

Kézikönyv a szexuális edukációról szülőknek

UNICEF Magyarország

2020.

Előszó

Ebben a letölthető kézikönyvben az AIDS és nemi betegségek megelőzésére létrejött megelozes.unicef.hu oldal szülőknek szóló anyagait gyűjtöttük össze és rendeztük sorba, annak érdekében, hogy a böngészés mellett egyben is olvasható legyen.

A dokumentumban az érdeklődő szülők megtalálhatják a szexuális nevelés első lépéseiben nyújtott tanácsainkat, a feltöltött négy videó szövegét, de információkat kaphatnak az akaratlan pornófogyasztástól védő szűrőprogramokról, és arról is, hogy mi a teendő, ha gyereket, vagy akár egy ismerős gyereket szexuálisan zaklattak, bántalmaztak.

Honlapunkon az érdeklődők további hasznos információkat találhatnak a nemi betegségek terjedéséről, tüneteiről, illetve a jelenlegi hazai és nemzetközi helyzetről.

Vigyázzunk egymásra, és segítsük hozzá a gyerekeket a tudatos, egészséges élethez.

Tartalom

Hogyan készüljön fel a szülő a nehéz beszélgetésekre?	4
Mivel kezdjük a szexuális nevelést? – 1. rész, a „kötelező” puszikról	5
Mivel kezdjük a szexuális nevelést? – 2. rész, a fehérműszabályról	6
Mivel kezdjük a szexuális nevelést? – 3. rész, a jó és rossz titkokról	6
A szexuális nevelés alapelvei	7
A szexuális nevelés állomásai	9
Válaszok nehéz kérdésekre	11
Kínos helyzetek és megoldásaik	13
Gondolatok a szexuális visszaélések megelőzéséről	15
Amikor gyerek bánt gyereket: kortárs szexuális zaklatás.	17
Könyvajánló szülőknek	20
Hogyan védjük meg a gyerekeket a pornográf tartalmaktól?	23
Mit gondol a magyar társadalom a szexuális felvilágosításról? Kutatási eredmények.....	25
A szexuális úton terjedő betegségek jellemzői	26

Hogyan készüljön fel a szülő a nehéz beszélgetésekre?

A gyermeknevelésre való felkészülést érdemes már a gyermekvállalás előtt elkezdni, de sosem késő elkezdni tanulni sem. A szülőknek sok dolgot kell tisztáznuk a gyereknevelési elvekkel és esetleges váratlan helyzetekkel kapcsolatban. Arról se feledkezzünk el, hogy a gyerekek számos viselkedési mintát vesznek át a szüleiktől, az első néhány év nem csak a későbbi fejlődés szempontjából meghatározó, hanem a kötődési minták kialakításában és az intimitás kezelésében is. Ez persze a szülőkre is igaz, gyakran nekik is saját mintáikkal és berögződéseikkel kell megküzdeniük a gyermeknevelés során.

A szexuális nevelési elveink kialakítása, és az egyes témák bevezetése előtt érdemes az alábbi öt kérdést a saját emlékeink alapján őszintén végiggondolnunk:

1. Mikor hallottam először a szexualitásról? Vajon az első alkalom az iskolai felvilágosító óra volt, vagy annál korábban történt? Nagyjából hányadik osztályos voltam? Alsó vagy felső tagozatos? Esetleg óvodás? Voltak olyan filmjelenetek, vagy könyvrészletek, amik erről szóltak, és én láttam vagy olvastam őket gyerekként? (Nem feltétlenül pornófilmre vagy pornográf irodalomra gondolunk itt, hanem sima játékfilmek csókjeleneteire, ágyjeleneteire, Romana regényekre és hasonlókra.)

2. Ki beszélt nekem először a szexualitásról? A szüleim, vagy más rokonok? Felnőttek? Tanárok? Esetleg idősebb testvér, unokatestvér? Az iskolában voltak olyan gyerekek, akik sokkal többet tudtak a témáról, és ezt meg is osztották a többiekkel?

3. Kaptam valamilyen kiegészítő segítséget ahhoz, hogy a témát fel tudjam dolgozni? Voltak erről szóló, gyereknyelven íródott könyveim? Olvastam az ifjúsági magazinok ezzel foglalkozó rovatait? Hozzájutottam ezekhez az újságokhoz magamtól, vagy a barátaimon keresztül? Emlékszem bármilyen hasznos anyagra, amit ezzel kapcsolatban kaptam vagy láttam valahol?

4. A fenti jellemzők közül mi az, ami egyértelműen rossz ötlet, rossz tapasztalat volt, amit máshogy csinálnék szülőként? Hogyan tudnék rajta változtatni, hogy az én gyerekemnek ez másfajta élmény legyen? Van-e ráhatásom, vagy tudok-e megelőző intézkedéseket tenni, esetleg csökkenteni a negatív hatásokat?

5. A fenti jellemzők közül mi az, ami jó emlékként, hasznos tapasztalatként maradt meg, amit szeretnék továbbvinni szülőként? Hogyan és mikor tudnám ezt beilleszteni a hétköznapijainkba?

Mivel kezdjük a szexuális nevelést? – 1. rész, a „kötelező” puszikról

A szexuális nevelés nem azt jelenti, hogy már egészen kiskorban a szexről beszélünk a gyerekeknek, hanem azt, hogy szinte a kezdetektől olyan, életkorának megfelelő ismeretekkel látjuk el, amik segítik a biztonságát és a fejlődését, mérsékeljük azokat a káros hatásokat, amik a médiából, vagy akár a kortársaitól érhetik, és bizalmi kapcsolatot építünk ki a szülő-gyerek viszonyban.

Miért ne legyen kötelező a puszi? A leggyakrabban felnőtt rokonok, illetve velük nagyjából egyidős gyerekek esetében merül fel az, hogy köszönéskor, elköszönéskor pusztit kell adni, illetve el kell fogadni azt, amit ők kapnak. Sok illusztrációt, szívmelengető fényképet látunk egymásnak pusztit adó kisgyerekekről is, és számos konfliktushelyzettel szembesülhettünk akár saját gyerekkorunkban akkor, amikor valakinek nem akartunk így köszönni, a szüleink vagy más felnőttek mégis rákényszerítettek minket erre. Az emberek közti intim távolság mértéke 0 és 45 cm között változhat, ennek a bizalmas távolságnak közeli szakasza 0-15 cm, távoli szakasza pedig 16-45 cm – ez utóbbi nagysága kultúránként eltérő lehet. A közeli intim szakaszban érezzük egymás illatát, testhőmérsékletét, rendkívül közel vagyunk egymáshoz, ezért ezt csak olyan embereknek engedjük meg, akikkel nagyon szoros kapcsolatban vagyunk. A testünkhöz, arcunkhoz, szánkhoz való hozzáérés valójában még annál is bizalmasabb viszonyt feltételez, mint gondoljuk. Ha olyan ember áll hozzánk közel, akit nem ismerünk, vagy akivel nem vagyunk és nem is akarunk bizalmas viszonyban lenni, például a tömegközlekedésen vagy egy liftben, arra a testünk máshogy reagál: izmaink megfeszülnek, adrenalin szintünk megemelkedik, a szemkontaktust elkerüljük, általánosságban véve feszültebbek leszünk.

Amikor egy gyereket arra kötelezünk, hogy a hozzá közeledőnek, legyen szó rokonról, vagy csak távoli ismerősről, ellenvetés nélkül pusztit adjon, és akarata ellenére közel engedje magához, azt erősítjük meg benne, hogy nem ura a saját testének. Számos oka lehet, hogy egy gyerek miért nem akar pusztit adni és kapni valakitől: rossz illata van, izzadt, ijesztő, vagy egyszerűen csak nincs kedve hozzá. Nagyon fontos, hogy ezekben a kérdésekben a gyerekünk érdekeit védjük, és őket képviseljük: semmi rossz nem történik, ha nem ad és kap pusztit a távoli nagy-nagynénitől, ettől nem lesz később udvariatlan felnőtt.

Ha támogatjuk a gyereket abban, hogy maga döntse el, kit mennyire enged be a személyes terébe, azzal segítünk neki, mert tudatosítjuk benne, hogy rajta kívül senki másnak nincs joga rendelkezni a teste felett, sem gyermekkorban, sem később, felnőttként.

