

TEENSTAR MÓDSZERTAN MEGHONOSÍTÁSA MAGYARORSZÁGON

Módszertani összegzés és ajánlások

Készítette:

M. dr. Dulácska Csilla

Budapest, 2020. december



Tartalomjegyzék

I. Összegzés és ajánlások	3
II. A TeenSTAR program módszertana	14
II.1. A TeenSTAR-program létrejötte	14
II.2. A TeenSTAR-program megközelítése.....	16
II.3. A TeenSTAR-foglalkozások módszertana	17
III. Szakmai háttér	18
III.1. Testkép és énkép a tinédzserek körében.....	18
III.1.1. A testkép kialakulása	18
III.1.2. A negatív testkép lehetséges veszélyei	20
III.1.3. Negatív testkép a tinédzsereknél.....	22
III.1.4. TeenSTAR-kutatás: Testkép a tinédzsereknél	23
III.2. A tinédzserek jövőképe	25
III.2.1. A jövőkép szerepe a serdülőkori személyiségfejlődésben.....	25
III.2.2. Jövőkép a fiatalok körében	27
III.2.3. TeenSTAR-kutatás: Jövőkép a tinédzsereknél	28
III.3. Párkapcsolat és szexualitás	30
III.3.1. A szexuális élet elkezdése.....	30
III.3.2. A korán kezdett szexuális élet hátrányai.....	31
III.3.3. Tinédzserek és szexuális élet	34
III.3.4. TeenSTAR-kutatás: Tinédzserek, párkapcsolat és szexualitás.....	35
III.4. Tinédzserek és a pornó	36
III.4.1. A serdülőkori pornográfia-fogyasztás hatása.....	36
III.4.2. TeenSTAR-kutatás: tinédzserek véleménye a pornóról	38
III.5. Tinédzserek és a termékenység	38
III.5.1. A termékenységgel kapcsolatos ismeretek	38
III.5.2. Tinédzserek és termékenységtudatosság hiánya.....	41
III.5.3. TeenSTAR-kutatás: Tinédzserek termékenységgel kapcsolatos ismeretei.....	42

III.5.4. A termékenység tudatosság előnyei tinédzsereknél.....	43
III.6. Fogamzásszabályozás és szexuális úton terjedő betegségek.....	45
III.6.1. A fogamzásszabályozási módszerek hatékonysága.....	45
III.6.2. Tinédzserek és a nemi úton terjedő betegségek.....	47
III.6.3. TeenSTAR-kutatás: fogamzásszabályozás és szexuális úton terjedő betegségek.....	48
III.6.4. Természetes fogamzásszabályozási módszerek.....	50
III.7. Tinédzserek és az információszerzés.....	56
III.7.1. Tinédzserek információs forrásai.....	56
III.7.2. Tinédzserek és az internetes információk.....	59
III.7.3. TeenSTAR-kutatás: Tinédzserek információs forrásai.....	60
III.8. Tapasztalatok és vélemények.....	62
III.8.2. A szexuális nevelés.....	62
III.8.2. TeenSTAR-kutatás: a szakemberek tapasztalatai és véleménye.....	64
Ábrajegyzék.....	65
Táblázatjegyzék.....	65

I. Összegzés és ajánlások

Az alábbiakban az Európai Unió és Magyarország Kormánya támogatásával zajló "TeenSTAR módszertan meghonosítása Magyarországon" projekt keretében (projekt azonosítószáma: EFOP-5.2.2-17-2017-00075) a TeenSTAR módszertan magyarországi bevezetésének szakmai és módszertani hátterét mutatjuk be, megalapozva a program honosításának időszerűségét.

A bemutatás a projekt során kérdőíves felmérés által vizsgált különböző témák szerint csoportosítva történik. A projekt során megvalósított kutatáshoz összeállított kérdőív a következő témákkal kapcsolatosan tartalmazott kérdéseket:

- Testkép és énkép a tinédzserek körében
- Tinédzserek jövőképe
- Tinédzserek, párkapcsolat és szexualitás
- Tinédzserek és a pornó
- Tinédzserek és a termékenység
- Tinédzserek és a fogamzásszabályozás
- Tinédzserek információs forrásai
- Tapasztalatok és vélemények a felvilágosítással kapcsolatban

A szakmai összefoglaló és ajánlások után bemutatjuk a TeenSTAR-program módszertanának jellemzőit, majd a fenti témákban részletesen ismertetjük a kapcsolódó szakmai hátteret. A szakmai háttér és a projekthez kapcsolódó kutatás alapján mutatjuk be a TeenSTAR-módszertan magyarországi meghonosításának időszerűségét.

SZAKMAI ÖSSZEGZÉS ÉS AJÁNLÁSOK

• TESTKÉP

Több nemzetközi kutatás azt mutatja, hogy a tinédzserekre gyakran jellemző a negatív testkép, azonban ennek mértéke eltérő lehet. A TeenSTAR-kutatás szerint a fiatalokkal foglalkozó magyar szakemberek tapasztalatai alapján a fiatalok több mint felének negatív testképe van. Ez aggasztó, hiszen kamaszkorban egy tinédzser számára kiemelkedően fontos szerepe van a saját testről alkotott képnek, a saját testhez való viszonynak.

A negatív testkép nyomán könnyen kialakulhatnak önértékelési problémák és étkezési zavarok. Mindez nagyon káros, akár életveszélyes állapotba torkolló folyamatok elindítója lehet, mint például az anorexia vagy bulimia. De a negatív testkép káros hatással lehet a személyiségfejlődésre is. Akadályozhatja a felnőtté válás, a női vagy férfi szereppel való azonosulás egészséges folyamatát, és a szexualitás egészséges módon történő integrálását. Mindez megnehezítheti a tinédzserek számára (akár még fiatal felnőttként is) az egészséges párkapcsolatok kialakítását.

A TeenSTAR-kutatás szerint a magyar és az osztrák szakemberek válaszaik között statisztikai szempontból tendencia szintű különbség mutatkozik. Míg a magyar szakemberek tapasztalata az, hogy a fiatalok több mint felének negatív testképe van, az osztrák szakemberek pozitívabb viszonyulást tapasztalnak, miszerint a fiatalok több mint felének pozitív véleménye van a saját testéről. Ez azt mutatja, hogy a magyar kamaszok körében erőteljesen jellemző negatív testkép nem tekinthető országtól független, általános érvényes negatív tendenciának. Tehát érdemes lépéseket tenni a tinédzserek körében a pozitív testkép kialakítása érdekében.

1. AJÁNLÁS

Nagyon fontos a fiatalokat támogatni a testükhöz való pozitív viszony kialakításában, megelőzendő a negatív testkép által elinduló káros folyamatokat, valamint az egészséges személyiségfejlődés előmozdítása érdekében. Erre a védőnő által szokásosan tartott egyszeri felvilágosító alkalmak sem fókuszukat, sem időtartamukat tekintve nem alkalmasak. Interaktív, komplex megközelítésű, több alkalmas személyiségfejlesztő foglalkozások tudnának valódi hatást kifejteni.

A TeenSTAR-oktató szakemberek tapasztalatai szerint – a nem TeenSTAR-oktatókkal ellentétben - a fiatalok több mint fele rendelkezik pozitív testképpel. Ez valószínűleg azzal magyarázható, hogy egy TeenSTAR foglalkozás-sorozat során az oktatók hónapokon keresztül foglalkoznak a tinédzserekkel, és tapasztalatuk van arról a pozitív személyiségfejlődési folyamatról, amely a résztvevőkben lezajlik ezen időszak alatt a foglalkozások adta impulzusok hatására. A saját test ismerete és nagyra értékelése, a testtudatos gondolkodás és a termékenységtudatosság a TeenSTAR-program hangsúlyos részét képezi, így jelentős mértékben hozzájárul a pozitív testkép és énkép megerősödéséhez.

- **JÖVŐKÉP**

A TeenSTAR-kutatás szerint a fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalata a magyar és külföldi kutatási eredményekkel összehangban lévő, sőt azoknál még pozitívabb képet is mutat arról, hogyan tervezik életüket a fiatalok, mennyire játszik fontos szerepet jövőbeni terveik között a család. A válaszolók tapasztalatai alapján a fiatalok túlnyomó többsége, 82% szeretne majd egyszer családot alapítani. A válaszokban nincs szignifikáns különbség sem a TeenSTAR és nem TeenSTAR oktatók között, sem a különböző országokból származó válaszokat összehasonlítva. A fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalatai szerint A család mint a jövőkép része egyértelműen kiemelkedően fontos értéket jelent a tinédzserek számára.

A magyar társadalom demográfiai magatartását a Hungarostudy felmérései alapján már hosszabb ideje sajátos kettősség jellemzi, amely a társadalom gyermekcentrikus értékrendje és a tényleges népesedési magatartása közötti különbségben jelenik meg: a kívánt és tervezett gyermekek száma jellemzően magasabb, mint a valóban megfogant és megszülető gyermekeké.

Fontos lenne, hogy a fiatalok gyermekvállalási szándékai valóra válhassanak, és világra jöhessenek a kívánt és tervezett gyermekek. Ez adná egyben a leghatékonyabb választ a népesedési problémák megoldására is. A kutatások szerint a tervezett és a tényleges gyermekszámok közötti különbség okai között fontos szerepet játszik a párkapcsolat hiánya vagy elégtelensége, rossz működése is.

2. AJÁNLÁS

Fontos lenne, hogy a tinédzserek párkapcsolati nevelésben részesüljenek, amely segíti őket az egészséges kapcsolatok kialakításában, az esetlegesen otthonról hozott rossz minták és a médiából érkező negatív hatások felülírásában. Így a fiatalok könnyebben megvalósíthatják azt a vágyott jövőképet, amelynek fontos része számukra a család.

Külföldi utánkövetéses vizsgálatok szerint a TeenSTAR programban résztvevő kamasz lányoknál egyötöde volt a fiatalkori terhességi arány a programban részt nem vevő lányokhoz képest. Ez azt mutatja, hogy a TeenSTAR-kurzuson résztvevő lányok sokkal felelősségteljesebb

módon élük meg a párkapcsolataikat. A TeenSTAR program nagy hangsúlyt fektet a fiatalok párkapcsolatainak témájával való tudatos, önreflektív foglalkozásra, amely akár hosszú távon is segítséget jelenthet a résztvevő fiatalok számára egészséges párkapcsolatok kialakítására, ezen keresztül pedig a vágyott család létrehozásában.

3. AJÁNLÁS

Ugyancsak érdemes lenne a tinédzser lányokat megtanítani a termékenységtudatosságra. A ciklusuk során észlelhető biomarkerek változásait rendszeresen megfigyelő és értelmezni tudó lányok és nők ugyanis sokkal hamarabb észrevehetik az esetükben esetlegesen fellépő hormonális problémákat és a termékenységgel kapcsolatos gondokat. Így ezek hamarabb és hatékonyabban orvosolhatóak lennének. Mivel Magyarországon minden ötödik gyermekre vágyó pár küzd a meddőséggel, a termékenységgel kapcsolatos problémák csökkentése elősegítené a vágyott gyermekek megszületését is, ezáltal a fiatalok által családban elképzelt jövőkép is jobban megvalósulhatna.

A TeenSTAR program során a lányok az iskolai biológia óránál sokkal átfogóbb képet kapnak a női ciklus működéséről és összefüggéseiről, mindezt interaktív és élménypedagógiai módszerek segítségével, ami maradandóbb elsajátítást eredményez. Megtanulják a cikluskövetés módszerének első lépéseit is, amely megalapozza a termékenységtudatosságot, így nagyobb eséllyel tudják észlelni az esetlegesen felmerülő hormonális és termékenységi problémáikat.

• SZEXUALITÁS A PÁRKAPCSOLATBAN

A fiatalok körében egyre korábbra tolódik a szexuális élet megkezdése. Az első szexuális aktus ideje átlagosan 15-16 éves korra tehető, de a tinédzserek egyharmada-egynegyede 14 évesen vagy annál fiatalabban kezdi a szexuális életet.

A korán kezdett szexuális élet azonban sok negatívummal és veszéllyel jár, hiszen ebben az életkorban nincs meg se a kellő kognitív és érzelmi érettség, és legtöbbször a kellő tájékozottság se a felelősségteljes szexuális magatartáshoz. A 14 éves vagy annál fiatalabb korban elkezdett szexuális élet mint kockázatos magatartás befolyással bír a későbbi egészségmagatartásra is,

gyakoribb a szexuális úton terjedő betegség és az abortusz. A szexuális életet élő tinédzserek körében gyakoribb a depresszió, valamint az öngyilkossági gondolatok. Ráadásul a nem romantikus jellegű szexuális kapcsolatokban résztvevő fiataloknál még magasabb a depresszió aránya, mint akik romantikus kapcsolatban élnek szexuális életet.

A TeenSTAR-kutatás szerint a fiatalokkal foglalkozó szakemberek azt tapasztalják, hogy a kamaszok közül sokan tekintik a szex kipróbálását a tinédzserkor velejárójának, gondolják azt, hogy a több szexuális tapasztalat különböző partnerekkel jobb kapcsolatot fog eredményezni és kevesen értenek egyet azzal, hogy a beteljesedett szexuális élethez fontos a partnerek személyes érettsége. A szakemberek egyharmada úgy látja, hogy a fiúk közül sokra jellemző az egyéjszakás kaland, egynegyede pedig azt tapasztalja, hogy sok lányra is jellemző ez a magatartás. Ezen attitűdök, magatartások negatív fejlődési pályán indíthatják el a tinédzsereket, és megnehezítik számukra az egészséges párkapcsolatok kialakítását.

Ugyanakkor azok a tinédzserek, akik tájékozottabbak a szexuális élettel kapcsolatban, több információval rendelkeznek a szexualitásról, a saját testük működéséről, egészséges párkapcsolatokról - később kezdik meg a nemi életüket, és felelősebb döntéseket hoznak. Ezt elősegítendő, fontosak lennének olyan átfogó szexuálpedagógiai programok, amelyek miközben információt is adnak, segítenek a tinédzsereknek a felelősségteljes párkapcsolatok kialakításában és a szexualitás személyiségbe való integrálásában.

Amerikai kutatások két évtizede azt mutatják, hogy a tinédzserekre együttjárás, párkapcsolat, szex témájában a szüleik vannak a legnagyobb hatással egészen 19 éves korukig, és szeretnék, ha a szüleik átfogó jelleggel beszélgetnének velük a szexualitásról. Nemcsak a „biztonságosabb szexről”, hanem a párkapcsolatokról, intimitásról, tapasztalatokról, a szexualitáshoz kapcsolódó értékekről. Éppen ezért a szülők képzése fontos prevenció terület annak érdekében, hogy a fiatalok szexualitáshoz való viszonya minél egészségesebb legyen.

4. AJÁNLÁS

A fiatalok testi és mentális egészsége érdekében fontos lenne olyan szexuálpedagógiai nevelést nyújtani, amely nemcsak a fogamzásszabályozásról, szexuális betegségek elleni védekezésről ad tájékoztatást, hanem segít nekik az egészséges párkapcsolatok, felelősségteljes szexualitás kialakításában. Ezzel párhuzamosan érdemes lenne a szülőket is megcélozni, hiszen még tinédzserkorban is komoly hatással vannak gyermekeikre. Ezt

olyan tájékoztató programok, tréningek formájában lehetne megtenni, ami segít nekik megérteni a kamaszkori fejlődés jellegzetességeit, fejleszti a kommunikációs készségeiket, és eszközöket ad nekik, hogyan tudnának a gyerekeikkel a szexualitásról beszélgetni, túllépve a téma társadalmilag jellemző tabu-voltán.

A TeensSTAR egy olyan komplex szexuálpedagógiai személyiségfejlesztő program, amely átfogóan foglalkozik a szexualitás témájával: a testtel, érzelmekkel, gondolkodással, környezeti hatásokkal, kapcsolatokkal, spiritualitással való összefüggéseivel együtt. Célja az információátadáson túl többek között az is, hogy a tinédzserek reflektálni tudjanak az életcéljaikra és a szexuális viselkedésükre, és felelősségteljesen viszonyuljanak a szexualitáshoz. Ugyanakkor egy TeenSTAR-tanfolyam kísérőprogramjaként a szülők számára is tartanak TeenSTAR-esteket. Itt a szülők segítséget kapnak a kamaszkori kihívások kezeléséhez és a szexuális neveléshez.

• PORNÓ

A TeenSTAR-kutatás szerint a szakemberek tapasztalatai szerint a tinédzserek körében szinte teljesen elfogadott a pornófogyasztás, és azt gondolják, hogy a korosztályukban általános és normális ez a viselkedés. A tinédzserek többsége szerint semmi probléma nincs a pornóval, ha valaki tudja, hogy nem valóság, amit a képernyőn lát. Nagyon kevés fiatalnak van tudása arról, hogy a pornófogyasztás függőséget is okozhat. Az a jellemző vélemény köztük, hogy a pornóból sokat lehet tanulni a szexről, és kevesen gondolják, hogy a pornószínésznőket gyakran kizsákmányolnák szexuálisan. Kevés tinédzser van azon a véleményen, hogy a pornófogyasztás káros hatással lehet a párkapcsolatra.

A válaszok egyértelműen jelzik azt a nagymértékű diszkrpanciát, amely a tinédzserek pornóval kapcsolatos véleménye és a pornófogyasztással foglalkozó tudományos kutatások eredményei között húzódik. A kutatások, a tinédzserek véleményével ellentétben a következőket mutatják:

Az online pornográf tartalmak fogyasztása veszélyekkel járhat a felhasználók számára. Az expozíció különösen káros lehet a tinédzserkorú fiatalok számára, mivel a pornográfiát fogyasztó fiatalokban a látottak hatására irreális szexuális „értékek” és hiedelmek alakulhatnak ki. A pornográfia gyakoribb fogyasztása korrelál a megengedő szexuális attitűdökkel, a

szexuális tevékenység határok között tartásának csökkenésével és a szexuális kísérletezés kezdetének fiatalabb életkorra való előretolódásával. A ma általánosan jellemző erőszakos témájú pornográf tartalom serdülőkori fogyasztása összekapcsolható a fokozottan agresszív szexuális viselkedés kialakulásával. Kisebbségi a társadalmi integráció szintje, növekszik a magatartási problémák száma, gyakoribb a depressziós tünetek előfordulása és gyengül a szülőkkel való érzelmi kapcsolódás erőssége.

A klinikai jelentések azt is mutatják, hogy egyre növekszik az idősebb serdülők és a fiatal férfiak körében a szexuális problémák aránya, mint erektilis diszfunkció, késleltetett ejakuláció, szexuális elégedettség csökkenése, partner iránti nemi libidó csökkenése, és ezt is a megnövekedett pornófogyasztással hozzák összefüggésbe. Egy gyerek ma átlagosan 10 éves korában találkozik először a pornóval. Sok esetben a kamaszkorban elkezdett pornófogyasztás napi gyakoriságúvá válik, majd a hozzászokás kialakulásával egyre erősebb, majd extrém tartalom szükséges az izgalom kialakulásához, így könnyen kialakulhat a pornófüggőség is.

5. AJÁNLÁS

Az USA már több államában egészségügyi krízisnek deklarálták a pornófogyasztást, míg Magyarországon még alig esik szó róla. Utolsó pillanatban vagyunk, hogy fellépjünk a jelenlegi tinédzserek szemléletét formáló pornókultúra ellen és tevélegesen pornópreveníciót folytassunk.

Ebben két fontos szempontot érdemes figyelembe venni: egyrészt az érték közvetítést, másrészt a pornó ártalmatlan voltával kapcsolatos tévhitek eloszlatását. Mindezt interaktív, többalkalmas pornópreveníciós foglalkozások formájában lehet megvalósítani, amelyek segítenek pozitív párkapcsolati mintákat, felelős szexuális magatartást kialakítani, felülírni a pornóban látott egészségtelen mintákat, illetve eloszlatják a fiatalok között a pornóval kapcsolatos komoly tévhiteket.

A TeenSTAR oktatók tapasztalata a fiatalokkal általánosan jellemző módon pozitívabb képet mutat a fiatalokról a pornóval kapcsolatos kérdéseket illetően, mint a nem TeenSTAR oktatók esetében. Az a párkapcsolati nevelés, a saját testhez és termékenységhez való pozitív hozzáállást előmozdító gyakorlat, amely a TeenSTAR-kurzust jellemzi, segíti a pornókultúra hatásának csökkentését.

- **TERMÉKENYSÉG**

A TeenSTAR-kutatás alapján a fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalatai szerint a fiataloknak több mint fele nincs tisztában azzal, mikortól fogamzóképes egy fiú, mikortól eshet teherbe egy lány, a hónap mely napjain termékeny egy fiú. A válaszadók szerint ennél még sokkal nagyobb arányban jellemző az információhiány a fiatalok körében arról, mely napokon lehet termékeny egy lány egy cikluson belül. Azoknak a tinédzsereknek a száma pedig, akik tudják, hogy létezik 100%-osan terméketlen időszak a nő ciklusában, elenyészően kevés.

Egy 2019-es reprezentatív magyar kutatás szintén komoly ismerethiányokra derített fényt a magyar lakosság körében a termékenységgel és női ciklussal kapcsolatban. A kutatási ajánlás megfogalmazta, hogy mindenképp javítani kellene a témával kapcsolatos ismeretek középiskolás korban történő átadásának hatékonyságát.

