

Rozwój seksualny dzieci

Karolina Piotrowska

natuli



Wydawnictwo: *Natuli*

Wydawca: *Michał Dyrda*

Redakcja merytoryczna: *Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa: *Katarzyna Nowak*

Korekta: *Joanna Fiuk, Adrian Kyć*

Ilustracje: *Kamila Loskot*

Projekt okładki: *Kamila Loskot*

Projekt typograficzny i skład: *Bogumiła Dziedzic*

Zdjęcie autorki: *Alicja Kędzierska*

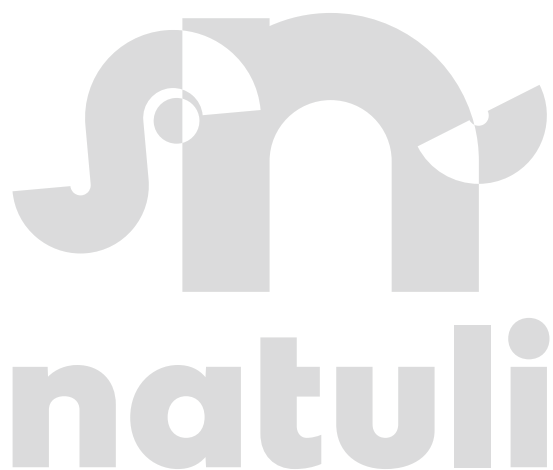
© Natuli / natuli.pl

© Karolina Piotrowska / karolinapiotrowska.com, cud-narodzin.pl

Wydanie piąte 2020

ISBN 978-83-66057-02-9

Druk: Drukarnia Wielkopolska



Dedykacja

*Moim dzieciom, które są dla mnie
najwspanialszymi nauczycielami*

Spis treści

Wstęp.....	11
1. Seksualność i rozwój seksualny.....	13
Czym jest seksualność.....	13
Czym jest rozwój seksualny.....	14
Rodzic i rozwój seksualny dziecka.....	16
Czym jest pozytywna seksualność i pozytywna edukacja seksualna.....	18
Rozwój seksualny w kontekście kultury, przekonań i wierzeń rodziców.....	19
2. Rozwój seksualny w pierwszych 24 miesiącach życia dziecka.....	21
Jak więź z rodzicem wpływa na rozwój seksualny dziecka.....	22
Karmienie piersią a rozwój seksualny dziecka.....	24
Dotyk rodzica a rozwój seksualny dziecka.....	25
Komunikacja jako wyraz akceptacji.....	28
Jak dbać o higienę intymną dziecka.....	29
• Higiena intymna dziewczynek.....	30
• Higiena intymna chłopców.....	31
Nazwy narządów płciowych.....	33
Nagość i ciekawość ciała.....	38
Pytania, które na tym etapie rozwoju dziecka zadają rodzice.....	38
3. Rozwój seksualny między 24 a 48 miesiącem życia dziecka.....	45
Nauka korzystania z toalety – odpieluchowanie.....	46
Odkrywanie ciała.....	50

Pytania, które na tym etapie rozwoju zadają dzieci	51
Rozumienie płciowości	53
Masturbacja dziecięca	59
Dziecko i seks rodziców	63
Problem pedofilii	64
4. Rozwój seksualny w 3, 4 i 5 roku życia dziecka	69
Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności	70
Pytania, które na tym etapie rozwoju zadają dzieci	73
Zabawy związane z seksualnością	78
Ekshibicjonizm dziecięcy	80
Dziecięca autonomia	81
Przyswajanie norm społecznych i rozczarowanie	83
5. Rozwój seksualny w okresie wczesnoszkolnym (6/7–9 rok życia dziecka)	87
Budowanie tożsamości płciowej i przykład rodziców	87
Asymilacja z rodzicem tej samej płci	90
Pytania, które na tym etapie rozwoju zadają dzieci	90
Rozmowy o seksualności z rówieśnikami vs unikanie zagadnień seksualnych	92
Budowanie relacji międzyludzkich	93
6. Rozwój seksualny między 10 a 12 rokiem życia dziecka	97
Zmiany w mózgu dziecka	98
Rozmowy o dojrzewaniu	99
Dojrzewanie u dziewczynek	102
• Granice osobiste	103
• Pierwsza miesiączka	104
• Cykl menstruacyjny	106
• Rytuał powitania w gronie kobiet	109
• Pierwsza wizyta w gabinecie ginekologicznym	109
Dojrzewanie u chłopców	110
• Mutacja	111
• Polucje	112
Dojrzewanie jako jeden z etapów życia	113
Reakcje seksualne	113
Poszanowanie granic	115

