

## Уважаемые родители!

Вопросы полового и гендерного просвещения всегда актуальны. Но как правильно подойти к просвещению собственных детей не всегда ясно. Иногда мешают принятые в обществе нормы, иногда – то воспитание, которое мы получили от собственных родителей, а порой дело в том, что мы не представляем, как выстроить разговор на щекотливые темы со своим ребенком и на что обращать внимание в его поведении. Некоторые вопросы личной (в том числе и сексуальной) безопасности я уже освещала в памятках. В этот раз я хочу познакомить вас с моделью [Brook.org.uk](http://Brook.org.uk) – портала и общественной организации из Великобритании, занимающихся вопросами здоровья и благополучия молодежи до 25 лет.

Они предлагают оценивать поведение ребенка по принципу светофора: зеленый, желтый, красный. На половое развитие влияют многие факторы. Поэтому при использовании инструмента «светофор» для классификации поведения необходимо учитывать текущий социальный, культурный, правовой, общественный и семейный контекст.

**«Зеленое» поведение** отражает безопасное и здоровое сексуальное развитие, т.е. поведение, свойственное детям или молодым людям аналогичного возраста, а также поведение, которое отражает естественное любопытство, экспериментирование, согласованные действия и позитивный выбор. **Выражение сексуальности через сексуальное поведение естественно, полезно и является частью взросления.** И «зеленое» поведение дает возможность родителям поощрять соответствующее поведение, а также предоставлять дополнительную информацию и оказывать поддержку. Все дети и молодые люди имеют право на отношения и половое воспитание, на получение информации и развитие навыков, необходимых для формирования здоровых и позитивных сексуальных отношений.

**«Желтое» поведение** может оказаться за пределами безопасного и здорового поведения, и сигнализирует о необходимости обратить внимание и собрать информацию для оценки соответствующих действий. Сюда входят:

- необычное для этого конкретного ребенка или молодого человека поведение;
- поведение, не свойственное детям или молодым людям аналогичного возраста (свойственно поведение более ранних или поздних стадий);
- *поведение, не согласующееся с видом деятельности, частотой, продолжительностью или контекстом, в котором оно происходит.*

**Что делать, если вы обнаружили «желтое» поведение?**

Признание того, что такое поведение может быть вредным для здоровья – первый шаг. «Желтые» признаки нельзя игнорировать, а потому важно продумать доступные вам возможности дальнейших действий. Подумайте, почему у ребенка может проявляться такое поведение и, по возможности, соберите дополнительную информацию, продолжайте отслеживать поведение. За помощью можно обратиться к детскому психиатру, психологу или психотерапевту, проконсультироваться по телефонам доверия.

**«Красное» поведение** выходит за рамки безопасного и здорового поведения, включая:

- чрезмерное, скрытное, навязчивое, принудительное, унижающее достоинство или угрожающее поведение;
- поведение существенно отличающееся от характерного для возраста или уровня развития;
- *беспокойство из-за вида деятельности, частоты, продолжительности или контекста, в котором они происходят.*

### **Что делать, если вы обнаружили «красное» поведение?**

«Красное» поведение указывает на необходимость немедленного вмешательства и действий, однако эти действия должны быть тщательно обдуманы. При определении дальнейших надлежащих действий определите контекст и руководствуйтесь соответствующим законодательством, правами человека, риском для ребенка и его потребностями. За помощью можно обратиться к детскому психиатру, психологу или психотерапевту, проконсультироваться по телефонам доверия. В случае если поведение ребенка говорит о насилии, есть необходимость обратиться в правоохранительные органы.

### **На отклоняющееся сексуальное поведение влияет множество факторов:**

- Недостаток информации о сексе и отношениях;
- Нехватка личного пространства;
- Скука, одиночество, беспокойство, растерянность или депрессия;
- Конфликт в семье / с опекуном или потребность в поддержке;
- Отсутствие правил и границ поведения в семье;
- Эмоциональное, физическое или сексуальное насилие;
- Сексуальная эксплуатация и / или торговля людьми;
- Трудности в общении;
- Сексуальное возбуждение или любопытство;
- Потребность во внимании или отношениях;
- Гендерные проблемы;
- Копирование поведения других детей и молодежи;

- Копирование поведения, замеченного в Интернете или на телевидении.

Если вы определили, какой фактор повлиял на вашего ребенка, Вы можете выбрать наиболее подходящее вмешательство. Однако это не исчерпывающий список, и вам может потребоваться помощь специалиста, чтобы четко определить причину поведения и правильное вмешательство.

