



OCENA I REAGOWANIE NA ZACHOWANIA SEKSUALNE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

SKRYPT SZKOLENIOWY

dla rodziców/opiekunów osób z niepełnosprawnością intelektualną

Deklaracja Praw Seksualnych

WHO - sierpień 2002

Seksualność jest integralną częścią osobowości każdej istoty ludzkiej. Jej pełny rozwój zależy od zaspokojenia podstawowych ludzkich potrzeb, takich jak pragnienie obcowania, intymności, ekspresji uczuć, czułości i miłości.

Seksualność wynika z interakcji zachodzących między jednostką a otaczającą ją strukturą społeczną. Pełen rozwój seksualności jest niezbędny do osiągnięcia dobrostanu w wymiarze indywidualnym, interpersonalnym oraz społecznym.

Prawa seksualne należą do uniwersalnych praw człowieka, bazujących na niezbywalnej wolności, godności i równości wszystkich istot ludzkich. Ponieważ zdrowie jest fundamentalnym prawem człowieka, tak samo podstawowym prawem musi być jego zdrowie seksualne.

W celu zapewnienia zdrowego rozwoju seksualności jednostek ludzkich i społeczeństw wszystkie społeczeństwa muszą uznawać, promować, szanować poniższe prawa seksualne i bronić ich wszystkimi środkami. Zdrowie seksualne rozwija się w środowisku, które uznaje, respektuje i szanuje te prawa seksualne.

1. Prawo do wolności seksualnej

Wolność seksualna obejmuje możliwość jednostki do wyrażania pełni potencjału seksualnego. Jednakże wyklucza wszelkie formy przymusu seksualnego, wykorzystywania oraz nadużyć w jakimkolwiek czasie i jakiegokolwiek sytuacji życiowej.

2. Prawo do odrębności seksualnej, integralności oraz bezpieczeństwa seksualnego ciała

Prawo to pozwala człowiekowi podejmować niezależne decyzje dotyczące własnego życia seksualnego, zgodne z własną moralnością i etyką społeczną. Obejmuje ono również możliwość sprawowania kontroli oraz zadowolenia z własnego ciała, z wykluczeniem tortur, okaleczeń i jakiegokolwiek przemocy.

3. Prawo do prywatności seksualnej

Obejmuje możliwość podejmowania indywidualnych decyzji i zachowań w sferze intymnej w stopniu, w jakim nie naruszają one praw seksualnych innych osób.

4. Prawo do równości seksualnej

Odwołuje się do wolności do wszystkich form dyskryminacji, niezależnie od płci, orientacji seksualnej, wieku, rasy, klasy społecznej, religii lub niesprawności fizycznej albo emocjonalnej.

5. Prawo do przyjemności seksualnej

Przyjemność seksualna, włączając zachowania autoerotyczne, jest źródłem fizycznego, psychologicznego, intelektualnego i duchowego dobrostanu.

6. Prawo do emocjonalnego wyrażania seksualności

Wyrażanie seksualności obejmuje więcej niż przyjemność erotyczną lub zachowanie seksualne. Ludzie mają prawo do wyrażania swojej seksualności poprzez komunikowanie się, dotyk, wyrażanie uczuć i miłości.

7. Prawo do swobodnych kontaktów seksualnych

Oznacza możliwość zawarcia związku małżeńskiego lub nie zawierania go, przeprowadzenia rozwodu oraz ustanowienia innych opartych na odpowiedzialności form związków seksualnych.

8. Prawo do podejmowania wolnych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących posiadania potomstwa.

Obejmuje możliwość podejmowania decyzji o posiadaniu lub nieposiadaniu potomstwa, jego liczbie, różnicy wieku między potomstwem oraz prawo do pełnego dostępu do środków regulacji płodności.

9. Prawo do informacji seksualnej opartej na badaniach naukowych

Prawo to implikuje, że poszukiwanie informacji dotyczących seksualności będzie realizowane na drodze nieskrępowanych, lecz naukowo etycznych badań, a ich odpowiednie rozpowszechnianie będzie następować na wszystkich poziomach społecznych.



10. Prawo do wyczerpującej edukacji seksualnej

Jest ona procesem trwającym od momentu narodzin, przez całe życie i powinny być zaangażowane wszystkie instytucje społeczne.

11. Prawo do seksualnej opieki zdrowotnej

Seksualna opieka zdrowotna powinna być dostępna w celu zapobiegania i leczenia wszelkich problemów, chorób i zaburzeń seksualnych.

Prawa seksualne stanowią fundamentalne i uniwersalne prawa człowieka.

Tłumaczenie: prof. Zbigniew Lew – Starowicz

Ćwiczenie 1.

Do każdego z niżej wymienionych praw podaj po kilka przykładów łamania danego prawa oraz pomysłów, w jaki sposób możesz przyczynić się do pełniejszego realizowania tych praw Twoich podopiecznych.

