AZ ÁTFOGÓ SZEXUÁLIS NEVELÉS ALAPJAI

Kézikönyv tanároknak és más gyermekekkel foglalkozó szakembereknek

Kiadja a Háttér Társaság, 2022.

További példányok megrendelhetők a Háttér Társaság címén.
1136 Budapest, Balzac utca 8-10.
Telefon: (1) 238 0046
E-mail: hatter@hatter.hu

Nyomtatott kiadvány: ISBN 978-615-5707-28-5

Digitális kiadvány: ISBN 978-615-5707-29-2

Szerzők:
Antoni Rita
Kutassy Dorottya
Mérő Vera
dr. Sebestyén Andrea

Szerkesztők:
Kutassy Dorottya
Dombos Tamás

Lektorálás:
Baqais Dávid

Megvalósító szervezetek:

Tartalomjegyzék

1. Előszó 4

2. Mi az átfogó szexuális nevelés és mire jó? 7
2.1 Mi a szexedukáció? 7
2.2 Főbb tanulási területek 16
2.3 Az átfogó szexuális nevelés bizonyítékai és az önmegtartóztatást hirdető programok hátulütői 21
2.4 Gyermekjogok 37

3. Korcsoportok szerinti fő témák 42
3.1 A 0-6 éves korosztály 44
3.2 A 6-9 éves korosztály 52
3.3 A 10-12 éves korosztály 58
3.4 A 12-14 éves korosztály 64
3.5 A 15-18+ éves korosztály 71

4. Foglalkozás tervek, gyakorlatok 82
4.1 Foglalkozások keretei 82
4.2 Foglalkozást tartók kompetenciái 92
4.3 Gyakorlatok, foglalkozás tervek 96
0-6 ÉVES KOROSZTÁLY 97
6-9 ÉVES KOROSZTÁLY 104
15-18+ ÉVES KOROSZTÁLY 114

5. Miről beszélhetek az órán? (Jogi kisokos) 119
5.1 Beszélhetek diákokkal LMBTQI témákról? 120
5.2 Miről szólhat a szexuális felvilágosító óra, és ki tarthatja? 122
5.3 Milyen következményei lehetnek, ha beszélek az LMBTQI kérdésekről a diákjaimmal? 124
6. Segédanyagok és szervezetek listája 125

1. Előszó

A szexualitás témája mindig is kiemelten foglalkoztatta a fiatalokat, mégis az iskolai tananyagok elenyésző része foglalkozik ezekkel a kérdésekkel. Sokan úgy érik el a felnőttkort, hogy ellentmondásos, fals üzeneteket kapnak a szexualitásról, ami az egészséges szexuális élet és párkapcsolatok kialakítását alapvetően megnehezíti. Mi úgy gondoljuk, a fiatalok képesek felelős döntések meghozatalára a saját életükkel kapcsolatban, de ehhez szükségük van olyan hiteles információkra, amiket a

róluk gondoskodó felnőttek felelőssége átadni nekik. Különösen fontos ez egy olyan világban, ahol a szexualitással kapcsolatos információk szűretlenül elérhetőek az interneten, és amelyek gyakran tévhiteket, sztereotípiákat, káros berögződéseket erősítenek meg.

Azonban azt látjuk, hogy a gyerekekkel foglalkozó szakemberek gyakran maguk sem tudják, hol tudnak hiteles információkhoz jutni, hiszen a szexuális nevelés kompetenciái és készségei legtöbbször nem részei a szakemberképzéseknek. Ezt a problémát érzékelve hívtuk életre az átfogó szexuális nevelés elveit a magyar társadalom szélesebb körével is megismertető projektünket 2021 májusa és 2022 szeptembere között több magyar civil szervezettel összefogásban. A projekt megvalósulását a Nemzetközi Tervezett Szülőség Szövetség (International Planned Parenthood Foundation, IPPF) támogatja, és fő célja, hogy hatékony segítséget nyújtson szakembereknek és szülőknek egyaránt, hogy felkészülten tudjanak beszélgetni gyermekekkel a szexualitás témájáról, illetve hogy a tudományos alapokon nyugvó, átfogó szexuális nevelés elvét minél szélesebb közönséghez eljuttassa.

Célunk eléréséhez többek között tanároknak és szülőknek szóló workshopokat, videókampányt, illetve a témával foglalkozó konferenciát is szervezünk szeptemberben. Mindemellett létrehoztunk egy honlapot, amelyen tanárok és szülők egyaránt hasznos információkat és segédanyagokat találhatnak a szexuális edukáció témájában, illetve kifejezetten a hazai iskolai környezetre szabott kézikönyvet készítettünk, ezt tartja most kezében az olvasó.

Kézikönyvünk kialakításánál számos nemzetközi jó gyakorlatot és kiadványt felhasználtunk, ugyanakkor fontosnak tartottunk olyan szempontokat is figyelembe venni, amik kifejezetten a magyar közoktatási rendszer sajátosságai. Igyekeztünk olyan könnyen érthető és használható, ámde alapos útmutatót létrehozni, aminek minden gyerekekkel foglalkozó szakember hasz-

nát veheti a hétköznapi munkája során. A kézikönyvet elsősorban tanároknak szántuk, de legtöbb fejezete hasznos tud lenni bárkinek, aki munkája során fiatalokkal foglalkozik.

Ajánljuk tehát minden felnőttnek (vagy gyereknek), aki vagy munkájában, vagy magánéletében gyerekekkel és fiatalokkal foglalkozik.

2. Mi az átfogó szexuális nevelés és mire jó?

2.1 Mi a szexedukáció?

Az átfogó szexuális edukáció – átfogó szexuális nevelés nemcsak egy ismeretanyag átadása, hanem szemléletformálás, amelyhez holisztikus megközelítésre van szükség. A szexuális nevelés nem csupán a szexről, szexualitásról szól: egyszerre önismereti és szocializációs folyamat, amelynek célja, hogy a gyerekek élethosszig tartó érzelmi és fizikai egészségének megőrzését elősegítse.

A szexuális neveléssel a gyerekek és fiatalok azon készségeit fejlesztjük, amelyek segítségével életük során képesek lesznek olyan tudatos, másokkal és önmagukkal szemben tiszteletteljes döntéseket hozni, amelyek nyomán aztán egészséges, elégedett életet élhetnek a párkapcsolataik, szexuális kapcsolataik tekintetében. A szexuális nevelés nem buzdít a szexuális élet megkezdésére, hanem felkészít rá, és biztonságosabbá teszi azt.

Hogyan bánnak velünk mások és mi hogy bánunk másokkal? Mik az én határai, és ezek védelme milyen attitűdöket, milyen értékelő viszonyulást, "tanult hajlandóságot" igényel? Mit jelentenek a másik ember határai, miért kell tisztelnem, és miképpen tarthatom tiszteletben azokat? Hogyan működjek együtt másokkal, hogy közben egyikünk se sérüljön? Hogyan beszéljek arról, ami kínos, zavarba ejtő, kellemetlen? Mit tegyek, ha roszsz élmény ért, és mit, ha valaki bánt vagy bántani akar? Ezek azok a kérdések, amiket tudni kell értelmezni nemcsak a szexuális életben és a párkapcsolatban, de bármilyen emberi közösségben is – így a szexuális nevelés tulajdonképpen társadalmi együttélésre és öngondoskodásra nevelés is.

A szexuális nevelés nem újkeletű, először Svédországban vezették be az iskolákban, 1955-ben. Eleinte Európa-szerte a nem kívánt terhességek megelőzése volt a nevelési cél; később, a '80-as évektől ehhez kapcsolódott a nemi úton terjedő betegségek megelőzése; majd a kilencvenes években bővült a tantárgyi tematika a nemek közötti egyenlőséggel és a szexuális zaklatással kapcsolatos tudatossággal, ideértve a szexizmus visszaszorítását; végül a kétezres évektől a tematika része lett az online zaklatás és a szexuális és nemi kisebbségek is.

Mivel jó pár évtizedes tapasztalat áll rendelkezésre, alaposan kutatott területről van szó, az eredmények pedig magukért beszélnek. **Azokban az országokban, ahol régóta létezik a tantervbe épített szexuális nevelés, jelentősen csökkent a tizenévesek és fiatal felnőttek körében a nem kívánt terhességek, valamint az elvégzett abortuszok száma, ugyanígy a szexuális úton terjedő fertőzések is visszaszorultak**. Nem mellesleg, a kutatások bebizonyították, hogy a szexuális nevelésben részesült fiatalok mélyebb, tartalmasabb párkapcsolatokat képesek kialakítani, mint azon társaik, akik nem kaptak ilyen irányú képzést.[1]

[1] UNFPA, WHO, Federal Centre for Health Education (2016) Sexuality Education. Policy brief No. 2. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/379045/Sexuality_education_Policy_brief_No_2.pdf

A társadalom közgondolkodása mélyen meghatározza az egyes szexuális magatartásformák előfordulásának arányát. A beleegyezésen alapuló szex feltétele a kölcsönös tisztelet és az egyén önrendelkezése, azonban azokban a társadalmakban, ahol a nemek közti egyenlőség nincs, vagy kevésbé van jelen, erre jóval kisebb az esély.

A patriarchális társadalmi szemlélet következménye, hogy a lányok és nők sokszor csak nagyon kevés szexuális önrendelkezéssel bírnak, miközben a fiúk és férfiak számára állandó nyomást jelent a társadalom férfiképének és az ezzel kapcsolatos sztereotípiáknak való megfelelés. Az átfogó szexuális nevelés ezeket a káros hatalmi dinamikához vezető konstrukciókat bontja le, és emeli egy olyan megközelítésbe, amelynek alapja az egymás jogainak és szükségleteinek kölcsönös tisztelete.

Gyakori tévhit, hogy a szexuális neveléstől a gyerekek előbb kezdik meg az aktív nemi életet, azonban ennek éppen az ellenkezője igaz.[2] Akit kisgyerekkortól érzelmi biztonságra, önismeretre, az énhatárok kijelölésére, valamint a másik énhatárainak tiszteletben tartására és általában, teljeskörű felelősségvállalásra készítenek fel, az jellemzően tudatosabb döntéseket fog hozni, és azt is pontosabban ismeri fel, amikor valóban megérett a kapcsolat az adott szexuális cselekményekre. **A szexuális nevelés nem elveszi, hanem megóvja a gyermeki ártatlanságot**, hiszen a legfőbb célja, hogy mindenre a maga helyén és idején kerüljön sor, a lehető legbiztonságosabb keretek között. A szexuális nevelési program minden témát az adott korosztály igényeihez igazítva emel be, tudományosan megalapozott, ítélkezésmentes, körültekintő megfogalmazásban. Teszi

[2] ABC Every Day: Does sex education encourage young people to be more sexually active? https://www.abc.net.au/everyday/sex-education-does-it-encourage-young-people-to-have-sex/11082868

mindezt azért, hogy a még csak nagyon kevés tapasztalattal rendelkező gyerek és fiatal ne érezzen magárahagyottságot akkor, amikor az akár egész életére kiható döntéseket meghozza, illetve ebben a folyamatban legyenek biztos támpontjai, amelyekre hagyatkozhat.

Az a gyerek, aki a korának megfelelő szexuális nevelésben részesül egészen kiskorától, kisebb eséllyel válik kortárs vagy felnőtt által elkövetett szexuális erőszak áldozatává[3], hiszen felkészítették a veszélyhelyzet felismerésére és a szükséges válaszlépések alkalmazására. Az a gyerek például, aki tudja, hogy a teste csak az övé, és ahhoz soha senki nem nyúlhat az engedélye nélkül, felvértezettebb akár a kéretlen kortárs közeledéssel, akár a felnőtt szexuális ragadozókkal szemben, mert nehezebben manipulálható. Az ilyen gyerek és fiatal azt is tudja, hogy bármikor mondhat nemet, akkor is, ha korábban igent mondott, ahogy azzal is tisztában van, kitől, hogyan kérjen segítséget, ha a szükség úgy hozza. Sőt, akinek ilyen alapjai vannak, később könnyebben és hamarabb felismeri, ha bántalmazó kapcsolatba kerül, mi több, előbb és könnyebben kér segítséget vagy száll ki az ilyen helyzetből segítség nélkül.

Mikor akarom tényleg; mit érzek, ha akarom; honnan tudom, hogy akarom; és hogyan lehetek biztos afelől, hogy a partnerem is hasonlóan érez? Mik a intő jelek, amikor hiába vagyok izgalmi állapotban, a másik vagy önmagam – esetleg mindkettőnk – védelmében jobb, ha leállunk? Például mert túl sok alkoholt vagy egyéb tudatmódosítót fogyasztottunk, nincs nálunk óvszer, valamelyikünk rendellenes, fertőzésre utaló tüneteket tapasztalt a nemi szervén, vagy egyszerűen még nem tartunk ott érzelmileg.

[3] Council of Europe (2020) Comprehensive sexuality education protects children and helps build a safer, inclusive society https://www.coe.int/en/web/genderequality/-/comprehensive-sexuality-education-protects-children-and-helps-build-a-safer-inclusive-society

A másik tévhit, hogy ha a különböző szexualitásokról beszélünk, az megzavarja a gyerekek pszichoszexuális fejlődését. Ezt eddig egyetlen hiteles kutatás sem támasztotta alá, az ellenkezőjét annál inkább. Mivel a populációban átlagosan 10% körüli a többségi, heteroszexuális irányultságtól eltérő szexualitású egyének aránya, egyszerű matekkal kiszámítható, hogy egy átlagos, 25 fős osztályban 2-3 nem heteroszexuális irányultságú diák van.[4] Ezeknek a gyerekeknek a jogai a teljes élethez, érzelmi és mentális biztonsághoz, egészséghez pontosan ugyanazok, mint a többségi társaiké, tehát ahhoz is jo a szexuális nevelés tematikája. Ráadásul a 90%-os többség nem függetlenül létezik a 10%-tól, hanem velük közösségben. Ahhoz, hogy a társaik (bármilyen tekintetben vett) "mássága" ne keletkeztessen bennük feloldhatatlan vagy nehezen feloldható konfliktust, csupán egy legyen a világ számtalan, megismerésre és megértésre váró jelensége közül, szükséges, hogy tabuk és előítéletek, főleg pejoratív üzenetek nélkül találkozzanak ezen jelenségekkel.

[4] Jeremy J. Jones (2022) LGBT Identification in U.S. Ticks Up to 7.1%. Gallup. https://news.gallup.com/poll/389792/lgbt-identification-ticks-up.aspx
Is 10% of the population really gay? The Guardian https://www.theguardian.com/society/2015/apr/05/10-per-cent-population-gay-alfred-kinsey-statistics
A Magyar Szexuálterápiás és Párterápiás Egyesület 2010-es kutatása szerint, melyet több mint 150.000 magyar töltött ki, 4.8% határozta meg magát melegként, biszexuálisként vagy transzneműként, de 15.5%-nak volt már szexuális kapcsolata azonos nemű személlyel.

Ideális esetben a szexuális nevelés már a bölcsődében, óvodában megkezdődik: például erőszakellenes, erőszakmentes kommunikációra nevelés formájában, illetve a saját test fogalmának és az arról való beszédnek, nyelvi eszközöknek a bevezetésével (pl.: testrészek pozitív előjelű (!) megnevezése), és ekkor kell megtanítani a fehérnemű szabályt is.

A gyerek azt tanulja meg a fehérnemű szabálylyal, hogy a teste csak az övé, senki nem érhet hozzá az engedélye nélkül, különösen nem azokhoz a részekhez, amiket a fehérnemű, vagyis a bugyi takar – ezért nevezik a szabályt gyereknyelven "bugyiszabálynak" is. A szabály elemei még: a "jó" és "rossz" érintés és a "jó" és "rossz" titok. A rossz érintés és titok az, amitől a gyerek rosszul érzi magát. A rossz titkot nem szabad megőrizni, a rossz érintésről azonnal szólni kell. Az intim testrészek megérintésére a gondozónak és a az orvosnakdoktor bácsinak is szabad nemet mondani.

Pár példán keresztül vizsgáljuk meg, miért elengedhetetlen a kisgyerekkortól tartó szexuális nevelés:

A gyerekeknél hároméves korukra elkezd kialakulni a saját test tudat, mely testnek ekkorra meg is kezdik a felfedezését, ennek pedig gyakran a stresszoldó, komfortot kereső önkielégítés is a része (például miközben önmagát igyekszik elaltatni a délutáni kötelező alváskor). Rendkívül fontos, hogyan reagálunk egy önmagát simogató két-háromévesre, húsbavágó, hogy ne szégyenítsük meg, de el tudjuk neki magyarázni, hogy az ilyesmit nem csináljuk az utcán vagy mások előtt, például játék közben. Ha a maszturbáló gyereket megszégyenítik, az önértékelési zavarokhoz és alacsony önbecsüléshez vezethet, ezek pedig negatívan befolyásolják a személyiségfejlődést.

Nemcsak önmagukat fedezik fel a gyerekek már a pelenkás korban, de érzékelik és megfigyelik a különbséget a maguk és más gyerekek teste között is, és már ekkor elkezdenek hatni rájuk a társadalom nemek szerinti szerepelvárásai.

Mindezek kapcsán már élete első hat évében sorjáznak a kérdések a gyerekben, ezekre pedig általában magyarázatot vár – elsősorban a szüleitől. Azonban, **mivel sok szülő nem szexuálisnevelés-szakértő, a kapott magyarázatok sokszor nem kielégítőek.** Különösen igaz ez a magyar gyerekekre, mivel a szüleik sem kaptak megfelelő szexuális nevelést, ráadásul hazánkban a szex és a róla való beszéd csak alpári, "kocsmai" vonatkozásokban elfogadott, az őszinte, valódi szexbeszéd általában tabukba ütközik, különös tekintettel a női, fiatalkori és kisebbségi szexualitásra. Ha pedig egy gyerek nem kap elfogadható vá-

laszt a kérdéseire, mindent el fog követni, hogy megnyugtassa magát, ezért ha másképp nem megy, a rendelkezésére álló kevés élettapasztalata segítségével konstruál magának valamiféle (nem feltétlenül megnyugtató, de számára hihető) választ, ami értelemszerűen a legrosszabb megoldás.

Hatéves kortól aztán berobban a nemi szerepek intenzív monitorozása és lekövetése, vagyis amit ekkor megtapasztal és a világról tanul, azt már a személyiségébe építi a gyerek.

Azok a gyerekek, akik nem tudnak azonosulni a tőlük elvárt szereppel, belső szerepkonfliktusba kerülhetnek. A megélt nem nem mindig azonos a születési vagy biológiai nemmel (sex, szexus), és ha ilyen helyzetben a gyerek nem talál megnyugtató válaszokat, csupán olyan elvárásokkal találkozik, amelyekkel nem tud azonosulni, az nemi diszfóriához vezethet. Nemi diszfóriáról akkor beszélhetünk, ha belső elégedetlenség vagy ellentét feszül a megélt nem és a biológiai nem között; ez néha, magától elmúlik, azonban az elhanyagolt nemi diszfória és az ebből adódó identitásproblémák serdülőkori depresszióhoz, szélsőséges esetben pedig öngyilkossági gondolatokhoz, de akár (befejezett) öngyilkossági kísérletekhez is vezethetnek. (Bővebb információért érdemes ellátogatni a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapjára (egeszsegvonal.gov.hu) és elolvasni "nemi diszfória" szócikket.)

Összegezve tehát mindenképpen indokolt már a legkisebbek szintjén is figyelni arra, hogy a testről, testképről, nemi szerepekről – a nekik befogadható szinten és módon – edukáljuk a gyerekeket, illetve megtanítsuk nekik azokat az alapszabályokat, amelyekre a szexualitáshoz és testiséghez való viszonya várhatóan egész életében épülni fog.

És még nem beszéltünk az élet millió más, vonatkozó területéről, legyen szó a baráti és munkahelyi kapcsolatokról vagy az általános énképről és önértékelésről.

Ha ebben a korban arra olyan közegben neveljük a gyerekeket, ahol mindenki játszhat minden játékkal; ahol a hajhúzás nem kedvesség, és nincs rendben; a fiúk pedig ugyanúgy sírhatnak, mint a lányok; a lányok viszont nem kell, hogy mindig kedvesek és mosolygósak legyenek, sőt, nyugodtan lehetnek mérgesek és ennek hangot is adhatnak, vagyis ha az egyenlőség elve lesz a meghatározó tapasztalása a gyerekeknek, azzal óriási előnynyel fognak indulni az életben azokhoz a társaikhoz képest, akik mindennek az ellenkezőjét hallják nap mint nap. Amennyiben a patriarchális társadalomba való besimulásra alkalmas nemi szerepekre készítjük a gyerekeket, azzal olyan, mély benyomások rögzülnek bennük, amelyek csökkentik az egyenrangú, teljes életre és kapcsolatokra való esélyeiket. Fontos hangsúlyozni, hogy ezek a problémák megelőzhetőek, és érdemes is megelőzni őket, mert később óriási – és nem is garantáltan sikeres – munka lebontani és újraalkotni ezeket a struktúrákat.

