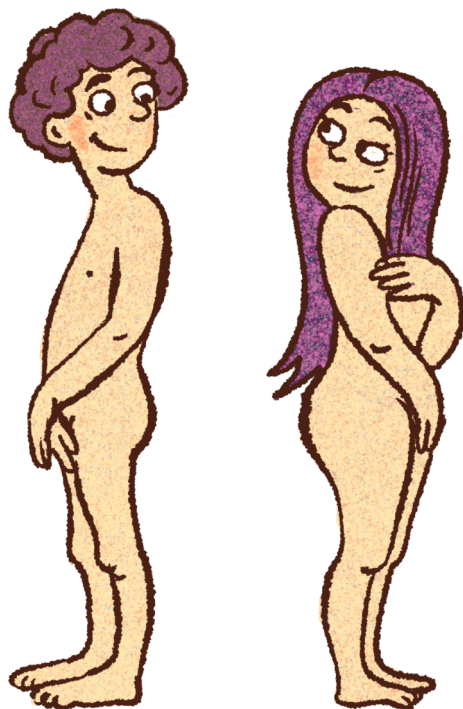


MOJE TELO,

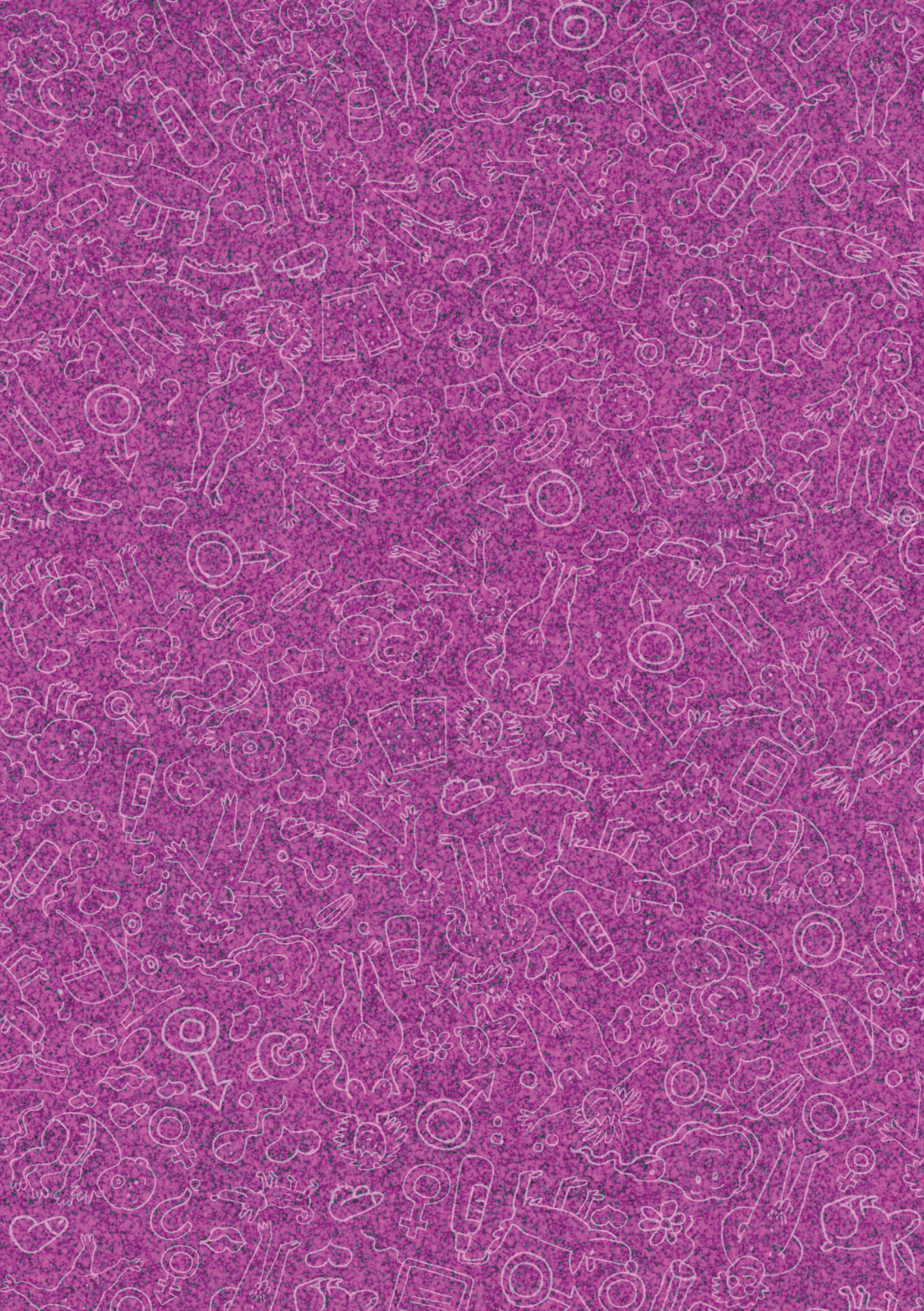
MOJA ČUSTVA



**Spolna vzgoja je lahko
tudi enostavna!**

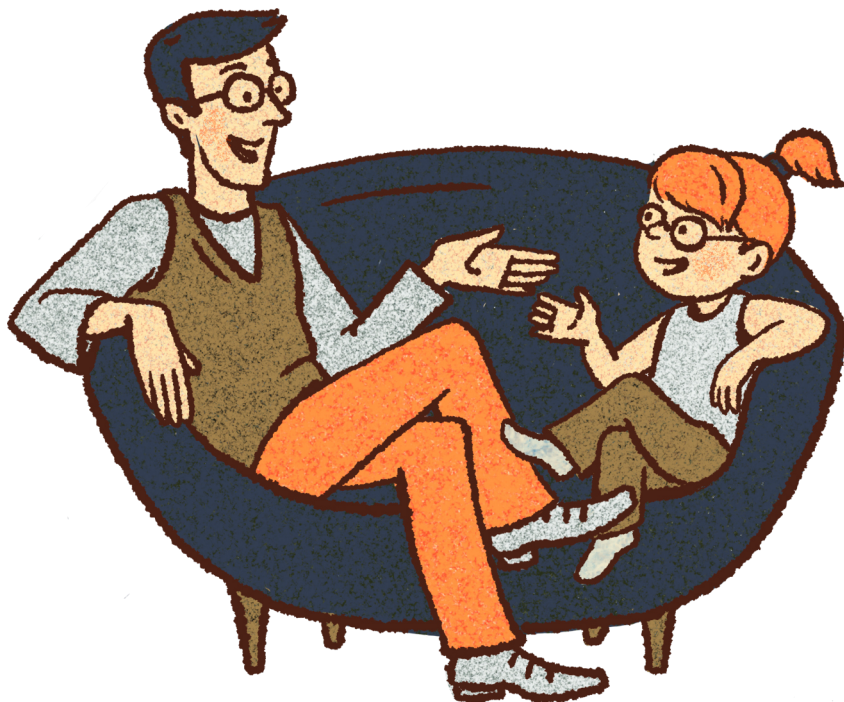
Priročnik za starše

10-12 LET



Uvod

Dragi starši in skrbniki! Veseli nas, da vas zanima naše gradivo. To pomeni,



da sodite med tiste odrasle, ki želijo otroke na poti v odraščanje kakovostno in varno podpreti tudi na področju spolne vzgoje. Pri tem bi vam radi pomagali. Le redki odrasli so se namreč naučili neprisiljeno govoriti o temah, povezanih s telesom, ljubeznijo, spolnostjo in identiteto. Vsak izmed nas se tako na drugačen način sooča s potrebami svojih otrok glede znanja na področju čustev in spolnosti.

Radi bi vam pomagali nadgraditi vaše znanje na različnih področjih, povezanih s to tematiko. Tako boste svojim otrokom lahko odgovorili na vsa vprašanja, ki se jim bodo porajala med otroštvom in mladostjo. Otroci se bodo s svojimi vprašanji namreč verjetno na vas obračali samo, če bodo

imeli občutek, da od vas dobijo iskrene in ustrezne odgovore.

