

**Wniosek do Budżetu Miasta Konina w ramach  
Konińskiego Budżetu Obywatelskiego**

**Imię i nazwisko Wnioskodawcy<sup>1\*</sup>:**

Olga Zaryn

**Adres Wnioskodawcy<sup>1\*</sup>:**

**Telefon kontaktowy do Wnioskodawcy<sup>1\*</sup>:**

**Adres e-mail Wnioskodawcy<sup>1\*</sup> (pole nicobowiązkowe):**

**Preferowana forma kontaktu Urzędu Miejskiego z Wnioskodawcą<sup>1</sup> (zaznaczyć właściwe):**

☒ Kontakt telefoniczny

☐ Poczta e-mail

**Nazwa zadania (prosimy o zmieszczenie się w max 250 znakach)<sup>1</sup>: NAZWĘ ZADANIA  
WPISUJEMY WYŁĄCZNIE WIELKIMI LITERAMI!**

SEKS Z KOBIECEJ PERSPEKTYWY

**Skrócony opis (prosimy o zmieszczenie się w max 1000 znaków)<sup>1</sup>.**

**Państwa skrócony opis będzie wykorzystywany na potrzeby promocji Projektów:**

Organizacja wykładu „Seks z kobiecej perspektywy” dotyczący tej sfery życia z punktu widzenia kobiety. Mogą w nim uczestniczyć kobiety w każdym wieku. Sfera zdrowia intymnego i seksualności wymaga wiedzy i tworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której można swobodnie dzielić się informacjami i podejmować mądrą dyskusję.

Pelen opis (prosimy o zmieszczenie się w max 3500 znaków)<sup>1</sup>:

### **Spotkanie na temat „Seks z kobiecej perspektywy”**

W czasie wykładu spojrzymy na seks z kobiecej perspektywy. Kiedy kobieta potrafi zadbać o swoją seksualność, jest to ściśle związane z jej szacunkiem do samej siebie oraz z poczuciem własnej wartości. Wiedza na temat seks z kobiecej perspektywy może sprawić, że czujemy się pełne życia, energii i wiary we własne siły. Potrafimy wyznaczać bezpieczne granice i pomagać innym kobietom w wyznaczaniu ich własnych bezpiecznych granic. Intymność staje się narzędziem do wzmacniania szacunku, okazywania sobie troski i dbałości o swoje potrzeby. Taki seks wnosi do związku poczucie intymnej wspólnoty z partnerem.

**Podczas spotkania:**

- Będziemy rozpoznawać negatywne przekazy na temat kobiecej seksualności, mity i uprzedzenia, które ograniczają naszą spontaniczność i przyjemność z seksu.
- Opowiemy, jak odzyskiwać przyjemność z seksu za pomocą mówienia Nie. Nie w seksie bardzo przydaje się, jeśli chcemy jak najczęściej mówić Tak, Tak, Tak.
- Zwrócimy uwagę na zmysłową część życia seksualnego: dotyk, smak, zapach, światło, dźwięk.
- Odkryjemy, czego kobieta może chcieć w łóżku, po to, żeby każda z nas potrafiła powiedzieć, jak chce, żeby wyglądało jej życie seksualne i mogła wziąć odpowiedzialność za swoje zmysłowe doświadczenia,
- Będziemy zachęcać do eksperymentów i zabaw w łóżku, bo: "Zabawa jest najlepszym afrodyzjakiem".

Rozmowy o seksie w kobiecym gronie zwiększają bezpieczeństwo kobiet w sferze seksualnej i wzmacniają zdrowe poczucie własnej wartości. Kobiety, które mają dostęp do rzetelnych informacji na temat zdrowia intymnego i seksualności są bardziej skłonne do mówienia „nie” w sytuacjach, kiedy nie są gotowe lub po prostu nie chcą uczestniczyć w niechcianych doświadczeniach seksualnych. Kobiety, które nie mają dostępu do otwartych rozmów na temat seksualności i związków intymnych są narażone na zaangażowanie w niechciane i niebezpieczne dla nich zachowania seksualne. Rozpoznawanie swoich potrzeb seksualnych, umiejętność mówienia głośnego „nie” w sytuacjach intymnych, wiedza na temat swoich praw i potrzeb erotycznych są niezbędne kobietom do budowania zdrowych i bezpiecznych relacji seksualnych w dorosłym życiu.

Odbiorcami tego zadania jest grupa kobiet w wieku 18 - 65 lat. Kobiety mają ograniczony dostęp do rzetelnych i otwartych rozmów na temat kobiecej seksualności. Seks to temat, który dotyczy wszystkich kobiet w wieku 18 +. Wciąż jest jednak bardzo mało w stosunku do potrzeb w przestrzeni społecznej okazji sprzyjających pogłębianiu wiedzy kobiet na temat ich bezpieczeństwa, zdrowia i potrzeb seksualnych.

**Harmonogram realizacji (pole nieobowiązkowe):**

**Szacowany koszt:**

6000 tys zł

**Oczekiwane rezultaty (pole nieobowiązkowe):**

Potwierdzenie dostępności obiektu/terenu, na którym miałby być realizowany projekt, poprzez uzyskanie podpisu od zarządcy obiektu/terenu (jeśli dotyczy):

Data, podpis pieczęć administratora obiektu

### UWAGA !!!

Jeśli wniosek zakłada realizację wizji artystycznej Autora/Wnioskodawcy konieczne jest dołączenie propozycji w formie załącznika do niniejszego formularza.

TAK		NIE	
-----	--	-----	--

Podpis wnioskodawcy (obowiązkowy)

<sup>1</sup> Niezbędne dane do wypełnienia przez Wnioskodawcę

\* W związku ze składaniem wnioskiem realizowanym w ramach Konińskiego Budżetu Obywatelskiego wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych.

Oświadczam, iż przyjmuję do wiadomości, że:

- 1) administratorem tak zebranych danych osobowych jest Miasto Konin;
- 2) moje dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu umożliwienia kontaktu przez Urząd Miejski w Koninie;
- 3) moje dane osobowe mogą zostać udostępnione innym podmiotom wyłącznie w celu realizacji proponowanego zadania;
- 4) imię i nazwisko zostanie upublicznione wraz z treścią wniosku w celu realizacji Konińskiego Budżetu Obywatelskiego zgodnie z postanowieniami jego regulaminu;
- 5) podanie danych jest dobrowolne, jednak odmowa ich podania jest równoznaczna z brakiem możliwości dalszego przetwarzania i realizowania danego wniosku w ramach Konińskiego Budżetu Obywatelskiego;
- 6) mam prawo dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1000)).



**Podpis Wnioskodawcy<sup>1</sup> (obowiązkowy)**