



Të folurit me fëmijët rreth

# SEKSIT DHE DASHURISË



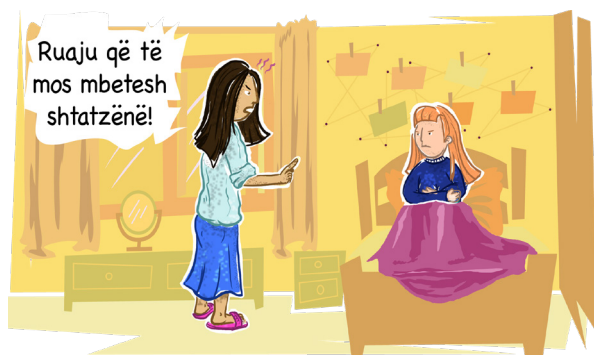


## SEKSI DHE DASHURIA

Vajza juaj Marlena (13 vjeçe) duket se ka ndryshuar në ditët e fundit: ajo fantazon, tërhiqet shpesh në dhomën e saj dhe merr shumë mesazhe në telefonin e saj celular. Rastësisht ju dëgjoni një bisedë telefonike midis vajzës suaj dhe shoqes së saj më të mirë, ku Marlena flet për një djalë në shkollë. Ju prireni për të besuar se sjellja e ndryshuar e Marlenës ka të bëjë me pasionin e saj për atë djalë.

Shumë prindër besojnë se diskutimi i seksualitetit me adoleshentët mund të çojë në zgjimin e dëshirave dhe nevojave nga ana e adoleshentëve të tyre. Biseda të tilla mund t'i nxisin adoleshentët me ide të cilat ata mund të dëshirojnë t'i provojnë. Megjithatë, kjo nuk qëndron. Adoleshentët kanë shumë pyetje në vete dhe shpesh mendojnë për trupin dhe seksualitetin e tyre. Për më tepër, studimet shkencore kanë treguar se adoleshentët e informuar mirë kanë më pak seks të pambrojtur, më pak raste të shtatzënive të paplanifikuara dhe se, në përgjithësi, marrëdhëniet e tyre të para seksuale ndodhin në moshë më të vonshme.

*Si do të merreni me vajzën tuaj? Zgjedhni njërin nga opsionet dhe vazhdoni leximin në faqen e treguar!*



Shkoni te [faqja 3!](#)



Shkoni te [faqja 4!](#)

**Këshilla të rëndësishme për bisedë me adoleshentët rreth seksit**

- Merrni seriozisht fëmijët tuaj dhe dëgjoni me kujdes dëshirat, frikën dhe pasiguritë e tyre. Kjo përforcon një marrëdhënie të mirë.
- Tregojini bijës ose birit tuaj se ju e dëgjoni, veçanërisht në lidhje me temën e marrëdhënieve seksuale.
- Përkrahni dhe inkurajoni fëmijët tuaj, që ata të mos detyrohen lehtë për ndonjë gjë. Edhe pse shumica e miqve të tyre me gjasë tashmë kanë pasur marrëdhënie seksuale, ekzagjerimet nuk janë askund më të shfrenuara sesa kur bëhet fjalë për përvojat seksuale.
- Siguroni fëmijën tuaj: Seksualiteti më tepër është përmbushje që vjen me pjekuri dhe përvojë të shtuar. Kjo mund ta lehtësojë stresin dhe ta zvogëlojë presionin e shokëve në lidhje me përvojën e parë seksuale të një fëmije.
- Diskutoni në kohën e duhur me adoleshentët tuaj për kontracëptimin. Prezervativët janë kontracëptivët e vetëm që parandalojnë edhe shtatzënitë e paplanifikuara edhe sëmundjet seksualisht të transmetueshme.
- Bija apo biri juaj ndoshta mund të kënaqet duke lexuar një libër të përshtatshëm për moshën lidhur me edukimin seksual, një broshurë ose një roman në lidhje me temën e dashurisë së parë dhe pubertetit.

