

# A szexedukáció kihívásai a XXI. században: Fókuszban a szexuális egészség és jóllét

Dr. Pikó Bettina PhD., egyetemi docens

Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet, Szeged

## Bevezetés

A szexualitással kapcsolatos témakörök mindig is az emberi élet nagy kérdései közé tartoztak, azonban míg korábban tabunak számítottak, manapság jelentős publicitást kapnak. Sajnos ez egyszerre jelent előnyt és hátrányt, illetve veszélyeket is magában hordoz. A média különböző forrásai mellett a tudományos szaklapok is jelentős problémákról számolnak be, gondoljunk csak a szexuális úton terjedő betegségek új megjelenési formáira, a tinédzserek között már-már epidémiaszerűvé váló korai és kockázatos szexuális életre, valamint a nem tervezett terhességekre. Mindez természetesen nem újkeletű, hiszen a történelem folyamán – a tabujelleg ellenére, vagy éppen miatta – sokszor mindennaposak voltak a szexuális visszaélések. Ami viszont igazi kihívást jelent, az a mai fiatal korosztály szexuális szokásainak újszerűsége és a probléma kiemelt jellege, hiszen a serdülőkor csak a modern társadalomban vált különleges életszakasszá. A biológiai/nemi érés – a pszichikai és társadalmi fejlődési folyamatokkal – egyre korábbi időszakra tevődik, s egyre nyilvánvalóbb, hogy a jelen kor szexualitással átfűtött társadalmi légkörében a tinédzserek az eddigiekhez képest a pubertás korábbi szakaszában válnak szexuálisan aktívvá. A serdülőkor az intimitás, a kortárskapcsolatok létesítése, a kapcsolati sémák begyakorlása, a szexuális tapasztalatszerzés időszaka is egyben, azonban nem mindegy, milyen élményeket szereznek a fiatalok. Mindez komoly veszélyekkel is járhat, így – amennyiben nem társul kellő felelősségvállalással – akár egész további életükre is negatív hatással lehet (1).

Korunk társadalma ezekre a változásokra nincs igazán felkészülve, hiszen mindeddig az absztinencia volt az irányadó prevenció elv, melyet a biztonságos szexre való felkészítés követett. Nem biztos, hogy ez a kétféle megközelítés elegendő az eljövendő generációk számára ahhoz, hogy a szexhez való pozitív hozzáállásuk hosszú távon kialakuljon. A párkapcsolati, valamint a szexuális problémák természetesen nemcsak a serdülő korosztályt érintik, a tinédzserkori szex – a felnőttkori társas kapcsolatok minősége nélkül – nem értelmezhető önmagában, hiszen a felnőttek mindig is mintát jelentettek a gyermekek számára. Ugyanakkor ma – sokkal inkább, mint bármikor a történelem folyamán – lehetőség nyílik arra, hogy az évszázados tabukat megdöntve őszintén beszéljünk ezekről a kérdésekről, és olyan szexedukációs programokat fejlesszünk ki, melyek a későbbiekben is biztosítják az egyének szexuális egészségét és jóllétét.

Szexedukációs programok már régóta működnek a fejlett nyugati világban, így hazánkban is, azonban nem mindegy, mit állítunk fókuszba, s milyen célt kívánunk elérni. Talán érdemes lenne a programok küldetését, üzeneteit újból átgondolni, és a mai tinédzser korosztály valós igényeihez igazítani.

## Szex és kultúra

A szexedukáció legnagyobb nehézségét az jelenti, hogy a kultúrák nemcsak szexuális szokásaikban, hanem a szexuális normalitás kritériumaiban is jelentősen különböznek. A történelem folyamán hihetetlen változások történtek bizonyos szexuális tevékenységek megíté-