Борьба с нездоровым сексуальным поведением на ранней стадии может помочь предотвратить развитие последующего сексуально вредного поведения. Профессионалы могут помочь молодым людям сменить «светофор» с красного на желтый или с желтого на зеленый.

	<b>«Зеленое» поведение</b>	<b>«Желтое» поведение</b>	<b>«Красное» поведение</b>
<b>0-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прикосновения или игра с собственными гениталиями;</li> <li>- попытки прикоснуться или проявления любопытства к гениталиям других детей;</li> <li>- попытки прикоснуться или проявления любопытства к груди или половым органам взрослых;</li> <li>- игры, например, «дочки-матери», «в семью», «врачей и медсестер»;</li> <li>- наслаждение наготой;</li> <li>- интерес к частям своего тела и тому они делают/могут сделать;</li> <li>- проявления любопытства о различиях между мальчиками и девочками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- озабоченность сексуальным поведением взрослых;</li> <li>- стягивание брюк других детей/задирание юбок против их воли;</li> <li>- разговоры о сексе с использованием взрослого сленга;</li> <li>- навязчивое желание прикоснуться к гениталиям других людей;</li> <li>- преследование других в туалетах или раздевалках, чтобы посмотреть на них или прикоснуться к ним;</li> <li>- разговоры о сексуальной активности на телевидении/в Интернете.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянные прикосновения к половым органам других детей;</li> <li>- настойчивые попытки прикоснуться к гениталиям взрослых;</li> <li>- симуляция сексуальной активности в игре;</li> <li>- сексуальное поведение между маленькими детьми, манипуляции с предметами с проникновением, принуждение других детей к сексуальным играм.</li> </ul>
<b>5-9 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прикосновения к собственным гениталиям;</li> <li>- проявления любопытства к другим детским половым органам;</li> <li>- проявления любопытства по поводу секса и отношений: например, различий между мальчиками и девочками; того, как происходит секс, откуда появляются дети, однополых отношений;</li> <li>- понимание конфиденциальности собственного тела и тел других</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вопросы о сексуальной активности, которые продолжаются или часто повторяются, несмотря на полученные ответы;</li> <li>- сексуальные издевательства в виртуальном или реальном общении;</li> <li>- участие во взаимной мастурбации;</li> <li>- постоянные сексуальные образы и идеи в разговорах, играх и рисунках;</li> <li>- использование жаргонного языка для обсуждения секса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- частая мастурбация на глазах у других;</li> <li>- сексуальное поведение, с вовлечением значительно более маленьких или менее способных детей;</li> <li>- принуждение других детей к участию в сексуальных действиях;</li> <li>- симуляция орального или проникающего секса;</li> <li>- поиск порнографических материалов в сети интернет.</li> </ul>

	<p>людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывание историй или вопросы с использованием нецензурных и сленговых слова для обозначения интимных частей тела (как правило, нет понимания, но им интересна реакция взрослых).</li> </ul>		
<p>9-13 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мастурбация наедине;</li> <li>- использование «сексуальной терминологии», матерных и сленговых слов;</li> <li>- отношения с девушкой/ парнем того же, противоположного пола, но того же/близкого возраста;</li> <li>- интерес к популярной культуре, например, к моде, музыке, медиа, онлайн-играм, онлайн-чатам;</li> <li>- потребность в конфиденциальности;</li> <li>- поцелуи по обоюдному согласию, объятия, желание держаться за руки со сверстниками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нехарактерное и связанное с риском поведение: например, внезапные и/или провокационные изменения в одежде, отказ от друзей, общение с новыми, незнакомыми или пожилыми людьми; просьбы о большем или меньшем количестве карманных денег, чем обычно; пропажа без вести, уход из дома;</li> <li>- словесные, физические или кибер/ виртуальные сексуальные издевательства, связанные с сексуальной агрессией;</li> <li>- целенаправленное издевательство над ЛГБТ;</li> <li>- эксгибиционизм;</li> <li>- выдача контактных данных онлайн;</li> <li>- просмотр порнографических материалов;</li> <li>- беспокойства о беременности или ИППП.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обнажение гениталий или мастурбация на публике;</li> <li>- распространение обнаженные или сексуально-провокационных снимков себя или других;</li> <li>- сексуально-откровенный разговор с младшими детьми;</li> <li>- сексуальное домогательство;</li> <li>- организация встречи с онлайн-знакомым в тайне от родителей;</li> <li>- травмирование половых органов (своих или других людей);</li> <li>- принуждение других детей того же возраста (или младше) к участию в сексуальных действиях;</li> <li>- сексуальная активность: например, оральный секс;</li> <li>- наличие инфекции, передаваемой половым путем (ИППП)</li> <li>- беременность.</li> </ul>

