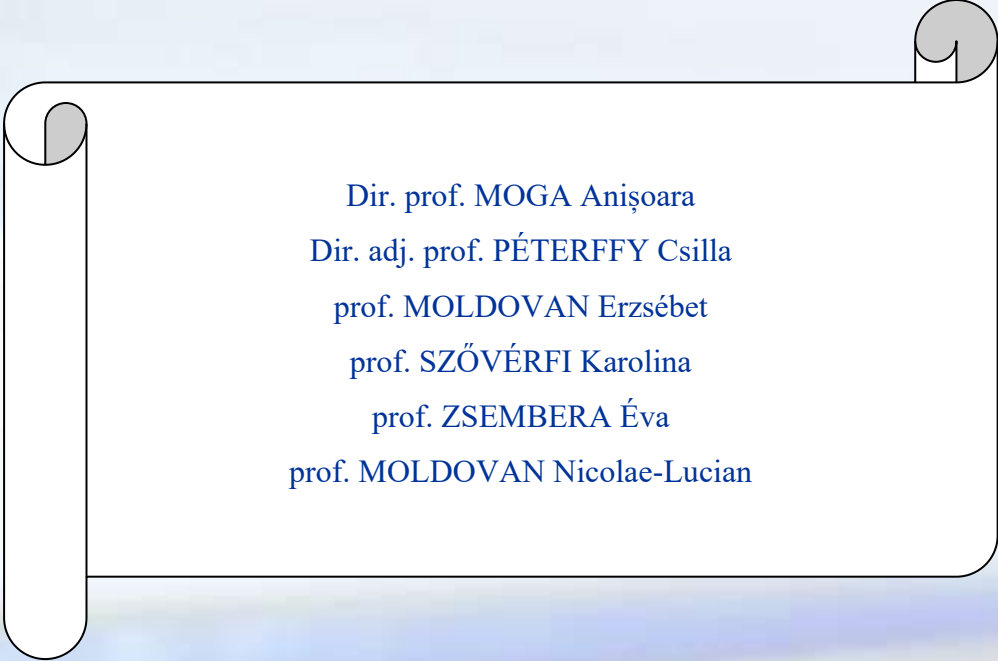


MOGA Anișoara, PÉTERFFY Csilla, MOLDOVAN Erzsébet
SZŐVÉRFI Karolina, ZSEMBERA Éva, MOLDOVAN Nicolae-Lucian

**GHID DE EDUCAȚIE SEXUALĂ -
ACTIVITĂȚI ADAPTATE NEVOILOR
ELEVILOR CU C.E.S.**

2026

A decorative scroll graphic with a black outline and grey shading on the rolled-up ends, containing the names of the authors.

Dir. prof. MOGA Anișoara
Dir. adj. prof. PÉTERFFY Csilla
prof. MOLDOVAN Erzsébet
prof. SZÖVÉRFI Karolina
prof. ZSEMBERA Éva
prof. MOLDOVAN Nicolae-Lucian

GHID DE EDUCAȚIE SEXUALĂ - ACTIVITĂȚI ADAPTATE NEVOILOR ELEVILOR CU C.E.S.

Târgu Mureș

2026

A yellow pencil with a sharpened lead tip, lying horizontally on a light-colored surface.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



MINȚI DESCHISE
pentru nevoi reale
și drepturi depline



*Proiectul II-Erasmus+ „MINȚI DESCHISE pentru nevoi reale și drepturi depline”,
nr. 2024-1-RO01-KA121-SCH-000206841,
din cadrul proiectului de Acreditare Erasmus+, domeniul Educație școlară,
nr. 2022-1-RO01-KA120-SCH-000110898*

Parteneri

anpcdefp 



INTRODUCERE

Educația sexuală reprezintă o componentă esențială a dezvoltării armonioase a oricărui elev, ajutându-l să se descopere pe sine, să-și înțeleagă propriul corp, să-și formeze o atitudine pozitivă față de sine, de propriul corp și sexualitate, să adopte comportamente responsabile, să-și dezvolte stima de sine, autonomie, respect față de propria persoană, dar și față de cei din jur.

Dezvoltarea sexuală face parte din procesul de creștere al oricărui copil, fiind o dimensiune a dezvoltării generale, alături de cea fizică, cognitivă, emoțională sau socială. Sexualitatea nu se referă doar la actul sexual, ci la mult mai mult: la identitatea de gen, la rolurile de gen, la formarea imaginii de sine, la exprimarea afecțiunii, la construirea de relații, la descoperirea propriului corp, la înțelegerea intimității sau a unor comportamente sociale.

Dezvoltarea sexuală a copiilor este un proces complex, gradual, care face parte din dezvoltarea lor generală.

Este esențial, ca cei care se află în preajma copiilor - părinți, dascăli, specialiști - să le asigure un mediu de siguranță, de acceptare, de informare corectă, în care aceștia să se poată dezvolta armonios, fără a fi expuși la dezinformare, rușine sau comportamente nesănătoase. O atitudine sănătoasă, poate ajuta copiii să se apropie de aceste schimbări cu încredere, fără teamă sau rușine, contribuind la formarea unor atitudini sănătoase față de sexualitate.

Educația sexuală, adaptată vârstei, poate deveni un sprijin deosebit de important, ajutând copiii să-și înțeleagă propriul corp, să-și formeze o identitate pozitivă, să stabilească cele mai sănătoase relații cu ceilalți.

Pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES), însă, procesul de-a oferi o educație sexuală adecvată, adaptată nevoilor lor, poate reprezenta o provocare. Aceasta apare nu doar din cauza dificultăților de înțelegere sau de comunicare, ci și a unor mituri, prejudecăți sau lipsuri de resurse.

Prezentul ghid a fost realizat tocmai pentru a sprijini profesorii, părinții, specialiștii, dar și alți actori implicați în procesul de formare, să implementeze o educație sexuală eficientă, incluzivă, corectă științific, adaptată particularităților de dezvoltare ale acestor elevi. Ghidul propune strategii, metode, materiale, sfaturi practice și resurse care să faciliteze lucrul cu elevii cu CES, contribuind la formarea unor comportamente de autoprotecție, la creșterea autonomiei, a stimei de sine, a capacității de a stabili relații sănătoase, bazate pe respect, înțelegere, egalitate de gen, consimțământ, dar și la prevenirea unor comportamente de risc.

DEZVOLTARE SEXUALĂ GENERALĂ LA COPII

Pe măsură ce copilul se dezvoltă, el parcurge o serie de etape, fiecare cu particularitățile ei, care contribuie la formarea sexualității. Cunoașterea acestor etape de dezvoltare este esențială pentru a sprijini o creștere armonioasă, fără temeri sau dezinformări, într-un mediu care să îl ajute să-și formeze o atitudine pozitivă față de propriul corp.

1. Dezvoltarea sexuală de la 0 la 2 ani

În această etapă, copilul descoperă propriul corp prin atingeri, gesturi, explorarea organelor genitale. Sexualitatea, la această vârstă, este strâns legată de senzațiile de plăcere, de confort sau de disconfort.

Comportamentele de autostimulare sunt frecvente, fiind o formă de descoperire a propriului corp, fără conotații sexuale în sensul adult al cuvântului.

2. Dezvoltarea sexuală de la 2 la 6 ani

Pe măsură ce copilul crește, apare o conștientizare mai mare a propriului gen (băiat sau fată) sau a rolurilor de gen.

Este perioada când copiii încep să-și pună întrebări despre apariția copiilor, despre căsătorie sau despre deosebiri între gene.

Jocurile de rol, „de-a tata, de-a mama”, reflectă dorința lor de a imita comportamentele celor mari, de a-și exersa roluri sociale.

3. Dezvoltarea sexuală de la 6 la 11 ani (perioada de latență)

Pe măsură ce intră la școală, copiii acordă mai multă atenție activităților sociale, prietenilor, regulilor de grup.

Dorințele sau manifestările sexuale sunt mult diminuate, devenind latente, însă copiii continuă să-și formeze ideile despre sexualitate, roluri de gen, cuplu sau prietenie.

Este o perioadă de „calm” înainte de pubertate, însă fundamentele identității de gen, a atitudinilor față de gen sau de intimitate sunt deja formate.

4. Pubertatea (de la 11-12 ani)

Pubertatea este marcată de apariția unor schimbări fizice importante (dezvoltarea organelor genitale, apariția părului pubian, modificarea vocii,

aparitia menstruatiei la fete, a polutiilor nocturne la baieti), de furtuni hormonale, de instabilitate emotionala.

Tot acum apare sau se intensifica atractia sexuala fata de alte persoane, apare dorinta de intimitate, de a avea o relatie, de a se apropia de cineva, de a-si descoperi propria identitate sexuala.

Pe masura ce copiii se dezvoltă, aceștia au nevoie de informații corecte, adecvate vârstei lor, despre propriul corp, despre pubertate, despre roluri de gen, despre consimțământ, intimitate, respect sau iubire. Comportamentele sexuale normale în timpul copilăriei sunt considerate, printre altele: auto-stimularea, interesul pentru sexualitate, exhibiționismul, voyeurismul și joaca sexuală.

Dezvoltarea sexuală a copiilor este un proces complex, influențat de maturizarea biologică, de contextul social, de educație, de experiențe de viață, de capacitățile cognitive, de cele de comunicare sau de cele motorii.

