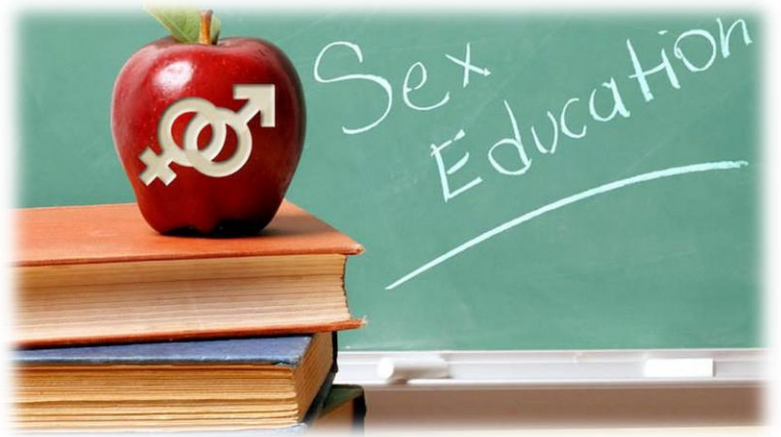


Найскладніший етап виховання підлітка — коли прокидається сексуальна сфера. Саме в підлітковому віці починається статеве дозрівання, яке приносить багато непорозумінь у стосунки дітей із батьками.



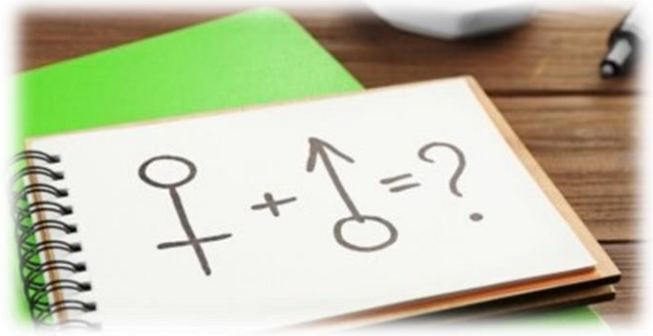
Сексуальність як природна частина людського життя має свою динаміку: зароджується, розвивається та впливає на нас, незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. З великою частиною інформації, яку дитина отримує на уроках, за межами школи, вона може не стикатися. А от з сексуальністю, змінами в тілі та психіці під час статевого дозрівання, збудженням (власним та інших людей), закоханістю, побудовою взаємин зустрічається кожен. Така людська природа. І щоб сексуальність була безпечною, гармонійною, спокусливою та манкою сферою життя, яка приносить задоволення та додає життєвих сил, потрібно про неї говорити.

Заборона на сексуальність і розмови довкола неї не вирішують проблем, а мають зворотній ефект. Табуїтована сексуальність не знає своїх меж та не розуміє своїх процесів, відтак збільшується ризик насилля, експлуатації людей (бо ж як захистити те, що немає назви чи покрите шаром нестерпного сорому та вини). Навколо табуїтованої сексуальності породжується багато небезпечних міфів (наприклад, випити йоду, щоб не завагітніти), формуються неврози. На жаль, за статистикою, кожна четверта-п'ята дитина в Україні до повноліття зазнала сексуального насилля.

Статеве виховання не лише є профілактикою сексуального та ґендерно зумовленого насилля, поширення ІПСШ, ВІЛ, небажаних вагітностей та підліткових абортів, а й гармонізує особистість, робить її самосвідомою та відповідальною у сфері статевого взаємину.

Як почати розмовляти про секс з підлітком, якщо раніше такі теми не обговорювали?

