



## dezOrientacja

**Osoba autorska:** Barbara Baran  
@slowo\_na\_s\_basia\_bara

## Cel zajęć

Cele zajęć:

- zapoznanie z podstawowymi informacjami o tożsamościach seksualnych
- obalenie popularnych stereotypów

Pomoże to budować szacunek do różnych osób i przeciwdziałać dyskryminacji.

## Wiek

Zaplanowana jest dla osób +15.

## Rady dla Ciebie od autorki scenariusza:

- Przygotowując się do zajęć przejrzyj sobie wcześniej materiały www jakie wspominałam w scenariuszu. To obszerny temat i sporo osób nie zna się na nim. Dlatego nie stresuj się jeśli na lekcji padnie pytanie, na które nie będziesz znać odpowiedzi. To się zdarza. W takiej sytuacji poleć materiały dodatkowe, a w razie problemów poproś o pomoc np. nauczyciela\_kę WDŻ lub wychowawcę\_zynię.
- W scenariuszu używam określenia „tożsamość seksualna”, bo aktualnie przyjmuje się, że lepiej opisuję tę cechę niż nazwa „orientacja”. „Orientacja” zaczyna być słowem trochę przestarzałym. Ty możesz używać obydwu tych nazw: tożsamość i orientacja.
- Jeśli podczas tych zajęć ktoś zacznie mówić o tożsamości seksualnej waszego znajomego, postaraj się zareagować mówiąc, że jest to informacja prywatna. Upublicznianie tożsamości innej osoby nie jest w porządku. OK jest rozmowa o tożsamości np. znanych ludzi, którzy sami publicznie o tym opowiadają.
- Pamiętaj, że wszystkie tożsamości seksualne, o których będziecie rozmawiać na tej lekcji są tak samo zdrowe, normalne i dobre.

Powodzenia!

## Struktura zajęć (do 45 minut)

---

### 1. Rozgrzewka

Do 3 min

Zapisz na tablicy temat zajęć. Zapytaj grupę z czym kojarzą im się te trzy słowa: orientacja, tożsamość, seksualna. Tu nie ma złych odpowiedzi. Skojarzenia mogą być związane z jakimiś tematami, wydarzeniami, osobami, filmami. Ty też możesz podzielić się swoimi skojarzeniami. Im ich więcej, tym lepiej.

---

### 2. Quiz na wstęp

Do 8 min

---

#### 1. Przedstaw plan zajęć razem z celem każdego ćwiczenia. Czyli:

---

- 
- a. Pierwsze ćwiczenie to rozmowa o tym czym jest tożsamość seksualna. Cel to poznanie ogólnych informacji o tej ludzkiej cesze.
  - b. Drugie ćwiczenie to opisanie kilku tożsamości seksualnych. Cel to zrozumienie na czym one polegają.

## 2. Wstęp przeprowadź w formie quizu.

Materiały: małe karteczki w 3 kolorach, stoper (może być na telefonie), tablica i kreda lub flamaster

- a. Poproś, aby uczestnicy usiedli w 4 osobowych grupach i aby każda grupa wymyśliła sobie nazwę.
- b. Zapisz nazwy grup na tablicy, obok będziesz zaznaczać punkty.
- c. Każdej grupie daj 3 karteczki w różnych kolorach. Poproś, aby na każdej napisali po jednej literze np. A na niebieskiej, B na zielonej i C na czerwonej.
- d. W załączniku 1 znajdziesz pytania i odpowiedzi. Przeczytaj pierwsze pytanie oraz 3 odpowiedzi. Gdy skończysz czytać włącz stoper na 20 sekund. W tym czasie każda grupa ma podnieść karteczkę z symbolem odpowiedzi A, B, C lub może wstrzymać się od odpowiedzi.
- e. Zapisz na tablicy przy nazwie grupy „1” za dobrą odpowiedź, „- 1” za błędną i „0” jeśli grupa wstrzyma się od głosu lub podniesie kartkę gdy minie czas.
- f. Gdy będziesz czytać poprawną odpowiedź zapytaj grupy czemu inne są niepoprawne. Przygotuj sobie wyjaśnienia czemu tak jest. Wiele z nich to stereotypy lub pojawiające się w mediach nieprawdziwe informacje.
- g. Na koniec policz punkty każdej grupy.