lésében, gondoljunk csak arra, hogy a XX. század elejéig a szexualitás orvosi szemlélete kedvezőtlen volt, az abstinencia – ami védi az idegrendszert – pedig kívánatos, majd a szexuális elfojtás vált betegségkórokozó tényezővé, és a rendszeres nemi élet egészségvédő gyakorlattá (2). Igen sokat változott a női és a férfi szexualitásról alkotott vélemény is, ám a női szexualitást még ma is sok ellentmondó szemléletmód teszi problematikussá. A szexhez való viszonyulást sokféle társadalmi norma, kulturális szokás, vallási és erkölcsi szabály alakítja, ugyanakkor a tudományos eredmények közkinccsé tétele is szélesebb megismerést tesz lehetővé. Látnunk kell azonban, hogy mivel életünknek egy olyan területéről van szó, mely nem független az éppen uralkodó értékrendszer-től, lehetetlen értékmentes szabályokat alkotni. Vannak próbálkozások az USA-ban pl. abstinencia-alapú szexedukációs programok terjesztésére, ezek azonban széles körben nem bizonyultak hatékonynak, éppen korunk uralkodó érték- és normarendszere miatt (3,4).

Tehát egy adott társadalomban élők szexuális élete mindig híven tükrözi az adott kulturális kereteket. Ugyanakkor igen fontos lenne bizonyos orvosi/egészségügyi szabályok figyelembe vétele is, hiszen óriási hiba lenne nem kihasználni az élettani vizsgálatok eredményeit (melyek révén pl. ma már sokat tudunk a női és a férfi orgazmus élettani különbségeiről), vagy éppen a fogamzásgátlás korszerű lehetőségeit, illetve figyelmen kívül hagyni az egyes szexuális szokások előnyeit/hátrányait (pl. a monogámia előnyeit higiénés és egyéb szempontból).

Természetesen mindezek alapján szükség van a normalitás bizonyos szabályainak felállítására, azonban mindez soha nem lehet örökérvényű, hanem minden esetben az értékek tükrében változik. Ennek megfelelően a szexedukációs programok is bizonyos értékek mentén működnek.

Melyek lehetnek ezen értékek? Lehet érték az abstinencia, a kockázatkerülés, a biztonságos szex. Lehet ugyanakkor a hosszútávú szexuális egészség és jóllét megalapozása, az egészséges párkapcsolat kialakítása, a férfi és a nő egymás iránti kölcsönös tisztelete. Mire koncentrálnunk: a veszélyekre vagy az örömeire? *Evans* és *Tripp* véleménye szerint a veszélyeket és a biztonságos szexet túlhangsúlyozó szexedukáció valahol a promiskuitás kultúráját erősíti, és nem készít fel a tartalmas és érzelmeken alapuló párkapcsolatokra. Példaként Hollandiát hozzák fel, ahol a szexedukáció nemcsak jól szervezett, hanem a szexuális és párkapcsolati/érzelmi kérdéseket egymással összefüggésben, pozitív módon – nem pedig az egészségkockázati magatartásokkal (dohányzás, alkohol, drog) együtt – tárgyalják, melynek eredményeként a tinédzserkori terhességek aránya Hollandiában az egyik legalacsonyabb (5). Ez persze

nem jelenti azt, hogy a biztonságos szexre való felkészítés ne kapjon prioritást, azonban a valóság azt mutatja, hogy az elrettentés hatékonysága alacsony, és nem vezet abstinenciára, de sajnos sok esetben még a biztonságra való odafigyelésre sem.

Ezt alátámasztja az a több, mint 20 000 fő részvételével készült európai *survey* is, melyről *Wylie* számol be (6). Ebből az derül ki, hogy a szexedukációból a legtöbben a szex érzelmi szempontjaival, a párkapcsolati nehézségek megelőzésével, illetve kezelésével kapcsolatos témaköröket hiányolják. E téren tehát magukra hagyjuk a serdülőket, és mivel érzelmi (és jórészt szexuális) problémáikat is főként kortársaikkal beszélnek meg, akik maguk sem rendelkeznek túl sok információval, számos kérdés tisztázatlan marad számukra (7). Ehhez persze hozzájárul az is, hogy a mai serdülők szüleinek generációjában már jelentős a válás, a különélés, a házasságon kívüli partnerkapcsolatok sokszor kritikátlan létesítése, ami azt mutatja, hogy e téren a felnőttek problémái is sok esetben megoldatlanok. Talán éppen emiatt még fokozottabban kellene törekednünk arra, hogy a serdülők számára komplex felvilágosítással szolgáljunk, őszintén feltárva a problémákat, és bemutatva a lehetőségeket. Itt az új szemléletű szexedukáció ideje, melynek középpontjában a kölcsönösség, egymás kölcsönös tisztelete, szeretete és megértése áll, s melyhez a szex fontos eszköz lehet.

