

Зборување со децата за

СЕКСИ ЛЈУБОВ





СЕКС И ЛЈУБОВ

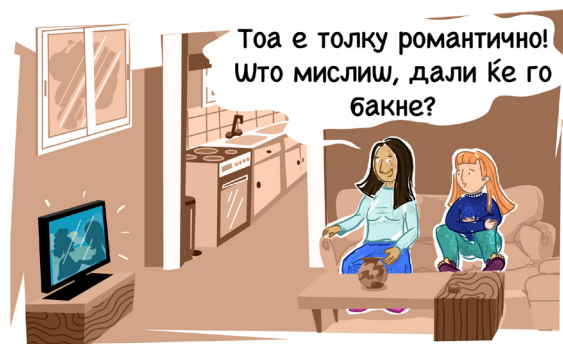
Вашата ќерка Марлен (13) се чини дека се промени во последните неколку дена: таа сонува, честопати се повлекува во нејзината соба и прима многу пораки на нејзиниот мобилен телефон. Случајно, слушате телефонски разговор помеѓу вашата ќерка и нејзината најдобра девојка, каде што Марлен се воодушевува на момче во училиште. Склони сте да верувате дека променетото однесување на Марлен има врска со нејзиното заслепеност од тоа момче.

Многу родители веруваат дека дискутирањето за сексуалноста со адолесцентите може да доведе до буђење желби и потреби меѓу нивните тинејџери. Ваквите разговори би можеле да ги поттикнат тинејџерите со идеи што тие можеби ќе сакаат да ги испробаат. Сепак, тоа не е така. Адолесцентите имаат многу прашања за себе и честопати размислуваат за нивните тела и сексуалноста. Покрај тоа, научните студии покажаа дека добро информирани адолесценти имаат помалку незаштитен секс, помалку непланирани бремености и, генерално, нивниот прв сексуален однос се јавува во подоцнежна возраст.

Како би се справиле со вашата ќерка? Изберете една од опциите и продолжете со читање на посочената страница:



Одете [на страница 3!](#)



Одете [на страница 4!](#)

Некои важни совети за разговор за секс со тинејџери

- Гледајте ги вашите деца сериозно и внимателно слушајте ги нивните желби, стравови и неизвесности. Ова ја зајакнува добрата врска.
- Покажете му на вашата ќерка или син дека имате благонаклонето уво за нив, особено во врска со тема сексуални односи.
- Бидете поддржувачи и охрабнете ги вашите деца за да не бидат присилени на ништо. Иако повеќето од нивните пријатели, наводно, веќе имале секс; никаде не се побујни преувеличувањата отколку кога станува збор за сексуални искуства.
- Уверете го вашето дете: Сексуалноста повеќе се исполнува со зголемување на зрелоста и искуството. Ова може да го ублажи стресот и да го намали притисокот од врсниците во врска со првото сексуално искуство на детето.
- Разговарајте за контрацепција со вашите тинејџери навремено. Кондомите се единствените контрацептивни средства кои спречуваат непланирана бременост и сексуално преносливи болести.
- Вашата ќерка или син можеби ќе ужива во читањето книга за сексуално образование, брошура или роман на тема прва љубов и пубертет, соодветна на возраста.

Како да разговарам за секс со моето дете? Овде можете да најдете дополнителни информации /материјали/видеа:

„Дали сакате чај?“ Што значи консензуален секс? Забавни видео објаснувања

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

Препорака за книги

Нема место како дома...за сексуално образование (Мери Госарт) (Mary Gossart)

Совети и трикови за дискусии и сексуално образование дома.

