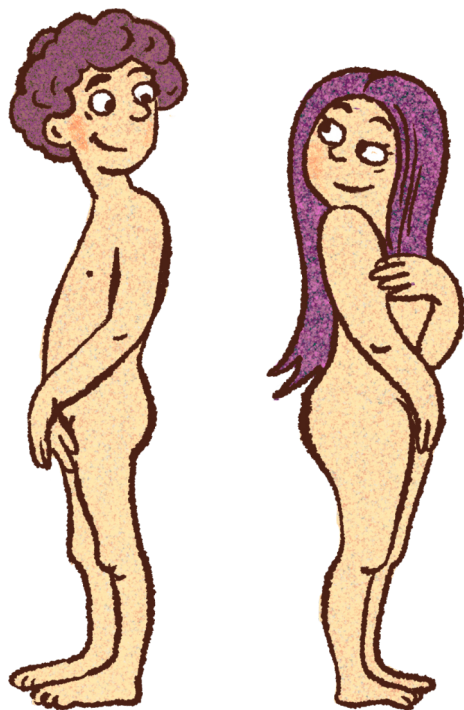


CORPUL MEU,

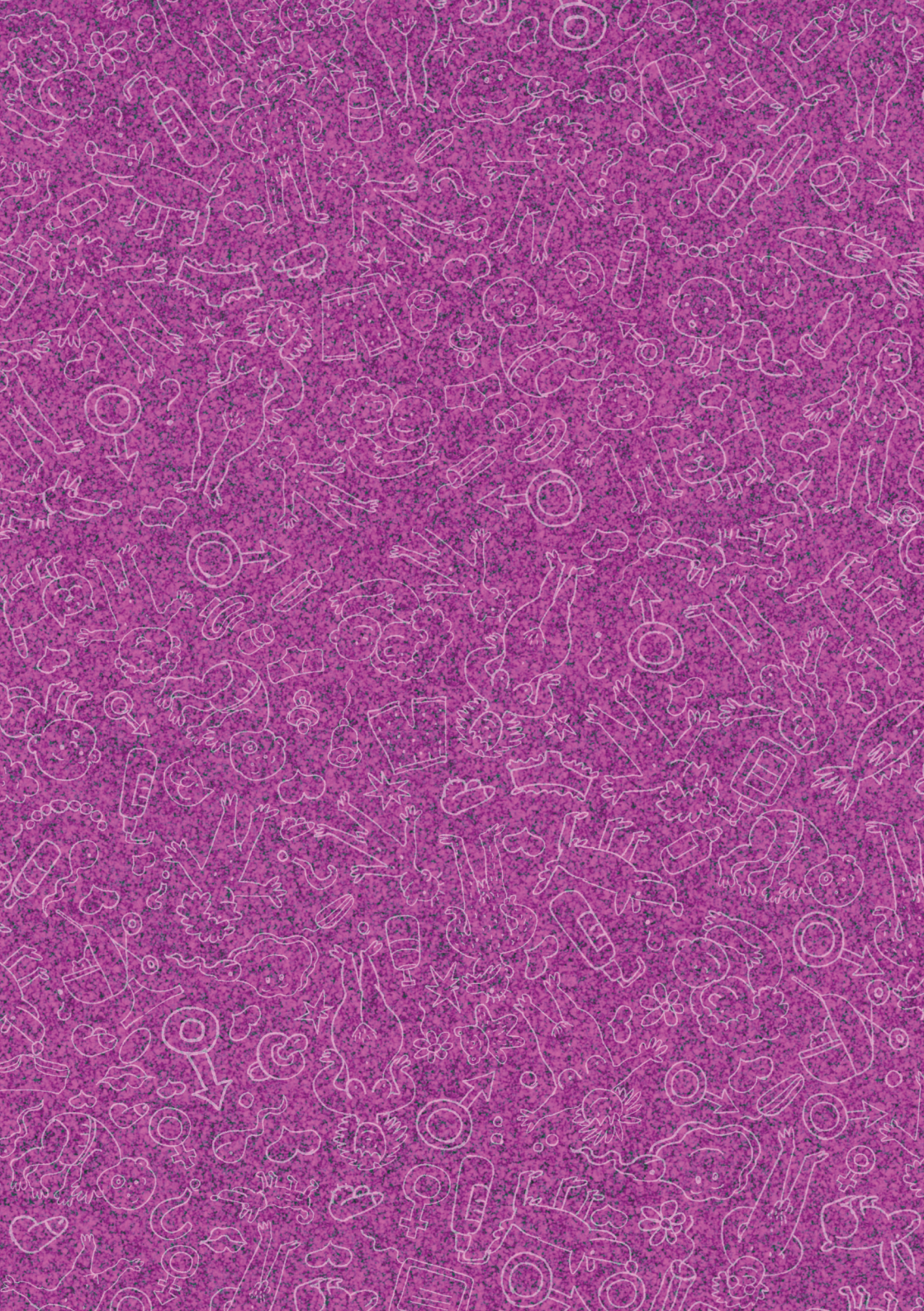
EMOȚIILE MELE



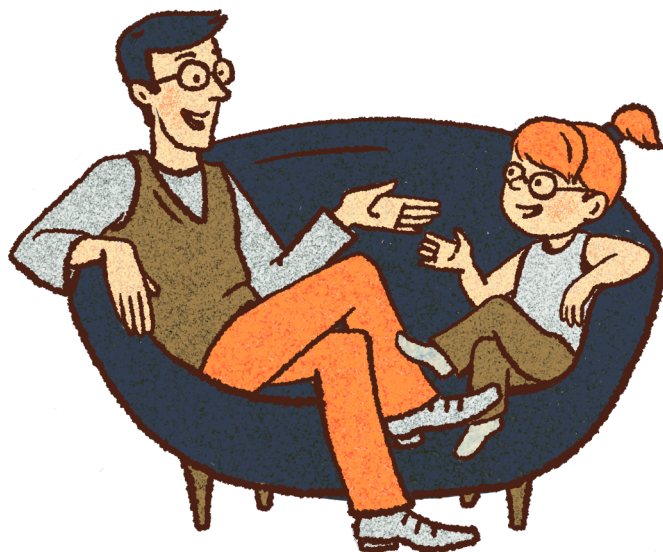
**Educație sexuală
pe înțelesul tuturor**

Ghid pentru părinți

10-12 ANI



Introducere



Dragi părinți și tutori, ne bucurăm că oferta noastră v-a atras atenția. Asta înseamnă că faceți parte dintre adulții care doresc să le fie alături copiilor și să îi îndrume pe parcursul procesului de maturizare, inclusiv în ceea ce privește educația sexuală. În acest sens, dorim să vă venim în ajutor, întrucât puțini adulți au învățat cum să vorbească despre subiecte precum corpul, iubirea, sexualitatea sau identitatea. Fiecare persoană are propriul său „bagaj de cunoștințe” în domeniul educației sexuale – un bagaj mai plin sau mai gol, în funcție de experiențele proprii.

Intenția noastră este de a vă ajuta să umpleți „compartimentele” bagajului dumneavoastră pentru a putea răspunde la întrebările pe care copiii le vor avea pe parcursul copilăriei și adolescenței și cu care, probabil, vor veni la dumneavoastră doar dacă observă că primesc și răspunsuri.

Chiar dacă la grădiniță și/sau la școală copiii au alături oameni implicați, care le oferă o educație potrivită vârstei lor, primele persoane spre care ei se vor îndrepta atunci când vor avea nelămuriri sau întrebări sunteți dumneavoastră, în calitate de membri adulți ai familiei. Dumneavoastră sunteți cei care alegeți să denumiți, încă de când copilul este mic și îl înfășați, toate sau doar unele părți ale corpului, cei care răspundeți unor eventuale

Întrebări legate de sexualitate cu „ești încă prea mic ca să înțelegi asta” sau, dimpotrivă, cu „este o întrebare interesantă, trebuie să mă gândesc cum să îți explic”.

