

Jak rozmawiać z nastolatkiem o seksie i antykoncepcji?

Temat seksualnej edukacji młodzieży jest wciąż w naszym społeczeństwie kontrowersyjny. W ogóle temat seksu jest ciągle w wielu domach tematem tabu, nie rozmawiają o nim partnerzy i małżonkowie ani rodzice ze swoimi dziećmi. Wielu rodziców zaprzecza seksualności swoich dzieci; nie traktują ich jak istot seksualnych. 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. Pytania dotyczące seksu pojawiają się już w okresie przedszkolnym. Gdy kilkulatek pozna różnice między płciami i dowie się, skąd biorą się dzieci, jego ciekawość zostaje na długo zaspokojona. 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 od rodzica pomocy, oddzielenia prawdy od mitów a nie strofowania, zabraniań, zawstydzania czy milczenia. Najlepiej rozmawiać z dziećmi wprost i rzeczowo, nie robić uników, lecz mówić o faktach. Trzeba rozmawiać w sposób naturalny i bez aury tajemniczości. 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 nocnych. Musi wiedzieć, że to normalne, że nie świadczy to o żadnym zaburzeniu czy chorobie. 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 oraz metod antykoncepcji. Dojrzewanie seksualne to czas gwałtownych przemian, to okres życia, w którym następuje dynamiczny rozwój całego organizmu, wszystkich narządów i tkanek pod wpływem ustalania się nowej gospodarki hormonalnej. Pierwszym objawem dorastania u młodego człowieka są zmiany sylwetki i pojawienie się trzeciorzędowych cech płciowych. Dziewczętom rosną piersi, poszerzają się biodra. Chłopcom powiększają się genitalia, ujawnia się zarost, głos staje się męski. U obu płci pojawia się owłosienie łonowe i włosy pod pachami, intensywnie pracują gruczoły łojowe i potowe. Dojrzewanie niesie też zmiany w fizjologii. U dziewcząt zaczyna się miesiączka, u chłopców erekcje i polucje nocne. Nastolatek wymaga w tym okresie pomocy rodziców. Gdy 10-11-latką ma menstruację, w sferze emocjonalnej jest dzieckiem, które musi radzić sobie z fizjologią dojrzałej kobiety. Potrzebuje nie tylko informacji o miesiączce, ale także praktycznej wiedzy (np., jakie wybrać podpaski, jak dbać o higienę). Ważne też, by została potraktowana delikatnie, żeby matka udzieliła jej potrzebnego wsparcia. Również chłopcy powinni być otoczeni uwagą rodziców. Potrzebują intymności. Nie należy, więc wchodzić bez pukania do łazienki czy komentować polucji nocnych. Niezależnie od płci, należy chronić nastolatków przed krytycznymi uwagami dotyczącymi ich ciała. Są wrażliwi na tym punkcie, bo w nowych wcieleniach czują się niepewnie. Poważne zmiany zachodzą też w uczuciach nastolatka. Labilność emocjonalna, reakcje nieadekwatnie silne wobec wywołujących je bodźców, niskie poczucie

własnej wartości, negacja świata dorosłych, to tylko wycinek tego, co się dzieje w psychice nastolatka. Młody człowiek nie do końca rozumie swoje reakcje. A jeśli dodatkowo ma poczucie, że jest nieakceptowany przez najbliższe osoby, czas dojrzewania może być dla niego bardzo trudny. Cały wachlarz emocji pojawia się też w relacji z rodzicami. Dziecko podświadomie dąży do tego, by zniszczyć dotychczasową więź i zbudować nową, partnerską. Wraz z tym procesem pojawia się m.in. złość, poczucie winy, niepewność. Nastolatek chce decydować o sobie, wziąć odpowiedzialność za swoje działania, przez co traci część opieki rodziców i poczucia bezpieczeństwa, które mu zapewniali. Budując własny świat, musi sprzeciwić się temu, co znane i kochane. Nagle to rówieśnicy stają się punktem odniesienia, ich uznanie jest najważniejsze. Dojrzewanie seksualne zaczyna się od świadomości nastolatka, że jego ciało nie przypomina już sylwetki dziecka, tylko mężczyzny lub kobiety. Potem zauważa, że zaczyna go pociągać płęć przeciwna i że on także jest dla niej atrakcyjny. Pojawiają się potrzeby seksualne, a wreszcie pierwsza inicjacja. Poprzedzają ją inne zachowania, np. onanizm. Ważne, by rodzice nie karali za to dziecka, lecz zachowywali się możliwie dyskretnie. Kiedy do głosu dochodzą szalejące hormony, chłopcy czują silną potrzebę rozładowania napięcia seksualnego, która nie pokrywa się z potrzebą tworzenia więzi. Jeżeli nie znajdują partnerki, czasem poprzestają na masturbacji. Dziewczęta chcą natomiast budować więź emocjonalną z chłopcami, a potrzeba rozładowania seksualnego nie jest u nich tak istotna. Nastolatek łatwiej upora się trudami dojrzewania, jeśli rodzice rozpoczęli uświadamianie seksualne na wcześniejszych etapach rozwoju. Jeśli zamierzają zająć się tym dopiero w okresie dorastania, mogą trafić na silny opór – młody człowiek czuje, że rozmowa o najintymniejszych sprawach jest dla niego krępująca. Zachęcam do rozmów z nastolatkiem, do mówienia mu o zmianach zachodzących w ciele i psychice. Dobrze, by dowiedział się też od rodziców, że do inicjacji seksualnej potrzebna jest nie tylko dojrzałość biologiczna, ale także gotowość emocjonalna. Ideałem byłoby, gdyby rodzice mogli szczerze powiedzieć dziecku, jak ważne jest przeżycie inicjacji z osobą, którą się kocha i szanuje, przy której czuje się bezpiecznie. Ten „pierwszy raz” ma duży wpływ na rozwój życia seksualnego. Traumatyczne doznania związane z inicjacją mogą powodować w późniejszym wieku oziębłość, impotencję bądź kłopoty z wytryskiem. Dlatego warto przekonać nastolatka, by zanim podejmie decyzję o rozpoczęciu życia seksualnego, dał sobie i partnerowi czas na poznanie swojego ciała, potrzeb i granic. Nastolatek musi także wiedzieć, że stosunek seksualny niesie ze sobą ryzyko ciąży i nie jest to jedyne niebezpieczeństwo. Można zarazić się chorobami wenerycznymi oraz wirusem HIV. Rodzice często w swych domach rodzinnych, również nie rozmawiali o seksie. Dla ich rodziców także był to temat tabu i teraz są skrępowani 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. 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, zahamowań i lęku przed ujawnianiem własnej seksualności. Jeśli rodzice czują się skrępowani i nie są w stanie rozmawiać z dzieckiem o seksie wtedy warto poszukać kompetentnej osoby, która mogłaby porozmawiać z nastolatkiem (np. ginekolog, seksuolog, psycholog).

mgr Małgorzata Remlein
psycholog