

SEKSUALUMAS IR NEGALIA



*/Logotipas: Albertos sveikatos priežiūros paslaugos
teachingsexualhealth.ca
išsamios, prieinamos, pažangios/*

KA TURĖTŲ ŽINOTI TĖVAI?

Tėvų vaidmuo

- Kuo lytiškumas skiriasi nuo seksualumo?
- Keletas faktų apie lytinį švietimą
- Tėvų turimos galimybės

ŠEIMOS ĮSITIKINIMAI

JŪSŲ VAIKO RAIDĄ

KA VAIKAMS REIKĖTŲ ŽINOTI?

Ką reikėtų žinoti mergaitėms?

- Ką reikėtų žinoti berniukams?
- Seksualinė orientacija
- Keli FAKTAI apie seksualinę prievartą/smurta ir raidos sutrikimus
- Ką gali padaryti TĖVAI?
- Deramas ir nederamas lietimasis

PATARIMAI, KAIP SU VAIKU KALBĖTIS APIE SEKSUALUMĄ

Bendravimo galimybių suteikimas

INFORMACIJOS ŠALTINIŲ PAIEŠKA BENDRUOMENĖJE

Ką verta apsvarstyti?

- Ištaigos, teikiančios informaciją lytinės sveikatos ir švietimo temomis

INTERNETINIAI ŠALTINIAI

LITERATŪROS ŠALTINIAI

AUDIOVIZUALINIAI ŠALTINIAI

Informacija skaitytojui. Verčiant tekstą buvo remtasi originaliu, viešai prieinamu dokumentu, kurio paskutiniai penki puslapiai nebuvo versti, nes ten esanti informacija apie užsienio organizacijų kontaktus nėra aktuali Lietuvos auditorijai. Originalų failą galite rasti šiuo adresu: <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Sexual-and-Development-Disability-Guide-2016.pdf>

Tėvų vaidmuo

Tėvai nori savo vaikams duoti patarimų ir suteikti žinių tam, kad šie užaugę taptų atsakingais ir laimingais žmonėmis. Tačiau kartais tėvai gali nedrįsti su savo vaikais kalbėtis apie seksualumą, nes:

- jų manymu, vaikas dar yra per jaunas arba tam nepasiruošęs;
- tiesiog nežino, kaip su juo tokia tema kalbėti;
- nežino, kokie yra lytinio brendimo etapai;
- jiems nemalonu kalbėti apie lytinius organus ir jų atliekamas funkcijas;
- jų pačių tėvai, jiems augant, su jais neaptarinėjo sekso ir seksualumo temų;
- baiminasi, jog kalbos apie seksualumą ir dauginimąsi gali paskatinti jų vaiką pradėti eksperimentuoti;
- nežino, ką jų vaikai turi žinoti ir kada jiems tai reikia žinoti.

Būdami tėvais, jūs savo paauglius nuo pat jų gimimo jau esate pamokę daugybės dalykų apie seksualumą. Jie mokosi:

- analizuodami, kaip juos liečia kiti;
- tyrinėdami, kokie pojūčiai kyla jų kūne;
- suprasdami, ką jų šeima laiko deramu ir nederamu elgesiu;

- atkreipdami dėmesį į tai, kokius žodžius vartoja (ir kokių nevartoja) jų šeimos nariai, įvardydami tam tikras kūno dalis;
- matydami, kokius santykius palaiko juos supantys žmonės;
- stebėdami vyrų ir moterų vaidmenis;
- žiūrėdami televizorių;
- klausydamiesi muzikos;
- kalbėdamiesi su savo draugais.

Kuo lytiškumas skiriasi nuo seksualumo?

Lytis reiškia biologinius ir fiziologinius požymius, pagal kuriuos yra atskiriami vyrai ir moterys. Pavyzdžiui, lytis yra skirstoma į „vyro“ ir „moters“ kategorijas. Kalbant apie „lytinį aktą“ taip pat yra neretai vartojama sąvoka „seksas“, tačiau aptardami seksualumo ir lytinės sveikatos temą, vartosime žodį „lytiškumas“.

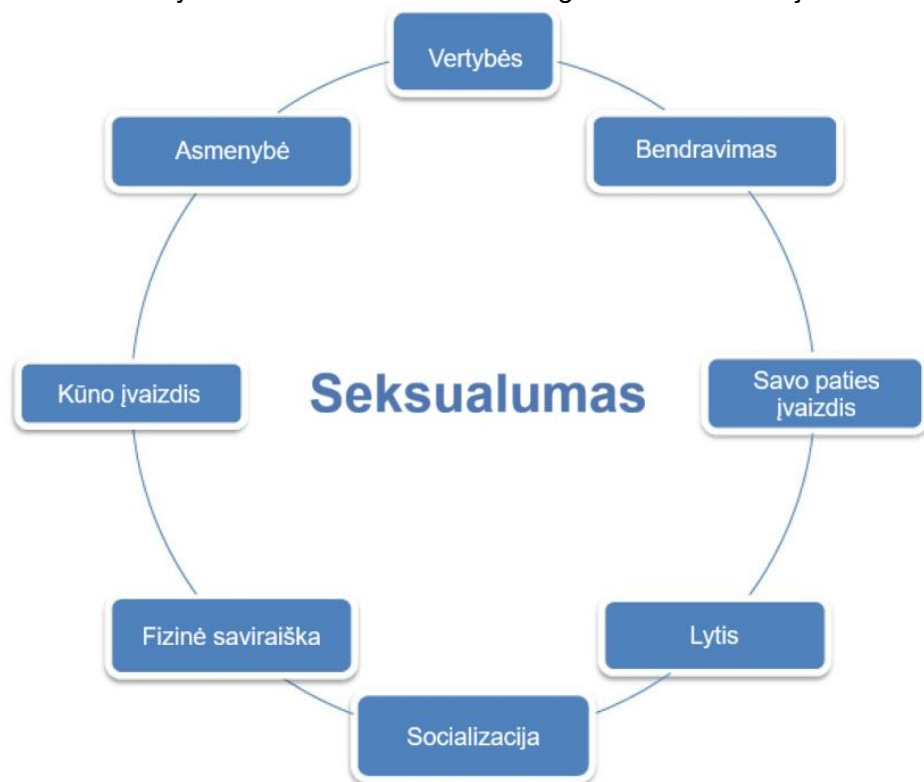
Tikriausiai dažnai tenka girdėti tokias sąvokas kaip „biologinė“ ir „socialinė lytis“. Šie terminai gali būti painiojami, nes yra tarpusavyje glaudžiai susiję, tačiau jų reikšmės skiriasi. Socialinė lytis apibrėžia, kokius vaidmenis, elgesį, veiklas ir savybes konkreči visuomenė laiko priimtinais vyrams ir moterims. Socialinės lyties kategorijų pavyzdžiais yra laikomi būdvardžiai: „vyriškas“ ir „moteriškas“.

