



Μιλώντας με τα παιδιά για το

ΣΕΞ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ



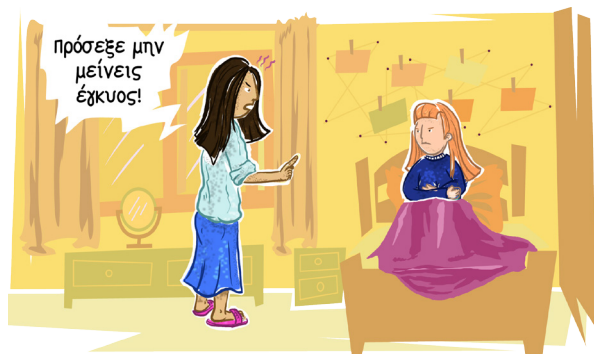


ΣΕΞ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ

Η κόρη σας, η Μαρλέν (13), φαίνεται να έχει αλλάξει τις τελευταίες μέρες: ονειροπολεί, αποτραβιέται συχνά στο δωμάτιό της και δέχεται πολλά μηνύματα στο κινητό της. Κατά τύχη ακούτε μία συζήτηση της κόρης σας με την καλύτερή της φίλη στο τηλέφωνο όπου η Μαρλέν μιλάει με ενθουσιασμό για ένα αγόρι στο σχολείο. Αρχίζετε να πιστεύετε πως η αλλαγή της συμπεριφοράς της οφείλεται στο ότι έχει ξεμυαλιστεί με αυτό το αγόρι.

Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι μία συζήτηση με τους εφήβους για τη σεξουαλικότητα μπορεί να τους ξυπνήσει επιθυμίες και ανάγκες βάζοντάς τους ιδέες που ίσως μετά θέλουν να δοκιμάσουν. Ωστόσο, δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο. Οι έφηβοι έχουν από μόνοι τους πολλές ερωτήσεις και σκέφτονται συχνά το σώμα και την σεξουαλικότητά τους. Επιπλέον, οι επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι, που είναι καλά ενημερωμένοι, χρησιμοποιούν περισσότερες προφυλάξεις στο σεξ, έχουν λιγότερες ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και αυτό, γενικότερα, οδηγεί στο να έχουν την πρώτη τους σεξουαλική επαφή σε μεγαλύτερη ηλικία.

Πώς θα αντιμετωπίζατε την κόρη σας; Διαλέξτε μία από τις παρακάτω επιλογές και συνεχίστε την ανάγνωση στην αντίστοιχη σελίδα:



Πηγαίνετε στη [σελίδα 3!](#)



Πηγαίνετε στη [σελίδα 4!](#)

Σημαντικές προτάσεις για μία συζήτηση με τους εφήβους σχετικά με το σεξ:

- Το να παίρνετε στα σοβαρά τα παιδιά σας και να ακούτε προσεχτικά τις επιθυμίες, τους φόβους και τις ανασφάλειές τους, καλλιεργεί μία καλή σχέση.
- Δείξτε στην κόρη σας ή τον γιο σας ότι έχετε κατανόηση, ιδιαίτερα όσον αφορά το θέμα για τις σεξουαλικές σχέσεις.
- Να είστε υποστηρικτικοί και να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας έτσι ώστε να μην μπορεί κανείς να τα υποχρεώσει να κάνουν κάτι που δεν θέλουν. Παρόλο που οι περισσότεροι από τους φίλους τους υποτίθεται ότι έχουν ήδη κάνει σεξ, στον τομέα των σεξουαλικών εμπειριών λέγονται οι περισσότερες υπερβολές.
- Διαβεβαιώστε το παιδί σας: Η σεξουαλικότητα είναι πιο ικανοποιητική όσο κανείς ωριμάζει και γίνεται πιο έμπειρος. Αυτό μπορεί να ελαττώσει το άγχος και την πίεση των συνομηλίκων σχετικά με την πρώτη σεξουαλική επαφή του παιδιού.
- Συζητήστε εγκαίρως με τους εφήβους για την αντισύλληψη. Τα προφυλακτικά είναι η μόνη αντισυλληπτική μέθοδος που εμποδίζει τόσο τις ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες όσο και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- Μπορεί η κόρη ή ο γιος σας να βρουν ενδιαφέρον ένα κατάλληλο για την ηλικία τους βιβλίο σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, ένα φυλλάδιο ή ένα μυθιστόρημα με θέμα την πρώτη αγάπη και την εφηβεία.

Πώς συζητάω για το σεξ με το παιδί μου; Εδώ μπορείτε να βρείτε πρόσθετες πληροφορίες/υλικό/βίντεο:

“Would you like some tea?” (Θέλεις λίγο τσάι;) Τι σημαίνει συναινετικό σεξ; Ψυχαγωγικό επεξηγηματικό βίντεο https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=fGoWLWS4-kU

Προτεινόμενο βιβλίο: There's No Place Like Home... for sex education (Mary Gossart) Tips and tricks for discussions and sex education at home. (Συμβουλές και μυστικά για συζητήσεις και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στο σπίτι)

Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για τη σεξουαλική υγεία και τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση:

<https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-pacific-southwest/local-education-training/parenting-programs>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/sex-and-sexuality>

Βίντεο από το Planned Parenthood που σχετικά με θέματα γύρω από το σεξ και τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση <https://www.youtube.com/user/plannedparenthood/featured>

Ταινίες κινουμένων σχεδίων για έφηβους και γονείς σχετικά με το θέμα

<http://amaze.org/>

Προτεινόμενα κείμενα για ανάγνωση σχετικά με τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση <http://birdsandbeesandkids.com/sex-education-resources-parents-kids>



