

# Spolnost ≠ tabu

Za starše oseb z motnjami v duševnem razvoju  
o odnosih, spolnosti in podpori pri odraščanju



CIP – Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.88-056.36

EISNER, Petr  
© Spolnost ni tabu : za starše oseb z motnjami v duševnem razvoju o odnosih, spolnosti in podpori pri odraščanju / [avtor besedila Petr Eisner; soavtorji Sašo Kronegger, Nataša Zupan Cvetežar, Mateja Turk; ilustracija Helena Neubertová, www.prooko.cz]. – Ljubljana: Zveza Sožitje, 2019

ISBN 978-961-6828-19-2  
1. Gl. stv. nasl.  
COBISS.SI-ID 302964224

# Spolnost ≠ tabu

Za starše oseb z motnjami v duševnem razvoju  
o odnosih, spolnosti in podpori pri odraščanju

- ▶ Zakaj je pomembno podpreti spolnost svojih otrok 5
- ▶ Na kakšen način lahko starši podpremo spolnost svojih otrok 21
- ▶ Podpora 29
- ▶ Kaj lahko kot starši naredimo, da podpremo zdravo spolnost svojega otroka? 35

## Vsi smo edinstveni

»Le komu je otrok podoben? Izrezana mami! Ja, res, izrezan ati!« se bržčas sprašujejo vsi starši. Skrbno preučujejo otrokov obraz in iščejo skupne poteze z materino ali očeto-vo stranjo. Nekaj gotovo drži, otrok je njihov in genetsko je od vsakega starša dobil nekaj. Včasih se poleg videza v otroku močno zrcalijo tudi staršev značaj, njegove lastnosti, močnejše in šibkeje plati. Kaj pa spolnost?

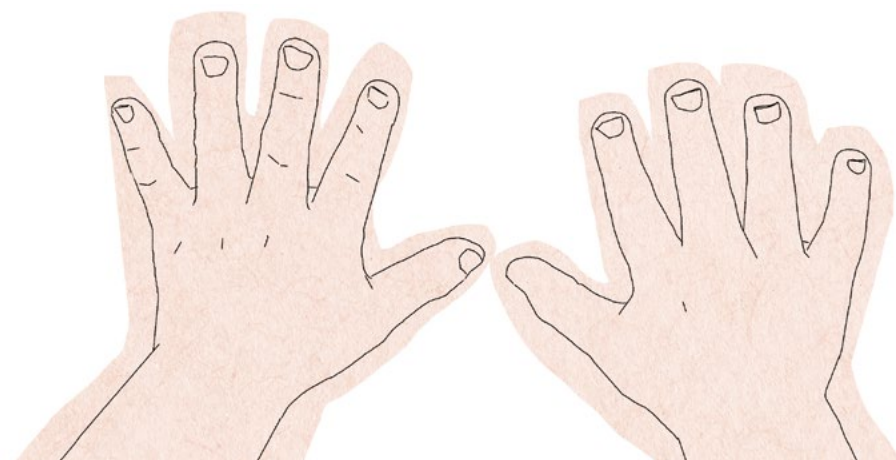
Če kot starši o svojem otroku razmišljate kot o dekletu ali fantu, kot o ženski ali moškem, je to seveda odlično. Paziti pa velja, da njegove ali njene spolnosti ne poskušate prilagoditi svojemu spolnemu doživljanju ali vedenju. Spolnost, naj bo naša ali otrokova, je individualna in pri njej ne gre iskati norm, kaj šele misliti, da jo bo ali celo mora otrok doživljati enako kot mi sami. Jabolko lahko pade blizu, a tudi zelo daleč od drevesa. Dovolite svojim otrokom, da so lahko drugačni.

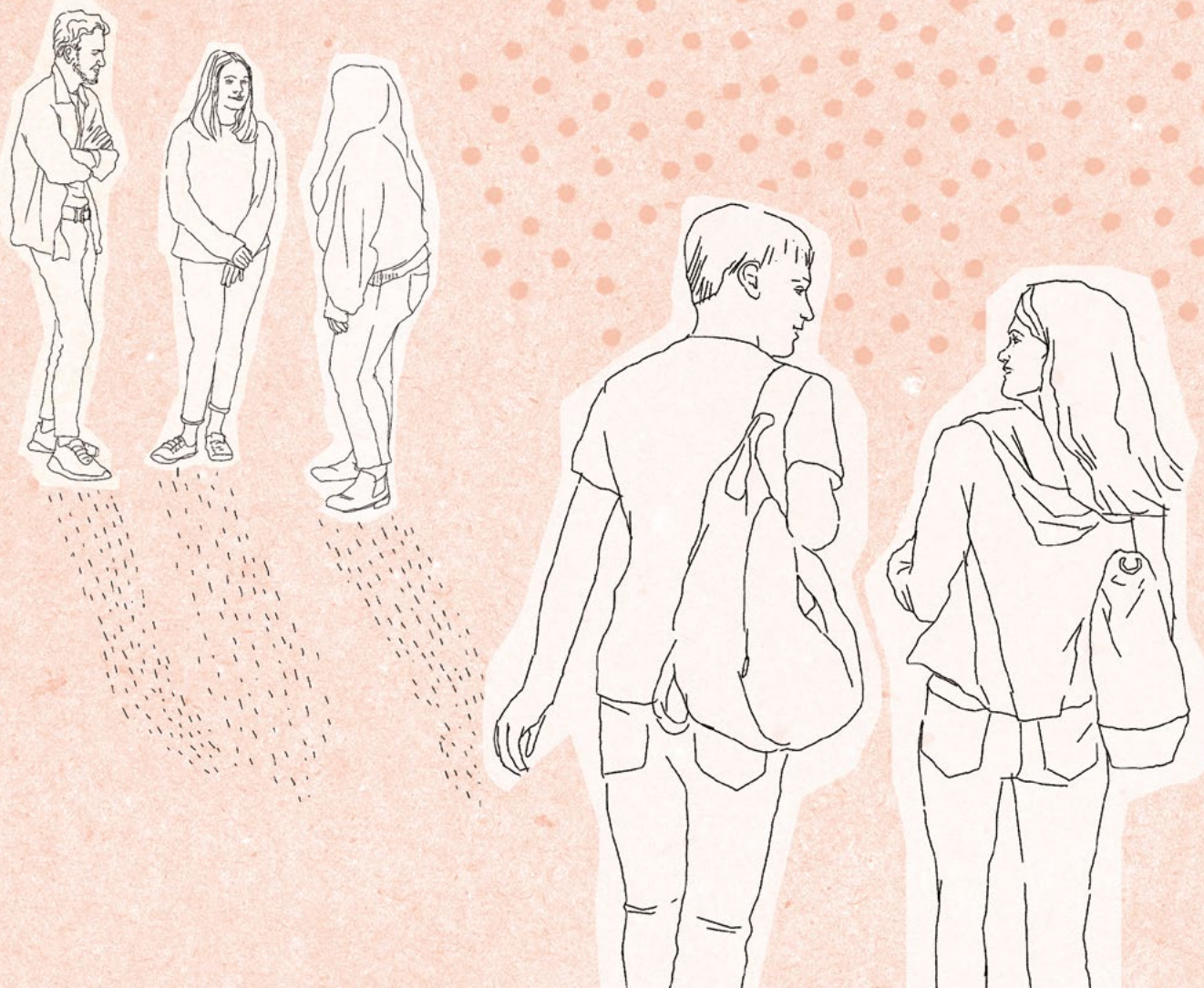
Edino, kar velja za vse, so socialne in zakonske norme, ki so sprejete v določeni družbi. Te moramo spoštovati vsi. Starši in njihovi otroci. Naloga starša je, da otroka na te norme opozori in ga z njimi tudi seznani. Zadovoljevanje potreb po spolnosti ali odnosih ne sme nikogar omejevati, ogrožati ali mu škoditi.

Naše spolno življenje ne sme biti standard za spolno življenje drugih ljudi. Spolnost oseb z motnjami v duševnem razvoju je prav tako unikatna in edinstvena kot naša in

v življenju vsi potrebujemo prostor, da jo uresničujemo in doživljamo na varen način. Zato ni dobro, da številni starši svoje otroke ves čas spremljajo, ocenjujejo in jim ne omogočijo niti kančka zasebnosti. Kakšno oceno bi dobili starši, če bi jih njihovi otroci imeli nenehno na očeh in vrednotili njihove načine zadovoljevanja?

Za konec si torej zapomnimo: »Ne primerjamo se med seboj, pri doživljanju spolnosti ni nobenega standarda, vse je popolnoma individualno in edinstveno. Nespametno bi bilo iskati šablono, ki ne bi nikoli mogla delovati in v resnici ne bi ustrezala nikomur izmed nas.«





## **Zakaj je pomembno podpreti spolnost svojih otrok**

Za večino ljudi so odnosi pomembni, naj bodo to prijateljski, spolni, partnerski ali družinski odnosi. Zato tega področja ne smemo zanemarjati, ampak mu moramo nameniti vso pozornost, tako v lastnem življenju kot v življenju svojega otroka. To, da imamo otroka z motnjo v duševnem razvoju, pri tem ne igra vloge, kajti stvar se ga bo tikala kot vsakega drugega. Kot dobri starši svojemu otroku zagotovo želimo najboljše, zato moramo že od začetka prepoznavati njegovo spolnost in podpirati njegov zdravi razvoj. Če teh potreb ne more ali celo ne sme zadovoljiti, ima lahko v življenju veliko težav. Kot starši lahko na to vplivamo.