Seksualumu laikomas ne vien tik lytinis aktas arba lytiniai santykiai. Jis taip pat yra susijęs su:

- buvimu moterimi arba vyru ir su moterų bei vyrų išvaizdos ir elgesio panašumais bei skirtumais;

- savo kūno ir tarpusavio santykių suvokimu;
- mūsų augimu ir keitimusi bėgant metams;
- mūsų kaip moterų ir vyrų (mergaičių ir berniukų) tapatybe;
- intymumu;
- lytiniu dauginimusi.

Seksualumas yra laikomas svarbia žmogaus gyvenimo dalimi, o sveikas seksualumas yra svarbi asmens sveikatos ir gerovės sudedamoji dalis.



Seksualumo diagramoje yra pavaizduota, kaip skirtingos idėjos ir patirtys įtakoja seksualumo supratimą. Seksualumas yra kur kas daugiau nei lytinis aktas. Kadangi kiekvienas seksualumą suprantame ir išgyvename savaip, tėvai gali padėti savo vaikams ugdyti tokį seksualumo supratimą, kuris atitiktų ne tik asmeninę patirtį, bet ir šeimos vertybes. Nuo žmonių supratimo apie lytinę sveikatą priklauso, kaip jie apie ją mokosi ir ką kalba. Suteikdami įvairių galimybių, galime puoselėti pagarbos ir bendruomeniškumo jausmą, kartu pripažindami skirtingus žmonių požiūrius.

Keletas faktų apie lytinį švietimą

- 2005 metais 43 % 15–19 amžiaus Kanados paauglių teigė bent kartą turėję lytinių santykių.
- Tėvų teigimu, mokykloje vykdomas lytinis švietimas padeda jiems lengviau bendrauti su vaikais, nes taip sudaromos natūralios galimybės pabendrauti namuose ir pasidalinti turima informaciją.
- Beveik pusė Kanados paauglių teigia savo tėvus laikantys sektiniais pavyzdžiais ir vertingais informacijos šaltiniais.
- Dauguma tėvų norėtų prisidėti prie savo vaikų lytinio švietimo. Kai kurių teigimu, tai daryti juos motyvuoja noras savo vaikams suteikti informaciją, kurią jie būtų norėję gauti iš savo pačių tėvų.
- Remiantis tyrimų duomenimis, tėvų ir vaikų bendravimas seksualumo tema gali turėti teigiamos įtakos paauglių seksualiniam elgesiui.

- Vertinant išsamias lytinio švietimo programas (kurių metu yra teikiama vaiko amžių atitinkanti išsami informacija), buvo nustatyta, kad jos ne tik neskatina seksualinio elgesio, bet priešingai – padeda jį atidėti arba mažinti jo dažnumą bei skatina naudoti prezervatyvus arba kitas kontraceptines priemones.
- Daugelis tėvų ir globėjų pritaria išsamių lytinio švietimo programų rengimui mokyklose, nes, jų manymu, mokyklos šias temas gerai išmano ir kompetentingai pateikia informaciją jų vaikams.
- Kai kurie jaunuoliai netiki, jog internete yra pateikiama tiksli informacija, bet juo naudojasi norėdami patikrinti tai, ką jiems sakė tėvai, mokytojai arba bendraamžiai.

Tėvų turimos galimybės

Tėvams verta kalbėti apie seksualumą su savo vaikais todėl, kad taip jie gali:

- pasidalinti, ką, seksualumo prasme, jie laiko vertybėmis;
- pateikti teisingą informaciją;
- geriau suprasti savo vaiko požiūrį;
- sąžiningai ir suprantamais žodžiais atsakyti į vaikui kylančius klausimus;
- pirmieji užmegzti pokalbį;
- pritaikyti teikiamą informaciją, atsižvelgdami į savo paauglio raidos etapą, gyvenimo patirtį, asmenybę ir žinių lygį;
- padėti savo vaikui priimti tinkamus sprendimus ir juos palaikyti.

