

UDK 37.04(09)

Beata Zięba-Kolodziej

EDUKACJA SEKSUALNA W SZKOLE A ZDROWIE PSYCHICZNE

У статті розглядається статеве виховання в контексті психічного здоров'я молоді через роль школи у формуванні здорового суспільства. Доведено, що одним із визначальних факторів психічного здоров'я є сексуальне здоров'я, яке залежить від належного статевого виховання та готує молодь до дорослого життя. Проаналізовано завдання, які поставлені перед батьками, вчителями і педагогами, а також іншими дорослими, які створюють сприятливі умови життя для молодих людей. Окреслено обговорення таких важливих тем: налагодження тісних взаємин з людьми протилежної статі, відповідальність за своє здоров'я, свідоме виховання дітей, контрацепція, профілактика захворювань, які передаються статевим шляхом, сексуальність, особистість і сексуальна орієнтація. Зроблено висновки про те, що знання, які отримують учні, повинні ґрунтуватися на сучасній інформації й науковому світосприйнятті.

Ключові слова: сексуальна освіта, психічне здоров'я школярів, виховання, роль школи, формування здорового суспільства.

One of the determinants of mental health is sexual health. It is based on proper sexual education, which prepares a young man for an adult life. This task is designed for parents, teachers and educators, as well as other adults who create the lives of young people. Among the topics covered in the context of sex education at schools one should include topics such as the development of a close relationship with another person, the responsibility for the health, conscious parenthood, contraception, prevention of sexually transmitted diseases, sexuality, issues of identity and sexual orientation. The knowledge, that students receive, must be based on the latest knowledge and scientific outlook. The article deals with sexual education in the context of mental health, with an indication of the role of school in forming a healthy society.

Key words: sexual education, mental health of schoolchildren, upbringing, role of school, formation of a healthy society.

Powszechna edukacja jest dobrem społecznym i kulturowym, jednakże pod warunkiem że jej wyznacznikiem jest dobro człowieka, i tylko wówczas, gdy opiera się na naukowych przesłankach i świeckim światopoglądzie. Edukacja powinna obejmować wszystkie aspekty rozwoju człowieka i eksplorować wszystkie obszary jego aktywności. Musi także uwzględniać wszystkie ludzkie potrzeby, jako że wiedza na temat sposobów ich zaspokajania pozwala człowiekowi działać w sposób pełny, tworząc zintegrowaną i zdrową osobowość.

Człowiek jest istotą bio-psycho-społeczną i w tej triadzie zamyka się również jego seksualność. Jest ona bowiem biologią, psychicznym uwarunkowaniem codziennego funkcjonowania, interakcją społeczną i bliską relacją dwojga ludzi. Pomyślny rozwój seksualny, podobnie jak rozwój biologiczny, intelektualny czy społeczny, pozwala człowiekowi osiągnąć optymalny stan, w którym osiąga spójność psychiczną («ja») i jednocześnie spójność społeczną («ja i inni»). Wiedza na temat seksualności człowieka i zaspokajania potrzeb seksualnych powinna być tak samo przekazywana jak wiedza biologiczna, matematyczna, wiedza o świecie, polityce, uzależnieniach, zachowaniach ryzykownych i każda inna. Nie powinna wywoływać zdenerwowania, rumieńca, wstydu; nie powinna być pomijana, pomniejszana czy zafałszowywana. Brak edukacji seksualnej nie powoduje, że seksualność człowieka znika, za to przyczynia się do wewnętrznych rozterek młodych, a potem dorosłych już ludzi. W konsekwencji jej braku – u wielu osób pojawiają się zaburzenia psychiczne, a w szerszym, społecznym kontekście prowadzi do nietolerancji, dyskryminacji, homofobii, przyzwolenia na krzywdzące zachowania seksualne (np. molestowanie seksualne), czy wręcz przestępczości seksualnej (np. pedofilia).

Wychowanie młodego pokolenia powinno cechować holistyczne podejście, uwzględniające seksualność jako jeden z wymiarów człowieczeństwa. Takie podejście pomaga dzieciom i młodzieży rozwinąć podstawowe umiejętności umożliwiające im określenie własnej seksualności oraz radosnego i odpowiedzialnego przeżywania związków na różnych etapach życia. Umiejętności te są niezbędne w celu ochrony przed potencjalnymi ryzykami, i związanym z nimi dyskomfortem życia. Prewencyjny charakter edukacji seksualnej nie tylko przyczynia się do zapobiegania negatywnym skutkom związanymi z seksualnością, w tym z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi, ale także poprawia jakość życia, zdrowia i samopoczucia.

