**Specialistai pataria, kaip su vaikais kalbėti apie lytiškumą ir lytiniu keliu plintančias ligas**

**Tėvai paprastai moko vaikus rūpintis savo sveikata, tačiau apie lytinę sveikatą su atžalomis kalbasi ne visi. Dažnai šios temos ir patiems tėvams yra nejaukios, tačiau specialistai tvirtina, kad reikia išdrįsti apie tai prabilti, nes yra be galo svarbu vaikams suteikti būtinų žinių, kurios ateityje jiems padės būti sveikesniais.**

Vaikų psichologė Simona Velikienė sako, kad lytinio švietimo temomis su vaikais galima pradėti kalbėti nuo mažų dienų, tik svarbu nepamiršti, kad kiekvienas vaikas yra skirtingas, todėl reikia prisitaikyti prie jo individualių poreikių ir suvokimo lygio.

„Nuo kūdikystės svarbu vaikui įvardinti kūno dalis su tikrais jų pavadinimais, įskaitant ir lytinių organų pavadinimus – varpa ir makštis, arba penis ir vulva. Su 3-4 metų vaikais galima kalbėti, kuo skiriasi mergaitės nuo berniukų, apie 4 - 5 metus gali kilti klausimų apie gimimą, į juos reikia atsakyti vaikui suprantama kalba. Su 6 -10 metų vaikais galima daugiau aptarti, kaip užsimezga gyvybė, kaip gimsta kūdikis, papasakoti apie brendimą, kūno pokyčius. Galima užsiminti apie lytinius santykius kaip apie suaugusių žmonių intymią veiklą, tik svarbu informaciją pritaikyti prie vaiko supratimo lygio ir pasakoti tiek, kiek jis klausia. Su 11-18 metų paaugliais verta detaliau kalbėti apie lytinius santykius, jų saugumą, lytines ligas, kontracepciją“, – komentuoja S. Velikienė.

**Kalbėti taktiškai, bet aiškiai**

Psichologė aiškina, kad kalbėjimasis su vaikais lytiškumo temomis yra ilgalaikis procesas, todėl vertėtų suteikti vaikui informaciją laipsniškai ir būti pasirengus atsakyti į klausimus, jei tokių kiltų. Kalbantis tokiomis temomis tėvams reikia būti atsargiems, taktiškiems ir supratingiems.

„Vaikai turėtų žinoti, kad jie gali jumis pasitikėti ir kalbėti bet kokia tema, kuri jiems kelia susirūpinimą ar klausimų. Svarbu atsižvelgti į vaiko amžių, suvokimo lygį ir kalbėti suprantamai, naudoti paprastus žodžius, pavyzdžiui, galima paklausti: „Ar esi girdėjęs apie lytinius santykius?“, „Ar turi kažkokių klausimų apie tai?“, „Ar žinai, kas yra lytinės ligos?“ ir panašiai. Gali būti, kad vaikas neatsakys iš karto, ir viskas su tuo yra gerai. Svarbu vaikui parodyti, kad esate pasirengę jį išklausyti, kai jis bus pasirengęs kalbėti“, – kalba S. Velikienė.

Ji pataria kalbėti kuo aiškiau, vengti sudėtingos terminologijos ar pernelyg išsamios informacijos, nes vaikas gali pasimesti, atsiriboti. Pavyzdžiui, kalbant apie kontracepciją, galima kaip pavyzdžius paminėti prezervatyvus ar kontraceptines tabletes, paaiškinti, kaip jie veikia, o kalbant apie lytiniu keliu plintančias ligas – koncentruotis į tai, kaip sumažinti jų riziką laikantis saugaus lytinio gyvenimo būdo ir kodėl svarbi prevencija.

Pasak gydytojos akušerės-ginekologės prof. dr. Kristinos Jarienės, lytiškai plintančių infekcijų bei dėl jų atsiradusių ligų prevencijos klausimas lytiniame švietime yra itin svarbus ir šią svarbą turėtų suvokti ir žinoti ne tik smalsūs lytiniam gyvenimui paaugliai, bet labiausiai – jų tėvai ar globėjai, kurie turėtų būti pirmas ir vienas svarbiausių prevencinės žinios nešėjas. Visgi, prof. dr. K. Jarienės ir kolegų atliktas Lietuvos vidurinių mokyklų moksleivių seksualinės elgsenos tyrimas atskleidė, kad 56 proc. apklaustų vyresnių klasių moksleivių teigimu, tėvai niekada su jais nekalba lytinio gyvenimo temomis. Dar 14 proc. jaunuolių teigė, kad jie niekada nekalbės su savo tėvais lytinio gyvenimo temomis, net jei tėvai inicijuos tokį pokalbį. Tad galiausiai, net 70 proc. paauglių reikiamos informacijos ieško pasirinkdami kitus prieinamus šaltinius. Gydytoja atkreipia dėmesį, kad rizikingi lytiniai santykiai paauglystėje vėliau gali tapti rimtų reprodukcinės sveikatos sutrikimų priežastimi, tad visuomenės švietimas yra labai svarbus.

