

ROZMOWY O SEKSIE – RADY DLA RODZICÓW

Rozmawianie z dziećmi o seksie jest trudne. Wolelibyśmy, żeby nasze dzieci były aseksualne przynajmniej do pełnoletniości i podobnie jak one myślą, że ich rodzice JUŻ tego nie robią, tak ich rodzice wolą sądzić, że one JESZCZE tego nie robią.

Otwartość na rozmowy o seksie i seksualności w domu rodzinnym jest niezwykle ważne dla zdrowego rozwoju nastolatka i profilaktyki ryzykownych zachowań seksualnych. Mitem jest przekonanie, że rozmawiając, dajemy przyzwolenie na podjęcie zachowań seksualnych. Prawdą jest, że rozmawiając, mamy szansę wpłynąć na to, aby zachowania te były bezpieczniejsze.

Przede wszystkim, w rozmowach o seksie warto pamiętać o czterech złotych zasadach – należy rozmawiać: po pierwsze – prosto, po drugie – po prostu, po trzecie – naprawdę, a po czwarte – szybko. Co to znaczy?

1. **Prosto** – „Do zapłodnienia dochodzi w wyniku immisio penis i złożenia ejakulatu na tylnym sklepieniu pochwy”. To prawda, ale co z tego? Treść i forma rozmów powinna być dostosowana do wieku i wiedzy dziecka. W rozmowach najlepiej używać takiego języka jakim dziecko mówi i myśli o płciowości. Skrępowanie często maskujemy medycznymi określeniami, podajemy fakty, moralizujemy i pouczamy (czasem straszymy!) zamiast skoncentrować się na tym co może przeżywać nasze dziecko i z czym wiążą się jego niepokoje.
2. **Po prostu** – Pogadanki na ostatnią chwilę, przed wyjazdem pod namiot albo po znalezieniu prezerwatywy w szufladzie są tak stresujące, że treść nie przebija się przez napięcie i dyskomfort mówiącego i słuchającego. Edukatorzy seksualni radzą, aby o seksie rozmawiać tak po prostu – gdy pojawia się okazja, żeby coś wytłumaczyć, albo gdy dziecko o coś pyta. Nie ma tematu, który trzeba odkładać na później – o płci i seksie można rozmawiać z dzieckiem w każdym wieku dostosowując ilość informacji i ich formę do jego możliwości przetwarzania informacji i łączenia ich z posiadaną już wiedzą o biologii i emocjach.
3. **Naprawdę** – mówmy jak jest, a nie jak chcielibyśmy, żeby było. Doświadczenia seksualne są przyjemne, nie trzeba nimi straszyć, ale raczej mówić o tym jak unikać ich niepożądanych konsekwencji. I co najważniejsze – jeżeli raz oszukamy dziecko, nie będzie ono zwracało się do nas po kolejne informacje. Warto trzymać się faktów, bo one są zawsze aktualne i zachęcają do dalszych rozmów.
4. **Szybko** – na tyle szybko, żeby wyprzedzić pojawienie się problemu. Rozmowa o inicjacji seksualnej z 19-latką będzie w przypadku większości nastolatków równie nieadekwatna jak rozmowa o miesiączce z 16-latką i o polucjach nocnych z 17-latką. Przeciętny nastolatek doświadcza bowiem pierwszych nocnych polucji mając lat 13, pierwsza miesiączka pojawia

się w Polsce średnio w 12 roku życia, a średni wiek inicjacji wynosi nieco ponad 17 lat („Rozwój psychoseksualny” – A. Jaczewski, 1992, „Raport Seksualności Polaków - Z. Izdebski, 2011). Rozmowy powinny wyprzedzać fakty, tylko wtedy przygotowujemy dziecko na to, co je czeka, czyniąc zmiany bardziej przewidywalnymi i redukując obawy oraz rozwiewając wątpliwości. Ponadto, zyskujemy zaufanie dziecka, stając się w pewnym sensie ekspertami potrafiącymi przygotować na nieznaną przyszłość.

Rodzice, których pytam czasem o to, czy rozmawiali ze swoim dzieckiem o seksie, podają pewne niepokojące przekonania, które warto obalić:

Mit 1: Dziecko wie!

Wydaje nam się, że w dobie Internetu nasze dzieci wiedzą więcej od nas, a jeżeli czegoś nie wiedzą, to mają łatwą możliwość aby rozwiązać wątpliwości wpisując odpowiednie hasło w wyszukiwarce internetowej. Badania pokazują, że większość polskich nastolatków czerpie wiedzę o życiu seksualnym właśnie z Internetu i od rówieśników („Raport Seksualności Polaków - Z. Izdebski, 2002). W sieci niewątpliwie można znaleźć szereg wiarygodnych informacji i rzetelnych witryn. Ale Internet jest też śmietnikiem – cudzych przeżyć, zniekształconych ekscytacji i mody dotyczącej niezobowiązującej ekspresji seksualnej. Im lepsze źródło wiedzy tym bezpieczniejszy seks. Rówieśnicy nie wiedzą więcej niż nasze dziecko, niestety przekazują dalej swoje obawy, negatywne doświadczenia i oczekiwania grupy.

Mit 2: Dziecko nie chce ze mną o tym rozmawiać!

Zakłopotanie i zdawkowe „nie bój się o mnie”, nie oznacza, że nasze dziecko nie ma wątpliwości. Dorośli często przypisują swoją niechęć dziecku – to my boimy się rozmawiać o seksie, nasze dzieci chcą o tym rozmawiać, choć są to również dla nich rozmowy krępujące. Nazwijmy to skrępowanie – można powiedzieć – „to są trudne tematy, ale postarajmy się dać radę i nie rezygnować z rozmowy, bo wydaje nam się ona trudna”. W ten sposób uczymy dziecko nie tylko tego, jak uprawiać bezpieczny seks, ale również tego jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Ponadto, w polskich realiach, nastolatki często potrzebują pomocy swoich rodziców w podejmowaniu dojrzałych decyzji dotyczących np. antykoncepcji, która w przypadku osób niepełnoletnich może być przepisana wyłącznie za zgodą opiekuna prawnego.

Mit 3: Jak porozmawiamy to damy przyzwolenie na rozpoczęcie współżycia

Badania pokazują, że prawidłowo prowadzona edukacja seksualna opóźnia wiek inicjacji seksualnej i skraca okres od pierwszego kontaktu seksualnego do zawarcia małżeństwa. W krajach prowadzących programy nazywane „abstinence only” (promujące całkowitą wstrzeźliwość seksualną wśród nastolatków) odsetki cięż nieletnich i chorób przenoszonych drogą płciową rozpoznawanych u nastolatków są istotnie wyższe niż w państwach promujących koalicję rodziców i szkół nakierowaną na promocję bezpiecznego seksu wśród nastolatków oraz powszechny dostęp do środków antykoncepcyjnych.

Założmy, że w ogrodzie naszego domu wybudujemy basen. Możemy ogrodzić go siatką lub płotem, możemy nawet wybudować wokół niego gruby mur. Jednak, jeżeli wiemy, że nasze dzieci znajdują drogę do tego basenu, czy nie czulibyśmy się lepiej wiedząc, że umieją one pływać?