Mivel kezdjük a szexuális nevelést? – 2. rész, a fehéreneműszabályról

A fehéreneműszabály lényege, hogy a gyerekeknek már egészen kis korukban, 2-3 évesen megtanítjuk azt, hogy a testüknek azokhoz a területeihez, amit fehérenemű, tehát bugyi, vagy trikó fed, senki nem érhet hozzá engedély nélkül. Természetesen a gyerekek gondozása közben, vagy az orvosi vizsgálatok során nem kerülhetők el ezek a területek, de nagyon fontos, hogy a szülő, gondviselő vagy szakember ilyenkor pontosan kommunikálja a gyerekeknek azt, hogy mit csinál és miért csinálja azt, és ezekben a helyzetekben is kérjen engedélyt a gyerektől.

A fehéreneműszabály elsajátításához számtalan segítség és jó gyakorlat elérhető az interneten, videók, dalok formájában, de könyv is született már arról, hogy a legkisebbek hogyan tudják játékosan elsajátítani ezt a tudást.

Mivel kezdjük a szexuális nevelést? – 3. rész, a jó és rossz titkokról

A jó és rossz titkok közötti különbségtétel nagyon fontos. A szexuális bántalmazók nagyon gyakran azt mondják az áldozataiknak, hogy ami köztük történik, titok kell, hogy maradjon. A jó és rossz titok közötti különbség ismerése hozzásegíti a gyerekeket ahhoz, hogy a rossz titkot el tudják mesélni egy megbízható felnőttnek.

A jó titkok közös jellemzője, hogy csak meghatározott ideig tartjuk őket titokban, és amikor aztán már nem titok többé, akkor mindenki örülni fog annak, hogy megtudta. Ilyen például az, ha valakinek a születésnapjára meglepetés ajándékkal készülünk: csak addig tartjuk titokban, amíg el nem jön az ünnep, és amikor megkapja a meglepetést, örülni fog az ajándékozó és a megajándékozott is. A jó titkok jó érzéseket is okoznak, a gyerekeket kellemes izgalom járja át, pillangók vannak a hasában, esetleg mosolyra készíti az, ha a jó titokra gondol.

A rossz titkoknak, ezzel szemben, nincs „lejárati dátumuk”, és nem okoznak örömet akkor, ha kiderülnek. Rossz érzéseket keltenek, okozhatnak hasfájást, rosszakat álmodhatnak tőle, szomorúvá válhatnak a rossz titkuktól. A gyerekeknek azt érdemes megtanítani, hogy ezt a két körülményt fel tudják ismerni, és megértsék, ha valaki rossz titok megtartására kéri őket, azt nem kell teljesíteniük. Nem árukodás, ha ilyenkor szólnak egy felnőttnek, és elmondják azt, ami történt velük, hanem segítségkérés.

A szexuális nevelés alapelvei

A cikkhez tartozó videót [ezen a linken](#) érheti el.

A média, az internet világából megállás nélkül öntik ránk a szexuális tartalmakat, mégis zavarba jövünk, amikor a gyerekünk a menstruációról kérdez, vagy arra kíváncsi, hogyan születik a gyerek. A tabu, ami a szexualitás köré épült, megbénít mindannyiunkat. Ebben a cikkben ahhoz szeretnénk kapaszkodókat adni, hogyan tegyük könnyebbé a saját dolgunkat, mint szülő, és hogyan segítsük a gyerekeinket. Ahogy a szülőség, úgy az egészséges szexualitásra való nevelés is tanulható. Mindkét területen lehet hibázni, de lehet fejlődni is. A szexuális neveléssel kapcsolatos mondatok nem jönnek ösztönösen, hiába része mindannyiunk életének a szexualitás. Erről beszélni, pláne egy gyereknek, nem könnyű feladat.

Az alábbiakban olyan alapelvekről lesz szó, amelyek biztonságos keretet adnak mindenkinek.

Miért kell szexre nevelni egy gyereket?

Szögezzük le: a szexualitás nem csak szex. Ide tartozik minden, ami egy ember testével, lelkével, kapcsolataival összefügg. Minden ember saját magával, környezetével való viszonya a születés pillanatában kezdődik. Ennek megfelelően minden behatás, ami éri a gyereket, egyben befolyásolja is őt, legyen az jó vagy rossz. A rossz dolgok sokszor megkerülhetetlenek – például az első szerelmi csalódás –, ha viszont tudatosan odafigyelünk, túlsúlyba tudjuk hozni a jó dolgokat, amelyek építik és védik a gyerek testét-lelkét.

Mi a különbség szexedukáció és felvilágosítás között?

A szexuális nevelés, azaz szexedukáció első és legfontosabb elve a partneri viszony. Nem a sötét homályból akarjuk felvilágosítani a gyereket, hanem a meglévő tudása, gondolatai és érdeklődése mentén szeretnénk segíteni őt. Egy-egy kérdésre nem konzervválaszokat kell adni, hanem együtt kell gondolkodni úgy, hogy a gyereket a saját életében kompetens személynek kezeljük. A felvilágosítás alatt általában egy nagy beszélgetést értünk, amikor minden létező tudásunkat átadjuk a gyereknek, ha akarja, ha nem. Ha viszont kisgyermekkorától úgy neveljük, hogy beszélgetünk az őt érdeklő kérdésekről, akkor rajtunk sincs nyomás, hogy egy alkalommal válaszoljunk meg mindent.

Mikor történjen?

A felvilágosítással ellentétben a szexuális nevelés egy folyamat. Olyan fejlődési folyamat, ami a születéskor elkezdődik, és velünk együtt alakul életünk végéig. Már ott szexuális nevelés történik, ahogy egy anya a gyerekével van, ahogy figyelmet és szeretetet ad neki. Csecsemőkorban életre szóló tapasztalás, hogy az anya hogyan és mikor elégíti ki a kisbaba szükségleteit, észreveszi-e egyáltalán őket. A gyerek vele éli meg először, hogy milyen egy másik ember közelsége, milyen szeretve lenni. Ez pedig később minden kapcsolatunkban vissza tud köszönni. Tehát a szexuális nevelés verbális és nonverbális úton is történik. A verbális szinthez a kérdések, beszélgetések tartoznak, akár azok is, amiket a gyerek akaratlanul meghallgat, illetve minden objektív információ (például nemi úton terjedő betegségek, fogamzásgátlás, menstruációs ciklus stb.) A nonverbális szint pedig az érintések, az érzések, a szülői minták, a hozzáállás bármilyen kérdéshez.

Mi a baj a tabukkal, a gólyamesével?

Ha egy gyerek kérdez, akkor függetlenül a korától és az általunk feltételezett tudásától, abban biztosak lehetünk, hogy a téma foglalkoztatja. Ha pedig egy gyereket érdekel valami, annak utána fog járni. Vagy megkérdezi máshol, vagy ha már használ okoseszközöket, egyszerűen rákeres az interneten. Gondoljunk csak bele, vajon melyikkel ártunk többet: ha a szex kapcsán belemegyünk egy kínosnak vélt beszélgetésbe, vagy ha a kérdés kikerülésével akaratlanul is arra ösztönözzük a gyerekünket, hogy a neten kutasson? Az olyan történetek, mint a méhek és virágok vagy a gólyamese félreinformálják a gyereket, és táptalaját képezhetik egy későbbi szexuális visszaélésnek. Ahogy az olyan magyarázatok is, mint „a szex olyan dolog, amit két felnőtt csinál, ha szeretik egymást”. Az ilyen gyerekbarát mesék jó megoldásnak tűnhetnek, hiszen készen a kezünkbe kapjuk őket, nem kell velük dolgoznunk. Később viszont könnyen visszaüthetnek, ha például a gyerekünk az első szerelem hevében, noha nem áll még készen a szexuális kapcsolatra, mégis belemegy, hiszen ő szereti a másikat.

Ne feledjük, sokszor nem az számít, hogy mit kérdez a gyerek, hanem az, hogy miért kérdezi. Ha feltesz egy látszólag szexuális tartalmú kérdést, nem biztos, hogy valójában a szexről kell vele beszélünk.