Pornografia jako źródło wiedzy dzieci o seksie	117
Co warto, aby dziecko w wieku 10–12 lat wiedziało o seksie i seksualności	120
Prostytucja	124
Przestępstwa seksualne	125
7. Dojrzwanie i dojrzałość seksualna (12/13–18 rok życia dziecka)	131
Okres autonomii i określania granic	131
Mózg nastolatka	132
Grupa rówieśnicza	134
Pierwsze związki i rozstania	135
Orientacja seksualna	136
Pierwszy seks	141
Choroby przenoszone drogą płciową – choroby weneryczne	144
Antykoncepcja	148
Masturbacja	151
Dojrzałość płciowa a dojrzałość emocjonalna	152
Wpływ rodzica na życie seksualne dziecka	153



natuli

Wstęp

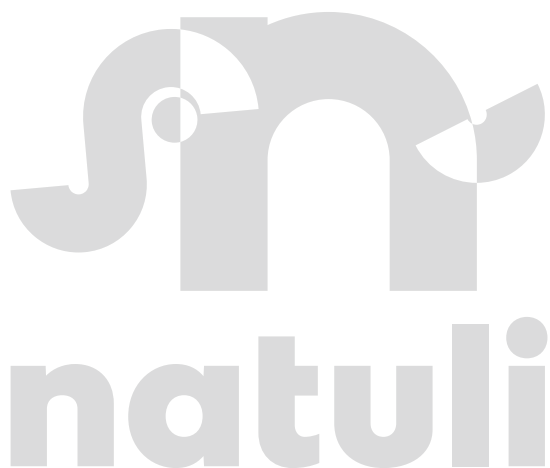
Odkąd jestem mamą, stale szukam materiałów przystępnie opowiadających o seksualności i cielesności adresowanych do dzieci. Robię to celowo, gdyż jako osoba dorosła uznaję, że jakość życia seksualnego ma istotny wpływ na poziom ogólnej satysfakcji z życia. Chciałabym więc, aby moje dzieci odebrały pozytywną, przyjazną edukację seksualną i jako dorośli potrafiły w pełni docenić ten element życia, i z całego serca życzę im, aby czerpały z niego jak najwięcej radości.

Okazało się, że rozmowy o seksualności z dziećmi przychodzą mi dość łatwo. Niewątpliwie pomogło w tym moje wykształcenie (neuro-psychologia i seksuologia kliniczna) oraz treningi odbyte w Porozumieniu bez Przemocy. Szybko również zorientowałam się, że temat rozwoju seksualnego dziecka oraz edukacji seksualnej maluchów jest tym, o czym chce rozmawiać wielu rodziców. Z warsztatami dotyczącymi tych zagadnień odwiedziłam sporo miast w Polsce i dyskutowałam o tym z setkami rodziców.

W tej książce, możliwie prosto, a jednocześnie wyczerpująco, chcę przekazać wiedzę, którą zdobyłam podczas własnej edukacji, ale również odpowiedzieć na pytania, które często pojawiały się na warsztatach i są rzeczywistym zapotrzebowaniem rodziców. Nie będzie tu jednak zbyt wiele suchej teorii, w zamian za to chcę się skupić na sposobach reagowania na przejawy dziecięcego rozwoju

seksualnego oraz na wyjaśnieniu dziecięcych zachowań z różnych etapów tego procesu. Ponadto wszystko staram się przekazać z akceptacją oraz uważnością na potrzeby dziecka.

Seksualność bywa tabu – wiele mamy w tym obszarze zawstydzienia, przemilczeń i niedopowiedzeń. Świadome podejście do rozwoju seksualnego dziecka może sprawić, że w przyszłości młody człowiek będzie nastawiony ciała pozytywnie i sekspozytywnie.



Seksualność i rozwój seksualny

Seksualność – w swoim wąskim kontekście – rozumiana jest jako przygotowywanie się, następnie gotowość do stosunku płciowego, a w końcu możliwość jego odbycia. Współżycie seksualne jest jedną z podstawowych potrzeb ludzkich. Do jej zaspokajania pcha nas silny popęd seksualny. W wąskim rozumieniu seksualność jest więc zbiorem aktywności, które umożliwiają rozmnażanie się, a tym samym przetrwanie gatunku. My jednak skupimy się w tej książce na zdecydowanie szerszym przedstawieniu tego pojęcia.

