



**ZdrowveLove**

Jak rozmawiać z dziećmi  
o seksualności?



## Rozmowy z dziećmi...

Seksualność jest zdrową, naturalną i towarzyszącą przez całe życie częścią człowieka. Stanowi źródło przyjemności i umożliwia osiągnięciu pełnego dobrostanu.

Wyniki współcześnie prowadzonych badań potwierdzają, że brak dostępu do wiedzy na temat szeroko pojmowanej seksualności utrudnia prawidłowy rozwój zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.

Jasna i szczerza komunikacja jest niezbędna dla zdrowych relacji z ludźmi. Młode osoby powinny mieć możliwość, aby w otwarty i bezpieczny sposób rozmawiać o sprawach związanych z dojrzewaniem i wchodzeniem w dorosłość, włączając w to seksualność.

Warto pamiętać o podstawowych zasadach...

# 1. Szacunek i założenie dobrych intencji

Kluczową zasadą jest uszanowanie rozwijającej się odrębności młodego człowieka. Decyzja o szczerzej rozmowie wymaga obopólnego szacunku i zaufania. Okazuj szacunek i domagaj się tego w zamian.

Zdarza się, że dziecko używa wulgarnych słów, kiedy mówi o seksualności. Powodem może być brak znajomości innego nazewnictwa. Można wtedy wprowadzić nowe, pozbawione negatywnego wydźwięku słownictwo. Ważne żeby nie zakładać złych intencji, zamiast tego spokojnie, stanowczo i z szacunkiem wyjaśnić.

Np. *„Słyszę, że mówisz ....\*, to wulgarne określenie penisa. Proszę żebyś używała słowa penis, zamiast ....\*, gdy będziemy rozmawiać”.*



## 2. Proste słownictwo

Używaj języka, który jest zrozumiały dla dziecka. Nie zasłaniaj swojego skrepowania wyszukanymi, trudnymi pojęciami.

Jeśli dziecko ma już jakąś wiedzę, skorzystaj z tego, nawiązując do treści znanych dziecku. Przykłady:

*„Wiesz jak się różnią filmy sensacyjne od rzeczywistości. Podobnie jest z filmami pornograficznymi w odniesieniu do rzeczywistości. Nie pokazują tego jak wyglądają prawdziwi ludzie, ich relacje i kontakty seksualne”*

### 3. W każdym wieku, bez specjalnych okazji



Pamiętaj, że wiedza na temat seksualności i płciowości sprzyja zdrowemu rozwojowi seksualnemu Twojego dziecka, chroni przed nadużyciami i nieodpowiedzialnymi decyzjami w sferze seksualnej.

Nie czekaj aż będzie za późno. Najlepiej rozmawiać, gdy pojawia się okazja, żeby coś wytłumaczyć, albo gdy dziecko o coś pyta. Podobnie jak w innych sferach rozwoju Twojego dziecka.

Bardzo ważne, żeby dziecko miało dostęp do wiedzy nie tylko pośrednio (internet i przez osoby znajome), ale też bezpośrednio od życzliwej, dorosłej osoby w bezpiecznej atmosferze szacunku.

## 4. Szczerość

- Od najmłodszych lat zadbaj o to żeby przekazywać prawdziwe informacje. Nawet jeśli nie chcesz o czymś mówić to pomiń wątek, nie wprowadzaj dziecka w błąd. Możesz w ten sposób stracić zaufanie i dziecko nie wróci do Ciebie gdy będzie tego potrzebować.
- Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie – powiedz o tym. Powiedz, że postarasz się dowiedzieć albo możecie wspólnie zastanowić się kogo zapytać. W ten sposób modelujesz umiejętności (i prawo do) sięgania po pomoc, gdy jest to wskazane.