A következő cikkekben konkrét példákon keresztül vizsgáljuk meg, milyen elveket érdemes követni a szexuális nevelés során, és hogy mit tegyünk, ha váratlan helyzettel találjuk magunkat szemben.

A szexuális nevelés állomásai

A cikkhez tartozó videót [ezen a linken](#) érheti el.

Használjunk szavakat, nevezzük nevén a nemi szerveket!

A szexuális edukáció egyik legkorábbi lépése 1 éves kor környékére tehető, amikor megtanítjuk gyerekeinknek a különböző testrészeket, testtájakat. Nagyon fontos, hogy a „hol van a füled, a szád, a vállad?” mellett megtanítsuk a nemi szervek nevét is. Minden családban eltérő lehet, hogy pontosan hogyan nevezzük a nemi szerveket, de fontos, hogy használjunk szavakat, és ezeket ismerjék, használják a gyerekek is. A nemi szervek kapcsán egy fontos szabály, amit minden kisgyerekeknek és az őt gondozó felnőttnek ismerni kell, a fehéreneműszabály vagy bugyiszabály. Ez azt jelenti, hogy a gyerek megtanulja, hogy amit a fehérenemű takar, az az övé, ő rendelkezik felette, senkinek nincs joga megérinteni. Természetesen ez alól minden olyan tevékenység kivételnek számít, amikor a gondozó bekeni, megtörli, megvizsgálja, de itt is nagyon fontos, hogy a felnőtt kommunikálja, hogy milyen céllal teszi. Ez nagyon egyszerű, például azt mondjuk, hogy „Gyere, megtörölöm a fenekedet, mert kakis”, Ha a gyerek ismeri a testének a határait, akkor felismeri, ha egy felnőtt olyan helyen szeretné megérinteni, ami neki nem komfortos, ahol nem szabad. Ezzel a tudással nagyon sokat teszünk a gyerekkori szexuális bántalmazás ellen, hiszen, ha egy gyerek tudja, hogy hova nem nyúlhat egy felnőtt, akkor azt is tudja, hogy erre mondhat nemet.

A nemet mondás is egy fontos állomása a szexuális edukációnak.

Azt nem várhatjuk el egy gyerektől sem, hogy ha egész életében nem mondhatott nemet semmire, akkor egyszer csak egy adott szituációban majd pont nemet fog tud mondani egy felnőttnek, aki bántalmazni akarja. Ennek a gyakorlása is kora gyerekkorban kezdődik, pl. a brokkolikréMLEVES kapcsán. Itt is nagyon fontos a szülő minta, azaz, hogy a szülő következetesen használja a „nem” szót. Ha valamire a gyerekeknek nemet mondunk, akkor amellett tartunk is ki: ezzel tehetünk a gyerekekért a legtöbbet, hiszen így tanulja meg, hogy a nem, az nem – akár felnőtt mondja, akár gyerek.

A szexuális edukációhoz szorosan kapcsolódik a jó és a rossz titkok megkülönböztetése.

Ez is nagyon fontos tudás, amiben mi tudjuk segíteni a gyerekünket. Minden gyereknek vannak titkai – ez természetes dolog. Beszélgessünk velük a titkok fontosságáról és az általuk keltett

érezésekről. A jó titkokat jó őrizgetni: izgalmas, kellemes érzés rájuk gondolni. A rossz titok viszont valami olyan, amitől összeszorul és megfájdul a hasunk, amitől szomorúak leszünk. Az ilyen titkokat mindig fontos elmesélni egy olyan felnőttnek, akiben a gyerek megbízik.

A gyerekkori maszturbáció teljesen természetes jelenség.

Szexuális tartalommal mi felnőttek ruházzuk fel, a gyerek számára csupán egy kellemes érzés, feszültségoldás. Erre a jó érzésre könnyen rátanulhat a gyerek – ilyen esetben érdemes megszabni a kereteket. Soha nem szabad a gyereket emiatt megszidni, illetve megszégyeníteni! Ha gyerek tudja, hogy ez egy olyan dolog, amit egyedül lehet csinálni, elvonulva mások elől – hiszen úgy őt sem zavarják, és ő sem zavar vele másokat –, akkor kikerülhető, hogy közösségben, óvodában, iskolában ebből kellemetlen élményt szerezhessen.

Válaszok nehéz kérdésekre

A cikkhez tartozó videót [ezen a linken](#) érheti el.

Meghökkenítő és ijesztő lehet, ahogy az óvodásunk hazajön az oviból azzal kérdéssel, hogy nekünk puncink vagy kukink van-e. Ugyanúgy megdöbbenő, amikor egyszer csak felhangzik a kérdés, hogy „Mi az, hogy szex?” szinte váratlanul a semmiből. Erre nem lehet felkészülni egy tuti válasszal. Azonban azt is nagyon fontos szem előtt tartanunk, hogy ha az ilyen vagy ennél burkoltabb kérdésekre nem kapnak választ a gyerekek, ha nincs olyan közeg otthon, hogy erről lehessen beszélni, akkor megkeresik maguknak a válaszokat.

Hogy hova fordul egy gyerek, aki válaszokat keres, amiket otthon nem kapott meg? Vagy az internethez, vagy a kortársakhoz. Mindkét helyen kaphat megfelelő információkat is, de nagyobb esélye van annak, hogy több téves vagy akár számára veszélyes tartalom is keveredik ebbe. Hiszen, ha egy jóhiszemű gyerek beírja a keresőbe, hogy „szex”, tudjuk, hogy nem az ő nyelvén elmagyarázott válaszokat kap, hanem valószínűleg könnyen és ingyenesen elérhető pornográf tartalmakra bukkan. Ezek pedig komoly károkat tudnak okozni. Hasonló lehet a kortársak között terjedő téves, sokszor ijesztő információ is.

Most, hogy tudjuk, hogy fontos válaszolni, nézzük a mikéntjét! Alapvető igazság, hogy először lényeges felmérni, hogy a gyerek mit tud és mit ért a szavak alatt, amiket használ. Például lehet, hogy szex alatt ölelkezésre gondol. A túl sok információ ugyanúgy veszélyes számára, mint a pornó! Kérdezzük meg, hogy mit tud, mit hallott, hol hallotta, mit gondol valamiről. Beszélgessünk vele erről, és ne arra törekedjünk, hogy gyorsan megmondjuk a tutit! Legyünk nyitottak és őszinték. Az ő szavaival és az ő tudásának megfelelően egészítsük és igazítsuk ki a már meglévő tudását, esetleg adjunk hozzá apránként további hiteles információkat.

A gyerekek életük első szakaszában mintakövetéssel tanulnak. Ekkor az elsődleges közegük a család, ehhez viszonyítják magukat, és erre igyekeznek hasonlítani. Eltanulják, hogy a szülő hogyan áll a világhoz, a párjához és önmagához. Ez lesz a kiindulási alap. A későbbiekben, ahogy egyre jobban megismerik a külvilágot, és elkezdenek inkább a kortársakkal időt tölteni, ez a minta tud változni, de a kiindulási alap mindig ez lesz. Tehát ha azt szeretnénk, hogy a gyerekünknek egészséges testképe legyen, először is a saját testképünkkel kell foglalkoznunk. Ha azt látja nap mint nap, hogy a szülő szidja magát vagy a párját, ezt fogja normálisnak és követendőnek tartani. Ugyanígy tanulnak az intimitásról a szüleiktől. Ha azt látják otthon, hogy a szülők megsimogatják, megcsókolják egymást, tudják rendezni a konfliktusaikat, akkor ők is képesek lesznek egészséges intimitást kialakítani a kapcsolataikban. Ha viszont a szülők nem

érnek egymáshoz, vagy éppen ellenkezőleg, a gyerekek folyton kényelmetlen helyzetbe kerülnek miattuk, mert túlmennék a gyerekeik számára komfortos határon, sokkal nehezebben lesznek képesek egészséges intimitás kialakítására.

Mi történik, ha a gyerekünk olyat kérdez, amit nem tudunk?

