**Kako razgovarati s mladima o spolnosti**

Doba puberteta je razdoblje u razvoju djeteta koje najčešće počinje u 12. godini i završava u 15. kada započinje doba adolescencije. To je vrijeme kada se roditelji trebaju pripremiti na velike promjene koje će se dogoditi u svim aspektima razvoja njihovog djeteta.

Uslijed promjena u hormonalnoj ravnoteži događaju se tjelesne promjene jer se razvijaju sekundarne spolne karakteristike, smanjuje se emocionalna stabilnost pa su tinejdžeri skloni naglim promjenama raspoloženja i burnim reakcijama, a jedna od najupadljivijih promjena sastoji se u naglom povećanju kritičnosti prema svojoj okolini. Tada se čini da je svrha njihovog dana da roditeljima nalaze mane i vrebaju na njihove pogreške. Počinje proces individualizacije i traženja vlastitog «JA».

**Kao posljedica burnog i intenzivnog psihofizičkog razvoja tinejdžera javlja se i interes za ljubav, spolnost i stvaranje emocionalnih veza s vršnjacima.** Mnogi roditelji potcjenjuju tinejdžersku ljubav smatrajući da nije stvarna, ali svi osjećaji koje imamo su stvarni. Neki ljubavni osjećaji su zaljubljenost, neki ukazuju na nezrelu ljubav, a neki mogu signalizirati zrelu ljubav. Ljudi svih životnih dobi mogu osjećati sve vrste ljubavnih osjećaja, ali je osobito važno da tinejdžeri znaju u čemu se ljubavni osjećaji razlikuju.

* Zaljubljenost znači zaljubiti se u sam pojam ljubavi, kada je biti zaljubljen u nekoga važnije od toga što dobivamo i dajemo u tom odnosu
* Nezrela ljubav temelji se na fantazijama i nezadovoljenim potrebama, preuzima život pojedinca na način da teško funkcionira u drugim područjima života
* Zrela ljubav nam daje energiju i vitalnost u svim područjima života. Temelji se na prihvaćanju svih stvarnih osobina druge osobe. Zrela ljubav je jaka i može preživjeti i loša životna razdoblja. Učvršćuje se s vremenom i pomaže razvoju pojedinca i para. To znači da su dvije osobe i najbolji prijatelji, da se vole, ali i da se sviđaju jedan drugome kao osobe.

Tinejdžeri trebaju znati da za razvoj zrele ljubavi treba vrijeme, da povjerenje i ljubav postepeno rastu, da zrela ljubav nije ljubav na prvi pogled. Zaokupljenost ljubavnim osjećajima kod tinejdžera je najčešće vidljiva u tome što njihovu pažnju najviše privlače takvi sadržaji (časopisi, filmovi, priče vršnjaka ili odraslih), imaju naglašenu potrebu za privatnošću – bilo da su sami ili s prijateljima (da bi se mogli prepustiti maštanjima). S tim je povezana i velika usredotočenost na vlastiti izgled i trošenje džeparca na potrepštine za uljepšavanje.

Osim što ljubavne osjećaje tinejdžera ne uzimaju ozbiljno, roditelji se teško nose s interesima svoje djece za spolnost i seksualne odnose. Uz emocionalni doživljaj ljubavi javlja se i tjelesna uzbuđenost i potreba za istraživanjem vlastitog i tuđeg tijela. Razgovor o takvim temama tradicionalno pripada među najteže diskusije koje čekaju roditelje. Osim činjenica povezanih s tjelesnim razvojem, fiziološkim reakcijama i spolno prenosivim bolestima, koje djeca dobiju i kroz predavanja školskih liječnika u školi, važno je razgovarati i o sljedećem:

1. **Treba znati koji su dodiri neugodni našem tijelu te spriječiti i zaustaviti svakoga tko nas pokuša dodirivati na neugodan i zbunjujući način.**
2. **Seks je vještina koja se uči. Ljudi očekuju čuda kada prvi put vode ljubav, ali je zapravo potrebno vrijeme, iskustvo i strpljenje da bismo razvili vještinu primanja i davanja ugode.**
3. **Seks je najljepši kada su obje osobe zrele emocionalno, a ne samo fizički. Možemo naglasiti tinejdžerima da iako je njihovo tijelo fizički zrelo, njihove emocionalne reakcije nisu.**
4. **Postoje važne razlike u fiziološkim reakcijama muškaraca i žena te je dobro biti ih svjestan kako bi se izbjegli nesporazumi.**
5. **Tjeskoba koja se javlja prvi put ili s novim partnerom može prouzročiti probleme kod oba partnera. Presudno je strpljenje i razumijevanje.**
6. **Zrela ljubav i odanost čine seksualna iskustva znatno ugodnijima. Najvažnije je da imamo veliko povjerenje u osobu i da u vezi s drugom osobom možemo biti «svoji».**

**Savjeti za roditelje**

Istražite vlastite stavove – istraživanja pokazuju da su djeca koja mogu razgovarati o ovim temama s roditeljima manje sklona rizičnim ponašanjima. Ako vam je neugodno razgovarati s djetetom slobodno mu to priznajte, ali naglasite da vam se može obratiti ako ima pitanja.

Počnite rano razgovarati o ovim temama – djeca trebaju obziran i postepen pristup informacijama o spolnosti koji je sukladan njihovoj dobi. Primjerice, kada manje dijete učite dijelovima tijela ne preskačite spolne organe.

Preuzmite inicijativu – ne čekajte da vam dijete postavi pitanje već spontano iskoristite neke događaje npr. kada ugledate trudnicu razgovarajte o tome kako je beba stigla u trbuh.

Dajte jasnu informaciju koja je sukladna dobi – tinejdžeri trebaju informacije o biološkom razvoju, ali trebaju razumjeti i da spolnost uključuje međusobno povjerenje, poštovanje i odgovornost partnera. Što im više naglašavamo važnost osjećaja vjerojatno će, kad dođe vrijeme, lakše donijeti odluke o vlastitoj spolnosti i biti otporniji na pritisak vršnjaka.

Pripremite ih na razvojne promjene – djeca mogu biti preplašena i zbunjena iznenadnim promjenama koje se događaju njihovom tijelu u pubertetu. Da biste spriječili tjeskobu razgovarajte ne samo o sadašnjim nego i o budućim promjenama.

Otkrijte im svoja uvjerenja o ljubavi i spolnosti – iako ih oni ne moraju usvojiti kad odrastu bit će ih svjesni dok nastoje otkriti kako se oni osjećaju i kako se žele ponašati.

Mnogim roditeljima je neugodno razgovarati s djetetom suprotnog spola. Iako je to razumljivo, važno je ne odustati u potpunosti. Primjerice, ako ste samohrana majka sa sinom, možete si pomoći s literaturom koja je već dostupna i kod nas, zamoliti obiteljskog liječnika za pomoć ili «regrutirati» bliskog muškog rođaka u kojeg imate povjerenje.

Opustite se – ne zabrinjavajte se ako ne znate sve odgovore na pitanja koje vam dijete postavlja. Od onoga što znate važnije je kako reagirate. Ako možete održati atmosferu u kojoj nijedna tema nije zabranjena, vrlo ste uspješan roditelj.

**Izvor: Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba**

**http://www.poliklinika-djeca.hr/**