

**WAKACYJNY  
TELEFON ZAUFANIA**



**GRUPA EDUKATORÓW  
SEKSUALNYCH PONTON**

**RAPORT 2013**

## WSTĘP

Podczas wakacji 2013 Grupa Edukatorów Seksualnych Ponton po raz ósmy przeprowadziła akcję Wakacyjny Telefon Zaufania dla młodzieży. Codziennie przez cały lipiec i sierpień między godziną 19:00 a 21:00 młodzież z całej Polski mogła dzwonić i SMS-ować, by zadawać pytania dotyczące dojrzewania, seksualności, relacji, antykoncepcji itp. Grupa Ponton prowadzi Wakacyjny Telefon Zaufania w każde wakacje od 2006 roku, dając możliwość rozmowy i zadawania pytań za pośrednictwem telefonu komórkowego. To bardzo komfortowy i wygodny sposób, zwłaszcza podczas wyjazdów wakacyjnych, gdy młodzież nie zawsze ma dostęp do Internetu lub telefonu stacjonarnego. Dodatkową zaletą jest fakt, że tą drogą można szybko uzyskać poradę czy odpowiedź na palący problem.

Zainteresowanie Wakacyjnym Telefonem Zaufania w poprzednich edycjach kształtowało się następująco:

Rok	Liczba połączeń
2008	1195
2009	2138
2010	1788
2011	980
2012	1055

W bieżącym roku odnotowaliśmy spadek zgłoszeń – w porównaniu do lat ubiegłych jest to o ok. 1/3 mniej telefonów i SMS-ów. Naszym zdaniem wcale nie świadczy to o zmniejszeniu zapotrzebowania na porady, ponieważ w tym samym czasie nasze forum, za pośrednictwem którego również udzielamy wsparcia w postaci odpowiadania na pytania młodzieży, cieszyło się zainteresowaniem. Uważamy, że przyczyną mniejszej popularności SMS-ów i telefonów jest coraz większa powszechność użytkowania Internetu wśród młodzieży, która niewątpliwie daje większe poczucie anonimowości niż w przypadku SMS-ów czy rozmowy telefonicznej.

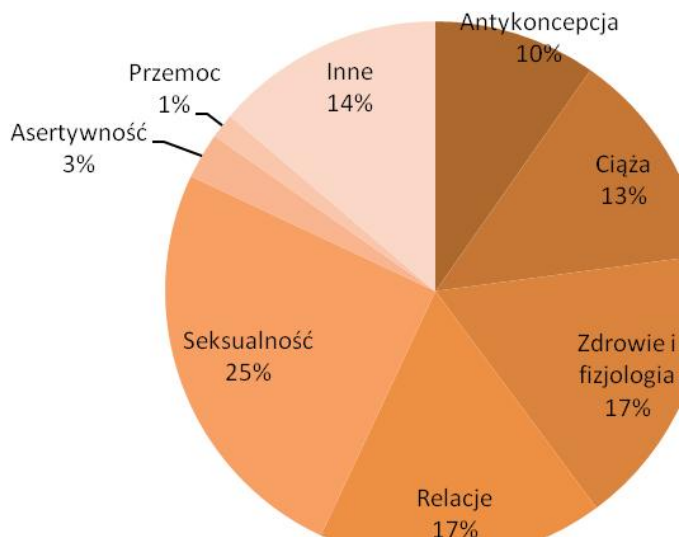
Młodzi ludzie, którzy się do nas zgłaszali, uzyskiwali niezbędną poradę i pomoc. W sumie otrzymaliśmy 472 zgłoszenia, co daje średnio ok. 8 SMS-ów/telefonów na dyżur. Warto zwrócić uwagę na fakt, że najbardziej preferowaną drogą kontaktu były SMS-y.

Wszystkie telefony i SMS-y, jakie otrzymujemy w danym roku, dzielimy na 8 kategorii, w zależności od tego, jakiego problemu/zagadnienia dotyczyło pytanie:

- Antykoncepcja,
- Cięża,
- Zdrowie i fizjologia,
- Relacje,
- Seksualność,
- Asertywność,
- Przemoc,
- Inne.

## STATYSTYKI

Kategoria	Suma zgłoszeń
Antykoncepcja	46
Ciąża	62
Zdrowie i fizjologia	80
Relacje	81
Seksualność	118
Asertywność	13
Przemoc	7
Inne	65
Ogółem	472



Zestawienie liczby zgłoszeń z podziałem na kategorie tematyczne w edycjach Wakacyjnego Telefonu Zaufania w latach 2007-2013:

	Antykoncepcja	Ciąża	Zdrowie i fizjologia	Relacje	Seksualność	Asertywność	Przemoc	Inne
2007	472	15	215	96	209	85	7	—
2008	546	15	275	84	213	52	10	-
2009	639	16	483	354	491	139	16	-
2010	626	17	308	160	368	54	33	222
2011	231	9	261	128	192	65	14	80
2012	127	55	154	160	363	28	13	155
2013	46	62	80	81	118	13	7	65

Najbardziej niepokojące zgłoszenia dotyczyły niechcianych ciąż oraz przemocy. W tym roku otrzymaliśmy 4 zgłoszenia od nastolatków w niechcianej ciąży. Zgłosiło się do nas także 7 osób, które były świadkami lub doświadczały przemocy domowej lub w relacjach intymnych.

