

Agnieszka Walendzik-Ostrowska*
Joanna Dec-Pietrowska**

O POTRZEBIE EDUKACJI SEKSUALNEJ DOROSŁYCH ABOUT THE NEED FOR ADULT SEXUAL EDUCATION

ABSTRACT: The aim of this article is to characterise the issue of sexual education of adults and to reflect on the potential needs of adults in this area. This rarely discussed in the specialist literature issue requires analysis. It is relevant not only from the perspective of andragogy, but also from the perspective of gerontology, special andragogy, educational gerontology or geragogy. There are several areas in which adults need sexual education, an education that is somewhat different from that addressed to children and adolescents. The first area is the realisation of sexuality education within the family. Parents have two important roles in this field: to educate their children and to support their children's sexual development. The research shows that parents often do not take up these roles due to lack of knowledge and misconceptions about children's sexuality. The second area relates to the personal area – here, education (as well as psychoeducation) can help to improve quality of life and sexual health, relations, and relationships and to deal with and solve problems in a person's sexual life. The third area is the education of professionals in the field of upbringing (pedagogues, teachers, educators) in supporting children and adolescents who reveal problems regarding their sexuality. The third area is the education of professionals from the field of schooling (pedagogues, teachers, educators) and healthcare in supporting children and adolescents who display problems regarding their sexuality.

KEYWORDS: sexuality education, adults, sexuality.

ABSTRAKT: Celem artykułu jest charakterystyka zagadnienia edukacji seksualnej osób dorosłych i namysł nad potencjalnymi potrzebami osób dorosłych w tym obszarze. Ten rzadko poruszany w literaturze specjalistycznej temat wymaga analizy. Jest on istotny nie tylko z perspektywy andragogiki, ale również gerontologii, andragogiki specjalnej, gerontologii edukacyjnej czy geragogiki. Wskazać można trzy obszary, w których osoby dorosłe mogą potrzebować edukacji w zakresie seksualności, przy czym ta edukacja różni się od tej kierowanej do dzieci i młodzieży. Pierwszy obszar to realizacja edukacji seksualnej w rodzinie. Rodzice mają w tej kwestii do spełnienia dwa ważne zadania: edukacja własnych dzieci oraz wspieranie ich rozwoju seksualnego. Badania pokazują, że często tych zadań nie realizują z powodu braku wiedzy oraz błędnych przekonań o dziecięcej seksualności. Obszar drugi dotyczy obszaru osobistego – tutaj edukacja (a także psychoedukacja) może pomóc w poprawie jakości życia i zdrowia seksualnego, relacji i związków oraz w rozwiązywaniu problemów w życiu seksualnym. Trzeci obszar to edukacja specjalistów z obszaru wychowania (pedagodzy, nauczyciele, wychowawcy) w zakresie wspierania dzieci i nastolatków ujawniających problemy dotyczące seksualności oraz specjalistów pracujących w ochronie zdrowia.

SŁOWA KLUCZOWE: edukacja seksualna, dorośli, seksualność.

* **Agnieszka Walendzik-Ostrowska** – Akademia Humanitas w Sosnowcu, Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych; e-mail: agawalendzik@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3617-884X>.

** **Joanna Dec-Pietrowska** – Uniwersytet Zielonogórski, Collegium Medicum, Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Humanizacji Medycyny i Seksuologii; e-mail: j.dec@cm.uz.zgora.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0915-9977>.

Wstęp

Istotność i celowość edukacji seksualnej zauważa Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), podkreślając jej rolę w ochronie i wspieraniu rozwoju seksualnego człowieka przy jednoczesnym ułatwieniu mu dążenia do utrzymania zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Zasadniczym zatem celem tej edukacji jest koncentracja na ludzkiej seksualności jako pozytywnym potencjale człowieka oraz źródle satysfakcji i przyjemności (Winkelmann, 2012). WHO nie zawęża potrzeby edukacji seksualnej wyłącznie do wieku dziecięctwa i dorastania, wywodząc prawo do edukacji seksualnej z szerokiego katalogu praw człowieka. Seksualność jest integralną częścią ludzkiej osobowości i ma znaczenie dla dobrostanu człowieka w każdym wieku, stąd, aby go osiągać, edukacja seksualna powinna mieć miejsce na każdym etapie życia. Tymczasem analiza treści bogatej literatury poświęconej problematyce edukacji seksualnej (zarówno polskiej, jak i obcojęzycznej) każe zauważyć, że koncentruje się ona przede wszystkim na kwestiach związanych z edukacją dzieci i młodzieży i potrzebami tej grupy. Rzadko są w niej obecne wątki poświęcone edukacji seksualnej osób dorosłych. Jednocześnie znacznie zwiększa się liczba potencjalnych źródeł wiedzy o seksualności – a to, przy braku podstawowej bazy edukacyjnej, znacznie utrudnia osobom zainteresowanym dotarcie do rzetelnych i wiarygodnych treści.

Dodatkowym, choć nie mniej ważnym, argumentem za potrzebą edukacji seksualnej dorosłych jest proces przemian związanych z ludzką seksualnością obserwowany we współczesnym świecie. O ile same ludzkie zachowania seksualne się nie zmieniają, o tyle redefiniowane są kluczowe pojęcia (np. płeć), modyfikacji podlegają systemy normatywne (np. medyczne i społeczne), dostępne są nowe źródła opinii i postaw (szeroko rozumiany Internet). Dorośli, którzy te zmiany dostrzegają i których skutków doświadczają, mogą potrzebować pomocy w ich zrozumieniu. Niska jakość i nieadekwatność edukacji seksualnej dostępnej w polskiej szkole, a także ograniczony jej wymiar w rodzinie nie gwarantują również, że młode osoby wejdą w dorosłość wyposażone w odpowiednią wiedzę nt. seksualności (Instytut Badań Edukacyjnych, 2015; Bieńko i Woźniak, 2017; Izdebski, 2020; Izdebski, Dec-Pietrowska, Kozakiewicz i Mazur, 2022). Dlatego problematyka edukacji seksualnej osób dorosłych wymaga głębszej refleksji.