Jeśli możecie skorzystać z projektora, przed zajęciami przygotuj ten quiz na stronie <https://www.mentimeter.com/>. Otrzymasz kod, który podasz uczestnikom. Na zajęciach wyświetl quiz na tablicy. Każda grupa wejdzie przez jeden smartfon na stronę [menti.com](https://www.menti.com), poda kod i wpisze swoją nazwę. Wyświetlaj kolejno pytania. Menti samo przypilnuje czas. Grupy będą udzielać odpowiedzi przez smartfony. Na koniec Menti wyświetli wyniki wszystkich grup. Przed lekcją możesz przetestować czy ten quiz na stronie dobrze działa.

---

## 3. Prawda czy fałsz?

Do 15 min

Materiały: wydruk z załącznika 2 karty dla grup w kilku egzemplarzach (są 4 wersje kart), wydruk z załącznika 2 karty dla Ciebie wraz z dobrymi odpowiedziami, nożyczki

1. Uczestnicy dalej siedzą w 4 osobowych grupach. Daj każdej grupie jedną kartę. Zadbaj o to, aby wszystkie 4 wersje kart zostały rozdane. Jeśli grup jest więcej niż 4 to kilka grup może dostać tę samą kartę.

- 
2. Na karcie znajdą nazwę tożsamości seksualnej, o której będzie ta grupa rozmawiać. Zadaniem grupy będzie zaprezentowanie na czym ta ona polega.
  3. W zrealizowaniu zadania pomogą im zdania jakie znajdą na kartce. Część z nich opisuje tę tożsamość, a część nie. Poproś ich o porozcinanie zdań i ułożenie ich w dwie kolumny: PRAWDA oraz FAŁSZ. Niech o każdym zdaniu porozmawiają i przygotują uzasadnienie czemu zdecydowali się położyć je w danej kolumnie.
  4. Poproś ich też o wskazanie min. jednej osoby publicznej (realnej lub z książki, serialu, filmu, gry), która mówi, że ma taką tożsamość.
- 

#### 4. Podsumowanie pracy w grupach – dyskusja w klasie

Do końca lekcji

- 
1. Kolejne grupy zaprosz do przedstawienia 1 z 4 tożsamości seksualnych na podstawie zdań PRAWDA i FAŁSZ oraz podania znanej osoby, która tak siebie określa. Jeśli kilka grup miało tę samą kartę, zapytaj czy kolejna grupa ma inne odpowiedzi, czy chcą coś dodać i jaką postać znaleźli.
  2. Sprawdzaj odpowiedzi grup korzystając z Twojej karty z Załącznika 2.
  3. Po prezentacji każdej z 4 tożsamości zapytaj całej klasy czy znają jeszcze inne jej cechy lub inne osoby, które tak się określają.
  4. Po prezentacjach podkreśl, że omówiliście 4 główne grupy tożsamości. Każda z nich jest jak parasol pod którym mogą znajdować się różne inne pochodne określenia, a nawet są takie nazwy, które nie włączają się pod żaden z tych parasoli jak na przykład określenie „queer”.
  5. Poleć gdzie można dowiedzieć się więcej np:
    - a. komiksy „Heartstopper” - można je wypożyczyć w bibliotekach albo kupić w księgarniach. Jest też serial „Heartstopper” dostępny na platformie Netflix.
    - b. Książkę „Od A do Z o LGBTQIAP. Interaktywna książka przeciw dyskryminacji”, którą można za darmo ściągnąć z <https://uprzedzuprzedzenia.org/od-a-do-z-o-lgbtqiap/>
    - c. darmowy portal wiedzy dla młodych osób „Mówię jak jest” stworzony przez organizację Miłość Nie Wyklucza <https://mowiejakjest.mnw.org.pl/>
- 

#### 5. Zachęcenie do powrotu do tematu na następnej godzinie wychowawczej czy przedmiotowej, spotkaniu skierowane do osoby prowadzącej zajęcia.