Edukacja seksualna, zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, oznacza «promocję zdrowia seksualnego, które polega na zdrowym rozwoju seksualnym, równych i odpowiedzialnych relacjach partnerskich, satysfakcji seksualnej, braku zaburzeń, przemocy i innych krzywdzących praktyk związanych z seksualnością. Edukacja seksualna powinna być powszechnie dostępna, obejmować całe życie i opierać się na wiedzy» [7, s. 9].

W związku z narastaniem nowych zjawisk, jak chociażby tych związanych z globalizacją, migracją różnych grup społecznych odmiennych kulturowo, szybkim rozwojem Internetu, zagrożeniami epidemiologicznymi (HIV, AIDS, choroby weneryczne), handlem ludźmi i seksualnym wykorzystywaniem dzieci i młodzieży, a także zmian w podejściu do seksualności, przed edukacją seksualną stają nowe wyzwania. Wymagają one opracowania skutecznych strategii ułatwiających młodzieży radzenie sobie z własną seksualnością w bezpieczny i odpowiedzialny sposób. Pomocna tu może być sformalizowana edukacja na poziomie szkoły, podejmowana równoległe z

wychowaniem/edukacją intelektualną, fizyczną, patriotyczną czy moralną. Objęci edukacją seksualną powinni być dorośli – rodzice, nauczyciele, wychowawcy oraz dzieci i młodzież w odpowiednim zakresie. Ci pierwsi, powinni przekazywać wiedzę, kształtować określone umiejętności i postawy związane z seksualnością człowieka, w tym tolerancję wobec osób o innej orientacji seksualnej niż dominująca w społeczeństwie (jako jedna z trzech możliwości, a nie sprzeczność z normą).

Edukacja seksualna może przyjąć kształt formalny lub nieformalny i, w zależności od etapu życia człowieka, każda z nich może stać się wiodącym sposobem zdobywania wiedzy. Ważne jest jednak, aby źródła tej wiedzy były wiarygodne. «W okresie dorastania dzieci i młodzież stopniowo zdobywają wiedzę, a także rozwijają się u nich wyobrażenia, umiejętności, wartości, postawy dotyczące ludzkiego ciała, związków intymnych oraz seksualności. W celu zdobycia wiedzy, dzieci i młodzież wykorzystują szereg różnorodnych źródeł. Najistotniejszą rolę, zwłaszcza we wczesnym okresie rozwoju, odgrywają źródła nieformalne, czyli przede wszystkim rodzice mający na tym etapie życia najistotniejsze znaczenie. Rola źródeł profesjonalnych, takich jak medyczne, pedagogiczne, społeczne lub psychologiczne, zazwyczaj nie jest tak istotna. Jest to zrozumiałe, ponieważ w tym okresie rozwoju profesjonalści uczestniczą w życiu dzieci tylko w sytuacji, kiedy występuje problem, w którego rozwiązaniu mogą pomóc jedynie specjaliści» [8, s. 10]. Jednakże nie jest to sytuacja korzystna, ponieważ w procesie edukacji seksualnej udział powinni brać specjaliści. Niestety wielu z nich swoje działania ogniskuje na problemach, takich jak np. niechciana ciąża, choroby przenoszone drogą płciową, zachowania ryzykowne i zapobieganie niebezpiecznym sytuacjom. Skupianie się na problemach i istniejącym ryzyku nie zawsze jest zgodne z potrzebami poznawczymi młodych ludzi. «Należy podkreślić, że młodzi ludzie potrzebują zarówno nieformalnej, jak i formalnej edukacji seksualnej. Oba warianty edukacji nie powinny stać w opozycji do siebie, lecz powinny się uzupełniać. Z jednej strony w celu stworzenia tożsamości seksualnej młodzi ludzie potrzebują miłości, przestrzeni i zrozumienia w środowisku społecznym, w którym codziennie przebywają, z drugiej natomiast istnieje konieczność zdobycia przez nich określonej wiedzy, postaw oraz umiejętności i w tym przypadku istotną rolę odgrywają specjaliści» [8, s. 11]. Największą ilość fachowych informacji dzieci i młodzież powinni zdobywać w szkole, ale aby przekazywane treści trafiały, muszą być one atrakcyjne i zgodne z ich potrzebami poznawczymi i rozwojowymi. Sformalizowana edukacja pozwala dotrzeć do większych grup, wykorzystać wiedzę specjalistów, wykorzystać specjalistyczne materiały; pozwala dotrzeć do różnych adresatów – dzieci, młodzieży i rodziców/opiekunów. W edukacji tej pomocne mogą być europejskie standardy edukacji seksualnej [9]. Budzą one jednak wiele niejasności, wątpliwości i krytyki.