Pentru copiii cu cerințe educaționale speciale (CES), dezvoltarea sexuală poate urma un tipar atipic sau poate avea unele particularități, care o deosebesc de cea a copiilor cu dezvoltare normală.

ATSA, distinge între comportamente sexuale normale și comportamente sexuale problematice la copii.

Comportamentul sexual normal este definit astfel: „*acel comportament care apare intermitent, fiind reciproc și non – coercitiv.*” (The Association for the Treatment of Sexual Abusers Task Force) 2006, p. 3)

Comportamentele sexuale problematice sunt definite ca fiind: „*acele „comportamente al căror mod de exprimare transgresează normele sociale, fiind manifestate ca urmare a mai multor cauze sau motivații: gratificarea sexuală, auto-liniștirea sau căutarea de atenție.*” (2006, p.3)

Hackett (2020) a creat un Model continuum al comportamentelor sexuale ale copiilor, continuum care evoluează de la comportamente sexuale normale, până la comportamente sexuale înalt anormale sau deviante:

Normal

- se încadrează în comportamentele așteptate raportat la vârsta copilului;
- socializare acceptabilă;
- consensuale, mutuale și reciproce;
- se bazează pe decizia tuturor persoanelor implicate în manifestarea comportamentului.

Neadevat

- comportamentele sexuale au fost manifestate în situații/dăți singulare;
- comportamente socialmente acceptate în grupul de co-vârșnici;
- contextul în care apar comportamentele ar putea fi neadevat;

- în general, comportamentele sunt consensuale și mutuale.

Problematic

- comportamentele sunt problematice și îngrijorătoare;
- din punct de vedere al dezvoltării, comportamentele sunt neobișnuite și socialmente neașteptate;
- nu există elemente directe, vizibile de victimizare;
- aspectele legate de consimțământ pot fi neclare;
- poate exista lipsa reciprocității și a egalității de putere;
- comportamentele pot apărea ca fiind compulsive în grade diferite.

Abuziv

- apare intenția de a victimiza sau rezultatul comportamentului este de victimizare;
- presupune abuzul de putere;
- folosește constrângerea și forța pentru a se asigura de supunerea victimei;
- comportamentele sunt intruzive;
- consimțământul informat lipsește sau nu poate fi oferit în mod liber și deliberat de către victimă;
- comportamentele pot include elemente de agresiune impulsivă, care nu vizează atingerea unui scop anume; exprimarea violentă apare ca fiind un scop în sine.

Violent

- abuz sexual violent d.p.d.v. fizic;
- înalt intruziv;
- violența manifestată este excitantă pentru abuzator;
- existența sadismului

DIFERENȚE ÎNTRE DEZVOLTAREA GENERALĂ ȘI CEA ATIPICĂ PE DOMENIILE CELE MAI IMPORTANTE

DEZVOLTAREA GENERALĂ	DOMENIUL DE DEZVOLTARE	DEZVOLTARE ATIPICĂ
Un proces gradual, adaptat vârstei, cu multă autonomie în căutarea informației.	EDUCAȚIE SEXUALĂ	Necesită o abordare mult mai structurată, individualizată, adaptată nevoilor lor, folosind metode alternative (povestiri sociale, imagini, jocuri de rol).
O dezvoltare armonioasă, treptată conform ritmului vârstei.	CORPORALĂ	Dezvoltare deficitară, necorespunzător somatic, apar anomalii în dezvoltarea corporală și cea hormonală.
Află treptat, prin joc, discuții, experiențe sociale, despre propriul corp, rolurile de gen, intimitate sau pubertate.	CUNOȘTINȚELE	Adesea, cunoașterea apare mult mai lent, poate fi incompletă sau deformată; dificultăți de a înțelege concepte abstracte, de a face conexiuni între informații.
Manifestă comportamente exploratorii, de autodescoperire, conform vârstei; imită roluri de gen, se apropie de copii de sex opus sau de același sex.	COMPORTAMENTE	Pot fi inadecvate, repetitive sau nepotrivite contextului; de exemplu, atingerea organelor genitale în public, lipsa de intimitate, dificultăți în exprimarea dorințelor.
Își exprimă verbal sau nonverbal nevoile, curiozitățile sau disconfortul.	COMUNICARE	Pot avea dificultăți de exprimare, de a-și comunica stările sau de a adresa întrebări.

DEZVOLTAREA GENERALĂ	DOMENIUL DE DEZVOLTARE	DEZVOLTARE ATIPICĂ
Își dezvoltă treptat abilitatea de a stabili, menține sau refuza o relație, de a negocia intimitate sau a deosebi ce este potrivit și ce nu.	RELAȚII SOCIALE	Dificultăți de socializare, de interpretare a regulilor sociale, de stabilire a unor limite sau de exprimare a propriului consimțământ.
Pe măsură ce se apropie de adolescență, copilul capătă autonomie, devenind treptat independent în privința igienei, a intimității, a exprimării propriilor preferințe.	INDEPENDENȚA	Dependența de adult poate persista mult, fiind nevoie de sprijin, de ghidare sau de supraveghere, chiar la vârste mai mari.

Dezvoltarea sexuală a copiilor este un proces complex, influențat de maturizarea biologică, de contextul social, de educație, de experiențe de viață, de capacitățile cognitive, de cele de comunicare sau de cele motorii.

Pentru copiii cu cerințe educaționale speciale (CES), dezvoltarea sexuală poate urma un tipar atipic sau poate avea unele particularități, care o deosebesc de cea a copiilor cu dezvoltare normală.

Metode inovatoare de intervenție în dezvoltarea sexuală a copiilor cu CES

Pentru a sprijini copiii cu CES să-și dezvolte o sexualitate sănătoasă, adecvată vârstei lor, este nevoie de metode inovatoare, interactive, multisenzoriale, care să le faciliteze înțelegerea, exprimarea, integrarea socială și formarea de comportamente adecvate.

Povestirile sociale (Social Stories)

➔ Ce sunt: Scurte narațiuni, simple, la persoana I sau a III-a, care prezintă o situație socială, regulile de comportament, așteptările sau pașii de urmat.

➔ Utilitate: Îi ajută pe copiii cu autism sau cu dificultăți de comunicare să-și formeze o reprezentare clară a unor contexte (de exemplu, intimitate, exprimarea afecțiunii, gestionarea propriului corp).

Jocuri de rol (Role-play)

➔ Ce sunt: Activități interactive, în care copiii interpretează roluri sociale (de prieten, de doctor, de părinte) într-o atmosferă controlată.

➔ Utilitate: Permit exersarea unor comportamente într-un mediu sigur, fără a se expune unor riscuri.

Materiale multisenzoriale

➔ Ce sunt: Planșe tactile, figurine, machete, aplicații multimedia, cărți interactive, care folosesc imagini, sunete sau texturi.

➔ Utilitate: Ajută copiii cu dificultăți de procesare a informației să înțeleagă mai bine părțile corpului, schimbările de la pubertate sau regulile de intimitate.

Jocuri interactive, aplicații, realitate augmentată (AR)

➔ Ce sunt: Aplicații interactive sau realitate augmentată, care permit copiilor să exploreze într-un mod sigur, atractiv, aspecte ale propriului corp sau ale pubertății.

➔ Utilitate: Combinația de imagini, sunete, animații face procesul de învățare mult mai dinamic, ușor de înțeles, permițându-le copiilor să exerseze fără presiune sau teamă.

Metoda PECS (Picture Exchange Communication System)

➔ Ce este: Un sistem de comunicare prin imagini, folosit la copiii cu autism sau cu dificultăți de exprimare verbală.

➔ Utilitate: Pe baza unor carduri, copiii pot să-și exprime nevoile, dorințele, sau să pună întrebări legate de propriul corp, de intimitate sau de reguli sociale.

Scenarii video, animații, benzi desenate

➔ Ce sunt: Materiale vizuale, care ilustrează situații sociale, comportamente, reguli sau transformări fizice, într-o formă ușor de urmărit.

➔ Utilitate: Îi ajută pe copii să-și formeze o „hartă” mentală a acestor lucruri, să le recunoască, să le anticipeze sau să le reproducă.

Conținutul acestei broșuri cuprinde următoarele teme și propune activități specifice pentru a prelucra informațiile:

1. CORPUL TĂU, DECIZIILE TALE
2. IDENTITATEA DE GEN
3. SIMPATIE, IUBIRE SAU DOAR DORINȚA DE A OBȚINE „CEVA”?
4. UN CORP SĂNĂTOS, UN VIITOR SIGUR!
5. RECUNOAȘTERE, PREVENIRE, CONȘTIENTIZARE
6. INIMĂ ONLINE, RĂNI OFFLINE

1. CORPUL TĂU, DECIZIILE TALE

Dezvoltarea corpului uman este un proces natural și complex care are loc pe parcursul vieții. Una dintre cele mai importante etape ale dezvoltării este pubertatea – perioada de tranziție dintre copilărie și maturitate. În această etapă, corpul suferă transformări semnificative, atât fizice, cât și emoționale.

