Keep me Safe

НАРЪЧНИК

ЗА МЛАДИ ХОРА СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ

Как младите хора със специални образователни потребности да се предпазват от сексуални посегателства и насилие и да получават здравно образование

ПАКЕТ ОБУЧИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Програма за развитие на уменията на млади хора със специални образователни потребности в областта на здравната информация и превенцията на сексуални посегателства и насилие

РЕЗЮМЕ

Този пакет съдържа три наръчника: **Наръчник за добри практики**, **Наръчник за обучители и възпитатели** и **Наръчник за млади хора със специални образователни потребности**. Той е създаден, за да подпомогне разработването, провеждането и мониторинга на програми за млади хора със специални образователни потребности и да подпомогне тях, техните родители и обучители.

This project is co-funded by the EC Daphne III Programme

Keep Me Safe Project
JUST/2012/DAP/AG/3092

Този проект е съфинансиран от програмата Дафне III на Европейската комисия

© 2014 Международна федерация по семейно планиране – Европейска мрежа

За проекта

Пакетът е разработен в рамките на проекта **„Keep me Safe”** (2013–2014), който има за цел младите хора със специални образователни потребности (СОП) в Европа да получат здравна информация и да бъдат обучени и подготвени, за да се предпазват от сексуални посегателства и насилие.

Това е европейска инициатива, в която участват регионалният офис на европейската мрежа на Международната федерация по семейно планиране (МФСП), в ролята на координатор, и асоциации по семейно планиране от 12 държави- членки на ЕС.

Проектът обединява добри практики, експертиза и доказани стратегии за предотвратяване на сексуални посегателства и насилие над млади хора със специални образователни потребности на най-опитните организации в тази област, с цел разпространение на тези умения, инструменти и стратегии сред партньорите им и иницииране на стратегия за интервенция при младите хора със специални образователни потребности и техните възпитатели в страни с по-малък опит.

Проектът работи с три групи страни:

- **Експертна група:** 5 асоциации-членки на МФСП, които имат сериозна експертиза и голям опит в областта на работа с млади хора със СОП: Белгия, Германия, Ирландия, Холандия и Великобритания.
- **Група, която се обучава допълнително:** 3 асоциации-членки на МФСП, които имат опит в тази област, но имат нужда от допълнителна подкрепа: Дания, Латвия и Македония.
- **Начинаеща група:** 4 асоциации-членки на МФСП, които имат нужда и желание да въведат подобна програма, но им липсва опитност, за да отговорят на тази нужда: България, Кипър, Румъния и Испания.

Проектът се финансира от Европейската комисия, Генерална дирекция „Правосъдие” – програма Дафне III .

За да научите повече за работата на България, посетете:
www.safesex.bg/bg/2010-03-25-11-43-31/keep-me-safe

За партньорите по проекта, разработили материалите

Тези три наръчника се основават на добрите практики, експертиза и доказани стратегии за предотвратяване на сексуални посегателства и насилие над млади хора със специални образователни потребности от следните асоциации-членки на МФСП:

Асоциация по семейно планиране (UKfpa), Великобритания: www.fpa.org.uk

UKFPA е водеща неправителствена организация, която работи за подобряване на сексуалното здраве и репродуктивни права на всички хора във Великобритания. Мисията ѝ е да помага за създаването на общество, в което всеки има позитивно, информирано и непредубедено отношение към взаимоотношенията; в което всеки може да прави информиран избор за секса, връзките и репродукцията, така че да се радва на сексуално здраве, без предразсъдъци и увреди.

Ирландска асоциация по семейно планиране (IFPA), Ирландия: www.ifpa.ie

IFPA е водеща ирландска благотворителна здравна организация. Организацията поощрява правото на всички хора на информация за сексуалното и репродуктивно здраве, както и на качествено и достъпно здравеопазване. IFPA работи с организации партньори и с гражданското общество, за да повиши информираността за значението на сексуалното и репродуктивно здраве в страната си и по света. Мисията ѝ е да даде възможност на хората да правят информиран избор за сексуалното си и репродуктивно здраве и да са наясно с правата си.

Pro familia, Германия: www.profamilia.de

Pro familia е водеща неправителствена организация за сексуално и репродуктивно здраве и права в Германия. Основана през 1952 г., тя е с федерална структура и благотворителна цел. В ролята си на член основател на Международната федерация по семейно планиране (IPPF) тя е тясно свързана с международното развитие и дейност в областта на сексуалното и репродуктивно здраве и права. Pro familia е политически и религиозно независима.

Rutgers WPF, Холандия: www.rutgerswpf.org

Rutgers WPF е известен център за експертиза на сексуалното и репродуктивно здраве и права. Целта му е подобряване на сексуалното и репродуктивно здраве и права по света. Rutgers WPF подкрепя партньорски организации и професионалисти в работата им, като повишава компетентността им по въпроси на здравето, образованието и сексуалността.

Sensoa, Белгия: www.sensoa.be

Sensoa, в ролята си на експертен център във Фландрия (Белгия), насърчава сексуалното здраве в международен аспект. Sensoa работи с партньорски организации в и извън ЕС с цел споделяне на опит, начини и средства за влияние върху сексуалното и репродуктивно здраве и права.

В частност, бихме искали да изкажем благодарност на Карен де Уилде (Sensoa), Анита Бът (IFPA), Мигел Тудела де ла Фуенте (UKfpa), Мигел Фейо (APF), Пол Кейси (UKfpa), Анелис Кюйпер (Rutgers WPF), Пердита Вингертер (Pro familia Passau), Зигрид Вайзер (Pro familia), Байба Пурвличе (Papardes Zieds) и Силви Мантис (FPA Cyprus) за ценния им принос за създаването на този комплект.

Координаторите на проекта, Сара Стандерт и Марика Вандевиле от регионалния офис на европейската мрежа на МФСП, координираха разработването на пакета.

IPPF European Network: www.ippfen.org

Европейската мрежа на Международната федерация по семейно планиране (IPPF EN) е един от шестте региона на Международната федерация по семейно планиране (IPPF), която предоставя услуги в глобален мащаб и е водещ застъпник и защитник на сексуалното и репродуктивно здраве и права за всички.

Редактори: The Write Effect, Оксфорд, Великобритания: www.thewriteeffect.co.uk

Българската асоциация по семейно планиране и сексуално здраве (БАСП) (www.safesex.bg) е българският партньор по проекта Keep Me Safe. БАСП е едновременно експерт и новатор и работи вече повече от 20 години, като предоставя здравни услуги, информация и обучения в областта на семейното планиране, сексуалното и репродуктивно здраве (СРЗ), сексуално преносимите инфекции, равнопоставеността на половете, управлението и достъпа на уязвими групи до здравни, социални и образователни услуги.

Project Keep me Safe
DG Justice DAPHNE 3 Program
DAPHNE – JUST/2012/DAP/AG/3092 ”Keep me safe”

По изданието на български език работиха:
Превод от английски: Екатерина Доцева
Редакция: д-р Радосвета Стаменкова, Ралица Згалевска

НАРЪЧНИК

ЗА МЛАДИ ХОРА СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ

СЪДЪРЖАНИЕ

За наръчника....7

Образователни сесии за млади хора със СОП – добри практики....8

Помагало: Формуляр за участие....9

Помагало: Формуляр за съгласие....10

Методология за провеждане на сесия....11

Разработване на план за обучение по въпроси на здравното и сексуално образование за млади хора със СОП....14

Теми за обсъждане и подходящи упражнения....16

Упражнения....19

Какво трябва да знам за тялото си....27

Граници и защита....45

Помагало: Послания за обществени и лични места. Части на тялото....47

Помагало: Как да кажеш „Да" или „Не" при докосване....54

Помагало: Илюстрации за подходящо / неподходящо докосване....56

Помагало: Илюстрации за Не / Тръгни си / Кажи на някого....58

Помагало: Невербална комуникация....66

Секс, сексуалност и отношения....74

Помагало: Послания. Как да кажем „Да" или „Не" при докосване. Взаимоотношения със семейство, приятели и професионалисти....75

Помагало: Послания за романтични и сексуални връзки....79

Помагало: Послания за мастурбация....82

Помагало: Това е любовна история....87

Листовка: Интервюта 1....91

Листовка: Интервюта 2....92

Безопасен секс....93

Помагало: Послания за контрацепцията....94

Помагало: ППИ....99

ЗА НАРЪЧНИКА

За кого е предназначен?

Наръчникът съдържа упражнения, които улесняват работата ви с млади хора със специални образователни потребности (СОП), с цел предаване на здравна информация и превенция на сексуални посегателства и насилие. Той може да се използва от обучители, родители и други, желаещи да работят по тези въпроси с млади хора със специални образователни потребности.

Каква е целта му?

С помощта на упражненията, включени в този наръчник, ще трябва да може да планирате образователни сесии по въпроси, свързани със здравна превенция и информация за млади хора със СОП. Фокусът е върху оказване на помощ на младите хора за опознаване на тялото, идентифициране на лично и публично пространство, уместно и неуместно поведение, разлика между добро и лошо докосване, с цел насърчаване и предоставяне на подходящи инструменти, за да могат те да изразяват потребностите си и да казват „не" по убедителен начин.

Как да се използва наръчникът?

Наръчникът е разделен на две нива, като всяко упражнение показва за кое ниво е предназначено.

Упражненията от ниво 1 са директно насочени към въпросите за превенция и защита или такива, необходими за задълбочено усвояване на темите, свързани с предпазване, които са основната цел на този проект.

Упражненията от ниво 2 отиват отвъд обсега на основната защита и целите на този проект. Те изискват наличието на определени условия – така например, за упражненията, свързани с контрацепция или инфекции, предавани по полов път, обучителят трябва да подсигури: (1) младите хора със СОП да имат достъп до контрацепция и избор на метод; и (2) трябва да им бъде разрешено да общуват и да се социализират и да разполагат с подходящо пространство за това. Ако тези условия не са налице, ще се наложи първо те да се подсигурят, преди да бъдат добавени упражненията към обучителната сесия.

Ниво 2 включва също някои упражнения, които представляват по-голямо интелектуално предизвикателство и може да не са подходящи за всички млади хора със СОП.

Подготовка на сесията

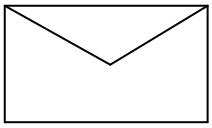
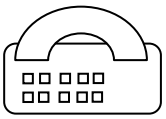
Преди започване на сесията, опитайте се да научите колкото е възможно повече за целевата група. Това може да стане с помощта на нещо като формуляр (виж помагало – формуляр за участие), който ще ви помогне да съобразите обучението с ежедневието и реалността на младите хора със СОП.

По-долу ще видите и формуляр на съгласие – той може да се използва преди първата сесия, за да добием представа какво искат да научат участниците, като освен това служи и за потвърждаване на участието им в курса (виж помагало – формуляр за съгласие). В зависимост от нивото на подкрепа, от което се нуждаят, участниците могат да я попълнят самостоятелно, или с помощта на възпитател или член от семейството. Може да направите формулярите по-достъпни, като включите рисунки или пиктограми.

По време първата сесия, докато правите въведението, обсъдете кои теми ще се дискутират по време на обучителните сесии. Използвайте визуални пиктограми за представяне на различните теми за обсъждане, като ги поставите на стените на учебната зала, където се провеждат сесиите. Има някои теми, които са задължителни – например, въпросите на защита трябва да са неотменна част от всеки обучителен курс за млади хора със специални образователни потребности (личен живот, добро докосване/лошо докосване и как да кажеш „не”, как да устоиш на натиска на средата).

Помагало: Формуляр за участие

За да направите този формуляр достъпен за млади хора със специфиални образователни потребности, добавете рисунки, или пиктограми за различните опции в категориите.

Попълвайки този формуляр, вие казвате „ДА” на участието си в този курс		
Име:		
Къде живеете?		
Апартамент в жилищен блок ☐	Самостоятелен апартамент/къща ☐	Със семейство/възпитатели ☐
Адрес		
		
Телефон		
		
Пол	Жена ☐ Мъж ☐	
Етническа принадлежност		
Религия		
Възраст	_____ години	
Как най-добре общувате с други хора?		
Чрез говор ☐	Език на жестовете ☐	Флаш карти / албум със снимки ☐
Писане ☐	Посочване на неща (предмети) ☐	Чертаене/рисуване ☐
Как най-добре учите?		
Като четете ☐	Като пишете ☐	Като слушате ☐
Като говорите ☐	Като играете / движите се / правите нещо ☐	Като наблюдавате ☐
Какво предпочитате: индивидуално или групово обучение?		
	Индивидуално обучение ☐	
	Групово обучение ☐	
Подпис		
	Възпитател ☐	
	Родител ☐	

Помагало: Формуляр за съгласие

За да направите по-достъпен този формуляр, добавете рисунки или пиктограми за различните опции в категориите – те могат да се използват по време на обучителната сесия при обсъждане на съответната тема.

Моля попълнете формуляра преди обучението		
Може да ми говорите за	**ДА**	**НЕ**
Ниво 1		
Тялото		
Чувства, връзки, лични взаимоотношения		
Обществено и лично пространство		
Добро докосване/лошо докосване		
Мастурбация		
Казване на думата „НЕ”		
Здраве и безопасност		
Чистота, хигиена		
Връзки		
Менструация		
Мокри сънища		
Това, как се чувствам		
Ниво 2		
Безопасен секс (използване на презерватив)		
Начини да се предпазя от забременяване		
Инфекции, предавани по полов път, включително HIV		

Методологии за провеждане на сесия

Тъй като специфичната потребност може да окаже влияние върху стила на учене на групата, моля, имайте предвид, че:

- ученето и преработването на информация може да отнеме повече време;
- целевата ви група може да има затруднения с понятия като „права" – опитайте се да намерите достъпен начин за разговор по тези теми; и
- някои хора в групата може да имат много специфични предизвикателства, като затруднения в разбирането на тънкостите на междуличностните взаимоотношения; затова някои от упражненията може да не са подходящи за всички млади хора със СОП.

Видът подкрепа и помощ, от която се нуждаят хората в учебния процес, ще зависи също и от конкретния човек: всеки има свои индивидуални предпочитания за учене.
Работете с малки групи (5 до 6 човека максимум) и/или провеждайте индивидуални сесии.

При обучение на млади хора със СОП е важно да се имат предвид следните основни правила:

- Разделете обучението на малки части – направете така, че да постигате образователните цели стъпка по стъпка, като не започвате следващата цел, без да сте постигнали предишната.
- Използвайте няколко различни методологии за постигане на една учебна цел. (визуално подсещане, слухова информация, четене - за предпочитане в писмен вид за кинестетични и осезателни учащи се).
- Важно е да се каже на участниците, че те *винаги имат възможността да не участват*. Това трябва да се повтаря в началото на всяко упражнение, така че да могат да изберат да не участват, или да пазят дистанция от групата, ако преценят. Ако престоят в голямата група стане некомфортен за младите хора, трябва да има място, където те да могат да отидат за почивка (или безопасно място в стаята). Това трябва да се обсъди при приемане на основните правила и да се уточни времето, което могат да прекарат извън групата (фиксирайте определено време; напр. 5 или 10 минути).

Други препоръки на експертите са:

- Използване на пластилин – той може да служи като антистрес топка – за облекчаване на стреса при обсъждане на „неудобни" теми;
- Използване на молив, картонче или друг предмет, който младите хора могат да използват, за да индикират, че имат въпрос;
- Използване на обръч или въже за обяснение на понятието лично пространство; и
- Връчване на сертификати на участниците след всеки модул, за да се посочи, че са го завършили и са постигнали учебните цели.

План и елементи на сесията

Структурата на сесиите трябва да бъде една и съща всеки път с *ритуали* в началото и края на всяка сесия и 2–3 дейности по средата, за да се постигне ключовото послание/цел на сесията.

Ритуали: Това са важни елементи за хората със специални образователни потребности по време на сесията. Започването и приключването на сесията с ритуали може да накара участниците да се чувстват комфортно и да са спокойни, знаейки какво ще се случи всеки път.

Позоваването на предварително приетите основни правила е винаги препоръчително в началото на сесията.

„Разчупването на леда" или игрите с „опознаването" във всяка сесия са полезни за сформиране на групата.

Повторението и обобщението ще помогнат на участниците да използват новите си умения.

Енергийното ниво трябва да се поддържа на висота, а темпът да е подходящ за групата.

Движението и активните упражнения също могат да са важни и подходящи.

План за типична сесия (с продължителност около час)

1. НАЧАЛО	**Какво става в групата?**
Успокояване, сработване на групата Това може да стане с жест, песен или музика. Добра идея е да се използва същият „ритуал" в началото на всяка сесия. Целта е да стане ясно, че това е образователна сесия за сексуалността и връзките, а не нещо друго; всеки да се фокусира върху случващото се; и да има забавление.	Участват ли всички? Могат ли да седнат в кръг? Може ли всеки да се присъедини? Имат ли нужда от допълнителна помощ някои от членовете на групата?
Поставяне на табела „не влизай" на вратата Това напомня на всеки от групата, че сексуалността и връзките са лични въпроси, а на служителите – по възможност да не прекъсват сесията.	Групата може сама да направи табелата. Групата може да се изреди, слагайки табелата на вратата.
Основни правила Напомнете на групата за предварително приетите основни правила, поставени на видно място.	Всички в групата трябва да приемат заедно основните правила. Те могат да бъдат променяни и допълняни със съгласието на всички.

Спомнете си за предишната сесия Това може да стане по няколко начина: - Попитайте групата. - Покажете рисунки или средства, използвани миналия път. - Повторете някоя дейност и вижте доколко групата я разпознава.	Какво може да си спомни групата? Обикновено участниците си спомнят неща, които са им били приятни и са ги забавлявали. Може да се наложи да повторите някои от дейностите от миналия път. Понякога са необходими няколко сесии, за да се почувства групата уверена с материала.
Направете въведение към настоящата сесия	Един полезен съвет: кажете на младежите какво смятате да правите; след това го направете; и след това им напомнете, какво са направили те.
2. ОСНОВНА ТЕМА	
Подготвителна дейност Нека това е забавно и за предпочитане познато: младите хора със СОП обичат повторенията. Изберете дейност, свързана с темата на сесията.	Участват ли учещите в тази дейност? Спрете, ако няма ефект. Всички ли са се присъединили? Адаптирайте я, за да стане по-лесна или по-трудна, ако е необходимо.
Първа дейност Използвайте я, за да запознаете всички с темата.	Може да се окаже, че има време само за една основна дейност, ако групата работи бавно. Направете я сега и добавете друга следващия път, когато участниците вече са запознати с първата.
Втора дейност Тя може да се извърши в малки групи, по двойки, в групи разделени по пол – момичета/момчета, или индивидуално.	Помислете за езика, възможностите, движението и други. Могат ли възпитателите да работят с хора, нуждаещи се от допълнителна помощ?
Трета дейност Отново с цялата група.	Обединете всички заедно.
3. КРАЙ	
Обобщете това, което е направено. Направете оценка на дейността, ако групата е в състояние.	Все още ли са ангажирани участниците? Накарайте ги да ви помогнат да си спомните, какво са правили по време на сесията.
Завършваща дейност	Това може да бъде ритуал, използван в края на всяка сесия: може би същият, или вариация на този от началото на сесията.
4. СЛЕД СЕСИЯТА	
Отделете време за оценка на сесията колкото може по-скоро.	Отбележете напредъка в обучението, въпросите и всякакви идеи, възникнали в резултат на сесията.

Оценка

Направете така, че методите за оценка да са достъпни за младите хора със СОП. Използвайте рисунките от формуляра за съгласие, за да ги накарате да оценят учебните теми, по които са били обучавани. Може да направите това, използвайки усмихнати и намусени личица. За някои групи млади хора със специални образователни потребности може да се наложи да използвате по-осезателни начини за оценка на сесията (напр. с различни видове тъкан – мека, когато им харесва, и груба, когато не им харесва). Като алтернатива може да използвате и цветове.

