

# Wychowanie seksualne

*Są takie dziedziny ludzkiego życia,  
w których nie można uczyć się „metodą prób i błędów”.  
Z pewnością należy do nich ludzka seksualność.  
Nawet jednorazowe błędy w tej dziedzinie  
nie dają się już naprawić,  
lecz pozostają jako dotkliwe zranienia na całe życie.  
Jednym z ważnych celów wychowania seksualnego  
jest uniknięcie takich właśnie błędów.*

Istotą wychowania seksualnego jest włączenie, zintegrowanie energii seksualnej z całą osobowością człowieka. Tak ukształtowana seksualność staje się istotnym elementem wszystkich więzi międzyludzkich. Dzięki integracji osobowej, seksualność zostaje wprzęgnięta w służbę miłości i życia w każdym stanie: zarówno w życiu małżeńskim, jak również w życiu samotnym.

Pierwszą zasadniczą odpowiedzialnością młodego człowieka jest zapanowanie nad własną sferą seksualną oraz integrowanie jej ze stopniowo narastającym doświadczeniem różnych rodzajów miłości i odpowiedzialności. Integracja seksualna jest koniecznym elementem dojrzałej ludzkiej miłości. To harmonijne połączenie potrzeb i zachowań seksualnych z uczuciowością, systemem wartości, wspólnotą, poczuciem odpowiedzialności.

Jeżeli energia seksualna nie zostaje opanowana i włączona w służbę miłości i życia, wówczas w sposób niezauważalny obraca się przeciwko człowiekowi. Seksualność oddzielona od miłości łączy się niemal automatycznie z przeciwnymi uczuciami: lękiem, gniewem, agresją i nienawiścią. Staje się wówczas siłą destrukcyjną: zamiast budować i jednoczyć ludzi, dzieli ich i wzajemnie rani.

W rodzinie po raz pierwszy dziecko spotyka się z miłością; jest wychowywane i kształtowane zgodnie z jego płcią, tutaj uczy się kochać, brać odpowiedzialność za siebie i innych. Dlatego wpływ rodziny na życie i sferę seksualną każdego dziecka jest jednym z najważniejszych czynników, które będą rzutować na całe jego przyszłe życie.

Rodzice w życiu dziecka, zwłaszcza w życiu małego dziecka, są wszystkim. Są niemal jedynym punktem odniesienia w każdej sprawie, także jego spojrzenia na siebie, swoją płć i seksualność. Jak rodzice widzą swoje dziecko, tak i ono widzi siebie. Pierwsza identyfikacja seksualna, czyli widzenie siebie jako chłopca czy dziewczynki, zależy więc od tego, w jaki sposób rodzice odnoszą się do seksualności swojego dziecka. Często rodzice nie traktują dzieci jak istot seksualnych. Sądzą, że temat seksu nie dotyczy ich pociech, a jeśli już to w odległej przyszłości. Tymczasem dziecko od najmłodszych lat zdobywa wiedzę o seksualności zgodnie z kolejnymi etapami rozwoju psychoseksualnego.

Ciekawość dziecka w sferze płci i ciała jest czymś absolutnie naturalnym i świadczy o prawidłowym rozwoju malucha. Rodzice najczęściej nie mają poczucia, że wychowanie seksualne ma miejsce każdego dnia i dotyczy pozornie odległych od seksualności zagadnień. Dziecko odkrywa świat płci, różnic, odmienności czy też powinności, obserwując najbliższych mu dorosłych i relacje między nimi. Słyszy komunikaty dotyczące płci własnej i odmiennej, czasami dowiaduje się, że lepiej być tym albo tamtym. Poznaje granice własne i innych, uczy się podejścia do bliskości. Często zadaje pytania. Reakcje i zachowania rodziców i opiekunów są w tym momencie bardzo ważne – jeśli są negatywne i dorosły nie podejmuje dialogu, a dodatkowo karze dziecko za ciekawość i pytania, daje mu bardzo wyraźny sygnał, że o pewnych sprawach nie wolno rozmawiać. To „nie wolno” może przekładać się na kojarzenie zagadnień związanych z cielesnością, płciowością jako tych zakazanych, gorszych. Dziecko pozostaje zdane samo na siebie. Poszukuje informacji w miejscach i źródłach, które nie gwarantują wiedzy prawdziwej, rzetelnej, dostosowanej do wieku i poziomu rozwoju. Ale co gorsze, rodzice tracą wtedy szansę na bycie najlepszym i najbezpieczniejszym przewodnikiem po świecie 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 na pewno do zahamowań i lęku przed ujawnianiem własnej seksualności. 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 wiarygodne informacje już wtedy, gdy pojawiają się pierwsze pytania, czyli najczęściej w wieku przedszkolnym. Odpowiedzi powinny być dostosowane do wieku i zgodne z prawdą. Kłamstwo może spowodować utratę zaufania do rodzica i brak otwartości w przyszłości. Warto sobie uświadomić, że nie można rozpoczynać rozmowy o dojrzewaniu, kiedy już ono jest faktem, ale dużo wcześniej. Dziecko powinno być wcześniej przygotowane do zmian, które będą jego udziałem. Szczególnie powinno wiedzieć, czemu zmiany te mają służyć.