6. AJÁNLÁS

Az Amerikai Szülészeti és Nőgyógyászati Kollégium a menstruációs ciklust már több éve az „ötödik életjelnek” deklarálta, mivel ugyanolyan súlyú információkat ad a női test működéséről, mint a szívritmus, a testhőmérséklet, a vérnyomás és a légzés, és azt javasolta, hogy a tinédzser lányok vezessenek ciklustáblázatot. Fontos lenne megtanítani a tinédzser lányokat a cikluskövetésre, hiszen ezzel egész életükre szólóan fontos eszközt adhatunk a kezükbe az egészségtudatosság és a termékenységtudatosság szempontjából.

Tinédzser lányok számára is sok pozitív hatással jár, ha megtanulják megfigyelni és értelmezni a testükben zajló biológiai, hormonális változásokat kísérő testi jeleket. A cikluskövetés segítségével egy kamasz lány is tudhatja, mikorra várhatja a menstruációját (szabálytalan ciklusok esetén is); nyomon követheti, rendben van-e a hormonális egészsége; pozitívabb lesz a viszonya a testéhez; növekszik az önértékelése; felelősebb döntéseket fog hozni a szexualitással kapcsolatban és kevésbé lesz kiszolgáltatva a hormonális változások okozta hangulatváltozásoknak

A TeenSTAR-program a termékenységgel kapcsolatos tudást interaktív, élménypedagógiai módszerekkel adja át, melyek elősegítik a tanultak maradandóbb rögzülését. A lányok az iskolai

biológia óránál sokkal átfogóbb képet kapnak a női ciklus működéséről és összefüggéseiről, és megtanulják a cikluskövetés módszerének alapvető lépéseit is. Ez szolgálhat alapul annak, hogy a TeenSTAR-oktatók tapasztalati mezőjébe tartozó fiatalok 25-50%-kal tájékozottabbak a női termékenységgel kapcsolatos kérdésekben, mint ahogyan ez a nem TeenSTAR-oktatók tapasztalatára jellemző.

• FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS

A TeenSTAR-kutatás szerint a szakemberek tapasztalatai alapján a 14-18 éves korosztályba tartozó fiatalok riasztóan sok téves ismerettel bírnak a fogamzásgátló eszközök hatékonyságával kapcsolatban. Túlnyomó többségben gondolják azt a tinédzserek, hogy *van* olyan fogamzásgátló eszköz, amely 100%-ban megvéd a teherbeeséstől.

A válaszadók szerint a fiatalok kilenczede gondolja azt, hogy a fogamzásgátló tabletta 100%-ban megvéd a teherbeeséstől, miközben a valóságban a tipikus használatra a 91 %-os biztonság a jellemző. Majdnem háromnegyedük véli úgy, hogy a gumióvszer 100%-ban megvéd a teherbeeséstől, miközben a valóságban itt még alacsonyabb, 82% a használati biztonság. A spirál, a pesszárium, a méhszájsapka és a spermicidek hatékonyságával kapcsolatban is sok téves információval rendelkeznek a tinédzserek.

A fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalatai alapján a 14-18 éves korosztályba tartozók közül aggasztó módon vannak, akik teljesen tévesen azt feltételezik, hogy a fogamzásgátló tabletta és egyéb hormonális fogamzásgátló szerek: a sterilizáció, a méhszájsapka, a pesszárium, a spirál és a spermicid is megvéd a szexuális úton terjedő betegségektől, ráadásul 100%-os mértékben. Az óvszer nyújtotta védelmet is 100%-osra becsülik, ami szintén nem állja meg a helyét. Ezek a téves információk nagymértékben hozzájárulnak a szexuális úton terjedő betegségeknek a tinédzser korosztályban tapasztalható magas és emelkedő tendenciát mutató arányához.

Amerikában, Nyugat-Európában és Magyarországon a nemi úton terjedő betegségek aránya egyaránt erősen emelkedik. 25 éves korára minden második szexuálisan aktív személy megkap valamilyen nemi érintkezéssel közvetített fertőzést. Noha a 15-24 éves korosztály csak a negyedét teszi ki a szexuálisan aktív népességnek, mégis ők adják a szexuális betegséggel újonnan diagnosztizáltak felét. Ezek az adatok aggasztóan magasak, hiszen a nemi úton terjedő

betegségek komoly egészségkárosodást is okozhatnak a fertőzötteknek, ráadásul erősen kihathatnak a jövőbeli gyermekvállalás lehetőségére is.

7. AJÁNLÁS

Fontos cél, hogy a fiatalok alaposabb és pontos információkkal rendelkezzenek a fogamzásszabályozási módszerek hatékonyságával és a szexuális úton terjedő betegségek elkerülésének lehetőségeivel kapcsolatban. Ezáltal csökkenhet az abortuszok száma, valamint az elsősorban a fiatalok körében meredeken emelkedő nemi betegségek aránya. Ugyanakkor a „safe sex” és az óvszer propagálása önmagában nem elég hatékony, mert a kockázatkompenzáció miatt a fiatalok szexuális magatartása továbbra sem elegendően átgondolt. Ennek javításához párkapcsolati nevelésre és személyiségfejlesztésre lenne szükség a tinédzser korosztály körében, hogy felelős döntéseket tudjanak hozni a szexuális viselkedésükkel kapcsolatban.

A TeenSTAR-oktatók tapasztalatai alapján másfélserannyi fiatal van tisztában azzal, hogy nincs 100%-os fogamzásgátlási módszer, mint amennyi fiatal a nem TeenSTAR-oktatók szerint tudja ezt. A hosszabb TeenSTAR-kurzus során a fiatalok ugyanis részletesen foglalkoznak a férfi és a női termékenységgel, a megtermékenyülés folyamatával, és a különböző fogamzásgátlási módszerekkel.

• INFORMÁCIÓFORRÁSOK

Serdülőkorban nagyon fontos szerepe van a barátság, a szerelem és a szexualitás témájának. Napjainkban jellemző a korai szexuális kapcsolatkezdés, amely sokszor megelőzi az érett, szerelmi érzésből kibontakozó pszichoszexualitást. Ugyanakkor a szülők sokszor kevés segítséget tudnak adni ezeken a területeken gyermekeiknek a téma társadalmon és családon belüli tabusítása miatt. Bár az iskolai egészségnevelés során a védőnőnek foglalkozni kell a nemi érés témakörével, az iskolai szexedukáció a vártnál alacsonyabb mértékben biztosítja a tudást a szexualitással kapcsolatban. Mindeközben a szinte korlátlanul elérhető internetes információk nagy hatással vannak a kamaszokra.

A TeenSTAR-kutatás alapján a fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalata szerint a tinédzserek legnagyobb része az interneten/fórumokon, illetve a barátoknál keresi az információt barátság, szerelem, szexualitás témájában, illetve szintén magas arányban a közösségi médiában. Legkevésbé tanárhoz, szülőhöz, orvoshoz, védőnőhöz fordulnak. Ez azzal a következménnyel jár, hogy a tizenévesek nem rendelkeznek elegendő mennyiségű és megbízható információval az egészséges párkapcsolatokról, felelős szexuális életéről, a fogamzásszabályozás lehetőségeiről, mivel az információik forrása számos esetben nem hiteles.

8. AJÁNLÁS

Mivel a fiatal korosztályok egyik fő információforrása az internet, fontos lenne kifejezetten internetes tartalmak (weboldal, Facebook oldal, rövid Youtube információs videók) készítése számukra, növelve a néhány elindult pozitív kezdeményezés által elérhető anyagok kínálatát. Fontos lenne nagyobb bizalmat ébreszteni az információforrásul szolgáló felnőttek iránt – ez jelentheti ezen felnőttek kommunikációs stratégiáinak fejlesztését is.

A TeenSTAR-oktatók tapasztalata szerint a foglalkozás-sorozat folyamán a tinédzserekben kiépül a foglalkozásvezetők irányába a bizalom, így könnyebben fordulnak hozzájuk a kérdéseikkel. Ehhez képest a nem TeenSTAR-oktatók csak harmadakkora részben tapasztalják ezt a fajta odafordulást a kamaszok részéről.

• FELVILÁGOSÍTÁS: TAPASZTALATOK ÉS VÉLEMÉNYEK

A fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalati szerint az átlagos iskolai felvilágosításban gyakran vagy mindig megjelenik a testi változások és a nemi érés témája, és mindig megjelenik a szexuális aktus, a fogamzásgátlás és a nemi betegségek témája. Ezeket a témákat a szakemberek mind nagyon fontosnak is tartják.

Ugyanakkor nagyon fontosnak tartanak azt is, hogy a felvilágosításban megjelenjen a női-férfi identitás, a termékenység, az egészséges életmód, a barátság, a jövőkép, a szerelem-szeretet, a

másik nem megismerése, a randi, az új élet keletkezése, a természetes családtervezés és a párkapcsolat-házasság-család témája is.

A TeenSTAR-kutatásban résztvevő szakemberek meglehetősen sok javaslatot tettek egyéb különböző témakörökkel kapcsolatban is, minek lenne még fontos megjelennie egy felvilágosító tananyagban. Kiemelten hangsúlyosan javasolták az önismeret, a pszichoszexuális fejlődés, az abortuszprevenció, a termékenységtudat – egészségtudat, a pornó, a különböző veszélyek és az elérhető segítség területét, valamint a média hatásával való foglalkozás és a tudatosság témáját.

9. AJÁNLÁS

Nagyon fontos, hogy az iskolai felvilágosításban szó van a testi változásokról, nemi érésekről, szexuális aktusról, fogamzásgátlásról és a nemi betegségekről. Mindezen témákkal kapcsolatos ismereteket az eddigieknél sokkal hatékonyabban kellene átadni. De ezekre a „hagyományos” alapismeretekre alapozó felvilágosításnál jóval komplexebb szexuálpedagógiai, önismereti és személyiségfejlesztő foglalkozásokra lenne szükség a tinédzserek körében.

A TeenSTAR egy nemzetközi, komplex szexuálpedagógiai személyiségfejlesztő program. Mivel hosszabb időn át foglalkozik a tinédzserekkel, nem egy egyszeri alkalomról van szó, a fiataloknak van rá idejük, hogy megfogalmazódjon bennük a saját, személyes, alaposan átgondolt álláspontjuk a szexualitás, párkapcsolat, termékenység, fogamzásszabályozás és egyéb témákkal kapcsolatban. A módszertanára jellemző kooperatív munka, rengeteg szemléltető eszköz, szituációs játék, a dráma- és élménypedagógia eszközeinek felhasználása hatékonyá teszi a résztvevő fiatalokban végbemenő személyiségfejlődési folyamatot.

II. A TeenSTAR program módszertana

II.1. A TeenSTAR-program létrejötte

A TeenSTAR programot az 1980-as évek elején Dr.med. Hanna Klaus, a jelenleg az USA-ban élő és dolgozó osztrák nőgyógyász és egyetemi professzor dolgozta ki, aki munkája során nagyon sok terhes kamaszlánnyal találkozott. Ahogy elbeszélgetett velük, újra meg újra azt

tapasztalta, hogy a lányok szinte semmit sem tudtak saját biológiai, pszichológiai fejlődésükről, se a termékenységükről, se az egészséges párkapcsolatok kialakításáról.

Ezeknek a beszélgetéseknek a hatására alkotta meg Dr. Klaus a programot az 1980-as években. A TeenSTAR egy olyan nemzetközi, komplex szexualpedagógiai személyiségfejlesztő program, amely immár világszerte több mint 20 országban működik. Kidolgozása során figyelembe vették mind a biológiai, mind a fejlődépszichológiai, mind a kötődélméleti szempontokat is. A program fontos támogatást nyújt a fiataloknak, hogy megértsék azokat a változásokat, melyek a kamaszkor idején a testükben és a lelkükben lejátszódnak.

A TeenSTAR-program kiemelt célja, hogy a fiatalok felismerjék: a szexualitásban az érettség és a felelősségvállalás is fontos, és nemcsak a testhez, hanem az érzelmekhez, a gondolkodáshoz, a környezethez, a kapcsolatokhoz és a spiritualitáshoz egyaránt kapcsolódik. A foglalkozások egyik legjellemzőbb alkotóeleme a kérdés: „Mit jelent ez neked? Miért foglalkoztat? Mit vársz tőle?” – ez hangzik el leggyakrabban az egyes témák, problémafelvetések kapcsán a foglalkozásvezető részéről. A rengeteg kérdés motiválja a diákokat, hogy megfogalmazzák saját válaszaikat, majd kialakítsák saját álláspontjukat a szexualitás, a párkapcsolat, a fogamzásgátlás stb. témakörei kapcsán.¹

Dr. Klaus munkatársaival együtt azóta is folyamatosan továbbfejleszti a programot a kor kihívásainak megfelelően. A TeenSTAR pedagógiai módszerére az élménypedagógiai megközelítés jellemző. Így sokkal hatásosabban eléri azt a célt, hogy segítsen integrálni a fiataloknak a serdülőkori testi-lelki változásokat a szexualitással együtt a serdülőkor során kialakuló identitásukba. A nemzetközi TeenSTAR-program jelenlegi vezetője Dr. Pilar Vigil chilei szülész-nőgyógyász, aki a chilei Reproductive Health Research Institute vezetőjeként számos tudományos kutatást folytat az emberi termékenység és reprodukív endokrinológia témakörében.²

¹ Iványi –Szabó Rita: TeenSTAR. Komplex személyiségfejlesztő és szexualpedagógiai program diákoknak. Új Köznevelés 2018/3-4.

<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-koznevelés/teenstar>

² <https://www.teenstar.org/>

II.2. A TeenSTAR-program megközelítése

Kurt Hahn, a tapasztalati oktatásszemléletének megalapozója szerint a személyiség és az érettség fejlesztése az aktív tapasztalatszerzés folyamatán keresztül lehetséges hatékony módon. Hahn elképzelése szerint, mely később messzemenően igazolódott, bizonyos tapasztalatok önmagukban is a legkülönbözőbb szociális készségek (pl. együttműködés, tolerancia, segítőkészség, közös problémamegoldás stb.) fejlődését eredményezik.³

Az egyik legismertebb kortárs elmélet szerint a tapasztalati tanulási ciklus négy szakaszból áll. Ennek során a tapasztalat, élmény, az erre való reflexió, az ebből való általánosítás és az alkalmazás lépései követik egymást. A folyamat során a passzív befogadást felváltja a megismerő tevékenység által történő tanulás. Ez az aktivitáson és élményszerűségeken keresztül megteremti a tanuláshoz szükséges motivációs bázist is.⁴

A TeenSTAR-program erre a tapasztalati tanulási ciklusra épít. a dráma- és élménypedagógia eszközeinek felhasználásával. Az élménypedagógia a megszokott technikákkal ellentétben a formális fokozatok helyett az élményen alapuló tanítást hangsúlyozza: a közvetlen tapasztalásokon és a gyerek aktív cselekvésén keresztül tanít. Fontos célja a személyes készségek: az önismeret, önértékelés, az egyéni felelősségvállalás és a szociális kompetenciák fejlesztése. Módszertanára jellemző a kooperatív munka, rengeteg szemléltető eszköz, szituációs játék, mivel a tevékenységközpontú tapasztalati tanulás élményszerű, de ugyanakkor célszerű is. Ez a megközelítés alkalmas az ismeretek rendszerezésére, elmélyítésére, vagyis azt is tudja, amit a hagyományos, ismeretszerző oktatástól elvárunk. Az aktivitáson és élményszerűségeken keresztül a tanuláshoz szükséges motivációs bázist is megteremti, hiszen a passzív befogadást felváltja a megismerő tevékenység által történő tanulás.

³ Kurt Hahn: *Education and Peace: The Foundations of Modern Society*.

https://www.kurthahn.org/wp-content/uploads/2016/04/ed_peace.pdf

⁴ Mackenzie, Son, and Hollenhorst: *Unifying Psychology and Experiential Education: Toward an Integrated Understanding of Why It Works*. *Journal of Experimental Education* 2014 Jan.

https://digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.com/&httpsredir=1&article=1056&context=rpta_fac

II.3. A TeenSTAR-foglalkozások módszertana

Minden TeenSTAR-foglalkozáson a résztvevő gyerekek és fiatalok a foglalkozásvezetővel együtt körben ülnek le (ha a foglalkozás osztályteremben történik, a padokat körben széttolják a falakhoz). A kör a „legdemokratikusabb” térbeli elrendeződés, mivel egy ilyen elrendezésben mindenki látja egymást és mindenki egyenlő fontosságú pozícióval rendelkezik.

A feladatok során a csoportok nagysága, így az elrendezés is (pl. kiscsoportos vagy páros munka során) természetesen változhat. A kooperatív tanulás gyakran jellemző a foglalkozásokra. Ez a módszer a résztvevők 4-6 fős kisebb csoportokban végzett tevékenységén alapul, amelynek során az ismeretek és az intellektuális készségek fejlesztésén túl kiemelt jelentősége van a szociális készségek, együttműködési képességek erősítésének is. A szimuláció, a szerepjáték és a játék a foglalkozások során alkalmazott olyan oktatási módszerek, amelyekben a résztvevők fogalmakat, eseményeket, jelenségeket sajátítanak el, tevékenységeket gyakorolnak be a tapasztalati tanulás révén. Jó eszközök például arra, hogy a fiatalok megtanulják a személyes határok beazonosítását, a saját határok meghúzását, gyakorolják a nyomasztó kapcsolati elvárásoknak való ellenállást.

A foglalkozások nagyon változatos fizikai eszköztár segítségével zajlanak. Jellemző a sok szemléltető eszköz, vizuális impulzus, multiszenzoriális élmény, amely megmozgatja a résztvevőket és segít összekötni a kognitív és az érzelmi szintet.

A TeenSTAR-program egyik nagy erőssége abban áll, hogy nem egyszeri felvilágosító előadásról, hanem többalkalmas foglalkozásról van szó. Ez különösen lényeges abból a szempontból, hogy a TeenSTAR-foglalkozásvezetők a résztvevő gyerekeket, fiatalokat így egy hosszabb érési folyamat során kísérhetik végig, és az egyes életszakaszokban felmerülő különböző kérdésekkel is tudnak foglalkozni. A hosszabb folyamat során könnyebben kialakul a bizalom légköre is. A fiataloknak van elég idejük kérdéseik megfogalmazására és a saját válaszaik megtalálására, és a kényesebb kérdések is könnyebben előkerülhetnek. Ugyanakkor a csoporthoz tartozás élménye pedig elősegíti az interaktív tanulást és a személyiségfejlődést is.

Változó, hogy pontosan mennyi időt ölel fel egy kurzus – lehetséges, hogy a program résztvevői egy-két hetente találkoznak másfél órára – ebben az esetben a kurzus tulajdonképpen szakkörként működik, és a program anyaga akár már meglévő, működő szakköri csoportokba is beépíthető. De elképzelhető nagyobb időbeli távolság, például két félév alatt négy délelőtt is.

Természetesen egy TeenSTAR-kurzus iskolán kívüli közösségekben (sportegyesület, művelődési ház, cserkészlet, plébániai közösség) is működhet. A csoport ideális létszáma viszonylag alacsony (5–12 fő), hiszen az oldott, bizalmi légkör kialakulásához elengedhetetlen, hogy a kurzusvezető minden diákkal személyes kapcsolatot alakítson ki.

A TeenSTAR-foglalkozások kiemelt része az alapszabályok lefektetése, amelyre minden alkalommal visszautalás történik:

- Fontos szabály a titoktartás: a személyes kérdéseket, történeteket, információkat a résztvevők nem adják ki a csoporton kívül másnak, és nem élnek vissza vele más helyzetekben, például egymás kigúnyolására.
- A foglalkozás során nincsenek jó és rossz kérdések, vagy rossz válaszok, egyik sem kínos vagy szégyellnivaló. A cél ugyanis pontosan az, hogy a felmerülő kérdésekről közösen lehessen gondolkodni és választ találni.
- A foglalkozásoknak nem célja, hogy mindenki egyetértsen, ez természetesen nem is lenne reális. A cél az elgondolkodtatás, a személyes reflexió, a párbeszéd megkezdése, a vélemények, a dilemmák, a problémás kérdések felszínre hozása, és útravaló adása a további beszélgetésekhez.

A foglalkozások fontos célja az egyéni reflexió, a felelősségteljes gondolkodás elősegítése. Gyakori a „Mit jelent ez a számodra?” kérdés a foglalkozásvezető részéről. Így tud lassan megfogalmazódni a fiatalokban a saját, személyes, alaposan átgondolt álláspontjuk a szexualitás, párkapcsolat, termékenység, fogamzásszabályozás és egyéb témákkal kapcsolatban.

III. Szakmai háttér

III.1. Testkép és énkép a tinédzserek körében

III.1.1. A testkép kialakulása

A testkép fogalmát a következőképpen lehet definiálni: az egyén saját testével kapcsolatos pszichológiai élménye, hozzáállása, mely erőteljes hatással van az énképre, önértékelésére. A testkép (body image) kifejezést először Paul Schilder osztrák neurológus és pszichoterapeuta használta 1935-ben „Az emberi test képe és megjelenése” című könyvében. A testkép magába foglalja azt, hogy valaki hogyan észleli a saját testének alakját és méreteit, milyennek éli meg,

milyennek értékeli a saját testének külalakját és vonzerejét, milyen érzései vannak a saját testével kapcsolatban.

A testkép kialakulása csecsemőkorban kezdődik. Ilyenkor a kisbaba szimbiózisban él az anyukájával, teljes egységként éli meg magát az anyával. Aztán ahogy később egyre többet mozog, megérinti, nézegeti a testrészeit, felfedezi a saját testét, és idővel különálló lényként kezdi észlelni magát. A saját tapasztalatai (pl.: tudok fogni a kezemmel), mások reakciói (pl.: rámosolyognak, megsimogatják) alapján kezd formálódni az énképéhez kapcsolódva a testképe.