Autorki artykułu podejmą próbę charakterystyki różnych grup osób dorosłych i ich potrzeb w obszarze edukacji seksualnej. W literaturze przedmiotu badania i analizy koncentrują się przede wszystkim na edukacji dzieci i młodzieży, zarówno w środowisku rodzinnym, jak i w instytucjach edukacyjnych. Zważywszy na fakt, że brakuje reprezentatywnych badań odnoszących się do potrzeb i oczekiwań dorosłych w zakresie edukacji w tym obszarze (z wyjątkiem nielicznych badań w grupie osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz badań rodziców), a także danych dotyczących

podejmowanych i realizowanych rozmaitych form edukacji seksualnej wśród różnych grup ludzi dorosłych, artykuł stanowi refleksje autorek od wielu lat zaangażowanych w edukację seksualną różnych grup docelowych mające stanowić przyczynek do podjęcia szerszej dyskusji na ten temat.

Różni ludzie – różne potrzeby w zakresie edukacji seksualnej

Analizując potrzeby dorosłych związane z wiedzą nt. ludzkiej seksualności, wskazać można trzy główne kategorie osób potencjalnie zainteresowanych edukacją seksualną. Będą nimi:

- 1) rodzice i opiekunowie małych dzieci i nastolatków;
- 2) dorośli mający potrzeby, wątpliwości i problemy związane z własną seksualnością a uwarunkowane m.in. wiekiem, stanem zdrowia, poglądami i przekonaniami (nazwani na potrzeby niniejszego artykułu grupą „dorośli poszukujący”);
- 3) specjaliści pracujący w obszarze edukacji i wychowania oraz w ochronie zdrowia.

Warto podkreślić, że nie są to kategorie rozłączne – każda osoba dorosła może być jednocześnie w każdej z wymienionych grup i potrzebować wtedy będzie nieco innych treści i innej formy edukacji. Jednocześnie wiedza uzyskana z jednego obszaru (np. wiedza dla specjalistów) może być przydatna w innym (obszar osobisty).

Rodzice jako edukatorzy seksualni

Rodzina jako pierwsze środowisko socjalizacyjne, edukacyjne i wychowawcze odgrywa ogromną rolę w edukacji seksualnej. Udział rodziców jest kluczowy także ze względu na funkcję kontrolną wobec różnorodnych wpływów socjalizacyjnych i czerpania wiedzy z innych źródeł informacji (rówieśnicy, media, Internet) (Chomczyńska-Miliszkievicz, 2002). Dzieci potrzebują edukacji seksualnej, szczególnie w momencie odkrywania świata różnic płciowych, co dzieje się w okresie między trzecim a czwartym rokiem życia. Rola rodziców w tym momencie jest nie do przecenienia, zwłaszcza że tak małe dziecko nie ma możliwości zdobycia pewnych i wiarygodnych informacji na ten temat z innych źródeł. Rola ta zwiększa się, gdy dziecko jest w okresie preadolescencji. Młodzi ludzie potrzebują dobrej jakości edukacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego oraz praw z nimi związanych w okresie wchodzenia w dorosłość, a rodzice odgrywają kluczową rolę w ich przekazywaniu (Bieńko i Woźniak, 2017; Izdebski, 2020; Othman, Abuidhail, Shaheen, Langer i Gausman, 2021). Profilaktyczny wpływ rozmów z rodzicami na temat seksu na opóźnianie jego rozpoczęcia, podejmowanie odpowiedzialnej decyzji w tym aspekcie i ograniczanie ryzykownych zachowań seksualnych młodych ludzi dotyczy najczęściej okresu dojrzewania do wczesnej dorosłości. Niewiele jednak wiadomo o samych treściach i procesie tej komunikacji ani o tym, jak rodzice i ich

dorastające dzieci postrzegają wspólne rozmowy o seksualności i związkach. Nieliczne badania na ten temat wskazują, że tematy pojawiające się podczas rozmów z rodzicami dotyczą najczęściej normy rozwojowej (szczególnie dotyczącej dojrzewania biologicznego), miłości młodzieńczej, profilaktyki ryzykownych zachowań seksualnych, chorób przenoszonych drogą płciową, antykoncepcji, ciąży i rodzicielstwa oraz orientacji seksualnej. Najrzadziej podejmowane są kwestie związane z pozytywnymi aspektami seksu, masturbacją, przyjemnością i satysfakcją seksualną oraz świadomą zgodą (Izdebski, 2020; Grossman, Lynch i DeSouza i in., 2021; Grossman, Jones i Richer, 2022).

Wydaje się, że rodzice są coraz bardziej świadomi swojej roli, jaką odgrywają w wychowaniu i edukacji seksualnej swoich dzieci. Wyniki badania z 2015 r. zrealizowanego przez Instytut Badań Edukacyjnych w grupie rodziców dzieci w wieku 6-18 lat wyraźnie wskazują, że większość rodziców angażuje się w edukację dzieci dotyczącą seksualności, przy czym im starsze dzieci, tym zaangażowanie jest większe. Jednocześnie połowa deklaruje problem z udzielaniem dziecku odpowiedzi na zadawane pytania, a 25% twierdzi, że dzieci nie zadają w tym zakresie żadnych pytań (Instytut Badań Edukacyjnych, 2015). Rodzicom zdecydowanie brakuje wiedzy seksualnej, pewności siebie, swobody i umiejętności komunikacyjnych, by poruszać takie tematy (Ferguson, Dotterer, Schwartz i Bradford, 2022). Często nie czują się także komfortowo i wystarczająco kompetentni w poruszaniu tematyki związanej z seksualnością (Woody, 2001; Grossman, Jones i Richer, 2022). Wpływ na taki stan rzeczy mogą mieć także bariery pokoleniowe, jakość relacji emocjonalnej oraz płeć rodzica prowadzącego rozmowy o seksualności z dzieckiem (Bieńko i Woźniak, 2017).

Badania wskazują również na niedostateczną reprezentację ojców podejmujących rozmowy o seksualności ze swoimi dziećmi (Izdebski, 2020). Wyniki pokazują, że ojcowie rozmawiają ze swoimi dziećmi o zdrowiu seksualnym rzadziej niż matki i przyjmują w edukacji i wychowaniu seksualnym swoich dzieci bardziej pasywną rolę. Głównym powodem braku rozmów o zdrowiu seksualnym jest postrzeganie dziecka jako niewystarczająco dojrzałego (Schaafsma, 2022).

