

TEMATIKA: LJUBEZEN IN SPOLNOST

Učni cilji:

a) Vsebinski

Preko opisanih dejavnosti bodo dijakinje in dijaki:

- opredelili pojem romantične ljubezni,
- analizirali in interpretirali čustvovanje in vedenje v romantičnem razmerju,
- ozaveščali lastno doživljanje in izražanje čustev,
- razumeli različne načine izkazovanja romantične ljubezni ter prakticiranja spolnosti,
- spoznali značilnosti zdravih romantičnih in spolnih odnosov.

b) Procesni

Preko opisanih dejavnosti bodo dijakinje in dijaki razvijali in uporabljali:

- sposobnosti komuniciranja in sodelovanja,
- sposobnosti argumentiranja,
- sposobnosti empatije,
- sposobnosti samorefleksije.

Oblike poučevanja:

- frontalno delo,
- delo v parih,
- delo v skupini.

Načini poučevanja (metode in tehnike):

- razlaga,
- pogovor,
- kreiranje tabelske slike,
- ogled in diskusija ob videoposnetku.

Učni pripomočki:

- tabla,
- učni listi,
- videoposnetek.

Strategija poučevanja:

Čas/min.	Dejavnost učitelja/učiteljice	Dejavnosti dijakinj/dijakov
3	UVODNI DEL - Uvod v snov Pričnemo z motivacijskim uvodom, kjer dijake vprašamo ali verjamejo v ljubezen na prvi pogled. Glede na rezultate dijake vprašamo kako prepoznajo ljubezen na prvi pogled? Kako se počutijo, ko jo doživijo?	Učenci, ki verjamejo v ljubezen na prvi pogled dvignejo roko, vsi sodelujejo v diskusiji.
5	Dijakom predstavimo kaj je zaljubljenost in na čem temelji (<i>Priloga 1</i>).	Poslušajo predstavljeno snov, razmišljajo, izpostavijo morebitne nejasnosti in pomisleke.

	<p>OSREDNJI DEL</p> <p>Za podajanje snovi uporabimo preplet naslednjih metod in tehnik: razlago, pogovor in demonstracijo (tabelska slika). Ustno razlago nadgradimo z metodo demonstracije. Podano teorijo tako ponazorimo s tabelsko sliko in v nadaljevanju podpremo z video posnetkom in vodeno diskusijo.</p> <p>- Aktivnost dijakov</p> <p>Dijake razdelimo v 4 skupine, pri čemer vsaka skupina prejme svoje vprašanje z učnega lista (<i>Priloga 2</i>).</p> <p>-Obravnavanje nove snovi</p> <p>Na tablo zapišemo naslov "Zdravi romantični odnosi" in ob podajanju teorije tabelsko sliko sproti dopolnjujemo s pomembnimi informacijami (<i>Priloga 3</i>). Predstavimo glavne sestavine zdravih romantičnih in spolnih odnosov ter spregovorimo o sprejemanju različnosti (<i>Priloga 4</i>).</p>	<p>Vsaka skupina si skuša zamisliti situacijo ob prvem zmenku (prvih zmenkih), nato se pogovori, razmisli, zapiše in na koncu poroča.</p> <p>Poslušajo predstavljeno snov, razmišljajo, sledijo tabelski sliki, ter imajo možnost postavljanja vprašanj z namenom razjasnjevanja morebitnih nejasnosti glede na predavano snov.</p>
<p>15</p> <p>15</p>	<p>ZAKLJUČNI DEL</p> <p>- Dijakom predvajamo videoposnetek, ki predstavlja obliko spolnega nasilja. Po končanem videu vodimo kratko diskusijo o tem kaj je spolno nasilje, kako ga prepoznavamo in kaj lahko storimo v primeru, da smo žrtev nasilja ali opazovalec (<i>Priloga 5</i>).</p>	<p>Integrirajo predstavljeno vsebino in snov, odgovarjajo ter postavljajo vprašanja.</p>

Uporabljeni viri:

Bornstein, R. F. in Craver-Lemley, C. (2006). Mere exposure effect. V R. F. Pohl (ur.), *Cognitive Illusions Intriguing Phenomena in Judgement, Thinking and Memory*, 266-285. Psychology Press Book

Ficjan, M. in Sedlašek, E. (2022). *Česa še ne veš o sebi?* Delavnica za srednješolce v okviru Evropskega tedna mladih. Neobjavljeno gradivo.