Semmi. Teljesen rendben van, ha valamire nem tudjuk a választ. Ilyenkor az okozhat problémát, ha úgy próbálunk tenni, mintha mindent tudnánk, vagy ha leszidjuk a gyereket. Ehelyett inkább legyünk hitelesek, és valljuk be, hogy nem tudjuk, de utána fogunk nézni – vagy nézzünk utána együtt! Ezzel jó példát is mutatunk. Oké nem tudni dolgokat, és oké kérdezni. A mai világban bizony sok dolog van, amihez a gyerekek már a szüleiknél is jobban értenek. Ilyenkor nyugodtan kérdezhetünk tőlük is, ami nekik, nekünk és a kapcsolatunknak is a javára fog szolgálni. Klassz érzés gyerekként tanítani valamit a szüleinknek. Arról nem is beszélve, hogy ezáltal jobban megismerhetjük azokat a dolgokat, amik mostanában foglalkoztatják a gyerekeket, és a bizalom is épül közöttünk. Lehet, hogy zavarba hoznak a kérdéseikkel, de ilyenkor jusson az is eszünkbe, hogy mekkora dolog, hogy megtisztelnek minket a bizalmukkal.

Kínos helyzetek és megoldásaik

A cikkhez tartozó videót [ezen a linken](#) érheti el.

A szülők többsége tudja, hogy fontos lenne átadni az ismeretét, amire a szexualitás terén számíthat majd a gyereke, de sokszor zavarba ejtő ezekről őszintén és nyíltan beszélni. Nemcsak a vérrokonság miatt, hanem azért is, mert kevés szülő rendelkezik olyan történettel, hogy a saját szülei ebben példát mutattak neki, így nem tudja hogyan kezdjen neki. Előfordulhat, hogy a gyereke olyan kérdést tesz fel, amire nem tud válaszolni, mert nincs róla ismerete, esetleg annyira zavarba ejtő, hogy inkább későbbre halasztaná a kérdést – vagy legszívesebben sosem válaszolná meg. Pedig, ha az első kérdésekre időt ad magának, megtalálja a választ, és meg is osztja, a nagyobb gyerekének is képes lesz könnyebben válaszolni.

A gyerekek általában nem szeretik a szüleiket feszengve látni, így a kérdéseiket megtarthatják maguknak. De még ebben az esetben is fontos a szülőnek tájékozódni a témában, és megfelelő információs felületek felé terelni gyerekeit. A legtöbb gyerek már akár csecsemőkorától játszik a nemi szervével, mert hamar rájön arra, hogy ezzel jó érzést tud szerezni magának. A szülő mégis kínosan érezheti magát, és akár tanácstalannak, hogy mit tegyen ilyenkor. Az első lépés lehet, hogy megtanítja számára, hogy az ilyen tevékenység magánügy, és jobb, ha nem nyilvánosság előtt zajlik. Jó, ha a praktikus dolgokat is elmondja, például ami a higiénia-ra vonatkozik (előtte és utána mindig mosson kezet). Az önkielégítés segít a saját test és annak reakciójával való megismerkedésben. A tiltó, megszégyenítő, tabusító és álinformációt tartalmazó mondatok – pl. „Meg ne lássam még egyszer!” vagy „Ettől szőrös lesz a tenyered” – káros hatással lesznek a szexuális fejlődésére, és olyan gátlásokat alakíthatnak ki, amit felnőttkorában nehéz lesz leküzdenie. Ha az önkielégítés nem megfelelő keretek között zajlik, vagy egész napos tevékenységgé válik, érdemes szakemberhez fordulni. Ilyenkor állhat a háttérben nagy fokú szorongás, de akár fizikai probléma is.

Bármennyire is figyelnek rá a szülők, előfordulhat olyan helyzet, amikor nem várt pillanatban bukkan fel a gyerek, és nem veszik észre, hogy ott áll a hálószoba ajtajában, néz, és talán meg is szólal. Az a legfontosabb ebben a nagyon nehéz helyzetben, hogy a gyerek szempontjából álljon helyre a rend. Kérjék meg, hogy menjen ki a szobából, és biztosítsák, hogy nemsokára ők is mennek utána. Miután készen érzik rá magukat a szülők, meg tudják nyugtatni a gyermeket, és érdemes akár ekkor, akár egy későbbi időpontban átbeszélni a helyzetet a gyerek korának

megfelelően. Természetesen a zavartság és kínosság érzése megnehezítheti, hogy megtalálják a megfelelő szavakat, de fontos éreztetni a gyerekekkel, hogy minden rendben, semmi rendellenes dolgot nem tettek. Az történt, hogy a gyerek világa találkozott a szülők világával, amire valószínűleg egyik fél sem számított. Fontos átbeszélni a korábban már használt és a gyerek számára is ismert szavakkal a történeteket. A szülők figyeljenek arra, hogy mit ért meg ebből a gyerek, és mi az, amire már nem kíváncsi, mert arra éretlen lehet. A gyerek kérdései mentén és hozzá kapcsolódva érdemes a beszélgetést irányítani – nem szükséges nagyon hosszúra nyújtani. Amikor úgy érzik, hogy a nyugtalansága elmúlt, és elfogytak a kérdései, le lehet zárni a témát.

A szűrőprogramok mellett érdemes felkészülni arra, hogy előbb-utóbb valamilyen formában találkozni fog a gyerek pornótartalommal. Hatékonyabb, ha a szülő előre felkészíti a gyereket, így, ha ilyen tartalommal találkozik, a helyén tudja azt kezelni. Ehhez a korábbi cikkekben tárgyalt szexualitással kapcsolatos témák átbeszélése sok támpontot adhat, ugyanakkor őt is összezavarhatják a pornóban látott képek, tartalmak. Jó, ha a szülő megfelelő, nyitott légkör tud kialakítani ehhez kapcsolódóan, hogy a gyerek tudjon hozzá fordulni, kérdezni. Fontos elmondani, hogy a pornófilmek is megrendezett filmek, mint az összes többi, és színészek játszanak benne. Nem a szexualitás kapcsolatokat mutatják be, hanem kiragadják a kapcsolatból a szexualitást. Szóba lehet hozni a felnőtt és a gyerekest, illetve azok működése közötti különbségeket, valamint, hogy mire készítik fel őket a kamaszkori változások. Sokszor aggódnak a gyerekek a látott tartalmak kapcsán – pl. az erőszak miatt, vagy amiatt, hogy a saját testükhöz képest más látnak, esetleg, hogy nekik is ezt kell-e majd csinálniuk –, emiatt nagyon lényeges átbeszélni a kérdéseiket és félelmeiket, hogy könnyebb legyen számukra felismerni a pornó irreális voltát, és kiküszöbölni a negatív hatásokat. Ebben az esetben sem a tiltás az, ami segíthet, hanem az, hogy olyan ismereteket kapjanak a testükről, fejlődésükről, a szexualitásról, ami reális és koruknak megfelelő.

Gondolatok a szexuális visszaélések megelőzéséről

Ötből egy gyerek válik szexuális bántalmazás vagy erőszak valamilyen formájának áldozatává. Ne gondold és ne sugald, hogy ez valami olyasmi, ami csak másokkal történhet meg! Bármelyik gyerekkel megtörténhet, függetlenül nemétől, korától, bőrszínétől, családi hátterétől, vallásától. Az elkövető sokszor a gyerek által is ismert, szeretett személy, és nem is feltétlenül felnőtt.

A bűncselekmények elkövetését megelőzni leginkább azzal lehet, ha megelőzzük, hogy legyenek elkövetők, akik a bűncselekményeket elkövetik. Mert áldozat bárkiből lehet. Mégsem hiábavaló prevencióról beszélni a potenciális áldozatok szemszögéből sem, ráadásul ezek a gondolatok, az elkövetővé válást is megelőzhetik.

