



Jak rozmawiać z nastolatkiem o seksie i antykoncepcji?

Temat seksualnej edukacji młodzieży jest wciąż w naszym społeczeństwie kontrowersyjny. Kto i jak powinien uświadamiać młodego człowieka w tej kwestii? W ogóle temat seksu jest tematem tabu, nie rozmawiają o nim partnerzy i małżonkowie ani rodzice ze swoimi dziećmi.

A to właśnie dom rodzinny jest najlepszym miejscem na przekazywanie dziecku wiedzy o seksualności. Rodzice dobrze znają, a przynajmniej powinni znać, swoje dzieci, ich wrażliwość. Mogliby w ciepły, życzliwy i delikatny sposób wprowadzić swoje dzieci w intymną sferę życia człowieka.

Niestety rodzice zaprzeczają seksualności swoich pociech; nie traktują ich jak istot seksualnych.

Obawy i błędy rodziców

Rodzice nie rozumieją, że dzieci są istotami seksualnymi już od urodzenia. Sądzą, że temat seksu nie dotyczy ich dzieci, a jeśli już, to w odległej przyszłości. Zwykle decydują się na poruszenie tego tematu za późno, kiedy dzieci i tak już wiedzą swoje od rówieśników lub starszych kolegów. Wtedy dzieci nie są specjalnie chętne do takich rozmów, mogą jedynie zweryfikować posiadaną już wiedzę.

Dziecko od najmłodszych lat zdobywa wiedzę o seksualności, zgodnie z kolejnymi etapami rozwoju psychoseksualnego. Zdobywa ją z różnych źródeł, np. od starszego rodzeństwa, od rówieśników, z gazet, telewizji i internetu. Rodzice powinni weryfikować tę wiedzę, być autorytetem dla młodego człowieka. Dziecko oczekuje pomocy, oddzielenia prawdy od mitów a nie strofowania, zabraniania, zawstydzania czy milczenia. Młody człowiek uczy się w ten sposób, że seks jest tabu i że należy się go wstydzić. Dostaje od rodziców informację, że seks jest "brudny i zły" i ma w przyszłości poczucie winy, uprawiając go.

Rodzice często w swych domach rodzinnych, również nie rozmawiali o seksie. Dla ich rodziców także był to temat tabu i teraz są skrepowani i nie potrafią rozmawiać o życiu intymnym ani przekazać tej wiedzy swoim

dzieciom. Nie znajdują odpowiednich słów, są zażenowani, często sami nie posiadają odpowiedniej wiedzy. Moralizują i oceniają, chcą podejmować decyzje za dzieci, chcą podporządkowania.

Powinni być też wzorem do naśladowania, jeśli wpajają dziecku ideały. Nie zawsze rodzina postępuje zgodnie z przekazywanymi wartościami i trudno się dziwić, że dzieciaki zniechęcają się i nie chcą rozmawiać. W wielu domach ten temat nie istnieje, nie uczy się dzieci radości z własnego ciała i własnej seksualności.

Rodzicom zdarza się zawstydząć dzieci zainteresowane własną płciowością i odkrywające przyjemność z dotyku intymnych części ciała. Może to prowadzić do zaburzeń seksualnych, do oziębłości a do zahamowań i lęku przed ujawnianiem własnej seksualności.

Oto wspomnienia Marty:

W naszym domu nie rozmawiało się na "te tematy", tak jakby zachowania seksualne były czymś nienaturalnym czy wręcz wstydliwym, a mnie i moją siostrę, przyniosły rodzicom do domu bociany. Długo potem, już jako dorosła osoba, wstydziłam się swojego ciała, nagości, bałam się też nagości mojego partnera.

Co i jak mówić dzieciom o seksie?

Dzieci od początku są istotami seksualnymi i jako takie mają prawo zdobywać wiedzę na temat seksualności człowieka, aby prawidłowo się rozwijać i funkcjonować w życiu. Powinny orientować się w budowie własnego ciała, różnicach między płciami i wiedzieć skąd się biorą dzieci. Niedoinformowanie może spowodować zahamowania lub nawet zaburzenia seksualne, konflikty, choroby i inne problemy w przyszłym życiu intymnym.

Najlepiej rozmawiać z dziećmi wprost i rzeczowo, nie robić uników, lecz mówić o faktach. Trzeba rozmawiać w sposób naturalny, bez aury tajemniczości i zakazanego tematu. Dobrze jest przekazać dziecku rzetelne informacje już wtedy, gdy pojawiają się pierwsze pytania, czyli najczęściej już w wieku przedszkolnym. Odpowiedzi powinny być dostosowane do wieku, ale zawsze rzetelne i zgodne z prawdą. Kłamstwo może spowodować utratę zaufania do rodzica i brak otwartości w przyszłości.

Rodzice powinni uświadomić sobie fakt, że o dojrzewaniu nie można rozmawiać, kiedy już jest faktem, ale dużo wcześniej. Dziecko powinno być prawidłowo przygotowane do zmian, które w nim zajdą, zanim one nastąpią, aby np. nie przestraszyło się wystąpienia pierwszej miesiączki czy polucji/zmazów/ nocnych. Musi wiedzieć, że to normalne, że nie świadczy to o żadnym zaburzeniu czy chorobie.

Zdarza się, że nawet nastolatków rodzice traktują jak dzieci i uważają za zbędne poruszanie np. tematu przedwczesnego wytrysku czy antykoncepcji. A przecież młodzi ludzie powinni być przygotowani do rozpoczęcia aktywności seksualnej, do świadomego podejmowania ważnych decyzji. Rodzice powinni przekazać im tak ważne zagadnienia okresu dojrzewania, jak zmiany fizjologiczne i psychiczne, problemy inicjacji seksualnej, chorób przenoszonych drogą płciową, metod antykoncepcji.

Ćwiczenia dla rodziców

Wielu rodziców przeraża i oburza sama myśl rozmowy z dziećmi o seksie. Zwykle są to osoby, które nie potrafią przełamać własnej blokady i wstydu.

Aby pokonać własny wstyd, seksuolodzy polecają na dobry początek naukę wypowiadania słów tabu. Terminologia związana z seksem jest w języku polskim albo medyczna albo wulgarna. Trudno nauczyć się wypowiadać swobodnie takie słowa jak np. pochwa, penis, członek, vagina, wargi sromowe, piersi czy jądra. Są to słowa naturalne a nie obsceniczne i należą do słownika języka polskiego. Nazywają intymne części ciała człowieka, tak samo naturalne jak ręka czy noga i nie powinny stanowić tabu. Jeśli sami oswoimy się z ich swobodnym używaniem, będzie nam łatwiej rozmawiać o seksie z naszymi dziećmi.

mgr Małgorzata Grzesiak
Dyrektor PPP