

CIAŁO

bliskość

seksualność

Angelika Szelągowska-Mironiuk

CIAŁO *bliskość* **seksualność**

**JAK ROZMAWIAĆ
Z DZIEĆMI
O INTYMNOŚCI?**



Psychologiadziecka.org
Warszawa 2024

Angelika Szelągowska-Mironiuk

Ciało, bliskość, seksualność. Jak rozmawiać z dziećmi o intymności?

Redakcja językowa: Katarzyna Tran Trang

Korekta: Agnieszka Tabor

Skład: Anna Teodorczyk-Twardowska

Okładka: Anna Teodorczyk-Twardowska

Copyright © Psychologiadziecka.org 2024

Wydawnictwo

Psychologiadziecka.org

admin@psychologiadziecka.org

www.psychologiadziecka.org

ISBN 978-83-67874-66-3

Wydanie I

Warszawa 2024

Rodzinie, Przyjaciółom i tym,
którzy mądrze edukują mimo przeszkód.

*Najważniejszą wiedzą, którą człowiek powinien osiąść,
jest znajomość samego siebie i kierunku,
w którym on sam podąża.*

Charlotte Brontë

SPIS TREŚCI

Wstęp | Seksualność dotyczy każdego człowieka 9

I. Dlaczego tak trudno rozmawiać z dziećmi o intymności
i dlaczego powinniśmy to robić 13

II. Edukacja seksualna a seksualizacja dziecka – czym się różnią? 29

III. Etapy psychoseksualnego rozwoju dziecka 39

IV. Przejawy seksualności w życiu rodziny i w społeczeństwie 75

V. Opresyjne komunikaty wobec seksualności i cielesności 103

VI. Masturbacja dziecięca 123

VII. Przemoc seksualna wobec dziecka i nastolatka 135

Zakończenie | Prawidłowy rozwój seksualny pozwala żyć zdrowo 157

WSTĘP

SEKSUALNOŚĆ DOTYCZY KAŻDEGO CZŁOWIEKA

Rozwijająca się seksualność dziecka to jedno z największych tabu w naszej kulturze, a mówienie o seksualności nastolatka wciąż budzi zdziwienie i zgorszenie (nie tylko wśród osób starszych). Często więc słyszymy, że dzieci powinny się raczej uczyć i być grzeczne. Że dorastający chłopcy i dziewczęta powinni się interesować wyborem studiów, a nie seksem. Że dzieci i nastolatków „te sprawy” interesować nie powinny. Że dzieciństwo to czas wolności od tematów związanych z seksualnością, a ciało dotyczy dzieci jedynie wtedy, kiedy coś je boli i chorują.

Doświadczenie terapeutyczne oraz rozmowy z przyjaciółmi i znajomymi pokazują mi, że często myślą tak nawet ci rodzice, którzy uważają się za otwartych i postępowych (i w wielu kwestiach rzeczywiście tacy są). Dużo osób rozumie, że jest to istotny element życia człowieka, co oznacza, że przychodzi moment, w którym trzeba poruszyć z dzieckiem temat seksualności, związków i planowania rodziny. Wielu z nas trudniej jednak zrozumieć, że „ten moment” to nie jakaś magiczna cezura, która jest granicą między okresem niewiedzy dzieci a ich świadomością funkcjonowania własnego ciała. A taka magiczna zmiana po prostu nie istnieje.

Okresu błogiej nieświadomości i pełnej wiedzy nie oddziela żaden niezwykły przełom. Rozwój seksualny dziecka i nastolatka

to proces ciągły, podobnie jak rozwój intelektualny czy fizyczny. Relacje z innymi ludźmi oraz świadomość własnego ciała i własnych granic to coś, co się zmienia i rozwija od najmłodszych lat (czy wręcz miesięcy) naszego życia – aż do jego końca. Co z takiego podejścia do seksualnego rozwoju dziecka wynika dla rodziców i wychowawców? Kilka bardzo ważnych wniosków praktycznych.