Összességében elmondható, hogy a szexuális nevelés a gyerekek és fiatalok biztonságáért van, célja pedig, hogy a társadalmunk felnövekvő generációi életük során tisztelet- és felelősségteljes, testi-lelki értelemben egyaránt egészséges, boldog és elégedett életet élhessenek egy olyan közösséget alkotva, amiben mindenki joga és kötelessége ismert, és elvárt kritériuma az együttélésnek.

2.2 Főbb tanulási területek

[5]*Értékek: befogadás, tisztelet, empátia, felelősség és kölcsönösség mint az egyetemes emberi jogok alapkövei*

Az egyenlőség sokféle szempontból megközelíthető, azonban a nemek közti egyenlőség problematikája az, ami mindenféle összetételű közösségben állandóan és meghatározóan jelen van. **A szexuális nevelés alapvetése azon a megértésen alapul, hogy a nemek közti egyenlőség előmozdítása kritikus fontosságú a fiatalok szexuális, érzelmi és mentális egészségének és jóllétének szempontjából.**

A kulcsfogalmak, témák és tanulási célok fókuszában az áll, hogy a gyerekeket és fiatalokat olyan ismeretekkel, attitűdökkel és készségekkel ruházzuk fel, amelyek képessé teszik őket egészségük, jóllétük és méltóságuk megtartására. A cél, hogy mérlegelni tudják döntéseik következményeit, hogy megértsék a saját és mások jogainak mibenlétét, és mások jogait mindenkor tiszteletben tartva cselekedjenek.

A szexuális nevelésben átadott tudásnak tudományosan pontosnak, megalapozottnak kell lennie, a nyelvezetnek és az információ mélységének pedig minden esetben meg kell felelnie az életkornak. A megfogalmazásokban fontos szem előtt tartanunk a nemek közötti egyenlőség elvét, és érzékenynek kell lennünk a kulturális különbségekre is. Minden gyerek eltérő környezetben szocializálódik, így eltérő jelentéssel bírhat ugyanaz a gesztus szociokulturális szempontból eltérő területeken és terekben, és az egyes életesemények bekövetkeztének várható időpontjában is nagy lehet a szórás. **Más tapasztalatokat szereznek az azonos korú gyerekek az egyes országokon, régiókon és közösségeken belül.** Ezeket a társadalmi különbségeket nem hagyhatjuk figyelmen kívül akkor, amikor az eltérő háttérrel és felkészültséggel rendelkező gyerekekkel foglalkozunk, és mindig szem előtt kell tartanunk, hogy akár az osztályon belül is nagyon eltérőek lehetnek a diákok tapasztalatai. Egy osztályban akár 1-2 év is lehet a korkülönbség a legidősebb és a legfiatalabb között, ami sokszor önmagában hatalmas vízválasztó.

[5] unfpa.org

A tanulási célokat és a hozzájuk kialakított anyagokat mindig a tanulók valóságához kell igazítani, miközben minden esetben tényszerűnek, bizonyítékokon alapulónak kell lennie az általunk elmondottaknak.

A cél, hogy a gyerekeknek és fiataloknak teret biztosítsunk arra, hogy feltárják a szexuális és társas kapcsolatokat befolyásoló értékeket és attitűdöket, a káros beidegződéseket és viselkedésformákat, valamint a társadalmi és kulturális normákat és jogokat. Mindehhez **szükséges az információk kellő mélységű feldolgozása,** hogy azok életvezetési készségekként rögzüljenek.

Ez sokszor nem könnyű, hiszen mindenkinek, így **a tanárnak is megvannak a határai:** azok a témák, amelyek zavarba, kényelmetlen helyzetbe hozzák. Azonban – az énhatárok figyelembevételével – nem lehet lesöpörni az adott témát, csak mert nekünk felnőttként kényelmetlen. A szexedukációs szakirodalmak és a vonatkozó kutatások egyik kulcsállítása, hogy a tabusítás értelmetlenné teszi a szexuális nevelést, hiszen a szellemiségének elemi szinten mond ellent. **Az érzékeny kérdésekkel foglalkozni kell, az ezzel járó kihívások ellenére.** Tény, hogy a szexualitás nem ugyanolyan tárgy, mint a fizika vagy az idegen nyelvek, hiszen erős érzelmeket kiváltó témákat dolgoz fel, amelyek mélyen és közvetlenül érinthetik a tanulókat. Kulcsfontosságú, hogy a tanulók ezekről az erős érzésekről a megfelelő ke-

retek között beszélhessenek, és már kiskoruktól hozzájussanak olyan kommunikációs képességfejlesztéshez, amelynek segítségével a testükről, érzelmeikről, érzéseikről és kapcsolataikról beszélni tudnak, továbbá meg is értsék a bennük és másokban lezajló folyamatokat.

Az UNFPA – az Egyesült Nemzetek szexuális és reproduktív egészség ügynökségének ajánlása szerint a szexuális nevelésben évről évre, korosztályról korosztályra nyolc főbb témakört érdemes körüljárnunk, mindenkor hangsúlyozva, hogy ezek mind összefüggnek egymással, mi több, együttesen adják ki a szexualitás és a társas kapcsolatok témakörének komplexitását. Az egyes témaköröket altémák tagolják, az alábbiak szerint:

- **Kapcsolatok**
  - Családok
  - Barátság, szeretet és romantikus kapcsolatok
  - Tolerancia, befogadás és tisztelet
  - Hosszútávú elköteleződés és szülőség
- **Értékek, jogok, kultúra és szexualitás**
  - Értékek és szexualitás
  - Emberi jogok és szexualitás
  - Kultúra, társadalom és szexualitás
- **A (társadalmi) nemek fogalmának megértése**A társadalmi nem fogalma és a nemi szerepelvárások
  - Nemi alapú erőszak
- **Erőszak és biztonságunk megóvása**
  - Erőszak
  - Beleegyezés, magánszféra, testi integritás
  - Az információs és kommunikációs technológiák biztonságos használata
- **Egészségügyi és jólléti készségek**
  - A normák és a kortárs hatás szerepe a szexuális viselkedésben
  - Döntéshozatal
  - Kommunikáció, elutasítás (pl.: nemet mondás, határkijelölés) és tárgyalás másokkal
  - Médiaismeret és szexualitás
  - Segítségkérés és támogatás
- **Az emberi test és fejlődése**
  - Szexuális és reproduktív anatómia és fiziológia
  - Reprodukció
  - Pubertás
  - Testkép
- **Szexualitás és szexuális viselkedés**
  - Szex, szexualitás és a szexuális életciklus
  - Szexuális tevékenység és szexuális válasz

- **Szexuális és reproduktív egészség**
  - Terhesség és terhesség megelőzés
  - HIV és AIDS stigma, ápolás, kezelés és támogatás
  - Szexuális úton terjedő fertőzések megismerése és terjedésük módozatainak megértése, megelőzés és ártalomcsökkentés

A fenti kulcsfogalmakhoz számos fejlesztendő készség kapcsolódik, amelyek mindegyike elengedhetetlen az attitűd- és készségalapú tanulási célok megvalósításában. Ide tartoznak az olyan fejlesztendő készségek, mint **a kommunikáció, a meghallgatás képessége, az elutasítás gyakorlása** (merjünk nemet mondani a nem kívánt puszira, ölelésre háromévesen, és a csókra tizenkét évesen stb.), **a döntéshozás, a tárgyalás és konszenzuskeresés másokkal**, valamint a **kritikai gondolkodás képessége, amellyel képessé** válunk az **öntudatépítésre**, az empátia fejlesztésére **és a megbízható információkhoz való hozzáférésre**. Végül idetartozik még a jogtudatosság, illetve a jogsérelmek felismerésének képessége is, legyen szó önmagukról vagy másokról.

2.3 Az átfogó szexuális nevelés bizonyítékai és az önmegtartóztatást hirdető programok hátulütői

"A szexuális egészséget fenyegető veszélyeket csupán az intézményes és átfogó, korszerű szexuális nevelés révén lehet kivédeni."

Dr. Szilágyi Vilmos, szexuálpszichológus

A Szexuális Egészség Világszövetségének WHO által is elfogadott nyilatkozata (2004) szerint[6] a szexuális jogok közé tartozik egyebek mellett **az információkhoz való hozzáférés joga és az átfogó szexuális neveléshez való jog.** „A szexuális ismereteket tudományos kutatások révén kell biztosítani és a társadalom minden szintjén akadálytalanul terjeszteni"[7] – mondja ki a nyilatkozat 9. pontja.

Az átfogó szexuális neveléshez való jogot számos további nemzetközi emberi jogi egyezmény rögzíti – köztük több olyan, amelyek mellett hazánk is elkötelezte magát.

[6] Szilágyi Vilmos, A nemek viszonyának jövője (Budapest: Háttér, 2010), 77-9.

[7] Szilágyi 2010, 79.

Az ENSZ nőjogi egyezménye, a CEDAW 1982 óta a magyar jogrend része.[8] 10. cikkében a következő áll:

„A Részes Államok kötelesek minden megfelelő intézkedést megtenni a nőkkel szemben alkalmazott megkülönböztetés kiküszöbölésére abból a célból, hogy a férfiakéval egyenlő jogokat biztosítsanak számukra az oktatás területén a férfiak és a nők egyenlőségének alapján, kötelesek különösen biztosítani: (...) h) azokhoz a sajátosan az oktatásra vonatkozó adatokhoz való hozzájutást, melyek célja a családok egészségének és jólétének biztosításában való segítségnyújtás, ideértve a családtervezési tájékoztatást és szaktanácsadást is."

A kormány honlapján is megtalálható (ensz.kormany.hu) Fenntartható fejlődési keretrendszer is kitér a szexedukáció fontosságára.

„Elkötelezettek vagyunk a szexuális és reproduktív egészségügyi szolgáltatásokhoz történő egyetemes hozzáférés biztosítása mellett, ideértve a családtervezést, a tájékoztatást és az oktatást."[9] (ENSZ: Világunk átalakítása: Fenntartható fejlődési keretrendszer 2030)

A keretrendszerhez kapcsolódó Fenntartható fejlődési célok közt szerepel:

[8] 1982. évi 10. törvényerejű rendelet a nőkkel szembeni megkülönböztetés minden formájának felszámolásáról 1979. december 18-án New Yorkban elfogadott egyezmény kihirdetéséről

[9] ENSZ: Világunk átalakítása: Fenntartható Fejlődési keretrendszer 2030, 10-11. Online elérés: https://ensz.kormany.hu/download/7/06/22000/Vil%C3%A1gunk%20%C3%A1talak%C3%ADt%C3%A1sa%20Fenntarthat%C3%B3%20Fejl%C5%91d%C3%A9si%20Keretrendszer%202030.pdf

„3.7. 2030-ig a szexuális és reprodukciós egészségügyi szolgáltatásokhoz történő egyetemes hozzáférés biztosítása, beleértve a családtervezést, a tájékoztatást és az oktatást, valamint a reprodukciós egészség ügyének a nemzeti stratégiákba és programokba történő integrálását."[10]

„4.7 2030-ig annak biztosítása, hogy minden tanuló olyan tudást és készséget szerezzen, amely a fenntartható fejlődés előmozdításához szükséges, beleértve egyebek közt a fenntartható fejlődés, és a fenntartható életmódokkal, az emberi jogokkal, a nemek közti egyenlőséggel, a béke és az erőszakmentesség kultúrájának előmozdításával, a globális felelősség szemléletével, a kulturális sokszínűség és a kultúrának a fenntartható fejlődéshez történő hozzájárulásával foglalkozó oktatás révén."[11]

„5.6. A szexuális és reproduktív egészség és reproduktív jogok egyetemes hozzáférésének biztosítása, összhangban az ENSZ Nemzetközi Népesedési és Fejlesztési Konferenciája Cselekvési Programjával és a Pekingi Cselekvési Programmal és azok felülvizsgálati konferenciáinak záródokumentumaival."[12]

Ennek ellenére a világ számos országában vagy teljesen hiányzik az iskolai szexuális nevelés, vagy pedig az a változata valósul meg, mely negatív attitűdöket igyekszik kialakítani a szexualitással kapcsolatban.

Az átfogó szexuális nevelés hazánk nemzeti alaptantervével is kompatibilis: a NAT kifejezetten előírja a szexuális nevelés bizonyos aspektusait. A felső tagozatos biológia kerettantervben pl. azt találjuk, hogy a „Szaporodás, öröklés,

[10] op. cit. 22.

[11] op. cit. 23.

[12] op. cit. 24.

életmód" témakör tanulása eredményeként a tanuló „ azonosítja az emberi egyedfejlődés főbb szakaszait, bemutatja az emberi nemek testi különbözőségének kialakulását, tisztában van a felelős szexuális magatartás ismérveivel, értékeli a szexualitás egyéni életviteli és párkapcsolati jelentőségét."

A kapcsolódó Fejlesztési feladatok és ismeretek közt szerepel - az anatómiai és genetikai alapismeretek mellett „a megtermékenyítés feltételeinek ismerete, a fogamzásgátló módszerek működésének megértése." A gimnáziumi kerettantervben mindez emelt szinten kerül elő újra. Ekkor a témakör tanulása eredményeként a tanuló „biológiai ismereteit is figyelembe véve értékeli az emberi szexualitás párkapcsolattal és tudatos családtervezéssel összefüggő jelentőségét", illetve „megérti a fogamzásgátlók hatékonyságáról szóló információkat, a személyre szabott, orvosilag ellenőrzött fogamzásgátlás fontosságát." A kapcsolódó Fejlesztési feladatok és ismeretek közt szerepel (többek közt) „az emberi szexualitás, a nemi kapcsolatok biológiai alapjainak megismerése, a szexualitás egyéni boldogsággal, párkapcsolatokkal összefüggő funkcióinak megbeszélése" és „a biztonságos nemi élet fontosságának felismerése, a nemi betegségek megelőzési módjainak megismerése, a nemi higiénia gyakorlati szempontjainak áttekintése".

Noha ez az UNFPA által felsorolt témák és célok fényében ez hiányos, a visszajelzések alapján még ez a részleges ismeretanyag sem kerül minden iskolában szakszerű átbeszélésre. A Hintalovon Alapítvány 2019-es felmérése szerint a válaszadóknak csak 18 százaléka részesült az iskolai tanulmányai során hasznosnak ítélt szexedukációban[13], és ez gyermekjogi szempontból is nagyon aggasztó adat.

[13] Nagy Viktória, „Alvilágosítás, avagy a hazai szexedukáció számokban" Dívány.hu 2019.04.18. Online elérés: https://divany.hu/szuloseg/2019/04/18/szexualis-felvilagositas/

Miért hatástalanok, illetve károsak az absztinenciaprogramok?

Az absztinenciaprogramok a szexuális nevelés azon irányzatához kapcsolódnak, amely a házasság előtti önmegtartóztatást (ahogy hívei gyakran nevezik: „tisztaságot") mint az egyedüli helyes és követendő utat szorgalmazza. Szilágyi Vilmos ezt a típusú szexuális nevelést a „távoltartó-elnyomó (represszív)" szexuális nevelésnek hívja (szemben a fejlesztő-segítő, azaz progresszív neveléssel).[14]

Az absztinenciaprogramok hívei szerint a nemi úton terjedő betegségek és a nem kívánt terhességek ellen hatékonyan kizárólag csak a szex elkerülésével lehet védekezni. Ezért az ilyen programok célja, hogy elrettentsék a házasság előtti szexuális aktivitástól a fiatalokat. Így annak veszélyeit, testi és vélt lelki kockázatait (túl)hangsúlyozzák, egyúttal gyakran téves információkat terjesztenek a fogamzásgátlás hatékonyságával kapcsolatban.[15] Gyakori továbbá, hogy ítélkező hangnemet ütnek meg a szexuálisan aktív fiatalokkal szemben, egyúttal káros nemi sztereotípiákat, valamint a nemi erőszakkal kapcsolatban áldozathibáztató attitűdöt mozdítanak elő.

Az absztinenciaprogramok leginkább az USA-ban terjedtek el – illetve onnan igyekeztek őket importálni egyes afrikai országokba –, de Európában, illetve hazánkban sem ismeretlenek. A nyolcvanas évek HIV-krízisét követően erősödtek meg, és a kilencvenes években jutottak tetőpontjukra. Az USA-ban államilag támogatott tömegrendezvényekre is sor került, pl. „tisztaságbálokra", ahol a lányok fogadalmat tettek az apjuknak, hogy az esküvőjükig megőrzik a szüzességüket. Fiatalok százezrei húztak „tisztasággyűrűt" az ujjukra („Az igazi szerelem vár" felirat-

[14] Szilágyi, Szexuálpedagógia,

[15] Lásd Szilágyi Vilmos Szexuálpedagógia, Bevezetés. (Budapest: Athenaeum, 2006).

tal). A mozgalomhoz ismert előadók is csatlakoztak (pl. Britney Spears), és az absztinenciának egész piaca alakult ki, mely még fehérneműt és csecsemőruházatot is (!) árult. Az azóta eltelt idő elégnek bizonyult a vonatkozó felmérések elkészítésére és a következtetések levonására: a szexuális inaktivitást egyedüli opcióként propagáló és a szüzességet mint "tisztaságot" piedesztálra állító tömegmozgalom nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket.

A szakirodalom alapján a főbb problémák az absztinencia alapú szexuális neveléssel a következők:

Nem késleltetik az első szexuális aktus időpontját

A vonatkozó felmérések egyöntetűen arra jutottak, hogy az önmegtartóztatást szorgalmazó programok a gyakorlatban nem késleltetik az első szexuális aktus időpontját.[16]

A házasságkötési életkor világszerte növekszik, így még az absztinenciaprogramok értékrendjét elvben elfogadó fiataloknak is gyakran meghiúsulnak a szándékai a várakozást illetően.[17] (Magyarországon jelenleg a férfiaknál 32,8 év, a nőknél 30,1 év az átlagos házasságkötési életkor.) Azonban, mivel nem kapták meg a biztonságos szexhez szükséges információkat, esetükben a mégis bekövetkező szexuális aktusok nagyobb kockázat mellett (pl. védekezés nélkül) történnek meg. Ebből kifolyólag az absztinenciaprogramok:

Nem előzik meg a nem kívánt terhességet és a nemi úton terjedő betegségeket

[16] Douglas Kirby 2008, "The impact of abstinence and comprehensive sex and STD/HIV education programs on adolescent sexual behavior" Sexuality Research & Social Policy volume 5, Article number: 18 (2008)

[17] Santelli, John S. et al. "Abstinence-Only-Until-Marriage: An Updated Review of U.S. Policies and Programs and Their Impact" Journal of Adolescent Health 61 (2017), 275.

A kapcsolódó kutatások egyöntetűen arra jutottak, hogy a nem kívánt terhességek és a szexuális úton terjedő betegségek megelőzése szempontjából az absztinenciaprogramok nemhogy nem hatékonyak, de még kifejezetten kontraproduktívak is. A konzervatív USA-államokban, ahol az önmegtartóztartást egyedüli alternatívaként tálaló szexedukáció a jellemző, a tinédzserkori terhességek aránya nemhogy nem alacsonyabb, de még magasabb is.[18]

Káros nemi sztereotípiákat mozdítanak elő

Az absztinenciaprogramok a nemi sztereotípiákat félrevezető módon, tudományos tényekként tüntetik fel.[19] Pl. azt állítják, hogy a nőket elsősorban a párkapcsolat/házasság, míg a férfiakat

[18] Ashley Fox et al, "Funding for Abstinence-Only Education and Adolescent Pregnancy Prevention: Does State Ideology Affect Outcomes?" American Journal of Public Health 2019 Mar;109(3):497-504.

[19] Lásd The Content of Federally Based Anstinence-Only Education Programs (Waxman-Report), United States House of Representatives Committee on Government Reform – Minority Staff Special Investigations Division December 2004, 16-8.

elsősorban az egyéni teljesítmény teszi boldoggá. Így jelentéktelennek tüntetik fel a nők személyes ambícióit és szakmai eredményeit, egyúttal a férfiak érzelmi szükségleteit. A lányokat gyenge, védelemre szoruló lényekként ábrázolják, ugyanakkor – mivel a nemi sztereotípiák szerint a fiúk szexuális vágyai erősek, míg a lányoké gyengék – a lányokra hárítják a morális felelősséget, hogy bizalmas helyzetben a szexre végül ne kerüljön sor. Az a lány, aki „elbukik", megbélyegzésre számíthat akár még a partner részéről is.

