

MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

Czy rozmawianie o seksie z rodzicami jest normalne?

SŁOWA KLUCZOWE

komunikacja rodzicielska | wskazówki | poufność | niezręczność



Jeśli chcesz porozmawiać z rodzicami o seksie, jest to pozytywny krok, ponieważ mogą oni zaoferować Ci pomocne spostrzeżenia oparte na ich własnych doświadczeniach. Choć na początku może się to wydawać nieco niezręczne, pamiętaj, że Twoi rodzice wiele w życiu doświadczyli i prawdopodobnie mają **cenne rady**. Nie obawiaj się, że mogą założyć, że jesteś aktywny seksualnie; wielu rodziców docenia, gdy ich dzieci inicjują takie rozmowy! Nawet jeśli Twoi rodzice wolą, abyś nie był aktywny/aktywna seksualnie, **nadal chcą Cię wspierać, pomagać w podejmowaniu dobrych decyzji i angażować się w Twoje życie.**

Jeśli rozmowa z rodzicami wydaje się niekomfortowa, spróbuj omówić zmiany w swoim ciele, randki lub seks z inną **zaufaną osobą dorosłą, kimś starszym**, takim jak rodzeństwo, kuzyni, ciotki, wujkowie, nauczyciele, doradcy lub lekarze. Większość dorosłych, jeśli nie wszyscy, przeszła przez podobne doświadczenia, może zaoferować pomoc i wysłuchać. Jeśli masz konkretne obawy lub pytania dotyczące swojego ciała, rozważ rozmowę z lekarzem lub skontaktowanie się z lokalnymi organizacjami czy ośrodkami zdrowia w celu uzyskania **poufnych i profesjonalnych wskazówek.**

Bez względu na to, z kim zdecydujesz się porozmawiać o seksie, uczucie lekkiego zakłopotania na początku jest całkowicie normalne, ale im więcej takich rozmów przeprowadzisz, tym łatwiejsze się to stanie.

Tutaj znajdziesz wskazówki dotyczące sposobów **inicjowania "rozmów o seksie"**:

- Poruszaj określone tematy, **odwołując się do wypowiedzi medialnych**, które widziałeś lub o których słyszałeś - filmów, programów telewizyjnych, blogów lub celebrytów. Na przykład: "Czy uważasz, że nastolatki powinny stosować środki antykoncepcyjne, jeśli uprawiają seks?".
- Zapytaj o ich **pierwsze związki lub o to, jak poznali się Twoi rodzice**. Pytania takie jak "Kiedy po raz pierwszy się zakochałeś? Skąd to wiedziałeś?" mogą prowadzić do znaczących dyskusji.
- Dowiedz się, **czy ich rodzice kiedykolwiek rozmawiali z nimi o seksie!** Pytania takie jak "Czy kiedykolwiek rozmawiałeś ze swoim tatą o seksie? Co powiedział?" mogą pomóc Ci zrozumieć, jak starsze pokolenia rozmawiały na ten temat i co myślą o tym Twoi rodzice.
- Jeśli czujesz się niezręcznie bez względu na to, jak poruszysz ten temat, wybierz bardziej **bezpośrednie podejście** i po prostu powiedz: "To trochę krępujące, ale zastanawiałem/zastanawiałam/zastanawiałom się, czy mógłbym/mogłabym/mogłobyś zadać Ci kilka pytań na temat seksu".



Nie ma znaczenia, w jaki sposób rozpoczniesz rozmowę, wystarczy, że ją rozpoczniesz. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo rozmawiając o tym przez SMS, spróbuj.

Chociaż dialog o seksie z rodzicami może początkowo wydawać się niezręczny, jest to pozytywny i ważny krok w kierunku zdobycia wskazówek. Dlatego też przezwyciężenie początkowego dyskomfortu może w rzeczywistości poprawić komunikację między Tobą a nimi, a nawet stworzyć silniejszą i bardziej wspierającą relację. Jeśli nadal masz pytania, mamy kilka wskazówek, jak poprawić komunikację z rodzicami na naszej infografice [tutaj](#).

Owocnej nauki!



**MYŚLI I ZACHOWANIA O
CHARAKTERZE SEKSUALNYM**