## 5. Odpowiednie wcześniej

- Przeciętna nastolatka zaczyna miesiączkować ok 12 roku życia,
- Wiek inicjacji seksualnej obniża się, obecnie średni wiek inicjacji wynosi nieco ponad 17 lat\*
- Blisko połowa 18 latków ma już pierwsze doświadczenia seksualne za sobą, i aż 19,4 proc. chłopców i 13,9 proc. dziewcząt w tej grupie wiekowej takie doświadczenie miało już przed ukończeniem 15 lat\*
- Inicjacji seksualnej często towarzyszą środki zmieniające świadomość, często są też czynnikiem ją przyspieszającym\*
- Młodzież jest wystawiona na seksualizujące treści zarówno w sieci (portale społecznościowe, filmy), jak i w przestrzeni publicznej (np. reklamy) od najwcześniejszych lat.

\*Z „Raportu Seksualności Polaków”, Z. Izdebski, 2011

Młodzież podejmuje samodzielne decyzje odnośnie swojej seksualności, czy tego chcemy czy nie. Żeby wspierać odpowiedzialność w tych decyzjach, wyprzedzaj fakty.

# Mity na temat edukacji seksualnej



## Mit 1: Dziecko wie lub się samo dowie

Większość polskich nastolatków czerpie wiedzę o życiu seksualnym z Internetu i od rówieśników („Raport Seksualności Polaków - Z. Izdebski, 2002).

Wiele treści dostępnych w internecie to materiały nierzetelne, często podane w skrótowy sposób. Popularnym źródłem „wiedzy” są filmy pornograficzne, które mogą kreować nierealne oczekiwania u nastolatków odnośnie tego jak wygląda ciało przeciętnego człowieka oraz czym jest i jak wygląda kontakt seksualny. Czerpanie „wiedzy” z filmów pornograficznych bez innych, alternatywnych, źródeł edukacji grozi uprzedmiotawianiu samego/samej siebie, potencjalnych partnerów i partnerek oraz sfery seksualnej.

Wspieraj swoje dziecko w rozwoju, podobnie jak w innych sferach rozwoju Twojego dziecka (gdy uczyło się chodzić, mówić, bawić się).

## Mit 2: Dziecko nie chce ze mną rozmawiać

- Dziecko może czuć się skrepowane, może bać się Twojej oceny czy moralizowania, równocześnie najprawdopodobniej jest ciekawe tematu! Dziecko może być zaniepokojone zmianami, które pojawiają się w okresie dojrzewania, czy wcześniej informacjami od kolegów i koleżanek.
- Seksualność to temat intymny. Stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i szacunku dla wszystkich uczuć ułatwia taką rozmowę. Sam i sama możesz czuć się bardziej lub mniej swobodnie, możesz też czuć się skrepowana, czy zawstydzona. Wszystkie uczucia są dobre i mają prawo się pojawić. Podobnie dziecko. Zobacz czy jest coś co dziecko potrzebuje w związku z tymi uczuciami.
- Jeśli w uczuciach dziecka dominuje lęk lub wstręt, możesz skorzystać z konsultacji u specjalisty.

## Mit 3: Jak porozmawiamy to damy przyzwolenie na rozpoczęcie współżycia

- Seksualność jest zdrową, naturalną i towarzyszącą przez całe życie częścią człowieka. Nie mówienie o seksualności nie sprawi, że ona zniknie. A mówienie o niej sprzyja zdrowemu rozwojowi seksualnemu, oraz satysfakcji i przyjemności z tej sfery.
- Badania pokazują, że rzetelna edukacja seksualna opóźnia wiek inicjacji seksualnej, sprzyja odpowiedzialnym decyzjom w sferze seksualnej, a niekiedy ratuje życie (szczególnie w przypadku osób LGBTQ).
- Młodzież samodzielnie podejmuje decyzje odnośnie swojej seksualności, czy nam się to podoba czy nie. To co możemy zrobić, to zadbać o przestrzeń do refleksji nad odpowiedzialnością i konsekwencjami poszczególnych decyzji oraz wyposażyć dzieci i młodzież w wiedzę i umiejętności umożliwiające dbanie o siebie i relacje, które będą tworzyć.

