

## **Kas yra seksas?**

Aiškinamasis modelis, skirtas paskatinti ir sustiprinti kiekvieno asmens fizinį susivokimą ir supratimą

### **Įvadas**

Klientų klausimai apie seksualumą dažniausiai kyla iš susivokimo poreikio. Klientams iškyla poreikis patiems suvokti seksualumo pagrindą – kas tai yra seksas? Klientams šį klausimą reikėtų aiškinti paprastai ir jiems suprantamai.

Šiame dokumente pateikiama pavyzdinė formuluotė, skirta atsakyti į klausimą "Kas yra seksas?", siekiant sustiprinti ir skatinti fizinį susivokimą ir supratimą. Tai neturėtų būti susijusi su "gerų" ar "teisingų" seksualinių santykių aiškinimu. Tai turėtų palaikyti ir sustiprinti asmens suvokimą, neakcentuojant vertybių!

Norint aiškiau pateikti modelį, lygiai aiškinimai remiasi šviesoforo spalvų principu. Priklausomai nuo situacijos ir tikslinės grupės, modelį galima pakeisti kitais simboliais. Atkreipkite dėmesį, kad šioje instrukcijoje pateikiamas formuluotės ir kalbą reikėtų pritaikyti konkrečiam klientui, su kuriuo dirbate.

### **Papildomas turinys**

**Pavyzdžio apibūdinimas.** Atskirame dokumente rasite nurodymus, kaip paaiškinti "Kas yra seksas?" klientui. Atminkite, kad dokumente pateikiama formuluotė ir kalba turėtų būti pritaikyta konkrečiam klientui, su kuriuo dirbate.

1. **Kodai** -Apžvelkime skirtumus tarp tiesioginio klausimo ir paslėptos prasmės, kuri yra užkoduota klausime.

Klausimai apie seksualumą yra grindžiami klientų individualia patirtimi, jų pasaulėžiūra bei aplinka. Svarbu suprasti tiek klausimo turinį, tiek ir jo paklausimo formą. Norint atsakyti į klausimus apie seksualumą visapusiškai ir suprantamai būtent tai tikslinei grupei, labai svarbu ne susitelkti vien ties akivaizdžiu kliento užduotu klausimu, bet suvokti kliento aplinką ir pasaulėžiūrą. Norint pasiekti teigiamų rezultatų, būtina atsižvelgti į tikslinės grupės aplinką, seksualinę patirtį ir žinias. Jeigu klausimo fonas yra neaiškus ir nesuprantamas, atsakymas taip pat gali būti netikslus ar netinkamas. Klausimas, "Kas yra seksas?" vargu ar buvo iškeltas ir atsakytas lytinio švietimo metu, nors daugybė kitų klausimų kyla būtent iš šio vienintelio klausimo:

Kiek gali būti pozicijų?

Kada aš jau pasiruošęs seksui?

Kaip vyksta aktas?

Kaip man elgtis, kad seksas būtų geras?

Klausimai, kurie aiškinasi "ką daryti?", "Kaip elgtis?" bei "ar aš elgiuosi normaliai" ir yra susivokimo klausimai. Susivokimas – tai sekso pagrindų išsiaiškinimas – "Kas yra seksas?" – paprastu ir suprantamu būdu.

**Bendrieji atsakymai**, aiškinamieji modeliai ir "Kas yra seksas" ir kodėl jie yra klaidinantys?

2. Labai dažnai susidursite su tokiais klausimo "Kas yra seksas?" atsakymais ir paaiškinimais, kurie siejasi su:

- Grynai pažintinį lygiu;
- Konkrečią ir akivaizdžią problemą;
- Seksualiniais veiksmais;
- Heteroseksualiais santykiais ir apvaisinimo galimybe;
- Santykiu lygiu

Labai dažnai atsakymai supaprastinami tam, kad paaiškinti akto tarp dviejų žmonių mechanizmą. Tačiau tokie atsakymo supaprastinimai gali tikslinei grupei iškreipti teisingą supratimą, leisti susidaryti klaidingas išvadas

Neteisingų išvadų pavyzdžiai:

- Seksas – tai, kas vyksta tarp dviejų žmonių.
- Masturbacija – taip pat seksas, tačiau apie tai turi būti kalbama atskirai.
- Seksas yra apibūdinamas veiksmu – todėl seksas gali turėti smurto požymių;
- Labai svarbu turėti daug žinių apie seksą (pvz. Paaiškinimai kaip masturbotis).
- Seksas – tai, kas vyksta pažinimo lygmenyje, todėl labai svarbu šią temą nuodugnai išnagrinėti, nes tik tada viskas vyks tinkamai (ir jei taip nevyksta, būtina nagrinėti dar išsamiau)

- Yra daugybė veiksmy, priskiriamų seksui, tačiau nėra paaiškinimo, kodėl bučiny kartais priskiriamas seksui, o kartais – ne.