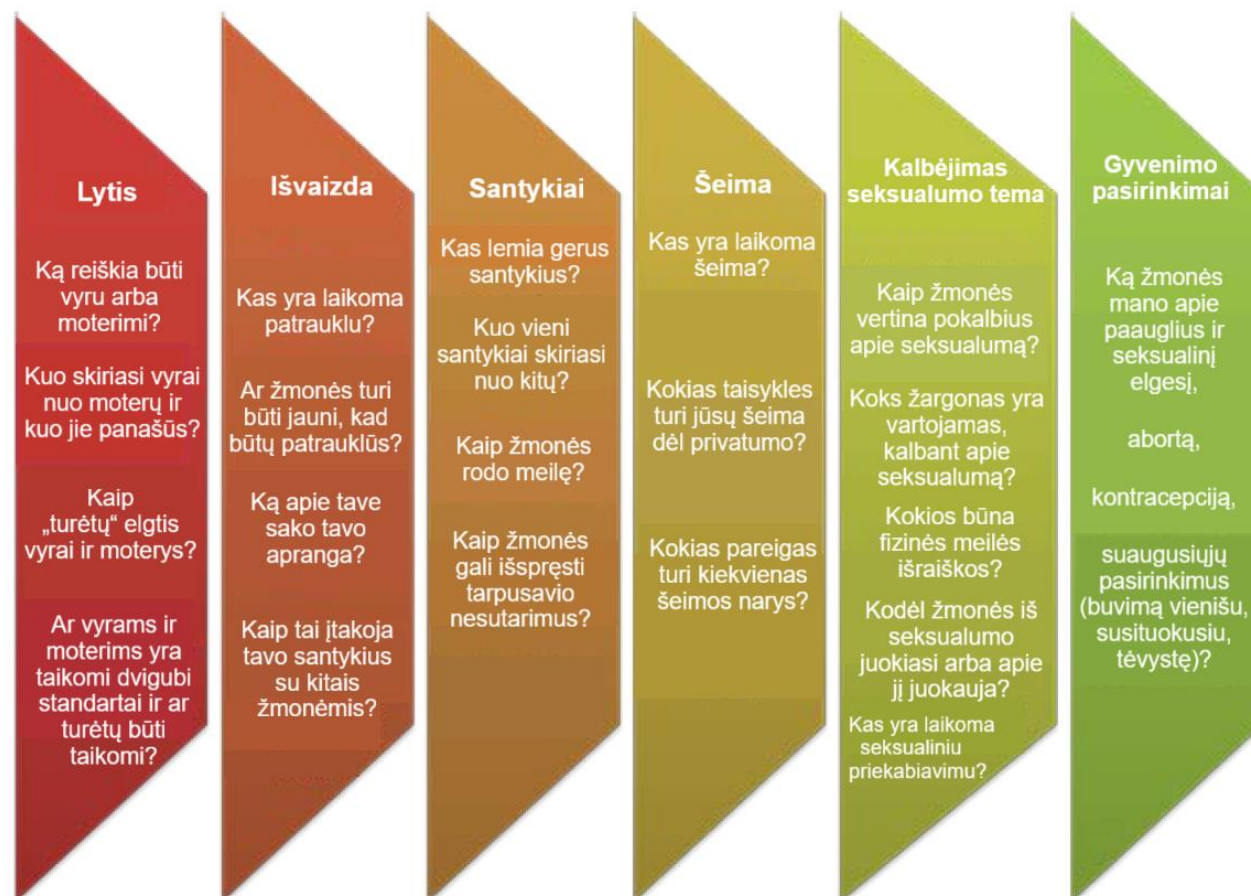
Būdami tėvais, jūs tikėtės, jog jūsų vaikas visada priims tinkamus sprendimus, remdamasis jūsų šeimos vertybėmis. Kalbant su vaikais, labai svarbu su jais pasidalinti savo įsitikinimais. Paklauskite savęs:

- Ar jūsų vaikas žino, kokie yra jūsų įsitikinimai seksualumo tema?
- Ar kaip šeima esate aptarę, kokias vertybes puoselėjate seksualumo klausimais?

Šioje diagramoje pateikta informacija gali jums kaip šeimai padėti apsvarstyti ir aptarti keletą dalykų.

Šeimos pokalbio metu, nepamirškite:

- pasirinkti ramaus laiko, kad niekas niekur neturėtų skubėti;
- vieni su kitais elgtis pagarbiai;
- nuoširdžiai išklausti kiekvieno šeimos nario;
- būti nuoširdūs;
- paaiškinti, kodėl laikotės tam tikrų įsitikinimų.



Socialinė ir seksualinė raida vyksta tuo pačiu metu, bendraujant su šeima ir kitais asmenimis. Mokantis apie priimtinius socialinio elgesio būdus taip pat yra mokomasi apie priimtinius seksualinio elgesio būdus.

Vaikų ir paauglių socialinės ir seksualinės raidos etapai

Patarimai ir strategijos tėvams bei globėjams

Kūdikystėje sveika žmogaus seksualinė raida formuojasi per lytėjimą – kūdikį sūpuojant, maitinant ir laikant ant rankų.

- Kūdikio jaučiama meilė ir šiluma padeda jam įgyti pasitikėjimą ir gebėjimą vėliau gyvenime dalintis švelnumu ir meile bei juos priimti iš kitų.

Pradedančius vaikščioti vaikus domina jų kūnas, todėl daugelis jų save tyrinėja masturbuodamiesi.

- Tėvus neretai trikdo jų vaikų domėjimasis savo lytiniais organais, tačiau specialistai ragina tėvus į tai pernelyg griežtai nereaguoti. Vaikus dar ankstyvame amžiuje galima išmokyti, jog save tyrinėti dera tokiose privačiose vietose, kaip vonios kambarys arba miegamasis. Kai vaikas save tyrinėja netinkamu metu ir netinkamoje vietoje, jo dėmesį galima nukreipti kitur.
- Neleidžiant vaikams savęs tyrinėti kitų akivaizdoje arba viešose vietose, bet skiriant laiko pabūti vieniems, jie pakankamai anksti pradeda suvokti, kas yra „privatu“, o kas „vieša“. Naudokite tokius lengvai suprantamus terminus, kaip „būdamas vienas“ ir „būdamas su kitais“.

Ankstyvoje vaikystėje vaikai pradeda mokytis, kaip žmonės tarpusavyje bendrauja, stebėdami savo artimųjų elgesį. Vėliau iš jų elgesio galima suprasti, koks pavyzdys jiems buvo rodomas.

- Vienuose namuose žmonės nusprendžia vieni su kitais elgtis formaliau, o kituose meilė yra rodoma atvirais apsikabinimais ir bučiniais. Svarbu suprasti, kad tokie tarpusavio bendravimo būdai vaikams tampa pamokomis apie suaugusiųjų elgesį artimuose ir asmeniniuose santykiuose.