Ehhez kapcsolódnak hozzá az élete során öt ért különböző hatások, amelyek befolyással vannak a testképére. A vele közvetlenül érintkező személyek: a szülei, vagy később a társai visszajelzései nagyon fontosak. De a magáról alkotott kép szempontjából erősen meghatározó a társadalom szépségideálja is. Ez az eltorzult ideál jelenik meg gyakran már a játékokban is, például a kislányoknál a Barbie-babáknál, amelyek testméretei nagyon eltérnek a valóságostól: a csípőátmérője azonos a fejátmérővel, a nyaka kétszer olyan hosszú, mint egy átlagos valós női nyak, a lábai a reális 20% helyett 50%-kal hosszabbak a karjainál. A kislányok pedig elkezdik beépíteni, integrálni ezt az eltorzított testideált.

Ugyancsak hamis ideálok jelennek meg a különböző fotókon, plakátokon, tévében, interneten, közösségi médiában látott képeken, miközben a valódi nők nem az ábrázolt módon néznek ki. A mai technika illúziókat, elképesztő módon manipulált „szépségeket” hoz létre, amelyeknek nem sok köze van a valósághoz. A médiában látott képeken megjelenésük előtt általában nagyon komoly számítógépes manipuláció, utószerkesztés is történik. Meghosszabbítják a lábakat, karcsúbbra veszik a derekat, nagyobbra a melleket, hangsúlyosabbá az arccsontot. Akár olyan nagymértékű is lehet az átalakítás, hogy fel se lehetne ismerni a modellt a valóságban.

A fiatal ezekhez az irreális képekhez hasonlítja magát, és ehhez az ideálhoz képest alakul ki benne pozitív vagy negatív testkép. A média által megjelenített sovány modellek hatásának súlyos hatása van a kamaszok alakuló testképére. A modellek gyakran maguk is evészavarral küzdenek, de a médianak köszönhetően mégis követendő példaként állnak sok fiatal előtt. Ráadásul ezek a képek elképesztő mennyiségben bombáznak minket, egy amerikai kutatás szerint körülbelül napi 5000 reklámüzenettel találkozunk.⁵

⁵ Waters: *Ads Everywhere: The Race To Grab Your Brain. Psychology Today, Nov.2012*

A tömegkommunikáció által közvetített üzenet által a soványságot nem csak a szépséggel kapcsolják össze a befogadók, hanem a sikerességgel, a boldogsággal is. Így egy serdülő könnyen juthat arra a tudattalan következtetésre, hogy akkor lesz boldog és népszerű, ha fogyni kezd. Ez a folyamat sajnos gyakran kóros súlyvesztésig is elmehet. A kamasz lányok ráadásul fokozottan érzékenyek a magazinokban bemutatott karcsú testalakot közvetítő képekre és üzenetekre. Minél több időt töltenek ilyen képek nézegetésével, annál nagyobb náluk a saját testtel való elégedetlenség és több az étkezési zavarra utaló tünet.⁶

A kamasz lányok sokszor úgy vélik, ha vékonyabbak volnának, akkor egyúttal boldogabbak, egészségesebbek és vonzóbbak is lennének.⁷ A kamaszkor ugyanakkor nagyon jelentős időszak a testkép szempontjából, hiszen ebben az életszakaszban a tinédzser óriási változásokat él meg biológiailag, testileg, érzelmileg és lelkileg is. A személyiségfejlődés során a serdülőkor fontos kihívása, feladata a saját testkép elfogadása, a reális önkép kialakítása.

III.1.2. A negatív testkép lehetséges veszélyei

Negatív testkép esetén az illető elégedetlen a saját testével. Szorongást él át, ha egy külső ideállal vagy a saját korábbi, pozitívabbnak megélt testképével összehasonlítja magát. Ez áll a háttérben annak is, amikor valaki változtatni akar a testén, akár fogyókúrával, akár plasztikai műtéttel. A nőket gyakrabban érinti a testükkel való elégedetlenség, de ez a férfiak körében is előfordul. A férfiak esetében általában nem a testsúlyukkal kapcsolatos a negatív testkép, hanem az izomzatukkal.

A médiában jelenlevő nagymértékű szexualizáció a fiatalokra is erőteljesen hat. Ennek köszönhetően sokan úgy tekintenek a másik személyre, hogy kizárólag a szexuális megjelenése, viselkedése, vonzereje határozza meg az értékét. Ez a hamis énkép befolyásolhatja a fiatalokat, akik ha nem látják magukat vonzónak, akkor egyenesen értéktelennek érzik önmagukat. Ez a túlzott szexualizáció úgy is megjelenik, hogy a másik személyt szexuális tárgyként kezelik. A médiában megjelenő szexualizáció továbbgyűrűzik a személyközi kommunikációba is. Majd

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/design-your-path/201211/ads-everywhere-the-race-grab-your-brain>

⁶ Pukánszky Judit :Vizuális médiahatások és a testi elégedettség kapcsolata. Acta Sana 2012.

http://acta.bibl.u-szeged.hu/30450/1/sana_2012_001_024-028.pdf

⁷ Wertheim, E. H., Paxton, S. J.: *Body image development in adolescent girls. In: Body image. A handbook of science, practice and prevention. (Eds.: Ca ash, T. F., Pruzinsky, T. Guilford Press, New York, 2011, 76–84)*

megjelenhet az úgynevezett önszexualizáció, ami azt jelenti, hogy az illető magát is a másik szexuális tárgyaként értelmezi, így az értékességét attól teszi függővé, hogy mennyire vonzó. A vonzó külső, vonzó alak kerül a figyelem középpontjába, és ennek során könnyen kialakulhat a negatív testkép, a negatív önkép, ennek nyomán pedig a testképzavar.⁸

A testképzavar egy olyan állapot, amikor valakinek a saját testének egészéről vagy egy részéről alkotott képe eltér attól, amit mások látnak. Nyomasztó gondolatai vannak az alakjával, a súlyával vagy valamelyik testrészével kapcsolatban, és ezek rögeszmésen foglalkoztatják. Ez annyira lekötheti az energiáit, hogy nem tud odafigyelni a barátokra, az iskolára, a családra, vagy elszigeteli magát az emberektől. A továbbiak során pedig a testképzavar pedig gyakran étkezési zavarokhoz vezet.

Az OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) nemzetközi jelentése szerint 3 éves kor felett az életkorral párhuzamosan nő a túlsúlyosak, elhízottak aránya. Míg a magyar gyermekkorúaknál minden negyedik-ötödik érintett, addig a 15-16 éves lányok között már majdnem 30 százalék. A túlsúlyos lányoknál nagyon könnyen kialakul a diétázás, fogyókúrázás falásrohamokkal kiegészülő ördögi köre, ami könnyen étkezési zavarokhoz vezethet.⁹

De a médiában látott irreálisan vékony nőket ábrázoló képek hatására sokszor a normális testsúlyú lányok is kövérnek érzik magukat, és sokan elkezdenek fogyókúrázni. A serdülőkori bizonytalanságok során többen a diétás szabályok betartásával próbálják megélni a kontroll érzését. Önértékelésüket gyakran a „karcsúsággal” kapcsolják össze: azt gondolják, ha eléri a vágyott, tökéletes (valójában irreálisan vékony) alakot, akkor lesz boldog az életük. Nem véletlen, hogy a fogyókúrázás szinte divattá vált, és egyre nagyobb az étkezési zavarokkal küzdő fiatalok száma. Így könnyen kialakulhat az anorexia vagy a bulimia, ehhez kapcsolódóan pedig a depresszió. Fiúknál is kialakulhat, de ők még nehezebben beszélnek róla, s mivel a környezetük sem gondol ennek lehetőségére, ezért még kevésbé kapnak segítséget, mint a lányok. Mindez lányoknál is, fiúknál is életveszélyes állapotba torkollhat.

A testhez és az étkezéshez való viszony nagyon összetett, az érzelmekkel és a társas kapcsolatokkal is szoros összefüggésben van. Az étkezési zavarok mögött általában kapcsolati

⁸ Ábrahám, Jambrik, John: A testképtől a testképzavarig. *Orvosi Hetilap* 2017; 158(19): 723–730

<https://akjournals.com/view/journals/650/158/19/article-p723.xml>

⁹ <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/67450d67-en/1/2/2/index.html?itemId=/content/publication/67450d67-en&csp=77ac5dad9f2cb67b4d2e46c9fc814aa4&itemIGO=oecd&itemContentType=book>

problémák és az alacsony önértékelés kérdései húzódnak meg. Az étkezési zavarral küzdő fiatal családjában sokszor nagyok az elvárások, erős a kontroll, nehezen történik meg a leválás, ami a kamaszkor egyik legfontosabb életfeladata. Ilyenkor a serdülő a saját teste, súlya feletti uralomban éli meg azt, hogy ő dönthet. De a kóros soványság mögött gyakran a felnőttéggel, a női vagy férfi szereppel, a szexualitással kapcsolatos szorongás is meghúzódik. Mindez természetesen megnehezíti az egészséges párkapcsolatok kialakítását is.

III.1.3. Negatív testkép a tinédzsereknél

Mint a fentiekből látható, a tinédzserekre gyakran jellemző a negatív testkép, ennek mértékét azonban eltérőnek találják különböző országokból származó kutatásokban.

Az amerikai National Institutes of Health kutatása szerint, bár a kamaszkor előrehaladtával mind a fiúknak, mind a lányoknak növekedett a saját testével való elégedetlensége a Body Shape Satisfaction Skála szerint, ugyanakkor a kutatásban résztvevő fiatalok kevesebb mint fele volt elégedetlen a saját testével.¹⁰

Ugyanakkor szomorú körkép rajzolódott ki a kamaszok testképét illetően egy friss brit kutatásból, melynek során arra keresték a választ gyerekek, fiatalok és felnőttek között, mi és hogyan befolyásolja, milyen lesz valakinek a testképe. Azt találták, hogy általánosan jellemző a negatív testkép. A 11 év fölötti gyerekek gyakran számoltak be arról, hogy alacsony önértékeléssel, mentálhigiénés problémákkal és evészavarral küzdenek. A fiatalokat bizonytalanná teszi, hogy elég jó-e az alakjuk, nem túl magas-e a súlyuk, elég szép-e a bőrük és a hajuk. A bizonytalanságukra erős befolyással van a közösségi média, a celebek, a barátok és a család elvárásai, a rájuk ömlő retusált fotók. A gyerekek 66%-a (és a felnőttek 61%-a) negatívan vagy nagyon negatívan viszonyul a testéhez. A 18 év alattiak 65%-a (és a felnőttek 45%-a) azt gondolja, hogy létezik olyan, hogy „ideális test”.

A Covid miatti karantén pedig még tovább rontott a testképen: A 18 év alattiak 58%-a (és a felnőttek 53 %-a) arról számolt be, hogy a karantén alatt rosszabb vagy sokkal rosszabb lett a

¹⁰ Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg, Neumark-Sztainer: *Body Dissatisfaction from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-Year Longitudinal Study. Body Image. 2013 Jan.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3814026/>

saját testéhez való viszonya, ahogy a karantén ideje alatt a korábbi szokásokat is meghaladóan rengeteg időt töltöttek a közösségi médiával.

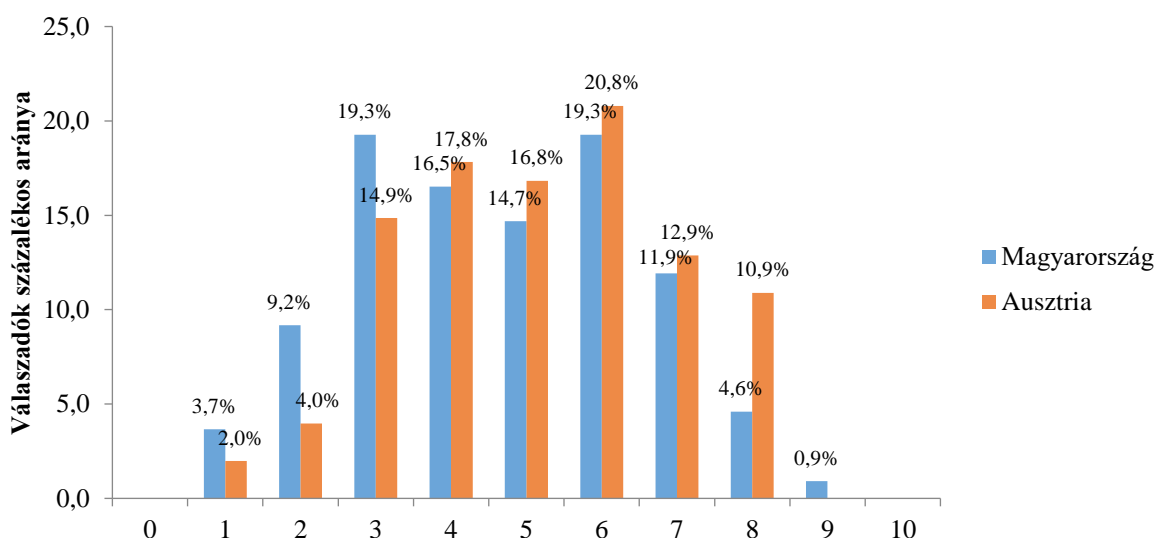
III.1.4. TeenSTAR-kutatás: Testkép a tinédzsereknél

A "TeenSTAR" módszertan meghonosítása Magyarországon” projekt végzett online felmérés során a következő kérdés került megválaszolásra a kérdőívet kitöltő szakemberek által:

"Mi a tapasztalata, 10 fiatalból hánynak van pozitív véleménye a saját testéről?"

A válaszok megoszlásában statisztikailag szignifikáns különbség mutatkozik a magyar és az osztrák szakemberek esetében. Az osztrák szakemberek tapasztalata szerint a fiatalok több mint felének pozitív véleménye van a saját testéről, míg a magyar szakemberek szerint a fiatalok több mint felének nincs pozitív a véleménye a saját testéről.¹¹

Ez azt mutatja, hogy a magyar kamaszok körében erőteljesebben jellemző negatív testkép, amely veszélyes következmények forrása lehet, nem tekinthető országok felett álló, általánosan érvényes negatív tendenciának. Ez az eredmény magában hordozza a változás, fejlődés lehetőségét is.



1. ábra: "Mi a tapasztalata, 10 fiatalból hánynak van pozitív véleménye a saját testéről?"

¹¹ Dulácska, Martos: TeenSTAR módszertan meghonosítása Magyarországon. Kutatás zárótanulmány. Európai Regionális Szervezet 2020.

<https://ergo-net.hu/files/d7/cc/d7cc66900e4dfc06f89cc67ac013297d.pdf>

Átlagok:

Magyarország 4,63

Ausztria 5,12

Statisztikai szempontból a két ország válaszadóinak átlaga tendencia szintű különbséget mutat egymáshoz képest ($t(208) = -1,928, p = 0,055$).

A TeenSTAR-oktató szakemberek tapasztalatai szerint – a nem-TeenSTAR oktatókkal ellentétben - a fiatalok több mint fele rendelkezik pozitív testképpel. EZ abból adódhat, hogy egy TeenSTAR foglalkozás-sorozat során a foglalkozásvezetők hónapokon keresztül foglalkoznak a tinédzserekkel, és tapasztalatuk van arról a pozitív személyiségfejlődési folyamatról, amelyen a résztvevőkben lezajlik ez időszak alatt a foglalkozások adta impulzusok hatására. A saját test ismerete és nagyra értékelése, a testtudatos gondolkodás és a termékenységtudatosság, ami a TeenSTAR program hangsúlyos részét képezi, erősen hozzájárul a pozitív testkép és énkép megerősödéséhez.

A testkép nemcsak arról szól, hogy mennyire fogadjuk el a külsőnket, milyen ideálnak megfelelően szeretnénk kinézni. Lányoknál fontos tényező az is, hogyan viszonyulnak a menstruációjukhoz, a ciklusukhoz. A tinédzser lányoknak a menstruációjukat, ciklusukat elfogadni gyakran nehéz. Ami nem is csoda a mai kultúrában, ahol a betétreklámok arról szólnak, hogy „ez a nap is olyan, mint a többi” (makulátlan hófehér nadrágban), a vér áttetszően halványkék színű és egy ismert női magazin szerint „minden percét utáljuk” egy természetes testi folyamatnak, amely amúgy az egészséges női működés jele. Ha ezt a természetes, egészséges testi működést elutasítják, akkor az a testükhöz, testképükhöz való viszonyra is kihat.¹²

Ha a tinédzser lányok megismerik a bennük zajló folyamatokat és megértik a ciklus során fellépő termékenységi jelek üzenetét, könnyebben megtanulnak pozitívan viszonyulni saját testük működéséhez. Azok a lányok, akik egy ötletdús dramatikus játék, a Ciklus-show

¹² Kovácsné Török Zsuzsa, Szeverényi Péter: Egyéni és társadalmi vélekedés a menstruációról. Orvoslás és társadalom. Orvoslás és társadalom 2006.

https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/156052/file_up_bibEBI00019034.pdf?sequence=1&isAllowed=y

keretében keresztül fedezik fel a ciklus alapösszefüggéseit és a menstruáció értelmét, a foglalkozás után másfél évvel is pozitívabb testképpel rendelkeznek, jobban érzik magukat a testükben.¹³

A TeenSTAR-foglalkozásokon a lányok megtanulják a médiából érkező képeket kritikus szemmel nézni. Elkezdik megfigyelni a ciklusukat, és feljegyezni, amit látnak és éreznek. Az önmegfigyelés hozadékaként nagyobb önbizalommal és tudatossággal élik meg a bennük zajló, körforgásszerűen ismétlődő változásokat. A saját termékenység ismerete és nagyra értékelése, a testtudatos gondolkodás pedig hozzájárul a pozitív testkép és énkép megerősödéséhez.¹⁴

III.2. A tinédzserek jövőképe

III.2.1. A jövőkép szerepe a serdülőkori személyiségfejlődésben

Az Erik H. Erikson fejlődépszichológus nevéhez fűződő eriksoni pszichoszociális fejlődésmodell az emberi élet során nyolc különböző szakaszt állapít meg. Egy egészséges fejlődésmentű személy ezeken halad át a csecsemőkortól kezdve a késő öregkorig. Minden egyes szakasz során az ember új kihívásokkal szembesül, ha ezeket megoldja, az adott fejlődési szakaszra jellemző énerő birtokába kerül, és ezt aztán már élete további részére birtokolni is fogja. Ha az adott szakaszban nem lesz sikeres az adott kihívással való megküzdés, akkor ez a jövőben problémaként várhatóan újra és újra felüti majd a fejét. Ennek ellenére a következő szakaszba lépéshez nem szükséges feltétel a korábbi szakaszban elérhető kihívás sikeres teljesítése, mivel a korábbi elakadások a következő szakaszokban is megoldásra kerülhetnek.¹⁵

A serdülőkort (pubertás, adolescencia) a gyermekkorból a felnőttkorba való „átnövés” folyamatának tekinthetjük, testi, lelki és szociális szempontból egyaránt. Az eriksoni fejlődéselmélet szerint a serdülőkori életciklus alapvető feladata az identitásépítés. Az egészséges, alkotóképes felnőttkor ennek sikerén áll vagy bukik.

¹³ [MFM-Programm: Wirkungbericht 2016](#)

¹⁴ Canzi, Olivari, Parise: *The Teen STAR Affective-Sexual Education Program: Evaluation Pilot Study. January 2016*
https://www.researchgate.net/publication/312654713_Il_programma_di_educazione_affettivo-sessuale_Teen_STAR_studio_pilota_di_valutazione

¹⁵ N. Kollár Katalin, Szabó Éva: *Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó 2004.*

https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/ch07.html

A serdülőkori identitáskeresés, személyiségfejlődés során egy kamasz fiatalnak három alapvető fontosságú feladata van ebben az időszakban. Ki kell bontakoznia a szülőkkel való kapcsolat gyermekei szerephelyzetéből, és fokozatosan le kell válnia érzelmileg a szülőkről. Ugyanakkor együtt éretté kell válnia pszichoszexuálisan, vagyis alkalmassá válni a bensőséges párkapcsolatra. Ennek a folyamatnak a során be kell építenie a személyiségébe a szexuális szerepet, és ezzel együtt stabilizálnia az identitását. Végül pedig fel kell készülnie a jövő társadalmi szerepre: el kell sajátítania a felnőttkorhoz szükséges teljesítmények szerepkövetelményeit, valamint bizonyítani erre való alkalmasságát.¹⁶

Ennek a folyamatnak a során egy tinédzsernek terveket kell alkotnia a saját jövőjére nézve. Kamaszkorban ezek a jövőre vonatkozó tervek gyorsan fejlődnek és változnak, majd idővel egyre részletesebbé válnak. A tinédzsert elégedettséggel tölti el személyes céljainak megfogalmazása, kitűzése és azok elérése. Későbbi élete sikerességének szempontjából fontos lépés, hogy képes legyen jövőbeli céljait megfogalmazni.

A serdülőkori előrehaladtával a fiatalok egyre realisabb képet kezdenek festeni saját értékeikről, arról, hogy mit képesek elérni a jövőben. Mindez szükséges azokhoz a kritikus döntésekhez is, amelyek a továbbtanulással és a munkavégzéssel kapcsolatosak. Át kell gondolniuk reményeiket, céljaikat és elvárásaikat jövőbeli életükkel kapcsolatban.

