**Keď dieťa objavuje svoje telo... je to prirodzené**

**Rozhovor uverejnený v májovom vydaní časopisu Mama a Ja, 2016**

*„Moja dva a polročná dcéra si vždy pri kúpaní šúcha pipinku s froté rukavičkou na umývanie. Tvári sa pri tom akože nič, len sa umýva, ale evidentne sa jej to páči. Snažím sa jej zamestnať rúčky hračkami do vody, prípadne odvrátiť jej pozornosť na iné časti tela: „Aj pod pazuškami sa poumývaj, pršteky na nôžkach potrebujú mydielko a podobne.” Poslúchne ma väčšinou.“* Zdôverí sa mamička v detskej herni a jej priznanie rozprúdi debatu o podobných skúsenostiach ostatných mamičiek. Trojročný chlapček rád šmátra rukou v slipkoch, dvadsaťmesačná slečna s obľubou šúcha svojho plyšového zajačika medzi nohami. Správajú sa tieto deti normálne? Majú mať ich rodiča obavy, že takéto konanie nie je celkom v poriadku?

**Sexuálne správanie našich najmenších**

Dieťa rovnako ako spoznáva okolitý svet, jeho vône, farby, zvuky, tvary, zoznamuje sa aj so svojim telom, ktoré ho fascinuje už od prvých týždňov. Už niekoľkotýždňové bábätko zaujato pozoruje svoje prsty a skúma, čo všetko s nimi dokáže. Každým mesiacom navyše objavuje ďalšie časti svojho tela, genitálie nevynímajúc. Často sa objavovanie intímnych miest zintenzívni v čase, keď dieťa prestane používať plienky. Patrí to k prirodzenému vývoju. Už malé bábätká sa tešia, ak ich necháte chvíľu bez plienky nahé. Môžu nechať svoje telo robiť „čo sa mu zachce”, kopú nôžkami, rozhadzujú rukami, tie väčšie sa obracajú, cmúľajú si palec na nohe a podobne. Uvedomujú si svoje telo, jeho pohyb, pružnosť, hebkosť. Podobne prirodzeným spôsobom objavia aj príjemný pocit z dotyku na genitáliách. Nie je na tom nič nemravné, choré, ani neprirodzené. Rodičovská starosť o nevhodnosti takéhoto správania je na jednej strane pochopiteľná, na strane druhej zbytočná. *„Už dvojmesačné bábätká si uvedomujú svoje rúčky a nôžky. Neskôr, keď dokážu samé sedieť, registrujú svoj pupček, a ak ich necháte úplne vyzlečené, objavujú spontánne aj svoje genitálie. Radi sa ich dotýkajú, pretože sú citlivé a na dotyk príjemné. Niekedy si dráždia genitálie pred spaním a tak sa upokojujú. Toto objavovanie vlastného tela je veľmi dôležité pre pochopenie ich sexuálnej identity a končí sa zhruba okolo dvoch - troch rokov. Nehovoríme však ešte o masturbácií.“* konštatuje psychologička Klaudia Tabačková*.* Je dôležité zdôrazniť, že u malých detí nemá takéto správanie erotický podtext. Deti prirodzene pozitívne reagujú na pocit, ktorý im dotyk na intímnych miestach spôsobuje. *„Je to prirodzený proces vo vývine každého dieťaťa. U detí ide hlavne o základnú potrebu pôžitku. Mohli by sme to prirovnať k cumľaniu cumlíka alebo k maškrteniu sladkostí,“ p*otvrdzuje psychologička.

Stáva sa, že tento pocit je pre nich natoľko príjemný, že ho vyhľadávajú častejšie a aj na miestach, ktoré nie sú na to vhodné: v obchode, u lekára, na ihrisku. Dvojročné dieťa nepozná pocit hanby, reaguje len na vlastné potreby bez ohľadu na to, kde je a kto sa na neho díva. Klaudia Tabačková konštatuje, že pocit intimity sa začína vytvárať okolo štyroch rokov, vtedy sa niektoré deti začnú správať hanblivo. Začína im prekážať, ak ich niekto vidí nahé. To je aj obdobie nového objavu – opačného pohlavia. *„V predškolskom veku sa začínajú deti intenzívne zaujímať o opačné pohlavie. Radi sa hrávajú na doktora, na manželov, na pôrodnicu. Nejde o predčasné prebudenie sexuality, ale o túžbu po poznaní. Cez tieto detské hry pomaly objavujú svoje mužské a ženské role. Hoci sa u predškolákov objavuje záujem o opačné pohlavie, nevnímajú ešte napríklad prsia či penis so sexuálnym podtónom. Maminka jedného chlapčeka bola napríklad znepokojená po tom, čo si jej päťročný syn vystrihol „holú tetu“ z časopisu. Bol len očarený krásou jej veľkých prsníkov (jeho mama v tom čase dojčila mladšiu sestričku), neplánoval nad obrázkom masturbovať. Až počas puberty, keď začínajú deti sexuálne dozrievať, prejavuje sa u nich sexuálna príťažlivosť k druhému pohlaviu. Bez ohľadu na vek je však masturbácia zdravým vyjadrením sexuality.“*