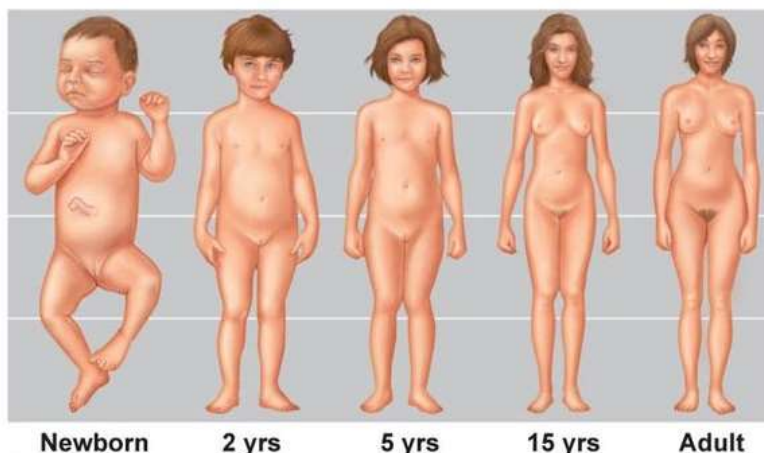
Caracterele sexuale primare la fete sunt ovarele și menarha și la băieți, testicule - spermarhă iar printre aceste schimbări se numără apariția **semnelor secundare ale pubertății**, care sunt vizibile și diferite la fete și băieți.

Spre deosebire de semnele primare (legate de organele de reproducere), **semnele secundare** sunt transformări care apar în întregul corp și nu sunt direct implicate în reproducere, dar indică faptul că organismul se maturizează.

Semnele secundare ale pubertății sunt firești și fac parte din procesul de maturizare. Ele diferă de la o persoană la alta ca timp și intensitate. Este important ca adolescenții să fie informați și sprijiniți în această perioadă de transformări, pentru a se adapta mai ușor și pentru a înțelege că ceea ce li se întâmplă este normal.

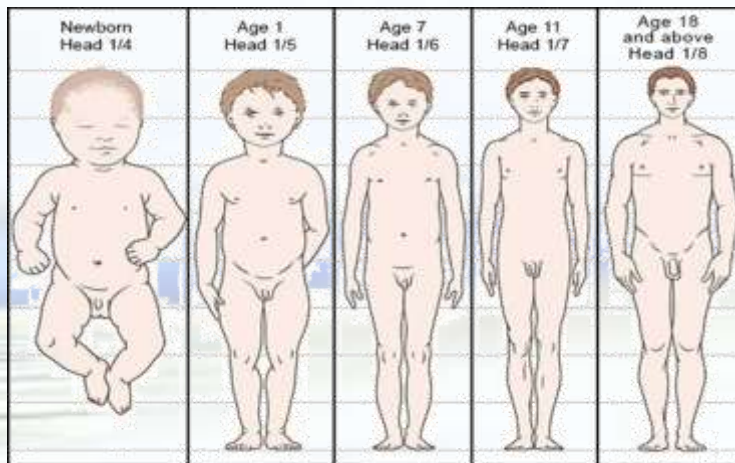
La fete, semnele secundare includ:

- **Dezvoltarea sânilor** – este unul dintre primele semne ale pubertății.
- **Lărgirea șoldurilor** – corpul capătă forme feminine.
- **Creșterea părului corporal** – apare păr în zona axilelor și a zonei intime.
- **Modificări ale pielii** – tenul poate deveni mai gras, pot apărea coșuri (acnee).
- **Apariția ciclului menstrual** – semnal al maturizării sistemului reproducător.



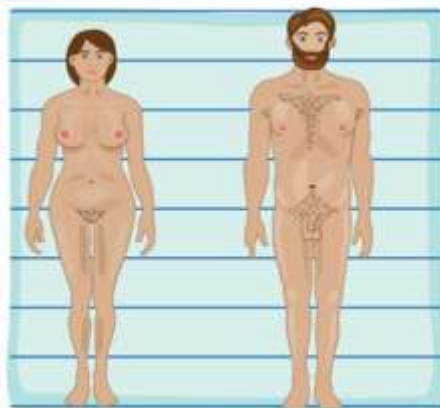
La băieți, semnele secundare includ:

- **Dezvoltarea mușchilor** – corpul devine mai athletic.
- **Lărgirea umerilor** – silueta capătă un aspect masculin.
- **Creșterea părului facial și corporal** – apare barba, mustața, păr în zona axilelor și a zonei intime.
- **Îngroșarea vocii** – vocea devine mai gravă datorită măririi laringelui (mărul lui Adam).
- **Modificări ale pielii** – la fel ca la fete, pot apărea coșuri din cauza modificărilor hormonale.



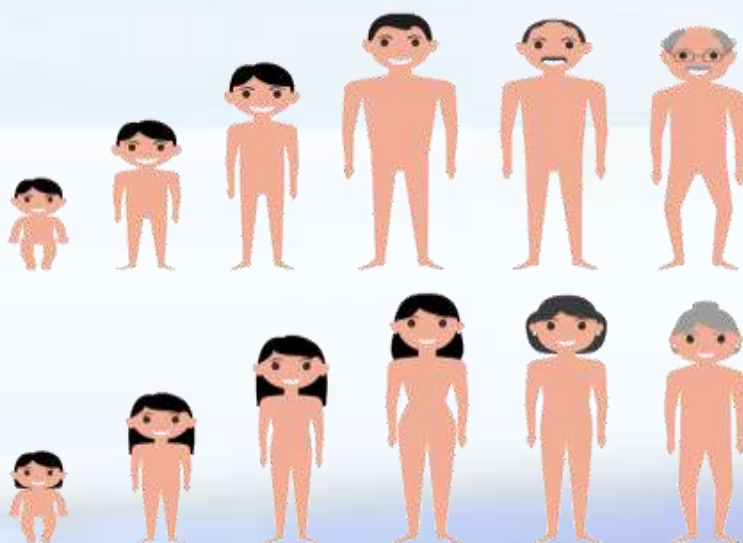
Aspecte comune:

- **Creșterea rapidă în înălțime și greutate.**
- **Schimbări emoționale** – adesea apar stări de confuzie, sensibilitate crescută, nevoia de independență.
- **Creșterea interesului pentru relațiile sociale și identitatea personală.**



EXERCIȚIU

❖ Desenează caracterele sexuale secundare!



ANATOMIA FEMININĂ

Organul genital feminin

Este format din două categorii principale: organele genitale externe și organele genitale interne.

Organele genitale externe (vulva) includ:

- **Muntele lui Venus (Mons pubis):** O zonă proeminentă acoperită cu păr pubian, situată deasupra osului pubian.
- **Labiile mari:** Pliuri mari de piele care acoperă vulva.
- **Labiile mici:** Pliuri mai mici de piele situate în interiorul labiilor mari.
- **Clitorisul:** Un mic organ sensibil, similar ca structură cu penisul, situat la intersecția labiilor mici.
- **Vestibulul:** Spațiul dintre labiile mici, care conține orificiul vaginal și orificiul uretral.
- **Glandele vestibulare:** Glande mici care lubrificază vulva.

Organele genitale interne includ:

- **Vaginul:** Un canal muscular care se conectează la vulvă și uter.

- **Uterul:** Un organ muscular în formă de pară, în care se dezvoltă fătul în timpul sarcinii.
- **Ovarele:** Glande care produc ovule și hormoni sexuali feminini.
- **Trompele uterine (salpingele):** Tuburi care conectează ovarele la uter și transportă ovulele.



Fig. 101. Aparatul genital feminin: 1. vezica urinară; 2. simfiza pubiană; 3. clitoris; 4. labiile mici; 5. labiile mari; 6. orificiul vaginal; 7. anus; 8. rect; 9. vagin; 10. uter; 11. ovar.

<https://www.youtube.com/watch?v=zVBMM3kOzQo&t=3s> - Anatomia feminină

EXERCİȚIU

- Cum se numesc organele genitale feminine ?

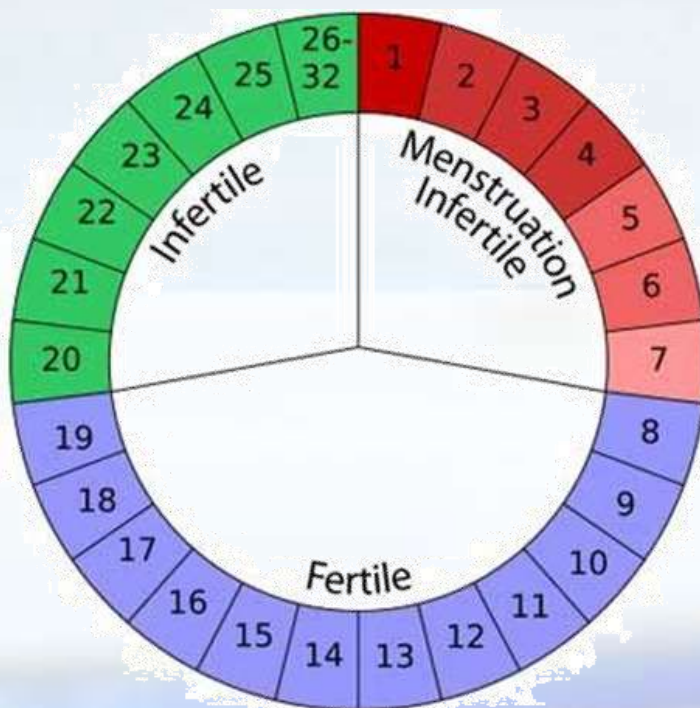
Semnele pubertății la fete

Semnele pubertății la fete includ dezvoltarea sânilor, apariția pilozității pubiene și axilare, creșterea în înălțime și greutate, modificări ale corpului (lărgirea umerilor, acumulare de grăsime), schimbări ale pielii și transpirației și debutul menstruației.

https://www.youtube.com/watch?v=_pqpCFWgja4 - Semnele pubertății

Menstruația înseamnă o sângerare vaginală normală care apare lunar, semn ca organismul femeii este pregătit să susțină o sarcină.

