

RAPORT Z WAKACYJNEGO TELEFONU ZAUFANIA 2010

GRUPY EDUKATORÓW SEKSUALNYCH „PONTON”

W tym roku grupa Edukatorów Seksualnych Ponton zorganizowała już po raz piąty wakacyjną linię telefoniczną przeznaczoną dla młodzieży. Pierwsza edycja tej akcji miała miejsce w 2006 roku. Od kilku lat zajmujemy się taką formą poradnictwa, która bardzo sprawdza się w wakacje, kiedy młodzież często ma mniejszy dostęp do komputera czy Internetu, a zwykle ma przy sobie telefony komórkowe. Pytania jak co roku można było zadawać za pomocą sms-a, co jest bardzo dogodne, o czym wielokrotnie zapewniali nas młodzi ludzie. Sms zapewnia większą anonimowość niż rozmowa telefoniczna, jest także tani, a odpowiedzi można zachować w telefonie, żeby zawsze mieć je pod ręką.

Wakacyjny Telefon Zaufania funkcjonował przez cały lipiec i sierpień przez trzy godziny dziennie od 18.00 do 21.00. Dyżurowało 10 wolontariuszek i wolontariuszy z Pontonu. Nasza akcja kolejny raz cieszyła się ogromnym powodzeniem. W tym roku odpowiedzieliśmy na 1788 pytań. Został pobity rekord pod względem liczby pytań w czasie jednego dyżuru. **Podczas trzygodzinnego dyżuru edukatorka otrzymała ponad 200 sms-ów.** Bezpośrednio po telewizyjnej emisji informacji o naszym telefonie zaufania zainteresowanie było największe, jednak przez całe lato młodzi ludzie pisali i dzwonili z pytaniami.

Najwięcej pytań od młodzieży niezmiennie dotyczy antykoncepcji oraz obaw przed ciążą.

W tym roku ponownie obserwowaliśmy wzrost zainteresowania samą seksualnością. **Młodzież podobnie jak w ubiegłe wakacje częściej pytała o pozycje, techniki seksualne, wygląd narządów płciowych niż o zdrowie i fizjologię. Jest to niepokojący trend, który wskazuje wyraźnie na to, że młodzi ludzie czerpią swoją wiedzę z pornografii.** Z filmów i materiałów porno nastolatki kojarzą techniki seksualne, o które się dopytują. Realne życie odbiega jednak od tego, co widzieli w Internecie lub telewizji. Zdrowie, higiena ciała i fizjologia to tematy, które interesują młodzież, lecz w nieco mniejszym stopniu. Młodzi ludzie pytają o zagadnienia związane ze zdrowiem seksualnym najczęściej wtedy, kiedy dzieje się coś niepokojącego.

Tak jak w poprzednich latach celowo pogrupowaliśmy zadane nam podczas wakacyjnych dyżurów pytania, aby można było łatwo porównać, jakie tematy stają się bardziej, a jakie mniej interesujące dla młodzieży w kolejnych latach.

Kategorie tematyczne, w ramach których pogrupowaliśmy zadawane nam pytania:

- Antykoncepcja
- Zdrowie/Fizjologia

- Seksualność
- Relacje
- Asertywność
- Inne

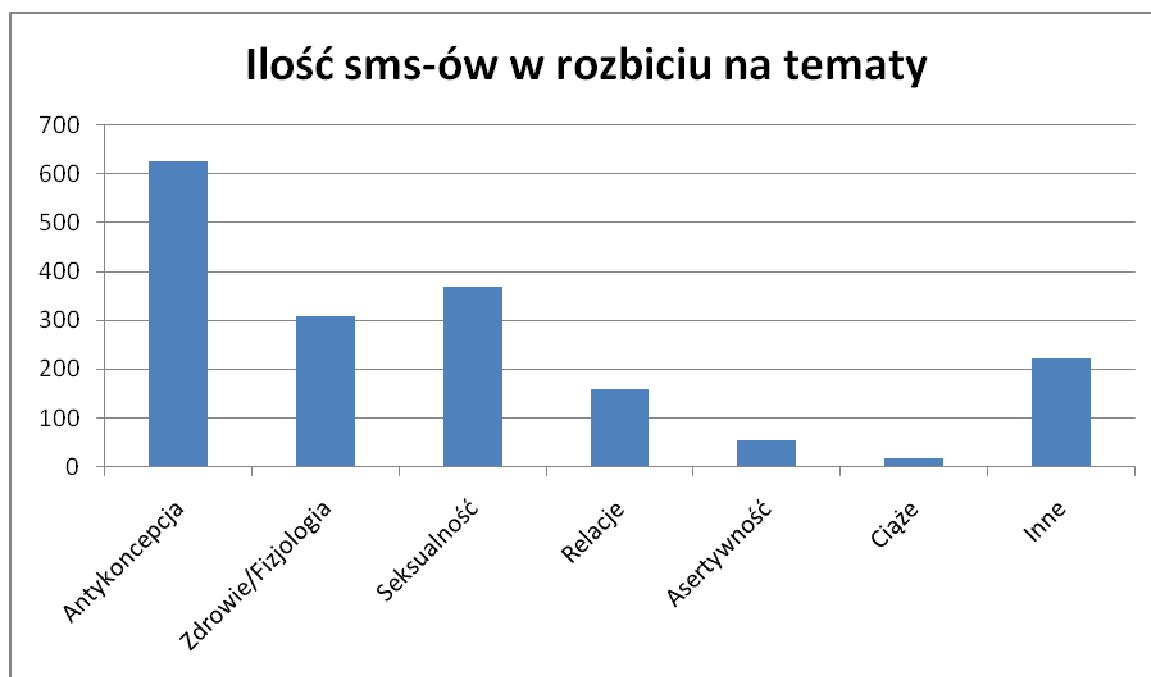
W tym roku dodaliśmy kategorię „inne”. W poprzednich edycjach telefonu zaufania pomijaliśmy w statystyce żarty, wulgarne zaczepki, pytania niezwiązane z tematyką naszego poradnictwa itp. W tym roku uznaliśmy, że warto pokazać, jak dużo osób kontaktuje się z Pontonem w sprawach niezwiązanych bezpośrednio z naszą działalnością. Nastolatki pytają nas o wszystko, oczekują porad kosmetycznych, informacji, jak rozwiązać problemy szkolne, jak namówić rodziców na zakupy itp. Dostajemy też sms-y z wulgarnymi żartami. Wielu osobom słowo „seksualność”, pojawiające się w informacji o telefonie, kojarzy się nie ze zdrowiem lub edukacją, a z „sekstelefonem”. Dzwonią więc także osoby, które poszukują erotyki i chcą rozładować napięcie seksualne. Wyjaśniamy im, czym jest nasze poradnictwo telefoniczne i informujemy, że nie trafili pod właściwy numer. Pokazuje to jednak, że nastolatki dzwonią na rozmaite sekslinie. Jest to zrozumiałe, że młodzi ludzie poszukują bodźców związanych z seksem. Dzwonią najczęściej będąc w grupie, także żeby „zrobić kawał”. Dzwonią zarówno chłopcy, jak i dziewczyny. Czasem fakt, że osoba dzwoniąca nie dodzwoniła się do erotycznego telefonu, budzi frustrację i złość. Takie telefony zwykle kończą się wybuchami śmiechu lub wulgarną odzywką.