Na podkreślenie zasługuje to, że większość badań koncentruje się jedynie na roli rodziców w edukacji seksualnej swoich dzieci. Warto zwrócić uwagę, że dalsi członkowie rodziny mogą być także źródłem edukacji i socjalizacji seksualnej wspierającej szczególnie zdrowie nastolatków. Badania w USA potwierdzają, że nastolatki również często jak z rodzicami rozmawiali o seksie z członkami dalszej rodziny. Rozmowy nastolatków z rodzicami koncentrowały się bardziej na ryzyku seksualnym i ochronie, podczas gdy rozmowy z dalszą rodziną dotyczyły tematów związanych z seksem w związku. Dziewczęta częściej angażowały się w rozmowy na temat ochrony i seksu relacyjnego z dalszą rodziną, podczas gdy chłopcy częściej rozmawiali na te tematy z rodzicami. Wyniki te podkreślają potencjał dalszej rodziny w zakresie wspierania

zdrowego rozwoju nastolatków (Grossman, Lynch, DeSouza i in., 2021). Duże znaczenie odgrywają także rozmowy ze starszym rodzeństwem, szczególnie wśród dorastających dziewcząt (Leyser-Whalen i Jenkins, 2022).

Mówiąc o socjalizacji seksualnej i edukacji seksualnej dzieci i młodzieży, warto wskazać, że we wspieraniu prawidłowego rozwoju seksualnego pomocni mogą być również (i często są) profesjonalści/edukatorzy. Teorie dotyczące rozwoju nastolatków potwierdzają tezę, że choć rodzice są i powinni być głównymi podmiotami socjalizującymi większość dzieci, mogą nie być najlepszymi dostarczycielami konkretnych informacji merytorycznych i treningu z zakresu umiejętności społecznych. Szczególnie w odniesieniu do okresu dorastania nastolatki pragną prywatności w wielu dziedzinach, w tym w sprawach dotyczących ich ciała i relacji z rówieśnikami. W związku z tym rodzice często są ostatnimi osobami, do których nastolatek zwraca się o informacje na temat nowej rzeczywistości fizycznej i społecznej; ważnymi nowymi źródłami wiedzy i powiernikami mogą być tutaj raczej rówieśnicy, wychowawcy i inni znaczący dorośli. Ponadto badania nad wpływem rodziców na seksualność nastolatków sugerują, że choć rodzice wywierają istotny wpływ na swoje dzieci, rzadko dostarczają im takich informacji, jak szkoła czy programy zdrowotne (Santelli i in., 1999). Monitoring rodzicielski (rozumiany jako nadzór nad społeczną aktywnością młodzieży) i jakość relacji mają duży wpływ na zachowania seksualne nastolatków i konsekwentnie wiążą się z opóźnieniem inicjacji seksualnej oraz spadkiem ryzykownych zachowań seksualnych (Luster i Small, 1994; Romer i in., 1994; Chomczyńska-Miliszkievicz, 2002).

Zarówno rodzice, jak i edukatorzy (specjaliści) odgrywają zasadniczą rolę w kształtowaniu umiejętności seksualnych i zdrowia seksualnego. Rodzice powinni odgrywać główną rolę w przekazywaniu dzieciom wartości społecznych, kulturowych i religijnych dotyczących związków intymnych i seksualnych, natomiast pracownicy ochrony zdrowia i edukacji powinni odgrywać główną rolę w dostarczaniu informacji o seksualności i rozwijaniu związanych z nią umiejętności społecznych. Szkoły i pracownicy ochrony zdrowia powinni uznawać i wspierać kluczową rolę rodziców w socjalizacji seksualnej dzieci i młodzieży. Rodzice z kolei powinni wspierać szkoły i inne instytucje edukacyjne w prowadzeniu edukacji seksualnej (Shtarkshall, Santelli i Hirsch, 2007).

Wobec powyższego zasadnym wydaje się doprecyzowanie zakresu edukacji seksualnej rodziców, która powinna koncentrować się na następujących zagadnieniach: rozwój psychoseksualny dziecka (od urodzenia do dorosłości) i jego przejawy, zasady wspierania i towarzyszenia w rozwoju, kluczowe momenty, w których rodzice mają do spełnienia ważną rolę w edukacji seksualnej, przeciwdziałanie przemocy seksualnej wobec dziecka, metody wychowania szanujące granice dziecka (wychowanie bez przemocy), rodzicielstwo bliskości.

Dorośli „poszukujący” jako grupa docelowa edukacji seksualnej

Ta kategoria osób dorosłych jest bardzo zróżnicowana. Osoby te mogą być w różnym wieku, różnej płci, różnych orientacji psychoseksualnych, w różnym stanie zdrowia, z różnymi doświadczeniami. Każda z tych cech implikuje inne potrzeby w zakresie edukacji seksualnej. Natomiast sama edukacja może być ukierunkowana dwojako – na wspieranie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego bądź na rozwiązywanie zgłaszanych problemów. Potrzeby z obszaru edukacji seksualnej sfokusowane na zdrowie to np. informacje na temat relacji partnerskich, poprawienia jakości życia seksualnego, komunikacji w związku intymnym, języka seksualnego, profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową, metod planowania rodziny czy antykoncepcji. Drugi obszar to poszukiwanie informacji pomocnych w diagnozowaniu niepokojących objawów, przy okazji trudności i problemów w związkach czy też przy wątpliwościach co do normatywnego charakteru potrzeb i sposobów ich realizacji (własnych bądź partnera/partnerki). Wsparcie i edukacja seksualna potrzebne są w dorosłości, szczególnie w sytuacjach przełomowych, kryzysowych czy też trudnych, takich jak wejście w dorosłe życie, rozpoczęcie lub zakończenie związku, ciąża, zaburzenia i dysfunkcje seksualne, przemoc i molestowanie seksualne (Tastula, 2019).

