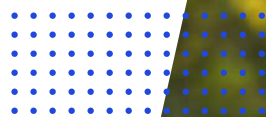




FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

# Podejmowanie decyzji seksualnych





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Podejmowanie decyzji seksualnych

ISBN: 978-83-67802-51-2

Autor: dr Dominik Czajeczny

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci  
i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
NIP: 973-058-82-81  
REGON: 970774176  
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie  
Departament Ochrony Zdrowia  
Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze  
ul. Podgórna 7  
65-057 Zielona Góra  
NIP: 973-05-90-332  
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze  
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, [kontakt@poradniapozytywka.pl](mailto:kontakt@poradniapozytywka.pl)

---

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

---

**1**

**Decyzje seksualne podejmowane przez nastolatki**

**2**

**Kiedy inicjacja seksualna jest przedwczesna?**

**3**

**Jak pomóc nastolatkowi podjąć decyzję o momencie rozpoczęcia aktywności seksualnej?**

# Decyzje seksualne podejmowane przez nastolatki

Według raportu "Dzieci Się Liczą 2022" Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w większości krajów na świecie, w tym także w Polsce, wiek inicjacji seksualnej się obniża. Obecnie przypada między 15 a 18 rokiem życia.

Aktywność seksualna przed osiągnięciem pełnoletności jest powszechna i dotyczy około 80% nastolatków. W wąskim znaczeniu inicjacja dotyczy pierwszego seksualnego kontaktu penetracyjnego. W szerokim – są to wszelkie zachowania seksualne, które nie mają charakteru penetracji np. pieszczoty (petting). Pojawianie się stopniowo kolejnych zachowań ma znaczenie rozwojowe. Umożliwia rozpoznawanie motywacji własnej i partnera, poczucia komfortu lub dyskomfortu w kontakcie. Wiąże się także z poczuciem kontroli. Zazwyczaj inicjacja rozumiana szeroko przebiega od form mniej dojrzałych, do coraz bardziej dojrzałych, ale może również odbywać się bez faz pośrednich.



Badania wskazują, że wcześniejsze rozpoczęcie kontaktów seksualnych powiązane jest m. in. z postawami rodziców. Stosowanie sztywnej dyscypliny i przymusu w wychowaniu oraz brak konsekwentnego działania z ich strony mogą przyczyniać się do wzmacniania agresywności i opozycyjności wśród dzieci i nastolatków. Jednocześnie zaobserwowano, że styl nadmiernie przyzwalający, nieinterweniujący także powiązany jest z wcześniejszą inicjacją. Samopoczucie nastolatka w domu jest istotnym predyktorem

zarówno wczesnej inicjacji, jak i podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych. Prawdopodobnym wyjaśnieniem tego zjawiska jest zwrócenie się nastolatka w kierunku rówieśników i poszukiwanie poza domem zaspokojenia potrzeby więzi, bliskości i bezpieczeństwa. Brak poczucia zaufania w relacji z rodzicem sprawia, że nastolatek nie zwraca się do niego z doświadczanymi problemami, wątpliwościami czy też doświadczeniami, które stara się zrozumieć. Nie mając w domu bezpiecznej bazy i wzorca dobrej relacji, może poszukiwać więzi na zewnątrz, nieco "na oślep" i w sposób czasem ryzykowny.

**Poza postawą rodzica wśród czynników zwiększających ryzyko podejmowania wczesnych i ryzykownych zachowań seksualnych wymienia się:**



**odrzućcie dziecko**



**karanie za zainteresowanie seksualnością**



**brak spójności w sposobie wychowywania**



**niski poziom ochrony i zainteresowania dzieckiem**



**brak ciepła i pozytywnego wzmocnienia**



**brak adekwatnej edukacji seksualnej**

Dodatkowo, im częściej nastolatki konsumują treści o charakterze seksualnym, tym silniejsze są ich przekonania odnośnie powszechności wczesnej inicjacji. Natomiast oczekiwanie sprawności seksualnej i znajomości technik seksualnych przekłada się na nierealistyczne wyobrażenie seksu i większe ryzyko negatywnego doświadczenia z pierwszego kontaktu penetracyjnego.