Разработване на план за обучение по въпроси на здравното и сексуално образование за млади хора със СОП

При разработване на план за провеждане на обучителни сесии по въпроси на сексуалността, темите трябва да са последователни, като не се приема за даденост, че участниците познават частите на тялото. Следва сесия за доброто и лошото докосване. Тази последователност на темите трябва да отговаря на основната цел превенция на сексуални посегателства. Тя трябва да се постигне чрез кратки сесии (45–60 минути).

Програмата трябва да се интегрира в дневния план на участниците (т.е. да се повтаря непрекъснато като част от обучението и всекидневния им живот).

Примерна програма може да бъде:
Ниво 1

- Познаване на тялото (включително съответните имена и функции)
- Промени в тялото
- Лична хигиена
- Неприкосновени части на тялото
- Лично пространство
- Докосване на тялото (подходящо/неподходящо, желано/нежелано, добро/лошо)
- Неприкосновеност на тялото (миниминизиране на риска, на кого се доверяваш)
- Сексуални права
- Връзки със семейство, приятели, професионалисти (направете връзката с подходящо/неподходящо докосване)

Ниво 2

- Връзки с гаджета (от държане на ръце до полов контакт, съгласие)
- Контрацепция
- Инфекции, предавани по полов път (безопасен секс)

Има някои послания, които са много важни и се появяват периодично по време на предложените упражнения. Те са:

- **Не** **Тръгни си** **Кажи на някой**

Необходимо е да дадете ясни указания на участниците по време на сесиите за това, как да се справят в неудобни ситуации, когато се сблъскат с нежелано сексуално поведение.

Първата стъпка е да кажат „НЕ”. Важно е също да им се обясни, че някои хора не биха се вслушали или уважили тяхното „не”. Втората стъпка е ТРЪГНИ СИ (напр. блъсни другия човек и бягай) и отиди при някой, който може да ти помогне. Ако, по някаква причина, не успееш да избягаш, трябва да намериш някой, на когото имаш доверие и да му КАЖЕШ какво се е случило. Но задължително кажете на участниците, че ако им се случи нещо, вината не е тяхна.

- **Как да казваме „не”:**
  Тези инструкции помагат на участниците да кажат „не” високо и ясно:
  - Дишайте дълбоко
  - Изправете се и установете визуален контакт
  - Кажете „не” високо и ясно
  - Не се смейте или усмихвайте
  - Използвайте силен жест на отблъскване за подсилване на думата

- **Как да застанем стабилно:**
  Това упражнение помага на участниците да извлекат сила от тялото си:
  - Застанете с леко раздалечени крака (стъпалата трябва да са приблизително на нивото на раменете).
  - Сгънете леко колената (може да ги накарате първо да изпънат краката си и след това да ги отпуснат, така коленете автоматично леко ще се сгънат).
  - Обърнете внимание на дишането – представете си, че с всяко издишване изпращате сила към краката – все едно сте голямо дърво, пуснало дълбоки корени в земята. Почувствайте как вятърът гали клоните ви – усетете колко силно и неподвижно стоите там. Вятърът започва да духа още по-силно. Може леко да се поклащате, но продължавате да стоите твърдо. С всяко издишване, корените ви се забиват още по-дълбоко в земята.

Теми за обсъждане и подходящи упражнения

Въведение

Упражненията в тази секция са на тема опознаване, както и въведение към темата за сексуалността и изработване на основни правила за обучението.

Подходящи упражнения

- Подготвяне на обстановката
- Активно слушане
- Опознаване
- Въвеждане на темата за сексуалността

Какво трябва да знам за тялото си

Упражненията в този раздел са на тема знания за мъжкото и женското тяло, неприкосновени части на тялото, пол, лична хигиена, как възприемаме себе си.

Подходящи упражнения:

- Стоене твърдо прав
- Тяло/образ на тяло/мъжко/женско
- Познаване на тялото
- Лична хигиена (1)
- Правене на комплименти
- Лична хигиена (2)
- Упражнение с бански костюм
- Изпит за тялото

Упражненията засягат следните права:

- Правото на образование и информация
- Правото на здраве

Граници и защита

Упражненията в този раздел третират лични и обществени пространства и места и поведението, свързано с тях. Целта е младите хора да развият умения/инструменти да казват „не” и да различават доброто от лошото докосване. Те също така засягат и понятието лично пространство.

Подходящи упражнения

- Обществено и лично пространство, части на тялото
- Моето пространство
- Не! Това е лично!
- Казване на „да”/„не” при докосване
- Казване на „не” (ролева игра)
- Докосване
- Невербална комуникация (език на тялото)
- Игра на емоции
- Защита

- Сантиментална поща
- Определяне на границите/моето лично пространство
- Поставяне на границите
- Масаж

Тези упражнения се отнасят до следните права:
- Правото на образование и информация
- Правото на равенство
- Правото на неприкосновеност на тялото
- Правото на сигурност
- Правото на свобода
- Правото на личен живот
- Правото на лична автономия

Секс, сексуалност и връзки

Упражненията в този раздел засягат различните видове връзки, които имат в живота си младите хора със специални образователни потребности, и поведението, подходящо за тези връзки. Също така се говори за мастурбация във връзка с личното пространство.

Подходящи упражнения:
- Връзки със семейство, приятели и професионалисти
- Романтични и сексуални връзки
- Мастурбация (1)
- Мастурбация (2)
- Флиртуване
- Това е една любовна история
- Интервюта: 3-те приоритетни ценности и норми

Упражненията засягат следните права:
- Правото на образование и информация
- Правото на равенство
- Правото на сигурност
- Правото на неприкосновеност на тялото
- Правото на свобода
- Правото на личен живот
- Правото на лична автономия
- Правото на участие на всички хора

Безопасен секс

Упражненията в този раздел дават на младите хора информация за това, как да предотвратят нежелана бременност и инфекции, предавани по полов път.

Подходящи упражнения:

- Използване на презерватив
- Инфекции, предавани по полов път

Тези упражнения засягат следните права:

- Правото на образование и информация
- Правото на равенство
- Правото на сигурност
- Правото на лична неприкосновеност
- Правото на здраве
- Правото на участие на всички хора

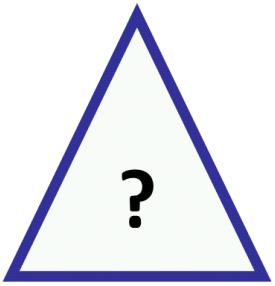
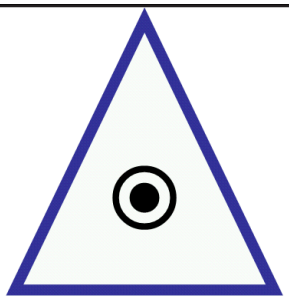
УПРАЖНЕНИЯ

Въведение

ЗАГЛАВИЕ: **Подготовка на обстановката**	
Ниво	1
Подзаглавие	**Въведение в курса:** запознаване с програмата, темите, ритуалите и границите
Цели	Целите на тази сесия са: Да се опознаят участниците в групата/индивидуалната програма. ● Да приемат ритуал за начало на всяка сесия. ● Да изготвят табела „не ни прекъсвайте", която да попречи на други хора да влизат в стаята по време на сесията. ● Основни правила на поведение вътре в групата. ● Да разберат темите, които ще се покрият от програмата.
Учебни цели	Младите хора със специални образователни потребности да са наясно с това, как са структурирани сесиите и кои са основните правила.
Необходими материали	• Флипчарт и маркери • Или: използване на пиктограми за обяснение на правилата, които трябва да се спазват • Използване на пиктограми за описване на темите, които ще се обсъждат на сесиите – в идеалния случай, трябва да използвате същите или подобни рисунки на тези от формуляра за съгласие.
Продължителност	45 минути – за индивидуална сесия 60 минути – за групова сесия
Методология	Начало: а) Поздравете участниците с добре дошли в курса: представете обучителите, като им кажете имената и професията, или пък те могат да напишат имената си, да си подават топка и т.н. Накарайте всички останали да направят същото. б) Продължителност/цел на курса: обучителят пише/рисува на флипчарта деня/времето/броя седмици, за които ще бъде приключен курса. Обучителят обяснява и пише за какво е курсът. Той пита членовете на групата дали са съгласни. Главна тема: а) Избиране на ритуали: Обучителят предлага на участниците да изберат начин за започване/приключване на сесията всеки път: подаване на топка или друг предмет, пускане на песен, стречинг упражнения... б) Включително табела „не влизай": Обучителят дава задача на някой от участниците да изработи табелата за поставяне на вратата: така се набляга на това, че времето и мястото са само за тях. в) Създаване на правила: Обучителят кара участниците да изброят правила, които да се използват по време на обучителните сесии. г) Тези правила се написват/рисуват на хартия за флипчарт и се поставят на стената. Всички ги прочитат/подписват (като

	алтернатива може да използвате пиктограми за основните правила – примери има в помагалото по-долу). д) Запознаване с темите на курса: Обучителят показва списъка с темите, които участниците са получили преди да се присъединят към групата, като обяснява, че те са ги избрали. Обучителят изброява темите на флипчарта и кара участниците да дадат кратко описание на всяка една. Посочват се датите за всяка тема. Като алтернатива, може да работите с пиктограми за различните теми, които предстои да бъдат обсъдени по време на обучението. 1. Край: а) Обобщете днешната сесия: Въпрос и отговор за това, какво сме направили днес: ритуали, табела „не влизай", основни правила, теми. б) Оценка на сесията: Участниците попълват достъпен формуляр, като маркират кутийка, или я заграждат, ако са харесали/не са харесали/не са сигурни дали са харесали, или не, сесията. в) Завършване с ритуали: Подаване на топка, пускане на песен, упражнения или друго, каквото е било прието. Участниците се изреждат да свалят таблицата с основните правила и табелата „не влизай".
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	За предпочитане, темите се избират от участниците преди началото на сесията, като за целта те попълват списък с помощта на съответния персонал/възпитател/член на семейството (виж формуляра за съгласие). Формулярът за съгласие позволява на участниците да посочат кои теми искат да бъдат включени в програмата – въпреки че главните въпроси за защита не подлежат на преговори (добро/лошо докосване, лично/обществено и казване на „не"). По време на упражнението обърнете внимание на активността на участниците при съставяне на основните правила; може също да дадете възможност на участниците да добавят свои собствени правила. Това ще засили чувството им за собствен принос. Наблюдавайте и нивото на енергия и гледайте за емоционални разочарования или участници, които не се чувстват добре. Като алтернатива, може да подготвите и списък с основните правила на хартия (написани или изобразени с пиктограми) и да накарате участниците да го подпечатат като одобрение и да го спазват. Основното послание към тях е, че те могат да участват до там, до където се чувстват в безопасност и им е приятно. И че е важно да пазят границите си и да уважават границите на другите. За правила, свързани с конфиденциалността, най-добре е да се обясни ясно кога/в кои случаи е необходимо да се докладва (напр. в случаите, когато се докладва за сексуално посегателство).
Източник	АСП, Великобритания Пиктограми от Pro Familia Landesverband Bayern

Пиктограми за основни правила: Pro Familia Landesverband Bayern

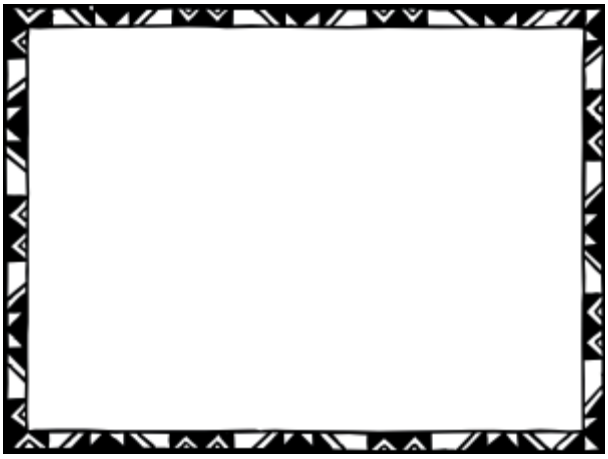
 Можете да не участвате	 Да се изслушваме
 Може да задавате въпроси	 Изключете мобилните си телефони
 Разрешено е да се смеете	 Каквото и да кажете, остава в тази стая

ЗАГЛАВИЕ: **Активно слушане**	
Ниво	1
Цели	Да се насърчат участниците да слушат това, което се казва.
Необходими материали	Хронометър или голям часовник, за да може да вижда всеки колко време има, или звънец, който да индикира, че е свършило времето.
Продължителност	10–15 минути плюс 30 секунди за всеки участник в стаята.
Методология	1. Разделете участниците по двойки (с някой, когото не познават добре). 2. Дайте инструкции, както следва: Всеки човек ще говори две минути за първата си целувка (или някаква друга избрана от него тема). Ако няма какво да каже, може да запази мълчание до изтичане на двете минути. Важно е да се отбележи, че участниците могат да споделят с групата само неща, които не ги карат да се чувстват неудобно. 3. Човекът, който слуша, не може да си води записки, да задава въпроси, или да прекъсва. 4. Когато изтече времето, обучителят информира групата, че всеки има още по 30 секунди, за да обобщи това, което е чул през тези две минути. 5. Преди да продължите, попитайте човека, чиято история се обсъжда, дали обобщенията са точни, или не. 6. Наблегнете, че понякога е важно да се отдели време за слушане, вместо да се фокусираме върху подготвяне на следващия въпрос, отговор или мисъл.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	По време на упражнението уточнете, че всеки участник трябва да сподели само толкова, колкото смята, че е необходимо и безопасно. Точки за обсъждане: • Колко лесно или трудно беше да споделите такива подробности с човек, когото едва познавате? • Имаше ли значение това, че не ви прекъсваха мисълта? • Как се чувствахте, като не можехте да поискате пояснение или повече информация и т.н..? Важни послания: • Често е важно да се слуша, без да има прекъсване или (пре)насочване на разговора. • Понякога е по-важно да се отдели време за слушане, отколкото за подготовка на следващ въпрос, отговор или мисъл. • Някои участници могат да се сблъскат с предизвикателството на късата памет, а някои, например, с диспраксия, може да имат трудности с писането. Има опция за използване на лаптоп, рисунки на лица с готови таблици за запомняне на разговора, а не да се разчита само на написани думи.
Източник	CFPA

ЗАГЛАВИЕ: **Опознаване**	
Ниво	1
Цели	Да се опознаят членовете на групата.
Необходими материали	Помагало Лична карта. Полароидна камера, или помолете участниците да донесат своя снимка. Лепило. Маркери
Продължителност	20 минути
Методология	1. Раздайте помагалата Лична карта и залепете снимките на участниците в първата рамка. 2. Накарайте всички да напишат имената си или вие напишете имената им върху листовете със снимки. 3. Накарайте участниците да попълнят другите раздели – ако не могат, или не желаят да пишат, могат да нарисуват другите категории: ○ Къде живея? ○ Къде работя? ○ Какво харесвам? 4. Окачете всички персонални листове в стаята по време на обучителните сесии.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Закачането на стените в стаята по време на обучителните сесии е добър начин за опознаване и може да служи за напомняне имената на участниците.
Източник	Pro Familia Passau

Помагало: Лична карта

АЗ СЪМ



Аз живея ……

Аз работя ……

Аз обичам ……

ЗАГЛАВИЕ: **Запознаване с темата за сексуалността**	
Ниво	1
Цели	• Брейнсторм за това какво е сексуалност. • Демонстрация на това, че сексуалността може да се интерпретира по различен начин от различни хора. • Демонстриране на това, как личният опит може да оцвети интерпретацията на думата „сексуалност”.
Учебни цели	Участниците разбират, че сексуалността е много широко понятие и че различните хора разбират различни неща под това понятие.
Необходими материали	Различни предмети, снимки или пощенски картички, свързани с различните аспекти на сексуалността Темите на снимките, предметите или картичките могат да са свързани със: сексуалността, репродукцията, пола, удоволствието и т.н.
Продължителност	20–40 минути
Методология	Има различни методи, които може да изберете за работа по темата за сексуалността и започване на брейнсторм по нея. 1. Групово интервю 2. Килим
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	**1. Групово интервю** Целта на задачата е не да има много задълбочен разговор, а да се действа бързо. Не казвайте нищо за задачата: говорете само за това, което искате да направите. Например, „Ще задам кратък въпрос, или ще направя кратко изявление, а вие ще кажете първото нещо, което ви идва наум”. Пояснете също, че по време на упражнението е приемливо всички да говорят заедно. Пример, който може да дадете (не по темата) е, например: „любимата ми храна е …” или „любимият ми цвят е …”. Обяснете, че лъжата също е допустима, позовете се на основните правила, ако е необходимо. След това пристъпете към задачата – може да използвате някои от следните изявления/въпроси: • Първият път, когато се влюбих, бях на … години. • Първият път, когато се влюбих в … . • Първата ми целувка беше … . • Любовта на моя живот е … . • Бих искал да целуна … . • Това, което искам да направя веднъж, е … . • Смятам, че … е най-секси момиче/жена. • Смятам, че … е най секси момче/мъж. • Романтично е … . • Смятам, че… е най-красивата част от мъжкото тяло. • Смятам, че… е най-красивата част от женското тяло.

