Családi életre nevelés

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 1. Párkapcsolat, szexuális élet

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló megismeri az egészséges párkapcsolat és a felelős szexuális magatartás szabályait, ismeri a nem kívánt terhesség megelőzésének – a védekezés - formáit. Megismeri a különböző fertőzési utakat, beleértve a szexuális úton terjedő betegségeket, tudja, hogy hogyan kell védekezni a fertőzésekkel szemben. Amennyiben egészségügyi panasza van, tudja, hogy (szak) orvosi ellátásra van szüksége, és minél előbb orvoshoz kell fordulnia. Ismeri az ellátó helyek nevét, helyét (tinédzser) Nőgyógyászat, Bőr- és nemi beteg gondozó, Urológia (beutaló köteles). Tudja, hogy vannak a szexuális úton terjedő betegségekkel szemben védőoltások és ismeri a hozzáférés módjait. Szükség szerint megosztja egészségügyi problémáját szüleivel, az iskolaorvossal és/vagy az iskolavédőnővel. Tudomása van a témában hiteles információkat tartalmazó weboldalakról. Ismeri a fertőzések megelőzésének módjait, tudja, hogyan kérjen segítséget, ha valamilyen egészségügyi panasza van. Tud információt kérni szexuális problémákkal kapcsolatban, tudja, hova forduljon.

Az óra megtartásához javasolt felkérni védőnő, iskolaorvos, ifjúsági nőgyógyász szakembert.

Pedagógusoknak bevezető: Népegészségügyi szempontból nagyon fontos, hogy a szexualitás, testi kapcsolatok iránt egyre inkább érdeklődő kamasz, fiatal felnőtt korosztály megfelelően tájékoztatva legyen arról, hogy miként tudnak biztonságos párkapcsolatot, testi kapcsolatot létesíteni, hogy megelőzzék a korai, nem kívánt terhességet, védve legyenek a szexuális úton terjedő betegségektől és tudják, hogy hol kérhetnek szakszerű segítséget mind a lelki mind pedig a fizikai tünetek esetén. Ebben az óravázlatban ehhez próbálunk támpontot nyújtani.

Bevezetés:

Beszélgetés a következő témákról:

- A *minőségi kapcsolatok* (barátság, család) megerősítése a felszínes (haverság) kapcsolatokkal szemben. Természetesen a haverság is nagyon fontos, de tudni kell a *barát és a haver közötti különbséget*.
- Különbség van **barátság és párkapcsolat** között**;** a párkapcsolatban a lelki kötődés mellett megjelenik a testi érintkezés (intimitás) is.
- érzelmi szálak, elvárások, a másik tiszteletben tartása
- a párkapcsolat nagyon erős intenzitású lehet, ami kihat egyéb személyi kapcsolatrendszerünkre (szülők, testvér, barátok, iskolatársak)
- a testi kapcsolat során felelős vagyok magamért és a partneremért is
- a párkapcsolat lehet pozitív töltetű, de később lehet nagyon erős negatív töltetű is
- a párkapcsolatban törekedni kell az egyenlő felek fenntartására (nincs alá és/vagy fölérendeltség)

- a párkapcsolatban a testi érintkezés alapvetően normális tevékenység, ugyanakkor a veszélyekre is fokozottan kell figyelni (nem kívánt terhesség – védekezés; STD)
- párkapcsolatban létrejövő testi érintkezés – közös akarat alapján történik – lényege az örömszerzés
- szem előtt kell tartani a felelősséget magam és a másik iránt
- a testi kapcsolat, érintkezés legyen érzelmileg megalapozott
- az együttlét veszélyei: nem kívánt terhesség, STD
- a fogamzásgátlás (sürgősségi 72 órás) – ifjúsági nőgyógyászat

A (lelkileg) egészséges párkapcsolatról forrásajánlás: https://yelon.hu/cikkek/845/az-egeszseges-kapcsolat-5-alapveto-feltetele (kommunikáció, tisztelet, határok, bizalom, támogatás)
(Forrás: yelon.hu)