Ponadto kontaktowali się z nami rodzice nastolatków poszukujący porady. Informowaliśmy, że telefon przeznaczony jest dla młodzieży, ale staraliśmy się pomóc również rodzicom, rozwiązać ich obawy i wątpliwości.

## KATEGORIE UJĘTE W RAPORCIE

### 1. Seksualność

Podczas tegorocznych wakacji niemal co czwarte zgłoszenie poruszało temat seksualności. Łączna liczba **118** zapytań stawia seksualność na podium w zestawieniu najpopularniejszych kategorii. Kategoria ta obejmuje pytania dotyczące erotyki, współżycia seksualnego, technik seksualnych, zachowań autoerotycznych, słownictwa związanego z seksualnością.

Stosunkowo duża część pytań z tej kategorii, 25%, dotyczyła **masturbacji**. Jak się okazuje, choć masturbacja uznawana jest przez seksuologię za naturalny przejaw rozwoju seksualnego i zdrowy sposób rozładowania napięcia, nieprzerwanie wywołuje ogromne wyrzuty sumienia i wstyd u nastolatków. Młodzi ludzie pytają o to, czy takie zachowanie jest normalne, a także o to, czy masturbacja może być szkodliwa dla zdrowia (pis. oryg.):

- ◆ *Od pewnego czasu onanizuję się czy to szkodliwe jak z tego wyjść?*
- ◆ *Czy masturbacja to normalna rzecz?*
- ◆ *Mój popęd seksualny jest bardzo silny. Ciagle myśle o seksie i masturbuje się. Czy to normalne?*
- ◆ *Czy masturbacja 2 razy dziennie jest normalna?*
- ◆ *Mam 11 lat i się masturbuję, czy to źle?*

Kolejnym często poruszonym zagadnieniem jest **inicjacja seksualna** – są to pytania o odpowiedni dla rozpoczęcia współżycia wiek, o przygotowania, pozycje i techniki. Dziewczeta dzielą się obawami odnośnie bólu związanego z przerwaniem błony dziewiczej:

- ◆ *Mam 16 lat na jutro planuje swój pierwszy raz z chłopakiem z którym jestem pol roku moze dostane jakies rady?*
- ◆ *Mam 14 lat i pierwszy raz za soba to zle?*
- ◆ *Czy pierwszy raz boli?*
- ◆ *Dzien dobry mozna otrzymac porady jak mialabym sie przygotowac do pierwszego razu?*
- ◆ *Bedzie bolalo?*

Młodzi mężczyźni pytają, jak sprawić przyjemność kobiecie, często oczekując przy tym gotowych rozwiązań i instrukcji:

- ◆ *A w jakim wieku dziewczyny chcą najbardziej uprawiac sex i w jakich miejscach i co najbardziej je podnieca?*
- ◆ *Jak nalezy piescic kobiety, aby sprawic jej duza przyjemnosc? Pytam o technike.*
- ◆ *Co zrobic aby partnterka byla bardziej zadowolona?*

Mimo starań, pierwsze doświadczenia seksualne bywają rozczarowujące. Nastolatki skarżą się na brak przyjemności i orgazmu. Często przeszkodę stanowi potęgująca stres i napięcie presja, by wypaść jak najlepiej w oczach dziewczyny czy chłopaka. Dla wielu rozpoczynających współżycie chłopców źródłem ogromnej frustracji jest utrata wzwodu lub przedwczesny wytrysk, co w połączeniu z brakiem zrozumienia i wsparcia ze strony partnerki może drastycznie obniżyć nie tylko satysfakcję z życia seksualnego, lecz także jakość innych relacji w związku, obniżyć poczucie własnej wartości oraz przyczynić się do powstania dysfunkcji seksualnych. Niepokojące jest, że młodzi ludzie rozpoczynający życie seksualne dopytują o techniczny instruktaż udanego stosunku seksualnego, zapominając o emocjach, odpowiedzialności i własnej gotowości do seksu.

Młodzi ludzie wyrażają ciekawość wobec różnych form aktywności seksualnych, zwłaszcza stosunkiem analnym. Część zapytań wyraźnie wskazuje na inspirację pornografią:

- ◆ *Chcialam sie zapytac czy uprawiajac seks oralny chlopak moze skonczyc mi w ustach?*
- ◆ *A czy do seksu analnego trzeba sie jakos przygotowac?*
- ◆ *A czy polykajac sperme nic mi sie nie stanie?*
- ◆ *Czy robienie loda boli?*

Kontaktująca się z nami młodzież prosiła o wyjaśnienie zasłyszanych pojęć:

- ◆ *Co to jest minetka?*
- ◆ *Co to jest punkt G?*

Dodatkowo otrzymaliśmy jedno telefoniczne zgłoszenie ekshibicjonizmu i uzależnienia od pornografii.

