



Să vorbim cu copiii despre

CORP ȘI SEXUALITATE





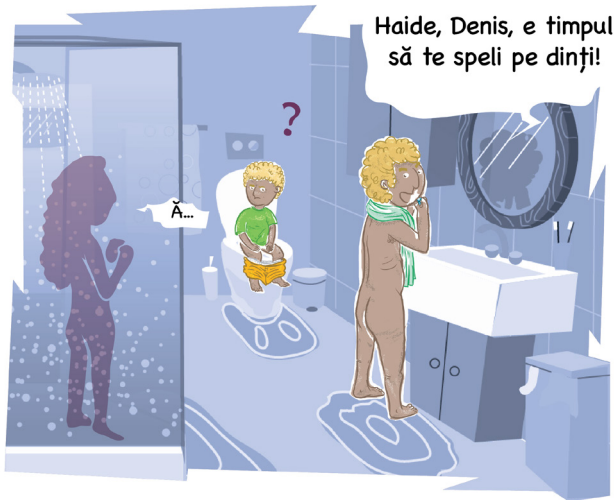
CORPUL ȘI SEXUALITATEA

Denis (6 ani) se arată în ultima vreme foarte interesat de corpul lui. Îi place să se uite la corpul lui în oglinda din baie și vă surprinde într-o dimineață cu această întrebare.

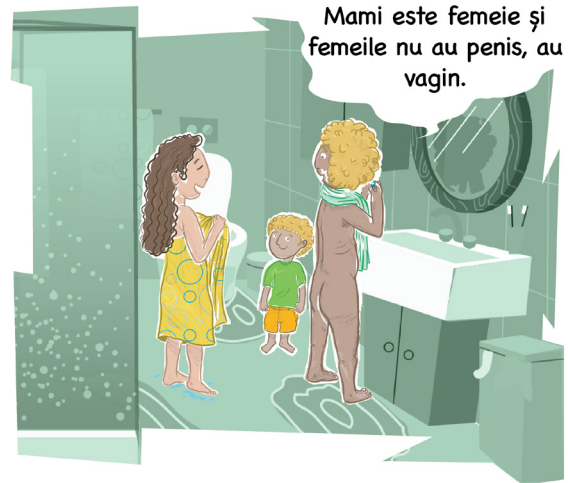
Cine n-a fost vreodată luat prin surprindere de o astfel de întrebare directă? Mulți părinți se simt inhibați sau stânjeniți când apare, în viața de zi cu zi împreună, chestiunea sexualității. Însă, de dragul dezvoltării fizice a oricărui copil, este important ca părinții să vorbească deschis despre acest subiect. Împărtășirea continuă de informații cu copiii începând de la o vârstă fragedă contribuie foarte mult la creșterea stimei lor de sine: cei care își cunosc și își apreciază corpul îl vor și proteja. Astfel, un dialog deschis despre subiectul sexualității îi încurajează pe copii să se definească pe sine și să acorde atenție nevoilor lor. De asemenea, le dă puterea să se dezvolte și să devină membri liberi ai societății, cu încredere în sine.

Sexualitatea înseamnă lucruri diferite pentru grupe de vârstă diferite. Când se discută acest subiect, părinților le revine sarcina să determine și să adapteze în continuu conversația în funcție de nivelul de maturitate și nevoile copiilor. Faptul că se discută deschis diferite aspecte legate de dragoste, dorință și fizic și că se răspunde realist la întrebări, fără a evita subiectul, nu trezește sentimente sau nevoi sexuale la copii. Sexualitatea este un fel de energie vitală inerentă fiecărei ființe umane, iar prin discuțiile deschise pe această temă promovați dezvoltarea sănătoasă a copiilor dvs.

Cum ați reacționa în această situație? Dați click pe imaginea potrivită!:



Mergeți la [pagina 4!](#)



Mergeți la [pagina 5!](#)

Organul genital al unui bărbat este penisul, femeile au alte organe. Organul genital de la exteriorul corpului femeii se numește vulvă, iar vaginul este ascuns în corp. Așa și...