<p>13-17 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мастурбация наедине;</li> <li>- сексуально-откровенные разговоры со сверстниками;</li> <li>- ругательства и шутки в рамках нынешней культурной нормы;</li> <li>- интерес к эротике/порнографии;</li> <li>- использование Интернета/соцсетей для общения в интернете;</li> <li>- сексуальные или несексуальные отношения;</li> <li>- сексуальная активность, включающая объятия, поцелуи, желание держаться за руки;</li> <li>- согласие на оральный и/или проникающий секс с людьми того же или противоположного пола, но одинакового возраста и уровня развития (прим. возраст согласия в РБ – 16 лет);</li> <li>- выбор не быть сексуально активным.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- доступ к эксплуататорской или насильственной порнографии;</li> <li>- нехарактерное и связанное с риском поведение: например, внезапные и / или провокационные изменения в одежде, отказ от друзей, общение с новыми, незнакомыми или пожилыми людьми; просьбы о большем или меньшем количестве карманных денег, чем обычно; пропажа без вести, уход из дома;</li> <li>- озабоченность собственным образом тела;</li> <li>- получение и рассылка обнаженных или сексуально-провокационных изображений себя или других людей;</li> <li>- единичные случаи подглядывания, обнажения, непристойных жестов;</li> <li>- выдача контактных данных онлайн;</li> <li>- вступление в социальные сети только для взрослых (например, сайты знакомств) и предоставление ложной личной информации;</li> <li>- организация личной встречи с только с одним из онлайн-контактов, в тайне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- публичное обнажение гениталий или мастурбация;</li> <li>- озабоченность сексом, которая мешает повседневной деятельности;</li> <li>- сексуальная деградация/ унижение себя или других;</li> <li>- попытки/принуждение других к демонстрации гениталий; сексуальное домогательство;</li> <li>- сексуально-агрессивное/ эксплуататорское поведение;</li> <li>- сексуально-откровенные разговоры с младшими детьми;</li> <li>- сексуальная активность без согласия;</li> <li>- травмирование половых органов (своих или других людей);</li> <li>- половой контакт с другими с людьми с большой разницей в возрасте или в уровне развития;</li> <li>- сексуальная активность с использованием власти;</li> <li>- сексуальная активность с членами семьи;</li> <li>- участие в сексуальной эксплуатации и/или торговле людьми;</li> <li>- половой контакт с животными;</li> <li>- получение подарков или денег в обмен на секс.</li> </ul>
------------------	--	--	--

## Как мне выстроить воспитание и просвещение?

### Когда и о чем говорить с ребенком?

Сексуальное образование - это обширная и комплексная область, его содержание меняется по мере взросления ребенка и перехода к подростковому возрасту, а позже к совершеннолетию. В трехлетнем возрасте ребенок нуждается в другой информации и поддержке, чем та информация, которая ему понадобится 10 годами позже.

Сексуальное образование - это не только предоставление информации, но и в помощь в приобретении навыков и знаний, в формировании личной точки зрения/отношения к сексуальности. Таким образом, оно расширяет возможности детей и молодых людей принимать **самостоятельные, хорошо обоснованные решения**.

*Одно из исследований американских подростков и их родителей показало, что последние не всегда могут правильно и доступно объяснить процессы и термины, связанные с сексуальным поведением и развитием ребенка. Проверьте себя – можете ли вы своими словами описать, что такое эякуляция, гормоны, менструация, пубертатный период?*

Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения разработало матрицу, в которой есть восемь основных тематических категорий описанных для разных возрастов и по трем направлениям:

- 1) Знания/информация (соразмерные, всеобъемлющие и соответствующие возрастным группам факты из области сексуального образования, например, развитие тела человека, репродукция, позитивные и негативные аспекты сексуальности и т.д.);
- 2) Навыки (способность вести себя в соответствии с разбираемой темой: например, умение общаться, вести переговоры, выражать свои чувства, находить выход из нежелательных ситуаций);
- 3) Установки (внутренне принятые личностью мнения и ценности: например, уважение к отличиям, ответственность за себя и других).