Najbrž ste kot odrasel družinski član prva oseba, na katero se otrok obrača z vprašanji – tudi če ima otrok v vrtcu in šoli na razpolago kompetentne osebe, ki se trudijo za starosti primerno spolno vzgojo. Vi ste tisti oziroma tista, ki že na previjalni mizi imenuje vse dele telesa – ali pa nekatere izpusti. Vi lahko odločite ali boste otroku na vprašanja o spolnosti odgovorili z »za to si še premajhen_a« ali pa »zanimivo vprašanje, moram razmisliti, kako ti lahko to razložim«.

Prej ko boste začeli obravnavati teme, povezane s telesom, ljubeznijo, odnosi, spolnostjo in identiteto, kot nekaj vsakdanjega, lažje bo tako vam kot tudi vašemu otroku. Starejši kot je otrok, tem bolj nerodni postanejo prvi pogovori, povezani s spolnostjo. Pogosto si vsi udeleženi oddahnejo, ko se takšni pogovori končajo. Bolj koristno je, da otroka ustrezno spremljate ves čas med odraščanjem. Otroci, ki so se naučili, da se z vprašanji lahko obrnejo na vas in da od vas dobijo resno in pravilno obrazložitev, bodo še dolgo svoja vprašanja naslavljali na vas.

Starši želijo za svoje otroke le najboljše. Zato je zelo pomembno, da se soočite s svojimi morebitnimi negativnimi stališči glede spolne vzgoje, ki so morda nastala na podlagi lastne neustrezne vzgoje ali pa medijskih vtisov. S tem priročnikom bi vam radi ponudili takšno priložnost.

Spolna vzgoja je tudi pomemben pripomoček za preprečevanje spolnih zlorab, saj otroke opremi z besedami in informacijami, s katerimi se lahko v primeru neželenih situacij ustrezno izrazijo. Pomislek, da boste s starosti primerno in občutljivo spolno vzgojo otroka preobremenili ali mu vzeli »nedolžnost«, ni primeren. Vzeli mu boste nevednost. To pa je bistvena razlika.

Otroci so od samega začetka spolna bitja, ne le od pubertete. Otroške spolnosti ne smemo primerjati s spolnostjo odraslih, saj je obarvana predvsem z igrivostjo in radovednostjo. Pri otrocih lahko na primer opazujemo vedenja, kot so otroško raziskovanje telesa, želja pa gledanju in kazanju ter postavljanje vprašanj. Otroke že zgodaj zanimajo razlike med spoloma in tudi to, kako so sami nastali.

Z občutljivimi in starosti primernimi odgovori na njihova vprašanja otrok ne seksualizirate. Nasprotno, pomagajte jim, da lahko najdejo ustrezne besede za svojo radovednost. Na ta način spolna pedagogika krepi njihovo samozavest in jih varuje pred zlorabami, saj lahko lažje prepoznajo spolna dejanja.

In otroci, ki navidezno nimajo vprašanj? Morda so bila njihova vprašanja »preslišana« ali opredeljena kot »prezgodnja«. Otroci imajo zelo občutljive »antene« in točno vedo, na koga se lahko z vprašanji obrnejo. Če odrasli njihove radovednosti ne znajo ali želijo potešiti, hitro najdejo druge poti (starejše brate ali sestre, medije ...). Knjige ali aplikacije o spolni vzgoji so dobre vstopne točke v to tematiko. Pomembno pa je, da si prej vzamete čas in preverite, ali so slikovni prikazi, filmi in jezik primerni za vašo družino.

Noben starš se ne more izogniti vsaj neki obliki spolne vzgoje. Začne se s poimenovanjem delov telesa na previjalni mizi. Kasneje vaš odnos do otrokovih vprašanj sporoča vaša stališča in vrednote. Pogovor o temah, ki jih boste tukaj našli, je vedno povezan tudi z vrednotami, ki jih boste posredovali vašemu otroku. Smiselno je torej že zgodaj razmisliti o lastnih stališčih in vrednotah.

Za trenutek se spomnite: kako, kdaj, kje in od koga ste sami dobili informacije o spolnosti? Katere teme so se pojavljale? Katere (in zakaj) se niso? Kaj bi lahko bilo bolje? Ali ste bili deležni spolne vzgoje, kakršno si želite za svojega otroka? Ne? Potem sodite med veliko večino. Dobra novica pa je, da lahko to sami naredite bolje! In pri tem bi vam radi pomagali.

To pa ne pomeni nujno, da morate postati izvedenec na vseh področjih, povezanih s spolno vzgojo. Ko vas otrok nekaj vpraša in odgovora ne morete stresti iz rokava, je najbolje, da postavite časovni okvir, v katerem poiščete ustrezen odgovor. Bodite avtentični in iskreni. Rečete lahko na primer: »Moji starši se z menoj niso pogovarjali o teh stvareh, jaz pa bi to rad_a naredil_a boje.« Opremite se s knjigami, primernimi starosti, in/ali si oglejte našo aplikacijo.

Zakaj že tako zgodaj?

- ▶ Ker se otroci za razlike med spoli zanimajo že zelo zgodaj. Pri tem ne gre le za dečke in deklice, temveč tudi za dojemanje raznolikih ženskosti in moškosti. Z uporabo podčrtaja_ v tem priročniku zaobjemamo vse ljudi, tudi tiste, ki se ne morejo ali želijo umeščati v dvospolni sistem.
- ▶ Ker otroci želijo vedeti, kako so nastali.
- ▶ Ker v vrtcu oziroma šoli poberejo seksualizirane izraze in jih ne znajo ustrezno umestiti.
- ▶ Ker so v medijih (od plakatov preko televizijskih oglasov in vse do

pornografije v digitalnih medijih) že zelo zgodaj soočeni s seksualiziranimi vsebinami in ker pornografija ne bi smela biti prvi stik s tematiko.

- ▶ Ker znanje krepi otroke pri spopadanju s spolno raznolikostjo v vsakdanu. Otroci sprejemajo raznolikost/raznolike načine življenja, če so z njimi seznanjeni, in to je dobro za sožitje v naši družbi.
- ▶ Ker se otroci, ki so bili deležni dobre spolne vzgoje, bolj pozno odločajo za prvi spolni odnos, saj vsaj približno vedo, kaj jih čaka in ne podležejo tako hitro pritiskom vrstnikov. Ti otroci so na področju ljubezni, spolnosti in odnosov tudi bolj ogovorni do sebe in drugih.
- ▶ Ker so otroci, ki so bili deležni dobre spolne vzgoje, bolj zaščiteni pred spolnimi zlorabami: poznajo imena za svoje dele telesa (in tako lahko zgodaj artikulirajo, če jih na primer nekdo boža po genitalijah) in vedo, kam spolnost »sodi«, namreč k velikim mladostnikom in odraslim, če to obe osebi želita. In da tega nihče ne sme početi z otroki.
- ▶ Ker je spolna vzgoja eden od najpomembnejših gradnikov pri preprečevanju spolnih zlorab otrok. Storilci_ke v veliki večini primerov prihajajo iz ozke socialne okolice otrok in zato je svarilo pred »hudobnimi neznanci« veliko premalo.

Brez skrbi, povsem v redu je, če je otrokom nerodno ob pogovorih o spolnosti, sploh če niso vajeni z vami govoriti o teh rečeh. Hihitanje je dovoljeno! In dovoljeno je tudi, da se jim kaj gnusi. Ta čustva otrok lahko tudi okrepite, tako da mu jasno sporočite: »Kot otrok si človek težko predstavlja, da je to lahko kaj lepega – in tega z otrokom tudi nihče ne sme početi!« Na ta način ste, brez strašenja otroka, v pogovor o spolnosti vpletli preventivo pred spolnimi zlorabami.

Kakšno vlogo igra pri tem psihoseksualni razvoj?

Praviloma velja: vsak otrok se razvija s svojo hitrostjo. Nekateri otroci se za te teme zanimajo prej, drugi nekoliko kasneje. Enako velja tudi za druga področja v življenju. Če otroku prisluhnete in ste pozorni na njegove aktualne interese, boste hitro ugotovili, kaj ga zanima in za kaj je pripravljen. S knjigami in drugimi gradivi (na primer lutkami, ki imajo tudi spolne organe, sestavljankami, ki predstavljajo različne oblike družin) lahko otroku te teme ponudite skoraj mimogrede.

Ta priročnik je razdeljen na tri starostne skupine, ki temeljijo na standardih za spolno vzgojo, ki jo je razvila Svetovna zdravstvena organizacija v Evropi: 4–6 let, 7–9 let in 10–12 let. Prehodi niso ostri in vsi učni koraki se ne pojavijo v navedeni starostni skupini.

