre kobiety nie mogą zostać mamami.

W dzisiejszych czasach mężczyźni mogą pójść na urlop wychowawczy i opiekować się dziećmi. Taki urlop nazywa się **urlopem tacierzyńskim**.



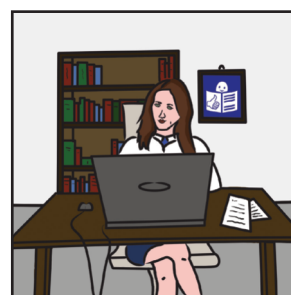
Kobiety mogą pójść do pracy i zarabiać pieniądze na utrzymanie rodziny.

To oznacza, że kobiety i mężczyźni mają równe prawa. Kobiety i mężczyźni mogą po równo dzielić się obowiązkami domowymi. Mogą chodzić do pracy.

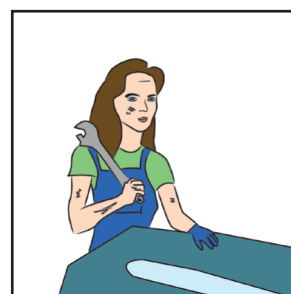


Kobiety i mężczyźni mogą mieć podobne zainteresowania.

Jeśli jesteś kobietą możesz pracować zawodowo na różnych stanowiskach. Możesz pracować w kuchni albo sprzątać w hotelu. Niektóre kobiety mogą być nauczycielkami albo pracować w banku. Niektóre kobiety mogą być kierowcami autobusów albo policjantkami.



Kobiety mogą pracować na stanowiskach, na których kiedyś pracowali tylko mężczyźni. Na przykład kobiety mogą pracować w warsztacie samochodowym.



Jeśli jesteś mężczyzną możesz pracować na różnych stanowiskach. Możesz pracować w biurze lub warsztacie samochodowym. Możesz pracować na stanowiskach, na których kiedyś pracowały tylko kobiety. Na przykład niektórzy mężczyźni są fryzjerami albo kucharzami. Mogą pracować w kwaciarni lub być modelami.



O związku intymnym

Ludzie tworzą ze sobą różne rodzaje **relacji**.
Mogą być znajomymi, kolegami lub koleżankami.
Mogą być przyjaciółmi.
Mogą się zakochać i tworzyć związek intymny.

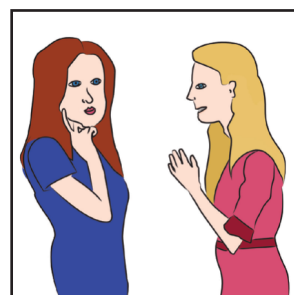


Relacja to znajomość dwóch osób.

Każdy rodzaj relacji charakteryzuje się określonymi zasadami.

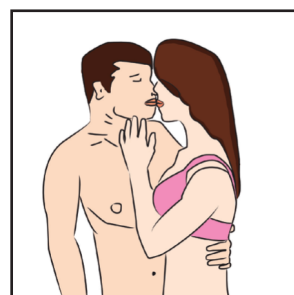
Zasady te mówią, co możesz robić i czego nie należy robić w relacji.

Na przykład ze znajomym z pracy nie rozmawiaj na **intymne tematy**.



Intymne tematy dotyczą bardzo osobistych spraw, takich jak intymne części ciała lub intymne zachowania. O osobistych sprawach możesz rozmawiać z przyjaciółmi. Przyjaciele sobie ufają i dochowują tajemnicy.

W tej broszurze opiszemy związek intymny.
Wyjaśnimy, co oznacza związek intymny.
Napiszemy jakie są cechy związku intymnego.



Związek intymny

W związku intymnym między dwiema osobami jest duża bliskość i intymność.

To znaczy, że dwie osoby łączą silne uczucie. Takim uczuciem jest miłość.

W związku intymnym dwie osoby mogą czuć **pożądanie**.

Pożądanie oznacza, że osoby chcą być ze sobą.

Podobają się sobie, są dla siebie atrakcyjne.

Chcą się całować, dotykać.

Chcą ze sobą współżyć seksualnie.

W związku intymnym osoby czują się ze sobą bezpiecznie.

To znaczy, że sobie ufają. Zwierzają się ze swoich sekretów i dochowują tajemnicy.

Mówią o swoich uczuciach, pragnieniach i marzeniach.

Mogą swobodnie wyrażać swoje zdanie.

W intymnym związku osoby są wobec siebie szczerze, nie okłamują się. Potrafią powiedzieć czego pragną i czego nie chcą.

W związku intymnym, jeśli jedna osoba czegoś nie chce, druga osoba jej nie zmusza. Jest wyrozumiała.

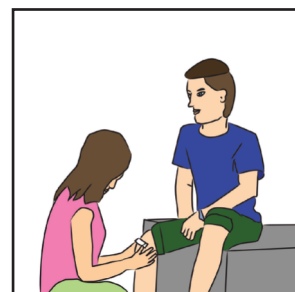
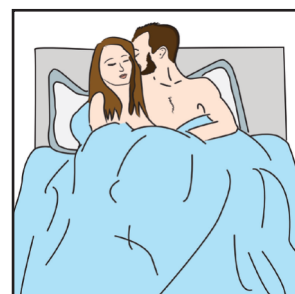
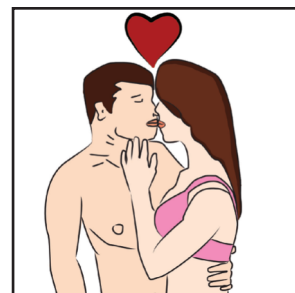
Na przykład, jeśli kobieta nie chce uprawiać seksu mężczyzna jej nie zmusza.

W związku intymnym osoby szanują się nawzajem.

Troszczą się o siebie. Wspierają w trudnych chwilach.

Osoby w związku intymnym potrafią zrezygnować ze swoich planów dla drugiej osoby.

W związku intymnym osoby starają się rozmawiać o problemach i je rozwiązywać.



Osoby, które tworzą związek intymny mogą rozmawiać na intymne tematy. Intymne tematy dotyczą intymnych części ciała i intymnych zachowań.



Intymne zachowania to całowanie się, masturbacja, uprawianie seksu.

O potrzebach seksualnych

Każdy człowiek ma swoją seksualność.

To znaczy, że ma potrzeby seksualne.

Potrzeby seksualne są dobre i zdrowe w życiu człowieka.

Tak samo jak potrzeba oddychania, potrzeba jedzenia i picia.

Jeśli jesteś głodny, aby zaspokoić głód, zjadasz kanapkę.



Jeśli jesteś spragniony, czyli chce Ci się pić, wypijasz szklankę wody.

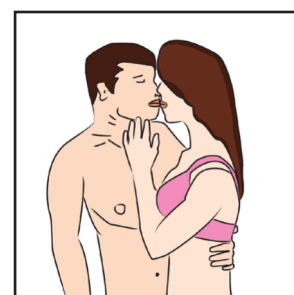


Te potrzeby są naturalne i dobre.

Innym rodzajem potrzeb są potrzeby seksualne.

Potrzeby seksualne to na przykład:

- chęć przytulania się z partnerem,
- chęć całowania się z partnerem,
- chęć pieszczczenia swojego ciała i ciała partnera,
- chęć uprawiania seksu z partnerem.