■ основная тема  
(новый)

■ основная тема  
(повторение)

• дополнительная  
тема (новая)

• дополнительная тема  
(повторение)

## 0-4

## Информация

Предоставить информацию о

## Навыки

Научить детей

## Установки

Помочь детям развить

## Телосложение и развитие человека

- всех частях тела и их функций
- различия телосложения и разной половой принадлежности
- гигиене тела
- *разнице между самим/самой собой и другими*

- называть части тела
- гигиене (мыть все части тела)
- осознавать различия между телами
- выражать потребности и желания

- позитивное видение собственного тела и самого себя: самооценка
- уважение к различиям
- правильное восприятие своего собственного тела
- *восприятие чувства благополучия, близости и доверия, возникающего на основе визуальной телесного контакта и привязанности*
- *уважение к гендерному равенству*

## Рождаемость и репродукция

- беременности, рождении и новорожденных
- основах репродукции человека (откуда берутся дети)
- *разных способах создания семьи (например, усыновление)*
- *том, что у одних есть дети, а у других нет*

- говорить на эти темы, применяя их правильную терминологию

- *принятие разных способов появления детей в семье*

## Сексуальность

- ощущения радости и удовольствия от прикосновения к собственному телу, мастурбации в раннем возрасте
- исследовании собственного тела и половых органов
- наслаждение от физической близости является нормальной частью жизни каждого
- нежности и физической близости, как выражение любви и привязанности

- осознать гендерную идентичность
- говорить о (не)приятных телесных ощущениях
- выражать собственные потребности, желания и границы, например, во время игры в доктора

- положительное отношение к собственному телу со всеми его функциями = положительный образ тела
- уважение к другим
- *любознательность в отношении своего тела и тел других*

## Эмоции

- разных видах любви
- ощущениях «да» и «нет»
- *словах для выражения чувств*
- *ощущении потребности в частной жизни*

- чувствовать и показывать сочувствие
- говорить да/нет
- выражать и говорить о собственных эмоциях, желаниях и потребностях
- *выражать потребность в частной жизни*

- понимание того, что эмоции выражаются разными способами
- положительные чувства о собственной половой принадлежности (как хорошо быть девочкой/мальчиком!)
- установку на то, что собственный опыт и выражение своих эмоций правильные
- *положительное отношение к разным эмоциям в разных ситуациях*



0-4

## Информация

Предоставить информацию о

## Навыки

Научить детей

## Установки

Помочь детям развить

Взаимоотношения и образы жизни

- разных видах взаимоотношений
- разных семейных отношениях

- говорить о собственных взаимоотношениях и о семье

- чувство близости и доверия, основанное на опыте привязанности
- позитивное восприятие разных образов жизни
- понимание того, что отношения бывают разными

Сексуальность, здоровье и благополучие

- позитивном и негативном опыте со своим телом/что вызывает приятные ощущения? (прислушивайся к своему телу)
- том, что если опыт/ощущение не являются положительными, то с этим не всегда нужно соглашаться

- доверять своим инстинктам
- использовать трехступенчатую модель (сказать нет, уйти, поговорить с тем, кому доверяешь)
- достигать чувства благополучия

- правильное восприятие собственного тела
- понимание того, что обращаться за помощью – естественно

Сексуальность и права

- праве на безопасность и неприкосновенность
- ответственности взрослых за безопасность детей
- праве задавать вопросы о сексуальности
- праве исследовать гендерные идентичности
- *праве исследовать наготу и тело, быть любознательным*

- говорить «да» и «нет»
- развивать коммуникационные способности
- выражать потребности и желания
- *различать «хорошие» и «плохие» секреты*

- осознание собственных прав, которое создает уверенность в себе
- установку на то, что «мое тело принадлежит мне»
- ощущение, что они сами могут принимать решения

Социальные и культурные детерминанты сексуальности (ценности/нормы)

- социальных нормах и культурных нормах/ценностях
- гендерных ролях
- социальной дистанции, поддерживаемой с разными людьми
- *влиянии возраста на сексуальность и поведение, соответствующему возрасту*
- *нормах, связанных с наготой*

- разграничивать поведение в кругу семьи и в обществе
- уважать социальные правила и культурные нормы
- себя вести в соответствии с ситуацией
- *где можно трагить*

- уважение к своему телу и к телу других
- восприимчивость социальных правил о частной и публичной жизни
- уважение к «нет» или «да» других

## Телосложение и развитие человека

- всех частях тела и их функциях
- различии телосложения и разовой половой принадлежности
- гигиене тела
- *возрастной разнице тел и их развитии*