Naslednja tabela prikazuje, katere razvojne korake in področja zanimanja lahko pričakujete v določeni starosti in kako so ti povezani s podporo staršev. Starostne skupine so pri tem le splošno vodilo, saj standardni otrok ne obstaja.

0-4 let

- ▶ Otroci naj bi poznali konkretna imena svojih delov telesa, še posebej spolnih organov. Tukaj je pomembno, da že zgođaj uporabimo tudi strokovne izraze, v slovenščini sta to na primer izraza »penis« in »vulva«.
- ▶ Otroci poznajo razlike med spoli, tako telesne kot tudi družbene.
- ▶ Otroci lahko zaznajo in izrazijo različna čustva in posredujejo svoje želje in potrebe.
- ▶ Naučijo se osnov telesne higiene in jo izvajajo.
- ▶ Razvijejo pozitiven odnos do lastnega telesa in sposobni so izraziti lastne želje in meje, na primer v igrah raziskovanja telesa.
- ▶ Razvijejo prve ideje in predstave o modelih družin in različnih sorodstvenih vezeh.

4-6 let

- ▶ Otroci poznajo s starostjo pogojene telesne razlike: telesa otrok so videti drugače kot telesa odraslih (na primer poraščenost, oblika telesa, dojke).
- ▶ Prejmejo konkretno znanje o plodnosti in razmnoževanju.
- ▶ Prejmejo znanje o nosečnosti, porodu, dojenčkih in koncu življenja.
- ▶ Razvijejo lastno spolno identiteto.
- ▶ Zaznajo in razlikujejo čustva (na primer ljubosumje, jeza, strah, razočaranje).
- ▶ Dobijo znanje o tem, da vsi ljudje niso »prijazni« do otrok in kdaj morajo poiskati pomoč pri osebi, ki ji zaupajo.
- ▶ Zagotoviti jim je treba možnost zasebnosti in razvijanje občutka sramu.

7-9 let

- ▶ Znanje o telesu postane bolj natančno: menstruacija, ejakulacija, individualne razlike pri razvoju. Biološke in socialne razlike med moškim in žensko, ter znanje o spolni raznolikosti.
- ▶ Prejmejo osnovna znanja o spolno prenosljivih boleznih ter osnovne informacije o kontracepciji.
- ▶ Poznajo različne oblike odnosov pri ljubezni, prijateljstvu ipd. Znajo vzpostaviti socialne stike in sklepati prijateljstva, pri tem so do drugih spoštljivi.
- ▶ Pride do nadaljnje utrditve čustev in ukvarjanja z njimi.
- ▶ Sram in zasebnost igrata vse večjo vlogo.
- ▶ Otroci naj bi poznali pravice otrok.

- ▶ Otroci pridobijo znanje o telesu, telesnih predstavah in telesnih modifikacijah (genitalno pohabljenje deklet, obrezovanje pri dečkih, ukrepi za spremembo spola pri inter-spolnih otrocih, motnje prehranjevanja, tetovaže/pirsingi). Opis lastnega telesnega doživetja je odvisen od zdravja, samopodobe in vedenja.
- ▶ Imajo znanja o masturbaciji oziroma samozadovoljevanju.
- ▶ Razširijo svoje zaznavanje in ukvarjanje z lastnimi čustvi in čustvi drugih, kot je na primer ljubosumnost.
- ▶ Poznajo posledice nosečnosti (starševstvo, sprememba odnosov). Ukvarjajo se z vprašanjem nosečnosti v istospolnih zvezah ter z vprašanjem neplodnosti.
- ▶ Doživljajo zmenke/srečanja/spogledovanje oz. »flirtanje«.
- ▶ Pomembna so tudi znanja na področju medijske kompetence, konkretno to pomeni poznavanje interneta in njegovih nevarnosti (utrditi in poglobiti je treba na primer poznavanje ravnanja s fotografijami in vedenja v klepetalnicah). Imajo temeljna znanja o spolnosti/internetu/telesnih podobah v medijih.
- ▶ Pridobijo bolj poglobljena znanja o spolno prenosljivih boleznih.

Tematski del

Telo

Mnogo otrok se začne v tej starosti počutiti vse bolj nelagodno v svojem telesu, še posebej, ko se začnejo kazati pubertetne spremembe. Spomnite se, kako ste se takrat počutili sami, kakšne so bile vaše želje in skrbi, kaj ste storili glede nadležnih mozoljev, kje ste našli odgovore na svoja pereča vprašanja – in se o vsem tem odprto pogovarjajte z otrokom. Otrokom so takšni pogovori običajno v veliko pomoč, saj ugotovijo, da so se tudi starši počutili podobno.

Sledi primer, kako lahko začnemo pogovor o puberteti.

»Med puberteto pride do številnih telesnih sprememb. Nekatere spremembe hitro opaziš, ker so vidne. Druge se odvijajo nevidno v notranjosti telesa. To na primer velja za začetek pubertete. Hipofiza, to je žleza na dnu možganov, telesu posreduje navodilo za povečanje proizvodnje določenih kemičnih snovi, ki se imenujejo hormoni. Ti hormoni povzročajo večino telesnih sprememb, ki jih opažaš na sebi. Vsi otroci pridejo v puberteto. Nekateri prej in drugi kasneje. To je podobno kot na zabavi, na katero ne pridejo vsi naenkrat, vendar so slej kot prej vsi tam.«

Vsi otroci iščejo odgovore na vprašanja, povezana z lastnim telesom. Zanimajo pa jih tudi telesa in razvoj drugega spola. Informacije, ki sledijo, bi morali prejeti vsi otroci, ne glede na spol. To je namreč pomembno pri ustvarjanju medsebojnega razumevanja. Za otroke pa je pridobivanje informacij o lastnem telesu in telesih drugih tudi zelo zanimivo.

Pri večini ljudi se med puberteto v in na telesu zgodijo naslednje stvari:

Telesa deklet

Pri večini deklet sta za telesne spremembe med puberteto odgovorna hormona estrogen in gestagen, ki se proizvajata v jajčnikih. Rasti začnejo dlake pod pazduhami in sramne dlake. Oblika telesa postane bolj ženstvena; dojke začenjajo rasti, boki postanejo širši in pas ožji. Odvija se zorenje jajčec, kar je v začetku še neopazno. Vendar lahko dekleta v tej fazi že zanosi, saj je dosežena spolna zrelost. Za dekleta pa postane ta razvoj viden šele takrat, ko dobi prvo menstruacijo, ki je posledica zoritve prvega jajčeca.

Tista dekleta, ki dobijo menstruacijo bolj zgodaj, imajo pogosto občutek, da se glede tega nimajo s kom pogovoriti, saj se s prijateljicami, ki tega razvojnega koraka še niso doživele, o tem težje pogovarjajo.



Menarha je prva menstruacija in se pri večini deklet pojavi med enajstim in petnajstim letom starosti. Pred tem se lahko pojavi »beli tok«, neke vrste mlečno bela tekočina, ki se izloča iz nožnice in je lahko »znanilka prve menstruacije«. Do tega pride, ker je v jajčnikih deklet že cel čas na tisoče jajčec. Ta jajčeca so v fazi »zimskega spanja« vse do vstopa dekleta v puberteto. Potem hormoni poskrbijo za to, da postanejo jajčeca aktivna. Ovulacija je najprej neredna, bolj redna običajno postane po 6–24 mesecih.

Ginekolog_inja

Pojav menstruacije ni znak za to, da je treba opraviti zdravniški pregled, temveč naznanja, da se v telesu vse dobro odvija. Ko začne dekleta razmišljati o prvih spolnih odnosih, nastopi čas za obisk pri ginekologu_inji in razgovor o zaščiti. Opraviti je treba tudi pogovor o varni spolnosti in zaščiti pred spolno prenosljivimi boleznimi.

Intimna higiena

Za čiščenje vulve (v kožnih gubah se lahko nabira smegma, to je belkasta ali rumenkasta lojna snov) zadostuje voda in po potrebi krpica za umivanje. Kdor želi, lahko uporablja ph-nevtralno milo. Intimni losjoni in spreji so nepotrebni in nevarni za zdravje, saj lahko motijo klimo v nožnici, kar lahko povzroči srbečico vulve ali nožnice.

