

Сексуальне виховання дітей



unicef 
для кожної дитини



Сексуальне виховання дітей – запитання і відповіді

Що таке сексуальність і навіщо про неї знати дітям? Коли починати сексуальне виховання і чи починати взагалі? Як говорити з дітьми про статеві стосунки?

Відповіді на ці запитання шукайте у цьому буклеті.



Буклет створено за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст матеріалів є виключно відповідальністю ВГЦ «Волонтер» та не обов'язково відображає точку зору Європейського Союзу та/або ЮНІСЕФ.

Сексуальне виховання дітей

Сексуальне виховання – це виховання адекватного ставлення до свого тіла, сексуальності та сексуальних стосунків, формування безпечної та відповідальної поведінки.

Дітям про сексуальність

Сексуальність (від англ. sex – «стать») – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак/проявів, які роблять одну людину привабливою для іншої.

Щодо сексуальності, як і щодо статі, можна стверджувати наступне:

- це життєво необхідна якість;
- є в кожній людині;
- змінюється з віком;
- незмінно присутня протягом усього життя;
- у багатьох ситуаціях зумовлює поведінку людини.

Основні функції сексуальності:

- комунікативна (спілкування);
- репродуктивна (дітонородження);
- гедоністична (задоволення);
- самоідентифікація (ототожнення себе з певною статтю).

Сексуальність – ширше поняття, ніж сексуальні почуття і сексуальні відносини. Вона містить всю гаму почуттів, думок і поведінки чоловіка або жінки: бажання бути привабливим/-ою, коханим/-ою, спілкуватися, мати інтимні стосунки .

Сексуальність є вродженою потребою і функцією людського організму подібно до процесів дихання, травлення тощо. Людина народжується з певним фізіологічним сексуальним потенціалом. Надалі вона формується у рамках індивідуального життєвого досвіду.

Сексуальність – комплексний феномен і складається з п'яти компонентів:

1. *чуттєвість* – усвідомлення та сприйняття власного тіла, фізіологічне та психологічне задоволення від свого і чужого тіла;
2. *інтимність* – здатність і потреба відчувати емоційну близькість до іншої людини; потреба в зворотному зв'язку;
3. *статева ідентичність* – розвиток почуття належності до певної статі, включаючи такі якості, як мужність або жіночність;
4. *сексуальне здоров'я та репродукція* – ставлення людини до продовження роду, увага до своєї сексуальної поведінки, турбота про догляд за статевими органами;
5. *маніпулювання за допомогою сексу* – використання сексуальності для впливу, контролю чи маніпулювання іншими (насильство).

Отже, сексуальність – це не лише про секс, а про широке коло питань, що цікавлять дитину на етапах дорослішання. Питань, у яких вона має бути обізнаною, і на які значущі дорослі будуть готові давати компетентні та своєчасні, адекватні віковій дитини відповіді.

Сексуальність на різних етапах розвитку

ДОШКІЛЬНИЙ ТА МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

Фундамент сексуального виховання закладається у віці **3 років**, коли дитина вже усвідомила свою приналежність до певної статі та проявляє зацікавленість до своїх геніталій (починає роздивлятися у дзеркало, торкатися, словом, досліджувати).

Батькам важливо спокійно ставитись до такого «дослідження» і не лякати, адже дитина знайомиться зі своїм тілом. Реакція батьків не має відрізнятися від реагування на ситуацію, коли дитина вивчає пальці на руках, а ви пояснюєте їй, як вони називаються тощо.

Необхідність сексуального виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

У цьому віці, перш за все, це питання знайомства зі своїм тілом та статтю, а також – запобігання сексуальному насильству щодо дітей.

Сексуальне виховання у дошкільному та молодшому шкільному віці полягає в тому, що дитина:

- Знає, як називаються геніталії і розуміє, для чого вони потрібні (у даному віці – задоволення фізіологічних потреб – туалет).
- Усвідомлює, що ніхто не має права торкатися її інтимних місць. Виключенням є тільки батьки під час купання та лікар, з їхнього дозволу. Якщо це робить хтось інший – потрібно кричати і **обов'язково** розповісти про це батькам.

Правило «**Тут мене не торкайся**» або «**Правило трусиків**» – інші не мають права торкатися частин тіла дитини, що прикриті спідньою білизною. Діти також не повинні торкатися до інтимних частин тіла інших людей. Водночас це правило допомагає дітям зрозуміти – їхнє тіло належить тільки їм; збагнути, що бувають як хороші, так і негарні таємниці, як приємні, так і непристойні доторкання¹.