Prima menstruație se numește menarha și apare în jur de 11, 13 ani.
Durata normală a unui ciclu ovulator este de 24 până la 35 zile.



<https://www.youtube.com/watch?v=ZhVwQfCz-PQ> - Menstruația, la ce să te așteți

EXERCİȚIU

Răspunde la următoarele întrebări:

- Ce este menstuația?
- La ce vârstă apare menstuație?
- La câte zile urmează ciclul regulat?
- Care sunt semnele ciclului?
- De ce este important ciclul?

Igiena la fete:

- Ne spălăm doar cu apă caldă și produse dedicate igienei intime, cel puțin de 2 ori pe zi
- Schimbăm tamponul sau absorbantul la fiecare 4-6 ore (sau de câte ori este nevoie) pentru a nu permite bacteriilor să se înmulțească, și nu uităm să ne spălăm pe mâini cu apă caldă și săpun atât înainte cât și după fiecare schimbare a tamponului/absorbantului.
- Utilizăm lenjerie intimă curată, confortabilă din bumbac, pentru a lăsa pielea să respire
- Niciodată NU NE AȘEZĂM pe o toaletă publică!

- În perioadă menstruației nu sunt indicate vizitele la piscină, folosirea saunei sau a dușurilor publice din sălile de sport și spa-uri



EXERCIȚIU

Răspunde la următoarele întrebări:

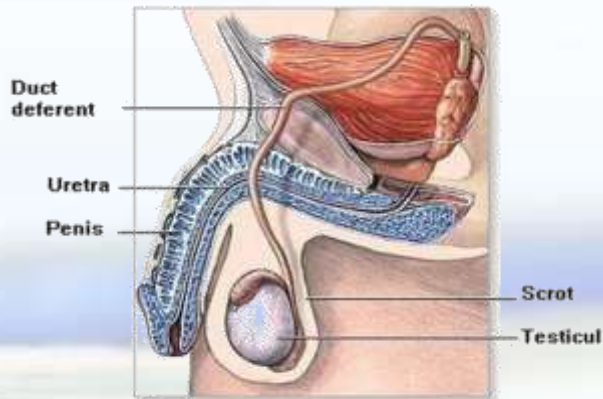
- ❖ Descrieți/povestiți cum se păstrează igiena corpului în timpul menstruației?
- ❖ Ce este strict interzis?



ANATOMIA MASCULINĂ

Organul genital masculin

Spre deosebire de aparatul reproducător feminin, cel masculin este situat aproape în totalitate la exteriorul corpului, penisul - scrotul - testiculele. Penisul este organul intromitent masculin. Are un ax lung și un vârf mărit, în formă de bulb, numit glandul penisului, acoperit de o proeminență tegumentară denumită prepuț.



<https://www.youtube.com/watch?v=fqsofCFQGJ8>- Anatomia masculină

EXERCİȚIU

- Cum se numesc organele genitale masculine?

Semnele pubertății la băieți

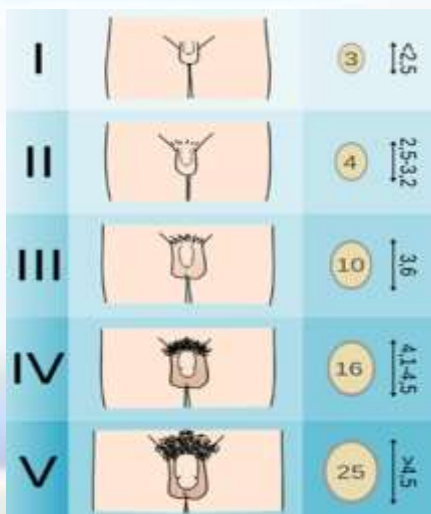
Semnele pubertății masculine includ dezvoltarea părului facial și pubian, îngroșarea vocii, creșterea penisului și a testiculelor, apariția acneei și a mirosului corporal. De asemenea, se observă o creștere a masei musculare și o schimbare a siluetei.

Mai detaliat, semnele pubertății la băieți pot fi:

- **Dezvoltarea organelor genitale:** Creșterea testiculelor și a penisului, precum și a scrotului.
- **Apariția părului:** Păr pubian, facial (mustață, barbă), axilar și pe corp.
- **Îngroșarea vocii:** Laringele se mărește, iar vocea devine mai gravă.
- **Acneea:** Se datorează activității crescute a glandelor sebacee.
- **Miros corporal:** Se datorează activității glandelor sudoripare.

- **Creștere rapidă:** O creștere în înălțime și greutate, precum și dezvoltarea masei musculare.
- **Schimbări emoționale:** Posibile schimbări de dispoziție, creșterea libidoului.

Această perioadă poate varia de la un individ la altul, dar, în general, pubertatea începe între 9 și 14 ani.



Băieți! Se întâmplă lucruri ciudate în pantaloni: prima ejaculație.



În timpul adolescenței, băiatul simte că penisul său trăiește o viață separată - ce se întâmplă în acest moment!

Puteți simți deja la o vârstă foarte fragedă că penisul se întărește fără motiv și este nevoie de ceva timp pentru ca acesta să se relaxeze din nou. Acesta poate fi, de asemenea, un sentiment plăcut. Dacă ai împlinit deja vârsta de 10 ani, se poate întâmpla ceva neașteptat: un fel de lichid iese din penis. S-ar putea să nu observi, pentru că se întâmplă în somn, noaptea, simți doar niște scurgeri lipicioase în jurul penisului. Ceea ce se întâmplă în acest moment este prima ejaculare.



Testiculele asimetrice = un testicul este de obicei mai jos decât celălalt.
Asta e în regulă.

<https://www.youtube.com/watch?v=KaLimwcdeas>- Semnele pubertății/
ejacularea

EXERCITIU

Răspunde la următoarele întrebări:

- Ce înseamnă prima ejaculație?
- Când se întâmplă prima ejaculație?
- Care sunt semnele primei ejaculație?
- Ce se întâmplă în corpul băieților?
- De ce e important prima ejaculație?

Igiena la băieți

- Spălarea regulată este importantă!
- Trageți cu atenție prepuțul (pielea de pe penis) înapoi și clătiți penisul de dedesubt cu apă. Doar trage până nu doare!
- Merită să folosiți hârtie igienică nu numai după „lucru mare”, ci și după pipi! deoarece urina poate provoca și inflamație dacă ajunge sub preput!
- Folosiți lenjerie de corp adecvată (chiloți) (să NU fie strâmți)!
- Atenție! Ce pui pe el - pericol de infectare!

EXERCITIU

Răspunde la următoarele întrebări:

- Descrieți/povestiți cum se păstrează igiena corpului?
- La ce trebuie să fii atent?

2. IDENTITATEA DE GEN

Formarea identității de gen/ identitate sexuală

Identitatea înseamnă toatalitatea trăsăturilor, valorilor, credințelor și a experiențelor acumulate.

Formarea identității de gen este un proces continuu, dar se poate observa o dezvoltare semnificativă în primii ani de viață. Copiii încep să-și înțeleagă genul încă din copilărie, identificându-se cu anumite roluri și stereotipuri de gen. Această identificare este influențată de factori sociali și culturali, inclusiv de indicii din mediul înconjurător.

Iată câteva etape importante în formarea identității de gen:

- **Primii ani (0-3 ani):**

Copiii încep să înțeleagă că există două sexe, feminin și masculin, și să se identifice cu unul dintre ele. (Sunt iubită și demnă de iubire.)

- **Perioada preșcolară (3-6 ani):**

Copiii încep să dezvolte o identitate de gen mai rigidă, înțelegând mai bine rolurile de gen și așteptările sociale legate de gen.

- **Perioada școlară (6-12 ani):**

Identitatea de gen continuă să se dezvolte, influențată de interacțiunile sociale și de normele de gen din mediul școlar și familial.

- **Adolescență:**

Identitatea de gen devine mai complexă și mai fluidă, iar adolescenții explorează diverse aspecte ale identității lor, inclusiv identitatea de gen.

- **Tânărul** - știe/ conștientizează apartenența lui la un grup anume, exersarea rolurilor de gen
- **Adultul** - își asumă identitatea de gen (femeie/ bărbat/ altele) trăirea adecvată rolurilor sociale (mamă – tată)

Este important de menționat că formarea identității de gen este un proces individual și poate varia de la o persoană la alta. Factori precum educația, mediul social și experiențele personale pot influența modul în care o persoană își dezvoltă și își percepe identitatea de gen.

Rolurile de gen sunt definite de dorințele sexuale a persoanei. Copiii învață în mod constant despre rolurile de gen, iar astfel se reorganizează în permanență imaginea de sine, alegerile lor și calea lor de viață. Ea se modelează progresiv, se modifică fără încetare pe tot parcursul vieții.

EXERCİTIU

- Ce înseamnă pentru voi de a fi „masculin” sau „feminin”?
- Joc de rol „Statuia”- elevii sunt împărțiți pe grupe, cu diferite recuzite alese de ei (fuste, pantaloni, cămăși, diferite accesorii etc) ei prezintă tabloul comportamental caracteristic genurilor în situațiile date

Ce este normalitatea în rolurile de gen ?

