



Як розмовляти з дітьми про
СЕКС І ЛЮБОВ?





СЕКС І ЛЮБОВ

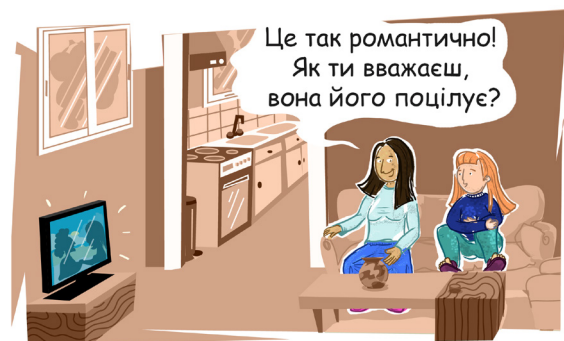
Здається, ваша донька Софія (13 років) змінилася за останні кілька днів: вона мрійлива, часто пропадає у себе в кімнаті та отримує багато повідомлень на свій мобільний телефон. Випадково ви підслухали телефонну розмову між вашою донькою та її найкращою подругою. З цієї розмови ви зрозуміли, що Софія захопилася хлопчиком зі школи. Ви схильні вважати, що зміна у поведінці Софії має щось спільне з цим захопленням.

Багато хто з батьків вважає, що обговорення сексуальності з підлітками може призвести до пробудження у них сексуальних бажань та потреб. Такі розмови можуть заохотити підлітків і дати їм ідеї, які вони потім могли б спробувати реалізувати в реальному житті. Однак це не так. У підлітків виникає багато власних питань і вони часто думають про своє тіло та сексуальність. Окрім того, наукові дослідження показали, що добре обізнані підлітки набагато рідше мають незахищений секс та незаплановані вагітності. Як правило, їх перший статевий акт відбувається в більш пізньому віці.

Як би ви повели себе з донькою у подібній ситуації? Виберіть один із варіантів і натисніть на нього:



Дізнайтеся більше на [сторінці 3!](#)



Дізнайтеся більше на [сторінці 4!](#)

Важливі поради щодо розмови із підлітками про секс

- Ставтеся до своїх дітей серйозно та уважно, прислухайтесь до їхніх бажань, спробуйте зрозуміти їх страхи та причини невпевненості в собі. Це зміцнить ваші стосунки.
- Покажіть доньці чи синові, що ви готові підставити плече та вислухати, особливо коли це стосується теми сексуальних відносин.
- Будьте другом і помічником своїм дітям, підтримуйте їх сміливість протистояти чужим думкам – це убезпечить їх від маніпуляцій та не дасть ні у що їх втягнути. Попри те, що більшість їхніх друзів нібито вже займалися сексом, ніколи перебільшення не бувають більш поширеними, ніж якщо мова йде про сексуальний досвід.
- Запевніть свою дитину: сексуальність зростає з мірою дорослішання та набуття досвіду. Це може зменшити її стрес і знизити тиск однолітків щодо першого сексуального досвіду.
- Вчасно поговоріть з вашою дитиною про контрацепцію. Презервативи – це єдині контрацептиви, які запобігають як незапланованій вагітності, так і захворюванням, що передаються статевим шляхом.
- Вашій доньці чи синові, можливо, буде цікаво почитати книгу з сексуальної освіти, написану для дітей її/його віку, або ж брошуру чи роман на тему першого кохання та статевого дозрівання.

Як говорити про секс зі своєю дитиною? Тут ви можете знайти додаткову інформацію/ матеріали/відео:

«Хочеш чаю?» Що означає секс за згодою? Розважальне відео пояснення

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

Рекомендуємо книгу: «Немає місця кращого, ніж вдома... для сексуальної освіти» (Мері Госсарт)
Поради та рекомендації для дискусій та сексуальної освіти вдома. Все, що вам потрібно знати про сексуальне здоров'я та сексуальну освіту:

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

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

Фільми з YouTube каналу «Заплановане батьківство» (англ. Planned Parenthood), що охоплюють усі теми сексу та сексуальної освіти

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

Мультфільми для підлітків та їхніх батьків:

<http://amaze.org/>

Рекомендовані матеріали з теми сексуальної освіти:

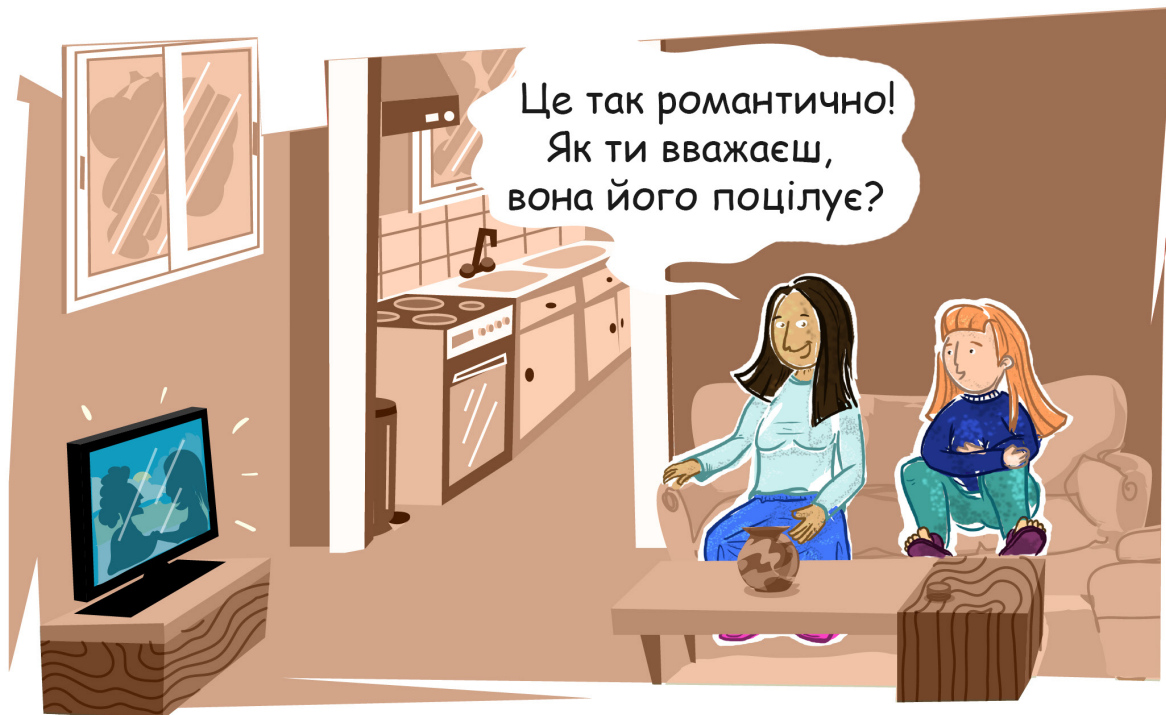
<http://birdsandbeesandkids.com/sex-education-resources-parents-kids>



Погрози, лекції на теми моралі та інсинуації не сприяють створенню атмосфери довіри, необхідної для відкритого діалогу між вами та вашою донькою. Ви повинні звикнути до думки, що у період статевого дозрівання вона починає вести самостійне життя, що включає також і любовне життя. Навіть коли вам важко знайти в собі сили та показати вашій доньці, що ви завжди у її розпорядженні та готові допомогти, у цей бурхливий час статевого дозрівання з його перепадами настрою, ваша підтримка – це саме те, що найбільше потрібно пубертатному підліткови. Не нав'язуйте дитині свої поради, залишайтеся у тіні, проте завжди будьте готові до спілкування. Заохочуйте доньку прислухатись до її власних почуттів – особливо щодо того, коли вона буде готова займатися сексом вперше.

Побоювання багатьох батьків щодо сексуального життя їхніх дітей часто не справджуються. Хоча частина підлітків пережила свій перший статевий акт у більш ранньому віці («10% займалися сексом до 14-річного віку»¹), третина 17-річних підлітків у цьому віці ще не мали статевого акту. Окрім того, помилковим є припущення, що секс і любов для підлітків у наш час вже не є взаємопов'язаними поняттями. Сьогодні, як ніколи, неповнолітні бажають отримати свій перший сексуальний досвід із людиною, якій вони довіряють, і до якої вони мають сильні почуття. Крім того, багато підлітків повністю усвідомлюють можливість того, що навіть «перший» статевий акт може призвести до вагітності, і тому вони використовують безпечну контрацепцію. Проте, у розмові зі своєю дитиною-підлітком слід свідомо наголосити на темі контрацепції та профілактики венеричних захворювань. Які сьогодні існують способи контрацепції? Які їх переваги та недоліки? Надайте підліткам можливість дізнатися цю інформацію через консультаційні центри, під час відвідування лікаря, або з надійних веб-сайтів. Довіряйте своїй доньці чи своєму синові.

Вам не варто непокоїтись через невиразні страхи та упереджені думки оточуючих про «сьогоднішню молодь».



Скористайтеся відповідними можливостями та залучіть Софію до розмови. Перегляд фільму або спільне прослуховування музики можуть дати імпульс до цього. Ви можете скористатись нагодою під час спільних занять, наприклад, миття посуду, прогулянки чи садівництва, і поговорити на теми, які можуть викликати певний психологічний дискомфорт.

Можливо Софії легше говорити про світ емоцій персонажу фільму, ніж про її власний. Ставте доньці запитання, не допитуючись, щоб дізнатись зміст і, що найголовніше, зрозуміти правдивість отриманої нею інформації. Цілком можливо, що атмосфера довіри, яка склалась між вами, може надати їй сміливості запитати вас про сексуальність, що вже давно її цікавить. Якщо у вас вдало складається особиста розмова, не соромтеся висловити свою думку та поділитися своєю точкою зору. Під час такої розмови ви можете поділитися власними цінностями та ставленнями, але утримайтеся від моралізації чи зневаги до інших точок зору.

Тему контролю народжуваності, а також захворювань, що передаються статевим шляхом, слід обговорювати обережно, але своєчасно. Хоча багато підлітків усвідомлюють можливі наслідки подібного роду від статевого акту та активно використовують контрацепцію, потреба у відповідній інформації залишається.

При підготовці розділу «Як розмовляти з дітьми про секс і любов?» використані такі джерела:

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. 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