

Odpowiedzialna miłość nastolatków

Data dodania: 2009-12-09 13:55:54

O miłości nastolatków dorośli myślą i mówią zazwyczaj lekceważąco, z przymrużeniem oka, często określając ją mianem niedojrzałej, nietrwalej, nierealistycznej czy infantylnej.

Bagatelizują rozpacz młodych osób, których miłość okazała się nieszczęśliwa, „życzliwie” pocieszając, że jeszcze są za młodzi na prawdziwe uczucie. Nic bardziej mylnego. Wiek adolescencji, czyli okres między 11. a 19.-20. rokiem życia, jest niezwykle ważny, jeśli chodzi o sferę uczuć i późniejszych zaangażowań emocjonalnych. Człowiek dojrzewa wówczas fizycznie i psychicznie. Z jednej strony dąży do bycia dorosłym i niezależnym, z drugiej zaś – pragnie nadal korzystać z przywilejów dziecka. W tym rozwojowym zamieszaniu pojawia się uczucie miłości, wyrosłe na podłożu popędu seksualnego, który ujawnia się po okresie latencji (wyciszenia), absorbuje całą psychikę i może mieć wpływ na późniejsze intymne relacje. Miłość w okresie dojrzewania ma charakterystyczne cechy:

- Powoduje koncentrację całej uwagi na obiekcie uczuć. Młody człowiek zachowuje się wówczas tak, jakby świat zaczynał i kończył się na ukochanej osobie. Idealizuje partnera, widzi kochaną osobę taką, jaką chciałby, żeby była, a nie taką, jaka ona jest w rzeczywistości.
- Powoduje obniżenie zdolności krytycznego myślenia i racjonalnego działania (tzw. splitting między sferą racjonalną i uczuciową).
- Ekspresja miłości jest silnie powiązana z cechami osobowości osoby zakochanej. Stąd wyróżnia się wiele typów miłości w zależności od tego, jaka cecha osobowości dominuje, np. miłość narcystyczna, zaborcza, melancholijna, władcza itp.

Presja popędowo-seksualna utrudnia identyfikację stanów emocjonalnych. Do największych trudności przeżywanych przez adolescentów należą trudności w ekspresji uczucia. Są osoby, które stosują podświadome działania ochronne przed tymi niezwykle intensywnymi doznaniem poprzez „ucieczkę”. Doświadczanie miłości przez nastolatka może być silnie destrukcyjne, szczególnie w następstwie miłości nieodwzajemnionej. Może powodować wewnętrzne izolowanie się, spadek samooceny, może też pobudzać do „odwetu” na przedstawicielach płci przeciwnej czy do usilnych poszukiwań nowego obiektu uczuć w celu zapełnienia powstałej „luki”. W przypadku chłopców może także pojawić się postawa wycofująca, co jest najczęściej wynikiem nasilonego oddziaływania popędu seksualnego, który utrudnia kontrolę nad impulsami. Są też takie sytuacje, gdy nieszczęśliwa miłość wpływa budująco i jest impulsem do przebudowy osobowości i pracy na sobie. Niezależnie jednak od tego, czy miłość nastolatka jest szczęśliwa, czy nie, jest to dla niego stan naprawdę ważny i poważny, którego dorośli nie powinni lekceważyć. Nie chodzi o to, by każda nowa miłość nastolatka była traktowana jak ta jedna jedyna, ale o to, by umożliwić młodemu człowiekowi wyrażenie uczuć z nią związanych. Mądrzy i odpowiedzialni rodzice oraz nauczyciele nie powinni uciekać od

rozmów na takie tematy.

Nastolatki i seks Coraz częściej wśród nastolatków seks przestaje być tematem tabu. Według badań prof. Zbigniewa Izdebskiego, zrealizowanych w 2002 r. na zlecenie Krajowego Centrum ds. AIDS, inicjację seksualną miało za sobą 19% piętnasto-, szesnastolatków. Ponad połowa przebadanych wtedy osób przeżyła swój pierwszy raz w wieku 17-19 lat, natomiast przed 15. rokiem życia doświadczyło tego 7% badanych. Średni wiek inicjacji seksualnej wynosił 19,12 lat dla kobiet i 18,32 lat dla mężczyzn. W ciągu ostatnich kilku lat granica wieku osób decydujących się na rozpoczęcie współżycia przesunęła się więc o rok. Dlaczego to robią?