Ikimokykliniame ir ankstyvajame mokykliniame amžiuje vaikai įprastai pradeda užduvinti daugiau klausimų ir labiau domėtis priešingos lyties draugų kūno skirtumais. Domėjimasis savo kūnu ir kitų kūno skirtumais yra visiškai normalus.

Jie supranta, ką reiškia būti vyru ar moterimi, ir pradeda susidaryti požiūrį apie lyčių vaidmenis.

- Ramiai atsakykite į klausimus, teisingai įvardindami kūno dalis. Į jų klausimus atsakykite taip, kaip atsakytumėte į bet kokią kitą klausimą apie tai, kaip kažkas veikia.
- Naudokite vaikų amžiui pritaikytas knygas ir paveikslėlius, kuriuos jie lengvai suprastų.
- Jei iš smalsumo jie pradės socialiai nederamai elgtis, pakoreguokite jų elgesį. Papasakokite istoriją, kuriose būtų pateiktas tinkamesnio elgesio pavyzdys.
- Padėkite savo vaikams suprasti, kokios būna asmeninės ribos, bendraujant su šeimos nariais, o kokios su artimais draugais, pažįstamais ir nepažįstamais žmonėmis. Labai svarbu, jog vaikai nuo mažens suprastų, kad jų kūnas priklauso tik jiems ir kad jie turi teisę kitiems liepti jų neliesti.

Ankstyvajame mokykliniame amžiuje vaikai įprastai pirmenybę teikia bendravimui arba su tos pačios, arba su priešingos lyties bendraamžiais. Abu pasirinkimai yra normalūs.

- Šiame etape užsiėmimai ir žaidimai su kitais draugais jūsų vaikams padės plėsti jų socialinį pasaulį.
- Siekdami stiprinti savo vaikų savigarbą, duokite jiems namų darbų, už kuriuos jie būtų atsakingi, ir sudarykite jiems galimybių dalyvauti veiklose už namų ribų.

Vaikų **brendimas** įprastai prasideda tarp 9 ir 13 metų amžiaus. Šiuo laikotarpiu jie išgyvena daug fizinių, emocinių ir seksualinių pokyčių. Jiems sparčiai auga kaulai, didėja lytinis potraukis ir svyruoja emocijos – visa tai iš dalies lemia nesupratimas, kas su jais vyksta.

- Prieš prasidedant pokyčiams, aptarkite su savo vaikais, ko jie gali tikėtis. Yra daug knygų ir vaizdajuosčių (žr. šaltinių sąrašą), galinčių tėvams padėti pasidalinti šia informacija vaikams suprantamu būdu. Iš anksto žinodami, kas jų laukia, vaikai gali jausti mažiau baimės ir sumišimo, o tai padeda stiprinti jų pasitikėjimą savimi ir formuoti sveikam savo paties įvaizdžiui.
- Atidžiai išklausykite savo vaikų ir leiskite jiems išsakyti savo mintis ir jausmus.
- Padėkite savo vaikams suprasti, kokios yra jų stiprybės, pabrėžkite jas ir padėkite jas ugdyti.

Po sparčių brendimo pokyčių prasideda **paauglystė**. Šiuo laikotarpiu gali kilti konfliktų tarp vaikų ir jų tėvų arba globėjų. Konfliktai dažnai kyla dėl paauglių natūralaus poreikio įgyti daugiau nepriklausomybės nuo šeimos.

Vaikui lytiškai bręstant, polinkis save tenkinti gali suintensyvėti. Medikų bendruomenė ir dauguma religinių grupių masturbaciją laiko normaliu ir nekenksmingu reiškiniu. Masturbacija yra laikoma problema tik tada, kai asmuo tai daro viešose vietose arba jei dėl tokio elgesio jis jaučia kaltę arba baimę.

Nepriklausomai nuo to, ar vaikas turi negalia, ar ne, jo raidos etapai vyks ta pačia tvarka, tik lėtesniu arba greitesniu tempu, kol vaikas praeis lytinio brendimo ir paauglystės laikotarpius ir taps lytiškai subrendusiu **suaugusiuoju**.

- Šiuo metu tėvams tenka priimti sudėtingus sprendimus, kiek nepriklausomybės suteikti savo vaikams. Remdamiesi savo šeimos įsitikinimais ir vertybėmis bei savo vaikų gebėjimais, turėsite nuspręsti, ką esate pasirengę leisti savo vaikams spręsti patiems. Šie sprendimai gali būti susiję su aprangos, šukuosenos ar draugų pasirinkimu ir kai kuriomis veiklomis, kurias jie galėtų atlikti savarankiškai, pavyzdžiui, apsilankymu pas gydytoją. Visa tai yra galimybės jūsų vaikams išreikšti save kaip atskiras, savarankiškas asmenybes.

- Padėkite vaikams suprasti, kas yra „vieša“, o kas „privatu“, ir kad deramas seksualumas reiškia šių skirtumų supratimą ir atsakomybės prisiėmimą už savo seksualinius sprendimus.
- Šiame etape jūsų vaikas taip pat turėtų žinoti ir suprasti informaciją apie lytinius santykius ir kitus seksualumo raiškos būdus, kontracepcijos priemones, prezervatyvų naudojimą, ligų prevenciją bei su tėvyste susijusią atsakomybę.

- Supraskite, kad net jei jūsų vaikas turi negalia, visi žmonės pereina per socialinės ir seksualinės raidos etapus, kol sulaukia pilnametystės.
- Tęskite pokalbius su savo suaugusiais vaikais apie su seksualumu susijusias gyvenimo vertybes, tokias kaip: intymumas, savigarba, rūpinimasis ir pagarba.