Mergeți la [pagina 6!](#)



Mergeți la [pagina 7!](#)

Aici găsiți câteva sugestii importante pentru un dialog cu copiii dvs.

- Începeți de timpuriu să implicați copilul în conversații despre dragoste, corpul uman și relații. Dacă ambele părți sunt obișnuite să vorbească despre acest subiect, se reduc inhibițiile pe care le simt multe persoane când discută pe această temă.
- Asigurați-vă că vocabularul pe care îl alegeți și răspunsurile dvs. la întrebări sunt adecvate vârstei. Utilizarea unor cuvinte familiare când se descriu organele genitale pentru copiii mici este în regulă, dar cei mai mari, începând de la școala primară, trebuie să fie absolut familiarizați cu termeni expliți ca „penis” și „vagin”, precum și „act sexual”. Copiii mai mici de multe ori nu sunt interesați de detalii și ar putea fi și suprasolicitați.
- Asigurați-vă că înțelegeți întrebările corect. Mami, eu de unde am venit? – Copilul vrea să știe unde ați locuit ori vrea să știe de unde vin copiii?
- Fiți sinceri! Dacă nu știți răspunsul la o întrebare sau dacă nu puteți să explicați anumite cuvinte referitoare la sexualitate, admiteți acest lucru și asigurați-i pe copii că veți căuta informațiile pentru a le răspunde la întrebare mai târziu.
- Pregătiți un răspuns, astfel încât să fiți gata să reacționați la întrebările copilului în momente nepotrivite. Dacă sunteți la supermarket și copilul vă întreabă: „Mami, și doamna are vagin?”, amânați discuția pe mai târziu, poate pentru acasă: „Bună întrebare, haide să vorbim despre asta acasă, bine? Acum facem cumpărături.”
- Implicați-l pe copil în discuții în timp ce vă ocupați de treburile zilnice, când faceți ordine, când vă ocupați de curățenie sau spălați vasele. În acest fel, subiectul conversației devine ceva mai obișnuit și ambele părți au ocazia să se concentreze pe activitățile lor fără să fie nevoie să privească în față partenerul de conversație. Astfel, poate fi mai ușor să vorbești despre subiecte care par stânjenitoare.

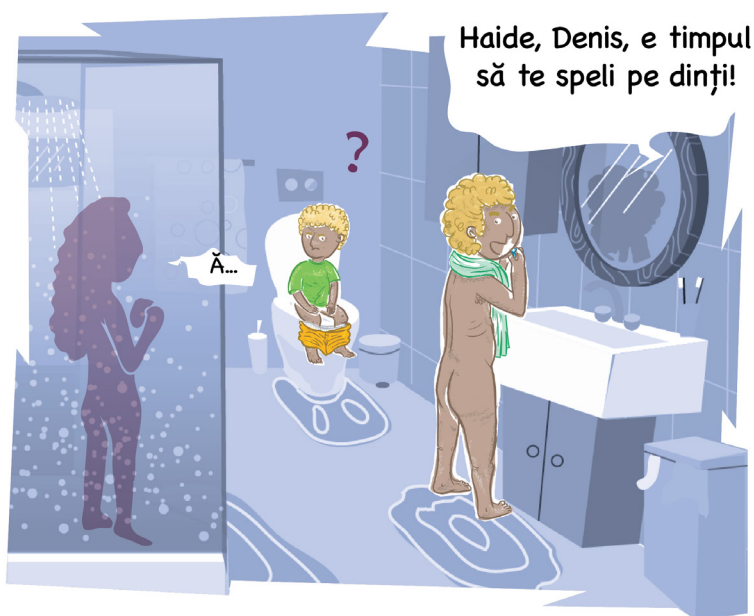
Informații/materiale/filme suplimentare sunt disponibile aici:

PDF „Cum să vorbești cu copiii despre sex și relații”

http://www.publichealthnetwork.cymru/fles/2614/4359/8957/Factsheet1_HowToTalkChildrenAboutSRE.pdf

Curs online părinte-copil pentru informarea și educația copiilor de 9-13 ani. Un curs cu durata de 5 săptămâni, cu filme, joc de rol și alte activități. <http://timeforthetalk.com/>

Text cu informații: Când și ce spun? Include un film cu sugestii relevante pe această temă. <https://www.familylives.org.uk/advice/primary/health-and-development/how-to-talk-to-your-child-aboutsex/>



Vai, un astfel de subiect nu poate fi pur și simplu evitat sau „trecut sub tăcere”. Comunicarea umană funcționează după anumite reguli. Una dintre reguli zice că nu putem să nu comunicăm. Citiți mai multe despre temelia comunicării umane la [pagina 9](#).

Și tăcerea este așadar un mesaj. În acest caz, comunicați (deși exprimat nonverbal) următorul lucru: „Nu vorbim despre corp și nu avem cuvinte pentru ce ține de corp. Indiferent ce simți și vrei să știi despre corp, e treaba ta să afli singur.” Acest mesaj poate, pe termen lung, să afecteze relația de încredere dintre dvs. și fiul dvs. Mai devreme sau mai târziu, Denis va afla că în filme, reclame sau în cercul de prieteni, subiectul sexualității este chiar foarte mult discutat. Ar putea simți că nu a fost luat în serios sau chiar că a fost trădat de părinți, care n-au vrut să discute acest subiect cu el.

Astfel, Denis obține informații pe această temă din alte surse, care nu se află sub controlul absolut al părinților săi, iar aceștia nu pot să afle exact ce știe și ce nu știe despre subiectul sexualității.

Dezvoltarea sexuală înseamnă și dezvoltare a limbajului.

Atunci când discutați despre părțile corpului cu copiii dvs., le împărtășiți cuvinte care le vor permite să vorbească despre acest aspect al vieții. Dacă aceștia învață să vorbească despre corp și despre organele genitale în mod absolut natural, este facilitată în acest fel și conversația despre sexualitate. Astfel, copiii își însușesc puțin câte puțin un vocabular cu care să-și exprime întrebările, sentimentele și nevoile într-un limbaj pertinent. Procedând în acest fel, devin mai competenți pentru mai târziu în viață, deoarece cei care se exprimă bine au mai mult succes să obțină ce doresc.

Ar trebui să vorbiți și despre descrieri și cuvinte cu care copiii pot veni de la școală. Deoarece vocabularul copiilor legat de corp și sexualitate se dezvoltă în timp, nu ar trebui să considerați orice vulgaritate aparentă rostită de copil drept un semn de provocare și brutalizare directă. Categorișiți cu copiii expresiile vulgare ca „futu-i” și oferiți-le termeni pe care i-ați folosi în schimb dvs..



Ați reacționat splendid în această situație! Ați răspuns întrebării lui Denis și ați explicat lucrurile într-o manieră adecvată vârstei. Denis este mulțumit de răspuns. Când va mai avea și alte întrebări, va apela probabil la dvs. ca persoană de referință și vă va adresa întrebări cu încredere.

Denis învață că trupul nu este o zonă tabu și că poți vorbi despre el absolut normal.

Faptul că aprobați curiozitatea lui naturală reprezintă cea mai bună fundație pentru dezvoltarea sănătoasă a sexualității sale.

Organul genital al unui bărbat este penisul, femeile au alte organe. Organul genital de la exteriorul corpului femeii se numește vulvă, iar vaginul este ascuns în corp. Așa și...