Ponad połowa polskich nastolatków przyznaje, że do pierwszego kontaktu seksualnego dochodzi pod wpływem emocji. Szczególnie korzystnym okresem są tutaj wakacje. Swoboda, oderwanie od codzienności, obowiązków i piękne otoczenie sprzyjają działaniom podejmowanym pod wpływem chwili. Łatwiej wtedy zdecydować się na seks, nawet z ledwo co poznanym partnerem. Tak było w przypadku aż 27% osób w wieku 13-21 lat ankietowanych przez CBOS. Jednak większość (bo aż 80%) nastolatków deklaruje, że najważniejszym powodem rozpoczęcia przez nich współżycia jest miłość. Jednocześnie na pytanie, czy możliwy jest seks bez miłości, 40% badanych odpowiedziało, że tak. Zdaniem Zbigniewa Izdebskiego życie często weryfikuje idealistyczne poglądy młodych ludzi. Mimo zapewnień, że to miłość jest najważniejszym powodem inicjacji seksualnej, niekoniecznie tak właśnie potem jest. Często ten pierwszy raz jest przypadkowy, kiedy młody człowiek jest np. pod wpływem alkoholu. Seks nastolatków bywa wynikiem emocji i niekoniecznie wiąże się z poczuciem odpowiedzialności. Wśród młodych ludzi panuje moda na opowiadanie o swoich seksualnych podbojach. Jednak większość z nich to zwykłe fantazje. Nieświadomi tego chłopcy podejmują życie seksualne właśnie z obawy przed dezaprobatą rówieśników. Strach przed byciem uznanym za kogoś gorszego jest ciągle bardzo silny. Kieruje nimi także obawa, że kiedy spotkają ukochaną osobę, coś się nie uda i zostaną odrzuceni. Wolą więc próbować wcześniej, aby mieć możliwość wyboru.

Dla dorastających dziewcząt szczególnie ważna jest atmosfera rodzinnego domu, relacje, jakie panują między rodzicami oraz między rodzicami a dziećmi. Dziewczyna szybciej decyduje się na seks, jeśli rodzice są zbyt wymagający albo odwrotnie- brakuje im konsekwencji w wychowaniu i nie reagują na to, co robią ich dzieci. Również jeśli między matką a ojcem nie ma szacunku, akceptacji i miłości, nastolatka może szybciej zdecydować się na seks. Jest to rodzaj ucieczki od niezdrowej atmosfery domowej, próba poszukiwania w kontaktach seksualnych tego, czego nie zaznała w rodzinie. U dziewcząt pojawia się też problem zgody na seks. Nie potrafią odmawiać w obawie przed porzuceniem przez chłopaka. Wtedy zgadzają się na stosunek wbrew sobie, tylko po to, by z nim być. Na decyzję o podjęciu przez młodzież aktywności seksualnej wpływa też wiedza na temat seksu i metod antykoncepcji. Wbrew temu, co wielu sądzi, wiedza ta sprawia, że wiek inicjacji seksualnej podwyższa się. Wiedza i odpowiednie przygotowanie mogą uchronić młodego człowieka przed przypadkowym seksem. Dają większą gwarancję, że jeśli się zdecyduje na współżycie, zrobi to w odpowiedzialny sposób.

Ciekawość, chęć spróbowania czegoś nowego, znanego dotąd tylko z opowieści innych jest kolejnym motywem rozpoczęcia współżycia. Jak wynika z „Raportu seksualności Polaków” firmy Pfizer (2002 r.), z ciekawości na swój pierwszy raz decyduje się co piąta Polka. W przypadku pozostałych największe znaczenie ma uczucie. U mężczyzn głosy

rozkładają się mniej więcej po połowie. W porównaniu z 1992 r. liczba osób, które zaczęły życie seksualne z ciekawości, wzrosła o 6%.

Zdrowie seksualne

Podjmując z młodzieżą temat miłości i seksu, należy zwrócić szczególną uwagę na aspekt zdrowia seksualnego. Młodzi ludzie uczą się dopiero pewnych zachowań, dlatego ważne jest, żeby na starcie nabierali właściwych, pozytywnych wzorców. Zdrowie seksualne dotyczy wszystkich aspektów życia. Jest związane z ciałem, sercem, umysłem. Ma znaczący wpływ na środowisko, w którym się człowiek obraca, szczególnie na jego relacje z innymi ludźmi. Osoba o zdrowej seksualności zna, akceptuje swoje ciało oraz czuje się z nim swobodnie. W związku z drugą osobą jest otwarta na komunikację, potrafi rozmawiać o swoich pragnieniach, obawach, potrzebach. Potrafi też w sposób wyraźny komunikować swoje granice. Jest odpowiedzialna za siebie i partnera, uprawia seks w sposób bezpieczny.

Niezależnie od tego, w jakim wieku młodzież rozpoczyna życie seksualne, ważne jest, aby dzięki edukacji nabywała odpowiednie postawy. Pierwszym krokiem jest uczenie zdrowych, otwartych relacji z drugim człowiekiem. Ale przede wszystkim chodzi o związek z samym sobą- poznanie siebie jako jednostki, jako mężczyzny lub jako kobiety. Kluczowe znaczenie mają tutaj wzorce kobiecości lub męskości wyniesione z rodzinnego domu. Satysfakcja z intymnych relacji wpływa również na pozostałe aspekty funkcjonowania. Dojrzałość społeczna i gotowość do seksu sprzyjają zadowoleniu z tej sfery życia.

