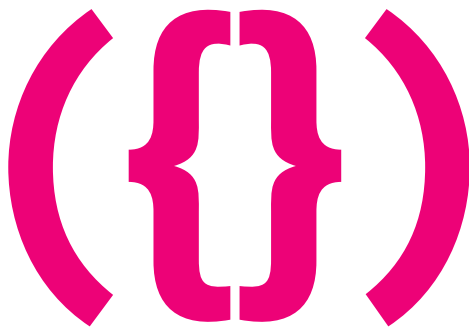


Izabela Jąderek



SEKSOLATKI

Jak rozmawiać z młodzieżą o seksie?



Izabela Jąderek

SEKSOLATKI

Jak rozmawiać z młodzieżą o seksie?

Copyright © by Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016
Grupa PWN
ul. Gottlieba Daimlera 2
02-460 Warszawa
tel. 22 695 45 55
www.pwn.pl


Copyright © for the text by Izabela Jąderek, 2016

Wydanie pierwsze

Wydawcy: Marcin Kicki, Dąbrówka Mirońska
Redakcja: Joanna Fiuk/eKorekta24.pl
Korekta: Malwina Łozińska, Łukasz Mackiewicz/eKorekta24.pl
Layout, skład i łamanie: Ewa Modlińska
Projekt okładki: Justyna Boguś/MileWidziane.pl
Produkcja: Mariola Iwona Keppel

Druk i oprawa: PWP Interdruk
ISBN 978-83-01-18546-6

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza publikacja ani jej żadna część nie może być kopiowana, zwielokrotniana i rozpowszechniana w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

prawolubni  *Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał*
praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom
bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj
ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.
Szanujmy cudzą własność i prawo.
Więcej na www.legalnakultura.pl
Polska Izba Książki

SPIS TREŚCI

	WSTĘP	5
ROZDZIAŁ I.	DOJRZEWANIE PSYCHOSEKSUALNE DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW	9
ROZDZIAŁ II.	NORMY SEKSUALNE	35
ROZDZIAŁ III.	EROTYZM I ZACHOWANIA SEKSUALNE MŁODZIEŻY. RYZYKOWNE ZACHOWANIA SEKSUALNE	59
ROZDZIAŁ IV.	ASERTYWNOŚĆ SEKSUALNA	83
ROZDZIAŁ V.	PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM. ZAGROŻENIA I PRZECIWDZIAŁANIE	107
ROZDZIAŁ VI.	PORNOGRAFIA	129
ROZDZIAŁ VII.	CYBERPRZEMOC	151
ROZDZIAŁ VIII.	BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE I DOMU – PROPOZYCJE DOBRYCH PRAKTYK	173

ASERTYWNOŚĆ SEKSUALNA

Asertywność seksualna jest jednym z najbardziej niedocenianych tematów w toku wychowania w rodzinie i edukacji w szkole. Mówi się o niej wyłącznie w kontekście ryzyka przemocy na tle seksualnym, przy czym wystarczające wydaje się przekazanie dziecku, żeby unikało rozmów z nieznanymi osobami. Na zajęciach młodzież regularnie zwraca się do mnie z prośbą o nauczanie jej, jak odmawiać albo jak mówić otwarcie o swoich uczuciach. Taką potrzebę zgłaszają głównie dziewczęta, które nie wiedzą, jak się bronić przed nieakceptowanym przez nie zachowaniem osoby tej samej lub odmiennej płci. Obawiają się też podzielenia się z kimś trudnymi doświadczeniami – ze strachu przed negatywną oceną rówieśników lub rodziców oraz odrzuceniem przez partnera preferowanej płci (zwykle chłopca). Coraz częściej brak asertywności zgłaszają także chłopcy, czując się skrepowani ofensywnym zachowaniem koleża-

nek, które wywierają na nich presję „wykazania się” i „udowodnienia swojej męskości”.

Nauczyciele i pedagodzy często są bezradni. Pomimo regularnych zajęć dotyczących profilaktyki przemocy, agresji i ryzykownych zachowań seksualnych ciągle mają trudności z edukacją z zakresu asertywności. Twierdzą, że edukacja proponowana przez nich w szkole nie będzie wystarczająca, dopóki rodzice nie zaczną uczyć dzieci, jak odmawiać, jak nazywać swoje potrzeby, i nie wskażą im, że czasem trzeba być niepokornym i nieposłusznym.

Bardzo często szkoły w ramach proponowanych mi zajęć z młodzieżą organizują spotkanie z rodzicami, którego celem jest wyjaśnienie istoty rozmów o asertywności. Zdarzało się, że na spotkanie, na które zostali zaproszeni wszyscy rodzice, przychodziły tylko dwie osoby. Nierzadko również słyszałam od rodziców, że jeśli zamierzam mówić na zajęciach o konieczności dyskusowania w relacji o bezpieczeństwie seksualnym, to oni nie wyrażą zgody na obecność dziecka na lekcji. Niestety, rodzice, chcąc uchronić nastolatka przed jakimkolwiek nadużyciem, czasem zupełnie nieświadomie i bez intencjonalnie złej woli odmawiają mu edukacji. Gdy mówię o konieczności przekazywania już małemu dziecku informacji dotyczących określenia i pilnowania własnych granic, odpowiadają, że jeszcze za wcześnie na poruszanie takich tematów. Dodają również, że dziecko na pewno samo będzie wiedziało, jak powinno się zachować. Stare porzekadło mówi: czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał – szacunek do swojego ciała, potrzeb i uczuć jest równie ważny jak szacunek do ciała, potrzeb i uczuć innych osób.