Οι απειλές, τα ηθικά κηρύγματα και τα υπονοούμενα δεν ευνοούν ένα κλίμα εμπιστοσύνης για ανοιχτό διάλογο μεταξύ εσάς και της κόρης σας. Πρέπει να συνηθίσετε το γεγονός ότι η κόρη σας ξεκινάει να ζει ανεξάρτητα κατά την εφηβεία, η οποία περιλαμβάνει και την ενάρξη της ερωτικής της ζωής. Ακόμα και όταν σας δυσκολεύει να δείξετε στην κόρη σας ότι τη στηρίζετε κατά τη διάρκεια της ανήσυχης περιόδου της εφηβείας με τις συναισθηματικές διακυμάνσεις και κυκλοθυμικές αντιδράσεις, η υποστήριξή σας είναι ακριβώς αυτό που έχει ανάγκη ο έφηβος. Μείνετε στο παρασκήνιο και να είστε πάντα έτοιμοι για συζητήσεις. Ενθαρρύνετε την κόρη σας να ακούει τα συναισθήματά της όσον αφορά το πότε είναι έτοιμη να έχει την πρώτη της σεξουαλική επαφή.

Πολλές ανησυχίες των γονέων για την σεξουαλική (ερωτική) ζωή των παιδιών τους είναι περιττές. Αν και μερικοί από τους εφήβους είχαν την πρώτη τους σεξουαλική επαφή σε νεαρή ηλικία (το 10% έκανε σεξ πριν από την ηλικία των 14), το ένα τρίτο των 17χρονων δεν είχε σεξουαλική επαφή. Επιπλέον, είναι λάθος η αντίληψη ότι πλέον για τους εφήβους δεν συνδέεται το σεξ με τον έρωτα. Περισσότερο από ποτέ, η σημερινή νεολαία επιθυμεί να έχει την πρώτη της σεξουαλική εμπειρία με ένα άτομο που εμπιστεύεται και για το οποίο έχει δυνατά συναισθήματα. Πολλοί έφηβοι έχουν πλήρη επίγνωση της πιθανότητας ότι ακόμα και η πρώτη σεξουαλική επαφή μπορεί να καταλήξει σε μία εγκυμοσύνη και γι' αυτό χρησιμοποιούν ασφαλείς αντισυλληπτικές μεθόδους. Ωστόσο, στις συζητήσεις με τους εφήβους θα πρέπει σκόπιμα να αναφέρεστε στο θέμα της αντισύλληψης και της πρόληψης των σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων. Ποια είδη αντισυλληπτικών μεθόδων υπάρχουν; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους; Δώστε στα παιδιά σας την ευκαιρία να ενημερωθούν και μέσω συμβουλευτικών υπηρεσιών, επίσκεψης στον γιατρό ή αξιόπιστων ιστοσελίδων στο διαδίκτυο.

Εμπιστευθείτε την κόρη ή τον γιο σας και μην αισθάνεστε αναστατωμένοι από αόριστους φόβους και προκαταλήψεις για τη «σημερινή νεολαία».



Επωφεληθείτε από τις κατάλληλες ευκαιρίες για να συζητήσετε με τη Μαρλέν. Μία ταινία ή ένα τραγούδι μπορούν να προσφέρουν την αφορμή. Μπορείτε επίσης να εκμεταλλευτείτε μία κοινή δραστηριότητα, όπως το πλύσιμο των πιάτων, μία βόλτα ή την ενασχόληση με τον κήπο για να μιλήσετε για θέματα που προκαλούν αμηχανία.

Ίσως για την Μαρλέν είναι πιο εύκολο να μιλήσει για τα συναισθήματα μιας πρωταγωνίστριας σε μία ταινία αντί για τον εαυτό της. Ρωτήστε την κόρη σας, χωρίς να την ανακρίνετε, για να μάθετε την έκταση και, το σημαντικότερο, την εγκυρότητα των πληροφοριών που έχει αποκτήσει. Μπορεί αυτό να της δώσει το θάρρος να σας κάνει ερωτήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα που την απασχολούν πολύ καιρό. Αν προκύψει μία εμπιστευτική προσωπική συζήτηση, μη διστάσετε να εκφράσετε τις απόψεις σας για το θέμα. Είναι επίσης η κατάλληλη στιγμή να μιλήσετε στην κόρη σας για τις δικές σας αξίες και στάσεις, αποφεύγοντας να ηθικολογήσετε και να κατακρίνετε άλλες.

Το θέμα της αντισύλληψης όπως και των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων θα πρέπει να αναφερθεί με έναν ήπιο τρόπο αλλά εγκαίρως. Παρόλο που πολλοί έφηβοι είναι ενήμεροι για τις πιθανές συνέπειες της σεξουαλικής επαφής χωρίς προφυλάξεις και προληπτικά χρησιμοποιούν αντισύλληψη, η σχετική πληροφόρηση είναι αναγκαία.

Το «Μιλώντας με τα παιδιά για το σεξ και την αγάπη» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:

¹ Gnielka, Martin. *Über Sexualität reden...Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät*. Broschüre, ed.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland, 43.

Gnielka, Martin. *Über Sexualität reden...Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät*. Broschüre, ed.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland.

Marinka, Claudia. 2016. «Eltern, bleibt gelassen!» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/eltern-bleibt-gelassen>

Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

National Parent Teacher Association, Chicago. 2002. *Talking with kids. A Parent`s Guide to Sex Education*. retrieved 20.03.2019.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470698.pdf>

Public Health Service Wales and Family Planning Association, London. 2012. *Advice Sheet 1. How to talk to your children about sex and relationships*. retrieved 16.03.2019.

http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/485/factsheet1_howtotalkchildrenaboutsre.pdf