



**Dr. med.
Anda Kīvīte-Urtāne**

Rīgas Stradiņa
universitātes Sabiedrības
veselības un epidemioloģijas
katedras docente

Sabiedrības veselības
institūta vadošā pētniece,
zinātniskās padomes locekle

Biedrības "Papardes zieds"
padomes locekle

JAUNIEŠU IZGLĪTOŠANA PAR SEKSUĀLO UN REPRODUKTĪVO VESELĪBU LATVIJĀ – VAI VAJADZĪGA?

"Vai mēnešreizes ir tikai vienreiz dzīvē?", "Kur tieši apakšbikstēs ir jāliek tampons?", "Orālā sekss laikā es noriju spermu, vai tagad es esmu stāvoklī?", "Ja mēs TO darījām stāvus, es taču nevaru būt stāvoklī, vai ne?" Šie ir tikai daži jautājumi, ar kuriem biedrības "Papardes zieds", kuras padomes locekle ir šī raksta autore, darbinieki sastopas, vadot nodarbības par seksuālo un reproduktīvo veselību Latvijas skolās vai atbildot uz karstā e-pasta vēstulēm. Šie jautājumi liecina par divām lietām: vienu – pozitīvu, otru – ne tik pozitīvu. Pozitīvā ziņa ir tā, ka jauniešiem Latvijā interesē veselības jautājumi, viņi domā par savu veselību, bet satraucošā ziņa ir tā, ka viņiem diemžēl akūti trūkst pat pamatzināšanu šajā jomā.

Bērnu, pusaudžu un jauniešu izglītošana par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem ir svarīga, jo ir skaidrs, ka bez zināšanām par savu ķermeni, tā uzbūvi un norisēm tajā, savu personību, emocijām, attiecību veidošanu, ģimenes plānošanu, slimību profilaksi jauniem cilvēkiem ir lielāks risks piedzīvot nelabvēlīgu pieredzi un kaitēt savai veselībai. Taču publiskajā telpā nav vienota viedokļa par to, kam šī izglītošana būtu jāveic – ārstiem, skolotājiem, vecākiem, nevalstiskām vai reliģiskām organizācijām, jebšu nekāda speciāla izglītošana nav nepieciešama, jo visu informāciju jaunieši tāpat iegūst paši internetā, no vienaudžiem vai kur citur.

Pētījumi liecina, ka ir četri galvenie informācijas avoti, no kuriem jaunieši gūst informāciju par savu veselību: skola, ģimene, vienaudži un internets. Kā tad ir Latvijā? Kurš no šiem avotiem ir galvenais jauniešu izglītotājs? Sāksim ar skolu. Kopš 2005. gada skolas mācību programmā vairs nav atsevišķas mācību stundas "Veselības mācība". Veselības jautājumi tika iekļauti sociālo zinību stundas saturā līdztekus pilsoniskās atbildības, ekonomikas un citiem jautājumiem. Veselības tēmām tika atvēlēts mazs stundu skaits. Konkrēti seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem – vēl mazāks vai reizēm (ja skolotājs nejutās pārliecināts par savām spējām runāt par šīm tēmām) – nekāds. 2015. gadā tapušo tā saucamo tikumības grozījumu Izglītības likumā gaismā skolas patlaban nereti nodarbojas ar pašcenzūru un bailēs no vecāku vai reliģisku organizāciju reakcijas izvēlas nepieskarties seksualitātes tēmai. Taču tā kā, absolvējot skolu, sociālajās zinībās nav visaptveroša gala pārbaudījuma, Latvijā trūkst informācijas par to, ko īsti jaunieši zina un prot veselības jautājumu kontekstā, pabeidzot, piemēram, pamatzināšanas posmu.



