

## **ЗАНЯТИЕ 5. ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

**Цель:** формирование у участников жизненных навыков, необходимых для ответственного и безопасного сексуального поведения.

Необходимые материалы: веревка около двух метров длиной, маркеры, скотч, бумага формата А1 - один лист, разноцветные карточки по количеству участников, листы формата А4 с аргументами для упражнения «Контраргумент», карточки с информацией для упражнения «Мандарины», два ведра, наполовину наполненные водой, с отметками «+» и «-», стакан.

### ***Ход занятия***

#### ***Вступительная часть***

### **ИГРА «ВЕРЕВКА»**

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Ведущий связывает концы веревки около двух метров длиной. Участники становятся в круг и берутся за руки. Связанная веревка должна висеть у кого-то на руке. Задача каждого участника - пролезть через веревку так, чтобы она перешла к соседу, в это время рассказывая о себе. Веревка должна пройти по всему кругу участников.

#### ***Основная часть***

### **МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

**Цель:** актуализация темы ответственного и безопасного сексуального поведения.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос:

*Какие жизненные навыки необходимы современной молодежи для формирования ответственного и безопасного сексуального поведения?*

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий раскрывает понятие жизненных навыков и обобщает результаты мозгового штурма.

**Жизненные навыки** - это способности приспособливать свое поведение для того, чтобы эффективно решать задачи и проблемы повседневной жизни (ВОЗ, 1993).

Знание основ безопасного поведения в отношении здоровья не всегда ведет к ответственным поступкам в повседневной жизни. Например, исчерпывающая информация о вреде алкоголя и табака не останавливает многих людей, продолжающих их употребление. Справедливо это

утверждение и для сексуального поведения молодежи. Нередко ответственности в сексуальной сфере мешает недостаток важных жизненных навыков, а не знаний и информации.

Среди них следует особо отметить:

- осознание собственных ценностей, отношений и потребностей;
- способность принимать осознанное и информированное решение в отношении своего сексуального поведения и репродуктивного здоровья;
- умение противостоять влиянию со стороны окружения/партнера;
- открытость к обсуждению тем, касающихся сексуального поведения и репродуктивного здоровья, с партнером/близкими/специалистами и др.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ИСТОРИЯ РЕКИ»**

**Цель:** развитие у участников навыка осознания собственных ценностей, отношений и потребностей.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам прослушать историю и индивидуально расположить героев в «рейтинге» от наиболее положительного к наиболее отрицательному.

Софи и Людовик любят друг друга. Однажды они оказались на разных берегах реки, кишасей крокодилами. Софи никак иначе не могла переправиться на другой берег к Людовику, кроме как на лодке Синбада. Однако Синбад, как и всегда в подобных ситуациях, предложил Софи вступить с ним в сексуальные отношения взамен на услугу. Софи пришлось согласиться, и она вскоре оказалась на одном берегу с Людвигом. Она не стала скрывать от него предыдущих событий и поделилась своими переживаниями. Людовик вспылил и выгнал девушку, указав на то, что она могла заразиться серьезным заболеванием и даже ВИЧ-инфекцией, а это повод расстаться даже с любимым человеком. Софи пришлось в слезах отправиться к врачу, где она узнала, что ждет ребенка. Вердикт врача был строг: незапланированная беременность - нежелательная беременность; но все же он предложил пациентке обсудить сложившуюся ситуацию с матерью. Софи не стала от нее ничего скрывать, но мать сказала ей, что родительский долг - вскормить и выучить ребенка, а остальное Софи должна решать сама. Софи в растерянности.