Uświadamianie seksualne powinno odbywać się w 2 podstawowych środowiskach wychowawczych – rodzinie i w szkole. Istotną rolę w tym zakresie

przypisuje się również środkom masowego przekazu, aczkolwiek powinny mieć one charakter uzupełniający. Niestety często się zdarza, że rolę seksualnego edukatora przejmuje kolega/koleżanka, równie mało lub błędnie uświadomieni niż ten, którego uświadamiają. Rolę «nauczyciela» pełni równie często Internet i strony pornograficzne, co przyczynia się do powstawania u młodych ludzi, zwłaszcza chłopców, błędnych wyobrażeń o potrzebach seksualnych, nierealnych oczekiwań i postrzegania człowieka w sposób przedmiotowy, jedynie w wymiarze zaspokajania potrzeb seksualnych (bywa, że dewiacyjnych). «Jest rzeczą ciekawą, że w Polsce znakomita większość społeczeństwa opowiada się za edukacją seksualną w szkole. Postulat 88 % społeczeństwa jest lekceważony przez kolejne ekipy rządzące – bez względu na proveniencję. (...) Szczytem polskich osiągnięć był szczególnie przedmiot realizowany pod nazwą «Przysposobienie do życia w rodzinie». Przedmiot ten był mądrze zaprogramowany, a jego wdrażanie było przykładem mądrości pedagogicznej. Program stwarzał szansę na szerokie potraktowanie zagadnień życia rodzinnego» [5, s. 180]. Niestety przedmiot nie był obowiązkowy, a tam, gdzie teoretycznie istniał często jego realizację powierzono «nauczycielom zupełnie do tego nieprzygotowanym» [5, s. 180]. Obecnie w programie wprowadzono zmiany. Ze względu na objętość artykułu zagadnień tych nie poruszam w treści.

W edukacji seksualnej dzieci w wieku przedszkolnym główny nacisk powinien być kładziony na ich bezpieczeństwo (np. «zły dotyk»), odpowiedzi na dziecięce pytania (np. «Skąd się biorą dzieci?», «Czy poród boli?», «Co to jest miłość?», «Co to jest seks?» i inne), uczenie intymności i wyznaczania granic intymności innych osób, kształtowanie nazewnictwa intymnych części ciała (język medyczny), akceptację swojego ciała i cieszenia się z jego posiadania, dostrzeganie różnic w ciele innych (płeć, ale też ciało osób niepełnosprawnych fizycznie), tolerancję i szacunek dla odmienności, rozwijanie umiejętności okazywania uczuć i mówienia o nich, komentowanie i wyjaśnianie sytuacji w których dziecko się znalazło, stymulowanie pytań i uzupełnianie odpowiedzi materiałami edukacyjnymi (np. o rozwoju płodu). W edukacji seksualnej dorastającej młodzieży (okres adolescencji i tuż przed) powinny pojawić się, m.in., takie tematy jak: dojrzewanie biologiczne i płciowe, kluczowe pojęcia (seks, tożsamość płciowa, orientacja seksualna itp.), wyznaczniki rozwoju seksualnego człowieka, rozwój psychoseksualny w poszczególnych fazach życia (jest to wiedza niezbędna także dla rodziców i nauczycieli), odmiennosc psychoseksualna kobiet i mężczyzn, zdrowie seksualne, miłość i jej okazywanie, świadome planowanie rodziny (antykoncepcja, dojrzałe rodzicielstwo), choroby przenoszone drogą płciową, zaburzenia seksualne, norma w zachowaniach seksualnych, aktywnosc seksualna (w tym masturbacja, pocałunek erotyczny, necking, petting), fizjologia zapłodnienia i ciąży, prawa seksualne, poradnictwo seksualne, mniejszości seksualne, zagrożenia związane z cyberseksualnością, i pornografią.

W edukacji seksualnej duże znaczenie mają «postawy, poglądy i

zachowania tych dorosłych, którzy ze względu na swoje role społeczne pełnią funkcję prokreacyjną, socjalizacyjną i promującą rozwój psychoseksualny dzieci i młodzieży dlatego też edukacja seksualna powinna obejmować jak najszersze kręgi społeczeństwa. Rodzice, nauczyciele, twórcy programów medialnych i internetowych powinni mieć możliwość albo obowiązek poszerzania świadomości znaczenia sprzyjających i zagrażających zdrowiu w sferze seksualnej» [1, s. 78]. Jest to wiedza bardzo złożona, z pogranicza seksuologii, medycyny, biologii, psychologii, psychiatrii, pedagogiki, kulturoznawstwa i prawa. Brak edukacji w tym zakresie powoduje ogromne straty nie tylko w wymiarze indywidualnym, ale i społecznym.