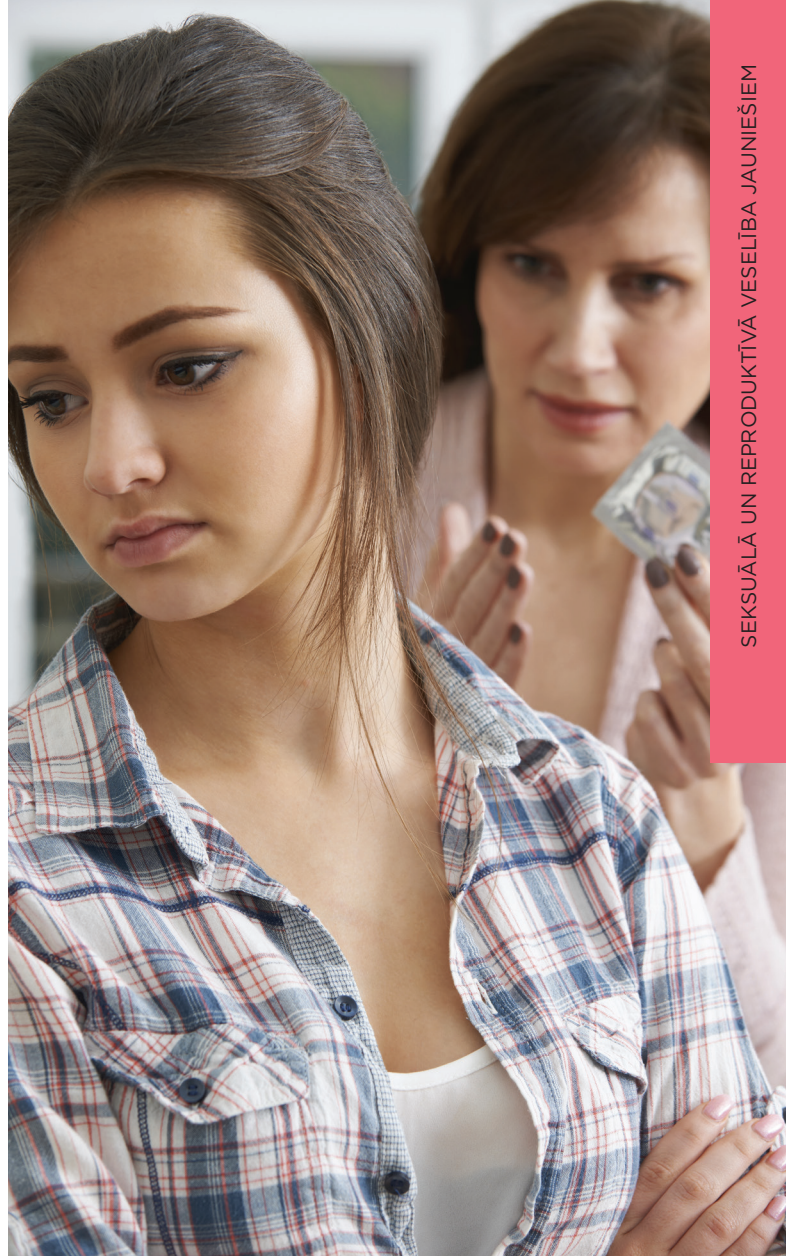
Vispirms jau būtu svarīgi Latvijā nodrošināt regulāru un sistemātisku, visaptverošu un arvien aktualizētu vecumam atbilstošu seksuālo un reproduktīvo izglītību skolās.

Arī jaunais, kompetencēs balstītais izglītības standarts neparedz veselības mācības atsevišķu izdalīšanu apgūstamo jomu klāstā. Veselības jautājumi jaunajā standartā iekļauti dažādās mācību jomās – dabaszinību, veselības un fiziskās aktivitātes, tehnoloģiju, sociālajā un pilsoniskajā jomā, caurviju prasmēs un citur. Cik veiksmīgi norisināsies jaunā standarta realizācija dzīvē un cik zinoši un prasmīgi būs jaunie absolventi, lai rūpētos par savu un līdzcilvēku veselību, vērosim. Pagaidām biedrības “Papardes zieds” 2018. gadā veiktā jauniešu interneta aptauja, kurā piedalījās ap 500 jauniešu, liecina, ka mazāk nekā puse (39%) skolēnu uzskata, ka skolā sniegtās zināšanas par ķermeni un veselību ir pietiekamas.

Ja nu gadījumā skolā jauniešiem negūst atbildes uz seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, nākamais likumsakarīgais avots, kur tās gūt, būtu vecāki. Diemžēl jaunākais pieejamais nacionālais seksuālās un reproduktīvās veselības pētījums rāda, ka tikai aptuveni 30% zēnu un 50% meiteņu kaut reizi dzīvē ar vecākiem ir pārrunājuši kādas ar seksuālo un reproduktīvo veselību saistītas tēmas. Tātad droši varam teikt, ka liela daļa vecāku ģimenē šīs tēmas ar saviem bērniem nepārrunā. Nākamais jautājums – ja tomēr tās notiek, tad kādā kvalitātē? Kādas ir pašu vecāku zināšanas, vai bērniem sniegtā informācija ir atbilstoša? Diemžēl biedrības “Papardes zieds” (sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitāti, Latvijas Universitāti un aptauju centru “SKDS”) 2016. gadā veiktais pētījums, kurā piedalījās vairāk nekā 600 skolas vecuma bērnu vecāku, liecina, ka viņu zināšanas ir vājas. Pārsteidzoši, ka tikai apmēram 25% mammu un tētu zina, cik dienas vidēji ilgst sievietes menstruālais cikls vai kuras ir cikla auglīgās dienas, teju 40% vecāku īsti nezina, vai maksts un vagīna ir divi dažādi vai tomēr viens sievietes orgāns, vairāk nekā 40% vecāku domā, ka zēniem un vīriešiem ir obligāti jāmasturbē, lai sperma sēkliniekos neatrastos pārāk ilgi un nesabojātos, vairāk nekā 20% vecāku nav īsti droši, vai t. s. slapjie sapņi zēniem pubertātes vecumposmā ir normāli. Šie dati raisa pārdomas – ja vecāki ir apzinīgi un runā ar saviem bērniem par seksuālo veselību, kādu informāciju un uzskatus bērni ģimenē saņem?