Az absztinenciprogramok előmozdítják a nőkkel kapcsolatban a dehumanizáló „angyal vs. szajha" dichotómiát, és csak e szélsőségek valamelyikében tudják őket elképzelni. Az ebből következő iskolai zaklatás (pl. leribancozás) kihathat az adott lány lelkiállapotára, sőt tanulmányaira is. Ez a nézetrendszer a szexuálisan aktív fiúkkal szemben sokkal elnézőbb, mert őket (előítéletes, szexista módon) kifejezett ösztönlényeknek, szexuális agresszoroknak állítja be. A kamasz fiúk ugyan gyakran rokonszenvesnek találják a rájuk vonatkozó nemi sztereotípiákat, de ez nem jelenti azt, hogy azok hosszú távon ne lennének rájuk nézve károsak.

Nem nyújtanak kellő védelmet a szexuális erőszakkal és visszaélésekkel szemben

Az absztinenciaprogramok azt tanítják, hogy a nemi erőszak ellen is a szextől való tartózkodás nyújt kizárólagos védelmet. Egyúttal a felelősséget a lányokra, az öltözködésükre, külsejükre, viselkedésükre hárítják, hozzájárulva a nők elleni erőszakkal kapcsolatban így is elterjedt áldozathibáztató, elkövetőmentegető attitűdhöz.[20]

[20] Katherine Clonan-Roy et al, "Preserving Abstinence and Preventing Rape: How Sex Education Textbooks Contribute to Rape Culture" Archives of Sexual Behaviour. Published Online 13 Oct 2020. Online elérés: https://www.researchgate.net/publication/344667767_Preserving_Abstinence_and_Preventing_Rape_How_Sex_Education_Textbooks_Contribute_to_Rape_Culture

A szüzességnek – főleg a lányok szüzességének – tulajdonított túlzott jelentőség pedig azt eredményezi, hogy a lányok úgy érezhetik, muszáj együttmaradniuk azzal, akinek (az absztinenciaprogramokban gyakran alkalmazott eltárgyiasító és egyoldalú megfogalmazás!) „odaadták magukat", akkor is, ha a kapcsolat nem működik, vagy netán bántalmazó.

A „tisztaságkultusz" népszerű könyve (Joshua Harris: I Kissed Dating Goodbye, 1997) olyan, pszichés nyomasztásnak beillő nézeteket népszerűsített, miszerint a lányok a házasság előtti randevúzással, akár még egy csókkal is a jövendőbeli férjüket csalják meg.

Téves információkat terjesztenek a szexről és a fogamzásgátlásról

Az absztinenciaprogramok esetében nem egyszerűen vélemény- vagy értékrendbeli különbségről van szó, hanem sokszor kifejezetten fals és félrevezető információk terjesztéséről.

Az absztinenciaprogramok azt tanítják például, hogy a házasság előtti szex szükségszerűen csalódáshoz és lelki szenvedéshez vezet – holott erre, amennyiben a szexuális kapcsolat konszenzuális, semmiféle pszichológiai bizonyíték nincs.[21]

Ennél is nagyobb probléma a fogamzásgátló módszerek hatékonyságának jelentős alábecslése: pl. az óvszer hibaszázalékát 12-15 százalékra, vagy még többre teszik, holott megfelelő használat esetén az mindössze 2 százalék.[22] Az absztinenciaprogramok hívei azonban gyakran olyan szabályokat lobbiznak ki, amelyek miatt a tanár nem demonstrálhatja egy tárgyon az óvszer helyes használatát - ennek következménye a nem megfelelő használat növekedése, így a hatékonyság csökkenése.

[21] Santinelli et al 275.

[22] Lásd Waxman report 12.

Egyes államokban a biológiatanár akkor sem beszélhet a tanulóknak a fogamzásgátlásról, ha azok kérdéseket tesznek fel azzal kapcsolatban.[23]

Magyarországon itt még nem tartunk, azonban 2019-ben – a szülők előzetes tudta és engedélye nélkül – hazánk több iskolájába eljutott egy ún. abortuszbusz, melyben az előadó egyebek mellett azt az állítást tette, hogy egy nőnek egész élete során összesen két-három orgazmusa lehet.[24]

Szexuális gátlásokhoz vezetnek

Az absztinenciaprogramok lényege, hogy a fiatalokban negatív attitűd alakuljon ki a szexualitással kapcsolatban. Emiatt gyakran előfordul, hogy – főleg a nők, a szorgalmazott káros nemi sztereotípiák miatt – az esküvő után (illetve ha mégis az előtt szexuális kapcsolatot létesítenek) nem tudnak gombnyomásra átváltani, és felszabadultan élvezni azt, ami addig „bűnnek" és romlott, piszkos dolognak számított. Szilágyi Vilmos szerint a regresszív szexuális nevelés az egyes vallások „testellenes dualizmusára vezethető vissza", és a felébresztett félelem és bűntudat miatt „gyakran okoz általános szorongást és neurotikus zavarokat".[25]

[23] Jessica Valenti, The Purity Myth: How America's Obsession with Virginity is Hurting Young Women (Berkeley: Seal Press, 2009), 103.

[24] " Megelőzés vagy sokkoló propaganda az országjáró abortuszellenes busz?" Index.hu 2019.11.08. Onlien elérés: https://index.hu/belfold/2019/11/08/abortusz_megelozes_bus-4life

[25] Szilágyi, Szexuálpedagógia.

Az átfogó szexuális nevelés bizonyítékai

Az átfogó szexuális nevelést nemcsak az emberi jogi dokumentumok szorgalmazzák, hanem a tudomány is alátámasztja. A kétezres évek óta lefolytatott, több régióra és országra kiterjedő, átfogó kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy az iskolai tananyagba illesztett átfogó szexuális nevelés hozzájárul a következő eredményekhez:

- **A szexuális élet megkezdésének későbbre tolódása,**
- **A szexuális aktusok gyakoriságának csökkenése,**
- **A szexuális partnerek számának csökkenése,**
- **A rizikóviselkedés csökkenése,**
- **Gyakoribb óvszerhasználat,**
- **Fokozott odafigyelés a fogamzásgátlásra.[26]**

Az UNESCO 2016-os felmérése egyúttal azt is igazolja, hogy az átfogó szexuális nevelés pozitívabb hozzáállást eredményez a szexuális és reprodukciós egészséghez, növelheti a diákok önbizalmát (azáltal, hogy megértik: felelős döntéseket hozva formálhatják az életüket, a jövőjüket és szabályozhatják a termékenységüket), és hozzájárulhat a nemek egyenlőségét elismerő nézetek kialakulásához.

[26] ITGSE 28.

Az átfogó szexuális nevelés bizonyítottan hatékonyabb a tinédzserkori terhességek megelőzésében, mint az absztinenciát kizárólagosan szorgalmazó, vagy teljesen elmaradó szexuális nevelés.[27] Ezt a legfrissebb kutatások is megerősítik.[28]

Beszédes tény, hogy a Világbank adatai szerint az átfogó szexuális nevelésben élen járó Hollandiában 1000 szülés közül mindössze 4 esetben 15-19 éves az anya.[29] 2020-ban 8,9 abortusz jutott 1000 15 és 49 év közötti nőre, és az abortuszon átesettek 7 %-a volt 15-19 éves.[30] Svájcban (ahol szintén általános iskolától kezdve része a tananyagnak az átfogó szexuális nevelés) 1000-ből mindössze 2 anya tizenéves, és 5,4 abortusz jut 1000 szülőképes korú nőre. Ehhez képest Magyarországon 2020-ban ezer szülésből 24 esetben volt az anya 15 és 19 év közötti, és (noha a szám csökken) 9,3 abortusz jut 1000 szülőképes korú nőre.

A nemi úton terjedő betegségek és a HIV-fertőzés csökkentésének is egyik fontos és költséghatékony eleme az átfogó iskolai szexedukáció, ugyanakkor e célok eléréséhez önmagában kevés, és ki kell egészülnie további, fiatalokat célzó, iskolán kívüli programokkal (pl. óvszerosztás).[31]

[27] Kohler, Pamela et al. "Abstinence-only and Comprehensive Sex Education and the Initiation of Sexual Activity and Teen Pregnancy."Journal of Adolescent Health 2008 Apr;42(4):344-51.

[28] Nicholas D. E. Mark & Lawrence L. Wu 2022. „More comprehensive sex education reduced teen births: Quasi-experimental evidence" PNAS Vol. 119 | No. 8.

[29] The World Bank, "Adolescent fertility rate (births per 1,000 women ages 15-19)", online elérés: https://data.worldbank.org/indicator/SP.ADO.TFRT

[30] Abort-Report.eu. The Netherlands. Online elérés: https://abort-report.eu/netherlands

[31] ITGSE 28.

Az átfogó, illetve holisztikus szexuális nevelés is egy legitim opciónak tekinti a szextől való tartózkodást, ugyanakkor tekintettel van a realitásra, miszerint a gyakorlatban csak a diákok egy része szexuálisan inaktív (és nekik is csak egy részük szándékosan).

Az átfogó, illetve holisztikus szexuális nevelési irányzat tudomásul veszi, hogy a diákok nagy része már tanulmányai alatt is megkezdi a szexuális életet (egy 2010-es magyar kutatás szerint a 8. évfolyomosok 15, a tizedikesek 54%-ának volt már szexuális kapcsolata[32]) ezért átadja a biztonságos szexszel kapcsolatos információkat is. Ezek az ismeretek önmagukban nem vezetnek szexuális aktivitáshoz, a fordított eset viszont: ha a tudatlan vagy felkészületlen diák kerül mégis szexuális szituációba, számos veszélyt rejt magában.

Fontos, hogy a tanár olyan környezetet alakítson ki, amely nem ad teret sem a szexuális aktivitás miatti megszégyenítésnek, sem a szüzesség miatti megszégyenítésnek.

[32] Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) 2010-es kutatása a fiatalok szexualitásáról

További érvek az átfogó szexuális nevelés mellett

Ha a tanulók nem részesülnek iskolai szexedukációban, kétes forrásokból szerezhetnek pontatlan vagy káros ismereteket

Gyakori aggály, hogy az iskolai szexedukáció „megrontja" az ártatlan gyerekeket. A gyerekek természetes kíváncsisága miatt ez az elképzelés korábban is sok kívánnivalót hagyott maga után, a széleskörűen hozzáférhető internet korában azonban végképp nem állja meg a helyét. **Ha a tanulók nem kapják meg a szexualitással kapcsolatos információkat tanártól az iskolában, akkor az online forrásokhoz, a médiához és/vagy kortársaikhoz fordulnak.** Az innen kapott üzenetek azonban „ellentmondásosak, sőt károsak" lehetnek.[33]

Az NSPCC Childline brit szervezet felmérése szerint egy átlagos gyerek már 9 és 11 éves kora között találkozik a pornóval – gyakran akaratán kívül, pl. felugró ablakok formájában. Az átfogó szexedukáció segít a tanulóknak megérteni, hogy a pornó nem azonos a valósággal, egyúttal védelmet nyújt a kortársak nyomasztásával (pl. a szüzesség miatti megszégyenítéssel) szemben is.

A szülő nem mindig képes vagy hajlandó a gyerekével a szexről beszélni

A szülőknek alapvető szerepe lehet a párkapcsolattal és a szexualitással kapcsolatos pozitív attitűdök kialakításában. Azonban vannak olyan családok, ahol a szex tabutémának számít, akár azért, mert a szülők sem részesültek annak idején megfelelő szexedukációban, és kellemetlennek érzik a témáról való beszélgetést. Az is gyakori, hogy a gyerek számára nem komfortos a szüleihez fordulni a szexualitással kapcsolatos kérdéseivel. Ezért annak érdekében, hogy családi háttértől függetlenül minden tanuló hozzáférjen a szexuális egészséggel kapcsolatos információkhoz, elengedhetetlen az intézményes szexedukáció.

[33] ITGSE 84.

Az átfogó szexedukációnak azonban „nem az a célja, hogy átvegye a szülők szerepét, hanem az, hogy partnerként együttműködjön velük, bevonja és támogassa őket."[34]

Sokszor a szülők kifejezetten örülnek annak, hogy az iskolai szexedukáció segítségükre siet olyan kellemetlen helyzetek megoldásában, mint pl. ha észreveszik, hogy a gyerekük pornót néz, vagy online zaklatás áldozata lett. Sőt, a Medián 2021 júniusi reprezentatív kutatása szerint a magyar szülők 90%-a szerint a fiataloknak biztosítani kell az életkoruknak megfelelő szexuális nevelést az iskolában.[35]

Az átfogó szexuális nevelés által már a kisgyerekek is tanulnak a testi önrendelkezésről, így növekszik a védelmük a szexuális bántalmazással szemben

Az átfogó szexuális nevelés nem néhány foglalkozást jelent, hanem folyamatosan jelen van a tananyagban, és az adott életkorhoz és testi, szellemi fejlettséghez illő szinten tárgyalja a témákat. Fontos, hogy a kisgyerekek is meg tudják nevez-

[34] ITGSE 84.

[35] „Történelmi csúcson a melegek elfogadottsága Magyarországon." Online elérés: https://hatter.hu/hirek/tortenelmi-csucson-a-melegek-elfogadottsaga-magyarorszagon

ni a testrészeiket, alapvető ismeretekkel bírjanak a higiéniáról, és tisztában legyenek vele, hogy a testük csak az övék, és senki sem érhet hozzájuk engedély nélkül.

2.4 Gyermekjogok[36]

Ismerősek a következő gondolatok?

A gyermeknek joga van – különösen az őt érintő kérdésekben – a véleményének kinyilvánítására, amíg ezzel mások jogát nem sérti. A gyermeknek joga van hozzáférni a tájékozódását segítő, hiteles információhoz. A gyermeknek joga van ahhoz, hogy mindennemű szexuális bántalmazástól, traumától megóvják, ennek érdekében pedig biztosítani kell a hozzáférését a szükséges információkhoz. A gyermeknek joga van a lehető legjobb egészségi állapothoz, valamint hogy orvosi ellátásban és egészségügyi nevelésben részesülhessen. Minden gyermeknek joga van olyan életszínvonalhoz, amely lehetővé teszi kellő testi, szellemi, lelki, erkölcsi és társadalmi fejlődését.

A gyermek oktatásának a következő célokra kell irányulnia:

- **Elő kell segíteni a gyermek személyiségének kibontakozását, valamint szellemi és fizikai tehetségének és képességeinek a lehetőségek legtágabb határáig való kifejlesztését;**

[36] Egyezmény a gyermekek jogairól https://unicef.hu/gyermekjogok/gyermekjogi-egyezmenyrol
Let's Talk about Sex Education and Human Rights https://ohrh.law.ox.ac.uk/lets-talk-about-sex-education-and-human-rights/
Short-term effects of a rights-based sexuality education curriculum for high-school students https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4407845/

- **A gyermek tudatába kell vésni az emberi jogok és az alapvető szabadságok, valamint az egyesült nemzetek alapokmányában elfogadott elvek tiszteletben tartását;**

- **A gyermek tudatába kell vésni a szülei, személyazonossága, nyelve és kulturális értékei iránti tiszteletet, valamint annak az országnak, amelyben él, továbbá esetleges származási országának a nemzeti értekei iránti és a sajátjától különböző kultúrák iránti tiszteletet;**

- **Fel kell készíteni a gyermeket arra, hogy a megértés, a béke, a türelem, a nemek közti egyenlőség, valamennyi nép, nemzetiségi, nemzeti és vallási csoport és az őslakosok közötti barátság szellemében tudja vállalni a szabad társadalomban az élettel járó mindenfajta felelősséget;**

- **A gyermek tudatába kell vésni a természeti környezet iránti tiszteletet.**

Ha a fentiek ismerősnek tűntek, az nem véletlen, hiszen az ENSZ gyermekjogi Egyezményének a szexuális nevelés kapcsán leghúsbavágóbb részeit emeltük ki. Az Egyezményt az Egyesült Nemzetek az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatát alapul véve alkotta meg, mintegy tízéves egyeztetést követően, 1989-ben. Hazánk az első ratifikáló államok között volt.

Amint azt az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata – amely nyilatkozat az ENSZ gyermekjogi egyezményének is alapját képezi – kimondja, a gyermekkor különleges segítséghez és támogatáshoz ad jogot. Ezt azzal indokolták a részes államok az önmagukra nézve kötelező érvényűnek elismert dokumentumban, hogy "a családnak a társadalom alapvető egységeként és valamennyi tagja fejlődésének és jólétének természetes környezeteként meg kell kapnia a megfelelő védelmet és támogatást. Azt, amire szüksége van ahhoz, hogy a közösségben szerepét maradéktalanul betölthesse, és hogy a gyermek személyiségének harmonikus kibontakozásához szükséges, hogy családi környezetben, boldog, szeretetteljes és megértő légkörben nőjön fel, tekintetbe véve, hogy a gyermeknek teljes mértékben felkészültnek kell lennie önálló élet vitelére a társadalomban." Az Egyezmény azt is kimondja, hogy a gyermekeket az Egyesült Nemzetek Alapokmányában meghirdetett eszmények, különösen **a béke, az emberi méltóság, a türelmesség, a szabadság, az egyenlőség és a szolidaritás szellemében szükséges nevelni.**

Mindez egyszerűbben fogalmazva azt jelenti, hogy a gyermeknek joga van ahhoz, hogy az érdekeit minden más érdek elé helyezzék, és ezért egy sor olyan feltétel biztosítása szükséges és elvárható, ami az ő egészséges, harmonikus fejlődését szolgálja. A gyermeknek nyilvánvalóan az az elsődleges érdeke, hogy **biztonságban, szeretetben fejlődve elérhesse a benne rejlő lehetőségek kiteljesedését**. Vagyis joga van a lehető legboldogabb, legteljesebb és legelégedettebb élethez, amelynek során épp annyira bontakozik ki a bármilyen irányú tehetsége, amennyire ő azt a saját, megalapozott döntése nyomán szeretné kibontakoztatni. Emellett, mivel a gyermek is ember, lehet véleménye, és azt joga van elmondani, erre pedig a számára lehetőséget kell teremteni.

Az, hogy a gyermekek jogtudatosak legyenek – vagyis pontosan ismerjék és értsék jogaik és kötelességeik mibenlétét –, nemcsak a majdani, tudatos állampolgári létük alapja, hanem a biztonságuké is.

A jogtudatos hároméves már tudja, hogy a teste csak az övé, ismeri a *fehérnemű- vagy bugyiszabályt*, érti, hogy ami a bugyija alatt van, ahhoz az orvos is csak az engedélyével nyúlhat, illetve hogy pontosan kik és mikor nyúlhatnak hozzá.

A jogtudatos négyéves tudja, hogy a csúfolás, a (fizikai) bántás nem játék vagy bók, segítséget kérni pedig nem árulkodás.

A jogtudatos hatévest nem fegyelmezheti erőszakkal az iskolaőr, mert tudja, kinek szóljon, sőt, az iskolaőrnek is meg tudja mondani, hogy nincs joga bántani. Ahogy a szüleinek sem.

A jogtudatos tízéves tisztában van azzal, hogy joga van – a szabályok betartása mellett – ahhoz, hogy véleményt nyilvánítson az őt érintő, illetve minden őt érdeklő kérdésben és szabadon megnyilvánulhasson ezek kapcsán.

Sőt, tizennégy évesen már azt is tudja, hogy ezt bármilyen (jogszerű) formában, akár a nyilvánosság előtt is megteheti.

A jogtudatos, kritikai gondolkodásra nevelt tizenhét éves pedig a szavazati jogtól eltekintve teljes értékű tagja a társadalomnak, aki képes átlátni és értékelni a közélet eseményeit, kiállni és állást foglalni a számára fontos közügyekben, érti a gyülekezési jog mibenlétét, tudja, miért viheti be a rendőr és miért nem, milyen egy jogszerű igazoltatás és milyen a jogszerűtlen, sőt, attól sem jön zavarba, ha a jogait – legyenek azok emberi, állampolgári vagy akár fogyasztói jogok – érvényesítenie kell.

A jogtudatosságra nevelt gyermek már pici korában **képes különbséget tenni "jó és a rossz érintés", "jó és rossz titok" között,** (hiszen ismeri a fehérneműszabályt), és ennek hangot is tud adni, ami védheti a hozzá szexuális céllal közeledő felnőttől, később pedig kisebb eséllyel találja magát olyan szexuális cselekményben, amire nem áll készen vagy amit nem akar. De a jogtudatos gyermek és fiatal azt is pontosan tudja, hogy mikor kell leállni a szexben, figyeli és észreveszi a kölcsönösség meglétét vagy hiányát, és a megfelelő nyelvi eszközök birtokában erről őszintén, a másikkal empatizálva képes kommunikálni.