## **ZASADY PROWADZENIA Z DZIECKIEM ROZMOWY O SEKSIE**

### **1. Dziecku należy mówić prawdę**

- nie mówić wszystkiego, co się wie, lecz konkretnie i krótko odpowiadać na zadane pytanie,
- należy zrezygnować z odpowiedzi wymijających, gdyż zniechęcają one dziecko do rozmów z rodzicami,
- w pierwszej kolejności należy przedstawiać normę, czyli to co jest prawidłowe, naturalne i właściwe, dopiero w późniejszym wieku mówimy o odstępstwach czy anomaliach.

### **2. Nie odpowiadamy dziecku pytaniem na pytanie**

Taka reakcja zniechęca dziecko do rozmów. Gdy stawia pytanie, należy udzielić mu informacji, a nie urządzić przesłuchanie.

### **3. Nie należy reagować zbyt emocjonalnie**

Przy dzisiejszym zalewie informacyjnym można się spodziewać, że dziecko przyjdzie z pytaniami, które zszokują rodzica i będą trudne do wyjaśnienia z uwagi na ograniczone możliwości percepcyjne dziecka. Nie warto wówczas denerwować się i dochodzić, skąd dziecko to wie, lecz spokojnie i rzeczowo porozmawiać.

#### **4. Nie trzeba wyprzedzać pytań dziecka**

To pytania dziecka są wyznacznikiem czasu rozpoczęcia z nim rozmowy o seksie. One również wyznaczają jej zakres. Nie należy zakładać, co i w jakim powinno ono o seksie wiedzieć. Jeżeli rodzic odkryje, że dziecko zetknęło się w rozmaitych sytuacjach z pewnymi treściami, wówczas sam, nie czekając na jego inicjatywę, powinien rozpocząć rozmowę.

#### **5. Należy uszanować swoje prawo do intymności**

Zadając pytania, dziecko może nieświadomie wkroczyć w bardzo intymny świat rodzica. Nie należy się wówczas obrażać lub mieć o to pretensje. Dobrze jest mu to wówczas wyjaśnić, np. mówiąc: *Pytasz mnie o bardzo intymną rzecz z mojego życia. Ona jest moją tajemnicą i nikomu o tym nie opowiadam.* Pokazujemy w ten sposób dziecku obszary chronione prywatnością, do których nikt nie ma dostępu.

#### **6. Odpowiedź można odłożyć na później**

Ponieważ dzieci potrafią o sprawy seksualne zapytać w najmniej odpowiednim momencie i miejscu, zachodzi konieczność, by odpowiedź odłożyć na później. Jednakże gdy rodzic obieca dziecku, że udzieli mu informacji później, to sam powinien rozmowę tę rozpocząć.

#### **7. Seksualność należy wyjaśniać w kontekście miłości i piękna**

Seksualność wpisana jest w miłość, czyli w coś pięknego, nadającego ludzkiemu życiu sens i smak. Te skojarzenia powinny towarzyszyć zawsze rodzicom przy odpowiadaniu dzieciom na pytania dotyczące sfery seksualnej.

Rodzice stwarzają w swoich dzieciach takie pojęcie seksualności, jaką sami żyją. Jeżeli seksualność rodziców jest bardzo zdławiona, lękowa i jednocześnie naznaczona niezdrową ciekawością, wtedy dziecko przygotowywane będzie do takiego samego widzenia własnej płciowości. Rodzice nie są w stanie ukryć przed dzieckiem sposobu traktowania spraw seksualnych. Ujawni się to nie tylko w postaci wielu różnych uwag, opinii, ale także w pewnych gestach, w reakcji na nieprzyzwolone żarty, w zupełnie niekontrolowanych spojrzeniach itd.

Obok postawy lękowej coraz częstszym niebezpieczeństwem w wychowaniu seksualnym jest dziś postawa zbyt liberalna, która przecenia fizyczną stronę seksualną, koncentruje się na niej i izoluje ją od przeżywania miłości i odpowiedzialności. Postawa ta jest raniąca dla dziecka, gdyż naraża je na zbyt wiele bodźców i wrażeń seksualnych, których nie potrafi zintegrować w sposób pozytywny. Zbyt liberalna postawa rodziców wobec seksu ujawni się również w słowach, żartach, w sposobie ubierania się, niezachowywaniu intymności, łamaniu naturalnej wstydlivosti itp.