### 3. Lytinio švietimo tikslai – pagrindinio klausimo – “Kas yra seksas?” išgryninimas ir išaiškinimas, kaip asmeninė pagalba.

Lytinio švietimo tikslas – padrąsinti ir sustiprinti asmeninį fizinį susivokimą ir supratimą.

Modelis “Kas yra seksas?” tarpe kitų, turi siekti šių tikslų:

- Sustiprinti asmens supratimą apie fizinius pojūčius.
- Sustiprinti asmens suvokimą apie lytinius pojūčius
- Sustiprinti saves, kaip asmenybės, supratimą.
- Išaiškinti, kad seksas ir prievarta yra du skirtingi dalykai.
- Netgi jei turima lytinius santykius su kitu asmeniu / kitais asmenimis, pagrindinis dėmesys turi būti skiriamas dalyvaujančių asmenų pojūčiams ir jausmams. Dalyvaujančių asmenų lytis nėra svarbi → svarbiausia yra pojūčiai ir jausmai.
- Sustiprinti esamos situacijos suvokimą, pabrėžiant, kad seksualiniai pažadai neegzistuoja – tėra tik geismas, aistra, jausmas, pojūčiai. Dėl šių priežasčių seksualiniai veiksmai negali būti apibrėžti kaip “pažintiniai”, jie turi būti pritaikyti konkrečiai situacijai.

Santykiai užimą pagrindinę vietą visuose modeliuose, kuriuose nagrinėjama seksas. Santykiai ir seksas – tai du skirtingi lygmenys, kurie pasireiškia kartu. Skirtingų lygmenų suvokimas sustiprina proceso pradžią, pvz., supratimą, ar asmuo turi galimybę tobulėti, supratimą, ar klausimas “Kas yra seksas?” iškilo dėl lytinių santykių, ar tiesiog bendravimo poreikio.

Genitalijų jautrumas šiuose modeliuose sunkiai randama tema, nors būtent genitalijų jautrumas iššaukia sekso poreikį – nesvarbu, kokios lyties, socializacijos lygmens ar seksualinių gebėjimų asmuo. Jis gali suvokti neklystamai, ar tai seksualinis, ar neseksualinis jausmas. Suvokiant pojūčius genitalijų srityje, asmuo pjunta seksualinį pasitenkinimą – visiškai nesvarbu, ar tuo momentu jis yra vienas, ar su kitu asmeniu. Lyties svarba iškyla tik socialiniame lygmenyje, kur yra vertinami žmonės, santykiai, veiksmai. Kaip su tai susitvarkyti, reikėtų diskutuoti pažinimo lygmenyje.

### 4. Modelis

Aprašomas modelis yra vienas iš daugelio, stiprinančių ir aiškinančių asmens supratimą apie savo fiziologiją bei pojūčius. Modelis galėtų, bet neprivalo, aiškinti apie “gerą” ar “blogą” seksą. Modelis turėtų padėti ir sustiprinti asmens supratimą, suvokimą, tačiau nepiršti vertybių suvokimo!

Toliau pateikiamos pagrindinės modelio idėjos. Modelyje naudojamas šviesoforo spalvų palyginio simbolika gali būti pakeistas kitais simboliais:

- Seksualinis pasitenkinimas yra individualus pojūtis, kuris yra fiziškai suvokiamas genitalijose. Daugelis žmonių mano, kad tai tamsus, šiltas, teigiamas - bet kuriuo atveju lengvai atpažįstamas - jausmas.
- Kiekvienas žmogus gali turėti šį lytinį pojūtį, toks suvokimas genitalijose yra nuo gimimo
- Gebėjimas pajusti genitalijų jautrumą paprastai saugomas visą gyvenimo trukmę - nebent tai yra neįmanoma dėl didžiulio nervų trakto sutrikimais šioje srityje

### **Pažinimo lygmuo - galva**

Žmogaus seksualumo išskirtinumas yra gebėjimas priimti pažintinį sprendimą imtis veiksmų, dėl kurių kyla seksualinės pojūtis arba išvengti tokių veiksmų, kurie gali sustiprinti seksualines pojūčius. Dėl šių priežasčių žmonės gali slaikytis socialinių taisyklių ir normų, susijusių su seksualumu. Asmenims, turintiems ribotus proto gebėjimus, reikalinga didesnė pagalba bei parama, kad jie suprastų tas socialines normas. Teiginys NEGALIMA ir parodo, kad jų seksualumas yra sutrikdytas. Žinios ir dorovės normos apie seksualumą yra žmogaus galvoje. Labai svarbu deramai tvarkytis su tomis mintimis.