- называть части тела
- гигиене (мыть все части тела)
- осознавать различия между телами
- выражать потребности и желания
- *осознавать собственную и потребность других в частной жизни*

- **позитивную гендерную идентичность**
- позитивный образ собственного тела и самого себя: самооценка
- уважение к различиям
- уважение к гендерному равенству

## Рождаемость и репродукция

- мифах о деторождении (например, в некоторых странах детям говорят, что новорожденных детей приносит ангел)
- жизни: беременности, рождении и новорожденных детей, завершении жизни
- основах репродукции человека

- говорить на эти темы, привлекая им правильную терминологию

- *уважение к различиям: у одних есть дети, у других - нет*

## Сексуальность

- ощущения радости и удовольствия от прикосновения к собственному телу; мастурбации в раннем возрасте
- исследовании собственного тела и половых органов
- *значении и выражении сексуальности (например, проявление чувства любви)*
- *соответствующей сексуальной терминологии*
- *сексуальных ощущениях (близость, радость, восхищение) как чувствах, присущих каждому человеку (это должны быть позитивные чувства; они не должны включать насилье или вред)*

- **говорить о сексуальности (коммуникационные способности)**
- **укреплять свою гендерную идентичность**
- *использовать сексуальную терминологию, не поступающую оскорбительный характер*

- позитивный образ тела
- уважение к другим

## Эмоции

- ревности, злости, агрессии, разочаровании
- дружбе и любви к представителям одного пола
- *разнице между дружбой и любовью*
- *скрытой любви, первой любви (влюбленности и страстных увлечениях, безответной любви)*

- **справляться с разочарованиями**
- **выражать и говорить о собственных эмоциях, желаниях и потребностях**
- *справляться со своей собственной потребностью и потребностью других в частной сфере*
- *правильно обозначать собственные чувства*

- **понимание того, что чувство любви (являясь частью эмоциональности) является естественным**
- **установку на то, что их собственный опыт и выражение эмоций - правильное и важное (бережное отношение к собственным чувствам)**

Взаимоотношения и образ жизни

- дружбе
- отношениях между представителями одного пола
- разных видах (семейных) взаимоотношений
- *разных концепциях семьи*

- устанавливать соответствующие взаимоотношения друг с другом, с членами семьи с друзьями
- жить вместе в семьях, основанных на взаимном уважении
- строить и поддерживать отношения

- положительное отношение к разнообразию
- уважение разных образов жизни

Сексуальность, здоровье и благополучие

- позитивном и негативном опыте со своим телом/что вызывает приятные ощущения? (прислушивайся к своему телу)
- том, что если опыт/ощущение не является положительным, то с этим не всегда нужно соглашаться

- доверять своим инстинктам и применять трехступенчатую модель (сказать нет, уйти, поговорить с тем, кому доверяешь)
- ощущению чувства благополучия

- установку на то, что у них есть выбор
- осознание рисков
- положительное восприятие собственного тела
- понимание того, что обращаться за помощью - естественно

Сексуальность и права

- насилии; есть нехорошие люди, которые притворяются добрыми, но на самом деле могут быть злыми
- их правах (включая право на информацию и право на защиту)
- ответственности взрослых за безопасность детей

- задавать вопросы
- в затруднительных ситуациях обращаться к тем, кому доверяешь
- выражать потребности и желания

- установку на то, что «мое тело принадлежит мне»
- осознание своих прав

Социальные и культурные детерминанты сексуальности (ценности/нормы)

- гендерных, культурных и возрастных различиях
- различиях в ценностях и нормах в разных странах
- все ощущения являются нормальными, но не все действия являются результатом этих чувств
- социальных правилах и культурных нормах/ценностях

- распознавать и справляться с различиями в ценностях
- уважать социальные правила и культурные нормы
- *говорить о различиях*

- социально-ответственное поведение
- открытое отношение без осуждения
- положительное восприятие равных прав
- уважение к разным нормам, связанным с сексуальностью
- уважение к своему телу и телу других

Телосложение и развитие человека

- изменениях тела, менструации, эякуляции, индивидуальных различиях и развитии, проявляющихся со временем
- (биологических) различиях мужчин и женщин (внутренних и внешних)
- гигиене тела

- знать и использовать правильные слова для обозначения частей тела и описания их функций
- оценивать изменения тела
- проверять свое тело и заботиться о нем

- принятие неуверенности, возникающей из осознания собственного тела
- позитивный образ собственного тела и самого себя: самооценка
- позитивную гендерную идентичность

