

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Je normalno o seksu govoriti s starši?

KLJUČNE BESEDE komunikacija s starši | usmerjanje | zaupnost | nerodnost 

Če si se pripravljn s starši pogovoriti o spolnosti, je to zelo pozitiven korak, saj ti lahko na podlagi lastnih izkušenj ponudijo koristen vpogled na spolnost. Čeprav ti bo sprva morda nekoliko nerodno, ne pozabi, da so tvoji starši v življenju doživeli že veliko in da ti lahko ponudijo **dragocene nasvete**. Naj te ne bo strah, da bodo domnevali, da si že spolno aktiven_na; mnogi starši pravzaprav cenijo, če so njihovi otroci pobudniki teh pogovorov! Tudi če starši ne želijo, da si spolno aktiven, te še vedno želijo **podpirati, usmerjati pri sprejemanju dobrih odločitev in biti vpleteni v tvoje življenje**.

Če ti je pogovor s starši neprijeten, se poskusi o telesnih spremembah, zmenkih ali spolnosti pogovoriti **z drugim odraslim, ki mu zaupaš, ali starejšim vrstnikom**, na primer s starejšimi sorojenci, bratranci in sestričnami, tetami, strici, učitelji, svetovalci ali zdravniki. Večina odraslih, če ne vsi, je šla skozi podobne izkušnje in ti lahko ponudijo pomoč in prisluhnejo. Če imaš posebne skrbi ali vprašanja o svojem telesu, razmisli o pogovoru z zdravnikom ali se obrni na lokalne organizacije ali zdravstvene centre **za zaupno in strokovno svetovanje**.

Ne glede na to, s kom se odločiš govoriti o spolnosti, je povsem normalno, da se na začetku počutiš nekoliko nerodno. A bolj ko se o tem pogovarjaš, lažje postaja.

Tukaj lahko najdete nasvete o nekaterih načinih za **začetek "pogovora o seksu"**:

- Določene teme lahko izpostaviš **s pomočjo medijev**, kjer si to videl ali slišal – npr. v filmih, televizijskih oddajah, blogih ali o znanih osebnostih. Na primer: "Ali meniš, da bi morali najstniki uporabljati kontracepcijo, če imajo spolne odnose?"
- **Vprašaj starša o njihovih prvih zvezah** ali o tem, kako sta se spoznala. Vprašanja, kot so: "Kdaj sta se prvič zaljubila? Kako sta to ugotovila?" lahko vodijo do smiselnih pogovorov.
- Ugotovi, ali so se **njihovi starši z njimi kdaj pogovarjali o spolnosti!** Vprašanja, kot so: "Ali sta se z očetom kdaj pogovarjala o seksu? Kaj je rekel?" ti lahko pomagajo razumeti, kako so o tej temi govorile starejše generacije in kaj o tem menijo tvoji starši.
- Če ti je nerodno, ne glede na to, kako boš o tem spregovoril, izberi bolj **neposreden pristop** in reci: "To je nekoliko nerodno, vendar me zanima, ali ti lahko zastavim nekaj vprašanj o seksu."



Ni pomembno, kako začneš pogovor, pomembno je le, da ga začneš. Če ti je lažje govoriti o tem prek sporočil, poskusi ta način.

Čeprav je pogovor o spolnosti s starši sprva morda neprijeten, je to pozitiven in pomemben korak na poti k usmerjanju. Zato lahko premagovanje začetnega nelagodja dejansko **izboljša komunikacijo med tabo in starši ter celo ustvari močnejši odnos, kjer te bodo starši bolj podpirali**. Če te zanima več, imamo nekaj nasvetov, kako lahko izboljšaš komunikacijo s starši, na naši infografiki tukaj.

Prijetno učenje!



**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