Dzieci i młodzież przeżywają bardzo dużo zamieszania w związku z tym, że miłość i seks są tematami licznych, ale często sprzecznych przekazów społecznych. Nastolatki spotykają się z tym zagadnieniem jako przedmiotem zarówno relacji osobistych przeżyć kolegów, rodziców czy starszego rodzeństwa, jak i wypowiedzi artystycznych (film, sztuka), zabiegów komercyjnych (reklamy, teledyski) oraz wskazówek moralnych. Na podstawie tych przekazów- często mitycznych- budują nierealistyczne oczekiwania wobec miłości, traktując ją jako uczucie jedynie czyste, stałe, niezmiennie, łatwe i przyjemne, pozbawione lęku, spontaniczne i bezwarunkowe.

Jak rozmawiać z nastolatkiem o miłości i życiu seksualnym?

Oto osiem reguł, które mogą w tym pomóc i rodzicom, i nauczycielom:

Szanuj uczucia nastolatka. Obok pożądanego niezwykle istotnym elementem życia seksualnego nastolatka są silne w tym wieku emocje. Namiętność idzie w parze z wszechogarniającym poczuciem zakochania. O ile dla rodziców i nauczycieli centralnym problemem życia intymnego nastolatków jest to, czy nie będzie z tego dzieci, o tyle priorytety samych młodych są często zupełnie inne. Dziewczyny zamartwiają się, że mają zbyt małe piersi, a są zawstydzone, gdy piersi są zbyt duże. Chłopcy z kolei przeżywają na przykład to, że ich wytrysk jest przedwczesny. Lepiej poradźmy sobie z tą delikatną materią, jeśli przypomnimy sobie własny okres dojrzewania: Jakie mieliśmy problemy? Jakiej pomocy oczekivalibyśmy w trudnych dla nas sytuacjach? Czego brakowało nam w relacjach z dorosłymi, gdy wiedzieli, że jesteśmy zakochani?

Nie traktuj nastolatka jak istoty aseksualnej. Ponad 30% dziewcząt i 40% chłopców

w wieku 17-18 lat ma za sobą ten pierwszy raz. Młode pokolenie wcześniej rozpoczyna współżycie niż ich rodzice. Wynika to z przyczyn kulturowych, a także biologicznych, gdyż przyspieszył proces dojrzewania. Kiedyś dziewczęta zaczynały miesiączkować średnio w wieku 13 lat, dzisiaj dzieje się to dwa lata wcześniej. Zmiana ta narzuca konieczność przyspieszenia przekazywania dzieciom wiedzy na temat seksualności człowieka. Polskim nastolatkom jej brakuje, co potwierdza m.in. raport organizacji ASTRA. Zdaniem specjalistów, w dużym stopniu wynika to z zaniedbania podobnej edukacji w szkole. Dlatego, chcąc nie chcąc, jej rolę muszą przejąć świadomi nauczyciele we współpracy z rodzicami. Z relacji młodzieży wynika, że myśl o dorastaniu córki czy syna budzi w ich rodzicach często ogromne obawy. Nie przyjmują wręcz tego faktu do wiadomości. Uważają, że ich dzieci są za młode na to, aby myśleć o seksie, a co dopiero go uprawiać. Rodzice chcieliby jak najbardziej odwlec moment inicjacji seksualnej swoich pociech. Nie da się jednak tego uniknąć. Dlatego lepszym sposobem niż zakazywanie jest uświadamianie i doradzanie, by wybrały do tego partnera, do którego mają naprawdę zaufanie, który jest dla nich ważny i bliski, aby ich zbliżenie było aktem jak najbardziej świadomym, a prócz satysfakcji kojarzyło się z odpowiedzialnością za uczucia i los drugiej osoby.

Nie strasz, ale informuj. Specjaliści są zgodni: strasząc ciążą czy zakażeniem HIV, nie zrazimy nastolatków do seksu, co najwyżej do nas samych. Momentowi inicjacji będzie zaś towarzyszyło jeszcze większe poczucie winy i lęku. To, co najlepszego możemy zrobić, to rzetelnie ich poinformować, przedstawić wszystkie plusy i minusy rozpoczęcia życia seksualnego, powiedzieć jasno, że może być ono źródłem radości, ale i cierpienia, zwłaszcza gdy postępujemy nieodpowiedzialnie, np. nie używając środków antykoncepcyjnych, które chronią przed niepożądaną ciążą, czy prezerwatywy, która zabezpiecza przed zakażeniem się chorobami przenoszonymi drogą płciową. Przekazywaniu wiedzy powinno towarzyszyć unaocznienie mechanizmów, jakie rządzą miłością i pożądaniem, uświadomienie, że są to instynkty wpisane w ludzką naturę, nad którymi można zapanować. O ile picie alkoholu i branie narkotyków są czynnikami, które przyspieszają moment inicjacji seksualnej, o tyle posiadanie rzetelnej wiedzy może go opóźnić. Stosowanie używek jest często atrybutem dorosłości, podobnie jak i uprawianie seksu, które wcześniej czy później za tym pójdzie. Z kolei wiedza zwiększa świadomość siebie i własnego ciała. Nastolatek, który będzie miał dojrzały stosunek do swojej seksualności, nie zacznie uprawiać seksu tylko dlatego, że robią to już jego koledzy.