Parengta pagal: Nacionalinio vaikų ir jaunimo su negalia informacijos centro (NICHCY) (1992 m.) straipsnį „Vaikų ir jaunuolių su negalia lytinis švietimas“ (angl. *Sexuality education for children and youth with disabilities*) NICHCY leidinyje „News Digest“, #ND17.

Dauguma vaikų patiria pirmuosius brendimo požymius būdami 9–13 metų amžiaus. Vieniems jie pasireiškia anksčiau, kitiems vėliau. Būdami tėvais, turite būti pasirengę ruošti dar paauglystės nesulaukusius ir jau sulaukusius vaikus būsimiems pokyčiams. Dėl turimos negalios arba sveikatos būklės, vaikai su negalia gali pradėti bręsti anksčiau arba vėliau. Jei dėl to nerimaujate, pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju.

Fiziniai pokyčiai dažnai yra laikomi pirmaisiais ženklais, rodančiais, jog jūsų vaikas pradėjo bręsti ir galinčiais jūsų vaikui kelti tiek džiaugsmą, tiek liūdesį. Labai svarbu vaiką šiems pokyčiams paruošti ir padėti jam išsiugdyti reikiamus (pvz., higienos) įgūdžius, kuriais jis galėtų įveikti kylančius iššūkius.

Turimus lytinės sveikatos klausimus aptarkite su savo sveikatos priežiūros specialistu arba su lytinės ir reprodukcinės sveikatos klinikos darbuotojais.

Ką reikėtų žinoti mergaitėms?

Mergaitės įprastai pradeda bręsti sulaukusios 9–15 metų amžiaus. Jos gali patirti tokius kūno pokyčius:

- pagreitėjęs augimas;
- krūtų augimas;
- menstruacijų atsiradimas;
- plaukelių atsiradimas kūno/gaktos srityse;
- spuogų atsiradimas;
- prakaitavimas.

Prieš prasidedant brendimui ir brendimo metu, su mergaitėmis yra labai svarbu aptarti šias temas:

Menstruacijos (mėnesinės)

- Pakalbėkite apie menstruacijas dar prieš joms prasidedant.
- Pabrėžkite, kad mėnesinės yra laikomos įprastu augimo ir keitimosi proceso dalimi, todėl ji gali toliau užsiimti įprasta veikla.
- Paaiškinkite, kad kraujavimas truks kelias dienas.
- Mergaitės ciklo stebėjimui naudokite kalendorių arba užrašų knygėlę su kalendoriumi. Tai jums abiem padės numatyti kitų mėnesinių datą;
- Mergaitei pirmą kartą prasidėjus menstruacijoms, jos iš pradžių gali būti, o kito ciklo gali tekti laukti kelis mėnesius. Įprastas 28 dienų ciklas tampa reguliarus maždaug per metus;
- Turėkite pasiruošę higieninių įklotų, kad galėtumėte jai juos parodyti. Parodykite, kaip juos uždėti ant lėlės. Parodyti, kaip juos naudoti taip pat gali norėti mama arba seserys!
- Kai kurios mergaitės jaučia nemalonius pilvo spazmus. Skausmą galima sumažinti, ant pilvo uždėjus karštą vandens butelį arba išgėrus ibuprofeno. Jei skausmingi spazmai kelia problemų, pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju.

- Kad lengviau susitvarkytumėte su netikėtai prasidėjusiomis mėnesinėmis, lengvai pasiekiamoje vietoje (kuprinėje arba užrakinamoje spintelėje) turėkite higieninių priemonių pakuotę (kurią sudarytų švarios apatinės kelnaitės, įklotai ir servetėlės).
- Reguliariai aptarkite higienos ir švaros svarbą, ypatingą dėmesį skirdami reguliariam įklotų keitimui.
- Apgalvokite drabužių pasirinkimą (nedėvėkite baltų apatinių kelnaičių, artėjant mėnesinėms).
- Paaiškinkite, kad mėnesinės yra laikomos asmeniniu reikalu, kurį mergaitė turėtų aptarti su savo globėju. Kiti šeimos nariai arba draugai apie tai neturi žinoti.

Krūtų vystymasis

- Krūtų vystymasis įprastai yra laikomas vienu iš ankstyvojo brendimo požymių.
- Krūties audiniai gali būti jautrūs arba dilgčioti. Šį nemalonų pojūtį gali palengvinti liemenėlės dėvėjimas, ypač fizinio aktyvumo metu.
- Tai, jog viena krūtis yra didesnė už kitą, yra normalu.

Masturbacija

- Lytinių organų lietimasis ir trynimasis malonumo tikslais yra laikomas normaliu ir natūraliu elgesiu, tačiau visa tai **reikėtų daryti privačiai**.

Tai yra tik orientacinė informacija. Kiekvienas vaikas vystosi ir pradeda domėtis seksualumu savo tempu. Rinkitės tokią informaciją, kuri atitiktų jūsų ir šeimos vertybes.

- Leiskite savo vaikui tyrinėti ir liesti savo kūną. Kartais tyrinėti savo kūną gali trukdyti medicininės priemonės (pavyzdžiui, įtvarai), todėl maudymosi laikas gali būti puikia galimybe tai padaryti.
- Jei jūsų vaikas arba paauglys masturbuojasi viešoje vietoje, šią problemą spręskite vos tik jai atsiradus. Dar kartą pasakykite, jog masturbotis yra NORMALU, bet tai reikia daryti privačiai. Siekiant užtikrinti nuoseklų šios žinutės laikymąsi, jums gali tekti pasikalbėti su mokytojais arba pagalbą teikiančiais darbuotojais. Norint pakeisti šį elgesį, gali prireikti šiek tiek laiko.