Niepokoje napawa to, że poza nie zawsze merytorycznie poprawnymi informacjami w sieci i tym, co oferują sekslinie nastolatki nie mają wielu możliwości, żeby zaspokoić swoją ciekawość. Wobec braku poradni młodzieżowych i edukacji seksualnej w szkołach, a także tabu panującego w polskich domach, nastolatki są często zagubione i eksperymentują na różne sposoby, czasem niestety nie bez ryzyka dla swojego zdrowia i samopoczucia psychicznego. Młodzi ludzie podejmują niezabezpieczone kontakty seksualne, co nieodmiennie powoduje, że dziewczęta zachodzą w nieplanowaną, często niechcianą ciążę. **Podczas tegorocznego dyżuru wolontariuszki i wolontariusze Pontonu odebrali aż 17 zgłoszeń o nieplanowanej ciąży. Wśród zgłaszających się do nas dziewcząt dwie były bardzo młode – w wieku 14 lat. Inne miały lat 16, 17, 18, 19.**

W tym roku zaobserwowaliśmy również wzrost liczby zgłoszeń związanych z przemocą. W tej kategorii odnotowaliśmy 33 zgłoszenia. W poprzednim roku było ich o połowę mniej.

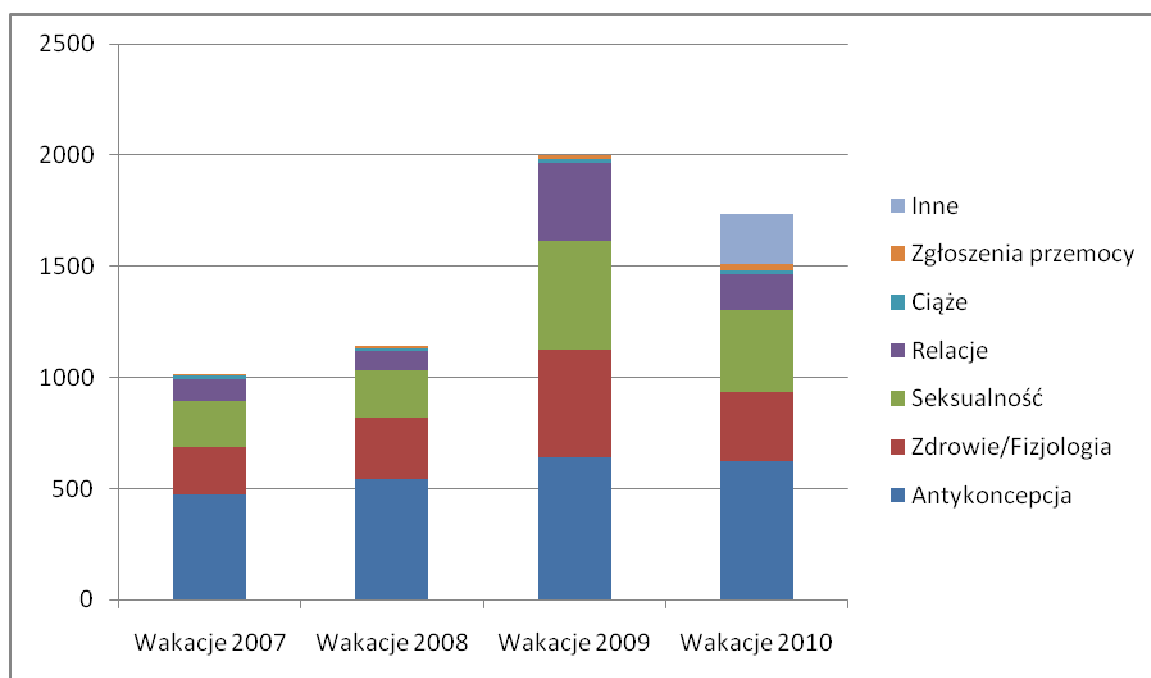
Statystyka :

Antykoncepcja	Seksualność	Zdrowie/ Fizjologia	Relacje	Asertywność	Zgłosz. przemocy	Ciąże	Inne	Ilość pytań ogółem
626	308	368	160	54	33	17	222	1788



Porównanie ilości pytań w poszczególnych kategoriach na dyżurach w 2007, 2008, 2009 i 2010 roku:

	Antykoncepcja	Zdrowie/Fizjologia	Seksualność	Relacje	Asertywność	Ciąże	Zgł. przemocy	Inne
Wakacje 2007	472	215	209	96	85	15	7	-
Wakacje 2008	546	275	213	84	52	15	10	-
Wakacje 2009	639	483	491	354	139	16	16	-
Wakacje 2010	626	308	368	160	54	17	33	222



Antykoncepcja, nieplanowane ciąży, „paranoja ciążowa”

Doświadczenia z kilku lat funkcjonowania Wakacyjnego Telefonu Zaufania pokazują, że każdego roku najczęściej pytań dostajemy na temat antykoncepcji. Wakacje to czas większej swobody, pierwszych wyjazdów bez rodziców, gorący okres sprzyjający inicjacji seksualnej.

W związku z tym wiele osób pyta o zabezpieczenie przed ciążą. Nastolatki zadają wiele pytań na temat metod antykoncepcyjnych, pytają o to, które są najskuteczniejsze, jak je stosować, jakie są wady i zalety danej metody. Jednak z tego samego powodu zgłaszają się również młodzi ludzie, którzy współżyli bez żadnego zabezpieczenia. Obserwujemy od lat pytania młodzieży i widzimy, że wciąż mają się doskonale te same mity i stereotypy. Pokutuje nieśmiertelne przekonanie, że podczas pierwszego stosunku seksualnego nie można zajść w ciążę. Dziewczyny nie wiedzą, że dziewictwo nie stanowi zabezpieczenia przed ciążą i że do zapłodnienia może dojść również podczas pettingu. Panuje również powszechne mniemanie, że stosunek przerywany zapobiega ciąży.