CZYM JEST SEKSUALNOŚĆ

Jeszcze niedawno pod tym terminem kryła się jedynie zdolność do posiadania potomstwa. Gdyby nadal trzymać się takich ram, należałoby powiedzieć, że seksualność zaczyna się w okresie wczesnej adolescencji. Dziś jednak wiemy, że sama biologiczna możliwość posiadania dzieci nie czyni z nas jeszcze ludzi gotowych do tego, aby tworzyć długoterminowe relacje (a te w naszej kulturze są zazwyczaj pożądane przy próbach prokreacji), współżyć lub też czerpać z tego współżycia przyjemność.

W szerokim ujęciu w seksualność wpisuje się wiele zachowań, które nie są uwarunkowane biologicznie. Poprzez seksualność ludzie zaspokajają nie tylko popęd płciowy, ale też potrzebę bliskości, zrozumienia, akceptacji i przyjemności.

W szerokim kontekście w pojęciu seksualność mieszczą się też:

- akceptacja własnego ciała, swojej płci i orientacji seksualnej,
- rozumienie i akceptacja doznań płynących z ciała oraz z myśli,
- ocena własnej atrakcyjności seksualnej (dla innych i samego siebie),
- umiejętność tworzenia relacji i zdolność do komunikacji z drugim człowiekiem.

W takim rozumieniu seksualność, która nie sprowadza się tylko do współżycia, jest atrybutem każdego człowieka – niezależnie od wieku, religii, pochodzenia, orientacji czy płci. Należy zatem uznać, że człowiek jest seksualny od początku swojego życia, a seksualność to jego nieodłączna cecha. Takie ujęcie pozwoli na przyjrzenie się różnym zachowaniom, na pozór zupełnie z seksualnością niezwiązanym, i zauważenie, w jaki sposób wpływają one na kształtowanie się ludzkiej seksualności.

Człowiek jest istotą seksualną od początku swojego życia.

CZYM JEST ROZWÓJ SEKSUALNY

Dziecko rodzi się z biologicznie zaprogramowanym mechanizmem dalszego rozwoju. Rozwój ten jest wielowymiarowy, ponieważ dotyczy zarówno umiejętności motorycznych czy społecznych, jak i doskonalenia zdolności umysłowych. Dziś wiemy już, że w momencie dojrzewania płciowego zaczyna się rozwijać jedynie mechanizm biologiczny, potrzebny do przedłużenia gatunku, a wiele etapów psychologicznego i emocjonalnego rozwoju seksualnego ma swój początek znacznie wcześniej.

Rozwój seksualny przypomina rozwój wszystkich innych skomplikowanych funkcji organizmu. Maluch rodzi się, posiadając dłonie i nogi, ale na początku życia jego ruchy są niezborne, nie potrafi intencjonalnie korzystać ze swojego ciała. Dopiero po wielu miesiącach uczy się łapać rzeczy dłońmi, a jeszcze później raczkować i chodzić, wykorzystując nogi. Analogicznie: dziecko przychodzi na świat jako istota seksualna – ma ciało zdolne do odczuwania bólu lub przyjemności oraz narządy płciowe (a więc należy do określonej płci), od najwcześniejszych chwil życia szuka głębokiego kontaktu z drugim człowiekiem. Dopiero jednak w wieku dojrzewania ujawnią się funkcje *stricte* seksualne (związane z pożądaniem i prokreacją). Na wcześniejszych etapach dziecko będzie uczyło się o swoim ciele i seksualności, przygotowując się powoli do pełnego wykorzystania potencjału seksualnego.

W początkowym okresie życia nie rozumie ono, czym jest seksualność, jednak przechodząc przez kolejne etapy rozwoju, zmierza do osiągnięcia pełnej dojrzałości płciowej, psychicznej i emocjonalnej. W momencie gdy to nastąpi, najprawdopodobniej osiągnie również dojrzałą formę seksualności.

Rozwój seksualny trwa całe życie.

Osoby dojrzałe seksualnie potrafią odbyć stosunek płciowy, ale rozumieją też, jakie są prawne i społeczne normy określające, czy akt seksualny może się zdarzyć. Dojrzałość seksualna wiąże się z rozumieniem własnych potrzeb seksualnych, z czerpaniem przyjemności z seksu, ale też z tworzeniem i utrzymywaniem bliskich relacji z innymi ludźmi.

Co ciekawe, nawet osoby dojrzałe seksualnie nadal zachowują zdolność do rozwoju seksualnego. Można wręcz zaryzykować twierdzenie, że rozwój seksualny człowieka trwa całe życie, a seksualność

ludzi zmienia się w zależności od wielu czynników, np. chorób, traumatycznych doświadczeń, posiadania lub nieposiadania dzieci itp.