- kulturált szexuális magatartás
- családtervezés
- tervezett várandósság és nem kívánt terhesség közötti különbség
- *kulturált szexuális magatartásra* történő felkészítés, a *fogamzásgátlási módszerek* áttekintése révén a legmegfelelőbb eszköz lehetőségének megismertetése.
- *családtervezés és fogamzásgátlás* – a felelősség kérdése az egyénre, ill. a párokra vonatkoztatva, a tervezett várandósság és a nem kívánt terhesség közötti eltérés lényegének megismertetése.
- a fogamzásgátlásról és fajtáiról; a gumióvszerről, a tablettáról (hormonális fogamzásgátló), az esemény utáni tablettáról és egyéb módszerekről részletesebb leírást a következő oldalon talál: http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szex/51/fogamzasgatlas
- *szexuális úton terjedő betegségek* (STD): tudatosítani kell, hogy mi számít *rizikómagatartás*nak az egyes betegségek szempontjából és milyen viselkedésváltozásra van szükség.

A rendszeres nőgyógyászati vizsgálat a nemi élet megkezdése után életkortól függetlenül mindenkinek javasolt!
Lista:
https://www.hazipatika.com/cimtar/tinedzser_ambulanciak?id=52

Bőr- és nemi beteg gondozó – az egészséget és az intim együttlétet veszélyeztetik a nemi betegségek, amelyek kezelését a nemibeteg-gondozók végzik. Feladatuk, hogy a férfi és női külső nemi szerveken található bőr és nyálkahártya elváltozásait és a szexuális úton terjedő betegségeket felismerjék és kezeljék. Szakrendeléseken elérhető egészségügyi ellátás.

Urológia - Az urológia mind a nők, mind a férfiak húgyivarszervi megbetegedéseinek szakterülete. Szakrendeléseken elérhető egészségügyi ellátás.

Fontos, hogy mindig tájékozódjunk arról, hogy kell-e beutaló vagy előjegyzés (előzetes időpontkérés) az adott ellátáshoz.
Fiatalkorúak többnyire szülői kísérettel vehetik igénybe az ellátásokat!

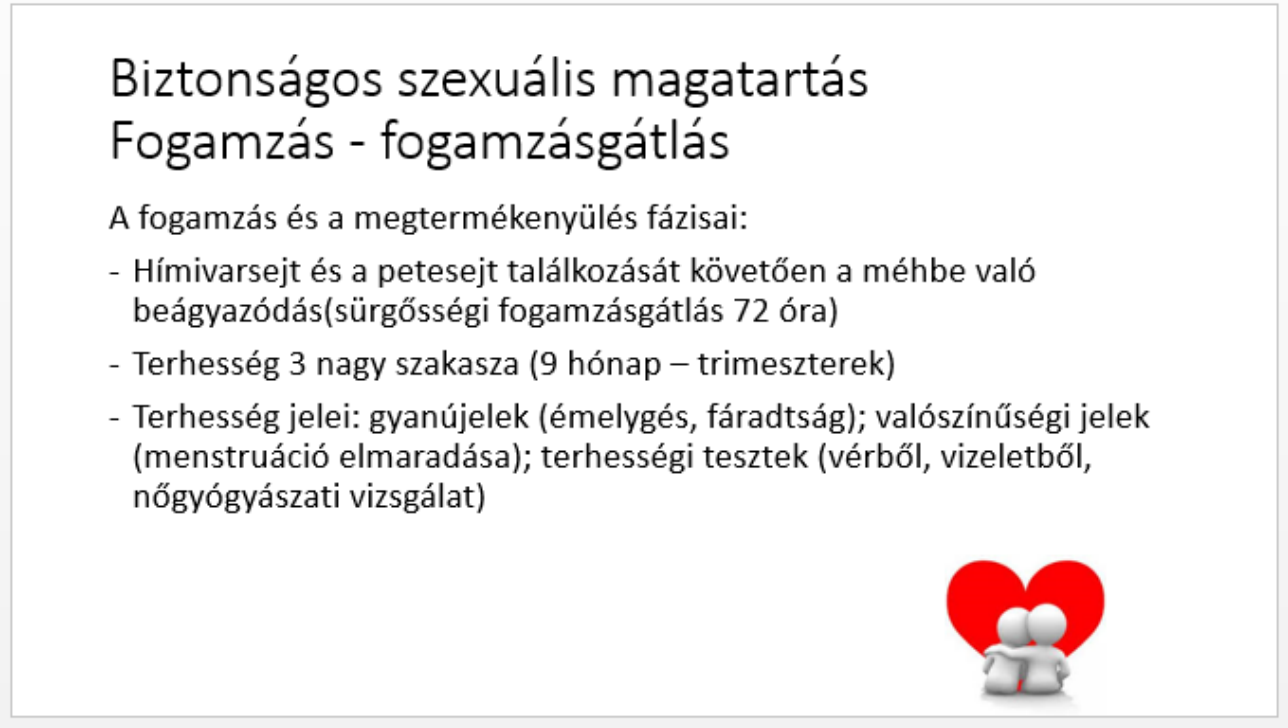
Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a tanulóknak:

https://yelon.hu/ (szexedukációs weboldal) – anonim chat

LoveInfo applikáció (ingyenesen letölthető) - Segítő szándékkal készült fiatalok számára, hogy megtanulják elkerülni a rájuk leselkedő veszélyeket (pl. nemi betegségek, nem kívánt terhesség, függőségek stb.). Sok hasznos információval és tudásanyaggal szolgálja a tájékozódni kívánó olvasót, valamint konkrét segítséget is adhat probléma esetén.
https://yelon.hu/cikkek/706/az-elso-nogyogyaszati-vizsgalat (Az első nőgyógyászati vizsgálatról fiataloknak)

Melléklet – Biztonságos szexuális magatartás

1. dia:



Családi életre nevelés

2. dia:

Biztonságos szexuális magatartás
Fogamzásgátló módszerek

- Hormontartalmú szerek (tabletták)
- Mechanikus eszközök (óvszer, pesszárium, spirál, zselék)
- Önmegfigyelésen alapuló természetes eljárások (naptár módszer: peteérés ciklikusságát számol kb. 10 – 17 nap között van a peteérés; ébredési hő: a tüszőrepedéskor kb. 1 fokkal magasabb a testhőmérséklet; megszakított közösülés)
- Orvosi beavatkozást igénylő módszerek (abortusz, sterilizálás: visszafordíthatatlan)

Családi életre nevelés

3. dia:

Biztonságos szexuális magatartás

Sürgősségi fogamzásgátlás: csak 72 órán belül!

Mikor van rá szükség?

- Amikor védekezés nem történt
- Amikor hiba történt a védekezés során (az óvszer elszakadt vagy nem zárt tökéletesen)
- Nemi erőszak esetén!

A sürgősségi tabletta még lehetőséget ad egy nem kívánt terhességből adódó abortusz megelőzésére.

4. dia:

Biztonságos szexuális magatartás

Sürgősségi fogamzásgátlás: csak 72 órán belül!

A sürgősségi fogamzásgátlók vénykötelés készítmények!

Tehát: nőgyógyász (háziorvos) recept gyógyszertár tabletta

- A sürgősségi fogamzásgátlás nem a rendszeres fogamzásgátlás eszköze!
- Ha a módszert egyszer már igénybe vetted, az adott menstruációs ciklusban többször nem alkalmazhatod. Vigyázz!! Ez nem

- A ciklus végéig valamilyen fogamzásgátló eszközzel védekezz!

A sürgősségi tabletta csak akkor alkalmazható,
amikor sürgősségi fogamzásgátlásra van szükség, akkor viszont feltétlenül!

Családi életre nevelés

5. dia:

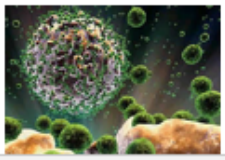
Biztonságos szexuális magatartás

Szexuális úton terjedő fertőzések

(folyás, váladékozás, hólyag, kiütés, fájdalom, viszketés, vizelési inger)

- Bakteriális: kalmídia (antibiotikum); gonorrhea (antibiotikum); szifilisz (antibiotikum)
- Gombás: candida (tabletta, hüvelykúp, kenőcs)
- Vírusfertőzések: szemölcsök (oldat vagy fagyasztják); herpesz (helyi kezelés) Hepatitis B (oltás); HPV (oltás);

és a **HIV/AIDS**



6. dia:

Biztonságos szexuális magatartás

Csak a Te döntésed!

A vírus nem válogat

Ha biztonságban szeretnél élni:

- válaszd a tartós monogám kapcsolatot
- védekezz!
- járj szűrésre!