	Обърнете внимание: Ако липсва реакция, може да посочите някои от участниците и да ги помолите за отговор (двама едновременно). Друга опция е групата да си подхвърля мека топка или малка възглавничка и този, който я хване, да отговори на въпроса (тук, разбира се, хората могат да решат да не отговарят). Може да накарате групата също да задава въпроси. **2. Килим** Разстелете предметите (снимки, дрехи, ароматни свещи и др.), които са свързани със сексуалността, като всеки си избере един от тях. • Тогава попитайте участниците защо са избрали този предмет? Какво означава той за тях? • Може да съберете някои въпроси от групата по време на упражнението. **3. Алтернативен килим** Картички и изрезки с еротични, хубави и грозни образи на тема сексуалност, се слагат на земята. Участниците ги разглеждат и избират една, която харесват и една, която ги дразни, или намират за безвкусна. После обясняват избора си на групата. Картичките могат да се разделят на две категории: харесвани и нехаресвани. Те се слагат на стената, така че да се виждат и обсъдят двете страни на сексуалността. Упражнението с килима може да се използва за демонстрация на това, че сексуалността е многостранна тема – всеки има своите идеи, чувства и опит. Сексуалността може да има различно значение за различните хора. Трябва да сте сигурни, че границите са ясни: това, което ще обсъдите и това, което няма да обсъдите. Сексуалността е широко понятие и засяга различни аспекти. От раждането си всички хора са сексуални същества. Сексуалността не се ограничава до определена възраст, а сексуалното развите продължава цял живот.
Източник	Rutgers WPF Pro Familia Landesverband Bayern

Какво трябва да знам за тялото си

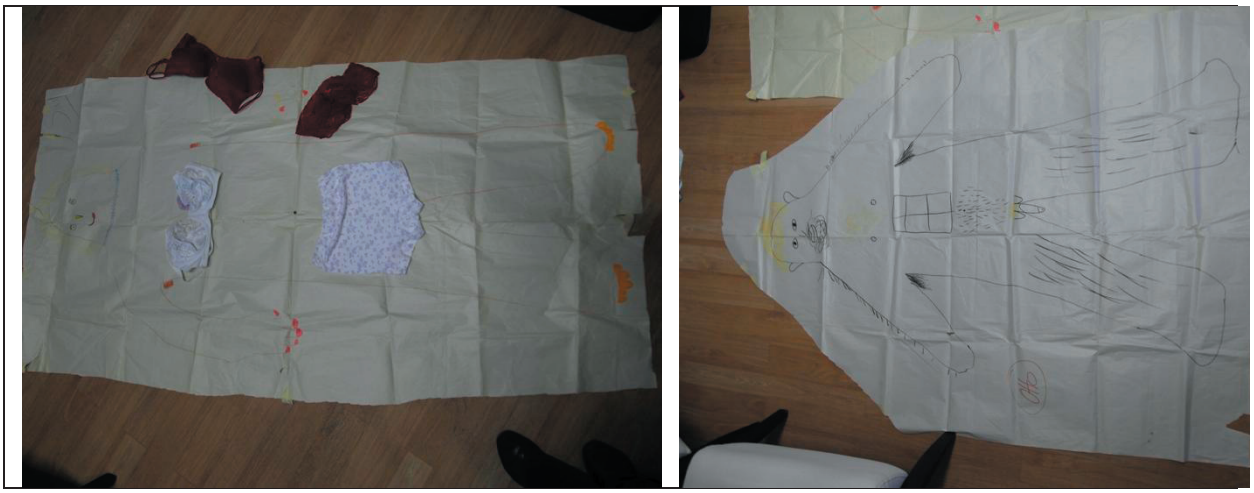
ЗАГЛАВИЕ: **Стабилно в изправено положение** ☀	
Подзаглавие	Да бъдеш като скала (пълен с енергия)
Ниво	1
Цели	Да се даде възможност на участниците да опознаят тялото си.
Учебна цел	• Да се научат да усещат силата си. • Да се научат да стоят стабилно. • Да знаят как да използват тялото си, за да се чувстват силни в трудни ситуации. • Да могат да идентифицират положителни аспекти на тялото си.
Необходими материали	Няма
Продължителност	15 минути
Методология	1. Запознайте ги накратко със задачата: „да можете да покажете на другите това, което искате и това, което не желаете. За много от вас това е предизвикателство – по-лесно можете да се справите с такава ситуация, когато сте уверени. Може да получите сила от собственото си тяло – като стоите гордо изправени, на което ще ви научим по време на това упражнение.” 2. Накарайте участниците да застанат в голям кръг. 3. Обиколете го и се опитайте да нарушите равновесието им, като леко ги побутвате. 4. След това ги накарайте да застанат наистина стабилно и отново се разходете около кръга и се опитайте да ги съборите. 5. Похвалете участниците, когато застанат стабилно. *Инструкции за стоене твърдо:* (1) Застанете с леко отворени крака (стъпалата трябва да са на нивото на раменете). (2) Огънете леко колената (може да ги накарате първо да изпънат краката си и след това да ги отпуснат, така че колената автоматично да се отпуснат леко). (3) Обърнете внимание на дишането – представете си, че с всяко издишване изпращате сила към краката – вие сте голямо дърво с дълбоки корени. Усетете как вятърът гали клоните ви – усетете колко силно и здраво сте стъпили. Усетете как вятърът се усилва. Може леко да се поклащате от него, но продължавате да стоите здраво. С всяко издишване, корените се забиват още по-дълбоко в земята. (4) Вятърът леко отслабва, ще броя до три и тогава можете да се отпуснете. *Опция е участниците да са по двойки и всеки да се опита да бутне другия отзад, за да го накара да загуби равновесие.*
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Как ви се стори упражнението – как се чувствахте, стоейки стабилно? Може да го използвате при различни ситуации. Това ще ви помогне да се почувствате по-силни в случаи на несигурност.
Източник	Rutgers WPF

ЗАГЛАВИЕ: **Тяло/изображение на тяло/мъжко/женско** ☀	
Подзаглавие	Упражнение, което насърчава знанията за човешкото тяло, неговите части и функции
Ниво	1
Цели	Да насърчи знанията за човешкото тяло, развитието му и да покаже разликата между момчета и момичета.
Учебни цели	● Участниците могат да назоват различни части на тялото. ● Участниците могат да идентифицират чувства, свързани с тялото.
Необходими материали	● Рисунка на човешко тяло ● Може да очертаете контурите на един участник на много голям лист хартия (виж образеца по-долу). ● Може да използвате комплект кубчета, които прилепват едно към друго и образуват фигури, за да говорите по въпросите на тялото, връзките и привързаността. ● Може също така да използвате голяма рисунка на женско и мъжко тяло (виж по-долу).
Продължителност	30 минути
Методология	1. Намислете думи за различните части на тялото – дайте ги на участниците и ги накарайте да ги поставят на съответното място на тялото. Може също да ги помолите да нарисуват или изрежат частите на тялото от тъкан и да поставят рисунките/изрезките върху съответните места на тялото, или, ако не могат да рисуват, да използвате ламинирани рисунки. Това упражнение може да служи за въведение към обяснението и обсъждането на различните части на човешкото тяло и функциите им. 2. Като продължение на упражнението, може да свържете думи с различните части на тялото, като чувства, действия (целувки, секс, прегръдки),емоции и др. 3. То може да се използва и за разговор за бременността, менструалния цикъл и др. 4. След като вече сте обсъдили разликата между мъжете и жените, може да накарате участниците да се идентифицират, като застанат до съответния пол – напр. момчетата могат да застанат до рисунката на мъж; същото важи за жените. Това може да бъде добър начин за обяснение на транссексуалността – това, че има хора, родени мъже, но чувстващи се като жени, и обратното.

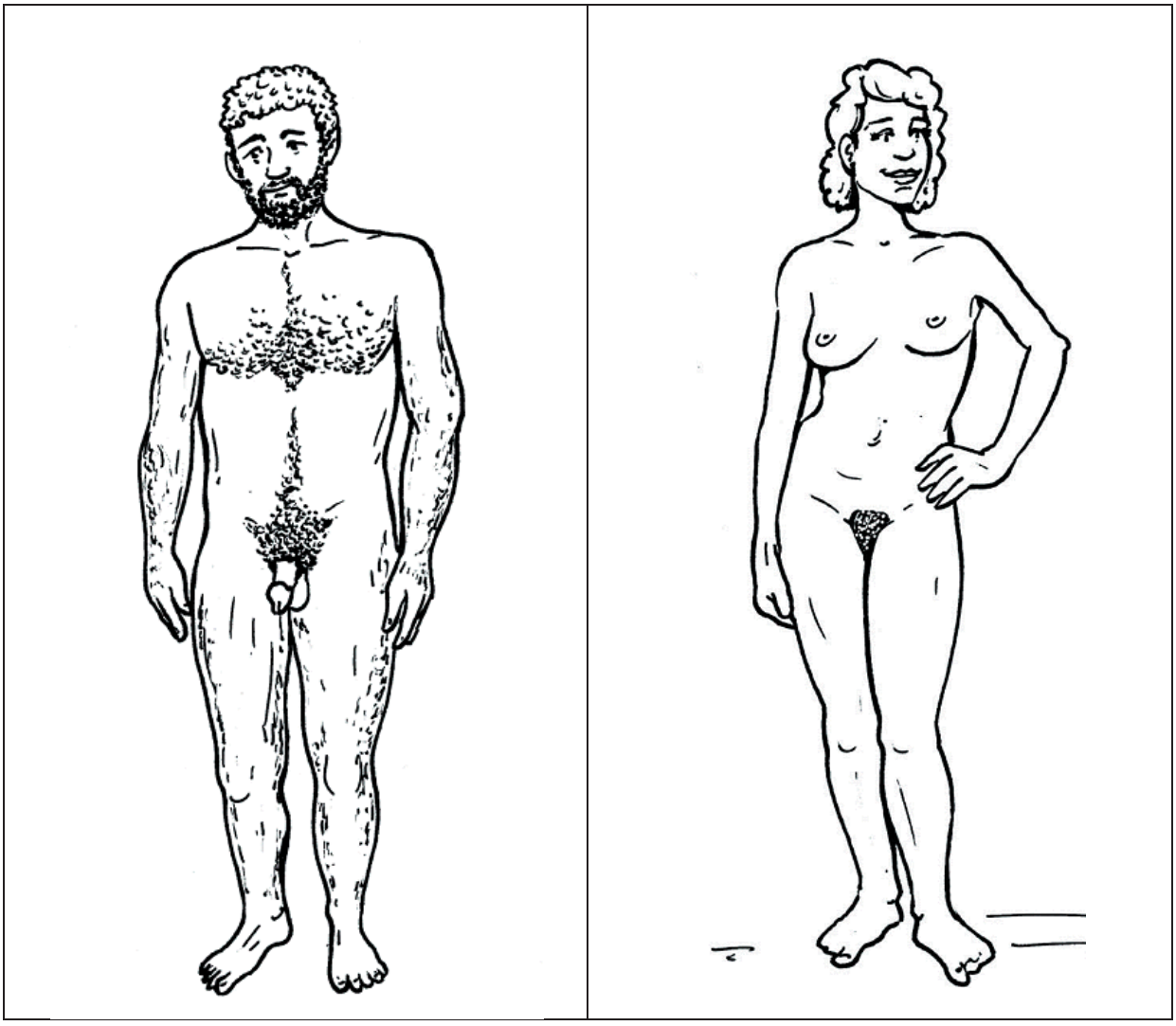
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обучителят трябва да познава много добре човешкото тяло и функциите му. Важно е да се използва правилният език по време на упражнението и да се обясни какво се случва в тялото. В зависимост от възрастта на групата, може да обсъдите пубертета и промените, които настъпват в тялото по време на пубертета. Опитайте се също така да свържете сесията с емоции и връзки. При индивидуална работа, винаги се опитвайте да направите връзка с личните желания, стремежи, емоции и други.
Източник	АСП Португалия • Комплект с куб: http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR49cfdd63343b9 • The SER+ дейности и рисунки в наръчника: http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR47e1262824a69 • Programa de Educação Sexual para o Ensino Profisisonal (Програма по сексуално образование за професионалните училища) • Pro Familia, Германия

Примерни снимки

Pro Familia Passau



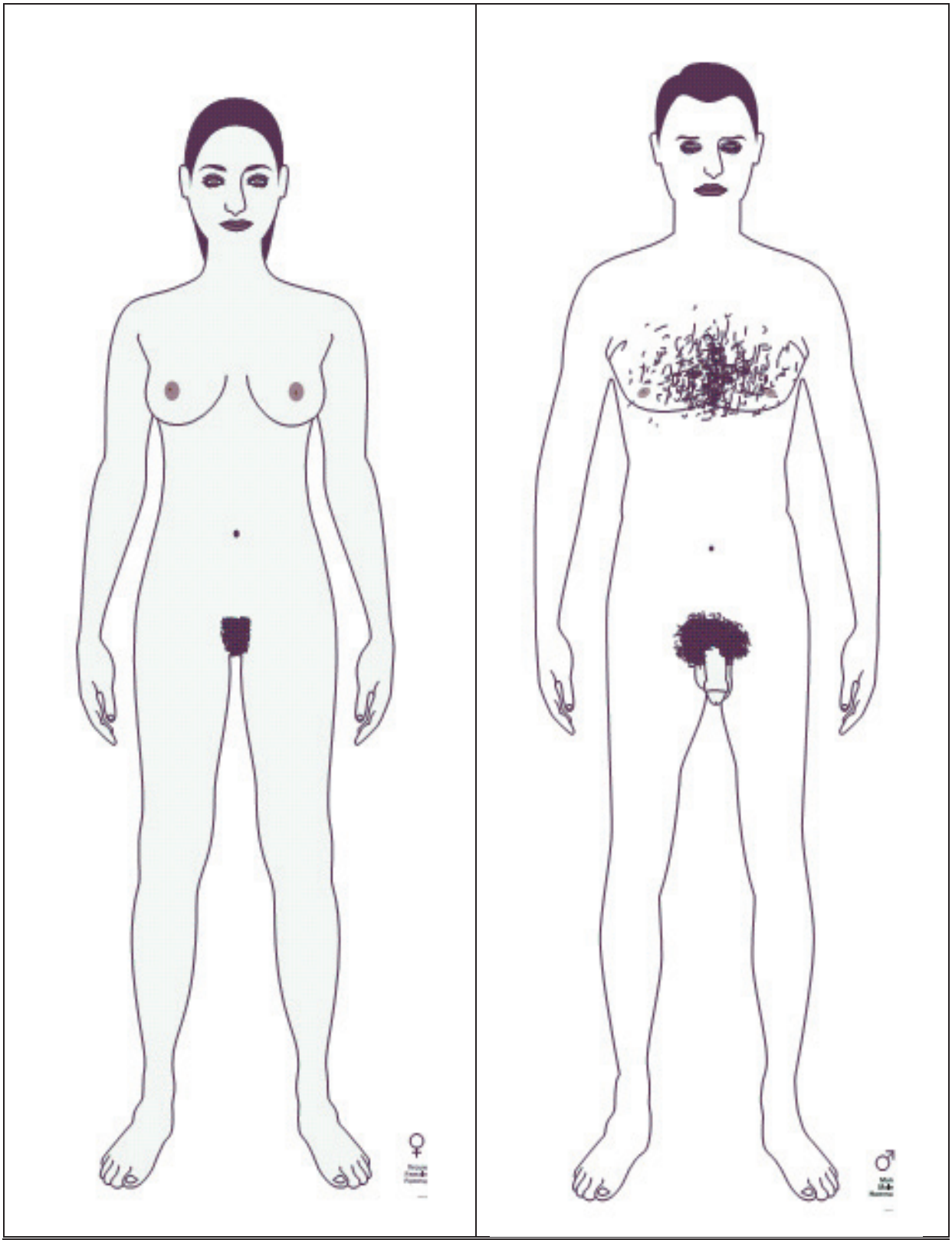
Pro FamiliaLandersverband Bayern



Помагало – Рисунки

Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid SENSOA

SENSOA – Make it work



Помагало: Списък на думи/термини

Това са примери на термини, които може да използвате – опитайте се да адаптирате списъка към ситуацията и участниците в сесията:

Гърди	Пенис
Бедро	Брада
Пъп	Анус
Пубис	Клитор
Косми под мишницата	Зърно
Простата	Препуциум
Тестис	Сперма
Еякулация	Яйчник
Вагина	Тръби
Матка	Любов
Бръснене	Прегръдки
Целувки	Мастурбация
Сърдечна мъка	Вагинален секрет
Мокри сънища	Седалище/задни части
Уретер	Големи срамни устни
Мехур	Яйцеклетка
Скротум	Жлези

ЗАГЛАВИЕ: **Познаване на тялото** ☀	
Подзаглавие	Познаване на женската и мъжката репродуктивна система
Ниво	1
Цели	Да се запознаят участниците с мъжките и женските полови органи.

Учебни цели	• Участниците могат да:
	  • Идентифицират женските полови органи;
	  • Идентифицират мъжките полови органи;
	  • Различават женските от мъжките полови органи; и
	  • Идентифицират пола си.

Необходими материали	• Флипчарт и маркери
Продължителност	1 час
Методология	**Рисуване на тяло в реален размер и форма:** Залепете няколко листа хартия от флипчарт един до друг и накарайте доброволец да легне, а друг доброволец да очертае формата на тялото му. Раздайте рисунки на части от мъжка и женска репродуктивна система (или създайте свои собствени рисунки и ги ламинирайте): пенис, гърди, вагина и други части, като глава/лице. Накарайте участниците да поставят частите от един пол върху нарисуваното тяло и да наименуват/напишат всяка част. Повторете упражнението и с другия пол. Сложете двете рисунки с човешки размер на стената и накарайте участниците да застанат до рисунката, която представлява техния пол. Хората имат различна форма на тялото, миризма, цвят и това е в реда на нещата.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Участниците могат да използват разговорни имена за половите органи на човешкото тяло. Обучителят ще ги поощрява да използват социално приети термини (пенис, вагина и т.н.). Обучителят трябва да обръща внимание на случаи на прекалено сексуален речник, използван от участниците, което може да бъде показател за склонност към такова поведение.
Източник	АСП Великобритания Илюстрации: АСП Дания – Sex og Samfund

Помагало: Послания за тялото

По материали на АСП, Великобритания, „Всичко за нас”, www.fpa.org.uk

Следващите упражнения ще ни помогнат да получим знания за тялото, различните му части и как те се променят. Включете или използвайте илюстрации, когато работите с посланията.

Момичешки тела – важни послания

Има различни начини на промяна в тялото на момиче, което се превръща в жена.
Започват да нарастват гърдите.

- Понякога хората ги наричат с други имена, като „цици” например.
- Има различни размери и форми и това е нормално.

Когато растете, бедрата ви наедряват и гърдите натежават.
Започва окосмяване там, където преди не е имало косми – по краката и под мишниците.
Всичко това е нормално. Окосмяване настъпва и между краката.
Сега ще се концентрираме върху областта между краката:

- Тя се нарича „вулва”.
- Окосмяването около вулвата се нарича „пубис”.
- Важно е вулвата да се мие всеки ден и да се поддържа чиста.

Покажете на скицата къде са вагината и пубиса.
Момичетата и жените имат матка – тя не се вижда, тъй като е вътре в тялото.
Назовете различните части на репродуктивната система:

- вагина
- яйчници
- матка
- фалопиеви тръби

Обобщете, като накарате участниците да назоват различни части на тялото:

- вулва
- матка
- гърди
- бедра

Познаване на тялото на момчетата

Как се променя тялото, когато момчето се превръща в мъж:
С възрастта, започва окосмяване по цялото тяло.

- Повечето мъже имат по-голямо окосмяване по лицата, отколкото жените и затова трябва да се бръснат.
- Момчетата имат окосмяване и по други части на тялото, като:
    - гърди
    - ръце
    - гръб

Гласовете им стават по-дълбоки и започват да се потят повече.
Всички момчета имат пенис.

- Понякога хората го наричат с други имена, като „кур” или „хуй”.
- Всеки пенис има различен размер и форма и това е нормално.

- Някои момчета имат препуциум. Това е меката кожа около върха на пениса. Ако не измиват областта под препуциума, може да се образува кремообразна течност, която мирише лошо.
    - Важно е всеки ден той да се мие, за да е чист.

Момчетата също така имат тестиси. Понякога хората ги наричат с други имена, като „топки" или „орехчета".
На снимка или рисунка на външната генитална област покажете различните части:

- Пенис
- Препуциум
- Тестиси

Когато растат и стават по-високи и силни:

- Пенисът им става по-дебел и дълъг.
- Тестисите порастват.
- Зоната около пениса се окосмява и това се нарича „пубис".

Обобщете, като накарате участниците да назоват различните части на тялото:

- пенис
- препуциум
- тестиси
- пубис

Да си мъж – да си жена

Мъжът винаги е мъж, независимо с какви дрехи е облечен, или как носи косата си.
Жената винаги е жена, независимо с какви дрехи е облечена, или как оформя косата си.
Накарайте участниците да идентифицират на илюстрации или снимки кой, според тях е мъж и кой жена (покажете и снимки на мъже облечени като жени или мъже с дълга коса, както и снимки на жени, облечени като мъже или жени с къса коса).

Мокри сънища

Запознахме се с частите на мъжкото тяло и пениса. (Ако сесията не последва тази за тялото, обобщете бързо различните части на мъжките гениталии (пенис, тестиси, препуциум и пубис).

Ще научим още малко; това ще ни помогне да разберем различните неща, които се случват с пениса. Той се използва за две различни неща: пишкане и правене на секс.

Когато момчетата отиват до тоалетната, пенисът им обикновено е мек и течност, наречена „урина" или „пикня", излиза от него. По друго време мъжкият пенис може да бъде твърд и да стърчи от тялото. Това се нарича „ерекция", но понякога хората го наричат „надървяне".
Това може да се случи без предупреждение и момчето да се почувства смутено.
Когато пенисът е в ерекция, от него може да излезе кремообразна течност, наречена „сперма", а това се нарича „еякулация". Спермата и урината не могат да се освободят от тялото по едно и също време.
Довършете изречението:
Течността, която излиза от мек пенис, се нарича: .....
Течността, която излиза от твърд пенис, се нарича: .....

Доста често момчетата получават ерекция сутрин или когато мислят за някого или гледат снимки, които им харесват. Това може да се случи по време на сън в леглото и като се събудят виждат, че леглото е мокро. Това не е урина, а семенна темност, и се нарича „мокри сънища".

Покажете рисунки или фотоси на еректирал и мек пенис и накарайте участниците да посочат мекия пенис и еректиралия пенис.