Az egyéni fejlődés során a jövő tervezésének érettebb, a felnőtt életformához hasonlító megjelenése körülbelül tizenhét éves korra tehető. Jövőkép alatt egy határozott elgondolást értünk, egy előre igaznak tekintett elképzelést egy későbbi állapotról, eredményekről, amelyek eléréséért az egyén tevékenykedni fog. Ez a jövőtervezési szakasz az utóbbi évtizedekben meghosszabbodott, és nemegyszer kitolódik.

A jövőről való gondolkodásnak ebben az időszakban nagy jelentősége van. Hiszen azok a döntések, amelyeket ilyenkor a tinédzserek meghoznak, kivétel nélkül hatással lesznek további életükre is. A jövőkép kialakulása, kialakítása fontos hatással van a serdülők felnőtté válására. Ennek folyamatába tartozik a társadalmi normák elfogadása, valamint azok személyiségbe történő sikeres integrálása is.¹⁷

¹⁶ Bagdy Emőke: *A személyiség titkai. Család, nevelés, önnevelés. Helikon Kiadó, 2018*

¹⁷ Csákvári Judit, Cs. Ferencz Szilvia: *A fiatalok lehetőségeinek kibontakoztatása. Ajánlás pedagógusoknak, gyógypedagógusoknak, szociális és egészségügyi szakembereknek a kibontakozó ifjúság támogatására.*

A fiatalok pályaorientációjában, illetve a jövőkép kialakításában általában döntő szerepet játszik a család jelenkori anyagi helyzete is. Ebből fakadóan azon fiatalok, akik szerény anyagi háttérrel rendelkeznek, kisebb volumenű tervekkel néznek a jövőjük elé, mint azok, akiknek megfelelő egzisztenciális háttér áll rendelkezésükre. Alapvető feladat lenne támogatásokon, pályázatokon keresztül biztosítani annak a lehetőségét, hogy a fiatalok megálmodhassák, majd megvalósíthassák terveiket függetlenül attól, hogy milyen anyagi helyzetben vannak jelenleg.

III.2.2 Jövőkép a fiatalok körében

A nemzetközi összehasonlító kérdőíves vizsgálatok bázisát az ötvenes évektől egészen napjainkig a rendszeresen felvett németországi Shell-ifjúságkutatás országosan reprezentatív adatai képezik.¹⁸ A Shell-kutatás 2019-es adatai alapján a megkérdezett fiatalok 90%-a számára a legfontosabb érték a család, amit a saját életükben is szeretnének megvalósítani.¹⁹

A 2013-as Hungarostudy adatai alapján a magyar fiatalok számára fontosak a hagyományos értékek: legalább 50 százalékuk vallja azt, hogy a házasság fontos. Ugyancsak jellemző erre a korosztályra a gyerekcentrikusság is - szinte mérhetetlen azok aránya, akik tudatosan elutasítják a jövőbeli gyermekvállalást.²⁰

A 2016-os Magyar Ifjúságkutatás adatai szerint a megkérdezettek közül a 15-19 éves korosztályban majdnem háromnegyede „házasságpárti”: 71%-uk adott pozitív választ a „Ha Ön jelenleg nem házas, szeretne-e házasságban élni?” kérdésre. A „Gyerek nélkül nem élhet az ember igazán boldog, kiteljesedett életet.” és a „Több gyerek kell egy teljes családhoz.” állításokkal a megkérdezett fiatalok több mint fele értett egyet.²¹

https://pak.elte.hu/media/8e/06/91c7157802adb9824f3248fe8ed8ed34afabb49cf537b5876148688477e8/A%20fiatalok%20lehet%C5%91s%C3%A9geine%20k%20kibontakoztat%C3%A1sa_A.pdf

¹⁸ Molnár Péter: *Hagyományos és modern jövőkép mint pedagógiai érték.* Új Pedagógiai Szemle, 2006/11.

<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/hagyomanyos-es-modern-jovokep-mint-pedagogiai-ertek>

¹⁹ https://www.shell.de/ueber-uns/shell-jugendstudie/jcr_content/par/toptasks.stream/1570708594823/cc089c96f35209143fdcdcbead8365dc26f9a238/shell-youth-study-2019-summary-en.pdf

²⁰ <https://semmelweis.hu/hirek/2013/12/13/hungarostudy-2013-elkeszult-a-magyar-lakossag-atfogo-felmerese/>

²¹ http://www.ifjusaqugy.hu/kotetek/Marqon_kivul_2016_web.pdf

A 2017-es „Család és karrier” kutatás (CSAK) célcsoportját a nappali tagozatos tanuló egyetemisták jelentették. Az ő körükben vizsgálták párkapcsolatról való gondolkodásmódjukat, értékrendjüket, illetve a kapcsolati terveiket: mikor, milyen körülmények között, milyen formában kívánnak kapcsolatot létesíteni. A megkérdezett egyetemisták a házasságot nem tartják elavult intézménynek, csaknem mindenki foglalkozott házassági tervekkel (89%). Az olyan biztosan házasodni szándékozók, akik a megfelelő partner megtalálást követően azonnal házasságot kötnének, a minta 44%-át tették ki. További 45% volt azon fiatalok aránya, akik együttélést követően lépnének frigyre, amennyiben a próbaházasságként is felfogható közös élet működőképesnek bizonyul. 8%-ra volt tehető azok aránya, akik a megkérdezés idején úgy vélik, nem kötnek házasságot, de összeköltöznek.²²

A KSH Népeségtudományi Kutatóintézet Demográfiai Portré című három évente ismétlődő, 2018-as kiadványa szerint Magyarországon a termékenység szubjektív mérőszámai magasfokú stabilitást mutatnak. A tervezett gyermekszám döntően stabil maradt a 2001 és 2016 közötti másfél évtizedes időszakban. A tervezett gyermekszám értéke átlagosan 2,0 a nők és 1,9 a férfiak körében.²³

III.2.3 TeenSTAR-kutatás: Jövőkép a tinédzsereknél

A "TeenSTAR" módszertan meghonosítása Magyarországon” projekt keretében végzett online felmérés során a következő kérdés került megválaszolásra a kérdőívet kitöltő szakemberek által:

„Mi a tapasztalata, 10 fiatalból hány szeretne egyszer majd családot alapítani?”

A fiatalokkal foglalkozó szakemberek véleménye a felsorolt kutatási adatokhoz hasonló, sőt még pozitívabb képet mutatott arról, hogyan tervezik jövőjüket a tinédzserek, mennyire játszik

²² Család és karrier: egyetemi hallgatók jövőtervei. Országos kutatás gyorsjelentés 2017. Emberi Erőforrások Minisztériuma Család- és Ifjúságügyért Felelős Államtitkárság Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom

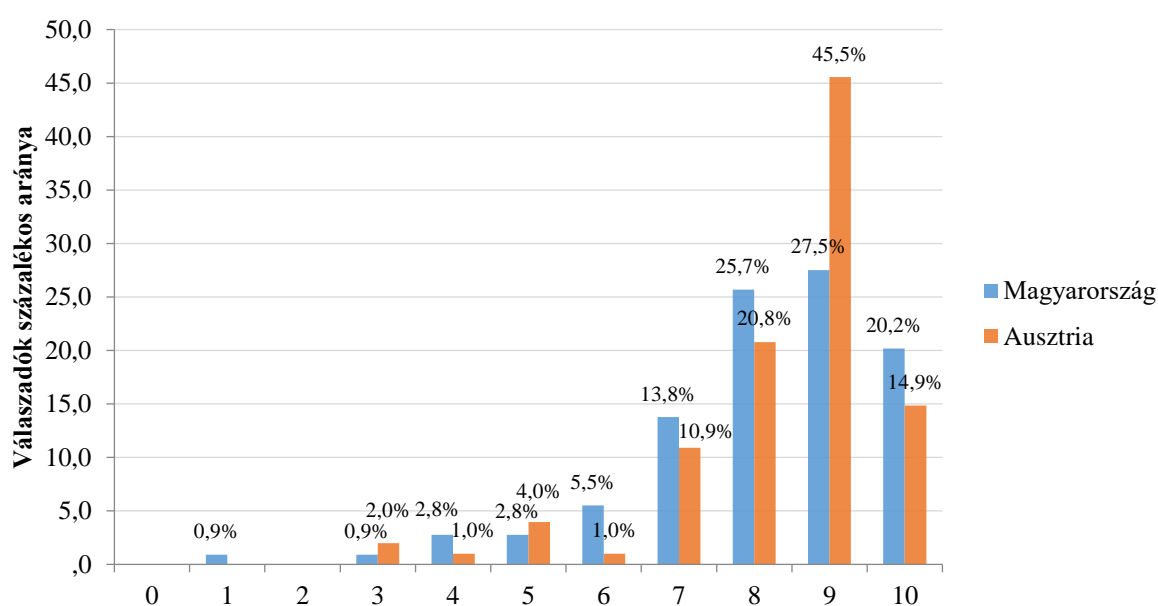
<https://www.haromkiralyfi.hu/upload/files/Csalad-es-karrier-gyorsjelentes.pdf>

²³ Monostori Judit, Őri Péter, Spéder Zsolt (szerk.): Demográfiai portré. KSH Népeségtudományi Kutatóintézet 2018

<https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografiaiportre/index>

fontos szerepet jövőbeni terveik között a család. A válaszolók tapasztalatai alapján a fiatalok túlnyomó többsége, tíz fiatalból 8,24 szeretne majd egyszer családot alapítani.²⁴

A válaszoló magyar, illetve osztrák szakemberek véleményében nem volt szignifikáns eltérés. Ez azt mutatja, hogy a család, mint hagyományos érték, még mindig elsőrendű fontosságú a különböző nemzetiségű fiatalok számára.



2. ábra: "Mi a tapasztalata, 10 fiatalból hány szeretne egyszer majd családot alapítani?"

Átlagok:

Magyarország: 8,13

Ausztria: 8,37

Külföldi utánkövetéses vizsgálatok szerint a TeenSTAR programban résztvevő tinédzser lányoknál egyötöde volt a fiatalok terhességi arány a programban részt nem vevő lányokhoz képest. Ez azt mutatja, hogy a TeenSTAR kurzuson résztvevő lányok sokkal felelősségteljesebb módon élik meg a párkapcsolataikat. A TeenSTAR program nagy hangsúlyt fektet a fiatalok

²⁴ Dulácska, Martos: TeenSTAR módszertan meghonosítása Magyarországon. Kutatás zárótanulmány. . Európai Regionális Szervezet 2020.

<https://ergo-net.hu/files/d7/cc/d7cc66900e4dfc06f89cc67ac013297d.pdf>

párkapcsolatok témájával való tudatos, önreflektív foglalkozásra, amely akár hosszú távon is segítséget jelenthet a résztvevő tinédzserek számára egészséges párkapcsolatok kialakítására, ezen keresztül pedig a vágyott család létrehozásában.²⁵

III.3 Párkapcsolat és szexualitás

III.3.1. A szexuális élet elkezdése

A serdülőkor egyik legnagyobb feladata a pszichológiai és szomatikus értelemben is érett szexualitás elérése a gyermekkorból a felnőttkorba történő átmeneti időszak során. Napjainkban a biológiai, nemi érés a pszichikai és társadalmi fejlődési folyamatokkal együtt egyre korábban kezdődik. Egyidejűleg az is nyilvánvalónak tűnik, hogy a jelen kor hiperszexualizált társadalmi légkörében a tinédzserek az eddigiekhez képest a pubertás korábbi szakaszában válnak szexuálisan aktívvá, mint az előző évtizedekben. A személyiségfejlődés során a serdülőkor több más feladat mellett egyben az intimitás, a kortárskapcsolatok létesítése, a kapcsolati sémák begyakorlása, a szexuális tapasztalatszerzés időszaka is. Azonban nem mindegy, milyen élményeket szereznek a fiatalok ezalatt az életszakasz alatt. Mindez ugyanis komoly veszélyekkel is járhat, így akár egész további életükre is negatív hatással lehet, amennyiben nem társul kellő felelősségvállalással.²⁶

Több hazai és nemzetközi kutatás is alátámasztja, hogy napjainkban a társadalmi normák megváltozásával a fiatalok körében korábbra tolódik a szexuális élet elkezdése. Egy Egyesült Államokban végzett 2013-as kutatás eredményei alapján megállapítható volt, hogy a 15-16 éves lányok jelentős százalékának volt már szexuális kapcsolata.²⁷

Egy jelentős nemzetközi felmérés, a HBSC kutatás 2014-es felmérése szerint, amely az iskoláskorúak egészségmagatartásának vizsgálata során a kortárskapcsolatokat nézte, ideértve

²⁵ Pilar Vigil, Manuel Enrique Cortés Cortés, Hanna Klaus: A Randomized Control Trial of Teen STAR.

https://www.researchgate.net/publication/280601605_A_Randomized_Control_Trial_of_Teen_STAR

²⁶ Lindberg, Maddow-Zimet: „Consequences of sex education on teen and young adult sexual behaviors and outcomes.” *Journal of Adolescent Health*, 2012 May

[https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(11\)00717-8/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(11)00717-8/fulltext)

²⁷ Finer, L. B. & Philbin, J. M. (2013). Sexual initiation, contraceptive use, and pregnancy among young adolescents. *Pediatrics*, 131 (5), 886-891.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23545373/>

a szexuális magatartás és a romantikus tapasztalatokat is, Magyarországon a 9.osztályos tanulók kevesebb mint felének (45%-nak) volt már szexuálisan aktív kapcsolata. A fiúk 36,6%-a, a lányok 22,9%-a 14 évesen vagy annál fiatalabban kezdte a szexuális életet.²⁸

A felmérés szerint a szexuális élet megkezdésére a lányoknál a leggyakoribb indok a szerelem. A fiúknál ugyanakkor sokkal komolyabb motivációs erő az alkohol, valamint az, hogy már nagyon szerettek volna átesni az első alkalmon.²⁹

Egy 2018-as, magyarországi 10-11. osztályos középiskolások körében folytatott kutatásban a megkérdezettek több mint fele nyilatkozta, hogy még nem kezdte meg nemi életét. Kisebb arányban (15,65%) 14-15 évesen, gyakrabban (21,77%) 16-17 évesen veszítették el szüzességüket. A kutatásból az is kiderült, hogy azok a diákok, akik tájékozottabbak voltak a szexuális étellel kapcsolatban, még nagyobb részt nem kezdték meg nemi életet.³⁰

III.3.2. A korán kezdett szexuális élet hátrányai

A korán kezdett szexuális élet sok negatívummal jár, hiszen ebben az életkorban nincs meg se a kellő kognitív és érzelmi érettség, se a kellő tájékozottság a felelősségteljes szexuális magatartáshoz. Ahogy a testi és a társadalmi érés az utóbbi évtizedek során eltávolodott egymástól, a tinédzserek pszichés fejlődése jellemző módon elmarad fizikai, testi érettségüktől. Így nem meglepő, hogy sokszor anélkül kezdik el a nemi életet, hogy megfelelő információik lennének a szexualitással kapcsolatban. Nemegyszer se a saját testük működésével, se alapvető fogalmakkal sincsenek tisztában még a védekezésről, fogamzásgátlásról és a higiéniaról sem, nemhogy az egészséges párkapcsolatok működéséről. Ráadásul a 14 éves vagy annál fiatalabb korban elkezdett, védekezés nélküli szexuális élet mint kockázatos magatartás befolyással bír a későbbi egészségmagatartásra is. Ugyanakkor a szexuális egészség fontos része a serdülők

²⁸ Németh Á. és Költő A. (2016): *Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban. Az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás 2014. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest*

https://www.researchgate.net/publication/305316698_Egeszseg_es_egeszsegmagatartas_iskolaskorban_2014_Az_Iskolaskoru_gyermekek_egeszsegmagatartasa_elnevezesu_az_Egeszsegujyi_Vilagszervezettel_egyuttmukod_esben_megvalosulo_nemzetkozi_kutatas_2014_evi_fel

²⁹ http://regi.oefi.hu/tanulmany_szex.pdf

³⁰ Kiss-Kondás Dóra, Rusinné Fedor Anita, Kiss-Tóth Emőke: *Középiskolás diákok szexuális magatartásának és tájékozottságának vizsgálata. Egészségtudományi Közlemények, 8. kötet, 2. szám (2018), pp. 19–32.*

<http://midra.uni-miskolc.hu/document/32741/28827.pdf>

általános, társas és személyes jóllétének, ráadásul a teljes népesség egészsége szempontjából is jelentőségteljes tényező.³¹ Tehát a fiatalok esetében a felelősségteljes sexualitás melletti elköteleződés növelése és támogatása kiemelt népegészségügyi prioritásnak is tekinthető.³²

A szexuális élet túl korai kezdete ezenkívül a kutatások szerint további rizikómagatartásokkal is kapcsolatot mutat: pl. szerhasználat, védekezés nélküli szex.³³ Ugyanakkor a védekezés nélküli vagy hiányos védekezés melletti szexuális együttlét megemeli a nemkívánatos terhesség esélyét, mely megterhelő életeseményekhez vezethet. Egy lányokat nyomon követő vizsgálat kimutatta, hogy a korán kezdett szexuális élet növeli a szexuális úton terjedő betegséggel való fertőződés, a fiatalkori terhesség, a házasságon kívüli terhesség, az egyedülálló anyaság, a szegénység és az abortusz valószínűségét.³⁴

Az Amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ, a CDC (Center for Disease Control) 2018-as jelentése szerint a szexuális életet élő tinédzserek körében gyakoribb a depresszió, valamint az öngyilkossági gondolatok. A kutatások alapján a szexuális aktivitás nemcsak a testre van hatással. A középiskolás korú megkérdezett fiatalok közül mind a lányok, mind a fiúk esetében azok, akik szexuális életet éltek, nagyobb valószínűséggel voltak depressziósak, mint a szexuális életet nem élő kortársaik. A felmérés során rákérdeztek az öngyilkossági gondolatokra, öngyilkossági tervre, megkísérelt öngyilkosságra is. Konzisztens

³¹ Németh Ágnes, Horváth Zsolt, Várnai Dóra: Egészségmagatartás serdülőkorban – Mi történt az ezredforduló után? *Educatio*, 2013/3.szám.

http://epa.oszk.hu/01500/01551/00109/pdf/EPA01551_educatio_2019_03_473-494.pdf

³² Avery, Lazdane: What Do We Know about Sexual and Reproductive Health of Adolescents in Europe? *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*. 2009.July.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13625180701617621?journalCode=iejc20>

³³ Poulin, C. & Graham, L. (2001) *The Association between Substance Use, Unplanned Sexual Intercourse and Other Sexual Behaviours among Adolescent Students*. *Addiction* (Abingdon, England), Vol. 96. No. 4.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1360-0443.2001.9646079.x>

³⁴ Kirk Johnson, Shannan Martin, Lauren Noyes and Robert Rector: *Harmful Effects of Early Sexual Activity and Multiple Sexual Partners Among Women: A Book of Charts*. (The Heritage Foundation 2003)

http://s3.amazonaws.com/thf_media/2003/pdf/Bookofcharts.pdf

módon mindez kevésbé fordult elő azoknál a tinédzsereknél, akik nem éltek szexuális életet.^{35,36,37}

Különösen hátrányosak lehetnek serdülőkorban a szerelem, párkapcsolat, érzelmi kötődés nélküli szexuális kapcsolatok. A kutatások szerint a tinédzser korosztályban a nem romantikus jellegű szexuális kapcsolatokban résztvevő fiataloknál magasabb a depresszió aránya, mint akik romantikus kapcsolatban élnek szexuális életet.³⁸

A kutatások azt is mutatják, hogy a korán kezdett szexuális élet az egészség szempontjából is kockázatosabb. Minél fiatalabban kezdi valaki a szexuális életet, annál valószínűbb, hogy több szexuális partnere lesz, ami viszont növeli a szexuális úton terjedő betegséggel való fertőződés kockázatát.^{39,40}

Mіндеzeken túl, a kutatások szerint a kamaszkorban, különösen a fiatalon megkezdett szexuális élet a jövőre nézve nagyobb válási kockázattal jár együtt.⁴¹

³⁵ (L. Kann, T. McManus, W. A. Harris et al., "Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2017," *MMWR Surveillance Summaries* 67, no. 8. Table 42.)

<https://www.cdc.gov/healthyouth/data/yrbs/pdf/2017/ss6708.pdf>

³⁶ (H. Savioja, M. Helminen, S. Frojd et al., "Sexual experience and self-reported depression across the adolescent years," *Health Psychology and Behavioral Medicine* 3, no. 1 (2015).)

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/21642850.2015.1101696>

³⁷ Alfonso Osorio et al., "The sooner, the worse? Association between earlier age of sexual initiation and worse adolescent health and well-being outcomes," *Frontiers in Psychology* 8 (2017): 1298.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01298/full>

³⁸ (J. Mendle, J. Ferrero, S. R. Moore, and K.P. Harden, "Depression and Adolescent Sexual Activity in Romantic and Nonromantic Relational Contexts: A Genetically-Informative Sibling Comparison," *Journal of Abnormal Psychology* 122, no. 1 (2013): 51–63.)

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.396.9302&rep=rep1&type=pdf>

³⁹ Brianna M Magnusson, Jennifer A Nield & Kate L Lapane: Age at first intercourse and subsequent sexual partnering among adult women in the United States, a cross-sectional study. *BMC Public Health*, February 2015.

<https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1458-2>

⁴⁰ Jennifer Nield, , Briana M. Magnusson, Derek A. Chapman, and Kate L. Lapane: Age at Sexual Debut and Subsequent Sexual Partnering in Adulthood Among American Men. *American Journal of Men's Health* 2014, Vol. 8(4) 327–334.