Asertywność jako postawa zakłada przede wszystkim respektowanie siebie i innych. Nasze opinie, przekonania, myśli, uczucia i potrzeby mają taką samą wagę jak każdej innej osoby. Asertywność daje prawo do wyrażania siebie każdej jednostce, zatem zachowanie asertywne będzie bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniem

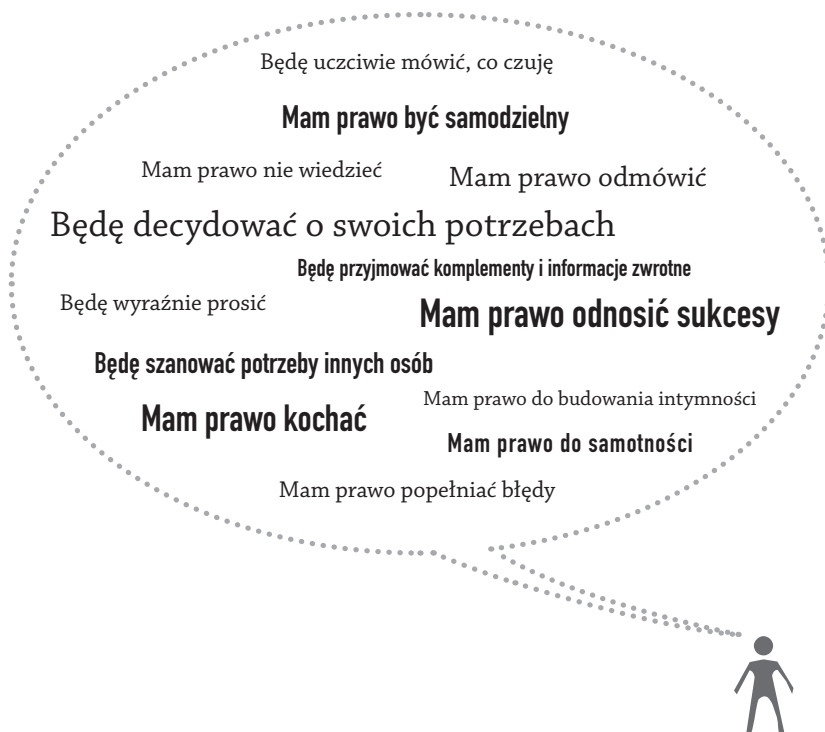
swoich pragnień i uczuć w sposób nienarzucający, nieagresywny, ale również bez uległości wobec innych. Warunkiem asertywności jest zachowanie wiary we własne siły i moc sprawczą, ale także pielęgnowanie pozytywnego stosunku do siebie i innych osób oraz opieranie się na uczciwych i partnerskich wzorcach z otoczenia. To postawa zakładająca równość: „Ja jestem OK, ty jesteś OK”. Asertywność jako cecha nie jest jedynie umiejętnością powiedzenia „nie” w sytuacjach trudnych, jak to się często wydaje. Wraz z nauką odmawiania i otwartego mówienia o swoich potrzebach to także uświadomienie sobie tego, że nie zawsze potrzeby jednej osoby będą spójne z potrzebami innych, co może rodzić brak zgody w określonej relacji, ale nie wyklucza wzajemnego szacunku.

Asertywność jest postawą, której każdy z nas się uczy. Nierzadko dorośli w bliskich relacjach mają trudności z powiedzeniem, że określone zachowanie im się nie podoba (wstydzą się, krępują), obawiają się, co partner pomyśli na nową propozycję i z lęku przed reakcją rezygnują z mówienia czegokolwiek. Wiele osób doświadczyło również mówienia w złości, żalu, czasem w krzyku – co może być raniące dla dwóch stron, a dodatkowo rodzić dalsze poczucie krzywdy i niezrozumienia. Nie można być asertywnym, w tym również seksualnie, nie znając swoich praw. Prawa te, zwane prawami asertywności (Anni Townend), determinują stosunek do innych osób, przekonania wobec innych, a także samo nastawienie – niezależnie od tego, z kim się rozmawia, uczy, przyjaźni, żyje w związku. Oto ich lista:

1. Mam prawo wyrażać swoje myśli i opinie, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi.
2. Mam prawo wyrażać swoje uczucia i być za nie odpowiedzialnym.
3. Mam prawo mówić ludziom „tak”.
4. Mam prawo zmieniać zdanie bez konieczności usprawiedliwiania się.

5. Mam prawo do błędów i tego, by poczuwać się do odpowiedzialności za ich popełnienie.
6. Mam prawo powiedzieć „nie wiem”.
7. Mam prawo powiedzieć „nie rozumiem”.
8. Mam prawo prosić o to, czego chcę.
9. Mam prawo powiedzieć „nie” bez poczucia winy.
10. Mam prawo do szacunku innych ludzi oraz do tego, by mnie wysłuchano i traktowano poważnie.
11. Mam prawo do niezależności.
12. Mam prawo odnieść sukces.
13. Mam prawo zdecydować się na brak asertywności.