## Vsi odrastemo

Osebe z motnjami v duševnem razvoju niso vse življenje majhni otroci. Čeprav jih lahko njihove posebnosti v razvoju ovirajo, kljub temu postanejo odrasle ženske in moški s svojimi občutki in čustvi, potrebami in željami. Vsak ima pravico ljubiti in biti ljubljen – ne le v družini. Vsak ima pravico do intimnih izkušenj in informacij, ki mu pomagajo, da se znajde na tem področju. Pomembno se je zavedati, da se vse začne v družini. Otroci se najprej naučijo zaznavati pomembne socialne norme (kako se obnašati, kaj je in kaj ni primerno) in jim nato prilagajati svoje vedenje. Za vsakega starša je pomembno, da svojega otroka s temi normami seznani in ga nanje opozori, če jih otrok ne zazna ali razume. Treba je iskati razumljiv način, kako otroku razložiti norme in meje, ki jih ne sme prestopiti. In kar je najpomembnejše, otroci posnemajo vedenje staršev, zato mora biti prenos informacij usklajen s tem, kako se starša doma vedeta drug do drugega in do otroka. Če pa jih dojemamo kot večne otroke in je njihovo obnašanje v družini ali širšem okolju v odraslem obdobju še vedno razumljeno kot otroško, se bodo začeli vesti neprimerno svojemu telesnemu razvoju in starosti. Posameznik in njegova okolica lahko zaradi tega neskladja močno trpita in posameznik bo posledično zelo težko spremenil svoje obnašanje. Nekateri posamezniki z avtizmom, denimo, se morda sploh ne bodo mogli več spremeniti. Če ne spoštujemo meja in odraslo osebo dojemamo kot otroka, lahko pride tudi do tako imenovanega incestnega vedenja. Mlad človek na primer boža starše po roki, nihče od odraslih pa se ne zaveda, da ima lahko to božanje naenkrat spolni podton, saj ga še vedno dojemajo kot otroka, ki ne doživlja spolnosti.

*Maruška se je rodila z zmerno motnjo v duševnem razvoju in še nekaterimi drugimi težavami, povezanimi z motoričnimi sposobnostmi in gibljivostjo. Njeni starši so bili zelo skrbni, veliko so jo pestovali, jo nosili in skoraj vedno jim je sedela v naročju. Enako je k Maruški pristopala tudi širša družina in zaposleni v socialnovarstvenih zavodih, ki jih je obiskovala. Ko je bila stara približno 11 let in je nenadoma zrasla ter začela kazati znamenja pubertete, je bilo tako vedenje videti vse bolj čudno. Toda starši so Maruško še vedno obravnavali kot majhno deklico. Ker je videla stike drugih, dejansko majhnih otrok in njihovih staršev ali drugih ljudi, je tak način zahtevala tudi sama. V parku je tako mlada dama kar plezala po ljudeh, ki so sedeli na klopeh, jim sedela v naročje ter zahtevala, da jo božajo. Z leti in zorenjem so se Maruškinе težave poglobljale, kontrast je postajal vse izrazitejši, zahtevan stik z ljudmi pa je dobival tudi spolne podtone. Ko so starši končno poiskali strokovno svetovanje, je bila Maruška stara že več kot 14 let, bila je že močno razvita, imela je menstruacijo. A to dejstvo staršev ni odvrnilo od tega, da je ne bi še naprej dojemali kot majhno deklico. Sklicevali so se na mnenje zdravnika, ki je presodil, da je Maruška »na ravni štiriletnega otroka«. Tako so starši domnevali, da je njihova hči majhen otrok in bo taka ostala za vedno. Naposled so dojeli, da je Maruška že Maruša in da mora njeno vedenje zaradi novih okoliščin dobiti jasne meje. Toda Maruša te nenadne spremembe ni razumela. Ni mogla doumeti, zakaj ji kar naenkrat prepovedujejo še nedavno dovoljen in vsakdanji stik, zato več mesecev ni hotela izpustiti identitete majhne deklice, ki lahko izkorišča različne ugodnosti in si privošči, kar se ji zljubi. Šele usmerjena podpora in napredovanje pu-*

*bertete, s tem pa tudi soočenje z lastnim telesom, so ji pomagali najti pravo identiteto odraščajoče ženske in tudi prilagoditi socialno vedenje. Vendar je bila ta faza preobrazbe za starše, predvsem pa za Marušo, zelo težka ter zapletena in dolgo ni bilo povsem gotovo, ali ji bo kos. Na srečo ji je uspelo.*

## Odraščanje

Odraščanje otroka s posebnostmi v razvoju – ki niso nujno zelo izrazite, zlasti po duševni plati so lahko spremembe res neznatne – mora vsak starš sprejeti in se nanj pripraviti. Otrok morda težko razume in sprejme spreminjajoče se telo, vendar mu te spremembe tudi pomagajo, da prevzame novo življenjsko vlogo in zapusti svet otroka. Okolica ga začne dojemati drugače kot prej. Prav tako tudi sam začne drugače dojemati sebe in svet okoli sebe.

Tako kot pri spolnih potrebah, ki se utegnejo med posamezniki zelo razlikovati, so razlike tudi v potrebi po odnosu in socialnih stikih. Večina mladostnikov začne v puberteti graditi in poglobljati odnose z ljudmi zunaj lastne družine, večinoma z vrstniki. Čeprav so zdravi odnosi z drugimi ljudmi eden najpomembnejših elementov življenja odraslih, lahko med ljudmi najdemo tudi take, ki jim medčloveški odnosi niso tako pomembni kot odnosi do stvari, dejavnosti. To se lahko nanaša na primer na nekatere – nikakor ne vse! – osebe z avtizmom, ki lahko svoje potrebe zadovoljujejo na neobičajne načine in jih pri tem niti ne zanimajo soljudje. V središču njihove pozornosti so denimo vlaki, lučke, plišaste igrače. Odveč in nasilno bi bilo, da bi jih v odnose silili.

*Boštjan, mladenič z avtizmom, je imel že od otroštva svoje najljubše predmete, igrače, brez katerih skorajda ni mogel. Zelo pomembna mu je bila površina predmetov, rad je imel gladke in mehke stvari, na primer točno določeno plišasto igračo z mehko dlako. Pomemben mu je bil stik tkanine z obrazom. S puberteto se je ta nagnjenost še okrepila in začel je iskati podobne materiale. Njegovo vedenje je postalo moteče za okolico. Tako se je denimo stisnil h gospe, ki je imela oblečen pullover iz flisa, in podobno. Boštjanova mama se je zbala. Videla je, da je Boštjan vznemirjen, klicali pa so jo tudi v šolo, saj so želeli rešiti situacijo. Mama se je sprva odzvala tako, da je Boštjanu onemogočila stik s temi materiali in predmeti, kar je stanje le poslabšalo. Boštjan je postal še bolj živčen in nemiren in pokazali so se tudi znaki lažjega samopoškodovanja. Mama je nato po nasvetu šolske psihologinje njegove spolne potrebe nameravala zatreti z zdravili. Na srečo na koncu tega ni naredila. Tudi sama ni razumela, zakaj Boštjan ni kazal spolnega zanimanja za dekleta ali fante. Po obisku svetovalnice pa je spoznala, da je njegovo vedenje naravno in da mu mora omogočiti varen čas in prostor. Boštjanu so nato celo dali njemu ljuba oblačila in predmete, ki so v njem vzbudili vznemirjenost, potrebno za zadovoljitev svojih potreb. Ti predmeti so bili izključno v njegovi sobi in sčasoma ni več čutil potrebe, da bi jih iskal v javnosti.*

Toda večina ljudi v življenju odnose nujno potrebuje. Ti pa so lahko različne narave. A vsi bi morali temeljiti na medsebojnem spoštovanju in svobodi pri odločanju. Nekateri ljudje so lahko skupaj srečni in zadovoljni brez spolnega stika, drugi si partnerskega življenja brez tega ne morejo predstavljati. Potrebe se lahko sčasoma spremenijo in oblikujejo, prav tako pa je v redu, če odnose menjamo.