Jednocześnie należy pamiętać, że edukowanie seksualne wymaga od edukatora, poza aktualną wiedzą, określonych umiejętności oraz postawy otwartości na drugiego człowieka, a także wiedzy na temat poszczególnych faz rozwojowych człowieka i faz rozwoju seksualnego, a w przypadku osób niepełnosprawnych intelektualnie – znajomości specyfiki ich codziennego funkcjonowania i możliwości umysłowych. Pomocne w tym obszarze mogą być obecne na rynku wydawniczym publikacje [2].

Nadrzędnym celem edukacji zdrowotnej jest zdrowie seksualne jednostki. Rozumiane jest ono jako integracja biologicznych, emocjonalnych, intelektualnych i społecznych aspektów seksualności ważnych dla pozytywnego rozwoju osobowości, komunikacji i miłości oraz dobrego samopoczucia związanego z seksualnością [11, s. 17]. Zdrowie seksualne związane jest z respektowaniem przez społeczeństwo praw seksualnych, których podstawę stanowią uniwersalne prawa człowieka. Zachowanie zdrowia seksualnego wymaga «pozytywnego pełnego poszanowania stosunku do seksualności i relacji seksualnych, jak również do samej możliwości przeżywania przyjemnych i bezpiecznych doświadczeń seksualnych, wolnych od przymusu, dyskryminacji i przemocy» [6, s. 33].

O wiele trudniej jest zdefiniować pojęcie zdrowia psychicznego, na co ma wpływ różnorodność jego postrzegania. Światowa Organizacja Zdrowia pojęcie to określa jako brak choroby, a jednocześnie stan będący przejawem dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. Dobre samopoczucie jest więc stanem łączącym obie definicje. Wiadomo, że brak choroby somatycznej, brak zaburzeń i chorób psychicznych, a także brak zaburzeń seksualnych i zadowolenie wynikające z możliwości realizowania własnej seksualności, przyczynia się do psychicznego zadowolenia, a to z kolei przekłada się na codzienne i społeczne funkcjonowanie jednostki. Edukacja seksualna, mająca na celu zachowanie zdrowia seksualnego, sprzyja osiągnięciu zdrowia psychicznego, między innymi poprzez jej ukierunkowywanie w stronę respektowania praw seksualnych. Głoszą one m.in., że «każdy człowiek ma prawo do dostępu do pochodzących z różnych źródeł, zgodnych z naukowym stanem wiedzy i zrozumiałych informacji w zakresie seksualności, zdrowia seksualnego oraz praw seksualnych. Niniejsze informacje nie mogą podlegać arbitralnej cenzurze, nie mogą być wstrzymywane

lub ukrywane, ani też być przedmiotem celowej, niepoprawnej interpretacji» [6, s. 36] (prawo do informacji) oraz, że «każdy człowiek ma prawo do nauki oraz do kompletnej i wyczerpującej edukacji w zakresie seksualności. Kompletna i wyczerpująca edukacja z zakresie seksualności musi być dostosowana do wieku uczącego się, być zgodna z naukowym stanem wiedzy oraz kompetencją kulturową uczącego się oraz opracowana w oparciu o prawa człowieka, równość płciową (także w zakresie płci społeczno-kulturowej), jak też pozytywne nastawienie do seksualności i przyjemności» [6, s. 36]. Wśród zadań stawianych edukacji seksualnej (opisanych wyżej) powinny znaleźć się więc i te, które mają przygotować człowieka do doskonalenia własnej osobowości, także w sferze seksualności, w toku całego życia, ale również do respektowania seksualności innych osób, a w tym egzekwowania dla siebie i innych: prawa do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego, którego nie można ograniczać lub odbierać ze względu na seksualność lub powodów z nią związanych; prawa do niezależności, autonomii i nietykalności cielesnej w sferze seksualnej; prawa do wolności od tortur, okrutnego i nieludzkiego lub poniżającego traktowania, w tym do wolności od praktyk wynikających z tradycji (obrzezanie), wymuszonej sterylizacji, antykoncepcji i aborcji; prawa do wolności od wszelkich form przemocy i przymusu (np. od gwałtu, molestowania, nękania i napastowania seksualnego, wykorzystywania i niewolnictwa seksualnego), jak też od przemocy ze względu na orientację seksualną, tożsamość płciową i genderową; prawa do prywatności w zakresie seksualności; prawa do przeżywania przyjemnych, satysfakcjonujących i bezpiecznych doświadczeń seksualnych (zdrowie seksualne); prawa do zawierania małżeństw, związków partnerskich oraz zbliżonych rodzajów relacji; prawa do podejmowania decyzji o posiadaniu lub nieposiadaniu dzieci; prawa do wyrażania myśli; prawa do zrzeszania się i udziału w życiu publicznym. Edukacja seksualna powinna kształtować odpowiedzialność za siebie, za innych i wobec innych ludzi, troskę o siebie i dobro drugiej osoby. Życie seksualne wymaga respektowania praw innych osób, dojrzałości w dokonywaniu wyborów, troski o zdrowie własne i innych osób z którymi wchodzi się w relacje.