Najlepszym sposobem formowania sfery seksualnej dzieci jest wzajemna miłość rodziców, którzy żyją w czystości, są sobie wierni i okazują sobie miłość na wiele różnych sposobów, a nie tylko w formie współżycia seksualnego: przytulają się, uśmiechają do siebie, życzliwie rozmawiają, tęsknią za sobą i mówią o tym przy dzieciach. Dzięki takiej postawie rodziców dzieci odkrywają, że szczęśliwy człowiek nie jest kimś zdominowanym przez popędy i skupionym na seksie, lecz kimś, kto potrafi kochać, a panowanie nad popędem jest warunkiem szczęścia oraz budowaniem trwałych więzi.

Dorastającym dzieciom trzeba pokazać najpierw podstawowe zasady w odniesieniu do relacji międzyludzkich np. *nie wpuszczam do domu koleżanek czy kolegów dopiero co poznanych, nie przytulam się do osób, które jeszcze mnie nie zachwyciły swoim pięknem, które wagarują, przeklinają, nie szanują osób drugiej płci, nie interesuje mnie bliskość z kimś, kto jest niewychowany czy wręcz wulgarny itp.*

W rozmowach z dziećmi rodzice początkowo nie mówią o seksualności lecz o godności, czystości i zasadach budowania relacji chłopak-dziewczyna. Dzieciom warto wyjaśniać, że kiedy dorosną do szlachetnej i pięknej miłości, to sami znajdą takie sposoby komunikowania czułości, że będą się sobą nawzajem cieszyć i wzruszać do seksualnego podniecenia włącznie. Współżycie może się stać wówczas dla nich wielką przyjemnością i radością nie dlatego, że ktoś im pokazał takie czy inne pozycje, ale dlatego, że sami znajdą własne sposoby okazywania sobie czułości seksualnej, zgodnie z ich niepowtarzalną wrażliwością fizyczną, psychiczną, moralną i duchową.

Podstawą kultury seksualnej jest uczenie nastolatków budowania przyjaźni z osobami drugiej płci na bazie wzajemnego szacunku i zrozumienia siebie. Kochający się młodzi ludzie sami znajdą własną, najsubtelniejszą technikę okazywania miłości. Seksualność nie jest po to, by zaspokajać czyjeś popędy, albo zaznać szczególnej przyjemności, ale po to, by komunikować sobie nawzajem miłość, zaufanie, wdzięczność i bliskość.

W rozmowach rodziców z nastolatkami na temat seksualności może okazać się przydatna refleksja współczesnego pisarza i poety Sylwestra Laskowskiego. *Nad pytaniem „Dlaczego warto czekać ze współżyciem seksualnym do ślubu?” zastanawiałem się już dawno temu. To co napisałem, dwanaście zwiezłych argumentów, jest kwintesencją tych przemyśleń. Dotyczą one mnie samego, moich młodzieńczych oraz już męskich pragnień. Dlatego też używam słowa „chciałbym”. Jeśli tylko odnajdziesz się w tym, co tak bardzo jest moje, to śmiało możesz z tego skorzystać.*

1. *Chciałbym, aby moja żona była dziewicą. Chcę również dla niej dziewiczym się zachować. Chcę, by noc poślubna była prawdziwie czasem spełnienia tęsknoty, a nie choćby najurodzivszym, ale kolejnym razem.*
2. *Nie chcę zarazić się żadną chorobą przenoszona drogą płciową.*
3. *Chciałbym mieć zaufanie do swojej dziewczyny, a kiedyś żony, że mnie nie zdradzi. Chcę również, by mnie takim zaufaniem darzyła, by nie było chorej zazdrości, gdy będę miał kontakt z innymi dziewczynami.*
4. *Chcę być panem swojego ciała, bym mógł kiedyś spokojnie przytulić dorastającą córkę, a teraz siostrę, czy też inną bliską mi dziewczynę.*
5. *Chcę wyrobić w sobie takie nawyki i zasady, które pozwolą mi być w pełni spontanicznym, a nie będą budzić niepokoju w dziewczynach, szczególnie w mojej dziewczynie, a kiedyś żonie.*
6. *Chcę, by matką moich dzieci była moja żona. Nie chcę mieć dziecka z nieswoją żoną. Nie chcę również żenić się z dziewczyną tylko dlatego, że jest ze mną w ciąży. Chcę być ojcem z wyboru, a nie z konieczności.*
7. *Chcę budować w sobie szacunek dla dziewcząt i czysty podziw dla piękna ich ciała i osobowości. Chcę mieć przyjaciół wśród dziewcząt.*