Érzelmileg biztonságos, elfogadó családi légkör

Azok a gyerekek, akiknek az élete első évtizedében a család megtartó és támogató közeget jelentett, nagyobb eséllyel fognak kamaszként is bizalommal fordulni a szüleik felé, akkor is, ha bajban vannak, akkor is, ha kérdéseik vannak a szexualitással vagy az online biztonsággal kapcsolatban. A bizalomteli légkör mellett fontos, hogy legyen figyelem, tér és idő arra, hogy kiderüljön, ha veszélyben van a gyermeked, vagy hogy tudjon segítséget kérni. Áldozat bárkiből lehet, de abban egyes bűncselekménytípusoknál, különösen a neten elkövetett szexuális visszaéléseknél nagy a különbségek lehetnek, hogy ki mikor ismeri fel, hogy éppen áldozattá válik, és tud-e, mer-e segítséget kérni. Tehát a jó és erős szakítószilárdságú szülő-gyerek kapcsolat fontos prevenció eszköz. Fontos, hogy legyenek mély és őszinte beszélgetések a családban. Ezen alkalmakkor tanulja a gyerek felismerni és kifejezni az érzéseket. Sokszor azért is nehéz segítséget kérni egy visszaélő helyzetben, mert nem tudják elmondani, talán maguk se tudják, hogy mit is éreznek az elkövetővel szemben, miért érzik rosszul magukat, mi történik velük.

Lehessen nemet mondani!

A gyerekek kétéves koruk körül, amikor a saját autonómiájuk kialakítása a legfőbb életkori feladatuk, általában nagyon jól tudnak 'nem'-et mondani. Viszont, ha a dackorszakban a kisgyerekek azt tanulja meg, hogy ő nem mondhat nemet otthon és az iskolában sem, akkor

nehezen fog nemet mondani egy csábító, visszaélő helyzetben is. Az autonómia érzés helyett a szégyen és a kétely lesz a meghatározó életérzése. Nem fog nemet mondani egy rossz szándékú felnőttnek sem, ha a felnőttek tiszteletének parancsa megelőzi a saját önrendelkezésre való szabadságát, de még a saját önvédelmét is. Könnyebben lesz csábítható, nehezebben fogja a saját intimitásának határait védeni. Ha abban nő fel egy gyerek, hogy senki nem érintheti meg őt az intim testrészein a belegyezése nélkül, akkor könnyebben fogja azonosítani a visszaélő szándékú közeledést. Hasonlóképpen, ha egy gyerek abban nő fel, hogy a felnőttek nem bánthatják őt, soha nem ütik meg, nem rángatják, nem üvöltöznek vele, akkor nagyobb eséllyel tudja megvédeni magát, ha valaki nem elfogadható módon közelít felé.

Ne legyen tabu a szex!

Beszélgessetek a szexualitásról. A szexualitás nem egyenlő a biológiai működéssel, a nemi betegségekkel és a fogamzásgátló módszerekkel, tehát a szexualitásról való családi beszélgetések se korlátozódjanak a szexuális visszaélések és egyéb veszélyek megelőzésére. Ha a gyerekek hallanak arról és tapasztalják a felnőtt környezetet látva, hogy a szexualitás a pozitív érzelmek, a szeretet, a gyengédség, az összetartozás kifejezése, észre fogják venni, ha a szex nem erről szól – hanem félelemtől, erőről, fájdalomról. A szexuális visszaélés, a szexuális erőszak témája se legyen tabu! Ha ilyesmiről kezd beszélni a gyerek, ha ez szól a rádióban, erről szól a film vagy egy újságcikk, használd ki ezeket a helyzeteket, és beszéljessetek!

Kérj segítséget!

Mindez nem is olyan egyszerű! Ha úgy érzed, vannak szülői hivatásodban olyan kihívások, amikhez segítségre van szükséged, ne habozz támogatást kérni! Sokat adhat már az is, ha vannak hasonló élethelyzetben lévő barátok, ha vannak ismerős családok, hasonló korú gyerekekkel, akikkel őszintén lehet beszélni a nehézségekről is. Ne legyen ciki szakemberhez fordulni se! Az elég jó szülő elég jól van a saját bőrében, a saját szexualitásával, a saját korábbi élményeivel – és ezt a szintet sokan nem tudják egyedül elérni. Egy pszichológiai tanácsadó folyamat, egy önismereti csoport segíthet, ha túl sok a tabutéma, a múltból kísértő árny.

Amikor gyerek bánt gyereket: kortárs szexuális zaklatás

Amikor szexuális bűncselekményekre gondolunk, leggyakrabban egy olyan kép jelenik meg előttünk, ahol egy idegen férfi bántalmaz egy fiatal lányt. A statisztikák szerint nem ez az a helyzet, amitől leginkább tartani kell. Az áldozat lehet férfi és fiú is, az elkövető is lehet nő, illetve lány, és elkövető és áldozat leggyakrabban ismerik egymást személyesen is, vagy internetes ismerkedés előzi meg a visszaélést, erőszakot. Sajnos az sem biztos, hogy az elkövető felnőtt... A kortársak közötti szexuális bántalmazás, zaklatás, visszaélés eseteiben, ahol mindkét fél kiskorú, valójában mindenki áldozat. A gyerekeket körülvevő felnőttek felelőssége, hogy ilyesmi ne történjen meg.

A tizenévesek közösségi élete, az ismerkedés, a kapcsolatok alakulása és sajnos a bántások, visszaélések is egyre nagyobb arányban online színtereken valósulnak meg, így egyre jobban ki vannak téve a kortársaik bántó, vagy akár félelmet keltő viselkedésének az interneten is. Miközben a technológiai fejlődésnek rengeteg pozitív hatása van, sok olyan lehetséges veszélyt is magában hordoz, mint például a kortársak közötti online szexuális zaklatás. Ahhoz, hogy a fiatalok jóllétét offline és online is biztosítsuk, alapvető, hogy az online szexuális zaklatás kérdéskörével is foglalkozzunk.

Az online szexuális zaklatás olyan kéretlen szexuális magatartás, mely internetes felületen történik. Az online szexuális zaklatás számtalan formában megjelenhet, de a zaklatás minden esetben digitális tartalom (fotók, videók, bejegyzések, üzenetek, oldalak) felhasználásával, különböző (nyilvános vagy nem nyilvános) online felületen történik, gyakran közösségimédia-oldalokon, kommunikációs alkalmazásokon, vagy online játék közben, illetve szórakoztató tartalmakat megosztó felületeken.

Az online zaklatás megalázó, az áldozat számára fenyegető, kizsákmányoló, a negatív hatása pedig hosszan tartó lehet.

Az áldozatok fiúk és lányok is lehetnek, de a kutatásunkból egyértelműen látszik, hogy az online szexuális zaklatás bizonyos formáinak a lányok könnyebben válnak áldozataivá, valamint a lányokat ilyen esetekben jobban elítélik társaik, mint a fiúkat. Bárkiből lehet áldozat, de különösen veszélyeztetettek azok a fiatalok, akik más valós, vagy feltételezett tulajdonságaik miatt sérülékenyebbek: vélt vagy valós nemi identitásuk, szexuális orientációjuk, származásuk, vallásuk, pszichés állapotuk, speciális nevelési igényük, vagy valamilyen fogyatékoságuk miatt. A bántalmazásoknak ez a típusa gyakran együtt jár más, a másoknak ártó szexuális viselkedéssel és offline szexuális zaklatással is. Az online zaklatás különböző formái gyakran

párhuzamosan történnek olyan online felületeken, ahonnan a tartalmak könnyen újra- vagy továbboszthatók.

Az online szexuális zaklatás elkövetője is lehet természetesen felnőtt, akár ismerős, akár idegen, aki a netes felületeken szemelte ki áldozatát, de sokkal gyakoribb – és gyakran tovább titokban marad – a kortársak közötti zaklatás. Jellemzően az iskolai környezetben, vagy más helyi offline közösségekben indul, ahol sajnos jellemzően aktív közönségre is talál, ami tovább fokozza az áldozat szorongását, miközben a szemlélőkre is negatív hatással van az online szexuális zaklatás, függetlenül attól, hogy részt vesznek-e a zaklatásban, vagy sem.

Milyen helyzetekre kell gondolni? Például a bántalmazó, zaklató névtelen profilt hoz létre azért, hogy szexuális tartalmak terjesztésével megszégyenítsenek egy osztálytársat, kortársat. Vagy egy szakítás után egy fiatalról az ex bosszúból meztelen képet oszt meg azért, hogy megalázza. Egy másik szituációban a barátok közötti vita elfajul, és egy fiatalról egy olyan profilt hoznak létre, amelyen melegnek, leszbikusnak, vagy biszexuálisnak állítják be. Egy fiatal megoszt egy képet magáról, amire megszégyenítő megjegyzéseket, szexuális tartalmú kommenteket kap. Előfordul az is, hogy egy fiatal könnyebben osztja meg az érzéseit egy idegennel online, amit a kortársak kihasználhatnak, így a bántalmazók álprofilok mögé bújva szereznek meg információkat, majd ezeket az intim történeteket megosztják és megbeszélik online. Meztelen képet osztanak meg valakiről vagy valakinek a nevével, azt sugallva, hogy a kép róla készült. És a sor még folytatható...