Hafner, A. (2007). Spolna vzgoja za osnovnošolce in srednješolce (vsebine sistematskih pregledov in posebni programi za šole). V Beličič Kolšek, A. (ur.). *Mladostnik in ljubezen:*

zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.

Markey, P. M. in Markey, C. N. (2007). Romantic ideals, romantic obtainment, and relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 517-533.

Nuttin, J. M. (1985). Narcissism beyond Gestalt and awareness: The name letter effect. *European Journal of Social Psychology*, 15(3), 353-361.

Vodopivec, K. (2003). *Približanje zdrave spolnosti najstnikom: predizdaja za pedagoge: priporočljivo gradivo za mentorje otroških parlamentov*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

Priloga 1: Teorija = Zaljubljenost, telesna privlačnost

Veliko vas je reklo, da verjamete v ljubezen na prvi pogled, ampak pravega znanstvenega odgovora na to nimamo. Nekatere raziskave kažejo, da se v nekoga zaljubimo, ker nam dišijo njegovi feromoni, ki jih oddaja. **Feromoni** so kemični signali, ki jih v izredno majhnih količinah izločajo organizmi in sprožijo naravni odziv pri drugem pripadniku iste vrste organizmov, torej tudi ljudje. Feromoni vsebujejo informacijo o vrsti in genotipu osebe, evolucijsko pa si ljudje želimo partnerja s čim bolj raznolikim genotipom od našega, saj slednje pomeni, da bodo naši potomci bolj odporni. Raziskava psihologa iz leta 1985 je pokazala, da nas bolj privlačijo posamezniki, ki imajo v svojem imenu in priimku podobne črke, kot jih imamo mi sami. Razmislite malo... A ste to že kdaj opazili?

Nekatere druge raziskave kažejo, da se na prvi pogled zaljubimo v nekoga, ki smo si ga sami v svojih mislih predstavljali kot našega sanjskega partnerja, ne glede na njegove dejanske značilnosti, kar pomeni, da je pri »ljubezni na prvi pogled« velikega pomena fizična privlačnost. Če nas nekdo fizično privlači, mu lahko pripišemo tudi, da je prijazen, dober, zabaven, zanesljiv, zaupanja vreden ipd. Ta pojav imenujemo »halo učinek«, ko opazimo eno pozitivno lastnost na osebi, nekaj kar nam je všeč, pa ji pripišemo tudi druge pozitivne lastnosti, ki jih morda objektivno sploh nima ali pa tega v bistvu še ne vemo.

Prav takšna zanimivost je to, da pogosto srečevanje določene osebe vodi do učinka izpostavljanja, kar pa enostavno pomeni, da so nam obrazi oseb, ki jih vidimo večkrat, privlačnejši od tistih, ki jih vidimo prvič. Z osebami, ki jih pogosto srečujemo tako pogosteje vstopamo v kontakt in jih bolje spoznavamo in imamo več priložnosti za vzpostavljane odnosa.

Zaljubljenost je torej spontan odgovor, kar se odraža v telesni reakciji (srce močneje bije, glas se trese, v želodcu te zvija, rdečica obarva obraz). Ljubezen pa je dejanje volje in življenjskih odločitev, torej ne gre za spontano reakcijo. Učencem pojasni, da se zaljubljenost pogosto zamenjuje z ljubeznijo, kar lahko vpliva tudi na odločitve glede spolnih odnosov.

Priloga 2: Učni list = Prvi zmenek

SKUPINA 1: Kaj na prvem zmenku pričakuje fant?
Kaj na prvem zmenku pričakuje dekle?

SKUPINA 2: Kakšni so občutki na prvem zmenku/prvih zmenkih?

SKUPINA 3: Ali so na prvem zmenku prisotni telesni stiki?

SKUPINA 4: Ali obstajajo na prvem zmenku kakšne nevarnosti?