Jeśli masz potrzeby seksualne, możesz sobie z nimi poradzić w różny sposób. Niektóre osoby zaspokajają swoje potrzeby na przykład podczas masturbacji.

Masturbacja to dotykanie własnych narządów płciowych. Kobiety dotykają pochwy i sromu, mężczyźni jąder i penisa.

Kobiety i mężczyźni dotykają własnych narządów płciowych, żeby sprawić sobie przyjemność.

Wiele kobiet, które są w związku, czyli mają partnera zaspokaja swoją potrzebę seksualną w trakcie stosunku seksualnego. Ważne, aby na pieszczoty i seks zgadzały się obie osoby w związku. Na przykład mężczyzna i kobieta.

Pamiętaj!

Masturbacja i stosunek seksualny to zachowania prywatne. To znaczy, że można realizować je tylko w prywatnych miejscach.

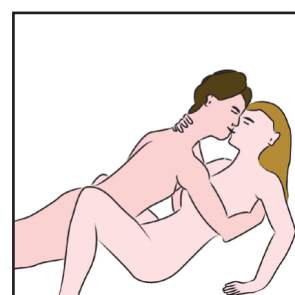
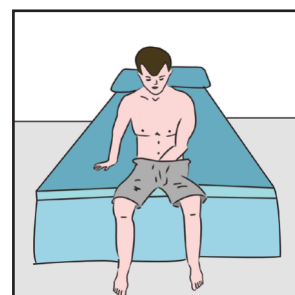
Prywatnym miejscem jest pokój, łazienka lub toaleta.

Prywatne miejsce to takie, w którym jesteś sam i możesz zamknąć drzwi.

Wtedy nikt nie może Cię zobaczyć ani usłyszeć.

Jeśli chcesz się masturbować, a mieszkasz w pokoju ze współlokatorem, z siostrą lub bratem, możesz poprosić, aby nie wchodzili do pokoju.

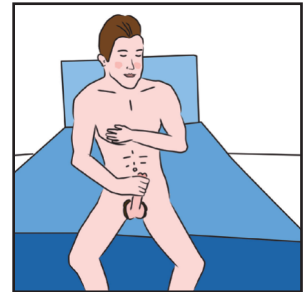
Możesz wyjaśnić współlokatorowi lub rodzeństwu, że potrzebujesz trochę prywatnego czasu.



O masturbacji

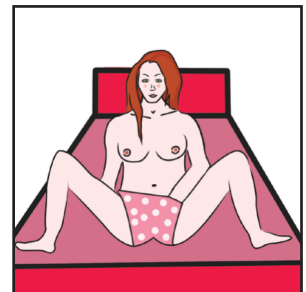
Kobiety i mężczyźni, kiedy się masturbują często czują się pobudzeni seksualnie.

Jeśli jesteś mężczyzną i jesteś pobudzony możesz mieć erekcję. Jeśli jesteś pobudzony Twój penis może być sztywny, twardy i uniesiony ku górze. Możesz mieć rumieńce na twarzy, szyi i klatce piersiowej. Twoje sutki mogą być twarde i sterczące.



W ten sposób reaguje Twoje ciało, kiedy jesteś pobudzony.

Jeśli jesteś kobietą i jesteś pobudzona Twoja pochwa może robić się wilgotna. To znaczy, że z pochwy wypływa śluz. Twoje sutki mogą być twarde i sterczące. Na Twojej twarzy i dekolcie mogą pojawić się rumieńce.



Niektórzy mężczyźni pobudzają się seksualnie, kiedy zobaczą atrakcyjną kobietę. Mogą zobaczyć kobietę w tramwaju, w autobusie lub na ulicy.

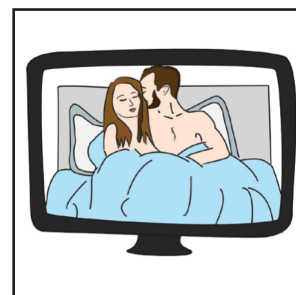


Jeśli jesteś mężczyzną i jesteś pobudzony na widok kobiety, nie możesz masturbować się na ulicy lub w tramwaju. Są to miejsca publiczne, w których przebywa wiele osób. **Masturbowanie się w miejscu publicznym jest karane.**



Niektórzy mężczyźni myślą o kobiecie i masturbują się, kiedy są sami w miejscu prywatnym.

Niektóre kobiety i niektórzy mężczyźni są pobudzeni, kiedy zobaczą sceny erotyczne w telewizji lub na komputerze. W scenach erotycznych widać jak kobieta i mężczyzna całują się lub uprawiają seks. Nie widać ich narządów płciowych, czyli pochwy i penisa.



Niektóre kobiety i niektórzy mężczyźni, swoje potrzeby seksualne zaspokajają podczas masturbacji.

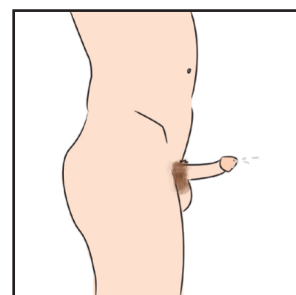
Mężczyźni masturbują się, kiedy dotykają i pieszczą swoje narządy płciowe, czyli penisa i jądra. Mężczyźni zdejmują spodnie i biorą penisa w dłoń. Przesuwają dłoń w górę i w dół po penisie. Niektórzy mężczyźni pocierają dłonią czubek penisa. Głaszczą jądra.



Większość mężczyzn podczas masturbacji czuje się bardzo przyjemnie. Mężczyźni pieszczą swoje narządy płciowe, aż z penisa wyleci biały płyn. Ten płyn to sperma. Jeśli z penisa wyleci sperma, to znak, że mężczyzna miał **orgazm** i masturbacja się skończyła.



Orgazm to przyjemne uczucie. W czasie orgazmu u mężczyzn z penisa wylatuje sperma. W czasie orgazmu można czuć przyjemność w całym ciele. Może być ciepło w brzuchu, można czuć miłe dreszcze.



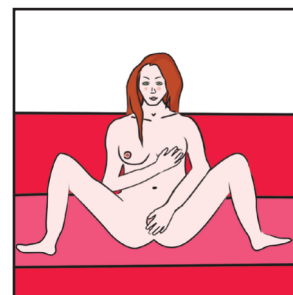
Po wytrysku mężczyźni mogą wytrzeć penisa w chusteczkę lub w ręcznik. Myją penisa i ręce. Ważne, aby każdy mężczyzna umył ręce przed masturbacją i po masturbacji.



W czasie masturbacji wielu mężczyzn myśli o nagich kobietach, o seksie. Niektórzy mężczyźni oglądają filmy, na których widać jak ludzie uprawiają seks. Widać ich narządy płciowe. Takie filmy nazywają się **filmami pornograficznymi**. Mężczyźni czasami oglądają zdjęcia nagich kobiet w gazetach pornograficznych.



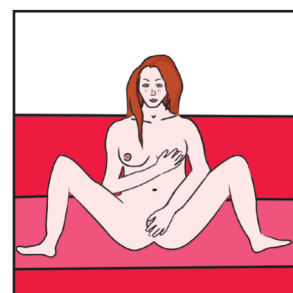
Niektóre kobiety pobudzają się, kiedy zobaczą przystojnego, nagiego mężczyznę lub kobietę. Mogą się podniecić podczas oglądania scen erotycznych w telewizji.



