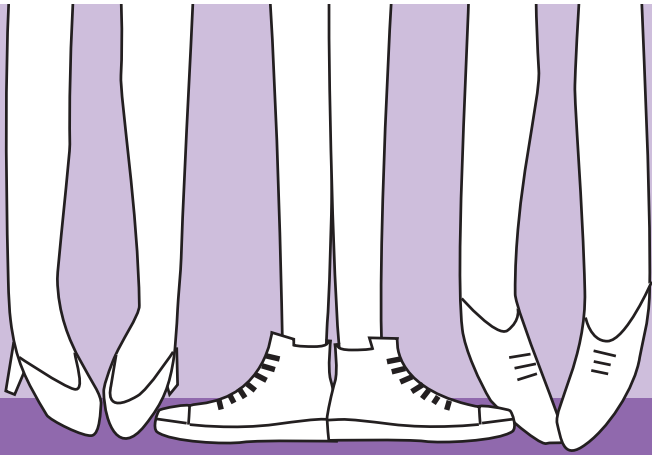


vodič za roditelje

Kako s djecom razgovarati o seksualnosti, ljubavi i vezama

Udruga roditelja Korak po korak



- 1 Razgovor o seksualnosti  
Zašto je važno razgovarati?
- 4 Kad je pravi trenutak za razgovor?
- 6 Što sve reći?
- 7 Tko treba razgovarati s djetetom?
- 8 Razgovor s djecom od 8 do 10 godina – kasno djetinjstvo
- 10 Razgovor s djecom od 11 do 13 godina - predadolescenti
- 12 Razgovor s djecom od 14 do 17 godina – adolescenti
- 14 Što ako ne žele razgovarati s vama?

## Razgovor o seksualnosti

Lako je moguće da će to biti najteži razgovor koji ćete imati sa svojim djetetom! Nastojte razgovarati s djetetom o seksualnosti prije njegovog ulaska u pubertet. Međutim, nikada nije prekasno!

Seksualnost je zasigurno jedna od težih tema i velik se broj roditelja osjeća nelagodno i pri samoj pomisli da započne razgovor o tome sa svojom djecom. Često ne znamo kad je i kako primjereno započeti razgovor, a neki se roditelji boje da će otvoreni razgovor njihovu djecu dodatno potaknuti na rani ulazak u spolni život.

**Svim roditeljima treba pomoć kad je u pitanju ova tema! Takve teme često izbjegavamo ili odgađamo, osjećamo nelagodu i neodlučni smo.**

**Izbjegavanjem ove teme problem nećemo riješiti!**

## Zašto je važno razgovarati?

Većina istraživanja pokazuje da djeca koja osjećaju da mogu slobodno razgovarati s roditeljima o seksu – jer njihovi roditelji otvoreno razgovaraju o tome i pažljivo ih slušaju – imaju manju vjerojatnost da u tinejdžerskoj dobi započnu s rizičnim ponašanjima, za razliku od djece koja ne mogu otvoreno razgovarati s roditeljima o toj temi.

## Seksualnost mladih u Hrvatskoj

Prema podacima istraživanja iz 2006. godine<sup>1</sup> u dobi od 15 godina seksualno je aktivno: **17%** djevojčica i **29%** dječaka.

U odnosu na podatke istraživanja iz 2002. godine<sup>2</sup>, broj seksualno aktivnih dječaka porastao je za **23,2%**, a djevojčica za čak **73%**.

Podaci istraživanja provedenog 2000. godine<sup>3</sup> pokazuju da: **42%** adolescenata nije koristilo kontracepciju prilikom prvog spolnog odnosa.

**90%** adolescenata imalo barem jedno iskustvo rizične seksualne aktivnosti

## Problem maloljetničkih trudnoća

Broj poroda i legalno induciranih pobačaja kod adolescentica u posljednje tri godine<sup>4</sup>:

2006. 1858 poroda i 414 prijavljenih pobačaja

2007. 1814 poroda i 423 prijavljenih pobačaja

2008. 1788 poroda i 358 prijavljenih pobačaja

## Problem spolno prenosivih bolesti

HPV je najčešća spolno prenosiva bolest. Smatra se da je oko **75%** žena (spolno aktivnih) pozitivno na virus HPV-a. No to ne znači istovremeno i bolest. Isto tako nešto preko **30%** spolno aktivnih adolescenata pozitivno je na HPV.<sup>5</sup> Prenosi se uglavnom spolnim putem, dok su ostali načini prijenosa (kontaktom sluznica) rijetki. Danas je HPV praktički jedini virus za kojega se sigurno zna da bi u konačnici mogao uzrokovati malignu bolest. Edukacijom, spolno odgovornim ponašanjem, probirom i sviješću o potrebi redovitih pregleda kod liječnika (ginekologa, dermatologa) te cijepljenjem kontra HPV-a u adolescentnom dobu, može se bitno smanjiti posljedice koje taj virus ima na ljudski organizam te spriječiti bolest.

### IZVORI

1 Kuzman, M., Pejnović Franelić, I., Šimetin Pavić, I. (2006). Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2005/2006. HZJZ, Zagreb

2 Kuzman, M., Pejnović Franelić, I., Šimetin Pavić, I. (2004). Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2001/2002. HZJZ, Zagreb

3 Štulhofer, A., Jureša, V. i Mamula, M. (2000). Problematici uzi: rizično seksualno ponašanje u kasnoj adolescenciji. Društvena istraživanja 9(6): 867-893

4 Hrvatski zdravstveno statistički ljetopis. (2006; 2007; 2008). HZJZ, Zagreb

5 Lepušić, D. (2007). " Infekcije humanim papiloma virusom kod adolescentne populacije". Doktorska disertacija.

6 Talking with kids about tough issues (2006). www.talkingwithkids.org

Otvoren razgovor o seksualnosti, ljubavi i intimnim vezama može vašem djetetu omogućiti:

- spremnije prihvaćanje vrijednosti svoje obitelji
- bolji razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina
- pomoć u suočavanju s vlastitim osjećajima i s pritiskom vršnjaka
- preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke i ponašanje.

**Otvoreni razgovori i utjecaj roditelja mogu nadjačati utjecaj medija i vršnjaka!**

## Kad je pravi trenutak za razgovor?

Iako ne tako dramatično kao u ovoj priči, lako se dogodi da malenoj djeci kažemo previše. Najbolje je pravilo, dok ne navrše sedam ili osam godina, odgovarati na njihova pitanja jednostavnim odgovorima, uvijek odgađajući detalje za kasnije i koristeći to vrijeme za stvaranje pozitivnog okruženja sve dok ne napune barem osam godina.

Odabir pravog trenutka za razgovor stvar je ravnoteže – djetetu ne valja reći previše, prerano i prije nego je ono dovoljno zainteresirano i spremno razumjeti, ali važno je ne čekati predugo kad je dijete pod utjecajem negativnih, nepotpunih ili pogrešnih izvora informacija.

**Smatramo da je dijete spremno za takav razgovor između osme i desete godine jer je dovoljno zrelo, godi mu osjećaj odgovornosti i tretiranje kao „odraslog“.**

Ova dob predstavlja dobru ravnotežu. Djeca su dovoljno stara da razumiju, ali ne prestara da budu cinična. Dovoljno su stari da ih tema zanima, ali ne toliko stari da bi im bilo neugodno, da se izoliraju ili da imaju puno predrasuda. Prije prvog većeg razgovora trebali biste imati nekoliko manjih razgovora da pripremite teren. Također, nakon razgovora postoji niz povezanih tema o kojima se mora malo detaljnije razgovarati.

Općenito, razgovor o seksualnosti samo je jedna od podtema cjelokupne komunikacije o osjećajima, ljudskim vezama, povjerenju – stoga taj razgovor ne može biti izdvojeni dio izvan toga odnosa jer će biti umjetan, uštogljen i stoga djetetu neuvjerljiv – razvijajte odnos povjerenja i razgovora o emocijama prije!

Neka to bude kontinuirani proces, a ne „jedan veliki razgovor“. Pokušajte povezati temu sa svakodnevnim situacijama, u skladu s djetetovim razvojem.