Priloga 3: Tabelska slika = Zdravi romantični in spolni odnosi



Priloga 4: Teorija = Zdravi romantični in spolni odnosi

Mladi imajo pogosto izkrivljena prepričanja o partnerski ljubezni (npr. da v zvezi ni konfliktov, da nas partner zmeraj v celoti sprejema...), zato je še toliko bolj pomembno, da izpostavimo sestavine zdravih romantičnih odnosov. **Ne moremo reči, da obstajajo pravi ali napačni odnosi.** Naše raznolike osebnostne lastnosti, različne vrednote, potrebe in želje so dejavniki, ki vplivajo na to, da zdrav partnerski odnos ni pri vseh parih enak. Prav tako se lahko naš odnos z našim partnerjem_ko spreminja skozi čas, saj se spreminjajo tudi naše želje, vrednote in potrebe, tako se lahko zgodi, da si v različnih obdobjih svojega življenja želimo različnih stvari. V partnerskem odnosu se je potrebno ves čas prilagajati, zato je zelo pomembna naša **zmožnost prilagajanja** - tako zunanjim okoliščinam in spremembam, kot spremenljivim željam in potrebam nas in naših izbrancev. Slednje lahko prepoznavamo in medsebojno uresničujemo le, če je v odnosu prisotna tudi **odprta in iskrena komunikacija**. Nekateri pari grede skupaj na stranišče, nekateri ne. Nekateri si delijo instagram gesla, drugi ne. Različni smo si, zato moramo govoriti in poslušati drug drugega ter ne prestopati zastavljenih meja. Pogovarjajte se, vzemite si čas in poslušajte, sprašujte, ne obsojajte. Skupni cilji in želje so zelo pomembni, vendar je pomembno ohranjati tudi lastne cilje, izpolnjevati lastne interese in potrebe ter omenjeno sprejemati in podpirati tudi pri partnerju_ki. Pomembno je sprejemati skupne in lastne odločitve! Pravzaprav temeljna in najpomembnejša značilnost zdravih odnosov, ne glede na naše značilnosti, romantične preference, želje po spolnosti pa je **medsebojno spoštovanje**, ki temelji na **zaupanju**. Tukaj ne govorimo le o zaupanju v zvestobo, temveč prepričanje v to, da so partnerjevi_kini nameni pristni, dobri in spoštljivi. Zahteva odkritost, iskrenost, ohranjanje lastne in partnerjeve_kine integritete. **Tudi prepiri, nestrinjanja in neprijetni občutki so prisotni v zdravih odnosih.** Na tak način se lahko izražamo, kaj čutimo, česa si želimo. Če se nekdo ne strinja z nami, še ne pomeni, da nas nima rad. Pomemben pri tem je način reševanja težav. Pogovorimo se, asertivno izrazimo svoja čustva in misli ter poslušajmo partnerja, kako je on občutil situacijo in kaj ima povedati. **Nobeni težavi nikoli ne rešujemo z nasiljem!** Ponekod pa določenih razlik ne moremo premostiti in razmerje razpade. Ampak tudi po razpadu razmerja, ne smemo gojiti sovraštva do osebe, ki smo jo nekoč imeli tako radi. Izogibajte se maščevanju, postanju kakšnih intimnih in sramotnih slik. Tudi kako prebrodimo razhod z določeno osebo je pokazatelj naše zrelosti. Zelo pomembna sestavina zdravih odnosov je tudi **telesna intimnost**. Tukaj ne govorimo nujno samo o spolnih odnosih. Zajema tudi poljube na usta, na čelo, na lica, objeme, cartanje, spanje v isti postelji, občutek, da se lahko preoblačimo zraven partnerja, da smo lahko v kopalkah ali pa v najbolj razvlečenih cunjah... Kdaj s telesno intimnostjo začeti, kaj komu odgovarja, česa si kdo želi in česa ne želi pa je vse potrebno doreči v intimi obeh partnerjev.

Sekundarni spolni znaki se pojavljajo pri mladostnikih v zelo različni starosti (zgodnji nastop, pozni nastop), zato se med seboj ne primerjajte, nekega dne boste vsi odrasli. Odraščate v odrasle osebe, kar traja nekaj let, in ob tem vas lahko spremljajo nelagodni občutki, ki so posledica delovanja hormonov. Ti občutki so povsem normalni in pa tudi prehodni. Opazujte in sprejemajte svoje telo takšno kot je, saj boste tako izgradili zdravo samopodobo in razvili varovalni dejavnik pred mnogimi težavami v duševnem zdravju in tveganimi vedenji. Spolno zrelost lahko prepoznamo pri moških po izlivu semenske tekočine in pri ženskah po menstruaciji, vendar pa nobeno od tega ne pomeni tudi čustvene ali psihološke zrelosti za spolne odnose. Tudi na področju spolnosti imamo zaradi različnih izkušenj, faz odraščanja, potreb, želja, osebnih stališč različna pričakovanja. Pomembno je, da se tega zavedamo in se

o tem s partnerjem/ko pogovarjamo. Spolna aktivnost ni le spolni akt, ampak vključuje odnos, čustva, pripadnost, komunikacijo, prijateljstvo, in prinaša odgovornost do sebe in do drugega.