Cu cât începeți mai devreme să abordați subiectele „corpul”, „iubirea”, „relațiile”, „sexualitatea” și „identitatea” ca pe niște teme ce fac parte din viața cotidiană, cu atât va fi mai ușor, atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copil. Discuțiile izolate pe un astfel de subiect devin cu atât mai jenante cu cât copiii sunt mai mari, iar adulții și copiii respiră adesea ușurați la sfârșitul unui astfel de dialog. Este de preferat să vă însoțiți constant și cu blândețe copiii în acest proces de cunoaștere. Copiii care au descoperit că pot veni cu întrebările lor la dumneavoastră și că primesc răspunsuri serioase și corecte din punct de vedere științific, vă vor și adresa mult timp întrebările pe care le au.

Fiecare părinte își dorește tot ce e mai bun pentru copilul său, de aceea este cu atât mai important să luați în serios eventualele atitudini negative referitoare la educația sexuală, atitudini născute din propria experiență sau influențate de mass-media. Dorim să vă oferim posibilitatea de a vă confrunta cu ele.

Educația sexuală este o componentă importantă a abuzului sexual, deoarece ea le pune copiilor la dispoziție cuvinte și informații cu ajutorul cărora aceștia pot verbaliza, comunica și descrie ceea ce s-a întâmplat într-o situație neplăcută. Nu este nevoie să vă faceți griji că, oferindu-le o educație sexuală blândă și adaptată vârstei, îi copleșiți pe copii sau le răpiți „inocența”. Neștiința este cea „îndepărtată” prin oferirea de informații. Între cele două există o diferență semnificativă.

Din perspectiva diferenței de gen, copiii sunt încă de la început ființe sexuale, nu doar din momentul în care intră la pubertate. Sexualitatea copilului nu trebuie însă comparată cu sexualitatea adultului, cea dintâi caracterizându-se cu precădere printr-o curiozitate jucăușă, copilărească. Comportamente observabile pot fi, de exemplu, explorarea copilărească a corpului, curiozitatea de a vedea și dorința de a arăta, precum și adresarea unor întrebări. Copiii devin destul de curând interesați de diferențele dintre genuri, dar și de modul în care au venit ei pe lume.

Răspunsurile corecte din punct de vedere științific și adaptate vârstei nu „sexualizează” copiii, ci le pun la dispoziție cuvinte pentru a exprima și a descrie ceea ce observă sau trăiesc. Educația sexuală contribuie astfel la consolidarea încrederii în sine și îi protejează pe copii de abuzuri, ei recunoscând mai rapid și mai ușor comportamentele sau acțiunile nepotrivite.

Dar ce se întâmplă cu copiii care par să nu aibă întrebări? Este posibil ca întrebările lor să nu fi fost „auzite” sau să fi fost considerate nepotrivite pentru vârsta copilului. Copiii au „antene” foarte fine și știu spre cine să se îndrepte atunci când au întrebări. În momentul în care setea lor de cunoaștere nu este satisfăcută de către adultul căruia i s-au adresat, ei găsesc rapid alte modalități de a afla răspunsul (frații mai mari, internetul...). O carte pe această temă sau un site web sunt întotdeauna modalități potrivite pentru a o introduce. Important este însă ca dumneavoastră să vă faceți timp pentru a verifica dacă reprezentările, imaginile, filmele, dar și limbajul sunt potrivite pentru copilul dumneavoastră.

Niciun adult nu va reuși să evite să „facă”, într-un mod sau altul, educație sexuală: aceasta începe încă din primele luni de viață ale bebelușului, odată cu numirea părților corpului acestuia. Felul în care veți răspunde mai târziu la întrebări și disponibilitatea de a răspunde vor transmite copilului poziția și valorile dumneavoastră. Orice discuție pe subiectele pe care le regăsiți în această carte este strâns legată de valorile dumneavoastră, pe care le transmiteți și copilului. Prin urmare, este util să vă gândiți din timp la aceste valori.