Kobiety, tak jak mężczyźni masturbują się w miejscu prywatnym, kiedy są same.

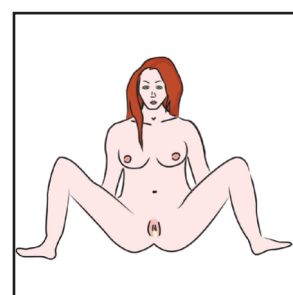
Kobiety w czasie masturbacji dotykają i pocierają dłońią łechtaczkę i wargi sromowe.

Niektóre kobiety dotykają i głaszczą swoje piersi.



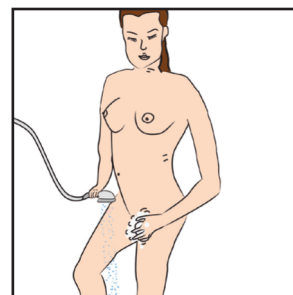
Większość kobiet dotyka swoje ciało tak długo, aż poczuje się bardzo przyjemnie. Wtedy narządy płciowe mogą zrobić się wilgotne. To znaczy, że pojawił się śluz.

To normalne, że podczas masturbacji u niektórych kobiet pojawia się dużo śluzu. Wiele kobiet pod koniec masturbacji czuje bardzo dużą przyjemność. Niektóre mogą poczuć przyjemny skurcz w okolicy narządów płciowych. To oznacza, że mają orgazm.



W trakcie orgazmu wiele kobiet czuje przyjemność w całym ciele. Mogą czuć ciepło w brzuchu, mogą czuć miłe dreszcze. Nie każda kobieta podczas masturbacji ma orgazm.

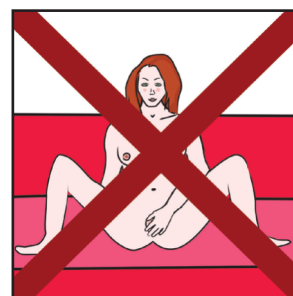
Po skończeniu masturbacji kobieta wyciera pochwę chusteczką lub ręcznikiem. Myje ręce.



Niektóre kobiety i niektórzy mężczyźni nie masturbują się. Kiedy czują się podnieceni uprawiają sporty, na przykład jeżdżą na rowerze. Inni wolą malować obrazy.



Niektóre kobiety i niektórzy mężczyźni nie chcą się masturbować. Uważają, że masturbacja jest zła. Są też kobiety i mężczyźni którzy uważają, że masturbacja jest grzechem.



Pamiętaj!

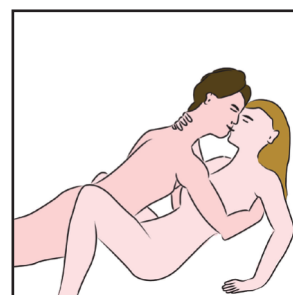
Masturbacja jest normalnym zachowaniem, jeśli nie robisz sobie krzywdy i nie uszkodzasz swojego ciała. Jeśli masturbujesz się w miejscu prywatnym.

O seksie

Seks to różne zachowania, które dotyczą kontaktu z narządami płciowymi i innymi intymnymi częściami ciała drugiej osoby.

Seks może polegać na **stosunku seksualnym**. Na stosunek seksualny mówi się też współżycie seksualne.

Stosunek seksualny polega na tym, że mężczyzna wkłada penisa do pochwy kobiety i porusza nim.

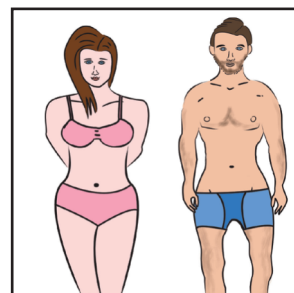


Podczas tych ruchów z penisa może wylecieć płyn.
Ten płyn to **sperma**, czyli nasienie.
W nasieniu są plemniki.

Seks może polegać na całowaniu
i pieszczaniu **intymnych części ciała** partnera.

Intymne części ciała to takie miejsca,
które są przykryte majtkami i stanikiem.
U kobiet są to piersi, pochwa, wargi sromowe i pośladki.
U mężczyzn to penis, jądra i pośladki.

Kobiety i mężczyźni uprawiają seks z różnych powodów.
Na przykład, kiedy chcą mieć dziecko.
Seks może dawać kobietom i mężczyznom dużo przyjemności.
W trakcie seksu kobiety i mężczyźni okazują sobie uczucia.

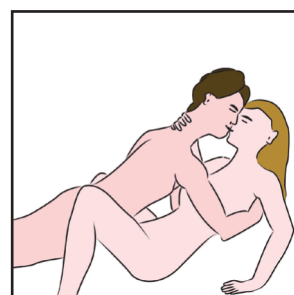
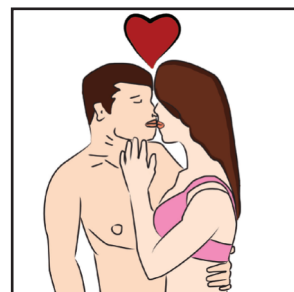


O ciąży

Wiele kobiet i wielu mężczyzn chce mieć dzieci.
Aby para miała dziecko, kobieta musi zająć w ciążę.

Kiedy kobieta i mężczyzna chcą mieć dziecko,
wtedy całują się, przytulają i mają **stosunek seksualny**.

Stosunek seksualny polega na tym, że mężczyzna
wprowadza penisa do pochwy kobiety i porusza nim.
Podczas tych ruchów z penisa wylatuje płyn.
Ten płyn to **sperma**, czyli **nasienie**.
W nasieniu są plemniki.

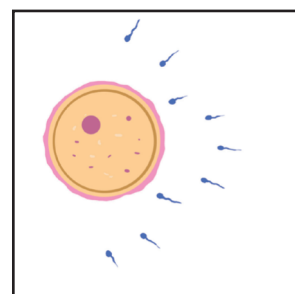


Kiedy z penisa wylatuje sperma,
to znaczy że mężczyzna ma **wytrysk**.

W czasie wytrysku sperma z plemnikami
trafia do pochwy kobiety.

W pochwie plemniki mogą połączyć się
z **komórką jajową** kobiety.

Komórka jajowa wygląda jak małe ziarenko.
Powstaje w ciele kobiety, w jajnikach.

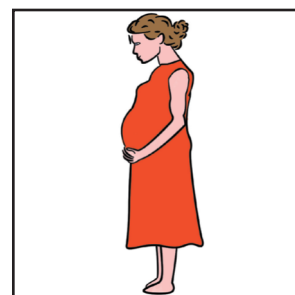


Kiedy plemnik połączy się z komórką jajową kobiety
mówimy, że kobieta jest w ciąży.

Kiedy kobieta jest w ciąży, zmienia się jej ciało.

Brzuch staje się coraz większy.

Powiększają się piersi, które później zaczynają produkować
mleko.



W brzuchu rośnie i rozwija się dziecko.

Dziecko może rozwijać się w brzuchu kobiety,
kiedy dostaje od niej jedzenie.

Kobieta dostarcza dziecku jedzenie przez **pępowinę**.

Pępowina wygląda jak rurka, która łączy kobietę
z dzieckiem w jej brzuchu.