Da kri ne bi prišla do hlačk, lahko dekleta med menstruacijo uporabijo vložke ali pa tudi tampone in menstrualne skodelice.

Pravočasen pogovor o menstruaciji in nakup pripomočkov za intimno higieno, ki jih dekle morda pospravi tudi v svojo šolsko torbo, lahko prihrani marsikatero neprijetno presenečenje. Vložki naj bodo prosto dostopni. Za večino deklet je misel na to, da bi si v nožnico vstavile tampon še precej nepredstavljiva. Zato večinoma uporabljajo vložke različnih velikosti. Vseeno se je dobro pogovoriti tudi o uporabi tamponov (velikost, vstavljanje, pravilna lega), vendar otroka ne prepričujte, da jih uporabi. Hkrati pa dekletu ne poskušajte preprečiti uporabe tamponov, ko bo to želela. Opozoriti je treba tudi na dejstvo, da so tamponi v zadnjem času večkrat tarča medijev, saj lahko zaradi njihove (predvsem predolge) uporabe pride tudi do infekcij. Prav tako vsebuje večina tamponov (in tudi vložkov) klor, kar je zdravju škodljivo. Poleg tega ne vsesajo le menstrualne krvi, temveč tudi kose vaginalne sluznice. To ter tudi dejstvo, da imajo dekleta menstruacijo v povprečju okrog petstokrat v življenju in da so s tem povezani stroški in odpadki nezanemarljivi, je vse več deklet in žensk spodbudilo k uporabi alternativnih oblik mesečne higiene; na primer pralnim vložkom ali menstrualnim skodelicam.

Mit o »deviški kožici«

Mnogo deklet skrbi, da bi s tamponom lahko poškodovale svojo »deviško kožico« ali himen. Vašo hčer lahko glede tega pomirite, saj ne obstaja nobena kožica, ki bi zapirala vhod v nožnico. Večina deklet ima na vhodu v nožnico neke vrste »venec iz sluznice«, ki pa le v redkih primerih ob prvi penetraciji krvavi.

Mit o »bolečem prvem spolnem odnosu«

Žal je to prepričanje precej trdovratno, kar vodi do tega, da mladi mislijo, da bolečina pač sodi k prvemu spolnemu odnosu. V zelo redkih primerih se res lahko zgodi, da himen (glej zgoraj) zapira del vaginalne odprtine in se ob penetraciji raztrga. V večini primerov pa se zakrčijo mišice v vagini, namesto da bi se sprostile. Do tega pride, ker še nismo pripravljeni, smo

preveč razburjeni, prestrašeni, premalo navlaženi ipd. Pomembno sporočilo takšnih signalov je, da si moramo preprosto vzeti več časa.

Telesa interspolnih oseb

Nekateri ljudje pridejo na svet z interspolnimi genitalijami. Velika večina interspolnih oseb se tega zave šele s časom, pogosto med puberteto, ko hormoni začnejo telo spreminjati v določeno smer, ki je niso pričakovali, in se na primer pojavijo ali izostanejo mutacija, menstruacija, rast dojk, rast brade in telesnih dlak, rast brecilnega tkiva ipd. Okrog 1,7 odstotka prebivalstva ima interspolne značilnosti.

Deška telesa

Pri fantih se hormon testosteron proizvaja v modih. Vidna telesna sprememba v tem obdobju je rast dlak. Te začnejo pospešeno rasti pod pazduhami in na modih. Tudi postava postaja bolj moška, ramena postanejo širša. Slišna sprememba je tudi mutacija oziroma spreminjanje glasu iz deškega v moškega. Očem nevidna pa v telesu poteka proizvodnja semenčic. To se dogaja v modih in pomeni, da lahko fant od tistega trenutka naprej spočne otroka. Vidno to postane takrat, ko pride do prvega izliva semena.

»Fantje dobijo prvi izliv semena« – in večinoma na to niso pripravljeni.

Potrudite se to spremeniti in vašemu otroku odvzemite skrb, saj morda misli, da se je polulal v posteljo.

»Ko pridejo fantje v puberteto, začnejo moda proizvajati semenčica. To se od tedaj naprej dogaja neprekinjeno do konca življenja. Semenčice se hranijo v obmodku. Ko se te »shrambe« napolnijo, se semenčica, pomešana s tekočino, izločijo na vrhu penisa. Gre za količino, ki približno ustreza jedilni žlici. Prvič se to večinoma zgodi med enajstim in petnajstim letom starosti.«

Po prvem izlivu semena je dosežena spolna zrelost.

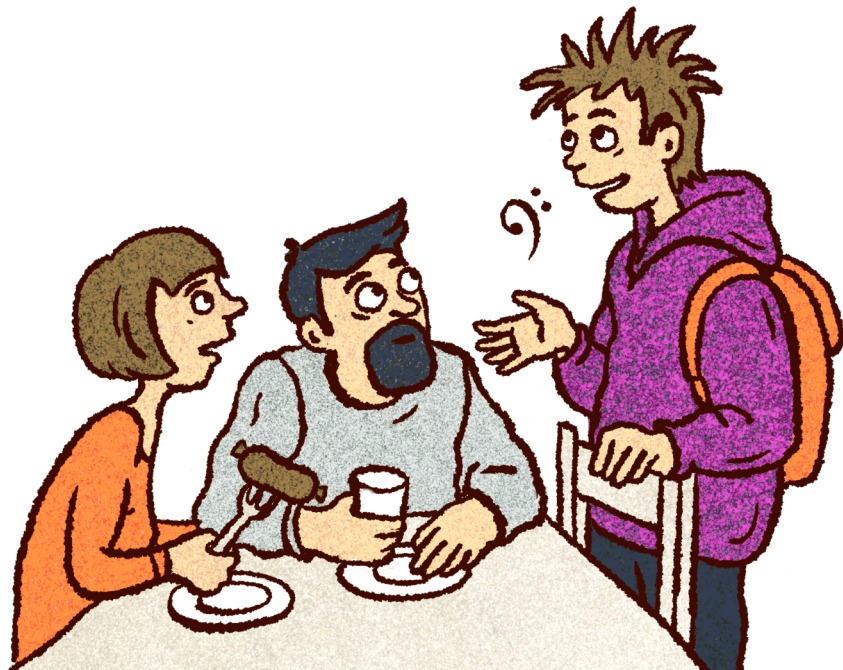
Intimna higiena

Otroku razložite, kako naj si pravilno umiva intimne predele in prepreči nalaganje smegme (belkaste oziroma rumenkaste lojne snovi, ki ji po domače pravimo sirček). Kožico je treba potegniti nazaj in glavico umiti z roko in vodo. Če ob vlečenju kože pride do bolečine, je lahko to znak za zoženo kožico, kar je treba preveriti pri urologu. Običajno lahko takšne

težave rešimo s pomočjo raznih mazil. Delna ali popolna odstranitev kože ni vedno potrebna in naj ne bo prva izbira, saj je v kožici veliko občutljivih živčnih celic, ki so lahko pomembne za občutenje užitka. Lahko pa se zgodi, da je iz medicinskih vzrokov treba opraviti cirkumcizijo, torej obrezovanje penisa. Dobro je pridobiti tudi drugo zdravniško mnenje in otroka informirati in vključiti v proces odločanja. Praviloma pa obrezovanje do vstopa v puberteto ni potrebno. V nekaterih kulturah je ta poseg običajna praksa in ni vezan za medicinske razloge.

Mutacija

Fantje v puberteti mutirajo. To obdobje traja nekaj časa in spremlja ga proizvodnjanje nenavadnih glasov. Tudi dekleta mutirajo. Vendar je pri njih sprememba glasu tako majhna, da je ne opazimo. Vseeno postane tudi glas deklet v tem obdobju nekoliko nižji.



Vsa telesa

Telesna higiena

Ustrezna telesna higiena je sedaj še bolj pomembna. V puberteti postane koža običajno bolj mastna, več se potimo, pojavijo se lahko mozolji in spremeni se telesni vonj. Gre za posledice proizvodnje loja, ki ga spodbujajo hormonske spremembe. Otroku razložite, da potenje povzroča telesni vonj in da se je zato treba pogosteje umivati. Pri močnejšem pojavu mozoljev ali aken je smiselno obiskati dermatologa, da preprečimo nastanek brazgotin.