Tomēr vienlaikus jāuzteic vecāku paškritiskā attieksme. Jo tādu vecāku, kuri uzskata, ka par šiem jautājumiem skolā nav jārunā vai nav jārunā vispār, ir pārliecinoši maz – tikai aptuveni 6%. Šī ziņa ir iedrošinoša skolotājiem un citiem izglītotājiem, lai novērstu pašcenzūru, – to vecāku, kuri ir pret jauniešu izglītošanu skolās, ir maz, viņi vienkārši publiskajā telpā ir skaļāki par tiem 94% vecāku, kuri atbalsta seksuālo un reproduktīvo izglītību skolās.

Ja nu jauniešiem informāciju par seksualitātes jautājumiem iepriekš aprakstīto iemeslu dēļ negūst ne skolā, ne



no vecākiem, nākamais avots, kur viņi meklē atbildes, ir vienaudži. Kā jau minēju, Latvijā trūkst nacionāli reprezentatīvas informācijas par to, kādas ir skolēnu zināšanas un prasmes par savu veselību, tomēr atsevišķi pētījumi rāda, ka tās ir visnotaļ zemas. Piemēram, “Baltijas HIV asociācija” 2014. gadā veiktā 400 arodskolu skolēnu aptauja rāda, ka pietiekamas zināšanas par HIV infekciju (ka to nevar iegūt no oda koduma vai lietojot kopīgus traukus ar inficētu cilvēku) ir tikai 16% jauniešu. Tāpat 45% arodskolu audzēkņu šķiet, ka vīrushepatītu C var iegūt, apmeklējot tualeti, 30% šķiet, ka to var iegūt, apskaujot inficēto cilvēku. Šie rādītāji ir satraucoši.

Secinājums – Latvijā jaunieši nevar saņemt adekvātu informāciju par reproduktīvo veselību ne skolā, ne no vecākiem, ne vienaudžiem. Atliek vēl pēdējais avots – internets. Ja šī raksta lasītājs pamēģinās internetā kaut vai *Google* meklētājā ierakstīt vārdu “seks”, viņš varēs pārliecināties, ka ne jau Veselības ministrijas vai citu par nozari atbildīgo iestāžu mājaslapas ir tās, kuras meklētājā parādīsies kā pirmās. Pat ne valstisko organizāciju mājaslapas, bet gan dažādi nekvalitatīvas un vecumam neatbilstošas informācijas avoti, tostarp pornogrāfisku filmu mājaslapas.

Jau iepriekš pieminētā "Papardes zieds" veiktā skolēnu aptauja liecina, ka 16-17 gadu vecumā jau teju 70% skolēnu ir redzējuši pornogrāfiska rakstura materiālus. Varam katrs uzdot sev jautājumu – ko bērns, pusaudzis vai jauniešs iemācās no pornogrāfiskiem materiāliem, ko tie māca par seksuālām attiecībām – vai pornofilmās tās notiek monogāmu attiecību ietvaros un attiecību ietvaros vispār, vai sekss tajās notiek ar abu partneru piekrišanu, vai sievietei tajās ir līdztiesīga loma, vai pret sievieti netiek vērstā vardarbība, ko tie māca par cilvēku veiktspēju dzimumakta laikā (sekse pozām, dzimumakta ilgumu), u. tml.? Var droši apgalvot, ka pornogrāfija rada skolēniem izkropļotu priekšstatu par visiem šiem jautājumiem. Un diemžēl tās nav vienīgās sekas, ko pornogrāfija nodara jauniešu veselībai. Pētījumi rāda, ka skolēniem, kuri ir skatījušies šādu vecumam un pieredzei neatbilstošu saturu, ir paaugstināts risks agrāk uzsākt dzimumdzīvi (turpretī skolā saņemta adekvāta, zinātniskos pētījumos balstīta un vecumam atbilstoša informācija dzimumdzīves uzsākšanas vecumu ievērojami paaugstina), šādi jaunieši ir atvērtāki seksuāliem izmēģinājumiem un riskantākai seksuālai uzvedībai (piemēram, seksam ar gadījuma rakstura partneriem), attiecībās turpmākās dzīves laikā ir augsts risks būt seksuāli agresīviem vai pašiem kļūt par vardarbības upuriem. Diemžēl daudzu gadu garumā veiktie pētījumi liecina, ka šādiem jauniešiem dzīves laikā ir arī lielāks psihisku traucējumu attīstības risks, piemēram, var attīstīties dažāda veida atkarības – no alkohola, nelegālām vielām vai procesiem (piemēram, azartspēlēm). Tātad sekas pornogrāfijai ir smagas un mūsu valstī pārāk maz novērtētas.