Nekateri ljudje so lahko v odnosih nekoliko ranljivejši. Dejstvo je, da lahko motnja v duševnem razvoju povzroči slabšo samorefleksijo ali zmanjšano sposobnost presoje okoliščin in čustev. Posledično lahko hitreje pride do nesporazuma. Z nekaterimi ljudmi je preprosto manipulirati, saj so naivni in zaupljivi ali pa preprosto niso zmožni prepoznati namenov druge osebe. To pa lahko privede do negativnih izkušenj v odnosu in čustvenih poškodb. Toda negativna izkušnja še ne pomeni, da posameznik ne bo ponovil iste napake. Kljub temu je za njegov razvoj in učenje bistveno, da v življenju pride do takšnih situacij. Cilj ni, da bi osebam z motnjami v duševnem razvoju odnose preprečevali in jih tako ščitili pred trpljenjem, ampak da jim zagotovimo podporo in informacije ter jih pospremimo v odnos, tudi če se ne bo končal dobro.

Svojemu otroku ste dolžni razložiti, da je tudi sam kazensko odgovoren za svoja dejanja. Da bi razumel resnost okoliščin in spremenil svoje vedenje, pa mora čutiti odgovornost. Številni starši delajo napako, ko še vedno prevzemajo odgovornost za svojega otroka, ki brezskrbno jadra skozi življenje in si privošči kar koli, saj ve, da bo "mama" vedno vse uredila. Toda okoliščine se sčasoma lahko zaostrijo, na nesrečo otroka in njegovega starša. Vsaka oseba, tudi oseba

z motnjo v duševnem razvoju, se mora v življenju soočiti z nekaterimi tveganji. Normalno je, da se pri vzgoji vsi starši srečujejo s težavami. Zaznavanje otrokove spolnosti in spodbujanje njegovega zdravega razvoja mora biti njen sestavni del. Če starši otrokovo spolnost zatirajo, je ta kaznovan zaradi običajnega izražanja lastne spolnosti, kar pa lahko povzroči velike težave. Podobno slabo učinkuje tudi vcepljanje v glavo, da je doživljanje spolnosti slabo in neprimerno. Oseba se lahko zato počuti krivo. Takšen starševski pristop lahko vodi do nevrotičnega vedenja, depresije, agresije in podobnega.

*Peter je živel v družini, ki je zgledno skrbela zanj. Imel je vse potrebne materialne dobrine, lepa oblačila, starši pa so poskrbeli tudi za številne prostočasne dejavnosti. Vse se je spremenilo okoli 15. leta, ko je v prisotnosti deklet in žensk začel doživljati erekcijo. Peter ni vedel, kaj narediti, trd ud ga je v hlačah žulil, zato je tja vtaknil roko. Pri tem pa strmel v ženske. Mama je Petra doma oštela in mu prepovedala, da bi si segal v hlače. A je zadevo rešil tako, da se je ob naslednji erekciji ulegel na trebuh in se drgnil ob preprogo. Starši so se z njim še enkrat strogo pogovorili in mu rekli, da ne bo smel več med prijatelje in bo ves čas doma, če se bo to zgodilo še enkrat. Peter je kmalu postal bolj razdražljiv in živčen, njegove roke so postale nemirne, začel se je nenavadno spakovati. V njem se je ustvaril konflikt, ko je skušal ubogati starše in ostati »priden fant«, hkrati pa ni mogel zatreti naravnega izražanja lastne spolnosti. Mama je Petra nato peljala k zdravniku, da bi ga umiril in mu predpisal zdravila. Po daljšem času, saj*

*zdravila niso delovala, je zdravnik predpisal zdravila za preprečevanje izločanja testosterona. Peter je začel kazati znake samopoškodovanja, do krvi si je praskal komolce, se grizel. Dobival je vedno več zdravil. Zredil se je, začel se je prenajedati in slabše komunicirati. Po številnih težavah z vedenjem doma in v zavodih je družina Petru zagotovila mesto v posebnem domu. Šele po 15 letih so si zaposleni v sodelovanju z novim zdravnikom upali Petru zdravila odvzeti in ga počasi vrniti v normalno življenje. Kar sicer nikoli ne bo uspelo povsem. Zadostovala pa bi le ena stvar – da bi mu starši razložili, kaj je erekcija in kako z njo pravilno ravnati. Namesto prostora za varno samozadovoljevanje v intimi so dali prostor zdravilom in kopičenju težav, ki so Petru posledično uničile življenje.*

Spolnost je tesno povezana z intimnostjo in mora biti vedno intimna stvar, kar pa ne pomeni, da bi morala biti tabuizirana. Čisto prav je, da jo izkušamo in zadovoljujemo potrebe, ki iz tega izhajajo, vendar to vedno počnemo v zasebnosti in na varnem z ljudmi, ki jim zaupamo.

Mladi si veliko informacij izmenjajo med seboj, zlasti v puberteti, ko je tema zanje aktualna, vendar se na to kot starši ne smemo zanašati. Zato je pomembno, da se spolni vzgoji otrok posvečamo tudi sami in preverjamo, kaj otrok razume in kako.

## Nove tehnologije in internet

Vsi se srečujemo z novimi tehnologijami, ki jih pred nekaj leti še ni bilo. Te pomembno vplivajo ne samo na možnosti medčloveške komunikacije, ampak tudi na spolne stike, in to tako v dobrem in koristnem smislu kot na žalost tudi v slabem. Internet ni samo vir informacij in stikov, ampak tudi vir tveganj. Seveda lahko internet in z njim povezani mediji zelo dobro služijo za izobraževanje, spoznavanje in podobno, vendar se na take vire ne smemo zanašati.

Odnosi, vzpostavljeni prek družbenih omrežij ali različnih spletišč za zmenke<sup>1</sup>, lahko ustvarijo občutek povezanosti in zadovoljijo nekatere človeške potrebe. A resničnost je drugačna in pravzaprav gre za utvaro. To je okolje, v katerem lahko zelo preprosto pride do zlorabe zaupanja, okolje, ki ni zavarovano ali kakor koli nadzorovano. Občutek, da smo našli sorodno dušo ali prijatelja, ki je nekje v spletni klepetalnici, lahko privede do tega, da delimo informacije, ki jih v živem stiku z novo osebo ne bi nikoli delili. Zaupljive in lahkovrne ali pa tudi nepotrpežljive osebe so v tem virtualnem svetu veliko ranljivejše.

Tehnologije ni mogoče prezreti in ne bi bilo primerno, da ljudem prepovemo njeno uporabo. Poskusimo pa imeti nad tem nadzor in pregled, ali jo uporabljajo varno. Določite pravila, razložite tveganja in se s svojimi otroki pogovorite o tem, kaj doživljajo v virtualnem svetu, tako kot bi se na primer pogovarjali z njimi o tem, kaj je bilo v šoli.

<sup>1</sup> Knjižica Spolno nasilje, [www.zveza-sozitej.si/spolno-nasilje](http://www.zveza-sozitej.si/spolno-nasilje).

## Intimni predeli in nevarnost spolne zlorabe

Na telesu vsakega človeka obstajajo intimni predeli<sup>2</sup>. To so mesta, ki jih običajno pokrivamo z oblačili, jih ščitimo in ne dovolimo, da se jih drugi dotikajo. Med glavne in tako imenovane splošno veljavne intimne predele spadajo spolovila, zadnjica, pri ženskah prsi, pri obeh spolih pa tudi predel glave – obraz, ušesa, vrat. Seveda imamo lahko intimne predele tudi na drugih delih telesa, če tako sami čutimo. Telo je samo naše in samo mi odločamo, kateri del lahko kdo vidi in kje se nas lahko dotika. Zato je razumljivo, da je za vstop v intimne predele potrebno jasno soglasje.

Pri osebah, ki zaradi različnih razlogov ne morejo v celoti skrbeti same zase in se na primer ne morejo same umiti, je stvar bolj zapletena. V takem primeru lahko nekdo vse življenje vstopa v njihove intimne predele. Poskusite jim razložiti, da to ni nekaj samoumevnega in da lahko v njihove intimne predele vstopajo samo izbrani ljudje, starši ali asistenti. Poskušajte jih podpreti, da bodo te podporne osebe znali ločiti od drugih. Zelo pomembno je, da je oseba sposobna oceniti, kaj ji je prijetno in kaj ji ni ter od koga. Ključno torej je, da poda soglasje, predvsem pa odločno reče NE in se po potrebi tudi upre napadu na lastno telo.

To nas pripelje do težke teme spolne zlorabe<sup>3</sup>, ki je žal ne moremo preskočiti. Številne osebe imajo v življenju neposredno izkušnjo s spolno zlorabo. Veliko oseb nima možnosti zasebnosti in storilec zlahka pride do njih, ne znajo se braniti, o situaciji ne znajo ali ne morejo spregovoriti, preprosto jih je ustrahovati, z njimi manipulirati in manjka jim informacij, na podlagi katerih bi lahko situacijo ocenili ter poimenovali. Ne gre pozabiti, da je poznavanje lastnih intimnih predelov

<sup>2</sup> Knjižica Spolno nasilje, [www.zveza-sozitle.si/spolno-nasilje](http://www.zveza-sozitle.si/spolno-nasilje).

