

Razgovaranje s djecom o

SPOLNOSTI I LJUBAVI





SPOLNOST I LJUBAV

Čini se da se Vaša kći Marijana (13) promijenila u posljednjih nekoliko dana: sanjari, često se povlači u svoju sobu i prima mnogo poruka na mobitel. Slučajno čujete telefonski razgovor Vaše kćeri i njezine najbolje prijateljice u kojem je Marijana bunčala o dječaku u školi. Skloni ste povjerovati da Marijanino promijenjeno ponašanje ima veze s njenom zaljubljenošću u tog dečka.

Mnogi roditelji vjeruju da bi razgovaranje o spolnosti s adolescentima moglo dovesti do buđenja želja i potreba među njihovim adolescentima. Takvi bi razgovori mogli potaknuti nečije adolescente na ideje koje bi tada mogli poželjeti isprobati. Međutim, to nije slučaj. Adolescenti imaju mnogo vlastitih pitanja i često razmišljaju o svom tijelu i spolnosti. Štoviše, znanstvene studije su pokazale da dobro informirani adolescenti imaju manje šanse za prerane i nezaštićene spolne odnose, manje neplaniranih trudnoća i da se, općenito, njihov prvi spolni odnos događa u kasnijoj životnoj dobi.

Kako biste izašli na kraj sa svojom kćeri? Odaberite jednu od opcija i nastavite čitati na naznačenoj stranici:



Idi na [stranu 3!](#)



Idi na [stranu 4!](#)

Nekoliko važnih savjeta za razgovor o spolnom odnosu s adolescentima

- Ozbiljno shvatite svoju djecu i pažljivo slušajte njihove želje, strahove i neizvjesnosti. To jača dobar odnos.
- Pokažite svojoj kćeri ili sinu da imate raspoloženo uho za njih, posebno u vezi s temom spolnog odnosa.
- Budite podrška i ohrabrite svoju djecu tako da ih neće biti lako prisiliti na bilo što. Iako je većina njihovih prijatelja navodno već imala spolne odnose; nigdje pretjerivanja nisu veća nego kad je riječ o spolnim iskustvima.
- Uvjerite svoje dijete: Spolnost je ispunjenija s porastom zrelosti i iskustva. To može ublažiti stres i smanjiti pritisak vršnjaka u vezi s djetetovim prvim spolnim iskustvom.
- Pravodobno razgovarajte sa svojim adolescentima o zaštiti od neplaniranih trudnoća i spolnih bolesti.
- Vaša bi kći ili sin možda uživali u čitanju knjige o spolnom odgoju primjerene njihovoj dobi, brošure ili romana na temu prve ljubavi i puberteta.

Kako sa svojim djetetom razgovaram o spolnom odnosu? Ovdje možete pronaći dodatne informacije/ materijale/videozapise:

„Želiš li čaj?“ Što znači sporazumni spolni odnos? Zabavna video objašnjenja

https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=fGoWLWS4-kU

Preporučene knjige

Nema mjesta kao što je dom ... za spolni odgoj (Mary Gossart) Savjeti i trikovi za razgovore i spolni odgoj kod kuće.

Sve što trebate znati o spolnom zdravlju i spolnom odgoju:

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

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

Films from Planned Parenthood covering all topics of sex and sex education

<https://www.youtube.com/user/plannedparenthood/featured>

Animirani filmovi o toj temi za adolescente i roditelje:

<http://amaze.org/>

Preporučeno štivo o temi spolnog odgoja

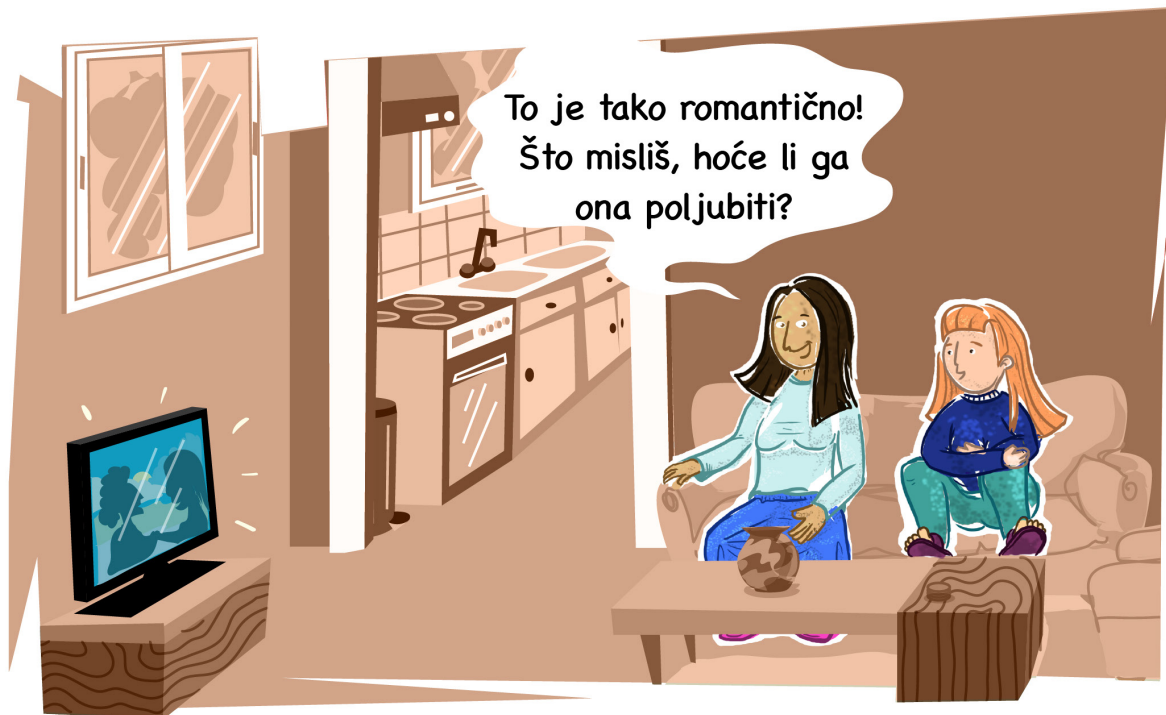
<http://birdsandbeesandkids.com/sex-education-resources-parents-kids>