Opriti-vă pentru un moment și reflectați: când, cum și unde ați primit dumneavoastră răspunsuri legate de acest subiect? Ce teme au fost abordate? Ce teme au fost lăsate la o parte și de ce? Cum ar fi putut să fie mai bine? Ați avut parte de educația sexuală pe care o doriți pentru copilul dumneavoastră? Nu? Atunci experiența dumneavoastră este asemănătoare cu cea a majorității dintre noi. Vestea bună este însă următoarea: Dumneavoastră puteți face asta mai bine! Și exact în acest sens dorim să vă venim în ajutor.

Asta nu înseamnă că trebuie să deveniți expert în acest domeniu. Luați-vă un timp de gândire în cazul în care copilul întreabă ceva, iar dumneavoastră nu găsiți imediat un răspuns potrivit pentru vârsta lui. Fiți sincer, explicându-i, de exemplu, copilului că, spre deosebire de modul în care au procedat părinții dumneavoastră, doriți să îi oferiți un răspuns cât mai bun. Cutați cărți potrivite pentru fiecare grupă de vârstă și/sau încercați aplicația noastră.

Dar de ce atât de devreme?

- ▶ Deoarece copiii devin foarte devreme interesați de diferențele de gen. Nu este vorba aici doar de băieți și fete, ci de perceperea unei varietăți de aspecte feminine și masculine.
- ▶ Deoarece copiii își doresc să afle de unde „vin”.

- ▶ Fiindcă cei mici preiau de la grădiniță sau de la școală cuvinte din sfera educației sexuale, dar nu le folosesc corespunzător.
- ▶ Deoarece, prin intermediul mass-media (de la afișe publicitare la reclamele de la televizor sau pornografia din mediul online), copiii se confruntă foarte devreme cu conținuturi sexualizate și nu este deloc de dorit ca primul lor contact cu această temă să fie pornografia.
- ▶ Deoarece cunoașterea contribuie la formarea copiilor atunci când ei se întâlnesc în viața de zi cu zi cu diversitatea de gen. Copiii acceptă diversitatea/modurile de viață diverse dacă știu despre ele, iar această atitudine este importantă pentru o bună conviețuire în societatea noastră.
- ▶ Deoarece tinerii care au avut parte de o educație sexuală potrivită își încep viața sexuală mult mai târziu, întrucât știu în general ce îi așteaptă și nu cedează presiunii grupului. Copiii devin competenți și sunt mai responsabili în ceea ce privește iubirea, sexualitatea și relațiile.
- ▶ Deoarece copiii care au avut parte de o bună educație sexuală sunt mai bine protejați de abuzurile sexuale: au în vocabular nume pentru toate părțile corpului lor (pot astfel descrie dacă li s-a întâmplat ceva, de exemplu, dacă o altă persoană le-a mângâiat organele genitale) și știu că sexualitatea este ceva propriu tinerilor și adulților, și asta doar dacă acțiunea este consimțită de ambii parteneri. Știu așadar că nu este permis să faci asemenea lucruri cu copiii.
- ▶ Deoarece educația sexuală este una dintre principalele componente ale prevenției abuzului sexual asupra copiilor. Agresorii provin în mare măsură din mediul social apropiat, astfel că o avertizare a copiilor împotriva „străinilor care le vor răul” nu este mereu de folos.

Este, de altfel, în regulă dacă cei mici, nefiind obișnuiți să vorbească despre aceste lucruri, se simt jenați atunci când este abordat subiectul. Au voie să chicotească! Și mai au voie să considere unele lucruri „scârboase”. Încurajați aceste sentimente ale copiilor, explicându-le clar: „Nici nu îți poți imagina atunci când ești copil că astfel de lucruri pot fi plăcute – nimănui nu îi este permis să facă asemenea lucruri cu copiii!” Așa ați îmbinat – fără să speriați copilul – prevenția abuzului sexual asupra copiilor cu o discuție din sfera educației sexuale.

Ce rol joacă dezvoltarea psihosexuală?

