

MASTURBACJA, PROBLEM CZY NORMA?

Samozaspokojenie się, masturbacja, onanizm, seksualność. W ostatnim czasie w trakcie pracy z rodzicami spotykam się z lękiem, zaniepokojeniem czy ciekawością związaną z powyższymi tematami. Przychodzą z różnymi pytaniami, ale szczególnie z WIELOMA pytaniami. Dlatego prawie zawsze po rozmowie ze mną proszę o wszystkim dobrze znane 3 głębokie wdechy/wydechy. Wykorzystuje taki sposób po to aby stworzyć chwilę na zastanowienie się, ma to pomóc w zatrzymaniu się przy emocjach i potrzebach, które im towarzyszą.

Mówiąc o trudnościach z komunikacji na temat masturbacji, muszę rozwinąć kwestie dotyczące tego czym ona w ogóle jest. Masturbacja to dotykanie, drażnienie narządów płciowych w celu uzyskania przyjemności. Czasami trudno jest zaobserwować wyżej opisane zachowanie, a będziemy w takiej sytuacji zauważać tylko objawy fizjologiczne, tj: pobudzenie, przyspieszony oddech, zaczerwienienie na twarzy, czy potliwość. Możemy spotkać się z różnymi zachowaniami, często jest to po prostu dotyk, głaskanie, pocieranie miejsc intymnych, choć też możemy się spotkać „tylko” z zaciskaniem ud. Możemy również zauważyć takie sposoby jak poruszanie się rytmicznie na jakimś przedmiocie czy wiercenie się, dodatkowo zdarza się iż do masturbacji wykorzystywana jest woda (polewania miejsc intymnych strumieniem wody).

Często rodzice zastanawiają się dlatego dziecko się masturbuje. Spieszę z odpowiedzią, czasami masturbacja może być sposobem na wyregulowanie napięcia, nudę czy raczenie sobie z trudnymi doświadczeniami i emocjami. Rozumiem oczywiście chęć poznania źródła takiego zachowania, ale najważniejsze jest to, aby nie zatrzymać się na samej czynności, a zastanowienie się o co zaopiekować chce się dziecko czy o jakąś potrzebę, doświadczenie czy emocje.

Gdy już trochę mamy podstawowych informacji bardzo ważną sprawą jest wykluczenie wszystkich przyczyn medycznych zanim zaczniemy rozpoznawać u dziecka masturbację. Często może być to związane z różnymi infekcjami, zakażeniami grzybicznymi, bakteryjnymi czy pasożytniczymi, zapaleniami skóry, a nawet napadami padaczkowymi. Dlatego pierwszą osobą, którą warto odwiedzić jest lekarz.

Z praktyki mojej i znajomych psychologów i seksuologów możemy mówić o kilku sytuacjach w których warto zwrócić się do specjalisty:

- gdy dziecko cierpi podczas masturbacji
- gdy zagraża zdrowiu (choroby, zakażenia, otarcia)
- zauważamy ciągle zwiększany czas spędzany podczas masturbacji i jest bardziej intensywna
- gdy zauważymy zmniejszenie zaangażowania się w czynnościach, które sprawiały radość dziecku gdzie źródłem jest masturbacja
- i ostatnie, ale chyba najważniejsze, gdy my-dorośli nie potrafimy poradzić sobie z tym, że dziecko się masturbuje.

Co możemy zrobić gdy spotykamy się z taką sytuacją?

1. Dziecko to człowiek, który tak jak każdy ma swoją seksualność oraz rozwój, a masturbacja jest częścią tych dwóch obszarów. Dlatego tak ważne jest to aby zaakceptować ten stan. Gdy zauważamy, że nie jesteśmy w stanie tego zrobić sami, warto zasięgnąć pomocy specjalisty: seksuologa, psychologa, lekarza pediatry itp.

2. Zwrócenie uwagi, czy dziecko umie regulować emocje. Jest to umiejętność o którą warto zadbać. Jednak znowu wracam do nas- dorosłych, wcześniej musimy zadbać w tej kwestii sami o siebie bo bez tego spotkamy się z trudnościami w całym procesie pomocowym/wychowawczym.
3. Obserwacja: kiedy się masturbuje, jakie sytuacje to poprzedzają, jakie emocje wywołują, czy zadziały się jakieś zmiany w naszym otoczeniu. Nie oceniać, nie etykietować, nie interweniować gdy nie ma potrzeby (działać, gdy zagraża zdrowiu czy dobremu samopoczuciu).
4. Komunikaty: mam wrażenie, że im mniej tym lepiej. Ciągłe zwracanie na to uwagi nie jest sposobem na zbudowanie u dziecka poczucia akceptacji. Jasne, warto porozmawiać o tym, aby dziecko znało swoje granice, czy zadbanie o to aby swobodnie robiło „to” w swoim pokoju czy łazience.

Najważniejsze jest jednak to, że my- dorośli nie jesteśmy od tego aby zawstydząć dziecko czy powodować w nim obniżenie poczucia wartości, tylko jesteśmy po to aby towarzyszyć w procesie poznawania seksualności dziecka.