Nie wstydz się przyznać, że potrzebujesz pomocy. Poczucie lęku przed rozmową z nastolatkami na temat seksu jest rzeczą zrozumiałą. Można otwarcie powiedzieć, że niełatwo nam go poruszać. Szczerością i naturalnością zyskamy ich przychylność. Warto posiłkować się książkami czy wiedzą zawartą w sprawdzonych serwisach internetowych. Do udziału w zajęciach poświęconych tej tematyce można również zaprosić psychologa/pedagoga szkolnego.

Nie rób z rozmowy ceremonii. Formuła zaproszenia nastolatków, by porozmawiać o sprawach ludzi dorosłych, najczęściej okazuje się niewypałem. Rodzicom i nauczycielom trudno w takich okolicznościach pozbyć się moralizatorskiego tonu, a młodym ludziom poczucia skrępowania. Trzeba rozmawiać otwarcie, słuchać, co mają oni do powiedzenia, dyskutować na argumenty, a nie oceniać i krytykować.

Nie bój się swojej inicjatywy. Nieprawdą jest, że poruszanie tematów intymnych zachęca młodych ludzi do podejmowania współżycia. Rozmowa może przyczynić się do

tego, że pierwszy kontakt seksualny nastolatka będzie zaplanowany, bezpieczny, odpowiedzialny i chciany. Nie oczekujemy jednak, że mimo swojej otwartości nastolatki podzieli się z nami informacją, że właśnie to zrobił. O pewnych rzeczach w sferze seksu rodzicom i nauczycielom się po prostu nie mówi. Z psychologicznego punktu widzenia jest to jak najbardziej uzasadnione.

Nie daj się zbyć. W odpowiedzi na propozycję rozmowy nauczyciel często słyszy: my już wszystko wiemy. W takiej sytuacji możemy zaproponować nastolatkom wspólne sprawdzenie posiadanej wiedzy. Nie zawsze jest ona pełna, choćby dlatego, że polska młodzież czerpie ją najczęściej z niewiarygodnych źródeł, tj. od swoich rówieśników i z Internetu.

Pamiętaj, że wychowanie trwa przez cały rok. Pojedyncza rozmowa czy poświęcona tej problematyce lekcja wychowawcza nie rozwiążą problemu edukacji seksualnej. Trzeba prowadzić ją przez całe życie, dostosowując do percepcji dzieci i młodzieży. Nie podejmując tematu przez lata, jasno komunikujemy, że seks jest tematem tabu. Nadrobienie zniwelowanej zaległości nie może się udać. Na budowanie dobrych relacji z nastolatkami, które ze swojej natury opierają się na obustronnym zaufaniu, potrzeba czasu. Musimy mieć świadomość, że nie zawsze ich upilnujemy. Ale możemy przekazać im system wartości, w którym seksualność będzie zajmowała mądrze wyznaczone miejsce. Należy też liczyć się z niepowodzeniami prowadzonej edukacji. Seks zawsze był, jest i będzie problemem, źródłem międzypokoleniowych napięć.

BIBLIOGRAFIA

- Izdebski Z., Jaczewski A., Kocha, lubi, szanuje: wychowanie do życia w rodzinie, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 1999.
- Jaczewski A., Woynarowska B. (red.), Dojrzewanie, WSiP, Warszawa 1982.
- Jaczewski A., Izdebski Z., Ja i ty: pierwszy raz- tajemnice inicjacji seksualnej, Oficyna Wydawnicza PCK, Warszawa 2000.
- Pułtorak M., Rozwój somatyczny dziewcząt w okresie dojrzewania, w: Rzepka J. (red.), Zagadnienia prorodzinnej edukacji seksuologicznej i profilaktyki HIV/AIDS, Studio Wydawnicze AGAT, Katowice 1998.
- Starowicz Z. L, Długołęcka A., Edukacja seksualna, Świat Książki, Warszawa 2006.

Małgorzata Łoskot

Artykuł ukazał się w miesięczniku «Głos Pedagogiczny» nr grudzień 2009.

Literka.pl Literka.pl