

SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Normális, ha beszélgetek a szüleimmel a szexről?

KULCSSZAVAK

szülői beszélgetések | útmutatás | bizalmas | ciki



Ha kész vagy arra, hogy beszéljess 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, próbálj meg más **megbízható felnőttel** vagy idősebb kortársal beszélni a tested változásairól, randizásról vagy szexről, például idősebb testvérekkel, unokatestvérekkel, 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 celebektől. 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 az infografikán](#) találhatsz néhány tippet arról, hogyan javíthatod a kommunikációt a szüleiddel.

Örömteli tanulást neked!



**SZEXUÁLIS GONDOLATOK
ÉS VISELKEDÉS**



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.