Młodzi ludzie pytają, co zrobić, kiedy się nie zabezpieczyli, pytają nas, czy istnieje jakaś antykoncepcja awaryjna i do kiedy można ją przyjąć. Wiele nastolatek pyta o to, czy ginekolog może przepisać antykoncepcję hormonalną dziewczynie, która jest niepełnoletnia. Odnosimy wrażenie, że wiedza na temat antykoncepcji jest wciąż niewystarczająca, a brak świadomości ryzyka związanego z niezabezpieczonymi kontaktami seksualnymi powoduje, że młodzi ludzie wykazują się niefrasobliwością i współżyją bez zabezpieczenia. Rezultatem tego są nieplanowane ciąży nastolatek. **W tym roku przez okres wakacji zgłosiło się do nas aż 17 dziewcząt w ciąży. Najmłodsze z nich współżyły już seksualnie, mimo iż polskie prawo jest w tej kwestii jasne. Stosunek z dziewczyną poniżej 15 r.ż. jest traktowany jak przestępstwo. Zgłaszały się także 16-latki, 17-latki i 18-latki.**

Dziewczynki w ciąży są zwykle zrozpaczone lub zachowują się tak, jakby do nich nie docierał ten fakt, próbując ukrywać swój stan przed całym światem, mimo iż wiadomo, że sprawa się w sposób naturalny wyda. Podkreślają, że ani chłopak, ani rodzina nie zaakceptują ciąży. Rolą osób dyżurujących w telefonie jest pomóc takiej dziewczynie się pozbierać i namówić ją, żeby poinformowała kogoś dorosłego w swoim otoczeniu. Staramy się zapewnić im wsparcie, jednak zdajemy sobie sprawę, że znajdują się w bardzo trudnej sytuacji.

Na podstawie naszej pracy w Telefonie Zaufania widzimy wyraźnie, że **narasta zjawisko „paranoi ciążyowej”**. Bardzo wiele pytań od młodych dziewczyn dotyczy ciąży. Są to specyficzne pytania – dziewczyny, które nie miały kontaktów seksualnych, pytają o to, czy mogą być w ciąży, ponieważ boli je brzuch albo ich krwawienie miesięczkowe było mniej intensywne itp. Kiedy wymiana sms-ów trwa dłużej, okazuje się, że dziewczyna nigdy nie współżyła, ale zakłada, że np. korzystając z toalety publicznej lub z ręcznika brata, mogła zajść w ciążę. Tłumaczymy, że to niemożliwe, jednak pojawiają się kolejne wątpliwości. Brak wiedzy na temat mechanizmów zapłodnienia i lęk przed ciążą powodują u młodych dziewczyn tak duży stres, że pod jego wpływem faktycznie ciało zachowuje się nietypowo (np. bóle brzucha, mdłości), co powoduje kolejną falę podejrzliwości. Ten swoisty mechanizm błędnego koła funkcjonuje jeszcze sprawniej, jeśli dziewczyna miała jakieś zbliżenie z chłopakiem. Wystarczy pocałunki lub przytulanie się w bieliźnie i nastolatki wpadają w paranoję, że na pewno doszło do ciąży, każdy sygnał płynący z ciała interpretują jako potwierdzenie swojej teorii. Dostajemy wtedy po kilka, a nawet kilkanaście pytań od tej samej osoby.

Widzimy więc ogromną rozpiętość zachowań wśród młodzieży. Od dojrzałych, odpowiedzialnych młodych ludzi, którzy z wyprzedzeniem planują inicjację seksualną w stałym związku, poprzez niefrasobliwych nastolatków współżyjących bez zabezpieczenia, często pod wpływem alkoholu z przypadkowymi partnerami, aż do przerażonych, zagubionych nastolatek, które, mimo iż nie współżyły i regularnie miesiączkują, wykonują po kilka testów ciążyowych, w których wynik i tak nie wierzą.

Antykoncepcja. Przykłady pytań:

- *Jakie metody antykoncepcji są najskuteczniejsze?*
- *Co zastosować na pierwszy raz, planujemy z dziewczyną współżycie i nie wiemy jak najlepiej się zabezpieczyć?*
- *Jakie prezerwatywy wybrać, które są najpewniejsze?*
- *Czy są jakieś pigułki antykoncepcyjne bez recepty?*
- *Stosowanie antykoncepcji może być bolesne??*
- ***Czy jeśli uprawiam z chłopakiem seks bez zabezpieczenia, ale chłopak nie kończy we mnie, to mam gwarancję, że nie dojdzie do ciąży?***
- *Czy to prawda, że prezerwatywa ma otwory niewidoczne gołym okiem, przez które mogą przedrzeć się plemniki?*
- ***Czy to prawda, że w ciążę nie da się zajść podczas pierwszego razu?***

- Czy jeśli pójdę do ginekologa po pigułki, to on może powiadomić moich rodziców?
- Czy kiedy dziewczyna bierze tabletki, jest zabezpieczona już od pierwszej, czytałam, że tak, ale lekarz doradził mi odczekać tydzień, jak jest naprawdę?
- **Czy przez majtki i spodnie mogą przejść plemniki przy wytrysku, a do tego przy złączonych nogach ugiętych w kolanach?**
- **Czy kobieta może zajść w ciążę, będąc już w ciąży?**
- Czy podczas seksu analnego można zajść w ciążę?
- **Może to głupie pytanie, ale wszędzie widzę możliwość zajścia w ciążę, czy to możliwe, że dziewczyna zaszłaby w ciążę, bo w czasie dni płodnych usiadła gdzieś na brudnej desce w toalecie? Liczę, że uzyskam pomoc, bo strasznie się denerwuję i utrudnia mi to cieszenie się z wakacji.**
- Mam 16 lat, 3 miesiące temu pieściłam się z chłopakiem. Przytulaliśmy się w bieliźnie i on dotykał mnie w okolicach intymnych. Wydaje mi się, że jestem w ciąży, bo okres mam, ale jakby słabszy, często korzystam z toalety i boli mnie w dole brzucha. Robiłam test, ale czy to możliwe, że nic nie wykazał?
- Czy kochając się podczas okresu, można zajść w ciążę?
- **Mam problem, wydaje mi się, że jestem w ciąży, chociaż przyznam, że nie współżyłam. Napiszcie mi, czy ja zwariowałam, czy to możliwe, że gdzieś na papierze toaletowym w toalecie szkolnej mogły być plemniki?? Czuję się dziwnie, rano mi niedobrze i codziennie o tym myślę, umieram z nerwów.**
- Pękła nam w nocy prezerwatywa, wiem, że są jakieś tabletki, które bierze się po stosunku. Skąd mam wziąć te tabletki?? I co innego mogłabym wziąć jeszcze? Nie mogę być w ciąży! Mam 16 lat!