Сè што треба да знаете за сексуалното здравје и сексуално образование:

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

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

Филмови од планирано родителство кои ги опфаќаат сите теми за секс и сексуално образование

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

Анимирани филмови за тинејџери и родители за оваа тема

<http://amaze.org/>

Препорачани текстови за предметот сексуално образование

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



Заканите, моралните предавања и инсинуациите не се погодни за промовирање доверлива клима за отворен дијалог помеѓу вас и вашата ќерка. Мора да се навикнете на тоа дека вашата ќерка започнува да води независен живот за време на пубертетот, што исто така вклучува и љубовен живот. Дури и кога ви е тешко да ѝ покажете на вашата ќерка дека секогаш сте тука за неа за време на турбулентните периоди на пубертет со своите промени во расположението, вашата поддршка е токму она што му треба на пубертетскиот тинејџер. Останете во позадина и секогаш бидете подготвени за разговори. Охрабрете ја вашата ќерка да ги слуша сопствените чувства кога е за прв пат подготвена да се впушти во секс.

Загриженоста на многу родители за сексуалниот живот на нивните деца е непотребна. Иако дел од адолесцентите првиот сексуален однос го доживеале во порана возраст („10% имале секс пред 14 години“ 1), третина од 17-годишниците немале сексуален однос. Покрај тоа, претпоставката е погрешна дека сексот и љубовта на адолесцентите веќе не припаѓаат заедно. Повеќе од кога и да е, денешните малолетни лица сакаат да го имаат првото сексуално искуство со личност во која веруваат и за кои имаат силни чувства. Покрај тоа, многу адолесценти се целосно запознаени со можноста дека дури и „првиот“ сексуален однос може да резултира со бременост и, според тоа, тие користат безбедна контрацепција. Како и да е, во разговорите со вашиот тинејџер внимателно треба да се обратите на темата за контрацепција и превенција на сексуално преносливи болести. Какви видови на контрацепција постојат? Кои се нивните предности и недостатоци? Дајте им на вашите деца можност да се информираат и самите себе, дали тоа е преку советувања, посета на доктор или доверливи интернет-страници.

Верувајте му на вашата ќерка или на вашиот син и не се чувствувајте вознемирено од нејасните стравови и претскажувања за „денешната младина“.



Искористете ги соодветните можности да ја вклучите Марлен во разговорот. Филм или музика може да даде импулс, или може да ја искористите заедничката активност, како миеење садови, прошетка или градинарство за да разговарате за теми што можат да предизвикаат одредени инхибиции.

Можеби на Марлен ѝ е полесно да зборува за светот на емоциите за лик во филм отколку за себе. Поставете ѝ прашања на вашата ќерка, без да ја испрашувате, за да го откриете обемот и што е најважно, вистинитоста на информациите што ги стекнала. Може да испадне ова да ѝ даде храброст да постави прашања во врска со сексуалноста што можеби ја преокупирале долго време. Ако се појави доверлив личен разговор, не двоумете се да ги искажете своите размислувања и наведете ги своите гледишта за оваа тема. Овде можете да ги пренесете вашите сопствени вредности и ставови кон вашата ќерка, но, сепак, воздржете се од морализирање или осудување на другите ставови.

Темата на контрола на раѓањето, како и сексуално преносливи болести треба да се третира нежно, но навремено. Иако многу адолесценти се свесни за можните последици од овој вид на сексуален однос и проактивно користат контрацепција, потребата за релевантни информации често останува.

„Зборување со децата за секс и љубов“ се заснова на следниве извори:

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

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

Маринка, Клаудија (Marinka, Claudia). 2016. «Eltern, bleibt gelassen!» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Dezember. Преземено на 29.11.2017 година.

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

Ландолт, Клаудија (Landolt, Claudia) и Клаудија Маринка (Claudia Marinka). 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Dezember. преземено на 29.11.2017 година.

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

Национално здружение на наставници и родители, Чикаго. 2002. Разговор со деца. Водич за родители за сексуално образование. превземено на 20.03.2019 г.

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

Здружение за јавно здравје Велс и Здружение за планирање на семејство, Лондон. 2012. Лист со совети 1. Како да разговарате со вашите деца за сексот и врските. преземено на 13.03.2018 година.

http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1_HowToTalkChildre