

Temat: **Inicjacja seksualna. Czy warto czekać?**

1. Abstynencja seksualna – korzyści:

Przemyśl i uporządkuj podane argumenty za odłożeniem inicjacji seksualnej do małżeństwa albo przynajmniej do dorosłości (od najbardziej ciebie przekonującego do mniej istotnych):

..... Nie ma zagrożenia ciążą lub chorobami przenoszonymi drogą płciową.

..... Nie ma potrzeby stosowania pigułki i innych środków antykoncepcyjnych, ani obawy o skutki uboczne ich stosowania.

..... Nie ma presji, aby wziąć ślub, zanim jest się do tego gotowym.

..... Nie ma zagrożenia aborcją.

..... Nie grozi uraz spowodowany koniecznością oddania dziecka do adopcji.

..... Nie grozi uprzedmiotowienie i wykorzystanie dziewczyny (chłopca).

..... Nie grożą: poczuci winy, rozczarowanie, zmartwienie i odrzucenie.

..... Istnieje możliwość pełniejszego porozumienia ze swoją dziewczyną (chłopakiem).

..... Istnieje szansa na swobodne kierowanie swoim życiem.

..... Można skupić energię na ustalaniu i realizowaniu życiowych celów.

2. Jak wytrwać w postanowieniu abstynencji seksualnej?

- **Nie bądź osamotniona/osamotniony w swoim postanowieniu** – poszukaj rówieśników, którzy mają takie same przekonania w kwestii seksu jak ty i trzymaj się z nimi. Przyjaciele oddani tej samej sprawie są twoją najlepszą strategią obrony przed złymi decyzjami.

- **Ustal jasne granice, zanim będziesz ich potrzebować.** Twoje ciało nie przestanie odczuwać pragnień seksualnych, one są częścią ludzkiej natury. Dlatego ustal granice – zdecyduj, jak się zachowasz w danej sytuacji, zanim ona się wydarzy.

- **Poczekaj z rozwijaniem romantycznych relacji.** Im wcześniej zaczniesz się umawiać, tym większe jest prawdopodobieństwo, że wcześniej rozpoczniesz współżycie.

- **Nie umawiaj się z chłopcem/ dziewczyną, jeśli mają inne zasady niż ty.**

Jeżeli twoja sympatia ma inne zasady niż ty to:

- przekonasz drugą osobę i razem będziecie czekać, albo...
- druga osoba zostawi cię i znajdzie inną, która zgodzi się na współżycie, albo...
- ty zostawisz osobę, która nie respektuje twoich granic, albo...
- ulegniesz i zgodzisz się, choć w głębi serca tego nie chcesz...

(opcja pierwsza jest najmniej prawdopodobna – zastanów się, czy masz wystarczająco dużo siły, aby jej odmówić za pierwszym, dziesiątym, piętnastym razem...)

- **Planuj randki** – dokąd pójdziecie, kto będzie z wami. W ten sposób można uniknąć wielu kłopotów. Jeśli nie będziecie mieli konkretnych planów, będziecie beczynnie spędzać czas – o wiele łatwiej możecie przekroczyć granice i złamać swoje zasady...

3. Podaj argumenty do stwierdzenia:

„Warto poczekać z rozpoczęciem współżycia seksualnego”:

[illegible]