Ako je vaše dijete u dobi između deset i dvanaest godina, ne odgađajte razgovor o seksualnosti, te ga prilagodite tako da dijete ne dobije osjećaj da mu pričate „svisoka“, a i mora biti pogodan za dijete koje u ovoj dobi zna više i vjerojatno ima više pitanja. Ne brinite ako ne znate baš sve odgovore na djetetova pitanja jer ono što znate manje je bitno od načina na koji ste odgovorili. Ako djetetu prenesete poruku da ne postoje teme, uključujući seks, koje su zabranjene u vašem domu, sve ostalo će biti lakše.

Drugim riječima, ako ste dovoljno rano obavili razgovor o seksualnosti sa svojim djetetom i postavili smjernice za njegovo razmišljanje, tada naknadne situacije i poruke sa seksualnom konotacijom neće biti problematične nego će predstavljati priliku za ponovno utvrđivanje što je najbolje, a što nije.

Ukoliko je vaše dijete već ušlo u adolescenciju, a još uvijek niste otvoreno razgovarali o seksualnosti, ne odustajte od ove teme, već pokušajte pronaći način da započnete razgovor. Priznajte djetetu da vam je nelagodno, no naglasite kako temu smatrate jako važnom i da želite otvoreno razgovarati. U ovom razdoblju adolescenti imaju potrebu biti odrasli i samostalni, stoga nastojte izbjeći davanje savjeta i govoriti „svisoka“. Neka prvi razgovor radije bude usmjeren na stvari koje vas brinu, na njegove vršnjake, stavove o seksualnosti kod mladih i odraslih i sl.

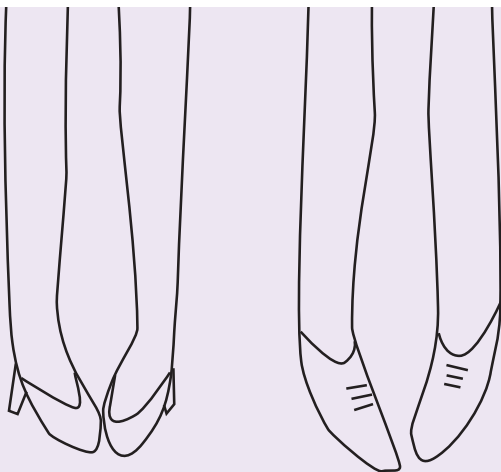
## Što sve reći? ...i još važnije, kako reći ?

Kad s djetetom razgovarate nastojte:

- biti smireni
- ne napadati
- ne osuđivati
- ne nametati vlastite stavove.

Potaknite dijete da postavlja pitanja i pažljivo ga slušajte. Otvorenim razgovorom razvija se povjerenje.

Roditelji svakako trebaju djeci **objasniti** vlastiti stav o seksu. Iako možda neće prihvatiti vaše stavove kako sazrijevaju, barem će ih biti svjesni dok se bore sa svojim osjećajima i dok odlučuju kako postupiti u nekoj situaciji. Važno je da vaše dijete nauči biološke činjenice o seksualnosti, no još je važnije da shvati kako seksualni kontakti **uključuju osjećaje, brigu i odgovornost**. Razgovorom o emocionalnim aspektima seksualnog odnosa pomažete djetetu u razvoju zdrave, cjelovite seksualnosti i u donošenju dobrih odluka onda kad pritisak vršnjaka bude intenzivniji.

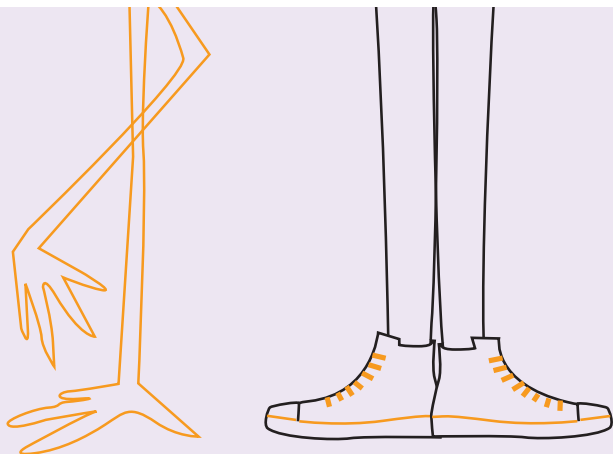




Također, razgovarajte o važnosti **međusobnog upoznavanja**, vezama, „hodanju“. Naglasite da, **za razliku od filmova**, gdje se dvoje ljudi upozna i već istu večer završi u krevetu zajedno, u stvarnom životu postoji razdoblje upoznavanja – držanje za ruke, odlasci u kino, šetnje parkom i razgovori. Djeca trebaju znati da je to bitan dio veze.

