

SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Normális, ha beszélgetek a szüleimmel a szexről?

KULCSSZAVAK 

szülői beszélgetések | útmutatás | bizalmas | ciki



Ha kész vagy arra, hogy beszélj a szüleiddel a szexről, ez egy pozitív lépés, mivel saját tapasztalatukból hasznos tanácsokat adhatnak neked. Bár kezdetben talán kicsit kínosnak érezheted, ne feledd, hogy a szüleid sok mindenben átmentek az életük során, és valószínűleg **értékes tanácsokkal** tudnak szolgálni. Ne nyomasszon, hogy esetleg azt gondolják, már szexelsz: épp ellenkezőleg, sok szülő értékeli, ha a gyerekei kezdeményezik ezeket a beszélgetéseket! Még akkor is, ha a szüleid inkább azt szeretnék, hogy még ne szexelj, **támogatni akarnak téged, segítenek jó döntéseket hozni, és részt akarnak venni az életedben.**

Ha a szüleiddel ez inkább kényelmetlen, próbáld meg más **megbízható felnőttel** vagy idősebb kortársal beszélni a tested változásairól, randizásról vagy szexről, például idősebb testvéreiddel, unokatestvéreiddel, nagynénikkel, nagybácsikkal, tanárokkal, tanácsadókkal vagy orvosokkal. A legtöbb, ha nem minden felnőtt hasonló tapasztalatokon ment keresztül, és segíthet neked vagy legalább meghallgat téged. Ha konkrét aggodalmaid vagy kérdéseid vannak a testeddel kapcsolatban, fontold meg, hogy felkeresel egy orvost, vagy lépj kapcsolatba a helyi szervezetekkel vagy egészségügyi központokkal bizalmas és szakmai irányításért.

Akárkivel is beszélsz a szexről, az elején kicsit kínosnak érezheted magad, de minél több ilyen beszélgetésen vagy túl, annál könnyebb lesz.

Itt találsz néhány tippet arról, hogyan kezdeményezd a **“szextémát”**:

- Hozz fel olyan témákat, amikről **a médiában hallottál** vagy láttál - filmekben, tévéműsorokban, blogokban vagy celebtől. Például: "Szerinted a tiniknek kellene-e fogamzásgátlót használniuk, ha szexelnek?"
- Kérdezd meg az **első kapcsolatuktól**, vagy hogy a szüleid **hogyan ismerkedtek meg egymással**. Olyan kérdések, mint például: "Mikor volt az első alkalom, amikor szerelmes voltál? Honnan tudtad?" mélyremenő beszélgetéseket indíthatnak.
- Tudakold meg, hogy **az ő szüleik beszéltek-e velük valaha is a szexről!** Kérdezheted azt is, hogy: "Beszélgettél szexről az apáddal? Mit mondott?" segíthetnek megérteni, hogy az idősebb generációk hogyan beszéltek erről a témáról, és mit gondolnak róla a szüleid.
- Ha bármi miatt is kínosan érzed magad, legyél **közvetlenebb**, és mondd: "Ez egy kicsit kínos, de azt szeretném megkérdezni, hogy kérdezhetek-e tőled a szexről."



Nem számít, hogyan indítod el a beszélgetést, csak az számít, hogy elkezdődjön. Ha inkább írásban beszélnél erről, próbáld meg.

Bár eleinte kínos lehet a szüleiddel beszélgetni a szexről, ez egy **pozitív és fontos lépés ahhoz, hogy iránymutatást kapj**. Éppen ezért az első kellemetlenségek leküzdése valójában javíthatja a kommunikációt közted és közöttük, és akár erősebb és támogatóbb kapcsolatot is teremthet köztetek. Ha még mindig vannak kérdéseid, ezen (link) az infografikán találhatsz néhány tippet arról, hogyan javíthatod a kommunikációt a szüleiddel.

Örömteli tanulást neked!



**SZEXUÁLIS GONDOLATOK
ÉS VISELKEDÉS**