Po pierwsze, seksualność nie pojawia się w życiu człowieka nagle – ona po prostu jest jednym z naturalnych elementów „wyposażenia”, z jakim przychodzimy na świat. Dziecko zaczyna więc w pewnym momencie zadawać pytania o seks, intymność i cielesność. Ważne więc, żebyśmy umieli na te pytania odpowiedzieć lub wskazać źródła sprawdzonych informacji.

Po drugie, edukacja seksualna dziecka odbywa się cały czas – nawet jeśli wcale tego nie planujemy. Jest nim także to, jak rodzice odnoszą się do siebie nawzajem, jak nazywają intymne części ciała dziecka i własne oraz w jaki sposób rozmawiają o bliskości (fizycznej i psychicznej) z innymi członkami rodziny. Musimy mieć więc świadomość, że seksualność naszego dziecka kształtuje nie tylko to, co mu na ten temat „wykładamy”. Wpływa na nią także to, w jaki sposób traktujemy ciało własne (czy mówimy o sobie pozytywnie, czy przez pryzmat kompleksów) i ciała naszych dzieci.

Musimy odejść od mitu jednej „uświadamiającej” rozmowy. Dziecko na temat ludzkiej seksualności jest edukowane już wtedy, gdy jest głaskane i przytulane (co jest komunikatem, że bliskość jest dobra i bezpieczna), ale także gdy (oby to nigdy nie miało miejsca) jest karane fizycznie (co oznacza dla dziecka, że cielesność wiąże się z bólem). Zadaniem rodzica jest więc towarzyszenie dziecku także w tej części rozwoju oraz reagowanie, kiedy podejrzewa, że pojawiają się w nim jakieś zakłócenia.

Ciekawym materiałem do refleksji może być dowcip, w którym tata mówi do swojego syna:

– *Jasiu, masz już dwanaście lat. Czas dowiedzieć się czegoś o seksie.*

A wtedy Jasio odpowiada:

– *Dobrze, tato. Co w takim razie chciałbyś wiedzieć?*

Z żartu wynika, że dzieci wiedzą o seksie o wiele więcej, niż spodziewają się ich rodzice. Źródłem tej wiedzy mogą być znajomi, internet i inne media. Jeśli więc wyjdziemy z założenia, że „te sprawy” jeszcze naszych dzieci nie dotyczą, i nie będziemy z nimi na ten temat rozmawiać, nie będziemy wiedzieć, jakie informacje i przekonania zaczynają na nie wpływać, kształtując ich seksualność. Dlatego właśnie naszym zadaniem jako rodziców lub opiekunów jest rozumieć i dostrzegać przejawy seksualności u dzieci, a także o nich rozmawiać.

Żeby lepiej rozumieć nasze dzieci (i siebie samych), musimy także uświadomić sobie, że seksualność jest czymś, co dotyczy absolutnie każdego człowieka – nie tylko dlatego, że większość z nas jest seksualnie aktywna. Również osoby, które nie uprawiają seksu (bo nie chcą lub nie mogą), mają intymne części ciała, od których zdrowego funkcjonowania zależy zdrowie całego organizmu.

Poza tym wszyscy przecież przyszliśmy na świat w wyniku aktywności seksualnej naszych rodziców. Wszyscy z zagadnieniami dotyczącymi seksualności spotykamy się w mediach. Większość z nas (nawet jeśli nie współżyje fizycznie) ma myśli i fantazje na temat seksualności. W końcu, każdy z nas jest także narażony na doświadczenie przemocy seksualnej. Tego typu szerokie spojrzenie na temat seksualności własnej i innych ludzi ułatwi nam towarzyszenie dziecku w odkrywaniu jego sfery seksualnej.

Mam nadzieję, że ta książka ułatwi ci dialog ze swoim dzieckiem o seksualności – znajdziesz w niej informacje o rozwoju seksualnym dziecka i nastolatka, które będziesz mógł wykorzystać podczas rozmowy, a także różne przykłady z życia, obrazujące pewne zjawiska.