<sup>3</sup> Prav tam.

in njihova zaščita glavna preventiva pred spolno zlorabo in da moramo svoje otroke tega učiti tudi z lastnim zgledom. Pred spolno zlorabo je zagotovo bolje zaščiten nekdo, ki je dobro obveščen in pripravljen, kot pa nekdo, ki ničesar ne ve, situacije ne razume in je ni sposoben oceniti.

## Razvoj spolnosti v puberteti

Človek je spolno bitje od rojstva do smrti in njegova spolnost je nenehno prisotna. V življenju se razvijamo, rastemo, se spreminjamo, kar seveda ni nikakršna skrivnost ali uganka. Tako se bo tudi naš otrok razvijal in spreminjal, čeprav ima motnjo v duševnem razvoju, ki je trajna. Kot bomo ponovili večkrat, je s puberteto treba računati in se nanjo pripraviti, čeprav se marsikaj dogaja seveda že od rojstva.

Vsak človek puberteto doživlja po svoje. Začetka in konca ni mogoče natančno predvideti, med posamezniki pa so lahko velike razlike. Pri nekaterih se puberteta začne že pri osmih letih ali celo prej, pri drugih moramo počakati do 16. leta. Spremembe se začnejo dogajati zaradi delovanja hormonov.

Pri dekletih je znamenje spolne zrelosti menstruacija, pri dečkih je to po navadi prvi nočni izliv. Ne pozabite, da so od tega trenutka ti mladi ljudje že plodni in lahko med spolnim odnosom spočnejo otroka, čeprav so duševno ali telesno videti nezrelo oziroma se tako vedejo. Svoje otroke seznanite s tem, kaj je kontracepcija in kako jo uporabljati. Teh sprememb se vsi zlahka spomnimo in ni nam težko priznati, da se z nekaterimi od njih ni bilo preprosto spopasti.

Sprejemanje telesa, ki se spreminja, nove vloge in sčasoma tudi identitete odraslega moškega ali ženske, vključno s spolno usmerjenostjo, je lahko za nekatere mladeniče in mladenke precej težavno, zlasti če puberteta poteka silovito in hitro. Zato je dobro, da se o njej pogovorite že prej, se pomnite o tem, kaj se bo dogajalo, kako se bo telo spremenilo, kaj jih čaka in kako se boste skupaj odzvali na te spremembe. Dobro je otroke povabiti, da se vključijo v dejavnosti, ki bodo nekoč del njihovega življenja, da se nanje navadijo, se jih nemara celo začnejo veseliti. Mamica lahko hčerko vzame v kopalnico, da jo ta opazuje, kako se liči in si dela pričesko, oče pa vzpostavi ritual, da se brije skupaj s sinom, ki se nato veseli, da bo tudi njemu zrasla brada in se bo lahko bril kot očka. Spremembe v puberteti so zelo povezane s higieno<sup>4</sup>. Spreminja se sestava znoja in s tem človekov vonj. Neupoštevanje pravil, povezanih z večjimi higienskimi zahtevami, je glavna težava številnih ljudi z oviranostjo ali brez nje. To pa negativno vpliva na to, kako jih dojema okolica, in po nepotrebnem kvari njihovo novo podobo. Puberteta zadeva tudi garderobo. Otroške motive in oblačila je treba opustiti, dekleta pa v garderobni omari čaka čisto nov kos spodnjega perila – modrček.

Starši bi se morali s hčerami vnaprej in na preprost način pogovoriti o poteku menstruacije, jim razložiti, kaj se bo dogajalo v njihovem telesu in kakšni občutki ali stanja se lahko pojavijo. Mladi dami predstavimo menstrualne higienske pripomočke, ki jih bo morda kmalu morala uporabiti tudi sama. Enako pozornost bi morali nameniti prvemu obisku ginekologa<sup>5</sup>, ki se lahko za neobveščeno in prestrašeno dekle zlahka sprevrže v travmatično izkušnjo.

<sup>4</sup> Knjižica Življenje ženske, [www.zveza-sozitie.si/zivljenje-zenske](http://www.zveza-sozitie.si/zivljenje-zenske), knjižica Življenje moškega, [www.zveza-sozitie.si/zivljenje-moskega](http://www.zveza-sozitie.si/zivljenje-moskega).

<sup>5</sup> Knjižica Ginekološki pregled, [www.zveza-sozitie.si/ginekoloski-pregled](http://www.zveza-sozitie.si/ginekoloski-pregled).

Starši bi se morali o spolnem zorenju pogovoriti tudi z odraščajočimi sinovi<sup>6</sup> in jih pripraviti na to, da se bodo začele pojavljati erekcije in nočni izlivi, nemara jih tudi poučiti o samoza-dovoljevanju, še posebno o higieni in zasebnosti. Ne pozabite, da imajo osebe z motnjami v duševnem razvoju na splošno slabši dostop do informacij in jih težje razumejo. Poleg tega pa se gibljejo med enako nepoučenimi vrstniki, zato je starš kot vodnik skozi puberteto in razvijajočo se spolnost čisto na mestu.

Včasih so pri teh pogovorih lahko v pomoč tudi starejši sorojenci ali stari starši. Tematiko poskusite podati sproščeno, vendar jo vedno obravnavajte dostojanstveno. Če uporabljate humor, ga ne smete uporabiti za razvrednotenje teme. Če se kot starši ne čutite, da bi tako spremljali svojega otroka, se ne bojte poiskati pomoči v šolah, svetovalnicah, pri socialnih službah ali zdravniku. Včasih je ta anonimnost za otroka zelo pomembna in se lahko s strokovnjakom pogovarja zelo odkrito, čeprav je pred svojimi starši zelo sramežljiv in z njimi noče odpirati teh tem. Poiščite torej poti, ki bodo ustrezale vsem, nič se ne sme zgoditi na silo, ne otroku ne vam. Če bi informacije vsiljevali otroku, ki še ni pripravljen nanje, ga lahko prizadenete, zmotite njegov odnos do spolnosti ali celo povzročite travmo.

Obvladovanje sprememb, sprejetje nove vloge in identitete je lahko zelo težavno. Pri osebah z motnjami v duševnem razvoju je lahko ta proces še dolgotrajnejši, lahko pa se srečajo tudi s težavami, s katerimi se drugi mladostniki ne bodo – ali vsaj ne v takšni meri. Številni mladostniki utegnejo imeti težave pri sprejemanju svojih teles. Pojavijo se lahko depresija,

<sup>6</sup> Knjižica Življenje moškega, [www.zveza-sozitie.si/zivljenje-moskega](http://www.zveza-sozitie.si/zivljenje-moskega).

tesnoba, agresivnost, kljubovanje in odpor do sebe in vseh okoli njih. Če so takšne težave resne in se ponavljajo, je za mlado osebo dobro poiskati psihoterapevtsko podporo. Drugače pa je normalno, da se človek v puberteti spopada s takimi stanji, in je nujno, da gre skozi. Predelovanje novih in včasih tudi nakopičenih čustev je lahko vzrok za neprimerno in družbeno problematično vedenje, vendar za puberteto pogosto značilno. Tega ne dojemajte, kot da otrok počne nekaj namerno. Verjemite, da je to stanje zanj še težje kot za vas in nanj ni sposoben vplivati.

Seveda se potovanje s puberteto ne konča. Nekateri doživijo prve zaljubljenosti, razhode, razočaranja, evforijo in predanost, pa tudi nove občutke, povezane s prvimi spolnimi izkušnjami, kot so dotiki po erogenih predelih, orgazmi, morda neprijetni občutki neuspelega spolnega odnosa, ko se partnerja med seboj nista razumela. Vse te izkušnje so za nadaljnje človeško življenje zelo pomembne in pomenijo temelj, z njimi bo posameznik primerjal druge nove izkušnje. Ne pozabite, da vsak od nas odnos doživlja drugače in ima v njem različne zahteve. Čeprav bi svojemu otroku zagotovo želeli svetovati najboljše, ne pozabite, da tisto, kar je delovalo v vašem življenju, morda ne bo ustrezalo njemu.

Odnosi imajo številne podobe in so izključno stvar tistih, med katerimi so se vzpostavili. Spoštovati moramo tako povsem površinske, čustvene ali, nasprotno, le telesne odnose. Starši otroka s posebnimi potrebami, zlasti matere, svoje življenje pogosto dobesedno žrtvujejo za otroka in njegovo nego. Včasih mati izgubi prijatelje in neredko tudi partnerja, ki ne

prenese zahtevnosti take oskrbe. Otrok nato postane središče materinega življenja in ji lahko delno nadomesti odnose z ljudmi, ki jih je izgubila. Nekateri matere se od otroka težko ločijo in ga pustijo, da bi šel po lastni življenjski poti in izkusil lastne odnose. To se pogosto zgodi tudi pri starših otrok brez posebnih potreb. Dovolite torej svojemu otroku, da gre po svoje, in mu pri tem stojte ob strani.

Ne pozabite tudi, da nekateri spolnosti in medčloveških odnosov čustveno ne doživljajo tako, kot bi na splošno pričakovali. Nekdo je zadovoljen, da je sam, da ni v odnosu, zaradi tega ne trpi in ga to tudi ne muči. Najpomembnejše je, da je posameznik zadovoljen in si lahko izbere pot, ki ga bo k temu zadovoljstvu pripeljala, naj bo to skozi odnos ali ne.