A jogtudatos gyermek tudja, hogy joga van az egészségének megóvásához, ezért nagyobb eséllyel várja el partnerétől az óvszerhasználatot, illetve használja azt magától, ezzel csökkentve a nemi úton terjedő fertőzések és a nem kívánt terhesség kockázatát.

És végül, a jogtudatos gyermek abban a meggyőződésben él, hogy **mindenkit ugyanazok a jogok illetnek meg**, és senkit sem szabad olyasmi miatt megkülönböztetni, amiről nem tehet vagy amivel másnak nem árt.

Az a gyermek, akit kicsi korától a jogainak és kötelességeinek ismeretére nevelnek, várhatóan erősebb érdekérvényesítő lesz, könnyebben és hamarabb felismeri, ha igazságtalanság éri, valamint hatékonyabban lesz képes arra, hogy megvédje magát, illetve arra, hogy önmaga és mások védelmében megelőző lépéseket tegyen, hogy a kritikus helyzeteket elkerülje.

3. Korcsoportok szerinti fő témák[37]

"A „túl korai" szexuális felvilágosítás állítólagos veszélyei jelentéktelenek a túl késői felvilágosítás káros következményeihez képest."

Szilágyi Vilmos

Az átfogó/holisztikus szexuális nevelés a születéstől kezdődik és élethossziglan tart – de legfontosabb szakasza a gyermek- és fiatalkor. A szexuális nevelés ismeretek, készségek és értékek/attitűdök átadásából áll (nem feltétlenül ebben a sorrendben), az életkornak/fejlettségnek megfelelő szinten.

A tárgyalandó (és folyamatosan, egyre komplexebben visszatérő) témák:

1. Az emberi test és fejlődése

2. Egészség és jóllét

3. Az emberi kapcsolatok

4. A szexualitás

5. A termékenység

[37] A fejezet az ITGSE és a WHO mátrix alapján készült.

6. Biztonság

7. Jogok

A tárgyalt témák minden életkorban visszatérnek, mindig egyre komplexebben. Pl. ha egy négyéves gyerek megkérdezi, hogy honnan jönnek a kisbabák, elég annyit válaszolni neki, hogy az anyukájuk hasából. Néhány évvel később azonban már bővebb magyarázatot fog igényelni (pl. valószínűleg az is érdekelni fogja, hogy „és hogyan kerülnek az anyuka hasába?")

A „te ehhez még túl kicsi vagy" helytelen reagálás, többek közt mert a titkolózás megágyaz a negatív attitűdöknek, a szexualitás tabusításának – az életkornak megfelelő szinten és nyelvezettel, de mindig tényszerű választ kell adni.[38]

Fontos a preventív jelleg, a következő életszakaszra való előzetes felkészítés: pl. a lányok azelőtt tudjanak a menstruációról és az azzal kapcsolatos teendőkről, hogy az bekövetkezne, illetve a fiatalok azelőtt ismerkedjenek meg az óvszerrel, hogy „élesben" használnák.

[38] Lásd A WHO európai regionális irodája és a BZgA: Az európai szexuális nevelés irányelvei Vázlat a politikusok, nevelési és egészségügyi intézmények és szakemberek részére. (Fordította: Dr. Szilágyi Vilmos) Köln: Szövetségi Egészségnevelési Központ, 2010. Online elérés: http://www.szexualpszichologia.hu/who_iranyelvei.html#1._____%C2%A0H%C3%A1tt%C3%A9r__%C3%A9s__c%C3%A9lok_

3.1 A 0–6 éves korosztály

Ebben az életkorban természetesen nem a közösülésről kell, hogy szó essen – az átfogó szexuális nevelés azonban a szexualitást társadalmi, kulturális és pszichés kontextusban tárgyalja.

„Ebben az értelemben a szexuális nevelés jóval több, mint tények ismertetése a gyermeknemzésről vagy a betegségek megelőzéséről. Fejleszti a gyermek érzékeit és testképét, s ugyanakkor erősíti önbizalmát és elősegíti önmeghatározását: képessé teszi a felelős viselkedésre önmagával és másokkal szemben."[39]

Már az egészen kis gyerekekben (óvodás korban mindenképp) feltámad az érdeklődés a test részei és az eltérő nemiszervek iránt (pl. a takaró alatt mutogatják a nemi szerveiket egymásnak, vagy orvosost játszanak stb.). Erre a felnőtteknek reagálniuk kell – ugyanis ha nem reagálnak, azzal is üzennek a szexualitásról.

[39] A WHO Európai Regionális Irodája és a BZgA, Az európai szexuális nevelés irányelvei: Vázlat a politikusok, nevelési és egészségügyi intézmények és szakemberek részére, ford. Szilágyi Vilmos (Köln: Szövetségi Egészségnevelési Központ, 2010).

Ahogy *Az európai szexuális nevelés irányelveiben olvasható*:

„A gyermek nevelése születésekor kezdődik, először főleg nem verbális üzenetekkel, később pedig egyre inkább verbálisan is. A szexuális nevelés mindig része a gyermek általános nevelésének, még akkor is, ha ez nem tudatos. Az a mód, ahogyan a szülők egymáshoz viszonyulnak, élő példát nyújt a gyermekeknek a kapcsolatok működéséről. A szülők a nemi szerepekre, az érzelmek, a nemiség és gyengédség megnyilvánulásaira is mintát adnak. A szülők azzal is tanítanak valamit a szexualitásról, ha nem beszélnek róla, például nem nevezik meg a nemi szerveket (ez esetben a hallgatásuk zavarba jövést jelent). De a tágabb környezet is befolyásolja a gyermek szexuális szocializációját; például társai az óvodában és azok kíváncsisága a saját és mások teste iránt.

A nemiség tanításának és tanulásának félig tudatos vagy spontán módja kiegészíthető a tanítás és tájékoztatás aktív módszereivel. Az ilyen megközelítés előnye a **szexualitás témájának normalizálódása.** A gyermek kérdései az életkorának megfelelő választ kapnak, s ezáltal rájöhet, hogy a szexualitás témái hasznosak és kellemesek. Így **pozitív attitűdöt is kialakíthat saját testéhez és megfelelő kommunikációs készségeket tanulhat** (például a testrészek helyes megnevezését). Ugyanakkor megtanulja, hogy vannak egyéni határok és társas szerepek, amelyeket tiszteletben kell tartani (pl. nem érinthetünk meg bárkit). Még fontosabb, hogy a gyermek megtanulja érvényesíteni és kifejezni a saját határait (vagyis nemet mondhat, segítséget kérhet). Ebben az értelemben a szexuális nevelés a társas viselkedés nevelése is és hozzájárul a szexuális visszaélések megelőzéséhez."

Miért fontos már ebben a korban tudatosítani a nemek egyenlőségét?

Fontos, hogy ez az alapvető attitűd kezdettől fogva megjelenjen, mint a későbbi értékek és normák szilárd alapja. Egy téma alapjait korai szakaszban kell lerakni, hogy egy későbbi fejlődési szakaszban ismét előkerüljenek és megerősödjenek.[40]

Védelem a gyermekkori szexuális abúzus ellen – mi a bugyiszabály?[41]

Azokat a testrészeket, amelyeket a bugyi, a trikó, azaz fehérnemű fed, csak az érintheti meg, akinek a gyerek megengedi.

Ha valaki hozzá akar érni a gyerek bugyival (fehérneművel) fedett testrészeihez, vagy azt kéri, hogy hadd nézze meg azokat, esetleg megmutatja a saját olyan testrészét, amit az alsóneműjének kellene fednie, akkor ezt nem szabad titokban tartani.

Arra kell megtanítani a gyereket, hogy ha ilyesmi történik, mondja el egy olyan felnőttnek, akiben megbízik.

[40] WHO matrix

[41] Lásd: Gyurkó Szilvia: "A "bugyiszabályok" a bátorságra és a nemet mondásra is tanítanak" Yelon. Online elérés: https://yelon.hu/szuloknek/bugyiszabaly-tanitsuk-meg-hogy-a-nem-az-nem

	Ismeretek	Készségek	Értékek
1. Az emberi test és fejlődése	• A test részei és funkciói • A nemek közti testi különbségek • A test az életkorral fejlődik	• A testrészek megnevezése (beleértve a nemi szerveket is) • A nemek közti testi különbségek felismerése • A szükségletek kifejezése	• A saját test értékelése
2. Egészség és jóllét (testi és lelki)	• A testi higiénia • Az érzések	• A higiénia gyakorlása (minden testrész megmosása) • A saját érzéseinek, vágyainak, igényeinek megfogalmazása, kifejezése	• Pozitív testkép és énkép: önbizalom • A jó közérzet értékelése • Saját érzelmek elfogadása • Mások érzelmeinek elfogadása

	Ismeretek	Készségek	Értékek
3. Az emberi kapcsolatok	• A szeretet típusai (családtagok közti szeretet, barátság, szerelem) • A családi kapcsolatok • A családtagok közötti tisztelet, szeretet • A barátság, • A negatív érzések: féltékenység, harag, düh, csalódás • Kicsúfolni másokat helytelen és bántó	• Beszélni a saját családról és kapcsola tairól • A szeretet kifejezése • Az empátia kifejezése • Kapcsolatteremtés (pl. közös játék kezdeményezése, barátság kialakítása) • Az egyedüllét szükségének kifejezése • A negatív érzelmek megfelelő kifejezése, kezelése • A csalódások kezelése	• A különbözőségek elfogadása • Annak megértése, hogy az érzelmeket többféleképpen ki lehet fejezni • Saját érzelmek értékelése: annak megértése, hogy az érzelmek átélése és kifejezése jogos és fontos • Annak megértése, elfogadása, hogy eltérő bőrszínű vagy nemű, vagy más téren különböző gyerekek is játszhatnak együtt és lehetnek barátok • Annak elfogadása, hogy a szerelem természetes

	Ismeretek	Készségek	Értékek
4. A nemiség	• A nemek egyenlősége • Az egyes nemek képviselői egymáshoz képest is különbözők (kinézetükben, természetükben, érdeklődésükben),	• A saját nem tudatosítása, kifejezése, • Becsmérlés és általánosítás nélkül beszéljen a másik nem tagjairól	• Pozitív attitűd a saját neme iránt • Pozitív viszonyulás a másik nemhez • Annak megértése, hogy a fiúk, illetve a lányok sem egyformák, és ez teljesen rendben van (pl. egy fiú is szerethet főzőcskézni és egy lány is szerethet matchboxozni) • A nemi egyenlőség tisztelete (pl. nem csúfoljuk a másik nem tagjait, nem mondunk olyat, hogy valamit nem
5. A szexualitás	• Jó és rossz érzések a testünkben • Normális része mindenki életének, hogy (a kölcsönösség jegyében) élvezi az érintést, a testi közelséget • A gyengédség és a fizikai közelség mint a szeretet és a vonzalom	• Tudjon a saját testével kapcsolatos érzéseiről beszélni • Ki tudja fejezni a korlátait (pl. kortársai felé is játék közben)	• Pozitív attitűd a saját test iránt • Annak megértése, hogy a saját test érintése, az azzal járó élvezet természetes • Mások testének tisztelete (pl. nem érintjük meg egymást engedély nélkül)

	Ismeretek	Készségek	Értékek
6. A termékenység	• Várandósság, születés, újszülöttek • Családtaggá válás lehetőségei (pl. kistestvér születése, házasságkötés, örökbefogadás) • Családformák (pl. kétszülős és egyszülős családok, nagycsaládok stb.)	• Helyes szóhasználattal tudjon beszélni ezekről	• A családtaggá válás különböző módjainak elfogadása • Annak megértése, hogy egyeseknek van gyerekük, másoknak nincs
7. Biztonság	• A bugyiszabály • A háromlépéses modell (mondj nemet, menj el, szólj valakinek, akiben megbízol)	• A háromlépéses modell alkalmazása • Meg tudja fogalmazni, ha valaki bántotta • Tudjon segítséget kérni • A jó titok és a rossz titok megkülönböztetése	• Annak megértése, hogy az erőszak rossz (és nem bántjuk egymást) • Annak megértése, hogy vannak olyan felnőttek (vagy idősebb gyerekek), akik bánthatják őt, és ha ez megtörténik, vagy fennáll a veszélye, akkor szólni kell a szülőnek vagy a pedagógusnak • Annak tudatosítása, hogy nem kell mindig minden felnőttnek szót fogadni (pl. ha idegen el akarja csalni)

	Ismeretek	Készségek	Értékek
8. Jogok	• Jog a biztonsághoz és a védelemhez • Jog a testi önrendelkezéshez • Jog a kíváncsisághoz, a kérdések feltevéséhez • A gyermekek biztonsága a felnőttek felelőssége	• Igent és nemet mondás képessége • A kérdezés képessége • Az alapvető társadalmi normák tiszteletben tartása (pl. nyilvános helyen nem érintjük meg a nemi szerveinket)	• A "testem az enyém" attitűdje • Mások igen vagy nem válaszainak tiszteletben tartása

3.2 A 6-9 éves korosztály

	Ismeretek	Kézségek	Értékek
1. Az emberi test és fejlődése	• A test ré szei: biológiai különbségek a nemek között (külső és belső), • A pubertással várható testi változások (menstruáció, magömlés)	• A jelenlegi és várható testi változások értékelése: helyes szóhasználat a test részeit és funkcióit illetően	• Pozitív attitűd a testi változásokhoz • Pozitív testkép és énkép, önbizalom • Annak megértése, hogy a növekedéssel a felelősségük is növekszik

	Ismeretek	Kézségek	Értékek
2. Egészség és jóllét (testi és lelki)	• Testi higiénia (kitérve a pubertással várható változásokkal kapcsolatos higiéniára) • Egészséges életmód	• A test ápolása és vizsgálata (tudja, hogy mikor kell orvoshoz fordulni, illetve a szülőnek, tanárnak szólni) • Vágyak, érzések és szükségletek kifejezése • Indulatok és csalódások kezelése • Annak megértése, hogy a csúfolódás és a szekálás negatívan hat az egészségre és a jóllétre	• Pozitív énkép, önbizalom • Felelősség a saját egészsége és jólléte iránt
3. Az emberi kapcsolatok	• Családi kapcsolatok • Együttélés, házasság, válás • Szeretet, szerelem • Barátság (mi szükséges a jól működő baráti kapcsolathoz?) • Konfliktusok a barátságban • Az első szerelem (vonzalom, belehabarodás, csalódás, viszonzatlan szerelem)	• A kommunikációs készségek fejlesztése, • Önkifejezés a kapcsolatban • Képes kompromisszumot kötni, toleráns és empatikus lenni • Erőszakmentes konfliktuskezelés • Saját és mások egyedüllét iránti szükségletét kezelni tudja • Képes diszkréten kezelni a saját és mások magánügyeit	• Az elköteleződés, a felelősségvállalás, az őszinteség elfogadása a kapcsolatok alapjaként • Annak elfogadása, hogy a vonzódás, a szerelem természetes (és emiatt nem szégyenítünk meg másokat)

	Ismeretek	Kézségek	Értékek
4. A nemiség	• Nemi szerepelvárások, nemi sztereotípiák, • Kulturális különbségek • Generációs különbségek	• Tud beszélni arról, hogy milyen nemi szerepeket lát a családjában, környezetében, és mit gondol ezekről • Saját tapasztalatok, vágyak és szükségletek kifejezése, megbeszélése a társadalmi, kulturális normákkal, nemi sztereotípiákkal kapcsolatban • Különbözőségek felismerése	• Pozitív attitűd a saját neméhez • Annak megértése, hogy a nemekkel kapcsolatos általánosítások, sztereotípiák nem mindig felelnek meg a valóságnak • Annak tudatosítása, hogy a nemiséget többféleképpen lehet megélni, többféleképpen lehet fiúnak/lánynak lenni
5. A szexualitás	• Alapvető ismeretek a közösülésről • A meztelen test ábrázolása a médiában és az interneten (nem mindig felel meg a valóságnak, irreális elvárásokat támaszt) • A maszturbáció	• Megfelelő szóhasználat • A médiában látható szex megbeszélése • A beleegyezés és a kölcsönösség fontosságának megértése	• Annak megértése, hogy a szexualitás a szeretet/vonzalom természetes kifejeződése, és pozitív hatással van az egészségre, jóllétre • Annak megértése, hogy a maszturbáció nem szégyen (de elvonulva szokás végezni, és nem csinálja mindenki)

	Ismeretek	Kézségek	Értékek
6. A termékenység	• A fogantatás • Alapvető ismeretek a termékenységi ciklusról • A szülővé válás lehetőségei • Családtervezés, fogamzásgátlás lehetőségei	• Annak megértése, hogy a termékenység befolyásolható	• Annak megértése, hogy vannak, akik vállalnak gyereket (egy gyereket, két gyereket, több gyereket), míg mások nem

	Ismeretek	Kézségek	Értékek
7. Biztonság	• Iskolai csúfolódás, zaklatás, szekálás, bántalmazás (bullying) • Nemi erőszak, szexuális zaklatás, kedvesnek látszó, de rossz szándékú felnőttek (vagy idősebb gyerekek) • Biztonságos internethasználat ismérvei • Online veszélyek • Online zaklatás	• Ismeri az iskolai zaklatás jelenségét, tudja, mi a teendő, ha ő maga vagy egy társa áldozattá válik, • Képes tudatosan, biztonságosan használni az internetet • Képes felismeri az online veszélyeket és szükség esetén a megfelelő lépést megtenni (törlés, tiltás) és segítséget kérni	• Annak megértése, hogy a szekálásról, bántalmazásról szólni egy felnőttnek nem „árulkodás”, hanem jogos és szükséges segítségkérés. • Annak megértése, hogy a bántalmazás ellen aktívan kell tenni (a passzív szemlélő szerep elutasítása) • A különbözőség tiszteletben tartása, annak megértése, hogy a faji, vagyonhelyzeti, testalkati vagy bármi egyéb mássága, illetőleg betegsége, fogyatékossága stb. Miatt nem bántunk senkit

	Ismeretek	Kézségek	Értékek
8. Jogok	• Alapvető ismeretek a jogairól (emberi jogok, gyermekjogok) • A gyermekek jogai a biztonsághoz, az információhoz és a szexuális neveléshez	• Képes a jogait megnevezni • Tudja, hogy probléma esetén hová fordulhat	• Felelősség magáért és másokért • Jogtudatosság, a jogok fontosságának felismerése • Mások jogainak tiszteletben tartása

3.3 A 10-12 éves korosztály

	Ismeretek	Készségek	Értékek
1. Az emberi test és fejlődése	• A pubertásról részletesen (menstruáció, magömlés) • A belső és a külső nemi szervek, reproduktív szervek és funkcióik	• A változások integrálása a saját életükbe • A megfelelő szókincs ismerete és használata • Képesek kommunikálni a serdülőkori változásokról	• A testen történő változások megértése és elfogadása (annak tudatosítása, hogy a menstruáció illetve a magömlés nem szégyen, hanem természetes jelenség) • Az egyéni különbségek megértése és elfogadása (pl. A pénisz és a herék mérete és alakja, a mell mérete és alakja, a szeméremtest kinézete, a kisajkak mérete, formája) • Pozitív testkép, önbecsülés

	Ismeretek	Készségek	Értékek
2. Egészség és jóllét (testi és lelki)	• Testi higiénia (menstruáció, magömlés) • A serdülőkori változások testi, lelki, társadalmi vonatkozásai • Menstruációs eszközök • PMS, dysmenorrhea • Spontán erekció, éjszakai magömlés, • Szexualitással kapcsolatos álmok (lányoknál is)	• Önismeret, pozitív énkép • Képes kezelni a vonzalmat, a visszautasítást és a csalódást • Képes a szükségleteit kifejezni • Képes a határait meghúzni és jelez	• Pozitív attitűd a testi változásokhoz (mentesség a szégyentől, bűntudattól) • Pozitív attitűd mások érzéseihez • Képes megérteni és tiszteletben tartani mások határait