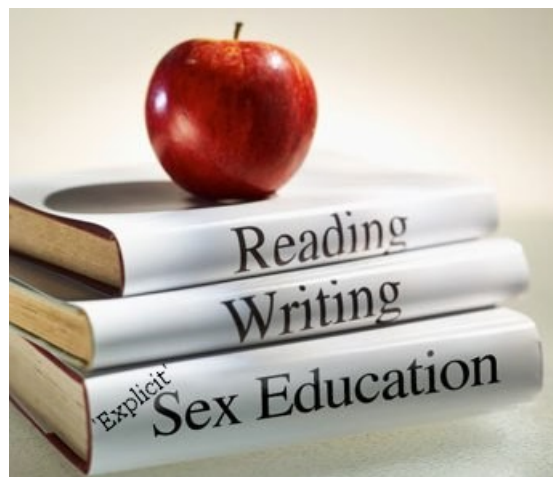
~~Honesty~~ is the Best Policy  
IGNORANCE

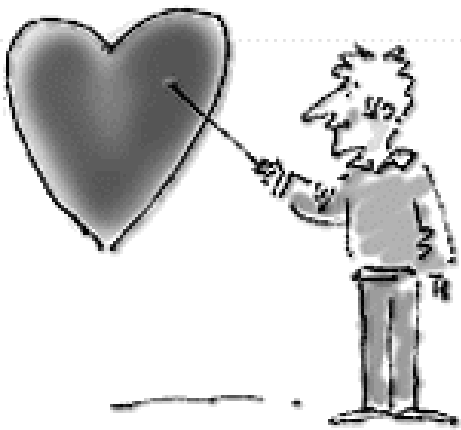
Knowledge is ~~Power~~  
BAD

~~Always~~ be Prepared  
NEVER



# Edukacja seksualna





## Cele edukacji seksualnej

- Wspieranie zdrowego rozwoju seksualnego człowieka
- Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych
- Profilaktyka przemocy seksualnej

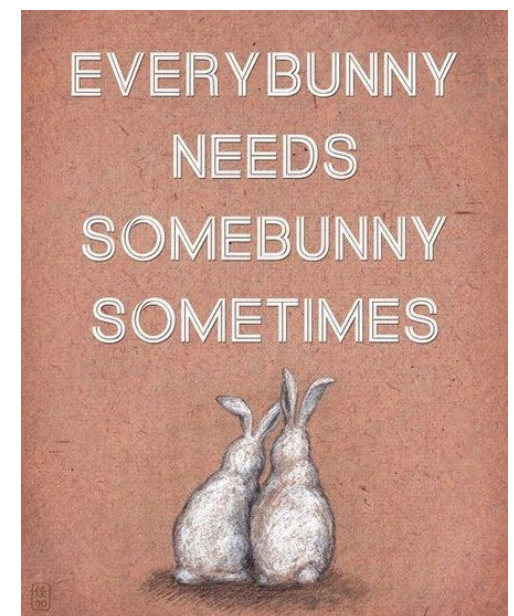


# Co na to Światowa Organizacja Zdrowia?

# Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia

„Standardy edukacji seksualnej w Europie. Podstawowe zalecenia dla decydentów oraz specjalistów zajmujących się edukacją i zdrowiem”  
Biuro Regionalne WHO dla Europy i BZgA (2012)

- Grupa wiekowa 0–4 lat
- Grupa wiekowa 4–6 lat
- Grupa wiekowa 6–9 lat
- Grupa wiekowa 9–12 lat
- Grupa wiekowa 12–15 lat
- Grupa wiekowa 15 lat i więcej





# Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia

- Związki i style życia
- Seksualność, zdrowie i dobre samopoczucie
- Seksualność i prawa
- Społeczne i kulturowe uwarunkowania seksualności (wartości/normy)
- Ciało człowieka i jego rozwój
- Płodność i prokreacja
- Seksualność
- Emocje (uczucia)





ZdrovveLove