Warto wyjaśnić młodzieży, że prawo do braku asertywności jest równie ważne jak to, aby je stosować. Prawa są po to, aby z nich korzystać. Należy wyjaśnić znaczenie każdego wymienionego prawa, a także dopytać młodzież, z którymi z nich spotkała się po raz pierwszy, które z nich zna i respektuje na co dzień (i w jaki sposób to się przejawia), czy daje takie same prawa swoim rówieśnikom i osobom dorosłym. Podczas takich dyskusji nastolatki na ogół przyznają, że łatwiej jest im pilnować granic własnych niż kogoś innego. Uświadomienie sobie, że kolega czy koleżanka z klasy również mają prawo do ochrony własnych uczuć, do niezależności i wyrażenia braku zgody, jest dla młodego człowieka ważnym odkryciem. Nastolatki zwykle sądzą, że otoczenie musi respektować ich granice oraz bezwarunkowo i szybko reagować na ich prośby, są niecierpliwie i buntownicze. Trudno im przyjąć świat, w którym mogą spotkać się z odmową, nawet ze strony najbliższego otoczenia, a konfrontacja z taką postawą stanowi silny bodziec do zmian. Dobrze pokazać młodym, że budowanie tożsamości oparte na prawach asertywności jest dla nich bezpieczne i pomoże nawiązywać relacje z rówieśnikami. Można poprosić uczniów o narysowanie kształtu ciała lub buzi i wypisanie wokół ważnych dla nich postaw i praw (rys. 2).



Rysunek 2. Przykładowe postawy i prawa ważne dla nastolatka

Zachowanie asertywne różni się od zachowania uległego i agresywnego. Aby odróżnić te trzy rodzaje zachowań, warto znać ich cechy:

- zachowanie uległe – zachowanie lekceważące własne potrzeby i uczucia, często wynikające z obawy lub lęku przed niezrozumieniem i brakiem akceptacji;
- zachowanie agresywne – zachowanie oceniające inne osoby i naruszające prawa innych z przekroczeniem ich granic;
- zachowanie asertywne – otwarte mówienie o swoich potrzebach i uczuciach bez manipulowania innymi i bez oceniania ich.

Przyczyny i możliwe skutki tych trzech rodzajów zachowań przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Zachowania agresywne, uległe i asertywne – przyczyny i konsekwencje

PRZYCZYNY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH	MOŻLIWE KONSEKWENCJE
<ul style="list-style-type: none"> ■ Brak wiary w siebie ■ Lęk ■ Naśladowanie innych osób, w przypadku których taka postawa okazała się skuteczna ■ Chęć zwrócenia na siebie uwagi ■ Chęć pokazania siły, mocy, władzy ■ Złość, gniew ■ Potrzeba manipulacji, wywierania wpływu 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Konflikty z innymi ■ Utrata szacunku innych ■ Utrata sympatii innych ■ Stres ■ Przemoc
PRZYCZYNY ZACHOWAŃ ULEGŁYCH	MOŻLIWE KONSEKWENCJE
<ul style="list-style-type: none"> ■ Lęk przed utratą aprobaty ■ Lęk przed reakcją innych osób ■ Lęk przed odpowiedzialnością ■ Przekonanie, że jest to właściwe zachowanie: „Bycie grzecznym” ■ Chęć uniknięcia konfliktu 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spadek poczucia własnej wartości ■ Frustracja, lęk, poczucie krzywdy, złość, smutek ■ Dominacja i presja ze strony innych osób ■ Agresja w wyniku kumulowania się uczuć
PRZYCZYNY ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH	MOŻLIWE KONSEKWENCJE
<ul style="list-style-type: none"> ■ Szacunek do siebie i innych osób ■ Potrzeba osiągnięcia celu bez ranienia innych ■ Wiara w siebie ■ Wiara w inne osoby ■ Poczucie kontroli ■ Wierność własnym wartościom i przekonaniom 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Brak sympatii z powodu wyrażania własnych uczuć ■ Zazdrość ze strony innych ■ Zmiany w relacjach z innymi osobami (pokazanie przez innych, jaki jest ich stosunek do asertywności)

Aby wyjaśnić, czym jest asertywność na gruncie seksualności, warto najpierw wskazać czynniki, które predysponują do jej rozwoju. W rozwoju asertywności zasadniczą rolę odgrywają uczenie się i kształtowanie odpowiednich zachowań. Innymi słowy, aby dana osoba (w tym także dziecko) mogła zachowywać się asertywnie i bronić swoich praw, należy umożliwić jej realizację swoich potrzeb oraz uczuć w sposób, który w relacjach interpersonalnych nie będzie wiązał się z wykorzystywaniem ani nadużywaniem. Ludzkie zachowania tworzą pewnego rodzaju kontinuum: począwszy od zachowań uległych, poprzez asertywne, na agresywnych skończywszy.

Dzieci uczone są zwykle postawy uległej lub agresywnej. Ta pierwsza charakteryzuje głównie dziewczynki, druga – chłopców. Opiekunowie często nieświadomie przekazują stereotypy dotyczące ról płciowych, nie zdając sobie sprawy z tego, że w ten sposób uczą młodzież niezwykle krzywdzących postaw. Dziewczynki od najmłodszych lat wrażliwe są na poczucie, że mają być posłuszne, ciche, miłe, uległe, pokorne i skromne. Rodzice i opiekunowie zazwyczaj zwracają uwagę dziewczętom, mówiąc: „Bądź grzeczna”, „Słuchaj się”, „Nie wychylaj się”, „Nie mów swojego zdania”. Chłopcom pozwala się na dużo więcej. Nikogo nie dziwi krnąbrny, niepokorny nastolatek, który zażarcie broni swojego zdania i umie postawić na swoim. Niezależnie od wieku częściej ma zgodę na określone zachowania, podpierane wytłumaczeniem, że „musi się wyszaleć”. Dobrze ułożonym dziewczynkom nie wypada prosić o swoje ani komunikować, co jest dla nich ważne.