Przykłady zgłoszeń ciąż u nastoletnich dziewcząt:

- Co mam zrobić, mam 14 lat i dowiedziałam się, że jestem w ciąży.
- Mam 17 lat i współżyłam z facetem, który ma 32 chyba. Nie zabezpieczyliśmy się, robiliśmy to w aucie i doszło do wytrysku w mojej pochwie. Od dłuższego czasu spóźnia mi się okres. Kupiłam test i wyszło, że jestem w ciąży, nie wiem, co robić.
- Mam 14 lat i jestem w ciąży z mężczyzną, który ma 29. Nikt o tym nie wie, co mam z tym wszystkim zrobić?

- Mam 19 lat i jestem w ciąży. Kocham mojego faceta, on ma 28. Myślę, że mi pomoże, ale boję się tej ciąży, nie mam z kim pogadać, rodzice mnie nienawidzą i nie chcą znać.

- Mam 17 lat i już od 4 miesięcy czekam na miesięczkę, źle się czuję. Zrobiłam dwa testy i wyszły pozytywnie. Co teraz?

- Dziś dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Mam 18 lat i chcę kontynuować naukę. Nie wyobrażam sobie, że powiem to rodzicom. Ten chłopak nie nadaje się na ojca. Moje życie nie ma sensu.

Seksualność

Podczas tegorocznych wakacji ponownie odnotowaliśmy ogromną liczbę pytań związanych z seksualnością. Nastolatki powodowane naturalną ciekawością interesują się seksem, a nasz telefon stwarza okazję, aby zadać pytanie otwarcie, anonimowo i porozmawiać bez tabu. Zgłaszały się także osoby zaniepokojone brakiem pociągu do płci przeciwnej lub pewne swojej orientacji seksualnej, obawiające się braku akceptacji ze strony otoczenia.

Wiele młodych osób poszukuje rzetelnych informacji na temat seksualności, nie mają jednak kogo zapytać. W kategorii „seksualność” umieściliśmy więc pytania od osób, które planują lub uprawiają seks w partnerskich związkach, odpowiedzialnie i dojrzałe traktują swoją relację i chcą dopytać o konkretne zagadnienia związane z ciałem i współżyciem seksualnym.

Znajdują się tu też **pytania od osób, które pytają o rzeczy związane z seksem, ale nie potrafią opisać problemu, nie używając wulgaryzmów lub prząśnych określeń. Brak znajomości odpowiedniego języka, by mówić o seksie, nie oznacza jednak, że osoby te nie uprawiają seksu.** To często młodzi ludzie, którzy mają ryzykowne kontakty seksualne, zdarza się, że także pod wpływem alkoholu lub innych używek. Zgłaszają się również osoby, które decydują się na seks pod wpływem czyjejś presji, nie zdając sobie sprawy z możliwych konsekwencji.

Młodzież poszukuje wiedzy na własną rękę, najczęściej wymieniając się informacjami w grupie rówieśniczej. Niepokojące jednak jest to, że **coraz wyraźniej widać, że młodzi ludzie czerpią informacje i wzorce z pornografii.** Pytania, jakie nam zadają, sytuacje, które opisują, dają niepokojący obraz rzeczywistości, w której poruszają się współczesne nastolatki. Należy wziąć pod uwagę, że obecne pokolenie młodzieży ma nieograniczony dostęp do treści pornograficznych za pośrednictwem Internetu. Nowe technologie stwarzają wiele możliwości, z których często nie zdają sobie sprawy rodzice i opiekunowie. Młodzi ludzie, którzy chcą się czegoś dowiedzieć o seksie, często poszukują odpowiedzi w sieci. Po wpisaniu w wyszukiwarkę internetową jakiegokolwiek słowa związanego z seksualnością wyskakują setki stron pornograficznych. Nawet, jeśli nastolatek nie poszukiwał takich treści celowo, w zetknięciu z „bogactwem ofertą” z ciekawości wejdzie na te strony. Oglądanie chociażby popularnych portali plotkarskich o życiu gwiazd wiąże się z tym, że można tam natknąć się na zamieszczone reklamy „gorących blogów” nastolatków, zilustrowanych często rozebranymi dziew-

czynami w wyzywających pozach. Wejście na taki blog jest wprowadzone opatrzone zastrzeżeniem „dozwolone od 18 roku życia”, ale wystarczy kliknąć na potwierdzenie pełnoletniości i można wejść na blog bez ograniczeń. Kliknąć może każdy. Na portale ujawniające plotki z życia celebrytów wchodzi nawet dziesięciolatki. Taki zalew seksualizujących bodźców nie pozostaje bez znaczenia. Coraz młodsze osoby mają kontakt z pornografią i niestety odbija się to na ich podejściu do siebie i rówieśników.

Już w zeszłym roku zwracaliśmy uwagę na to, że **nastolatki, które miały kontakt z pornografią, przeważnie nie są w stanie oddzielić rzeczywistości od fikcji**. Aktorzy filmów porno dobierani są specjalnie pod kątem walorów fizycznych, mężczyźni mają nieprzeciętnych rozmiarów genitalia, kobiety zoperowane piersi i wargi sromowe, całkowicie usunięte jest owłosienie łonowe. Młodzi ludzie, którzy nie mają edukacji seksualnej ani w szkole, ani w domach, często po prostu nie zdają sobie sprawy, że taki film to fikcja. Chłopcy są zestresowani rozmiarem penisa i tym, czy będą potrafili dostatecznie długo uprawiać seks i doprowadzą partnerkę do orgazmu. Dziewczyny nie akceptują swoich piersi, są zaskoczone, kiedy pojawia się owłosienie łonowe, pytają, jak je zniwelować.