Przykłady łamania prawa	Co mogę zrobić, by pełniej realizować prawa seksualne moich podopiecznych?
Prawo do wolności seksualnej	
Prawo do odrębności seksualnej, integralności oraz bezpieczeństwa seksualnego ciała	
Prawo do prywatności seksualnej	
Prawo do równości seksualnej	



Prawo do przyjemności seksualnej	
Prawo do emocjonalnego wyrażania seksualności	
Prawo do swobodnych kontaktów seksualnych	
Prawo do podejmowania wolnych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących posiadania potomstwa	
Prawo do informacji seksualnej opartej na badaniach naukowych	



Prawo do wyczerpującej edukacji seksualnej	
Prawo do seksualnej opieki zdrowotnej	

MITY DOTYCZĄCE SEKSUALNOŚCI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

1. Przekonanie o aseksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną
2. Przypisywanie nadmiernego pobudzenia seksualnego oraz słabej kontroli zachowań
3. Przekonanie o nasilonych potrzebach przytulania i czułości („lepkość emocjonalna”)
4. Przekonanie, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną dojrzewają seksualnie później niż inni
5. Przekonanie, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie potrzebują tworzyć długotrwałych relacji erotycznych
6. Przekonanie o bezpłodności osób z niepełnosprawnością intelektualną
7. Przekonanie o braku możliwości tworzenia i podtrzymywania związku małżeńskiego
8. Przekonanie sprawców wykorzystania seksualnego osób z niepełnosprawnością intelektualną, że krzywdzenie tych osób nie jest w stanie pogorszyć ich losu (one i tak są nieszczęśliwe, więc nie będą cierpieć)
9. Przekonanie, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie mogą być wiarygodnymi świadkami (podważanie prawdomówności)
10. Przekonanie, że skoro osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie zdają sobie sprawy z wykorzystania, to nie doznają również intrapsychicznego cierpienia

Reakcje społeczne są bardziej kształtujące dla seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną niż niepełnosprawność sama w sobie!!!

SPECYFIKA ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE (Kamińska, Kierzkowski, 2016)

1. STOPIEŃ LEKKI

- Podobne potrzeby seksualne
- Podobny stopień kontroli popędu
- Rozumieją i potrafią wykorzystać wiedzę z zakresu edukacji seksualnej
- Chętnie korzystają z poradnictwa i terapii
- Działają bardziej intuicyjnie niż racjonalnie

2. STOPIEŃ UMIARKOWANY

- Rozwój drugorzędnych cech płciowych bywa opóźniony (choć rzadko)
- Częściowo rozumieją to, co jest przekazywane w ramach edukacji seksualnej
- Nie zawsze potrafią kontrolować zachowania seksualne
- Funkcjonują na poziomie nagród i wzmocnień (trzeba w edukacji stosować techniki behawioralne)

3. STOPIEŃ ZNACZNY

- Bardzo słabo kontrolują potrzeby seksualne
- Mają ograniczone zdolności przewidywania konsekwencji zachowań seksualnych
- Nie rozumieją zasad funkcjonujących w społeczeństwie, stąd taki problem jak np. publiczne prezentowanie zachowań seksualnych
- Seksualność często zamykają w obrębie własnego ciała
- Wymagają stosowania technik behawioralnych

4. STOPIEŃ GŁĘBOKI

- Zaspokajanie potrzeb seksualnych głównie przez masturbację, razem z uszkodzeniami ciała, wykorzystywaniem fetyszy – trzeba dbać, by nie uszkadzali siebie
- Przejawiają zachowania impulsywne
- Bardzo ograniczona możliwość przewidywania konsekwencji zachowań seksualnych
- Często przejawiają zachowania nieakceptowane społecznie
- Trzeba pilnować żeby nie wykorzystywali instrumentalnie innych osób/zwierząt - (np. do masturbacji)

NARZĘDZIE DO OCENY I WŁAŚCIWEGO REAGOWANIA NA ZACHOWANIA SEKSUALNE

Nie oceniaj zbyt szybko

- Zbieraj fakty, nie kieruj się emocjami, projekcjami, prywatnymi wartościami
- Używaj kryteriów
- Zastanów się nad możliwymi motywami zachowania
- Zastanów się co to zachowanie mówi nam o danej osobie, jej potrzebach, kompetencjach

System oceny

- **Zielony** – akceptowane i pozytywne zachowanie seksualne
- **Żółty** – okazjonalne, lekkie zachowanie będące nadużyciem seksualnym (testowanie granic, popełnianie błędów), sygnał ostrzegawczy – OGRANICZ TO ZACHOWANIE!
- **Czerwony** – kłopotliwe, niepokojące zachowanie seksualne
- **Czarny** – poważne nadużycie seksualne

Oceniaj zachowanie a nie osobę!

Zielone i **żółte** zachowania są częścią normalnego rozwoju.