**Si ta diskutoj seksin me fëmijën tim? Këtu mund të gjeni informata/materiale/video shtesë:**

“A do të doje çaj?” Çfarë do të thotë seksi konsensual? Shpjegime të këndshme përmes videos:

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

Rekomandim i librit:

There's No Place Like Home... for sex education (Mary Gossart). Këshilla dhe strategji për diskutime dhe edukim seksual në shtëpi.

Çdo gjë që duhet të dini për shëndetin seksual dhe edukimin seksual:

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

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

Filmat nga prindërimi i planifikuar që mbulojnë të gjitha temat e seksit dhe edukimit seksual:

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

Filma të animuar për adoleshentët dhe prindërit, rreth temës:

<http://amaze.org/>

Lexim i rekomanduar për temën e edukimit seksual:

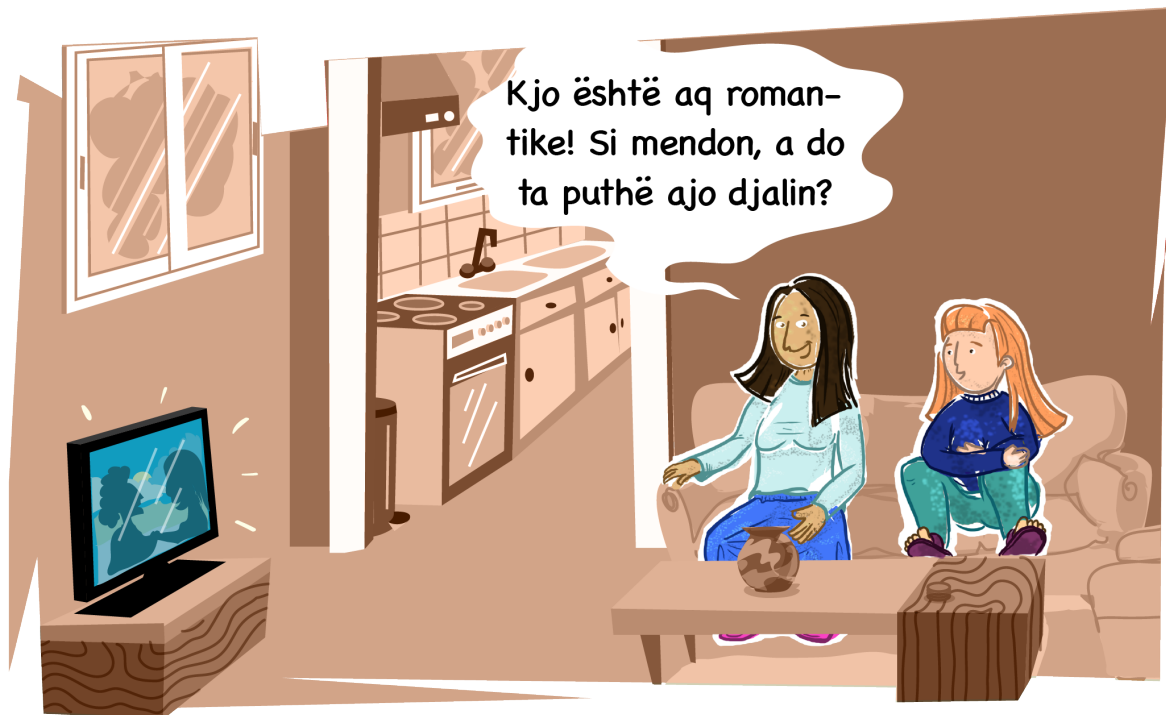
<http://birdsandbeesandkids.com/sex-education-resources-parents-kids>



Kërcënimet, leksionet morale dhe insinuatat nuk janë të favorshme për të nxitur klimë të besueshme për dialog të hapur mes jush dhe bijës suaj. Duhet të mësoheni me faktin që bija juaj fillon të bëjë jetë të pavarur gjatë pubertetit, e cila gjithashtu përfshin një jetë dashurie. Edhe nëse e keni të vështirë t'i tregoni bijës suaj se jeni gjithmonë aty për të gjatë kohëve të turbullta të pubertetit me luhajtjet e disponimit të saj, mbështetja juaj është pikërisht ajo që i nevojitet asaj si adoleshente në pubertet. Qëndroni në prapaskenë dhe gjithmonë jini të gatshëm për biseda. Inkurajoni bijën tuaj që t'i dëgjojë ndjenjat e saj lidhur me atë se kur ajo është e gatshme të përfshihet në seks për herë të parë.