⁴¹ Anthony Paik. *Adolescent Sexuality and the Risk of Marital Dissolution*. *Journal of Marriage and Family*, 2011

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2010.00819.x>

III.3.3. Tinédzserek és szexuális élet

A mai kamasz és fiatal felnőtt generáció körében egy jelentős ellentmondást figyelhetünk meg. Egyfelől a fiatalok számára a jövőről alkotott képükben fontosak a hagyományos értékek, a család, a gyerekek. Legalább 50 százalékuk vallja, hogy a házasság fontos, és elenyésző azok aránya, akik tudatosan elutasítják a jövőbeli gyermekvállalást.⁴²

A 15-19 éves korosztályban majdnem háromnegyede „házasságpárti” és a megkérdezett fiatalok több mint fele szerint gyerek vagy több gyerek kell a kiteljesedett élethez.⁴³

A TeenSTAR-kutatás is hasonló eredményeket mutatott. A fiatalokkal foglalkozó szakemberek véleménye a felsorolt kutatási adatokhoz hasonló, sőt még pozitívabb képet mutat arról, hogyan tervezik a fiatalok, mennyire játszik fontos szerepet jövőbeni terveik között a család. A válaszolók tapasztalatai alapján a fiatalok túlnyomó többsége, tíz fiatalból 8,24 szeretne majd egyszer családot alapítani.⁴⁴

Ugyanakkor egyre inkább jellemző a fiatalok körében a szociális és szexuális forgatókönyvek megváltozása. Egyre jobban terjedőben van az úgynevezett „kavarókultúra” („hookup-culture”): a rövid, alkalmi (akár egyalkalmas), kötelezettség nélküli szexuális kapcsolatok, ahol a partnerek között nincs romantikus vagy bármilyen módon elkötelezett kapcsolat. Ez a szexuális viselkedés tágas skáláját felvonultathatja: magában foglalhatja a csókolózástól kezdve az orális szexen át a behatolással járó közösülést – bármilyen hosszabbtávú, romantikus kapcsolat igénye vagy terve nélkül.

A kiváltó okok között az 1960-as években megindult kulturális változásokon túl (szexuális forradalom, fogamzásgátló tabletta megjelenése stb.) valószínűleg fontos szerepe van annak az évtizedek alatt egyre jobban szétnyíló szakadéknak, amely az egyre korábbra tolódó nemi érés és az egyre későbbre tolódó társadalmi érés között kialakult.⁴⁵

⁴² <https://semmelweis.hu/hirek/2013/12/13/hungarostudy-2013-elkeszult-a-magyar-lakossag-atfogo-felmerese/>

⁴³ http://www.ifjusagugy.hu/kotetek/Margon_kivul_2016_web.pdf

⁴⁴ Dulácska, Martos: TeenSTAR módszertan meghonosítása Magyarországon. Kutatás zárótanulmány. Európai Regionális Szervezet 2020.

<https://ergo-net.hu/files/d7/cc/d7cc66900e4dfc06f89cc67ac013297d.pdf>

⁴⁵ Garcia, J. R., & Reiber, C. (2008). Hook-up behavior: A biopsychosocial perspective. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 2(4), 192-208.

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2010-01935-004.html>

Az elköteleződni, megállapodni még-nem-tudás és a kamaszkori erőteljes szexuális késztetések feszültségére kínál egyszerűnek tűnő megoldást az alkalmi szex forgatókönyve. A tömegkultúra hatása nyomán ez egyre erőteljesebben mint normális, kívánatos viselkedés jelenik meg a fiatalok elképzeléseiben. A médiában megjelenített szexnek való kitettség ugyanis komoly szerepet játszik van a kamasz és fiatalkori szexuális viselkedés alakulásában.⁴⁶

A serdülőkor fontos időszak a szexuális fejlődés és kísérletezés szempontjából. Mivel a fiatalok több időt töltenek a képernyő előtt, mint az iskolában vagy alvással, ezért a szexualitásról alkotott képük is különösen ki van téve a média befolyásának.⁴⁷

Szexuális nevelés hiányában a fiatalok innen merítik a szexszel kapcsolatos ismereteiket, szexuális szkriptjeiket: a mai tizenévesek a szórakoztató médiát tartják az egyik legfontosabb információforrásnak a szexualitással kapcsolatban. Az utóbbi években pedig a könnyen elérhetővé vált pornográf tartalmak kezdik átvenni a főszerepet ezen a téren.⁴⁸

Ugyanakkor a médiában általában a szexualitás egyoldalú és pontatlan ábrázolásával találkozunk. A könyvekben, mozi- és tévéfilmekben, sorozatokban, a zeneszámok szövegeiben jellemző módon egy nagyon megengedő szexuális kultúra jelenik meg. A média üzenete szerint a kötelezettségek nélküli, alkalmi szex testileg és érzelmileg is kielégítő, miközben megőrizhető a szabadság.

III.3.4. TeenSTAR-kutatás: Tinédzserek, párkapcsolat és szexualitás

A TeenSTAR-kutatás szerint a fiatalokkal foglalkozó szakemberek azt tapasztalják, hogy a kamaszok közül sokan tekintik a szex kipróbálását a tinédzszerkor velejárájának, sokan gondolják azt, hogy a több szexuális tapasztalat különböző partnerekkel jobb kapcsolatot fog eredményezni és kevesen értenek egyet azzal, hogy a beteljesedett szexuális élethez fontos a partnerek személyes érettsége. A szakemberek egyharmada úgy látja, hogy a fiúk közül sokra

⁴⁶ Collins, Martino, Elliott, Miu (2008): *Relationships Between Adolescent Sexual Outcomes and Exposure to Sex in Media: Robustness to Propensity-Based Analysis*. *Dev Psychol.* 2011 Mar 7; 47(2): 585–591.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4019965/>

⁴⁷ Rideout, Foehr, Roberts (2010): *Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds. A Kaiser Family Foundation Study*

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527859.pdf>

⁴⁸ <https://fightthenewdrug.org/see-how-many-students-use-porn-to-learn-about-sex/>

jellemző az egyéjszakás kaland, egynegyede pedig azt tapasztalja, hogy sok lányra is jellemző ez a magatartás. Ezen attitűdök, magatartások negatív fejlődési pályán indíthatják el a tinédzsereket, és megnehezítik számukra az egészséges párkapcsolatok kialakítását.⁴⁹

III.4. Tinédzserek és a pornó

III.4.1. A serdülőkori pornográfia-fogyasztás hatása

A tinédzserek számára az internethez való korlátlan hozzáférés a korábbi időkhöz képest példátlan lehetőséget teremtett a szexualitással kapcsolatos ismeretekhez való hozzáférésre is. A fiatalok általában 11 éves kor körül találkoznak a pornóval, az okostelefonok, tabletek elterjedésének és a felugró pornográf tartalmak mutató ablakoknak köszönhetően akár hamarabb is. A fiúk jelentős része 15-16 éves korára pornófogyasztó lesz.⁵⁰

A tudományos szakirodalomból azonban egyértelműen kirajzolódik, hogy az online pornográf tartalmak fogyasztása veszélyekkel járhat a felhasználók számára. Az expozíció különösen a serdülőkorú fiatalok számára lehet káros. Sok kutatás vizsgálta ezeket az összefüggéseket, és az eredmények egyöntetűen arra utalnak, hogy a pornográfiát fogyasztó fiatalokban a látottak hatására irreális szexuális „értékek” és hiedelmek alakulhatnak ki.

A pornográfia gyakoribb fogyasztása korrelál a megengedő szexuális attitűdökkel, a szexuális tevékenység határok között tartásának csökkenésével és a szexuális kísérletezés kezdetének fiatalabb életkorra való előretolódásával. Ezen túl a kutatások következetesen azt mutatják, hogy az erőszakos témájú pornográf tartalom serdülőkori fogyasztása összekapcsolható a fokozottan agresszív szexuális viselkedés kialakulásával.

A szakirodalom szintén összefüggéseket mutat a serdülők pornográfia használata és az önkép fogalma között. A lányok arról számolnak be, hogy a testüket illetően alacsonyabb rendűnek érzik magukat, mint a pornográf videóban látott nők. A fiúk pedig amiatt szoronganak, hogy nem lesznek képesek olyan szexuális teljesítményre, nem lesznek olyan potensek, mint a pornófilmekben látott férfiak. A serdülők arról is beszámolnak, hogy amikor a pornográfia

⁴⁹ Dulácska, Martos: TeenSTAR módszertan meghonosítása Magyarországon. Kutatás zárótanulmány 2020. . Európai Regionális Szervezet 2020.

<https://ergo-net.hu/files/d7/cc/d7cc66900e4dfc06f89cc67ac013297d.pdf>

⁵⁰ G.Dines: How pornland has hijacked our sexuality. 2010 Boston: Beacon.

használata csökkent az életükben, ezzel párhuzamosan azt tapasztalták, hogy nőtt az önbizalmuk és javultak a társas kapcsolataik.

A kutatások ezen kívül arra utalnak, hogy azoknál a serdülőknél, akik internetes pornográf tartalmakat fogyasztanak, kisebb a társadalmi integráció szintje, növekszik a magatartási problémák száma, gyakoribb a depressziós tünetek előfordulása és gyengül a szülővel való érzelmi kapcsolódás erőssége.⁵¹

A klinikai jelentések mindemellett azt is mutatják, hogy egyre növekszik az idősebb serdülők és a fiatal férfiak körében a szexuális problémák aránya, mint erektilis diszfunkció, késleltetett ejakuláció, a szexuális elégedettség csökkenése és a partner iránti nemi libidó csökkenése. A kutatások mindezt a megnövekedett pornófogyasztással hozzák összefüggésbe. Az internetes pornográf tartalmak egyedülálló tulajdonságai ugyanis (korlátlan újdonság, szélsőséges anyagra való könnyű áttérési lehetőség stb.) elég erős hatást jelentenek ahhoz, hogy a pornóban látott irreális elvárásokat kondicionálják a pornófogyasztóban, amelyek aztán valós partnerrel nem realizálódhatnak, ezáltal lecsökkentik a libidót.⁵²

Sok esetben a kamaszkorban elkezdett pornófogyasztás napi gyakoriságúvá válik, majd a hozzászokás kialakulásával egyre erősebb, majd extrém tartalom szükséges az izgalom kialakulásához. Egy kritikus pont elérése után a valóságos, partnerrel való együttlét nem jelent elég ingert, és így alakulhat ki gyakran erektilis diszfunkció.⁵³

Ugyanakkor serdülőkorban az agy hatalmas változásokon megy át, és ezeknek az agyi átalakulásoknak köszönhetően kamaszkorban sokkal könnyebb a függőségekre rászokni. Ebben az életkorban ugyanis az agyban megnő egy ingerületátvivő anyag, a dopamin utáni igény, amely az örömeztést továbbítja az agynak a jutalomközpontba. Ugyancsak dopamin választódik ki szexuális izgalom és újdonság hatására, amit a pornó bőséggel szállít. A

⁵¹ E.W.Owens, R.J.Behun, J.C.Manning, R.C.Reid: *The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research.* (Sexual Addiction & Compulsivity, January 2012)

[http://www2.psych.utoronto.ca/users/tafarodi/psy427/articles/Owens%20et%20al.%20\(2012\).pdf](http://www2.psych.utoronto.ca/users/tafarodi/psy427/articles/Owens%20et%20al.%20(2012).pdf)

⁵² Park B.Y., Wilson G., Berger J., Christman M., Reina B., Bishop F., Klam W.P., Doan A.P.: *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports.* (Behavioural Science, June, 2016)

https://www.mdpi.com/2076-328X/6/3/17/htm?utm_source=thearchive.me

⁵³ H.Begovic: *Pornography Induced Erectile Dysfunction Among Young Men.* (Dignity – A Journal on Sexual Exploitation and Violence. February, 2019)

<https://digitalcommons.uri.edu/dignity/vol4/iss1/5/>

rendszeres pornónézés során tinédzsereknél jóval könnyebben kialakulhat a megszokás: ami eleinte izgalmas volt, már nem okoz olyan hatást, mint eleinte. És ha létrejön a tolerancia a „sima pornóban” megtapasztalt szexuális ingerekkel kapcsolatban, az önmagában már nem lesz kielégítő – csak ha az erőszak is jelen van, akkor jön majd létre a szexuális izgalom. Hasonló folyamat megy végbe, és hasonló agyi elváltozások játszódnak le, mint a kábítószerfüggőknél, akiknél egyre keményebb anyag kell a hatás eléréséhez.⁵⁴ A megszokással párhuzamosan kialakuló függőségből pedig egyre nehezebb kijönni.

III.4.2. TeenSTAR-kutatás: tinédzserek véleménye a pornóról

A TeenSTAR-kutatás alapján a szakemberek tapasztalatai szerint a tinédzserek körében szinte teljesen elfogadott a pornófogyasztás, és azt gondolják, hogy a korosztályukban általános és normális ez a viselkedés. A tinédzserek többsége szerint semmi probléma nincs a pornóval, ha valaki tudja, hogy nem valóság, amit a képernyőn lát. A szakemberek tapasztalata szerint a fiatalok sok téves ismerettel rendelkeznek a pornóval kapcsolatban. Nagyon kevés fiatalnak van tudása arról, hogy a pornófogyasztás függőséget is okozhat. Az a jellemző vélemény köztük, hogy a pornóból sokat lehet tanulni a szexről, és kevesen gondolják, hogy a pornósínésznőket gyakran kizsákmányolnák szexuálisan. Kevés tinédzser van azon a véleményen, hogy a pornófogyasztás káros hatással lehet a párkapcsolatra. Látszik, hogy a tinédzserek pornóval kapcsolatos véleménye és a pornófogyasztással foglalkozó tudományos kutatások eredményei között hatalmas szakadék húzódik.⁵⁵

III.5. Tinédzserek és a termékenység

III.5.1. A termékenységgel kapcsolatos ismeretek

Egy friss magyar kutatás során ugyan más fókusszal, de szintén a vizsgált területek között szerepelt, milyen a tudás a magyar lakosság körében a női ciklussal kapcsolatban. 2019-ben a

⁵⁴ Norman Doidge: *Screen Time, The Brain, Privacy And Mental Health*. In: *Data Governance In The Digital Age Special Report 2018*.

<https://www.cigionline.org/sites/default/files/documents/Data%20Series%20Special%20Report.pdf#page=86>

⁵⁵ Dulácska, Martos: *TeenSTAR módszertan meghonosítása Magyarországon. Kutatás zárótanulmány 2020.* Európai Regionális Szervezet 2020.

<https://ergo-net.hu/files/d7/cc/d7cc66900e4dfc06f89cc67ac013297d.pdf>

Tárki végzett kérdőíves felmérést a 16-40 esztendőes magyarországi lakosságot reprezentáló mintán a magyar fiatalok és felnőttek egészség- és termékenységtudatossága témakörében.⁵⁶

A kutatás a megkérdezettek körében komoly ismerethiányokra derített fényt a magyar lakosság körében a női ciklussal, termékenységgel, fogamzásszabályozással kapcsolatban. A megkérdezettek nagy többsége nem volt tisztában azzal, hogy mi a szabályos női ciklus hosszának alsó és felső határa. A többség szerint sokkal szűkebb határok között mozog a szabályos ciklus hossza, mint amit az orvostudomány annak tart. Sőt, kifejezetten sokan a ciklus fogalmával se voltak tisztában, összekeverték azt a menstruációs vérzés időszakának hosszával.

Pedig a női ciklussal, a menstruációval kapcsolatos tudás az egyik legegyszerűbb része az egészségtudatosságnak, termékenységtudatosságnak. Erre épülnek a termékenység megfigyelésén alapuló fogamzásszabályozási eljárások is.

A tapasztalt ismerethiányok okán a kutatás ajánlasként megfogalmazta, hogy a női ciklussal, menstruációval kapcsolatos ismeretek középiskolás korban történő átadásának hatékonyságát mindenképp javítani kell. Egy felvilágosító kampány során pedig az egyik legfontosabb cél lehetne az alternatív fogamzásgátlási módszerek, ezek működési mechanizmusának, használatának, hatékonyságának, előnyeinek és hátrányainak megismertetése. A termékenységtudatossággal kapcsolatos felvilágosító tevékenységek fontos eleme lehet a cikluskövetésen alapuló különböző eljárások megismertetése, amelyek nem csupán a termékenység elősegítésére alkalmazhatók, hanem a terhesség megelőzésének is hatékony módja.

Külföldi kutatások is azt támasztják alá, hogy a kamaszoknak és a fiatal felnőtteknek meglehetősen hiányosak az ismereteik a női és férfi termékenységgel, a női ciklussal kapcsolatban. Egy középiskolás korúak és fiatal felnőttek körében végzett angol kutatásban azt találták, hogy a résztvevők nagyon hiányos ismeretekkel rendelkeztek a termékenységükkel kapcsolatban.⁵⁷

⁵⁶ Dr. Rosta Gergely: *Magyar fiatalok és felnőttek egészség- és termékenységtudatossága. Kutatási elemzés.* (Budapest, 2019.)

<https://cikluskovetes.hu/wp-content/uploads/2020/11/CK-aj%C3%A1nl%C3%A1s.pdf>

⁵⁷ Boivina, Sandhua, Brian, Harrisona: *Fertility related knowledge and perceptions of fertility education among adolescents and emerging adults: A qualitative study.* Human Fertility, 2019 July

Svéd középiskolások körében végzett kutatások során azt találták, hogy a tinédzsereknek az általános egészségtudatosságuk mellett csak szórványos ismereteik voltak a termékenységükkel és az azt befolyásoló tényezőkkel kapcsolatban. Még ha tudatában is voltak, hogy egy tervezett fogamzás előtt fontos, hogy a férfi és a nő egészséges legyen, nem voltak pontos ismereteik a termékenységgel kapcsolatban.⁵⁸

Sajnos a magyar biológiatankönyvekben, biológiamunkafüzetekben is nemegyszer pontatlan vagy téves információval találkozunk a tinédzserek. A grafikus ábra mindenütt azt sugallják, hogy a ciklus mindig 28 napos, az ovuláció és a megtermékenyülés a 14. napon történik, néha még a szövegben is ez szerepel. Pedig egy felnőtt nő esetében is 21 és 35 nap között változhat az egészséges női ciklus hossza, az átlagos női ciklus hossza (egy 10000 női ciklust vizsgáló kutatás alapján) 27 nap, de a leggyakoribb a 27 napos ciklus, viszont ez csak a ciklusok 14%-át teszi ki. Egy serdülő lány ciklusánál pedig ez az ingadozás sokkal tágabb határok között mozoghat az első menstruáció megérkezése utáni években.⁵⁹

Több biológiakönyvben is az szerepel, hogy a hímivarsejtek élettartalma 2 vagy 3 nap lehet. A valóságban ezzel szemben az ondósejtek akár 5 napig is életképesek, amennyiben jelen van méhnyaknyák, amely közömbösíti a hüvely savas közegét és ellátja a spermiumokat tápanyaggal.⁶⁰

A tinédzserek az interneten is sok téves információval találkozhatnak, akár kifejezetten az ifjúságnak szóló, szakmainak szánt oldalakon is. Még nőgyógyász oldalán is találunk olyan téves állításokat, mint „A szabályos ciklus 28 napos (egy holdhónap), a menstruáció telihold időszakában jelentkezik. Szabályos ciklus esetén a peteérés, vagy ovuláció a ciklus 14. napján

https://www.researchgate.net/publication/326310554_Fertility-related_knowledge_and_perceptions_of_fertility_education_among_adolescents_and_emerging_adults_a_qualitative_study

⁵⁸ Ragnar, Grandahl, Stern, Matthebo: Department: Important but far away: adolescents' beliefs, awareness and experiences of fertility and preconception health. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care* Volume 23, 2018 - Issue 4

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13625187.2018.1481942>

⁵⁹ Dr. med. Elisabeth Raith-Paula: „Élő adás a testemből”. *Kecksemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület* 2017.

⁶⁰ Alenka Scholz: *Empfängnisverhütung – Ein Update*. Karl F. Haug Medizinverlage, Stuttgart 2019.

van, a peteérést 14 nap múlva követi a menstruáció.” „A spermiumok 72 órán keresztül élnek a hüvelyben, illetve a belső nemi szervekben.”⁶¹

Erre az iskolában megtanult vagy interneten szerzett „tudásra” alapozva nem egyszer lepi meg a fiatalokat egy nem tervezett fogamzás. Éppen ezért nagyon fontos lenne, hogy az ifjúságnak (és a felnőtteknek) szóló, női ciklussal, termékenységgel, fogamzásgátló módszerekkel kapcsolatos információ tudományosan megalapozott legyen.

III.5.2. Tinédzserek és termékenységtudatosság hiánya

Az emberiség történelmében soha nem volt ilyen könnyű nagy tömegek számára a szexualitással kapcsolatos ismeretekhez jutni, mint most, az internet korában. Ugyanakkor az a jellemző tapasztalat, hogy a fiatalok körében a szexualitás integrálása gyakran hiányos, és a saját testhez való pozitív viszony kevésbé jellemző. Ez az egyre terebélyesedő ellentmondás nemcsak egyéni élethelyzetekben, elszigetelt egyedi esetekben jelentkezik, hanem társadalmi szinten is egyre nagyobb kihívásokat okoz, mind mentálhigiénés, mind egészségügyi és orvosi, mind gazdasági szempontból.