## 2. Relacje

„Relacje” to kategoria, która zajmuje drugie miejsce pod względem częstości zapytań. Otrzymaliśmy ich 81, co stanowi 17% wszystkich zgłoszeń. Pytania o relacje dotyczą związków, samotności, relacji damsko-męskich, umiejętności zachowania się czy odnalezienia się w towarzystwie/grupie rówieśników, akceptacji swojego wyglądu, relacji z rodzicami. Zdecydowana większość dotyczyła relacji intymnych. Młode osoby dzieliły się przeżyciami i emocjami związanymi z pierwszą sympatią, randkami. Źródłem rozterek są również wakacyjna miłość i związana z nią rozłąka:

- ◆ *Jak powiedzieć chłopakowi że go lubie? Został już tylko tydzień kolonii a on ciągle nie zwraca na mnie uwagi.*
- ◆ *Na wakacjach u babci kilka razy spotkałam się z Kolegą powiedział mi że się mu podobam i jestem idealna ja zapytałam się go czy by chciał ze mną być a on że znamy się za krótko (7 dni) tylko nie wiem jak mamy się lepiej poznać jak mieszkamy od siebie 25km? Co robić?*

Nastolatki pytają, jak rozpoczynać i podtrzymywać znajomości, a także jak tworzyć satysfakcjonujące związki i być ze sobą mimo dzielącej odległości. Dużo niepewności wzbudza także różnica wieku między partnerami. Kolejnym problemem jest brak pewności siebie w kontaktach z płcią przeciwną, który najczęściej zgłaszany jest przez dziewczęta:

- ◆ *Jestem zakochana w ładnym chłopaku ale nigdy z nim nie rozmawiałam. Co zrobić żebyśmy byli razem?*
- ◆ *Jak pisać z kolegą esemesy żeby sobie nie pomyślał że jestem nachalna i o czym z nim pisać?*
- ◆ *Mam problem zupełnie nie wiem jak mam podrywać chłopaków o czym zagadać o czym rozmawiać żeby też był mną zainteresowany co robić?*
- ◆ *Czy powinnam być z chłopakiem starszym o 5 lat? Mam 14 lat.*
- ◆ *Mam 15 lat i jeszcze nie byłam zakochana i jeszcze nigdy się nie całowałam z chłopakiem a bardzo chciałabym to zrobić i co mam w tej sytuacji zrobić?*

W świecie, gdzie główną drogą komunikacji są portale internetowe i SMS-y, często trudność sprawia bezpośredni kontakt i zwykła rozmowa:

- ◆ *Hej mam problem zawsze gdy spotykam się z moimi kolegami nie wiem co mówić o czym mówić jestem naturalna ale czasami zapada długa cisza pomocy co robić?*
- ◆ *Cześć mam problem! Wybieram się na pierwszą randkę z chłopakiem i zupełnie nie wiem o czym rozmawiać? jak się zachowywać? Co mówić a czego nie mówić na pierwszej randce? Pomocy!*
- ◆ *Zupełnie nie wiem jak mam się zachowywać w towarzystwie chłopaków. jestem sobą ale wydaje mi się że to za mało o czym z nimi rozmawiać? Jak się zachowywać? Co zrobić żeby jeszcze lepiej czuli się w moim towarzystwie?*

Życie dorastającej młodzieży jest pełne miłosnych rozterek i trudnych wyborów – w takich chwilach dyżurantki Pontonu służą wsparciem i radą:

- ◆ *2 tygodnie temu rzucił mnie chłopak on pisze do mnie że mnie kocha ale gdy ja do niego pisze on nie odpisuje co mam zrobić??*
- ◆ *Podobam się dwóm chłopakom którzy są najlepszymi przyjaciółmi co robić? Którego wybrać?*
- ◆ *Byłam z chłopakiem u koleżanki na imprezie było dużo nowych dziewczyn. Mój chłopak zaczął z nimi gadać a nawet zarywał do nich. Potem zniknął mi z oczu zobaczyłam jak wchodził do pokoju z inną dziewczyną całował i dotykał jej piersi. Zdradził mnie czy powinnam mu wybaczyć?*

Niepokojącym sygnałem jest duża liczba zgłoszeń świadczących o poczuciu osamotnienia i odrzucenia przez znajomych, a także o kompleksach z powodu braku partnera lub partnerki. U dziewcząt źródłem obniżonej samooceny bywa również problem z akceptacją własnego ciała. Wstyd z powodu niespełniania powszechnie uznawanych standardów piękna wzmaga tendencja do postrzegania kobiecości przez pryzmat smukłej sylwetki i okazałego biustu:

- ◆ *Nie mam w ogóle piersi i przez to czuje sie jak chlopak. Co robic?*
- ◆ *Hej mam bardzo dużo kompleksów m.in.: uważam, że mam grube uda, wystający tyłek, nie mam płaskiego brzucha, mam duże piersi, ważę 51kg, czy to dużo? Co mam zrobić by pozbyć się tych kompleksów?*
- ◆ *Nie mogę mieć chłopaka. A wszyscy znajomi się odemnie odwrócili bo się wstydza z taka jak ja zadawac. Moja problem tkwi w tym że piersi mi nie rosna jestem jak chlopiec a to jest upokazajace ja sie naprawde wstydze i nie wiem co mam z tym zrobic. Czy bym mogla prosic o jakas pomoc? Porade? Ja nie czuje sie dobrze w takim ciecie chciala bym byc taka jak kazda dziewczyna w moim wieku :(*

