

Plagi. Kiedyś była dżuma, dzisiaj  
jest siecioholizm

str. 14

Trzeba sobie wyobrazić siebie  
na starość

str. 15

Mamma Mia 2 - będzie kit czy  
znowu hit?

str. 18

# magazyn



- Z jednej strony jest straszenie i obrzydzanie seksu, z drugiej strony zewsząd dociera przekaz bądź sexy, bądź dobrą kochanką czy kochankiem - mówi edukatorka z Grupy Ponton

## O seksie bez rumieńców, czyli młodzi ludzie są często jak zielone jabłka

### Obyczaje

**„Mam pytanie: czy jak był numerk na stojąco, to nie będzie ciąży?” Polski nastolatek zna bardzo zaawansowane techniki seksualne, ale nie wie, jak do końca działa jego ciało.**

Wiecej młodych Polaków dowiaduje się o seksie z materiałów pornograficznych niż rozmów z rodzicami. Pokazują to m.in. badania Uniwersytetu SWPS „Seksualność polskiej młodzieży”. Skąd się to bierze? - Młodzież straszy się w domu seksem, a zwłaszcza jego konsekwencjami, czyli ciążą. Czę-

sto jest to jedyny komunikat jaki dostaje się od rodziców: „tylko nie zajdź w ciążę”, „nie wróc z brzuchem”, „tylko dziecka nie zrób” i na tym edukacja seksualna się kończy - mówi Katarzyna Banasiak z Grupy Edukatorów Seksualnych Ponton. - Czasami też rodzice wychodzą z założenia, że co oni mają tłumaczyć, kiedy już pewnie dziecko samo wszystko wie i to jeszcze lepiej niż rodzic.

- Część z nas sądzi również, że do rozmów o „tych rzeczach” dziecko powinno dorosnąć. Potem jednak okazuje się, że przegapiliśmy ten moment i nasza córka czy syn ma już wiedzę odrówieńników - uważa dr Magdalena Grabowska, seksuolog i psycholog z Uniwersytetu Ka-

zimierza Wielkiego w Bydgoszczy. - Może to też wynikać z tego, że w ogóle trudno nam rozmawiać o uczuciach, a przecież seks też się z nimi wiąże.

- Jeśli więc dziecko do nas przyjdzie i powie, że wyjeżdża pod namiot z chłopakiem, niech jedyną „czerwoną lampką” nie będzie ciąża. Ważnym jest też kwestia zabezpieczenia się przed chorobami wenerycznymi czy to, w jakich warunkach odbędzie się pierwszy raz naszego dziecka. Nieudana inicjacja seksualna może mieć bowiem wpływ na jego dalsze życie - ostrzega dr Grabowska.

Edukatorka Grupy Ponton ostrzega, że brak rozmów z dziećmi o seksie może być bardzo niebezpieczny.

- Często zapomina się o zwróceniu młodzieży uwagi na infekcje i choroby przenoszone drogą płciową. Kompletnie nie porusza się tematu asertywności, młodzież nie do końca wie, co się z nimi dzieje, często dostajemy telefony i wiadomości na forum i facebooku, „czy to normalne, że moja jedna pierś jest większa od drugiej?”, „czy penis jest ok, czy jeszcze urosnie?” - opowiada.

Tymczasem, jak mówi Magdalena Grabowska, młodzi ludzie chcą rozmawiać o swojej seksualności.

- Dom ma tutaj naprawdę ogromne znaczenie - wyjaśnia. I radzi, by, kiedy ze strony naszej pociechy padnie na przykład pytanie: „Mamo, skąd się

biorą dzieci?”, nie unikać tematu. - Informację oczywiście trzeba dostosować do wieku dziecka, ale najważniejsze jest, by w ogóle rozmawiać. W ten sposób wysyłamy sygnał: „możesz ze mną porozmawiać o wszystkim”. I większa szansa, że córka czy syn przyjdą właśnie do nas z problemem.

Nastolatek czerpie wiedzę o seksie z pornografii, bo ma do niej łatwy dostęp.

- Z drugiej strony nie możemy wyłącznie sprowadzać internetu do pornografii - wyjaśnia seksuolog z UKW. - Można tam znaleźć wiele wartościowych treści, również na temat seksu.