Dziecko rozwija się w brzuchu mamy przez około 9 miesięcy.

To znaczy, że ciąża trwa około 9 miesięcy.

Kiedy dziecko jest wystarczająco duże, rodzi się.

Większość kobiet rodzi dzieci w szpitalu.

Dziecko wychodzi z brzucha mamy przez pochwę.

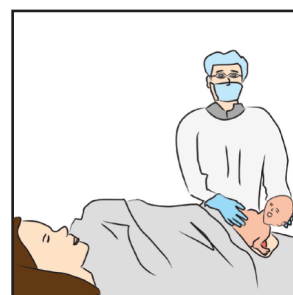
Pochwa rozciąga się, aby dziecko mogło się urodzić.



Niektóre kobiety rodzą dziecko przez **cesarskie cięcie**. **Cesarskie cięcie** polega na tym, że lekarz rozcina skórę na brzuchu kobiety i wyciąga dziecko.

Kobiety rodzą dziecko przez cesarskie cięcie z różnych powodów.

Na przykład, kiedy dziecko jest źle ułożone w brzuchu i może się udusić w czasie porodu przez pochwę.



O antykoncepcji

Antykoncepcja to używanie różnych metod i środków antykoncepcyjnych, które chronią kobietę przed zajściem w ciążę.

Jeśli kobieta i mężczyzna chcą współżyć, czyli uprawiać seks, ale nie chcą mieć dzieci, mogą użyć **środki antykoncepcyjne**.

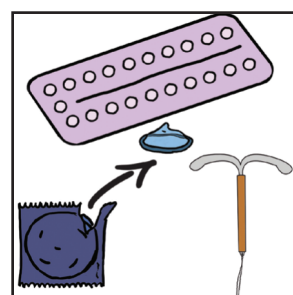
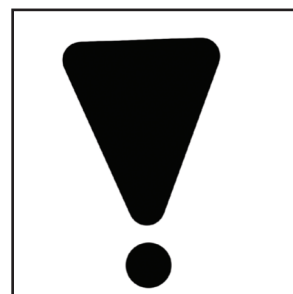
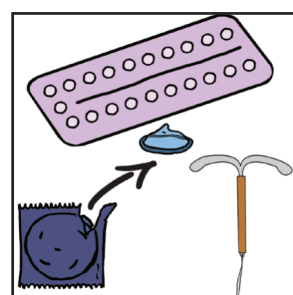
Użycie **środków antykoncepcyjnych** chroni przed niechcianą ciążą i chorobami.

Środkami antykoncepcyjnymi są:

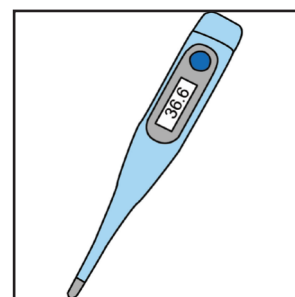
- prezerwatywy dla mężczyzn i kobiet,
- pigułki antykoncepcyjne dla kobiet,
- plastry antykoncepcyjne dla kobiet,
- wkładki wewnątrzmaciczne dla kobiet.

Kalendarzyk

Niektóre kobiety i mężczyźni stosują metodę antykoncepcyjną, która nazywa się **kalendarzykiem**.



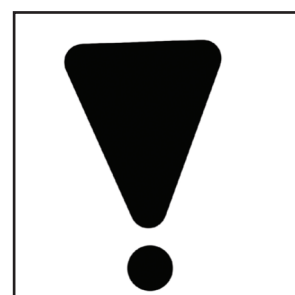
Kalendarzyk polega na tym, że kobiety codziennie obserwują swoje ciało. Obliczają dni płodne. Kiedy kobiety mają dni płodne wtedy są największe szanse aby zająć w ciążę. Aby obliczyć dni płodne, kobiety mierzą temperaturę ciała w pochwie lub pod językiem. Obserwuje jak wygląda śluz, czyli wydzielina z ich pochwy.



Pamiętaj !

Kalendarzyk nie jest skuteczną metodą antykoncepcji. To znaczy, że nie chroni przed zajściem w ciążę.

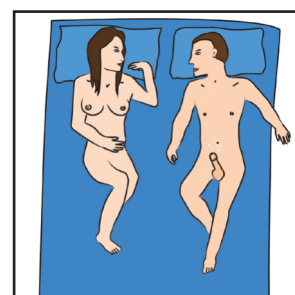
Aby stosować kalendarzyk, musisz bardzo dobrze znać swoje ciało. Wiele kobiet, które stosowało kalendarzyk, zaszło w ciążę.



Niektórzy wierzą, że kobieta nie zajdzie w ciążę jeśli mężczyzna nie będzie miał wytrysku w pochwie.

To nieprawda!

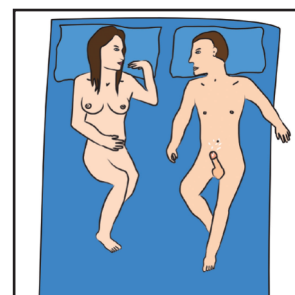
Kiedy penis jest w pochwie, wydziela się z niego śluz. Śluz pojawia się w penisie przed wytryskiem. W tym śluzie są plemniki. Przez plemniki, które są w śluzie kobieta może zająć w ciążę.



Niektórzy wierzą, że **stosunek przerywany** ochroni przed niechcianą ciążą.

To nieprawda!

Stosunek przerywany polega na tym, że mężczyzna przed wytryskiem, wyciąga penisa z pochwy kobiety. Mężczyzna nie chce, aby plemniki z jego penisa dostały się do pochwy kobiety.



**Stosunek przerywany jest nieskuteczną metodą antykoncepcji.
Nie chroni przed zajściem w ciążę.**

Opiszemy teraz wszystkie **skuteczne** środki antykoncepcyjne.
Skuteczne środki antykoncepcyjne chronią przed zajściem w ciążę.

Aby środki antykoncepcyjne chroniły przed zajściem w ciążę, muszą być prawidłowo użyte.

Prezerwatywy dla mężczyzn

W aptekach, w supermarketach lub na stacjach benzynowych można kupić prezerwatywy dla mężczyzn.

Niektórzy mówią na prezerwatywy inaczej, na przykład kondomy lub gumki.

Prezerwatywa chroni przed niechcianą ciążą i różnymi chorobami, którymi można się zarazić podczas stosunku seksualnego.

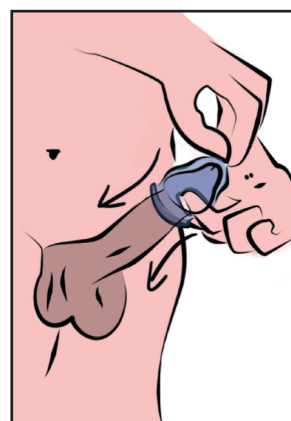
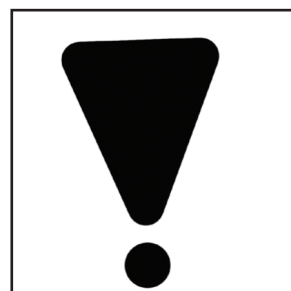
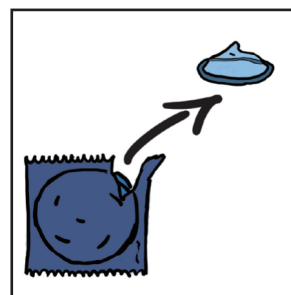
Prezerwatywa musi być dobrze założona na penisa, aby chroniła przed niechcianą ciążą i chorobami.

