

Sexuálně rizikové chování u dospívajících: informace pro rodiče

prim. MUDr. Miroslava Mašlániová a Mgr. et Bc. Tereza Jandová



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Sexuální objevování je běžnou součástí dospívání. „Rizikové“ je tehdy, když zvyšuje pravděpodobnost nechtěného těhotenství, pohlavně přenosných infekcí, nátlaku, zneužití nebo psychické újmy. Cílem by nemělo být moralizovat, ale zajistit bezpečí, podpořit schopnost nastavovat vlastní hranice a zajistit přístup ke srozumitelným informacím a odborné péči, pokud je potřeba.



Co je sexuálně rizikové chování a proč je u dospívajících rizikové

Sexuálně rizikové chování je takové jednání, ve kterých může být dospívající ohrožen psychicky, na zdraví nebo se dostat do potíží se zákonem. Patří sem například:

- sex bez kondomu nebo nepravděelné používání kondomu
- více partnerů v krátké době, „náhodné“ kontakty bez domluvených hranic
- sex pod vlivem alkoholu nebo jiných látek (horší úsudek, vyšší riziko nátlaku)
- tlak na sex, nepřiměřený věkový rozdíl, vztah s mocenskou nerovnováhou
- sdílení intimních fotek nebo videí („sexting“) bez bezpečných pravidel nebo pod tlakem
- seznamování s cizími lidmi online a rychlý přechod k osobnímu setkání
- nejasný nebo chybějící souhlas (consent), dospívající „neumí říct ne“

Pro dospívající je takové chování rizikové, protože:

- často se teprve učí nastavovat a hájit vlastní hranice
- jsou citlivější na tlak vrstevníků, chtějí „zapadnout“,
- následky mohou být závažné: pohlavně přenosné choroby, nechtěné těhotenství, psychická újma, vydírání, poškození pověsti, problémy se zákonem u sdílení intimních materiálů



Hlavní rizika

Zdravotní:

- pohlavně přenosné infekce (chlamydie, kapavka, syfilis, HIV, HPV, herpes...),
- záněty a dlouhodobé zdravotní komplikace
- nechtěné těhotenství

Psychická:

- pocity viny, úzkost, stud, ztráta důvěry v sebe i druhé, pokles sebevědomí
- psychická újma nebo trauma po nátlaku, nerespektování hranic či zneužití
- riziko opakování, pokud dospívající hledá přijetí, blízkost nebo vlastní hodnotu „skrze sex“

Sociální:

- kyberšikana, pomluvy, poškození pověsti

- vydírání, nejčastěji v souvislosti se sdílením intimních fotografií nebo videí
- konflikty ve vztazích

Právní:

- pořízování nebo šíření intimních fotografií nebo videí nezletilých může mít vážné právní důsledky a to i tehdy, pokud se tak děje mezi dvěma vrstevníky
- sex bez souhlasu, pod nátlakem nebo s výraznou mocenskou nerovnováhou (věkový rozdíl, závislost na druhém) je trestným činem



Proč k tomu dochází

- tlak okolí, strach z vyloučení
- nejistota a nízké sebevědomí, potřeba potvrzení vlastní hodnoty
- obtížně nastavitelné hranice, neschopnost říct „ne“
- alkohol a jiné návykové látky snižují zábrany a zhoršují úsudek
- vliv pornografie (zkreslená očekávání, tlak na výkony, normalizace rizika)
- trauma, zanedbávání, šikana, duševní obtíže
- online prostředí (rychlé navazování kontaktů, anonymita)



Čeho si všímat:

Žádný z těchto signálů sám o sobě nemusí znamenat problém. Pokud se ale objevují opakovaně nebo v kombinaci, je dobré upozornět a s dospívajícím o tom mluvit.

Chování a režim

- tajnůstkářství kolem telefonu, náhlé mazání chatů, druhý profil na sociálních sítích
- noční odchody, „přespání“ bez jasné domluvy a vysvětlení, kde a s kým
- starší partner(ka) s výrazným vlivem, izolace od kamarádů a rodiny
- opíjení nebo užívání látek, „party“ bez dozoru

Tělesné příznaky

- opakované infekce močových cest nebo gynekologické potíže
- bolesti v podbříšku, výtok, pálení, krvácení mimo cyklus
- náhlé zvracení/únavy (u dívek i možnost těhotenství)
- stres, úzkost, plačtivost po „rande“ nebo po online kontaktu

Online signály (sexting, grooming)

- dárky nebo převody peněz od neznámých lidí
- požadavky na posílání intimních fotek, používání aplikací, kde zprávy „mizí“
- strach, panika, rozrušení nebo výkyvy nálad v návaznosti na online komunikaci



Jak s dospívajícím mluvit

Smyslem rozhovoru by nemělo být dospívajícího kontrolovat nebo vyslýchat. Důležité je, aby věděl/a, že rodič stojí na jeho/její straně a nemusí se proto bát se s čímkoli svěřit.