Shqetësimet e shumë prindërve në lidhje me jetën seksuale të fëmijëve të tyre janë të panevojshme. Megjithatë disa nga adoleshentët kanë përjetuar marrëdhënien e parë seksuale në moshë më të hershme (10% kanë pasur marrëdhënie seksuale para moshës 14 vjeçare), një e treta e 17-vjeçarëve nuk kanë pasur marrëdhënie seksuale. Për më tepër, është i gabuar supozimi që seksi dhe dashuria për adoleshentët nuk shkojnë së bashku. Më shumë se kurrë, të miturit e sotëm dëshirojnë të kenë përvojën e tyre të parë seksuale me një person që i besojnë dhe për të cilin ata kanë ndjenja të forta. Më tutje, shumë adoleshentë janë plotësisht të vetëdijshëm për mundësinë që edhe aktivitetet e marrëdhëniesve «të herës së parë» mund të rezultojnë me një shtatzëni dhe për këtë arsye ata përdorin kontracëptim të sigurt. Sidoqoftë, në bisedë me adoleshtin tuaj, ju duhet qëllimisht të adresoni temën e kontracëpcionit dhe parandalimit të sëmundjeve seksualisht të transmetueshme. Çfarë lloje të metodave kontracëptive ekzistojnë? Cilat janë përparësitë dhe mangësitë e tyre? Jepuni fëmijëve tuaj edhe mundësinë për t'u informuar vet, qoftë përmes shërbimeve të këshillimit, vizitës te mjeku, ose faqeve të besueshme të internetit.

Besojini bijës suaj ose birit tuaj dhe mos u ndieni të shqetësuar nga frika dhe paragjykimet e paqarta rreth «rinitë së sotme».



Përfitoni nga mundësitë e përshtatshme për ta përfshirë Marlenën në bisedë. Një film ose muzikë mund të japë një shtysë, ose mund të përfitoni nga një aktivitet i përbashkët, si larja e enëve, shkuarja për shëtitje ose puna në kopsht, për të folur për tema që mund të nxjerrin pengesa të caktuara.

Ndoshta Marlena e ka më të lehtë të flasë për botën e emocioneve përmes një personazhi në një film sesa përmes vetes së saj. Flisni me bijën tuaj, pa e marrë atë në pyetje, për të zbuluar sasinë dhe, më e rëndësishmja, vërtetësinë e informacionit që ka marrë. Mund të jetë se kjo mund t'i japë asaj guxim për të bërë pyetje rreth seksualitetit që mund ta kenë preokupuar atë për një kohë të gjatë. Nëse një bisedë personale e besueshme pason, mos hezitoni të shprehni mendimet tuaja dhe të shprehni pikëpamjet tuaja për këtë temë. Këtu ju mund t'i ndani vlerat dhe qëndrimet tuaja me bijën tuaj, por, sidoqoftë, përmbahuni nga moralizimi apo kundërshtimi i qëndrimeve të tjera.

Temat e kontrollit të lindjes dhe sëmundjeve seksualisht të transmetueshme duhet të adresohen në mënyrë të butë, por me kohë. Megjithëse shumë adoleshentë janë të vetëdijshëm për pasojat e mundshme të kësaj natyre nga marrëdhëniet seksuale dhe përdorin në mënyrë proaktive kontracepcionin, shpesh ka nevojë shtesë për informata përkatëse.

**“Të folurit me fëmijët rreth seksit dhe dashurisë” është bazuar në referencat më poshtë:**

<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)