Prezerwatywę dla mężczyzn należy założyć na penisa przed rozpoczęciem stosunku seksualnego, czyli przed włożeniem penisa do pochwy.

Penis musi być we wzwodzie, czyli musi być sztywny.

Przed użyciem prezerwatywy należy sprawdzić:
datę ważności,
czy w opakowaniu jest powietrze.

Jeśli w opakowaniu prezerwatywy jest powietrze, można ją stosować bez obaw.



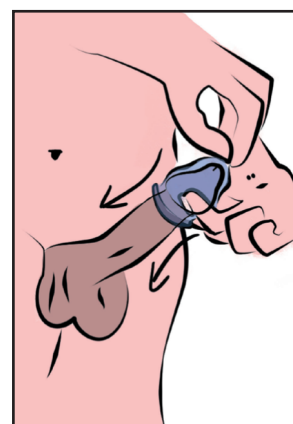
Trzeba uważać przy otwieraniu opakowania od prezerwatywy.
Nie można jej przedziurawić.
Dziurawa prezerwatywa nie chroni przed zajściem w ciążę.

Zapakowana prezerwatywa jest zrolowana.
Na końcu zrolowanej prezerwatywy znajduje się czubek.
Zrolowana prezerwatywa wygląda jak na rysunku obok.



Przed założeniem prezerwatywy na penisa,
należy delikatnie ścisnąć czubek prezerwatywy.
Pozwoli to na usunięcie powietrza z czubka prezerwatywy.

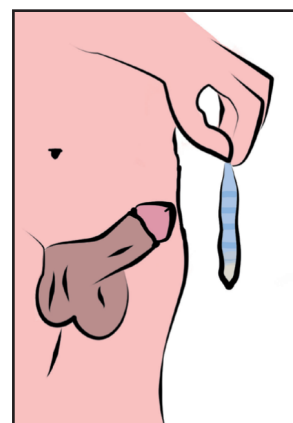
W jednej ręce należy trzymać ściśnięty czubek prezerwatywy.
W ten sposób należy założyć prezerwatywę na penisa.
Drugą ręką należy rozwijać prezerwatywę na penisie.



Należy ostrożnie rozwijać prezerwatywę,
aby nie zrobić w niej dziurki paznokciem.

Na koniec stosunku seksualnego, czyli po wytrysku nasienia
z penisa, trzeba zdjąć prezerwatywę.

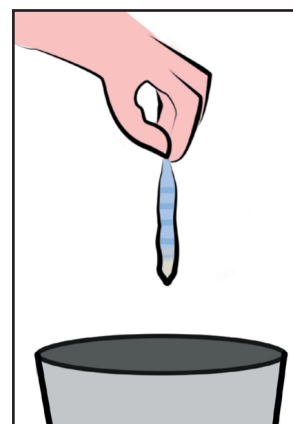
Po wytrysku penis jest mniejszy.
Najlepiej zrolować prezerwatywę na penisie.



Zużyta prezerwatywę można zawinąć w chusteczkę
higieniczną i wyrzucić do kosza na śmieci.

Pamiętaj!

Każdą prezerwatywę można użyć tylko raz.



Prezerwatywy dla kobiet

W aptekach można kupić prezerwatywy dla kobiet.

Kobiety damską prezerwatywę wkładają do pochwy. Założenie takiej prezerwatywy jest trudne.

Damska prezerwatywa wygląda jak gumowa tuba.

Jedną stroną tej gumowej tuby kobiety wkładają do pochwy, a drugą zakładają na wargi sromowe.

Kobiety mogą założyć prezerwatywę kilka godzin przed stosunkiem seksualnym.

Kobiety aby nie zająć w ciążę przez sześć godzin po stosunku seksualnym muszą trzymać prezerwatywę w pochwie.

Prezerwatywy dla mężczyzn i dla kobiet chronią przed niechcianą ciążą i **chorobami przenoszonymi drogą płciową**.

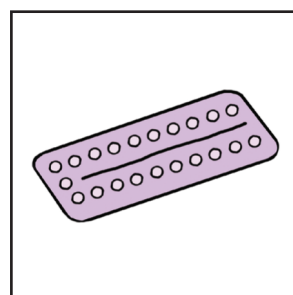
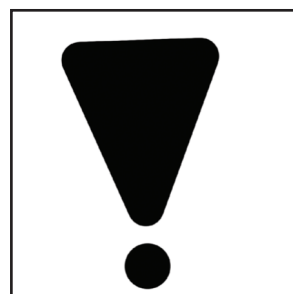
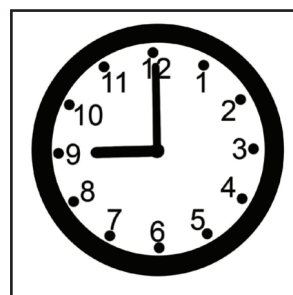
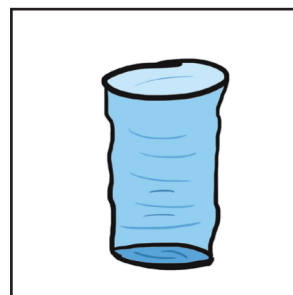
Choroby przenoszone drogą płciową to choroby, którymi można zarazić się uprawiając seks z nieznanymi osobami bez prezerwatywy.

Choroby przenoszone drogą płciową są bardzo niebezpieczne.

Pigułki antykoncepcyjne dla kobiet

Kobiety, które nie chcą zająć w ciążę, mogą przyjmować **pigułki antykoncepcyjne**.

Pigułki antykoncepcyjne to specjalne tabletki, które przyjmują kobiety aby nie zająć w ciążę.



Pigułki antykoncepcyjne przepisuje na receptę lekarz ginekolog.

Kobiety, które chcą przyjmować pigułki antykoncepcyjne, muszą najpierw pójść na wizytę do lekarza ginekologa.

Jeśli chcesz brać pigułki antykoncepcyjne musisz zgłosić się do lekarza ginekologa. Przed wypisaniem recepty lekarz ginekolog zbierze od Ciebie wywiad. Zapyta o Twoje zdrowie, czy regularnie masz miesiączkę.

Następnie musisz usiąść na fotelu ginekologicznym.

Dopiero po badaniach ginekolog będzie mógł wypisać receptę na pigułki antykoncepcyjne.

Pigułki antykoncepcyjne można kupić w aptece na receptę. W jednym opakowaniu znajduje się 28 pigułek.

Pierwsze dwadzieścia jeden pigułek zawiera **hormony**.

Hormony w pigułkach antykoncepcyjnych chronią kobiety przed zajściem w ciążę. Ostatnie 7 pigułek w opakowaniu nie zawiera hormonów. Kobiety powinny codziennie przyjmować po jednej pigułce bez hormonów.