Pamiętaj, że nie tylko ty masz wątpliwości związane z przekazywaniem swojemu dziecku istotnej wiedzy i nie tylko ty się zastanawiasz, kiedy i jak to robić. Ważne więc, żebyś mimo wszystko próbował. Lepsza jest rozmowa nieidealna niż żadna (zresztą dzieci wcale nie potrzebują idealnych rodziców i tacy po prostu nie istnieją). Zawsze też możesz podzielić się swoimi wątpliwościami z innymi osobami, na przykład mającymi dzieci w podobnym wieku. Jeśli natomiast twoje trudności w rozmowie z dzieckiem są wynikiem traumatycznych doświadczeń (lub podejrzewasz, że tak może być), zgłoś się po profesjonalną pomoc – psychoterapeuty lub seksuologa. Jeśli zadbasz o siebie, łatwiej ci będzie zadbać o twoje dziecko.

I. DLACZEGO TAK TRUDNO ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O INTYMNOŚCI I DLACZEGO POWINNIŚMY TO ROBIĆ

Kiedy nam najłatwiej rozmawiać z dzieckiem na dany temat? Przede wszystkim wtedy, gdy to zagadnienie „oswoiliśmy” i gdy z określonym aspektem życia czujemy się w miarę swobodnie. Dla przykładu, osobie, dla której temat pieniędzy jest trudny i drażniący, niełatwo będzie poruszać z dzieckiem podstawy ekonomii.

Podobnie rodzicowi, który nie „przepracował” tematu choroby bliskiego członka rodziny (np. własnego rodzica), trudno będzie mówić na ten temat z dzieckiem. Analogicznie jest ze sferą seksualną – jeśli dorosły ma w niej nierozwiązane problemy, jego rzeczowe odpowiadanie na pytania dziecka dotyczące seksu będzie karkołomnym wyzwaniem.

W gabinecie często spotykam osoby, które w pełni rozumieją prawo dzieci do rzetelnej wiedzy na temat ich seksualności i zdają sobie sprawę, że to rodzice są pierwszymi edukatorami tego zagadnienia w życiu dziecka. Mimo jednak najszczerzych chęci nie mogą otwarcie rozmawiać z dziećmi o seksie. Są też rodzice, którzy wychodzą z założenia, że na poważne rozmowy jeszcze „przyjdzie czas” albo że w „swoim czasie” wystarczy wręczenie dziecku poradnika dla nastolatków.

Jedni i drudzy rodzice mają (z różnych powodów) „blokady” utrudniające im swobodne rozmowy na tematy, które – jak już wspomniałam – dotyczą każdego człowieka. Jakie są najczęstsze przyczyny trudności dorosłych w dialogu poruszającym wątki „okołoseksualne”? Omawiam je poniżej.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY TRUDNOŚCI

Poczucie braku kompetencji

Czasami rodziców przed rozmową z dzieckiem powstrzymuje przekonanie, że zbyt mało na dany temat wiedzą, więc nie będą w stanie przekazać mu aktualnych informacji. Oczywiście warto uzupełniać swoją wiedzę i ją „aktualizować” – także dla własnej korzyści. Nie każdy rodzic jest jednak seksuologiem, dlatego nie będzie powodem do wstydu powiedzenie dziecku: „Nie wiem, ale to sprawdzę”.

Ważne więc, żebyśmy przede wszystkim nie uciekali od tematu seksualności. Natomiast kiedy nie jesteśmy czegoś pewni (lub po prostu o danym terminie nie słyszeliśmy), możemy sięgnąć po odpowiednie źródła i dopiero wtedy wyjaśnić dane zagadnienie.