Z neodgovornim vedenjem pri spolnih odnosih lahko ogrožate svoje telesno in duševno zdravje. V kontekstu naraščajočega števila okužb spolno prenosljivih bolezni v zadnjih letih pri nas, nas mora skrbeti tudi dejstvo, da se vse večje število mladostnikov spušča v prvi spolni odnos vedno bolj zgodaj in zdi se, da precej nepripravljeni za to. Podatki za leto 2018 pravijo, da je vsak peti anketirani 15-letnik trdil, da je že imel prvi spolni odnos; od teh pa jih skoraj 30% trdi, da ob zadnjem spolnem odnosu niso uporabili zanesljive zaščite. Zanimivo je tudi to, da jih kar 37% izmed njih trdi, da so pri zadnjem spolnem odnosu uporabili zaščito v obliki prekinjenega spolnega odnosa, zanesljivost te metode pa vemo, da je podobna igri na srečo.

O zdravih spolnih odnosih govorimo, ko:

- se počutimo varno in prijetno, da s partnerjem_ko govorimo o seksu

Če se o spolnosti ne morete odprto pogovarjati, nanjo še sigurno niste pripravljeni.

- smo oboji pobudniki seksa
- trenutne zavrnitve ne vidimo kot ogrožajoče – drug posameznik je samo izrazil svoje želje, ki jih moramo spoštovati, kar pa ne pomeni, da nas nima rad ali da smo manjvredni

Svoboda posameznika sega samo tako daleč, da ne omejuje svobode drugega.

- se počutimo varno ob izražanju želje po več ali manj seksa

Poznate pojem AROMANTIČNOST?

Gre za pomanjkanje občutka romantične privlačnosti, za občutek izpopolnjenosti ni potrebnega romantičnega odnosa, ni zaljubljenosti ali simpatij, težko poistovetenje z romantičnimi zgodbami. Aromantičnost ne pomeni, da oseba ne čuti ali doživlja ljubezni, saj jo lahko doživlja v neromantičnih odnosih (družina, prijatelji...).

Ljudje smo si različni, imamo različne želje, vrednote, občutke, izkušnje itn. Zato je pomembno, da smo odprti, strpni, pristni, sprejemajoči, predvsem pa spoštljivi. Spoštujemo osebo, njene želje, meje, odločitve o tem kaj želi deliti in česa ne.

Ne obsojajmo! Sprejemajmo in spoštujmo!

Priloga 5: Videoposnetek in vprašanja za diskusijo

<https://www.youtube.com/watch?v=n-NMs1LZXg>

- Kaj se dogaja na posnetku?

- Ali se vam zdi, da gre v posnetku za nadlegovanje?
- Ali se vam zdi, da je v posnetku prikazana spolna zloraba?
- Kaj počneta fanta na posnetku?
- Kako se počuti punca na posnetku?
- Kako se počutita fanta na posnetku?
- Kaj bi opazovalec še lahko naredil?
- Kaj bi punca lahko naredila v takšnem primeru?

To, da si vztrajen ne pomeni, da boš dobil drugo osebo, če si ona tega ne želi. To ni samo dejstvo, ampak mora biti pravilo. Ne moremo nekoga prisiliti, da smo mu všeč. In tudi ne smemo. Nasilje ni nikoli upravičeno. Mladostniki danes prepoznajo oblike nasilja, vendar pogosto rečejo, da je odvisno od konteksta, da bi si v določeni situaciji nekdo zaslužil.

Osebe, ki verjamejo, da je uporaba nasilja upravičen odziv v razmerjih, bodo bolj verjetno izvajale in prenašale razmerje v svojih odnosih.

Imamo vso pravico reči NE, na katerikoli stopnji odnosa in se pri tem ne rabite oz. ne smete počutiti krivega ali negotovega.

Avtorica: Monika Ficjan, mag. psih.