Normalitatea și anormalitatea reprezintă o convenție socială, o normă socială, care se aplică unui anumit context socio-cultural.

Se caracterizează prin:

- autorefecție: capacitatea de a cunoaște propria mea stare,
- auto-atribuire: știu că sunt cauza gândurilor și acțiunilor mele,
- capacitatea de a percepe timpul.

Normalitatea în rolurile de gen se referă la așteptările și comportamentele pe care o societate le asociază cu bărbații și femeile. Acestea sunt atribuite pe baza sexului biologic și pot varia în funcție de cultură, timp și context social.

În general, rolurile de gen tradiționale atribuie bărbaților rolul de susținător al familiei și lider, în timp ce femeile sunt asociate cu rolul de îngrijitoare și casnice. Însă, aceste roluri sunt în continuă schimbare, influențate de factori precum globalizarea, evoluția economică și apariția unor noi modele de familie.

<https://www.youtube.com/watch?v=qRRMor3gTBg> – Rolurile de gen



DIVERSITATEA ORIENTĂRII SEXUALE

Diversitatea orientării sexuale se referă la gama largă de atracții sexuale și romantice pe care le pot experimenta oamenii. Orientarea sexuală nu este o alegere, ci o caracteristică fundamentală a identității unei persoane.

LGBT este o abreviere folosită ca termen colectiv pentru comunitatea persoanelor cu o orientare sexuală diferită de cea heterosexuală: homosexual (lesbiene, gay), asexuale, bisexuale, pansexuale etc.

Asexual	Bisexual	Heterosexual	Homosexual	Pansexual
<ul style="list-style-type: none">persoana nu simte nici o atracție sexuală față de niciun gen	<ul style="list-style-type: none">persoana este atrasă atât de bărbați, cât și de femei	<ul style="list-style-type: none">persoana este atrasă exclusiv de sexul opus	<ul style="list-style-type: none">persoana este atrasă doar de propriul gen (gay sau lesbiană)	<ul style="list-style-type: none">persoana este atrasă romantic și/sau sexual față de oricine

Fiecare persoană are dreptul să ia propriile decizii și să aibă încredere în propriile decizii.

„Fiecare are dreptul să-și definească propriul corp și identitate. Identitatea noastră de gen nu este decizia altcuiva, este a noastră.” - Janet Mock



https://www.youtube.com/watch?v=i_XgjwtpAaA - Orientările sexuale

EXERCİȚIU

- Prezintă prin desen rolurile de gen!
- Denumește și descrie minim trei orientări sexuale!

3. SIMPATIE, IUBIRE SAU DOAR DORINȚA DE A OBTINE „CEVA”?

Emoțiile/Sentimentele



Emoțiile și sentimentele sunt două aspecte ale vieții afective, dar au caracteristici diferite. Emoțiile sunt reacții rapide și intense, adesea asociate cu modificări fiziologice, în timp ce sentimentele sunt stări afective mai durabile, cu o componentă cognitivă mai pronunțată.

Sentimentele sunt trăiri afective pozitive sau negative care apar ca răspuns la evenimentele cu care ne confruntăm de-a lungul vieții. Scopul este acela de a ne sprijini în adaptarea la mediul înconjurător, ei ne ajută să luăm decizii, să ne mobilizăm și să acționăm în diferite situații de criză și de asemenea, tot așa ne ajută să îi înțelegem pe cei cu care relaționăm.

Simpatia este atracție, înclinare, afinitate pe care cineva o simte față de o persoană sau pe care o inspiră cuiva.

De unde știu ce simt eu sau ce simte el/ea?



Senti- mentul	Apare în următoa- rele situații	La nivel expresiv se prezintă prin:	La nivel fiziologic apar	Reacția nesănă- toasă/ nocivă	Reacția sănă- toasă/ benefică
Simpatie /iubire	Situație pozitivă Prezența persoanei	Zâmbet Ochi luminoși	Relaxare	Refuz Dispreț	Relaxată, Acceptare, Primitor
dor	În lipsa persoanei/ obiectului	Buze strânse	Neliniște, Sentiment de lipsă	Furie, agitație	Atenție focustă pe rezolvare
fericire	Evenimente pozitive Atingerea obiectivelor propuse	Chip radiant Ochi luminoși Zâmbet larg	Agitație Creștere a energiei Presiune plăcută	Insultător Exube- ranță	Atenție și atitudine focustate pe pozitiv
tristețe	Confruntare cu evenimente negative	Coțurile buzelor lăsate Coțurile interne ale sprâncenel or ridicate	Oboseală psihică și fizică Neliniște Sentiment intens de gol interior Somatizare	Depresie, Retragere socială, Autovătă mare	Căutarea suportului din partea celor aproiați sau a unui ajutor de specialitate
surprin- derea	Confrun- tare cu un eveniment neșteptat (negativ sau pozitiv)	Deschider e a feței (deschider ea largă a ochilor și gurii)	Creștere a pulsului Tresărire Gol în stomac	Agresivit ate, Retragere	Conștientiz area factorului. Căutare de suport
frica	Confruntare cu un eveniment primejdios	Chip tensionat Ochii larg deschiși	Hiperventil ație Puls crescut Senație de leșin Atacuri de panică	Panică, Neîncred ere, Hipervigi lență	Conștientiz area factorului stresor. Atenție focustă pe găsirea de soluții pentru îndepărtare a evenimen-

					tului amenință- tor
dezgust	Contact cu lucruri neplăcute	Chip încrețit	Stare de greață Disconfort abdominal	Furie, Critică asupra celor din jur.	Acceptare. Toleranță

<https://www.youtube.com/watch?v=vM2hxMcdhVc&t=56s> - Emoțiile

În adolescență este perfect normal să trăiești sentimentele mai intens decât înainte: te superi mai repede, te îndrăgostești mai repede și te gândești numai la această persoană, nu mai vrei să te vezi cu cineva pe care ieri încă iubeai, te simți ofensat mai ușor.

Sunt prezente diferite stări emoționale în relațiile de prietenie și cele romantice, iar aceștia influențează diferit dinamicii acestor relații.

<https://www.youtube.com/watch?v=MuoFyTzqrcw> – Cum știi dacă ești îndrăgostită?

<https://www.youtube.com/watch?v=UiL17jar5S0> – De ce trebuie să ne îndrăgostim de cineva? De ce ai nevoie de iubire?

EXERCIȚIU

- Ce tipuri de emoții cunoaștem?
- Să discutăm despre modalitățile de exprimare a emoțiilor în diferite tipuri de relații respectiv!
- Cum afectează acestea relațiile?
-

Reglare și exprimare emoțională sănătoasă

Abilitatea de a gestiona emoțiile este utilă în toate ariile vieții. Ei conduc la relații mai armonioase și interacțiuni pozitive.

Gestionarea emoțiilor dificile:

- Exerciții de respirație
- Scriere de jurnal
- Vorbești cu un adult în care ai încredere
- Discuții cu un bun prieten/prietenă
- Asigură-te că zvonurile sunt adevărate
- Fii de încredere!

Așteptările și limitele în relația de cuplu

Așteptările într-o relație definesc modul în care ne raportăm la celălalt și influențează calitatea relației. Aceștia sunt ca o busolă care ne ghidează în relații. Ele includ convingerile noastre despre atitudini și comportamente.

Caracteristicile care definesc relațiile sănătoase:

- **Comunicare deschisă și sinceră:** presupune abilitatea de a discuta deschis despre sentimente, dorințe și așteptări, fără teama de a fi judecat. Ascultarea activă și exprimarea clară a emoțiilor sunt esențiale. Acceptarea de către ambii părți că NU este NU!
- **Încredere reciprocă:** încrederea este un pilon fundamental, permițând ambilor parteneri să se simtă în siguranță și sprijiniți. Nu este necesară o supraveghere constantă, ci mai degrabă un sentiment de siguranță și respect reciproc.
- **Respect și apreciere:** relațiile sănătoase se bazează pe respectarea individualității fiecărui partener, a spațiului personal și a nevoilor celuilalt. Fiecare partener ar trebui să se simtă valorizat și iubit pentru ceea ce este.
- **Sprijin și încurajare:** într-o relație sănătoasă, partenerii se sprijină reciproc în atingerea obiectivelor personale și profesionale. Există încurajare, motivare și un sentiment de echipă, în care ambii parteneri se simt susținuți să crească.
- **Echitate și contribuție egală:** relațiile sănătoase sunt caracterizate de o distribuție echitabilă a responsabilităților și a contribuției la viața de cuplu. Ambele părți se simt implicate și implicate în mod egal.
- **Timp petrecut împreună și separat:** cuplurile sănătoase petrec timp de calitate împreună, dar au și activități separate, permițând dezvoltarea individuală și menținerea intereselor personale.
- **Intimitate emoțională și fizică:** intimitatea nu se rezumă doar la aspectul sexual, ci și la o conexiune emoțională profundă, împărtășirea vulnerabilității și construirea unei legături puternice.
- **Abilitatea de a gestiona conflictele:** relațiile sănătoase implică capacitatea de a gestiona conflictele într-un mod constructiv, concentrându-se pe găsirea de soluții și pe menținerea respectului reciproc.
- **Acceptarea diferențelor:** fiecare partener este diferit, iar relațiile sănătoase presupun acceptarea și respectarea acestor diferențe, fără a încerca să schimbe celălalt.
- **Responsabilitate reciprocă:** fiecare partener își asumă responsabilitatea pentru propriile acțiuni și contribuie la bunăstarea relației.