Kaip pavyzdį ji pamini vieną aktualiausių moterų sveikatos problemų Lietuvoje ir vieną dažniausių moterų onkologinių susirgimų – gimdos kaklelio vėžį, kurio didžiausias rizikos veiksnys yra ilgai išliekantys organizme aukštos rizikos žmogaus papilomos viruso (ŽPV) tipai, į gimdos kaklelį patenkantys lytinių santykių metu.

„Tačiau ŽPV yra ne tik gimdos kaklelio vėžio sukėlėjai. Lygiai taip pat šie virusai aptinkami sergant makšties, vulvos, išangės vėžiu. Apie gimdos kaklelį kalbame bene garsiausiai, nes šiems virusams gimdos kaklelis „patinka“ labiausiai. Kita vertus, pastaraisiais metais ypač daugėja kitų lokacijų vėžio atvejų, o šalia kitų rizikos veiksnių, kurie gali jį sukelti, vienas svarbiausių vėl yra ŽPV“, – sako gydytoja.

ŽPV, kurie sukelia vėžinius susirgimus, priskiriami didelės rizikos virusų grupei. Tačiau yra ir aibė taip vadinamų mažos rizikos ŽPV tipų, kurie, tikėtina, onkologinio susirgimo nesukels, tačiau dėl jų gali atsirasti tipinės karpos gimdos kaklelyje, makštyje, ant varpos, tarpvietės, išangės. Tiek vienais, tiek kitais ŽPV tipais užsikrečiama artimo kontakto metu: bučiuojantis, glamonėjantis, bet kokių lytinių santykių metu (vaginalinių, oralinių ar analinių), o užsikrėsti gali tiek moterys, tiek vyrai. Lygiai taip pat abi lytys gali tapti šių virusų nešiotojais.

Pasak prof. dr. K. Jarienės, yra paskaičiuota, kad ŽPV per gyvenimą užsikrečia beveik 90 proc. žmonių. Didžioji dalis virusais atsikrato net nežinodami, kad jais buvo infekuoti, tačiau visada išlieka rizika užsikrėsi vėl ir vėl, ir jei šie virusai organizme lieka ilgai, tai yra tiesus kelias į susirgimą. Paskutiniųjų tyrimų duomenimis, virusas organizme gali tūnoti neaptinkamas ilgą laiką ir reaktyvuotis, kai atsiranda palankios sąlygos.

„Todėl kalbėdama su savo pacientėmis nuolat primenu, kad jei šiandien tyrimais aš viruso neaptikau, tai nereiškia, kad jo neaptiksiu po kelerių metų, net jei moters lytinis gyvenimas jau kurį laiką bus sėslus ir, atrodo, jokių papildomų rizikos veiksnių užsikrėsti šiais virusais lyg ir nėra“, – sako prof. dr. K. Jarienė.

Jos teigimu, tiriant didelę imtį įvairaus amžiaus Lietuvos moterų, kas ketvirtai jų buvo aptikti ŽPV gimdos kaklelyje, o jaunesnėms nei 20 metų lytiškai aktyvioms merginoms šis virusas aptiktas beveik kas antrai. Visi ŽPV infekcijos atvejai gimdos kaklelio vėžiu netampa, tačiau priklausomai nuo didelės rizikos ŽPV tipo, rizika susirgti gimdos kaklelio vėžiu ilgai virusu infekuotoms moterims, palyginti su viruso neturinčiomis, gali padidėti ir daugiau nei 400 kartų. ŽPV išgydyti negalima, šiai dienai nėra jokių virusą išnaikinančių tablečių ar tepalų, tačiau turime puikią prevencinę priemonę – vakciną nuo ŽPV, kuri efektyviausia, kai skiepijama dar iki lytinių santykių pradžios, tačiau ne mažiau svarbi ir vyresniems jaunuoliams bei suaugusiems žmonėms.

**Labiausiai klaidina mitai**

​​​Nemokama vakcinacija nuo ŽPV 11 metų sulaukusioms mergaitėms Lietuvoje vykdoma nuo 2016 metų, o nuo 2023 metų galima paskiepyti ir tokio pat amžiaus berniukus. Laiku nepaskiepytoms mergaitėms galima sudaryti individualų skiepijimo kalendorių iki kol joms sukaks 18 metų. Nors skiepijama valstybės lėšomis, tačiau skiepijimo apimtys šioje amžiaus grupėje nėra pakankamos ir tesiekia kiek daugiau nei 60 proc. Tam nemažą įtaką daro mitai apie ŽPV ir skiepus nuo jo.

Prof. dr. K. Jarienė pastebi, kad dažnai tėvai, atsisakydami skiepyti vaikus nuo ŽPV, argumentuoja tuo, kad skiepas neaktualus, nes jų vaikai dar neturi lytinių santykių, tačiau taip manyti yra klaidinga.