Менструация

Вече научихме частите на женското тяло – говорихме и за тези части, които не се виждат, тъй като са вътре в тялото. (Ако сесията не последва тази за тялото, обобщете бързо различните части на женските полови органи (матка, яйчници, вагина, маточни тръби).

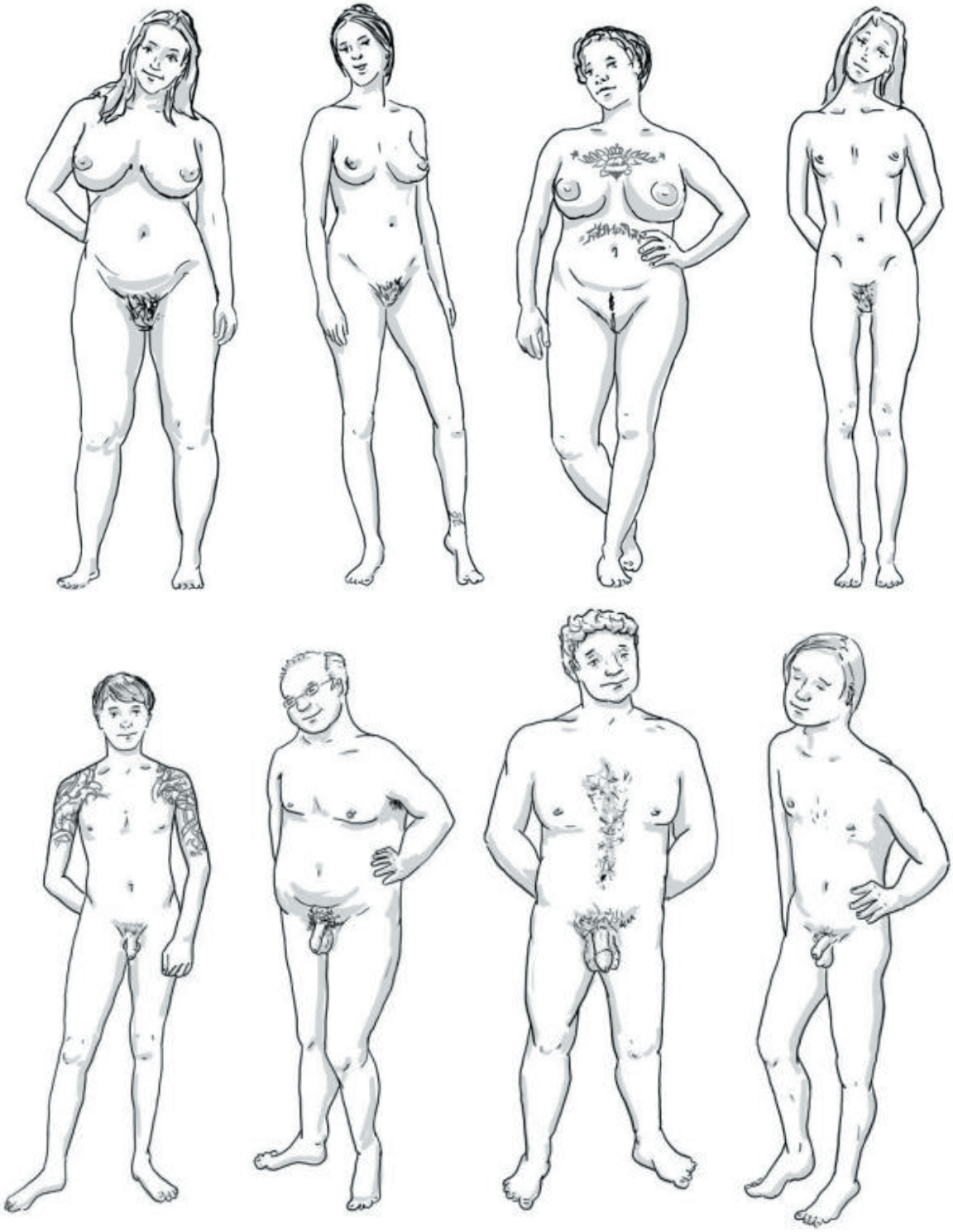
Сега ще научим повече за вагината. Като част от съзряването си, момичетата започват да кървят от вагината всеки месец. Това се нарича цикъл или менструация; някои хора го наричат „това време на месеца". Цикълът обикновено продължава от 3 до 7 дни. Това е нормално и е признак за порастването на момичетата.
Когато получат първият си мензис, въпреки че са твърде млади, за да мислят за бебе, тялото им започва да се подготвя за това.
Сега ще научим повече за репродуктивната система. Всеки месец една твърде малка, за да се види, яйцеклетка излиза от яйчника. Момичетата имат два яйчника (вижте рисунка на яйчниците). Малката яйцеклетка се придвижва надолу по тръби, които я отвеждат в матката. Тези тръби се наричат „маточни или фалопиеви тръби".
Матката е мястото, където пораства бебето. Когато тялото на момичето разбере, че няма бебе, започва мензисът.

Понякога, при започване на цикъла, гърдите може да са напрегнати, петна да се появят по лицето, коремът да боли и да ни е лошо. Понякога момичетата стават раздразнителни, на настроения, или плачат без причина. Това е нормално. Поставяне на бутилка с топла вода на стомаха може да им помогне да се почувстват по-добре. Ако болката се засили, момичето трябва да говори с някой, на когото има доверие.

Обобщете различните части на женските полови органи (яйчник, матка, фалопиеви тръби).

Когато момичетата са в мензис, те имат нужда от нещо, което да спре кръвта да отиде по дрехите им – това се нарича „превръзка". Има много видове превръзки, те имат ивица, която залепва за дъното на дамското бельо. Трябва да дръпнете лентичката отдолу на превръзката и да я залепите за пликчетата. Превръзките попиват кръвта, която излиза от тялото. Те трябва да се сменят на няколко часа. Важно е да измивате ръцете си преди и след това.
Някои момичета и жени използват тампони вместо превръзки. Тампоните са с различни размери. Те се поставят във вагината и попиват кръвта, преди да излезе от тялото. Момичетата могат да ходят до тоалетна с тампона вътре. Важно е да запомните да си миете ръцете преди и след това. При приключване на мензиса, не забравяйте да извадите тампона.
Момичетата невинаги знаят кога започва цикълът, затова може да открият кръв по чаршафите и пликчетата. Това е нормално. Добра идея е винаги да носите превръзка или тампон, когато смятате, че ще ви дойде мензисът.
Не хвърляйте тампона или превръзката в тоалетната. Това може да я запуши. Увивайте ги и ги пускайте в коша.
Покажете различни предмети или рисунки на предмети и попитайте кой бихте използвали по време на менструацията си – напр. лейкопласт, превръзка, обикновена кърпа и тампон.
Когато жените остареят, мензисът им може да не идва всеки месец, а впоследствие изобщо да спре. Тази промяна се нарича „менопауза". Има и други случаи, когато цикълът при жените спира – когато е заченато бебе и жената е бременна.

Илюстрации на женски и мъжки тела



ЗАГЛАВИЕ: **Лична хигиена (1)** ☀	
Подзаглавие	Грижа за себе си, себеопознаване, себеизразяване и самоуважение
Ниво	1
Цели	Да се помогне на участниците да знаят как да се грижат за себе си. Начини да се поддържат чисти както те, така и този, който се грижи за тях.
Необходими материали	Кесия за баня/Меки кърпи
Продължителност	15 минути
Методология	1. Всеки получава по една кесия за баня/тривка, мека кърпа. 2. Помолете участниците да застанат в кръг и обяснете, че по време на това упражнение ще покажете как да се мие тялото за дневна хигиена. За целите на упражнението това се прави с дрехи, но в банята всеки по-късно сам и самостоятелно ще знае как да се мие старателно 3. Като обучител, може да демонстрирате как се прави това върху собственото си облечено тяло: измийте тялото си: лице, пръсти (между пръстите също), подмишници, пръсти на краката, полови органи.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Подчертайте, че участниците носят отговорност за грижата за тялото си. Обяснете, че хубавата миризма може да има добро влияние върху взаимоотношенията; обратното, лошата миризма може да има негативно влияние върху тях.
Източник	Pro Familia

ЗАГЛАВИЕ: **Правене на комплименти** ☀	
Подзаглавие	Познаване на тялото
Ниво	1
Цели	Да се оцени фактът, че всеки човек е различен и има положителни черти; разбиране на многообразието
Учебна цел	• Участниците са способни да кажат позитивни неща за себе си (за това как изглеждат, за тялото си или за умение, което притежават). • Участниците виждат положителни черти в тялото си и себе си.
Необходими материали	Не са необходими
Продължителност	15 минути
Методология	1. Направете кратко въведение към образа на човек. „Всеки има мнение за всичко. За себе си включително. Това именно е собственият образ – начинът, по който човек се възприема. Ако се възприемате в отрицателен аспект, често се чувствате несигурен и трудно правите избор, или показвате това, което ви харесва и това, което не ви харесва. Ако се възприемате положително, по-лесно отстоявате позицията си. Така че да се чувствате добре в тялото си помага. Това може да стане, като се отнасяте внимателно със себе си, без да сте груб. Правете си комплименти от време на време." 2. „Всеки има неща, които прави добре, и други, в които не е добър. Има хора, които могат да пеят добре, да готвят добре, да танцуват добре, или да бягат наистина бързо и т.н. С някои таланти човек се ражда – други се придобиват с усилена работа." 3. На много хора им е трудно да кажат нещо позитивно, но ако ги попитате какво не могат да правят, ще ви изброят дълъг списък. Попитайте ги в какво са добри и те няма да могат да кажат нищо, или ще им е много трудно да посочат нещо. 4. По време на това упражнение ще посочим неща, които харесваме в себе си и ще ги споделим с останалите. • „ Да стоиш стабилно на земята" (виж упражнението по-горе в наръчника …). • Помислете за нещо, в което сте добри или харесвате в себе си. • Продължавайте да стоите стабилно и споделете това, което сте си помислили за себе си, с групата. Когато го правите, опитайте се да гледате другите хора в очите. • След като го споделите, групата ще го повтори.

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Попитайте участниците как са се почувствали по време на упражнението. Обърнете внимание на следното по време на упражнението: Идеята е, че всеки е добър в нещо и във всеки има нещо красиво. Цялото упражнение е за правенето на комплименти, така че не приемайте, ако хората кажат, че не могат да се сетят за нищо, или че не са красиви. Като алтернатива, ако те се смущават да кажат нещо за себе си, помолете ги да кажат нещо за съседите си. Обърнете внимание на езика, който използват участниците. Обикновено те често подценяват или се опитват да намалят значението на това, което казват – така например, „най-малко грозен е …” Когато това се случи, накарайте участника да го повтори, но по-силно. Ако това не стане, може да повторите упражнението „Стоене стабилно на земята”.
Източник	Rutgers WPF

ЗАГЛАВИЕ: **Лична хигиена (2)**	
Подзаглавие	Грижа за себе си, себеопознаване, себеизразяване и самоуважение
Ниво	1
Предварително необходими знания	Да знаят участниците имената на различните части на тялото
Цели	Да се помогне на участниците да разберат какво е да се грижат за себе си. Начини да се поддържат чисти
Учебна цел	Участниците да знаят как да се поддържат чисти.
Необходими материали	• Снимка на мъж и жена. • Снимки на телесни течности, кърпи, къпане/вземане на душ. • Лепило.
Продължителност	45 минути
Методология	1. Залепете снимки на мъж и жена на лист хартия. 2. Накарайте участниците да помислят за видове телесни течности, излизащи от човешкото тяло. Избройте или залепете картончета с наименования на телесни течности близо до носа (слуз), подмишници (пот), уста (слюнка). 3. Накарайте участниците да помислят за начини да се поддържа тялото чисто от телесни течности. Избройте или залепете снимки на кърпички и къпане/вземане на душ. 4. Попитайте участниците кой им помага да се поддържат чисти и направете връзка с въпроса за личното пространство и предпазването.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обърнете внимание по време на упражнението на познаването на тялото от участниците и на нивото на самостоятелност в грижата за себе си. Подчертайте, че участниците носят отговорност за грижата за тялото си. Обяснете, че хубавата миризма може да има благоприятно влияние върху взаимоотношенията; и обратното, лошата миризма може да се отрази негативно върху връзките им.
Източник	IFPA

ЗАГЛАВИЕ: **Упражнение с бански костюм** ☀	
Подзаглавие	Части на тялото и граници
Ниво	1
Предварително необходими знания	• Участниците вече са получили някакво обучение или имат познания за неприкосновените части на тялото. • Участниците имат знания за добро и лошо докосване.
Цели	Младите хора да се запознаят с частите на тялото и правилата за докосване.
Учебни цели	• Групата ще научи кои части на тялото са неприкосновени. • Групата ще разбере, че неприкосновените части трябва да се покриват на обществени места.
Необходими материали	• Рисунка на гол млад човек, мъж или жена. • Изрежете рисунки на мъжки бански гащета и дамски бански костюм, или донесете бански костюми (като алтернатива, може да накарате участниците да донесат бански костюми). • Лепило.
Продължителност	45 минути
Методология	1. Накарайте участниците да разгледат рисунката на голите мъж и жена и им помогнете да покажат кои части трябва да бъдат покрити, когато отиват да плуват в обществен басейн. 2. Накарайте участниците да поставят изрезките на бански костюми върху рисунките. 3. Накарайте участниците да покажат покритите части на тялото и обяснете, че това са местата, където не трябва да бъдат докосвани. 4. Избройте частите на тялото, като използвате правилните имена. 5. Обяснете, че има „неприкосновени" части, които никой не може да докосва без тяхно съгласие. Ако е необходимо, пояснете още, че това не означава, че може да бъдете докосвани по всички останали места.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обърнете внимание по време на упражнението на нивото на разбиране на изброените части на тялото и неприкосновените/общи граници. Може да повторите посланието по време на урок по плуване/екскурзия. Основното послание е, че правилата за докосване са необходими, за да бъдат хората в безопасност. По време на обясненията, обърнете внимание на разликата между функционално и сексуално докосване.

ЗАГЛАВИЕ: **Изпит за тялото** ☀	
Подзаглавие	Забавен начин за установяване какво знаят и какво не младите хора със специални образователни потребности
Ниво	2
Цели	Да даде възможност на обучителя да добие представа за това, какво знаят за тялото си и сексуалността и какво не знаят младите хора със СОП.
Необходими материали	• 2 зелени и 2 червени карти. • Флипчарт за резултата. • Малка награда за победителите (по преценка на водещия).
Продължителност	25 минути
Методология	1. Разделете участниците на два отбора. 2. Отборите получават твърдения за сексуалността. 3. Те обсъждат дали твърденията са верни или грешни. 4. Показват червена карта за грешно и зелена за вярно. 5. Отборът с най-много верни отговори е победител. Примери на възможни въпроси/твърдения: • Може да забременеете, дори ако момчето/мъжът ви пази. • При момичетата/жените рискът от инфекции, предавани по полов път, е по-голям, отколкото при момчетата/мъжете. • Няма нужда от контрацепция първия път, когато имате сексуален контакт. • Когато вземате хапчета, няма нужда да се използва презерватив. • Докторът може да установи, дали момичето е девствено. • Момичето винаги кърви при първи полов контакт. • Едно на всеки пет момичета е участвало в сексуален акт против волята си. • Младите момичета са супер фертилни. • 83% от момичета под 25 години мастурбират.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Важно е да се подкрепят позитивно участниците. Не е страшно, ако не се знаят отговорите. Поговорете за това с участниците, за да разберете какво знаят и какво не.
Източник	Rutgers WPF – „Момичетата говорят”

Граници и защита

ЗАГЛАВИЕ: **Обществено и лично пространство и части на тялото** ☀	
Подзаглавие	Запознаване с обществените и лични пространства и неприкосновените части на тялото
Ниво	1
Цели	• Научаване какво е обществено и какво – лично пространство. • Идентифициране на обществени и лични пространства. • Идентифициране на неприкосновени части на тялото. • Способност да идентифицираме кои части на тялото могат да се показват в личното пространство и кои на обществени места.
Необходими материали	• Флипчарт и маркери. • Снимки на лично пространство и обществени места, познати на участниците (напр. баня, кухня, спалня, улица, басейн, магазин или супермаркет).
Продължителност	45–60 минути
Методология	**Въведение в сесията** Напишете думите „лично” и „публично” на флипчарт. Залепете снимка на лично пространство и публично място под всяка дума. Обяснете, че ще говорим за лични пространства и обществени места (използвайте език на жестовете, ако е необходимо) и части на тялото. Упражнете се да казвате „лично” и „публично” в групата. Може да използвате знаци, за да подкрепите това, като например „затваряне на врата” за лично и „отваряне на врата” за обществено. **Главна тема** **Лични и публични места** Раздайте помагало със снимки на обществени и лични места (напр. баня, кухня, спалня, басейн, улица, магазин или супермаркет) на всеки участник и ги накарайте да определят дали снимката е на лично или публично място и да напишат „лично” или „публично” до всяка една. Помогнете, ако се наложи. За да подсилите образа на лично и публично, може да използвате знака за отваряне и затваряне на врата. Като алтернатива, може да използвате снимки на места, познати на участниците или да накарате участниците, като подготовка за упражнението, да донесат снимки на места, които посещават често. **Неприкосновени части на тялото** Дайте на всеки участник помагало с рисунки на гола жена и мъж и ги накарайте да заградят и наименуват неприкосновените части на нарисуваните тела. Попитайте ги защо са лични (хората не ги виждат или докосват без разрешение). Направете връзка между лични и публични места и това да си облечен или съблечен. Къде би отишъл един гол мъж/жена? Къде би отишъл мъж само по бельо? Къде може да си гол?

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обучителите трябва да знаят, че някои от участниците никога не са имали лично пространство и понятието за тях е несъществуващо, или лимитирано. Обучителят трябва да знае, че обществените тоалетни от една страна могат да се смятат за лично пространство, тъй като вратата може да се заключва. Но същевременно обучителите трябва да наблегнат и на това, че и други хора влизат и излизат от обществените тоалетни, така че те могат да се считат и за публични места.
Източник	АСП Великобритания

Помагало: Послания за обществени и лични места. Части на тялото

По материали на АСП, Великобритания, www.fpa.org.uk

Обществени и лични места
Когато сме заедно с други хора, това обикновено е обществено място. Когато сме сами, обикновено се намираме в лично пространство.

Важно е да се разбере разликата между обществени и лични места, тъй като хората правят различни неща, когато са сами и когато са с други хора.

Гледане на телевизия със семейството или приятели, или посещение на кино или парти: тези се наричат обществени места, тъй като има много хора наоколо.

Обществено място е това, където много хора могат да са заедно.

Там, където живеете, също може да има обществени места, където хората се събират заедно в една стая (напр. кухня или хол). Има и места, които са само за вас. Това е твоето лично пространство– обикновено твоята стая, или спалнята ти.

Понякога е важно това място да стане още по-уединено, тъй като нещата, които правиш там, са различни от тези, които правиш на обществени места – така напр. дърпането на завесите или затварянето на вратата ще направи спалнята още по-уединена.

Хората не се събличат на обществени места, както биха направили, когато са сами. Но понякога хората не носят всичките си дрехи на обществени места. (Нека участниците да помислят за такива места или да ги посочат на снимки, където може да е нормално да не носите всички свои дрехи. Добавете и такова място, където това не би било добре (напр. Приемливо е на плажа, във фитнес залата/съблекалнята, басейна; не е приемливо в стаята за занимания в дневния център.)

Вече казахме, че спалнята може да бъде лично пространство – ако вратата е затворена, хората трябва да почукат и да изчакат отговора ви, преди да влязат. Когато видите друга затворена врата и вие трябва да направите същото: почукайте и изчакайте разрешение, за да влезете.

Там, където живеете, има спалня. Банята може да се превърне в лично пространство – за да стане това, трябва да затворите и заключите вратата. Така няма да влизат други хора.