Ja mēs katrs – vecāki, vecvecāki, citi radnieki, skolotāji, sabiedrības veselības speciālisti, ārsti, atbildīgo valsts un pašvaldību iestāžu pārstāvji, nevalstisko organizāciju aktīvisti, masu mediju pārstāvji – uzņemsimies atbildību par sarunāšanos ar jauno paaudzi, rezultāts neizpaliks.



Raksta noslēgumā par to – kā atpazīt, ka bērns vai pusaudzis ir saskāries ar pornogrāfiska rakstura materiāliem, un kā šādā situācijā rīkoties. Par to, ka bērns ir redzējis pornogrāfiju, var liecināt vienkāršas darbības – bērns internetā pavada daudz laika un slēpj savā viedtālrunī vai citā ierīcē pārlūkoto interneta resursu vēsturi. Ienākot telpā pieaugušajam, bērns tālruni slēpj, aizver datora pārlūkprogrammas, datoru izslēdz, ir redzams, ka bērns ir satraukts. Psihiskās veselības speciālisti novērojuši, ka šādiem bērniem mainās oma un uzvedība – viņi var pēkšņi, bez redzama iemesla sadusmoties, pēkšņi kļūt trauksmaini, bērns var kļūt nerunīgs, noslēpumains, skolēns var zīmēt pornogrāfiska rakstura zīmējumus vai attēlot kādas pornogrāfiskos video redzētas skaņas vai darbības, tostarp saskarsmē ar klasesbiedriem vai skolasbiedriem. Bieži no bērna jautājumiem vai lietotiem izteikumiem var saprast, ka tie nākuši no pornofilmām.

Kā rast risinājumu šādā situācijā? Vispirms jau būtu svarīgi Latvijā nodrošināt regulāru un sistemātisku, visaptverošu un arvien aktualizētu vecumam atbilstošu seksuālo un reproduktīvo izglītību skolās. Tas Latvijas jauniešus pasargātu no vajadzības meklēt visas atbildes internetā, kur visbiežāk būs saskarsme ar pornogrāfiska rakstura informāciju. Tāpat ir zinātniski pierādīts, ka ciešas un tuvas attiecības ģimenē, kopīga brīvā laika pavadīšana ievērojami samazina risku gan gūt nelabvēlīgu seksuālās dzīves pieredzi, gan pasargā no alkohola vai citu atkarību izraisīto vielu lietošanas, gan procesu atkarībām – pārmērīgas interneta lietošanas, videospēļu spēlēšanas, sociālo tīklu lietošanas.

Noteikti jaunāku bērnu viedierīcēm nepieciešams uzlikt tā saucamos drošās meklēšanas uzstādījumus un pieejas paroles televizoram. Šādi un citi vērtīgi padomi atrodami mājaslapā www.drossinternets.lv.

Protams, neviens tehnisks uzstādījums neaizstās mūsu sarunas ar bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. Ja mēs katrs – vecāki, vecvecāki, citi radnieki, skolotāji, sabiedrības veselības speciālisti, ārsti, atbildīgo valsts un pašvaldību iestāžu pārstāvji, nevalstisko organizāciju aktīvisti, masu mediju pārstāvji – uzņemsimies atbildību par sarunāšanos ar jauno paaudzi, rezultāts neizpaliks. Sarunāsimies ar jauniešiem par seksuālo un reproduktīvo veselību, stāstīsim, ka pornogrāfija neatbilst reālajai dzīvei, tajā ir pārspīlējumi un nepatiesība par ķermeni un seksu, lai pārdotu saturu pēc iespējas vairāk cilvēkiem, tās saturs domāts pieaugušajiem. Stāstīsim, ka sekss attiecību ietvaros ir daudz labāks nekā pornogrāfijā redzamais, kurā nav drošības, partneru piekrišanas, savstarpējas cieņas u. tml. Attīstīsim jauniešos kritisko domāšanu un uzticēšanos labiem un adekvātiem ziņu avotiem.