„Pasitaiko, kai lytinių santykių neturėjusiems paaugliams nustatomos mažos rizikos ŽPV sukeltos lytinių organų karpos. Jos atsiranda tada, kai yra kontaktas su viruso nešiotoju. Nebūtina turėti „tikrų“ lytinių santykių, kad užsikrėstum, kartais pakanka petingo ar kito lytinių organų sąlyčio, nes ŽPV, lemiantis karpų atsiradimą, gali būti perduodamas intymaus odos-odos kontakto metu. Dauguma žmonių patys mažų karpų net nemato, jas pastebi gydytojas, konsultuojantis dėl kitų nusiskundimų. Nežinodamas, kad yra infekuotas, žmogus virusą platina toliau. Kita vertus, kas trečias vyresniųjų klasių paauglys prisipažįsta jau turėjęs „tikrų“ lytinių santykių, tad rizika užsikrėsti tampa gana ankstyva“, – sako pašnekovė.

​Tėvai dažnai užduoda klausimą, kodėl reikia skiepyti berniukus, jei vakcina yra nuo gimdos kaklelio vėžio.

Tai yra vienas didžiausių mitų, sklandančių viešojoje erdvėje. Pasak medikės, vakcina padeda išvengti ne tik gimdos kaklelio vėžio, bet ir kai kurių kitų ikivėžinių ir vėžinių susirgimų, sukeliamų tam tikrų ŽPV tipų.

„Jei paskiepytume 90 proc. tikslinės grupės mergaičių, berniukų galėtume ir neskiepyti, nes jie dėl susidariusio visuomenės imuniteto, tikėtina, būtų saugūs nuo vakcinos sudėtyje esančių ŽPV tipų sąlygotų ligų. Kol tokių vakcinacijos apimčių nepasiekiame, tol berniukų vakcinacija išlieka svarbi, apsaugant juos nuo ligų, kurias gali sukelti ŽPV“, – sako prof. dr. K. Jarienė.

**Pokalbiui reikia pasiruošti**

Psichologė pataria tėvams su vaikais lytinio švietimo temomis kalbėtis ramioje, neutralioje aplinkoje, kažką kartu veikiant, pavyzdžiui, išėjus pasivaikščioti ar užsiimant kitu bendru hobiu. Pokalbiui būtų vertinga iš anksto pasiruošti: turėti informacijos apie lytinę sveikatą, lytinius santykius bei lytines ligas.

„Bet jei ir kažko nežinosite – ne bėda, visada galite pasakyti, kad pagalvosite, pasidomėsite ir atsakysite vėliau. Pradžioje galite pradėti nuo paprastų dalykų, pavyzdžiui, paaiškinkite, kokios yra lytinių organų dalys, kokios jų funkcijos. Pamažu judėkite link sudėtingesnių temų, tokių kaip lytinių santykių saugumas ir lytinių ligų prevencija. Paskatinkite savo vaiką pasidalinti savo mintimis, klausimais, nuogąstavimais“, – sako ji.

S. Velikienė teigia suprantanti, kad tėvai gali jaustis nepatogiai, kalbėdami su vaikais apie lytines ligas, ir todėl viską palikti vaikui išsiaiškinti pačiam. Vis tik nekalbant su vaikais neįmanoma užtikrinti, kad juos pasieks teisinga ir aiški informacija, nes tuomet jie gaus informacijos iš draugų, interneto ar kitų šaltinių, kurie gali būti netikslūs ar klaidinantys.

„Suteikdami vaikams žinių šia tema, padėsite jiems atsakingiau žiūrėti į savo sveikatą, saugoti save nuo neplanuoto nėštumo ar infekcijų rizikos. Taip pat turite progą aptarti vertybes ir moralinius principus, tokius kaip santykiai, atsakomybė ir pagarba. Dar daugiau, teisingai pateikta informacija gali apsaugoti vaikus nuo išnaudojimo ir seksualinio priekabiavimo, nes jie bus geriau pasiruošę atpažinti riziką ir žinos savo teises“, – komentuoja pašnekovė.

Galiausiai, kalbantis su vaikais tokiomis temomis galima sustiprinti tarpusavio ryšį, suteikti vaikams daugiau pasitikėjimo savimi, nes jie žinos, kad gali kreiptis į tėvus bet kada su įvairiais klausimais ar problemomis.

**Tekstas remiamas MSD farmacinės kompanijos.**

Dėl informacijos apie skiepus prašome kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigą.

Skiepijimo programos leidimo Nr.: LG-18.

Vaistinio preparato Gardasil 9 injekcijos pakuotės lapelio informacija: <https://vapris.vvkt.lt/vvkt-web/public/medications/view/25792>

Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR SAM el. paštu [NepageidaujamaR@vvkt.lt](mailto:NepageidaujamaR@vvkt.lt)

Reklamos teksto parengimo data: 2024 02 19

LT-NON-00593