Spolno vzburjenje

Ljudi vzburjajo fantazije ali vizualni dražljaji (prava telesa, pornografija). Pri tem se nožnica navlaži, sramne ustnice in klitoris nabreknejo in prsne bradavice otrdijo. Brecilno tkivo penisa se napolni s krvjo in penis se otrdi. Dihanje je hitrejše, pospešita se krvni tlak in utrip srca.

Mnogi fantje svojega vzburjenja še ne znajo prikriti. Erekcije še ne morejo nadzorovati in do nje lahko pride v najbolj neprijetnih situacijah. Ob tem ne gre le za spolno poželenje, temveč je pojav lahko povezan tudi z reakcijami na telesne dražljaje (na primer jutranja erekcija).

Samozadovoljevanje

Pomembno je, da kot odrasla oseba samozadovoljevanja ne vrednotimo oziroma ga celo prepovemo. Samozadovoljevanje je ena od možnosti spoznavanja lastnega telesa, odkrivanja ugodja in svojih spolnih želja. Samozadovoljevanje je spolni odnos s samim seboj in nikakor ne povzroča telesne ali psihične škode. Pustimo mite naših starih staršev končno za seboj!

Spolnost in mediji

Naši otroci danes že zelo zgodaj prihajajo v stik s pornografijo, saj se s takšnimi vsebinami pogosto srečajo takoj, ko dobijo dostop do pametnih telefonov, tablic ali računalnika. Dostikrat tukaj sploh ne gre za lastne naprave. Žal jih pred tem ne moremo zaščititi. Lahko pa jih pripravimo, in sicer tako, da pravočasno vzpostavimo ljubeč odnos, ki omogoča pogovor o spolnih temah. To najbolje storimo tako, da odgovarjamo na vsa otrokova vprašanja in tudi sami načenjamo pogovore, če jih otrok ne načne sam. Ko otroci vidijo pornografski film, namreč mislijo, da gre za dokumentarec in da tako deluje spolnost. Otroku razložite, da je spolnost nekaj, kar se

dogaja med človekoma, ki se imata rada, takrat ko to oba želita, in da je to nekaj lepega za oba. To, kar lahko vidimo na pornografskih filmih, je nekaj drugega in služi predvsem potešitvi fantazij drugih ljudi.

Verjetno boste na svoje elektronske naprave naložili ustrezne zaščitne filtre in starševski nadzor ali pa družinski računalnik postavili v dnevno sobo. To so vsekakor pomembni preventivni ukrepi. Vendar s tem ne boste mogli popolnoma preprečiti otrokovega stika s pornografijo, ki se bo mor- da zgodil preko naprav drugih otrok. Ohranite stik z otrokom in se zani- majte za to, kar gleda. Najkasneje sedaj si boste lahko hvaležni, da ste se odločili spolnost uvrstiti med teme, o katerih se lahko z otrokom pogovar- jate brez večjih težav. To bo namreč pomenilo, da se bo ob vprašanjih po- veznih s spolnostjo, otrok še dolgo obračal na vas.

Predstave o telesu

Medijski svet otrokom že od zgodnjega otroštva prikazu- je ideale, ki jih otroci dosti- krat prevzemajo in po njih krojijo svoje predstave o tem, kako naj bi bili videti dečki in kako deklice. Ti nedo- segljivi ideali, pogosto ustvarjeni s pomočjo Photoshopa, otroke po- stavljajo pod velik pritisk in mnogi so pripravljeni storiti marsikaj, da bi njihova telesa bila videti kot tele- sa modelov; od diet, ki lahko vodijo do prehranjevalnih motenj, do prehranskih dopolnil in pretira- nih obiskov fitnesov, pa vse do želje po kirurških posegih, ki bi njihovo telo približali idealu.



Prej ko se otroci naučijo svoje telo dojemati kot nekaj posebnega, prej ko se v njem dobro počutijo, zanj dobro skrbijo, imajo radi mnoge (čeprav ne vse) njegove dele, druge pa sprejemajo, lažje jim bo takšen odnos ohraniti tudi v puberteti. Puberteta je namreč čas, v katerem ne moremo vedeti, kako bo telo videti »po tem«, saj vse raste in kipi v vse možne smeri. To lahko otroka navdaja z negotovostjo. Zagotovite mu, da je edinstven in da so vsa telesa edinstvena. Skupaj si oglejte video posnetke, ki prikazujejo, kako zelo lahko telesa spremenimo s pomočjo računalniških programov in razložite, da to ne ustreza realnosti.

Spolna aktivnost, zaščita in varna spolnost

Že v tej starosti se z otrokom pogovorite tudi o zaščiti. Ne zato, ker bi zaščito že kmalu potreboval (Poročilo Durex iz leta 2015 navaja, da je v Evropi povprečna starost ob prvem spolnem odnosu 18,5 leta), temveč nasprotno, zato, ker je od tega še tako oddaljen.

Dekleta lahko razbremenite z naslednjo pomembno izjavo:

»Ti si tista, ki odloča, kdaj je dober trenutek za prvi spolni odnos. Zapaj svojemu občutku in ne dovoli, da bi te kdo priganjal. Nič nenavadnega ni, če se počutiš negotovo in te je morda malo strah. Če so ta čustva precej močna, morda še nisi pripravljena na prvi spolni odnos. Morda je potem dobro še nekoliko počakati. Prvi spolni odnos je lahko tudi razburljiv in vznemirljiv. Vsekakor pomaga, če si s partnerjem ko vzameta dovolj časa in če sta nemotena. Pogovorita se o tem, kaj si želita in kako se počutita.«

Seveda naj se tudi fantje ne pustijo priganjati, ne od prijateljev in ne od medijev.

»Če želita imeti moški in ženska spolni odnos in ne želita, da ženska zanosi, se morata zaščititi. Ženska lahko vzame tabletko, moški lahko uporabi kondom.«

Varna spolnost

Tako homoseksualni kot tudi heteroseksualni mladi, ki želijo postati spolno aktivni, potrebujejo informacije o spolno prenosljivih boleznih in načinih zaščite pred njimi. Vedeti morajo tudi, kam se lahko obrnejo v primeru težav, na primer srbečice ali prekomernega izcedka. Pomen uporabe kondomov je treba spet bolj močno zasidrati v zavesti mladih in možnosti za pogovor je precej. Že otroci pogosto naletijo na rabljene kondome na parkiriščih ali igriščih in jih poznajo iz trgovin in avtomatov na javnih straniščih. Gre za edino zaščitno sredstvo, ki ščiti pred prenosom bolezni tako med heteroseksualnimi kot tudi homoseksualnimi pari. Pri vaginalnem oralnem seksu v ta namen uporabimo t. i. dental dam. Morda kakšna organizacija v



vaši bližini nudi izobraževalne delavnice o spolnosti – izkoristite takšno priložnost, saj se mladi o teh stvareh pogosto lažje pogovarjajo z zunanjimi osebami. Ko želi par postati spolno aktiven, se lahko po informacije obrne tudi na ginekologa_injo. Ta lahko svetuje glede prednosti in slabosti določenih kontracepcijskih sredstev in po potrebi predpiše recept za hormonsko kontracepcijo.

Identiteta

»Drugačna« spolna usmerjenost ali spolna identiteta ni bolezen

Zakaj in kdaj nekdo ugotovi, da je zaljubljen v določeno osebo, je stvar osebnih doživetij in izraz čustev. Pogoji, ki vplivajo na spolno usmerjenost človeka, so raznoliki. Vsekakor pa lahko rečemo, da na spolno usmerjenost ne vplivata ne socializacija, način vzgoje in tudi ne zapeljevanje. Znanstveniki so ovrgli predstavo, da postane ženska lezbijka zato, ker na cesti vidi lezbični par, ali da moški postane gej, ker v šoli govorijo o homoseksualnosti. Tudi kot starš na spolno usmerjenost in identiteto svojega otroka nimate nobenega vpliva. V preteklosti se je dosti govorilo o tem, da naj bi bila homoseksualnost bolezen, ki jo je mogoče zdraviti s posebnimi terapijami. Marsikje to prepričanje vztraja tudi naprej. Vendar tudi to ne drži. Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1992 homoseksualnost črtala iz mednarodne klasifikacije bolezni (ICD 10). Zato tako zdravstveno kot tudi pravno gledano ne gre za bolezen. Tudi transspolnost ni bolezen, temveč občutek, da biološko dodeljeno telo ni v skladu z lastnimi občutenji. To obravnava tudi posodobljena verzija mednarodne klasifikacije bolezni SZO (ICD 11), v veljavi od leta 2022, ki govori o spolni inkongruenci, torej o pomanjkljivem ujemanju med telesom in spolnim občutkom.