### **Sprendimų lygmuo - čia mes išbandome artumą ir atstumą.**

Gebėjimas jausti artumą ir atstumą – natūralus žmogaus gebėjimas. Šis gebėjimas NĖRA (kaip priimta manyti) pagrįstas žiniomis apie “gerą” ir “blogą” prisilietimą, tačiau pagrįstas gebėjimu lytėti. Tik teisingas kūno suvokimas leidžia pajusti artumą ir atstumą. Naudojant “šviesoforo metodą” galima daugiau laiko skirti artumo ir atstumo jausmo paaiškinimams

Praktiniai pavyzdžiai

Ką ir kur mano kūnas jaučia, kai sėdi autobuse šalia patrauklaus žmogaus?

Ką ir kur mano kūnas jaučia, kai aš noriu apkabinti žmogų (man tai labia patinka)?

Ką aš darau, kai jaučiu atstumą, tačiau negaliu žodžiais nusakyti to jausmo, kuris sukelia nenorą bendrauti, nes aš myliu tą žmogų?

Ką man daryti, jei man reikia eiti pas gydytoją, tačiau aš nenoriu, kad mane liestų?

Tam, kad paaiškinti “sprendimų šviesą” šviesoforo metodu, reikia žymiai daugiau laiko ir pastangų. “Sprendimų šviesa” turi reikšti, kad artumas ir atstumas yra nuolatos jaučiamas, nesvarbu, kokie ryšiai mus sieja. Labai svarbu tai parodyti aiškiai ir vienareikšmiškai. Šias ribas galima peržengti išimtinai tik gydytojo tyrimų metu, nes tai yra svarbiau už žmogaus jausmus. Žodelis NE meilėje turi ypatingai daug ir skirtingų reikšmių.

“Sprendimu šviesa” atskleidžia, kodėl populiari literatūra tema “Kaip pasakyti NE” susiduria su lytinio švietimo problemomis. Pirmiausia matome, kad dauguma skaitytojų turi išankstinį artumo ir atstumo supratimą (kitoks ssupratimas yra žmonių, patyrusių prievartą). Antra, nėra paminėta, kaip reaguoti į pozityvias situacijas, nors "NE" yra ypač sudėtinga mylint, susijaudinus ar kitose situacijose, kuriose atsiranda atstumo jausmas. Pagrindinis darbas aiškinant, paruošiant tą sprendimų šviesą yra kiekvieno žmogaus artumo ir atstumo supratimo, suvokimo stiprinimas. Tai galima daryti naudojant rolių žaidimus, aiškinant kasdienes situacijas. Sprendimų šviesos aiškinime labai tinka teatro metodas.



Jeigu galvos ir sprendimų lygiai sako TAIP, tada kito asmens prisilietimas, apsikabinimas ar yra malonus. Tačiau šie artumo pojūčiai neturi nieko bendro su seksualiniu pasitenkinimu.



TRASE



## Genitalijų lygmuo

Kai genitalijos neabejotinai sako TAIP... ir tai pereina į pojūčius – tada atsiranda seksualinis pasitenkinimas. Tai yra tas pat, esant seksui su savimi ar su kitais.

Aptariant šį lygmenį itin svarbu išaiškinti skirtumą tarp susijaudinimo ir fizinės reakcijos (erekcijos). Skirtumams paaiškinti galima naudoti tokius pavyzdžius:

Kai asmuo sėdi sode ir jaučia susijaudinimą genitalijų srityje, jis tuo momentu jaučia seksualinį pasitenkinimą, apie kurį žino tik jis.

Seksualinis pasitenkinimas yra jausmas, kuris gali būti, tačiau neprivalo būti stiprinamas. Tuo jausmu galima dalintis su kitu, bet neprivaloma tai daryti.

Niekas kitas negali pasakyti, ar žmogus jaučia seksualinį pasitenkinimą, ar ne.

Prievarta visada yra prievarta, ir nieko bendro neturi su sekso malonumu.

Šis aprašymas akivaizdžiai rodo, kad daugelį klausimų yra neįmanoma spręsti kartu, tačiau siūlo aiškinimus, kurie tinka daugumos atvirų klausimų atvejais.

Modelis nagrinėja asmens ir atsakymo NE priežastis, remiantis skirtingų modelių aiškinimais, kurie turi būti taikomi kiekvienam asmeniui individualiai.