Рождаемость и репродукция

- выборе и отношении материнства и беременности, бесплодности, усыновления
- основополагающей идее контрацепции (позволяет планировать и принимать решения о своей семье)
- разных способах оплодотворения
- основах цикла рождаемости
- мифах о репродукции

- различать коммуникационные способности
- развивать понимание того, что люди могут контролировать деторождаемость

- принятие разнообразия – некоторые принимают решение иметь детей, другие – не иметь

Сексуальность

- любви, влюбленности
- нежности
- сексе в СМИ (включая Интернет)
- ощущении радости и удовольствия от прикосновения к собственному телу (мастурбация/самостимуляция)
- соответствующей сексуальной терминологии
- пеловом акте

- осознавать собственную и потребность других в частной жизни
- правильно относиться к сексу в СМИ
- использовать сексуальную лексику, не подразумевавшая оскорбления

- понимание «приемлемого секса» (по обоюдному согласию, равноправный, соответствующий возрасту, условиям и уважать чувство собственного достоинства)
- понимание, что секс представляется в СМИ по-разному

Эмоции

- различие между дружбой, любовью и вожделением
- ревности, злости, агрессии, разочаровании
- дружбе и любви к лицам одного пола
- тайной любви, первой любви (влюбленности и страстных увлечениях, безответной любви)

- выражать и говорить об эмоциях, собственных желаниях и потребностях
- справиться с разочарованием
- правильно называть собственные чувства
- справиться со своей собственной и потребностью других в частной жизни

- понимание того, что чувство любви (являясь частью эмоциональности) является естественным
- установку на то, что их собственный опыт и выражение эмоций, правильны и важны (бережное отношение к собственным чувствам)

Взаимоотношения и образ жизни

- разных взаимоотношениях, связанных с любовью, дружбой и т.д.
- разных семейных отношениях
- браке, разводе; гражданском браке

- проявлять себя во взаимоотношениях
- находить компромиссы, проявлять толерантность и сочувствие
- заводить социальные контакты и заводить друзей

- положительное отношение к преданности, ответственности и честности как основам взаимоотношений
- чувство уважения к другим
- принятие разнообразия

Сексуальность, здоровье и благополучие

- позитивном влиянии сексуальности на здоровье и благополучие
- заболеваниях, связанных с сексуальностью
- сексуальном насилии и агрессии
- куда обратиться за помощью

- устанавливать границы
- доверять своим инстинктам и применять трехступенчатую модель (сказать нет, уйти, поговорить с тем, кому доверяешь)

- чувство ответственности за собственное здоровье и благополучие
- осознание выбора и возможностей
- осознание рисков

Сексуальность и права

- праве на самовыражение
- сексуальных правах детей (на информацию, половое воспитание, телесную неприкосновенность)
- насилии
- ответственности взрослых за безопасность детей

- обращаться за помощью и информацией
- в трудных ситуациях обращаться к тем, кому доверять
- называть свои права
- выражать желания и потребности

- чувство ответственности за себя и других
- понимание прав и возможностей

Социальные и культурные детерминанты сексуальности (ценности/нормы)

- гендерных ролях
- культурных различиях
- различиях в возрасте

- говорить о собственном опыте, желаниях и потребностях в контексте культурных норм
- распознавать и справляться с различиями

- уважение к разным образам жизни, ценностям, нормам

Телосложение и развитие человека

- гигиене тела (менструации, эякуляции)
- ранних изменений в период полового созревания (ментальных, физических, социальных и эмоциональных изменениях, а также об их вариации)
- *внутренних и внешних сексуальных и репродуктивных органах и их функциях*

- как интегрировать эти изменения в их жизнь
- знать и использовать правильную лексику
- *говорить об изменениях в период полового созревания*

- понимание и положительное отношение к изменениям и различным физическим тел (размер и форма пениса, грудь и вульва могут значительно отличаться, стандарты красоты со временем меняются и различаются в разных культурах)
- *позитивный образ собственного тела и самого себя: самооценка*

Рождаемость и репродукция

- репродукции и планированию семьи
- разных видах контрацепции и их применении; мифы о контрацепции
- симптомах беременности, рисках и последствиях незащищенного секса (нежелательная беременность)

- понимать взаимосвязь между менструацией/эякуляцией и рождаемостью
- эффективно пользоваться презервативами и противозачаточными средствами в будущем

- понимание того, что использование средств контрацепции — ответственность обоих полов

