

A virágnak megtiltani...? Szexualitás kamaszkorban

A fiatalok viselkedését majd' minden korban és kultúrában az idősek rosszalló tekintete kíséri, különösen, ha a szexualitásról van szó. Ugyan a nyugati világban manapság ez a kérdéskör az egyéni szabadság hatókörébe, és így mindenkinek csak saját magára tartozik, a túl fiatal korban kezdett nemi életet szinte sehol sem támogatják, mivel az nem feltétlenül jár együtt a fiatalok kellő mértékű pszichés érettségével és a szexuális élet veszélyeire való felkészültséggel.

A 21. század tinédzserei számára a szexualitás elvileg nem számít tabutémának. A reklámok, magazinok és filmek lassan legtermészetesebb velejárójának számítanak a kibukkanó bájak és az egyértelmű szexuális célú utalások, pornográf tartalmakhoz pedig bárki hozzáférhet pár klikkelés után az interneten.

A szexuális szabadság azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy a ma felnövő kamaszok számára problémamentes lenne a szexualitás, vagy többet tudnának a szex veszélyeiről. Sőt. A lassan mindent átható szexualitás legnagyobb veszélyét az jelenti, hogy a gyerekek egy része a filmekben vagy az interneten látottakból szerzi a szexre vonatkozó tudása többségét, köztük számos tévhitel és félinformációval. Egyes vélemények szerint ráadásul a mindent elárasztó füledt erotika azt is eredményezi, hogy a fiatalok egyre korábban kezdenek el szexuális életet élni.

Túl korán kezdik?

Az első alkalom időpontjának jelentősége nem véletlen: ha a kamasz lélekben még nem érett a szexre, az komoly károkat okozhat. Erre világít rá egy 2007-es amerikai kutatás, mely szerint azok a tinik, akik túl korán, már 14 éves korukban kezdtek nemi élet élni, később nagyobb mértékben szembesültek szexuális úton terjedő betegségekkel, és többször fordult elő, hogy alkoholos vagy drogos befolyásolás alatt kezdtek nemi aktusba. Emellett esetükben, főként a fiúk körében, nagyobb mértékben fordultak elő szexuális funkciózavarok, például az erekció fenntartásának vagy az orgazmus elérésének nehézsége.

Sokan a mindent átható szexualitást okolják a túl korán kezdett nemi élet miatt is. Egy 2006-os amerikai felmérés szerint nem csak a média (a magazinok és a tévé), de a filmek és a popzene révén is közvetített "szexisség" igen meghatározó a kamaszkor kezdetén. A kutatás szerint azok a tinik, akik 12-14 éves korukban a legtöbbet szembesültek ilyen jellegű tartalmakkal, kamaszkoruk delén (14-16 éves korukra) több mint kétszer nagyobb eséllyel esnek túl az első szexuális élményeken, mint azon kortársaik, akik kevésbé vannak kitéve ilyen jellegű hatásoknak.

Nagyon fontos a szülők szerepe

A tinik ez irányú érdeklődése persze teljesen természetes, de a kutatást vezető Jane D. Brown szerint a legtöbb forrás (a szülők, az iskola), melyekhez a gyerekek fordulhatnak, általában szűkszavú. Teljesen érthető tehát, ha a kamaszok a legkönnyebben elérhető forráshoz, a médiához fordulnak.

Ugyan a kutatók szerint a média hatása és a korai szexualitás közötti ok-okozati viszony nem teljesen egyértelmű, az összefüggés mégis erős. Szerintük a szülők számára intő jel lehet, ha kiskamasz gyermekük fokozott érdeklődést mutat a nemiséggel telt

tartalmak iránt. A megoldás kulcsa pedig a kommunikáció: Brown szerint fontos, hogy amint a gyerekek elkezdnek érdeklődni aziránt, hogy "mik is azok a testrészeik", a szülők elkezdjenek velük beszélgetni a témáról. A kutató azt javasolja, hogy a szülők legyenek "kérdézhetők", hogy gyerekeik inkább hozzájuk forduljanak kérdéseikkel.

Szerinte a szülőknek már korán és gyakran kell kifejezniük a szexualitással kapcsolatos értékeiket, és ha a kiskamaszok tudják, hogy szüleik nem támogatják a korai nemi életet, kevésbé is lesznek majd hajlamosak annak idő előtti művelésére.

Túl későn kezdeni sem jó

Érdekesség, hogy a Columbia Egyetem kutatói szerint a szüzesség elvesztésének nem csak túl korai, de túl kései időpontja (kb. 22 éves korban vagy még később) is okozhat ugyanolyan problémákat. A kutatók szerint az életkor és a problémák között nem lehet ok-okozati összefüggést kimutatni, inkább arról lehet szó, hogy azok, akik eleve gondokkal, pl. funkció- vagy testképzavarral, vagy az intimitástól való félelemmel küzdenek, próbálják kerülni és később kezdeni a szexuális életet. A kései kezdésnek is van tehát hátránya: szakemberek szerint azok a párok, akik későn, és kevés vagy szinte semennyi intim tapasztalattal vágnak bele a házasságba, sokkal nehezebben alakítanak ki kiegyensúlyozott és kielégítő szexuális életet.