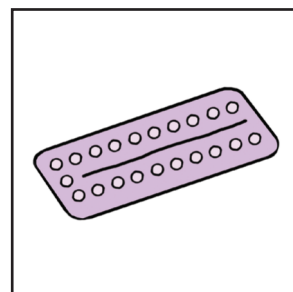
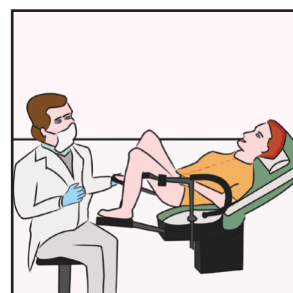
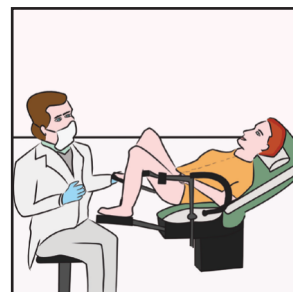
W czasie przyjmowania ostatnich 7 pigułek powinna pojawić się miesiączka.

Nad każdą pigułką w opakowaniu znajduje się nazwa dnia tygodnia.

Napis z dniem tygodnia pokazuje, którą pigułkę należy połknąć.

Kobiety muszą codziennie, o tej samej godzinie, na przykład o 9 rano wziąć 1 pigułkę.

Pierwszą pigułkę należy przyjąć w 1 dniu miesiączki.

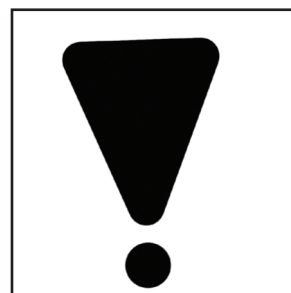
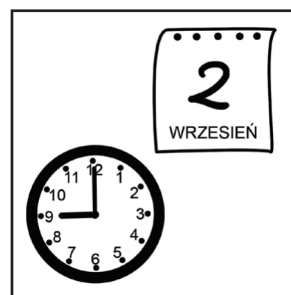


Pamiętaj !

Jeśli nie chcesz zajść w ciążę, musisz regularnie, czyli codziennie o tej samej godzinie przyjmować pigułki antykoncepcyjne.

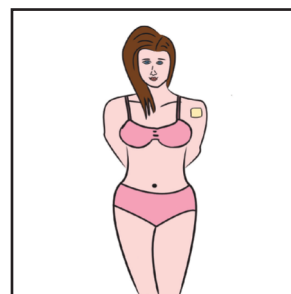
Pigułki antykoncepcyjne chronią przed zajściem w ciążę, ale nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Aby nie zarazić się chorobami przenoszonymi drogą płciową należy używać prezerwatyw.



Plastry antykoncepcyjne dla kobiet

Plastry antykoncepcyjne chronią kobiety przed zajściem w niechcianą ciążę.



Plastry antykoncepcyjne sprzedawane są tylko na receptę. To znaczy, że najpierw kobieta musi pójść do lekarza ginekologa. Lekarz ginekolog zbada kobietę i wypisze receptę. Dopiero wtedy można kupić w aptece plastry antykoncepcyjne.



Podczas wizyty u lekarza, ginekolog powinien dokładnie wytłumaczyć jak przyklejać plaster antykoncepcyjny.



Jak używać plastry antykoncepcyjne?

Plaster antykoncepcyjny jest kwadratowy i ma beżowy kolor.

W ciągu jednego miesiąca należy przykleić 3 plastry.

1 plaster wystarcza na 7 dni, czyli na tydzień czasu.

Co tydzień, czyli po 7 dniach należy przykleić nowy plaster antykoncepcyjny.

Każdy z 3 plastrów musi być przyklejony w innym miejscu na ciele.

Na przykład 1 plaster można przykleić na pośladku, potem 2 na podbrzuszu.

3 plaster można przykleić na ramieniu lub na barku.

W 4 tygodniu miesiąca kobieta nie przykleja plastra.

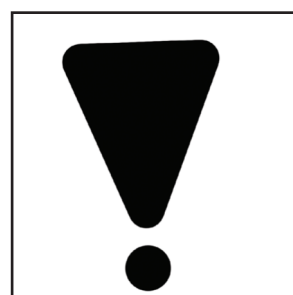
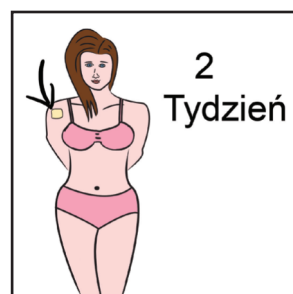
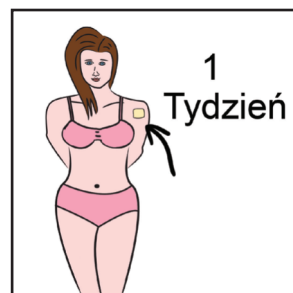
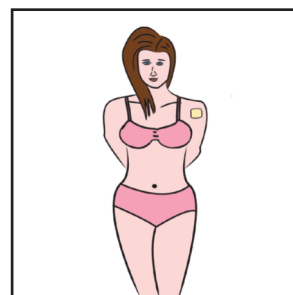
W tym tygodniu pojawia się miesiączka.

Pamiętaj !

Jeśli przyklejanie plastrów antykoncepcyjnych jest dla Ciebie zbyt trudne, możesz poprosić o pomoc mamę lub inną zaufaną osobę.

Pamiętaj!

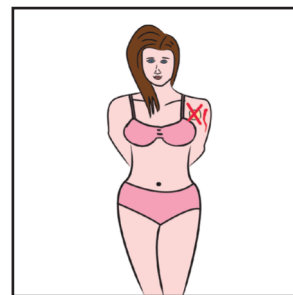
Jeżeli chcesz rozpocząć przyklejanie plastrów antykoncepcyjnych, powinnaś pamiętać o kilku ważnych informacjach.



1 plaster antykoncepcyjny należy przykleić w 1 dniu miesiączki.

Miejsce na skórze, do którego przykleja się plaster antykoncepcyjny musi być suche i czyste.

Nie może być podrażnione, czyli nie można mieć tam rany ani zadrapania.



Pamiętaj !

Plastry antykoncepcyjne zawierają hormony.

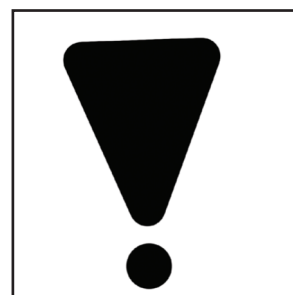
Hormony chronią przed zajściem w ciążę.

Czasami hormony mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Można przyjmować hormony tylko wtedy, gdy zbada Cię lekarz i wypisze receptę.

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormony.

Jeśli masz chore serce lub chorą wątrobę nie możesz przyjmować hormonów.

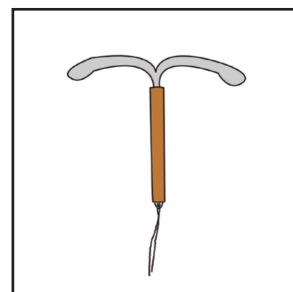


Wkładki wewnątrzmaciczne dla kobiet

Wkładka wewnątrzmaciczna to mały przedmiot, który lekarz ginekolog wkłada do pochwy.

Na wkładkę wewnątrzmaciczną, mówi się też **spirala**.