Cele cinci limbaje ale iubirii, așa cum sunt descrise de Gary Chapman, sunt: cuvinte de afirmare, timp de calitate, primirea de daruri, fapte de slujire și atingere fizică. Adolescenții, la fel ca oricine, pot experimenta și exprima iubirea prin aceste diferite moduri.

EXERCİȚIU

- Care sunt caracteristicile unei relații sănătoase?
- Explicați verbal/scriș enunțurile din imaginea de mai jos!



4. UN CORP SĂNĂTOS, UN VIITOR SIGUR!

Ce înseamnă o relație sexuală?

O relație sexuală se referă la interacțiunea fizică și intimă dintre două persoane, în general în contextul unei relații romantice, care implică diferite forme de intimitate fizică și emoțională.

Într-o relație sănătoasă întotdeauna este nevoie de consimțământul ambelor persoane, deci se poate întâmpla dacă amândoi își doresc - NU să fie NU!

O relație sexuală este considerată adecvată atunci când este sigură, plină de iubire și ambele persoane sunt pregătite. Respectul reciproc, discuția despre sentimentele, așteptările și dorințele lor legate de viața sexuală, sunt esențiale!



Este important ca persoanele care decid să aibă relații sexuale să fie conștiente că poate să fie fertili, de riscurile îmbolnăvirilor și să ia măsurile necesare pentru a se proteja.

Fertilitatea

Ce este fertilitatea?

Fertilitatea, în contextul reproducerii, se referă la capacitatea de-a concepe și de a da naștere unui copil. Aceasta implică atât capacitatea fizică de a produce celule reproductive (spermatozoizi și ovule), cât și procesul de fertilizare și dezvoltare a sarcinii.

Majoritatea băieților și fetelor devin fertili după pubertate (după prima menstruație și după prima ejaculare).



Cea mai frecventă consecință a unei relații sexuale este SARCINA.

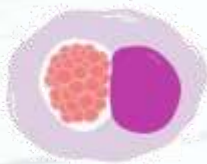


Sarcina este o perioadă specială în viața unei femei și reprezintă timpul în care un copil se dezvoltă în uterul mamei.

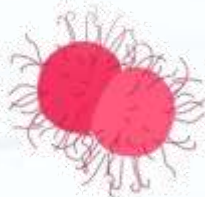
De obicei durează 9 luni și implică o mare responsabilitate privind asigurarea sănătății atât a mamei cât și a fătului.

Bolile cu transmitere sexuală (BTS) sunt infecții care se pot transmite de la o persoană la alta prin contact sexual. Aceste boli pot fi cauzate de bacterii, virusuri, paraziți sau ciuperci. Printre cele mai frecvente BTS se numără:

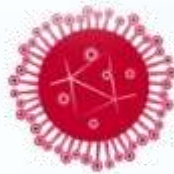
Tipuri de infecții cu transmitere sexuală (STI)



Chlamydia



Gonorrhea



Genital herpes



Hepatitis B



HIV



HPV



Syphilis



Trichomoniasis

Boala	Agentul patogen	Simptome (De multe ori nu sunt!)	Se poate trata?
Chlamydia	Bacterie	Secreții vaginale, dureri, probleme de urinare	✓ Cu antibiotice
Gonorrhoea	Bacterie	Durere la urinare, secreții vaginale	✓ Cu antibiotice
Szifiliz	Bacterie	Răni, erupții cutanate, simptome neurologice ulterioare	✓ Cu antibiotice
Herpesz (HSV)	Virus	vezicule dureroase, mâncărime	✗ Numai tratament simptomatic
HPV	Virus	Negî, dar adesea asimptomatic	✗ Nu exista medicament, dar exista vaccin
HIV	Virus	Inițial asimptomatic, ulterior slăbirea sistemului imunitar	✗ Se poate trata și preveni

<https://www.youtube.com/watch?v=fOFajsajTGk> – Ce sunt bolile cu transmitere sexuală (BTS)?

EXERCITIU

- Când devin fertili fetele și băieții?
- Cât durează o sarcină și la ce trebuie să fie atentă viitoarea mămică?
- Enumerați minim trei boli cu transmitere sexuală (BTS)?

Multe boli cu transmitere sexuală **nu provoacă simptome imediat**, dar **pot fi transmise altora**.

Fără tratament, unele pot cauza complicații grave, de exemplu infertilitate, dureri cronice sau anumite tipuri de cancer.

De aceea este importantă **protecția și controlul medical regulat!**

Cea mai gravă boală este infecția cu HIV, care poate duce la SIDA (Sindromul Imunodeficienței Dobândite).

HIV atacă sistemul imunitar. O persoană infectată poate rămâne mult timp fără simptome, dar sistemul său imunitar se slăbește treptat. SIDA apare atunci când sistemul imunitar este atât de slăbit încât chiar și o infecție simplă poate provoca o stare gravă.

<https://www.youtube.com/watch?v=AkcO6isSvaY&t=17s> – Despre HIV

Se transmite prin:

- Contact sexual neprotejat
- Sânge infectat (ex: utilizarea comună a seringilor)
- De la mamă la copil în timpul nașterii sau alăptării (dacă nu se face tratament)

Nu se transmite prin:

- Îmbrățișare, sărut, strângere de mână
- Utilizarea aceleiași toalete sau piscine
- Alimente, săruturi sau înțepături de insecte

Cum poți să ai grijă de tine?

- Să folosești întodeauna prezervativ!
- Fii doar cu cineva în care ai încredere!
- Dacă observi ceva neobișnuit, spune unui adult sau consultă un medic.

DE REȚINUT!



EXERCITIU

- Cum se transmite HIV-ul?
- Cum poți să ai grijă de tine ca să nu îl contactezi?

5. RECUNOAȘTERE , PREVENIRE, CONȘTIENTIZARE



O educație sexuală corectă și completă are un rol crucial în prevenirea problemelor legate de sănătatea sexuală, dar și în combaterea miturilor și stigmatizării sexualității pentru dezvoltarea unei societăți sănătoase. Un aspect cheie al educației sexuale este învățarea despre consimțământ și despre protecția împotriva abuzurilor sexuale.

Abuzul sexual este definit ca fiind forțarea unei persoane de către altă persoană de a întreține relații sexuale nedorite. Atunci când este îndreptat către un copil se numește abuz sexual asupra copiilor. Diferitele forme ale abuzului sexual sunt: Fără consens, forțare fizică sexuală precum violul sau hărțuirea sexuală.

„Violența sexuală este orice act sexual, tentativă de act sexual, comentariu sexual nedorit sau constrângere sexuală, comisă împotriva unei persoane de orice sex, de către o altă persoană, indiferent dacă victima cunoaște agresorul sau nu, și împotriva voinței sale.” – conform OMS.

Este orice act de natură sexuală comis fără consimțământul persoanei, prin violență, amenințare, constrângere sau influențare (de ex. sub influența substanțelor psihoactive).

Nu este o chestiune privată, nu este un secret și niciodată nu este vina victimei!

Violența sexuală poate lua mai multe forme – nu doar prin contact fizic, ci și la nivel emoțional, verbal sau digital. Toate formele sunt grave și provoacă daune reale.

Cele mai frecvente forme sunt următoarele:

- Violență sexuală prin constrângere fizică
- Act sexual sau altă faptă comisă prin forță fizică, cunoscut de obicei sub forma clasică de viol
- Constrângere prin amenințare sau șantaj - ex. „Dacă nu faci asta, o spun tuturor”

- Presiune psihologică, manipulare emoțională
- Exploatarea unei persoane aflate sub influența alcoolului sau drogurilor - victima nu este conștientă, nu poate consimți - ex. „au îmbătat-o și au profitat de ea”
- Violență sexuală în relație-unul dintre parteneri exercită presiune sexuală asupra celuilalt - ex. șantaj de tipul „dacă mă iubești, faci asta”.



- **Abuz sexual asupra minorilor**
 - Minorul nu poate consimți (ex.: sub 14 ani)
 - Adesea agresorul este o rudă sau cunoștință
- **Hărțuire sexuală digitală/online**
 - Solicitarea, trimiterea, distribuirea de imagini intime fără consimțământ
 - Mesaje sexuale nesolicitate, amenințări
 - Distribuirea imaginilor/video cu caracter sexual din răzbunare (revenge porn)
- **Atingeri fizice nedorite**
 - Ex.: „pipăieli”, mângâieri, forțarea unui sărut
 - Este tot agresiune, chiar dacă „a fost doar o glumă” pentru celălalt

https://www.youtube.com/watch?v=k5rH4eF_5BU – Știi că abuzul sexual poate lua multe forme?

EXERCITIU

- Ce este violența sexuală?
- Enumeră minimum trei forme ale acesteia?

PAȘI DE PREVENIRE

Înțelegerea consimțământului înseamnă, că cineva spune „DA” liber, de bună voie – la atingere, discuție, fotografie etc.

Consimțământul poate fi retras oricând.

Ex.: Dacă cineva nu dorește să fie îmbrățișat, trebuie respectat, chiar dacă anterior a fost de acord.

Cunoașterea și respectarea propriilor limite - fizice, emoționale sau digitale, în vederea limitării celorlalte persoane și a situațiilor nedorite.