---

Zapytaj, czy uważają, że rozmawianie na ten temat jest ważne i dlaczego.

Brawo! Właśnie przeprowadziłaś\_eś zajęcia o różnych tożsamościach seksualnych. Jeśli chcesz kontynuować ten temat kolejną lekcję możesz poświęcić temu jak być dobrą\_ym sojuszniczką\_iem osób LGBT+, czyli jak wspierać takie osoby i budować otoczenia bezpieczne dla nas wszystkich. Możesz też zainicjować dołączenie Twojej klasy do święta Tęczowy Piątek obchodzonego co roku w szkołach w całej Polsce. Jest ono koordynowane

---



---

przez Kampanię Przeciw Homofobii. Więcej informacji i przydatne materiały znajdziesz tu <https://teczowypiatek.org.pl/>.

---

## Załącznik 1 Quiz na wstęp

Odpowiedź podkreślona jest prawidłowa.

1. Skąd wiemy jaką ktoś ma tożsamość seksualną?
  - a) to widać po tym jak się ubiera, jak wygląda, czy nosi znak tęczy
  - b) po zachowaniach tej osoby np. z kim się całuję, z kim chodzi
  - c) tylko po tym jak sam/sama nazywa swoją tożsamość seksualną
2. W jakim wieku powinno się określić swoją tożsamość seksualną?
  - a) nie ma granicy wieku; niektórzy określają ją dopiero jako dorośli albo nigdy nie nazywają swojej tożsamość seksualną
  - b) do 20 roku życia; powinno się znać swoją tożsamość seksualną przed pierwszymi doświadczeniami seksualnymi z drugą osobą
  - c) między 12 a 18 rokiem życia; trzeba określić swoją tożsamość seksualną podczas dojrzewania
3. Która odpowiedź najlepiej opisuje czym jest tożsamość seksualna?
  - a) To odpowiedź na 2 pytania:  
czy podobają mi się fizycznie albo romantycznie inne osoby?  
jakie osoby mi się podobają?
  - b) To odpowiedź na 1 pytanie:  
z jakimi osobami mam jakieś doświadczenia seksualne?
  - c) To odpowiedź na 1 pytanie:  
jak nazywam własną płeć?
4. Jak powstaje w nas tożsamość seksualna?
  - a) Tworzy ją moda. Aktualnie LGBT+ to modny temat i przez to więcej osób wybiera zostanie LGBT+.
  - b) To kwestia wpływu znajomych. Z czasem zaczynamy mieć tożsamość seksualną taką samą jak nasi znajomi.
  - c) Podstawy naszej tożsamości seksualnej tworzą się podczas ciąży, jeszcze zanim się urodzimy.
5. W jaki sposób można komuś zmienić tożsamość seksualną?
  - a) Gdy kogoś się o to poprosi, to ta osoba może to w sobie zmienić. Decyzja o swojej tożsamości to wolny wybór każdej osoby.
  - b) Nie da się specjalnie zmienić komuś tożsamości, ale u niektórych osób sama naturalnie zmienia się w trakcie życia - mówimy, że jest płynna.
  - c) Podając odpowiednie tabletki na zmianę orientacji. Medycyna bardzo szybko rozwija się w tym temacie.
6. Coming out czyli wyjście z szafy to
  - a) wietrzenie szafy na wiosnę czyli coroczne przekazywanie niepotrzebnych już nam ubrań osobom, którym się przydadzą.
  - b) to opowiedzenie o własnej nieheteroseksualnej tożsamości komu chcę i kiedy chcę. To moja prywatna sprawa czy decyduję się to zrobić.
  - c) to publiczny obowiązek każdej osoby zarówno nieheteroseksualnej jak i heteroseksualnej.