Badania jakości życia seksualnego dorosłych Polek i Polaków (między 18. a 49. rokiem życia) wskazują, że między 20% a 25% badanych przeżywa jakieś problemy i trudności związane ze współżyciem seksualnym (Izdebski, 2020). Z kolei w grupie badanych kobiet i mężczyzn w wieku 50-74 lat problemy i trudności seksualne występowały częściej (ok. 37% mężczyzn i 29% badanych kobiet) (Izdebski, 2021). Warto wskazać, że nie wszystkie osoby borykające się z problemami związanymi z życiem seksualnym poszukują pomocy u specjalistów. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy może być brak świadomości i wiedzy z zakresu zdrowia seksualnego, lęki, obawy i zażenowanie bądź niewystarczająca i dostępna oferta pomocy, poradnictwa czy leczenia seksuologicznego.

Szczególnie ważnym obszarem edukacji seksualnej skierowanej do dorosłych jest edukacja osób z niepełnosprawnościami (zarówno fizyczną, jak i intelektualną). Sfera seksualna tej grupy wydaje się szczególnie niedostrzegana. To rezultat szerszego zjawiska, w którym seksualność jako taka jest tabu. „Niewidzialność” seksualności osób z niepełnosprawnościami wynika z braku bądź niskiego poziomu wiedzy oraz funkcjonowania szkodliwych stereotypów i przekonań na ten temat, braku otwartej społecznej debaty dotyczącej tej ważnej sfery ludzkiego życia w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami, a także wciąż niewystarczających działań upowszechniających wiedzę naukową z tego zakresu. W ostatnich latach można zauważyć, że problematyka seksualności osób z niepełnosprawnościami i działania edukacyjne w tym zakresie podejmowane

są coraz częściej, zwłaszcza dzięki aktywności profesjonalistów, fundacji i organizacji działających na rzecz tych osób (np. Fundacja Avalon, Stowarzyszenie Bardziej Kochani). Nie są jednak zauważalne systemowe rozwiązania.

Warto zwrócić uwagę, że życie z niepełnosprawnością fizyczną, oprócz problemów zdrowotnych, może implikować wiele trudności związanych ze zdrowiem seksualnym i reprodukcyjnym, poczynszy od obrazu własnego ciała i jego akceptacji, sprawności seksualnej, realizacji własnych potrzeb emocjonalnych i fizycznych poprzez funkcjonowanie w relacji czy posiadanie potomstwa. Działania edukacyjne skierowane do osób z omawianej grupy dotyczyć powinny w głównej mierze przekazywania wiedzy na temat rozwoju psychoseksualnego, aktywności i sprawności seksualnej, treningu zwiększenia poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz asertywności i komunikacji intymnej, promocji zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, funkcjonowania w relacjach i związkach, intymności, uczenia odpowiedzialności za własne zachowania, edukacji na temat rodzicielstwa czy rehabilitacji seksualnej (Tederko, 2007; Szczepankowski, 2007; Radomski, 2007; Ostrowska, 2007; Izdebski, Długołęcka i Radomski, 2016; Waszyńska, 2020). Z kolei kwestie seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną wymagają także otwartości na realizację ich potrzeb w tym obszarze. Uznając osobę z niepełnosprawnością intelektualną za istotę seksualną z pełnią przysługujących jej praw seksualnych (w szczególności do realizacji własnej seksualności w kontekście płci i ról z nią związanych, w relacjach i związkach intymnych, realizacji potrzeb seksualnych, prokreacji czy rodzicielstwa), należy przyjąć fakt wynikających z tego potrzeb i podjęcie koniecznych działań z zakresu edukacji seksualnej. W dużej mierze przyczynić się to może nie tylko do przeformułowania koncepcji dorosłości osób z niepełnosprawnością intelektualną, ale stwarzać także odpowiednie warunki do realizacji idei samodzielności i autonomii tychże osób (Kijak, 2013). Aby takie warunki zaistniały, kluczowe jest podejmowanie działań edukacyjnych skierowanych do dorastających i dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną mających na celu budowanie i podnoszenie poczucia własnej wartości, wzrostu wiedzy dotyczącej płci w wymiarach biologicznym, psychicznym oraz społecznym, podnoszenie świadomości dotyczącej własnego zdrowia reprodukcyjnego, wspierania w rozwijaniu umiejętności i pewności siebie w tworzeniu relacji emocjonalnych i seksualnych, edukowanie w zakresie społecznego funkcjonowania i systemu normatywnego dotyczącego seksualności i zachowań seksualnych, a także podejmowanie problematyki z zakresu profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową i przemocy seksualnej (Lewko, 2016; Hinc-Wirkus, 2017; Kijak, 2018; McCann i in., 2019; Fornalik, 2020). Warto, aby edukacja seksualna skierowana do tej grupy odbiorców dotyczyła również bezpieczeństwa korzystania z nowoczesnych technologii, zwłaszcza zawierania znajomości i relacji online, użytkowania i korzystania z social mediów i profilaktyki wykorzystania przy użyciu nowoczesnych technologii

(Schaafsma i in., 2017). Edukacja seksualna osób z niepełnosprawnością intelektualną nie jest łatwa do zrealizowania ze względu na wiele czynników – począwszy od kwestii jednostkowych, takich jak zróżnicowane i indywidualne tempo rozwoju osób edukowanych, różnorodność ich doświadczeń związanych z własną i cudzą seksualnością, umiejętności percepcyjne i komunikacyjne, gotowość i otwartość na edukację w tym zakresie, indywidualne potrzeby oraz stan posiadanej już wiedzy, po kwestie organizacyjne i systemowe związane z organizowaniem samej edukacji seksualnej (McDaniels i Fleming, 2016; Fornalik, 2020). Dodatkową trudność w prowadzeniu edukacji seksualnej skierowanej do osób z niepełnosprawnością intelektualną mogą stanowić postawy profesjonalistów. Specjaliści wskazują na ich własne lęki i uprzedzenia ze względu na obawę przed „nadmiernym” zainteresowaniem swoich podopiecznych tą tematyką, a co za tym idzie – wzrostem zachowań seksualnych w grupie edukowanych osób, brakiem wiedzy i umiejętności fachowego edukowania w obszarze seksualności czy wreszcie na brak metod, odpowiednich pomocy, czasu i właściwej organizacji tego typu zajęć (Löfgren-Mårtenson, 2011; East i Orchard, 2014; Saxe i Flanagan, 2016; Kijak, 2018).