A társadalmi probléma egyik gyökerének tekinthetjük, hogy elveszett a saját testtel és termékenységgel kapcsolatos tudás és kapcsolat. A legtöbb fiatal (és felnőtt) „kellően felvilágosultnak” gondolja magát, hiszen rengeteg szexualitással kapcsolatos információ éri. De az innen szerzett, általában hiányos és pontatlan, gyakran a pornóból származó tudás legtöbbször csak a szex témájára vonatkozik. Azt láthatjuk, hogy a köztudatban a termékenység és a szexualitás fogalma lassan kezd elválasztódni egymástól, pedig a ciklus történései, a menstruáció, a termékenység, a szülés és a szoptatás ugyancsak a női szexualitás fontos részei.⁶²

Magát a termékenység fogalmát megtévesztő módon egyre inkább csak a „realizált termékenységre” vonatkoztatják, a gyermekvággyal, terhességgel, szüléssel, fogamzásszabályozással kapcsolatban. Pedig a „nem-realizált termékenység”, vagyis maga az életadás képessége, amely a serdülőkortól kezdve jelen van a női ciklus körforgásában az

⁶¹ <https://nogyogyaszat.eu/>

⁶² Elizabeth Davis: *A női szexualitás - Öröm és intimitás életünk minden szakaszában.* Jaffa Kiadó 2009

ovuláció és a menstruáció folyamatában, évtizedeken keresztül fontos aspektusa a nők életének.⁶³

A felvilágosítás, szexedukáció során a termékenység leginkább ellenségként szerepel, ami ellen védekezni kell. A terhesség elkerülése van a fókuszban, és nem esik szó a jelenlegi vagy jövőbeli termékenységről, se arról, hogyan tudnak a fiatalok a reprodukív egészségükre gondot viselni akár most, akár a jövőben. A hiányos ismeretek hozzájárulnak az időben kitolódott gyermekvállaláshoz, amellyel kapcsolatban nincsenek tisztában a korlátozó lehetőségeknek. Így azonban a fiatalok jövőképében hangsúlyosan szereplő tervezett gyermekeknek csak egy része tud megszületni az életkorral csökkenő termékenység miatt.⁶⁴

A menstruáció ma is gyakran szégyellnivaló, „piszkos” kategóriába sorolódik a serdülőkorúak, vagy akár a felnőtt nők körében. Ehhez kapcsolódik a tinédzser lányok körében a saját testtel, a női ciklust kísérő jelekkel, a női biológiai működéssel kapcsolatos hiányos vagy téves ismeretek sora. A bécsi First Love Ambulanze állomását felkereső lányok egyharmadának legfőbb panaszja az volt, hogy folyása van. Az esetek nagy többségében kiderült, hogy nincs szó betegségről, hiányos információik miatt az egészséges női ciklus során termelődő méhnyaknyákot vélték fertőzés jelének.⁶⁵

III.5.3. TeenSTAR-kutatás: Tinédzserek termékenységgel kapcsolatos ismeretei

A TeensSTAR-kutatás eredményei is azt mutatják, hogy a tinédzserek körében meglehetősen hiányosak az ismeretek mind a női, mind a férfi termékenységgel kapcsolatban. A fiatalokkal foglalkozó szakemberek szerint a fiatalok kevesebb, mint fele tudja, hogy egy fiú mikortól nemzőképes, illetve egy fiú hány napban termékeny, és hogy egy lány mikortól eshet teherbe. Azzal pedig csupán a fiataloknak körülbelül egynegyede van tisztában, mely napokon

⁶³ E.Raith-Paula: *Kompetentes Körperbewusstsein für Jugendliche*. In: Raith-Paula, Frank-Herrmann, Freundl, Strowitzki: *Natürliche Familienplanung heute*. 2013 Springer.

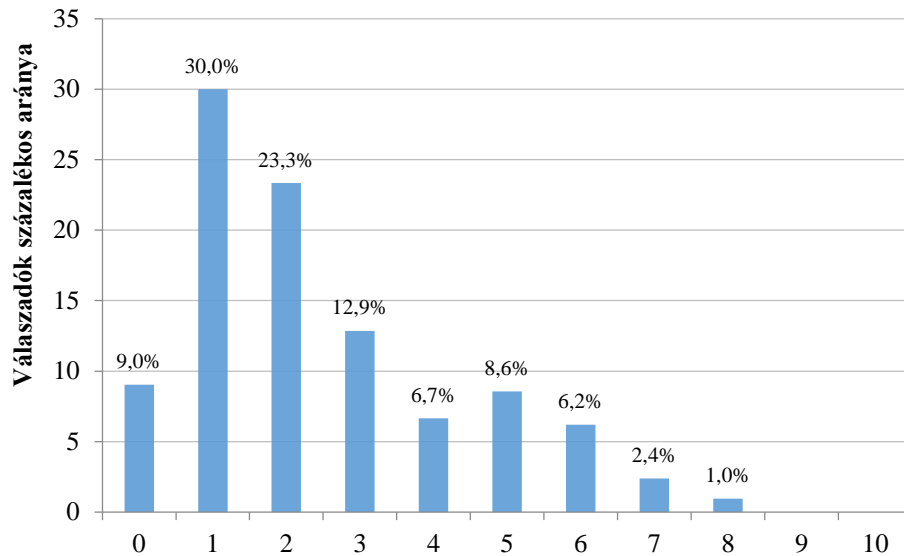
⁶⁴ Kata Brian: *Why fertility education must be on the curriculum*. 2019 March

<https://www.raconteur.net/healthcare/fertility/fertility-education-schools/>

⁶⁵ E.Raith-Paula: *Meine Fruchtbarkeit zählt. Ein wertorientiertes, sexualpädagogisches Präventionsprogramm*. 3. Wirkungsbericht nach dem Social-Reporting-Standard. 2016 MFM Programm

<https://www.mfm-programm.de/index.php/infos/infomaterial-und-downloads/item/244-wirkungsbericht-zum-mfm-programm-2014>

termékeny egy lány a cikluson belül, és még kevesebben, csupán a fiatalok egyötöde tudja, hogy létezik egy 100%-osan terméketlen időszak a nő ciklusában.



3. ábra: "Tapasztalatai szerint 10 fiatalból hány tudja, hogy egy lány mely napokon lehet termékeny egy cikluson belül?"

III.5.4. A termékenységtudatosság előnyei tinédzsereknél

A kamaszkorú lányokra gyakran jellemző, hogy sokszor nehéz elfogadniuk a testüket, és különösen a menstruációjukat. A TeenSTAR-foglalkozásokon résztvevő lányok segítséget kapnak ebben. Részletesen megértik, milyen változások játszódnak le bennük hormonális, fizikai és lelki szinten a menstruációs ciklus során. Bátorítást és támogatást kapnak, hogy figyeljék meg a ciklusukat, és jegyezzék fel, amit látnak és éreznek. Ennek során azt is felfedezhetik, milyen hatással vannak a hormonális változások a hangulatukra és az érzelmeikre. Ez a tudatosság pedig lehetővé teszi, hogy "náluk legyen a kontroll", ne legyenek teljesen kiszolgáltatva a hormonoknak.

"Mikor jön meg a következő menstruációm?!" Ez a kérdés nagyon jellemző serdülőkorban, hiszen évekig jellemző lehet a ciklus rendszertelensége az első menstruáció megérkezése után. Ez a rendszertelenség a legtöbbször teljesen normális, a testnek egyszerűen időre van szüksége, amíg a női ciklus bonyolult folyamatai „begyakorolja”. Ugyanakkor ez a „kiszámíthatatlanság” nagy stresszt tud jelenteni a kamasz lányok számára. A ciklust kísérő termékenységi jelek megfigyelésével sokkal pontosabban tudatában lehetnek, mikor fog megjönni a következő

menstruációjuk. A TeenSTAR-foglalkozások során elsajátított önmegfigyelés által a lányok egyre inkább önbizalommal és tudatossággal élhetik meg a körforgásszerűen ismétlődő változásokat. Megismerik és elfogadják a saját nőiségüket, akár különleges barátságot is kötnek a menstruációjukkal.

A serdülőkori személyiségfejlődés során kiemelkedő feladata a saját identitás felfedezése. Ennek fontos összetevője, hogy a kamaszok megértsék és integrálni tudják a szexualitásukat és az életadó képességüket egyaránt. Az első menstruáció és az első magömlés eléréssel testileg éretté válnak arra, hogy anyák és apák lehetnek. A mai kultúrában sokszor nem tudatos számukra, hogy ennek a hatalmas változásnak a során milyen fontos erő: a termékenység birtokába kerülnek. Bár még nem állnak készen, hogy használják ezt az erőt, de mégis integrálniuk kell, meg kell találniuk a helyét a saját életükben.

Dr. Hanna Klaus, a TeenSTAR-program megalapítója szerint a tapasztalatok azt mutatják, hogy ha a fiatalok nemcsak kognitív szinten értik meg a termékenységi folyamatokat (mint a biológiaórán), hanem megtalálják, mit jelenet számukra személyesen ez a képesség, akkor hamarabb éretté válnak. Képesek lesznek hosszútávú céljaiknak megfelelő, felelős döntéseket hozni a jelenben.⁶⁶

A TeenSTAR-foglalkozásvezetőknek világszerte hasonló a tapasztalata. Ahogy a lányok jobban megértik a saját testi folyamataikat, elsajátítják a termékenységtudatosságot és kapcsolatba kerülnek a saját testükkel, úgy lesz egyre nagyobb lesz az önreflexiójuk. Ahogy felértékelődik számukra a termékenység, úgy lesz egyre nagyobb lesz a szexualitáshoz kapcsolódó felelősségtudatuk is.⁶⁷

Más tapasztalatok is azt mutatják, hogy a termékenységtudatosság fontos személyiségfejlesztő hatással bírhat serdülő lányoknál. Egy mentálhigiénés program során Leslie Botha nyolc ifjúsági rehabilitációs otthonban 13-17 éves lányokkal foglalkozott. A programjában résztvevő lányok tipikusan szexuális abúzus áldozatai voltak, elszöktek otthonról, majd kábítószer- és alkoholhasználat nyomán szabadságvesztésre ítélték őket. Botha egy menstruációs

⁶⁶ Hanna Klaus: *Allowing the Body to Speak: The Power of Fertility Education*. Humanum - Issues in Family, Culture & Science. 2015/3

<https://humanumreview.com/articles/allowing-the-body-to-speak-the-power-of-fertility-education>

⁶⁷ P.Vigil: A. *Randomized Control Trial of Teen STAR*. In: *Human fertility*. 2008, Marquette University Press

egészségnevelő program keretében megtanította a lányokat, hogyan követhetik nyomon a bennük lejátszódó fizikai és érzelmi változásokat a ciklusuk során.

Három hónap alatt a lányok a táblázatban vezetett jellemzők alapján felismerték, milyen körforgásszerű változások mutatkoznak a ciklusukban érzelmi és hangulati vonatkozásban is. A lányok háttérétől, testsúlyától, testképétől, az elszenvedett szexuális abúzus jellegétől függetlenül a menstruáció előtti napokban mindegyikük megnövekedett dühöt, önbántó viselkedést, öngyilkossági gondolatokat, kábítószer és alkohol utáni sóvárgást tapasztalt.⁶⁸

Ahogy a programban résztvevő tinédzser lányok felismerték ezt a mintázatot és megértették a ciklusbeli hormonális változásokkal való összefüggéseket, tudatosult bennünk, hogy ezek az időszakok csupán fázisok, amik elmúlnak, és a nehéz érzéseik a hormonális fluktuációhoz köthetők. Ez a tudatosság erősen hozzájárult, hogy ne legyenek kiszolgáltatva a hangulatuknak, hanem a saját kezükbe tudják venni az irányítást a viselkedésüket illetően. Hasonló módon felnőtt nőknél is megfigyelhető ez a tudatosulási folyamat a cikluskövetés, termékenységtudatosság elsajátítása során.⁶⁹

III.6. Fogamzásszabályozás és szexuális úton terjedő betegségek

III.6.1. A fogamzásszabályozási módszerek hatékonysága

A fogamzásszabályozási módszerek hatékonyságát az ún. Pearl-index mutatja. Ez a szám azt fejezi ki, hogy 100 pár esetén hány nő fogan meg egy év alatt az adott módszert alkalmazva.

Több módon találkozhatunk ezzel az értékkel: van, amikor százalékot írnak (pl. így: 99,6%-os hatékonyságú), van, amikor a hibaarány százalékát írják ki: 0,4 %-os hibaarány, legtöbbször a Pearl-indexet láthatjuk, így: 0,4. Általában két értéket láthatunk az adott módszer mellett, az egyik a tipikus használatot, a másik pedig a tökéletes használatot jellemzi.⁷⁰

⁶⁸ A. Migeon: *Cycle mindfulness: What happens when you teach fertility awareness to teen girls*. 2020 Aug

<https://naturalwomanhood.org/cycle-mindfulness-what-happens-when-you-teach-fertility-awareness-to-teen-girls/>

⁶⁹ Sandra. Chevalier-Batik, Leslie Carol Botha: *Understanding Your Mind, Mood, and Hormone Cycle*. 2013, Pleiades Publishing Services

⁷⁰ <http://www.contraceptivetechnology.org/wp-content/uploads/2013/09/CTFailureTable.pdf>.

1. táblázat

Fogamzásgátló módszer	Felhasználói hatékonyság (Pearl index)	Tökéletes hatékonyság (Pearl-index)
óvszer	18	2
fogamzásgátló tabletta, minipill, hormongyűrű	9	0,3
sterilizáció <ul style="list-style-type: none"> • női • férfi 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 • 0,15 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 • 0,1
méhszájsapka	8	4
pesszárrium (spermiciddel)	16	6
spirál <ul style="list-style-type: none"> • hormonális • réz 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,2 • 0,8 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,2 • 0,6
spermicid (spermaölő krém, hab, zselé)	29	18

A 2019-es Társi végezte reprezentatív felmérésben a 16-40 esztendős magyarországi lakosság körében komoly ismerethiányokra derített fényt a fogamzásszabályozással kapcsolatban. Többek között a válaszolók 34%-a az óvszert tartotta a leghatékonyabb fogamzásszabályozási eszköznek a terhesség elkerülésére.⁷¹

⁷¹ Dr. Rosta Gergely: Magyar fiatalok és felnőttek egészség- és termékenységtudatossága. Kutatási elemzés. (Budapest, 2019.)

<https://cikluskovetes.hu/wp-content/uploads/2020/11/CK-aj%C3%A1nl%C3%A1s.pdf>

III.6.2. Tinédzserek és a nemi úton terjedő betegségek

Az Európai Unió egészségügyi szervezete, a European Centre for Disease Prevention and Control által a 2004-2013-ig terjedő időszokról végzett tanulmánya, amely a leggyakoribb nemi betegségek elterjedtségét vizsgálta, a következő aggasztó eredményekről számol be:

- a chlamydiás esetek száma 68%-kal nőtt ezalatt az időszak alatt, és riasztó módon az esetek kétharmadát a fiatal korosztályokban, 15-24 éves korcsoportban jelentették, az esetek körülbelül fele-fele arányban oszlanak meg a 15-19 és a 20-24 éves korcsoportok között.
- A gonorrhoeás esetek száma 79%-kal nőtt ebben az időszakban, és továbbra is emelkedő trendet mutat a legtöbb európai országban, miközben a gonorrhoea kórokozója az Egészségügyi Világszervezet által nyilvántartott multirezisztens szuperbaktériumok magas prioritású listájára került olyan mikrobaként, melynek kezelése hamarosan lehetetlenné válhat. Az esetek 34%-át a fiatalok között jelentették.
- A szifilisz gyakorisága is emelkedő tendenciát mutat, ebben az esetben a fiatal korosztályok érintettsége alacsonyabb, csak 14%-ot mutat.⁷²

A növekvő tendencia olyan nyugat-európai országokban is jellemző, ahol a szexedukáció jelen van az iskolákban, és propagálják az óvszerhasználatot. Ennek ellenére nemhogy csökkenne, hanem növekszik a szexuális úton terjedő betegségek aránya, és a betegségek nagy része a fiataloknál jelentkezik.

Itt valószínűleg a kockázatkompensáció hatása érvényesül: a tinédzserekben az a szemlélet rögzül, hogy az óvszer megvédi őket a nemi betegségektől, ezért könnyebben mennek bele kockázatos szexuális viselkedésbe. Ennek alapján úgy tűnik, hogy a fogamzásgátlás terjesztése a „safe sex” szemlélet mentén önmagában kevés a szexuális úton terjedő betegségek arányának csökkentése érdekében.

Az Amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ, a CDC (Center for Disease Control) adatai szerint szintén meredeken emelkedik a nemi betegségek aránya, és 25 éves korára minden második szexuálisan aktív személy megkap valamilyen nemi érintkezéssel

⁷² <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/sexually-transmitted-infections-europe-2013>

közvetített fertőzést. Míg a 15-24 éves korosztály csak a negyedét teszi ki a szexuálisan aktív népességnek, mégis az újonnan diagnosztizált szexuális betegek felét ők adják.⁷³

Ezek az adatok igen riasztóak, hiszen a szexuális úton terjedő betegségek nemcsak komoly egészségkárosodást okozhatnak a fertőzötteknek, hanem erősen kihathatnak a jövőbeli gyermekvállalás lehetőségére is – miközben a fiatalok túlnyomó többsége családot szeretne.

A hazai járványügyi helyzet sem kedvezőbb, legfeljebb a bejelentési rendszer gyenge hatásfokú működése miatt sokkal kevesebb adat áll rendelkezésre a helyzet reális megítélésére. A létező statisztikákból kiolvasható trendek azonban rámutatnak, hogy a nemi úton terjedő fertőzések problémája égető közegészségügyi kérdéssé válhat, ha nem teszünk aktívan a helyzet javítása érdekében.⁷⁴

A fiatalok körében egyre emelkedő arányú szexuális betegségek alapján úgy tűnik, a nyugat-európai országokban a safe sex-re és a fogamzásgátlásra irányuló szexuális nevelés önmagában kevés. Ahhoz, hogy a fiatalok nagyobb tudatossággal döntsenek a szexuális magatartásukról és kevésbé menjenek bele kockázatos szexuális viselkedésbe, párkapcsolati nevelésre és személyiségfejlesztésre is szükség lenne.

III.6.3. TeenSTAR-kutatás: fogamzásszabályozás és szexuális úton terjedő betegségek

A TeenSTAR-kutatás eredményei alapján a 14-18 éves korosztályba tartozók riasztóan sok téves ismerettel bírnak a fogamzásgátló eszközök hatékonyságával kapcsolatban a szakemberek szerint. A tinédzsere túlnyomó többségben gondolják azt, hogy *van* olyan fogamzásgátló eszköz, amely 100%-ban megvéd a teherbeeséstől. A válaszadók szerint a fiatalok kilentizede gondolja azt, hogy a fogamzásgátló tabletta 100%-ban megvéd a teherbeeséstől, miközben a tipikus használatra a 91 %-os biztonság a jellemző. Majdnem háromnegyedük véli úgy, hogy a gumióvszer 100%-ban megvéd a teherbeeséstől, miközben itt még alacsonyabb, 82% a használati biztonság. A spirál, a pesszárium, a méhszájsapka és a spermicidek hatékonyságával kapcsolatban is sok téves információval rendelkeznek.

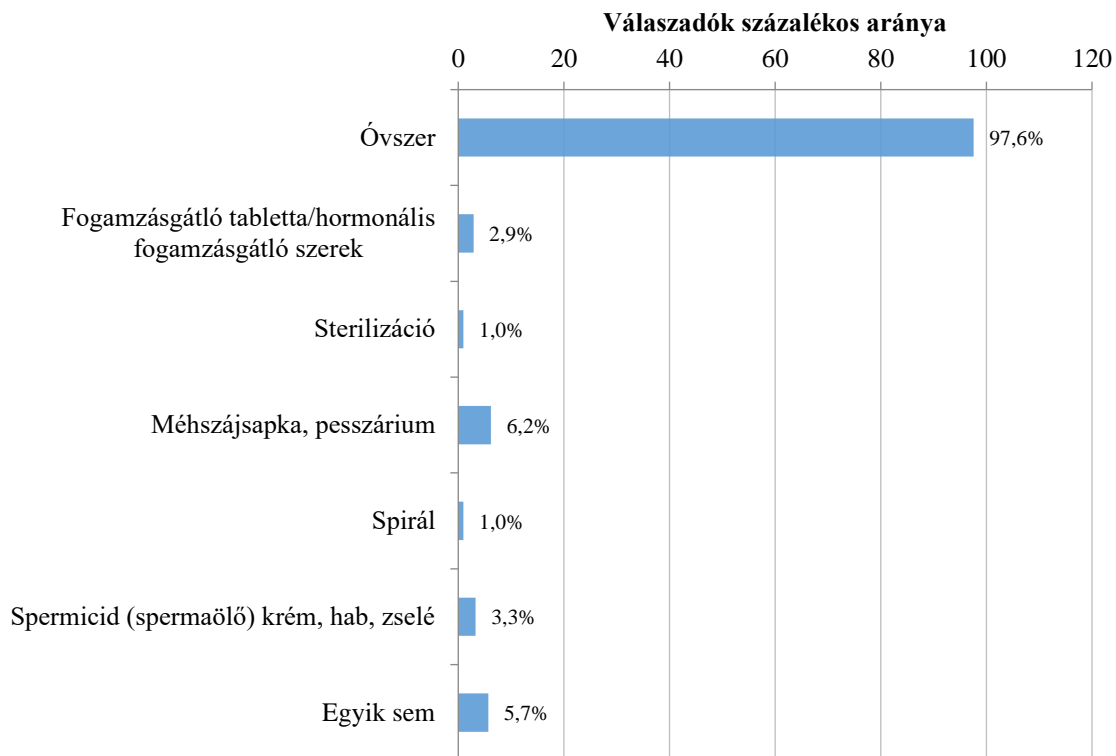
⁷³ <https://www.cdc.gov/std/life-stages-populations/adolescents-youngadults.htm>

⁷⁴ https://mersz.hu/dokumentum/matud_771



4. ábra: "Tapasztalatai szerint a 14-18 éves korosztályba tartozók melyik fogamzásgátló eszközről feltételezik azt, hogy 100%-ban megvéd a teherbeeséstől? (Több válasz is megjelölhető.)"

A fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalatai alapján a 14-18 éves korosztályba tartozók közül aggasztó módon vannak, akik teljesen tévesen azt feltételezik, hogy a fogamzásgátló tabletta és egyéb hormonális fogamzásgátló szerek, a sterilizáció, a méhszájsapka, a pesszárrium, a spirál és a spermicid is megvéd a szexuális úton terjedő betegségektől, ráadásul 100%-os mértékben. Az óvszer nyújtotta védelmet is 100%-osra becsülik, ami szintén nem állja meg a helyét. Ezek a téves információk nagymértékben hozzájárulnak a szexuális úton terjedő betegségeknek a tinédzser korosztályban tapasztalható magas és emelkedő tendenciát mutató arányához.



5. ábra: "Tapasztalatai szerint a 14-18 éves korosztályba tartozók melyik fogamzásgátló eszköztől feltételezik azt, hogy 100%-ban megvéd a nemi úton terjedő betegségektől? (Több válasz is megjelölhető.)"

75

III.6.4. Természetes fogamzásszabályozási módszerek

A női ciklus során zajló belső hormonális változások jellemző testi jelekkel járnak együtt. Ezeket a biomarkereket a nő megfigyelheti, kiértékelheti, és ezzel nyomon követheti, mi történik éppen a ciklusában. A modern természetes fogamzásszabályozási módszerek: a cikluskövetéses, termékenységtudatosságra építő módszerek olyan, orvosok által kidolgozott módszerek, amely komoly tudományos háttérrel és több évtizedes múlttal rendelkeznek. Megbízhatóság tekintetében felveszik a versenyt a hormonális fogamzásszabályozási módszerekkel, anélkül, hogy a női egészséget károsítanák.

⁷⁵ Dulácska, Martos: TeenSTAR módszertan meghonosítása Magyarországon. Kutatás zárótanulmány 2020. . Európai Regionális Szervezet 2020.

<https://ergo-net.hu/files/d7/cc/d7cc66900e4dfc06f89cc67ac013297d.pdf>

A cikluskövetéses természetes fogamzásszabályozási módszerek használatával megállapíthatóak a női ciklus termékeny és terméketlen napjai. Ez a tudás mind a fogamzás elérésére, mind a fogamzás elkerülésére használható. Ez utóbbi esetben a cikluskövetéses módszerek a fogamzásgátló tablettáéhoz hasonló megbízhatóságot mutatnak (az elméleti hatékonyság 99%, a használati biztonság pedig 92-98%) – viszont hormonális beavatkozás nélkül, természetes és organikus módon.

Ezek a módszerek az egészségtudatosság szempontjából is fontosak. A női hormonális háztartás igen érzékeny rendszer, a női ciklus pedig ennek a rendszernek jó mutatója. Az egészséges ciklus, a rendszeres peteérés fontos jelzés a női egészségi állapotról. Ennek ellenére a természetes fogamzásszabályozási módszerek viszonylag kevésbé ismertek a társadalomban. A Tárki által 2019-folytatott reprezentatív felmérés alapján a cikluskövetéses fogamzásszabályozási módszereket a megkérdezett magyar fiatalok és felnőttek közül mindössze 4% használja rendszeresen. A valamilyen konkrét névvel rendelkező eljárások egyikét a kérdezettek mindössze 2-4 százaléka tudta megnevezni.⁷⁶

Ugyanakkor tinédzser lányok számára is nagyon sok pozitív hatással jár, ha megtanulják megfigyelni és értelmezni a testében zajló biológiai, hormonális változásokat kísérő testi jeleket. Aki elsajátítja és alkalmazza a cikluskövetést, tudni fogja, mikorra várhatja a menstruációját (szabálytalan ciklusok esetén is); nyomon követheti, rendben van-e a hormonális egészsége; pozitívabb lesz a viszonya a testéhez; növekszik az önértékelése; felelősebb döntéseket fog hozni a szexualitással kapcsolatban és kevésbé lesz kiszolgáltatva a hormonális változások okozta hangulatváltozásoknak.⁷⁷

A termékenységtudatosságra építő fogamzásszabályozási módszereket bemutató összefoglalót idézve Magyarországon a következő cikluskövetéses módszerek sajátíthatók el:⁷⁸

⁷⁶ Dr. Rosta Gergely: *Magyar fiatalok és felnőttek egészség- és termékenységtudatossága. Kutatási elemzés.* (Budapest, 2019.)

<https://cikluskovetes.hu/wp-content/uploads/2020/11/CK-aj%C3%A1nl%C3%A1s.pdf>

⁷⁷ P.Vigil: A. *Randomized Control Trial of Teen STAR.* In: *Human fertility.* 2008, Marquette University Press

⁷⁸ Tornai Ildikó, Hofgárt-Ékes Noémi, Dr Varga Zsuzsanna: *Melyik cikluskövetéses módszert válasszam? (AZ egyes módszerek leírása: Tornai Ildikó (Billings), Schaffler Orsolya (Creighton, FEMM), Deák Eszter (Creighton) Gergely Virág (FEMM), M.dr.Dulácska Csilla (Sensiplan)*

<https://funktionalisorvoslas.hu/melyik-cikluskoveteses-modszert-valasszam/>

„A Billings Ovulációs Módszer®”⁷⁹

A Billings Ovulációs Módszer® a méhnyaknyák megfigyelésén alapul. A Billings-módszer a születésszabályozás természetes, hormon-, gyógyszer- és beavatkozásmentes módszere. Segítségével felismerhető a méhnyak által termelt nyák, amely a női test természetes jelzése a termékeny időszakról. A módszer a méhnyaknyák megfigyelésén alapulva alkalmas a fogamzás elérésére vagy elkerülésére, valamint a termékenységtudat erősítésére, a női egészség nyomon követésére. A menstruációs ciklus során különféle váladékok ürülnek a hüvelyből, amelyek más és más érzetet keltenek a hüvelynyílás körül. Ennek oka az, hogy a méhnyak különböző típusú nyákot termel a változó hormonszintek függvényében. Megismerve ezeket a változásokat, azonosíthatóak a fogamzóképes és nem fogamzóképes időszakok.

A módszert Dr. John és Evelyn Billings ausztrál orvos házaspár fedezte fel, tudományos háttérét és szabályait több, mint 850 000 hormonminta feldolgozásával alakította ki egy nemzetközi, klinikai szakorvosokból és kutatókból álló szakmai csoport. 60 évnyi laboratóriumi kutatás és hormonvizsgálatok ezreinek tudományos eredményei megerősítették, hogy a méhnyak által termelt nyák a termékenység legmegbízhatóbb jele.

A fogamzásszabályozás segítésén túl a Billings ciklustáblázatok kiváló diagnosztikai értékkel bírnak a természetes családtervezési módszerekre támaszkodó, azokat értő szülész-nőgyógyász és endokrinológus szakorvosok kezében, alkalmasak pl. PCOS, inzulinrezisztencia, endometriózis diagnosztizálására. Átmeneti időszakokban is biztonságosan használható, pl. szoptatás, hormonális fogamzásgátlók abbahagyása utáni időszak vagy később a premenopauza idején.

A Billings Módszer használatához nem kell más eszköz a ciklustáblázaton kívül. Minden nap végén egy egyszerű feljegyzésre van szükség, amely leírja a hüvelybemenet körüli érzetet és az aznap tapasztalt nyákmintázatot. A nap folyamán tapasztalt legtermékenyebb jellegű mintát és az ehhez tartozó szimbólumot kell feljegyezni papírra, desktopra vagy egy speciális applikációba (BillingsApp).

A módszer hatékonysága magasabb, mint 99% (Pearl index: 0-1), azaz a módszert helyesen használó párok esetében a nem tervezett várandósság esélye gyakorlatilag 0%. Ugyanakkor a gyermekáldásra vágyó párok 75%-a egy éven belül sikerről számol be (helyes alkalmazás

⁷⁹ <https://billings.hu/>, <https://www.woomb.org/>

mellett átlagosan 4,7 hónap múlva). A több, mint egy éve gyermekre váró pároknál a módszert megtanulva és alkalmazva 69%-uknál egy éven belül bekövetkezett a fogamzás.⁸⁰

A Creighton-módszer⁸¹

A Creighton Módszer a méhnyaknyák és más egyéb biológiai jelek megfigyelésén alapul. A Creighton Módszer-t egy amerikai szülész-nőgyógyász, Thomas Hilgers a '70-es években dolgozta ki, több ezer nő méhnyaknyák megfigyeléseiből a Creighton Egyetemen (USA). A módszer a nők által tapasztalt hüvelyváladékok mindennapos egységesített vizsgálatait és kódrendszerbe foglalását jelenti, amelyből egy táblázatvezetési rendszerben összegezve lehet következtetni a női termékenységre és az esetlegesen fennálló egészségügyi problémákra.

Közel 40 éve, ezen típusú táblázatvezetés mintázatai révén, sikerült feltárni különböző nőgyógyászati rendellenességeket is. Ilyenek például a meddőségi problémák, visszatérő vetélések, koraszülés, szülés utáni depresszió, PCOS, petefészek ciszta, hormonzavarok, endometriózis, PMS tünetek, fájdalmas menstruáció, rendszertelen vagy kóros vérzések, kóros folyás, stb. - melyekre egy természetes és egészséges szervi működés visszaállítását célzó eljárást dolgoztak ki NaPro technológia® néven. A Creighton Módszer™ táblázata így egyfajta diagnosztikai eszközként vált használatossá, mely segíti a NaProTechnológia®-val végzett célzott gyógyítást. A NaPro Technológia® tehát a modern orvostudomány használatával (pl. életmód- és étrendváltoztatással, speciális műtéti megoldások, célzott hormonpótlás a ciklus adott szakaszain) segít a női és férfi reproduktív rendszer helyreállításban. Mindehhez csupán arra van szükség, hogy a nő mindennapi rutinjába beépítse a hüvelyváladékok sima, fehér toalett papírral történő rendszeres megfigyelését.

A Creighton Módszer™ természetes, mellékhatás mentes, olcsó, környezetkímélő cikluskövetési módszer. Amennyiben házaspárok közösen alkalmazzák, a házastársi kapcsolatot építi és megtanítja értelmezni testük jelzéseit. Hatékonysága a várandósság

⁸⁰ Billings, E.L. & Westmore, A.: *The Billings Method (9th ed.)*. Melbourne, Australia 2011, Anne O'Donovan Publishing.

⁸¹ <https://csaladtervezo.hu/>, <https://creightonmodel.com/>

elkerülése szempontjából 96.8-99.5%, míg a normál termékenységű pároknál a várandósság elérésében hat hónapnyi cikluskövetés során: 76-98%-ban sikeres.⁸²

A FEMM-módszer⁸³

A FEMM-módszer a méhnyaknyák, az LH-csúcs és más egyéb biológiai jelek megfigyelésén alapul. A FEMM (Fertility Education and Medical Management) egészségügyi program az emberi méltóságot tökéletesen tiszteletben tartva a nők tájékoztatásával (valamint orvosok, nőgyógyászok, endokrinológusok továbbképzésével) foglalkozik. A képzett FEMM-oktatók megtanítják a nőket megfigyelni és megérteni testük működését, biológiai jeleit, mely során akár különböző hormonális problémákra fény derülhet. Az orvosi továbbképzés nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a legújabb kutatásokat és orvosi protokollokat alapul véve az orvosok milyen szemlélettel végezzék el a szükséges vizsgálatokat teljes mértékben személyre szabottan, illetve hogyan értelmezzék a felmutatott cikluskövető táblázatot, mely hozzásegíti őket a diagnózis felállításához.

A FEMM-módszerrel végzett cikluskövetés során a lányok, nők a méhnyaknyák mennyiségét és minőségét, valamint egyéb váladékokat figyelnek meg. A megfigyelés során a menstruációs ciklus hosszát, az ovulációs időszakot (peteérés, tüszőrepedés) és annak a ciklusban való időbeni elhelyezkedését figyeljük meg. A biomarkerek mellett a lányok, nők az egyéb fizikai vagy lelki tüneteket is megfigyelik, ilyen pl. a premenstruációs szindróma (PMS) összetett tünetegyüttese.

A megfigyelés abból áll, hogy figyeljük a méhnyaknyák jelenlétét törülés után a WC papíron, ill. odafigyelünk a nyák okozta érzetre (síkoság vagy szárazság), napi szinten többször és este lejegyezzük az észrevételeket papír alapú táblázatban vagy egy ingyenes, magyar FEMM applikációban. Alkalmanként segítségül az úgynevezett LH tesztek is használhatók.

Abban az esetben, ha valaki a várandósság elkerülése érdekében szeretné használni, alapos odafigyeléssel ugyanolyan jó eredményt tud elérni, mint a mesterséges módszerekkel, viszont

⁸² Stanford, Porucznik: *Enrollment, Childbearing Motivations, and Intentions of Couples in the Creighton Model Effectiveness, Intentions, and Behaviors Assessment (CEIBA) Study*. *Frontiers in Medicine* 2017, Sept.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2017.00147/full>

⁸³ <https://www.termekenyvagy.hu/femm/>, <https://femmhealth.org/>

mellékhatások nélkül. Pearl indexe (hibarátá mutató) a tipikus használat a fogamzásgátló tabletta esetében 9%, a FEMM esetében 2%-8%, a tökéletes használat során a tabletta 0,3%, a FEMM esetében pedig 0,5%.⁸⁴

A Sensiplan®-módszer

A Sensiplan®-módszer az ébredési hőmérséklet, a nyák (és esetlegesen a méhszáj) változásait, valamint más testi jeleket megfigyelő és nyomon követő, úgynevezett tüneti-hőmérőzéssel módszer.⁸⁵

A Sensiplan® a természetes fogamzásszabályozási módszerek közül a szimptotermális, módszerek közé tartozik. A Sensiplan® módszer egy német interdiszciplináris tudományos kutatócsoport munkájából született. Szabályait a Sensiplan®-használó nők részletes feljegyzéseinek alapuló ciklusbank adatai alapján folyamatosan tesztelték és finomították (több mint 43 ezer ciklus alapján).

Két elsődleges termékenységi jel: az ébredési hőmérséklet és a nyák megfigyelésén alapszik. Ezt esetlegesen kiegészítheti a méhnyak vizsgálata. A ciklus során a méhnyakban termelődő nyák minősége változik. A hüvelybemenetnél észlelhető a nyák állaga és jellege, ennek változása jelzi az ovuláció közeledtét. Az ébredési testhőmérséklet a ciklus első felében viszonylag alacsony. Az ovuláció után a megváltozott hormonszinteknek köszönhetően jellegzetesen megemelkedik, és magasabb szinten marad a ciklus végéig. Ez néhány perces reggeli hőmérőzéssel megállapítható. Hagyományos és digitális hőmérő is használható, fontos a +/- 0,1°C-os pontosság.

A hőmérsékletet és az aznapi legtermékenyebb típusú nyák jellemzőit a lányok, nők este táblázatban rögzítik (a zavaró tényezők hatása rendszeres megfigyeléssel kiszűrhető). Így a ciklusról kétféle jellegű információt kapunk, amelyek megerősítik és kiegészítik egymást. Emiatt ún. „kettős ellenőrzéssel” lehet meghatározni a termékeny időszak kezdetét és végét, ez adja a Sensiplan® módszerének nagyon magas fokú megbízhatóságát.

⁸⁴ Marie Sciberras: *Ethical Advantages Of Fertility Awareness Based Methods. Dissertation. University of Malta, September 2020*

<https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/72985/1/20MTHBET020%20Marie%20Sciberras.pdf>

⁸⁵ <https://sensiplan.hu/>, <https://www.nfp-online.com/>

A módszer Pearl-indexe tökéletes használat esetén 99,6%. Tipikus használat esetén is nagyon magas, 98,2% - vagyis elenyésző a nem tervezett fogamzás esélye. A Sensiplan® a gyermekáldás elérésében is segít: a módszert pozitív családtervezésre használó pároknál az első hónapban 38%-nál, a harmadikban 68%-nál, a hatodikban 81%-nál, míg egy év alatt 92%-nál fogant meg a vágyott gyermek. Több éve gyermekre váró pároknak megtanítva a módszert, nyolc hónapon belül a párok 56 %-nál bekövetkezett a fogamzás.⁸⁶

- a szintén tüneti-hőmérőzések, az ébredési hőmérséklet, a nyák (és esetlegesen a méhszáj) változásait nyomonkövető Fertility Awareness Method⁸⁷

A három elsődleges termékenységi jel megfigyelésén alapszik, az ébredési hőmérséklet, a nyák és a méhnyak vizsgálatán. Ehhez még hozzávehetők egyéb termékenységi jelek (például vannak olyan nők, akik még azt is érzik, hogy a tüszőrepedés éppen melyik oldali petefészekben következik be). Ezt táblázatban vezetve nagyon pontos képet lehet kapni a termékeny időszakról, a női termékenység és a női test működéséről. Ezért is nevezik termékenységtudat-módszernek. Pearl-indexe: 99,6%.⁸⁸

III.7. Tinédzserek és az információszerzés

III.7.1. Tinédzserek információs forrásai

Tinédzszerkorban nagyon fontos szerepet játszik a barátság, a szerelem és a szexualitás témája. A komoly barátságok a családon túli kapcsolatok első, rendkívüli érzelmi értékkel bíró formái, amelyek egyben a szerelem előkészítő kontaktus-gyakorlatként is funkcionálnak. Hosszú ideig uralja a serdülő kapcsolati terepét, miközben már a szerelmi élet is bontakozik. Korunkra jellemző a korai szexuális kapcsolatkezdés, amely sokszor megelőzi az érett, szerelmi érzésből kibontakozó pszichoszexualitást.

Ugyanakkor a szülők sokszor kevés támaszt tudnak adni ebben az útkeresésben, nincsenek meg a felvilágosítás és a serdülőkorra való felkészítés általánosan jellemző, jól működő formái.

⁸⁶ Herrmann, Heil, Gnoth, Toledo, Baur, Pyper, Jenetzky, Strowitzki, Freundl: *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study.* Human Reproduction February 2007.

⁸⁷ <https://hormonmentes.hu/termekenységtudat-tanfolyam/>, <https://www.nfpta.org.uk/>

⁸⁸ Toni Weschler: *Taking Charge of Your Fertility.* 2006, New York

Felvilágosítás alatt azokat a folyamatok értjük, amelyek során a gyerekek vagy a fiatalok azokat az információkat dolgozzák fel, amelyeket a pubertás előtt vagy azalatt a nemi éréssel és annak lehetséges következményeivel összefüggésben álló pszichikai és fizikai folyamatokon keresztül kapnak, a másik nemmel való bánásmódra vonatkozólag.

Ezeket az információkat adhatják célzottan bizonyos személyek, vagy „felszedhetik” a közelebbi környezetükben és a média által is megszerezhetik. Néha még manapság sem történik meg semmiféle felvilágosítás, így ilyenkor a lányok a saját fantáziájukra és félelmeikre vannak utalva, kiegészítve imitt-amott közvetített információtüredékekkel, barátoktól származó információkkal vagy saját megfigyeléseikkel. Jellemző módon a szex ma is sokszor tabutéma a családokban. Az Országos Egészségfejlesztési Intézet felmérése szerint a tizenévesek mintegy háromnegyede egyáltalán nem beszél szüleivel a szexről.⁸⁹

„A gyerekek viszonylag sokat tudnak a szexről, ám a rengeteg információ szüretlenül áramlik az internetről, újságokból, folyóiratokból. [...] [A] legnagyobb hiányosság abban mutatkozik, hogy a gyerekek nem kapnak segítséget abban, mit hogyan értékeljenek. Csupán vélt tudással rendelkeznek, miközben ismereteik alapvetően hiányosak. [...] Ők is tudják, hogy keveset tudnak, de szívesen hallanának többet a szexről. Abban azonban nincs egyetértés, hogy kinek is kellene felvilágosítani a kamaszokat. [...] A diákok ezzel szemben úgy érzik, nincsen olyan kapcsolati háló, sem olyan felnőtt körülöttük, akivel őszintén megbeszélhetnék a szexszel kapcsolatos dilemmáikat”⁹⁰

Egy magyar kutatás eredményei szerint az iskolában tanuló, a kutatás során vizsgált Z generációs diákok közül senki nem tekint potenciális információforrásként a tanárookra a felmerülő párkapcsolati kérdésekkel kapcsolatban.⁹¹

Az iskolai egészségnevelés során az előírások szerint foglalkozni kell a nemi érés témakörével. A védőnő ennek alapján a tanulók korához igazítva minden osztályban tarthat felvilágosító

⁸⁹ http://regi.oefi.hu/tanulmany_szex.pdf

⁹⁰ Tari Annamária: *Z generáció*. Tericum Kiadó 2011.