## Załącznik 2

### Karty dla uczestników

#### Karta grupy 1

Waszym zadaniem jest przygotowanie krótkiej prezentacji na temat:  
na czym polega bycie **osobą heteroseksualną**?

Pomogą Wam w tym poniższe zdania. Uważajcie, bo tylko część z nich opisuje osoby heteroseksualne i ich tożsamość. Rozetnijcie zdania wzdłuż linii. Kolejno porozmawiajcie o każdym z nich i zdecydujcie czy jest to PRAWDA czy FAŁSZ. Połóżcie je w dwóch grupach.

Czy potraficie wskazać jeszcze inne cechy osób, które mają tę tożsamość lub cechy ich związków? Jakie znacie osoby heteroseksualne (publiczne lub z kina/książek/gier/teatru)?

Osoby heteroseksualne powinny najpierw sprawdzić jak to jest być z osobami różnych płci, żeby móc stwierdzić, że na pewno są hetero.

---

Dowiadują o tym, że są heteroseksualni dopiero po swoich pierwszych doświadczeniach seksualnych.

---

Taką tożsamość seksualną ma najwięcej osób.

---

Osoba heteroseksualna może być w związku tylko z osobą heteroseksualną.

---

Te osoby mogą w Polsce legalnie wziąć ślub z osobą innej płci.

---

Gdy są w związku to nie mogą legalnie zaadoptować w Polsce dzieci.

---

Pociągają ich romantycznie albo/i fizycznie osoby innej płci niż ich własna.

## Karta grupy 2

Waszym zadaniem jest przygotowanie krótkiej prezentacji na temat:  
na czym polega bycie **osobą homoseksualną**?

Pomogą Wam w tym poniższe zdania. Uważajcie, bo tylko część z nich opisuje osoby homoseksualne i ich tożsamość. Rozetnijcie zdania wzdłuż linii. Kolejno porozmawiajcie o każdym z nich i zdecydujcie czy jest to PRAWDA czy FAŁSZ. Połóżcie je w dwóch grupach.

Czy potraficie wskazać jeszcze inne cechy osób, które mają taką tożsamość lub cechy ich związków? Jakie znacie lesbijki lub gejów (osoby publiczne lub z kina/książek/gier/teatru)?

Pociągają ich romantycznie albo/i fizycznie osoby tej samej płci co ich własna.

---

Te osoby powinny sprawdzić jak to jest być z osobą innej płci, np. gej umówić się z kobietą, a lesbijka z mężczyzną. Jeśli im się nie spodoba to znaczy, że naprawdę są homoseksualni.

---

Rodzina, w której dwie dorosłe osoby mają tę samą płć może w Polsce zaadoptować dziecko.

---

Ubierają się w oryginalny i charakterystyczny sposób.

---

Pary, w których dwie osoby są tej samej płci nie mogą wziąć w Polsce ślubu kościelnego, ale mogą wziąć ślub cywilny (w urzędzie).

---

Osoba homoseksualna może naturalnie mieć dzieci.

---

Związki tych osób nie mają w Polsce takiej samej ochrony prawnej jak związki, w których są dwie osób różnych płci.

### Karta grupy 3

Waszym zadaniem jest przygotowanie krótkiej prezentacji na temat:  
na czym polega bycie **osobą biseksualną**?

Pomogą Wam w tym poniższe zdania. Uważajcie, bo tylko część z nich opisuje osoby biseksualne i ich tożsamość. Rozetnijcie zdania wzdłuż linii. Kolejno porozmawiajcie o każdym z nich i zdecydujcie czy jest to PRAWDA czy FAŁSZ. Połóżcie je w dwóch grupach.