## Szexuális egészség és jóllét

A *WHO* egészségdefiníciója (8), mely szerint az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, rámutat az egészségfogalom komplexitására, holisztikus jellegére. Ennek megfelelően a szexuális egészség is összetett fogalom, melyet sokféleképpen megfogalmaztak (9). Ezek közül legátfogóbbnak és az empirikus kutatások szempontjából is könnyen megragadhatónak az 1975-ben született *WHO*-definíció tűnik (10): A szexuális egészség a nemi identitás testi, érzelmi, intellektuális és társas szempontjait foglalja magában, melyek pozitív módon gazdagítják és erősítik a személyiséget, a kommunikációt és a szeretmet/szeretetet. Mindez azon túl, hogy a szexuális úton terjedő, illetve keletkező betegségektől való mentességet is jelenti, magában rejti annak lehetőségét, hogy az egyén a fennálló személyes és társadalmi etikai szabályoktól függően élvezze és kontrollálni tudja szexuális és reprodukív viselkedését; valamint a lehetőséget, hogy félelemtől, szégyentől, büntudattól és téves hiedelmektől mentesen élje meg szexualitását. Amennyiben ez megvalósul, szexuális jóllétről beszélhetünk, mely a szexuális egészségen túl utal a szexuális élettel való elégedettségre is. A szexuális jóllét az életminőség része, és nemcsak a testi és lelki egészség, hanem a pozitív személyiségfejlődés forrása is, hiszen azáltal, hogy segít egy másik ember testi

megnyilvánulásaira és személyiségére ráhangolódni, fejleszti az érzelmi intelligenciát és a társas készségeket is.

A szexuális egészségnek természetesen része az örömteli, szabad választáson alapuló, kényszerektől mentes szexuális kapcsolat, a biztonságos szexuális tevékenység, a szexualitáshoz való pozitív és tiszteletteljes viszonyulás is. Ehhez a következő jelszavakat ajánlja a *WHO 2002-es deklarációja* (11): tisztelet (*respect*), védelem (*protection*) és beteljesülés (*fulfillment*). Ugyanakkor a normativitás elemei hiányoznak a definíciókból, éppen a kultúrához való erős kötöttség folytán, mert minden társadalom maga dönti el, milyen szexuális tevékenységeket preferál, tűr meg, illetve tilt. Természetesen változik is a spektrum: számos olyan szexuális tevékenység (pl. maszturbáció, homoszexualitás), melyet korábban devianciaként minősítettek, ma már elfogadott, és vannak olyan szexuális gyakorlatok, melyek manapság terjedőben vannak, noha megítélésük kérdéses (pl. anális szex). A tudományos evidenciákon alapuló eredmények disszeminációja ugyanakkor igen fontos közvéleményformáló erő lehet; fel kell hívnunk a figyelmet az egyes szexuális tevékenységek lehetőségeire és veszélyeire is. Bár ezek az eredmények nem mindig esnek egybe az éppen aktuális morális/etikai megközelítésekkel, az értékek és normák változásaihoz arra van szükség, hogy a szexedukáció során minél többféle szempontot bemutassunk.

## A szexedukáció javasolt szempontjai

Ahhoz, hogy a gyermekeket és a serdülőket érintő szexedukációs programok hatékonyan működjenek, mindekenélőtt – inter- és multidiszciplináris kurzus(ok) keretében – biztosítani kell a leendő szakemberek (pedagógusok, orvosok és más egészségügyi szakemberek) megfelelő felkészültségét. Kutatások arról számoltak be, hogy pl. a betegek a legkülönbözőbb orvosi szakterületek specialistáit keresik fel szexuális problémáikkal, az orvosok viszont képzésük során nem készültek fel eléggé arra, hogy e téren szakszerű tanácsokkal lássák el betegeiket (12). A serdülő korosztálynak pedig kiemelten szüksége van olyan szakértő felnőttekre, akikhez (jó esetben a szülők mellett) fordulhat, hiszen problémáikat leggyakrabban kortársaikkal beszélnek meg, akik maguk is sokszor tanácstalanok.