Kontracepcijos priemonės

- Gali būti sunku įsivaizduoti savo vaikus pradedančius lytinį gyvenimą, bet paaugliai, turintys negalią, nėra išimtis.
- Atkreipkite dėmesį į draugus, su kuriais jūsų paauglė leidžia laiką arba palaiko artimus santykius.
- Aptarkite savo šeimos įsitikinimus apie santykius ir seksą.
- Pasikalbėkite su savo paaugle apie gebėjimą pasakyti „ne“ ir pabrėžkite, jog „ne“ visada reiškia „ne“!
- Su savo šeimos gydytoju arba reprodukcinės sveikatos klinikos specialistu aptarkite, kokios kontracepcijos priemonės labiausiai tiktų jūsų paauglei.
- Įvairūs vaistai gali turėti skirtingą poveikį kontracepcijos priemonėms, todėl įsitikinkite, kad jūsų sveikatos priežiūros paslaugų teikėjas žinotų ne tik apie paauglės vartojamus vaistus, bet ir apie bet kokias jos sveikatos būkles.
- Jūsų dukrai gali tekti priminti laiku išgerti arba apskritai naudoti kontracepcijos priemones, pavyzdžiui, kontraceptines tabletes.

Skubiosios kontracepcijos priemonės (Plan B®)

- Skubiosios kontracepcijos tabletes galima vartoti po nesaugaus lytinio akto, siekiant išvengti nėštumo. Jų galima gauti vaistinėje, pas šeimos gydytoją arba vietinėje lytinės ir reprodukcinės sveikatos klinikoje, ir jas reikėtų išgerti kuo greičiau po nesaugaus lytinio akto.

Lytiškai plintančios ligos (LPL)

- Jūsų paauglys (-ė) turėtų žinoti, jog lytinių santykių metu galima užsikrėsti LPL.
- Pasikalbėkite su savo sūnumi ir (arba) dukra apie tai, jog kiekvieno lytinio akto metu privaloma naudoti prezervatyvus.

Ką reikėtų žinoti berniukams?

Berniukai įprastai pradeda bręsti sulaukę 10–16 metų amžiaus. Jie gali patirti tokius kūno pokyčius:

- pagreitėjęs augimas;
- plaukelių atsiradimas kūno/gaktos srityse;
- spuogų atsiradimas;
- prakaitavimas;
- balso pokyčiai;
- naktinės poliucijos.

Prieš prasidedant brendimui ir brendimo metu, su berniukais yra labai svarbu aptarti šias temas:

Masturbacija

- Lytinių organų lietimasis ir trynimasis malonumo tikslais yra laikomas normaliu ir natūraliu elgesiu, tačiau visa tai **reikėtų daryti privačiai**.
- Leiskite savo vaikui tyrinėti ir liesti savo kūną. Kartais tyrinėti savo kūną gali trukdyti medicininės priemonės (pavyzdžiui, įtvarai), todėl maudymosi laikas gali būti puikia galimybe tai padaryti.
- Jei jūsų vaikas arba paauglys masturbuojasi viešoje vietoje, šią problemą spręskite vos tik jai atsiradus. Dar kartą pasakykite, jog masturbotis yra NORMALU, bet tai reikia daryti privačiai. Siekiant užtikrinti nuoseklų šios žinutės laikymąsi, jums gali tekti pasikalbėti su mokytojais arba pagalbą teikiančiais darbuotojais. Norint pakeisti šį elgesį, gali prireikti šiek tiek laiko.

Naktinės poliucijos

- Naktinės poliucijos – tai miegant arba sapnuojant vykstantis spermos išsiliejimas iš varpos.
- Paaiškinkite, jog tai yra normalu ir vieniems berniukams tai nutinka, o kitiems ne.
- Padėkite savo sūnui, parodydami, kaip reikia persirengti ir pasikeisti patalynę (jei įmanoma).

Kontracepcijos priemonės

- Gali būti sunku įsivaizduoti savo vaikus pradedančius lytinį gyvenimą, bet paaugliai, turintys negalią, nėra išimtis.
- Atkreipkite dėmesį į draugus, su kuriais jūsų paauglys leidžia laiką arba palaiko artimus santykius.
- Aptarkite savo šeimos įsitikinimus apie santykius ir seksą.
- Pasikalbėkite su savo paaugliu apie gebėjimą pasakyti „ne“ ir pabrėžkite, jog „ne“ visada reiškia „ne“!
- Su savo šeimos gydytoju arba reprodukcinės sveikatos klinikos specialistu aptarkite, kokios kontracepcijos priemonės labiausiai tiktų jūsų paaugliui.
- Parodykite savo sūnui, kaip naudoti prezervatyvus.

LPL (lytiškai plintančios ligos)

- Jūsų paauglys (-ė) turėtų žinoti, jog lytinių santykių metu galima užsikrėsti LPL.
- Pasikalbėkite su savo sūnumi ir (arba) dukra apie tai, jog kiekvieno lytinio akto metu privaloma naudoti prezervatyvus.

Seksualinė orientacija

Požiūris į gėjus, lesbietes arba biseksualius asmenis keičiasi. Tačiau suprasti seksualinę orientaciją arba kodėl žmogų traukia priešingos lyties, tos pačios lyties arba abiejų lyčių asmenys paauglystėje arba ankstyvoje pilnametystėje gali būti ypač painu.

- Gyvenime žmonės gali būti įvairių seksualinių orientacijų, tačiau šis dalykas yra įgimtas.
- Lytinė tapatybė gali keistis tol, kol asmuo bus pasirengęs pripažinti savo seksualinę orientaciją. Daugelis jaunuolių, bandančių suprasti savo orientaciją, gali savęs nelaikyti gėjais, lesbietėmis arba biseksualiais asmenimis tol, kol nebus tam pasirengę.
- Seksualinis elgesys gali keistis, kol žmogus supras savo lytinę tapatybę ir seksualinę orientaciją. Kad žmogus išsiugdytų sveiką seksualumą, svarbu, kad aplinkiniai jam padėtų priimti savo seksualinę orientaciją, lytinę tapatybę ir elgesį kaip natūralią gyvenimo dalį. Gali būti naudinga žinoti ir suprasti problemas, su kuriomis jie gali susidurti.