### Tko treba razgovarati s djetetom?

Nekim roditeljima neugodno je razgovarati o seksu s djetetom suprotnog spola. Ovo je sasvim razumljivo, ali nemojte dopustiti da vam to postane izgovor da ne pričate sa svojim djetetom o tim temama. Ako dijete živi s oba roditelja, možda će biti manje neugodno da razgovor s kćeri obavi majka, a razgovor sa sinom otac. To naravno ne mora biti pravilo, dapače, katkad dijete ima bolji odnos s roditeljem suprotnog spola pa je moguće da uvjerljiviji razgovor obavi upravo taj roditelj. Ako vam je ugodno razgovarati o tome i sa kćeri i sinom, slobodno to učinite. Samo pripazite da zbog razlike u spolu ove teme ne postanu tabu. Općenito, najbolje je da s djetetom razgovara onaj roditelj koji se osjeća spremnim za takav razgovor.



Kad razgovarate s djecom o seksualnosti, vrlo je lako moguće da će neke znanstvene činjenice biti u suprotnosti s vašim religijskim ili moralnim uvjerenjima. No, uskraćivanje tih informacija može dovesti do toga da jednom kad vaše dijete čuje znanstvene argumente izgubi povjerenje u vas i ono što ste mu govorili. Puno je bolje djetetu pružiti cjelovitu informaciju. Ispričajte što znanstvenici kažu o seksualnosti, i objasnite djetetu zašto se s nekim aspektima tih znanstvenih tumačenja ne slažete. Budite otvoreni i podijelite s djetetom svoje vrijednosti, svoja moralna razmišljanja i zabrinutost. Objasnite također da neki drugi ljudi mogu imati drukčija mjerila vrijednosti i drukčije načine razmišljanja vezane uz seksualnost. Naglasite da je **poštovanje različitosti važno**.

## Razgovor s djecom od 8 do 10 godina – kasno djetinjstvo

Razdoblje kasnog djetinjstva predstavlja ravnotežu između nezainteresiranosti u ranom djetinjstvu i prevrtljivosti i nepredvidivosti predadolescencije.

Ovisno o sredini u kojoj odrastaju neka djeca su već poprilično čula o spolnim odnosima i prije navršenih osam godina, dok drugi možda nisu čuli ništa. Neki su pak čuli puno, ali nisu obraćali pozornost na to. Neovisno o tome koliko su čuli i što im je ostalo u pamćenju, pripremljen roditelj lako može pogrešne informacije izmijeniti ili ispraviti.

Ovo je razdoblje vrlo pogodno za započinjanje otvorenijih razgovora o seksualnosti. Djeca su u razdoblju kasnog djetinjstva iznimno znatiželjna i puno toga ih zanima. Imaju dovoljan vokabular i kognitivnu zrelost da razumiju ono što im se objašnjava. Imponira im odgovornost i odnos prema njima kao prema odraslim osobama. Još nisu emocionalno ili hormonalno zaokupljeni seksualnošću pa je lakše razgovarati s njima. Također, u toj dobi još nisu pod utjecajem cinizma, sarkazma i skepticizma koji

se javljaju u punom mahu u adolescenciji. Ukratko, to je najbolje vrijeme za usvajanje obiteljskih vrijednosti, uvjerenja i stavova.

Tijekom razgovora svakako uključite teme vezane uz ulazak u pubertet, kako biste ih pripremili na razvojne promjene koje ulaskom u pubertet nastupaju. Djeca mogu biti preplašena i zbunjena iznenadnim promjenama koje se u pubertetu događaju njihovom tijelu te osjećati nelagodu zbog tjelesnih promjena do kojih tada dolazi. Da biste spriječili tjeskobu, razgovarajte ne samo o sadašnjim nego i o budućim promjenama.

Ukoliko roditelji u ovom razdoblju počnu otvoreno razgovarati s djecom, kasnije mogu nadjačati utjecaj medija i vršnjaka. Način komunikacije koji ste negovali prije adolescencije održat će se i kad vaše dijete postane tinejdžer, u razdoblju kad dolazi do čestog nerazumijevanja između roditelja i djece.

