

Razgovor sa djecom o

# SEKSU I LJUBAVI





## SEKS I LJUBAV

Kćerka Marlen (13 godina) u posljednje vrijeme djeluje kao da se promijenila: sanjari, brzo se povlači u svoju sobu i prima brojne poruke na svoj mobilni telefon. Slučajno ste čuli telefonski razgovor između vaše kćerke i njene najbolje drugarice, u kojem se Marlen oduševljava jednim dječakom u školi. Skloni ste da povjerujete da Marlenino izmijenjeno ponašanje ima neke veze sa njenom zanesenošću tim dječakom.

Mnogi roditelji vjeruju da bi raspravljanje o seksualnosti sa adolescentima moglo dovesti do buđenja želja i potreba među njihovim tinejdžerima. Takvi razgovori bi mogli da predoče tinejdžerima ideje koje bi onda oni, možda, poželjeli da isprobaju. Međutim, to nije baš tako. Adolescenti imaju mnogo pitanja i često razmišljaju o svom tijelu i seksualnosti. Štaviše, naučna istraživanja su pokazala da dobro obaviješteni adolescenti imaju manje nezaštićenog seksa, manje neplaniranih trudnoća i da se, uopšte, njihov prvi seksualni odnos dešava u kasnijem dobu.

*Kako biste se ponašali sa vašom kćerkom? Izaberite jednu od opcija i nastavite čitati na naznačenoj stranici:*



Idite na [stranicu 3!](#)



Idite na [stranicu 4!](#)

***Nekoliko važnih savjeta za razgovor o seksu sa tinejdžerima***

- Ozbiljno shvatite svoju djecu i pažljivo slušajte njihove želje, strahove i nesigurnost. Ovakvo ponašanje ojačaće ionako dobar odnos.
- Pokažite svojoj kćerki ili sinu da ih rado slušate, posebno onda kada se tema tiče seksualnih odnosa.
- Budite podrška i ohrabrujte svoju djecu tako da ih niko neće lako nagovoriti ili prisiliti na bilo šta. Iako je većina njihovih prijatelja navodno već imala seks, razumjeće da su pretjerivanja prilično rasprostranjena kada je riječ o seksualnim iskustvima.
- Uvjerite svoje dijete: seksualnost više pruža sa povećanjem zrelosti i iskustva. To može da ublaži stres i smanji vršnjački pritisak koji se tiče djetetovog prvog seksualnog iskustva.
- Pravovremeno razgovarajte o kontracepciji sa vašim tinejdžerima. Kondomi su jedini kontraceptivi koji sprečavaju i neplaniranu trudnoću i seksualno prenosive bolesti.
- Vaša kćerka ili sin možda će uživati u čitanju njihovim godinama primjerene knjige o seksualnom obrazovanju, te brošure, ili romana na temu prve ljubavi i puberteta.

***Kako da razgovaram o seksu sa svojim djetetom? Ovdje možete pronaći dodatne informacije/ materijale/video zapise:***

„Da li biste željeli čaj?“ Šta znači saglasan seks? Zabavna video objašnjenja

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=16&v=fGoWLWS4-kU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=fGoWLWS4-kU)

Preporuka knjige

There's No Place Like Home...for sex education/Nema mjesta poput kuće ... za seksualno obrazovanje (Mari Gossart). Savjeti i trikovi za diskusiju i seksualno obrazovanje kod kuće.

Sve što treba da znate o seksualnom zdravlju i seksualnom obrazovanju:

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

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

Filmovi iz Planiranog roditeljstva koji pokrivaju sve teme seksa i seksualnog obrazovanja

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

Animirani filmovi za tinejdžere i roditelje o ovoj temi:

<http://amaze.org/>

Preporučeno za čitanje o temi seksualnog obrazovanja

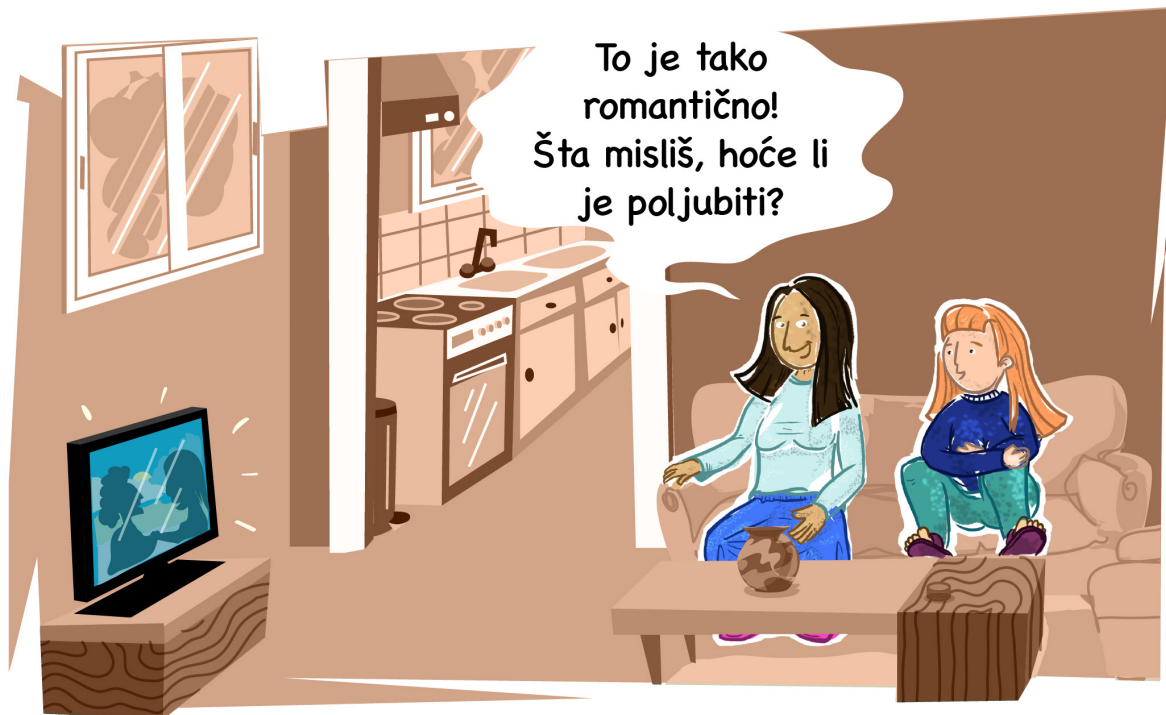
<http://birdsandbeesandkids.com/sex-education-resources-parents-kids>