Ведущий предлагает нескольким участникам по желанию поделиться с группой своим «рейтингом» без дискуссии и обсуждения. Затем ведущий раздает участникам разноцветные карточки и просит разделить на малые группы по 4-5 человек в каждой в соответствии с цветом карточек. Малым группам предлагается обсудить индивидуальные «рейтинги» и выработать один общий, который впоследствии будет представлен в общем круге. После представления «рейтингов» героев истории, ведущий предлагает группе

проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Легко ли вам было составить индивидуальный «рейтинг» героев истории? На чем он основан?*
- *Как проходила работа в малых группах? На чем основан общий «рейтинг» героев истории?*
- *Какие выводы вы для себя сделали при обсуждении истории и ее героев с другими участниками тренинга?*

Ведущий резюмирует ответы участников.

Осознание собственных ценностей, отношений и потребностей в сексуальной сфере является важной предпосылкой для принятия взвешенных и ответственных решений, касающихся собственного сексуального поведения и репродуктивного здоровья. Человеческая личность проявляется множеством способов, одним из которых является сексуальность. Она оказывает значительное влияние на взаимодействие с другими людьми, психическое и физическое здоровье и развитие. Однако иногда небезопасное выражение собственной сексуальности может приводить к нежелательным последствиям: инфекциям, передаваемым половым путем, незапланированной беременности и даже сексуальному насилию. Именно поэтому формирование здоровых ценностей и отношений является неотъемлемой частью развития полноценной и гармоничной личности. Ошибочно считать, что сексуальная просвещенность ограничивается знанием способов контрацепции и защиты от инфекций, передаваемых половым путем. Сексуальная зрелость - это, в первую очередь, умение осознанно и ответственно относиться к этой важной сфере человеческой жизни.

## УПРАЖНЕНИЕ «ФИОНА»

**Цель:** развитие у участников умения противостоять влиянию.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам стать в круг. Каждый из них в рамках упражнения может попробовать побыть «Фионой», которая становится лицом к группе и произносит команды для выполнения. Если команда начинается со слов «Фиона говорит», группа должна выполнить ее в обязательном порядке. Если команда начинается с других слов, она не должна выполняться. Тот, кто ошибается, становится Фионой. Темп упражнения должен нарастать. Когда большинство участников побывали в роли Фионы, ею становится ведущий. После нескольких команд он показывает на стул и произносит: «Фиона говорит съесть этот стул». После этого упражнение заканчивается, и ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

- *Почему вы не стали есть стул?*
- *Что бы вы делали, если бы Фиона сказала вам сделать что-то плохое другому человеку? Себе?*

- *Почему мы делаем то, что говорят нам другие?*
- *Как вы думаете, на что было направлено это упражнение?*
- *Как научиться противостоять влиянию?*

Ведущий резюмирует ответы участников.

Каждый человек в жизни сталкивается с ситуациями, когда он подвержен влиянию со стороны окружения, друзей, семьи, партнера. Сексуальная сфера в молодом возрасте из-за неопытности является, пожалуй, самой благодатной почвой для принятия необдуманных решений под влиянием мнения других людей или под давлением сексуального партнера. Поэтому необходимо внимательно и ответственно относиться к собственным мотивам вступления в сексуальные отношения. Существует немало «неправильных» причин для начала сексуальной жизни: любопытство, стремление избавиться от одиночества и скуки, желание сохранить отношения с партнером или страх обидеть его отказом, попытка произвести впечатление на окружение, желание быть «как все» и другие. Осознание собственных потребностей и желаний поможет принять ответственное решение в отношении своего сексуального поведения.

### УПРАЖНЕНИЕ «КОНТРАРГУМЕНТ»

**Цель:** развитие у участников умения противостоять влиянию со стороны партнера.

**Ход работы.** Ведущий зачитывает с заранее подготовленных листов формата А4 аргументы для начала сексуальной жизни со стороны оказывающего давление партнера и предлагает группе в рамках мозгового штурма предложить контраргументы:

- *«Если ты меня любишь, докажи это»;*
- *«Если у нас не будет сексуальных отношений, мы расстанемся»;*
- *«Все занимаются сексом»;*
- *«Секс - это неотъемлемая часть отношений»;*
- *«Мы же все равно собираемся всегда быть вместе»;*
- *«Ты тоже этого хочешь. Позволь чувствам управлять тобой»;*
- *«Позволь мне доказать, как я люблю тебя»;*
- *«Не волнуйся: у меня есть презерватив»;*
- *«Давай попробуем только один раз, чтобы знать, что это такое»;*
- *«Не бойся: первый раз всегда страшно».*

### УПРАЖНЕНИЕ «МАНДАРИНЫ»

**Цель:** развитие у участников открытости к обсуждению тем, касающихся сексуального поведения и репродуктивного здоровья.