	Ismeretek	Készségek	Értékek
3. Az emberi kapcsolatok	• Családi kapcsolatok • Mikor ideális házasságot kötni? • Értékek a családban, a jól működő család • A szülők szerepe és felelőssége • Az egészség és a betegség hatása a családi szerepekre • Generációs konfliktusok • A (kamaszkorral járó és egyéb) szülőkkel való konfliktusok és ezek lehetséges megoldásai • A barátok pozitív és negatív hatásai • A kortárs közösség befolyása, acsoportnyomás • Az első szerelem	• Barátság és szeretet kifejezésének különböző módjai • Társas kapcsolatok, barátságok kiépítése és fenntartása, • Saját igények közlése a kapcsolatban • Különbségtétel a jó és a rossz tanács közt • Saját döntés képessége • Saját értékrendről való kommunikáció képessége • Annak megértése, hogy az intimitás és a magánélet igénye egyénileg különböző	• Képes kritikusan szemlélni a "menőség" fogalmát • Annak megértése, hogy a csoportnyomásnak nem kell feltétlenül engedni

	Ismeretek	Készségek	Értékek
4. A nemiség	• Nemi szerepelvárások a családban, társadalomban, párkapcsolatban, ezek változásai különböző korszakokban és kultúrákban • A szépség jelentésének időbeli változásai • Biológiai nem vs. Nemi szocializáció • A nemi egyenlőség hiányának hatásai a párkapcsolatokra	• Képes kifejteni a véleményét a nemi szerepekről • Annak megértése, hogy a nemi sztereotípiák többsége nem velünk született, hanem a nemi szocializáció eredménye • A média és a valóság közti különbség megértése	• Pozitív attitűd a nemek egyenlősége iránt • Annak megértése, hogy nem probléma, ha valaki nem felel meg a nemi sztereotípiáknak, és a zaklatás, bántalmazás ilyen alapon nem (sem) elfogadható
5. A szexualitás	• Maszturbáció, élvezet, orgazmus • A szexualitás különböző kifejezési módjai (csók, érintés, simogatás, aktusok), • Információ az első szexuális élményekről, • A fiatalok szexuális viselkedése • Eltérő szexuális orientációk • A szexualitással kapcsolatos normák térben-időben, kultúránként változnak	• A különböző szexuális érzések közlése és megértése, ezek korrekt megbeszélése • Annak megértése, hogy (majd) saját, informált, felelős döntést hozhat a szexualitás megkezdéséről vagy elhalasztásáró	• Annak megértése, hogy a szexuális fejlődés üteme egyénenként változó • A szexualitással kapcsolatos különböző döntések, nézetek, vélemények tiszteletben tartása

	Ismeretek	Készségek	Értékek
6. A termékenység	• Fogamzásgátlás, családtervezés • A nem biztonságos szex következményei • A nemi betegségek • A terhesség tünetei	• A menstruáció, a magömlés és a termékenység közti összefüggés megértése	• Annak megértése, hogy a fogamzásgátlás mindkét fél felelőssége
7. Biztonság	• A nők elleni erőszak • A családon belüli erőszak • A gyerekek elleni szexuális abúzus • Bántalmazás a fiatalok párkapcsolataiban • Iskolai zaklatás, bullying • A mobiltelefon és az ahhoz tartozó kamera felelős használata (senkiről nem készít és nem tesz közzé engedély nélkül semmilyen felvételt) • Online zaklatás és erőszak • Pornográf tartalmak*[42]	• Ismeri ezeket a jelenségeket, és a segítségkérés mikéntjét, lehetőségeit • Képes biztonságosan használni az okostelefont, az internetet	• Helytelenítő attitűd az erőszak különböző formáival szemben • Annak megértése, hogy az erőszak ellen aktívan fel kell lépni (segítséget kérni), mert a közöny, a passzivitás a bántalmazónak kedvez

[42] Azért kell a pornóról szót ejteni, mert ebben a korban valószínűleg már találkoznak vele akár akkor is, ha nem keresik (pl. felugró ablakok). Kortársak vagy idősebb diákok is mutathatnak nekik ilyen tartalmakat. Ezek akár traumatizálhatják is a gyerekeket, és ha reflektálatlanul maradnak, mindenképpen károsan befolyásolják a későbbi párkapcsolataikat és a szexualitásról való gondolkodásukat.

	Ismeretek	Készségek	Értékek
8. Jogok	• Szexuális és reprodukciós jogok, • Menstruációs szegénység	• A jogokról való beszéd képessége, • A segítségkérés, jogorvoslat lehetőségeinek ismerete	• Jogtudatosság, felelősségvállalás

3.4 A 12-14 éves korosztály

	Ismeretek	Készségek	Értékek
1. Az emberi test és fejlődése	• A test ismerete • A reproduktív szervek és funkcióik (nem kihagyva a klitorisz anatómiáját!) • Testkép • Menstruációs ciklus, másodlagos nemi jellegek, azok funkciói és az azt kísérő értések	• Ismerje, hogyan hatnak a testtel kapcsolatos érzések az egészségre, énképre, viselkedésre • A serdülés teljes megértése • Testi higiénia és önvizsgálat	• Pozitív attitűd a testi változásokhoz • Pozitív attitűd a különböző testalkatokhoz (a testszégyenítés elutasítása)

	Ismeretek	Készségek	Értékek
2. Egészség és jóllét (testi és lelki)	• Hogyan hat a kultúra, a kortárs közeg és a közösségi média a testképünkre és az önértékelésünkre • Negatív testképpel összefüggő veszélyek (pl. Túlzásba vitt fogyókúra) és betegségek (anorexia, bulimia) • A férfiak is szenvedhetnek negatív testképtől • Egészségügyi szolgáltatások, ahol segítséget kérhetnek testi és lelki problémák esetén	• Önismeret	• Önbecsülés

	Ismeretek	Készségek	Értékek
3. Az emberi kapcsolatok	• Társas kapcsolatok kialakítása, fenntartása, • Különböző kommunikációs stílusok (verbális és nonverbális) • A család szerkezete és változásai, családi események • A barátok jó és rossz irányú befolyása • A barátság és szerelem különböző kifejezései • A randevúzás különböző módjai • Párkapcsolat, együttjárás • Mit tart (majd) a jól működő párkapcsolat ismérveinek?	• Képes beszélni a saját érzéseiről és szükségleteiről • Képes megfogalmazni a határait • Képes ellenállni a kortársnyomásnak • Megérti, hogy szerelmesen gyakran idealizáljuk a másikat • Annak megértése, hogy eltérő bőrszínű, nemű, vagyoni helyzetű vagy egészségi állapotú emberek közt is kialakulhat barátság vagy szerelem • Vannak elképzelései az ilyen helyzetekben fellépő problémák kezeléséről	• Az emberi érzések különbözőségének elfogadása, • Törekvés egyenlő és kielégítő kapcsolatok kialakítására • A nem, kor, vallás, kultúra stb. Kapcsolatokra gyakorolt hatásának megértése

	Ismeretek	Készségek	Értékek
4. A nemiség	• A szexualitással kapcsolatos szerepelvárások és szerepviselkedés • A nemi szocializáció (nemi szerepek régen és ma) • A nemi identitás (mindenkinek van nemi identitása)	• Megérti, hogyan hatnak a nemiszerep-elvárások és a nemi sztereotípiák a párkapcsolatokra • Kritikus szemlélet a médiával és a szépségiparral szemben • Tudja, hogy a nemiszerep-elvárásokat és az ideális külsőre vonatkozó elvárásokat a barátok is számonkérhetik egymáson és ez káros lehet	• Törekvés a támogató, elfogadó baráti kapcsolatokra • Annak megértése és elfogadása, hogy léteznek olyan lányok, akik a fiúsnak tartott dolgokat szeretik, és fordítva, és piszkálásuk, zaklatásuk, bántalmazásuk nem elfogadható • Annak megértése és elfogadása, hogy léteznek olyan emberek, akik nemi identitásukban nem azonosulnak a biológiai nemükkel, és piszkálásuk, zaklatásuk, bántalmazásuk nem elfogadható

	Ismeretek	Készségek	Értékek
5. A szexualitás	• A szexuális élvezet (maszturbáció, orgazmus) • Az első szexuális élmény • A szüzesség (és az azzal kapcsolatos elvárások, tévhitek) • A közvélemény, a kortárs közeg, a média, a kultúra, a vallás, a pornográfia, a nemi szocializáció és a társadalmi-gazdasági státusz hatásai a szexuális döntésekre, a párkapcsolatra és a viselkedésre • A nemi úton terjedő betegségek és tüneteik	• Az intim beszélgetés és egyezkedés képességének kialakítása • A lehetséges választások következményeinek, előnyeinek és hátrányainak értékelése • A reális és a médiában (filmekben, pornóban) mutatott szexualitás megkülönböztetése • A külső hatások megvitatása, értékelése • Annak megértése, hogy a jövőben dönthet a szexualitás megkezdéséről vagy elhalasztásáról • A nem biztonságos vagy nem kellemes szexuális kapcsolat illetve szexuális aktus megtagadása vagy befejezése (annak megértése, hogy menet közben is mondhat nemet és a partner ezt köteles tiszteletben tartani)	• A szexualitás mint tanulási folyamat megértése • A megfelelő szex ismérvei: konszenzusos, kölcsönös, egyenlő, életkornak és helyzetnek megfelelő) • A nemi úton terjedő betegségek megakadályozására irányuló felelősségérzet, • A szexuális visszaélések megelőzésére vonatkozó felelősségérzet • Annak megértése és elfogadása, hogy léteznek olyan emberek, akik a saját nemükhöz, vagy a saját nemükhöz is vonzódnak, és zaklatásuk, bántalmazásuk nem elfogadható

	Ismeretek	Készségek	Értékek
6. A termékenység	• Részletesebben a menstruációs ciklusról, a fogamzásgátlási módszerek (előnyök, hátrányok) • Az óvszer helyes használata[43] • A fiatalkori terhesség hatásai • Sürgősségi fogamzásgátlás • Családtervezés • Az abortusz • Meddőség • Gyermeknevelés	• A terhesség tüneteinek ismerete • Elképzelés arról, hogy a jövőben milyen döntéseket szeretne hozni a szexualitásáról, illetve milyen fogamzásgátlást szeretne alkalmazni • Annak megértése, hogy a fogamzásgátlás férfi és nő közös felelőssége	• A fiatalkori gyermekvállalással, fogamzásgátlással, abortusszal kapcsolatos normák személyes értékelése • Pozitív attitűdök a fogamzásgátlás közös felelősségével kapcsolatban

43 Ez nem egyenlő azzal, hogy ebben a korban "éles" használatra bátorítjuk őket, és a felmérések szerint (lásd e könyv 2.4 fejezetét) nincs is ilyen hatása. A szexedukációnak azonban preventív jellegűnek kell lennie. Ha az óvszer helyes használatát a következő korcsoportban tanítjuk először (15-18 évesek), akkor lesznek olyanok, akiknek már késő. Itt is ugyanazt az elvet alkalmazzuk, mint a menstruációnál: igyekszünk azelőtt beszélni róla, hogy bekövetkezne – hogy ne érje a diákokat felkészületlenül.

	Ismeretek	Készségek	Értékek
7. Biztonság	• Kockázatos helyzetek felismerése (pl. Felnőttel, vagy idősebb gyerekkel való ismerkedés) • Hogyan reagáljunk a kéretlen érintésre, nem kívánatos közeledésre • Biztonságos internethasználat: mit oszthatok meg magamról és milyen beállítással, kinek a jelölését igazolhatom vissza, kinek az üzeneteire válaszolhatok stb. • A párkapcsolati erőszak típusai és természetrajza (ciklikusság) • Szexuális visszaélések típusai • Az emberkereskedelem	• Képes felismerni a kockázatos helyzeteket és azokból kilépni, vagy segítséget kérni • Képes az okostelefont, az internetet és a közösségi oldalakat biztonságosan használni • Nem készít és oszt meg másokról kompromittáló felvételeket (engedély nélkül pedig semmilyet) • Képes különbséget tenni a jól működő és az erőszakos párkapcsolat között	• Tudatosság, a saját és mások biztonságának fontosnak tartása, védelme • Az áldozathibáztatástól való tartózkodás, empátia az áldozattal
8. Jogok	• Részletesebben a szexuális és reprodukciós jogokról • Hazai törvények és rendeletek (pl. Beleegyezési korhatár, házasság, bejegyzett élettársi kapcsolat)	• A méltánytalanság, igazságtalanság, diszkrimináció, egyenlőtlenség szóvátételete	• Az emberi jogok és szexuális jogok elfogadása saját magára és másokra vonatkozóan

3.5 A 15-18+ éves korosztály

	Ismeretek	Készségek	Értékek
1. Az emberi test és fejlődése	• Pszichés változások a pubertásban • Test ismerete, test-kép • Egész életen át tartó testi változások • A test részei és funkciói • A nemek közti testi különbségek • A test az életkorral fejlődik	• A test ismerete, vizsgálata, rendellenes tünetek felismerése megnevezése (beleértve a nemi szerveket is) • A nemek közti testi különbségek felismerése • A szükségletek kifejezése	• Az emberi test kulturális normáival kapcsolatos kritikus szemlélet • Különböző testalkatok elfogadása és értékelése

	Ismeretek	Készségek	Értékek
2. Egészség és jóllét (testi és lelki)	• Önismeret • A negatív testképpel összefüggő veszélyek • Az éppen divatban levő testalkat változása (pl. Ideális testalkat a kilencvenes években és ma) • A test átalakításának lehetséges kockázatai (tudományos alapot nélkülöző és/vagy veszélyes fogyókúrás illetve izomnövelő módszerek, plasztikai műtétek) • Az egészségügyi ellátórendszer ismerete	• Önismeret • A személyes jövő tudatos tervezése (milyen szakmai pályát, illetve családot, életmódot szeretne) • Az érzelmek • Megbeszélése: szerelem, csalódás, ambivalencia, megcsalás, bizalom, • Féltékenység, bűntudat, félelem, bizonytalanság • Különböző/ütköző érzésekkel, érzelmekkel és vágyakkal való foglalkozás • Kritikus szemlélet a médiával, reklámokkal és a közösségi oldalakkal szemben, médiakompetencia	• Pozitív testkép és énkép • Pozitív attitűd a saját jövője alakításával kapcsolatban

	Ismeretek	Készségek	Értékek
3. Az emberi kapcsolatok	• Hogyan lehet a kapcsolatokat fejleszteni és fenntartani • A párkapcsolat kezdeményezése, randizás • A kezdeményezés elfogadása és visszautasítása • Együttjárás, • Problémák a párkapcsolatban és ezek megbeszélése, megoldása • A párkapcsolat vége, a szakítás • Kapcsolat a szülőkkel, családtagokkal, • Konfliktusmegoldás a családtagok közt • Mit jelent anyának/apának lenni • A jó házasság/szülőség ismérvei • Erőszakmentes kommunikáció és konfliktuskezelés	• Képes érvelni a saját értékrendje mellett, • Képes kulturáltan (nem megalázó módon) visszautasítani a kulturált kezdeményezést, • Képes nyomulás, zaklatás esetén segítséget kérni, illetve ő maga elkerüli az ilyen viselkedést, • Képes asszertíven visszautasítani a csoportnyomást • Képes tudomásul venni és feldolgozni, ha az, aki tetszik neki, visszautasítja, • A szakítás tudomásul vétele és feldolgozása • Hogyan támogathatom a barátomat, osztálytársamat, akit visszautasítottak vagy elhagytak?	• Kiegyensúlyozott kapcsolatokra törekvés • Törekszik arra, hogy támogató, gondoskodó partnerré váljon • Az életmódok, kapcsolati és családformák sokféleségének megértése

	Ismeretek	Készségek	Értékek
5. A szexualitás		• A szex és a pornó megkülönböztetésének képessége: a partnertől nem várja el a pornóban látottakat • Ha szexuális tevékenységbe kezdenek, képes és meri jelezni, ha valami nem kellemes számára, vagy abba szeretné hagyni (illetve képes figyelni a partnere jelzéseire) • Homoszexuális vagy biszexuális érzések esetén azok felismerése, előbújás a barátok és a család	• A különböző szexuális irányultságok elfogadása • A homofób és transzfób gyűlölet-bűncselekmények, diszkrimináció elítélése • Annak megértése, hogy léteznek aszexuális emberek • Tartózkodás mások megszégyenítésétől azért, mert szexuálisan aktívak vagy nem aktívak- nem gúnyolja ki azokat, akik szeretnének szexhez jutni, de nem találnak partnert

	Ismeretek	Készségek	Értékek
4. A nemiség	• Nemi szerepviselkedés, elvárások és félreértések • Társadalmi korlátok, közösségi normák • A média, a pornográfia, kultúra, vallás, a nemi szocializáció, a törvények, társadalmi-gazdasági státusz befolyása a szexuális döntésekre, partnerkapcsolatokra és viselkedésre	• A családban és a társadalomban előforduló ellentmondásos normák és értékek megfelelő kezelése • Személyes vélemény kialakítása, érvelés a saját értékrend mellett	• Kritikus viszonyulás a káros nemi sztereotípiákhoz, pl. Annak megértése, hogy a nőknek is vannak testi, és a férfiaknak is vannak érzelmi szükségleteik • Annak megértése, hogy a fiúk és a lányok egyaránt kezdeményezhetik, illetve lezárhatják a kapcsolatot • Kritikus viszonyulás a szexualitás nemi alapú kettős mércéjéhez • Eltérő értékek és hitrendszerek tiszteletben tartása

	Ismeretek	Készségek	Értékek
6. A termékenység	• Termékenységi problémák, meddőség és megoldások (orvosilag asszisztált reprodukció, örökbefogadás, gyermektelenség elfogadása) • A tudatos gyermektelenség		

	Ismeretek	Készségek	Értékek
5. A szexualitás	• A szexuális kapcsolat több, mint pusztán közösülés, • Maga a szex sem egyenlő a pénisszel vaginába behatolással (szexnek számít a kézzel kielégítés, az orális és anális szex is) • A fokozatosság és a kölcsönös odafigyelés fontossága • A szex nem jog – senki sem „tartozik” szexszel senkinek (akkor sem, ha korábban már volt köztük szex, és akkor sem, ha már elkezdték) • Az autentikus beleegyezés ismérvei (tudatos, őszinte, lelkes, visszavonható) • Hiv/aids és egyéb nemi úton terjedő betegségek átadása, tünetei, megelőzése és kezelése	• Készségek fejlesztése az intim kommunikáció terén • Saját vágyak kifejezése, határok kijelölése és mások határainak tiszteletben tartása • A párkapcsolat kereteinek megbeszélése • Egyenrangú kommunikáció arról, hogy sor kerüljön-e szexre és ha igen, mikor • Saját akarat és vágyak alapján tud dönteni: csoportnyomásra vagy a partner unszolására (vagy a kapcsolat megszakadásától való félelmében stb.) Nem kezd szexuális tevékenységbe • Felé család (hol kérhet segítséget, ha szükséges) • Támogatás kifejezésének lehetőségei a meleg, leszbikus, biszexuális vagy transznemű családtag, barát, osztálytárs felé	• Felelősségvállalás a saját és a partner szexuális egészsége iránt • Pozitív viszonyulás az élvezethez és a nemiséghez (a jólléttel való összefüggés megértése) • Megérti és amennyiben szexuálisan aktív, a gyakorlatban is figyelembe veszi a beleegyezés és a kölcsönösség fontosságát • Megérti, hogy a szex nem csak a fiatal, szépnek számító, egészséges, ép emberek kiváltság

	Ismeretek	Készségek	Értékek
7. Biztonság	• A bosszúpornó jelensége • A tranzakcionális szex és a prostitúció • Az emberkereskedelem • Milyen állami szervekhez és civil szervezetekhez fordulhat bántalmazás esetén		

	Ismeretek	Készségek	Értékek
6. A termékenység	• A fogamzásgátló módszerek és azok helyes használata (különös tekintettel az óvszer helyes használatára) • A fogamzásgátló szerek és eszközök beszerzésének módja, helyszínei, • Hatástalan fogamzásgátlás lehetséges okai (feledékenység, gyógyszerkölcsönhatás, óvszer helytelen felhelyezése, vagy a partner tudta nélküli eltávolítása stb.) És ezek megelőzése • A sürgősségi fogamzásgátlás (hozzájutás módja) • Tizenévesek teherbeesésének következményei • Az abortusz • A termékenység az életkorral változik	• Tárgyalási készség használata: a partnerek, amennyiben úgy döntenek, hogy szexuális életet élnek, egyenlő felekként megvitatják, hogyan gondoskodnak a biztonságról • Fogamzásgátlással és (nem kívánt) terhességgel kapcsolatban megalapozott döntések meghozatala • A fogamzásgátlás tudatos választása és hatékony alkalmazása	• A fogamzásgátlás kölcsönös felelősségének elfogadása- annak megértése, hogy aki óvszert hord magánál, az nem laza erkölcsű, hanem egy felelősen viselkedő személy (és adott esetben mást is kisegíthet vele) • A férfiak fontos, pozitív szerepének jelentősége a terhesség és szülés alatt • A terhességgel, szülőséggel stb. Kapcsolatos különböző kulturális, társadalmi normák kritikus szemlélete