Сексуальность

- первом сексуальном опыте
- гендерной ориентации
- сексуальном поведении молодых людей (различия в сексуальном поведении)
- любви, влюбленности
- *удовольствия, мастурбации, оргазме*
- *различиях между гендерной идентичностью и биологическим полом*

- выражать и понимать разные сексуальные ощущения и говорить о сексуальности соответствующим образом
- принимать сознательное решение иметь сексуальный опыт или нет
- отказываться от нежелательного сексуального контакта
- *различать сексуальность в «реальной жизни» и СММ*
- *пользоваться современными средствами коммуникации (сотовыми телефонами, интернетом) и осознавать риски и преимущества, связанные с этими технологиями*

- положительное отношение, уважение и понимание разнообразия сексуальности и сексуальных ориентаций (секс должен быть по обоюдному согласию, равноправным, соответствующим возрасту, условиям и уважать чувство собственного достоинства)
- понимание сексуальности как процесса познания
- принятие разных форм выражения сексуальности (поцелуй, прикосновения, ласка и т.д.)
- *понимание того, что начало периода полового созревания — это строго индивидуальный процесс*

Эмоции

- разных эмоциях, например, любознательность, влюбленность, неопределенность, неуверенность, стыд, страх и ревность
- различиях в индивидуальных потребностях и интимной сфере и частной жизни
- различиях между дружбой, любовью и вожделением
- *дружбе и любви к лицам одного пола*

- выражать и распознавать свои разные эмоции и эмоции других
- выражать потребности, желания, границы и уважать это у других
- справиться с разочарованиями

- понимание эмоций и ценностей (например, не чувствовать стыд или вину за свои сексуальные эмоции или желания)
- уважение к частной сфере окружающих

Взаимоотношения и образ жизни

- различия между дружбой, приятельскими отношениями и любовными отношениями, а также разных способах ухаживания
- разных видах приятных и неприятных отношений (влияние (гендерного) неравенства на отношения)

- выражать дружбу и любовь разными способами
- заводить социальные контакты, заводить друзей, строить и поддерживать взаимоотношения
- *говорить о собственных ожиданиях и потребностях, во взаимоотношениях*

- позитивное отношение к гендерному равенству в отношениях и свободный выбор партнера
- положительное отношение к преданности, ответственности и честности как основам взаимоотношений
- уважение к другим
- *понимание влияния половой принадлежности, возраста, религии, культуры и т.д. на отношения*

Сексуальность, здоровье и благополучие

- симптомах, рисках и последствиях незащищенных, неприятных и нежелательных сексуальных контактов (инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), ВИЧ, нежелательная беременность, психологические последствия)
- распространенности и разных видах сексуального насилия, как этого избежать и где получить поддержку
- позитивном влиянии сексуальности на здоровье и благополучие

- нести ответственность за безопасный и приятный сексуальный опыт за себя и за других
- выражать границы и желания, а также избегать небезопасных и нежелательных сексуальных контактов
- *обращаться за помощью и поддержкой в случае возникновения проблем (период полового созревания, отношений и т.д.)*

- осознание выбора и возможностей
- осознание рисков
- *чувство взаимной ответственности за здоровье и благополучие*

Сексуальность и права

- сексуальных правах, согласно определению МФПС и ВАС\*
- *национальном законодательстве и нормах (совершеннолетия)*

- действовать в соответствии с этими правами и обязанностями
- *обращаться за помощью и информацией*

- осознание прав и выбора
- *положительное отношение к своим сексуальным правам и сексуальным правам окружающих*

Социальные и культурные детерминанты сексуальности (ценности/нормы)

- последствиях давления со стороны спонсоров, СМИ, порнографии, культуры, религии, гендерной принадлежности, законодательства и социально-экономического статуса на принятие сексуальных решений, сексуальных отношений и поведение

- обсуждать такое воздействие и давать им собственную оценку
- *компетентно использовать современные коммуникационные технологии (сотовые телефоны, Интернет, отношение к порнографии)*

- уважение к разным образам жизни, ценностям и нормам
- *принятие разных мнений, точек зрения и форм поведения, связанных с сексуальностью*

## Сексуальность

- сексе, который является чем-то большим, чем только совокупление
- значения секса в разном возрасте, гендерных различиях
- сексуальности и ограниченных физических возможностях, влиянии заболеваний на сексуальность (сахарный диабет, рак и т.д.)
- бизнес-секс (проституция, но также секс за небольшие подарки, посещение ресторанов/ночных увеселительных заведений, небольшие суммы денег), порнография, сексуальная зависимость
- варианты сексуального поведения; различия в циклах возбуждения