Някои обществени места, като кафенета, ресторанти, дневни центрове или училища имат тоалетни, но те се различават от тоалетната ви вкъщи: те са обществени тоалетни. Много хора ги използват и не всички от тях познавате. За да стане тоалетната по-самостоятелно място, трябва да заключите вратата.

Покажете някои снимки и попитайте участниците да кажат дали това са снимки на лични или обществени места.

ЗАГЛАВИЕ: **Моето пространство** ☀	
Подзаглавие	Разбиране за лично пространство, граници, разрешение и съгласие; и вдъхване на увереност на хората да контролират личното си пространство, като същевременно разбират, че и другите упражняват същия контрол над тях.
Ниво	1
Цели	В края на упражнението участниците ще имат по-добри познания за: • Лично пространство и граници; • Разрешение и съгласие; и • Кой може да бъде допуснат в личното им пространство и защо.
Необходими материали	• Флипчарт и маркери. • Моето мече.
Продължителност	1–2 часа
Методология	1. Накарайте групата/индивида да изброи хората, които са част от живота им (ако не го направят, добавете лекари, сестри, зъболекари, възпитатели, шофьори на автобуси и други). 2. Накарайте групата/индивида да дискутира какво се има предвид под лично пространство (тялото и отстоянието от него равно на дължината на разперените ръце са лично пространство – за пример може да използвате, как стоите прави в центъра на обръч, който е на земята, и цялото пространство около него е ваше лично). 3. Нарисувайте „Моето пространство, изобразено като мече", което да бъде визуално средство за индикиране на личното пространство (или друго, различно от мече, изображение). а) Нарисувайте човешка фигура в центъра на лист хартия. Накарайте групата/индивида да кажат кой би могъл да бъде това. б) Нарисувайте малко кръгче около фигурата. Попитайте групата/индивида какво представлява кръгът (обяснете, че означава лично пространство). Попитайте кой може да е в този малък кръг – семейството, приятел/ка, приятели, учители и др. За някои хора е ОК да са в кръга, но за други не е, така че го обсъдете. Ако е необходимо, използвайте следните въпроси, за да подтикнете участниците: ○ За вас ли работят те? ○ Харесвате ли ги? ○ Обичате ли ги? Накарайте групата/индивида да заградите с кръгче, кой от списъка с хора в живота им може да бъде допуснат в личното им пространство (вътрешния кръг). Накарайте групата/участника да кажат причини защо тези хора могат да бъдат в личното им пространство. в) Нарисувайте по-голям кръг около малкия кръг. Попитайте групата/участника кого биха допуснали във външния кръг.

	Отново ще бъдат посочени различни хора и трябва да се проведе дискусия за това, дали те са подходящите. Обсъдете дали хората могат да се местят във и извън всеки кръг и дори да бъдат вън от кръговете. • Накарайте групата/участника да каже какво е необходимо, за да бъдат тези хора в личното им пространство (съгласие). • Попитайте групата/участника чие разрешение и съгласие е необходимо. Накарайте ги да извикат „моето разрешение/моето съгласие". • Върнете се към списъка с огради имена и попитайте дали тези хора могат просто да навлязат в личното ви пространство или се нуждаят от разрешение (често пъти участниците казват, че родители/възпитатели, семейство, приятели, шофьори на автобуси, учители и др. нямат нужда от разрешение. Повторете, че независимо кои са, те трябва да имат разрешение и съгласие, за да са в личното ви пространство). Обсъдете начини да казвате на хората да напуснат личното ви пространство и как да постъпите, ако не го направят (подход КАЖИ „НЕ" / КАЖИ НА НЯКОГО). Всеки – партньор, приятел/приятелка, родител, член на семейството и др. – трябва да поиска разрешение и да получи съгласието ви да е в личното ви пространство. Попитайте групата/участника как ще запомним лично пространство, разрешение и съгласие: а) Нарисувайте две очи на вътрешния малък кръг. б) Нарисувайте две уши на външния по-голям кръг. в) Получихте лицето на мече (виж изображението): Моето мече за лично пространство. Обяснете също така на групата, че ако навлязат в личното пространство на друг, те също трябва да искат разрешение. Тъй като отговорността да уважават личната неприкосновеност на другите е тяхна. Оставете копия на Моето мече за визуална справка.

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	По време на упражнението обърнете внимание на: ● Разбирането на групата/участника за лично пространство. ● Прегръдките са нарушаване на личното пространство и имат нужда от разрешение. Това може да предизвика несъгласие в групата. Бележки за обучителя: ● Често хората с власт (реална или не), като родители, настойници, полиция, учители, лекари и др., не приемат личното пространство. Хората (дори и тези) трябва да разберат, че трябва да имат причина, за да са в личното ви пространство и че трябва да получат съгласието ви да са там. ● Прегръдките могат да бъдат истински проблем. Важно е да се отбележи, че те са хубаво нещо, но понякога хората не искат да прегръщат или да бъдат прегръщани и това трябва да се уважава. 4. Има функционално и сексуално докосване. Лекарят, сестрата или възпитателите може да се наложи да влязат в личното ви пространство и да ви докоснат, напр. при медицински преглед . Това е функционално докосване, но то също се нуждае от съгласието ви! Кои са посланията, които трябва да изпратите? ● Това е вашето лично пространство. Хората трябва да обяснят защо са там и да уважат избора ви, ако вие не искате те да са там. ● По същия начин трябва да уважавате личното пространство на другите. За да бъдете там, ви е нужно съгласието им. ● Разбирането на понятията лично пространство, разрешение и съгласие дава възможност на индивида за по-голям контрол на това, кой е в личното му пространство и какво да прави , ако хората нарушат границите му без неговото съгласие.
Източник	АСП, Великобритания

©Mark Breslin
FPA
Just Ask Project

ЗАГЛАВИЕ: **Не! Това е лично** ☀	
Ниво	1
Предварително необходими знания	• Преди започване на упражнението участниците трябва да знаят частите на тялото. • Преди започване на упражнението участниците трябва да знаят кои части са на показ и кои – интимни
Цели	Да се развият умения за отстояване на желанията на участниците спокойно, но твърдо.
Необходими материали	• Снимки на различни обществени места. • Правила за казване на „не”.
Продължителност	45 минути
Методология	1. Започнете със снимка на улица. Попитайте участниците дали може да докоснете главата им на улицата. Нека отговорят „да” на висок глас. 2. Повторете това с други части на тялото (напр. крака, лакти, нос и др.). 3. Сега обяснете, че ще питате за неприкосновените, интимните части на тялото. Изяснете, че те НЕ могат да бъдат докосвани на обществено място, като например на улицата. 4. Упражнете правилата за казване на „НЕ”. 5. Покажете снимка на улица и попитайте „Може ли да докосвате вагината / пениса си на улицата?” 6. Насочете участниците да кажат „Не, това е лично”, като спазват правилата за казване на „Не”. 7. Повторете това с други интимни части на тялото, като насърчите висок и ясен отговор. 8. Сега смесете изображенията на общи и лични части на тялото, за да сте уверени, че участниците могат да ги отдиференцират.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Ако участниците не са сигурни кои са интимни части на тялото, повторете дейността, като ги обясните отново. Правила за казване на „не”: ● Дишайте дълбоко. ● Застанете изправени. ● Кажете „Не” високо и ясно. ● Не се усмихвайте – нека е ясно, че сериозно казвате „Не”. ● Използвайте твърд жест на отблъскване, за да подсилите думите. Може да покажете снимки на хора, които казват „Не” или да снимате участниците и лицата им, когато казват „Не”, за да им ги покажете след това.

ЗАГЛАВИЕ: **Да кажеш „Да” / „Не” на докосването** ☀	
Подзаглавие	Определяне на добро и лошо (подходящо и неподходящо) докосване на тялото ви; и казване на „Да” или „Не” на това да бъдеш докосван
Ниво	• Ниво 1: когато говорим за социално докосване на различни групи хора. • Ниво 2: когато говорим за докосване в романтична или интимна, сексуална връзка.
Цели	• Да се определи какво е подходящо докосване на тялото. • Да се определи какво е неподходящо докосване на тялото. • Да сме запознати с различните начини, по които хората докосват други хора, като приятели, близки или професионалисти.
Учебни цели	Участниците могат да казват „Да” на подходящото докосване и „Не” на неподходящото.
Необходими материали	• Рисунки на добро/лошо докосване, включително изражения на лицето.
Продължителност	50–60 минути
Методология	**Въведение в сесията** Напишете „добро/лошо докосване” и „Да/Не” на флипчарт. Напишете или нарисувайте знаци, които да казват „добре” / „Не е добре” под всяка дума. Обяснете, че ще говорите за подходящо /неподходящо докосване (използвайте езика на жестовете, ако трябва) и казване на „Да”/„Не” на докосването на хора, които не познавате. **Добро и лошо докосване** Покажете снимка или рисунка на хора, които се докосват, докато се поздравяват (ръкуват се, тупат се по гърба, целуват се по бузите, и на мъж, докосващ задника на жена, гърдите й, сутиена й, както и на жена, която прегръща мъж против волята му и т.н.). Може да използвате рисунките от помагалото на датската организация *Sex og Samfund* или снимки от интернет. Накарайте участниците да опишат всяка снимка, като ги поощрявате, ако е необходимо (израз на лицето, положение на тялото и др.). Накарайте ги да забодат/залепят всяка снимка на хартия за флипчарт под съответния знак за подходящо и неподходящо докосване. Попитайте ги защо са ги сложили там и обсъдете с групата до постигане на съгласие.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обучителят може да изясни връзката между това да кажеш „Не” на неподходящото докосване и „Да” на подходящото.
Източник	Упражнение: АСП, Великобритания Илюстрация: Sex og Samfund

Помагало: Как да кажеш „Да” или „Не” при докосване. Взаимоотношения със семейство, приятели и професионалисти

По материали на UKfpa, www.fpa.org.uk

В живота ви има много хора: семейство и приятели, шофьори на автобуси или таксиметрови шофьори, които ви возят до училище или дневния център, помощни работници, а понякога ходите на лекар или зъболекар. Тези хора присъстват в живота ви и имате взаимоотношения с тях. Как ние и другите се отнасяме един с друг, зависи от нашия тип взаимоотношения.

Семейство
Може да гледате телевизия със семейството си или да вечеряте заедно. Понякога се смеете или спорите с вашето семейство. Всички семейства се смеят и спорят.
Понякога се прегръщате и целувате по бузите. Това е добре, ако и двамата се чувствате удобно и сте щастливи. Ако не се чувствате удобно, когато някой ви прегръща и целува, трябва да му кажете да престане. Ако се притеснявате, кажете на някой друг, на когото може да се доверите.
Не всеки иска да го прегръщат и целуват. И понякога другите хора може да не се чувстват удобно да ги прегръщате. Ако не познавате добре човека, го попитайте дали иска да го прегръщате или целувате по бузата.

Приятели
С приятелите си може да отидете на боулинг или на кино. Вие обичате да сте заедно и да се забавлявате. Понякога се прегръщате и се целувате по бузата. Това е добре, ако и двамата се чувствате удобно и сте щастливи. Ако не се чувствате комфортно, когато някой ви прегръща или целува, може да му кажете да престане. Ако се притеснявате, кажете на някой друг, на когото може да се доверите.

Шофьор на автобус или такси
Може да си говорите и да се смеете с шофьора на автобуса или таксито, но отношенията ви с него са различен тип отношения от тези с вашето семейство и приятели. В рамките на тези отношения вие не се целувате или прегръщате помежду си.
Запомнете, че ако не се чувствате удобно, когато някой ви прегръща или целува, може да му кажете да спре да го прави. Ако се притеснявате, кажете на някой друг, на когото може да се доверите.
Понякога някой друг може да се почувства неудобно, ако вие го прегръщате или целувате и може да ви помоли да спрете – и вие трябва да го послушате и да спрете да го прегръщате или целувате.

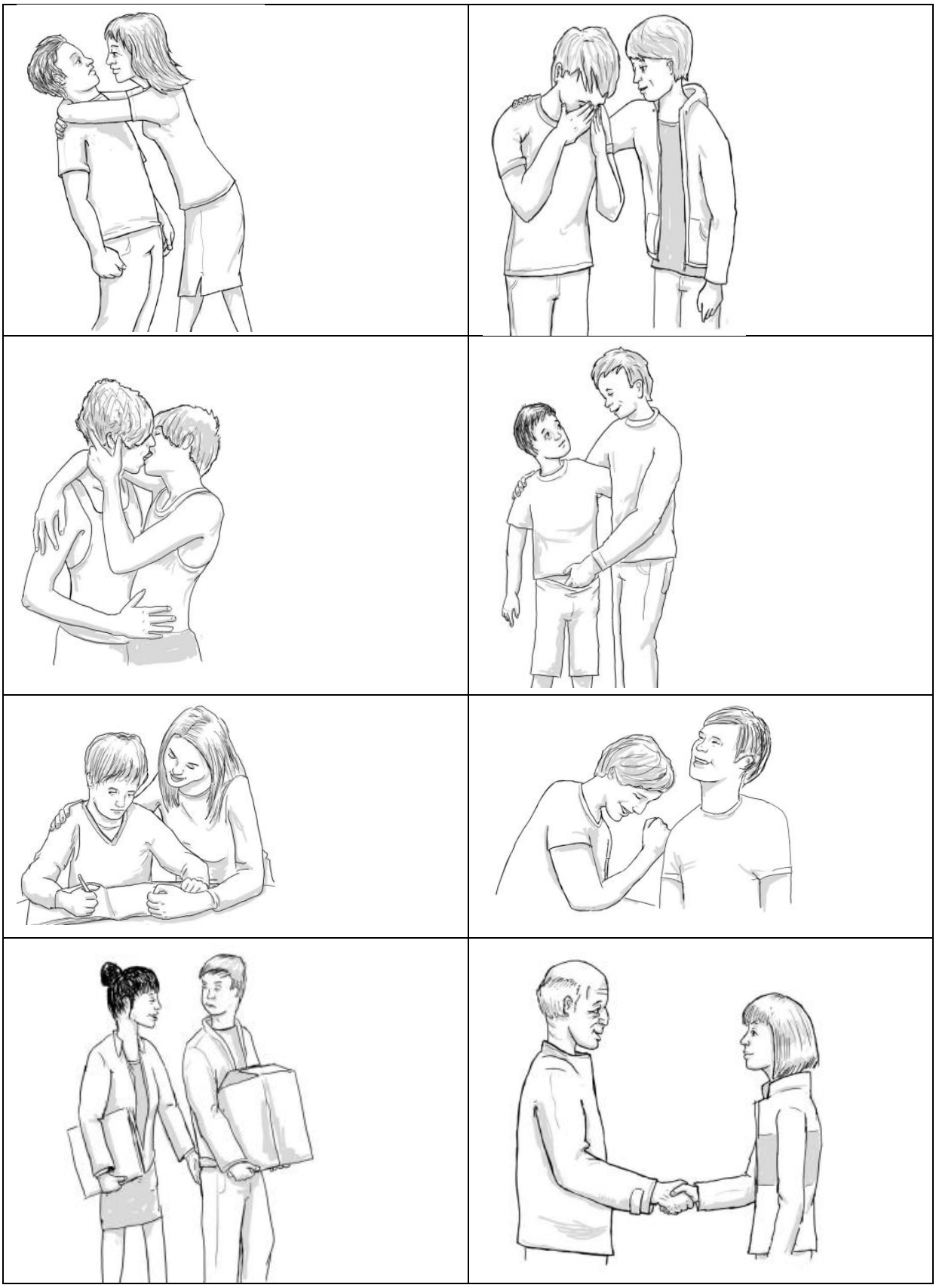
Лекар или зъболекар
Понякога, когато не се чувствате добре, може да ви се наложи да отидете на лекар. Лекарят може да се наложи да докосне тялото ви, за да разбере защо не се чувствате добре. Може винаги да помолите някой от помощния персонал или някой от вашето семейство да ви придружи.

Ако се чувствате добре, когато някой ви докосва, това е добре и е желано докосване.
Ако не се чувствате добре, когато някой ви докосва и сте го помолили да спре, а той не спира, това е лошо и нежелано докосване.

Покажете някои илюстрации и помолете участниците да определят дали ситуациите са за добро и желано или за лошо и нежелано докосване.

Завършете сесията, като напомните на участниците следното:
Ако някой ви докосва, а вие не искате това, помолете човека да престане. Ако се притеснявате, идете и кажете на някой друг, на когото имате доверие. Когато някой ви помоли да спрете да го целувате или прегръщате, трябва да спрете.

Помагало: Илюстрации за подходящо / неподходящо докосване



ЗАГЛАВИЕ: **Да кажеш „Не” (ролева игра)**	
Подзаглавие	Осигуряване на ситуации, при които допирът се счита за приятен или неприятен и след това се обсъждат различни ситуации или сценарии.
Ниво	1
Цели	• Да се даде възможност на участниците да идентифицират ситуации, когато допирът е приятен и когато той е неприятен. • Да се даде възможност на участниците да реагират адекватно и правилно, когато се сблъскат с приятно или неприятно докосване.
Необходими материали	Няма
Продължителност	45 минути
Методология	1. Разделете участниците на двойки. 2. Помолете ги да се докосват взаимно. 3. Другият участник може да каже „Не!” или „Спри!”. 4. Разменете ролите им. 5. Обсъдете няколко ситуации: да спрем другите да ни докосват, как се чувствате, когато някой каже „Спри!”, как да реагирате, когато някой ви докосва, а вие не искате това.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Много важно е да се уверите, че никой не се чувства неудобно по време на упражнението. Насърчавайте хората да казват „Не” по утвърждаващ начин. По време на инструктажа е важно да се даде на хората време и пространство, за да споделят как са се почувствали по време на упражнението. Подобрете способността им да кажат „Не” и да стане ясно и на други хора какво харесват или какво не харесват. Може също така да повторите по метода НЕ / ТРЪГНИ СИ / КАЖИ НА НЯКОГО. Когато обяснявате метода, може да използвате илюстрацията в помагалото от Датската асоциация по семейно планиране *Sex og Samfund*. *Кажете „Не!” (като сте твърди в позицията си). Отблъснете човека и изтичайте при някой, който може да ви помогне, но му обяснете, че ако не може да спре тази ситуация, не е по негова вина. Обяснете, че има и хора, които няма да ви послушат или да уважат вашето „Не!”.*
Източник	APF Португалия, „APF Учебен комплект за 3-то ниво в училище”: http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR4acf6cd849944 Илюстрации: Sex og Samfund

Помагало: Илюстрации за Не / Тръгни си / Кажи на някого

ЗАГЛАВИЕ: **Безопасни контакти** ☀	
Подзаглавие	На кого мога да се доверя да ме изслуша, да ми повярва и да ми помогне да се чувствам в безопасност
Ниво	1
Цели	Да се даде възможност на участниците да определят кой ще се вслуша в тях, ще им повярва и ще им помогне да се почувстват в безопасност.
Необходими материали	• Писалка и хартия. • Снимки на възпитатели, семейство и приятели на участниците. • Флипчарт-хартия и лепило.
Продължителност	45 минути
Методология	Помолете участниците да поставят картите до снимките на различните хора и да съчетаят емоцията с човека като казват: 1. Харесвам. 2. Познавам добре. 3. Слушам ги. 4. Доверявам им се. 5. Чувствам се в безопасност около тях. 6. Бих отишъл/отишла при тях, ако имам нужда от помощ. Подчертайте на участниците, че е добре да се чувстват така, когато някой ги слуша и ги подкрепя.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	По време на упражнението обърнете внимание на кого участниците казват, че имат доверие. Подчертайте на участниците, че те (участниците) са важни и да продължават да казват на хората, докато някой им помогне да се почувстват в безопасност.
Източник	Ирландска асоциация за семейно планиране, 2012 г.