Widzimy, że coraz młodsze osoby zaczynają uprawiać seks. Są to stosunki seksualne z penetracją, także analną, albo zaawansowany petting. **W tym roku najmłodszą osobą, która się do nas zgłosiła była 13-latką, która już od roku miała kontakty seksualne**. Na podstawie przychodzących do nas pytań widzimy, że **seks staje się niejako rodzajem modnej marki, którą warto pochwalić się przed rówieśnikami**. Osoby, które uprawiają seks bądź twierdzą, że robią to często, mają wyższy status w grupie rówieśniczej, a te, które jeszcze nie mają za sobą takich doświadczeń, wstydzą się do tego przyznać. Presja rówieśnicza powoduje, że młodzi ludzie decydują się na pierwsze kontakty seksualne, „żeby nie zostać w tyle”. Trudno ocenić skalę tego zjawiska, ale nie można go ignorować. Pornografia, na co po raz kolejny zwracamy uwagę, to również określone wzorce. Kobiety w filmach o charakterze erotycznym czy pornograficznym, pokazywane są w sposób przedmiotowy, czasem także w kontekście przemocy. Młodzi ludzie chłoną taki przekaz i później mniej lub bardziej świadomie odtwarzają te wzorce w relacjach – również w kontaktach seksualnych.

Seksualność. Przykłady pytań:

- *Witam. Od jakiegoś czasu współżyjemy z dziewczyną. Kocham ją i chcę jej sprawić jak najwięcej przyjemności. Napiszcie mi proszę, jakie są najbardziej czule punkty u kobiety i które strefy erogenne są najważniejsze, żeby orgazm był najlepszy.*
- *Czy przez petting można stracić dziewictwo?*
- *Mam 16 lat uprawiam seks z chłopakiem, napiszcie mi coś o seksie analnym, bo chce się zdecydować.*
- *Czy transwestytyzm jest normalny, czy się kogoś tym krzywdzi?*
- *Chciałabym rozpocząć współżycie, ale boję się bólu, jaka jest najlepsza pozycja w łóżku na pierwszy raz?*

- *Próbuję stłumić orgazm przy swoim chłopaku, bo się go wstydzę. Kocham go, ale nie potrafię się aż tak otworzyć.*
- *Hej, jestem dziewczyną bez doświadczenia w seksie. Chciałabym zadowolić swojego chłopaka, co mam zrobić, żeby podczas seksu jemu też było dobrze?*
- *Mam 20 lat i mój penis ma mały rozmiar, boję się, że nie będę w stanie zadowolić dziewczyny, co ze mną nie tak?*
- *Czy to normalne, że oglądanie pornografii i rozmawianie o seksie jest dla mnie podniecające?*
- *Od jakiegoś czasu nie mogę utrzymać erekcji i z seksu nic nie wychodzi, czy muszę iść do jakiegoś lekarza?*
- *Czy kobieta za każdym razem, jak się kocha, dostaje orgazm?*

Asertywność

Młode dziewczyny starają się wejść w rolę obiektu seksualnego i odegrać ją jak najlepiej. Zgadniają się na rzeczy, które nie sprawiają im przyjemności, aby wydać się bardziej uległe lub wyuzdane, odważne i gotowe na wszystko. Często nawet, kiedy chcą się wycofać albo sprzeciwić, nie wiedzą, jak to zrobić, brak im umiejętności wyznaczania własnych granic. Godzą się na współzycie bez zabezpieczenia, na seks analny i oralny nawet, jeśli nie mają na to ochoty. **Dziewczyny czasem wprost piszą nam, że czują obrzydzenie i wstręt do niektórych form zbliżeń, mimo to decydują się na nie, by nie stracić wizerunku w oczach chłopaka.** Pytają, jak pozbyć się wstrętu, jak nauczyć się łykać spermę bez odruchu wymiotnego, ignorować ból podczas penetracji, jak ukryć przed chłopakiem, że jeszcze nie współżyły i nie mają doświadczenia w seksie!

W tym roku, wyraźniej widać było, że problem asertywności dotyczy także w coraz większej skali chłopców. Dostaliśmy od nich aż 15 pytań dotyczących tego, jak odmówić seksu. Kulturowy stereotyp mężczyzn jest, taki, że „facet ma zawsze ochotę na seks”, „chłopakom tylko seks w głowie”, „każdy facet to pies na baby”. Widzimy, że chłopcy wstydzą się i nie wiedzą, jak odmawiać, kiedy to dziewczyna nakłania ich do rozpoczęcia współżycia seksualnego. Kompletny brak asertywności i umiejętności wyznaczania własnych granic, połączony z mniej lub bardziej świadomym czerpaniem wzorców z pornografii, bywa niebezpieczny w konsekwencjach i dotyczy to zarówno młodych dziewczyn, jak i chłopców. Wymuszone kontakty seksualne pozostawiają ślad w psychice i mogą zaważyć na całokształcie życia seksualnego dorosłego człowieka.

Podczas tych wakacji mieliśmy kilka zgłoszeń od nastolatków współżyjących z dużo starszymi od siebie mężczyznami. W dwóch przypadkach dziewczyny sygnalizowały, że dostają od mężczyzn pieniądze.

Asertywność. Przykłady pytań:

- Wczoraj uprawiałam seks z chłopakiem, odpowiadało mi to, tylko on to chce robić bez kondoma, boję się, że zajdę w ciążę.

- Chłopak mnie zostawił, bo się nie udzielałam w relacjach seksualnych. Stale oczekiwał ode mnie więcej pracy w seksie, a ja już po prostu nie wiem, co mam zrobić. Jak tylko czegoś nie zrobiłam, to było źle i związek się rozpadał. A ja go wciąż kocham i myślę o nim, to normalne?

- Moja panna namawia mnie na seks bez zabezpieczenia, mówi, że woli się kochać bez gumki, i że zdążę się wycofać przed wytryskiem, czy mam się zgodzić?

- Spotykam się z chłopakiem, który lubi ostry seks, ja nie do końca...

- Mam 15 lat i podoba mi się jeden chłopak, ale on cały czas nalega na seks, co mam zrobić?

- Potrzebuję porady. Mam 14 lat, poznałam wczoraj na dyskotecce Karola, co ma 24 lata, wczoraj się całowaliśmy, a dziś się umówiliśmy na spotkanie. Czuje, że on może chcieć czegoś więcej. Ja nigdy nie współżyłam! Jak się zabezpieczyć? Słyszałam, że za pierwszym razem nie można zajść w ciążę.