„Sunku būti lesbiete, turinčia negalią. Tai aptariau su savo mama, kuri mane labai palaikė, padėdama man pasikalbėti su savo gydytoju ir vietine pagalbos grupe, kas buvo tikrai naudinga.“

Keli FAKTAI apie seksualinę prievartą/smurta ir raidos sutrikimus

- Suaugusieji, turintys raidos sutrikimų, gali nuo 4 iki 10 kartų dažniau patirti fizinę arba seksualinę prievartą, nei kiti suaugę asmenys (Sobsey, 1994 m.).
- Vaikams, turintiems bet kokios rūšies negalią, gresia daugiau nei du kartus didesnė rizika būti seksualiai išnaudotiems (Little, 2004 m.).
- Nepriklausomai nuo amžiaus, rasės, etninės kilmės, seksualinės orientacijos arba socialinės klasės, moterys su negalia dukart dažniau patiria smurtą ir seksualinę prievartą, nei moterys, neturinčios negalios (Cusitar, 1994 m.; Sobsey, 1994 m.).
- Moterys, turinčios raidos sutrikimų, dažniau pakartotinai nukenčia nuo to paties asmens, o daugiau kaip pusė jų niekada nesikreipia pagalbos į teises arba gydymo įstaigas (Pease ir Frantz, 1994 m.).
- Nors apie 80 % moterų ir 60 % vyrų, turinčių raidos sutrikimų, iki 18 metų patiria tvirkimą, tik 3 % jų tvirkintojų patenka į kalėjimą (Hingsburger, 2002 m.).

Vaikams ir jaunuoliams, turintiems negalią, gresia didesnis pavojus patirti seksualinę prievartą ir smurtą, nes:

- jiems dažnai reikia pagalbos dėl asmeninės priežiūros ir higienos;
- jiems gali būti sudėtinga pranešti apie patirtą prievartą dėl bendravimo sunkumų;
- jie dažnai yra mokomi paklusti autoritetingam asmeniui, todėl jiems gali būti sudėtinga atpažinti smurtą;

- juos gali rinktis dėl jų prastesnių pažintinių funkcijų;
- jiems pranešus apie prievartą arba smurtą, jais gali niekas nepatikėti.

„Žmonių su negalia patiriamos seksualinės prievartos statistika man kelia didelį nerimą. Perskaičiusi šią informaciją, supratau, kad turiu padaryti viską, kas įmanoma, kad apsaugočiau savo vaiką. Todėl susirinkusi reikiamą medžiagą, nuo mažens jos pradėjau mokyti savo vaiką.“

Ką gali padaryti TĖVAI?

Pasak literatūros autoriaus ir pedagogo Davido Hingsburgerio, daugiau nei 25 metus dirbančio su žmonėmis, turinčiais raidos sutrikimų ir tapusiais seksualinės prievartos aukomis arba smurtavusiais prieš kitus, tėvai gali:

- apsaugoti savo vaikus, pateikdami jiems teisingą informaciją apie seksą ir išmokydami juos teisingai įvardinti savo kūno dalis;
- įsitikinti, kad jų vaikai supranta ir žino, kas yra privatumas;
- pamokyti, kas yra laikoma deramu prisilietimu, o kas – nederamu prisilietimu (daugiau informacijos rasite toliau);
- paaiškinti, kas yra asmeninės ribos ir kada jie turi teisę pasakyti „ne“. Žmonės su negalia neretai yra mokomi elgtis taip, kaip jiems yra liepiama, tačiau jie turi žinoti, jog turi teisę nepaklusti, kai yra pažeidžiamos jų asmeninės ribos. Hingsburgeris tai vadina „saugumo ratu“ (angl. *ring of safety*);

- pasipraktikuokite situacijas, kurių metu reikėtų pasakyti „ne“;
- pasirūpinkite, kad jų vaikai suprastų savo asmenines teises ir sveiko seksualumo pasirinkimus.

Deramas ir nederamas lietimasis

Ši informacija buvo paimta iš: CCASA – Kalgario bendruomenių prieš seksualinę prievartą (2008 m.) leidinio „Savo vaiko mokymas apie seksualinę prievartą prieš vaikus“ (angl. Educating Your Child about Child Sexual Abuse)

„Mokymas, kas yra laikoma deramu, nederamu ir būtinu prisilietimu, mano vaikams buvo tikrai prasmingas.“

3 pagrindinės žinutės

Pristatykite lietimo temą, aptardami įvairias prisilietimų rūšis ir paskatindami savo vaiką pateikti pavyzdžių. Taip pat gali būti naudinga aptarti jausmus, kuriuos asmuo gali jausti, kai yra „deramai“ ir „nederamai“ liečiamas.

1. „Mums svarbūs prisilietimai, verčia jaustis mylimais ir globojamais“ (pavyzdžiui, apkabinimai, bučiniai, rankų paspaudimai, švelnūs prisiglaudimai, patapšnojimas per petį, suplojimas delnais „duodant penkis“ ir pan.).

2. „Skausmingi prisilietimai ant kūno gali palikti mėlynę ar kitą žymę.“ Tai yra puiki galimybė vaikui priminti, kad skausmingi prisilietimai nėra derami, ir kad nėra gerai, kai vaikais besirūpinantys žmonės skausmingai juos liečia arba kai vaikai mato, jog taip yra liečiami kiti žmonės (pavyzdžiui, suduodant kumščiu, spiriant, pliaukštelint, kandant ir pan.).
3. Paaiškinkite savo vaikui, kas yra laikoma seksualine prievarta prieš vaikus. Pasakykite, jog tai yra dar viena skausmingo ir nederamo prisilietimo rūšis. „Kai didesnis arba vyresnis žmogus be jokios priežasties žiūri į vaiko intymias kūno dalis arba jas liečia, arba kai didesnis arba vyresnis žmogus vaiko prašo pažiūrėti į jo intymias kūno dalis arba jas paliesti.“ (Vyresniems vaikams galima papildomai pasakyti: „arba kai vyresnis arba didesnis žmogus su tavimi seksualiai arba nederamai kalba arba tau rodo nuotraukas arba interneto svetaines, kuriose yra vaizduojami nuogi žmonės arba žmonės, liečiantys kitų žmonių intymias kūno dalis (arba lytinius organus).“