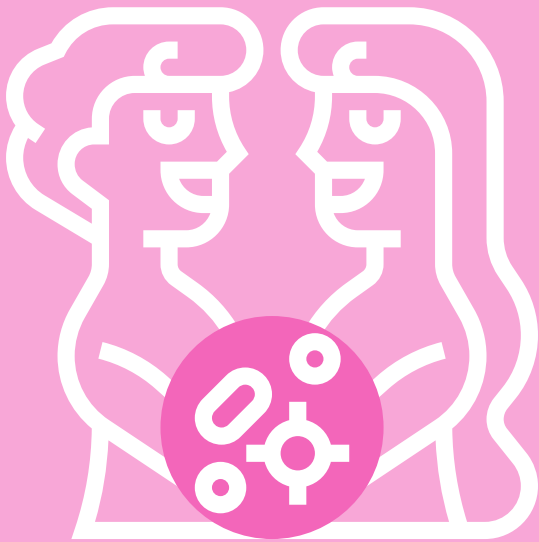
Edukacja seksualna pełni z kolei rolę ochronną. Jest związana z późniejszym podejmowaniem aktywności seksualnej, bardziej świadomym korzystaniem z antykoncepcji, skuteczniejszą ochroną przed ryzykiem zdrowotnym i społecznym związanym z kontaktem seksualnym oraz ochroną przed wykorzystaniem seksualnym.



**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

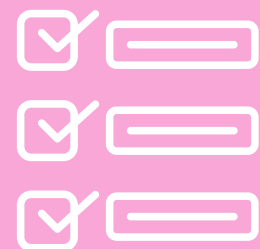
# Kiedy inicjacja seksualna jest przedwczesna?







Zarówno pod względem medycznym, jak i psychospołecznym nie jest możliwe określenie, jaki wiek (np. 18 lub 20 rok życia) lub moment (np. ślub) jest najbardziej adekwatną chwilą rozpoczęcia współżycia. Inicjacja seksualna jest przedwczesna wtedy, kiedy istotnie wyprzedza etap rozwojowy, na którym aktualnie znajduje się nastolatek.

Decyzja o rozpoczęciu współżycia leży w gestii samych zainteresowanych, którym można jednak pomóc w jej podjęciu, ułatwiając rozeznanie własnej dojrzałości, motywacji, zdolności do troski wobec siebie i partnera, poziomu zrozumienia seksualności i znajomości warunków umożliwiających przejście inicjacji seksualnej w sposób bezpieczny i pozytywny. Wstępnym warunkiem do tej pomocy jest posiadanie z dzieckiem takiej relacji, która umożliwia mu podejmowanie z dorosłym tematu seksualności w rozmowie.

Z perspektywy nastolatka, zrozumiała wydaje się być potrzeba określenia konkretnych kryteriów i wskazówek oraz potrzeba jednoznaczności podejmowanej decyzji. Z perspektywy dorosłych, biorąc pod uwagę powyższe ograniczenia, dostarczenie jasnych kryteriów i poczucia pewności nie jest możliwe.














Przesłankami do podjęcia decyzji o współżyciu z punktu widzenia pedagogiki mogą być:

-  Emocjonalnie bliski partner
-  Obustronna akceptacja inicjacji
-  Odpowiedzialność za bezpieczeństwo seksualne
-  Odpowiedzialność za funkcję prokreacyjną



Wśród motywacji do rozpoczęcia kontaktów seksualnych najczęściej obserwuje się:

-  narastające napięcie seksualne
-  miłość
-  presję rówieśników lub partnera
-  ciekawość
-  poszukiwanie przyjemności
-  podniesienie poczucia własnej wartości
-  dążenie do przeżycia czegoś ekscytującego
-  lęk przed porzuceniem przez partnera
-  presja czasu
-  wpływ alkoholu lub narkotyków
-  chęć udowodnienia własnej dojrzałości



Często deklarowanym powodem rozpoczęcia aktywności seksualnej jest głębokie uczucie. Jednak miłość do partnera pozbawiona odpowiedzialności nie jest wystarczająca dla zapewnienia sobie pozytywnego doświadczenia pierwszego kontaktu seksualnego. Ze względu na różne ścieżki rozwojowe w okresie dojrzewania miłość jest istotnym czynnikiem dla znacznie większej grupy dziewcząt niż chłopców. Jako główny motyw inicjacji deklarowana jest jedynie przez 10% nastolatków i aż do 70% nastolatek.