Obok atrakcyjnego wyglądu kolejnym wyznacznikiem sukcesu towarzyskiego miałyby być drogie ubrania i piękny dom:

- ◆ *Nie stac mnie na drogie ubrania a moje kolezanki takie nosza. Nie wiem co zrobic bo chcialabym aby mnie polubily.*
- ◆ *Moja przyjaciolka chce przyjsc do mnie do domu, ale ja sie go wstydze bo nie mam wlasnego pokoju, a poza tym moj dom jest bardzo stary i wszystkie sciany pekaja. Co robic?*

O tym, jak dotkliwie konsekwencje moze niesć za soba brak akceptacji wlasnego ciała, świadczy przypadek młodej dziewczyny, która zgłosiła się do Pontonu z problemem samookaleczania. Należy jednak zwrócić także uwagę na to, że nastolatki bywają bardzo krytyczne nie tylko w stosunku do siebie, lecz również w odniesieniu do swoich rówieśników. Młodzi ludzie, często nieświadomi konsekwencji wlasnego zachowania, potrafią być dla siebie nawzajem bardzo okrutni. Drwiny, wyśmiewanie i poniżanie przez rówieśników – to tylko część problemów, z jakimi młodzież może spotkać się za murami szkoły. W takich sytuacjach powinni zainterweniować nauczyciele i szkolni opiekunowie – niestety czasem potęgują traumę, zamiast jej przeciwdziałać:

- ◆ *Na basenie dostalam okresu i wszyscy na koloniach wiedza ze dostalam miesiaczki, mam 12 lat, panie tez sie śmieją.*
- ◆ *Nie wiem co ja mam zrobic, bo sie ze mnie śmieją, że nie dokanczam słów.*

Odrębną podkategorię stanowią problemy typowe dla relacji z bliskimi i przyjaciółmi. Szczególnym wyzwaniem dla młodzieży okazuje się odnalezienie się w nowym środowisku – młodzi ludzie często szukają wsparcia, ponieważ czują się zagubieni i osamotnieni w nowej szkole lub nowym miejscu zamieszkania:

- ◆ *Idę teraz do nowej szkoły i będę mieszkać u babci i dziadka i mojego taty siostry. Do rodziców będę przyjeżdżała tylko. Strasznie się wstydzę o coś zapytać, pożyczyc od taty siostry. Oni powiedzieli, żebym się nie wstydzila, ale się wstydzę. Co robic?*
- ◆ *Cześć mam problem idę teraz do nowej szkoły i zupełnie nie wiem jak się zachować. Czy lepiej by było jakbym pierwsza do kogoś zagadała czy nie? Jak się zachowywać żeby większość mnie polubiła? Pomocy!*

Doświadczanej przez nastolatków samotności towarzyszą złe relacje z rodzicami i tęsknota za bliskimi osobami, z którymi rzadko się widują. Choć Wakacyjny Telefon Zaufania skierowany jest przede wszystkim do młodzieży, do Pontonu dzwonili również rodzice, którzy nie potrafili znaleźć porozumienia ze swoimi dziećmi. Otrzymaliśmy m.in. telefon od matki, która nie potrafiła zaakceptować homoseksualności swojej nastoletniej córki.

- ◆ *Moja mama pojechala dzisiaj do niemiec, na ponad miesiac. Strasznie za nia tesknie. Dziwnie sie czuje, taka osamotniona. Zwlaszcza, ze jestem tylko ja i mój tata w domu.*
- ◆ *Jak przekonac rodzicow aby pozwolili mi wychodzic w wakacje? Ciagle musze siedziec w domu gdyz mama twierdzi ze nie musze nigdzie wychodzic bo to jest mi niepotrzebne.*



- ◆ *Mam problem z tata robi ciągle kłotnie mnie to denerwuje nie wiem co mam robic?*

Relacje młodzieży z rodzicami często bywają źródłem napięcia. Ciągła krytyka ze strony rodziców jest niezwykle bolesna i może mieć katastrofalne skutki:

- ◆ *Mój tata mówi mi cały czas, że jestem gruba, że jestem krową. Nawet mama tak czasami mówi. On mówi też, że ja za dużo jem. Mówiłam im już kilka razy, że jest mi przykro, ale nadal tak mówią. Przez to wszystko zaczęłam coraz mniej jeść. Co mam robić?*

Wśród zgłoszeń pojawiały się także pytania, jak pomóc swoim znajomym i członkom rodziny w przewyciężaniu trudności – od problemu z alkoholem po uczucie osamotnienia po rozstaniu z ukochaną osobą:

- ◆ *Jak pomóc koledze, który rozstał się z dziewczyną, którą bardzo kochał i strasznie za nią tęskni?*

Otrzymaliśmy także zgłoszenia poruszające kontrowersyjne tematy: kazirodztwo, zdrada oraz, wspomniane wcześniej, samookaleczenie.

### **3. Zdrowie i fizjologia**

Trzecią spośród najbardziej popularnych kategorii jest kategoria „Zdrowie i fizjologia”. 80 pytań z tego zakresu stanowi niemal 17% ogółu zgłoszeń. W kategorii tej zamieszczamy zgłoszenia dotyczące dojrzewania, anatomii człowieka, problemów zdrowotnych.