- Dziś kończę 17 lat i partnerka nalega na rozpoczęcie współżycia. Nie wiem, czy to odpowiedni moment. Jak o tym porozmawiać?

- Chłopak namawia mnie na seks analny, jestem jeszcze dziewicą, powinnam się zgodzić?

- Mój facet zażądał ode mnie seksu w prezencie na urodziny, mam obawy przed tym, ale z drugiej strony nie chce go rozczarować, jak radzicie?

- Mam taki problem, bo mam 17 lat i większość moich koleżanek ma już to za sobą, a ja wciąż jestem dziewicą. Zaczęłam się zastanawiać, czy nie stracić dziewictwa z jakimś kolegą.

- Co zrobić, jeśli odbyłam stosunek seksualny z facetem, który miał strasznie dużego penisa, spuścił mi się do pochwy. Strasznie mnie to boli. Robiłam to pierwszy raz. Mam 15 lat, a on 35. Chce się spotykać ze mną codziennie i dawać mi pieniądze. Bardzo bym chciała, bo potrzebuję kasę.

- *Boję się współżyć z chłopakiem, a on bardzo na to nalega. Jak powinnam się do tego przygotować?*

- *Koleżanka namawia mnie do bycia dziwką. Mam 14 lat. Chciałbym być, bo to fajne. Robiłam to już raz z jej kolegą, który ma 37 lat.*

Zdrowie/Fizjologia

W tym roku otrzymaliśmy 308 pytań związanych ze zdrowiem i fizjologią. Ta kategoria znalazła się na trzecim miejscu, po kategorii „seksualność”.

Wydaje się, że młodzi ludzie o wiele bardziej interesują się samym seksem niż zdrowiem, nie widząc, że seks i zdrowie są ze sobą nierozzerwalnie powiązane i nie do końca zdając sobie sprawę z ryzyka, jakie niosą ze sobą niezabezpieczone kontakty seksualne. **Po raz kolejny potwierdziło się, że młodym ludziom brakuje podstawowej wiedzy związanej ze zdrowiem, fizjologią, dojrzewaniem oraz profilaktyką chorób przenoszonych drogą płciową.** Pokutują błędne przekonania, takie jak to że przez połknięcie spermy zachodzi się w ciążę lub że tampony wkłada się do macicy itp.

W tym roku więcej osób interesowało się chorobami przenoszonymi drogą płciową, chociaż pytania często zadawane są po fakcie. Zgłaszające się do Pontonu osoby piszą, że doszło do kontaktu seksualnego i pytają, czy mogły się w taki sposób czymś zarazić. **Odnośnym wrażeniem, że o ile nastolatki podejmujące kontakty seksualne bez zabezpieczenia odczuwają lęk przed konsekwencją w postaci nieplanowanej ciąży, o tyle ryzyko związane z chorobami przenoszonymi drogą płciową wydaje im się abstrakcyjne.**

Największa grupa pytań w tej kategorii zaczyna się zwykle od słów „czy to normalne, że...?”. Nastolatki mają wiele wątpliwości i lęków związanych ze zmieniającym się ciałem. Pisaliśmy o tym już w poprzednich latach, że brak edukacji seksualnej w szkołach powoduje, że nastoletnia młodzież wkracza w wiek dojrzewania zupełnie nieprzygotowana. Z rozmów w domu lub lekcji biologii dysponują zwykle podstawowymi informacjami, takimi jak to, że dziewczyny miesiączkują, a chłopcy przechodzą mutację. Inne zagadnienia nie są omawiane ani w szkole, ani w domach. **Stąd tak wiele pytań od przerażonych nastolatków, którzy chcą potwierdzenia, że rozwijają się normalnie.** Dziewczynki pytają o wygląd piersi i narządów płciowych, chłopcy o wygląd jąder, penisa, gruczołów sutkowych. Niesymetrycznie rosnące piersi potrafią wpędzić dziewczynkę w panikę, że jest na coś chora, podobnie jak chłopców nęka strach, że „coś z nimi nie tak”, jeśli jedno z jąder jest mniejsze. I tutaj przyczyn pogłębiających się lęków możemy upatrywać w pornografii. Jeśli młoda dziewczyna zobaczyła w Internecie idealnie symetryczne wargi sromowe pozbawione włosów łonowych, a nikt jej nie powiedział, że rzeczywistość jest bardziej różnorodna, jeśli jej ciało odbiega od tego wzorca, wpada w lęk, że jest chora lub niewłaściwie zbudowana. Ciała ludzkie różnią się od siebie także w obrębie narządów rozrodczych, ale problem w tym, że nastolatki nie dowiadują się tego na lekcjach biologii, ani wychowania do życia w rodzinie (nawet jeśli takie zajęcia są prowadzone w ich szkole¹).

¹ Patrz raport Pontonu „Jak naprawdę wygląda edukacja seksualna w polskich szkołach?”
www.ponton.org.pl/downloads/Raport_Jaka_Edukacja_Seksualna_Grupa_Ponton_2009.pdf

Nie omawia się też takich zagadnień jak pierwsza wizyta u ginekologa, a to bardzo interesuje młode dziewczyny, które najczęściej boją się bardzo tego, co może je spotkać w gabinecie. Krążą przesadzone historie np. o bolesności i czasie trwania badania, które nie mają wiele wspólnego z rzeczywistością. Staramy się odmitologizowywać takie opowieści i uspokajać dziewczynki. Ze swoimi lękami i niepokojem nastolatki pozostają na ogół samotne, ponieważ zwykle wstydzą się zapytać o takie tematy rodziców.