Innym istotnym czynnikiem skłaniającym do decyzji o podjęciu współżycia jest bezpośrednia lub subiektywnie odczuwana **presja rówieśników i czasu**. Deklarowany w badaniach wiek rozpoczęcia współżycia oceniany jako przedwczesne mieścił się między 12 a 21 rokiem życia. Wiek rozpoczęcia oceniany jako zbyt późny - między 16 a 22 rokiem życia. Z wyjątkiem sytuacji skrajnej (12 lat), oba przedziały nakładają się na siebie. Wśród nastolatków, ten sam wiek inicjacji seksualnej oceniany był subiektywnie jako zbyt wczesny lub zbyt późny. Obserwacja ta zdaje się potwierdzać tezę, że nie jest on wystarczającym kryterium do podjęcia decyzji o rozpoczęciu aktywności seksualnej.

Doświadczenia nastolatków w trakcie inicjacji zazwyczaj oceniane są jednocześnie jako udane i odbiegające od oczekiwań.



Brak orgazmu u dziewcząt, szybkość wytrysku u chłopców, nieporadność, niezgrabność i onieśmienie nie spełniają znanego wcześniej (zazwyczaj nieadekwatnego i nierealistycznego) wzorca i są przyczyną rozczarowania.

# Jak pomóc nastolatkowi podjąć decyzję o momencie rozpoczęcia aktywności seksualnej?

Nastolatek nie potrzebuje zgody (lub jej braku) ze strony dorosłych. Zarówno przyzwolenie, jak i zakaz powiązane są z wcześniejszym przejściem inicjacji, większym prawdopodobieństwem podejmowania ryzykownych kontaktów i pojawienia się negatywnych konsekwencji rozpoczęcia aktywności seksualnej zarówno psychicznych, jak i zdrowotnych (w tym choroby przenoszone drogą płciową i nieplanowana ciąża). **Co w takim razie może zrobić dorosły?**

Odpowiedzią jest pomoc dziecku w rozpoznawaniu własnej dojrzałości i jej ograniczeń. Jest to gotowość do uczestniczenia w życiu nastolatka, nadawaniu znaczenia doświadczeniom i dawanie wzorca odpowiedzialności. Rozmowa na tematy związane z seksualnością nie ogranicza się jedynie do samego stosunku seksualnego. Wątki zaufania, jej granicy, poznawania własnych potrzeb w relacji z innymi, sposobów na ich realizację, własnego bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego także mają wpływ na decyzję o rozpoczęciu aktywności seksualnej lub jej brak.

## Kiedy jest właściwy moment na inicjację?

**"Wtedy, kiedy jesteś na nią gotowy"**

Ta odpowiedź, właściwa z perspektywy dorosłych, w sposób zrozumiały może budzić frustrację nastolatków. Zadaniem dorosłego jest towarzyszyć nastolatkowi stojącemu u progu dorosłości w poszukiwaniu odpowiedzi na to, co oznacza dojrzałość do seksu.

## Piśmiennictwo

1. Beisert, M. (1991). Seks twojego dziecka. Zakład Wydawniczy-K. Domke.
2. Jankowiak, B., & Gulczyńska, A. (2014). Wczesna inicjacja seksualna młodzieży – przyczyny i konsekwencje.
3. Jąderek, I. (2022). Zdrowie seksualne młodzieży – wybrane zagadnienia. W: M. Sajkowska, R. Szredzińska (red.), Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce (s. 198–215). Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
4. Nieckula, M., Jabłońska, P. I., Duda, A. A., & Fecko-Gałowicz, K. (2019). Inicjacja seksualna wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. Polish Nursing/Pielęgniarstwo Polskie, 72(2).

# 0 Fundacji



Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

[www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)