JAK OCENIAĆ? KRYTERIA:

1. OBUSTRONNA ZGODA

- Obie strony muszą wyrazić w pełni świadomą zgodę na to zachowanie
 - Nie może być żadnych nieporozumień i niedopowiedzeń
 - Potrzebna jest wiedza o tym czym jest „normalne” zachowanie
 - Potrzebna jest świadomość konsekwencji tego zachowania
 - Konieczne jest wzajemne szanowanie tego na co się zgodziliśmy lub nie zgodziliśmy
- Zgoda musi być **DOBROWOLNA**
 - Bez przymusu, nacisku (groźby, manipulacje, uwiedzenie, uleganie obietnicom, szantaż)

Pytania pomocnicze:

- *Skąd wiesz, że wszystkie strony się zgodziły na dane zachowanie?*
- *Czy zgoda była wyartykułowana?*
- *Czy zgoda była wyrażona świadomie?*
- *Czy obie strony mają przynajmniej 15 lat?*
- *Czy zgoda była niewymuszona?*
- *Czy dla uzyskania zgody wykorzystano przymus, manipulację, szantaż, groźbę, obietnice, uwiedzenie)?*
- *Czy zgoda była trzeźwa?*

2. RÓWNOŚĆ ZAANGAŻOWANYCH STRON

- Wymagana równowaga w zakresie:
 - Wiek, wiedzy, inteligencji, siły, dojrzałości, statusu
- Nie zawsze jest jasne czy jest równowaga!

Pytania pomocnicze:

- *Czy wszystkie strony są na podobnym etapie rozwoju psychoseksualnego?*
- *Czy wszystkie strony są na podobnym poziomie rozwoju intelektualnego?*
- *Czy wszystkie strony dysponują podobną wiedzą co jest „normalnym zachowaniem”?*
- *Czy ktoś, z jakiegoś powodu, ma przewagę nad pozostałymi i dzięki niej ma na nich wpływ?*

3. NORMA ROZWOJOWA

- Czy to zachowanie jest ok. dla wieku i rozwoju danej osoby
- Czy to zachowanie przejawia 20% osób w danym wieku?
- Czy tego zachowania można się spodziewać na danym etapie rozwoju psychoseksualnego?

Pytania pomocnicze:

- *Czy to zachowanie jest właściwe dla wieku i rozwoju danej osoby?*
- *Czy to zachowanie przejawia 20% osób w danym wieku?*
- *Czy tego zachowania można się spodziewać na danym etapie rozwoju psychoseksualnego?*

4. NIENARUSZANIE NORM SPOŁECZNYCH/KONTEKST ZACHOWANIA

- Odnosi się do ogólnych norm i wartości w społeczeństwie (tutaj różnice kulturowe)
- Zasady dotyczące prywatności – mogą być różne w różnych miejscach i z różnymi osobami
- Zasady dotyczące specyficznego kontekstu (np. szkoła, DPS)

Pytania pomocnicze:

- *Czy dane zachowanie pojawia się w adekwatnym miejscu?*
- *Czy dane zachowanie nakierowane jest na właściwą osobę/y?*
- *Czy kontekst zachowania jest właściwy?*

5. NIESZKODZENIE ZAANGAŻOWANYM STRONOM

- Zachowanie, które nie rani i nie zagraża osobie fizycznie i psychicznie (ból, choroba, infekcja, poniżenie)
- Bez wartościowania

Pytania pomocnicze:

- *Czy dane zachowanie nie rani i nie zagraża nikomu fizycznie?*
- *Czy dane zachowanie nie rani i nie zagraża nikomu psychicznie?*
- *Czy dane zachowanie prowadzi do niechcianego bólu, choroby, infekcji?*
- *Czy dane zachowanie prowadzi do poniżenia?*

DOMINUJĄCY CZYNNIK MOTYWACYJNY

Oceniając zachowanie seksualne warto również zastanowić się nad tym jaka kryje się za nim motywacja. Czy jest ono motywowane seksualnie czy może pozaseksualnie. Jeśli pozaseksualnie, to jaka jest to motywacja.

- Pozaseksualnymi czynnikami motywacyjnymi mogą być: presja grupy lub partnera (lęk przed utratą partnera), czynniki ekonomiczne, seks jako „wzmacniacz osobowości”.
- Czasem na zachowanie mogą mieć wpływ **czynniki psychologiczne**: deprivacja emocjonalna i/lub sensoryczna, trudności w radzeniu sobie z emocjami/napięciami. Chodzi tu przede wszystkim o deficyty rozwojowe spowodowane stałym a nawet czasowym brakiem troski, zainteresowania i czułości. Napięcia, niezależnie od przyczyn, powodują stan dyskomfortu „domagający się” usunięcia. Jednym z typowych niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie z napięciami jest aktywność seksualna.
- Czasem zachowania o charakterze seksualnym lub quasi-seksualnym mogą mieć wpływ **czynniki somatyczne**: pierwotne i/lub wtórne stany zapalne w okolicy genitalnej; zaburzenia sensoryczne (przetwarzania bodźców sensorycznych).

JAK UŻYWAĆ SYSTEMU?