Coraz liczniejszą grupę wymagającą dostępu do edukacji seksualnej stanowią również seniorki i seniorzy. W naszej kulturze, promującej zdrowie i młodość, starość jest często pomijana, niedostrzegana lub wręcz nieobecna. Jeśli nałożymy na to społecznie funkcjonujące stereotypy dotyczące seksualności osób w wieku senioralnym, to zauważyć można obecność silnego tabu, które wyraża się w przekonaniu, że starość i seksualność wzajemnie się wykluczają. Zatem atrakcyjność, związki seksualne czy orgazmy wydają się zarezerwowane wyłącznie dla ludzi młodych. Takie przekonania sprzyjają ageizmowi i przemocy symbolicznej (Imbierowicz, 2012). Poza mitem o aseksualności osób w podeszłym wieku obecne są inne, np. przekonanie o braku zainteresowania seniorów i senierek kwestiami seksu, o nieestetyczności lub amoralności zachowań seksualnych tych osób czy powszechnych dysfunkcjach i zaburzeniach seksualnych w tej grupie wiekowej (Szarota, 2004; Fabiś i Fabiś, 2008; Kowgier, 2010; Buczkowski, 2015; Błajet, 2018; Gerymski i Sałacka, 2018). Istnienie tych przekonań w społecznej przestrzeni, a także w indywidualnych postawach ma negatywny wpływ na podejmowanie aktywności seksualnej, czerpanie satysfakcji z przeżywania seksualności przez osoby dojrzałe oraz na ich samoocenę i sposób odczuwania własnej starości – a w ostateczności na zadowolenie i jakość życia w ogóle. W rezultacie wiele osób starszych albo nie rozumie własnej seksualności, albo nie uznaje, że ekspresja seksualna w późniejszym wieku jest czymś normalnym i naturalnym (Archambault, 1985). Pewnym ograniczeniem w poszukiwaniu edukacji seksualnej może być również religia, która w naszej kulturze silnie deprecjonuje seksualność. Należy jasno podkreślić, że seks i zdrowie seniorów idą ze sobą w parze. Problemy w tym wieku mogą wynikać ze starzenia się organizmu (menopauza, andropauza), zaburzeń i dysfunkcji seksualnych sprzężonych z wiekiem

oraz chorób współwystępujących, które mogą oddziaływać na satysfakcjonujące życie seksualne (Cichocka, 2006; Ostrowska, 2019). Inny problem stanowić może starzenie się ciała i brak akceptacji własnego wyglądu (wynikająca często z medialnego negatywnego prezentowania wizerunku starzejącego się człowieka i powszechnego kultu pięknego ciała i młodości) (Krasuski, Owczarek, 2015). Istotna jest również kwestia wiedzy na temat higieny i dbałości o nią. Dodatkowo wiele osób w wieku starszym ma stałe i utrwalone wzorce zachowań seksualnych, brak im fantazji seksualnej i polotu – co często ma swoje źródła w socjalizacji na temat seksu. Poza tym badania wskazują, że rośnie częstość występowania zakażeń przenoszonych drogą płciową (STI) u starszych osób dorosłych, a najczęstszą drogą zakażenia są kontakty seksualne. Świadczy to o ich udziale w ryzykownych zachowaniach seksualnych (Melasio, Rodríguez, Torres i Hernández, 2021). Osoby w starszym wieku nierzadko decydują się na wchodzenie w nowe relacje i związki. To może pociągać za sobą obawę o opinię i zdanie najbliższej rodziny, dylematy dotyczące jakości takiej relacji oraz kwestie związane z komunikacją intymną w nowym związku. Stąd oprócz podstawowej wiedzy dotyczącej zdrowia seksualnego i seksualności osób w wieku starszym, czynników fizjologicznych, psychologicznych i społecznych warunkujących zachowania seksualne w okresie późnej dorosłości, bardzo ważnym obszarem edukacji seksualnej skierowanej do tej grupy powinna być również sprawa komunikacji w związku oraz obalanie mitów i stereotypów dotyczących seksualności tej grupy osób. Zdrowie seksualne osób starszych jest często tematem pomijanym i nieuwzględnianym także przez pracowników ochrony zdrowia, choć seksualność nie zanika wraz z wiekiem i jest centralnym i trwającym przez całe życie aspektem bycia człowiekiem. Pracownicy ochrony zdrowia skarżą się jednak na brak wiedzy i komfortu w zajmowaniu się potrzebami i problemami związanymi ze zdrowiem seksualnym osób starszych. W celu unaocznienia problemu, ale także i usprawnienia edukacji seksualnej w tej grupie wiekowej warto wskazać na potrzeby opracowania programów nauczania edukacji seksualnej, poradnictwa i wsparcia w zakresie zdrowia i zachowań seksualnych seniorów, dostrzeżenie potrzeby i otwartość osób edukujących na tę problematykę i doszkalanie się w tym zakresie oraz zaangażowanie w rozmowy pozostałych członków rodziny (co za tym idzie także i ich edukacja) (Davis i Weaver, 2021). Równie ważne jest podejmowanie tematyki z zakresu edukacji seksualnej skierowanej do osób dorosłych w każdym wieku w mediach, kampaniach społecznych, placówkach edukacyjnych i kulturalnych oraz klubach seniorów.

Potrzeby specjalistów w zakresie edukacji seksualnej

Pisząc o specjalistach i ich potencjalnych potrzebach związanych z poszukiwaniem wiedzy o seksualności człowieka, wskazać można na dwa obszary: szeroko rozumianej edukacji oraz zdrowia. Nauczyciele, pedagodzy i wychowawcy oraz pracownicy ochrony