Czy więc wiedza młodych Polaków na odpowiednim po-

ziomie? - Młodzież zna bardzo zaawansowane techniki seksualne, wiedzą co to fisting, bondage czy gangbang, ale nie wiedzą jak do końca działa ich ciało, jak dochodzi do zapłodnienia czy chociażby to, że mogą nie zgodzić się na proponowaną przez partnera czy partnerkę aktywność - tłumaczy Banasiak.

Jej zdaniem, nie pomaga też fakt, że w kwestii seksu panuje informacyjny chaos. - Z jednej strony jest straszenie i obrzydzanie seksu, z drugiej strony zewsząd dociera przekaz bądź sexy, bądź dobrą kochanką, kochankiem. Młodzież nie potrafi odnaleźć się do końca w tym świecie.

**CZYTAJ STR. 14**

# Matko, ojczy - seks nie tabu

**DOKOŃCZENIE ZE STR. 13**

**K**atarzyna Banasiak zwraca uwagę, że w sferze seksualności, często polska młodzież pozostawiona jest sama sobie. - W domu boją zapytać się rodziców, którzy sami się czerwieni na słowo „penis” czy „wagina”. Szkoła przetrza odpowiedzialność na dom i w ten oto sposób młodzież łąduje przed komputerem, bo tam nikt ich nie oceni za zadane pytanie. Wpisują szukaną frazę w wyszukiwarkę i bezkrytycznie chłoną to, co udało im się odnaleźć - dodaje.

- Nie chodzi o to, by demonizować pornografię, ale młody człowiek, który jeszcze nie ma żadnego doświadczenia ani odniesienia do rzeczywistości, przyjmuje pornografię jako standardowe zachowanie. Nie wie o tym, że film może być kręcony kilka godzin, a czasem nawet kilka dni, że w normalnym świecie mężczyzna nie ma naturalnie kilkunastominutowej erekcji, a kobiecie piersi nie są zawsze postawione na baczność. Aktorzy grający w filmach pomimo często są po operacjach plastycznych - młodzież niestety często porównuje swoje ciała do tych, które widzieli na filmie.

- Pornografia jest dla ludzi - potwierdza dr Grabowska. Ale szybko dorzuca: - Dojrzałych, którzy mają już za sobą seksualne doświadczenia i potrafią oddzielić to, co zobaczą na ekranie od rzeczywistości. Tymczasem młody człowiek chce za wszelką cenę kopiać to, co zobaczył na filmie i naraża się na niepowodzenie. Bo stosunek nie trwa kilkanaście minut, a partnerka nie ma orgazmu po orgazmie.

Wyniki badania SWPS pokazują także, że 3/4 nastolatków chciałoby uczestniczyć w swojej szkole w zajęciach dotyczących ludzkiej seksualności. Tyle samo zaznacza jednak, że tego typu lekcje powinny być prowadzone przez ekspertów spoza szkoły. Tylko co siódmy z nich powiedział, że nie chciałby uczestniczyć w takich zajęciach.

Wystarczy wizyta na jednym z forum dla młodzieży, by przekonać się, że wiedza nastolatków na temat seksualności, jest - delikatnie mówiąc - kiepska. Młodzi ludzie pytają, czy nie zajdą w ciążę uprawiając seks na stojąco albo mając się starannie po stosunku.

Przy Grupie Ponton działa specjalny telefon zaufania, na który mogą dzwonić młodzi ludzie. O co pytają?

- Na przykład, czy dana aktywność była ryzykowna w kontekście ciąży, np. oceranie się przez matkity, wytrysk na part-

nerkę pod prysznicem, czy późniący się okres dzień lub dwa oznacza ciążę - wyjaśnia Katarzyna Banasiak. - Pytają, dlaczego nie mają orgazmu, albo dlaczego ich partner nie krzyczy i nie wie się z rozkoszy jak na filmach.

Zdaniem seksuologów to winą kulejącej edukacji seksualnej w szkołach. - Tam nie mówi się o tym, że młode dziewczyny mieszkają jeszcze bardzo nieregularnie, na ich cykl ma wpływ cała masa czynników, np. stres, zamiana diety, intensywne ćwiczenia, zmiana otoczenia, przemęczenie, przyjmowane leki czy przebyta choroba. Młodzież często zastanawia się, jak zadławić partnera - partnerkę przy jednoczesnym braku zadbania o własny komfort czy granice, zmuszając się do aktywności, na które wcale nie mają ochoty z obawy przed odrzuceniem czy wyśmianiem.