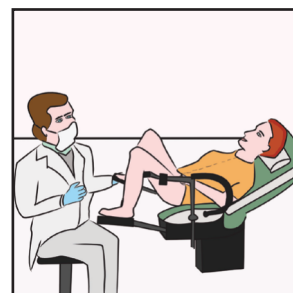
Na rysunku obok możesz zobaczyć jak wygląda taka spirala.



Ginekolog zakłada spiralę do pochwy kiedy kobiety mają miesiączkę.

Spirala znajduje się w pochwie przez długi czas, na przykład od 2 do 6 lat.

Spirala chroni kobiety przed zajściem w ciążę.



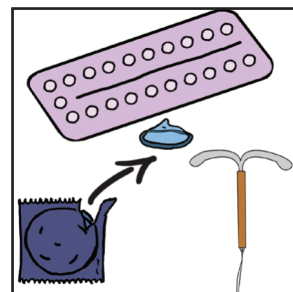
Pamiętaj!

O tym, czy możesz stosować pigułki antykoncepcyjne, plastry antykoncepcyjne lub spiralę decyduje lekarz ginekolog.

Ginekolog najpierw Cię zbada, zapyta o stan Twojego zdrowia i o choroby.

Dopiero wtedy wybierze najlepszą dla Ciebie metodę antykoncepcji.

Tylko prezerwatywy można kupić bez recepty i bez wizyty u lekarza ginekologa.



Orientacja seksualna

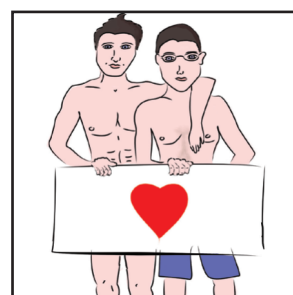
Czy wiesz co oznacza termin orientacja seksualna?

Wyjaśnimy Ci to na różnych przykładach.

Przykłady dotyczące mężczyzn:

Są mężczyźni, którym podobają się tylko kobiety. Dla nich atrakcyjne seksualnie są kobiety. Ci mężczyźni zakochują się w kobietach. Niektórzy mężczyźni chcą ożenić się z kobietami. Mówimy, że tacy mężczyźni są **heteroseksualni**. Heteroseksualni mężczyźni zakochują się w kobietach.

Są też mężczyźni, którym podobają się inni mężczyźni. Dwóch mężczyzn zakochuje się w sobie. Chcą razem zamieszkać. Na takich mężczyzn mówi się, że są **homoseksualni**. Nazywa się ich **gejami**. Homoseksualni mężczyźni zakochują się w innych mężczyznach.

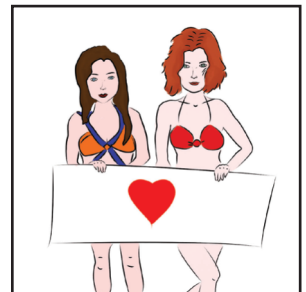


Przykłady dotyczące kobiet:

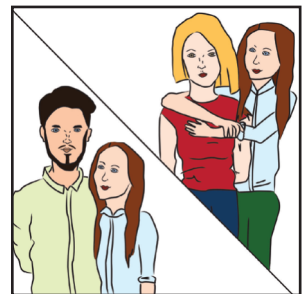
Są kobiety, którym podobają się tylko mężczyźni.
Takie kobiety zakochują się w mężczyznach.
Niektóre kobiety chcą wyjść za mąż
i zamieszkać z mężczyznami.
Takie kobiety nazywa się **heteroseksualnymi**.
Heteroseksualne kobiety zakochują się w mężczyznach.



Kobietom mogą podobać się inne kobiety.
Kobieta z kobietą mogą się w sobie zakochać
i stworzyć związek.
Niektóre kobiety mogą razem zamieszkać.
Takie kobiety są homoseksualne i nazywa się je **lesbijkami**.
Homoseksualne kobiety zakochują się w innych kobietach.



Są osoby, które zakochują się w mężczyznach
i w kobietach. Podobają się im kobiety i mężczyźni.
Takie osoby nazywa się **biseksualnymi**.
Osoby biseksualne czasami zakochują się w kobietach,
a czasami w mężczyznach.



Orientacja seksualna to erotyczne, miłosne
i uczuciowe zainteresowanie inną osobą.

Jeśli jesteś kobietą i podobają Ci się tylko mężczyźni,
zakochujesz się tylko w mężczyznach,
to znaczy że jesteś kobietą **heteroseksualną**.

Jeśli jesteś mężczyzną i podobają Ci się tylko kobiety,
zakochujesz się tylko w kobietach,
to znaczy, że jesteś mężczyzną **heteroseksualnym**.

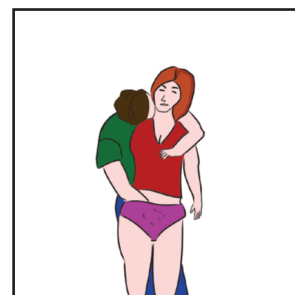


Jeśli jesteś kobietą i podobają Ci się kobiety, zakochujesz się w kobietach, to znaczy, że jesteś kobietą **homoseksualną**.

Jeśli jesteś mężczyzną i podobają Ci się mężczyźni, zakochujesz się w mężczyznach, to znaczy, że jesteś mężczyzną **homoseksualnym**.

O niebezpieczeństwach związanych z seksualnością

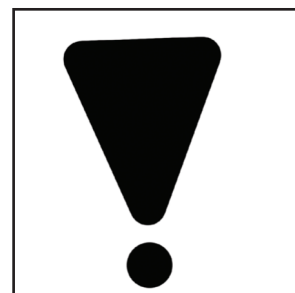
Czasami kobiety lub mężczyźni mogą być narażeni na przemoc seksualną.



Na przemoc seksualną mówi się w różny sposób.

Używa się takich słów jak:

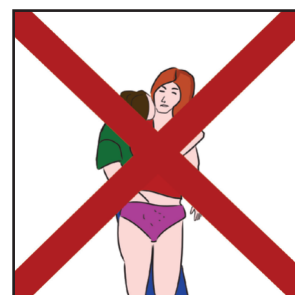
- molestowanie seksualne,
- wykorzystanie seksualne,
- zły dotyk,
- gwałt lub nadużycie seksualne.



Przemoc seksualna jest wtedy, gdy jedna osoba zmusza drugą osobę do pieszczot, całowania albo dotykania.

Druga osoba tego nie chce.

Na przykład przemoc seksualna jest wtedy, gdy mężczyzna zmusza kobietę do całowania albo dotykania, a ona tego nie chce.



Przemoc seksualna może polegać na przesyłaniu komuś materiałów erotycznych lub pornograficznych przez telefon komórkowy lub przez Internet.

Materiałami pornograficznymi są filmy, zdjęcia lub rysunki, na których widać jak ludzie uprawiają seks. Widać ich narządy płciowe w trakcie stosunku seksualnego. Najczęściej są to wulgarnie filmy albo zdjęcia.

Przemoc seksualna jest wtedy, gdy mężczyzna wysłał do kobiety zdjęcie swojego penisa, kobieta nie chce dostawać takich zdjęć.

Przemoc seksualna jest wtedy, gdy jedna osoba wysłała drugiej osobie wulgarnie smsy (czytaj: esemesy) o erotycznej treści, a druga osoba tego nie chce.