Dați-i copilului răspunsuri scurte, clare; informațiile acestea sunt deja suficiente pentru cei mai mulți copii. Ei vor răspunsuri imediate pentru lucruri care pot să-i preocupe pe moment. Un copil care vrea să știe mai multe ar continua să pună întrebări și să arate că este gata să afle mai multe despre subiectul respectiv.

Răspunsurile foarte detaliate și pur biologice nu sunt potrivite pentru copiii din această grupă de vârstă. Deoarece nu sunt încă gata să-și imagineze multe lucruri, ar fi suprasolicitați cu prea multe detalii..

- Denis nu înțelege răspunsul mamei sale și, în consecință, nu se simte nici înțeles. Acest lucru nu duce la mai multă încredere în relația părinte-copil; din contră, Denis este descurajat de răspunsul pe care nu-l poate înțelege. În cel mai rău caz, tot ce are legătură cu corpul rămâne o ghicitoare complicată și nu îndrăznește să mai discute despre acest subiect cu mama sa.



Educația sexuală nu are cum să înceapă prea devreme; experții vorbesc și despre fapte ale educației pentru viață „de la naștere”. Cu siguranță, sexualitatea înseamnă lucruri diferite, în funcție de maturitatea și vârsta copilului. Ținând cont de acest lucru, este posibil să se discute despre sexualitate cu copiii de orice vârstă. Cel mai important lucru este ca subiectul să fie abordat într-o manieră adecvată vârstei:

0-2 ani: Bebelușii se nasc cu o nevoie înnăscută de contact corporal și tandrețe. Ei experimentează lumea ghidați de această nevoie. Începând cu vârsta de trei luni, sugarii zâmbesc sau par deosebit de veseli când se stimulează singuri. Nu fiți surprinși: chiar și băieții foarte mici pot avea o erecție.

Important pentru traiul împreună: Atenția fizică este cel mai important factor pentru dezvoltarea pozitivă a copilului dvs.: mângâierile tandre, dezmierdările și cuvintele pline de afecțiune le permit copiilor să-și experimenteze propriul corp și le oferă un sentiment de siguranță și încredere.

2-4 ani: Există un interes tot mai mare față de secrețiile corporale. De unde vin „pișu” și „caca”? Copiii observă diferențele dintre sexe și mulți pun deja întrebări despre sex. Vor să-și exploreze corpul și îl compară cu corpurile altora.

Important pentru traiul împreună: Vă rugăm să numiți organele genitale. Astfel, copiii învață să se exprime și să pună întrebări. Cuvinte ca „penis” sau „vagin” pot fi folosite în vocabularul zilnic fără să fie neplăcute pentru copii. Asigurați pentru copii locuri adecvate unde se pot retrage pentru joaca „de-a doctorul”; curiozitatea sexuală face parte dintr-o dezvoltare sănătoasă.

5-8 ani: Apar în prim plan întrebări despre sarcină, concepție și prevenție. Copiii trebuie să fie pregătiți și pentru apariția pubertății, din moment ce pentru multe fete menstruația apare deja la vârsta de 8 sau 9 ani.

Important pentru traiul împreună: Explicați actul sexual ca pentru copii, dar cu sinceritate: „Bebeluşii cresc în burtică la mama lor. Pentru asta, penisul lui tati trebuie să ajungă în vaginul lui mami. O sămânță micuță de la penis se combină cu un ou din burtică de la mami și din el crește un bebeluș!” Fiți pregătiți ca lucrul acesta să i se pară copilului amuzant sau să reacționeze cu dezgust. Dați dovadă de înțelegere. Pot fi folosite cărți relevante pentru a îmbunătăți și a sprijini o astfel de conversație..

9-11 ani: La vârsta asta, copiii au acumulat deja multe cunoștințe pe tema sexualității.

Important pentru traiul împreună: Copiii din această grupă de vârstă nu recunosc cu ușurință propria ignoranță legat de acest subiect. Încercați să aflați ce știe și ce nu știe copilul dvs. și completați-le cunoștințele lipsă.