**“Fúúúj, to sa nerobí!”**

Nie je výnimočné, že rodičia aj pri bežných situáciách, ktoré sa týkajú ich dieťaťa, zazmätkujú. Snaha ochrániť malého potomka pred všetkým zlým, nevhodným, nebezpečným, niekedy pôsobí presne opačne. Rodič svojim postojom k niektorým veciam, intimitu nevynímajúc, môže nechtiac dieťaťu ublížiť. Nedostatočná informovanosť stojí za mnohými nevhodnými rodičovskými reakciami na správanie sa ich dieťaťa. Rovnako ako aj samotná výchova v rodine, vzájomný intímny vzťah rodičov, ich správanie sa k sebe, postoj k nahote. Dáte mu možnosť získať si k svojmu telu pozitívny vzťah, keď vy ako jeho rodič, ako jeho vzor na to svoje neustále nadávate? Odpoviete mu na intímne otázky alebo ho zahriaknete, že na také veci má ešte čas a nie je slušné sa na to pýtať?

Na veľa vecí ako rodiča nie sme pripravení a učíme sa priebežne s tým, ako naše dieťa rastie. Nájsť svoje malé dieťa ako sa hrá s genitáliami môže byť pre väčšinu rodičov šok. Ako má rodič zareagovať, keď trojročné dieťa objavuje svoje  intímne partie? Radí psychologička Klaudia Tabačková: *„V prvom rade by mal zachovať pokoj. Niektorí rodičia zostanú prekvapení, ba priam až šokovaní. Sú to väčšinou tí, pre ktorých je táto téma skôr tabu, alebo sú neistí v tom, čo povedať. V strese reagujú neadekvátne, napríklad začnú na dieťa kričať, aby okamžite prestalo, alebo začnú jeho správanie odsudzovať a pohoršovať sa nad ním, ako keby bolo skazené napríklad slovami „fúj, to sa nerobí“. Niektorí skĺznu aj k vyhrážkam a trestom, ak dieťa znova pri podobnej činnosti prichytia.“* Nevhodná alebo prehnane negatívna reakcia môže dieťa zbytočne vystrašiť a spôsobiť mu traumu. Nielen aktuálnu zo situácie, ktorú prežíva, ale aj do budúcnosti ovplyvniť jeho intímne správanie. Malý človek od rodiča očakáva vždy pomocnú ruku, keď mu ňou pomyselne vylepíme facku, začne mať strach. Psychologička upozorňuje, že rodič by mal dieťaťu pomôcť zorientovať sa v jeho pocitoch, nie ho za ne trestať. *„Dieťatko je v období objavovania svojho telíčka vedené zvedavosťou a radosťou zo slastných pocitov, ktoré mu objavovanie prináša. Ak ho rodič okríkne výrokom ako napríklad „Čo to tu robíš?“ Okamžite s tým prestať a nech to viac nevidím!“, dieťa zostane zmätené. Pochopí, že jeho prirodzená zvedavosť na vlastné telo a nahota, ktorá je typická pre všetky trojročné deti, je zlá a pre mamičku (otecka) neprijateľná. Začne mať strach, že ak to urobí znova, prestanú ho mať radi. Vnímavý rodič mu môže v novej situácií pomôcť zorientovať sa. Ak sa napríklad chlapček hrá s penisom pri každej voľnej príležitosti, môže mu vysvetliť, že je v poriadku, keď sa hrá so svojim pipíkom, no bolo by fajn, ak by sa s ním hral v súkromí (v kúpeľni, v izbičke), keď bude sám.*