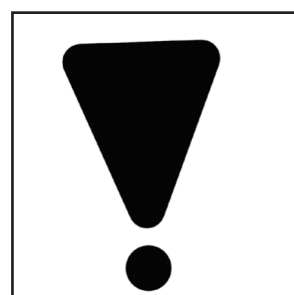
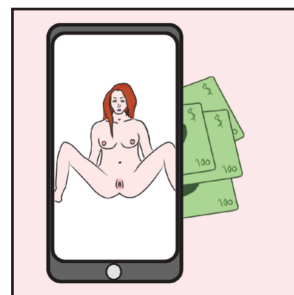
Taka przemoc nazywa się **cyberprzemocą**.

Cyberprzemoc to wysyłanie przez telefon lub Internet materiałów erotycznych lub pornograficznych:

- zdzjęć,
- filmów,
- komentarzy.

Pamiętaj!

Jeśli chcesz całować lub dotykać swoją dziewczynę, a ona nie ma na to ochoty, nie możesz jej zmuszać. Nie możesz zrobić nic w sferze seksualnej, czego nie życzy sobie Twoja dziewczyna.



Twój chłopak nie zawsze musi mieć ochotę na całowanie lub dotykanie. Jeśli Twój chłopak nie ma ochoty na pieszczoty albo całowanie, nie zmuszaj go, bo to jest przemoc.

Przemocą seksualną jest wykorzystanie seksualne.

Wykorzystanie seksualne jest wtedy, gdy:

jedna osoba zmusza drugą osobę do współżycia seksualnego,

jedna osoba dotyka bez zgody intymnych części ciała drugiej osoby,

Intymne części ciała to piersi, pochwa i odbyt u kobiet.

U mężczyzn to penis, jądra, odbyt.

Jedna osoba zmusza drugą osobę do oglądania jej nago,

jedna osoba zmusza drugą osobę do oglądania jej jak uprawia seks,

jedna osoba podgląda drugą osobę podczas kąpieli albo ubierania się,

jedna osoba zmusza drugą osobę do oglądania zdjęć i filmów pornograficznych,

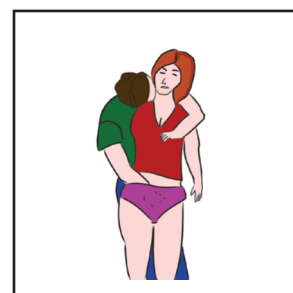
jedna osoba używa wulgarnych słów pod adresem drugiej osoby,

jedna osoba opowiada ze szczegółami o seksie drugiej osobie.

Ta druga osoba nie chce tego słuchać.

Jedna osoba wysyła drugiej osobie wulgarne sms-y (esemesy),

mmsy (ememesy) z nagimi zdjęciami.



Czasami osobą, która wykorzystuje seksualnie jest osoba znana.

Na przykład kolega z pracy, terapeuta, kuzyn, wujek.

Sprawcą przemocy seksualnej, czyli osobą, która wykorzystuje seksualnie może być nieznajomy.

Często sprawca przemocy seksualnej mówi swojej ofierze, że to ona go sprowokowała. Sprawca może wmawiać ofierze, że gdyby ubrała dłuższą spódnicę, nic by jej nie zrobił.

Sprawca próbuje wzbudzić w ofierze poczucie winy. Robi to, żeby ofiara nikomu nie powiedziała co się stało. Żeby myślała, że to jej wina.

Pamiętaj!

Ty też nie możesz wykorzystywać seksualnie innych osób. Jeśli stosujesz przemoc seksualną wobec innych, możesz trafić do więzienia.

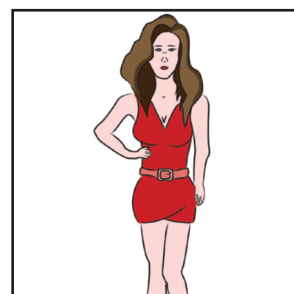
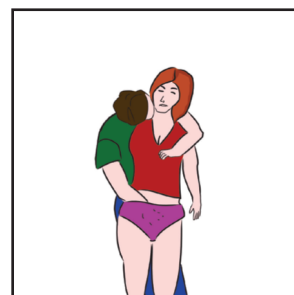
Kolejnym przykładem przemocy seksualnej jest **sexting**.

Sexting to wykorzystywanie nagich zdjęć lub filmów, które nie są Twoje.

Sexting polega na wysyłaniu zdjęć lub filmów innej osoby bez jej zgody.

Jeżeli wysyłasz swoje nagie zdjęcia przez telefon lub Internet, tracisz nad nimi kontrolę.

To znaczy, że nie wiesz co osoba, której wysyłasz nagie zdjęcia z nimi zrobi. Może je zatrzymać dla siebie albo może je komuś wysłać.

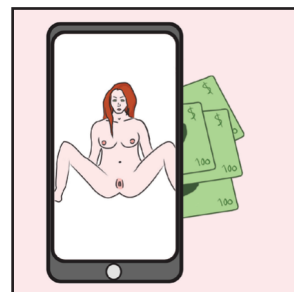


Pamiętaj !

Zanim zdecydujesz się wysłać swoje nagie zdjęcia nieznanemu osobie, na przykład osobie poznanej na Facebooku, zastanów się, co może się stać z tym zdjęciem.

Nowo poznana osoba, może wysłać Twoje zdjęcie bez Twojej zgody.

Czasami osoba, którą poznałeś przez Internet poprosi Cię o wysłanie nagich zdjęć, a w zamian doładuje Twój telefon.

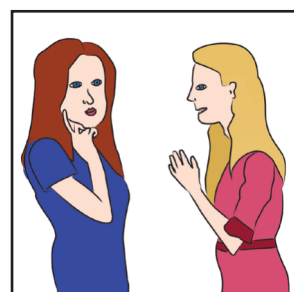


Bądź ostrożny.

Nigdy nie wysyłaj swoich nagich zdjęć obcej osobie.

Czy wiesz, gdzie możesz szukać pomocy jeśli ktoś wykorzystuje Cię seksualnie, czyli zmusza do zachowań seksualnych?

Jeśli jesteś ofiarą przemocy seksualnej, powiedz o tym zaufanej osobie. Osobie, która będzie potrafiła Ci pomóc, np. terapeutę zajęciowemu lub mamie. Możesz poszukać pomocy u psychologa.



Możesz zadzwonić na policję. Numer telefonu na policję to **997** lub **112**.

Możesz zadzwonić pod numer telefonu **22 828 11 12**. Jest to numer do **Telefonu Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej**.

Telefon jest czynny we wtorki i środy od godziny 15 do 18.



Możesz zadzwonić pod **bezpłatny numer telefonu zaufania 116 123**.

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 14 do 22.

Jeśli ktoś wysyła Ci wulgarne sms-y (esemesy)

albo umieścił w Internecie Twoje nagie zdjęcie

bez Twojej zgody, możesz zadzwonić pod numer **0 800 100 100**.

Możesz też wejść na stronę www.helpline.org.pl.

Terapeuta lub rodzic może Ci pomóc w **zgłoszeniu** na policję **zawiadomienia** o popełnionym przestępstwie.

Zgłoszenie zawiadomienia oznacza, że powiedziałaś policji że byłeś wykorzystywany seksualnie.

Będziesz musiał powiedzieć na komisariacie policji, co się stało.



Notatki