Drugim riječima, ako ste dovoljno rano počeli razgovarati sa svojim djetetom o seksualnosti i postavili smjernice za njegovo razmišljanje, tada naknadne situacije i poruke sa seksualnom konotacijom neće biti problematične nego će predstavljati priliku za ponovno utvrđivanje pravih vrijednosti i svega o čemu ste sa svojim djetetom već razgovarali.

## Razgovor s djecom od 11 do 13 godina - predadolescenti

U toj dobi počinje se buditi interes za ovu temu i dolazi do promjena u pubertetu i ranoj adolescenciji.

Pubertet nije lako razdoblje ni za koga – ni za djecu koja kroz njega prolaze, ali ni za roditelje, učitelje, braću, sestre... To je razdoblje u kojem nastupaju brojne tjelesne i psihološke promjene. Na roditeljima je da budu prisutni kad ih dijete treba, ali i spremni na to da će možda kroz neke stvari htjeti proći samo.

Djeca su svakodnevno izložena seksualnim porukama – na televiziji, u filmovima, časopisima, glazbi. Nažalost, samo mala količina onoga što se prikazuje u medijima promovira odgovorno seksualno ponašanje ili daje točne informacije.

Razgovor o seksu vjerojatno vam nije lagan ili ugodan, ali je iznimno važno da dijete dobije informacije od pouzdane i iskrene osobe. Uz temeljne činjenice o seksu, važno je pričati i o vašim obiteljskim vrijednostima, uvjerenjima i stavovima. Kao što je već navedeno, to treba biti tema povezana sa svakodnevnim situacijama.

U ovom je razdoblju dobro iskoristiti prigodne situacije da započnete kratak razgovor.

Kad vozite djecu u školu ili na trening, slušajte njihove razgovore. Imaju li određene prijatelje koji pokreću teme vezane uz seks? Kako druga djeca reaguju na to? Samo slušanjem imat ćete osnovu za kasniji kratki razgovor. Zadržite pozitivan stav bez osuđivanja, ali iskoristite prilike da podsjetite svoje dijete da ne znaju sva djeca točne i pouzdane informacije. Uvijek pitajte svoje dijete ima li nekih pitanja o onome što je čulo. Možete reći – „Što misliš tko od tvojih prijatelja zna najviše o seksualnim odnosima? Misliš li da su i oni mogu otvoreno razgovarati sa svojim roditeljima? Što misliš, zašto je tako?“



Nevažno je na koji način ćete pokrenuti ove rasprave, glavno je da potičete otvoren razgovor o ovoj temi i tako stvarate otvoren odnos pun povjerenja.

## Razgovor s djecom od 14 do 17 godina – adolescenti

Ovo je najburnije razdoblje razvoja za sve što se u ovom razdoblju događa vrlo je važna povezanost koja se razvija između djece i roditelja u ranijem razdoblju djetinjstva. Vrlo je važno da u ovom razdoblju kontinuirano pomažete djeci da steknu i održe dobre navike. Odrastanje karakteriziraju nastojanja pronalaženja vlastitog identiteta i autoriteta, odvajanja od roditelja, odnosno odgovora na pitanja tko sam i što sam te razvoja spolnog identiteta.

Mnogi adolescenti mogli bi biti pod pritiskom stupanja u spolni odnos, a neki od njih u ovoj dobi i stupaju spolne odnose. Roditelji se obično pritom usredotoče na probuđenu seksualnost djeteta, zaboravljajući pritom da im trebaju biti oslonac dok se nose sa zaljubljuvanjem, prekidima, brigama koje prve ozbiljne veze nose, kao i intenzivnim osjećajima koje imaju prema nekoj osobi.

I u ovoj dobi iznimno je važno nastaviti otvorenu komunikaciju s djetetom o seksualnosti, vezama i njihovim osjećajima. Mnogi roditelji, u želji da im dijete izbjegava seks barem još neko vrijeme, zaborave razgovarati o dobrim stranama seksa, premda je to jednako važno. Ako mladima nastavite govoriti da je seks opasan i loš, mogu se dogoditi dvije stvari – ili će seks doživljavati kao nešto zastrašujuće, bojat će se i osjećati krivima te poricati činjenicu da su seksualno aktivni, ili će ih to potaknuti da sami isprobaju seks kako bi saznali jeste li u pravu.