Milyenek is kell lennie egy szexedukációs kurzusnak ahhoz, hogy felkészítse a jövőbeni szakembereket erre a felelősségteljes és nehéz kihívásra? Természetesen olyannak, mely lefedi a serdülők számára kifejlesztett szexedukációs programok tematikáját. Mivel az ember biopszichoszociális-spirituális lény (13), ennek megfelelően a képzésnek is tükröznie kell ezt a holisztikus szemléletet. A biológiai redukcionizmus – ha az embert csak

biológiai lényként kezeljük – ugyanolyan téves következtetésekre vezethet, mintha az anatómiai-élettani és egyéb természettudományos eredményeket figyelmen kívül hagyjuk. Amennyiben a szexuális egészség komplex jelenség, a szexedukációnak is sokféle szempontra kell kiterjednie.

Egy inter- és multidiszciplináris szexedukációs kurzusnak magában kell foglalnia:

- A nemi szervek anatómiáját és élettanát;
- A szexuális identitás lényegét, variánsait, a testképről alkotott elképzeléseket;
- A szexuális viselkedés spektrumát;
- A szexuális vágyak és fantáziák természetrajzát;
- A biztonságos szex lehetőségeit;
- A szexualitást érintő egészségügyi ellátás lehetőségeinek bemutatását;
- Az életciklus különböző szakaszaiban megjelenő szexualitást;
- A szexualitás jogi szabályozását érintő kérdéseket, pl. erőszak, prostitúció;
- A szexualitás kulturális szempontjait;
- A szexualitás vallási és spirituális szempontjait;
- Az intimitás és a párkapcsolatok pszichológiai/érzelmi hátterét, szabályszerűségeit és csapdáit (14).

A témák széleskörű bemutatása biztosíthatja azt, hogy a fiatalok sokféle szempontból láthassák az emberi szexualitás lehetőségeit, a szexuális viselkedés széles spektrumát, valamint hogy objektíven és előítéletektől mentesen szerezzenek tudomást azok előnyeiről, hátrányairól, veszélyeiről. Az objektivitás és semlegesség egyfajta értékmentességet is sugallhat, azonban – mint azt az előzőekben már láthattuk – ez teljes mértékben nem lehetséges. Megvalósítható viszont az értékek sokszínű bemutatása, az uralkodó értékrendszeren túl egyéb értékrendszerek (pl. vallás, spiritualitás) tükrében történő elemzés is. Szemben a nyugati gondolkodás ösztön- vagy szerelemközpontú megközelítéseivel, számos keleti kultúrában a szexuális együttlét spirituális egyesülést is jelent, egy egymás kölcsönös szolgálatán alapuló kapcsolatot, melyet mély lelki és energetikai összekapcsolódás is kísér. Ez pedig segíti az egymás melletti elköteleződést, a bizalmon alapuló kölcsönös örömszerzést, melyet az ilyenkor felszabaduló hormonok (pl. oxitocin) is megalapoznak. A tantrikus szex bemutatása pl. alternatívát jelenthet a napjaink fogyasztói társadalmában előforduló, gyorsan létesített, nem elmélyült szexuális kapcsolatokkal szemben, amennyiben tudomásunk van róla.

Minderre azért van szükség, mert a médián keresztül rendkívül sok, olykor kritikátlan információ áll rendelkezésünkre, melyekhez ma már az egészen fiatalok is hozzájuthatnak. Gondoljunk csak a pornóoldalakra és azokra az online információkra, melyek kétes forrásból

származhatnak. Ahhoz, hogy ezeket a serdülők valódi értékükön tudják kezelni, ismerniük kell tényleges jelentésüket és tartalmuk célját. Ha nem beszélünk róla, attól a probléma még létezik, sőt, könnyen félreértések alakulhatnak ki körülötte. Ahhoz, hogy a fiatalok választani tudjanak, és ki tudják alakítani saját szexuális preferenciáikat, arra van szükség, hogy megismerjék a valódi értékeken alapuló, a szexuális egészséget és jóllétet elősegítő szexuális kapcsolatok titkait, melyeket csak a legritkább esetben lelnek fel az interneten és a közösségi oldalakon.