Czy potraficie wskazać jeszcze inne cechy osób, które mają taką tożsamość lub cechy ich związków? Jakie znacie osoby biseksualne (publiczne lub z kina/książek/gier/teatru)?

Osoby biseksualne nie mają prawa wziąć legalnie ślub w Polsce z osobą innej płci niż ich własna.

---

Większość osób bi tworzy szczęśliwe związki z jedną osobą.

---

Jest to rodzaj tożsamości, którą ma najwięcej osób.

---

Nie potrafią się zdecydować z kim chcą być i nie wiedzą co czują.

---

Pociągają ich romantycznie albo/i fizycznie osoby dwóch płci.

---

Te osoby może spotkać bifobia czyli specyficzny rodzaj dyskryminacji.

---

Część „bi” w nazwie odnosi się do tego, że osoby biseksualne zawsze jednocześnie w tym samym czasie zakochują się i w kobiecie, i w mężczyźnie.

## Karta grupy 4

Waszym zadaniem jest przygotowanie krótkiej prezentacji na temat:  
na czym polega bycie **osobą asekualną**?

Pomogą Wam w tym poniższe zdania. Uważajcie, bo tylko część z nich opisuje osoby asekualne i ich tożsamość. Rozetnijcie zdania wzdłuż linii. Kolejno porozmawiajcie o każdym z nich i zdecydujcie czy jest to PRAWDA czy FAŁSZ. Połóżcie je w dwóch grupach.

Czy potraficie wskazać jeszcze inne cechy osób, które mają taką tożsamość lub cechy ich związków? Jakie znacie osoby asekualne (publiczne lub z kina/książek/gier/teatru)?

To ludzie, którzy z powody swoich przekonań decydują się na życie w celibacie.

---

Osoby asekualne mogą tworzyć bliskie związki, jeśli właśnie tego chcą.

---

Część z nich odczuwa pociąg romantyczny, zakochują się.

---

Osoby asekualne ubierają się skromnie, nie lubią dekoltów, ani obcisłych koszulek.

---

Część asów lubi dotyk, przytulanie się, fizyczny kontakt z bliskimi osobami.

---

Te osoby nie czują pociągu fizycznego do innych ludzi.

---

Tak nazywamy osoby, które czekają z pierwszym razem do ślubu.

## Karta dla Ciebie z odpowiedziami

| <b>Osoby heteroseksualne</b>   | P czy F? |
|--|----------|
| Osoby heteroseksualne powinny najpierw sprawdzić jak to jest być z osobami różnych płci, żeby móc stwierdzić, że na pewno są hetero. | F        |
| Dowiadują o tym, że mają są heteroseksualni dopiero po swoich pierwszych doświadczeniach seksualnych.                                | F        |
| Osoba heteroseksualna może być w związku tylko z osobą heteroseksualną.  | F        |
| Gdy są w związku to nie mogą legalnie zaadoptować w Polsce dzieci.   | F        |
| Pociągają ich romantycznie albo/i fizycznie osoby innej płci niż ich własna.   | P        |
| Taką tożsamość seksualną ma najwięcej osób.  | P        |
| Te osoby mogą w Polsce legalnie wziąć ślub z osobą innej płci.   | P        |
| Przykłady osób znanych:<br>to zadanie dla Ciebie, tych osób jest najwięcej   |          |