	Ismeretek	Készségek	Értékek
7. Biztonság	• Veszélyes vagy kockázatos kapcsolatok (pl. Eltérő hatalmi viszonyok a partnerek közt jelentős kor- vagy vagyoni stb. Különbség miatt) • A tanár-diák (edző-sportoló, orvos-páciens stb.) Kapcsolat nem helyes, nem etikus és a nagyobb hatalommal bíró fél felelősége, hogy ne alakuljon ki • Alkohol- és drogfogyasztás, ebből adódó veszélyhelyzetek • A pornó káros hatásai és a pornófüggőség • Erőszak a fiatalok párkapcsolataiban (típusok, dinamika, segítségkérés lehetőségei) • A fenyegető zaklatás (stalking)	• Képes felismerni, ha a pornófogyasztási szokásai káros következményekkel járnak, és képes segítséget kérni • Megérti, hogy mi minősül szexuális erőszaknak, • Megérti, hogy a zaklatás törvénybe ütköző, és a volt partnert nem lehet ilyen módon visszaszerezni • Megpróbálja leállítani a barátját, osztálytársát, ha az bántalmazó vagy zaklató módon viselkedik	• Nem használja ki a társai alkoholos vagy egyéb befolyásoltságából adódó helyzeteket sem szexuálisan, sem egyéb módon (pl. Megalázó fotók készítése) • Tisztában van az intim felvételekkel való visszaélés veszélyeivel, • - Ha valakiről intim felvételt lát vagy kap, nem küldi tovább, és igyekszik segíteni az áldozatnak

	Ismeretek	Készségek	Értékek
8. Jogok	• Nemzetközi egyezmények az emberi jogokról és a nemi egyenlőségről • A vonatkozó hazai törvények • Az egyenlő bánásmód és a diszkrimináció • Milyen állami szervekhez és civil szervezetekhez fordulhat jogsértés esetén	• Méltánytalanság, diszkrimináció, egyenlőtlenség szóvátétele • Nem tűrni az igazságtalanságot, leállítani a megalázó nyelvhasználatot vagy megalázó viccek mesélését • Vannak elképzelései arról, hogy majdani munkavállalóként/munkaadóként mit tesz a diszkrimináció és a szexuális zaklatás ellen • Jogsértés felismerése	• Jogtudatosság • Mások jogtudatosságának növelése • Társadalmi változásokkal kapcsolatos saját szerep és felelősségérzet

A korosztálynak (akár tanórai feldolgozásra) ajánlott film:

- **Schwechtje Mihály:**
  - Remélem, hogy legközelebb sikerül meghalnod :)
    - Témák: bullying, „menők” és „lúzerek”, viszonzatlan szerelem, rivalizálás, szülő-gyerek kapcsolat, az internethasználat veszélyei, cyberbullying)

4. Foglalkozás tervek, gyakorlatok

4.1 Foglalkozások keretei

A szexuális nevelés akkor működik, ha az oktató és a tanulók között sikerül **bizalmi kapcsolatot** kialakítani. Az olyan módszerek, mint az elriasztás (ha szexelsz, beteg és terhes leszel!) vagy az absztinencia magasztalása (az Úr azt akarja, hogy tisztán menj a házasságba, a férfiak nem szeretik, ha túl sokan jártak már "ott" előttük stb.) nemcsak idejétmúltak, de nem is vezetnek eredményre, hacsak azt nem tekintjük eredménynek, hogy az oktató hiteltelenné válik a tanulók előtt. (Ezzel kapcsolatban részletesen írtunk a 2.3. fejezetben.)

A tanulókkal fontos mindig előre tisztázni, mi az adott óra célja – akár ők hozzák a témát, akár az oktató, a célokat és játékszabályokat közösen kell meghatározni. Fontos, hogy **nincs ciki vagy rossz kérdés,** nincs személyeskedés, empátiával fordulunk egymáshoz, és tartózkodunk az ítélkezéstől. Támogatóan természetesen lehet egymásra reflektálni, sőt, vitatkozni is lehet, de mindig a közösen elfogadott játékszabályok mentén. Szabály sablonként használhatjuk a következőket:

- **Hallgassuk egymást figyelmesen, és ne vágjunk a másik szavába! Válogassuk meg a szavainkat, másokat bántó, bármilyen módon rosszul érintő kifejezéseket nem használunk!**
- **Tiszteljük egymást! Van, aki nem szívesen vagy nehezen beszél önmagáról, van, akit kényelmetlenül érintenek bizonyos témák, és van, aki a többiek számára nevetségesnek tűnő kérdést tesz fel. Akárhogy is, egymás tisztelete azt jelenti, hogy nem ítélkezünk a másik felett és nem minősítjük a kérdéseit, főleg nem őt magát.**
- **Ami köztünk elhangzik, az köztünk is marad. Az óra keretei között beszélhetünk önmagunkról, de amit mondunk, az szigorúan bizalmas, és diszkréten kezelendő, különben nem tudunk nyíltan és őszintén beszélgetni.**

- **Az oktató tiszteletben tartja a tanulók magánélethez való jogát, és bár bizonyos keretek között, amennyiben releváns a témához lehet sajátélményt hozni, de a foglalkozásnak egyáltalán nem célja az efféle kitárulkozás. Ügyeljünk arra, hogy saját tapasztalataink-kal ne mossuk össze a tényszerű tudásanyagot, és ne a saját utunkat ne állítsuk be úgy, mint az egyetlen helyes és követendő út! (A kereteket együtt, közösen érdemes kialakítani.)**
- **Az oktató alapvetően tartózkodik a saját szexuális élményei megosztásától, és nem válaszol az erre irányuló kérdésekre, különösen, ha ez nem szolgálja az óra célját és a téma alaposabb megértését. Bizonyos esetekben lehet kivételt tenni, ha a tanulókkal kellően mély a viszony, és az oktató személyes tapasztalata feloldja a tanulók esetleges szorongását. Például: "Bevallom, én is volt már, hogy véletlenül szellentettem szex közben, jót nevettünk a partneremmel, mert ez teljesen természetes, nem érdemes fennakadni rajta!"**
- **Igyekezzünk az inkluzív nyelvhasználatra, a példák során törekedjünk a szexuális és nemi sokszínűségre, és ne csak a nemek közötti különbségekre helyezzük a hangsúlyt, hanem a hasonlóságokat is emeljük ki. Statisztikailag valószínű, hogy egy 30 fős osztályból pár diák az LMBTQI+ közösség tagja vagy bizonytalan a szexuális irányultságában, nemi identitásában – az inkluzív nyelvhasználattal ők is azt érezhetik, hogy nekik szól az óra.**

Az ilyen foglalkozások során elengedhetetlen, hogy a tanulók úgy érezzék, nyugodtan feltehetik a kérdéseiket, ezért sem az oktató, sem a kortársak részéről nem fogja hátrány érni őket.

Cenzúra nincs, helyette törekedjünk az őszinte és nyitott légkörre. Ez, mint már jeleztük, természetesen nem jelenti azt, hogy a diákokkal az oktatónak önmagáról is beszélnie kell, sőt, **az önmagunkról való beszéddel különösen óvatosan kell bánni**, a határokat pedig mindig meg kell tartani. Az oktató lehet a tanulók bizalmasa, de ha törekszünk is a partneri viszonyra, a tanár-diák viszony eredendően aszimmetrikus. **Mindig legyünk tudatában, hogy a tanár a tanuló számára tekintélyszemély, így a szavaink különös súllyal eshetnek a latba.**

Fontos, hogy a dolgokat lehetőleg a nevükön nevezzük, ne eufemizáljunk, de szükség esetén egyezzünk meg abban, hogy mire melyik kifejezéseket tartjuk elfogadhatónak. Azoknál a gyerekeknél, akik kiskoruktól részesültek szexuális nevelésben, és ezért ismerős számukra a testükről való beszéd, valószínűleg ez nem jelent gondot, de azok, akikkel a szüleik nem beszélgettek a testrészekről és azok funkcióiról, akiknek nem kezdettől fogva természetes, hogy a testünk vagy akár maga a szexualitás csak egy a számtalan szalonképes téma közül, ez jelenthet kisebb, de akár kimondottan nagyobb nehézséget is.

A foglalkozások megközelítése eltérő lehet, ezek közül néhány:

Kérdezés alapú tanulás:

- A tanulók kérdéseit, ötleteit és megfigyeléseit helyezzük tanulási tapasztalataik középpontjába. Az oktató itt vagy „provokátorként” fog viselkedni, és maga dobja be a foglalkozás témáit (például a nemek közti egyenlőséget sértő reklámokat vetít, majd megkérdezi, mit gondolnak a tanulók, milyenek voltak ezek?), hogy azokat átbeszélve tegyenek szert a gyerekek közös tudásra, vagy olyan ötleteket és témákat beszél át a tanulókkal, amelyeket ők hoznak be, mert érdeklik őket, vagy fontosak számukra. Ilyenkor a tanulókat a “Szerintetek…” kezdetű kérdésekkel afelé tereljük, hogy kritikai gondolkodással és problémamegoldó készségekkel, bizonyítékokon alapuló érveléssel vizsgálják meg az adott kérdést, és keressenek válaszokat, megoldásokat.

- **Probléma alapú tanulás:**

  - Ez a megközelítés azzal kezdődik, hogy bemutatjuk az adott problémát a tanulóknak, akár egy témába vágó filmen, videón vagy történeten keresztül – ez az előző, kérdezés alapú módszer esetében is működik –, mielőtt bármilyen konkrét tudást kapnának a kapcsolódó téma(k)ról. Ezzel a módszerrel jobban szabályozhatjuk, hogy mely témákra vagy problémákra összpontosítson a foglalkozás. Miután a tanulók megértették a kérdés- vagy problémafelvetést, arra ösztönözzük őket, hogy közösen keressenek információt és megoldásokat. Ki is találhatunk egy hipotetikus problémát, mint például: „Anna nem akar szexelni a partnerével. Hogyan mondhatja el ezt neki?” – ezután kérjük meg a tanulókat, hogy (akár csoportokba állva) találjanak megoldást, akár játsszák el a szituációt!

- **Projekt-alapú tanulás:**

  - Ezzel a módszerrel egy hosszú távú projekten dolgozunk, amely a szexuális nevelés összetett kérdéseivel, problémáival vagy kihívásaival foglalkozik, és ezek kapcsán vizsgálódik. A szexuális nevelésben alkalmazott egyik népszerű projektalapú tanulási feladat például a gyerekvállalás szimulálása. Ahol ilyen eszközre van keret, ott a tanulók egy élethű babát visznek haza, amelyik sír, eszik, kakil és pisil, és arra kérik őket, hogy hosszabb ideig vigyázzanak rá. (De ugyanez a feladat működik bármilyen eszközzel, ami azt mutatja meg a gyerekeknek, milyen áldozatokkal és lemondással jár a gondoskodás, és mit jelent a felelősség.) A projekt alapú tanulás mélyebb ismereteket ad, mivel hosszútávú elköteleződést jelent, és a személyes tapasztalás útján alakít ki a tanulóban benyomásokat, így a saját megélése lesz az, amiből tanulni fog. A saját tapasztalat bizonyítottan mélyebb és tartósabb nyomot hagy, mint az átadott ismeret, különösen, ha az az ismeret nem közösen szerzett, hanem például frontális oktatási keretek között érkezik.

A szexuális nevelés foglalkozásokon, amelyek során jellemzően a gyerekekben és fiatalokban erős érzelmeket kiváltó témákat dolgozunk fel, **mindig készen kell állni arra, hogy valami félremegy**. Bármilyen jól definiáltak is a szabályok, és bármenynyire is gondosan vezetett a beszélgetés, előfordulhat, hogy az adott témában valakinek traumatikus érintettsége van.

Ha szexuális erőszakról, de akár csak testhatárokról, a kicsikkel jó és rossz érintésről beszélünk, **előfordulhat, hogy lesz a teremben olyan, aki közvetve vagy közvetlenül traumásan kapcsolódik a témához**. Aki érintett, annak felzaklató lehet bármi, egy rossz hangsúly, egy idétlen vicc, amit amúgy nem bántásnak szánt, aki mondta.

Ezért fontos mindjárt az első foglalkozás legelején alapszabályként lefektetni, hogy a szexuális nevelés órán a terem bármikor, indoklás nélkül elhagyható, előzetes jelzés után (például nem szeretne a tanuló az előre eltervezett témáról beszélgetni) pedig nem kötelező a megjelenés.

Az ilyen, olykor elkerülhetetlen félresiklások miatt j**ó, ha a foglalkozást ketten tartják,** vagy legalábbis van az oktatón kívül olyan felnőtt az épületben (ideális esetben ez az iskolapszichológus), akihez fordulhat az a tanuló, aki valamilyen okból elhagyta a termet.

Ha ilyen helyzet áll elő, az oktató ne tegye szóvá a távozást, viszont mindenképpen reflektáljon arra, ha ezt a tanulók megteszik. Arra a kérdésre, hogy miért ment ki vajon, aki kiment, általánosságban érdemes felelni, például: nagyon sok oka lehet, ismer olyat, aki érintett, megrázta a téma, túl sok volt neki, vagy egyszerűen nem érdekelte, a lényeg az, hogy legyünk tapintatosak. Legfeljebb annyit kérdezzünk, hogy minden rendben van-e, és jelezzük, hogy bármikor rendelkezésre állunk, ha segítségre van szüksége. **A túlzott faggatás azonban nem segítség, sőt növelheti a diák szorongását.** A jól felépített szexuális nevelés pont arra való és azt eredményezi, hogy ezeket anélkül is tudják a gyerekek, hogy külön felhívnánk a figyelmüket.

Mielőtt érintenénk ezeket a különösen érzékeny témákat, mint amilyen a szexuális erőszak is, mindenképpen **készítsük elő a terepet**, vegyük elejét az áldozathibáztató attitűdöknek azzal, hogy pontosan feltérképezzük az áldozathbáztatás mibenlétét és különböző formáit. Ezt kezdetben ne szexuális szituációkat használó példákkal tegyük, a fogalom bevezetésére megfelelnek az olyan analógiák, mint az, hogy akit kirabolnak, az nem hibás azért, hogy volt nála pénztárca.

Bármilyen szexuális témájú beszélgetés esetében k**erülni kell a megszégyenítő beszédmódot.** Tilos az olyan hasonlatok és kifejezések használata, mint az elrágott, ízét vesztett rágógumi, a szirmát vesztett virág vagy használt autó, a könnyű Katát táncba vinni és a többi. Ehelyett a szexuális egészséget a fiatalok testi-lelki egészségének egy aspektusaként közelítsük meg.

Ha hasonlatot szeretnénk mondani, akkor: az egészséges szexuális élet, illetve a szex maga olyasmi, ami jó és csodálatos része lehet az életednek, ha készen állsz rá. De ha nem állsz készen, az olyan, mintha bemelegítés nélkül sportolnál: lehet, hogy végül jól sül el, és nem lesz (nagy) bajod, de nagy az esélye, hogy megsérülsz, ami akár egy életre elszúrhatja a megfelelő bemelegítés után, kellő előkészületek mellett űzött sport örömét.

A bemelegítés itt az érzelmi ráhangolódás és érettség, az előjáték és a másik testével való fokozatos ismerkedés. Az előkészületek között ott van a biztonságos szex összes technikai feltétele (tisztálkodás, alapos kézmosás, óvszer, síkosító stb.), és ott van a legfontosabb, nem technikai előkészület, ami a kölcsönös beleegyezés és vágy felől való meggyőződés. Aki a megbeszélt játékszabályokat nem tartja be (például aktus közben titokban lehúzza az óvszert vagy csak nem figyel oda, hogy a másik még mindig annyira benne van-e a dologban, mint volt akár tíz perce), onnantól nem szexel, hanem az erőszak egy súlyos vagy kevésbé súlyos formáját követi el.

A szexuális nevelés hatalmas segítség lehet egy szexuálisan bántalmazott, ezt titokként hurcoló gyereknek. Ha azt tanulja meg, hogy ami vele történt, arról nem tehet, az nem az ő szégyene, és joga van a védelemhez, segítséghez és támogatáshoz, valamint az igazságszolgáltatáshoz, az könnyebbé teheti,

hogy megnyíljon az őt ért bántalmazás kapcsán. Azonban a legkisebb megszégyenítő, ítélkező, az áldozat felelősségét firtató gesztus is elég lehet, hogy a szexuális erőszak áldozata akár örökre bezárkózzon.

A foglalkozásokon ezért a **hangsúly mindig a beleegyezésen és az örömön legyen**, és azon, hogy ezek híján kizárólag erőszakról beszélünk, mert az nem szex, amikor nincs kölcsönös beleegyezés és öröm. Az mindig erőszak. Már az a kijelentés, hogy a tested csak a tiéd, és nem érhet hozzád, csak akinek megengedted, elég lehet, hogy annyira megerősítse az ilyen trauma áldozatát, hogy rájöjjön, ami vele történt, az erőszak volt, és akár az óra után megkeresse az oktatót, és felfedje az őt ért bántalmazást.

A tapasztalat az, hogy azok a tanulók, akik biztonságban érzik magukat a foglalkozásokon, amikor a beleegyezés fogalmáról beszélgetnek, hajlamosak megosztani a bennük kétségeket hagyó, szorongást okozó élményeiket. Különösen fontos ezekkel a témákkal találkozni, és a beleegyezés mindenek felettiségéről hallani a szexuális bántalmazást átélt gyerekeknek, akikben gyakran ellentmondásos érzések dúlnak a velük történtek kapcsán.

Hogy szerethetem azt, aki fájdalmat okozott? Ha kellemes érzés volt a puncimnál/fütyimnél (akár orgazmust éltem át), akkor miért érzem olyan rosszul magam attól, ami történt? Ha nem mondtam, hogy hagyja abba, akkor én is hibás vagyok, nem?

Ha meg is fogalmazódnak, ezek a súlyosan traumás állapotból következő kérdések természetesen csakis általánosítva kerülhetnek elő, a foglalkozás nem csoportterápia, és az oktató dolga megóvni a tanulót attól, hogy olyasmit osszon meg magáról, ami nem való az osztályterembe, de ez a felelőssége az oktatónak a többi, tanúként jelenlévő tanulóval szemben is fennáll. A foglalkozáson mindenki lelki épségére egyformán vigyázni kell!

Ha azt tapasztaljuk, hogy egy ponton az egyik tanuló mintha nem lenne jelen a beszélgetésben, az nem jelenti, hogy biztosan érintett, de lehet annak a jele. Ugyanígy, a feltűnően nagy érdeklődést és aktivitást mutató tanuló esetében a viselkedése szólhat csupán az erős érdeklődésről, de utalhat arra is, hogy a tanuló közvetve vagy közvetlenül érintett.

Az indoklás nélküli távozás opciója talán ellenérzést vált ki egy-egy régivágású oktatóból, de figyelembe kell venni, hogy itt a gyerekek bizalmát kérjük, **a tanulási célok elérésének feltétele pedig a gyerekek minél teljesebb együttműködése és bevonhatósága**, amit nem várhatunk el tőlük, ha nem érzik magukat teljes biztonságban, és nem lehetnek biztosak afelől, hogy a saját részvételüket illetően övék a kontroll. Mivel a szexuális nevelés célja az attitűd szintű eredmény, mindig tartsuk szem előtt, hogy az a tanuló, akit nem sikerül bevonni, az jó eséllyel nem fog eljutni odáig, hogy ösztönös életviteli szinten építse be a tanultakat.

4.2 Foglalkozást tartók kompetenciái

A szexuális nevelést végző oktató, Magyarországon ez sajnos általában nem szexoktatót, hanem az osztályfőnököt vagy védőnőt jelenti, az adott személy kompetenciáira való tekintet nélkül, a pályakezdőket leszámítva egy olyan, alapvetően digitális világban felnövő generációval dolgozik, akiknek az információszerzési és kommunikációs csatornái gyökeresen mások, mint amiben az oktató maga szocializálódott. A probléma már az egyes online platformok ismeretében jelentkezik. Noha a gyerekek és a fiatalok jellemzően mindig megoldották az idők során, hogy egymás közt a felnőttek figyelmét kicselezve kommunikáljanak, amíg ez az 1995 előtt születettek esetében jobbára kimerült a pad alatti levelezésben, ma már beláthatatlan lehetőségek állnak rendelkezésre.