Doświadczenie przemocy seksualnej (własne lub obecne w rodzinie)

Jeśli doświadczyliśmy gwałtu czy molestowania seksualnego, albo byliśmy świadkami takich dramatycznych wydarzeń, a ta część naszej historii nie została przepracowana (na przykład w ramach psychoterapii), niestety istnieje ryzyko, że sfera

seksualna będzie nam się kojarzyć z czymś złym, brudnym i niebezpiecznym. Co więcej, traumy związane z przemocą seksualną mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenia (jak sugerują współczesne badania, również za pośrednictwem epigenetyki).

Dla przykładu, kobieta, którą zgwałcono, może mieć negatywne podejście do seksualności i mężczyzn. W wyniku tego może „straszyć” swoją córkę seksem i jego konsekwencjami. To z kolei może sprawić, że młoda kobieta, kiedy już sama zostanie matką, nie będzie umiała rozmawiać o seksie ze swoimi dziećmi. W domu słyszała na ten temat same negatywne i niepokojące wypowiedzi. W ten sposób konsekwencje przemocy seksualnej mogą sięgać nawet kilku pokoleń dalej.

Podczas II wojny światowej i okupacji, a później pierwszych lat po zakończeniu wojny gwałt był w Polsce bardzo powszechnym doświadczeniem. Takiej przemocy mogły więc doświadczyć także nasze babki i prababki, dziadkowie i pradziadkowie. Niestety w wielu rodzinach te przerażające doświadczenia stały się tematem tabu. Temat wojennych gwałtów nigdy też nie został omówiony społecznie. A jeśli coś nie zostanie zdefiniowane i przepracowane (np. w ramach terapii), zwykle rzutuje na przyszłość nie tylko skrzywdzonej osoby, ale także jej bliskich.

Z jeszcze większym tabu w Polsce wiąże się temat dzieci urodzonych z powodu wojny (*children born of war* – CBOW). To dzieci, które przyszły na świat w wyniku gwałtów wojennych, ale także dobrowolnych związków Polek z na przykład Niemcami.

Jakub Gałęziowski, badacz losów CBOW w Polsce, mówi: [...] *temat dzieci urodzonych z takich związków lub w wyniku przemocy nie istnieje niemal zupełnie. Wciąż jest to, posługując*

się angielskim idiomem, „elephant in the room”, czyli coś, o czym wiemy, ale udajemy, że nie istnieje. Wydaje mi się zresztą, że to określenie, już jako koncepcja analityczna rozwinięta przez amerykańskiego socjologa Eviatara Zerubavela, idealnie opisuje sytuację, z jaką mamy do czynienia w przypadku polskich dzieci okupantów. Ta zmowa milczenia mogła istnieć nie tylko na poziomie szerszych więzi społecznych, ale również w rodzinach. Badania na Zachodzie pokazują, że jeśli istniały podejrzenia co do niechlubnego pochodzenia ojca dzieci, to starano się to ukryć. Być może także i w Polsce wiele osób wciąż nie wie, że pochodzi z takich związków lub urodziło się z powodu gwałtu¹.

Można więc powiedzieć, że niemal całe polskie społeczeństwo nosi ślady przemocy seksualnej oraz tabuizacji najbardziej bolesnych doświadczeń, wstydu i niepewności. To oznacza, że za naszym społecznym lękiem przed otwartą rozmową o seksualności kryją się z pewnością m.in. nieprzepracowane traumy, nieświadomie przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Na miejscu osoby, w której rodzinie były obecne seksualne traumy, można postawić wielu ludzi, którzy obecnie wychowują dzieci, pracują w oświacie i tworzą programy nauczania. Z uwagi na osobiste historie mogą oni bać się wprowadzania do szkół zajęć o ludzkiej seksualności – wolą bowiem wypierać ten temat. Nie możemy magicznie usunąć doświadczenia traum seksualnych z historii naszego społeczeństwa. Jeśli jednak podejrzewamy, że są one obecne w naszej rodzinie i wpływają na nasze życie, możemy spróbować je odkryć i – jeśli się to uda – przepracować te historie podczas psychoterapii (np. w nurcie systemowym).