zdrowia to dwie grupy zawodowe, z którymi każdy człowiek spotyka się w ciągu swojego życia wielokrotnie. Polscy pacjenci wysoko oceniają kompetencje lekarzy (66% badanych) (CBOS, 2021), a zawody lekarza i nauczyciela są odpowiednio na szóstym i siódmym miejscu rankingu zawodów poważanych (CBOS, 2019). Jeśli dodamy do tego, że kontakty z przedstawicielami obu tych zawodów odbywają się najczęściej w warunkach intymnych (face to face), to pojawia się bezpieczna potencjalna przeszeń do podejmowania rozmów na temat ludzkiej seksualności. Pytaniem otwartym pozostaje kwestia, czy polscy specjaliści z zakresu edukacji i zdrowia są odpowiednio przygotowani do realizowania edukacji seksualnej. Analizując najnowsze standardy kształcenia nauczycieli (z 2019 r.), odnaleźć w nich można zapis włączający do kanonu podstawowej wiedzy kwestie dotyczące rozwoju psychoseksualnego człowieka, natomiast w standardach kształcenia przygotowującego do zawodu lekarza (także rok 2019) uwzględnione są treści z zakresu seksualności człowieka i zaburzeń z nią związanych (Dz.U. 2019, poz. 1450; Dz.U. 2019, poz. 1573). Należy podkreślić, że treści te po raz pierwszy znalazły się w tych dokumentach. To z pewnością bardzo dobry krok w kierunku wyposażania specjalistów edukacji oraz zdrowia w kompetencje z zakresu edukacji seksualnej – ale to krok niewystarczający. Wspomniane wyżej standardy obowiązują od trzech lat. Minie parę lat, zanim dzisiejsi studenci kierunków pedagogicznych i medycznych rozpoczną swoją aktywność zawodową. Nie jest też powiedziane, że wszyscy oni będą chcieli realizować w trakcie swojej praktyki zawodowej zagadnienia z obszaru edukacji seksualnej. Jest ona bowiem specyficznym rodzajem działalności edukacyjnej, w której bardzo istotnym wątkiem jest obszar osobisty osoby edukującej – a raczej pewna swoboda pozwalająca oddzielić ten obszar od poruszanych treści i mówienie „o seksie” w sposób niekrępujący i jednocześnie nienaruszający granic drugiej osoby. Wymaga to przede wszystkim uświadomienia i przepracowania sposobu oddzielania tego, co osobiste od tego, co publiczne. W pierwszej kolejności jednak potrzebna jest pozytywna motywacja – nie da się bowiem nikogo „przymusić”, aby w ramach swojej aktywności zawodowej poruszał zagadnienia dotyczące seksualności. Skrępowany, zawstydzony edukator nie spełni swojej roli – wystarczy, że skrępowany i zawstydzony jest odbiorca. Dlatego oprócz treści, jakie przekazuje się w procesie kształcenia przeddyplomowego lekarzy i nauczycieli, równie istotne jest to, w jaki sposób do edukacji się ich przygotowuje – a więc w jakim zakresie zajęcia akademickie (wykłady) są uzupełniane warsztatami i ćwiczeniami z metodyki edukacji seksualnej.

Zakończenie

Edukacja seksualna jest jednym z praw seksualnych, które stanowią także uniwersalne prawa człowieka. W ich zakresie znajduje się również prawo do edukacji (w tym

seksualnej) – bez względu na wiek, płeć, stan zdrowia, rasę, religię. Nie jest ona jedynie zarezerwowana dla dzieci i młodzieży. Każdy człowiek, niezależnie od wieku, ma prawo do kontroli oraz swobodnego stanowienia i decydowania o sprawach związanych ze swoją seksualnością. Jest to możliwe przede wszystkim dzięki dostępności informacji, edukacji i usług w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. W powszechnym przekonaniu edukacja seksualna po osiągnięciu dorosłości już nie jest potrzebna. Wydawać by się mogło, że zdobywane w trakcie życia doświadczenia wypełniają luki w wiedzy. Ale tak nie jest. Wraz z wiekiem (co oczywiste) zmianom ulegają potrzeby odbiorców edukacji seksualnej i jej zakres tematyczny – jednak nie zmieniają się potrzeby uzyskania wsparcia i pomocy w przypadku trudności i problemów związanych ze sferą seksualną. Poza tym dorośli mogą potrzebować edukacji seksualnej, nawet jeżeli otrzymali ją we wcześniejszych latach, ze względu na aktualną sytuację czy doświadczenia. Nie ma jednak reprezentatywnych danych, które pozwoliłyby na zweryfikowanie stawianej przez Autorki tezy o potrzebie edukacji seksualnej dorosłych. Badania tej grupy koncentrują się zwykle na doświadczeniach seksualnych i/lub poglądach na różne sfery funkcjonowania seksualnego. Niewiele wiemy na temat poziomu wiedzy o seksualności oraz o ewentualnych potrzebach osób dorosłych w tym zakresie. Dlatego włączenie tego wątku w dyskurs andragogiczny Autorki uznają jako ważny głos w dyskusji o edukacji dorosłych.

Bibliografia

- Archambault, R.L. (1985) Sex Education for Older Learners. *Journal of Sex Education and Therapy* [online], 11(1), 53-55. Dostępny na: <https://doi.org/10.1080/01614576.1985.11074822>.
- Bieńko, M. i Woźniak, M. (2017) Współczesne narracje w sferze wychowania i edukacji seksualnej w Polsce, *Soc. Communitas* [online], 1(23), 15-36. Dostępny na: <http://societas-communitas.isns.uw.edu.pl/numery/23/spis-tresci.html> [1.02.2022].
- Błajet, P. (2018) *Zdrowie i seks seniorów*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Buczkowski, A. (2015) Seksualność osób starszych w dyskursie eksperckim. *Społeczeństwo i Edukacja* [online], 16(1), 131-144. Dostępny na: http://www.humanum.org.pl/images/SiE/SiE_1_2015_www.pdf [2.03.2022].
- CBOS (2019) *Które zawody považamy? Komunikat z badań*, 157/2019 [online]. Dostępny na: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_157_19.PDF [12.02.2022].
- CBOS (2021) *Opinie na temat funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej. Komunikat z badań*, 125/2021 [online]. Dostępny na: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_125_21.PDF [12.02.2022].
- Chomczyńska-Miliszkievicz, M. (2002) *Edukacja seksualna w społeczeństwie współczesnym. Konteksty pedagogiczne i psychospołeczne*. Lublin: Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