Szokás mondani, hogy onnan lehet tudni, hogy a gyerekek le fognak szokni az egyes közösségi felületekről, hogy ott megjelenik a szüleik korosztálya. Így aztán, ha a világukra, az őket érintő problémákra és a rájuk leselkedő veszélyekre szeretnénk rálátást, az elsődleges forrás maga a gyerekek közössége. A hozzájuk való kapcsolódásnak, **az őszinte kommunikációnak pedig elengedhetetlen feltétele a bizalmuk megszerzése és megtartása.**

Az osztálytermi, iskolai zaklatás és bántalmazás is meglehetősen alattomos tud lenni. Sokszor az a tanár sem veszi észre az ilyesmit, akinek nem az az elsődleges reflexe, hogy inkább félrenéz. Ehhez képest az **online tér gyakorlatilag ellenőrizhetetlen és átláthatatlan folyamatoknak nyit teret,** így a hatékony problémakezelés egyetlen útja, hogy az érintettekre hagyatkozunk. Ezért annyira fontos, hogy jól kérdezzünk és a kérdésekre jól válaszoljunk!

Az a kérdés jó, ami nem kódolja magába a várt vagy elvárt választ, és az a jó válasz, amelyik nem ítélkezik, és valóban a kérdésre felel.

A lényeg, amit nem lehet eleget hangsúlyozni: **nincs rossz kérdés, csak kérdések vannak.** Nem szabad azt mondani a gyereknek egyetlen őt foglalkoztató témára sem, hogy ez hülyeség, vagy egyenesen rossz, megvetendő témafelvetés. Az az oktató, aki mégis így tesz, a hozzá forduló gyerek vagy fiatal bizalmát kockáztatja, illetve a saját hitelességét a gyerek előtt. A szexuális nevelés célja, hogy segítsük a gyerekeket a helyes válaszok, vagyis a világban való tájékozódás, a harmonikus létezés, és a saját keretrendszer megtalálásában és kialakításában.

Ha példaként konkrétan a szexet vesszük, az egyik első hatalmas probléma, ami már a nyolcéves korosztályban felmerülhet, a pornófogyasztás – illetve az ilyen kicsi gyerekek esetében **a pornográf tartalmakkal való találkozás.** Illetve mindaz, ami a mai, fősodrú pornóban megjelenik (vagyis inkább nem jelenik meg) a tisztelet, a kölcsönösség és a felelősségvállalás tekintetében.

Ezt megelőzi, és a jelenségnek meg is ágyaz persze, hogy Magyarországon egy csavarkulcsot sem igen lehet női testrészek nélkül eladni, sőt, az olyan, konkrétan **tárgyiasító, szexualizáló reklámok is mindennaposak**, ahol a gyerek egy érzékien eltátott szájú nőt lát a plakáton, egy kolbász társaságában. Ezek a hatások jelen vannak a gyerekek világfelfogásának alakulásában, ezért fontos, hogy tudjunk velük mit kezdeni, ha a kritikai gondolkodás keretei között el kell helyeznünk az adott jelenséget a spektrumon.

Ha az olvasni még nem tudó gyerek megkérdezi a felnőttet, hogy mi van a plakátra írva, a felnőtt szorult helyzetbe kerül: mondja azt, hogy "az van odaírva, hogy ez kell a számba", vagy ha a gyerek hazudjon a gyereknek, kockáztatva a bizalmát? Ez máris egy mindennapos, a nevelői kompetenciát alaposan próbára tevő szituáció (a példa létező és nem is a legdurvább).

A fentiek fényében a helyes megfejtésnek az tűnhet, hogy az ember elmondja az igazat, majd a gyerek korának megfelelő nyelvi eszközökkel megbeszéli vele, hogy ez miért nem jó, miért sértő a lányokra nézve… Na de hogy beszéljünk orális szexről és a nők szexuális tárgyként való megjelenítéséről egy ötévessel? A szexuális nevelésben elengedhetetlen, hogy felkészüljünk arra, hogy nem mindig egyszerű őszintének, hitelesnek maradni, miközben a mondanivalónkat a gyerek korához kell igazítanunk.

Az sem szégyen, ha az a válaszunk, hogy erre nem tudunk vagy nem akarunk kapásból válaszolni. Lehet időt kérni, és lehet azt mondani, hogy erre térjünk vissza máskor. Ha a gyerek nem tér vissza rá, de nem is érezhette, hogy a téma kellemetlen, tényleg csak időt kértünk, vissza fog térni rá, ha tényleg foglalkoztatja a kérdés, de ha nem hozza fel magától, nem kell erőltetni. És persze lehet mellőzni a konkrét példa elemzését, helyette azt mondani, hogy ez szerintem nem egy jó plakát, mert bennem például olyan érzést okoz, mint benned, amikor az egyik kisfiú azt mondta neked, hogy…

A lényeg, hogy sose hagyjuk reflektálatlanul a gyerek igényét, hogy az őt foglalkoztató kérdéseket kibeszélje.

4.3 Gyakorlatok, foglalkozás tervek

Célunk az, hogy inspiráló példákat mutassunk, illetve ötleteket, támpontokat, javaslatokat osszunk meg arra vonatkozóan, hogyan érdemes összeállítani egy átfogó szexuális nevelés foglalkozástervet gyermekek számára.

A 0-6 és 6-9 éves korosztály részére részletes, vonalvezető-ként használható terveket mutatunk be, amiket az itt leírt formában már alkalmazni is lehet, ugyanakkor bátorítunk mindenkit a továbbgondolásra, új ötletek kipróbálására.

A 15+ korosztály részére általunk különösen fontos témák feldolgozására mutatunk be egyszerűen megvalósítható ötleteket.

A 9-12 és 12-15 éves korosztálynak a számukra ajánlott témákban a fentiekben ismertetett foglalkozástervekben található módszerek segítségével állíthatók össze feladatok. Javasolt jelen alfejezetet összeolvasni a kézikönyv 3. fejezetével, hogy minél tartalmasabb és kreatívabb munkatervek szülessenek.

0-6 ÉVES KOROSZTÁLY

Téma: Kapcsolatok

Jégtörő/bemelegeítő feladat:

- *Saját család lerajzolása vagy „Valaki szeretné elmondani, hogy kik alkotják a családját?”*

Közös megbeszélés, mikroszituációk behozása, javasolt kérdések:

- *Mit jelent a kapcsolat? -> hasonlatok, szeretet*
- *Kapcsolatok sokfélesége -> családtagok, barátok, szerelem*
  - Kit hívunk barátnak? Ki lehet a barátunk?
  - Mi a szerelem?
  - Mit csináltok a barátaitokkal? Miben különbözik ettől a szerelem?
- *Mit csinálunk azzal, akit sz0eretünk? -> ölelés, simogatás, kedvesség, puszi*

“Mondhatunk nemet” -> készségfejlesztés: konkrét példa, szituációk eljátszása

- *Kölcsönkérhetem-e a ceruzáját -> igen -> mit csinálok a ceruzával? Kidobhatom? Tönkretehetem? -> Nem! Tisztelet!*
- *Megsimogathatlak-e a sálammal? Nem -> Akkor nem tehetem meg!*

Mit csinálunk, ha dühösek vagyunk arra, akit szeretünk? -> szituációk -> érzelmek egymásra hatása a kapcsolatban, pl. Anya dühös rám -> szomorú leszek, bűntudatom van

Tipp:

- *Üzenetek: "Sokféle kapcsolat létezik." "Bármilyen kapcsolatban vagyunk valakivel, tiszteljük." -> "Elfogadjuk, ha nemet mond a másik."*
- *Kulcsszavak: BIZALOM, SZERETET, TISZTELET, KÖTŐDÉS*
- *Mindig tartsunk zárókört! pl. „Miről beszéltünk ma?"*
- *Ha a sok beszéd közben elfáradnak: csináljunk nagymozgásos feladatot vagy progresszív relax*

Téma: Érzelmek

Jégtörő/bemelegítő feladat:

- *Saját hangulat lerajzolása*

Eszközigény:

- MoodCards; könyvesboltokban kapható Szerző: Andrea Harrn (esetleg helyettesíthető Dixit kártyákkal)

Közös megbeszélés

- *Mi az, amit lerajzoltatok? -> érzések, hangulatok*
- *Mi az érzelem? (ösztönösebb, biológiai reakciókhoz kötött, általában egyszerre több, több száz érzelem és variációjuk – moodcards)*
- *Mi a hangulat? (lehet egy időben fellépő több érzelem eredménye, kapcsolódhat fizikai, környezeti változásokhoz – moodcards)*
- *Empátia fogalma (együttérzés -> moodcard kártya felmutatása)*
- *Üzenetek: "Természetes, hogy vannak érzéseink!" "Jogunk van azt érezni, amit érzünk!"*

Kiscsoportos feladat – moodcards használatával (42 kártya)

5 felé osztjuk a kártyákat (kivesszük a pozitív és a negatív kártyát, így pont 40 kártyát osztunk szét), mindegyik csoport kap egy "csomagot", kiscsoportban megbeszélni az érzéseket: van-e olyan, ami új (tegye teljesen félre), csoportosítás (pozitív-negatív -> moodcards felmutatása az instruáláskor), minden csoport kiválaszt egy pozitív és egy negatív kártyát

Megbeszélés közösen, nagycsoportban

- *Jó vagy rossz, hogy vannak negatív érzéseink? Mire valók? -> adaptív hasznuk pl. a félelemnek*
- *Hogyan kezelhetjük őket?*
- *Üzenetek: "Általában egyszerre több érzést érzünk."*
- *"Mondjuk ki, amit érzünk!" -> Próbáljuk ki! Kártyákkal, mondják ki! -> felmutatunk egy kártyát és megkérdezzük: a kártyán szereplő emberke mit mondana?*

Tipp:

- *Zárókör; pl. „Milyen érzelmekről beszéltünk ma?"*
- *Az üzeneteket ismételjük el, nyomatékosítsuk*

Téma: Az emberi test és fejlődés

Jégtörő/bemelegítő feladat:

- *Csoportalakítás:*
  - húzzanak a különböző színű puzzle-ökből, keressék meg az ugyanolyan színű darabokat
- *Feladat:*
  - Puzzle -> Emberi test szétvágva, rakják ki és ragasszák fel egy A4-es lapra, ezzel dolgoznak majd utána

Közös megbeszélés: Az emberi test

- *Különböző testrészek -> Megmutatjuk magunkon és mutassák ők is! (itt fel is állhatnak) -> Fej, nyak, vállak, karok, kézfejek, ujjak, mellkas, derék, csípő, comb, lábszár, lábfej, lábujjak -> És ahol a bugyink van, ott mink van? Mi a különbség a lányok és a fiúk között? -> A fiúknak fütyijük van a lányoknak pedig nunijuk/puncijuk (+ bőr, csont, haj -> https://www.youtube.com/watch?v=mXqo_-ldATw)*
- *Fejlődés -> Képek (tableten vagy nyomtatva) + példákat gyűjtünk, hogy mi változik! Pl. Milyen az idősek haja? Vagy ha valakinek van nagyobb tesója, akkor ő miben más?*

- *Miért jó, hogy van fülünk? Van szemünk? -> Funkciók*
- *Mi az, amit szeretsz magadon? Mondj egy dolgot! Pl. Szeretem a hosszú hajamat vagy a kék szememet, vagy az erős karomat, stb. -> SAJÁT TEST ÉRTÉKELÉSE*
- *Különbözőek vagyunk -> Képek mutogatása (tableten vagy nyomtatva)*
- *Üzenetek: "Mások vagyunk!" "A testünk a mi kincsünk. Fontos, hogy értékeljük és vigyázzunk rá!"*

Kiscsoportos feladat: Testi higiénia

- *Feladat:*
  - Minden csoport kap egy sziluett ábrát. Persze, mindenhol megmossuk magunkat, amikor tisztálkodunk, de mely testrészeinkre figyelünk a legjobban ilyenkor? Színezzétek ki ezeket a közös rajzon. + Milyen eszközök szükségesek a fürdéshez, fogmosáshoz, stb? Rajzoljátok oda ezeket is!

Megbeszélés közösen, nagycsoportban

- *Átbeszéljük a feladatot -> Mit színeztek ki, mit rajzoltak?*
- *Miért fontos tisztálkodjunk? -> Egészségesek maradjunk, jól érezzük magunkat, jó illatunk legyen, stb.*
- *Üzenetek: "A testünk a mi kincsünk. Fontos, hogy értékeljük és vigyázzunk rá."*

Tipp:

- *Záró kör, pl. „Miről beszéltünk ma?"*

6-9 ÉVES KOROSZTÁLY

Téma: Kapcsolatok

Jégtörő/bemutatkozó feladat:

- *Rajzolja le az ideális barátot/ Írjon 5 dolgot, amit szeret a barátaiban – Néhány lista megbeszélése (attitűd formálás)*

Fogalom tisztázás:

- *Miért fontosak a barátok? -> Támogatás (érzelmi, tárgyi stb.)*
- *Mit csináltok a barátaitokkal? Miben különbözik ettől a szerelem? (Ti valószínűleg már tudjátok, de szeretnénk, ha most összegyűjtenénk)*
- *Családi kapcsolatok (válás, mozaikcsalád)*
- *Kapcsolatok sokfélesége -> Családtagok, barátok, szerelem*

Mini szituációkon keresztül készségfejlesztés: konkrét példa, szituációk eljátszása a trénerek vagy a gyerekek által, közben érzelmek, gondolatok megvitatása, a csoporttal közösen döntünk, hogyan folytatódnak a történetek

- *"Mondhatunk nemet"*
  - Kölcsönkérhetem-e a ceruzáját (megkérdezzük az egyik gyerektől) -> Igen -> Mit csinálok a ceruzával? Kidobhatom? Tönkretehetem? -> Nem! Tisztelet!
  - Menjünk el bulizni -> Igen -> Na igyál már egy felest! -> NEM, nem szeretnék, inkább menjünk táncolni (nem kell magyarázkodni) -> Jó menjük akkor táncolni inkább (kompromisszum, elfogadás)
- *Negatív érzelmek kezelése*
  - Haragszunk a barátunkra. Késik fél órája a barátom, és nem is fog eljönni, de nem szólt róla -> Mit csináltok? Felhívjátok, és
    - leordítjátok a fejét (felelősségvállalás), vagy
    - nem szólsz hozzá egy hétig, elkerülöd, vagy
    - magamban elgondolkodom, hogy mi lehetett az oka- meg is kérdezhetem tőle (mozgással, zenehallhgatással enyhítem a feszültségem)
- *Üzenetek:*
  - "Sokféle kapcsolat létezik." "Bármilyen kapcsolatban vagyunk valakivel, tiszteljük, és felelősséggel tartounk érte." -> "Elfogadjuk, ha nemet mond a másik."

- Kulcsszavak: BIZALOM, SZERETET, TISZTELET, KÖTŐDÉS, KOMPROMISSZUM, ELFOGADÁS, EGYÜTTÉRZÉS, ŐSZINTESÉG, FELELŐSSÉGVÁLLALÁS

Tipp:

- *Záró kör, pl. „Miről beszéltünk ma?"*
- *Ha a sok beszéd közben elfáradnak: nagymozgásos feladat vagy progresszív relaxáció*

Téma: Szexuális egészség, jóllét és szexualitás

Jégtörő/bemelegítő feladat:

- *Progresszív relaxáció:*
  - pl. "Hunyd be a szemed, és figyelj a légzésedre: ki és be, ki és be! Most vegyél egy mélyebb lélegzetet, és miközben kifújod, képzeld el, hogy kifújod a hasadból az összes pillangót! Most pedig vegyél egy nagy levegőt, és képzeld azt, hogy felfújod magad, akár egy lufit! Most lassan engedd ki a levegőt! Most képzeld el, hogy mindkét kezedben van egy fél narancs, és ki akarod facsarni a levét! Facsard a narancsot, amilyen erősen csak tudod, hogy az utolsó csepp is kijöjjön a narancsból! Majd engedd ki az összes feszültséget a karodból, és érezd, hogy milyen lazák a karjaid! Most nyújtsd ki a lábad, amennyire csak bírod! Aztán húzd őket magad felé, majd újra nyújts ki minél jobban! Most lazítsd el a lábad és érezd, hogy milyen laza lett! Most szorítsd össze a narancsot a kezedben, közben nyújtsd meg jól a lábaidat és szorítsd össze az arcodat labdává! Szorítsd össze az egész testedet, majd amikor a levegőd elfogyott, lazítsd el az összes izmodat! Egész tested laza, melegség árad szét benne a lábujjadtól a fejed búbjáig." (Kövesi Mariann tanácsadó, pszichoeletvezetes.blog.hu)

Közös megbeszélés

- *Milyen érzés volt a relax? Mit éreztek a testükben? -> Üzenet "Figyelj a*

testedre!" (táblára felírni) (3-4 gyereket hallgatunk meg!)

- Izmok feszülése, elernyedése
- Levegő áramlása a testünkben -> légzés
- Ellazult, nyugodt állapot

- *Fogalmak:*
  - Jóllét,
  - Élvezet (érzelmekre referálva)
- *Ha figyelünk a testünkre, akkor könnyebb jól érezni magunkat testileg és lelkileg is, hiszen a testünk beszélget velünk, jelez nekünk, ha valami nem okés vagy ha valami okés/jó. (Referálhatunk a félelem érzésére.)*
- *Mit szeretnek csinálni? Pl. finomat enni, játszani, sport stb. -> Amit akkor éreznek, az az élvezet -> Testi-lelki (hormonok)*
- *Üzenetek: "Bízz a tested jelzéseiben!"*

Kiscsoportos feladat:

- *4-5 fős kiscsoportokban a csoportvezetővel beszélgetnek a gyerekek az alábbi fogalmakról és a saját kérdéseikről. A csoportvezető a beszélgetést illusztrálja. Az elején bemutathatja a plüssállatot, aki segíteni fog a csoportmunkában, közösen kitalálhatnak nevet neki.Amikor lehet referálni, vagy valamit elmutogatni a plüssállattal, akkor használjuk szemléltető eszköznek.*

- *Fogalmak:*
  - szexualitás fogalma (olyan, mint egy esernyő, ami alatt sok minden van, pl. hogy milyen nemi szervünk van, hogy lánynak vagy fiúnak érezzük magunkat, hogy kinek az érintését szeretjük, a szerelem is itt van, meg az élvezet is, mi az, amit szeretünk és jó érzés nekünk, és mi az, ami nem, stb.) -> KÉPEK: színes esernyő, szív
  - szexualitás értelme (3 fő funkció) és kifejezése: másikkal, kapcsolatban: gyengédség, szeretet kifejezése, érintés, közelség; gyerekvállalás: családdá válás, a szerelmi kapcsolat erősítése; saját magunk: élvezet -> KÉPEK: várandósság, kapcsolat: két láncszem vagy összefonódott szálak, élvezet: örömködő fej
  - kora gyermekkori maszturbáció: nemi szervek átismétlése (külső-belső), saját magunk érintése, simogatása teljesen természetes, már babakorunkban is csináltuk anyukánk hasában, de az is teljesen oké, ha valaki nem szokta -> Szabályok: 1.) Tiszta kéz 2.) Saját tér + illem 3.) Ha jó érzés, akkor csináljuk (-> van jó és rossz érzés is) -> KÉPEK: koszos kéz áthúzva, tiszta kezek; boldog arc; szoba
  - mások és a nemi szervünk: "A testünk a mi kincsünk! Vigyázzunk rá! És más kincsére is!" -> Engedély (megkérdezzük) -> Mondhatunk nemet, ha valami nem jó érzés nekünk! -> Ha valami nem jó érzés, akkor menjünk el onnan -> Majd mondjuk el valakinek, akiben megbízunk, és kérjünk segítséget! (jó és rossz titok: jó, pl. a szülinapi ajándék, valamilyen meglepetés, DE! rossz, pl. Ne mond el, anyukádnak… ha valami roszsz érzés nekünk, azt nem szabad eltitkolnunk! Még ak-

kor sem, ha erre kérnek minket!) -> KÉPEK: Kiko and the Hand [44] -> + plüss állat (a csoportvezetők kölcsönzik a hangot nekik) -> vele el lehet játszani, hogy megkérdezzük, hogy hozzáérhetünk-e, mondhatja, hogy nem

- *Üzenet: "Ha valami nem jó érzés: mondjunk nemet! Menjünk el! Kérjünk segítséget!"*

Megbeszélés közösen, nagycsoportban:

- *Mit hangosítunk ki a kiscsoportos munkából? -> Az üzeneteket*
- *Üzenetek: "A testünk a mi kincsünk! Vigyázzunk rá! És más kincsére is!" + "Ha valami nem jó érzés: mondjunk nemet! Menjünk el! Kérjünk segítséget!"*