**Chráň si svoju intimitu**

Dotýkanie sa intímnych miest na verejnosti môže dostať dieťa rovnako ako aj rodiča do nepríjemnej situácie. V takomto prípade je potrebné odviesť pozornosť dieťaťa iným smerom a následne mu v pokoji domova vysvetliť, prečo je to nevhodné. Ako? Radí Klaudia Tabačková: *„Vhodnou alternatívou je vysvetliť mu, že pipík je iba jeho a nikto iný okrem neho sa s ním hrať nemôže. Dieťa nebude mať v takomto prípade pocit, že robí niečo zlé alebo zakázané. Bude to vnímať ako bežnú záležitosť. Rodič zároveň týmto nadstaví dieťaťu hranice, čo je v spoločnosti vhodné a ohľaduplné správanie voči ostatným a postaví sexualitu svojho dieťaťa do pozitívneho svetla. Nevhodná reakcia môže dieťa zablokovať vo vzťahu k vlastnému telu, niekedy aj dokonca v neskorších partnerských vzťahoch. Prísny zákaz alebo vyhrážky môžu v dieťati pri následnej masturbácií vyvolávať výčitky svedomia, že znova urobilo niečo zlé, môže začať vnímať svoje telo ako nepriateľa – na jednej strane mu prináša potešenie, na druhej strane ho robí „zlým“. Mala som dospelú klientku, ktorej sa mama v detstve vyhrážala zavretím na psychiatriu, keď ju prichytila pri masturbovaní. Pri každom ďalšom sexuálnom zážitku prežívala výčitky a obavy, že robí niečo choré.“*

Môže sa stať, že na takéto správanie upozorní učiteľka z jaslí či zo škôlky a rodič zostane zahanbený a zarazený, najmä ak podobné správanie doma nebadal. Je dôležité porozprávať sa s učiteľkou o podrobnostiach, kedy dochádza k masturbácii, ako zareagovala na dieťa a ako dieťa na jej upozornenie. Niektorí psychológovia spomínajú fakt, že dieťa siaha po sebauspokojovaní v stresových situáciách, čím môže byť pre dieťa napríklad aj obedňajší spánok v škôlke, ťažká pozícia v kolektíve, reakcia na to, čo sa deje doma a podobne. Pokiaľ dieťa siaha po takomto konaní častejšie a býva rušivé pre okolie, nie je hanbou vyhľadať pomoc odborníka. Nemusí ísť o psychológa, niekedy bývajú príčinou masturbácie zdravotné problémy. Ak sa dieťa začne intenzívne a odrazu dotýkať pohlavných orgánov, škriabať ich a šúchať, môže ísť napríklad o alergiu na aviváž, či prací prostriedok. Psychologička upozorňuje, že problémom, ktorý je potrebné zo strany rodiča riešiť, je nutkavá masturbácia. *„Pomoc lekára by mali rodičia vyhľadať, ak ich dieťa masturbuje pri každej možnej príležitosti a masturbácia mu bráni v bežných činnostiach. Poznám prípad dievčatka, ktoré malo z častej masturbácie až červené rúčky. To je jasný signál pre vyhľadanie odbornej pomoci. Rodičia sa môžu obrátiť na pediatra, detského psychológa, alebo urológa, ktorý vylúči prípadný* *zápal močových ciest či infekciu.“*

Malé dieťa nevníma dotýkanie sa na intímnych miestach so sexuálnym podtónom. Ten pripisujeme tomuto správaniu my dospelí. Obdobie objavovania vlastného tela vrcholí u dvoj-trojročných detí, u niektorých si to rodičia ani nevšimnú, u iných sa prejaví naplno a často rodičov vydesí. Nie je nutné vidieť v tom hneď niečo „nie normálne“. Pokiaľ sa sebauspokojovanie stáva pre dieťa prioritným potešením v neskoršom veku, obmedzuje ho vlastné správanie aj vo vzťahu k okoliu, je potrebné hľadať príčinu. V období puberty má dotýkanie intímnych partií už sexuálny charakter a je sprievodným znakom dozrievania. K sexuálnej výchove vládne v spoločnosti stále veľmi rezervovaný postoj. Rodičia však môžu sprostredkovať deťom svoje postoje k tejto oblasti ľudského života, odpovedať im na otázky a vypočuť si aj ich názor. Nie je dobré túto tému v rodine tabuizovať, lebo pokiaľ dieťaťu nedá odpovede rodič, bude ich hľadať niekde inde.