



Să vorbim cu copiii despre

SEX ȘI DRAGOSTE



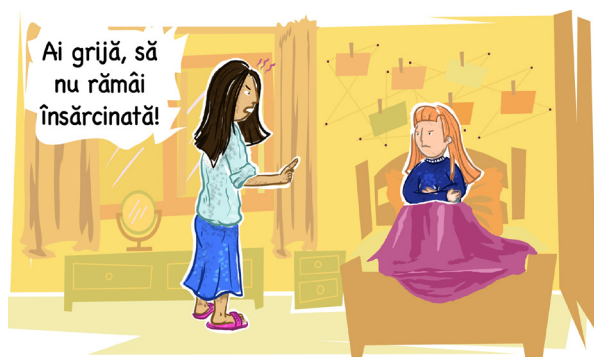


SEX ȘI DRAGOSTE

Fiica dvs., Miruna (13 ani), pare că s-a schimbat în ultimele zile: visează cu ochii deschiși, se retrage frecvent în camera ei și primește multe mesaje pe telefonul mobil. Din întâmplare, auziți o conversație telefonică între fiica dvs. și cea mai bună prietenă a ei, când Miruna povestește despre un băiat de la școală. Tindeți să credeți că schimbarea de comportament a Mirunei are legătură cu pasiunea ei pentru acel băiat.

Mulți părinți cred că discuțiile despre sexualitate cu adolescenții ar putea duce la trezirea unor dorințe și nevoi la aceștia. Astfel de discuții le-ar putea da adolescenților idei și i-ar încuraja apoi să le încerce. Totuși, nu așa stau lucrurile. Adolescenții au propriile întrebări și se gândesc frecvent la corpul lor și la sexualitate. De asemenea, studiile științifice au arătat că în rândul adolescenților bine informați se întâlnește mai puțin sexul neprotectat, există mai puține sarcini neplanificate și că, în general, aceștia au primul act sexual la o vârstă mai mare.

Cum ați aborda-o pe fiica dvs.? Selectați una dintre opțiuni și continuați lectura la pagina indicată:



Mergeți la [pagina 3!](#)



Mergeți la [pagina 4!](#)

Sugestii importante pentru o conversație despre sex cu adolescenții

- Luați-i pe copii în serios și ascultați cu atenție care sunt dorințele, temerile și îndoielile lor. Această abordare consolidează relația părinte-copil.
- Demonstrați-i fiicei sau fiului dvs. că îi puteți asculta cu înțelegere, în special în ceea ce privește subiectul relațiilor sexuale.
- Susțineți-i și încurajați-i pe copii astfel încât să nu se lase ușor obligați să facă lucruri pe care nu le vor. Deși cei mai mulți prieteni ai lor ar putea pretinde că au făcut deja sex, nu există niciunde exagerări mai mari decât atunci când este vorba de experiențele sexuale.
- Asigurați-l pe copil: sexualitatea îți aduce mai multă împlinire pe măsură ce devii mai matur și capeți mai multă experiență. Aceasta poate reduce stresul și presiunea din partea semenilor legat de prima experiență sexuală a copilului.
- Discutați despre contracepție cu copiii dvs. adolescenți la momentul oportun. Prezervativele sunt singurele mijloace de contracepție care previn atât sarcinile nedorite, cât și bolile cu transmitere sexuală.
- Poate că fiicei sau fiului dvs. le-ar plăcea să citească o carte de educație sexuală adecvată vârstei, o broșură sau un roman care are ca temă prima iubire și pubertatea.

Cum discut despre sex cu copilul meu? Aici găsiți informații/ materiale/filme suplimentare:

“Would you like some tea?” Ce înseamnă sex consimțit? Explicații video distractive

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

Recomandare de carte: There's No Place Like Home... for sex education (Mary Gossart) Tips and tricks for discussions and sex education at home.

Tot ce trebuie să știți despre sănătatea sexuală și educația sexuală:

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

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

Filme de la Planned Parenthood care acoperă toate subiectele legate de sex și educație sexuală