Більшість проблем сексуального виховання полягає в тому, що батькам соромно говорити про питання статі та сексуальності. І коли дитина порушує це питання та бачить зниковілість батьків, вона розуміє, що ця тема складна й обтяжлива для них. Тому відповіді необхідно шукати в іншому місці, яке може бути сумнівним щодо достовірності та безпечності інформації.

У віці від **3 до 5 років** діти цікавляться питанням своєї появи на світ – «звідки я взявся/-лась?»

¹ Більше можна знайти у дитячій книжці «Кіко та рука» та буклеті «Я можу себе захистити», що розміщені на сайті «Українського фонду «Благополуччя дітей» (<https://childfund.org.ua/publikatsii>)

Ці запитання природні й пов'язані із пізнанням навколишнього світу. Немає потреби вигадувати та розповідати історії про капусту чи лелеку. Необхідно говорити правду доступною для дитини мовою та лаконічного характеру: упродовж дев'яти місяців дитина знаходилась у мами в животі, а потім народилася. Як правило, інформації такого обсягу на певному етапі дитині буде абсолютно достатньо.

На запитання, як він/вона опинився/-лась у животі, що може виникнути на наступних етапах дорослішання вашого малюка, найкраще допоможе відповісти дитяча книжка про будову тіла людини, користуючись якою можна розказати дитині про спеціальну клітинку – яйцеклітину, яка живе у мами в животі, та сперматозоїд, який живе у тата, і коли вони «зустрічаються» – стають єдиним цілим, новою клітинкою, а це і є – майбутня дитина, яка росте та розвивається у маминому животі.

На запитання треба відповідати буквально, на рівні, доступному розумінню дитини, не ускладнюючи відповідей так, щоб секс в уявленні дитини був пов'язаний з таємницею і заборонаю. Дитяча цікавість, що стосується сексу, властива всім дітям. Відповіді на їхні запитання має давати сексуальна освіта.

У цьому віці важливо вчити елементарним гігієнічним навичкам. Дитина вже самостійно може підмиватись. Якщо ви переймаєтеся, що вона зробить це недостатньо добре – навчіть її підмиватися двічі (перший раз і контрольний).

5(7)–10 років – статеве виховання в цьому віці має торкатись наступних тем:

- дружба;
- симпатія та її прояви;
- любов;
- статеві відмінності.

У віці **9–10 років** поступово переходимо безпосередньо до теми сексуальності: що таке сексуальність, для чого і як працюють статеві гормони тощо.



Дітям 9–10 років необхідно розповісти:

■ **дівчатам про менструацію:**

Менструація – це кров'яні виділення зі статевих шляхів жінки, які пов'язані з дозріванням яйцеклітини та виходом її з яєчника. Перша менструація у більшості дівчат настає в 11–13 років, і це не є ознакою статевої зрілості, а всього лише свідчить про настання другого етапу статевого дозрівання – остаточного дозрівання репродуктивної функції жіночого організму.

Важливо пояснити дівчинці, що це природньо: менструація є частиною щомісячного менструального циклу, який триває приблизно 21–35 днів. Спочатку, після перших місячних – тривалість циклу може різнитися, з часом все стабілізується.

Що ж таке менструальний цикл? Спершу в матці розвивається слизова оболонка, яка вистилає її стінки, готуючи до появи заплідненої яйцеклітини. Потім у процесі овуляції з одного яєчника виходить зріла

яйцеклітина, яка прямує до матки. Якщо на своєму шляху яйцеклітина зустрічає сперматозоїд – відбувається запліднення, виникає вагітність. Якщо запліднення немає, яйцеклітина покидає тіло разом із слизовою оболонкою.

■ **хлопчикам про полюції:**

Полюція – мимовільне виверження сперми під час сну. Це явище можуть супроводжувати еротичні сновидіння. Полюція – один з проявів статевого дозрівання. Частота полюцій індивідуальна для кожного хлопчика.

Батькам важливо вчасно провести бесіду з сином і пояснити, що полюції – природне явище, якого не слід боятися чи соромитися.

У контексті питання полюції і менструації батькам вже час поговорити з дітьми **про секс**.