A leggyakoribb esetek négy kategóriába sorolhatóak:

1. Intim képek és videók beleegyezés nélküli készítése és/vagy megosztása.
2. Szexuális tartalmú fenyegetés, online szexuális tevékenységre kényszerítés, vagy szexuális tartalommal zsarolás.
3. Megfélemlítés, a közösségből való kizárás vagy zaklatás, az áldozat számára megalázó, felkavaró, vagy diszkriminatív szexuális tartalommal.
4. Nemkívánatos szexualizálás, azaz az áldozat nem kívánt szexuális kommenteket vagy tartalmakat kap.

Az online szexuális bántalmazás nem fogadható el, és nem szabad a kamaszkorral járó viselkedésnek tekinteni. Ha szexuális erőszak, kényszerítés, zsarolás, vagy kizsákmányolás gyanúja merül fel, illetve, ha 12 év alatti gyereket vagy gyerekeket szexuális tevékenységbe vontak be, a rendőrség bevonása is szükséges. Hasonlóképpen akkor is, ha egy gyerek jelentős, vagy közvetlen veszélynek van kitéve, vagy nagyszámú gyermeket érint az eset. A zaklatás

részeként olyan fotó, videó is előkerülhet, amely bűncselekmény (például testi sértés vagy szexuális erőszak) elkövetését rögzíti, természetesen ilyenkor is azonnal a rendőrséghez kell fordulni.

A rendőrség és a gyermekvédelmi szereplő bevonásától gyakran az áldozat is tart, sokszor kifejezett kérése, hogy maradjon titok, ami történt, de szülőként, pedagógusként, más segítő felnőttként, akinek tudomására jut egy ilyen helyzet, ezt az utat nem választhatjuk. Ugyanakkor sok minden mást megtehetünk, hogy könnyebb legyen az áldozat helyzete: odafordulásunkkal, elfogadásunkkal támogathatjuk. Őszinte érdeklődéssel, kérdéseinkkel segíthetjük feltérképezni a helyzetet, de érthető, ha az áldozatnak szüksége van egy kis időre, hogy egyáltalán saját maga megértse, átlássa, ami történt. Ha az áldozat készen érzi magát, hasznos lehet a zaklatással kapcsolatos érzéseit felszínre hozni, ezekre reflektálni. Érdemes együtt végiggondolni, hogy mi lenne számára a legmegfelelőbb segítség, és egy gyakorlati tervet készíteni ehhez. Azoktól a személyektől eltekintve, akiknek tudniuk kell egy online szexuális zaklatással kapcsolatos incidensről (például a gyermekvédelmi felelős), hasznos lehet néhány olyan, a gyerek mindennapi környezetét jelentő tanárt, edzőt, más segítőt vagy kortársat is bevonni, akik kellő érzékenységgel tudják támogatni az áldozatot – ugyanakkor az is fontos, hogy aki nem támogató személy és hivatalból nem kötelező az értesítése, az ne tudjon a történetekről, ha az áldozat így szeretné.

Az online bántalmazás éppúgy fáj, mint a fizikai világban kapott sebek, és a történetek feldolgozásához érdemes pszichológiai segítséget keresni az áldozatnak, illetve segíteni azt a közösséget is, ahol tudtak a bántalmazó folyamatról. Fontos feltárni, milyen esetleges közösségi problémák vannak a háttérben, és az adott helyzetet felhasználni a későbbi zaklatások és egyéb bántalmazások megelőzésére.

A szexuális bántalmazások természetéről, megelőzéséről, és kifejezetten a kortársak közötti online szexuális zaklatásról további cikkeket olvashat [itt](#) és [itt](#). Az interneten látott, kiskorúakat ábrázoló szexuális tartalmakat, vagy más módon sértő, káros, illegális képet, videót, szöveget az [Internet Hotline online bejelentő felületén](#) bárki bejelenthet.

Könyvajánló szülőknek

Szülőknek, és természetesen rajtuk keresztül gyerekeiknek ajánljuk az alábbi könyveket szexuális edukációval, az emberi test megismerésével kapcsolatban:

Grethe Fagerström (2017): Peti, Ida és Picuri

„»Hurrá, lesz egy hugicánk! Vagy esetleg öcsikénk?« Picuri már ott növekszik a mama pocakjában, amikor Peti és Ida mindent meg akarnak tudni a nagy titokról, a gyerek születéséről. A szülők komolyan veszik gyermekeik kérdéseit, hiszen tudják, a legkényesebbre is válaszolni kell. Persze nemcsak azt kell megmagyarázni, hogyan lesz és hogyan születik a kisbaba, hanem arról is tudniuk kell a testvéreknek, hogy egy csecsemő felfordítja a család eddigi életét. A féltékenység, a harag, az idegesség ugyanúgy hozzátartozik az új élethez, mint az öröm, a segítség. Nem kell azt sem szégyellni.”

A könyv 8 éven felülieknek ajánlott, először szülővel közös olvasásra!

Paulik Móni, Vincze Zsuzsi (2017): Lili és a bátorság

“Lili egy átlagos kislány, aki egy nem mindennapi helyen él: a cirkuszban. Sok barátja van a bohóctól az állatidomárig, de legjobban a Bűvészt szereti a társulatból. Lili arról álmodozik, hogy majd egyszer, csakúgy mint az Anyukája, ő is a Cirkusz Királynője lesz. Ehhez viszont nem elég a sok gyakorlás, bátorságra is szüksége lenne, amit a Bűvésztől remél megkapni. De csodatévő varázsigé helyett egy olyan nehéz titkot kap, ami miatt legszívesebben már a Cirkuszból is menekülne.

Ez a könyv azért született, hogy felnőttek és gyerekek egy szerethető, átélhető mese kapcsán beszélhessenek olyan érzékeny és fontos, de többnyire elhallgatott témáról, mint az intim testrészekre vonatkozó szabályok, hogy egy felnőttnek is lehet nemet mondani, és hogy mi a különbség rossz titok és jó titok között. A Lili és a bátorság célja a szexuális bántalmazás megelőzése. A mese szerepe, hogy viselkedési mintát nyújtson kritikus helyzetben, illetve megerősítse a gyermeket abban, hogy baj esetén mindig legyen bátorsága segítséget kérni egy olyan felnőttől, akiben megbízik.”

A könyv 6 éves kortól ajánlott, szülővel közös olvasásra!

Marie-Claude Monchaux (1971): [A sehány éves kislány](#)

“Ez nem tündérmese, hanem igaz történet, de szebb minden tündérmesénél, mert egy igazi kislány igaz története. Marie-Claude Monchaux legkisebbeknek írt felvilágosító könyvén már nemzedékek ismerték meg születésük történetét.”

Már 4 éves kortól ajánlott, szülővel közös olvasásra!

José R. Díaz Morfa, Caterina Marassi Candia, Pilar Migallon Lopezosa, Mercedes Palop Botella (2014): [Első könyvem a nemiségről – A legkényesebb kérdések és válaszaik](#)

“Könyvünk érthetően, de kellő tapintattal ismerteti meg a kisgyerekeket a szexualitással, szüleiknek, nagyszüleiknek és a pedagógusoknak pedig segít megválaszolni gyermekeink zavarba ejtő kérdéseit.

Áttekinti az érzelmi kapcsolatokat; a férfi és nő közötti anatómiai különbségeket; a test változásait felnőtté váláskor; a megtermékenyítést, a várandósságot és a szülést; valamint a nemiséggel kapcsolatos tévhiteket. A klinikai szexológusok által írt szöveget bájos illusztrációk egészítik ki. Segítségükkel gyermekünk egyszerűen megismerheti magát és másokat, felfedezheti külsőnk és jellemünk azon különbségeit, amelyek egyedivé tesznek minket.”

A könyv 10 éves kortól ajánlott.