**Suprotno mišljenju da će znanje potaknuti ranije stupanje u spolne odnose, pokazalo se da je pružanje potrebnih informacija o seksualnosti povezano s odgađanjem seksualne aktivnosti u adolescenata.**

Odgovaranje na djetetova pitanja na jednostavan način, prikladan njegovu kognitivnom razvoju, može zadovoljiti znatiželju i smanjiti potrebu za seksualnim eksperimentiranjem.

Važno je da adolescenti shvate da ne trebaju žuriti i da moraju poduzeti sve mjere zaštite i opreza prije stupanja u seksualne odnose. Ako je vaše dijete započelo ozbiljnu vezu, pokušajte pridobiti njegovu pažnju i volju za razgovorom. O svojim odnosima i seksu vjerojatnije će htjeti razgovarati sa svojim prijateljima, no jednako je važno da i s vama može otvoreno razgovarati. Možete upitati svoje dijete kako im je cura ili dečko, brine li ih štogod i sl.

Ako vam dijete prizna da je seksualno aktivno, pokušajte ostati smireni, nemojte imati predrasude, niti mu održati predavanje. Dijete vam je došlo jer ima pitanje i vaša prva reakcija mora pokazati da mu stojite na raspolaganju. Ako su se djeca upustila u nezaštićene spolne odnose, odvedite ih na pregled. Možete im dati do znanja da ne odobravate takvo ponašanje, ali da vam je drago što su se obratili upravo vama.

Vaš tinejdžer/tinejdžerka možda osjeća pritisak da se ponaša seksualno svjesnije i zrelije nego što njemu ili njoj to zapravo odgovara. Razuvjerite ih. Recite im je da je u redu ako ih seks zanima manje nego što zanima njihove prijatelje. Recite im zašto je čekanje, unatoč seksualnim instinktima, u njihovom interesu, premda ti instinkti nisu loši. Ne možete svoje dijete zaštititi od svega i u jednom ćete trenutku jednostavno morati vjerovati da ste sina ili kćer pravilno odgojili. Ako ih naučite dobrim vrijednostima, ciljevima i ako im ugradite snažan osjećaj samopoštovanja, bit će prilično dobro pripremljeni za suočavanje s izazovnim situacijama.

## Što ako ne žele razgovarati s vama?

Mnogo tinejdžera ima problem s otvaranjem roditeljima i razgovorima o intimnim stvarima. No to je većinom tako samo ako prekasno počnete. Ako s njima o svemu otvoreno razgovarate od djetinjstva, moći ćete i o seksualnosti. Ponekad ipak moramo prihvatiti činjenicu da dijete ne želi razgovarati s nama. U tom slučaju nemojte ih prisiljavati ili navaljivati, jer nećete ništa postići. Pribavite im radije edukativne knjige, letke... Možda bi im bilo ugodnije o tome porazgovarati s nekim stručnim.



## O projektu „ZAJEDNO ZA BOLJE - Mama je mama“

Udruga roditelja „Korak po korak“ tijekom 2005. godine pokreće projekt kojim nastoji odgovoriti na problem rizičnog seksualnog ponašanja mladih kao i pojavu maloljetničkih trudnoća i roditeljstva.

Projekt „ZAJEDNO ZA BOLJE - Mama je mama“ namijenjen je prevenciji rizičnog seksualnog ponašanja mladih te pružanju psihosocijalne podrške i pomoći maloljetnim trudnicama, majkama i njihovim obiteljima.

Za sve informacije, savjet ili podršku možete se obratiti na

**01/2442-061**

svakim radnim danom, od 12-14 sati.



Udruga roditelja „Korak po korak“

Ilica 73, Zagreb

01/4855-578

udruga\_roditelja@korakpokorak.hr

www.udugaroditeljapak.hr

### *Tisak ove brošure omogućili su:*

*Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa*

*Grad Zagreb - gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport*

*Grad Zagreb - gradski ured za zdravstvo i branitelje*

*Grad Zagreb - gradski ured za socijalnu zaštitu*

*i osobe s invaliditetom*

*Koprivničko-križevačka županija*

**vodič za roditelje**

Udruga roditelja Korak po korak