Outiranje ali tudi coming out (iz angleškega »to come out of the closet«), je izraz, ki dobesedno pomeni »priti iz omare«. V prenesenem pomenu označuje, da se človeku ni treba več skrivati, temveč da lahko odprto razkrije svojo spolno usmerjenost. Outiranje pogosto poteka v dveh fazah. Najprej pride do notranjega outiranja, to je do lastnega zavedanja in sprejetja dejstva. Potem sledi zunanje outiranje, to je razkritje tega spoznanja soljudem. Outiranje se nanaša tudi na ljudi, ki so aсекsualni, biseksualni, panseksualni ali transseksualni.

Do notranjega outiranja otroka lahko pride že zelo zgodaj. Od desetega leta starosti naprej ima otrok lahko občutek, da je »drugačen«. Pogosto otrokom manjkajo ustrezni pojmi in svoja prava čustva skušajo daljša obdobja skrivati pred drugimi oziroma o tem sami raziskujejo na internetu. Tam lahko dobijo tudi neustrezne in škodljive informacije. To lahko preprečite tako, da otroka pravočasno seznanimate z informacijami o spolnih usmerjenostih in spolnih identitetah. Naj do takšnih pogovorov ne pride šele takrat, ko se zdi, da je pri otroku nekaj »drugače«. Odprt odnos do teh tem vodi k sprejemanju družbene in spolne različnosti, krepi otroka in pomaga ustvarjati odprto in nediskriminatorno družbo.



Mladi potrebujejo podporo družine in zaščito pred diskriminacijo

Osrednja tema (pred)pubertete je iskanje identitete. Koncept o samem sebi, ki ga bo vaš sin oziroma vaša hči razvil_a v zgodnjem otroštvu, bo v tem času preizkušal_a in morebiti spremenil_a. Vsak otrok razvije svojo čisto osebno in edinstveno spolno in seksualno identiteto. S tem je povezan tudi občutek svobode, občutek udobja v lastnem telesu in zavedanje, da nas sprejemajo kot samostojno osebo. V tem kompleksnem procesu se otroci soočajo tudi z družbo in njenimi normami. Za to potrebujejo oporo in podporo – tako vas, prav tako pa tudi drugih družinskih članov.



Z otrokom se pogovarjajte o svojih čustvih in mu pomagajte pri ustvarjanju lastnega mnenja. Nudite oporo in izražajte iskreno mnenje. Na ta način otroku pomagajte pri ustvarjanju lastnega sistema vrednot. Z otrokom se veliko pogovarjajte in spoštujte njegove vrednote in prioritete, tudi če jih morda ne podpirate, na primer, če se želi oblačiti spolno netipično, izraža želje po netipičnih konjičkih ali poklicih ter ne želi slediti stereotipom.

V tem obdobju vsi otroci potrebujejo oporo in podporo. To obdobje pa je še posebej velik izziv za queer otroke in mlade. Po mnenju večine se mora namreč outirati samo tisti, ki odstopa od družbene norme. Pri tem pozabljajo, da se tudi heteroseksualne osebe nenehno in povsem samoumevno outirajo, ne da bi to kdorkoli ocenjeval. Na primer, ko z roko v roki hodijo po cesti ali se na cesti poljubljajo, ko učitelj pripoveduje o svoji ženi ali dekle v disku pleše s fantom.



Izraz queer uporabljamo za ljudi, ki se uvrščajo v spolne usmerjenosti ali spolne identitete, ki odstopajo od družbene norme. Sem uvrščamo tudi osebe, ki s svojim videzom in/ali vedenjem ne ustrezajo običajnim spolnim vlogam.

Queer mladi so redko zastopani. Ni jih videti ne v javnosti ne v učbenikih ali učnih gradivih in tudi v filmih običajno niso prikazani. Outiranje morajo zato dobro pripraviti, saj ne gre za nekaj lahkega in preprostega. »Biti drugačen« kot družbena norma je namreč še vedno povezano z izkušnjami diskriminacije in nasilja.

Evropska unija je v zadnjih letih o tem naredila raziskavo med 140.000 queer osebami v tridesetih državah in 14. 5. 2020 objavila vseevropsko raziskavo. Med drugim so ugotovili, da 62% vprašanih v šoli skriva svojo spolno usmerjenost. Vendar so prišli tudi do pozitivnih ugotovitev: vsaka druga oseba je navedla, da so na šoli sošolci_ke in učitelji_ce, ki podpirajo družbeno in spolno raznolikost.



Obstaja veliko oblik diskriminacije, v povezavi s spolom lahko navedemo naslednje:

Seksizem: Diskriminacija na podlagi predstave, da je en spol boljši od drugega. V večini primerov se to nanaša na ženske in ljudi, ki se identificirajo kot ženske. Predstavljajo jih kot šibkejše in manj inteligentne kot moške.

Sovražnost do interspolnih oseb: Diskriminacija oseb z nejasnim spolnim izrazom ter sovražnost do telesne in družbene raznolikosti.

Transfobija: Diskriminacija transspolnih oseb ter močan odpor do transspolnosti in oseb, ki odprto kažejo svojo transspolno identiteto.

Bifobija, homofobija: diskriminacija na podlagi spolne usmerjenosti.

Diskriminacija je eden od mnogih razlogov za to, da se mladi ne outirajo in da skrivajo svoja prava čustva. Drugi razlogi so na primer strah, da bi izgubili prijatelje_ice ali da bi jih vrstniki_ce nadlegovali_e. Za tiste otroke, ki imajo pozitivno telesno podobno in ki so prepričani, da so dragoceni takšni, kot so, je ta situacija nekoliko lažja. Za otroke, ki se znajdejo v takšni situaciji, je zavedanje, da niso sami in da jih vi cenite takšne, kot so, izjemno pomembno. Posebej za mlade pa je pomembno tudi, da v javnosti obstajajo ljudje, ki odprto živijo svoje queer življenje.



Skupaj poiščite znane osebe, ki so odkrito queer, na primer iz filmskega, umetniškega, športnega ali političnega sveta. Naj navedemo nekaj primerov: umetnica Frida Kahlo, vsestranski umetnik Leonardo da Vinci, slikar in pesnik Michelangelo, teniška igralka Martina Navratilova, podjetnik Tim Cook, pisateljica Virginia Woolf, komponist Peter Tschaikowsky, rock zvezdnik David Bowie ali igralka Kristen Stewart. V knjigi »Queer heroes« (na voljo v angleškem jeziku) Arabelle Sicardi in Sarah Tanat-Jones predstavljata 53 queer junakov_inj. Otroka spodbujajte, da sme »biti to, kar je«.

V tem obdobju se začenja puberteta, ki predstavlja odločilno razvojno fazo in se ne odvija samo na telesni ravni. Puberteta prinaša pomembne spremembe, ki vplivajo tako na otroke kot tudi na starše. Po eni strani morajo otroci zrahljati vez s starši, kar je povezano tudi z bolečino, prepiri in skrbjo. Po drugi strani pa otroci v puberteti starše še vedno potrebujejo, saj jim nudijo ljubečo oporo pri prehodu v odraslost.

Morda boste opazili, da vaš otrok vse bolj preizprašuje družinska pravila. Prav tako bo otrok najbrž zahteval določeno stopnjo samoodločanja in ne bo želel, da ga obravnavate kot »majhnega otroka«. Otroci se v tem času mnogokrat umaknejo v svojo sobo ali na kakšno drugo zasebno mesto. Ta razvoj lahko vodi do trenj med vami in otrokom. Sedaj je vaša naloga, da se prilagodite otrokovi situaciji in ne obratno. Mnogi otroci sami ne razumejo dobro, kaj se z njimi dogaja in kmalu obžalujejo svoje izjave, čeprav tega pogosto ne zmorejo priznati. Med puberteto se v možganih preoblikujejo in na novo izgrajujejo povezave med nevroni, kar lahko povzroči ter okrepi čustvene in vedenjske izbruhe. Če se otroci razburjajo, s tem ne želijo nič slabega. S svojimi živci so dobesedno na koncu in nihanja razpoloženja so zanje nekaj vsakdanjega. Kljub temu pa otroci v tem obdobju potrebujejo predvsem orientacijo in s tem pravila – ter dojemljivo obnašanje svojih bližnjih. Običajno pomaga že to, da pravil ne definiramo vedno na novo, temveč da jih otroku jasno in razumljivo posredujemo na način, ki mu omogoča razumeti razloge zanje.