Zdrowie/Fizjologia. Przykłady pytań:

- *Czy to normalne, że mam ponad 40-dniowe cykle miesięczkowe?*
- *Gdzie można kupić testy na HIV. Takie, żeby dawały 100 procent pewności, że nie mam choroby. Ile to kosztuje?*
- *Moje okolice intymne są dziwnie ciepłe, czy to powód do niepokoju?*
- *Czy to prawda, że piersi rosną naprzemiennie? Martwię się, bo moje piersi różnią się wielkością, czy wszystko ze mną w porządku?*
- ***Jak duże jest prawdopodobieństwo zarażenia się jakimiś chorobami od partnera, który był narkomanem. Seks był przerywany.***
- *Czy przez robienie loda chłopakowi można się zarazić wirusem HIV?*
- *Czy można się zakazić chorobami, jak się nie stosuje prezerwatyw?*
- *Mam jakieś plamki na penisie, boję się, czy to może być coś poważnego? Nigdy nie współżyłem.*
- ***Masturbuję się, czy to może spowodować jakieś zmiany, np. wpłynąć na płodność albo wywołać chorobę psychiczną?***
- *Przy współżyciu odczuwam ból i pieczenie penisa, co się dzieje?*
- *Pod owłosieniem łonowym mam małe czerwone krostki, błagam odpowiedzcie, co to jest, nie chcę iść do lekarza!*
- *Hej. Mam problem z pochwą. Nie wiem dokładnie, jak wygląda lechtaczka ani wargi sromowe, ale któreś z tych narządów mi tak zwisa na zewnątrz, czasem piecze i puchnie. Proszę o radę, co robić.*
- *Co to jest owulacja i kiedy występuje?*
- *Jak wygląda badanie u ginekologa? Czy jest bolesne?*
- *Co jest lepsze dla nastolatki, tampony czy podpaski?*
- *Mam pewien problem, nie mogę obsunąć napletka, boję się, że jak zrobię to na siłę, to coś się uszkodzi, poza tym to boli. Nie wiem, do jakiego lekarza się idzie z takim problemem?*
- *Czy dni płodne są zaraz po miesiączce?*

- Mam 16 lat. Mój penis ma 12 cm we zwodzie i jest lekko skrzywiony, czy to normalne?
- Z pochwy wydobywa mi się jakaś biaława ciecz. Trochę mnie szczypie. Czy powinnam kupić sobie jakąś maść w aptece? Wolalabym nie iść do ginekologa, nigdy nie byłam.

Relacje i przemoc

Podczas minionego lata otrzymaliśmy 160 pytań dotyczących relacji. Nastolatki mają potrzebę rozmowy, szukają porady i wsparcia w sprawach sercowych, w relacjach z rówieśnikami, z rodziną. Wiele młodych dziewcząt i chłopców pyta o to, co zrobić, żeby zaistnieć w grupie rówieśniczej, jak zachowywać się, żeby inni ludzie ich lubili. Najczęstsze pytania to te związane z zakochaniem: „co robić, by chłopak/dziewczyna, który/która mi się podoba, zwrócił na mnie uwagę”. Niektórzy pytają nas, jak poradzić sobie z nieudaną miłością, jak żyć, kiedy związek się rozpadł. Część pytań dotyczy także relacji rodzinnych. Nastolatki skarżą się, że rodzice są zajęci, nie mają dla nich czasu, nie traktują ich poważnie, odpychają od siebie.

W tym roku otrzymaliśmy aż 33 zgłoszenia przemocy, co stanowi do tej pory największą liczbę zgłoszeń przemocy, jaka kiedykolwiek zdarzyła się podczas Wakacyjnego Telefonu Zaufania. Czytając sms-y od młodzieży, nierzadko trudno precyzyjnie przyporządkować pytanie do konkretnej kategorii. Wiele pytań dotyczących relacji po dłuższej korespondencji okazywało się tak naprawdę kwalifikować do działu „asertywność”, a nawet „przemoc”. Np. dziewczyna, która prosi o poradę, ponieważ nie układa jej się z chłopakiem, dopytana przyznaje np. że chłopak oczekuje od niej często seksu, częściej niż ona tego chce, a tak naprawdę to już raz ją do tego zmusił.

W tym roku dostaliśmy również 4 zgłoszenia gwałtu. Ofiary nigdy nie powiadomiły nikogo o tym co je spotkało, zostały zastraszone przez sprawców lub wołały o tym jak najszybciej zapomnieć. Zgłosiła się jedna dziewczyna, która została wykorzystana pod wpływem **pigułki gwałtu**, którą ktoś dorzucił jej do napoju na imprezie. Mieliśmy również kontakt z dziewczynami, które były zastraszone, ponieważ ktoś nękał je za pomocą agresywnych sms-ów oraz wysyłania pornografii na telefon komórkowy. Napisała do nas także nastolatka, której były chłopak groził umieszczeniem jej zdjęć i numeru telefonu w Internecie. **Szantaż i groźby przy użyciu nowych technologii stają się coraz częstszą formą przemocy.** Niestety, często młodzi ludzie nie mają świadomości, że takie nękanie jest przestępstwem i że mają prawo się przed tym bronić. Prowadząc poradnictwo dla młodzieży, widzimy, że niezbędne jest omawianie również i tych zagadnień w szkole.

Relacje. Przykłady pytań:

- Jak wyleczyć nieszczęśliwą miłość? Znam chłopaka od przedszkola, teraz mamy 14 lat, myślałam zawsze, że między nami będzie coś więcej, ale pojawiła się pewna dziewczyna i oni zostali parą, a on mnie zniechęcił.
- Mam 18 lat i taki problem. Nie mam dziewczyny, ale wszyscy mówią mi, jaki jestem przystojny i fajny. Jednak, kiedy jestem adorowany przez dziewczynę, widzę w niej

same wady. Czym to jest spowodowane i co robić, żeby związać się z kimś odpowiednim.

- Chłopak zakochał się w mojej przyjaciółce, co mam robić?

- Podobam się jednemu chłopakowi, ale mnie się podoba jego przyjaciel. Co robić?

- Moja dziewczyna chce dziecka, a ja nie. Co robić, jak jej o tym powiedzieć?

- Spotykam się z pewnym chłopakiem, zachowujemy się jak para, ale tak naprawdę nie jesteśmy razem. Poradźcie mi coś, bo nie wiem, jak z nim o tym porozmawiać.

- Koresponduję z pewnym chłopakiem, który ma dziewczynę. Jak go Kocham, on mnie chyba też, ale nadal jest z tą dziewczyną. Co, zrobić, jak mam przestać do niego pisać? Wykasowywanie numeru nie pomaga.

- Chodzę z dziewczyną, która nie chce się ze mną kochać. Uważa, że seks tylko po ślubie z naturalnymi metodami planowania rodziny. Nie wiem, co robić, bo jest fajna, ale nie chcę się z nią żenić w wieku 18 lat!

- Co zrobić, żeby chłopak zwrócił na mnie uwagę?

- Mam 16 lat, nie mam bliskiej przyjaciółki i w ogóle nie spotykam się z ludźmi. Mam wrażenie, że coś jest ze mną nie tak. Nikt mnie nie zauważa.