| <b>Osoby homoseksualne</b>  | P czy F? |
|---|----------|
| Te osoby powinny sprawdzić jak to jest być z osobą innej płci, np. gejF umówić się z kobietą, a lesbijka z mężczyzną. Jeśli im się nie spodoba to znaczy, że naprawdę są homoseksualni.   | F        |
| Rodzina, w której są partnerzy_ki tej samej płci, może w PolsceF zaadoptować dziecko.   | F        |
| Ubierają się w oryginalny i charakterystyczny sposób.   | F        |
| Pary, w których dwie osoby są tej samej płci nie mogą wziąć w PolsceF ślubu kościelnego, ale mogą wziąć ślub cywilny (w urzędzie).  | F        |
| Osoba homoseksualna może naturalnie mieć dzieci.  | P        |
| Związki tych osób nie mają w Polsce takiej samej ochrony prawnej jakP związki, w których są dwie osób różnych płci.   | P        |
| Pociągają ich romantycznie albo/i fizycznie osoby tej samej płci co ichP własna.  | P        |
| Przykłady osób znanych:<br>Kasia Zillmann - mistrzyni świata w wioślarstwie, Megan Rapinoe - ma tytuł najlepszej piłkarki na świecie, poetka Maria Konopnicka, Robin Buckley z serialu „Stranger Things”, mamy Jacksona z serialu „Sex Education”, trener Qczaj, piosenkarz Sam Smith, Eric z serialu „Sex Education” |          |

| <b>Osoby biseksualne</b> | P czy F? |
|--------------------------|----------|
|--------------------------|----------|

Część „bi” w nazwie odnosi się do tego, że osoby biseksualne zawsze wF  
tym samym czasie zakochują się na raz w kobiecie i mężczyźnie.

Osoby biseksualne nie mają prawa wziąć legalnie ślub w Polsce z osobąP  
innej płci niż ich własna.

Większość osób bi tworzy szczęśliwe związki z jedną osobą. P

Jest to rodzaj tożsamości, którą ma najwięcej osób. F

Nie potrafią się zdecydować z kim chcą być i nie wiedzą co czują. F

Pociągają ich romantycznie albo/i fizycznie osoby dwóch płci. P

Te osoby może spotkać bifobią czyli specyficzny rodzaj dyskryminacji. P

Osoby biseksualne nie mają prawa wziąć legalnie ślub w Polsce z osobąP  
innej płci niż ich własna.

Większość osób bi tworzy szczęśliwe związki z jedną osobą. P

Przykłady osób znanych:

Lady Gaga, Doda, YouTuber Krzysztof Gonciarz, Jaskier w serialu „Wiedźmin”,  
Charlie z serialu „Heartstopper”

| <b>Osoby aseksualne</b> | <b>P czy F?</b> |
|-------------------------|-----------------|
|-------------------------|-----------------|

To ludzie, którzy z powody swoich przekonań decydują się na życie wF  
celibacie.

Osoby aseksualne ubierają się skromnie, nie lubią dekolców, ani obcisłychF  
koszulek.

Tak nazywamy osoby, które czekają z pierwszym seksem do ślubu. F

Część asów lubi dotyk, przytulanie się, fizyczny kontakt z bliskimiP  
osobami.

Te osoby nie czują pociągu fizycznego do innych ludzi. P

Osoby aseksualne mogą tworzyć bliskie związki, jeśli właśnie tego chcą. P

Część z nich odczuwa pociąg romantyczny, zakochują się. P

Przykłady osób znanych:

modelka Sandra Kubicka (jest osobą demiseksualną, to określenie jest pod  
parasolem aseksualności), Isaac Henderson z serialu „Heartstopper”, Florence  
Simmons z serialu „Sex Education”

Podpowiedź jeśli grupy będą miały wątpliwości:

pamiętajcie, że żadna tożsamość seksualna nie odnosi się do wyglądu zewnętrznego,  
stylu, fryzury. Każda osoba może ubierać się kolorowo albo na czarno i to nie określa

jej/jego seksualności. Tożsamość seksualna nie odnosi się też do zachowań (np. osoba hetero może pocałować się z osobą tej samej płci i wciąż będzie hetero). Jest to cecha, którą czujemy w środku. To część tego kim ja jestem, kim ja się czuję. Każda z tych tożsamości seksualnych jest tak samo zdrowa, normalna i dobra.