Życie wolne od strachu, napięcia, dyskryminacji, w przekonaniu o słuszności wyborów i możliwości uzyskania fachowej pomocy, w spokoju i z szansą na pełny rozwój wyklucza, w dużej części, zakłócenia emocjonalne prowadzące do frustracji, ciągłego stresu i w konsekwencji do poważniejszych zaburzeń zdrowia, wymagających interwencji lekarskiej (np. obniżenia nastroju, depresji, stanów lękowych).

Edukacja seksualna nie odnosi się, jak powszechnie się sądzi, do «technik współżycia seksualnego» i sposobów zapobiegania ciąży. Jest to wiedza rozległa i wymagająca specjalistycznego przygotowania w edukatorskiej działalności. Jest równocześnie działaniem niezbędnym, jeżeli zdrowie społeczeństwa jest cenionym dobrem. Zdrowie w każdym zakresie, a zdrowie psychiczne szczególnie, ponieważ to ono pozwala na samorealizację i osiąganie celów, twórczą aktywność jednostki, zachowanie poczucia własnej godności, możliwość

współdziałania z innymi i pełne uczestnictwo w życiu społecznym. Jego elementem jest zdrowa seksualność, w której pełnym rozwoju pomaga edukacja.

Jednym z czynników warunkujących zdrowie psychiczne jest zdrowie seksualne. U jego podstaw leży prawidłowo prowadzona edukacja seksualna, przygotowująca młodego człowieka do dorosłego życia. Zadanie to wyznaczane jest rodzicom, nauczycielom i wychowawcom, a także innym osobom dorosłym kreującym życie młodych ludzi. Wśród tematów podejmowanych w ramach edukacji seksualnej w szkole powinny znaleźć się takie tematy jak kształtowanie bliskich relacji z drugim człowiekiem, odpowiedzialność za swoje zdrowie, świadome rodzicielstwo, antykoncepcja, profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową, seksualność, zagadnienia tożsamości i orientacji seksualnej. Przekazywana uczniom wiedza musi być oparta na najnowszej wiedzy i naukowym światopoglądzie. Artykuł podejmuje kwestie edukacji seksualnej w kontekście zdrowia psychicznego, ze wskazaniem roli szkoły w kształtowaniu zdrowego społeczeństwa.

BIBLIOGRAFIA

1. Beisert M. (red.). *Seksualność w cyklu życia człowieka*. PWN, Warszawa, 2012.
2. Dąbrowska M. *Zachowania seksualne dzieci i młodzieży z dysfunkcjami poznawczymi, emocjonalnymi i behawioralnymi. Oblicza problemów dziecka i rodziców*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2013.
3. Fornalik I. *Jak edukować seksualnie osoby z niepełnosprawnością intelektualną? Poradnik dla specjalistów*. Wyd. Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób Niepełnosprawnych z Zespołem Downa «Bardziej Kochani», Warszawa, 2012.
4. Fornalik I. *Mam autyzm. Mam seksualność. I co dalej? Poradnik dla rodziców, terapeutów i nauczycieli*. Fundacja JiM, Łódź, 2017.
5. Jaczewski A. *Seksualność dzieci i młodzieży. Pół wieku badań i refleksji*, Wyd. Difin, Warszawa, 2014.
6. Kowalczyk R., Tritt R. J., Lew-Starowicz Z. *Zdrowie psychiczne i seksualne*, PZWL, Warszawa, 2016.
7. Lew-Starowicz Z., Długołęcka A. *Edukacja seksualna*, Świat książki, Warszawa, 2006.
8. *Standardy edukacji seksualnej w Europie. Podstawowe zalecenia dla decydentów oraz specjalistów zajmujących się edukacją i zdrowiem*, Biuro Regionalne WHO dla Europy i BZgA, http://ponton.org.pl/sites/ponton/files/who_bzga_standardy_edukacji_seksualne.pdf
9. *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*, WHO Regional Office for Europe and BZgA, http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf
10. WHO, 2001. s. 17; <http://www.who.int/reproductivehealth/en/>