Niestety, w stereotypowych ramach zwykle nie ma miejsca na indywidualność ani stanowczość. Umiejętności bycia asertywnym trzeba się nauczyć, a brak takiej edukacji i wychowania skutkuje tym, że dziewczęta nie umieją bronić swoich praw ani otwarcie mówić o odczuciach, chłopcy zaś nie potrafią rozpoznać gestów przekraczających czyjeś granice. Ocena asertywnego zachowania przez inne osoby – jego aprobata bądź krytyka – wpływa znacząco na zaufanie

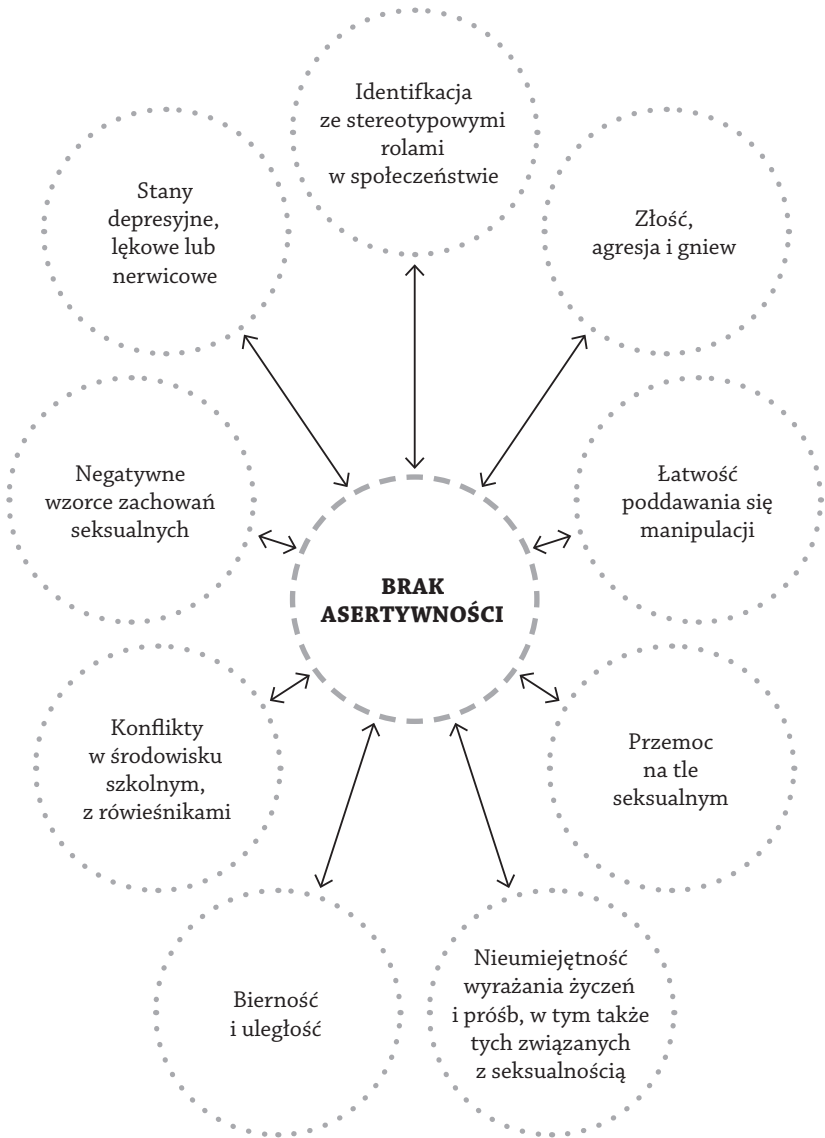


lub jego brak, a także na wyuczenie postaw uległych bądź agresywnych. Postawy te wynikają z lęku, negatywnej oceny siebie i braku wystarczającej wiedzy o społecznym funkcjonowaniu. Są to aspekty szczególnie ważne dla młodych osób, których tożsamość kształtuje się właśnie w okresie dojrzewania. Na ten proces składają się: samoocena, poczucie własnej wartości oraz umiejętność budowania bliskich relacji (romantycznych i koleżeńskich), rozwiązywania konfliktów i uczestniczenia w kryzysach. Innymi słowy, postawa asertywna jest dla młodzieży niezbędną (jeśli nie najważniejszą) do opanowania kompetencją społeczną. Obejmuje ona między innymi: słuchanie, rozumienie, negocjacje, odmawianie, pewność siebie, niezależność, samodzielność, otwartą i przejrzystą komunikację z osobami tej samej bądź odmiennej płci niezależnie od wieku czy wykształcenia.

Odpowiednie zachowanie wpływa na społeczne, emocjonalne, ale także seksualne funkcjonowanie człowieka, a umiejętność skutecznej komunikacji i wyrażania swoich potrzeb warunkuje samopoczucie, komfort i zdrowie psychiczne. Niezagrażająca osobie ani jej otoczeniu komunikacja stanowi jedną z kluczowych wartości pozwalających osiągnąć satysfakcjonującą relację i samoocenę. Jeśli nie nauczymy dzieci tego, czym jest asertywność, mogą mieć niską samoocenę, być obciążone zwiększonym ryzykiem nadużyć i przemocy, borykać się z trudnościami w zachowaniu i trudnościami emocjonalnymi. Możliwe konsekwencje braku asertywności, które przekładają się na postawy wobec seksualności, przedstawiono na rysunku 3.

