

СЕКСУАЛНО ОБРАЗОВАЊЕ : EQ & SQ

Истраживања у Србији првенствено нам указује на велику потребу младих за сексуалним образовањем. То је у складу и са већином других истраживања у свету а и са искуствима у пракси у овој области.

Зашто онда код нас скоро да и не постоји сексуално образовање?

Подаци указују да у другим земљама постоји свеобухватније секс образовање, а обично се састоји се од: учења о променама на телу у пубертету, о репродукцији, трудноћи, о сексуално преносивим болестима и превенцији и заштити од њих, о начину употребе контрацепције, различитим сексуалним оријентацијама, сексуалном здрављу и лекарским прегледима, начину тражења помоћи и слично. Према истраживању младима је највише недостајала информација о емоцијама, о психолошкој страни партнерског односа.

Зашто онда код нас скоро да и не постоји сексуално образовање а покушаји обично пропадају? Да се не заваравамо: сексуално образовање је веома тежак предмет, много тежи него што изгледа на први поглед, и зато не успева. Потребно је пуно предзнања и посебна обука стручњака. Неопходна је претходна **едукација едукатора**.

Биолошки део је најлакши и са њим обично нема проблема али то је недовољно као што показују резултати истраживања: млади траже и психолошки део. Управо тај **психолошки** део збуњује младе а често и наставнике. То указује да нам је претходно потребан предмет Емоционална писменост који још није уведен у школе а који би предавали психолози. Он би учио како препознати, прихватити и изразити своје емоције, како успоставити контакт, укратко, развијао свест о себи и другоме = EQ. Како спојити EQ и SQ би предавали у вишим фазама телесни психолози.

Разлози тепкоћа сексуалног образовања:

- Реч је о нагону кога треба схватити и профињавати (види класификацију).
- то је још увек табу тема о којој се не говори,
- Морални алиби се широко користи (скривање зла под маском анти-секса)
- пуно страха је везано за секс а одбране су вулгаризација, подсмех, обезвређивање итд
- Предрасуде околине
- Проблем у интеграцији моралног система са сексуалним развојем
- Бркање љубави и страсти, саосећања и себичности, итд.

Предрасуде су склоне да сексуалност вежу за себичност и супростављају љубави, али то може и не мора да буде истина. Зависи од нивоа EQ. Љубав нису слепе страсти, сечење вена, заљубљеност, зависност, итд. Љубав је пажња, разумевање, саосећање, помоћ у заједничком расту и развоју итд. Акт љубави у том контексту је употреба заштите од нежељене трудноће, решавање партнера брига и страха који му онемогућавају да се опусти; акт љубави је помоћи партнеру да се заштити од болести, и слично. Колико несреће и опустошених живота сам видела за ових 40 и више година праксе јер није било љубави....

Проблем је што тема сексуалности задире у све поре живота: психолошке, социјалне, политичке, културолошке, религијске, здравствене, цивилизацијске, итд. Зашто? Зато

што је сексуална енергија најближа животној енергији, по многима идентична са њом. Сам живот се ту манифестује. А да ли ми унемо са својом животном енергијом? Ко онда влада нашом шивотном енергијом? На шта је трошимо? Како се регенеришемо? Сам оргазам је за неке људе само физичко искуство, за неке првенствено енергетско спајање, за неке и емоционално контактирање, отварање срца, за неке је ту најважнији социјални престиж, а за неке је то духовно искуство па говоримо о мистичном језгру еротике. Интеграција свега тога је ретка али не и немогућа. Претпоставља се заједничка суштина, али научна мерења указују на разлике, што ствара парадокс. То све и још много тога чини сексуално образовање тешким предметом и зато је неопходна **едукација едукатора**. Ми је развијамо.

Додатак: ПРИМЕРИ ИЗ ПРАКСЕ:

Током виседеценијске изградње програма емоционалног и сексуалног образовања (EQ&SQ), млади су ми постављали много питања које је овде немогуће навести, али ћу дати примере типичних:

- Да ли добар сексуални зивот долази сам по себи или треба учити?
- Како спојити љубав и сексуалност?
- Која је разлика између клиторисног и вагиналног оргазма?
- Да ли је секс здрав?
- Зашто је у току стални рат полова?
- Да ли је могуће измерити оргазам и докле се оргазам може усаврсити? - итд

Поставља се питање зашто млади више не брину о свом здрављу и не користе заштиту и превенцију? Проблем је што разлози најчешће нису рационални него ирационални. Несвесни разлози их често спречавају а то задире у начин одрастања и емоционалну климу у породици. Сећам се клијенткиња које су имале велики број абортуса и нису умеле да то зауставе иако су рационално биле свесне опасности. Тек када смо током психотерапије развили самопоштовање и асертивност, почеле су да инсистирају на употреби заштите. Не заборавимо да је огроман број абортуса проблем и на националном нивоу. У овим примерима смо много мање радили на SQ а vise на EQ. Рад на профињавању нагона оба партнера је суштински.

Под утицајем Интернета и без довољно контакта са вршњацима млади данас добијају чудне идеје о сексу. Сећам се младића који је дошао жалећи се на сексуалне дисфункције и импотенцију због чега је пао у депресију. Током рада испоставило се да он мисли да треба стално да има ерекцију као у филмовима што је наравно немогуће. Овај проблем смо релативно лако решили кад је схватио шта је нормално и висегодишња мора је нестала.

Још док сам радила на клиници дошао ми је несрећни млади брачни пар из Бгд чија је невоља била што нису знали како се води љубав и нису знали да направе децу. Како им је успело поред поплаве информација у медијима, чудила сам се? Кад су и други такви парови долазили током времена, престала сам да се чудим. После објашњења, направили су дивну дечицу.

Наравно, већина случајева су много компликованији, дужи и неке сам навела у својој књизи Телесна психотерапија. Компликацију ствара и то што смо као друштво одвојили сексуалност од живота и радости, оптеретили је кривицом и срамом а све у

покушају овладавања нагонима. Заборављамо да се нагони могу профињавати спајањем са морално вредносним системом.

Често је проблем што се не размишља довољно о томе које су психолоске последице некоришћења контрацепције и адекватне заштите. Здравствене установе збрину нежељену трудноћу или заразу али се не води рачуна о дуготрајним психолошким последицама. Често радим са траумама које трају и цео живот. Губи се способност опуштања и прихватања здравих сексуалних односа. Сексуалне дисфункције као што су вагинизам, аноргазмија, импотенција и слично су редован пратилац. Психотерапија је обично дуготрајна и компликована и овде немамо простора да је опишемо. А кад помислимо да је била потребна само мала предострожност и адекватна заштита? Томе је морало да претходи знање EQ и SQ.

Као што резултати овог и других истраживања као и праксе показују, младима је потребна наша помоћ (родитеља, школе, медија, стручњака,) помоћ у расту, помоћ у развоју свести EQ, помоћ у сексуалном образовању SQ, помоћ у ходу ка љубави.....

Проф. др Љиљана Клисић Ђорђевић,
Специјалиста клиничке Психологије & Телесни Психотерапеут,
Универзитетски професор на Факултету сценских и примењених уметности,
Едукатор Телесне психотерапије – оснивач и водитељ WCBP и EABP акредитоване
постдипломске школе TePsinteza