- Cichocka, M. (2006) Biopsychospołeczne uwarunkowania seksualności ludzi starych. W: M. Beisert (red.) *Seksualność w cyklu życia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 214-236.
- Davis, O.G. i Weaver, R.H. (2021) Educational training for healthcare professionals about sexual health and behaviour in later life: a scoping review. *Sex Education. Sexuality, Society and Learning* [online]. Dostępny na: <https://doi.org/10.1080/14681811.2021.2002138>.
- East, L.J. i Orchard, T.R. (2014) Somebody Else's Job: Experiences of Sex Education among Health Professionals, Parents and Adolescents with Physical Disabilities in Southwestern Ontario. *Sex Disabil* [online], 32, 335-350. Dostępny na: <https://doi.org/10.1007/s11195-013-9289-5>.
- Fabiś, A. i Fabiś, A. (2008) Aktywność seksualna osób starszych. W: A. Jodko (red.) *Tabu seksuologii. Wątpliwości, trudne tematy, dylematy w seksuologii i edukacji seksualnej*. Warszawa: Wyd. Academica, 158-164.
- Ferguson, M.M., Dotterer, A.M., Schwartz, S.E. i Bradford K. (2022) Parental sexual communication self-efficacy with toddlers and young children: an active learning intervention. *Sex Education. Sexuality, Society and Learning* [online]. Dostępny na: <https://doi.org/10.1080/14681811.2022.2034612>.
- Fornalik, I. (2020) Edukacja seksualna osób ze spektrum autyzmu i osób z niepełnosprawnością intelektualną. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka* [online], 19(2), 80-107. Dostępny na: <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/763/614> [1.02.2023].
- Gerymski, R. i Sałacka, K. (2018) Czy intymność, namiętność i zobowiązanie kształtują satysfakcję seksualną seniorów? Wyniki badania eksploracyjnego. *Seksuologia Polska* [online], 16(2), 43-50. Dostępny na: https://journals.viamedica.pl/seksuologia_polska/article/view/62958/47820 [1.02.2022].
- Grossman, J.M., Charnell, J.Ch. i Richer, A.M. (2022) 'I put it all out there. I have nothing to hide. It's my mom': parents' and emerging adults' perspectives on family talk about sex. *Sex Education* [online]. Dostępny na: <https://doi.org/10.1080/14681811.2022.2062591>.
- Grossman, J.M., Lynch, A.D., DeSouza, L.M. i in. (2021) Resources for Teens' Health: Talk with Parents and Extended Family about Sex. *J Child Fam Stud* [online], 30, 338-349. Dostępny na: <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01896-x>.
- Hinc-Wirkus, M. (2017) „Upośledzony” seks, czyli o seksualności osób z niepełnosprawnością w Polsce. *Czasopismo Pedagogiczne/The Journal of Pedagogy* [online], 1(4), 27-38. Dostępny na: <https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/5565/Upo%C5%9Bledzony%20seks%20czyli%20o%20seksualno%C5%9Bci%20os%C3%B3b%20z%20niepe%C5%82nosprawno%C5%9Bci%C4%85%20w%20Polsce.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [2.03.2022].
- Imbierowicz, A. (2012) Tabu seksualności seniorów jako wyzwanie dla współczesnej geragogiki. *Ars Educandim* [online], 9, 177-190. Dostępny na: <https://doi.org/10.26881/ae.2012.09.11>.
- Instytut Badań Edukacyjnych (2015) *Opinie i oczekiwania młodych dorosłych (osiemnastolatków) oraz rodziców dzieci w wieku szkolnym wobec edukacji dotyczącej rozwoju psychoseksualnego i seksualności* [online]. Dostępny na: <http://produkty.ibe.edu.pl/docs/raporty/IBE-raport-EKD-2.pdf> [11.02.2021].
- Izdebski, Z. (2020) *Zdrowie i życie seksualne Polek i Polaków w wieku 18-49 lat w 2017 roku. Studium badawcze na tle przemian od 1997 roku*. Warszawa: Wyd. UW.
- Izdebski, Z. (2021) *Zdrowie i życie seksualne Polek i Polaków w wieku 50-74 lat w 2017 roku. Perspektywa starzejącego się społeczeństwa*. Warszawa: Wyd. UW.

- Izdebski, Z., Dec-Pietrowska, J., Kozakiewicz, A. i Mazur, J. (2022) What One Gets Is Not Always What One Wants – Young Adults' Perception of Sexuality Education in Poland. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [online], 19, 1366. Dostępny na: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031366>.
- Izdebski, Z., Długołęcka, A. i Radomski, D. (2016) *Psychoseksualne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością. Studium badawcze*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Jarvis, P. (1985) *The Sociology of Adult and Continuing Education*. London: Croom Helm.
- Kijak, R. (2013) Instytucjonalne i systemowe uwarunkowania przemian wokół problematyki seksualności osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną od instytucji totalnej w kierunku supported living. *Niepełnosprawność. Dyskursy Pedagogiki Specjalnej* [online], 9, 36-57. Dostępny na: <https://niepelnosprawnos.ug.edu.pl/archiwum-pdf/niepelnosprawnos9.pdf> [1.03.2022].
- Kijak, R. (2018) Edukacja seksualna i doświadczenia seksualne młodych dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. *Seksuologia Polska* [online], 16(2), 51-60. Dostępny na: https://www.researchgate.net/publication/348787289_Edukacja_seksualna_i_doswiadczenia_seksualne_mlodych_doroslych_z_niepelnosprawnoscia_intelektualna_Sexual_education_and_sexual_experiences_of_young_adults_with_intellectual_disabilities_Remigiusz_Kija [1.03.2022].
- Kowgier, A. (2010) *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Krasuski, T. i Owczarek, K. (2015) Seksualność seniorów. W: K. Owczarek i M.A. Łazarewicz (red.) *Pogoda na starość. Podręcznik skutecznego wspierania seniorów*. Warszawa: Wolters Kluwer, 86-96.
- Lewko, A. (2016) Edukacja seksualna jako element wspierania rozwoju osób z niepełnosprawnością intelektualną. *Forum Pedagogiczne* [online], 1, 327-337. Dostępny na: <https://czasopisma.uksw.edu.pl/index.php/fp/article/view/934/961> [1.03.2022].
- Leyser-Whalen, O. i Jenkins, V. (2022) The Continuum of Sexual and Reproductive Health Talk Types Daughters have with Mothers and Siblings. *Sex Res Soc Policy* [online], 19, 401-415. Dostępny na: <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00553-2>.
- Löfgren-Mårtenson, L. (2011) "I Want to Do it Right!" A pilot study of Swedish sex education and young people with intellectual disabilities. *Sex Disabil* [online], 30(2), 209-225. Dostępny na: <https://doi.org/10.1007/s11195-011-9239-z>.
- Luster, T. i Small, S.A. (1994) Factors associated with sexual risk-taking behaviors among adolescents. *Journal of Marriage and Family* [online], 56(3), 622-632. Dostępny na: <https://doi.org/10.2307/352873>.
- McCann, E., Marsh, L. i Brown, M. (2019) People with intellectual disabilities, relationship and sex education programmes: A systematic review. *Health Education Journal* [online], 78(8), 885-900. Dostępny na: <https://doi.org/10.1177/0017896919856047>.
- McDaniels, B. i Fleming, A.R. (2016) Sexuality Education and Intellectual Disability: Time to Address the Challenge. *Sex Disabil* [online], 34(2), 215-225. Dostępny na: <https://doi.org/10.1007/s11195-016-9427-y>.
- Melasio, D.A.G., Rodríguez, D.J.O., Torres, R.A.B. i Hernández, P.E.T. (2021) A Systematic Review of Individual, Psychological and Sociocultural Factors Associated with Safe and Risky Sexual Behavior in Older Adults. *American Journal of Sexuality Education* [online], 16(3), 415-434. Dostępny na: <https://doi.org/10.1080/15546128.2021.1904310>.
- Ostrowska, A. (2007) Seksualność osób niepełnosprawnych. W: A. Ostrowska (red.) *O seksualności osób niepełnosprawnych*. Warszawa: Wyd. „Garmond”, 11-24.