Asertywność seksualna, tak jak asertywność w każdym aspekcie komunikacji w relacjach interpersonalnych, pozwala budować bliskość w partnerstwie opartym na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa. Niestety, liczne badania i doświadczenie wskazują, że asertywność ma płęć. Dziewczętom zdecydowanie trudniej przychodzi mówienie o swoich potrzebach, o tym, że nie chcą sobie jakiegos zachowania, że przeszkadza im forma kontaktu, którą proponują

ASERTYWNOŚĆ SEKSUALNA



Rysunek 3. Skutki braku asertywności

rówieśnicy. Częściej również mają poczucie winy, jeśli ktoś przekroczy ich granice, i z obawy przed reakcją rodziców nie mówią o takich sytuacjach. Podobnie częściej godzą się na zachowania seksualne w wyniku presji czy namów, gdyż czują, że nie wypada im odmówić. Stosunek seksualny jest dla nich nierzadko potwierdzeniem własnej atrakcyjności, wyróżnia je spośród rówieśniczek. Jeśli młodzież nie ma wsparcia, akceptacji i nie czuje miłości (w postaci zainteresowania, rozmów, bliskości, opieki), to będzie szukać jej kompulsywnie gdzie indziej – najczęściej u rówieśników, którzy nie zawsze są właściwym punktem odniesienia. Nie wystarczy uczyć dziewcząt, jak mają efektywnie i stanowczo się komunikować. Trzeba także uczyć chłopców, jakie zachowania są akceptowane społecznie, a jakie nie. Edukacja powinna uwzględniać w równym stopniu chłopców i dziewczynki oraz – w miarę możliwości i potrzeb osób w niej uczestniczących – być koedukacyjna. Agresywne i przemocowe zachowania chłopców nie zawsze są intencjonalne. Często nie ma kto im wytłumaczyć, jak ich zachowanie jest postrzegane przez dziewczynki, rzadziej też są uczeni szacunku i tolerancji dla różnorodności, a chcąc zaimponować rówieśnikom, godzą się na zachowania przez nich nieakceptowane. Pokutujące stereotypy uderzają również w młodych chłopców. Nie wypada im mówić o uczuciach, płakać (bo to „niemęskie”), okazywać słabości, martwić się, zachowywać „jak baba”. Nastolatkom karmionym takim przekazem bardzo trudno jest nawiązać relację. Nieokazywanie emocji i potrzeb – niezależnie od okresu dezintegracji – wykoślawia relacje. W efekcie z młodych chłopców i dziewczyn wyrastają dorosłe osoby niezdolne do wyrażania uczuć, agresywne lub uległe.

Asertywność seksualna powinna być stałym i regularnym elementem edukacji prowadzonej w szkole oraz wychowania w domu. Oto kwestie, na które należy położyć nacisk podczas nauki:

- wyrażanie swoich uczuć i potrzeb w pierwszej osobie liczby pojedynczej, w tak zwanym „komunikacie JA”: ja (na przykład:

„**Czuję się** źle, kiedy namawiasz mnie na seks. **Nie czuję się** jeszcze gotowy”; „**Jestem zła**, kiedy nie dzwonisz, tak jak obiecałeś”); inne określenia, które można stosować, to: lubię, chcę, jestem zaniepokojony, moim zdaniem, czuję, obawiam się, nie podoba mi się;

- zwrócenie uwagi na potrzeby, a nie na konieczność (na przykład: „**Nie chcę** się dziś z tobą kochać” zamiast „Nie mogę”, co sprawia wrażenie, że można przekonać kogoś do zmiany zdania; „**Potrzebuję** się przytulić, brakuje mi ciebie”, „**Nie chcę**, abys robił mi zdjęcia, kiedy się przebieram”);
- odwoływanie się do faktów, uczuć i potrzeb¹ (na przykład: „Dziękuję ci za dzisiejszą **kolację**, jest mi bardzo **miło**”, „**Potrzebuję/chciałabym** częściej spędzać czas w taki sposób”);
- zadawanie pytań (na przykład: „**Czy mogłabyś** mi wytłumaczyć, dlaczego tak uważasz?”, „**Co dla ciebie oznacza**, że jesteś smutna i nie chcesz na razie mnie widzieć?”);
- nieocenianie (na przykład niemówienie: „Bo ty **zawsze spóźniasz się** na nasze randki”, „Nie szanujesz mnie”);
- niekrytykowanie (na przykład niestwierdzenie: „Jaki ty jesteś beznadziejny”, „Jesteś głupia, skoro tak mówisz”);
- odmawianie, jeśli nie chce się czegoś zrobić (na przykład: „**Nie mam ochoty** na pocałunki”, „Nie chcę, abys dotykał mnie w taki sposób. Jest to dla mnie nieprzyjemne”);
- prośenie o to, co jest ważne (na przykład: „**Chciałabym**, abyśmy kupili prezerwatywy. Czy moglibyśmy pójść dziś razem do apteki?”).

¹ Oryginalnie w komunikacji asertywnej korzysta się z formy FULO (fakty, uczucia, oczekiwania), jednak „oczekiwanie” może się kojarzyć z wywieraniem presji na drugą osobę. Preferowana przeze mnie informacja, która jest nieagresywna i zgodna z „komunikatem ja”, powinna brzmieć „ja potrzebuję”, jako że zwraca uwagę na myśli, uczucia i wartości.