Fiecare copil se dezvoltă în ritmul său. Unii copii pun întrebări din sfera

educației sexuale mai devreme, alții abia mai târziu. Acest lucru se întâmplă, de altfel, și cu teme din alte domenii, față de care copiii devin interesați pe parcursul dezvoltării lor. Dacă sunteți alături de copilul dumneavoastră, îl ascultați și urmăriți îndeaproape interesul său pentru un subiect sau altul, veți fi în măsură să recunoașteți momentul potrivit pentru abordarea unei anumite teme. Cu ajutorul cărților sau al altor materiale educative (de exemplu, păpuși cu organe genitale sau puzzle-uri care înfățișează diferite tipuri de familii), puteți aduce aceste teme în universul copilului dumneavoastră în mod firesc.

Acest ghid este structurat pe trei grupe de vârstă, selectate pornind de la Standardele OMS pentru educația sexuală în Europa: 4-6 ani, 7-9 ani și 10-12 ani. Delimitările dintre aceste grupe sunt însă flexibile, orientative, nu toți pașii învățării regăsindu-se obligatoriu la o anumită grupă de vârstă.

În tabelul de mai jos regăsiți schimbările și domeniile de interes caracteristice în linii mari fiecărei grupe de vârstă, precum și tipul de suport parental adecvat. Încadrarea lor într-un anumit interval de vârstă este orientativă, întrucât niciun copil nu corespunde strict unui standard.

0-4 ani

- ▶ Copiii ar trebui să cunoască denumirile corecte ale părților corpului, în special ale organelor sexuale. În acest sens este importantă folosirea timpurie a termenilor științifici. Un exemplu în limba română ar fi cuvintele „penis” și „vulvă”.
- ▶ Copiii cunosc diferențele dintre genuri, atât diferențele fizice, cât și pe cele sociale.
- ▶ Copiii recunosc și exprimă diferite sentimente și își manifestă dorințele și nevoile.
- ▶ Învăță primele lucruri legate de igiena personală și aplică ceea ce știu.
- ▶ Dezvoltă o atitudine pozitivă față de propriul corp și pot exprima dorințe și limite, ca de exemplu în cadrul jocurilor de cunoaștere a corpului.
- ▶ Copiii își formează primele idei și reprezentări legate de modele familiale și diferite grade de rudenie.

4-6 ani

- ▶ Copiii descoperă că există diferențe fizice legate de vârstă: corpul unui copil arată altfel decât corpul unui adult (de exemplu, prezența/absența părului corporal, forma corpului, dezvoltarea sânilor).
- ▶ Află informații concrete despre fertilitate și reproducere.
- ▶ Dobândesc cunoștințe despre sarcină, naștere și bebeluși, moarte.
- ▶ Își formează propria identitate de gen.
- ▶ Copiii percep și diferențiază emoții, ca de exemplu gelozia, furia, teama, dezamăgirile.
- ▶ Descoperă, de asemenea, că nu toți oamenii se poartă „frumos” cu copiii și află în ce situații ar trebui să se adreseze unei persoane de încredere.
- ▶ Copilului trebuie să i se ofere un spațiu personal, deoarece apar deja nevoia de intimitate și sentimentul de rușine.

7-9 ani

- ▶ Cunoștințele despre corpul uman devin mai specifice: menstruație, ejaculare, diferențe individuale în dezvoltarea pe termen lung, diferențe biologice și sociale între bărbați și femei, precum și cunoștințe despre diversitatea de gen.
- ▶ Copiii află informații de bază despre bolile cu transmitere sexuală și despre unele mijloace de contracepție.
- ▶ Au cunoștințe despre varietatea relațiilor (relație de iubire, relație de prietenie etc.). Pot stabili contacte sociale și lega prietenii, respectându-i pe cei din jurul lor.
- ▶ Continuă dezvoltarea emoțională.
- ▶ Rușinea și intimitatea joacă un rol tot mai important.
- ▶ Copiii ar trebui să își cunoască drepturile.