- Tylko gdy wszystkie kryteria są spełnione dajemy kolor zielony
- Gdy jedno lub więcej kryteriów jest niespełnionych – inny kolor
- W zależności od tego na ile przekroczono granice – oceniamy, który z pozostałych kolorów
- Kolor się zmienia kiedy zachowanie jest powtarzane
- Zielony nie zmieni się przez powtarzanie – zielone zachowanie może być powtarzane
- Gdy niespełnione są kryteria 1, 2, 5 – MOLESTOWANIE SEKSUALNE! – CZARNY KOLOR

WSKAZÓWKI DO OKREŚLANIA KOLORÓW ZACHOWANIA

Zielony:

- Akceptowane i pozytywne zachowanie seksualne
- Tylko gdy wszystkie kryteria są spełnione dajemy zieloną flagę

Żółty:

- Okazjonalne, zachowanie będące lekkim nadużyciem seksualnym (wynikające z testowanie granic, popełnianie błędów)
- Gdy zachowanie pojawiło się pierwszy raz
- Gdy zachowanie nie dotyczyło kontaktów z penetracją
- Gdy strony były sobie mniej więcej równe
- Gdy zachowanie wynikało z nieporozumienia komunikacyjnego
- Gdy nikt, w związku z tym zachowaniem, nie musiał się bać i nie czuł leku (nawet jeśli było to nieprzyjemne)
- Gdy zachowanie było relatywnie bezpieczne
- Gdy zachowanie wiązało się z niewielkim ryzykiem

Czerwony:

- Kłopotliwe, niepokojące zachowanie seksualne
- Gdy zachowanie żółte się powtarza dajemy kolor czerwony
- Gdy zachowanie dotyczy kontaktów z penetracją
- Gdy między stronami jest duża nierówność
- Gdy zachowanie wiąże się z przymusem, przemocą, szantażem
- Gdy nie ma możliwości wyjścia/ucieczki z sytuacji
- Gdy zachowanie wiąże się ze strachem i lękiem
- Gdy ktoś nie czuje się bezpiecznie
- Gdy zachowanie wiąże się realnym zagrożeniem

Czarny:

- Poważne nadużycie seksualne
- Gdy zachowanie czerwone się powtarza dajemy kolor czarny
- Gdy między stronami jest duża nierówność
- Gdy któraś ze stron jest zależna od drugiej
- Gdy jest dużo strachu i braku poczucia bezpieczeństwa (np. 3 osoby przeciwko jednej, niekonsensualne użycie broni, krępowania)
- Gdy zachowanie ma poważne konsekwencje
- Gdy rozmyślnie, celowo czyniona jest krzywda
- Gdy nie spełnione są kryteria 1 i 2 i 5 obligatoryjnie dajemy czarną flagę



Ćwiczenie 2

Oceń jaki kolor powinny mieć poniższe zachowania. Ocenę uzasadnij.

1. Mieszkaniec DPS (56 lat) masturbuje się w trakcie kąpieli.
2. Edukator seksualny demonstruje na ciele niewidomego chłopca jak osiągnąć erekcję.
3. Dementywna mieszkanka DPS (68 lat) zawsze używa toalety przy otwartych drzwiach.
4. Chłopiec (14 lat) z poważną niepełnosprawnością intelektualną ma erekcję podczas zmiany pieluchomajtek. Drzwi do pomieszczenia są otwarte. Ktoś przechodzi i widzi całe zdarzenie.
5. Mieszkaniec DPS (52 lata) wkłada rękę w spodnie i zaczyna się masturbować. Sytuacja ma miejsce podczas oglądania TV w świetlicy. Jej świadkami są dwie zażenowane sytuacją mieszkanki.
6. Dziewczyna (16 lat) z lekką niepełnosprawnością intelektualną czatuje z koleżanką, od której dostała nagie zdjęcia innej koleżanki (z którą jest w konflikcie). Decyduje się rozesłać zdjęcie do wszystkich uczniów w szkole.

JAK REAGOWAĆ?

- Zastanów się czy dane zachowanie powinno zostać przerwane
- Rozmawiaj o tym, co się wydarzyło. Zawsze zacznij od powiedzenia co widzisz, co usłyszałeś...
- Pobudzaj empatię – rozmawiaj o uczuciach wszystkich zaangażowanych osób
- Zawsze wyjaśnij dlaczego to zachowanie (nie) jest OK:
 - Zadbaj o to, by było jasne, które elementy zachowania są w porządku i dlaczego
 - Zadbaj o to, by było jasne, które elementy zachowania NIE są w porządku i dlaczego
- Doprowadź do zawierania umów dotyczących przyszłego zachowania stron i monitoruj je
- Zadbaj o to, by było jasne co jest zakazane i dlaczego
- Wyjaśniaj gdzie są granice
- Dbaj o bezpieczeństwo
- Zastanów się kto powinien dowiedzieć się o sytuacji
- Nie pozwól, by emocje przejęły nad Tobą kontrolę
- Tylko na zielone zachowanie nie musisz reagować

Następnie (w zależności od koloru):

