GHID PENTRU PĂRINȚI

Presiunea grupului și începerea vieții sexuale: *cum discut fără să impun sau să rușinez tânărul ori propriul copil?*

EROS | SCHOOL OF HEALTH Created by Wello

Una dintre cele mai des întâlnite întrebări pe care o aud din partea adolescenților în cabinet este „Când este momentul să fac sex și cum îmi dau seama?”. Adesea, ea vine cu multe lucruri la pachet: poveștile colegilor și presiunea grupului, mesajele pe care le preiau de pe social-media și chiar teama de a nu fi în urmă.

Scopul părinților aici este să poarte conversații cu adolescenții lor care să-i ajute să identifice motivele reale pentru care ar vrea să-și înceapă viața sexuală și să se se conecteze real la ceea ce simt tinerii în legătură cu subiectul.

Ajută-l să facă diferența dintre ceea își dorește și ceea ce simte că „trebuie” să facă.

Putem porni de la o replică auzită într-un film sau o discuție auzită în curte școlii: „Am auzit că A. vorbește cu iubitul ei despre prezervative. Oare pentru tine cum este asta?”.

> *„Toți prietenii mei cred că o fac deja.”, „Dacă voi rămâne ultima virgină?” sau „Așa o să se râdă de mine că-mi este teamă de sex.” - acestea sunt exemple de remarci pe care adolescenții le au și care pot conduce la mult conflict interior.*

Recomandarea mea este să răspundem cu deschidere și curiozitate, prin întrebări care să ofere adolescentului mai multă claritate:

01 *Dacă ar fi să-ți iei puțin timp și să te gândești, independent de orice spun cei din jur, tu ce-ți dorești?*

02 *Dacă nu ai ști nimic despre colegii tăi, ce ai face?*

03 *Ce înseamnă pentru tine a fi pregătit să faci sex? Haide să povestim mai în detaliu despre asta.*

Odată ce creăm spații de discuție și introspecție, fără judecată sau corectură, adolescentul va putea să-și identifice mai simplu vocea sa interioară și să o accepte.

Accentuează faptul că „nu”, „nu încă” sau „mă mai gândesc” sunt răspunsuri la fel de valide și arată că este mult mai pregătit și sigur pe sine pentru că le are.

Contează mult să subliniem și reasigurăm că este în regulă să nu-și dorească să facă sex acum și că nu datorează nimănui vreo explicație sau justificare.

Putem spune:

„Dacă nu te simți pregătit, este în regulă să nu o faci. Important este ca tu să te simți confortabil cu alegerea ta. ”

„Te poți răzgândi oricând, fără să dai vreo explicație.”

„Ritmul tău este alegerea ta, tocmai pentru că accesul la corpul tău este ceva ce doar tu poți gestiona.”

Nu compara experiența ta de când erai tânăr cu ceea ce trăiește acum adolescentul.

Chiar dacă pare uneori tentant să ne dăm ca exemple sau contraexemple, cel mai mult ajută să rămânem aproape de experiența lui de viață. Sunt timpuri și influențe diferite, iar copilul are nevoie să ne simtă lângă el și conectați la trăirile și situațiile lui.

Oferă-i oportunitatea de a-ți spune adevărul, chiar dacă nu este ceea ce ai fi vrut să auzi.

Indiferent de alegerea pe care o face, tânărul are nevoie să știe că se poate întoarce la părinți să povestească liber, fără să fie judecat, ironizat sau certat.

Putem spune:

„Mi-e greu să aud că ai făcut asta pentru că ..., dar sunt aici și vreau să înțeleg ce s-a întâmplat."

„Nu cred că ceea ce alegi este varianta cea mai bună. Sunt curioas/oasă cum ai ajuns să vrei asta."

„Ce crezi că ai avea nevoie din partea mea acum?"

Disponibilitatea de a fi alături de adolescent, de a povesti cu el și a pune întrebări pentru ca el să-și dea seama singur de motivele lui reale și accentuarea respectării propriului ritm sunt aspectele care sunt în controlul părinților când vine vorba de începerea vieții sexuale ale adolescenților. Siguranța relațională este întotdeauna cea care ajută la clarificare și decizii sigure.