Külön ki kell emelni az első szexuális együttléti előkészítést. Antropológiai szempontból jelentős eseményről van szó, a felnőtté válás fontos átmenetéről (15), melyre korábban (legalábbis a lányok számára) a házasságkötés után került sor. Erre az eseményre az anyák valamilyenre felkészítették ugyan leánygyermeküket, azonban manapság – hiszen kevésbé időzítetten és tervezetten történik a szüzesség elvesztése – erre ritkábban van lehetőség. Érdemes lenne elgondolkozni azon, vajon nem kellene-e megkapniuk a fiataloknak ezt a testi-lelki felkészítést, a szükséges segítséget (pl. lakás biztosításával) ahhoz, hogy szüzességük elvesztése olyan pozitív élmény legyen, mely további életükre is kiható.

A szemléletváltást tehát mindenekelőtt a pozitív megközelítés kell, hogy jelentse, melyben a fiataloknak olyan ismeretekre és készségekre kell szert tenniük, hogy felkészült, tudatos és felelősségteljes döntéseket hozó felnőttekként képesek legyenek őszinte, bizalmon és elköteleződésen alapuló kapcsolatokat létesíteni egymással.

## Összefoglalás

Míg korábban a szexedukációs programokban az absztinencia volt az irányadó prevenció elv, melyet a biztonságos szexre való felkészítés követett, manapság már nem biztos, hogy ez a kétféle megközelítés elegendő az eljövendő generációk számára ahhoz, hogy hosszú távon a szex-

hez való pozitív hozzáállásuk kialakuljon. Ugyanakkor ma – sokkal inkább, mint a történelem folyamán bármikor – megvan rá a lehetőség, hogy olyan szexedukációs programokat fejlesszünk ki, melyek a későbbiekben is biztosítják az egyének szexuális egészségét és jóllétét. Egy program mindig tükrözi az éppen uralkodó értékrendszert, azonban fontos, hogy sokféle szempontból, számos érték mentén mutassuk be az emberi szexuális magatartás spektrumát és lehetőségeit. Jelen összefoglaló tanulmány felvázolja azokat a szempontokat, melyek ahhoz szükségesek, hogy a modern szexedukációs programok segítségével a fiatalok felkészült, tudatos és felelősségteljes döntéseket hozó felnőttekké váljanak, akik képesek őszinte, bizalmon és elköteleződésen alapuló kapcsolatokat létesíteni egymással.

*Kulcsszavak: szexedukáció, szexuális magatartás, serdülőkor, kulturális tényezők*

## Summary

While previously abstinence was the prevailing prevention principle in sex education that was followed by preparing for safe sex, it is unsure that these two approaches are still adequate today for the next generations to develop a positive approach to sex in the long term. On the other hand, today – more than in any other historical eras – we have the opportunity to develop sex educational programs that guarantee the individual's sexual health and well-being later. A program always reflects the prevailing value system; however, it is important to present the spectrum and possibilities of human sexual behaviours along a number of values and approaches. The present review paper features aspects that are necessary to sex educational programs by which youth may become adults who are well-prepared, conscious and responsible in decision-making so as to be able to develop honest relationships based on attachment and trust.