## Na kakšen način lahko starši podpremo spolnost svojih otrok

Če ste torej starši otroka s posebnimi potrebami, boste imeli dodatno pomembno dolžnost. V nasprotju s tistimi starši, katerih otrok se razvija brez posebnosti (ki se bo marsičesa naučil sam in se bo gibal v okolju, kjer bodo informacije k njemu prihajale bolj spontano), boste morali svojemu otroku vi zagotoviti tudi spolno vzgojo in ozaveščenost.

Ne pozabite, da ste za svojega otroka ena najpomembnejših oseb na svetu in mu lahko samo vi kot starši veliko pomagate.

Veliko stvari pride po naravni poti in se pojavijo samodejno, pri nekaterih pa morate pomagati, jih ustvariti ali posredovati, saj otrok sam do njih ne bo prišel oziroma jih ne bo zmožen razumeti, če mu jih ne boste posebej predstavili.

## Odločilen vpliv na marsikaj imate lahko samo starši

Biti starš je samo po sebi težko, biti starš otroka s posebnimi potrebami pa je lahko na mnogo načinov še težje. Prizadevajte si za zdravo, običajno komunikacijo, naravno spolno vedenje v družini in dobro vključenost v družbo. Ne zanikajte ne lastne ne otrokove spolnosti in poskušajte najti zanj priložnosti, ki bodo intimne in ne bodo kršile socialnih ali zakonskih norm. Poskušajte slediti naslednjim priporočilom za razvoj zdrave spolnosti svojega otroka.

### Kaj je v vaši moči?

- Tudi če imate otroka s posebnimi potrebami, je najpomembnejše, da imate otroka. Ni se vam rodil Downov sindrom ali avtizem, temveč otrok, ki ima različne potrebe. Bistveno je, da svojega otroka vedno vidite kot sina ali hčer, in ne dovolite, da različne ovire, s katerimi se spopada, definirajo njegovo odraščanje. Posebnosti v razvoju lahko namreč zlahka zasenčijo njegovo spolnost, ki je del njega in je zanj enako pomembna kot za ljudi brez oviranosti.
- Dejavno podprite spolno identiteto svojega otroka. Igrače, barve, oblačila, izbira besed in spola pri komunikaciji z njim, vse to je zanj zelo pomembno, da se s tem poveže in poistoveti. Spoštujte, če otrok določenih barv ali igrač noče, saj je možnosti zmeraj več. Posvetite se njegovim spolnim lastnostim, tudi če se nanje ne odziva. Ne želimo vzgajati osebe brez identitete, temveč čim bolj samostojno osebo.

- Do otrokovega 3. leta starosti deljenje golote ni težava in je samo dobro, če sam odkrije, da obstajata dve možnosti, in se lahko poistoveti z eno od njiju. Nasprotno pa pri starejših otrocih ali celo mladostnikih golote v družini ni dobro deliti, saj bi to zmotilo intimnost, ki jo otrok potrebuje, da dojame svoje telo (in telesa drugih ljudi). Seveda ni nič narobe z deljenjem golote na bazenu, na primer ko se preoblačite v kopalke, in na podobnih krajih. Je pa to odločitev in stvar navad vsake družine posebej.
- Zavedajte se, da vsak otrok potrebuje spolne modele. V idealnem primeru naj bi to bila mati in oče, vendar so to lahko (in po navadi je tako) tudi drugi ljudje iz otrokove okolice. Če živi v enostarševski družini, je pomembno, da se lahko srečuje z drugimi ljudmi in med njimi najde spolni model. Potrebuje ljudi, s katerimi se lahko poistoveti, pa tudi tiste, od katerih se bo razlikoval. V tem pogledu ni pomembno, ali gre za istospolni par. Če otrok ne živi v osami, bo svoje spolne modele našel zunaj svoje družine, podobno, kot če bi odraščal v enostarševski družini.
- Vaši otroci kljub različnim potrebam niso majhni otroci vse življenje. Izogibajte se infantilizaciji, neke vrste nenaravnemu pootročenju svojega otroka! Pustite, da izstopi iz vloge otroka in ta izstop tudi podprite. Opazujte, kako se pogovarjate z otrokom, h kakšnim dejavnostim ga spodbujate in tudi kako je videti. Štiridesetletna Polonca s čopki, oblečena v pullover s čebelico Majo, ki za rojstni dan dobiva plišaste igrače, zagotovo ni dostojanstvena podoba

zrele ženske. Mit, da so ljudje z motnjami v duševnem razvoju večni majhni otroci, v današnjem svetu nima več mesta! Tudi če zdravnik poda oceno duševne starosti vašega otroka, na primer 3 leta, to še ne pomeni, da bo vaš otrok triletnik vse življenje. Ne smemo si dovoliti, da bi bilo predvidevanje mentalne starosti izgovor za to, da odraslim ljudem kratimo njihove pravice in zanikamo potrebe. Treba je upoštevati na primer tudi kronološko starost in številne druge dejavnike. Zelo pomembno je, da se zavedamo, da imamo ljudi v različnih življenjskih obdobjih različne potrebe, želje in odgovornosti. To seveda velja tudi za področje spolnosti. Infantilizacija odraščajočih in odraslih ni samo neustrezna, ampak tudi nevarna. Če človek o spolnosti ni poučen, bo na primer lahka tarča zlorab.

- Izogibajte se pogrševanju (tako imenovani deatraktivizaciji). Bodite pozorni na otrokov videz, skupaj z njim se posvetite njegovi pričeski, oblačilom, kozmetiki in tako dalje. Videz je eden osnovnih izrazov seksualnosti, in če smo z njo v sozvočju, krepi našo samozavest in nam pomaga razumeti socialne stike z drugimi ljudmi. Tudi vaš otrok želi in mora biti privlačen, čutiti mora, da mu nekaj pristaja in da je to spolno prepoznavno, kot si želi in čuti.
- Računajte s puberteto! Bodite pozorni, morda bo videti povsem drugače, kot ste jo izkusili sami. Znova velja, da se ni dobro primerjati in svojih izkušenj iz pubertete jemati kot standard. Zavedajte se, da je to za mladostnika veliko težji čas kot za vas kot starša – opazovalca.

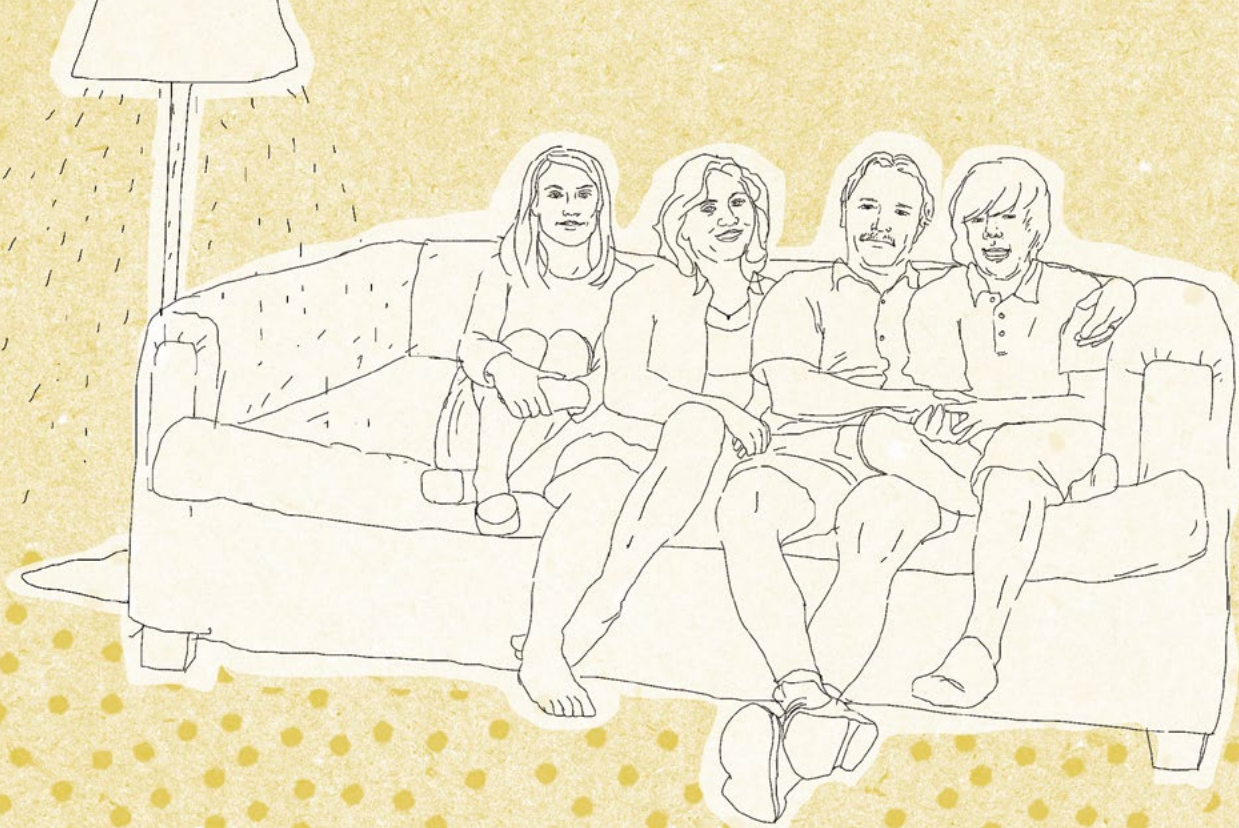
Mladostniku omogočite več zasebnosti in mu ponudite informacije, ki jih potrebuje, prav tako pa jasno opozorite na meje, ki jih ne sme prestopiti. Spoštujte njegovo pravico do spolnega življenja od 15. leta in mu prepustite odgovornost za lastna dejanja in odločitve. Normalno je, da je puberteta burno obdobje, ko se mladostnik staršem upira. Naj vas ne bo strah tega procesa.