Називайте речі своїми іменами, не залякуйте (залякування не діє), а надайте максимально повну інформацію:

Що таке секс? Чому до питання статевого дебюту треба підходити відповідально (вибір партнера, готовність до статевого контакту обох сторін)? Як це відбувається? Які можуть бути результати? І найголовніше – поговоріть про засоби контрацепції (в контексті профілактики незапланованої вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ-інфекції).

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

Характер сексуального виховання дітей цього віку змінюється.

Якщо допитливість дітей молодшого шкільного віку можна задовольнити без деталізування відповідей, то 11–14-річним підліткам, які

Важливо враховувати, що діти цього віку можуть ставити батькам менше запитань через ніяковість, сором (або не ставити їх взагалі, якщо раніше питання статі та сексуальності у родині були під табу), але це не означає, що вони не хочуть знати...

І саме батькам треба стати джерелом коректної та правдивої інформації, аби дитина не шукала відповіді на свої запитання в некомпетентних джерелах.

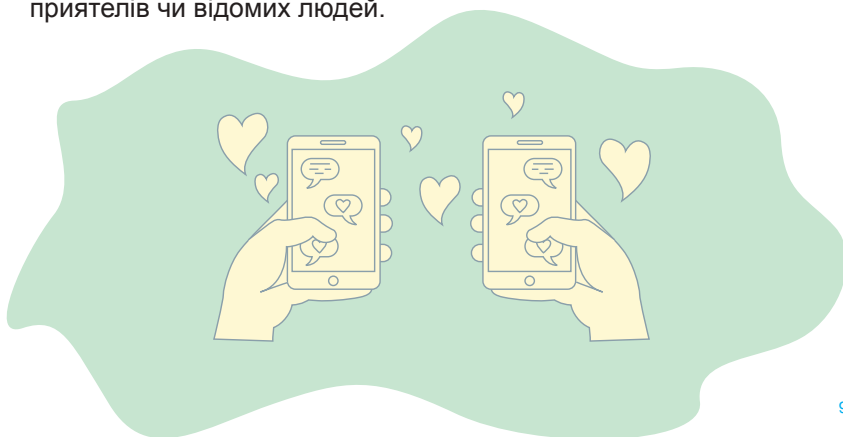
вступають у період статевого дозрівання, необхідно відповідати чітко, конкретно, у повній відповідності дійсності.

На цьому етапі надто важливо навчити підлітків володіти статевими інстинктами, що прокидаються.

Необхідно, щоб у цей період батьки прийшли на допомогу своїм дітям, сприяючи розвитку понять здорової сексуальності, розумного ставлення до свого тіла.

Для розуміння підліткової сексуальності важливе врахування принаймні трьох обставин:

1. Підліткова сексуальність ізольована від інших складових кохання. Статеве бажання, справжнє задоволення від інтимної близькості та готовність до батьківства (материнства) розділені між собою проміжками у кілька років.
2. Переживання сексуального потягу часто проявляється сильніше самого потягу. Обмежені можливості реалізації сексуального потягу і необмежені – еротичних уявлень і фантазій, створюють напружене уявне життя.
3. Сексуальна поведінка підлітків має характер експериментів. Сексуальність підлітків проявляється по-різному: надмірна цікавість до зображень голих людей, створення відповідних малюнків, написання нецензурних висловів, поява в лексиці слів, пов'язаних із темою сексу. Хлопці й дівчата прагнуть перевірити свої сексуальні можливості, діляться між собою враженнями щодо побаченого і почутого на еротичну тематику. Підлітки підкреслюють свою привабливість, намагаються наслідувати старших приятелів чи відомих людей.



Підлітковий вік характеризується формуванням статевого потягу (лібідо):



СТАДІЯ ПЛАТОНІЧНОГО ПОТЯГУ (10–12 РОКІВ)

Формування образу партнера, дитяча закоханість, бажання духовного спілкування, потреба бачити об'єкт свого захоплення та думати про нього. Платонічна любов характеризується високим розпалом почуттів, самовідданістю, жертівністю, впевненістю підлітка в унікальності його емоцій. Об'єкт закоханості ідеалізується.

На цьому етапі підліток вчиться спілкуватися з представниками протилежної статі й звертати на себе увагу особи, в яку він закоханий.

Батькам необхідно з підтримкою та розумінням ставитися до важливих для дитини почуттів та емоцій, які вона переживає вперше.



СТАДІЯ ЕРОТИЧНОГО ПОТЯГУ

У ДІВЧАТ 12–17(20) РОКІВ; У ХЛОПЦІВ 13(14)–15(16) РОКІВ

Розвивається чуттєвість, потреба фізичного контакту: доторкатися, тримати за руку, обіймати, цілувати, говорити ніжні слова.