Jak začít:

- „Nechci tě soudit ani kontrolovat. Záleží mi na tom, abys byl/a v bezpečí a aby nikdo nepřekračoval tvoje hranice.“
- „Když se něco stane, můžeš za mnou přijít. Pomůžu ti to řešit, nebudu se zlobit.“

Mapující otázky:

Je přirozené, že se o dospívajícího bojíte. Zkuste se ptát otevřeně a nereagovat impulzivně, i když vás odpověď překvapí nebo rozhodí. Pro dospívajícího je důležité vědět, že je bezpečné s vámi mluvit.

- „Máš vztah nebo někoho, s kým se vídáš?“
- „Jak to máte s ochranou? Používáte kondom pokaždé? Kdo ho zajišťuje?“
- „Stalo se, že jsi do něčeho byl/a tlačěn/a?“
- „Užíváš před sexem někdy alkohol, trávu nebo jiné návykové látky?“
- „Posílal/a jsi někdy někomu intimní fotky? Nestalo se, že by tě někdo vydíral?“
- „Víš, co znamená souhlas (consent) a že ho můžeš kdykoli vzít zpět?“

Co sdělit stručně:

- „Souhlas s jakoukoliv aktivitou musí být jasný, srozumitelný a můžeš ho kdykoliv vzít zpátky.“
- „Kondom chrání před infekcemi – antikoncepce sama o sobě ne.“
- „Alkohol a drogy zvyšují riziko, že někdo překročí hranice.“
- „Intimní fotky se mohou snadno rozšířit – i když teď věříš, že zůstanou jen mezi vámi.“

Čemu se vyhnout:

- výslechům a dotazování na zbytečné detaily typu „co jste přesně dělali“
- ponižujícím nebo odsuzujícím poznámkám („tohle slušní lidé nedělají“ nebo „zklamal/a jsi mě“)
- výhrůžkám typu „už nikam nepůjdeš“
- tlaku na sliby, že „už to neudělá“ bez zajištění bezpečí



Co dělat krok za krokem

1) Nastavte bezpečnostní minimum

- dohoda o tom, že dospívající má vždy možnost kdykoliv zavolat pro odvoz bez trestu a křiku za to, že se ocitl/a v nepříjemné situaci
- adekvátně věku nastavte pravidla pro party: kde se konají, jak je to s alkoholem a jinými látkami, kdo tam bude, kdy se vrací a případně i sdílení polohy
- u online seznamování: žádné schůzky s neznámým člověkem bez ověření, první setkání vždy na veřejném místě

2) Zajistěte přístup k ochraně a informacím

- kondomy dostupné bez ostudy (doma, v batohu)

- mluvíte o tom, jak kondom správně používat, včetně lubrikantu (snižuje riziko prasknutí),
- u dívek poskytněte informace o antikoncepci (pravidelnost, interakce) a zdůrazněte, že před pohlavně přenosnými chorobami chrání pouze kondom

3) Otestování a zdravotní péče

Zvažte testy na pohlavně přenosné choroby nebo vyhledejte lékaře, pokud:

- došlo k sexu bez kondomu nebo kondom praskl
- dospívající měl/a více partnerů nebo má nového partnera
- objevují se potíže jako výtok, pálení, bolest, krvácení
- došlo k sexu pod vlivem návykových látek

Navštivte dle potřeby praktického lékaře pro děti a dorost, gynekologa, urologa, dermatovenerologa nebo specializované poradny.

4) Antikoncepce a nouzová antikoncepce

- proberte dopředu: co dělat, když selže ochrana (praskl kondom, „stalo se“),
- ujistěte se, že dospívající ví o nouzové antikoncepci (čím dříve, tím lépe)

5) Při podezření, že došlo k aktivitě pod nátlakem, bez souhlasu, ke zneužití nebo groomingu

- ujistěte dítě nebo dospívajícího: „Není to tvoje vina.“
- uchovejte důkazy (zprávy, screenshoty) a nepokračujte v kontaktu s pachatelem
- konzultujte situaci s odborníky: školní psychologem, OSPODem, Policií ČR dle závažnosti
- priorita je bezpečí dítěte, ne „domluvit to“ s druhou stranou

Kdy jednat ihned

Okamžitě jednejte (155/112), pokud:

- máte důvodné podezření nebo víte, že došlo k sexuálnímu násilí nebo zneužití (zejména v posledních hodinách nebo dnech)
- dítě nebo dospívající je zraněný, krvácí, má silné bolesti
- je pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek a nepamatuje si, co se stalo
- má výraznou psychickou krizi (panika, výrazný neklid, sebevražedné myšlenky)
- Po sexuálním napadení existují postupy na zajištění důkazů a medicínskou péči včetně prevence infekcí – čas hraje roli.



Krátké shrnutí pro rodiče

- Rizikové chování znamená větší riziko pohlavně přenosných chorob, těhotenství, nátlaku, vydírání a psychické újmy.
- Mluvíte klidně a přímo o souhlasu (consentu), antikoncepci, návykových látkách a online rizicích.
- Zajistěte dostupnost ochrany, možnost testování a „bezpečný odvoz“ v případě potřeby bez trestu.
- Při podezření na sexuální napadení nebo zneužívání okamžitě kontaktujte 155/120.



www.iprev.cz