- Če je le mogoče, se izogibajte zdravlom – medikalizaciji. Številni starši se bojijo, da bi se spolno vedenje njihovih otrok izrazilo, zlasti v obdobju pubertete, in prosijo za zdravila, ki bi to preprečila. Poskusite z drugimi rešitvami, zdravila bi morala biti šele skrajna možnost, in ne prva stvar, po kateri sežete. Poleg tega težav ne bodo rešila, lahko le preprečijo izražanje znakov, mladostnikove potrebe pa bodo ostale nezadovoljne in se bodo sčasoma izrazile v drugačni obliki, nemara še hujši. Pojavita se lahko agresivnost in razdražljivost, mladostniki se lahko začnejo vesti samopoškodovalno ali se prenaledati oziroma pretirano piti. Lahko se pojavijo tudi nehoteni gibi, ki sproščajo napetost, ustvarjeno v telesu. S tem se izognete začaranemu krogu, iz katerega morda ne boste mogli več izstopiti.
- Svojih otrok ne izolirajte. Omogočite jim čim več socialnih stikov, bodisi v družini bodisi drugje v družbi. Dobro je, da so vključeni v vsakdanje življenje, da spoznavajo nove ljudi in doživljajo okoliščine, na podlagi katerih se lahko učijo. Svojega otroka se ne sramujte, kakršen koli že je, mora biti del družbe in od nje je odvisno, ali ga sprejme.

- Svojim otrokom omogočite intimnost. Zlasti ob vstopu v puberteto je pomembno, da imajo možnost biti več sami, tako da je njihov prostor, kjer so lahko goli (in se morda samozadovoljujejo), jasno opredeljen in da so tam res lahko sami. Zadnje, kar si želimo, je, da mladostnik svojo goloto razume kot javno stvar in jo deli z drugimi. Spoštujte njihove intimne predele, prav tako jasno opredelite svoje. Poskušajte jim pustiti prostor za skrivnosti, da bodo zmožni razlikovati med naravo informacij, ki jih lahko delijo z drugimi, in tistimi, ki jih ne smejo. Ne nazadnje vse informacije v našem življenju niso javne.
- Svojega otroka obveščajte. Ne zanašajte se na to, da bo do nečesa prišel sam, da bo sam ugotovil, kaj in kako. Ves čas mu ponujajte razumljive informacije o telesu, spolnosti in odnosih, da bo lahko iz njih črpal in jih uporabljal v praksi. Otrok se bo v življenju znašel v najrazličnejših okoliščinah in vedno je bolje, da je nanje pripravljen, kot pa da zaradi nevednosti naredi resno napako. Ne smete se zanašati na to, da boste vedno prisotni in ga boste zaščitili. Ne zanašajte se niti na internet, vedno morate preveriti, kako je vaš otrok razumel informacije iz medijev in kako jih želi v življenju uporabiti. Svoje otroke tudi naučite, kje lahko sami poiščejo primerne informacije.
- Postavite jasne in razumljive meje. Zaradi posebnih potreb svojega otroka ne bodite strpni do spolnega vedenja, ki prekoračuje socialne in pravne norme, in take strpnosti ne zahtevajte

niti od drugih ljudi. Vaš otrok ima pravico do spolnega življenja, vendar mora izpolnjevati obveznosti, ki izhajajo iz teh pravic. Izogibajte se podcenjevanju neprimerne spolnega vedenja, hkrati pa ga niti ne napihujte. Ravajte ustrezno in mirno. Če se ne znajdete sami, poiščite strokovnjaka, svetovanje in podobno pomoč.

*Ivan je bil že dolgo odrasel, vendar ga je njegova družina obravnavala kot otroka. Rad je imel ženske, vseč so mu bile njihove prsi in v družini je bilo normalno, da se je Ivanček crkljal s tetami ali sestričnami. Normalno je bilo, da jih je objemal in glavo drgnil ob prsi ali jim jo polagal v naročje. »Saj je to čisto nedolžno in otroško, Ivanček se rad crklja.« Težava je nastala zunaj družine, v socialnovarstvenih ustanovah, ki jih je Ivan obiskoval. Na podoben način se je želel stiskati tudi k zaposlenim v varstveno-delovnem centru, a so ga zavrnil. Ivan je zato doživljal napade joka in besa, pritoževal se je mami, s katero so se zaposlene o njegovem vedenju večkrat posvetoval. Toda mama je njihov pristop označila kot neprofesionalen in izsilila, da so njenemu sinu kot osebi z motnjo v duševnem razvoju takšen stik dovolile. Ivanovo vedenje se je stopnjevalo in nazadnje so prekinili sodelovanje. Približno dve leti pozneje je Ivan na javnem prostoru posilil neznanko. Ni razumel, da dela kaj narobe, zanj je bilo naravno, da se gre crkljat z žensko, ki je v bližini in mu je všeč. Ivanu je sodišče odredilo zdravljenje in nastanitev v bolnišnici. Ta dogodek mu je za vedno spremenil življenje, vendar njegova mati za nastalo situacijo še vedno krivi druge ljudi, vključno s posiljeno žensko in zaposlenimi v varstveno-delovnem centru.*

A line drawing illustration of four people (two women and two men) sitting on a sofa. A lamp is positioned to the left of the sofa, casting light. The entire illustration is set against a background of small yellow dots.

## Podpora

V Sloveniji je na voljo nekaj izobraževanj, delavnic in svetovanj o spolnosti v okviru različnih ustanov in organizacij. Učenci posebnega programa v osnovnih šolah imajo na to temo obvezen predmet Intimno življenje in spolnost. Ukvarjanje s temami, povezanih s spolnostjo, v socialnovarstvenih ustanovah žal ni samoumevno in standardizirano. Na žalost se v tem oziru ni mogoče zanesti niti na zdravstvo, nerešena vprašanja ostajajo na vseh področjih.

Obrnite se na organizacije, s katerimi sodelujete ali jih obiskuje vaš otrok, ter jih povprašajte o možnostih izobraževanja in svetovanja na tem področju.

Zveza Sožitje je izdala knjižice v lahkem branju, v katerih so predstavljene osnovne informacije o odnosih, spolnosti, spolnem življenju in zdravju. Naslovi knjižic so: Življenje ženske, Življenje moškega, Ljubezen, seks in jaz, Nosečnost, Porod, Ginekološki pregled, Spolno nasilje. Vse knjižice so na voljo brezplačno na spletni strani [www.zveza-sozitie.si](http://www.zveza-sozitie.si).

Format lahkega branja pomeni, da so besedila lažje razumljiva in s tem dostopna tudi osebam s težavami branja in/ali razumevanja.