¹ M. Szukała, *Projekt badawczy Children Born of War w Polsce – przełamuje tabu* (rozmowa z Michałem Gałęziowskim), Portal Historyczny Dzieje.pl, <https://dzieje.pl/aktualnosci/projekt-badawczy-children-born-war-w-polsce-przełamuje-tabu> [dostęp: 17.08.2023].

Dzięki temu możemy odzyskać wewnętrzną wolność i zdobyć dużo większą swobodę w rozmawianiu o intymności – przede wszystkim z naszymi dziećmi.

Niesatysfakcjonujące związki miłosne

Większości z nas seks kojarzy się z miłością – znaczną część swojej seksualności realizujemy w związkach miłosnych. Kiedy więc w relacji partnerskiej czy małżeńskiej dzieje się źle, zwykle ma to przełożenie na życie seksualne.

Pracując terapeutycznie z parami i słuchając o ich trudnościach, niejednokrotnie dostrzegam, że często pierwszą oznaką kryzysu w związku są właśnie problemy w życiu seksualnym. Niejednokrotnie bowiem życie seksualne danej pary zmienia się na niekorzyść, zanim na poziomie świadomym zauważy ona, że wcześniej w związku pojawiły się pretensje, zawód lub jakaś niewypowiedziana złość. Natomiast kiedy relacja między ludźmi jest naprawdę bliska i satysfakcjonująca, o wiele łatwiej o udane życie erotyczne.

Czasami więc blokada pojawiająca się, kiedy próbujemy rozmawiać z partnerem o seksualności, wynika z tego, że nasze relacje nie układają się tak, jakbyśmy chcieli. Pamiętajmy jednak, że w rozmowach o seksualności z naszymi pociechami nie chodzi o rozliczenie nas z przeszłości ani ocenianie naszej związkowej kondycji. W tych rozmowach chodzi o przekazanie dzieciom wiedzy, od której zależy ich zdrowie.

Brak adekwatnego słownictwa

Język polski niestety nie obfituje w przyjazne określenia ludzkiej płciowości i seksualności. Przeważnie więc jako społeczeństwo

posługujemy się albo językiem medycznym, albo wulgarnym, ewentualnie bardzo infantylnym. To sprawia, że wielu rodziców nie wie, jakich słów używać podczas rozmowy o seksualności z dzieckiem.

Czasami tego słownictwa zwyczajnie im brakuje, a kiedy indziej dane słowa po prostu wydają nam się niewłaściwe, ponieważ wcześniej były używane w sposób pogardliwy lub nacechowany wstydem. Na szczęście słownictwo z tego obszaru można oswoić poprzez czytanie literatury tematycznej (np. książek Zbigniewa Lwa-Starowicza lub Michaliny Wisłockiej) i obserwowanie kont edukatorów seksualnych w sieci. Pomocne są także ćwiczenia, które polegają na wymawianiu „trudnych” słów. Najpierw w samotności – szeptem, a później coraz głośniej. Następnie – w rozmowie z inną osobą.

Urazy związane ze zdobywaniem wiedzy o seksie

Mało która osoba z pokolenia dzisiejszych trzydziesto- czy czterdziestolatków miała dostęp do rzetelnej edukacji seksualnej. W szkołach ten temat raczej nie był szczegółowo omawiany (choć oczywiście zdarzały się chlubne wyjątki). Z kolei wielu rodziców go unikało lub wręcz karmiło swoje dzieci za chęć dowiedzenia się czegoś o intymności (znowu – to ogólna tendencja, od której na szczęście istniały wyjątki).

A przecież prędzej czy później podstawową wiedzę o seksualności człowieka zdobyć musieliśmy – skoro zostaliśmy rodzicami. Często jednak sposób odkrywania działania ludzkiego ciała lub dowiadywania się, jak wygląda naga osoba innej płci i czym właściwie jest seks, wpływał na nas niekorzystnie. A niekiedy wręcz wyrządzał nam krzywdę.