Hilda Hutcherson (2003): [Amit anyád sosem mondott el a szexről](#)

“Dacára a szexről szóló magazinok, tévéműsorok és filmek elképesztő mennyiségének, s a szex burjánzó népszerűségének-, a nők jelentős része máig nincs tisztában saját testével és annak működésével. Hagyományosan az anya feladata, hogy megtanítsa a lányát a szexre, de kevés nő teszi meg ezt időben, illetve sok történetet, mítoszt és tévképzetet adnak át generációról generációra. A könyvből választ kapunk mindazokra a kérdésekre, amelyekre kíváncsiak vagyunk, de nem merjük megkérdezni senkitől. Őszinte könyv, kertetelés nélkül tárgyal a lényegről, a női szexualitás valamennyi nézetéből. Külön fejezetben foglalkozik azzal, hogyan vágjunk bele a gyermekünkkel történő felvilágosító beszélgetésbe, illetve hogyan beszéljünk kisebb és idősebb gyermekeinkkel. Olyan könyv ez, amit érdemes a felnőttkor küszöbére érkező nagylányok kezébe nyomni.”

A könyv 15 éves kortól ajánlott.

Inti Chavez Perez (2019): Respekt – szexkönyv fiúknak

“Mit is jelent férfinak lenni? Mit takar az emberek testbeszéde, milyen heterónak, melegnek vagy binek lenni? És hogyan kerül a képbe a tisztelet, a legfontosabb dolog a szexben és a szerelemben? Hogyan kell flörtölni, milyen a jó előjáték, hogyan kell csókolózni, milyen a szex? Ebben a könyvben pont azokról a dolgokról olvashatsz, amelyek minden fiút foglalkoztatnak, de ritkán mernek kérdezni róluk. Inti Chavez Perez egy jó fej báty vagy idősebb barát hangján vezet be a szexualitás rejtelseibe az elejétől a végéig, az első szárnypróbálgatástól a komoly párkapcsolatig.

Perez a szexuális felvilágosítás elismert szakembere Svédországban, számos iskolában beszélt már fiúkkal (és lányokkal) a szerelemről és a szexről.”

A könyv 15 éves kortól ajánlott.

Hogyan védjük meg a gyerekeket a pornográf tartalmaktól?

Az okostelefonok és okoseszközök ma már életünk elválaszthatatlan részét képezik, gyakran maguk a szülők azok, akik „nem tudnak élni nélkülük”, mert munkájukhoz, mindennapos tevékenységeikhez, a barátaikkal való kapcsolattartáshoz azt használják.

A gyerekek egyre fiatalabb korban jutnak saját eszközhöz, aminek elsődleges célja a kapcsolattartás ugyan, de a készülékek gyakran sok más egyéb funkcióval is rendelkeznek. A digitális oktatásra való átállás során pedig sok esetben olyan gyerekek is az online világba kerültek, akiknek addig jóval szigorúbban szabályozták a készülékhasználatot vagy az online jelenlétet.

A különböző eszközökön gyakran tényleg csak egy rossz gombnyomás kell ahhoz, hogy nem kívánt tartalmakhoz jussanak a gyerekek, a különböző közösségimédia-felületek pedig szintén tartogathatnak csapdákat. Fontos azonban tudni, hogy a szűrőprogramokkal való korlátozás és a tiltás csak ideig-óráig segíthet, a gyerek szintjének megfelelő, de őszinte beszélgetést pedig semmi nem helyettesítheti.

Mit tegyünk annak érdekében, hogy a gyerekünk ne találkozzon pornográf tartalmakkal az interneten?

Természetesen, amíg elég kicsi, fontos, hogy a közös használatú **gépeket védelemmel** lássuk el (a nagyobb gyerekek később gyakran jobban értenek ezekhez a programokhoz, mint az azokat feltelepítő szülők). Ezeket a védelmi programokat szűrőszoftvereknek hívják, és az internetszolgáltatók 2014 óta kötelesek saját honlapjukon ilyen szoftvereket letölthetővé tenni. Érdeklődjük a saját internetszolgáltatóknál arról, hogy milyen csomagokat kínálnak.

Internetszolgáltatótól függetlenül is le lehet tölteni szűrőszoftvereket. Ezeknek a tudásáról, bekerülési összegéről és letöltési lehetőségeiről a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság készített összefoglaló anyagot, ami itt érhető el.

A Windows alapú számítógépek esetében a Family Safety fiókba kell feliratkozni, a MAC-gépeken a Szülői felügyelet ablakon belül a System Preferences panelt kell választani, ahol saját kezűleg is tudjuk szabályozni a gép beállításait. A közösségi oldalak, például a YouTube felületén a beállításoknál lehet családi módra állítani az oldalt, és a Netflixen is külön beállítható családi csatorna arra az esetre, ha kisgyerekek is vannak a háztartásban.

Ne engedjük korlátlan, okoseszközzel tölthető **időt,** szabályozzuk a felhasználható mobilnetkeretet.

Szabályozzuk az eszközökről elérhető az **oldalakat és alkalmazásokat.**

A korlátozásokon túl azonban nagyon fontos az, hogy szánjunk elegendő időt arra, hogy a gyerekünkkel az online jelenlétről, az ott zajló eseményekről beszélgessünk. Érdeklődjünk a kedvencei iránt, kérjük meg, hogy mutassa meg a kedvenc alkalmazásait, nézzük meg közösen a kedvenc videóit és YouTube-ereit. (A videómegosztó portálon tartalmat előállító embereket, vloggereket hívják így.)

Beszelgessünk arról, hogy egyes tartalmakat miért talál viccesnek, másokat miért nem, ismerjük meg az ízlését, és egyben biztosítsuk arról, hogy bármit is lát az online térben, a kérdéseivel mindig fordulhat hozzánk. Így, ha véletlenül nem neki szánt tartalmat talál, vagy valaki ilyet mutat neki, tudni fogja, hogy szólhat nekünk erről.

Mit gondol a magyar társadalom a szexuális felvilágosításról? Kutatási eredmények

Az UNICEF Magyarország megbízásából a Publicus Intézet 2020 májusában készített reprezentatív felmérést a szexuális nevelés témájában, kitérve a nemi betegségekkel kapcsolatos véleményekre is.

A válaszadók közül a legtöbben (35%) saját visszaemlékezéseik szerint kortársaktól, iskolatársaktól hallottak először a szexualitásról és az ehhez kapcsolódó témákról, 20 százalékuk emlékezett úgy, hogy a szülei, egyéb családtagjai beszéltek neki erről, és csak 14 százalék válaszolta azt, hogy először a tanáraitól hallott a témáról. Nem meglepő tehát, hogy a válaszadók kimagasló többsége (94%) szerint feladata a szülőknek a gyermekek szexuális nevelése, ezt a munkát nem lehet kizárólag az iskolára és a formális oktatási szereplőkre hagyni, de a válaszadók nagy többsége (82%) szerint a pedagógusoknak is részt kell venniük ebben a munkában.

Kisebbségben vannak azok, akik szerint az iskolában elegendő tudást tudnak szerezni a gyerekek a biztonságos szexről és a nemi betegségekről: a válaszadók 55 százaléka szerint a gyerekek sem a nemi betegségekről, sem a biztonságos szexről nem tudnak meg eleget az iskolában. A 18 éven aluli gyermeket nevelő válaszadóknak még rosszabb a véleménye ebben a kérdésben, 69 százalékuk felelt úgy, hogy a biztonságos szexről nem szereznek elég tudást a gyerekek az órákon, 74 százalékuk szerint pedig a nemi betegségekről sem hallanak eleget a diákok.

Már a nyugdíjas korosztály is úgy emlékszik vissza, hogy legnagyobb részben barátaiktól, iskolatársaiktól hallottak először szexualitással kapcsolatos témákról (39%), 11 százalékuknak tanáraik beszéltek róla először, 21 százalékuk pedig otthon, a szüleitől hallott a témáról. A jelenleg a munkaerőpiacon aktív korosztálynál is hasonló a helyzet, bár 22 százalékuk a szülőktől, 15 százalékuk pedig a tanáraiktól hallottak először a szexualitásról, 32 százalékuk válaszolta azt, hogy barátaik, iskolatársaik avatták be őket a témába.