Zachodzące w dojrzewającym ciele zmiany rodzą w młodzieży wiele wątpliwości. Wiele poruszanych kwestii dotyczyło okresu dojrzewania. Wachlarz pytań był bardzo szeroki: od mutacji i niekontrolowanego wzrodu u chłopców po zaokrąglający się biust i miesiączkę u dziewcząt. Zwłaszcza ostatnie zagadnienie okazało się źródłem wyjątkowej niepewności – młode dziewczęta nie są informowane o tym, kiedy mogą spodziewać się pierwszej miesiączki i jakie zmiany zachodzą w tym czasie w ich ciele; nie wiedzą również, co może oznaczać nieregularny cykl i jak rozwiązać ten problem:

- ◆ *Moja mama dostała pierwsza miesiączkę w wieku 17 lat. Czy to oznacza, że ja też dostane tak pozno?*
- ◆ *Mam 12 lat i nie mam okresu. Dlaczego?*
- ◆ *Jak poznać że będę miała zaraz miesiączkę?*
- ◆ *Czy podczas okresu powinnyśmy ograniczyć się do niektórych czynności lub jedzenia niektórych rzeczy?*
- ◆ *Witajcie! Mam już upławy czy mogę się spodziewać miesiączki??*
- ◆ *Ostatnio przez jakiś czas dostaje okresu co 12 lub 14 dni. Co mam robić? Boję się trochę? Czy jestem na coś chora? Pomocy!*

Niekiedy można było odnieść wrażenie, że młodzi ludzie za pośrednictwem Pontonu nadrabiają braki z podstawowej wiedzy biologicznej - zadają pytania odnośnie do budowy narządów płciowych i ich prawidłowego funkcjonowania:

- ◆ *Co to jest przedsionek pochwy?*
- ◆ *Co to jest błona dziewicza?*
- ◆ *Gdzie jest łechtaczka?*
- ◆ *Przed wytryskiem saczy mi się płyn mleczno biały i dość go sporo i jest podobny do spermy i o podobnej konsystencji co to może być??*

Zdarzały się również sytuacje, w których młodzież zwierzała się ze swoich intymnych problemów. Chłopcy zgłaszali problemy z utrzymaniem erekcji, niekiedy nawet podejrzewali u siebie impotencję. Niestety, tego rodzaju doniesieniom bardzo często towarzyszy wstydlive poczucie niespełniania się w roli „prawdziwego mężczyzny” i strach przed odrzuceniem przez partnerkę. Młodzi mężczyźni chcą się wykazać jako kochankowie, a sukces na tym polu często upatrują w wielkości przyrodzenia – pytają o sposoby zwiększania długości członka, zarówno o leki, jaki i „metody naturalne”:

- ◆ *Jakie leki najefektowniej zwiększają długość członka?*
- ◆ *Jak zwiększyć długość członka? Czy da się to zrobić naturalnie?*

Młodzi ludzie często zamiast udać się do specjalisty, próbują rozwiązać problemy na własną rękę – opisują dyżurantkom Pontonu swoje dolegliwości z prośbą o diagnozę lub poradę medyczną; pytają m.in. o ryzyko infekcji i skarżą się na utrzymujący się ból podczas stosunku:

- ◆ *Mam 18 lat, od roku spol żyje z chłopakiem. Zawsze się zabezpieczamy. Ale mnie martwi coś innego. Chodź nie robimy tego często to przy stosunku czuje ból, dlaczego? Czy to kiedyś przejdzie?*
- ◆ *Mam dyskretnie pytanko czy przez sex oralny a dokładniej lizanie językiem miejsc intymnych dziewczyn przygodnie spotkanych można zapaść jakąś chorobę?*
- ◆ *Ostatnio bardzo swędzi mnie pochwa i zauważyłam, że jest czerwona. Czy to jakaś infekcja?*
- ◆ *Jakie mogą wystąpić infekcje w związku ze stulejką?*
- ◆ *A czy to prawda że jeśli chłopak ma opryszczkę na ustach i będzie mi lizal wargi sromowe to też może mieć tam opryszczkę?*

Część zapytań dotyczyła także wizyt u ginekologa.

Jak widać, pytania z kategorii „Zdrowie i fizjologia” dotyczą przeważnie kwestii podstawowej wiedzy dotyczącej własnej cielesności, własnego zdrowia oraz rozumienia zmian zachodzących podczas okresu dojrzewania. Młodzi ludzie wstydzą się i obawiają porozmawiać z kimkolwiek o swoim zdrowiu i dojrzewaniu, a za wzór prawidłowo funkcjonującego ciała uważają ten z filmów pornograficznych, co wyraźnie widać w pytaniach młodych chłopców o prawidłową wielkość członka czy długość erekcji.

## 4. Cięża

Podczas tegorocznej edycji WTZ edukatorzy odnotowali **62** zgłoszeń związanych z kategorią „Cięża”, co stanowi ponad **13%** wszystkich zapytań. Warto odnotowania jest fakt, że problemy charakterystyczne dla tej kategorii młodzież stosunkowo często woli rozwiązywać poprzez rozmowę telefoniczną, która umożliwia bardziej bezpośredni kontakt niż SMS-y i może zapewnić większe wsparcie. Pytania dotyczą podejrzenia zajścia w ciążę, fizjologii zapłodnienia oraz zgłoszeń ciąży.