- ▶ Copiii se confruntă cu noi informații despre corp, percepții asupra corpului, modificări ale corpului (mutilare genitală la fetele, circumcizie la băieți, măsuri de schimbare a sexului la copiii intersexuali, tulburări de alimentație, tatuaje/ piercing-uri). Descrierea propriei percepții a corpului este influențată de sănătate, imaginea de sine și comportament.
- ▶ Copiii au cunoștințe despre masturbare.
- ▶ Dezvoltarea pe plan emoțional continuă, copiii învățând în continuare despre sentimentele proprii și ale celorlalți (de exemplu gelozia).
- ▶ Copiii știu ce presupune o sarcină (responsabilitatea pe care o au părinții, schimbarea relațiilor). Apare întrebarea referitoare la sarcină în cadrul relațiilor homosexuale, dar și tema infertilității.
- ▶ Experimentează cu flirtul și întâlnirile.
- ▶ Este importantă competența de a naviga în mod responsabil pe internet și de a recunoaște posibilele pericole (de exemplu, partajarea de fotografii și modul de folosirea a chatului sunt teme ce ar trebui discutate și explicate). Dețin cunoștințe de bază despre sexualitate/ internet/ reprezentări ale corpului în mass-media.
- ▶ Cunoștințele despre bolile cu transmitere sexuală devin mai bogate.

Secțiune tematică

Corpul

La această vârstă, mulți copii încep să se simtă tot mai incomod în corpul lor, în special în momentul în care apar primele semne ale pubertății. Reflectați puțin la modul în care v-ați simțit dumneavoastră în acea etapă a vieții – care erau dorințele și temerile dumneavoastră, ce ați făcut ca să scăpați de deranjantele coșuri, unde ați găsit răspunsuri la întrebările pe care le aveați – și discutați cu copilul dumneavoastră deschis despre aceste lucruri. Conversațiile de acest gen le sunt adesea de mare folos copiilor: pe de-o parte nu este vorba despre ei, pe de altă parte, află că și părinții lor s-au confruntat cu problemele pe care le au ei.

Mai jos găsiți un exemplu de conversație introductivă pe tema pubertății.

„La pubertate, corpul tău se schimbă. Este perioada în care te transformi din copil în adult. Unele schimbări sunt vizibile și le poți observa privindu-ți corpul, altele au loc în interiorul corpului tău fără ca tu să le poți urmări. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, la începutul pubertății, când hipofiza sau glanda pituitară – o glandă situată la baza creierului – îi cere corpului să crească producția unor anumite substanțe chimice din corp – substanțe numite hormoni. Schimbările fizice pe care le observi la corpul tău sunt provocate, în principal, de acești hormoni. Toți copiii ajung la pubertate. Unii mai devreme, alții mai târziu. Acest lucru se aseamănă cu o petrecere: nu toți invitații sosesc în același timp, dar la un moment dat cu toții acolo.“

Copiii caută răspunsuri referitoare la corpul lor, dar au în același timp și întrebări despre corpul și dezvoltarea celorlalți. Următoarele informații ar trebui să ajungă așadar la toți copiii, indiferent de sex/gen. Acest lucru este important pentru cunoașterea și acceptarea reciprocă. Pentru copii este interesant să își însușească cunoștințe despre corpul lor și al celorlalți.

Următoarele schimbări au loc, la majoritatea oamenilor, în perioada pubertății:

Persoanele de sex feminin

Responsabili de schimbările fizice din perioada pubertății sunt, la fete, hormonii estrogen și progesteron produși în ovare. Apare părul pubian și cel axilar. Încep să crească sânii, șoldurile devin mai late și se formează talia. Prima schimbare ce are loc în interiorul corpului, și anume în ovare, este debutul maturării ovulare. Din acest moment, fata poate rămâne însărcinată, este fertilă. Această schimbare este observată atunci când, ca urmare a primei maturări ovulare, apare pentru întâia oară menstruația.

Fetele la care menstruația apare foarte devreme se simt de multe ori singure. Nu pot discuta cu prietenele lor, pentru că acestea nu au ajuns încă în acea etapă de dezvoltare și nu au trecut prin experiența respectivă.