Na temo odraščanja vam priporočamo še nekatera druga gradiva:

- [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)
- [www.safe.si](http://www.safe.si)
- [www.ostanizdrav.com](http://www.ostanizdrav.com)
- Infodrom, <https://otroski.rtvsllo.si/>, s temami: odraščanje, spolnost, samozadovoljevanje
- Film Jaz bi tudi (Yo, también) režiserjev Antonia Naharre in Álvara Pastorja
- Film Distorzija režiserja Mihe Hočevarja
- Priročnik Spolna vzgoja v vprašanjih in odgovorih avtorice Brigitte Minne
- Knjiga Tudi jaz imam pravico nekoga imeti rad avtorica Brigitte Nojić
- Knjiga Odraslost: osebe z motnjo v duševnem razvoju avtorja Marijana Lačna

- Knjiga Zakaj brez mene? Ne brez mene, prosim! avtorja Marijana Lačna

### Kaj iskati in zahtevati?

- Družina – zagotovite zdrav pristop k otrokovi spolnosti in ohranjajte odprte možnosti za otrokovo spolno in partnersko življenje, v najboljšem primeru med vsemi člani družine, v kateri se otrok giblje. Za njegovo spolno doživljanje omogočite zasebnost in intimnost.
- Šolstvo – učenci potrebujejo razumljivo spolno vzgojo v programih in učnih načrtih. Gradiva morajo biti na voljo tudi v lahkem branju. Pozanimajte se o vsebini pouka, katere informacije bo otrok prejel, da boste lahko sami delali z njim. Bodite pripravljeni, da mu dodatno razložite tisto, kar mu bo v šoli ušlo. Šole lahko pri spolni vzgoji in ozaveščanju uporabljajo posebne pripomočke. Prosite, da ustanova take pripomočke nabavi in zagotovi učitelja, ki bo usposobljen za predajanje znanja. Toda, pozor, od šole ne zahtevajte, da ustvari prostor za zadovoljevanje spolnih potreb otrok, takšno vedenje ne sodi v šolsko okolje, temveč v zasebnost doma.
- Strokovni delavci – v socialnovarstvenih zavodih, varstveno-delovnih centrih, bivanjskih in stanovanjskih skupinah povprašajte o možnostih programov spolne vzgoje, svetovanja, izobraževanja. Zahtevajte, da se vzpostavi sistem spolnega ozaveščanja, ki bi ga vaš otrok lahko koristil. Vprašajte, ali ima ustanova tako imenovani protokol na področju spolnosti in ali ima tako

imenovane intimne zaupnike, osebje, ki je kompetentno, da se temu posveti na profesionalni ravni. Tudi socialne službe imajo možnost dela s strokovnimi pripomočki, kot so grafični prikazi, film in tako dalje. Ne zaposleni kakor tudi ne šolski pedagog za poučevanje in svetovanje ne smejo uporabljati fizičnega stika ali česar koli ponazoriti na lastnem telesu. Vsi so oblečeni, nič se ne pokaže in ne vadi neposredno, temu so namenjeni zgoraj omenjeni pripomočki.

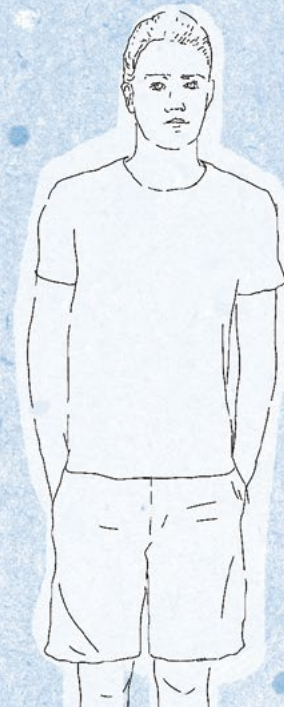
- Intimni zaupniki – v nekaterih državah v tujini obstajajo intimni zaupniki. Organizacije prek intimnih zaupnikov ponujajo svetovanja in izobraževanja s področja spolnosti posameznikom in družinam.
- Zdravstvo – zahtevajte, da zdravnik dejansko pregleda vašega otroka. Zahtevajte, da ga obravnava enako kot vse druge ljudi. Vprašajte o nujnosti in razlogih za predpisovanje zdravil ter o njihovih stranskih učinkih (denimo psihiatričnih zdravil ali antiepileptikov). Posvetujte se o drugih možnih rešitvah, ki ne vključujejo zdravil. Hčer pripravite na obisk pri ginekologu, razložite ji ves potek in po potrebi na srečanje pripravite tudi zdravnika in medicinsko sestro.<sup>7</sup> Poiščite dobro izkušenega zdravnika, za katerega veste, da lahko komunicira z osebami s posebnimi potrebami. Izrazite željo, da zdravnik govori z vašim otrokom, ne le z vami. Zdravstveno osebje po potrebi podprite pri komuniciranju. Razložite jim, da morajo biti informacije jasne, preproste, a ne otročje.
- V nekaterih državah v tujini je na voljo storitev spolne asistencе. Spolni asistenti omogočijo

<sup>7</sup> Knjižica Ginekološki pregled [www.zveza-sozितje.si/Ginekoloski-pregled](http://www.zveza-sozितje.si/Ginekoloski-pregled)

osebi, da se nauči, kaj početi s svojim telesom, da bi se spolno zadovoljila. Pri tem ji lahko tudi pomagajo z lastnim telesom. To je plačana storitev. V nekaterih državah je spolna asistencа zakonsko urejena in tako legalna. V Sloveniji spolna asistencа ni urejena.

Kot starši morate biti podpora svojemu otroku. Povprašujete o možnosti izobraževanja o spolni vzgoji v zavodih ali šolah, ki jih obiskuje vaš otrok. Nekatere institucije morajo zaznati prav vašo zahtevo, da začnejo tematiki namenjati pozornost. In obratno, ne bojte se služb in institucij, ki ponujajo podporo na področju spolnosti. Pozanimajte se glede podrobnosti, da boste podporo na tem področju dobro razumeli in bili pri doseganju ciljev zmožni sodelovati z otrokom tudi v domačem okolju. Vedno pa je dobro preveriti, ali se bodo s področjem ukvarjali resnični strokovnjaki. Dobro je, da se za tematiko zanimate in zahtevate rešitev vaše situacije.

»Vsak starš želi svojemu otroku najboljše!« Če se želimo držati tega gesla, bomo morali kot starši razmišljati o otrokovi spolnosti. Tega dela mu zaradi morebitnih posebnih potreb ni mogoče odvzeti. Če želimo otroku najboljše, moramo gotovo skrbeti tudi za to, da bodo zadovoljene njegove spolne in partnerske potrebe. Hkrati pa drži, da za izpolnjevanje teh potreb nismo odgovorni. Videti svojega otroka, da na tem ali katerem koli drugem področju trpi, je pogosto boleče. Včasih idealna rešitev preprosto ne obstaja in moramo sprejeti tisto najboljše, kar lahko dosežemo glede na otrokovo oviranost in trenutne življenjske razmere. Ne pozabite, da v življenju vsi delamo napake, in če gre kaj narobe ali ste kaj zamudili, to še ne pomeni, da ste slabi starši. Situacijo je vedno mogoče nekako popraviti.



**Kaj lahko  
kot starši  
naredimo, da  
podpremo  
zdravo spolnost  
svojega otroka?**

Za boljši pregled so pravila razdeljena glede na otrokovo starost. Ne pozabite, da so nekatera jasno vezana na otrokovo starost, nekatera pa veljajo za njegov celotni telesni in spolni razvoj, pravzaprav za vse življenje. Zato se ne oklepajmo le enega pravila, ampak jih je treba jemati vse skupaj, saj se med seboj prepletajo in povezujejo.

## Prva stopnja – od rojstva do približno 3 let

- Otroka naslavljamo z njegovim imenom, o njem govorimo v njegovem spolu in izbiramo ustrezne besede.
- Ponujamo mu igrače, barve, dejavnosti, zanimanja. Pozor – ponujamo, ne silimo! Če otrok ponujenega ne želi, mu pustimo, da sam izbere. Pri ponujanju vztrajamo, čeprav se otrok še ne odziva.
- Poskrbimo, da je otrok v stiku z ljudmi različnih starosti in spolov, zagotovimo mu dovolj spolnih modelov.
- Z otrokom se kopamo in preoblačimo do njegovega 3. leta, s tem mu pomagamo pri oblikovanju identitete. V redu je, da majhen otrok vidi svoje starše gole in razume, kako se razlikujejo.

## Druga stopnja – od približno 3 do 10 let, do začetka pubertete

- Postavljamo jasne meje za telesni stik in socialno vedenje na način, ki ga otrok razume.
- Otrok naj bo zraven pri običajnih opravilih v gospodinjstvu in pri skrbi zase, naj vidi in morda se jih loti tudi sam.
- Podpiramo videz, ki ga otrok izbere. Ponudimo mu oblačila in druge stvari, ki mu bodo pomagale, da se bo počutil dobro in opredelil svoj spol.
- Ne izogibamo se temi spolnosti, čeprav je otrok še majhen. Če vpraša, naj dobi odgovor, ki ga bo razumel, ki bo resničen in uporaben. Ne lažemo mu, ne pripovedujemo mu pravljič o štokljah, ki nosijo otroke. Prav tako mu informacij ne vsiljujemo, če nanje še ni pripravljen.

- Poiščemo socialne službe in šole, kjer se s tematiko spolnosti ukvarjajo, oziroma v institucijah in organizacijah izrazimo željo po takem pristopu.
- Spolnosti ne tabuiziramo, vendar ohranjamo meje intimnosti, ki jih otrok ne sme prestopiti.
- Z otrokom, starejšim od 3 let, golote svojega telesa ne delimo več. Svoje intimne predele omejimo in jih ščitimo, da otrok razume, da so taki predeli tudi na njegovem telesu. Izjema so na primer bazeni in podobni kraji.