Wymienione wyżej elementy skutecznej komunikacji mogą być dla części nastolatków krępujące i zawstydzające. Część osób może reagować śmiechem, uważając, że taka komunikacja jest dziwna i niepotrzebna. Jeśli nie rozmawiano z nimi o seksualności, wiele z nich nigdy nie nauczyło się komunikować swoich potrzeb związanych z bezpieczeństwem ani nie miało okazji do treningu i nauczenia się tego, jak prosić. Podczas nauki komunikacji warto zatem zwrócić uwagę na pojawiające się uczucia i dokładnie je omawiać.

Kluczowymi zagadnieniami w dyskusji o asertywności seksualnej są:

1. CAŁOWANIE, PETTING, NECKING, FLIRT

Nastolatki, podejmując pierwsze zachowania seksualne, często potrzebują szybkich reakcji. Odmowa jest niepożądana, ponieważ trudno im się zmierzyć z brakiem chęci na określoną aktywność. Warto uświadomić młodzieży, że nie każda osoba zyskuje ochotę na konkretne zachowanie erotyczne w podobnym tempie. Flirt zwykle jest pierwszym punktem nawiązywania relacji. Pozwala lepiej się poznać, nauczyć się okazywać i nazywać swoje uczucia (również przez telefon czy komunikatory internetowe). Dobrze jest zachęcić chłopców do przejęcia inicjatywy w mówieniu o emocjach – może to być dla nich dobry trening przełamywania bariery wstydu. Nawiązywanie i rozwijanie relacji powinno odbywać się w bezpiecznej przestrzeni – całowanie czy pierwszy dotyk erotyczny nie powinny być przypadkowe, na imprezach, podczas których nie ma prywatności i trudno o zbudowanie przytulnej, bezpiecznej atmosfery. Dziewczynkom warto wskazać, że flirt i chęć podjęcia pierwszego dotyku erotycznego to właściwe momenty na rozpoznawanie swoich potrzeb, i nauczyć je o nich mówić, jeśli nie życzą sobie dotykania na przykład narządów płciowych lub piersi (gdy jest na to dla nich za wcześnie). Warto wskazać prawo z listy praw asertywności

i podkreślić, że nawet jeśli nie zostanie ono zrozumiane przez partnera czy partnerkę, dziewczynki nie powinny czuć się winne ani zawstydzone. Trudno jednak wyłącznie powiedzieć nastolatkom, że nie powinny się czuć w określony sposób, uczucia pojawiają się bowiem w reakcji na bodźce i zachowanie, niezależnie od tego, jak usilnie staramy się je zatrzymać. To, co uważny opiekun może zrobić, to spróbować zastanowić się, dlaczego poczucie winy i zawstydzenia się pojawiło. Zwykle zdarza się to w wyniku przekonania, że zrobiło się coś złego, i z obawy przed konsekwencjami. Warto zatem porozmawiać z nastolatkami, czym dla nich są takie negatywne konsekwencje w relacji i co dla nich znaczy negatywne zachowanie. W tym miejscu zwykle pojawia się informacja o tym, że wybrana osoba zrezygnuje z chęci budowania bliskości i przestanie darzyć je zainteresowaniem. To doskonały moment na przeanalizowanie tego, czym są zainteresowanie i bliskość oparta na solidnych fundamentach: czyli między innymi na tym, że szanuje się czyjś brak gotowości, że można poczekać, bo druga osoba jest dla mnie ważna.

2. INICJACJA SEKSUALNA

Jak wspomniano w poprzednim rozdziale, inicjacja seksualna to dla zdecydowanej większości osób jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu seksualnym. W rozmowach dotyczących pierwszego razu należy uświadamiać młodzieży, że seks to zawsze wybór, że odpowiedzialność za stosunek ponoszą dwie osoby i że zawsze, nawet w ostatniej chwili, jedna z nich lub obie mogą się wycofać i odmówić. Aby wzbudzić refleksję wśród nastolatków, warto skłonić ich do odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy jestem w dobrej, partnerskiej relacji? Czy czuję się szanowana/-y i czy ufam swojemu partnerowi lub partnerce? Co dla mnie znaczy dobra relacja? Jak ją sobie wyobrażam w idealnym świecie, a jaka jest moja obecna?

- Czy mogę powiedzieć swojemu partnerowi o wszystkim? Jak ona/on reaguje, kiedy mówię o swoich uczuciach i potrzebach? Czy zdarza się, że czuję się odrzucona/-y, niesłuchana/-y, kiedy mówię o tym, co jest dla mnie ważne?
- Czy decyzja o inicjacji jest również moją decyzją? Czy czuję się naciskana/-y? Czy czuję się straszona/-y?
- Czy czuję, że wszystkie moja prawa są szanowane?

Omawiając asertywność i inicjację seksualną, warto poświęcić trochę miejsca podejściu rodziców i opiekunów do samego faktu rozpoczęcia przez młodzież współżycia seksualnego. Zdarza się, że w domu i na lekcjach nastolatki słyszą komunikaty: „Nie możesz przynieść wstydu”, „Musisz zachować dziewictwo”, „Pamiętaj, że ci ufamy”, „Masz być odpowiedzialny”. **Jakkolwiek zrozumiała i oczywista jest obawa rodziców oraz opiekunów o życie i zdrowie dzieci, jak również troska o ich dobro, komunikaty podszyte lękiem sprawiają, że młodzież przyjmuje postawę agresywną i chce zrobić rodzicom czy nauczycielom na złość.** Nastolatki pozostawione bez rzetelnego wsparcia i szczerzej opiekuńczości będą się czuły zagubione. Decyzję o powstrzymaniu się od aktywności seksualnej lub jej rozpoczęciu każda osoba powinna podjąć samodzielnie. Straszanie młodzieży, szantażowanie czy unikanie tematu nie dość, że nie powstrzyma zachowań seksualnych, to jeszcze wzbudzi chęć odwetu na opiekunach, będącego wyrazem złości i gniewu. Młodzież wykorzysta pierwszą nadarżającą się okazję do tego, aby udowodnić sobie, że może.

