

Wstęp

Kompleksowa edukacja seksualna jest rozumiana jako ciągły proces uczenia się trwający przez całe życie, który integruje poznawcze, fizyczne, emocjonalne i społeczne aspekty seksualności. Niniejsza publikacja wyrasta z holistycznego rozumienia seksualności, odwołującego się do standardów Światowej Organizacji Zdrowia oraz międzynarodowych dokumentów dotyczących praw człowieka. W tym ujęciu edukacja seksualna nie jest dodatkiem do wychowania czy edukacji zdrowotnej, lecz jednym z jej ważnych elementów, istotnym także z perspektywy profilaktyki zdrowia psychicznego i przeciwdziałania przemocy.

Celem tej publikacji jest wsparcie osób prowadzących zajęcia z zakresu seksualności przez dostarczenie narzędzi dydaktycznych i refleksyjnych. Mają one pomagać w przekazywaniu wiedzy, lecz także w rozwijaniu krytycznego myślenia oraz tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do rozmowy z młodymi ludźmi – opartej na wzajemnym szacunku, podmiotowym traktowaniu osób uczestniczących oraz otwartości i uważności na różnorodność ich doświadczeń.

Książka ma charakter teoretyczno-praktyczny i stanowi próbę spojrzenia na współczesną edukację seksualną przez zintegrowanie trzech kluczowych filarów: podstaw teoretycznych, metodyki oraz ćwiczeń warsztatowych. Zależało nam na stworzeniu publikacji, która będzie nie tylko porządkować wiedzę, lecz także realnie wspierać osoby prowadzące warsztaty w planowaniu i realizowaniu angażujących, inkluzywnych i odpowiedzialnych działań edukacyjnych.

Struktura książki odpowiada trzem podstawowym pytaniom: dlaczego edukacja seksualna jest potrzebna, jak powinna być prowadzona oraz w jaki sposób można ją realizować w praktyce.

W **części I** przedstawiamy ramy teoretyczne kompleksowej edukacji seksualnej. Omawiamy definicje, podstawy naukowe oraz międzynarodowe wytyczne, a także ich odniesienie do polskiego kontekstu edukacyjnego. Analizujemy główne obszary tematyczne rekomendowane przez organizacje międzynarodowe, bariery wdrażania programów oraz wybrane wyzwania kulturowe i systemowe, podkreślając konieczność dostosowania treści do wieku i etapu rozwoju oraz znaczenie bezpiecznej, niedyskryminującej przestrzeni do rozmowy.

Część II koncentruje się na planowaniu, prowadzeniu i ewaluacji warsztatów. Zawiera wskazówki dotyczące struktury zajęć, formułowania celów, doboru metod

i pracy z grupą zróżnicowaną pod względem doświadczeń i potrzeb. Omawiamy zasady budowania bezpieczeństwa psychologicznego, reagowania na treści trudne, ujawnienia przemocy czy problemy zdrowotne oraz procedury kierowania do odpowiednich form pomocy. Ważnym elementem jest refleksja nad kompetencjami osobistymi i zawodowymi osoby prowadzącej, w tym nad rolą refleksyjności, superwizji i stałego doskonalenia.

Część III stanowi zbiór scenariuszy warsztatowych dla młodych osób w wieku 12–15 oraz 15–18 lat. Obejmują zagadnienia związane z dojrzewaniem, relacjami rówieśniczymi, komunikacją i granicami, zdrowiem reprodukcyjnym, bezpieczeństwem cyfrowym oraz dobrostanem emocjonalnym. Każdy scenariusz zawiera jasno określone cele, opis przebiegu, propozycje materiałów oraz wskazówki facylitacyjne, w tym możliwe modyfikacje w zależności od dojrzałości grupy. Zastosowana metodyka opiera się na edukacji doświadczeniowej, zakładającej aktywny udział i dbałość o poczucie bezpieczeństwa osób uczestniczących.

Książka jest efektem projektu zrealizowanego w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego w ramach 45-godzinnych zajęć fakultatywnych „Edukacja seksualna – prowadzenie warsztatów dla młodzieży” prowadzonych przez dr Karolinę Lutkiewicz. Niniejsza publikacja powstała pod jej nadzorem merytorycznym. Osoby współautorskie to studentki i absolwentki psychologii realizujące ścieżkę psychoseksuologii, które po ukończeniu zajęć aktywnie prowadzą warsztaty z zakresu edukacji seksualnej w placówkach oświatowych. Dzięki temu treści i scenariusze prezentowane w książce zostały nie tylko opracowane na podstawie wiedzy naukowej, lecz także sprawdzone w praktyce w trakcie zajęć z grupami młodzieżowymi. To właśnie połączenie zaplecza akademickiego z doświadczeniem warsztatowym stanowi jedną z najważniejszych wartości tej publikacji.