Czym właściwie jest seksuologia i rozwój seksualny człowieka:

- **Seksuologia jest nauką wielowymiarową**

Dlatego w książce będą przywoływane różne dyscypliny, czasem jedynie luźno związane z seksualnością. Jednak to właśnie tak szeroka perspektywa pozwoli lepiej zrozumieć rozwój seksualny dziecka.

- **Seksuologia jest nauką młodą**

Oznacza to, że wiele zagadnień z zakresu seksualności nadal nie zostało przebadanych inaczej niż przez obserwację. W niektórych sytuacjach nie można z całą pewnością wskazać przyczyny danego zachowania lub jego głębszego sensu (z pomocą przychodzą wtedy sprawdzone teorie z zakresu innych gałęzi wiedzy), a jedynie określić, że dane zachowanie bądź aktywność obserwuje się u licznej grupy osób.

Warto skupić się także na zrozumieniu własnej seksualności, aby przez resztę książki iść zarówno z ciekawością dotyczącą rozwoju dziecka, jak też z uważnością na własne emocje i granice, a także z żywym zainteresowaniem tym, skąd właśnie takie, a nie inne odczucia pojawiają się w nas w konkretnym momencie lektury.

RODZIC I ROZWÓJ SEKSUALNY DZIECKA

Dla wielu osób seksualność jest ciągle tematem tabu. Wynika to m.in. z tego, że tylko nieliczni dorośli mogli liczyć na otwartą rozmowę z własnymi rodzicami, a także z tego, że w Polsce program nauczania nie obejmuje edukacji seksualnej na żadnym etapie nauki. Oznacza to, że tylko znikomy procent ludzi kończących szkołę (w ramach zajęć, często dodatkowych lub poza-

lekcyjnych) otrzymał rzetelną wiedzę o seksualności. W efekcie wielu dorosłym ludziom brakuje języka do rozmawiania o seksie, cielesności i wszystkim, co z nimi związane. Kiedy mamy podjąć „te tematy”, zwykle mówimy niejasno, unikamy konkretów i czujemy zawstydzenie bądź zmieszanie. Często także brakuje nam wzorca tego, czym jest towarzyszenie dziecku w jego rozwoju seksualnym.

W momencie gdy zaakceptujemy fakt, że dzieci mają popęd seksualny – który w pierwszych latach życia manifestuje się często jako pęd do wiedzy, poznania i zrozumienia ciała oraz jego funkcji, a także jako dążenie do przyjemności – zaczynamy inaczej patrzeć na ich zachowanie, ale również pod innym kątem analizujemy własne postępowanie. W dużej mierze to od podejścia rodzica zależy, czy w przyszłości dziecko będzie z łatwością rozmawiać o seksualności, czy też okaże się to dla niego temat krępujący.

Świadomy, mądry rodzic edukuje seksualnie swoje dziecko nie tylko przez rozmowę, ale też przez wiele innych czynności (np. sposób dotykania dziecka, relację ze swoim ciałem, sposób okazania miłości i bliskości partnerowi/partnerce). Taka edukacja poprzez przykład jest bardzo skutecznym narzędziem przekazywania nie tylko wiedzy, ale przede wszystkim podejścia do seksu, seksualności, ciała i partnerstwa oraz miłości.

Co ważne, każdy rodzic używa tej formy przekazywania swoich poglądów, gdyż jest to po prostu naturalny sposób bycia z drugim człowiekiem. Dzieci zwyczajnie obserwują zachowanie dorosłych, a następnie wyciągają z niego wnioski i naśladują je. Oznacza to, że bez względu na to, czy chcemy czy nie, i tak przekazemy dziecku swoje podejście do seksu. Choć zaznaczyć należy, że przekaz ten będzie w późniejszych etapach życia modyfikowany przez słowa używane do odpowiadania na pytania, z którymi zwróca się do nas dzieci.

Rodzice, jako pierwsi nauczyciele, od samego początku życia dziecka dają przykład tego, co jest normalne i naturalne. Na bazie obserwacji rodziców i ich zachowań dziecko buduje swoje przekonania o świecie, ciele, związkach, seksie itp.

Pytania do rodzica:

- Czym jest dla ciebie seksualność? Czym jest dla ciebie seks?
- Czy jesteś zadowolony/zadowolona z życia intymnego?
- Czy rozmawianie o seksie, cielesności i seksualności jest dla ciebie łatwe, czy raczej trudne? Dlaczego tak właśnie jest?
- Jaki przekaz o seksie słyszałeś/słyszałaś w domu? Co wiedziałeś/wiedziałaś o seksualności z obserwacji własnych rodziców?
- Co chcesz przekazać swojemu dziecku o seksualności i seksie?