Помагало: Карти

Харесвам	Познавам ги добре
Слушам ги	Доверявам им се
Чувствам се в безопасност около тях	Бих отишъл/отишла при тях, ако имам нужда от помощ

ЗАГЛАВИЕ: **Докосване**	
Подзаглавие	Желано, нежелано и неподходящо докосване
Необходими предварителни познания	Участниците разбират концепцията и идеята за неприкосновеност на тялото и личния живот.
Ниво	1
Цели	• Да различават и разпознават безопасно, опасно и неподходящо докосване. • Да практикуват как да кажат „Не” на неподходящо докосване.
Продължителност	• Брейнсторм: 5 минути. • Групово обсъждане: до 30 минути.
Необходими материали	• Флипчарт-хартия и писалки, ножици, тиксо. • A2 или A1 размер очертания на женско и мъжко тяло. • Малки парчета плат.
Методология	1. Раздайте изображенията на телата и парчетата плат. 2. Помолете участниците да използват парчетата плат, за да покрият интимните части на тялото върху изображенията. 3. Имайте предвид, че може да има различни подходи към мъжките и женските изображения по отношение на това кои части на тялото са интимни, не за показ. 4. Брейнсторм около въпроса за докосване и различни видове докосване. 5. Насърчавайте участниците да категоризират резултатите от брейнсторма в следните три направления: • безопасно/желано, добро докосване • опасно/нежелано, лошо докосване • неподходящо докосване. 6. Като използвате ролева игра, проучете начини да кажете „Не” по убедителен начин. Това ще помогне да проучите как да си поставяте лични граници. Направете ролева игра за всяка от категориите. Включете като част от ролевата игра важността на езика на тялото (правила за казване на „Не” или да останеш твърдо на мнението си).

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Безопасно докосване: докосване, което кара участника да се чувства в безопасност и включва докосвания при хранене и докосвания, които ги карат да се чувстват обгрижвани. Безопасното докосване включва прегръдки, ласки, потупвания по гърба, слагане на ръка върху рамото и т.н. Безопасното докосване може да включва и докосване, което причинява болка, като например премахване на тресчица. Опасно докосване: докосване, което причинява болка, като ритници, удари, бутане, щипане. Участниците се насърчават да видят, че този тип докосване не е приемлив за тях или от тях. Неподходящо докосване: тази категория може да включва докосване, което участниците виждат като „безопасно", но което те не желаят от определени хора или в конкретни ситуации. Така това може да включва някои видове прегръдки или ласки или някои видове докосване на места, които в началото са били наблюдавани като лични при упражнението с картата на тялото. Участниците се насърчават да се научат как може да кажат „Не" на неподходящо докосване, дори когато то идва от някого, когото познават и харесват. Уверете се, че сценариите избрани за ролеви игри са във възможностите на групата (например как да кажа „ Не", когато някой ме гъделичка, или как да кажа „Не", когато някой иска от мен да мамя на изпит или някой ми иска пари назаем или да набия някого вместо друг и т.н.). Често помага да попитате на груповата дискусия кои сценарии участниците намират за трудни и да се направи ролева игра около тях. Какви са основните послания? • Добре е да кажеш „Не". • Винаги има отговорен възрастен, с когото да поговориш. • Ако се чувстват неудобно или се плашат от докосване, което изглежда неприемливо, имат право да кажат това.
Източник	Кипър FPA

ЗАГЛАВИЕ: **Невербална комуникация**	
Ниво	2 (*не е за хора от спектъра на аутизма*)
Цели	Да се обяснят разликите между невербална и вербална комуникация и да се подчертае, че най-хубавото е, че и двете са с едно и също послание.
Цели на обучението	• Участниците да разберат, че когато комуникират невербално, посланието не винаги може да е ясно за другия човек. • Участниците да разберат, че е важно, че това, което казват, е в съответствие с тяхната невербална комуникация.
Необходими материали	Карти
Продължителност	20 минути
Методология	1. Въведете упражнението накратко: „Следващото упражнение е за ясна комуникация. Комуникацията не е само това, което казвате, когато говорите, но има и други начини, в които общувате невербално (позата, очите, мимики, жестове и т.н.). Първо ще ви дам повече информация и после може да играем на комуникационната игра.” 2. Обяснение за вербална и невербална комуникация: „Има различни начини на общуване: може да употребявате думи, за да кажете нещо, и това се нарича *вербална комуникация.* Може да говорите и без да използвате думи, и това се нарича „*невербална комуникация*.” Невербалната комуникация е цялата комуникация, която не използва език или думи, за да предаде съобщение. Тя обхваща например позата или езика на тялото, начина, по който гледате хората, тембъра и звука на гласа ви (гневен, силен, радостен, мек и т.н.). Понякога, преди да кажете и една дума, хората вече имат представа за вас. Хората ще видят например как стоите или как ги гледате и ще изтълкуват това. Ако гледате в земята и сте с приведени рамене, много хора ще си помислят, че сте потиснати или не се чувствате добре. Някой, който ви гледа и се усмихва, може да ви изглежда щастлив. 3. Попитайте групата дали могат да дадат примери как тълкуват или преди са тълкували невербалната комуникация на хората. Може да ги подканите, като ги попитате например „как може да разберете, че майка ви е щастлива или е малко раздразнена?” или „как може да определите, че възпитателят / учителят ви е в добро настроение”? 4. През повечето време правилно може да определите как се чувства един човек, но понякога може и да грешите. Може да се случи и така, че човек казва неща, които не съответстват на това как се чувства, и това може да предизвика объркване. Например: На много хора им е трудно да кажат, когато не искат нещо. Понякога те казват „Не”, докато сладко се усмихват. Някой може да разтълкува това, че момичето наистина го иска, понеже се усмихва мило. Така че, ако искате някой напълно да ви разбере, най-добре е да се гарантира, че невербалната комуникация съвпада с това, което казвате. По време на следващото упражнение ще работим по този въпрос – вашата невербална комуникация да съвпадне с това, което искате да кажете.

	Задача: Помолете един от участниците да избере една от картите (от помагалото) и го накарайте да опише това, което е на картата. Останалите трябва да се досетят каква емоция / чувство са описани (ядосан, не искам това, несигурен, влюбен, срамежлив, готино ми е, уверен съм, отивам си, секси, щастлив, чувствам се добре, изобщо не харесвам нещо). След всеки път питайте участниците: • Какво забелязахте в неговата/нейната поза? • Какво почувствахте, когато го/я видяхте да прави това? Ако групата е предположила правилно: • Как разбрахте, че е това, което той/тя е описал/а? • Смятате ли, че е лесно да се види това и при други хора? Когато емоцията не е правилно предположено: • Помолете участника да обясни какво той/тя е изобразил/а. • Като група помислете какво може да се промени, за да се опише емоцията и като група го опишете всички заедно. *Алтернатива:* • *Участниците са помолени да се разхождат из стаята.* • *Обучителят казва „Стоп!" и избира една карта и прочита написаното на глас.* • *От участниците се иска да опишат това, което е на картата, докато се разхождат.* • *След известно време обучителят казва „Стоп!" отново и кара участниците да се освободят от чувството, като разклатят глави и ръце малко.* • *Обсъдете накратко:* *"Как описахте емоцията?"* *"Какво почувствахте с тази емоция?"* *Бихте могли и да разширите упражнението:* • *Когато групата се разхожда с емоцията, накарайте участниците да преувеличават и ги попитайте как се чувстват.* • *Може също да ги помолите сега да опишат обратната емоция (напр. Когато са изобразявали щастие да станат тъжни). Как се чувстват по този начин?*

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Безопасност и сигурност в групата са важни условия, преди да започнете това упражнение. Ако е необходимо, може да повторите правилото „Да се смееш с някого е добре, но не трябва да се присмиваш на някого". За някои участници може да се окаже трудно да опишат определени емоции, като в този случай алтернативата, където всеки я описва по едно и също време, може да е по-добра, за да се представят по-малко бариери. Завършете упражнението със следните въпроси: • Как се чувствахте по време на упражнението, като виждате и описвате различните емоции? • Какво може да се случи, когато вербалната и невербалната комуникация не съвпадат. Например, когато някой каже, че е ядосан/а, но има широка усмивка на лицето си или когато някой каже „Харесвам това", но изглежда доста раздразнен или подтиснат (алтернативно може да ги помолите да изиграят един от тези сценарии или да измислят сами такъв). • Коя е по-важна – вербалната или невербалната комуникация? Най-лесно за разбиране е, когато невербалната комуникация подкрепя посланието, което предавате вербално. **Заключение:** По време на тази сесия видяхме, че невинаги е лесно да отгатнем какво някой друг казва невербално. И за други хора може да е трудно да забележат, че общувате невербално. Дори да смятате, че сте пределно ясни за това. Дори хора, които познавате добре и хора, които ви харесват и обичат, може невинаги да изтълкуват невербалната ви комуникация правилно. Следователно е важно да бъдем възможно най-ясни както с думите си, така и с невербалната си комуникация.
Източник	Rutgers WPF

Помагало: невербална комуникация

Чувствам се ядосан	Не искам това	Чувствам се несигурен
Чувствам се страхотно	Влюбен съм	Изпитвам срам
Чувствам се уверен	Отивам си	Чувствам се секси
Чувствам се щастлив	Чувствам се добре	Изобщо не харесвам това

ЗАГЛАВИЕ: **Игра на емоции**	
Подзаглавие	Динамичен метод за разбиване на леда, който включва имитиране или представяне на определена емоция, действие, връзки и т.н. Това ни позволява да разберем как хората виждат този елемент, който е полезен начин за предотвратяване на злоупотреби.
Ниво	1 (*не е за хора с проблеми от аутистичния спектър*)
Цели	Основната цел е да се говори за емоции, чувства или връзки. Чрез имитиране на емоции е възможно да се разбере начинът, по който един млад човек със специални образователни потребности вижда дадена емоция, което улеснява работата с него.
Необходими материали	Залепващи листчета, върху които се записват емоциите или връзките.
Продължителност	30 минути
Методология	1. Напишете/нарисувайте някои емоции върху залепващите листчета. 2. Поставете на гърба на всеки участник по едно залепващо листче. 3. После те ще се разхождат из стаята, като взаимно си гледат думите/рисунките, които трябва да имитират един на друг, за да може да отгатнат какво имат на залепващите листчета по гърбовете си. 4. Когато всеки от тях отгатне, играта свършва и започва дискусия.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обучителят трябва да обърне внимание на начина, по който хората имитират всяка дума, защото това е, което ще се обсъжда. Възможно е да задавате въпроси за начина, по който е направено имитирането; възможно е също да попитате как човекът би имитирал неговата дума/рисунка. Когато дадена емоция/връзка е неподходяща, обучителят трябва да организира пленарна дискусия за това, така че всички да разберат защо не е подходяща. Ако е трудно да работят всички заедно по едно и също време, може да ги накарате да правят това и по двойки в средата на групата. Може да разделите групата на двойки и да ги накарате да обсъждат различните емоции. При завършване на упражнението, не забравяйте да „охладите" емоциите и да завършите позитивно.
Източник	APF Португалия

ЗАГЛАВИЕ: **Сантиментална поща**	
Ниво	2
Цели	Да даде възможност на всеки човек да види даден проблем през собствените си очи и да проектира страхове, желания или преживявания.
Необходими материали	Въпроси/писма сякаш са написани за рубрика в списание за помощ или съвети.
Продължителност	10 минути максимум на писмо
Методология	Това е динамично упражнение, което представя ситуация за някой хипотетично пишещ до списание, за да поиска съвет. 1. Споделете или прочетете въпроса / писмото до списанието. 2. Обсъдете в група няколко отговора и се обединете, ако е възможно, около само един отговор.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Идеята е да се насърчи дискусия относно определени ситуации и най-добрите начини за решаването им. Обучителят може да каже, че писмата, които четат, са от момчета и момичета точно като онези, които се нуждаят от помощ с конкретни въпроси. Основната идея е да им се даде възможност да се идентифицират с онези момчета и момичета, така че да е възможно да обсъдят собствените си гледни точки, засягащи въпроси като секс, мастурбация, посегателство и др.
Източник	AFP Португалия

ЗАГЛАВИЕ: **Определяне на границите** ☀	
Ниво	2
Цели	В края на сесията: • Участниците ще намерят за важно да спират всяка ситуация на сексуално посегателство навреме. • Участниците ще могат да използват двете стратегии или решения за предотвратяване на сексуален тормоз. • Участниците ще бъдат способни да определят и посочат къде са техните граници в различни ситуации. • Участниците ще могат да спрат ситуация на сексуално посегателство.
Необходими материали	• Флипчарт и маркери
Продължителност	15 минути

Методология	• Въведете упражнението накратко: „В някои случаи може да е полезно да споделите емоциите си или да кажете на някого защо не искате/харесвате нещо. Например, в един претъпкан автобус гаджето ти те докосва и иска да те целуне по устата. Може да му кажеш например „Не искам това сега и тук, защото всеки може да ни види.”
	• Така че ситуацията, в която нещо се случва, е също важна за това дали ви харесва или не ви харесва.
	• Попитайте групата дали имат примери за такива ситуации.
	• Кажете им, че ще практикуват реакции около някои от тези ситуации по двойки сега.
	• Как става това:
	  • Прочетете на глас ситуацията.
	  • Участниците могат да помислят за различни реакции как да откажат/отхвърлят нещо или някого.
	  • Може да отбележите някои от тези върху флипчарта.
	  • След това двойките избират реакция (или повече от една).
	  • Изпробвайте реакциите: обучителят може да играе ролята на човека, на когото се отказва, а участниците могат да изпробват реакция (кажете им да мислят за техния глас, поза, контакт с очите и т.н.)
	Ситуации:
	• На плажа сте с група момчета и момичета. Едно от момчетата/момичетата изглежда ви фиксира и ви дразни малко. Тя/той е смешна/смешен, но тя/той непрекъснато флиртува малко отвъд вашите граници. В един момент тя/той се опитва да ви свали банските/долнището и горната част на бикините.
	• Вие излизате. Забелязвате готино момче, което ви гледа. Преди да се усетите, вие вече се целувате с момчето/момичето и се чувствате чудесно. Изведнъж тя/той си пъха ръката в гащите ви. Вие не искате това.
	• Вие с гаджето ви сте правили секс няколко пъти. Сами сте в неговата/нейната стая и седите един до друг. Това ви харесва, но не се чувствате добре и не ви се прави секс. Тя/той вече ви разкопчава панталона/полата, а на вас не ви се иска.

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Говорете за ситуацията и обяснете, че както се чувствате така се формира и реакцията ви. Има различни начини да реагирате и да кажете „Не!" на някого. Може да преминете през различните начини и да попитате участниците дали те някога са използвали този начин да кажат „Не!" и как е минало. Алтернативни начини да кажеш „Не!": • Реакция, формирана от собствените ви чувства – например „Не се чувствам добре и не искам да правя секс." • Отлагане: „Може би утре." • Използвайте претекст: „Боли ме стомахът." • Отбягване: „Нека да излезем да си вземем нещо за пиене." • Пренебрегване: като започнете да правите нещо съвсем различно. • Ядосване: „По дяволите, стой далеч от мен." • Да накараш другия да се чувства виновен: „Не виждаш ли, че съм уморен/а и не се чувствам добре!" **Заключение:** Недиректните начини може понякога да бъдат полезни, тъй като те могат да облекчат ситуацията – но директно и убедително послание е за предпочитане. Тогава е ясно какво искате и какво не искате и другият знае къде се намира. Обърнете внимание на следните неща по време на упражнението: • Когато мислите как да реагирате, може да се измислят някои по-агресивни или насилствени начини. Това може да дойде от минало чувство на неудовлетвореност. Това е важно да се изчисти отрано и да не се позволи покачване на напрежението. • Важно е да се подчертае, че упражнението е за взаимно уважение. В ситуацията всеки трябва да се отнася с уважение към другия. • За някои момичета е много трудно да определят, че те не искат нещо. Първата стратегия, където обяснявате по убедителен начин защо не харесвате нещо, е най-ефективният и предпочитан начин, тъй като също така обяснявате *защо* не харесвате нещо. Много от стратегиите, използвани от повечето хора, използват претекст или забавяне или избягване на ситуации. Покажете на участниците, че има и други възможни начини, по които могат да реагират, а може да им ги покажете, ако те самите не се сещат. • За хора, които са се сблъсквали със сексуално насилие в миналото, това упражнение може да предизвика някои емоции, свързани с него. Отделете време за това и обяснете, че е много важно да се потърси помощ и да се окаже подкрепа. • Участници с отрицателни преживявания в миналото може да бъдат доста фаталистични: „Няма значение какво правиш, ако те искат да го направят, ще го направят така или иначе." Въпреки че това съдържа зрънце истина, остава важно, че участниците се научават да бъдат наясно какво искат и какво не искат. • Повторете подхода „НЕ / ТРЪГНИ СИ / КАЖИ НА НЯКОГО".
Източник	Rutgers WPF, „Момичетата говорят"

ЗАГЛАВИЕ: **Масаж** ☀	
Ниво	1
Цели	Участниците научават различни начини да посочват какво харесват и какво не харесват.
Необходими материали	Може би някаква спокойна неангажираща музика
Продължителност	10 минути
Методология	• Въведете упражнението накратко: „Ние просто обсъдихме докосванията и докосването, какво харесвате и че е важно да покажете на другите какво харесвате и какво не харесвате. • Ще се масажираме един друг по двойки. • Потърсете някой, с когото искате да направите упражнението, и намерете място. • „Масажистът" застава зад човека, с когото са двойка и масажира раменете и гърба на другия спокойно и тихо. • Масажът трябва да е приятен и за двамата – за този, когото масажират, и за масажиста. • Този, когото масажират, показва на другия какво харесва. Може да направите това чрез насочване на ръката на масажиста или чрез даване на насоки (малко по-силно, малко по-високо и т.н.). • Този, който масажира, трябва да е внимателен, за да види дали другият дава сигнали да изрази, че харесва или не харесва нещо. След няколко минути дайте знак да си размените ролите.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	**Точки за обсъждане**: • Как беше да те масажират? • Лесно ли беше, и бяхте ли в състояние да посочите какво харесвате и какво не харесвате? Как направихте това? (Опитайте се да разграничите различните методи, използвани от тях.) • Беше ли другият отзивчив към вашите искания/сигнали? • Как беше да масажирате другия? Имаше ли места, които по-малко ви се искаше да докосвате? • Другият показа ли ясно какво харесва и какво не харесва? Как беше това за вас? **Насочващи бележки:** • Това упражнение е много лесно да се направи. Масажът може да е много релаксиращ, когато сте уморени или когато искате да се поглезите. Може да го направите с приятел или с някой от членовете на семейството ви. Ако го направите, нека другият знае какво харесвате и какво не харесвате. **Обърнете внимание на:** • Едно от условията на упражнението е да има взаимно доверие и сигурност в групата. Ако усещате, че няма доверие или сигурност в групата, тогава не правете това упражнение. Ако решите, вместо да го прилагате, може само да го демонстрирате с някой доброволец или с другия обучител. • Преди упражнението кажете на участниците, че ако не искат да участват в упражнението, не трябва да го правят. Уважавайте това и не ги карайте насила да участват. Ако голяма част от групата не искат да участват, по-добре не го правете –

	поздравете ги за факта, че са посочили къде са границите им. Винаги може да уведомите участниците, че те могат да направят упражнението с някого у дома, с когото се чувстват добре.
Източник	Rutgers WPF, „Момичетата говорят’”

Секс, сексуалност и отношения

ЗАГЛАВИЕ: **Отношения със семейство, приятели и професионалисти** ☀	
Подзаглавие	Идентифициране на различни видове връзки, които не са сексуални, както и видове докосване и чувства, свързани с тези взаимоотношения.
Ниво	1
Цели	• Да се идентифицират различни видове взаимоотношения, които не са сексуални. • Да се обсъди какъв вид докосване е приемлив за всяка връзка. • Да се осъзнаят чувствата, свързани с всяка връзка.
Необходими материали	• Флипчарт и маркери
Продължителност	45–60 минути
Методология	**Въвеждане на сесията:** Напишете „Взаимоотношения“ на флипчарт и попитайте участниците какво значи това. Накарайте ги да помислят за „хора, които познаваме, харесваме или обичаме” и да ги напишат на хартия. **С кого имаме връзки?** Помолете участниците да кажат на групата за различни хора, които познават и с които са свързани, и ги накарайте да го напишат на флипчарта (или вие го направете, ако те предпочитат): членове на семейството, приятели, партньори, професионалисти (лекари, учители, помощен персонал, автобусни и таксиметрови шофьори) и т.н. Използвайте снимки или рисунки, за да ги сложите до всяка дума. **Чувства за различните отношения** Дайте на всеки участник 2 думи (харесвам/обичам) или 2 рисунки на палец нагоре (харесвам) или на сърце (обичам) и ги помолете да ги залепят до всеки от хората, написани на листа. Накарайте ги да говорят за избора си. Спомнете си сесията „Добро докосване/Лошо докосване” и въведете 3 вида докосване: целуване, прегръщане и ръкостискане (може да използвате същата рисунка от тази сесия). **Вид докосване, което правим в тези връзки** Помолете участниците да изберат вида докосване, което смятат, че е подходящо с всеки от хората в списъка.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обучителят трябва да е наясно с културните различия на докосване в средите на семейства и приятели. Обучителят трябва да е наясно с прекалено сексуализираните отговори от участниците.
Източник	UKfpa

Помагало: Послания. Как да кажем „Да” или „Не” при докосване. Взаимоотношения със семейство, приятели и професионалисти

По материали на UKfpa, www.fpa.org.uk

В живота ви има много хора: семейство и приятели, шофьори на автобуси или таксиметрови шофьори, които ви карат на училище или в дневния център, помощен персонал, понякога ходите и на лекар или зъболекар. Тези хора присъстват във вашия живот и това се нарича „взаимоотношения”. Как ние и другите се отнасяме помежду си зависи от нашия тип взаимоотношения.