8. *Chcę, by moi koledzy i mój brat mieli pewność, że będę uczciwy w stosunku do nich i ich dziewczyn. Chcę tak samo dobrze, jak bawię się teraz z nimi, móc w przyszłości bawić się również z ich żonami. Wiem, że ich zaufanie do mnie zależy bezpośrednio od tego, jak teraz traktuję dziewczęta. Chciałbym także, aby się dobrze czuli w towarzystwie moim i mojej dziewczyny, i dlatego mam zamiar powstrzymać się od okazywania gestów, które mogłyby wprowadzić ich w zakłopotanie. Chcę tworzyć grupy przyjaciół oparte na szacunku i wzajemnym zaufaniu, bez pośredników i kontrolerów sytuacji.*
9. *Chcę być bohaterem dla swoich dzieci. Chcę móc szczerze i uczciwie opowiadać im o moich młodzieńczych kontaktach z dziewczynami. Chcę również, by moja żona słysząc to, mogła być dumna i zadowolona ze mnie. Mam również zamiar uprzedzić ich kolegów i jako pierwszy opowiedzieć im o tym, jak cudownym darem jest ludzka płciowość.*
10. *Chcę prowadzić radosne i ciepłe, pełne troski i oddania oraz płomienne i bez niepokojów życie seksualne z własną żoną. Wiem, że tylko z własną żoną. Ze względu na radość płynącą z możliwości bycia w pełni otwartym, braku konieczności udawania i tuszowania doświadczeń z przeszłości, ze względu na przyszłą jedność bez tajemnic i białych plam przeszłości, ze względu na miłość do kobiety, którą (daj Boże) kiedyś poślubię, dziś chcę czekać i modlił się będę wieczorem, bym jutro także gorąco tego pragnął.*
11. *Jeśli miałbym się nigdy nie ożenić, chcę aby moja wstrzemięźliwość seksualna była wsparciem i umocnieniem dla moich kolegów i brata w sytuacji, gdyby znaleźli się kiedyś przez dłuższy czas gdzieś z daleka od swoich żon. Bez seksu można żyć i mieć się naprawdę wyśmienicie. Tak naprawdę to nie można żyć bez miłości.*
12. *Bóg mówi mi, że czekać jest dobrze. Ten, który mnie stworzył, wie najlepiej, co prawdziwe szczęście w życiu mi przyniesie. Wierzę, że On mnie nie zawiedzie. W końcu jest Prawdą i nie robi głupich numerów.*

### **Josh McDowell, autorytet w dziedzinie wychowania młodzieży, przekonuje:**

- Młodzi ludzie bardziej niż seksu potrzebują miłości, czułości, akceptacji i przyjaźni. Chcą, by komuś na nich zależało. Oni po prostu desperacko szukają bliskości drugiego człowieka, pragną autentycznych uczuciowych związków i nikt nie wyprowadza ich z błędu, że zgadzając się na seks nie zbudują prawdziwej więzi.
- Młodzi ludzie rozpaczliwie pragną trwałego związku. Usiłują znaleźć wzorzec małżeństwa, które harmonijnie łączy wszystkie pożądane elementy udanego związku – miłość emocjonalną i fizyczną rodziców oraz wzajemną miłość wszystkich członków rodziny. Nastolatki wolałyby kochać przez czterdzieści lat, niż zakochać się czterdzieści razy po kolei.
- Młodzi ludzie marzą o tym, by ktoś ich wysłuchał, porozmawiał z nimi i pierwszą osobą, od której tego oczekują, jest ojciec. Każdy przejaw niezaspokojenia tej potrzeby, brak ciepłego przytulenia, czułego uścisku, wpływają bardzo niekorzystnie. Brak bezwarunkowej miłości ojca sprawia, że poszukują jej w relacjach z innymi.
- Młodzi ludzie poddawani są presji rówieśników. Słowa „kocham cię”, wypowiedziane przez rówieśnika, wprawiają w zachwyt, a niezaspokojone pragnienie miłości często bywa silniejsze niż przekonanie, że z seksem należy poczekać aż do momentu złączenia się z partnerem wybranym na całe życie.

- Młodzi ludzie są w stanie skutecznie panować nad swoją seksualnością, jeżeli mają dobre stosunki z rodzicami. Dzieci, dla których zasadniczym źródłem poczucia własnej wartości jest pełen miłości, troski i ciepła związek z ojcem i matką, są mniej skłonne ulegać swoim popędom lub poddawać się presji wywieranej przez rówieśników. Natomiast nie mając w domu solidnej bazy uczuciowej, uwierzą we wszystko i każdemu, kto obieca im miłość i akceptację, co będzie równoznaczne ze zgodą na współżycie seksualne.

**Seks i rodzina nigdy znów nie zajmą  
w naszym społeczeństwie należnego im miejsca,  
jeżeli nie pomożemy młodzieży panować  
nad seksualną aktywnością przedmażeńską.**