- Jeśli dom czy szkoła nie podejmują funkcji wychowawczych, to młodym ludziom zostaje tzw. wiedza podwórkowa, a ta bardzo często niewiele ma wspólnego z rzetelnością.

- W Polsce edukacja seksualna budzi ogromne kontrowersje. Jak pokazują wyniki naszych badań, młodzi ludzie chcą i potrzebują rzetelnej oraz otwartej edukacji seksualnej, która będzie alternatywą dla wszechobecnej seksualizacji współczesnego świata - mówi Michał Pozdań, autor badania i edukator seksualny.

Dr Grabowska przekonuje jednak, że edukacja seksualna też powinna odbywać się w odpowiedni sposób. - Właściwy poziom wiedzy takiej osoby, unikanie narzucania swojego światopoglądu, otwartość w sprawach seksualnych - wymienia. - Nie można bać się pytań młodych ludzi - jest wtedy szansa, że nastolatków nam zaufa, staniami się dla niego wiarygodni.

Z badania SWPS wynika również, że średnia wieku inicjacji seksualnej młodzieży to 18 lat. Wcześniej ponad 75 procent z nich uprawia petting. Ci, którzy uprawiali już seks, jako formę zabezpieczenia najczęściej wybierali prezerwatywę i tabletkę antykoncepcyjną.

Okazuje się, że seks nie jest też dla nastolatków tematem wstydlwym. - Mnie jako seksuologa cieszy, że mam coraz więcej młodych, 18-, 19-letnich pacjentów - mówi Magdalena Grabowska. - Imiennie przychodzą wyłącznie, kiedy mają problem. Przychodzą porozmawiać, jak np. zadbać o lepsze życie seksualne. Wolę, że przychodzą z tym do mnie, a nie szukają informacji w internecie. ©

**Anna Stasiewicz-Mąka**

# Plaga XXI wieku. To siecioholizm



**Dobra rada: używajcie swoich szarych komórek, a nie używajcie non stop komórek**



**Katarzyna Pijoda**  
katarzyna.pijoda@pomorska.pl

## Nasze sprawy

**W XIV wieku dżuma zabijała ludzi. Chorobą XX wieku ogłoszono AIDS. Mamy XXI wiek i inne plagi - uzależnienie od komórki i internetu. Sprzet ułatwia życie, ale może też przyczynić się do śmierci.**

**P**rzechodzą trzy dziesiętne przez jeźdźnię. Nie zerkają na lewo i prawo. Patrzą w swoje telefony. Samochód hamuje z piskiem opon. Nastolatkę dopiero w połowie pasów zauważają auto.

Te same trzy koleżanki spotykają się w jednej z nich w domu. Siadają jedna obok drugiej, na kanapie. Nie rozmawiają. Każda jest zajęta tym, co widzi w telefonie, tym razem grą online.

## 92 procent

Telefon dla niektórych jest jak nałóg. Z telefonów komórkowych korzysta 92 procent dorosłych Polaków. Smartfonów używa ponad połowa (57 proc.), a ponad dwie piąte (43 proc.) - zwyczajnego, klasycznego tele-

fonu komórkowego. Tak wynika z raportu Centrum Badania Opinii Społecznej.

Komputery, telefony komórkowe, tablety, laptopy, odtwarzacze mp3 i inne cuda techniki i elektroniki ułatwiają życie, ale w nadmiarze szkodzą - w myśl zasady: co za dużo to niezdrowo. Niektórzy bez nich jednak nie potrafią żyć. Nawet w wannie mają komórkę w zasięgu ręki, a nocą - pod poduszką. Przebiec 5 kilometrów, nie wstawiając o tym informacji na portal społecznościowy? Toć to grzech!

Człowiek nie skupia się na niczym innym, jak gapieniu się w telefon. Ten z internetem, oczywiście. To może skończyć się nieszczęśliwie. Internet i w ogóle postęp technologiczny sprawiają, że wszelkie nowinki techniczne ułatwiają życie, ale mogą pośrednio przyczynić się do tragedii i to życie komuś odebrać.

- W 2017 roku na terenie województwa doszło do 277 wypadków z udziałem pieszych, w których śmierć poniosły 34 osoby, a 248 zostało rannych - informuje kom. Joanna Karpińska z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy. - Z winy pieszego doszło do 56 wypadków, z czego najwięcej polegało na nieostrożnym wejściu na jezdnię przed jadącą pojazd.