Чесно кажучи, не так важливо, ЯК почати розмову, як уявити, те що може статись, якщо дитина важливої інформації не отримає. Але є вірогідність того, що ви вже



спізналися. І та інформація, яку б ви могли розповісти вчасно, яка б стала фундаментом правди та не викривленості – буде спотворена впливом ЗМІ, соціальних мереж, негативним чи позитивним досвідом сторонніх осіб. Якщо у вас довірливі, теплі стосунки з дитиною, ви цікавитесь її життям, переживаннями та внутрішнім світом, ви знаєте свою дитину як людину (який у неї характер, цінності, пріоритет, яку музику слухає, яких і чому друзів обирає, що її змушує сміятись, а що плакати), то діалог про секс, гігієну, сексуальну безпеку вийде невимушеним та природним. Якщо між вами існує бар'єр, то це ніколи не пізно виправити. Аби лише ви цього захотіли.

Як розмовляти та що розказати про секс підліткам?



На початку підліткового віку у рамках сексуального виховання можна розповідати про основи анатомії, фізіології статевих органів і систем, говорити про зміни в тілі та психіці, які на них чекають у зв'язку з їх ростом та розвитком сексуальності. З підлітками 14-16 років батькам варто говорити про стосунки, прояви любові, близькість, цінність їх життя та здоров'я. Адже більшість інформації вже підліткам знайома. Варто розповісти про секс, психологічну та фізіологічну готовність до нього, ризики, пов'язані з ним, контрацепцію, піднімати питання різності людської сексуальності та вподобань і рівності, взаємоповаги між людьми.

З підлітками можна обговорювати непрості етичні питання: як діяти при виявленні захворювань, що передаються статевим шляхом, що робити при настанні небажаної вагітності тощо. Головне донести думку, що батьки – це ті, хто першими має знати про проблеми своєї дитини. Які б випробування, ризики вчинків не були б – варто шукати підтримку, розуміння у близьких та значимих

людей. І ми – батьки, маємо попри власні позиції, незгоду та злість прийняти, інколи те, на що ніколи не сподівалися, і бути поруч зі своєю дитиною.

Що розповісти дітям про порно?

Завжди все заборонене – цікаве. Доступність сайтів «+18» або «для дорослих» на сьогодні не є перешкодою для отримання інформації у відео та фото форматах. У рамках сексуального виховання не варто уникати теми порноматеріалів. В порно зазвичай відсутня прелюдія, можуть бути наявні елементи насилля, а актори не використовують презервативів, що є небезпечним для здоров'я. Варто розуміти, що мета порно – збуджувати.

Що розповісти дітям про сексуальні зловживання та безпеку?



В розмові з дітьми про сексуальні зловживання та безпеку батькам треба пояснювати, що є люди, які роблять погані вчинки (гвалтують, розбещують, експлуатують, використовують своє становище задля сексуального задоволення всупереч волі іншої людини).

Батькам слід дати розуміння дитині чи підлітку, що її тіло належить лише їй, що її здоров'я надцінне, що потрібно відстоювати себе, кликати на допомогу тощо.

Також важливо підняти питання безпеки в інтернеті, секстингу (інтимного листування). Пояснити, чому не можна відправляти оголені фото, що варто відправляти лише ті світлини, які дитина готова буде побачити на біл-борді перед ліцеєм. Слід також попередити, що недоброзичливі люди в інтернеті нерідко видають себе за інших, з гарними намірами, щоб «втертися» в довіру.

Інформацію про сексуальне виховання можна знайти на наведених нижче інтернет-ресурсах. На них є корисна інформація, як для батьків, так і для дітей:

- [#stop_sexting](#) — інформаційно-освітня кампанія, створена з метою захисту дітей від сексуального насильства в інтернеті;
- [Dialog Hub](#) — лекції в контексті неформальної освіти про секс, стосунки, ВІЛ, психологію та пізнання свого тіла для підлітків та їх батьків;
- [Служба Порятунку Дітей](#) — міжнародна благодійна організація, метою якої є захист дітей від сексуального насильства та експлуатації та допомога постраждалим дітям.

Будьте ближче до своїх дітей, будьте надійним плече допомоги, підтримки та розуміння.