Odnosi se spreminjajo

Navedene hormonske spremembe vodijo v spolno zrelost otrok. Zaljubljenost in s tem povezane erotične fantazije doživljajo drugače kot do sedaj. Spolni impulzi so vse bolj močni in samozadovoljevanje postane pomembnejše. Prihaja do prvih zблиževanj in ljubezenskih zvez med mladimi. Hoditi začnejo na zmenke, se držijo za roke in si dajejo poljube. Običajno mladi niso tako aktivni, kot to mislijo odrasli. Kljub temu pa večinoma ne želijo, da jih o tem sprašujete. Dostikrat se zato odzovejo z zavračanjem ali pa jim je nerodno. Spoštujte te želje in se veselite za otroka, saj pridobiva nove in razburljive izkušnje.

Nadlegovanje in diskriminacijo je treba jemati resno

Mladi v tem obdobju iščejo sebe in svoje mesto. To vpliva tudi na prijateljstva iz otroštva, ki se včasih začasno in včasih trajno končajo. Nastajajo

novi odnosi med mladimi. Mnogi zaradi svojih negotovosti ne želijo izpa-dati in skušajo biti takšni kot ostali. V tem času lahko prihaja tudi do na-dlegovanja. Nadlegovanje ali mobing je načrtna oblika nasilja nad ljudmi, ki se zdijo bolj nemočni kot ostali. Pri tem obstaja jasen vzorec udeleže-nih. Na eni strani so nadlegovalec_ka in podporniki_ce (ki spodbujajo ali asistirajo) in na drugi strani je žrtev in morebiti ena oseba, ki jo brani. Med tema poloma so zunanji_e opazovalci ke, ki dogajanje spremljajo in so veseli_e, da sami_e niso v vlogi žrtve. Če vaš otrok spregovori o nadlego-vanju, ne glede na to, katera vloga mu pripada, je pomembno, da ukrepate.

Obstajajo otroci in mladi, ki ne sodijo v domnevno družbeno normo. Pogo-sto so žrtve diskriminacije in nasilja.

Do nadlegovanja običajno prihaja daljše časovno obdobje in ima različne oblike. Lahko gre za telesno, verbalno ali psihično nadlegovanje. Ob tele-snem nadlegovanju prihaja do udarcev, potiskanja, pljuvanja in podobne-ga. Žaljenje, zmerjanje ali omalovaževanje se večinoma izraža verbalno ali tudi na spletu. Psihično nadlegovanje se izraža z zasmehovanjem, grožnja-mi, ustrahovanjem ali širjenjem govoric.



Sumite, da gre za mobing? – Če sumite, da je vaš otrok soočen z na-dlegovanjem ali da je žrtev psihičnega ali fizičnega nasilja, skupaj obiščite svetovalnico za otroke in mlade v vaši bližini, morda lahko pomoč nudi tudi svetovalna služba na šoli. Otroka podpirajte in sku-paj poiščita pomoč.

Ker mladi vse več časa preživljajo na spletu, postaja nadlegovanje na spletu vse bolj pogosto. Tam lahko znane ali neznane osebe mlade žalijo, jim grozijo, jih smešijo ali izpostavljajo. To se lahko odvija preko različnih komunikacijskih sredstev, na primer preko pametnega telefona.

Mladi hitro menjujejo čustva in voljo, mnogokrat brez očitnega razloga. Že malenkosti lahko sprožijo impulzivne reakcije. Zaradi preoblikovanja mo-žganov imajo težave tudi z uvrščanjem svojih čustev. Pomembno je, da v tem posebnem času še naprej gojite ljubeč odnos z otrokom. Od tega bo namreč močno odvisno, kako se bo dolgoročno razvijal vajin odnos. To med drugim pomeni, da morate otroku v določenih situacijah postaviti ja-sen »ne«, hkrati pa mu sporočati, da to ne ogroža vajinega odnosa. Vedno ocenjujte otrokovo vedenje in nikdar otroka kot osebe.

Koristna je na primer izjava:

»S tem tvojim vedenjem se ne strinjam, saj se nisi držal_a najinega dogovora.«

Tak pristop jasno sporoča vaše stališče do otrokovega vedenja. Skupaj z obrazložitvijo bo vaša reakcija za otroka tako bolj razumljiva.

Ko se pripravlja prepir, skušajte posredovati upravičljive argumente, pravila in odločitve, ki iz tega sledijo. Le tako bodo za mlado osebo vaše odločitve razumljive. Nad vsem tem pogosto stoji vprašanje: »Kako lahko skupaj najdemo rešitev?« Bližnje osebe odraščajoče osebe se morajo biti v tem težkem obdobju pripravljene tudi pogajati glede pravil in sklepati kompromise. Kako daleč boste pri tem šli, je seveda odvisno od vaše presoje. Starši bi morali biti pripravljene prisluhniti otroku in razumeti njegova čustva, ne le opominjati. Prav tako odsvetujemo, da delite nasvete, komentirate ali ponujate takojšnje rešitve za težave.

Bodite pripravljeni sprejeti tudi samostojne odločitve otroka in ne bodite zamerljivi. To lahko otroka namreč močno prizadene. Za vsakega otroka v (pred)puberteti je posebej pomemben občutek, da je slišan in razumljen. Če ste pri tem iskreni in ljubeči, so to dobri pogoji za uspešno skupno obvladovanje tega časa.

Ljubezen

Med puberteto so čustva zelo intenzivna in lahko otroka zmedejo ter preobremenijo. Želje po prvem poljubu, prvem spolnem odnosu in prvem_i stalnem_i partnerju_ki so povsem normalne. Zanimanje za ljubezen in spolnost postaja vse večje. Odraščajoči želijo vse bolj samostojno odločati o sebi, svojem ljubezenskem življenju in spolnosti. Bolj ko se starši vmešavajo in prepovedujejo, manj bo otrok delil z njimi. Poskusite sprejeti otrokovo samostojno izbiro partnerja_ke, tudi če vam izbira ni najbolj všeč. V partnerstvo in zasebnost otroka se je smiselno vmešati samo takrat, ko ste prepričani, da je odnos škodljiv za otroka.

Prvi spolni odnos

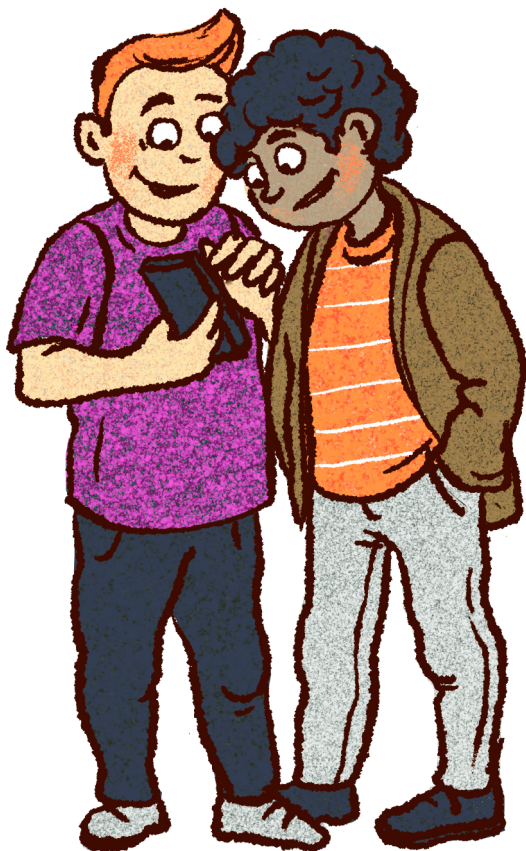
Čeprav ležijo prve spolne izkušnje in prvi spolni odnos vašega otroka zelo verjetno še v prihodnosti, se je pomembno že sedaj začeti pogovarjati o seksu, zaščiti, nosečnosti, odnosih in ljubezni. Mnogi otroci že veliko razmišljajo o prvem spolnem odnosu, kako bo, če bo bolelo in ali bodo našli pravega_o partnerja_ko ter kako bodo vedeli, kdaj je pravi trenutek. Vaš otrok naj ve: nikoli ne stori nečesa, česar sam_a ne želiš. Spoštuj »ne« svoje_ga partnerja_ke. Pojdi le tako daleč, kot sam_a želiš in ne dovoli, da bi drugi pritiskali nate. Otroku povejte, da lahko do nosečnosti pride tudi pri prvem spolnem odnosu. Zato je pomembno, da otrok pozna možnosti zaščite in kontracepcijska sredstva. Spregovoriti je treba tudi o spolno prenosljivih boleznih in kako se lahko pred njimi zaščitimo.