Семейство
С вашето семейство може да гледате телевизия или да вечеряте заедно. Понякога се смеете или спорите със семейството си. Всички семейства се смеят и карат.
Понякога се прегръщате и целувате помежду си по бузата. Това е нормално, ако и двамата се чувствате удобно и щастливи за това. Ако не ви е приятно някой да ви прегръща или целува, може да му кажете да престане. Ако се притеснявате, кажете на някой друг, на когото може да се доверите.
Не всеки иска да го прегръщат или целуват. И понякога хората не се чувстват комфортно, ако вие ги прегръщате. Ако не познавате добре човека, го попитайте дали иска да го прегръщате или целувате по бузата.

Приятели
С приятелите си може да отидете на боулинг и на кино. Вие обичате да сте заедно и да се забавлявате. Понякога помежду си се прегръщате или целувате по бузата. Това е добре, ако и двамата се чувствате удобно и сте щастливи за това. Ако не се чувствате удобно, ако някой ви прегръща или целува, може да му кажете да престане. Ако се притеснявате, кажете на някой друг, на когото може да се доверите.

Автобусен или таксиметров шофьор
Можем да си говорим и да се смеем с автобусния или таксиметровия шофьор, но отношенията ви с автобусния или таксиметровия шофьор е различен тип отношения от тези с вашето семейство и приятели. При тези отношения не се целувате или прегръщате взаимно.
Запомнете, ако не се чувствате добре, когато някой ви прегръща или целува, може да му кажете да престане. Ако се притеснявате, кажете на някой друг, на когото може да се доверите.
Понякога някой друг може да се чувства неудобно, защото го прегръщате или целувате и може да ви помоли да престанете– и вие трябва да го послушате и да спрете да го прегръщате или целувате.

Лекар или зъболекар

Понякога, когато не се чувствате добре, може да се наложи да отидете на лекар. Лекарят може да се наложи да докосва тялото ви, за да разбере защо не се чувствате добре. Винаги може да помолите някой от семейството да ви придружи.

Ако се чувствате добре, когато някой ви докосва, това е добро и желано докосване.

Ако не се чувствате добре, когато някой ви докосва и го помолите да спре, а той не спира, това е лошо и нежелано докосване.

Покажете някои илюстрации и помолете участниците да идентифицират ситуациите като добро и желано или като лошо и нежелано докосване.

Завършете сесията, като напомните на участниците следното:

Ако някой ви докосва и вие не искате това, помолете го да спре. Ако се притеснявате за това, отидете и кажете на някой друг, на когото имате доверие. Ако някой ви помоли да спрете да го целувате или прегръщате, трябва да спрете.

ЗАГЛАВИЕ: **Романтични и сексуални връзки** ☀	
Подзаглавие	Разберете какво е романтична/сексуална връзка
Ниво	2
Необходими предварителни знания	Познания за частите на човешкото тяло
Цели	• Да се разбере понятието за романтична връзка. • Да се разбере понятието за сексуална връзка. • Да се даде възможност на участниците да идентифицират различни видове романтични/сексуални връзки (хетеросексуални, хомосексуални). • Да се даде възможност на участниците да свържат сексуалните връзки с безопасния секс.
Необходими материали	• Снимки на двойки. • Флипчарт.
Продължителност	45–60 минути
Методология	**Въвеждане на сесията** Сложете на масата снимки на мъже и жени и помолете групата да ги свърже по двойки. След като направят това, кажете им, че ще говорят за връзки между хора, които си въобразяват, че се обичат или наистина се обичат. **Основна тема** **Свързване на снимки** Като използвате свързването по двойки, направено по време на въведението, помолете един от участниците да залепи една двойка на флипчартната хартия и да напише „романтични връзки" най-отгоре. Попитайте групата какво е романтична връзка: напишете или ги накарайте след това да напишат или нарисуват думите /изображенията (напр. любов, харесвам, грижа, сърца, цветя, вечеря, кино, разходки, шоколади и т.н.). Повторете всички думи и стигнете до дефиниция за всяка от тях. Помолете друг участник да избере друга двойка (или да използва същата двойка от романтичната връзка) и да я закачи на флипчартната хартия, после напишете думите „сексуални връзки" най-отгоре. Попитайте участниците в групата какво мислят, че е сексуална връзка и напишете/нарисувайте (или те да го направят) предложените думи/изображения: гол/а, спалня, пенис, вагина, анус, да се докосваме взаимно, целувки и т.н. Повторете всички думи и стигнете до дефиниция за всяка от тях. **Различни видове връзки** Като използвате снимките, свържете по двойки 2 мъже, 2 жени и един мъж и една жена. Попитайте участниците в какъв вид връзка са. Напишете всички думи, които те използват, под всяка двойка. Напишете „гей", „лесбийка" и „хетеросексуален", и обяснете, че хората са различни. Насочете вниманието на групата към методите на безопасния секс, които се използват (презерватив), за да го свържете с бъдещи сесии по безопасен секс.

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обучителят трябва да направи ясни разликите между романтичните и сексуалните връзки и нивото на доверие, което една сексуална връзка изисква, както и последиците от необезопасния секс. Обучителят трябва да засили позитивите на взаимната романтична /сексуална връзка.
Източник	UKfpa

Помагало: Послания за романтични и сексуални връзки

По материали на UKfpa, www.fpa.org.uk

Научихме за взаимоотношенията, които имаме със семейство и приятели, а сега ще разгледаме един друг тип връзки.
Като част от израстването може да изпитваме чувства към друг човек, които са различни от чувствата, които имаме към семейството или към приятелите. Може да се развълнуваме, като мислим за него или си представяме, че го целуваме или сме близо до този човек. Това се нарича „сексуални чувства". Понякога, когато хората говорят за тези чувства, казват, че харесват този човек.

За момичета

- Понякога като момиче може да изпитвате тези специални чувства към някое момче. Това е нормално и е хубаво.
- Понякога тези специални чувства може да са към друго момиче или жена. Такова момиче наричаме „лесбийка" – има различни хора, това също е нормално.
- Ние всички сме различни.

За момчета

- Понякога като момче може да изпитвате тези специални чувства към някое момиче. Това е нормално.
- Понякога тези специални чувства може да са към друго момче или мъж. Такова момче наричаме „гей" или „хомосексуалист" – има различни хора, това също е нормално.
- Ние всички сме различни.

Понякога този специален човек става наш приятел или приятелка, и тази връзка ще бъде различна от другите видове връзки, за които говорихме.
С нашата приятелка или приятел може да ни харесва да си държим ръцете или да се целуваме или прегръщаме. (Покажете снимки на различни взаимоотношения – напр. приятели, семейство, гадже, лекар, настойник/помощник и шофьор на автобус – и помолете участниците да посочат правилната снимка за всеки тип взаимоотношения.)
Понякога, когато двама души са били заедно за известно време, говорили са си за неща, правили са много неща заедно и са се срещали с приятели на другия и семейството, те може да се обичат и да искат да са заедно, така че може да решат да се сгодят и да се оженят. Когато сте били заедно дълго време и имате доверие, харесвате или обичате другия човек, може да искате да правите секс с него. Някои хора чакат и правят секс чак след като се оженят.
Когато хората говорят за това да правят секс повечето време те говорят за полово сношение – вече говорихме за възбуденият изправен пенис и за вагината – полово сношение е когато еректиралият пенис влиза във влагалището. Това може да доведе до забременяване и раждане на бебе.
Не трябва да правите секс, освен ако не сте много сигурни и се чувствате комфортно. Не трябва да правите секс, ако някой ви казва или ви кара. Запомнете, че винаги може да кажете „Не!" или „Стоп!", когато не се чувствате комфортно или просто не искате. Помнете, че трябва да правите секс само в интимно пространство, като например в спалнята със спуснати завеси и затворена врата.

ЗАГЛАВИЕ: **Мастурбация (1)**	
Подзаглавие	Разбиране на понятието за мастурбация
Ниво	1 – свържете го с личното пространство
Цели	● Да се разбере какво е мастурбация. ● Да бъдем наясно с женската и мъжката мастурбация. ● Да сме наясно, че мастурбацията трябва да се случва в лично пространство. ● Да се даде възможност на участниците да разберат, че мастурбацията е безопасно изследване на тяхната сексуалност.
Необходими материали	Рисунки на жена и на мъж, която/който мастурбира в стаята си.
Методология	Дайте на всеки участник рисунките - жена мастурбира в стаята си, мъж мастурбира в стаята си. Помолете участниците да опишат всяка снимка, като им помагате, ако е необходимо. Използвайте подходящ език за половите органи на тялото, разгледани в предишни сесии. Обяснете, че мастурбацията помага да опознаете тялото си, извършва се в лично уединено пространство и трябва да се измиете след това.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обучителят трябва да подчертае, че мастурбацията е нормално сексуално поведение, когато се извършва в лично уединено пространство (напр. при затворена врата и знак „не безпокойте” на вратата или, ако имате съквартирант – под завивките). Обучителят трябва да изясни, че дали ще мастурбираш е въпрос на избор и че и да мастурбираш и да не мастурбираш е еднакво приемливо.
Източник	UKfpa

Помагало: Послания за мастурбация

По материали на UKfpa, www.fpa.org.uk

Момичета

Учихме за вагината. Ето снимка на вулвата (повторете информацията за вагина и пубис).
Сега ще учим за вагина и мастурбация.
Повечето момичета обичат да докосват малка издатина във вулвата си, наречена клитор.
Момичетата обичат да докосват клитора си, защото това им създава приятно усещане в тялото.
Това се нарича мастурбация или понякога се нарича игра със себе си и е нормално да се прави.
Понякога, когато момичетата правят това, приятното усещане става по-силно и по-силно и те получават така наречения оргазъм. Когато това се случи, вагината се навлажнява и приятните чувства се засилват.
Някои хора обичат да мастурбират, други – не обичат, но каквото и да решите за себе си е приемливо.
Мастурбацията е нормална и не е вредна и ви помага да опознаете тялото си.

Учихме за обществени и лични пространства (повторете с илюстрации за личните и обществените пространства, като показвате снимки на всекидневна, спалня, баня, парк, супермаркет и обществени тоалетни и кажете за всяка дали е лично или обществено място).

Хората трябва да мастурбират само в лични, уединени помещения, като например във вашата спалня със затворена врата и спуснати завеси. Хората не трябва никога да мастурбират на обществени места.

Използвайте илюстрациите отново и попитайте участниците дали е приемливо да мастурбират там или не (снимки от спалня, всекидневна, супермаркет, обществени тоалетни, парк и баня).

Момчета

Учихме за еректиралия пенис, а сега ще говорим за пениса в ерекция и мастурбацията.
Момчетата обичат да си търкат пениса, защото това им създава приятно усещане в тялото.
Това се нарича мастурбация и понякога се нарича игра със себе си и е нормално да се прави.
Когато момчето си търка пениса, приятното усещане се засилва все повече и повече и пенисът става твърд. То получава това, което се нарича „оргазъм”, и когато това се случи, от пениса излиза сперма и това се нарича „еякулация”.
Някои хора обичат да мастурбират, други не обичат, но каквото и да решите за себе си е приемливо.
Мастурбацията е нормална, не е вредна и ви помага да опознаете тялото си.

Учихме за обществени и лични пространства (повторете с илюстрации за личните и обществените пространства, като показвате снимки на всекидневна, спалня, баня, парк, супермаркет и обществени тоалетни и кажете за всяка дали е обществено или лично място.)

Хората трябва да мастурбират само в лични уединени пространства, като например във вашата спалня със затворена врата и спуснати завеси. Хората не трябва никога да мастурбират на обществени места.

Използвайте илюстрациите отново и попитайте участниците дали е приемливо да мастурбират там или не (снимки от спалня, всекидневна, супермаркет, обществени тоалетни, парк и баня).

ЗАГЛАВИЕ: **Мастурбация (2)**	
Подзаглавие	Разбиране на понятието за мастурбация
Ниво	2
Цели	● Да се разбере какво е мастурбация. ● Да бъдем наясно с женската и мъжката мастурбация. ● Да сме наясно, че мастурбацията трябва да се случва в лично пространство. ● Да се даде възможност на участниците да разберат, че мастурбацията е безопасно изследване на тяхната сексуалност.
Необходими материали	● Флипчарт с думата „истина” и такъв с думата „мит”. ● Листовки с верни и неверни твърдения за мастурбацията.
Продължителност	45 минути
Методология	В тази дейност участниците са помолени да проучат твърдения за мастурбацията и да определят кои от тях са верни и кои са митове. Започнете с две твърдения, които не са свързани с темата, за да разчупите леда и да помогнете на участниците да се чувстват по-спокойни, докато проучват царството на истините и митовете. Това също така ще помогне на участниците да разберат, че това е сесия за обмен на информация, а не демонстрация на мастурбацията. (Например, „сладоледът винаги е син” и „сладолед има с най-различни вкусове”). Обсъдете накратко твърденията и ги поставете под правилното заглавие за истина или мит. След като направите това, уверете се, че може да обясните, че идеята на сесията е да продължи с търсене на истини и митове около определен въпрос, който е мастурбацията. Разделете групата на две смесени групи и им раздайте по едно твърдение. Като използвате твърденията, насърчете групите да обсъдят дали те са верни или неверни и да ги поставят под съответното заглавие. Примерни твърдения могат да бъдат: ○ Когато някой мастурбира, докосва само гениталиите си. ○ Само момчетата мастурбират. ○ Мастурбацията те кара да се чувстваш чудесно, да си доволен. ○ Хора, които мастурбират, има опасност да полудеят. ○ Ако мастурбирате, ще ви се окосмят дланите. ○ Мъжете винаги мастурбират повече от жените. ○ Ако мастурбирате, не може да забремените една жена. ○ Някои хора се чувстват зле, когато мастурбират, защото се чувстват неудобно. ○ Само гейовете мастурбират.

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	По време на упражнението обърнете внимание има ли напрежение в стаята и се обърнете към основните правила в групата, ако е необходимо. Постарайте се да избегнете индивидуална стигматизация – може да направите това, като създадете групи, които играят заедно. Бъдете готови да разширите темата с истини, които има нужда да им помогнете да запечатат в съзнанието си. Задавайте открити въпроси, като „защо смятате, че хората биха казали това?” или „как можем да променим това?” **Основни послания:** *Мастурбацията е здравословна част от личния живот на индивида. Тя е част от широката гама сексуална активност, в която индивидът може да избере да се включи. Всеки изследва мастурбацията и е еднакво приемливо както да ти харесва, така и да не ти харесва.*
Източник	Кипър FPA

ЗАГЛАВИЕ: **Говори ми за флиртуването**	
Подзаглавие	За какво е флиртуването?
Ниво	2
Цели	Да даде възможност на участниците да разберат понятието „флиртуване”.
Продължителност	25–30 минути
Необходими материали	• 2 големи парчета картон в различни цветове. • Залепващи бележки.
Методология	Уверете се, че участниците знаят правилната терминология за различните части на тялото и че знаят разликата между лични и обществени части на тялото. На всеки един от цветните карти напишете „Флирт” с главни букви. В пленарна зала започнете дискусия по въпроса, като задавате въпроси: • Какво е това флирт? • Как се прави флирт? • Как се усеща? • Кога се случва? • Кого включва? • Може ли някой да се натъжи от флирта? • Може ли флиртуването да направи някого щастлив? След дискусията, раздайте залепващите бележки и накарайте участниците да напишат до 3 думи, които вярват, че са свързани с думата „флирт”. Помолете ги да направят това, без да слагат имената си на дъската със залепващите листчета. Съберете листчетата в чанта или кутия и ги разбъркайте. Помолете всеки участник да си избере листче и да прочете какво пише на него. Обсъдете в групова дискусия, като накратко разсеете митовете и прибавите истини. Поставете митовете на едното парче картон, а истините – на другото.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	По време на упражнението обърнете внимание на участници, които може да се чувстват неудобно или в затруднение, и им направете място да изразят как се чувстват и да изберат нивото, на което искат да участват. Уверете се, че се спазват основните правила по отношение на уважение един към друг и няма саморазкриване. Използвайте груповата дискусия, за да прецените нивото на знания на групата, за да може да насочите сесията към тяхното ниво на разбиране. Задавайте въпроси с отворен край, като например как се чувстваше? **Основни послания:** *Флиртуването може да бъде забавно и безопасно. Ако флиртувате с някого, бъдете готови да приемете, че той/тя невинаги може да го хареса. Ако се чувствате неудобно и несигурно, когато някой флиртува с вас, имате право да кажете това.*
Източник	Кипър FPA

ЗАГЛАВИЕ: **Това е любовна история**	
Подзаглавие	Размисъл за практиката, ценностите и езика
Ниво	2
Цели	Да се даде възможност на участниците да се замислят за ценностите и практиките в рамките на една романтична връзка.
Необходими материали	Ламинирани избрани илюстрации (виж листовките по-долу)
Продължителност	15 минути за групова работа, като всяка група по 5–10 минути докладва и по 5–10 минути прави разбор в групата
Методология	Разделете групата на малки групички и раздайте на всяка от тях набор от карти с картинки. Помолете участниците да използват картите, за да разкажат история от начало до край, и да ги подредят според тяхната история. Участниците имат свободата да изградят своя история и съдържание с помощта на изображенията. Когато отделните групички свършат, всяка от тях разказва историята си на групата. След това всички истории може да се сравнят и групата може да обсъди разликите.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	За разбор може да използвате следните въпроси: • Какво беше лесно? • Какво беше трудно? • Какви аспекти/въпроси дебатирахте във вашата група? • Какво беше трудно да се каже/сподели във вашата група?
Източник	Pro Familia, Landesverband Bayern

Помагало: Това е любовна история

Pro Familia Landesverband Bayern

ЗАГЛАВИЕ: **Интервюта**	
Подзаглавие	Вашите топ три ценности и норми
Ниво	2
Цели	• Да се даде възможност на участниците да получат някакъв смисъл от посланията, които родителите са им дали по отношение на сексуалността. • Да се даде възможност на участниците да разберат, че тяхното възпитание, произход и/или култура им дава рамка на ценности по отношение на сексуалност, запознанства и любов.
Необходими материали	Листовки 1 и 2
Продължителност	20 минути
Методология	**Въведение:** По-рано говорихме за сексуалност и връзки. Всеки има някакъв опит с любовта и връзките и собствено мнение за това. Вашето възпитание и образование са имали важна роля в оформянето на начина, по който мислите и чувствате за сексуалността и връзките. Всеки получава послания за това как трябва да се държи или да се чувства. Раздайте листовките с двете упражнения и ги попитайте какви послания са получили от родителите или възпитателите. Помолете участниците да изброят първите три ценности и норми, които са получили от дома си. Могат да избират от листовка 1 и да ги записват в листовка 2. След това те могат да сравняват и обсъдят избора си по двойки.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	След упражнението говорете с групата за това какво е възникнало в дискусиите по двойки. В разговорите си ще забележите, че има прилики и разлики в начина, по който сте възпитавани и в посланията, които сте получили във връзка със сексуалността. Тези различия и послания се коренят в различните аспекти, като култура, пол, възраст, религия и т.н. С напредване на възрастта може да започнете да не се съгласявате с някои от тези послания, които сте получили от родителите си и да формирате собствено мнение – да създавате свой собствен избор. Това може да доведе до конфликти. Всеки прави своя избор и ние трябва да уважаваме избора на другия. Лесно е да се появят предразсъдъци, защото не знаете произхода на другия. За да се избегне това, важно е да разговаряте помежду си. Опитайте се да включите дискусиите и коментарите, които възникнаха в груповата дискусия.
Източник	Rutgers WPF, „Момичетата говорят”

Листовка: Интервюта 1

Инструкции

Може да откриете, че има различни ценности и норми, които хората смятат за важни, когато стане въпрос за сексуалност. Посочете кои норми и ценности са били важни при възпитанието ви – също така посочете какво вие смятате за важно, когато стане дума за сексуалността.