Dacă un copil își cunoaște și acceptă limitele, îi va fi mai ușor să spună „NU” în situații incomode.

Ex.: Dacă cineva nu dorește să vorbească despre un subiect sau să participe la ceva, acel lucru trebuie respectat.

Respectarea limitelor celorlalți se bazează pe empatie și respect reciproc pentru a menține o relație sănătoasă. O atitudine corectă este că, întreabă pe persoana /persoanele implicate înainte să atingi sau să distribui informații sau fotografii.

Autoapărare digitală - autoapărarea în spațiul online se referă la măsurile pe care le putem lua pentru a ne proteja de amenințări cibernetice, cum ar fi atacuri de phishing, malware sau furt de date.

Măsuri de autoapărare în spațiul online:

- Parole puternice și unice: utilizați combinații complexe de caractere pentru parolele conturilor online și evitați reutilizarea aceleiași parole pe mai multe site-uri.
- Autentificare cu doi factori: activați autentificarea cu doi factori (2FA) ori de câte ori este posibil, pentru a adăuga un strat suplimentar de securitate.
- Software antivirus și antispyware: instalați și mențineți actualizat un program antivirus și antispyware fiabil pentru a detecta și elimina amenințări.
- Actualizări software: instalați prompt actualizările de securitate pentru sistemul de operare și aplicațiile utilizate.
- Prudență cu link-uri și atașamente: fiți atenți la link-urile și atașamentele primite prin e-mail sau mesaje. Evitați să faceți clic pe link-uri necunoscute sau să deschideți atașamente de la expeditori neconfirmați.

- Rețele Wi-Fi sigure: evitați să utilizați rețele Wi-Fi publice nesecurizate pentru a accesa informații sensibile. Dacă trebuie să le utilizați, folosiți o rețea VPN.

Ce să faci în caz de infracțiune cibernetică:

- Raportați incidentul: contactați autoritățile competente, cum ar fi poliția sau Parchetul.
- Adresați-vă unui specialist IT: solicitați asistență tehnică pentru a evalua pagubele și a lua măsuri de remediere.
- Păstrați dovezi: colectați și păstrați toate dovezile relevante, cum ar fi e-mailuri, capturi de ecran, etc.
- Schimbați parolele: schimbați imediat parolele pentru conturile afectate și pentru orice alte conturi care ar putea fi compromise.

Ex: Nu distribui adresa, școala sau poze personale străinilor. Spune cuiva de încredere dacă ceva te deranjează online.

Recunoașterea situațiilor riscante

Unele situații pot fi periculoase. Dacă un adult cere să vă întâlniți în secret, pune presiune asupra ta – cere ajutor, contactează un adult în care ai încredere (NU un prieten)! Ex: Dacă cineva spune că trebuie să păstrezi un „mare secret”, poate fi un semn de pericol.

Exersarea comunicării și afirmării de sine nu înseamnă doar să spui „NU”, ci și să știi că ai dreptul la propria opinie. De aceea este important cunoașterea formelor și modurilor de informare și de protecție.

Cu cât copiii știu mai multe despre drepturile lor, corpul lor, mediul online și pericole, cu atât sunt mai bine pregătiți să se apere.

DE REȚINUT!

Cunoașterea este o armă!



A cere ajutor/sprijin nu este o slăbiciune - mulți copii se tem că, dacă cer ajutor vor fi etichetați și marginalizați.

EXERCİȚIU

- Ce trebuie să faci ca să previi un abuz sexual?
- Enumeră minim trei măsuri de autoapărare în spațiul online!
- Ce să faci în caz de infracțiune cibernetică?

În cazul abuzului sexual, este esențial să se apeleze la ajutorul specializat cât mai curând posibil!

Există mai multe opțiuni de contact, cum ar fi numerele de urgență, organizațiile non-guvernamentale specializate și autoritățile. Este important să se ofere sprijin victimei și să se asigure că este în siguranță.



Numere de urgență:

112 - numărul unic de urgență european. Apelați acest număr în caz de pericol imediat

0800.500.333 - linia telefonică gratuită și confidențială pentru victimele violenței domestice. Asociația pentru Victimele Infracțiunilor Sexuale (aceasta poate oferi, de asemenea, informații și sprijin în caz de abuz sexual)

119 - numărul unic pentru raportarea abuzului asupra copiilor: (din orice rețea, fixă sau mobilă)

080010808 (apel gratuit) - telefonul de încredere pentru persoanele cu dizabilități

Organizații non-guvernamentale:

Asociația pentru Victimele Infracțiunilor Sexuale: oferă sprijin și consiliere victimelor infracțiunilor sexuale, inclusiv abuzului sexual. Asociația pentru Victimele Infracțiunilor Sexuale

Fundația Centrul de Resurse pentru Reabilitarea Victimelor Abuzului Sexual (CRV): oferă servicii de terapie și consiliere pentru victimele abuzului sexual și violenței domestice.

Asociația Transcena: oferă sprijin și consiliere victimelor violenței domestice și sexuale, inclusiv copiilor.

Organizații locale: există multe alte organizații locale care pot oferi sprijin și resurse victimelor abuzului sexual. Căutați organizații specializate în zona dumneavoastră.

Autorități:

Poliția: Puteți raporta abuzul sexual la orice secție de poliție, iar suportul în acest caz constă în înregistrarea plângerii și emiterea unui ordin de protecție provizorie.

Procuratura: Procuratura este responsabilă cu investigarea infracțiunilor, inclusiv a abuzului sexual.

Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC): DGASPC este responsabilă cu protecția copiilor și poate oferi sprijin în caz de abuz sexual asupra minorilor și asigură consiliere psihologică, consiliere juridică, locuință protejată.

Modelul de intervenție terapeutică cel mai frecvent utilizat în cazurile de abuz asupra copilului este modelul DESA, care are la bază terapiile cognitive comportamentale și se poate accesa în Centrele de Consiliere ale Salvați Copiii România.

Modelul DESA:

D – description – descrierea abuzului

E – expression – exprimarea sentimentelor

S – say „NO” – situarea limitelor

A – acceptance – acceptarea

EXERCİTIU

- Enumeră minim două numere de urgență în cazul unui abuz sexual!
- Care autoritățile și organizațiile la care poți să apelezi în acest caz?

6. INIMĂ ONLINE, RĂNI OFFLINE

Mass-media joacă un rol vital în modelarea opiniilor, atitudinilor și prejudecăților oricărei societăți. Există o mare deosebire între ceea ce prezintă mass-media în spațiul virtual (online) și realitatea despre imaginea corporală, relațiile intime și sexualitate. Exemplele cele mai pregnante le oferă filmele, seriilele și videoclipurile care prezintă o imagine eronată, distorsionată și idealizată de societate.

Datele științifice arată că, prima expunere la pornografie are loc la 11 ani, iar 80% dintre tinerii de 15-17 ani au multiple vizionări. Potrivit acestor date pornografia reprezintă „motorul ascuns” al industriei IT.

Aceste materiale nu reflectă realitatea – prezintă mai degrabă o lume imaginară în care deseori nu există consimțământ, sexul nu este sigur, iar persoanele sunt obiectificate.

Unele genuri de pornografie normalizează violența → asta poate deforma percepția tinerilor despre consimțământ.

Consumul de „porno dur” este legat de comportamente sexuale agresive, mai ales în adolescență, când maturitatea emoțională lipsește.

Consecințele mass-mediei cu conținuturi sexuale în viața adolescentului se prezintă în:

- Așteptări false: adolescenții cred că ceea ce văd în filmele porno este „sexul normal”
- Tulburări de imagine corporală: corpuri idealizate și performanțe nerealiste
- Distanțare emoțională: intimitatea, tandrețea și reciprocitatea sunt minimalizate
- Risc de dependență: vizionarea frecventă poate duce la dependență, anxietate sau probleme relaționale



EXERCITIU

- Care sunt consecințele mass-mediei cu conținuturi sexuale?

Forme de hărțuire online:

Hărțuirea online este o formă de hărțuire prin folosirea tehnologiilor digitale și implică trimiterea sau distribuirea de mesaje jignitoare, umilitoare, amenințătoare sau excluderea altora.



Pot fi prezente pe telefon, rețele sociale (Facebook, Instagram etc.), diferite platforme sub formă de glume răutăcioase, amenințări, excludere, bârfe, postarea de imagini etc.

Cele mai frecvente forme de hărțuire sexuală online sunt:

- **Atacuri personale:** comentarii sau mesaje jignitoare, umilitoare
- **Hărțuire pe rețele sociale:** excluderea din grupuri de chat, răspândirea bârfelor, crearea de profiluri false, meme-uri umilitoare, clipuri video
- **Amenințări:** trimiterea de mesaje sau imagini amenințătoare
- **Trimiterea de conținut sexual** nesolicitat sau imagini, distribuirea de poze intime.
- **Pornografie din răzbunare (revenge porn):** publicarea imaginilor/video intime fără acord
- **„Grooming” online:** când un adult câștigă încrederea unui minor pentru a-l exploata sexual



EXERCİTIU

- Care sunt cele mai frecvente forme de hărțuire sexuală online?

CONSECINȚELE HĂRȚUIRII SEXUALE

Hărțuirea sexuală online, la fel ca orice alt tip de hărțuire, poate avea consecințe grave asupra victimelor, atât pe plan **psihologic**, cât și **emoțional** și **fizic**. Acestea pot include *sentimente de anxietate, depresie, furie, rușine, pierderea interesului pentru activități, insomnii, dureri de cap sau de stomac*.