Prijetnje, moralne pridike i insinacije ne doprinose stvaranju povjerljive klime za otvoreni dijalog između vas i vaše kćeri. Morate da se naviknete na činjenicu da vaša kćerka počinje da vodi samostalan život tokom puberteta, što takođe uključuje i ljubavni život. Čak i kada vam je teško da pokažete svojoj kćerki da ste za nju uvijek tu tokom burnog pubertetskog vremena sa svom njegovom ćudljivošću, vaša podrška je upravo ono što je tinejdžeru pubertetliji potrebno. Ostanite u pozadini i uvijek budite spremni za razgovor. Ohrabrite kćerku da osuškujе svoja osjećanja i tako otkrije kada je spremna da prvi put stupi u seksualni odnos.

Zabrinutost mnogih roditelja zbog seksualnog života njihove djece je nepotrebna. Iako su neki adolescenti prvi seksualni odnos doživjeli u ranijem dobu ("10% imalo je seks prije 14 godina"<sup>1</sup>), trećina sedamnaestgodišnjaka nije imala seksualne odnose. Štaviše, pogrešna je pretpostavka da seks i ljubav kod adolescenata više ne idu zajedno. Više nego ikada, današnji maloljetnici žele da imaju prvo seksualno iskustvo sa osobom kojoj vjeruju i prema kojoj imaju snažna osjećanja. Pored toga, mnogi adolescenti su u potpunosti svjesni mogućnosti da čak i "prvi put", tj. prvi seksualni odnos može dovesti do trudnoće i, stoga, koriste sigurnu kontracepciju. Ipak, u razgovoru sa vašim tinejdžerom trebalo bi namjerno povesti razgovor na temu kontracepcije i prevencije polno prenosivih bolesti. Koje vrste kontracepcijskih metoda postoje? Koje su njihove prednosti i nedostaci? Dajte svojoj djeci mogućnost da se i sami informišu, bilo da se radi o savjetodavnom servisu, posjetama ljekaru ili putem pouzdanih veb stranica.

Vjerujte svojoj kćerki ili svom sinu i ne uznemiravajte se zbog nejasnih strahova i predrasuda o "današnjoj omladini".



Iskoristite svaku pogodnu priliku da razgovarate sa Marlen. Film ili muzika mogu da budu podsticaj, a možete da iskoristite i neku zajedničku aktivnost, poput pranja sudova, šetnje ili rada u vrtu kako biste razgovarali o temama koje mogu da izazovu određene neugodnosti.

Možda je Marleni lakše da govori o svijetu emocija nekog lika iz filma, a ne o njenom sopstvenom. Postavljajte svojoj kćerki pitanja, ne ispitujući nju, kako biste saznali opseg i, što je najvažnije, istinitost informacija koje je dobila. To bi je moglo ohrabriti da postavlja pitanja o seksualnosti koja su je, možda, dugo zaokupljala. Ako dođe do povjerljivog ličnog razgovora, ne oklijevajte da izrazite svoje mišljenje i iznesete svoju tačku gledišta o toj temi. U ovakvim okolnostima možete svojoj kćerki da prenesete sopstvene vrijednosti i stavove, ali se uzdržavajte od moraliziranja ili omalovažavanja drugačijih stavova.

Temom kontrole rađanja kao i polno prenosivih bolesti trebalo bi se baviti nježno, ali i blagovremeno. Iako su mnogi adolescenti svjesni mogućih posljedica ove vrste od seksualnog odnosa i proaktivno koriste kontracepciju, potreba za relevantnim informacijama često još uvijek postoji.

**“Razgovor sa djecom o seksu i ljubavi” zasnovan je na sljedećim referencama:**

<sup>1</sup> 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](http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/485/factsheet1_howtotalkchildrenaboutsre.pdf)