Do tego typu rozmów najczęściej dochodzi w sytuacjach „**paranoi ciążyowej**”, a więc wtedy, gdy nastolatki upatrują wysokie ryzyko ciąży w sytuacjach, w których nie doszło do stosunku (pieszczoty w ubraniach, wzajemne ocieranie się w bieliźnie itp.). Tego rodzaju przypadki stanowiły aż 37% ogółu zapytań z kategorii „Cięża”:

- ◆ *Witam, kilka dni temu brałam z chłopakiem wspólny prysznic podczas którego doszło do wytrysku partnera na mój brzuch. Splukalam go wodą. Byłam w pozycji stojącej. Plemniki sypwając mogły się dostać z wodą w okolice warg sromowych, wejścia do pochwy. Do stosunku pod prysznicem nie doszło. Czy możliwa jest ciąża? Ciałe o tym myślę, mam nerwowe bóle brzucha i potrzebuje pomocy i Waszej odpowiedzi. Z góry dziękuje, pozdrawiam serdecznie.*
- ◆ *Witam, naśladowaliśmy stosunek z partnerem w basenie. On miał na sobie bokserki a ja majtki od stroju kąpielowego. Czy mogło się coś stać?*
- ◆ *A czy jeśli chłopak leżał na mnie i ocierał się o moje narządy swoimi i ja też byłam w ubraniu i majtkach i miałam plamę na swoich spodniach to czy jest jakaś szansa że jestem w ciąży? I czy jeśli miałam spermę na spodniach i później wróciłam do domu i je wzięłam z tego miejsca przez przypadek i poszłam do łazienki to czy jest ryzyko?*

Niemniej, otrzymaliśmy wiele zgłoszeń, w których obawy o ciążę nie były bezpodstawne. Młodzi ludzie wciąż traktują stosunek przerywany jako metodę antykoncepcji - nie zdają sobie sprawy, że nawet „kilka ruchów”, którymi tak często usprawiedliwiają się w rozmowie, może skutkować zapłodnieniem:

- ◆ *No ale jeśli podczas stosunku nie miał wytrysku można powiedzieć że tylko wszedł 3 ruchy i wyszedł to czy też jest możliwość ciąży?*

Wydaje się, że wiele wątpliwości wyrosło na gruncie obiegowych opinii na temat (nie)zachodzenia w ciążę – telefonujący pytają m.in. o to, czy kobieta może zajść w ciążę w czasie miesiączki lub podczas pierwszego razu, a także czy takie ryzyko istnieje jeśli nie miała orgazmu. Wielokrotnie pojawiała się kwestia żywotności plemników i prejakulatu:

- ◆ *Czy przez prejakulat można zajść w ciążę? Proszę o odpowiedź i dziękuję.*
- ◆ *Czy mogłam przenieść prejakulat na dłoń do pochwy skoro palce miałam suche. Czy na pewno nie jestem w ciąży. Czy każdy mężczyzna ma prejakulat? Ile żyją spermki? Czy w kontakcie z wodą mają szansę*

*przezyc? Ile schnie sperma i ile jest preejakulatu i czy na pewno zawsze można go zobaczyć gołym okiem?*

Otrzymaliśmy również **4 zgłoszenia od nastolatek, które są w ciąży**, z czego **jedna ze zgłaszających się nastolatek miała 14 lat**. Niestety, wciąż funkcjonujące przekonanie o tym, że nieplanowana ciąża to problem tylko i wyłącznie dziewczyny sprawia, że nastolatki czują się wyjątkowo osamotnione i zrozpaczone. Są to sytuacje dramatyczne - dziewczęta boją się powiedzieć o ciąży rodzinie, dzwonią roztrzęsione oraz proszą nas o wsparcie.

- ◆ *Dzien dobry. Niewiem co mam robic prawdopodobnie jestem w ciazy chociaz nim jestem pewna na 100% bo nie robilam jeszcze testu po prostu boje sie ze jesli bedzie to prawda nie poradze sobie z tym i moja rodzina bedzie na mnie zla. Co mam zrobic?*
- ◆ *Wyjechalam z przyjaciolmi pod namioty. Byl z nami rowniez moj chlopak. Podczas tygodniowego wypadu zblyzilismy sie do siebie i uprawialismy sex. Po przyjezdzie do domu zauwazylam ze spoznia mi sie okres zrobilam test ciazowy i wyszlo ze jestem w ciazy. Nie wiem jak powiedziec o tym mamie Jestem pewna ze sie wscieknie. Przed wyjazdem mowila mi zebym uwazala. Boje sie jej o tym powiedziec.*

## **5. Antykoncepcja**

W tym roku młodzież przesłała nam **46** zapytań dotyczących antykoncepcji, co stanowi **10%** wszystkich tegorocznych zgłoszeń. Podobnie jak w latach poprzednich, zainteresowanie tematyką antykoncepcji maleje w porównaniu z innymi kategoriami, natomiast lektura zapytań często wskazuje, że młodzież ma małą wiedzę oraz wiele obaw co do skuteczności antykoncepcji. Niski poziom wiedzy jest spowodowany m.in. ograniczonym dostępem osób nastoletnich do rzetelnej edukacji seksualnej, co sprzyja powielaniu szkodliwych mitów związanych z antykoncepcją:

- ◆ *Czy to prawda ze po okresie mozna sie kochac bez prezerwatyw?*
- ◆ *Jak uzywa sie prezerwatyw?*
- ◆ *Jak zalozyć prezerwatywe? Skad wiedziec czy nie jest uszkodzona?*
- ◆ *Jesli bedziemy wspolzyc w prezerwatywa to chlopak bedzie mogl skonczyc we mnie?*

Obawy dotyczące antykoncepcji dotyczyły głównie środków hormonalnych, ich skuteczności, skutków ubocznych. Częste były również pytania dotyczące ogólnie schematu stosowania antykoncepcji hormonalnej:

- ◆ *Czy tabletki antykoncepcyjne mogą powodować bezpłodność?*
- ◆ *Czy to prawda ze od tabletek sie tyje?*
- ◆ *Dzien dobry, biore tabletki antykoncepcyjne od 3msc. Podczas 3 dnia z 7dniowej przerwy miedzy opakowaniami doszlo do stosunku, 4ego nastapilo krwawienie z odstawienia. Jutro powinnam zaczac nowe*

*opakowanie ale chce całkiem odstawić tabletki. Czy mam się czym martwić w związku z odbytym stosunkiem? Ponoc plemniki żyją nawet 7 dni...*

Niektóre osoby zadawały pytania przed podjęciem aktywności seksualnej, co pokazuje odpowiedzialną postawę wśród części młodych ludzi:

- ◆ *Witam mam 17 lat, jestem dziewica. Poznałam chłopaka rok temu i jesteśmy razem i chcemy to zrobić. Lecz nie wiem czy wybrać gumki czy tabletki.*
- ◆ *Witam. Mam 16 lat i razem z moim chłopakiem mamy zamiar rozpocząć współżycie seksualne. Chciałam się jednak dowiedzieć jaka jest najbezpieczniejsza metoda antykoncepcji.*

Niestety, otrzymaliśmy również zgłoszenia od młodych osób, które stosunek przerywany traktują jako metodę antykoncepcyjną. Jest to niepokojące, że młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy z konsekwencji podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych. Mają również niski poziom wiedzy na temat tego, co robić w razie sytuacji ryzykownej. Dyżurantki odebrały dwa telefony od spanikowanych par, którym po stosunku pękła prezerwatywa i które nie wiedziały, dokąd mogą się udać i co zrobić w tej sytuacji. Zauważamy też, że ogólnie młodzież boi się i nie chce mówić o antykoncepcji z rodzicami, opiekunami i informować ich o wizytach ginekologicznych. Jak wynika z naszych innych raportów, rzeczywiście o antykoncepcji się nie rozmawia, stąd brak wiedzy młodych ludzi.

- ◆ *Stosunek przerywany czy naprawdę nieskuteczny? My tak to robimy zawsze i nic się nie stało.*
- ◆ *Miałem pierwszy raz z dziewczyną i był stosunek przerywany, czy mogła zajść w ciążę?*
- ◆ *Jak nazywają się tabletki po stosunku i czy można je zdobyć przez Internet bez recepty?*
- ◆ *Tabletka po stosunku, co to?*

## **6. Asertywność**

Problem z asertywnością zgłosiło **13** osób, co stanowi prawie **3%** wszystkich zgłoszeń. Kategoria ta często powiązana jest z seksualnością - wiele zgłoszeń jest od młodych dziewcząt, które nie czują się na ten krok gotowe i nie wiedzą, jak mogą odmówić. Są często szantażowane emocjonalnie przez partnerów, którzy grożą rozstaniem i odrzuceniem, jeśli dziewczyna nie zgodzi się na seks. Nieodmiennie odpowiadamy, że nikt nie ma prawa zmuszać nikogo do aktywności, na którą oboje osoby nie czują się gotowe.

- ◆ *Mam problem powiedziałam koledze że nie chce iść z nim do łóżka a on się obraził co mam robić żeby się nie gniewał? Czy warto z nim się dalej kolegować?*
- ◆ *Czy jest jakiś sposób żeby wytłumaczyć chłopakowi, że jeszcze nie chce uprawiać seksu by mnie nie zostawił? On nalega.*
- ◆ *Chłopak chce seksu a ja nie, mówi że mnie zostawi. Nie chce by to zrobił, ale nie jestem gotowa na seks.*
- ◆ *Czy warto uprawiać seks mając 15 lat z chłopakiem któremu się ufa?*

Wysoko niepokojące jest, iż młode osoby czują, że muszą uprawiać seks, że jest to zobowiązanie, które należy wypełnić. Podlegają presji nie tylko partnerskiej, ale też rówieśniczej i medialnej, gdzie fakt bycia aktywnym seksualnie bywa wyznacznikiem wartości osoby.