În plus, hărțuirea online poate duce la o scădere a stimei de sine, dificultăți în relații și poate afecta performanța la locul de muncă sau la școală.

CONSECINȚE PSIHOLOGICE

Anxietate și depresie: victimele pot experimenta anxietate persistentă, stări de neliniște și sentimente de frică, precum și depresie, pierderea interesului pentru activități, lipsă de energie și dificultăți de concentrare.



Scăderea stimei de sine: hărțuirea online poate afecta negativ percepția pe care o are victima despre sine, conducând la o scădere a stimei de sine și la sentimente de rușine și vinovăție.

Probleme de somn: victimele pot avea dificultăți în a adormi sau pot avea un somn agitat, ceea ce poate duce la oboseală cronică și alte probleme de sănătate.

Izolare socială: hărțuirea online poate face ca victima să se retragă din viața socială, să evite interacțiunile cu ceilalți și să se izoleze, ceea ce poate agrava sentimentele de singurătate.

Dificultăți de concentrare: victimele pot avea dificultăți în a se concentra asupra sarcinilor zilnice, inclusiv la locul de muncă sau la școală, ceea ce poate afecta performanța.

Tendințe suicidare: în cazurile severe, hărțuirea online poate contribui la apariția gândurilor suicidare.

CONSECINȚE EMOTIONALE

Furie: victimele pot simți furie intensă față de agresor și față de situația în care se află.

Rușine: hărțuirea online poate provoca sentimente de rușine și pudoare, în special dacă imaginile sau informațiile personale au fost distribuite pe scară largă.

Tristețe și anxietate: acestea sunt emoții comune pentru victimele hărțuirii online, care pot afecta negativ starea generală de bine.

Pierderea interesului: victimele pot pierde interesul pentru activități care le plăceau înainte, deoarece hărțuirea online le poate afecta motivația și starea de spirit.

Consecințe fizice: dureri de cap și de stomac:

Aceste simptome pot apărea ca urmare a stresului emoțional și a anxietății.

Oboseală și epuizare: hărțuirea online poate duce la insomnie sau la un somn agitat, ceea ce poate provoca oboseală cronică.

Disfuncții sexuale: în unele cazuri, hărțuirea sexuală online poate afecta negativ viața sexuală a victimei.

CONSECINȚE SOCIALE

Deteriorarea relațiilor: victimele pot avea dificultăți în a menține relații sănătoase cu prietenii, familia și partenerii romantici.

Pierderea locului de muncă sau a școlii: hărțuirea online poate afecta performanța la locul de muncă sau la școală, ceea ce poate duce la pierderea locului de muncă sau la exmatriculare.

Izolare socială: victimele pot evita interacțiunile sociale, ceea ce poate duce la izolare și singurătate.

Consecințe legale: în România, hărțuirea sexuală online poate constitui o infracțiune, conform Codului Penal, care prevede pedepse pentru fapte cum ar fi hărțuirea, amenințările și alte infracțiuni contra libertății persoanei.

EXERCIȚIU

- Enumeră minim trei consecințe psihologice ale hărțuirii sexuale?
- Enumeră minim trei consecințe emoționale ale hărțuirii sexuale?
- Enumeră minim trei consecințe sociale ale hărțuirii sexuale?

CE POȚI FACE?



În cazul hărțuirii sexuale online, este important să acționezi rapid și să te protejezi.

Iată ce poți face:

1. Documentează-te:

Păstrează toate dovezile hărțuirii, inclusiv mesaje, poze, video-uri, etc. Fă capturi de ecran și salvează-le în mai multe locuri.

2. Blochează hărțuitorul:

Nu mai interacționa cu el. Blochează-l pe rețelele sociale și pe alte platforme.

3. Raportează hărțuirea:

Raportează hărțuirea platformei online unde se petrece. Majoritatea platformelor au politici împotriva hărțuirii și vor lua măsuri.

4. Caută suport:

Vorbește cu cineva în care ai încredere despre ce se întâmplă. Poți discuta cu un prieten, membru al familiei, profesor sau un consilier.

5. Contactează autoritățile:

Dacă hărțuirea implică amenințări serioase sau te simți în pericol, contactează poliția.

6. Informează-te:

Există organizații care pot oferi suport și consiliere în cazuri de hărțuire sexuală online. Caută resurse online sau contactează organizații locale.

7. Protejează-ți confidențialitatea:

Fii atent la ce postezi online și cu cine interacționezi. Evită să dai informații personale sensibile.

8. Nu te simți vinovat:

Hărțuirea este întotdeauna vina hărțuitorului. Nu ești responsabil pentru acțiunile lui.

Resurse utile:

Agencia Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați - poate oferi consiliere și suport în cazurile de hărțuire online.

Organizații neguvernamentale - există numeroase organizații neguvernamentale care luptă împotriva violenței domestice și a hărțuirii, inclusiv online.

Asistență juridică: dacă situația se agravează, poți căuta asistență juridică pentru a înțelege opțiunile legale.

EXERCITIU

- Care sunt pașii pe care trebuie să le urmărești în cazul hărțuirii sexuale online?
- De unde poți cere ajutor într-o asemenea situație?



**ÎN CONCLUZIE, ESTE IMPORTANT SĂ ACȚIONEZI RAPID,
SĂ TE PROTEJEZI ȘI SĂ CAUȚI SUPTORUL NECESAR ÎN
ASTFEL DE SITUAȚII!**

DE REȚINUT!

*A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci primul pas spre
protecție, vindecare și justiție.*



- **Nu tăcea!**
 - **Îndrăznește să ceri ajutor!**
 - **Ai dreptul la siguranță – și online.**
-
- Corpul nostru ne aparține doar nouă și avem acest drept indiferent de vârstă, sex, haine sau orientare sexuală.
 - Consimțământul nu este doar un cuvânt, ci o comunicare bazată pe respect.
 - Nu este loc pentru constrângere, manipulare sau frică. Se poate spune „nu” oricând și nimeni nu are dreptul să-ți încalce limitele.
 - Dacă cineva suferă un abuz, cel mai important este să nu rămână singur
 - Există multe forme de sprijin: psiholog, familie, profesori, poliție.

Bibliografie:

1. **Association for the Treatment of Sexual Abusers.** (2006). *Report of the Task Force on Children with Sexual Behavior Problems.* <https://www.atsa.com/Public/Information-from-ATSA/Task-Force-Reports.aspx> (linkul exact ar trebui verificat pentru actualizare)
2. **APSCF & UNICEF.** (2020). *Ghid de educație sexuală adaptat copiilor cu dizabilități.* Asociația pentru Protecția Copilului și Familiei & UNICEF Moldova. <https://www.unicef.org/moldova/ro/rapoarte/ghid-de-educatie-sexuală-adaptat-copiilor-cu-dizabilități>
3. **Balázs, J.** (2018). A szexuális fejlődés és szexualitás az SNI-s gyermekeknél. Országos Nevelésügyi Intézet.
4. **Beail, N., & Williams, K.** (2014). Understanding and supporting the sexuality of people with intellectual disabilities. Jessica Kingsley Publishers.
5. **Covey, S.** (2003). Sexuality and relationships in the lives of people with intellectual disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 31(4), 162–167. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.2003.00250.x>
6. **Chapman, G.** (2019). *Cele 5 limbaje ale iubirii pentru adolescenți* (trad.). Editura Litera.
7. **Hackett, S.** (n.d.). *Continuum of harmful sexual behavior.* International Centre for Missing & Exploited Children. <https://www.icmec.org/wp-content/uploads/2019/07/Hackett-Continuum-of-Harmful-Behavior-Excerpted.pdf>
8. **Johnson, T. C.** (1993). Sexual behaviors: A continuum. In E. Gil & T. C. Johnson (Eds.), *Sexualized children: Assessment and treatment of sexualized children and children who molest* (pp. 41–52). Launch Press. Maze Center. (n.d.). Emoțiile și care este importanța lor. *Maze Center.* <https://mazecenter.ro/blog/emotiile-si-care-este-importanta-lor/>

9. **Mitrofan, I., & Ciupercă, C.** (2001). *Terapia unificării – o nouă abordare în consilierea psihosexuală*. Editura SPER.
10. **Monitorul Psihologiei.** (n.d.). Modele de intervenție: Reguli de lucru în cazurile de abuz sexual din perspectivă psihosocială. *Monitorul Psihologiei*. <https://monitorulpsihologiei.com/modele-de-interventie-reguli-de-lucru-in-cazurile-de-abuz-sexual-din-perspectiva-psihosociala/>
11. **Munteanu, A.** (2019). *Educația pentru sănătate și educația sexuală în școala incluzivă*. Editura Polirom.
12. **Organizația Națiunilor Unite.** (2006). *Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități* (ratificată prin Legea nr. 221/2010). <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>
13. **Stan, E., & Ionescu, M.** (2009). *Educația incluzivă – între teorie și practică*. Editura Presa Universitară Clujeană.
14. **UNESCO.** (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach* (Rev. ed.). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>
15. **World Health Organization (WHO) & BZgA.** (2010). *Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Federal Centre for Health Education (BZgA). https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf
16. **Zsámboki, M.** (2020). *Az inkluzív szexuális nevelés: Gyakorlati útmutató a sajátos nevelési igényű gyermekek számára*. Inkluzív Pedagógiai Központ.