У хлопців дана стадія починає формуватися дещо пізніше, ніж у дівчат, однак і завершується швидко, переходячи до наступної . Дівчатка довше залишаються на еротичній стадії, переходячи до сексуальної лише з початком і досвідом статевого життя.

Стадія еротичного потягу полягає саме у відчутті близькості з партнером. Це не про секс, тому батькам не слід допитувати дитину, чи був у неї досвід поцілунків . Це досить особисте питання, і вона сама повинна вирішити, чи хоче про це говорити та ділитися з батьками. Водночас, дитина має знати, що батьки завжди готові слухати і говорити, підтримувати і бути поруч.

Якщо дитина почала говорити з вами про поцілунки, не потрібно в бесіді прогнозувати розвиток таких стосунків (який наступний етап: «Вже почалися поцілунки! Ага. А далі що? Щось ти швидко починаєш!»). Враховуючи таку реакцію батьків, дитина може зробити висновок, що не варто ділитися з ними найпотаємнішим у своєму житті.

На цій стадії важливо говорити з дітьми про прийняття рішень, оскільки в цьому віці (приблизно з 14 років) у підлітків починається різного роду сексуальна активність та експерименти – від дотиків і поцілунків до статевих актів. Якщо до цього часу підліток буде не обізнаний про секс і важливість контролю народжуваності (сучасні засоби контрацепції), йому не будуть прищеплені навички прийняття відповідальних рішень і відповідні моральні стандарти, цілком можливо, що він може вдатися до ризикованої поведінки.

За даними міжнародного дослідницького проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», опублікованого Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) у 2019 році²:

середній вік початку статевого життя в Україні – 15,1 року – для дівчат та 14,4 року – для хлопців;

9,2% опитаних підлітків визнали віком сексуального дебюту вік 12 років (і молодше); 66,8% опитаних отримали свій перший сексуальний досвід у віці 15 років (і старше).

² Участь у дослідженні взяло 13 тис. підлітків у віці від 13 до 17 років.

3

СЕКСУАЛЬНА СТАДІЯ

У ДІВЧАТ 17(20) РОКІВ; У ХЛОПЦІВ 15(16) РОКІВ) – ПОТРЕБА В РЕАЛІЗАЦІЇ ПОТЯГУ ЧЕРЕЗ СТАТЕВИЙ КОНТАКТ.

До початку цієї стадії підлітки мають володіти достовірною інформацією щодо контрацепції, наслідків раннього статевого життя, непланованої вагітності, природи інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), в тому числі ВІЛ.

У них повинно бути чітко сформоване почуття відповідальності за себе, свого статевого партнера і майбутніх дітей.

Батьки мають допомогти підліткам усвідомити і засвоїти, що:

- сексуальна близькість з іншою людиною – не гра і не ритуал переходу в дорослий стан, а серйозний і відповідальний крок, що може мати різні наслідки;
- для сексуальних відносин характерні три аспекти особистої відповідальності: перед самим собою, своїм сексуальним партнером, можливим потомством;
- кожний здатний і повинен управляти своєю сексуальністю;
- починаючи статеве життя, для збереження власного здоров'я, в тому числі репродуктивного, потрібно чітко засвоїти правила безпечного сексу.



ПОРАДИ БАТЬКАМ

- Цікавість до теми сексуальності та сексу є природньою для підлітків та значно підсилюється тоді, коли ця тема знаходиться під забороною.
- Говорити про сексуальність – це не значить читати моралі або залякувати. Не потрібно нав'язувати дітям негативне уявлення про секс (секс – небезпечний, це соромно, статеві стосунки завжди призводять до трагедій). Залякування лише деформують уявлення про сексуальність, що може викликати проблеми вже у дорослому житті.
- Головне завдання таких розмов – не перешкоджати початку статевого життя у підлітків (це зробити неможливо), а сформувати власну відповідальну думку про сексуальність та статеві стосунки; «озброїти» підлітків «інструментами» для здійснення адекватної оцінки ситуації та власних дій, самостійного прийняття рішення, розвитку вміння захистити себе та партнера від небажаних наслідків, готовності брати на себе відповідальність.
- Розмова буде більш успішною, якщо замість того, щоб давати підлітку поради, що він повинен робити, батьки просто спробують дати знати дитині про те, що довіряють їй, готові допомогти і підтримати, поважають її вибір. Підліток має бути впевненим: які б проблеми не виникли – він може прийти додому, де йому допоможуть. Довіра сприяє відповідальності.
- Обговорюючи питання статевих стосунків, не варто обмежуватися лише темами утримання або контрацепції, варто пам'ятати, що ключовим у цьому словосполученні є слово «стосунки». Підліткам необхідно донести розуміння того, що статевий акт – це результат інтимних стосунків між двома людьми, а не спонтанне дійство, велика відповідальність (як за власне майбутнє та життя, так і свого партнера).
- Найбільш уразливими щодо виникнення проблем у сфері статевих стосунків (у тому числі, щодо ранньої непланованої вагітності, інфікування ІПСШ або ВІЛ тощо) є ті підлітки, у яких немає довірливих стосунків із значущими дорослими, підтримки батьків.