Profitați de această ocazie pentru a corecta neînțelegerile și informațiile greșite pe care este posibil să le fi dobândit copilul. În mod ideal, copiii se vor deschide și vă vor pune întrebări despre probleme și aspecte care îi preocupă cel mai mult în acel moment.

Aceasta duce la stabilirea încrederii, iar de partea copilului, la sentimentul: pot să-i întreb pe părinții mei orice mă interesează.

„Dezvoltarea sexuală a copilului este caracterizată de experiențe și evenimente care, strict vorbind, nu sunt de natură sexuală: apropierea, dragostea, contactul fizic din partea persoanelor cu semnificație au o contribuție decisivă pentru senzația copiilor de confort și naturalețe în propriul corp și pentru stabilirea de limite corespunzătoare ca să evite lucrurile care nu le plac. Cei care se simt în siguranță își vor gestiona cu încredere și propria sexualitate.”¹

În general: Cu cât se vorbește mai des despre subiectul sexualității, cu atât mai natural și mai relaxați vă veți simți când discutați pe această temă!

Temelia comunicării umane

Să acceptăm următoarea definiție : orice comunicare este un mesaj între un emițător și un destinatar. Copiii și părinții pot fi atât emițători (persoane care doresc să comunice ceva), cât și destinatari (persoane care primesc un mesaj).

- Nu puteți să nu comunicați. Chiar și atunci când nu spunem nimic și evităm contactul vizual cu alte persoane, transmitem un mesaj: „Lasă-mă în pace, vreau să fiu singur!”. Bebelușii și copiii mici pot și doresc să comunice cu noi. Fac acest lucru nonverbal și de multe ori părinților le este mai greu să-i înțeleagă. Tot astfel, copiii foarte mici încearcă să-și exprime sentimentele, nevoile și dorințele. Pentru a asigura un proces de comunicare cu copiii noștri reușit și satisfăcător, este important să încercăm cât putem să decodăm și să înțelegem eforturile lor de comunicare nonverbală.
- Există situații de comunicare simetrice și complementare. Situațiile simetrice implică o comunicare între parteneri egali: prieteni, frați și surori sau colegi; comunicarea complementară se bazează pe relații inegale, precum cele între profesori și elevi, angajatori și angajați, părinți și copii. Aceste relații sunt definite de structuri de putere, prin care o persoană aflată în poziție de putere poate exercita presiune asupra unei alte persoane. În mod firesc, este mai ușor să comunici de pe o poziție de putere, cum este poziția noastră de părinte. Însă trebuie să avem grijă să nu abuzăm de această putere, altfel comunicarea va avea rezultate slabe și cu consecințe negative pentru relația cu copiii noștri. Copiii se află întotdeauna într-o poziție de subordonare când comunică cu părinții lor. Nu pot schimba acest lucru.
- Punctarea procesului de comunicare: emițătorul și destinatarul își structurează fluxul comunicativ diferit și își interpretează astfel comportamentul în timpul procesului de comunicare pur și simplu ca o reacție la comportamentul celuilalt (fiecare partener crede că celălalt este cauza unui comportament anume). A puncta o comunicare înseamnă să interpretezi un șir continuu de evenimente etichetând un eveniment drept cauză și evenimentul următor drept răspuns (dacă se întâmplă un lucru, un alt lucru se întâmplă întotdeauna).

„Să vorbim cu copiii despre corp și sexualitate” se bazează pe bibliografia următoare:

¹ Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 2. Accesat în 29.11.2017.

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

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland. *Liebevoll begleiten... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr*. Broschüre, 10 ff.

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

Landolt, Claudia. 2015. «Pubertät intim- vier Mythen zum Thema Sex.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, November. Accesat în 01.12.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/pubertat-intim-vier-mythen-zum-thema-sex>

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

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

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

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

Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin und Don D. Jackson. 2017. *Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien*. 13. Aufl. Bern: Hogrefe.