CZYM JEST POZYTYWNA SEKSUALNOŚĆ I POZYTYWNA EDUKACJA SEKSUALNA

Pozytywna seksualność to podejście, które akcentuje, że seks i seksualność są naturalne i dobre. Nie powinny być tematem tabu, powodować zawstydzenia bądź niesmaku. Pozytywna seksualność rozumie, że czerpanie przyjemności z życia intymnego, pozostawanie w spełnionej, bliskiej relacji z drugim człowiekiem oraz z samym sobą jest ważnym elementem naszego całościowego doświadczenia życiowego. W dużym stopniu to właśnie zadowolenie z życia seksualnego wpływa na ocenę jakości całego naszego życia oraz poczucie własnej wartości.

W typowej edukacji seksualnej prowadzonej w szkołach widoczny jest nacisk na przekazanie dzieciom informacji o zagrożeniach wynikających z aktywności seksualnej, w tym o chorobach przenoszonych drogą płciową. Część uczniów mówi wprost, że jedyne zajęcia

dotyczące seksualności, jakie się odbywały, to te o kobiecym cyklu menstruacyjnym oraz o chorobach wenerycznych. W efekcie kształtuje się u dzieci i młodzieży przekonanie, że seks jest aktywnością niebezpieczną, której należy się wystrzegać. To rodzi olbrzymi konflikt wewnętrzny i napięcie, gdyż jednocześnie rozwój psychofizyczny pcha młodzież do podejmowania tej aktywności.

W pozytywnej edukacji seksualnej kładzie się nacisk na to, że seksualność jest częścią ludzkiej natury.

Przejawy seksualności są czymś normalnym i typowym dla nas jako ludzi. Informowanie o potencjalnych zagrożeniach oraz sposobach zabezpieczania się przed nimi jest zaledwie jednym z tematów z zakresu pozytywnej edukacji seksualnej. Edukacja ta pomaga ćwiczyć zachowania asertywne, podejmuje rozmowy o ciele i cielesności, uczy akceptacji odmowy i pielęgnowania relacji partnerskiej, pokazuje, jak dać sobie prawo do czerpania przyjemności, i uczy o przebiegu stosunku płciowego. Porusza również wszelkie inne tematy, które nurtują młodych ludzi.

W ujęciu pozytywnym seksualność traktuje się jako coś normalnego i naturalnego. Jest tematem wartym przedyskutowania, doświadczeniem wartym przeżycia. Zyskując pewność, że ciało oraz przyjemność są naturalne i dobre, dystansujemy się od poczucia winy i zawstydzenia, a tym samym otwieramy sobie drogę do głębszego doświadczania seksualności.

ROZWÓJ SEKSUALNY W KONTEKŚCIE KULTURY, PRZEKONAŃ I WIERZEŃ RODZICÓW

Seksuologia, czyli nauka zajmująca się seksualnością, jest niejednorodną dziedziną wiedzy, która czerpie z dorobku wielu innych dyscyplin, m.in. z psychologii, socjologii, ekonomii, medycyny,

sztuki, antropologii. Dzieje się tak, ponieważ ludzka seksualność jest wielowymiarowa. To nie tylko popęd biologiczny, ale wypadkowa wielu czynników, które oddziałują na człowieka w różnych okresach jego życia.

W efekcie na seksualność mają wpływ inne sfery życiowej aktywności (np. rodzaj wykonywanej pracy), przynależność do określonej grupy społecznej (np. subkultura) czy doświadczenia życiowe (np. traumy, urazy).

W dzieciństwie, czyli w okresie, w którym kształtują się zręby dorosłej seksualności, szczególną rolę odgrywają czynniki takie jak:

- kultura, w której rozwija się dziecko,
- wiara/przekonania religijne rodziców dziecka,
- przekonania rodziców o seksualności, cielesności i płciowości.

Zasada, od której nie ma wyjątków

W całej mojej pracy zawodowej nie spotkałam jeszcze dziecka, które mogłabym określić mianem „złego”. Dzieci są z natury dobre, choć czasem przybierają niełatwe do zaakceptowania sposoby komunikowania się ze światem. Jeśli chcemy zrozumieć drugiego człowieka, jego zachowania i emocje, nie warto na wstępie oceniać czy osądzać jego działań. Proponuję więc, abyśmy założyli, że każde dziecko jest dobre, a zachowania seksualne, które przejawia, nie mają w sobie mocy, aby to zmienić. Pozwoli nam to przyjąć nieoceniającą perspektywę i przyjrzeć się różnym aktywnościom okresu dorastania.