- **Zielony** – zaakceptuj, wyjaśnij lub zignoruj
- **Żółty** – ogranicz, wyjaśnij, wskaż alternatywę, monitoruj
- **Czerwony** – zakaż, wyjaśnij, kontroluj, nie karz
- **Czarny** – zakaż, wyjaśnij, podejmij środki, aby zachowanie się nie powtórzyło, możesz wprowadzić kary



REAKCJE – ZIEŁONE ZACHOWANIE

- Nie interweniuj
- Zadbaj o bezpieczeństwo i prywatność zaangażowanych osób
- Umożliwaj pozyskiwanie informacji
- Słuchaj
- Doradzaj
- Zachęcaj do dyskusji

REAKCJE – ŻÓŁTE ZACHOWANIE

- Słuchaj
- Mów co jest OK, a co nie jest OK
- Pokazuj alternatywy
- Ucz
- Dostosowuj kontekst zachowania
- Zachęcaj do dyskusji
- Wzmacniaj i nagradzaj zachowania zielone

REAKCJE – CZERWONE ZACHOWANIE

- Słuchaj
- Mów co jest OK, a co nie jest OK
- Pokazuj alternatywy, Ucz
- Dostosowuj kontekst zachowania
- Zachęcaj do dyskusji
- Wzmacniaj i nagradzaj zachowania zielone
- Przeprowadź analizę zachowania i sytuacji
- Motywuj do zmiany
- Mediuj
- Zastanów się, kto powinien się dowiedzieć o tym zachowaniu

REAKCJE – CZARNE ZACHOWANIE

- Patrz czerwone zachowanie
- Zapewnij wszystkim bezpieczeństwo
- Raportuj, protokołuj, monitoruj
- Przeciwdziałaj powtórzeniu zachowania (kary, odizolowanie)

Interwencja może mieć charakter:

- Psychologiczny
- Seksuologiczny
- Prawny
- Medyczny

Błędy w interweniowaniu:

- Odwlekanie, opóźnianie działań
- Koncentracja na zachowaniach problemowych a nie przyczynach
- Pomijanie aspektu zdrowotnego, fizycznego
- Pochopne, niekonsekwentne reakcje
- Karanie, obwinianie osoby
- Obarczanie problemem rodziny
- Brak systemowego wsparcia
- Moralizowanie
- Nadmierna medykalizacja działań – nieprzemyślana farmakoterapia

ĆWICZENIE 3. RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI ZACHOWANIAMI SEKSUALNYMI PODOPIECZNYCH

OPIS ZACHOWANIA TRUDNEGO (Proszę w jak najbardziej precyzyjny sposób opisać trudne zachowanie seksualne podopiecznego)

OCENA FUNKCJONALNA ZACHOWANIA TRUDNEGO

Bodźce poprzedzające

Jakie funkcje pełni zachowanie?

Konsekwencje (nagrody)



WYBÓR I OPIS ZACHOWANIA POŻĄDANEGO (Proszę w jak najbardziej precyzyjny sposób opisać zachowanie pożądane. Najlepiej pełniące podobną funkcję)

WYBÓR I PLANOWANIE METOD INTERWENCJI

Rozwojowa norma seksuologiczna (Beisert, 2006)

Aktywność seksualna dziecka i dorastającego nastolatka mieści się w granicach normy, jeżeli:

- Nie utrudnia realizacji zadań rozwojowych przewidzianych dla tego okresu.
- Mieści się w repertuarze zachowań seksualnych charakterystycznych dla danego wieku.
- Dokonuje się między osobami będącymi w zbliżonym wieku.
- Oparta jest na zasadzie dobrowolności.
- Prowadzi do realizacji celów seksualnych.
- Nie narusza zdrowia.
- Nie narusza rażąco przyjętego porządku społecznego.

Typowa i rozwojowa ekspresja seksualna

Okres dzieciństwa:

- zachowania masturbacyjne
- masturbacja

Masturbacja dziecięca jest częstym zjawiskiem. Badania Beisert (1991) wskazują, że wspomnienia masturbacji miało około 40% wszystkich badanych. Inne badania podają niższe (3%–10%) lub wyższe (85%) dane świadczące o rozpowszechnieniu zjawiska (Lew-Starowicz 2000).

Rodzaje masturbacji dziecięcej:

- masturbacja w celu osiągnięcia przyjemności
- masturbacja eksperymentalna – głównym jej celem jest poznanie swojego ciała a niejako przy okazji dziecko doświadcza nieoczekiwanych doznań. Jeśli eksploracja będzie połączona z uszkodzaniem swojego ciała (poprzez np. wprowadzanie do pochwy ostrych przedmiotów) zachowanie te nie będzie spełniało kryteriów normy.

- Masturbacja instrumentalna – spełnia rolę zachowania sygnalizującego istnienie problemu, z którym dziecko nie potrafi się skutecznie uporać.