3. ANTYKONCEPCJA

Kwestii zabezpieczenia warto przyjrzeć się bliżej. Podczas szkolnych rozmów o antykoncepcji nastolatki często przyznają, że nie umieją rozmawiać ze swoim partnerem bądź partnerką na ten temat. Mają wrażenie, że jakiegokolwiek zabezpieczenie nie jest im potrzebne. Są-

dzą, że „wystarczy uważać” podczas stosunku, co uchroni je przed niechcianą ciążą, lub że podczas pierwszego stosunku w ogóle nie ma możliwości zapłodnienia. Problem infekcji przenoszonych drogą płciową (z wyjątkiem HIV) jest na lekcjach w zdecydowanej większości przypadków zupełnie nieobecny. Część nastolatków nie zabezpiecza się z obawy przed negatywną oceną rówieśników lub ze względu na nieprawdziwe informacje przekazane na zajęciach wychowania do życia w rodzinie, jakoby prezerwatywy były nieszczelne i przepuszczały infekcje. Seks jednak i tak uprawiają, natomiast brak edukacji z zakresu antykoncepcji przyczynia się do wzrostu liczby ciąż u młodych dziewcząt, a także do wzrostu liczby zakażeń. Chłopcy często odmawiają użycia prezerwatywy, a jednocześnie namawiają swoje parterki na współzycie i szantażują je emocjonalnie.

Co ciekawe, problemy z zabezpieczeniem występują nie tylko w Polsce. Młodzież w innych krajach w Europie również nie zawsze potrafi o tym rozmawiać, a typowy dla dziewcząt (jak również dla wielu starszych kobiet) jest lęk przed podjęciem tego tematu z partnerem. Wydaje im się, że to mężczyzna jest odpowiedzialny za zakup prezerwatywy, ponieważ to on ją zakłada, a kobieta – za tabletki antykoncepcyjne, ponieważ to ona je przyjmuje. Dziewczęta wstydzą się o to prosić, a kiedy dojdzie do niezabezpieczonego stosunku, na siłę szukają rozwiązań, które pomogłyby im uchronić się przed niechcianą ciążą. Pytają, czy mogą się umyć na stojąco, czy woda z octem jest dobrym sposobem na uniknięcie ciąży, próbują silnym strumieniem prysznica wypłukać z siebie spermę – co według ich rozumienia jest skuteczną metodą na uniknięcie zapłodnienia. Część z nich zgłasza się również z prośbą o wsparcie i opisuje objawy typowe dla ciąży, bojąc się powiedzieć o tym rodzicom.

Pomijając kwestię edukacji w zakresie antykoncepcji, która powinna być rzetelna i wspierać młode osoby w podjęciu decyzji o współżyciu, obowiązkowymi tematami do omówienia na zajęciach są od-

powiedzialność pary za stosunek seksualny oraz wspólna decyzja o zabezpieczeniu. Dziewczętom należy wytłumaczyć, że mają prawo odmówić seksu, jeśli chłopak pomimo obietnic nie zaopatrzył się w prezerwatywę lub nagle z jakiegoś powodu odmawia jej użycia; wspierać je w szacunku do własnego ciała i własnej decyzji, nawet jeśli będzie się to wiązało z odejściem partnera. To nie ona nie szanuje jego, ale on nie szanuje jej, podejmując decyzję bez jej udziału. Nastolatki powinny ustalić, że będą dzielić się kosztami antykoncepcji, co wspiera równość i partnerstwo. Niestety, dość rzadko mówi się o tym, że antykoncepcja to wspólna sprawa i w przekonaniu wielu dorosłych osób kwestia ta dotyczy wyłącznie kobiet, jako że one ponoszą więcej kosztów związanych z ewentualnym rodzicielstwem.

Zagadnieniem, którego nie można pominąć, są badania w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym, zwłaszcza jeżeli jedno z partnerów było już aktywne seksualnie. Można zaproponować wspólną wizytę w takim miejscu i nazwać ją randką, będącą wyrazem zaufania i troski o zdrowie partnera. Testy diagnostyczne są wykonywane anonimowo przez kompetentne i odpowiednio przygotowane do tego osoby, a wspólne odebranie wyników i rozpoczęcie współżycia z zabezpieczeniem na przykład tabletkami będzie przejściem do kolejnego etapu zaawansowania relacji. Warto wpajać młodzieży przekonanie, że antykoncepcja jest nie tylko ważna, lecz także modna, że odpowiedzialna osoba współżycją seksualnie zawsze nosi prezerwatywę przy sobie i nie namawia partnera na stosunek bez jej użycia. Dorośli, nie wiedząc, jak rozmawiać z młodzieżą o antykoncepcji, na ogół przerzucają na siebie odpowiedzialność. Nie zdają sobie sprawy z tego, że jeśli tej wiedzy nie przekaze szkoła i nie ustawi młodzieży w odpowiednim systemie wartości, to dzieci poszukają jej gdzie indziej. Nierzadko pytają mnie znajomi rodzice, które z nich powinno przekazać swojemu dziecku informację o antykoncepcji – czy jest to wiedza, którą stereotypowo powinien ojciec przekazać synowi, a matka córce. Część

rodziców samodzielnie wychowujących dziecko, które jest odmiennej płci niż rodzic, nie decyduje się w ogóle o tym rozmawiać w wyniku skrępowania i zawstydzenia. Nie ma jednego, standardowego wzorca, który będzie pasował do każdej sytuacji i rodziny. Na pewno jednak warto, aby rodzic swoją otwartą postawą wskazywał dziecku, że anty-koncepcja jest naturalnym elementem stosunku seksualnego, dzięki któremu dba się o zdrowie i bezpieczeństwo nie tylko partnera, lecz także swoje. Wiedza, którą mają młode osoby, jest w dużej mierze nieusystematyzowana i chaotyczna, a przekaz medialny bazujący na podkreślaniu wartości seksualnej dodatkowo ją wulgaryzuje.