⁹¹ Szabad Klaudia: *A Z generáció jövőképe*. Torgyik Judit (szerk.) (2015): *Százarcú pedagógia*. Komárno: International Research Institute s.r.o. ISBN 978-80-89691-17-3

órákat. A kutatások szerint az iskolai szexedukáció a vártnál alacsonyabb mértékben biztosítja a tudást a szexualitás különböző aspektusaiban.⁹²

A fenti kutatási eredmények egy fontos, kihasználatlan lehetőséget tesz nyilvánvalóvá. A középiskolás korosztályban kezdődik a gyermekek szülőktől való pszichés leválásának időszaka, amely során problémáikat meg szeretnék osztani valaki mással. Ha erre megfelelő kereteket teremtenének az iskolában, akár az iskolai oktatás keretén belül, akár az iskolai oktatás keretein kívül, például szakkör formájában, ez fontos támogatás lehetne a fiatalok számára.

A tanrenden kívüli foglalkozásoknak sok előnye lehet. Ilyen jellegű foglalkozásokon nem kötelezően vannak jelen a résztvevők, mint egy iskolai tanórán, hanem saját motivációból. Ez az eltérő viszonyulás jelentősen növeli bennük a nyitottságot, így egyúttal a foglalkozáson elhangzó üzenetek befogadásának esélyét. A harminc fő körüli osztálylétszámok helyett kiscsoportos jellegű foglalkozásokra van lehetőség, ami sokkal jobban kedvez a bizalmi légkör kialakulásának. Kiscsoportban sokkal inkább alkalmazható az interaktív és szemléletes módszertan, ami mind segíti az ismeretek elmélyítését.

Ezen kívül egy kiscsoportban sokkal több tere van a beszélgetésnek, a személyes vélemények kifejtésének. A résztvevőknek van elég idejük kérdéseik megfogalmazására és a saját válaszaik megtalálására, és a kényesebb kérdések is könnyebben megfogalmazódnak. Így a fiatalok nagyobb eséllyel tudják alaposan átgondolt, saját, személyes, álláspontjukat kialakítani a barátság, szerelem, szexualitás, párkapcsolat, termékenység, fogamzásszabályozás fontos témáival kapcsolatban.

Emellett természetesen érdemes megőrizni és továbbfejleszteni az iskolai keretek között történő oktatást is a barátság, szerelem és a szexualitás témájában. Azok a fiatalok, akiknek nincs lehetősége iskolán kívüli, ilyen témájú foglalkozásokon történő részvételre, sokat profitálhatnak az iskolai keretek között történő oktatásból is.

Ugyanakkor a mai információs alapú társadalomban az információ szinte korlátlanul bőséges és elérhető. Az internet és a közösségi média nagyon nagy hatással van a gyerekekre,

⁹² Jäger A. és Tigyi Z. (2012): *Szexuális magatartás vizsgálat középiskolások körében*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

https://www.researchgate.net/publication/292606821_Szexuális_magatartás_vizsgálat_középiskolások_körében

kamaszokra az élet szinte minden területén: szexuális fejlődésükre, test- és önképükre, szokásaikra.

III.7.2. Tinédzserek és az internetes információk

Az internet elérhetőségének általánossá válásával és az okostelefonok nagymértékű elterjedésével az információ hirtelen folyamatosan elérhetővé vált. Ugyanakkor nem vagyunk felkészülve arra, hogy ezt a hatalmas információtömeget átfésülve valóban feldolgozzuk.

Ez különösen igaz a tinédzser korosztályra, hiszen a kamaszkori agyfejlődés során a tudatos gondolkodásért és a józan ítélőképességért felelős agyterületek csak a húszas évek elejére alakulnak ki teljesen.⁹³

A kritikus gondolkodás hiánya sokszor oda vezet, hogy a tinédzserek nemegyszer vakon követik az influenszerek, celebek tanácsait anélkül, hogy alávetnék egy józan kritikának. Így például a tinédzserek gyakran sokat tudnak a szexről, de a rengeteg információ szüretlenül áramlik rájuk az internetről és a közösségi médiából. Az Országos Egészségfejlesztési Intézet 2010-es kutatása szerint a gyerekek nem kapnak segítséget abban, mit hogyan értékeljenek. Csupán vélt tudással rendelkeznek, miközben ismereteik alapvetően hiányosak.⁹⁴

Különösen aggasztó az a folyamat, amely során a kamasz lányok egyre erőteljesebb szexualizációját figyelhetjük meg a médiafogyasztáshoz kapcsolódóan. Egy amerikai tanulmány, amely a tinédzser lányok főműsoridőben történő szexualizációját vizsgálta, arra a riasztó eredményre jutott, hogy egyre inkább kamasz a lányok a főszereplői a szexualizáló jellegű tartalmaknak.

A kutatás során a 12-17 évesek körében legnépszerűbb műsorokat 4 héten keresztül vizsgálva azt találták, hogy a kiskorú lányokat több mint másfélszer olyan gyakorisággal ábrázolták szexuálisan, mint a felnőtteket. A felnőtt női szereplőkkel kapcsolatban ez inkább verbális utalások formájában nyilvánult meg, míg a kiskorúaknál meztelenségre való utalás és szexuális

⁹³ Daniel Siegel: *Okostojás – Hogyan kezeljük a kamaszok agyi fejlődésével járó helyzeteket?* Jaffa Kiadó, 2017

⁹⁴ http://regi.oefi.hu/tanulmany_szex.pdf

gesztusok is jellemzőek voltak. Ráadásul a kiskorú szereplők csupán 5%-a reagált elutasítónan ezekben a helyzetekben.⁹⁵

Ez a fajta jellemző megjelenítés a médiában nemcsak elfogadhatónak mutatja a szexuális határátlépést, akár erőszakot, a nők és lányok kizsákmányolását, hanem ezáltal hozzá is járul ezekhez az eseményekhez. A fiatalok a szexualitás médiapaci változatának mintájával nőnek fel. a médiában látottak arra biztatják a lányokat, hogy legyenek szexisek – miközben még azzal sincsenek igazából tisztában, hogy ez mit is jelent. A műsorokat fogyasztó fiatal lányok a kockázatos üzenetet építik be, hogy a fiatal lányoknak a szexualitásuk a legfontosabb személyiségjegyük, a legfontosabb „árucikk” a párkapcsolati, partnerkapcsolati piacon.⁹⁶

Ráadásul azok a lányok, akik több mainstream médiatartalmat fogyasztanak, jobban elfogadják azokat a sztereotípiákat, amelyek a nőket szexuális tárgyként ábrázolják. Veszélybe kerül a kognitív és érzelmi fejlődésük, és megnő a negatív önkép kialakulásának veszélye.⁹⁷

III.7.3. A TeenSTAR-kutatás: Tinédzserek információs forrásai

A "TeenSTAR" módszertan meghonosítása Magyarországon” projekt végzett online felmérés során a következő kérdés került megválaszolásra a kérdőívet kitöltő szakemberek által:

„Ön szerint a 14-18 éves korosztályba tartozók hol keresnek választ a barátság, szerelem és a szexualitással kapcsolatos kérdéseikre?”

A fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalata szerint a tinédzserek legnagyobb része, 90% körül az interneten/fórumokon, illetve a barátoknál keresi az információt barátság, szerelem, szexualitás témájában. Valamivel kisebb, de hasonlóan magas arányban (81%) a közösségi médiában, míg körülbelül felenyien könyvekben, folyóiratokban (45%). Egynegyedük-egyötödük fordul tanárhoz vagy valakihez az iskolában, vagy ifjúsági vezetőhöz, trénerhez.

⁹⁵ *Sexualized Teen Girls. A Study of Teen Female Sexualization in Prime-Time TV. 2010. Parents Television Council*

https://issuu.com/parentstv.org/docs/sexualized_teen_girls

⁹⁶ *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. 2008*

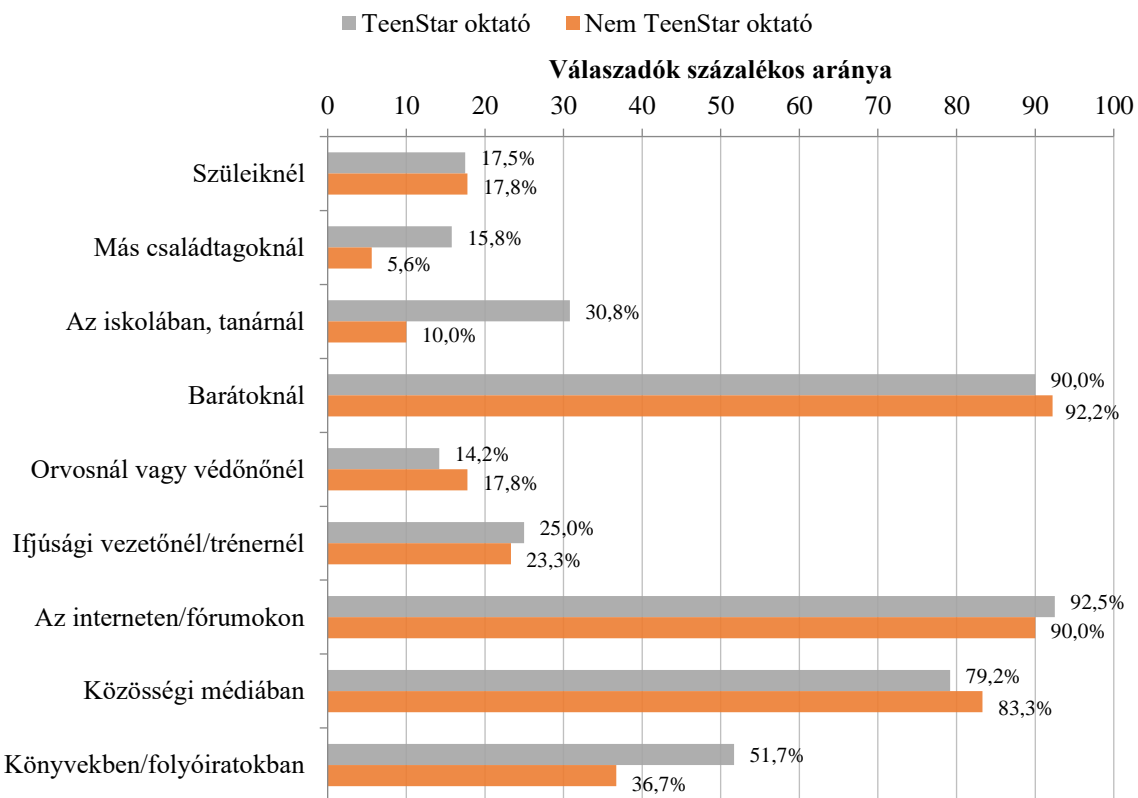
<https://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report>

⁹⁷ *Zubriggen, Morgan (2006): Who Wants to Marry a Millionaire? Reality Dating Television Programs, Attitudes Toward Sex, and Sexual Behaviors. Sex Roles: A Journal of Research, 54(1-2), 1–17*

<https://psycnet.apa.org/record/2006-10019-001>

Kevesebb mint egynegyedük az, aki szülőhöz vagy más családtaghoz fordul, míg csupán egyhatoduk orvoshoz vagy védőnőhöz.

A TeenSTAR és nem TeenSTAR-oktatók véleménye nagyon hasonló a barátok, internet, közösségi média, szülők mint információforrás megítélésében. A TeenSTAR-oktatók tapasztalata szerint viszont jóval több fiatal fordul tanárhoz az iskolában, vagy használ könyvet, folyóiratot a témában, mint a nem TeenSTAR-oktatók tapasztalata. Könnyen lehet, hogy egy hosszabb időn át tartó TeenSTAR-foglalkozássorozat folyamán a tinédzserekben kiépül a bizalom az oktatók iránt, így könnyebben fordulnak hozzájuk a kérdéseikkel, illetve fogadják el az általuk ajánlott könyveket.



6. ábra: "Ön szerint a 14-18 éves korosztályba tartozók hol keresnek választ a barátság, szerelem és a szexualitással kapcsolatos kérdéseikre? (Több válasz is megjelölhető.)"

III.8. Tapasztalatok és vélemények

III.8.2. A szexuális nevelés

A szexuálpedagógia, a szexuális nevelés mindig értékek mentén történik. Lehet ilyen érték az absztinencia, lehet érték a kockázatkerülés vagy a „biztonságos szex”. Lehet ugyanakkor érték az egészséges párkapcsolat kialakítása, a férfi és a nő egymás iránti kölcsönös tisztelete vagy hosszútávú szexuális egészség és jóllét megalapozása. Kérdés, hogy mire érdemes koncentrálni a szexuálpedagógiában a fiatalokkal való foglalkozás során. A szakemberek véleménye szerint a veszélyeket és a biztonságos szexet túlhangsúlyozó szexuális nevelés valahol a promiszkuitás kultúráját erősíti, és nem készít fel a fiatalokat a tartalmas és érzelmeken alapuló párkapcsolatokra.⁹⁸

A szexuális és párkapcsolati/érzelmi kérdésekkel egymással összefüggésben, pozitív módon érdemes foglalkozni, nem pedig az egészségkockázati magatartásokkal (mint például dohányzás, alkohol, drog) együtt. A valóság azt mutatja, hogy az elrettentés hatékonysága alacsony, és nem vezet absztinenciára, de sajnos sok esetben még a biztonságra való odafigyelésre sem. A felelősségteljes szexuális magatartás kialakításához sokkal átfogóbb szemléletű megközelítésre lenne szükség.

Egy több mint 25 000 fő részvételével készült európai felmérés eredményei egyértelműen ezt támasztják alá. A válaszokból egyértelműen kiderül, hogy az iskolai szexuális nevelésből a legtöbben nem a „biztonságos szexszel” kapcsolatos információkat hiányolják, hanem éppenhogy a szex érzelmi szempontjaival, a párkapcsolati nehézségek megelőzésével, illetve kezelésével kapcsolatos témaköröket és úgy érzik, hogy magukra lettek hagyva ezekben a kérdésekben.⁹⁹

Megállapíthatjuk, hogy hiányzik a szexualitással kapcsolatos komplex, holisztikus szemléletű szexuálpedagógiai nevelés. A korszerű és időben történő szexuális nevelés helyett a hagyományos iskolai felvilágosítás jobb esetben semmiféle, rosszabb esetben egyenesen káros

⁹⁸ Evans, D. L.-Tripp, J. H: „Sex education: The case for primary prevention and peer education.” *Current Pediatrics*, 16, (2006)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0957583905001715>

⁹⁹ Wylie, K.: „Sex education and the influence on sexual wellbeing.” *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010 February

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281001493X>

hatással vannak a fiatalokra, mert információt, segítséget és megértést egyaránt keveset nyújт ezekben a fontos témákban.¹⁰⁰

Ugyanakkor különösen fontos lenne, hogy a serdülők számára komplex, személyiségfejlesztő, holisztikus szexuálpedagógián alapuló neveléssel szolgáljunk, hiszen gyakran otthon sem kapnak sok segítséget ezen a téren. Pedig a kutatásokból az is kiderül, hogy a fiatalok szeretnék, ha a szüleik átfogó jelleggel beszélgetnének velük a szexualitásról. Nemcsak a „biztonságosabb szexről” – hanem a párkapcsolatokról, intimitásról, tapasztalatokról, a szexualitáshoz kapcsolódó értékekről. Örülnek, ha a szüleik beszélgetnek velük ezekről a témákról, sőt, sokan több ilyen beszélgetésre vágnának. Meghallgatásra, és nem kioktatásra, és több segítségre a tudatossághoz, hogy el tudják dönteni: mi az, ami rendben van, normális és egészséges, és mi az, ami nem.¹⁰¹

Ugyanakkor az Országos Egészségfejlesztési Intézet felmérése szerint a tizenévesek mintegy háromnegyede egyáltalán nem beszél szüleivel a szexről, a szexualitásról, az egészséges párkapcsolatokról, miközben a tizedikesek között a fiúk 63 százaléka, a lányok 56 százaléka említi már az első szexuális aktus megtörténtét. Nemcsak a szüleikkel, hanem a tanáraikkal, a védőnőkkel, az orvosokkal sem osztják meg kérdéseiket.¹⁰²

Ehhez valószínűleg hozzájárul az is, hogy a mai tinédzserek szüleinek generációjában már jóval jelentősebb mértékben van jelen a válás, a különélés, a házasságon kívüli partnerkapcsolatok. Ezek a jelenségek arra utalnak, hogy ezen a területen a felnőttek problémái is sok esetben megoldatlanok. Pedig a gyermekek pszichoszexuális fejlődésére jelentős hatással vannak a szülők érzelmi és szexuális viselkedési mintái. Éppen emiatt még fokozottabban kellene törekedni arra, hogy a serdülők komplex, személyiségfejlesztő, holisztikus felvilágosítást kapjanak, amely őszintén feltárja a kérdéseket, problémákat, és bemutatja a lehetőségeket.

¹⁰⁰ Váradyné Horváth Ágnes, Petrovics Maja: Szexuális kommunikáció. Egészségfejlesztés, 2008. 1–2. szám.

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:c0TM9KA04oIJ: folyoirat.nefi.hu/index.php%3Fjournal%3DEgeszsegfejlesztes%26page%3Darticle%26op%3Ddownload%26path%255B%255D%3D94%26path%255B%255D%3Dpdf&cd=7&hl=hu&ct=clnk&gl=hu>

¹⁰¹ Holman, Amanda and Koenig Kellas, Jody, “Say something instead of nothing”: Adolescents’ perceptions of memorable conversations about sex-related topics with their parents”. *Papers in Communication Studies. Communication Monographs* 2018, 85:3

<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1185&context=commstudiespapers>

¹⁰² http://reqi.oefi.hu/tanulmany_szex.pdf

III.8.2. TeenSTAR-kutatás: a szakemberek tapasztalatai és véleménye

A fiatalokkal foglalkozó szakemberek tapasztalati szerint az átlagos iskolai felvilágosításban gyakran vagy mindig megjelenik a testi változások és a nemi érés témája, és mindig megjelenik a szexuális aktus, a fogamzásgátlás és a nemi betegségek témája. Ezeket a témákat mind nagyon fontosnak is tartják.

Ugyanakkor a megkérdezett szakemberek nagyon fontosnak tartanák azt is, hogy a felvilágosításban megjelenjenek olyan témák is, mint a női-férfi identitás, a termékenység, az egészséges életmód, a barátság, a jövőkép, a szerelem-szeretet, a másik nem megismerése, a randi, az új élet keletkezése, a természetes családtervezés és a párkapcsolat-házasság-család témája.

A TeenSTAR-kutatásban résztvevő szakemberek meglehetősen sok javaslatot tettek egyéb különböző témakörökkel kapcsolatban is, minek lenne még fontos megjelennie egy felvilágosító tananyagban. Kiemelten hangsúlyosan javasolták az önismeret, a pszichoszexuális fejlődés, az abortuszprevenció, a termékenységtudat – egészségtudat, a pornó, a különböző veszélyek és az elérhető segítség területét, valamint a média hatásával való foglalkozás és a tudatosság témáját.

A TeenSTAR-program egy olyan komplex személyiségfejlesztő szexuálpedagógiai program, amely alkalmas a szakemberek által fontosnak tartott és javasolt témákkal való foglalkozásra. Céljai között szerepel, hogy a fiatalok önmagukat és egymást is különlegesnek és értékesnek tartsák, miközben megértik azt a fejlődési folyamatot, amin átmennek és pozitív viszonyulást alakítanak ki a saját testükhöz. Támogatja a tinédzsereket, hogy képesek legyen barátságokat és kapcsolatokat kialakítani, kritikusan tudják értékelni a médiából érkező üzeneteket, reflektálni tudjanak a szexuális viselkedésükre és az életcéljaikra, valamint koruknak megfelelően és kulturáltan tudjanak beszélni a szexualitásról. Segíti a serdülőket, hogy értékeljék a termékenységüket, elámuljanak az élet csodáján, felelősségteljesen viszonyuljanak a szexualitáshoz és értéket tudjanak látni a házasságban és a családban.

Ábrajegyzék

1. ábra: "Mi a tapasztalata, 10 fiatalból hánynak van pozitív véleménye a saját testéről?" 23	23
2. ábra: "Mi a tapasztalata, 10 fiatalból hány szeretne egyszer majd családot alapítani?" 29	29
3. ábra: "Tapasztalatai szerint 10 fiatalból hány tudja, hogy egy lány mely napokon lehet termékeny egy cikluson belül?" 43	43
4. ábra: "Tapasztalatai szerint a 14-18 éves korosztályba tartozók melyik fogamzásgátló eszközről feltételezik azt, hogy 100%-ban megvéd a teherbeeséstől? (Több válasz is megjelölhető.)" 49	49
5. ábra: "Tapasztalatai szerint a 14-18 éves korosztályba tartozók melyik fogamzásgátló eszközről feltételezik azt, hogy 100%-ban megvéd a nemi úton terjedő betegségektől? (Több válasz is megjelölhető.)" 50	50
6. ábra: "Ön szerint a 14-18 éves korosztályba tartozók hol keresnek választ a barátság, szerelem és a szexualitással kapcsolatos kérdéseikre? (Több válasz is megjelölhető.)" 61	61

Táblázatjegyzék

1. táblázat 46	46
----------------------	----

TEENSTAR MÓDSZERTAN MEGHONOSÍTÁSA MAGYARORSZÁGON -

Módszertani összegzés és ajánlások

EFOP-5.2.2-17 Transznacionális együttműködések – "TeenStar" módszertan meghonosítása Magyarországon

Projekt címe: "TeenStar" módszertan meghonosítása Magyarországon

Projekt azonosítószám: EFOP-5.2.2-17-2017-00075

Támogatás összege: 49 973 400 Ft

Támogatás mértéke: 100%

Megvalósítási időszak: 2018. január 1 – 2021. március 31.

Megvalósítás helyszíne: Miskolc és vonzáskörzete