## Tretja stopnja – puberteta

*Pozor: starostni razpon je lahko zelo širok – od 10 do 20 let in tudi več!*

- Izogibamo se incestuoznemu vedenju, h kateremu lahko vodi intenziven stik z najstnikom ali celo odraslim.
- Brž, ko otrok doseže puberteto in začne kazati sekundarne spolne znake, mu moramo zagotoviti zasebnost. Njegovega golega telesa ne bi smeli več videti drugi, mladostnik pa bi moral določiti, s kom bo delil goloto in s kom ne.
- V mladostnikovo sobo ne stopamo brez trkanja in dovoljenja. Nismo užaljeni, če nam mladostnik zavrne vstop v sobo.
- Omogočimo mu, da je v kopalnici ali na stranišču sam. Pomagamo samo pri resnično nujnih opravilih.
- Ni nam treba vedeti vsega. Mladostniku damo možnost, da ima svoje skrivnosti in se sam od-

loči, s kom jih želi deliti. Želimo, da zna mladostnik ločiti, katere informacije so javne in katere zasebne. Intimnih podatkov o svojem otroku ne razkrivamo.

- Kot starši nismo nikoli spolni objekt svojega otroka in ne skušamo zadovoljiti njegovih spolnih potreb s svojim telesom.
- Mladostnikovega očitnega spolnega vedenja, ki prekoračuje družbene ali pravne norme, ne podcenjujemo in ne zahtevamo, da je okolica do takšnega vedenja strpna, ker ima mladostnik motnjo v duševnem razvoju.
- Mladostniku redno in na razumljiv način ponujamo informacije, spolno vzgojo in ga oza-veščamo, vendar čakamo, ali jih bo želel sprejeti. Informacij mladostniku ne vsiljujemo, sam mora presoditi, ali jih želi sprejeti. Treba ga je usmeriti, kje in kako lahko sam poišče razumljive in kakovostne informacije.
- Pri vzgoji mladostnika lahko uporabljamo posebne izobraževalne pripomočke, kot so knjige, priročniki, brošure, filmi, vendar se je glede njihove uporabe treba posvetovati s strokovnjaki.
- Ko z mladostnikom govorimo o spolnosti, uporabljamo preprost besednjak brez nepotrebnih strokovnih izrazov in zapletenih formulacij.
- Uporabljamo razumljive primere, lahko govorimo o sebi, vendar še vedno ohranjamo (tudi svojo) intimnost.
- Preverimo, ali je mladostnik informacije pravilno razumel. To naredimo tako, da ga prosimo, naj obnovi vsebino povedanega ali zapisanega.

- O spolnosti z mladostnikom vedno govorimo na samem, v zasebnosti, da bo razumel, da gre za intimno zadevo, ki je ni mogoče deliti kar z vsakim.
- S hčerjo gremo na prvi ginekološki pregled, na katerega jo vnaprej pripravimo.
- Interneta ne štejeemo za zanesljiv vir informacij. Znova preverjamo, kako mladostnik razume informacije. Virtualna spletišča za zmenke ali profili na družabnih omrežjih so za osebo s posebnimi potrebami lahko zelo tvegani. Spoštujemo zasebnost, vendar skušamo imeti pregled, kaj se dogaja v tem okolju in ali je mladostnik ogrožen.
- Ne zahtevamo, da se težave, povezane s spolnostjo, rešujejo z zdravili. Zdravljenje z zdravili jemljemo kot zadnjo možnost.
- Spoštujemo mladostnikovo pravico do spolnega življenja – ustvarjamo prostor za samozado- voljevanje, dovolimo mu, da uporablja spolne pripomočke, in podobno.
- Spoštujemo in ne kritiziramo mladostnikove spolne usmerjenosti. Ustvarjamo okolje, v kate- rem lahko mladostnik svojo spolno usmerjenostjo izživi in se počuti varno.
- Če mladostnik razvije spolno odklonsko vedenje, nas ne sme biti strah diagnoze in sodelo- vanja s strokovnjaki seksologi.

### Četrta stopnja – konec pubertete in odraslost

- Kot starši ne odločamo o odnosih svojega odraslega otroka. Ima pravico, da se sam odloči in izbere, s kom želi imeti odnos.

- Odrasli osebi omogočimo, da se preseli v bivanjsko ali stanovanjsko skupnost, kjer lahko živi s partnerjem ali partnerico, oziroma jima ustvarimo prostor v lastnem gospodinjstvu.
- Ko odrasla oseba govori o želji, da bi postala starš, se z njo pogovorimo o starševskih kompetencah, da si lahko predstavlja, kaj starševstvo vključuje, in oceni, ali lahko to postane ali ne. Seznanimo jo tudi z možnim tveganjem, da ji otroka odvzamejo, vprašamo jo tudi, kako bi se kot mama ali oče obnašala in kako bi zagotovila otroku dom in oskrbo. Odkrito govorimo o tem, ali jo kot stari starši nameravamo podpirati.
- Odrasla oseba lahko uporablja pornografijo.
- Poiščemo aktualne informacije o spolni asistenci.
- Odrasli osebi omogočimo, da svoja finančna sredstva porablja v tisti namen, ki si ga sama izbere.
- Odrasle osebe po nepotrebnem ne omejujemo pri opravljeni sposobnosti. Kot skrbniki tako ali tako ne odločamo o večini vprašanj, povezanih s spolnostjo in odnosi. Pravilno razumemo svojo vlogo skrbnika kot podporne osebe.
- Opredelitev tako imenovane duševne starosti osebe nas ne sme zavesti. Odraščajoče in odrasle osebe zato ne infantiliziramo.

Če bi se kot starši radi dodatno izobrazili na tem področju in tematiko razumeli globlje, poiščite predavanja ali tečaje, ki so danes v Sloveniji na voljo. Obrnite se na strokovne delavce, s kateri-

mi sodelujete oziroma se z njimi srečujete. Lahko se udeležite predavanj v okviru Zveze Sožitje, društev Sožitje ter drugih organizacij in ustanov.

Teme, ki zadevajo spolnost in na splošno odraščanja, so pogosto težke. A o njih se je treba pogovarjati. Ne pozabite, da ste za svojega otroka najpomembnejša oseba, tako kot so bili (in morda še vedno so) za vas najpomembnejši vaši starši. Bodite podpora svojemu otroku tudi na tem področju.

## *Vsi smo edinstveni*

*Sem mama Hane, 20-letnega dekleta z motnjo v duševnem razvoju. Naša pot skozi njeno odraščanje je bila dolga in nelahka, vendar je bilo vredno premagati vse ovire in priti do tu, kjer smo zdaj.*

*Ko se je Hana začela zanimati za razlike med spoloma, sem bila nesrečna in zaskrbljena. Saj tega tako ali tako nikoli ne bo razumela! Toda poskušala sem poiskati pripomočke in ji stvari razlagati. Odkrila sem knjigo Moja prva knjiga o seksu. Ko sem jo začela brati, sem na vsaki strani jokala. Spoznala sem, da sama nisem pripravljena in sprijaznjena s Haninim odraščanjem. Sčasoma pa je v meni dozorelo spoznanje, da jo bom pred različnimi pastmi odraslega življenja najbolje zaščitila, če bo poznala resnico. Če smo o stvareh poučeni, se lahko branimo. Tako sva začeli z nenavadnimi pravljicami z risbami, na katerih ljudje niso oblečeni. Ugotovila sem, da je imel moj strah velike oči in da je Hana močnejša, kot sem mislila. Naposled sem se sprijaznila, da imam doma odraščajočo žensko, ki si zasluži, da življenje živi čim bolj polno. Moja naloga je le, da ji stojim ob strani in ji ponudim pomoč.*

*Hana se je nekega dne zagledala v Mateja, sošolca iz šole. Sprva sva bili z Matejevo mamo v zadregi in v velikih dvomih. Težko je bilo na primer razložiti, kdaj in kje je oziroma ni priporočljivo, da se objemamo ali držimo za roke. Toda ugotovili sva, da jima njuna ljubezen koristi in jima pomaga premagovati ovire, enako kot ljudem brez oviranosti.*

*Danes Hano in Mateja v celoti podpiramo v obeh družinah in smo njunega odnosa veseli. Smo njuni zaupniki in tolažniki. Še vedno me je strah kot vsakega starša. Vendar svojemu otroku ne želim odrekati možnosti, da živi polno, čeprav lahko pridejo razočaranja in solze. To je del življenja in samo kot tako je dejansko resnično.*

# Spolnost ni tabu

Za starše oseb z motnjami v duševnem razvoju o odnosih, spolnosti in podpori pri odraščanju

Avtor besedila: Petr Eisner

Soavtorji: Sašo Kronegger, Nataša Zupan Cvetežar, Mateja Turk

Strokovni pregled: Jitka Brchaňová, Xenie Dočkálková, Jana Stejskalová, Tatjana Knapp

Ilustracija in grafično oblikovanje: Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)

Izdajatelj: Zveza Sožitje

Jezikovni pregled: Jezikovna zadruga Soglasnik

Tisk: Tiskarna Kalipso d. o. o.

Naklada: 1000 izvodov

Knjižice niso za prodajo, brezplačen izvod.

Ljubljana, 2019

Publikacijo je financirala Evropska komisija. Vsebina odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.



[www.zveza-sozitie.si](http://www.zveza-sozitie.si)



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+