A felmérés eredményeiből jól látható, hogy a mai felnőttek gyerekkorukban az információk nagyobb részét iskolatársaiktól, barátaiktól szerezték, és véleményük szerint az iskola a mai napig nem biztosít elegendő tudást a gyerekek részére ebben a témában. Miközben fontosnak tartják azt, hogy a tanórák keretein belül is téma legyen a biztonságos szex vagy a nemi betegségek, abban is egyetértenek, hogy a szexuális edukáció nem kizárólag az iskola felelőssége, a szülőket is aktívan be kell vonni a folyamatba.

A szexuális úton terjedő betegségek jellemzői

A szexuális úton terjedő megbetegedések kifejezés (nemzetközileg ismert rövidítése az angol Sexually Transmitted Disease alapján STD) olyan betegségcsoportot jelöl, mely szigorúan szexuális kapcsolat (orális, hüvelyi, anális) révén fertőz. A szexuálisan átvihető fertőzések nem mindenkiben okoznak észlelhető tüneteket, de az biztos, hogy minél gyengébb az immunrendszer, annál nagyobb a valószínűsége a tünetek megjelenésének. Ezért a szexuálisan átvihető fertőzések elkerülésének a leghatékonyabb módja a gumióvszer használata.

A szexuálisan átvihető fertőzéseket többféle módon csoportosítják.

Gyógyíthatóság szempontjából:

- Gyógyítható: Gonorrhoea, Syphilis, Chlamydia
- Nem gyógyítható, de kezelhető, kontrollálható: Humán herpeszvírus (HSV), Hepatitis vírusok (A, B, C, D, E), Human Papilloma Vírus (HPV), HIV-vírus, Zika-vírus

Kórokozók szerint:

- Baktérium okozta megbetegedés: Chlamydia, Gonorrhoea (más néven tripper vagy kankó), szifilisz
- Vírus okozta megbetegedés: Hepatitis-vírusok, herpeszvírusok, HPV, HIV-vírus, Cytomegalovírus (CMV), Epstein-Barr vírus (EBV), Zika-vírus, Molluscum (más néven uszodaszemölcs)
- Parazita okozta megbetegedés: tetvek, rühátka, Trichomonas

A vírusfertőzések nem gyógyíthatóak (kivéve a Hepatitis C - HCV - vírust), a gyógyszeres kezeléssel a tünetek enyhíthetőek, és a betegség súlyossága csökkenthető.

Szexuális úton leginkább az alábbi vírusok terjednek:

Herpeszvírusok

HSV-I. - Humán herpeszvírus I.: Az ismert ajakherpesz a herpeszvírus 1-es típusa, elsősorban a száj környékén található, csókolózással vagy a vírust hordozó pattanások érintésével terjed. A hólyagos kiütések elsősorban az ajkakon, a szájban, torokban, néha a péniszen jelennek meg.

Kezelése: Acyclovir vagy Valicyclovir tartalmú kenőccsel javasolt. Ez csak a tünetek enyhítésére alkalmas, a herpeszfertőzés bármikor kiújulhat.

HSV-II. - Humán herpeszvírus II.: Orális, hüvelyi, vagy anális közösülés útján terjed. Férfiakban a péniszen, a csípő alsó részén és a combokon fájdalmas, vörös dudorok jelennek meg. Nőknél a tünetek a hüvely környékén jelennek meg, fájdalmas vizelettel, lázzal járhat. Kísérő tünet lehet a mellben lévő nyirokcsomók megduzzadása is.

Kezelés: Acyclovir, Femcyclovir, Valicyclovirral történhet, de tünetek bármikor kiújulhatnak.

Hepatitis vírusok

Átvitel: szexuális közösülés útján. (Különösen veszélyes a fertőzött széklettel való találkozás). A Hepatitis B és C vérrel, vérkészítménnyel is terjed. A tünetek jellemzőek az influenzafertőzés tüneteire, súlyosabb esetekben magas láz, hasi fájdalom, hányás, sárgaság is gyakori.

Kezelés: nyugalom, sok folyadék fogyasztás, antibiotikum a latens bakteriális fertőzések miatt.

Hepatitis B (HBV) esetében ma már 14 éves korban kötelező a vakcina, mely 3 oltásból áll.

Az első oltás után 1 hónappal történik a második és 6 hónappal később a harmadik oltás. Mindhárom oltást ugyanazzal az oltóanyaggal kell elvégezni, és nagyon fontos az oltások igazolása az oltási könyvben. Gyakran fordul elő, hogy a második és harmadik oltás nem következik be, emiatt nem alakul ki a védekezésre alkalmas ellenanyag szint. Az aHBs szintet folyamatosan ellenőrizni kell, és ha egy bizonyos értékhátár (10 IU/ml) alá csökken, javasolt egy újabb megerősítő oltás beadása.

A Hepatitis B fertőzés lehet akut vagy krónikus. Ha a kismamában aktív vírusfertőzés áll fenn, a magzat BV vírussal megfertőződik, és nagy eséllyel krónikus HBV fertőzés fog nála kialakulni. Ezért fontos és kötelező a terhes anyák HBV szűrése. HBV pozitív anyáknál szülés után azonnal az újszülött aktív és passzív immunizációja (védekezőképessége) megtörténik.

Human Pappiloma Vírus (HPV)

Ma már több mint 150 genotípusa ismert a HPV-fertőzésnek. Vannak közöttük magas kockázatú, közepes, és alacsony kockázatú genotípusok (vagyis genetikai felépítésűek).

A legismertebb, és egyértelműen onkogén a 16 és 18-as genotípus, mely a HPV okozta daganatok kórokozója (méhnyakrák, anus carcinoma, a pénisz és a mandula daganatos elváltozása). Nem onkogén, de nagyon komoly elváltozásokat okoz a 6-os és 11-es genotípus. Ezek a genotípusok felelősek a szemölcsök, (nemi szerveken is megjelenne) hólyagok (condylomák) megjelenéséért. A condylomák gyakran a végbél tájékán, a hüvely és húgycső környékén, a péniszen (makkon) megjelenő karfiolszerű, gyakran fájdalmas képződmények.

Kezelés: eltávolításuk lézerrel történik, ami nem veszélytelen, és csak szigorú feltételek mellett történik. (egyre több adat van arról, hogy a lézeres kezelés során az aerosol miatt a vírusok bejutnak a lézerezést végző személy légútjába, és ott később rosszindulatú, HPV okozta daganat alakul ki).

A HPV fertőzés elkerülésére javasolt a fiatalok vakcinálása (még a szexuális életük megkezdése előtt).

Ma háromféle oltás létezik: 2 komponensű, 4 komponensű és 9 komponensű.

A 4 és 9 komponensű vakcinák nemcsak daganatos elváltozások, hanem a szemölcsök és condylómák ellen is védelmet nyújtanak.

HIV-fertőzés

A HIV fertőzés többféle úton történhet, de a szexuális úton történő fertőzés a leggyakoribb. A HIV estében elsősorban a passzív partner a legveszélyeztetettebb. A hüvelyi fertőzés ritkábban

következik be, de az anális behatolás során a hámsejtek sérülnek, és a vírus könnyebben talál olyan sejtet, mely CD4 receptorral rendelkezik, és amit képes megfertőzni. Az anális sérülés és a fertőződés nőkben és férfiakban egyaránt nagy eséllyel bekövetkezik.

A HIV-fertőződés után az akut tünetek kb. 14 nap múlva jelentkeznek (nyirokcsomó-duzzanat, magas láz, levertség, rossz közérzet, hányás, apró piros kiütések testszerte) Ezek a tünetek 2 héten belül eltűnnek, de megindul az immunrendszer lassú, folyamatos leépülése.

Kezelés: ma már rengeteg gyógyszer áll rendelkezésre a HIV fertőzöttek kezelésére. A kombinált gyógyszerek a HIV vírus szaporodását gátolják, különböző támadásponton. A HIV fertőzés nem gyógyítható, de a gyógyszereszedési protokollok betartásával a vírus szaporodás megállítható, a betegek normális életet élhetnek, gyerekük is lehet.

A szexuális úton terjedő betegségekről további cikket olvashat [honlapunkon](#).