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

Filme animate pentru adolescenți și părinți despre acest subiect

<http://amaze.org/>

Lectură recomandată despre educația sexuală

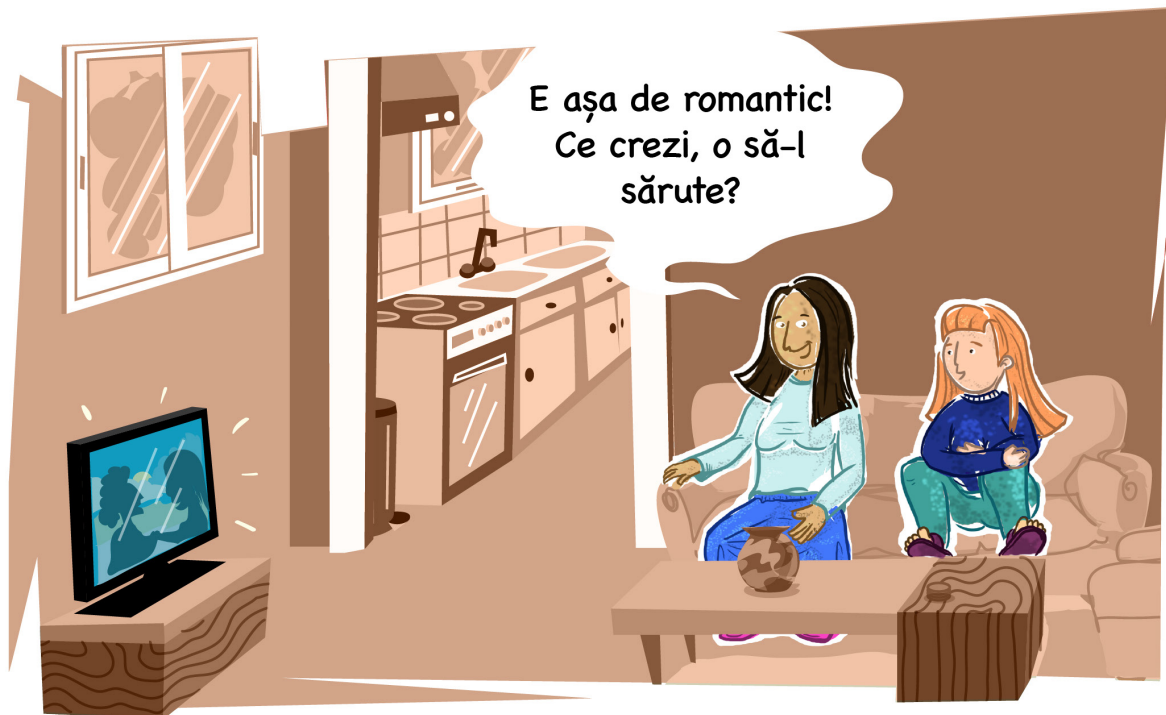
<http://birdsandbeesandkids.com/sex-education-resources-parents-kids>



Amenințările, lecțiile de morală și insinuările nu duc la promovarea unui climat de încredere pentru un dialog deschis cu fiica dvs. Trebuie să începeți să vă obișnuiți cu ideea că fiica dvs. începe să ducă o viață independentă în timpul pubertății, care include și o viață amoroasă. Tocmai în perioada turbulentă a pubertății, cu schimbările sale de dispoziție, copilul are nevoie de sprijinul dvs., chiar și atunci când vi se pare greu să-i arătați că sunteți întotdeauna alături de ea. În această etapă a adolescenței, rămâneți în umbră și fiți întotdeauna gata de conversații. Încurajați-o pe fiica dvs. să-și asculte sentimentele în ceea ce privește momentul când este gata să aibă pentru prima dată o experiență sexuală.

Multe griji ale părinților legate de viața sexuală a copiilor lor sunt inutile. Deși unii adolescenți au experimentat primul act sexual la o vârstă mică („10% au făcut sex înainte de vârsta de 14 ani”¹), o treime dintre adolescenții de 17 ani nu au avut un act sexual. De asemenea, se presupune greșit că pentru adolescenți nu mai contează legătura dintre sex și dragoste. Mai mult ca oricând, tinerii din prezent doresc să aibă prima experiență sexuală cu o persoană în care au încredere și față de care au sentimente puternice. Iar mulți adolescenți sunt pe deplin conștienți că și primul contact sexual poate duce la o sarcină și folosesc în consecință mijloace sigure de contracepție. Cu toate acestea, în discuțiile cu copilul dvs. adolescent trebuie să abordați în mod deliberat subiectul contracepției și al prevenirii bolilor cu transmitere sexuală. Ce fel de metode de contracepție există? Care sunt avantajele și dezavantajele lor? Dați-le copiilor ocazia de a se informa și singuri, fie apelând la servicii de consiliere, fie făcând o vizită la doctor sau accesând site-uri de încredere.

Aveți încredere în fiica sau fiul dvs. și nu vă lăsați tulburați de temeri vagi și de idei preconcepute despre „tinerii din ziua de azi”.



Profitați de ocazii potrivite pentru a o implica pe Miruna într-o conversație. Un film sau o melodie ar putea oferi un impuls sau ați putea profita de o activitate comună, precum spălatul vaselor, o plimbare sau lucrul în grădină, pentru a vorbi despre subiecte care pot provoca anumite inhibiții.

Poate că Mirunei i se pare mai ușor să vorbească despre lumea emoțiilor unui personaj de film decât despre propriile emoții. Puneți-i fiicei dvs. întrebări, fără a o interoga, pentru a afla cât de multe informații a dobândit și, cel mai important, cât de veridice sunt acestea. Se prea poate ca aceasta să-i dea curajul să pună întrebări legate de sexualitate care o preocupă poate de mult timp. Dacă urmează o conversație personală bazată pe încredere, nu ezitați să vă exprimați opiniile și expuneți-vă punctul de vedere asupra situației. Astfel puteți să-i transmiteți fiicei dvs. propriile valori și atitudini, dar abțineți-vă totuși de la a face morală sau a critica aspru alte atitudini.

Subiectul controlului sarcinilor, precum și cel al bolilor cu transmitere sexuală trebuie să fie abordate în mod delicat, dar la momentul oportun. Deși mulți adolescenți sunt conștienți de consecințele posibile ale actului sexual neprotejat și folosesc din proprie inițiativă mijloace contraceptive, mai există de multe ori nevoia de informații pertinente.

„Să vorbim cu copiii despre sex și dragoste” se bazează pe bibliografia următoare:

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. Accesat în 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. Accesat în 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*. Accesat în 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*. Accesat în 16.03.2019.

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