- обсуждать формы, которые взаимоотношения принимают, и причины вступления или невступления в сексуальные отношения
- «проявление своей сути» перед другими (признавать гомосексуальные или бисексуальные чувства)
- развивать навыки интимного общения и ведения переговоров
- решать трудности в налаживании контакта; обходиться с противоречивыми желаниями
- способностям, уважительно выражать собственные желания и границы и учитывать их у других
- размышлять о влиянии сексуальности

- положительное отношение к сексуальности и удовольствию
- принятие разных сексуальных ориентаций и сексуальных идентичностей
- принятие того, что сексуальность в разных формах присутствует во всех возрастных группах
- изменение возможных негативных чувств, отвращений и ненависти к гомосексуальности на принятие и положительное отношение к сексуальному разнообразию

## Эмоции

- разных видах эмоций (любовь, ревность); различия между чувствами и поступками
- осознании различий между рациональным мышлением и чувствами
- неуверенности на начальной фазе развития отношений

- обращаться с любовью, неопределенностью, разочарованием, злостью, ревностью, изменой, доверием, чувством вины, страхом и неуверенностью; обсуждать эмоции
- совладать с разными/противоречивыми эмоциями, чувствами и желаниями

- принятие того, что окружающие переживают явления по-разному (ввиду половой принадлежности, культуры, религии, личной интерпретации этих факторов и т.д.)

## Взаимоотношения и образы жизни

- гендерном поведении, ожиданиях и недоразумениях
- структуре семьи и ее переменных, браки по принуждению; гомосексуальность/бисексуальность/асексуальность, мать/отец-одиночка
- как развивать и поддерживать отношения

- обращать внимание на несправедливость, дискриминацию, неравенство
- бороться с несправедливостью и пресекать (себя и других), использовать унижительные обороты речи или рассказывать оскорбительные шутки
- узнать, что означает быть матерью/отцом
- стремиться к хорошо сбалансированным отношениям
- стать заботливым и оказывающим поддержку партнером (мужчине или женщине)

- открытость в отношении разных видов отношений и образам жизни; понимание социальных и исторических детерминант взаимоотношений



## Сексуальность, здоровье и благополучие

- системах здравоохранения и соответствующих услугах
- рискованном сексуальном поведении и его потенциальном влиянии на здоровье
- гигиене тела и осмотре своего тела
- позитивном влиянии сексуальности на здоровье и благополучие
- *сексуальном насилии; небезопасном аборте; материнской смертности; отклонениях на сексуальной почве*
- *способах передачи, ВИЧ/СПИДа и ИППП, а также их профилактики, лечении, уходе и поддержке больных ВИЧ/СПИДом*

- противостоять сексуальным домогательствам; уметь защитить себя
- обращаться за помощью и поддержкой в случае возникновения проблем
- *приобретать и эффективно использовать презервативы*

- интернализация ответственности за собственное сексуальное здоровье и за сексуальное здоровье партнера

## Сексуальность и права

- сексуальных правах: доступе, информации, доступности, нарушении сексуальных прав
- *концепциях правообладателей и выполняющих долг*
- *насилии на гендерной почве*
- *праве на аборт*
- *организациях по правам человека и Европейском международном суде по правам человека*

- понимать принципы прав человека
- ощущать возможности заявить о сексуальных правах
- распознавать нарушение прав и высказываться против дискриминации и гендерного насилия

- принятие своих сексуальных прав и сексуальных прав других
- *осведомленность в вопросах власти в отношениях между правообладателями и выполняющими долг*
- *чувство социальной справедливости*

## Социальные и культурные детерминанты сексуальности (ценности/нормы)

- социальных границах; стандартах сообщества
- *последствиях давления со стороны сверстников, СМИ, порнографии, (урбанистической) культуры, религии, гендерной принадлежности, законодательства и социально-экономического статуса на принятие сексуальных решений, отношений и поведение*

- определяться с личными ценностями и убеждениями
- обходиться с противоречиями (межличностными нормами и ценностями в семье и обществе)
- *поддерживать связь с маргинализированными людьми; справедливо обращаться с людьми, живущими с ВИЧ или СПИДом в сообществе*
- *учиться использовать коммуникационные технологии*

- осознание социального, культурного и исторического влияния на сексуальное поведение
- *уважение к разным системам ценностей и верований*
- *правильное восприятие уверенности в своих силах и самооценки в своей культурной среде*
- *чувство ответственности за свою роль/точку зрения в процессе социальных изменений*