Doniektórych wypadków nie doszłoby, gdyby przechodzący najpierw upewnili się, czy samochód nie nadjeżdża. Ale pieszy wolał patrzeć w komórkę i wtrągnąć na pasy.

W 2001 roku przeprowadzono badania na polskich studentach. Okazało się, że około pół procenta żaków uzależniło się od internetu, a częściej uzależnienie występowało u mężczyzn. 5 lat później były podobne badania. Wniosek: już 1 procent studentów było uzależnionych. Co roku sieć wciąga coraz więcej ludzi.

## Pogarsza się nam

CBOS przyjrzał się również osobom, korzystającym z inter netu. W 2013 roku przeciętny czas, spędzany przez młodzież w sieci, wynosił 3 godziny dziennie, a byli tacy, którzy siedzieli przynajmniej 9 godzin. Codziennie, dzień w dzień.

Pięć lat później jest gorzej. Według niektórych statystyk, po internecie surfujemy średnio 5,5 godziny. Przede wszystkim dlatego, że nieszczęścia chodzą parami: korzystamy z internetu w komórce. Pół roku po rozpoczęciu korzystania z sieci już można się od niej uzależnić.

Psychologowie i pedagodzy też zauważają problem: - Niektórzy rodzice, przycho-

dzący do nas ze swoimi dziećmi, nawet czekając na korytarzu, przed gabinetem, siedzą i cały czas spoglądają w ekran telefonu czy smartfona. Nie porozmawiają z córką czy synem. Dziecko musi zająć się sobą, więc robi to samo, co mama albo tata: siedzi „na telefonie” - zaznaczają specjaliści.

Niektórzy przekonują, że uzależnienie od telefonu czy komputera jest porównywalne do uzależnienia od alkoholu, narkotyków lub hazardu. I tak samo może niszczyć człowieka od środka. Uzależniony traci poczucie czasu. Nie ma go dla rodziny i znajomych. Nieregularnie je, również nieregularnie śpi. Zaniedbuje szkołę i pracę. Zapomina nawet, żeby się umyć. Może być gorzej: jeśli nie ma w pobliżu komórki albo komputera, dopadają go stany lękowe.

## Grunt to samodyscyplina

Dorota Meller-Murawska, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Grudziądzu, mówi o samodyscyplinie: - Jeżeli dorosły sam nie będzie zwracał uwagi na to, jak długo korzysta z telefonu czy komputera, to może stać się uzależniony. Rodzic powinien także wiedzieć, ile jego dzieci poświęcają czasu na korzystanie z sieci. Zdarza się, że matka lub ojciec zgłaszają się do nas z dzieckiem, ponieważ ma ono problemy z nauką albo sprawia kłopoty wychowawcze. Tymczasem, gdy stawiamy diagnozę, wychodzi na jaw, tak przy okazji, że dziecko jest niemal uzależnione od komórki czy komputera.

Pani dyrektor wyjaśnia: - Współczesne społeczeństwo coraz bardziej ceni sobie świat wirtualny od rzeczywistego. Ludzie przestają normalnie rozmawiać. Coraz mniej czasu ze sobą spędzają. Nawet, jak są pod jednym dachem, to nie potrafią być i porozumiewać się ze sobą nawzajem. Uciekają w świat, który mają w telefonie albo w komputerze.

Psychiatrzy twierdzą, że zagraża nam siecioholizm, czyli uzależnienie od komputera i internetu (tego w komórce - też). Zjawisko przywędrowało do nas z Zachodu i właśnie na Zachodzie naukowcy jako pierwsi pochylili się nad takim problemem.

Do poradni psychologiczno-pedagogicznej w regionie przychodzi młody mężczyzna. - Zastanawiam się, czy kupić 3-letniemu synowi tablet... - zaczyna ojciec.

- A nie lepiej kupić mu kločki? Choćby takie fajne edukacyjne, drewniane? - pyta pedagog.

- Nie. Nie lepiej. Widzi pani, ja mam tak dużo pracy w firmie, że jeszcze w domu nadrabiam zaległości. Jak nie ma żony, muszę młodego czynić zająć. Syn kločkami pobawi się chwilę, a jak mu puszcze bajki na tablecie, to będę miał dłuższy spokój. Chłopiec dostał tablet. ©