Pastaba. Nepamirškite paaiškinti, kad kartais bus situacijų, kai suaugusiam asmeniui „derės ir reikės arba vertės“ apžiūrėti arba paliesti vaiko privačias kūno dalis. Priklausomai nuo vaiko amžiaus, leiskite vaikui apsvarstyti toliau pateiktas situacijas (pavyzdžiui, teikiant pagalbą maudantis, keičiant kūdikio sauskelnę, apsilankant pas gydytoją arba situacija, kai vienam iš tėvų gali tekti apžiūrėti arba paliesti vaiko privačias kūno dalis, susirgus arba suskaudus).

- ☑ Nepamirškite, kad paaugliai savo šeimos narius vis dar laiko pagrindiniais sektiniais pavyzdžiais.
- ☑ Kuo anksčiau pradėkite atvirai kalbėtis, kad suteiktumėte galimybių pabendrauti.
- ☑ Nedelsdami atsakykite į paauglio (-ės) užduodamus klausimus.
- ☑ Atidžiai įsiklausykite į klausimą, kad įsitikintumėte, jog suprantate, ko jie jūsų klausia.
- ☑ Patikinkite, kad žmonės bręsta skirtingu tempu.
- ☑ Pokalbiui pradėti, pasinaudokite akimirkomis, kurių metu vaikui galite kažką paaiškinti. Su vaiku aptarkite ir padėkite jam geriau suprasti televizijos laidose, reklamose, muzikoje, naujienose ar bendruomenėje girdimas temas. Padėkite vaikui geriau suprasti, kas pagal jūsų vertybinius įsitikinimus yra laikoma prasminga, realu ir svarbu.
- ☑ Skatinkite savo paauglį (-ę) išsakyti savo mintis ir pažiūras. Atviras pasidalinimas mintimis gali padėti išsiaiškinti, kokiomis vertybėmis kiekvienas vadovaujatis.
- ☑ Padėkite savo paaugliui (-ei) pasimokyti tiek iš geros, tiek iš blogos patirties.
- ☑ Išsiaiškinkite, ką jie jau žino šia tema. Šios amžiaus grupės vaikai turi daug galimybių prisiklausyti mitų ir tiesos. Paklauskite, ką jie jums gali papasakoti tam tikra seksualine tema. Tai juos paskatins bendrauti, o jūs gausite galimybę pataisyti bet kokią jų žinomą klaidingą informaciją.

- ☑ Pažaiskite žaidimą „Kas būtų, jei...“. Užduokite vaikui situacinį klausimą (pavyzdžiui, „Ką darytum, jei pastotum?“ arba „Ką darytum, jei kažkas kitas nuo tavęs pastotų?“, „Ką darytum, jei tavo draugai tavęs paprašytų daryti tai, ko tu nenori daryti?“) Nesmerkite jų atsakymo, bet aptarkite galimas pasekmes.
- ☑ Be faktų, taip pat aptarkite jausmus, santykius bei jų poveikį kitiems žmonėms.
- ☑ Pasirūpinkite, kad jūsų namuose būtų šaltinių, kuriuose jūsų vaikai galėtų rasti teisingos informacijos. Jei vaikai į jus nesikreips, jie galės pasinaudoti jų amžiui tinkančia knyga, kurioje ras atsakymus į savo ieškomus klausimus.

Atvirai išsakykite savo vertybes ir būkite pasirengę, kad jomis gali būti suabejota. Paaugliai nori būti savarankiški ir išlaikyti savo individualumą. Tėvai to taip pat nori, tačiau privalo ir toliau kalbėti apie savo įsitikinimus ir tai jiems rodyti savo pavyzdžiu.

Bendravimo galimybių suteikimas

Sąlygų sudarymas atviram, nuoširdžiam ir abipusiam bendravimui yra laikomas pagrindiniu būdu, kuriuo tėvai gali padėti savo vaikams išvengti problemų dėl narkotikų, alkoholio, seksualinių sprendimų ir santykių su bendraamžiais.

Nepamirškite, kad jūsų vaikams rūpi jūsų nuomonė ir elgesys, net jei kartais taip ir neatrodo. Norėdami su vaikais užmegzti pokalbį ir suteikti jiems galimybių su jumis pabendrauti, siūlome:

- Stengtis savo paaugliui nepamokslauti. Nors tai padaryti gali būti nelengva, supraskite, jog jie yra pakankamai subrendę, kad su jais būtų galima rimtai pasišnekėti.
- Gerbkite jų požiūrį ir pripažinkite jų jausmų svarbą.
- Rodykite deramą pavyzdį, priimdami sveikatai naudingus sprendimus dėl savo pačių alkoholio ar kitų medžiagų vartojimo.
- Nesielkite taip, lyg būtumėte visažinis (-ė). Pats (-i) nuolat plėskite savo žinias.
- Dalyvaukite savo paauglio (-ės) gyvenime, kad jis arba ji jaustų artimą ryšį. Kartu su vaikais dalyvaukite įvairiose veiklose.
- Kalbėkite su jais kaip su brandžiais žmonėmis. Atsižvelgdami į jų amžių ir turimas žinias, vartokite atitinkamus terminus.
- Pripažinkite, jog negalite sukontroliuoti visų savo paauglio (-ės) veiksmų. Patikinkite juos, kad nors kartais ir pasitaikys akimirky, kai nepritarsite jų veiksams, bet jūs jų nepaliksime likimo valiai ir visada juos besąlygiškai mylėsite. Skatinkite vaikus visada prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.