- Ostrowska, M. (2019) Aktywność seksualna osób starszych – jakość życia i stereotypy. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio* [online], 39(3), 290-296. Dostępny na: <https://fidesetratio.com.pl/ojs/index.php/FetR/article/view/105/106> [2.03.2022].
- Othman, A., Abuidhail, J., Shaheen, A., Langer, A. i Gausman, J. (2021) Parents' perspectives towards sexual and reproductive health and rights education among adolescents in Jordan: content, timing and preferred sources of information. *Sex Education. Sexuality, Society and Learning* [online]. Dostępny na: <https://doi.org/10.1080/14681811.2021.1975671>.
- Radomski, D. (2007) Dojrzewanie seksualne z niepełnosprawnością fizyczną. W: A. Ostrowska (red.) *O seksualności osób niepełnosprawnych*. Warszawa: Wyd. „Garmond”, 106-115.
- Romer, D., Black, M., Ricardo, I., Feigelman, S., Kaljee, L., Galbraith, J., Nesbit, R., Hornik, R.C. i Stanton, B. (1994) Social influences on the sexual behavior of youth at risk for HIV exposure. *American Journal of Public Health* [online], 84(6), 977-985. Dostępny na: <https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.84.6.977> [2.03.2022].
- Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela, Dz.U. 2019, poz. 1450.
- Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 26 lipca 2019 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentystry, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego, Dz.U. 2019, poz. 1573.
- Santelli, J. S., DiClemente, R.J., Miller, K.S. i Kirby, D. (1999) Sexually transmitted diseases, unintended pregnancy, and adolescent health promotion. *Adolescent Medicine State of the Art Reviews*, 10(1), 87-108.
- Saxe, A. i Flanagan, T. (2016) Unprepared: An Appeal for Sex Education Training for Support Workers of Adults with Developmental Disabilities. *Sex Disabil* [online], 34, 443-454. Dostępny na: <https://doi.org/10.1007/s11195-016-9449-5>.
- Schaafsma, D. (2022) A father's role in the sexual health education of their children: a scoping review. *Sex Education* [online]. Dostępny na: <https://doi.org/10.1080/14681811.2022.2084061>.
- Schaafsma, D., Kok, G., Stoffelen, J.M.T. i Curfs, L.M.G. (2017) People with intellectual disabilities talk about sexuality: implications for the development of sex education. *Sex Disabil* [online], 35(1), 21-38. Dostępny na: <https://doi.org/10.1007/s11195-016-9466-4>.
- Shtarkshall, R.A., Santelli, J.S. i Hirsch, J.S. (2007) Sex Education and Sexual Socialization: Roles for Educators and Parents. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* [online], 39(2), 116-119. Dostępny na: <https://doi.org/10.1363/3911607>.
- Sokoluk, W. (2003) *Wychowanie do życia w rodzinie. Poradnik metodyczny dla nauczycieli*. Warszawa: WSiP.
- Szarota, Z. (2004) *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii im. A. Frycza Modrzewskiego.
- Szczepankowski, B. (2007) Specyficzne problemy edukacji seksualnej niesłyszących. W: A. Ostrowska (red.) *O seksualności osób niepełnosprawnych*. Warszawa: Wyd. „Garmond”, 91-96.
- Tastula, A. (2019) *How do they do it? – It is time to modernise the practices of sex education for adults*. Dostępny na: <https://elmmagazine.eu/adult-education-and-sex/how-do-they-do-it-it-is-time-to-modernise-the-practices-of-sex-education-for-adults/> [1.03.2022].
- Tederko, P. (2007) Zaburzenia seksualne u osób po urazie rdzenia kręgowego. W: A. Ostrowska (red.) *O seksualności osób niepełnosprawnych*. Warszawa: Wyd. „Garmond”, 116-130.

- Waszyńska, K. (2020) Asystent seksualny – (nie)potrzebny zawód. *Seksuologia Polska* [online], 18, 48-53. Dostępny na: https://journals.viamedica.pl/seksuologia_polska/issue/downloadFile/4966 [16.02.2022].
- Winkelmann, Ch. (red.) (2012) *Standardy edukacji seksualnej w Europie. Podstawowe zalecenia dla decydentów oraz specjalistów zajmujących się edukacją i zdrowiem*. Lublin: Wydawnictwo Czelej sp. z o.o. (na podstawie publikacji Biura Regionalnego WHO dla Europy i BZgA z 2010 r.).
- Woody, J. (2001) *How Can We Talk About That?* New York: John Wiley and Sons.