- zachowania orientacyjne

Zachowania te ukierunkowane są na poznanie różnic w budowanie ciała między kobietą a mężczyzną. Przejawiają się w postaci dużego zainteresowania ciałem drugiego człowieka. Stąd wielka w tym czasie chęć oglądania dziecka płci odmiennej, rozbierania go, dotykania jego narządów płciowych, porównywania ich budowy z własną. Zachowania te mogą przybierać postać: podglądania dorosłych, ekshibicjonizmu dziecięcego, frotteuryzmu dziecięcego (ocierania się całym ciałem o dorosłych), fetyszyzmu dziecięcego (kradzieży części ubrania i pobudzania się przy ich pomocy), tranwestytyzmu dziecięcego (przebierania się w ubrania osób przeciwnej płci).

- zachowania interakcyjne – np. zabawy seksualne, których celem jest dostarczenie przyjemności oraz nawiązanie relacji z osobą sobie równą i eksplorowanie ciała. Przykładem taki zabaw jest naśladowanie aktywności seksualnej dorosłych.
- zachowania twórcze – np. opowieści i rysunki o treści seksualnej (z wyolbrzymionymi narządami płciowymi, scenami seksualnymi), mogą mieć one wulgarny charakter.

Młodzież w okresie dorastania:

- masturbacja
- petting
- inicjacja seksualna

ZGODA (KONSENT), CZYLI DOBRA KOMUNIKACJA W SYTUACJACH INTYMNYCH

Zgoda jest

- werbalna lub czytelna w zrozumiałym dla wszystkich zaangażowanych w sytuację osób
- trzeźwa
- szczerza
- niewymuszona
- aktywna
- potwierdzana ciągle
- entuzjastyczna

Sposoby pytania o zgodę:

- Bardzo chciałbym cię przytulić/pocałować... Masz na to ochotę?
- Podoba ci się kiedy dotykam tutaj/przytulam w ten sposób/...?
- Czy to będzie w porządku jeśli zdejmę koszulkę/stanik/spodnie...?
- Co chciałbyś żebym dla ciebie zrobiła?
- Podnieca mnie, kiedy całujesz/dotykasz/... mnie tutaj/tam/... Co ciebie podnieca?
- Mam ochotę się z tobą kochać/mieć z tobą seks/... Masz też na to ochotę?
- Czy kiedykolwiek...? Chciałbyś tego ze mną spróbować?

Jak mówić nie:

Bądź bezpośredni/a

- Nie chcę w tym momencie mieć seksu.
- Nie czuję się komfortowo, kiedy mnie dotykasz. Proszę przestań.

Bądź proaktywny/a

- Nie jestem pewny dokąd zmierzamy, ale chciałbym żebyśmy porozmawiali o naszych oczekiwaniach.

- Fajnie, że zapraszasz mnie do siebie/oferujesz, że odprowadzisz mnie do domu, chcę tylko żeby było jasne, że to nie oznacza, że pójdziemy ze sobą do łóżka.

Jeśli lubisz osobę

- Bardzo cię lubię/podobasz mi się, ale nie jestem gotowy na relację seksualną.
- Chcę cię poznać, zanim zacznę myśleć o pójściu z tobą do łóżka. Co powiesz na kino?

Jasno określaj swoje granice

Możesz zgodzić się na pewne aktywności seksualne, ale nie zgadzać się na inne. Jeśli osoba stara się pójść dalej, ponadto na co się zgodziłaś/eś – powiedz pewnie

STOP/PRZESTAŃ/DOŚĆ. Nie przepraszaaj!

Pamiętaj, że zmienianie zdania jest w porządku!

- Nie podoba mi się to jednak. Proszę przestań

Odpowiadaj asertywnie na próby nacisku lub wywoływania w tobie poczucia winy:

- Już ci mówiłem, że nie jestem zainteresowany seksem. Nie słuchasz mnie/nie szanujesz tego, co mówię.
- Przestań mnie przekonywać. Nie zmienię zdania.
- Nie chodzi o to, czy cię lubię czy nie.

Jeśli osoba nie przestanie po twoim „nie”

- PRZESTAŃ/STOP! (podnieś głos, krzycz jeśli zajdzie taka potrzeba)
- Wychodzę/wyjdź stąd!
- Powiem komuś!

Ćwiczenie 4. Ustalanie własnych granic/rozmawianie o granicach

Spróbuj wypełnić dla siebie samej/go tabelkę TAK/NIE/MOŻE.

W TAK wpisz aktywności seksualne, co do których wiesz, że chcesz się ich podejmować i je lubisz. W MOŻE wpisz te, których mógłbyś spróbować, ale nie jesteś jeszcze pewny. W NIE wpisz te aktywności, których nie chcesz podejmować.

Spróbuj to samo zrobić wspólnie z partner/ką/em/ami.

Tabela może zmieniać się zależnie od sytuacji i osób, miejsca czy momentu, w którym się znajdujesz!

TAK	NIE	MOŻE

ĆWICZENIE 3. TAK ZNACZY TAK

Przeczytaj poniższe wypowiedzi i zastanów się co oznacza hasło „TAK ZNACZY TAK”

Pytam o zgodę, bo chcę wiedzieć, czy tak? To znaczy, czy chcesz, czy mogę, czy to właściwy moment, czy w ten sposób?