Pri razgovoru o spolnosti z otrokom igrajo pomembno vlogo lastna stališča, mnenja in vrednote. Pogosto te vrednote in predstave nepremišljeno prenašamo na otroke. Spomnite se, kdaj ste sami doživeli prvi spolni odnos in kako ste se ob tem počutili. Kaj je tisto, kar bi radi otroku posredovali glede spolnosti in odnosov? Ali smejo prijatelji_ce prespati pri vašem otroku? Kdo in kako je vam razložil spolnost? Kaj vam je manjkalo, kaj vam je bilo v pomoč?

Za homoseksualne in biseksualne mlade je puberteta posebej težko obdobje. V poznem otroštvu je bila istospolna usmerjenost nedefiniran občutek, ki se v puberteti spreminja v gotovost. Ti otroci od staršev potrebujejo podporo in predvsem pripravljenost, da jih sprejmejo takšne, kot so. Vzemite si čas, da se navadite na to novo situacijo. Otroku postavljajte vprašanja in ga poslušajte.

Samozadovoljevanje igra v spolnem razvoju otrok pomembno vlogo. Na ta

način raziskujejo, spoznavajo in tipajo lastno telo. Hkrati gre za zelo intimno področje življenja. Obstajajo razlike v vedenju glede samozadovoljevanja med dekleti in fanti, predvsem dekleta imajo s samozadovoljevanjem manj izkušenj. Fantje se dostikrat samozadovoljujejo med ali po gledanju pornografije.



Pornografsko gradivo in seksting

Do stika s pornografijo in spolno nazornim gradivom prihaja vse bolj zgodaj in preko različnih kanalov. Večinoma si otroci te vsebine ogledujejo na pametnem telefonu ali računalniku. Tudi na socialnih medijih lahko nehoti pridejo v stik s spolno vsebino. Ankete so pokazale, da otroci relativno pogosto prejemajo in pošiljajo erotične slike ali video posnetke.



Pod pojmom seksting razumemo zasebno izmenjavo lastnih erotičnih posnetkov. Običajno se erotični posnetki naredijo s pomočjo pametnega telefona in pošljejo naprej izbrani osebi ali skupini. Pošiljanje posnetkov poteka preko različnih kanalov, na primer Whatsapp, MMS ali preko aplikacij, kot so Snapchat, Facebook ali Instagram. Namen sekstinga je, da se oseba prikaže na erotičen in vznemirljiv način in da to deli z drugimi osebami. Pojem sexting med mladimi ni zelo razširjen, ta sporočila običajno imenujejo »nudi ali dikpiks«.

O spolnosti se z otrokom pogovorite dovolj zgodaj, še preden pride v stik s pornografijo. Tako lahko videno potem bolje umesti. Otrok pred pornografijo žal ne moremo zaščititi. Tudi če se odločite, da otroku ne boste kupili pametnega telefona ali računalnika, bo do stika prišlo preko drugih otrok. O videnem se z otrokom zato pogovarjajte. Razložite, da pornografija ni »pravi seks«, temveč da gre za spolne fantazije in tudi nasilje. To ima le malo skupnega z resničnostjo.

Seksting je večplasten pojav, ki običajno poteka med partnerji v zvezi. Vendar se dogaja tudi, da se slike pošiljajo naprej brez privolitve prizadete osebe. Otroci se morajo zavedati nevarnosti sekstinga, znati morajo kritično razmisliti o njegovih družbenih in etičnih vidikih ter se uživati v položaj drugih ljudi. Seksting je lahko tudi del eksperimentiranja in raziskovanja v mladosti. Na selfijih lahko mladi prikažejo svoje telo tako, kot želijo ter na ta način izražajo razvoj svoje spolne identitete. Lahko gre za raziskovanje lepotnih norm ali lastne atraktivnosti. Otroci naj dobro vedo, da jih brez njihove privolitve ne sme nihče fotografirati ali snemati. Prav tako ne sme nihče posredovati ali pošiljati njihove fotografije brez njihove privolitve, saj je to kaznivo dejanje.

Spolno nasilje



Spolno nasilje je vsako spolno dejanje, ki se izvede nad otroki ali pred njimi proti njihovi volji, s čimer se zavestno ne morejo strinjati. Storilec izkorišča položaj moči, da zadovolji svoje potrebe na otrokov račun. Dejanja so raznolika, med njimi so tako verbalno nadlegovanje, voajersko vedenje, dotikanje genitalij ali prsnega koša, vse do resnih napadov, kot je posilstvo.

Tudi med puberteto je še naprej pomembno učenje o spolnem nasilju in njegovi prevenciji. Na spolnem področju so večinoma dekleta tista, katerih meje drugi prestopajo, vendar pa se to lahko zgodi tudi drugim. Žrtvam storilci ke pogosto grozijo, da se bo zgodilo nekaj hudega, če spregovorijo ali se komu zaupajo. Kot starš morate dobro prisluhniti in nujno verjeti otroku, ki namiguje na doživljanje spolnega nasilja. Zavedajte se dejstva,

da do spolnega nasilja pogosto prihaja znotraj družinskega ali prijateljskega kroga. Ostanite mirni in skupaj z otrokom odločite, kaj boste storili. Poiščite pomoč pri strokovnjakih in ustreznih organizacijah.

Vedenje otrok, ki so doživeli zlorabo, se močno razlikuje glede na starost in osebnost otroka. Le redkokateri otrok jasno pove, da je doživel spolni napad. Večkrat poskušajo otroci namigovati na dogodek, saj jim manjkajo besede, s katerimi bi lahko dogodek ustrezno umestili. To je tudi eden od vzrokov za to, da odrasli teh namigov pogosto ne znajo pravilno tolmačiti. Če imate občutek, da je vaš otrok morebiti žrtev spolne zlorabe, morate ta občutek vzeti resno in ga raziskati ter poiskati pomoč na ustreznih svetovalnih mestih.



Če imate občutek, da je vaš otrok doživel zlorabo, ga jemljite resno in dogajanje raziščite.

Poiščite nekoga, s komer se lahko pogovorite.

Otroku dajte vedeti, da lahko odprto govori z vami.

Povejte, da vas skrbi, ker ste opazili spremembe.

Bodite mirni in dovolite otroku, da deli dobre in slabe skrivnosti. Sporočite, da pomoč ni izdaja ali tožarjenje. Otrok naj ima občutek, da mu verjamete.

Ne pritiskajte na otroka.

Jasno povejte, da tudi sami poznate težke teme in da lahko to težo deli z vami.

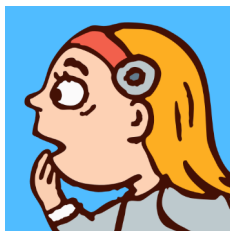
Nikoli se sami ne soočite z možnim storilcem ali storilko.

Poiščite pomoč in podporo v svetovalnih centrih in telefonskih linijah za pomoč. Ugotovite, ali je treba o tem obvestiti vodstvo vrtca ali druge osebe.

Aplikacija za otroke



S pomočjo naše aplikacije otroci na zabaven, igriv in starosti primeren način odkrivajo teme povezane s telesom, čustvi in spoštovanjem.



**Naložite si
brezplačno
aplikacijo in jo
preizkusite!**

0 projektu

Partnerji



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Vse vsebine te spletne strani, še posebej teksti, slike in grafikoni so avtorsko zaščiteni. V kolikor izrecno ni določeno drugače, so avtorske pravice last avtorja sexedu.eduskills.plus in so uvrščene v Creative Commons pod Priznanje avtorstva - nekomercialna raba - brez predelav 4.0 mednarodna (CC BY - NC - ND 4.0) licenca. Uporabijo se lahko le v okviru licenčnih pogojev.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