A szexuális felvilágosítás jelentősége tehát hatalmas. Gina Ogden bostoni szexológus szerint a tiniket nem szabad tiltani a szextől, inkább arra kell őket ösztönözni, hogy értsék meg saját szexuális motivációikat, és tanulják meg, hogyan érhetnek el igazi intimitást (ami aztán képessé teszi őket arra, hogy szerető párkapcsolatot legyenek képesek kialakítani), és azt, hogyan élhetnek biztonságos nemi életet.



Nevelje biztonságra!

A legtöbb szülő rémálma talán nem is az, hogy gyermeke szexuális életet kezd el élni, hanem annak nem kívánt következményei. Egy idén januárban publikált felmérés szerint, melyet 15 éves kamaszok körében végeztek a világ 24 országában, kiderült, hogy e korosztály tagjai még csak igen kis százalékban élnek nemi életet, de akik igen, kb. 82%-ban törődnek a fogamzásgátlással. Bár ez az arány szép számmal tűnhet, még mindig nem elég magas, hiszen a maradék 18% ezek szerint nem alkalmaz fogamzásgátlást.

A felmérés szerint a tinik leginkább a gumi óvszer használatát részesítik előnyben, ami örvendetes, hiszen az a nemi betegségek ellen is véd, a kutatók szerint azonban a gyakorlatlan fiatalok csak viszonylag nagy "hibaszázalékkal" képesek azt használni. A legbiztosabb tehát, ha az óvszert más módszerrel is kombinálják, mely a felmérés szerint leggyakrabban a lányok által szedett fogamzásgátló tabletta szokott lenni.

A magyar szülők számára különösen figyelemfelkeltő lehet az a tény, hogy a kutatás adatai szerint a

közép- és kelet-európai fiatalok kevésbé hatékony védekezési módszereket használnak, mint nyugat-európai társaik, akik körében gyakoribb a különböző módszerek kombinálása.

A magyar tinik ezek szerint tehát még mindig keveset tudnak a helyes fogamzásgátlásról. Természetesen ebben a korban a különféle módszerek használhatósága viszonylag korlátozott, pl. fogamzásgátló tabletta csak akkor alkalmazható, ha a menstruáció már egy-másfél éve megvan, és rendszeresen jelentkezik; a természetes módszerek (pl. naptármódszer, hőmérőzés, megszakított közösülés) nem elég biztonságosak; a méhen belüli fogamzásgátlók pedig csak idősebb, már szült nők esetében használhatók. Szerencsére a védekezési módszerek száma mára egyre nagyobb: a különféle spermicid hatású krémek, kúpok és zselék kortól függetlenül hatásosak, talán körülményes használatukra panasz-kodhatnak egyedül a kamaszok, de tegyük hozzá: ennyi idős korban mely módszer ne számítana körülményesnek számukra? Nem árt, ha a kamaszokat gondos szüleik erre is felkészítik, és a titokban a farmertzebbe rejtett óvszer helyett/mellett inkább nyíltan beszélnek a szexről és veszélyeinek kivédéséről.

Szerző: Zsádon Sára
Forrás: vital.hu

Miért nem kielégítő a szexuális életed?

Ha két ember együtt él, tehát "van kivel, van mivel és van hol" szexuális életet élni, miért olyan gyakoriak mégis - a szexualitás szempontjából inkább testvéri, vagy baráti kapcsolatban élő házaspárok?

Szexuális tanácsadáson a legtöbbször elhangzó indokok: unalmas a szex; elmúlt a vágy; mások az igényeink; méretbeli problémák vannak; korai magömlésem van; erekciós zavarom van; sosem érzek orgazmust; a párom egy szexőrült; ha nincs velem, akkor megkívánom, de ha jelen van, elmúlik a vágyam.

Nagyon szomorú szám: de minden második ember elégedetlen a szexuális életével. Ez azt jelenti, hogy mind a férfiak, mind a nők 50%-a boldogtalan szexuális téren, és nem használja ezt az örömtelítő, boldogság érzést adó lehetőséget.

A nem kielégítő szexuális élettel magyarázzák kutatók, hogy a nők 80%-a jobban érdeklődik egy új fogyókúra, mint a szex iránt. A férfiak munkamániájáról, vagy autó-motor hobbijáról ne is beszéljünk...

Van megoldás!

Az agyunknak kiemelt szerepe van a nemi életünkben is. A világ legörömtelibb dolga a szeretett partnerrel való testi egyesülés, a szex.

Többen is kutatták már (Gerhart Eggetsberger, Andreas Bartels), hogy mi történik az agyunkban szex közben. Négy olyan területet találtak az agyban, amely területek a szenvedélyes érzéseinkért felelnek. Ha rá gondolunk a partnerünkre, vagy közeliedik felénk, ezeknek az agyi területeknek megnő a vérellátása, mi pedig izgalomba jövünk.

Az öröm iránti vágyakozás egyidős az emberiséggel. Hiszen ki az, aki szándékosan inkább rosszul akarja érezni magát, mint jól?

Ennek három fő lépése van:

- a vágyaink megismerése (azon vágyainkat is meg kell ismernünk, amelyeket magunk előtt is titkolunk)
- rejtett szexuális képességeink felfedezése
- ezek megfelelő tálalása, megbeszélése a partnerünkkel.

Forrás: Lelkititkaink.hu