- Mam 16 lat i strasznie ciężką sytuację. Mój ojciec jest alkoholikiem. Cały czas się awanturuje, oskarża o kradzież, oczernia przed ludźmi, chociaż ja nic złego nie robię. Potrzebuję wsparcia i rady, jak sobie z tym radzić psychicznie.

Przemoc. Przykłady pytań:

- Byłam ostatnio na imprezie i poznałam faceta. Widzieliśmy się za drugim razem u mnie i zaciągnął mnie do łóżka siłą. Mam 17 lat, robiłam to po raz pierwszy. Nikt o tym nie wie. On mnie zastrasza, że jeśli pójdę na policję, to coś mi zrobi.

- Co mam zrobić, jeśli jeden facet wyzywa mnie przez sms-y, wysyła erotyczne zdjęcia, grozi mi, że mój numer rozda wszystkim w necie.

- Kocham mojego chłopaka, ale byłam przedwczoraj na imprezie i ktoś mi coś dosypał do drinka. I wylądowałam w łóżku z obcym facetem. Co robić?

- W dzieciństwie zostałam zgwałcona i nigdy nikomu o tym nie powiedziałam. Mam teraz chłopaka, ale strasznie boję się współżyć. Pomóżcie mi jakoś załatwić tą sprawę.

- Jak pomóc koleżance, która jest w związku ze starszym o 10 lat mężczyzną, który traktuje ją skandalicznie – popycha ją, ubliża, wrzeszczy na nią, zabiera jej pieniądze.

- Mam problem. Moi koledzy twierdzą, że wysłałam im intymne zdjęcia, chociaż tego nie robiłam. Może jakaś moja koleżanka. Grożą, że włożą to na naszą klasę, boję się!

Podsumowanie

Wakacyjny Telefon Zaufania Grupy Ponton daje możliwość dostrzeżenia, jakie problemy nękają dzisiejszych nastolatków. Edukatorzy pytani są o intymne kwestie, z których rodzice, opiekunowie i nauczyciele najczęściej nie zdają sobie sprawy. Zagubienie i niepewność młodych ludzi spowodowane seksualizacją przestrzeni publicznej i nieograniczonym dostępem do pornografii z każdym rokiem będzie się pogłębiać. Nie jest to jednak proces nieodwracalny. Z wieloletnich doświadczeń Grupy Edukatorów Seksualnych „Ponton” wynika, że nastolatki chętnie korzystają z porad i sugestii, także tych dotyczących odłożenia decyzji o podjęciu współżycia seksualnego na później, jeżeli widzą, że ich problem został potraktowany poważnie i nie czują się oceniani lub umoralniani. Po raz kolejny zwracamy uwagę, że **konieczne jest wprowadzenie do szkół rzetelnej, powszechnej, neutralnej światopoglądowo i dostosowanej do wieku dziecka edukacji seksualnej**. Na szkolenia i etaty dla wykwalifikowanych nauczycieli wychowania do życia w rodzinie muszą znaleźć się pieniądze – nie wystarczy zlecić nauczycielowi lub nauczycielce od biologii czy wychowawcy klasy przeprowadzenie pogadanki o „tych sprawach”. Osoba, która nie przeszła odpowiedniego treningu, może mieć opory, aby rozmawiać z młodzieżą na tak intymne tematy. Musimy wreszcie zacząć traktować kwestię edukacji seksualnej poważnie, z taką samą uwagą, jaką przykładamy do dobrego przygotowania uczniów do egzaminów. Dopóki w szkołach nie będzie rzetelnie uczyć się młodych ludzi o fizjologii, o tym, jak naprawdę wygląda współżycie i z czym się łączy, jak odmawiać i stawiać granice, niepokojące tendencje będą się nasilać.

O Pontonie

Grupa Edukatorów Seksualnych „Ponton” jest nieformalną grupą wolontariuszy działających przy Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny. Ponton to **młodzieżowi doradcy** zajmujący się edukacją seksualną oraz poradnictwem dla nastolatków w sprawach dojrzewania, antykoncepcji oraz zdrowia i praw reprodukcyjnych. Nazywamy się również **edukatorami seksualnymi** – nie przypisujemy sobie jednak statusu ekspertów – jesteśmy po to, by pomagać, doradzać, ale również kontaktować młodzież z ekspertami, z którymi współpracujemy (ginekologami, psychologami itp.).

Edukacja seksualna w Polsce znacznie odbiega od standardów międzynarodowych. Polska młodzież, często karmiona stereotypami, dysponuje fałszywymi informacjami, które czerpie z niezetelnych źródeł. Młodym ludziom niełatwo jest dotrzeć do podstawowej wiedzy dotyczącej dojrzewania, zdrowia reprodukcyjnego czy antykoncepcji. Jeden z najbardziej niepokojących efektów braku edukacji seksualnej to niechciane ciąży nastolatków oraz zakażenia wirusem HIV wśród młodzieży.

Nasza grupa powstała i funkcjonuje po to, by pomagać młodzieży w tej trudnej sytuacji. Młodym ludziom najłatwiej rozmawia się z osobami w zbliżonym wieku, dlatego postanowiliśmy w miarę możliwości docierać do młodzieży z informacjami w ramach tzw. edukacji rówieśniczej. Wolontariusze Pontonu od kilku lat prowadzą w szkołach pogadanki z zakresu antykoncepcji, profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową, a także elementów asertywności. Odpowiadamy codziennie na pytania młodzieży za pośrednictwem forum na stronie internetowej www.ponton.org.pl oraz pod adresem info@ponton.org.pl. Podczas roku szkolnego w każdy piątek od godz. 16.00 do 20.00 funkcjonuje nasz Telefon Zaufania dla Młodzieży pod numerem (22) 635 93 92.

Osoby dyżurujące w Telefonie Zaufania w 2010 roku:

Joanna Apanonsowicz-Katlu-bej
Martyna Dawidziuk
Jacek Fenderson
Anka Grzywacz
Aleksandra Józefowska
Marta Kołacka
Anna Konopka
Anna Nikołajew-Diak
Alina Synakiewicz

Opracowanie raportu: Aleksandra Józefowska

Korekta: Paulina Wawrzyńczyk

Graficzne opracowanie statystyk: Aleksandra Teliszewska

Więcej informacji o grupie Edukatorów Seksualnych „Ponton”: www.ponton.org.pl

Kontakt: Aleksandra Józefowska (022) 635 93 95