- Варто ініціювати не лекцію, а діалог з підлітком, що буде щирим та заснованим на повазі. При цьому варто пам'ятати, що діти та батьки не повинні знати все про подробиці статевого життя один одного, оскільки у цьому випадку порушуються особисті кордони і дорослого, і підлітка.
- Не варто намагатися всі теми, пов'язані із сексуальністю, вмістити в одну розмову. Перше довірливе та відверте спілкування закладе підґрунтя для обговорення складніших тем.
- Найпростіше ініціювати розмову зі своєю дитиною на основі спільно переглянутого фільму або життєвої ситуації, яку батьки можуть розповісти дитині («Я нещодавно чув/чула про таку ситуацію...» (або, наприклад, про статистику інфікування підлітків ВІЛ в Україні), «Що ти думаєш з цього приводу?», «Чому так відбувається?», «Як запобігти?» тощо).
- Якщо підліток категорично не готовий до такої розмови сьогодні, не варто тиснути і примушувати до діалогу, можливо, він погодиться поговорити завтра.
- Коли батьки через певні обставини не можуть поговорити з дитиною на тему сексуальності, а потреба в цьому вже виникла, бажано звернутися до психолога або спеціаліста, який зможе ініціювати розмову та надати важливу інформацію.

ПИТАННЯ, ЯКІ ВАРТІ УВАГИ В ДІАЛОЗІ БАТЬКІВ ЗІ СВОЇМИ ПІДЛІТКАМИ:

Що у стосунках між людьми передує власне статевому контакту?

Які умови існують для того, щоб статеве життя приносило позитивні емоції, а не хвилювання?

Які почуття можуть виникати в статевих стосунках, а які – під час розриву відносин зі статевим партнером?

Чи думав/-ла ти про те, коли будеш готовий /-а вступити в статевий контакт? Що, на твою думку, робить людину готовою до сексу?

Як ти вважаєш, перевага існує на боці тих, хто починає сексуальне життя раніше чи пізніше?

Що повинен/-а знати хлопець / дівчина до початку статевого життя?

Які небезпеки можуть бути пов'язані зі статевим контактом?

Як ти вважаєш, чи може бути так, що дехто вступає у статеві стосунки тільки тому, щоб справити враження на своїх друзів або «йти в ногу» з іншими? Які ризики існують у такій ситуації?

Що робити, коли дівчинка завагітніє ще під час навчання в школі? Чому з нею трапилася така ситуація?

Чи знаєш ти, як уникнути інфікування ІПСШ та ВІЛ?

Чи відчував/-ла ти коли-небудь тиск щодо вступу з кимось у статевий контакт? Як у такій ситуації чітко висловити свою позицію?

Як говорити зі своїм партнером про презерватив?





Чи володієш ти інформацією, де можна отримати допомогу та пораду при виборі контрацептиву?

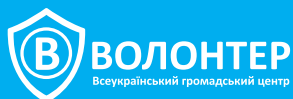


для кожної дитини

**Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ)
Представництво в Україні**

01021, Київ, вул. Інститутська, 28
Тел.: +380 44 521 01 15
Факс: +380 44 230 25 05

 www.unicef.org/ukraine
 facebook.com/UNICEF.Ukraine
 twitter.com/unicef_ua
 [@unicef_ukraine](https://instagram.com/unicef_ukraine)



**Громадська організація
«Всеукраїнський громадський центр
«Волонтер»**

м. Київ, вул. Олександра Довженка, 2,
кабінет 53
Тел.: +380 44 227 63 03

 www.volunteer.kiev.ua
 facebook.com/aupcvolunteer

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2019

© Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019