**Ход работы.** Ведущий делит участников на две группы. Каждой группе дается карточка с информацией, которую участникам необходимо внимательно изучить. В процессе изучения информации запрещается переговариваться и обсуждать что-либо с участниками второй группы. Спустя 3 минуты карточки возвращаются ведущему. Ведущий предлагает двум командам провести переговоры с соперниками с целью достижения целей, указанных в карточках, и впоследствии озвучить результат переговоров.

### **Карточка 1**

Вы - представители международной фармацевтической компании, которая занимается производством лекарств. Ваши ученые изобрели новое уникальное лекарство, которое может излечить миллионы людей от опасных заболеваний. Для производства этого лекарства вам необходим особый вид мандаринов, который растет только в ЮАР. Мякоть этих мандаринов содержит редкий элемент, но, к сожалению, в этом году были слишком плохие погодные условия, и мандаринов получилось слишком мало. Вам необходима вся партия мандаринов для производства лекарства. От того, сможете ли вы получить партию мандаринов, зависит судьба людей.

### **Карточка 2**

Вы - представители международной экологической компании. Вам стало известно, что страшный вирус постепенно заражает мировые воды. Человек, выпивший зараженную воду, умирает через несколько недель. Вы не знаете, где в следующий раз может произойти вспышка эпидемии. Ваши ученые изобрели средство, которое сможет остановить заражение. Для производства этого средства вам необходим особый вид мандаринов, который растет только в ЮАР. Кожура этих мандаринов содержит редкий элемент, но, к сожалению, в этом году были слишком плохие погодные условия, и мандаринов получилось слишком мало. Вам необходима вся партия мандаринов для производства средства. От того, сможете ли вы получить партию мандаринов, зависит судьба людей.

Ведущий предлагает проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Удалось ли вам найти решение, удовлетворяющее интересы обеих сторон?*
- *Что помогло вам найти решение, удовлетворяющее обе стороны?*
- *Какова была ваша стратегия ведения переговоров?*
- *Что оказалось наиболее сложным в процессе переговоров?*
- *Каким образом можно было улучшить процесс переговоров?*

• *Какие чувства вы испытывали в процессе переговоров и в их завершении?*

Если участники в процессе переговоров не догадались, как разрешить ситуацию, ведущий предлагает представителям каждой команды зачитать вслух информацию на карточках.

Ведущий резюмирует обсуждение упражнения:

**Сексуальная сфера** - это часть жизни, требующая умения открыто обсуждать темы, касающиеся сексуального поведения и репродуктивного здоровья, с близкими, специалистами и, в первую очередь, с партнерами. Конфликтные ситуации, небезопасное сексуальное поведение нередко являются следствием неумения свободно выражать собственное мнение, отстаивать свои потребности и находить компромиссные решения, удовлетворяющие обе стороны. Деструктивные стратегии и крайние позиции: принуждение, соперничество, уход - со стороны одного партнера говорят об отсутствии ценности межличностных отношений с другим. Именно ценность любви, дружбы, партнерства является неоспоримой предпосылкой желания и умения найти компромисс во взаимоотношениях.

*Заключительная часть*

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВОДЯНЫЕ ВЕСЫ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** В середине круга стоят два ведра, наполовину наполненные водой, с отметками «+» и «-». Ведущий предлагает участникам по очереди подойти к ведрам и, высказав оценку занятия, перелить стакан воды из ведра с отметкой «-» в ведро с отметкой «+», или наоборот.