4. AGRESJA I PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM. CYBERPRZEMOC

Tematom tym zostaną poświęcone osobne rozdziały, warto jednak wskazać, że młodzież często nie ma kompetencji, aby bronić się przed niechcianymi zachowaniami. Agresja, zwłaszcza u chłopców, kojarzy się z siłą i dominacją. Siła i dominacja – niezależnie od tego, w jaki sposób osiągnięta – to szansa na bycie liderem w grupie rówieśniczej, co dla nastolatków jest szczególnie ważne. Młodzi ludzie często komunikują się ze sobą wulgarnie, atakują kolegów i koleżanki, wyśmiewają, popychają, biją. Coraz częstsze staje się wykorzystanie internetu do zachowań agresywnych związanych z erotyką. Bez zgody innych nagrywane są filmy, robione zdjęcia, które później trafiają do sieci. Media ciągle donoszą o tym, jak zgubne konsekwencje takich działań są udziałem osób, które doświadczyły podobnej przemocy.

Dorośli zastanawiają się, czy i w jaki sposób reagować, kiedy młodzież zachowuje się niewłaściwie, jak kontrolować zachowania dzieci, zwłaszcza w internecie, aby nikomu nie stała się krzywda. Niestety, to często postawa rodziców i nauczycieli wyzwala i eskaluje agresję, blokadę uczuć i utrwalenie się nieprawidłowych zachowań. Część zachowań młodzieży nie jest już zaskoczeniem dla dorosłych, którzy

zaczynają być głusi na podobne zachowania, a radykalizację postaw wpisują w zmiany społeczne. Tymczasem za zmiany społeczne i w relacjach interpersonalnych, również wśród dzieci, są odpowiedzialni dorośli i kształtowane przez nich normy, które wartościują przyszłe zachowania młodzieży. Nastolatki doświadczające przemocy (również w internecie) i agresji często boją się o tym mówić, czują się bezradne i bezsilne. Milczą, ponieważ obawiają się nie tylko reakcji dorosłych, lecz także zemsty ze strony rówieśników. Agresja jest często metodą realizacji własnych celów, staje się jednym ze sposobów komunikacji w celu uzyskania tego, co jest ważne. Jeśli młodzież niemająca odpowiednich, asertywnych wzorców opartych na porozumieniu bez przemocy zauważy, że agresja przynosi wymierne rezultaty, będzie podobnie reagować przy kolejnych okazjach. Młodzież chętnie przejmuje od rówieśników agresywne zachowania, zwłaszcza jeśli nie zna innych możliwości lub jeśli pozostałe wzorce nie cieszą się popularnością. Ogromna więc rola wychowawców w tym, aby nauczyć młodzież różnic między komunikacją agresywną a asertywną. Warto wyjaśnić, jakie są przyczyny agresywnej komunikacji i jakie frustracje mogą się kryć za takim komunikatem. Należy położyć nacisk nie tylko na agresora, lecz także na osobę, która doświadcza przemocy. Uległość wzmacnia bowiem chęć dominacji i często dodatkowo pobudza osoby stosujące przemoc.

Komunikacja i lista praw asertywności powinny zostać rozszerzone również na elementy przemocy z udziałem nowych technologii, czyli na cyberprzemoc. Naturalne jest to, że wraz z dostępem do nowych technologii zwiększa się możliwość kontaktu, poznania nowych osób, zdobycia wiedzy. Jak każde narzędzie, tak i internet może być wykorzystany prawidłowo, ale też pozwala wyrządzić komuś krzywdę. Trudno dziś wyobrazić sobie codzienność bez możliwości szybkiego kontaktu z internetem: służy on do podtrzymywania relacji, szybkiego komunikowania się, nauki i pracy, jednak warto wspierać

młode osoby we właściwym korzystaniu z dobrodziejstw sieci. Należy uczulić nastolatków na ryzyko, które niesie ze sobą bezrefleksyjne używanie internetu. Młode osoby darzące się zaufaniem powierzają sobie sekrety i czasem nieroztropnie decydują się na zachowanie, którego później żałują: wysyłają swoje zdjęcia nago, publikują filmy na YouTube lub Facebooku czy zakładają fałszywe profile w serwisach społecznościowych. Czasem są to działania nieświadome, ale coraz częściej – intencjonalne, których celem jest zdyskredytowanie rówieśników. Jeśli coś takiego się zdarzy, nastolatki rzadko mówią o tym dorosłym, ponieważ lękają się ich reakcji. Na zajęciach w szkole i podczas rozmów prowadzonych w domu należy uświadomić dzieciom, jakie ryzyko niesie ze sobą internet i jakie może stwarzać zagrożenia. W kolejnych rozdziałach zostaną szczegółowo omówione asertywne formy przeciwdziałania przemocy i agresji oraz zagrożenia związane z bezrefleksyjnym korzystaniem z internetu.