Ценности и норми по отношение на сексуалността	**Важно**	**Не е важно**	**Вашето собствено виждане**
Прави само това, което искаш да правиш			
Никакъв секс преди брака			
Момчетата и момичетата са равни			
Трябва да се наслаждаваш на секса			
Никакъв секс извън връзката			
Момчетата трябва да уважават момичетата			
Не засрамвайте семейството си, като се държите лошо			
Сексът е в реда на нещата, стига да го практикувате безопасно			
Има и хомосексуални хора и това е нормално			
Момичетата сами трябва да си поставят граници			
Когато забременеете, ви изгонват от къщи!			
Уверете се, че сте независими от мъжете			
На мъжете не може да се вярва			
Първо завършете образованието си, после започнете връзка			
Други, а именно:			
Други, а именно:			

Листовка: Интервюта 2

Инструкции за упражнението по двойки

Първо отбележете или посочете трите ценности, които са най-важни за вас. След това минете през различните въпроси и обсъдете по двойки.

Моите топ три ценности и норми са:

1.

2.

3.

- Сравнете отговорите помежду си.
- Говорете за норми и ценности, които са били важни в дома ви, когато сте израствали и как сте разбрали за тях/че те са важни – това майка ви или баща ви ли ви казаха?
- Вашите ценности и норми различават ли се или някои от тях са същите?
- Как се чувствате за нормите и ценностите, които са част от възпитанието ви?
- Кои от тях приемате и кои – не, и защо? Имали ли сте конфликти за различия в нормите и ценностите в семейството ви, как сте се справяли с това? Ако сте момиче и имате брат, и за него ли са важали същите норми и ценности? Ако сте момче и имате сестра, и за нея ли са важали същите норми и ценности?

Безопасен секс

ЗАГЛАВИЕ: **Контрацепция**	
Подзаглавие	Разбиране какви методи има за предпазване на жената от забременяване
Ниво	2
Цели	• Да се даде възможност на участниците да разберат понятието „контрацепция“. • Да се даде възможност на участниците да могат да идентифицират различните методи на контрацепция. • Да се даде възможност на участниците да разберат как работят контрацептивните методи, за да избягват нежелано забременяване. • Да се даде възможност на участниците да разберат как да използват тези методи на контрацепция.
Необходими материали	• Противозачатъчен комплект (комплект от различни контрацептивни методи, достъпни за участниците – ако не можете да си набавите от методите за демонстрация, използвайте рисунки или снимки в естествен размер).
Продължителност	45–60 минути
Методология	Покажете на групата контрацептивните методи от комплекта един по един, като обяснявате имената им и къде се поставят, кой трябва да им ги даде и колко време издържат: презерватив, хапче (карта снимка), пластир, спирала. Може да ги пипнат и да задават въпроси. Може да използвате „контрацептивен набор” или снимки на различните контрацептивни методи, които са на разположение. Ето защо, когато се подготвяте за тази сесия, е важно да се знае кои контрацептивни методи са налични и достъпни за участниците.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Виж помагалото с послания за контрацепцията.
Източник	UKfpa, „Добро сексуално здраве и връзки”; Pro Familia, UKfpa и Senso имат брошури на достъпен език.

Помагало: послания за контрацепцията

По материали на UKfpa, www.fpa.org.uk

Как се създават бебетата

В последната тема учихме за връзките и половите взаимоотношения. Понякога, когато един мъж и една жена имат връзка, могат да решат, че искат да имат бебе. Някои предпочитат да са гаджета, докато други – да бъдат съпруг и съпруга, преди да решат да имат бебе. Всеки е различен. Това е важно решение, което и мъжът и жената вземат заедно, когато се чувстват готови да имат бебе.

Ако си спомняте, учихме, че когато едно момиче вече има менструация, тялото й се подготвя да има бебе.

Учихме също и за яйчниците на жената и че всеки месец едно момиче произвежда малка яйцеклетка.

Нека разгледаме какво се случва, когато едно момиче има цикъл: всеки месец една малка яйцеклетка, твърде малка за да се види, излиза от яйчника. Момичетата имат два яйчника.

Нека видим къде са яйчниците. Малката яйцеклетка се придвижва надолу по една от двете малки тръби до матката. Тези тръби се наричат „фалопиеви или маточни тръби”.

Матката е мястото, където бебето расте. Когато тялото на едно момиче знае, че няма бебе, започва мензисът й.

Ако си спомняте, по-рано учихме за еякулацията. Когато това се случва, от края на пениса излиза сперма. Семенната течност съдържа много сперматозоиди.

Нека да видим отново какво се случва. Когато момчетата или мъжете имат ерекция, понякога от пениса им излиза кремообразна течност. Тя се нарича сперма. И когато това се случи, го наричаме „еякулация”. От пениса не може да излиза урина и сперма едновременно. Семенната течност съдържа много сперматозоиди.

Само една яйцеклетка и един сперматозоид са необходими, за да се създаде бебе. Когато мъжът и жената имат полово сношение, в спермата плуват много сперматозоиди и излизат от пениса на мъжа и бързо се вливат във вагината на жената и в нейната матка.

След като спермата отиде в матката, се влива в маточните тръби. Понякога сперматозоидът може да срещне яйцеклетка и ако попадне вътре в нея, възможно е да настъпи бременност.

Яйцеклетката вече е оплодена. Тя се движи надолу по фалопиевата тръба в матката. Тогава тя се вгнездва в стената. Това означава, че жената вече е бременна.

Бебето ще продължи да расте в продължение на девет месеца. Когато жените забременеят за първи път, те може да пропуснат цикъла си, чувстват се уморени и понякога може да им се гади. При повечето жени менструацията спира по време на бременността. Мензисът им обикновено се появява отново, след като се роди бебето.

Ако правите секс и мислите, че може да сте бременна, трябва да кажете на някого, на когото имате доверие или да отидете при вашия лекар. Ако правите секс и мислите, че приятелката/съпругата ви може да е бременна, тогава трябва първо да обсъдите това заедно. Тогава и двамата трябва да кажете на някого, на когото се доверявате, или да отидете при вашия лекар.

След около девет месеца бебето ще бъде готово да се появи. Жената обикновено започва да има болки. Това се нарича раждане /родилни болки/ и означава, че бебето е готово да излезе от тялото на жената. Жената отива в болница да роди бебето.

Не всеки, който прави секс, ще иска да има бебе. Ще научим какво можем да направим, за да сме сигурни, че не сме създали бебе, в темата наречена „контрацепция".

Поздравления, сега вече знаете как се създават бебетата.

Контрацепция
Учихме как се създава бебе, но знаем, че не всеки, който прави секс, е готов да има бебе или иска да има бебе. Ако мъж и жена правят секс или планират да правят секс, но не искат бебе, тогава има много средства, които могат да им помогнат да не създадат бебе. Запомнете, бебе се създава, когато мъжкият сперматозоид срещне яйцеклетката на жената. Има неща, които мъжете и жените могат да направят, за да не забременее жената. Това се нарича „контрацепция". Може да отидете при вашия лекар или медицинска сестра, клиника по семейно планиране или клиника по контрацепция, за да получите информация и помощ за контрацепцията. Нека сега разгледаме някои от различните видове контрацепция. Това са снимки на някои от различните видове контрацепция, които може да използвате преди секс.

Презерватив
Някои мъже използват презерватив. Някои хора ги наричат „гумички". Презервативът се поставя върху еректиралия пенис на мъжа точно преди той да прави секс. Това помага да спре мъжката сперма да срещне яйцеклетката на жената. Важно е да поставяме презервативите правилно, така че да не се късат. Презервативите могат също да предпазят жените или мъжете от полово предавани инфекции. Ще учим за полово предаваните инфекции в следващата тема. Презервативите могат да се купят от много магазини или аптеки. Понякога може да ги купим от автомати в обществените тоалетни. Жените и мъжете може да ги получат и безплатно от клиниките по семейно планиране или контрацептивните клиники.

Хапчета
Някои жени вземат противозачатъчни хапчета, за да се предпазят от забременяване. Има различни видове противозачатъчни таблетки. Лекарят или медицинската сестра ще помогнат на жената да избере коя противозачатъчна таблетка е най-добра за нея. Жените могат да получат хапчето от лекаря, клиниката по семейно планиране или от аптеката с рецепта.

Спирала
Някои жени използват спирала. Лекарят я поставя през вагината на жената в матката й. Това я предпазва от забременяване в продължение на 5 до 10 години.

Независимо какъв вид контрацепция мъжът и жената използват при секс, това е решение, което и двамата трябва да вземат заедно. То не трябва да бъде оставено само на единия. Ако жената е правила секс и не е ползвала контрацептив, а не иска да има бебе, има неща, които може да направи, за да се предпази от забременяване.

Това се нарича **спешна контрацепция**. Има два вида. Единият вид се нарича спешно хапче, което трябва да се вземе до 3 дни или 72 часа след секс. То действа по-добре колкото по-скоро се вземе, така че жената трябва да отиде възможно най-скоро при лекаря си, клиниката по семейно планиране или контрацептивната клиника, откъдето могат да й дадат спешното хапче безплатно. Може и да се купи от някои аптеки. Ако си спомняте, вече учихме за спиралата. Това е вторият вид спешна контрацепция. Лекарят ще постави спиралата в матката на жената, но това трябва да бъде направено в рамките на 5 дни след секс. Важно е да се знае, че обикновено спешната контрацепция може да предпази жената от забременяване, но невинаги действа. Затова е много важно жените и мъжете да планират каква контрацепция ще използват, *преди* да правят секс.

Нека видим дали ще може да си спомните за различните видове контрацепция:

Поздравления, сега вече знаете за контрацепцията!

ЗАГЛАВИЕ: **Как да използваме презерватив**	
Подзаглавие	Макет за поставяне / сваляне на презерватив
Ниво	2
Цели	• Да се даде възможност на участниците да разберат причините за употребата на презерватив. • Да се даде възможност на участниците да определят кога трябва да използват презерватив. • Да се даде възможност на участниците да отворят опаковката на презерватива и да го извадят. • Да се даде възможност на участниците да поставят презерватива върху демонстратора и да го развият надолу. • Да се даде възможност на участниците да навият презерватива нагоре върху демонстратора и да го завият в книжна кърпичка. • Да се даде възможност на участниците да разберат защо те трябва да изхвърлят кърпичката в кофата за боклук.
Необходими материали	Макет и презервативи (донесете различни видове презервативи, с различни вкусове и аромати, с лубриканти и без лубриканти). Ако нямате макет, все пак може да използвате банан, или друг подръчен материал, но най-добре е макет, за да не се разчита на абстрактно мислене.
Продължителност	45–60 минути

Методология	**Припомняне и въведение** Да се опреснят знанията на участниците от последната сесия, като използват материали/предмети за справка от последната сесия. Използвайте предметите по време на сесията (презерватив демонстратор и презервативи) и ги поставете на масата. Кажете, че те ще научат как да поставят презерватива върху макета. Наблегнете на посланието, че това се прави, за да предпази жената от забременяване и да предотврати полово предавани инфекции. **Основна тема** Демонстрирате как се поставя презерватив върху макет, обяснявайки, че представлява еректирал пенис и след това обяснете всяка стъпка: скъсайте обвивката от назъбената страна; извадете презерватива с пръсти (не със зъби или нокти, тъй като може да се скъса); притиснете върха на презерватива, за да изкарате въздуха, за да не се спука и го поставете на върха на макета; развийте го надолу с помощта на пръстите; след това обяснете, че еректиралият пенис влиза във вагината на жената. Когато мъжът свърши (еякулира: попитайте какво означава това и обяснете, ако е необходимо) мъжът трябва да го извади преди пенисът му да омекне, като държи презерватива в основата на пениса си, за да предотврати изхлузването му във вагината; след това той трябва да вземе кърпичка, да я увие около основата на пениса си и да издърпа презерватива от пениса, увит в кърпичката; след това да хвърли презерватива в кофата за боклук (не в тоалетната, за да не се запуши.) Повторете демонстрацията. Участниците практикуват как да поставят презерватив, като следват вашите инструкции, докато вие правите друга демонстрация. Участниците повтарят упражнението.
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Презервативите се използват, за да предотвратят забременяване и някои инфекции.
Източник	UKfpa, „Добро сексуално здраве и връзки”

ЗАГЛАВИЕ: **Полово предавани инфекции (ППИ)**	
Подзаглавие	Определяне какво е ППИ
Ниво	2
Цели	• Участниците да могат да определят симптомите на ППИ. • Да се даде възможност на участниците да знаят какво да правят, когато определят тези симптоми. • Да се даде възможност на участниците да определят начините за избягване на ППИ.
Необходими материали	• Макет на еректирал мъжки полов член, презервативи • Копие на лесна за четене брошура за ППИ
Продължителност	45–60 минути
Методология	Напишете „Полово предавани инфекции” и акронима „ППИ” на флипчарт и попитайте дали знаят какво е това. Дайте ясно и кратко обяснение, като използвате знаци за болка в областта на гениталиите. Подсилете посланието за симптомите и къде да отидете, за да излекувате инфекцията, както и как да се предотврати инфекцията. Покажете презервативите на участниците и ги помолете да отворят опаковките и да ги проучат. Завършете сесията за това как се поставя презерватив и покажете, ако е необходимо, върху макета. Дайте на участниците копие от лесната за четене брошура за ППИ. Разгледайте с участниците брошурата, като акцентирате върху симптомите и прегледа при лекар, предписаните лекарства и предпазните методи (презерватив).
Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Вижте приложеното помагало
Източник	UKfpa, „Добро сексуално здраве и връзки”

Помагало: ППИ

По материали на UKfpa, www.fpa.org.uk

Научихме, че когато мъж и жена правят секс, жената може да забременее. Научихме също, че ако те не искат да имат бебе, използват контрацепция. Нека видим дали можете да си спомните някои от различните видове контрацепция:

Презерватив, хапче, спирала.

Но всеки, който прави секс, може да получи инфекция. Това се нарича „полово предавана инфекция". И така, сега ще учим за полово предаваните инфекции. Понякога те се наричат „ППИ".

Има много различни видове ППИ. Ето и имената на някои: генитални брадавици, херпес, хламидии, ХИВ и СПИН. И така, как ще разбереш, че имаш ППИ? Понякога може да не знаеш, че имаш ППИ, защото нямаш никакви признаци или симптоми и не се чувстваш зле. А в други случаи може да имаш някои симптоми.

Два до 14 дни след като една жена е правила секс, тя може да забележи някои промени. Например, около нейната вагина. Спомняте ли си, че учихме за вагината? Ето я отново. Тя може да забележи различна течност от вагината си. Тази течност е известна също като течение. И то може да бъде гъсто или воднисто, кремообразно, бяло, жълто или зелено. Може и да е зловонно. Това означава, че тя може да има ППИ.

Два до 14 дни след като един мъж е правил секс, той също може да забележи някои промени. Например, около пениса му. Спомняте ли си, че учихме за пениса? Ето го отново. Той може да забележи различен вид течност от пениса му. Тази течност е известна още като течение. И то може да бъде гъсто или воднисто, кремообразно, бяло, жълто или зелено. Може и да е зловонно. Това означава, че той може да има ППИ.

Понякога човек може да почувства болка или чувство на парене, когато пикае/когато ходи до тоалетната. Това може да се случи както на мъже, така и на жени.

Понякога един мъж може да открие обрив, бучка, мехур или сърбеж около пениса си.

Понякога една жена може да открие обрив, бучка, мехур или сърбеж около вагината си.

Повечето ППИ може да се лекуват, ако лечението започне възможно най-скоро. Обикновено ще ви предпишат таблетки или крем. Много е важно да получите лечение възможно най-скоро, за да останете здрави. Ако мислите, че може да имате ППИ, трябва да посетите лекаря си. Някои болници имат клиники, където могат да ви направят тест и да получите лечение. Тези клиники може да имат различни имена.

Сега ще учим как да се предпазим от ППИ. Спомняте ли си, че учихме за презервативи, когато говорихме за контрацепцията? Нека да ги разгледаме отново.

Някои мъже използват презерватив. Някои го наричат „гума". Презервативът се поставя върху еректиралия пенис точно преди секс. Това предпазва мъжкия сперматозоид да се срещне с женската яйцеклетка. Важно е да поставяме презервативите правилно и така, че да не се скъсат. Знаем, че презервативите предпазват жената от забременяване. Но презервативите могат да предпазят и от ППИ. И така, всеки път когато правите секс, трябва да използвате презерватив, дори ако използвате друг вид контрацепция, за да се предпазите от бременност. Така че презервативите предпазват както от бременност, така и от ППИ.

Нека да видим колко си спомняте за ППИ:

Кои от тези изречения са верни и кои са неверни?

- Само жена може да се зарази с ППИ: вярно или невярно?
  Точно така. И мъжете, и жените могат да се заразят с ППИ.
- Невинаги имате признаци или симптоми, когато сте заразени с ППИ: вярно или невярно?
  Точно така. Невинаги имате признаци или симптоми, когато сте заразени с ППИ.
- Понякога, ако имате ППИ, е болезнено, когато ходите до тоалетната: вярно или невярно?
  Точно така. Понякога, когато сте заразени с ППИ, е болезнено, когато ходите до тоалетната.

Ето три вида контрацепция (изображения на хапче, презерватив и спирала). Кликнете върху това, което ви предпазва от ППИ.
Точно така; презервативите могат да ви помогнат да се предпазите от ППИ.

Поздравления, сега вече знаете за ППИ (ако всичко е правилно).

За пакета

Пакетът съдържа три наръчника:

- **Наръчник за добри практики** – разработване, провеждане и оценка на програми за млади хора със специални образователни потребности и техните обучители;
- **Два наръчника за обучение:**
  - o За специалисти, предоставящи здравни, образователни и социални услуги на млади хора със специални образователни потребности;
  - o За млади хора със специални образователни потребности - да бъдат здравно информирани и да развият умения да реагират адекватно в случай на сексуални посегателства и насилие.

Пакетът може да се използва като инструмент за подкрепа на създаването на програми за обучение на млади хора със специални образователни потребности в областта на здравното образование, както и за превенция на сексуални посегателства и насилие.

IPPF
European Network

BULGARIAN
FAMILY
PLANNING
AND SEXUAL
HEALTH
ASSOCIATION