*Key words: sex education, sexual behaviour, adolescence, cultural factors*

## IRODALOM

1. Lindberg, L. D.–Maddow-Zimet, I.: „Consequences of sex education on teen and young adult sexual behaviors and outcomes.” In: *Journal of Adolescent Health*, 51, pp. 332–338. (2012)
2. WHO, Regional Office for Europe: *Concepts of sexual health. Report on a Working Group.* (1987)
3. Santelli, J.–Ott, M. A.–Lyon, M.–Rogers, J.–Summers, D.–Schleifer, R.: „Abstinence and abstinence-only education: A review of US policies and programs.” In: *Journal of Adolescent Health*, 38, pp. 72–81. (2006)
4. Shetty, P.: „Sex: Just say no?” In: *The Lancet*, 371, pp. 1140. (2008)
5. Evans, D. L.–Tripp, J. H.: „Sex education: The case for primary prevention and peer education.” In: *Current Pediatrics*, 16, pp. 95–99. (2006)
6. Wylie, K.: „Sex education and the influence on sexual wellbeing.” In: *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, pp. 440–444. (2010)
7. Whifield, C.–Jomeen, J.–Hayter M.–Gardiner, E.: „Sexual health information seeking: A survey of adolescent practices.” In: *Journal of Clinical Nursing*, 22, pp. 3259–3269. (2013)
8. WHO: *Constitution. Geneva: World Health Organization* (1946)
9. Edwards, W. M.–Coleman, E.: „Defining sexual health: A descriptive overview.” In: *Archives of Sexual Behavior*, 33, pp. 189–195. (2004)
10. Coleman, E.: „What is sexual health? Articulating a sexual health

- approach to HIV prevention for men who have sex with men.” In: *AIDS Behavior*, 15, pp. S18-S24. (2011)
11. World Health Organization: *Gender and reproductive rights, glossary, sexual health*. Forrás: <http://www.who.int/reproductive-health/gender/glossary.html> (letöltve: 2014.01.24.)
12. Coleman, E.–Elders, J.–Satcher, D.–Shindel, A.–Parish, S.–Kenagy, G.–Bayer, C. R. et al.: „Summit on Medical School Education in Sexual Health: Report of an expert consultation.” In: *Journal of Sexual Medicine*, 10, pp. 924–938. (2013)
13. Pikó B.: „Az orvosi antropológiától a kulturális orvoslásig.” In: *Lege Artis Medicinae*, 23(2), pp. 156–160. (2013)
14. Robinson, B. E.–Bockting, W. O.–Rosser, B. R. S.–Miner, M.–Coleman, E.: „The sexual health model: Application of a sexological approach to HIV prevention.” In: *Health Education Research*, 17, pp. 43–57. (2002)
15. Ott, M. A.–Pfeiffer, E. J.: „»That’s nasty« to curiosity: Early adolescent cognitions about sexual abstinence.” In: *Journal of Adolescent Health*, 44, pp. 575–381. (2009)

## Tisztelt Szerzőink!

Kérjük, hogy az *Egészségfejlesztés*be szánt írásaikat, az ábrákkal és a képekkel együtt, e-mailben (csatolt file-ként) vagy lemezen/ CD-n – ez esetben a nyomtatott változatot és az eredeti képe(ke)t mellékelve –, levélben küldjék el a szerkesztőség címére.

*A szerkesztőség címe és telefonszáma megváltozott:* 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.

*Levelezési cím:* 1395 Budapest, Pf. 839/3.

*Telefon:* (1) 428-8272. *Fax:* (1) 428-8273.

*E-mail:* [haromszeki.zsuzsanna@t-online.hu](mailto:haromszeki.zsuzsanna@t-online.hu). *Honlap:* [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu).

### *A kézirat formája*

A cím alatt szerepel a szerző(k) neve, munkahelye, telefonszáma és e-mail címe. Egy lapoldalt meghaladó terjedelmű (ötezer karakternél hosszabb) cikk, tanulmány, elemzés esetén célszerű alcímekkel tagolni az anyagot. Az írást kérjük rövid magyar és angol nyelvű összefoglalóval (az angolra lefordított címmel együtt), valamint irodalomjegyzékkel zárni. Ötezer karakternél rövidebb írás, könyvismertetés és lapszemle esetén nem alkalmazunk alcímeket és összefoglaló sem szükséges. Az ábrák elkészítésénél vegyék figyelembe, hogy azok fekete-fehérben fognak megjelenni.

Fáradozásukat köszöni és eredményes munkát kíván

a Szerkesztőbizottság