Dzielisz się swoim ciałem, swoim ciepłem, swoją chęcią, swoim zaangażowaniem. Ale też swoim czasem, swoim nastrojem, swoim zmęczeniem i swoją energią. Czy więcej, czy wystarczy, czy teraz? Pytam, bo troszczę się o Ciebie, bo tak ważne jest dla mnie Twoje poczucie bezpieczeństwa, poczucie ważności, poczucie spełnienia, komfort, zadowolenie. Bo Twoje potrzeby są tak samo ważne jak moje. Nikt z nas nie ma monopolu na ustępowanie ani inicjowanie. Nasze ciała są różne, ale nie na tyle, żeby mieć inne prawa i obowiązki wobec nas.

Pytasz i odpowiadam, pytam i odpowiadasz: stworzył się rytuał, który się nie nudzi, nie przeszkadza, nie krępuje. Samo pytanie sprawia, że nie mogę się doczekać, a kiedy zgadzasz się, cieszę się podwójnie. Nigdy nie szkoda Ci czasu, żeby zapytać, a jeśli się zgadzam, wiem, że wiesz, że naprawdę tego chcę. Nie ma miejsca na niejasności. Dlatego, że dzięki temu nie musimy zgadywać ani się domyślać. Po prostu pytam i wiem na pewno. Mówisz na co masz ochotę i pytasz, czy ja też? Nie ma nic bardziej przejrzystego niż odpowiedź „tak” albo „nie”.

Za każdym razem, gdy pytasz, wiem, że mogę odmówić. A raczej wiem, że mogę odmówić właśnie dlatego, że pytasz. Nie musimy o nic prosić. Nie boję się nie zgadzać, bo wiem, że nie sprawi Ci to zawodu i nie odczujesz tego jako odrzucenie. Dlatego, że Ty też zawsze możesz odmówić. Dlatego pytasz za każdym razem. Też z tego powodu pytam tylko raz. Nie dlatego, że rezygnuję, ale dlatego, że szanuję Twoją odmowę tak samo jak Ty szanujesz moje prawo do odmawiania zupełnie bez powodu.

Jeśli chcesz, to właśnie tej konkretnej rzeczy w tym właśnie momencie. Dlatego pytam za każdym razem. Wspaniale czuć, jak za każdym razem, kiedy chcesz więcej między nami dzieje się tak wiele i jak bardzo za każdym razem jest to wspólne i świadome. Czy nie powinno takie właśnie być?

Nie znaczy nie. Kiedy mówisz nie, znaczy, że po prostu nie chcesz. Ale nie zawsze tak było. Był czas kiedy „nie” znaczyło „może”, „później”, „tak, jeśli bardziej się postarasz”, czy „tak, jeśli będziesz mnie dłużej prosić” albo „nie wiem”. Zdarzało się, że „nie” znaczyło nawet „nie, ale tak, bo nie chcę robić Ci przykrości”. Przez to tak często ktoś czuł się źle, robiąc coś przez poczucie winy, poczucie obowiązku albo potrzebę akceptacji. Czasem ktoś płakał i czuł, że stało się coś wbrew woli, mimo, że nie było okazji, ani chęci zaprotestować. Czasem rzeczy po prostu działały się, bez kontroli, bez głębi, bez energii, bez sensu. Ale ten czas jest już za mną. Umiem mówić o tym, czego chcę i nie chcę i umiem też słuchać. Teraz „tak” znaczy zawsze po prostu „tak”.

Droga jaka minęła między tą bezrefleksyjną, zaburzoną komunikacją pełną sprzeczności i niejasności, a tą cudowną pełnią życia, treści i słońca nie jest wcale trudna, pełna potyczek czy wyrzeczeń. Czuję, że jest to podobne do uczenia się obcego języka, który często słyszeliśmy, ale nie znamy go dość dobrze, żeby nim władać. Krok po kroku, stopniowo, poznaje się pożyteczne i łatwe określenia, przechodzi się do intensywnej nauki dziesiątek słów, czasem zdarzają się większe postępy, kiedy natrafia się na fragment, który dobrze się zna i nagle odkrywa się jego prawdziwy sens. Później, kiedy wie się coraz więcej, postępy przychodzą szybciej. Na koniec można czuć się i porozumiewać zupełnie swobodnie a mimo tego zawsze odkrywa się coś, czego jeszcze się nie wie. Cudownie mieć tę świadomość odkrycia w sobie zupełnie nowego języka.

