

## Половое воспитание подростков

### Подростковый возраст

В этот период у детей происходит перестройка гормонального фона. И активно начинает проявляться половое созревание. У мальчиков сексуальное влечение выражено более ярко, они стремятся именно к совершению полового контакта. Девушкам же важно нравиться, влюбляться и получать романтические признания от парней.

В первую очередь вы должны рассказать ребёнку о том, как защитить и сохранить своё здоровье. А также здоровье будущего партнёра. Выберите подходящее время и обязательно поговорите на такие темы, как:

- Физиологическое строение их половых органов. Может возникать много смущения и напряжения, но все же старайтесь называть все органы соответствующими терминами. Ребёнок должен знать достоверную информацию о строении своего тела. Расскажите о функциях каждого органа, для чего он создан природой.

- Половое созревание. Предоставьте информацию о процессах, которые происходят в их организме. Им будет намного легче сталкиваться с изменениями, когда они будут знать, что это нормально. Девочкам подробную информацию о менструациях, о том, что может изменяться грудь. Начнут расти волосы в интимных зонах. Мальчикам важно знать о возникновении ночных поллюций, о том, что порой будут испытывать возбуждение и эрекцию. Начнёт «ломаться» голос и также появится растительность как в интимной зоне, так и на лице.

- Гигиена. Вроде и так понятно, дети давно приучены к гигиене. Но сейчас можно подробнее рассказать о заболеваниях, которые возникают при несоблюдении чистоты. Важно менять ежедневно белье и регулярно правильно подмываться. Порой даже злоупотребление мытьём может привести к воспалительному процессу у девочек. Редкое подмывание грозит мальчишкам инфицированием смазки, которая скапливается под крайней плотью. И со временем это может вызвать её сужение, которое называется фимоз.

- Венерические заболевания. Какие признаки бывают при возникновении инфицирования, последствия. Расскажите о том, какие врачи занимаются диагностикой. Подросткам важно знать о последствиях незащищенного полового акта, что лечение может занимать очень длительный период. А такие заболевания, как ВИЧ и СПИД остаются на всю жизнь и требуют постоянного поддержания иммунной системы с помощью медикаментов.

- Методы контрацепции. Расскажите о существующих способах контрацепции и защиты не только от заболеваний, но и от нежелательной беременности. Покажите, как правильно пользоваться презервативом. Расскажите что, нельзя открывать зубами во избежание его повреждения, нежелательно носить в кармане, иначе может протереться. Все эти нюансы очень важны, иначе защитные функции теряются.

- Вредные привычки. Подростки должны иметь представление о пагубном воздействии курения, алкоголя и наркотиков на их организм, о том, что это может менять их сознание и разрушать здоровье.



## Как общаться об интимном

Важно, чтобы разговор с подростком проводил родитель одного с ним пола, иначе это может вызывать у ребёнка очень много смущения, из-за которого он может отказываться от диалога. В случае, когда нет такой возможности, пробуйте поэтапно что-либо рассказывать. Когда он привыкнет и возникнет доверие, сможете перейти к более открытому разговору.

По поводу темы о гормональной перестройке, предоставьте не только информацию, а научите, как правильно обходится с изменениями. Поддержите дочку, выберите необходимые средства гигиены во время месячных и научите ими пользоваться. Помогите решить вопрос выбора бюстгалтера. Мальчишек, во избежание чувства стыда перед родителями, научите менять и стирать белье самостоятельно. Покажите, как безопасно бриться.

Если обнаружили материал порнографического содержания – не нужно устраивать скандал. Это только отдалит подростка от вас, их интерес носит экспериментальный характер. Подростки обычно обсуждают какие-либо моменты, связанные с сексом, обмениваются знаниями. Поэтому не удивительно, что ваш ребёнок решил удовлетворить своё любопытство. Будьте спокойны, если сын или дочка видели порнографические моменты, это не означает, что они не понимают разницу между близкими отношениями и просто сексом.

К тому же запретный плод сладок. Он всегда найдёт возможность раздобыть необходимый материал, в другой раз лучше спрячет. Не запугивайте и также не рассказывайте об отвращении к такому процессу, иначе он обесценит всю информацию, которую до этого получил от вас в целях защиты. Проявите терпение и уважение к личным границам подростка и посвятите время на создание системы ценностей, в которой сексуальность не подавляет остальные интересы.

Посмотрите вместе фильмы о любви, обсудите их. При этом дайте возможность подростку высказать своё мнение и ни в коем случае не критикуйте его. Он только учится, у него нет опыта, по сравнению с вами. Лучше поделитесь своей историей отношений, ошибками и их последствиями, как вы справлялись с ними, проживали сложные моменты.

Научите заявлять о своих границах, о том, что им не нравится или не хочется. Пусть поймёт, что отказать и сказать «мне это неприемлемо» - нормально и правильно. Никто не имеет права заставлять их игнорировать себя ради того, чтобы угодить. Учите уважать себя и принимать такими, какие они есть.

Приучайте к тому, что влюблённость не должна заменять все в их жизни. Обучение в школе, обязанности дома и посещения кружков не должны игнорироваться. В отношениях важно уметь уважать другого, заботиться о нём, проявлять нежность, поддерживать и слушать.

Не реагируйте злостью или обидой, если при разговоре ребёнок смеётся и шутит. Он не обесценивает ваши попытки, а пытается справиться со своей неловкостью.

Благодаря своевременной информации ваш ребёнок научится строить гармоничные отношения с противоположным полом. По статистике, дети, с которыми родители говорили о сексе, меньше были подвержены венерическим заболеваниям и нежелательной беременности. Если вам удался разговор, со временем вы будете к нему возвращаться. Потому что ваш ребёнок будет чувствовать поддержку и обращаться за опытом с новыми вопросами.



Материал подготовила Ю.Н. Кузнецова,  
педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»