Tipp:

- *Zárókör, pl. „Miről volt szó a mai alkalommal"*

[44] https://www.coe.int/en/web/children/kiko-and-the-hand

Téma: Termékenység és reprodukció

Jégtörő/bemelegítő feladat:

- ***Gordiuszi-csomós játék:*** *A csoport tagjai szorosan egymás mellett állnak egy körben, és kezeiket hálószerűen összefogják. Előbb jobb kezüket előre nyújtva megfogják egy nem közvetlen szomszédjuk jobb kezét, majd bal kezüket nyújtva megfogják egy nem közvetlen szomszédjuk bal kezét. A feladat a csomó kibogozása bújásokkal, fordulásokkal úgy, hogy ne szakadjon el a kezekből, gyerekekből kialakuló fonalrendszer. -> Így kapcsolódik a család is, össze vannak gubancolódva (később erre vissza lehet utalni, a gyerek az anyaméhben is szorosan kapcsolódik, "össze van kötve" az anyával)*

Közös megbeszélés:

- *Újszülöttek*:
  - Van-e valakinek kistesója? Unokatesója?
  - Milyenek a kisbabák, csecsemők?
  - Mit csinálnak? -> cukiság az életben maradásért (evolúciós, fejlődéspszichológiai okok), sírás -> kommunikáció, érzelmek kifejezése (felnőtt pulzusa nő), esznek, alszanak, tanulnak -> rengeteg készség pl.: fogás, mászás -> fejlődés
- *Mire van szükségük az újszülötteknek? KÖTŐDÉS, OXITOCIN, BŐR-BŐR KONTAKT -> A csecsemők születés után kötődni kezdenek a szüleikhez, a szüleik is hozzájuk, kialakul egy kapocs, így biztosítják az életben maradásukat -> fogalmakat fel is írhatjuk a táblára, vagy vihetjük színesen, kinyomtatva*
- *Üzenetek: "Az újszülötteknek szükségük van kötődésre/szeretetre és gondoskodásra."*

Kiscsoportos feladat: 5 csoport

- *Kérdés: Honnan jön a kisbaba? -> Meghallgatjuk a válaszaikat, tévhitek megbeszélése (ha ők nem mondanak, mi hozzuk be) pl. A gólya hozza, stb. ->Megbeszéltük, mi nem igaz*
- *Képeket kapnak: petesejt, hímivarsejt, méh – petevezeték – petefészek, terhesség alatti has oldalnézetből, magzat (2 stádium), csecsemő -> Nyilakat is kapnak, és folyamatábrát alakítanak ki -> Megtermékenyítés, terhesség, születés -> Ennek a 3 stádiumnak/fázisnak kell megjelennie*
- *(Felnőtt nemiszervek: hüvely, pénisz -> A gyerekek esetében más megnevezést használjunk -> Punci/nuni, fütyi -> Ezzel is érzékeltetve, hogy a gyermeknemzéshez felnőttnek kell lenni) -> Erről akkor beszélünk, ha rákérdeznek*
- *Ahogy növünk, kamaszok leszünk, akkor átalakul a testünk, így leszünk felnőttek, és akkor tudunk már családot alapítani.*

Megbeszélés közösen, nagycsoportban:

- *Kiemelni a kiscsoportos munkából: a folyamat átbeszélése*
- *Családalapítás, családdá válás -> Mi az a család? -> Szülők + gyerek(ek) -> Mindenkinek lehet gyereke? -> Ha nem, akkor hogy lehet családja? -> Örökbefogadás, lombikprogram (vázlatosan)*
- *Üzenetek: "A családot a szeretet/tisztelet/bizalom tartja össze." "A gyermek csoda." Felnőtt felnőttel! Gyerekek védelme!*

Tipp:

- *Zárókör, pl. „Miről beszéltünk ma?"*
- *Üzenetek hangsúlyozása*

15-18+ ÉVES KOROSZTÁLY

Kinek mi jut eszébe, ha meghallja az alábbi szavakat: szexualitás; nemi élet; szex; intimitás; vágy; romantika; erotika; abortusz; önfeladás; nemi reprezentáció …

Tipp:

- *Írjanak be a mobiljukon a mentimeter program használatával szavakat, vetítsük ki a szófelhőt, hogy lássuk közösen!*
- *Írják fel maguk táblára/flipchartra színes filccel a szavakat!*
- *Színes 'post it'-re írják fel maguknak egy kis gondolkodás után, majd vigyék ki a táblához és ragasszák fel!*

Mutassunk/vetítsünk ki képeket csókolózásról, ölelésről, párok együtt töltött szabadidejéről Pl.: különböző korokból/korszakokból vagy más-más generációkat ábrázolva

Tipp:

- *Beszélgessünk arról, hogy mennyit változott az évszázadok, akár évtizedek alatt különféle dolgok megítélése társadalmi szinten – normák változása – illem – mi illik, nem illik – mire legyünk tekintettel – intimitás – mi tartozik a hálószobára, négy fal közé – közösségi média (posztoljam vagy ne …! visszaélések!)*

- *Lehetséges témák még: pornográfia, testképzavarok*
- *Beszéljünk a média, tömegtájékoztatás szerepéről és hatásairól*
- *Régi fotók, festmények, magazinok, klipek, filmplakát, plakát, lemez/CD borító … mind lehetnek források, minél provokatívabb, annál jobb*

A Nem, az Nem. ?! !!!

- *Gyakoroljuk a nemet mondást biztonságos, támogató, bizalmi közegben pl. összesorsolt párokban! Írjunk fel papír darabokra egyszerű (majd fokozatosan nehezebb) szituációkat, amiket el kell játszani!*
- *Beszéljünk a kölcsönösségről, a beleegyezés fontosságáról és játsszuk el, hogyan lehet rákérdezni, hogy a másik benne van-e (rövid leírású szituációk alapján, amiket ugyancsak kihúznak)!*
- *A pár tagjai mögé felállítható 1-1 "szurkoló tábor", akik segítenek ötletelni, hogy mit is mondhatna még, vagy, ha éppen nincs semmi ötlete, ill. bíztathatják, örülhetnek hangosan, elismerően, ha olyat mondott, ami tetszett nekik különösen*

Mit jelent számotokra?

- *Pl. a "férfias", a "nőies" kategória; a nemi szerep elvárásoknak való megfelelés; szexuális visszaélés/erőszak/ kapcsolati bántalmazás*

- *Beszéljék meg párban, kisebb csoportokban, majd alkossunk újra egy nagy kört és hozza be minden csapat, amire jutott*
- *Használhassanak szemléltető eszközöket, biztassuk őket kreatív megoldásokra (használhatnak eszközöket, rajzolhatnak stb.)!*
- **Beszélgessünk arról, mennyire komfortos, nehéz, milyen kihívások elé állítja őket!**

Mi mindent gondolunk a házasságról, a házasságon kívüli kapcsolatokról, az együttélés lehetséges, sokszínű formáiról

- *Beszélgetőkörök plenárisan; egymásnak dobják a labdát, mindenki mond egy mondatot*
- *Körbemegy egy papír, arra mindenki ír egy mondatot, a végén felolvasásra kerül az összes gondolat (a gazdája megnevezése nélkül)*
- *Mindenki felírja egy-egy papírdarabra, és bedobja a kör közepére – majd egy másik által írt papírt vesz magához a kupacból, és azt olvassa el – hozzáfűzve, hogy milyen gondolatai támadtak az oda leírtakkal kapcsolatban*

Mi mindent gondolunk a szexuális irányultság sokszínűségéről, ki-kihez vonzódhat (romantikus vagy testi/fizikai értelemben), a vágy mire/kire irányul, milyen kapcsolatban áll ez a nemünkkel

- *Beszélgetőkörök plenárisan; egymásnak dobják a labdát, mindenki mond egy mondatot*
- *Körbemegy egy papír, arra mindenki ír egy mondatot, a végén felolvasásra kerül az összes gondolat (a gazdája megnevezése nélkül)*
- *Mindenki felírja egy-egy papírdarabra, és bedobja a kör közepére – majd egy másik által írt papírt vesz magához a kupacból, és azt olvassa el – hozzáfűzve, hogy milyen gondolatai támadtak az oda leírtakkal kapcsolatban*
- *Mi mindent gondolunk a nemi identitásról, a születéskor megállapított nemről és arról, amivel valaki identifikálni tudja magát*
- *Beszélgetőkörök plenárisan; egymásnak dobják a labdát, mindenki mond egy mondatot*
- *Körbemegy egy papír, arra mindenki ír egy mondatot, a végén felolvasásra kerül az összes gondolat (a gazdája megnevezése nélkül)*
- *Mindenki felírja egy-egy papírdarabra, és bedobja a kör közepére – majd egy másik által írt papírt vesz magához a kupacból, és azt olvassa el – hozzáfűzve, hogy milyen gondolatai támadtak az oda leírtakkal kapcsolatban*

Hozzanak olyan példákat/jeleneteket/kapcsolódásokat azokból a sorozatokból, amiket néznek, amik számukra kérdéseket vetnek fel/aggályosak/nem értik/nem tudják hova tenni

- *Keressünk olyat, amit többen is láttak, néznek!*
- *Nézzük meg együtt a kérdéses film részleteket!*
- *Hozzunk be saját film élményt, jelenetet!*

Gyűjtsünk olyan dalszövegeket, amikben a párkapcsolatban, kapcsolódásban részt vevő felek vívódásai vagy örömei vannak megfogalmazva.

- *Mi az, amivel éppen azonosulni tudnak. Mit hallgatnak, ha éppen visszautasítják őket, ha elrepülnek a boldogságtól … Ki az az énekes, az a banda, akinek a szövegeivel azonosulni tudnak, és miért?*
- *Hozhatunk saját példát (olyat is, amivel azonosulunk, olyat is, amilyen nézetet nem tudunk hova tenni)*

Gyűjtsünk tippeket fogamzásgátlásra, beszéljük meg a pro és kontra érveket

- *Névtelenül írjuk fel papírra, és a közös gyűjtésből szemezgessünk!*
- *Kezdjünk el mi magunk ötletelni, írjuk fel a táblára és biztassuk őket, hogy keressünk még!*

5. Miről beszélhetek az órán? (Jogi kisokos)

[45]A 2021 júniusában elfogadott, 2021. évi LXXIX. törvény a pedofil bűnelkövetőkkel szembeni szigorúbb fellépésről, valamint a gyermekek védelme érdekében egyes törvények módosításáról korlátozza a 18 év alatti fiatalok hozzáférését a homoszexualitással és a transzneműséggel kapcsolatos tartalmakhoz, illetve regisztrációhoz köti azon civil szervezeteket és külső szakértőket, akik szexuális felvilágosító tevékenységet folytatnának iskolákban.

Ezzel az összefoglalóval szeretnénk segíteni, hogy tisztába kerüljenek a törvény gyakorlati vonatkozásaival.

[45] Összefoglalónk a TASZ és a Budapest Pride jogi kisokosainak felhasználásával készült, amikben további, részletesebb információkat és törvényi hivatkozásokat találhatnak a témával kapcsolatban:
https://tasz.hu/homofob-propagandatorveny-kozoktatas-ovodak-iskolak
https://budapestpride.hu/szervezeti-kisokos

5.1 Beszélhetek diákokkal LMBTQI témákról?

Röviden: Igen!

A köznevelési törvény az alábbiakkal módosult:

> *"A tanulók részére a szexuális kultúráról, a nemi életről, a nemi irányultságról, valamint a szexuális fejlődésről szóló foglalkozás megtartása során különösen figyelemmel kell lenni az Alaptörvény XVI. cikk (1) bekezdésében foglaltakra. E foglalkozások nem irányulhatnak a születési nemnek megfelelő önazonosságtól való eltérés, a nem megváltoztatása, valamint a homoszexualitás népszerűsítésére."*

A köznevelési törvény tehát - szemben a médiatörvénnyel vagy a reklámtörvénnyel - a köznevelés kontextusában csak a homoszexualitás és transzneműség népszerűsítését tiltja, az azokat tárgyilagosan megjelenítő tartalmakat nem. A regisztrációs kötelezettség is csak a civil szervezetekre, külső szakértőkre vonatkozik, annak semmi akadálya, hogy egy iskolában tanító tanár, ott dolgozó védőnő vagy pszichológus beszéljen a gyermekeknek ezekről a kérdésekről.

A törvény persze homályosan fogalmaz, és célja lehet ugyan az, hogy a tanárokat "öncenzúrára" vegyék rá, és az esetleges felelősségre vonást elkerülendő, meg se említsék az LMBTQI témákat iskolájukban, tény azonban, hogy **az LMBTQI témákról beszélő tanár magatartásának nincsenek szankciói.** Sőt, a gyermekjogi, köznevelési alapelveket figyelembe véve nemhogy nem követ el jogellenes cselekményt az, aki a jövőben is érinti ezeket a témákat, hanem éppenhogy akkor jár el a jogszabályok és a szakmai alapelveknek megfelelően, ha ezekre is kitér.

A köznevelési törvény például kiemeli, hogy a tanulónak joga van arra, hogy személyiségi jogait a nevelési-oktatási intézmény tiszteletben tartsa, és védelmet kell számára biztosítani fizikai és lelki erőszakkal szemben. A nevelési-oktatási intézményeknek gondoskodnia kell a nevelés és oktatás egészséges és biztonságos feltételeinek megteremtéséről.

A tanulónak **joga van továbbá a szabad véleménynyilvánításra**, valamint arra, hogy a **meggyőződését tiszteletben tartsák.**

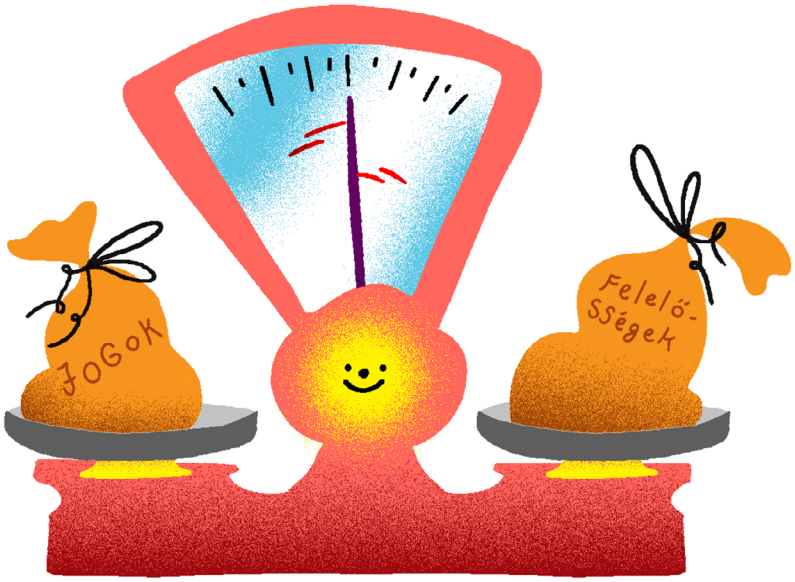
A köznevelési törvény jogot biztosít a tanulóknak arra is, hogy részükre az állami iskola egész pedagógiai programjában és tevékenységében a nevelés-oktatás során a tájékoztatás nyújtása és az **ismeretek közlése tárgyilagosan és többoldalú módon történjék.**

A pedagógusnak kötelezettsége, hogy munkája során **gondoskodjon a gyermek személyiségének fejlődéséről,** ennek érdekében tegyen meg minden tőle elvárhatót, figyelembe véve a gyermek egyéni helyzetét is; egymás szeretetére és tiszteletére, a családi élet értékeinek megismerésére és megbecsülésére, együttműködésre nevelje a tanulókat; a gyermekek, a tanulók és a szülők, valamint a munkatársak emberi méltóságát és jogait maradéktalanul tiszteletben tartsa, javaslataikra, kérdéseikre érdemi választ adjon, **az ismereteket tárgyilagosan, sokoldalúan és változatos módszerekkel közvetítse.**

Tehát ezek alapján a tanárnak nem csak joga, de kötelessége is teljes tájékoztatást nyújtania a gyermeknek egészséges személyiségfejlődéséhez, többek között LMBTQI témákban is.

5.2 Miről szólhat a szexuális felvilágosító óra, és ki tarthatja?

Az új szabályok szerint szexuális felvilágosításról szóló foglalkozások „nem irányulhatnak a születési nemnek megfelelő önazonosságtól való eltérés, a nem megváltoztatása, valamint a homoszexualitás népszerűsítésére.” Ahogyan a többi új rendelkezésnél sem, itt sem adott támpontot a jogalkotó arról, hogyan valósul meg ezek „népszerűsítése”. Szakértők egyetértenek abban, hogy **a szexuális irányultság, nemi identitás nem változtatható meg, vagyis a homoszexualitást, a transzneműséget nem lehet „népszerűsíteni”**, attól senki sem válik LMBTQI-vá, ha ezekről a kérdésekről is hall az iskolában. Ahogyan fentebb részletesen kifejtettük, a gyermekvédelmi és közoktatási szabályok és gyermekeket és tanulókat megillető jogok csak akkor tudnak maradéktalanul megvalósulni, ha a tanulók továbbra is sokoldalú, tárgyilagos szexuális felvilágosítást kapnak.



A törvény módosítása következtében “szexuális kultúrával, nemi élettel, nemi irányultsággal, szexuális fejlődéssel, a kábítószerfogyasztás káros hatásaival, az internet veszélyeivel és egyéb testi és szellemi egészségfejlesztéssel kapcsolatos foglalkozást” csak meghatározott személyek tarthatnak. Ilyen foglalkozást csak az intézmény alkalmazottja, iskolaorvosa, megállapodással rendelkező állami szerv, illetve a miniszter által nyilvántartásba vett személy vagy szervezet tarthat. **Ez azt jelenti, hogy az intézmény tanárai továbbra is tarthatnak szexuális felvilágosító órát, és ott beszélhetnek LMBTQI témákról is.**

A foglalkozások tartására jogosult civil szervezeteket nyilvántartásba vevő szerv még nem lett kijelölve, a szabályozás nem lett megalkotva, ezért hivatalosan jelenleg kizárólag iskolai dolgozók tarthatnak ilyen foglalkozásokat.

5.3 Milyen következményei lehetnek, ha beszélek az LMBTQI kérdésekről a diákjaimmal?

A törvény elfogadása óta egyetlen olyan tanárról sem tudunk, akit jogi felelősségre vontak volna, hiszen a törvény megszegéséhez nem fűződik közvetlen szankció. Ennek ellenére elképzelhető, hogy intézményvezetői nyomásgyakorlással megpróbálják rávenni a pedagógust, hogy kerülje ezeket a témákat, de fontos tudni, hogy az intézményvezető ezzel messze túllép a hatáskörén. Ilyen, és ehhez hasonló esetekben több szervezettől is tud ingyenes jogi segítséget kérni:

- A Háttér Társaság (LMBTQI jogvédő szervezet) jogsegélyszolgálata:
  - jogsegely@hatter.hu
- Ha hátrány érte a propaganda törvény miatt, itt is jelentheti:
  - hatter.hu/jelentsd
- A TASZ (civil jogvédő szervezet) elérhetősége: tasz@tasz.hu
- A Magyar Helsinki Bizottság (civil jogvédő szervezet) elérhetősége:
  - helsinki@helsinki.hu

6. Segédanyagok és szervezetek listája

Szexuális Nevelés:

- **Projektünk honlapja:**
  - https://szexualisneveles.hu
- **SzexEd:**
  - https://facebook.com/szexed/
- **Yelon:**
  - https://yelon.hu/

Gyermekjogok, iskolai zaklatás megelőzése:

- **Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány:**
  - https://hintalovon.hu/
- **Kékvonal Gyermekkrízis Alapítvány:**
  - https://kek-vonal.hu/

- **Sokszínűség Oktatási Munkacsoport:**
  - https://sokszinusegoktatas.hu/
- **NANE (nők és gyerekek elleni erőszak áldozatait segítő szervezet):**
  - https://nane.hu/
- **Békés Iskolák:**
  - http://www.bekesiskolak.hu/

Káros tartalmak bejelentése:

- **Internet Hotline jogsegélyszolgálat:**
  - https://nmhh.hu/internethotline/

Emberi jogok:

- **Amnesty International Magyarország:**
  - https://amnesty.hu/
- **Emberi Jogi Nevelők Hálózata:**
  - http://ejha-halozat.hu/

LMBTQI emberek támogatása:

- **Háttér Társaság:**
  - https://hatter.hu
- **Transvanilla Transznemű Egyesület:**
  - http://transvanilla.hu
- **Labrisz Leszbikus Egyesület:**
  - https://www.labrisz.hu/