Prijetnje, moraliziranje i insinucije nisu pogodne za promicanje klime povjerenja i otvoren dijalog između Vas i Vaše kćeri. Morate se naviknuti na činjenicu da Vaša kći tijekom puberteta počinje voditi samostalan život, što uključuje i ljubavni život. Čak i kada Vam je teško pokazati svojoj kćeri da ste uvijek uz nju tijekom burnih razdoblja puberteta s njezinim promjenama raspoloženja, Vaša podrška je upravo ono što pubertetskom adolescentu treba. Ostanite u pozadini i budite uvijek spremni za razgovore. Potaknite kćer da razmisli o vlastitim osjećajima i mogućim posljedicama prije nego se upusti u prvi spolni odnos.

Brige mnogih roditelja zbog spolnog života njihove djece nisu potrebne. Iako su neki od adolescenata prvi spolni odnos doživjeli u ranijoj dobi („10% je imalo spolni odnos prije 14. godine” 1), trećina 17-godišnjaka nije imala spolni odnos. Štoviše, pogrešna je pretpostavka da spolni odnos i ljubav više ne idu zajedno kod adolescenata. Današnji adolescenti više nego ikad žele prvo spolno iskustvo s osobom kojoj vjeruju i prema kojoj gaje snažne osjećaje. Nadalje, mnogi su adolescenti potpuno svjesni mogućnosti da čak i „prvi put” može rezultirati trudnoćom, pa se stoga suzdržavaju do spolne i društvene zrelosti ili se koriste sigurnom zaštitom. Ipak, u razgovoru sa svojim adolescentom trebali biste namjerno obratiti pažnju na temu posljedica od preranih trudnoća, zaštite i prevencije spolno prenosivih bolesti. Koje vrste kontracepcijskih metoda postoje? Koje su njihove prednosti, nedostaci i posljedice? Pružite svojoj djeci priliku da se i sama informiraju, bilo putem savjetodavnih službi, posjeta liječniku ili pouzdanih internetskih stranica.

Imajte povjerenja u svoju kćer ili sina i nemojte se osjećati uznemireni nejasnim strahovima i predrasudama o „današnjoj mladosti”.



Iskoristite prikladne prilike da uključite Marijanu u razgovor. Film ili glazba mogu pružiti poticaj ili biste mogli iskoristiti zajedničku aktivnost, poput pranja posuđa, šetnje ili vrtlarstva, da biste razgovarali o temama koje mogu izazvati određene inhibicije.

Možda je Marijani lakše razgovarati o svijetu emocija preko lika u filmu, nego o svojim vlastitim emocijama. Pitajte svoju kćer, bez pozivanja na red, kako biste saznali opseg, i što je najvažnije, istinitost informacija koje je stekla. To bi je moglo ohrabriti da postavlja pitanja o spolnosti koja su je već dugo zaokupljala. Ako dođe do povjerljivog osobnog razgovora, nemojte se ustručavati izraziti svoje mišljenje i iznijeti svoja gledišta o tome. Ovdje svojoj kćeri možete prenijeti vlastite vrijednosti i stavove, ali suzdržite se od moraliziranja ili umanjivanja drugih stavova.

Temu upravljanja spolnim odnosima, kao i spolno prenosivim bolestima, treba rješavati na nježan, ali pravodoban način. Iako su mnogi adolescenti svjesni mogućih posljedica preranog spolnog odnosa i proaktivno se koriste zaštitom, potreba za odgovarajućim informacijama ostaje.

„Razgovor s djecom o spolnom odnosu i ljubavi“ temelji se na sljedećim referencama:

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. preuzeto 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. preuzeto 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*. preuzeto 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*. preuzeto 16.03.2019.

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