Jestem wytworem kultury niskokontekstowej. Całe może życie jest regulowane przez niekończący się szereg werbalnych lub pisemnych umów, gdzie wszystko musi być dokładnie wyartykułowane. Nauczono mnie, że gdy czegoś od kogoś chcę, to wpiery muszę zapytać o przyzwolenie, nawet gdy wiem, że ta osoba się najpewniej zgodzi. Zapytaj, czy możesz pobawić się jego zabawką, wziąć ciasteczko, pożyczyć książkę, samochód, wyłączyć telewizor, wejść w butach, zrobić sobie herbatę. Wypełnij ten formularz, 222 art. KK, instrukcja obsługi do mikrofalówki. Wszystko jest dokładne wyartykułowane, ustalone, powiedziane. A mimo tego uważam, że komunikacja między ludźmi wciąż szwankuje. Szczególnie w sferze kontaktów seksualnych kulturowo zdaje się stawiać na niedomówienie, sugestię, interpretację. „Spójrz jej głęboko w oczy, będziesz wiedział, czego ona chce”. „Złap go za rękę, jeśli jej nie cofnie, to znaczy, że ciebie pożąda”. To takie najbardziej proste i stereotypowe przykłady inicjowania

relacji na poziomie erotycznym. Jakże różne od tego, co powinno zostać powiedziane. „Co o mnie sądzisz i czy myślisz, że miałbyś ochotę na zacieśnienie znajomości?” Czy przede wszystkim: „Czy mogę złapać Cię za rękę?” Kontakty te wciąż unoszą się w aurze niedosłowności, gdzie druga strona domyśleć się ma, co druga sądzi. Z drugiej strony odczuwalna jest niebywała presja otoczenia na te kontakty, na inicjowanie ich. Nic dziwnego, że osoby w nich uczestniczące często robią sobie nawzajem krzywdę. Również mnie tak sytuacja jest nieobca, aczkolwiek chyba bardziej z perspektywy czasu widzę ją jako rzeczywistą krzywdę.

Para dzieciaków przespała się ze sobą, bo jedna ze stron chciała, a druga na to poszła. Raz, drugi. Wchodził też w grę alkohol. W sumie standard, „nic” się nie stało. Później wszystko zaczęło się jakoś rozpadać, nie mieliśmy już ochoty spędzać ze sobą tyle czasu, co wcześniej. Czy to wyrzuty sumienia? Wstyd? Nie wiem, nigdy ze sobą o tym szczerze nie porozmawialiśmy. Może powinniśmy było, z perspektywy czasu myślę, że tak.

Co moglibyśmy sobie powiedzieć? Chyba przede wszystkim to, że sfera intymna (przede wszystkim psychiczna) jest na tyle wrażliwa, że nigdy żadna ze stron nie powinna naciskać na kogoś, by uzyskać jej zgodę na jakiegokolwiek zbliżenie. Że bez jasnego i niewymuszonego „tak!”, które jest odpowiedzią na prośbę o przyzwolenie, nie powinno się iść dalej. Że „nie!” nie zawsze oznacza odrzucenie. Że powinniśmy otwarcie próbować mówić o swoich emocjach i uczuciach, nie sugerować ich, lecz werbalizować.

Mówiąc o swoich uczuciach względem drugiej osoby narażasz się na to, że spotkasz się z odmową, lecz unikniesz długiego okresu dopowiadania sobie różnych rzeczy, dorabiania kontekstów czy wkładania drugiej osobie w usta swoich marzeń. Nie skrzywdzisz drugiej osoby, ona nie skrzywdzi ciebie. Porozmawialibyśmy pewnie też o empatii wobec siebie, o tym, że obie strony powinny zawsze zastanawiać się, jaki wpływ ich działanie będzie miało na drugą osobę. Że w kontaktach z innymi osobami zbyt często jesteśmy skoncentrowani na sobie samych, na własnych doznaniach, pragnieniach i dążeniach. Że nawet jeśli druga osoba jest dla nas ważna, to zbyt często stawiamy swoje potrzeby nad jej.

No ale nie porozmawialiśmy.

W tym świecie wypełnionym komunikatami, wypowiedziami i paplaniną nie potrafiliśmy porozmawiać o rzeczach dla nas najistotniejszych. O nas.

A w tym właśnie świecie jasne i nieskrępowane mówienie o uczuciach i pytanie innych o ich własne zdaje się być aktem iście rewolucyjnym. Teraz już to wiem.

Tekst zaczerpnięty z zinu „TAK ZNACZY TAK”, autorzy/ki nieznani

Bibliografia:

Propozycja standardów postępowania w przypadku problemowych zachowań seksualnych u osób z niepełnosprawnością intelektualną, spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną. Zespół ds. Seksualności Osób z Niepełnosprawnością, Polskie Towarzystwo Seksuologiczne.

K., de Wilde, *System flagowy – narzędzie do oceny i właściwego reagowania na zachowania seksualne dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością.* Materiał konferencyjny. Konferencja: Trudne Pytania... dobre rozwiązania. 14-15.04.2016, Gdynia.

Beisert, M. (2006). *Rozwojowa norma seksuologiczna jako kryterium oceny zachowań seksualnych dzieci i młodzieży.* Dziecko Krzywdzone, nr 16.

Gapik, L. (2006). *Funkcjonowanie seksualne w normie i patologii.* Przegląd Terapeutyczny, nr 1.

Formalik, I. (2010). *Dojrzewanie, miłość i seks. Poradnik dla rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną.* Bardziej Kochani.

Deklaracja Praw Seksualnych, WHO, 2002