- ◆ *Nie wiem co mam robić. Mój chłopak odważył się na seks oralny czyli minete i ja **czuje się zobowiązana do tego samego**. Chcę tego ale z drugiej strony wydaje mi się że mamy czas i że może nam się to po czasie znudzić (razem jesteśmy rok) Co mam zrobić? Proszę o odpowiedź i dziękuję. Pozdrawiam.*

## 7. Przemoc

W tym roku otrzymaliśmy 7 zgłoszeń doświadczania lub bycia świadkiem przemocy. Problem ten pojawia się w niemal 1% ogólnej liczby zgłoszeń. Zgłoszenia dotyczące przemocy dotyczyły doświadczania przemocy w rodzinie lub w związkach. W przypadku rodziny było to zgłoszenie osoby, która wychowuje się w rodzinie dysfunkcyjnej, sprawczynią przemocy psychicznej oraz fizycznej jest matka. Niestety, w wypadkach zgłoszenia przemocy często zdarza się, że kontakt się urywa i nie jesteśmy w stanie dalej pomóc.

Przemoc w relacjach intymnych dotyczy najczęściej zmuszania do seksu, co jest szerzej omówione w kategorii „Asertywność”, ale otrzymywaliśmy również zgłoszenia przemocy psychicznej w związku:

- ◆ *Chodzi o to, że nie wiem jak poradzić sobie z chłopakiem. Kocham go, ale wiele razy już płakałam przez niego. Wczoraj przez moj wybuch uciekł samochodem, krzyczałam za nim, płakałam. Po pisaniu smsow ze mna wrocil sie. Ten zwiazek jest do niczego. On zawsze ma mnie za winna.*

## 8. Inne

Niemal **14%** wszystkich telefonów i SMS-ów dotyczyło spraw, które nie mają odzwierciedlenia w ustalonych przez nas kategoriach - począwszy od żartów i głuchych telefonów, a skończywszy na pytaniach o dietę. Ku naszej radości wiele z

nich to podziękowania za udzieloną pomoc i wyrazy wsparcia dla działalności Pontonu:

- ◆ *Wczoraj bylam w kosciele. Nie jestem osoba wierzaca ale byla msza za moja babcie. Ksiadz "profesor" na kazaniu ostro krytykował grupe ponton. Oczywiscie bylo mi go zal w duchu bo gdyby nie wy to pewnie 50% nastolatek wiecej chodziliby dzis z brzuchem albo pchaloby wozek.*

## **PODSUMOWANIE**

Analiza telefonów i SMS-ów, jakie otrzymaliśmy podczas tegorocznej edycji Wakacyjnego Telefonu Zaufania, po raz kolejny prowadzi do niepokojących wniosków. W problemach związanych z seksualnością młode osoby są pozostawione same sobie. Często nie mają w swoim otoczeniu kogoś, do kogo mogłyby się zwrócić z pytaniem o wiedzę ani z prośbą o wsparcie w trudnej dla nich sytuacji. Brakuje im wiedzy w często podstawowych kwestiach fizjologii, zdrowia, dojrzewania, co sprzyja powielaniu mitów. Wskazuje na to część zgłoszeń z kategorii „Antykoncepcja”, „Ciąża”, „Zdrowie i fizjologia”. Młodzi ludzie mają również problemy w sferze relacji, czy to intymnej, przyjacielskiej czy rodzinnej – brakuje im umiejętności interpersonalnych, mają wiele obaw co do nawiązania kontaktu z płcią przeciwną czy też więzi z bliskimi. Źródłem ich wiedzy i inspiracją jest niestety często pornografia, co sprawia, że seksualność traktowana jest przedmiotowo, a seks jest swoistym sprawdzianem ze sprawności seksualnej. Wnioski WTZ 2013 stanowią kolejny argument dla wprowadzenia w Polsce rzetelnej edukacji seksualnej, również holistycznej, opierającej się na wynikach badań naukowych oraz na współpracy rodziny, szkoły, organizacji pozarządowych, rówieśników i mediów. Tak, by dorastająca w Polsce młodzież otrzymywała wsparcie w kształtowaniu zdrowej, odpowiedzialnej i szczęśliwej seksualności.

**Osoby dyżurujące w Wakacyjnym Telefonie Zaufania w 2013 roku:**

Natalia Broniarczyk  
Anka Grzywacz  
Karolina Grzywacz  
Małgorzata Kot  
Agata Kozłowska  
Lena Marciniak  
Alina Synakiewicz  
Paulina Trojanowska  
Magdalena Zimecka

**Opracowanie raportu:**

Małgorzata Kot  
Klaudia Pączkowska

**Konsultacja:**

Paulina Trojanowska

**Korekta:**

Finka Heynemann

**Grupa Edukatorów Seksualnych Ponton**

przy Federacji na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny

ul. Nowolipie 13/15

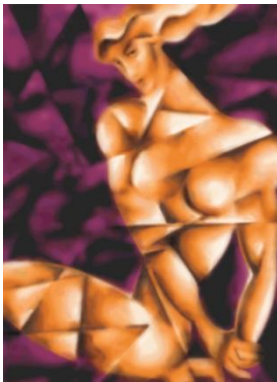
00-150 Warszawa

Tel./faks: (22) 635 93 95

(22) 887 81 40

e-mail: [info@ponton.org.pl](mailto:info@ponton.org.pl)

[www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)



 **Ponton**