La majoritatea fetelor, menstruația va debuta până la vârsta de 15 ani. Menarha sau prima menstruație apare, de regulă, între al 11-lea și al 15-lea an de viață. Înainte de acest moment, este posibil ca fetele să observe prezența unor scurgeri vaginale de culoare albă, care „anunță” prima menstruație. Acest lucru se întâmplă deoarece în uter se găsesc, încă de la naștere, mii de ovule. Ovulele se află într-un fel de stare de „hibernare” până când fata ajunge la pubertate. Atunci hormonii se asigură că ovulele devin active/mature. Ovulația este la început neregulată, ciclul menstrual reglându-se, în medie, după 6-24 de luni.

Vizita la medicul ginecolog

Declanșarea ciclului menstrual nu este un motiv de îngrijorare și nu aduce cu sine necesitatea unui consult medical, fiind doar un semn că totul decurge normal în interiorul corpului. În momentul în care apare însă dorința unui contact sexual, ar trebui să aibă loc o vizită la medicul ginecolog și o discuție despre mijloace de contracepție. De asemenea, ar trebui abordată tema „Safer Sex”, prevenirea bolilor cu transmitere sexuală.

Igiena intimă

Pentru curățarea vulvei (în pliurile pielii/între labii se poate aduna smegmă, o substanță sebacee, alb-gălbuie) se recomandă folosirea apei curate și, eventual, a unei lavete. Cine dorește, poate folosi un săpun cu pH neutru. Loțiunile și spray-urile intime nu sunt recomandate și pot fi chiar nocive, deoarece pot afecta echilibrul florei vaginale și provoca mâncărimi la nivelul vulvei și al deschiderii vaginale.

La menstruație, se pot utiliza absorbante, tamponi interne sau cupe menstruale pentru ca sângele să nu ajungă pe chilot.

Explicațiile, discuțiile timpurii despre menstruație și cumpărarea din timp a unor produse pentru igiena intimă, pe care copilul să le aibă chiar și în ghiozdan, contribuie la evitarea situațiilor neplăcute. Absorbantele zilnice și cele care se folosesc în timpul menstruației ar trebui să fie mereu la îndemâna copiilor. Pentru majoritatea fetelor, ideea introducerii în vagin a unui tampon este încă de neînchipuit. De aceea, cele mai multe fete folosesc la început absorbante zilnice sau, în cazul unor sângerări mai abundente, absorbante mai groase. Tamponii rămân totuși un subiect pe care ar trebui să îl discutați cu fiica dumneavoastră (alegerea mărimii potrivite, introducerea lor corectă, poziția corectă), fără însă a o forța să le folosească. În același timp, nu ar trebui să o împiedicați să le folosească dacă ea consideră că este pregătită. Este important de știut faptul că tamponii se află deja de un timp în atenția oamenilor de știință și a presei pentru că utilizarea lor – mai ales atunci când ele rămân prea multe ore în interiorul corpului – aduce cu sine pericolul unei infecții. Cele mai multe tamponi (și absorbante) sunt, de asemenea, înălbite cu clor, devenind astfel periculoase pentru sănătatea noastră. În plus, acestea nu absorb doar sângele menstrual, ci și o parte a mucoasei vaginale. Toate acestea, împreună cu faptul că o femeie are, pe parcursul vieții, aproximativ 500 de sângerări menstruale, cheltuind astfel mulți bani și producând o cantitate considerabilă de deșeuri, reprezintă dezavantaje ale folosirii absorbantelor și tamponilor, fapt ce îndeamnă tot mai mulți oameni să caute soluții alternative pentru igiena intimă din acea perioadă a lunii: exemple ar fi absorbantele reutilizabile (lavabile), chiotoii menstruali și cupele menstruale.

Mitul himenului

Multe fete se tem că folosirea tamponilor intravaginale ar putea provoca ruperea himenului. Asigurați-vă copilul că nu are de ce să se teamă. Himenul este o membrană subțire, o coroană de țesut moale, care nu acoperă complet deschiderea vaginală și care la puține fete sângerează în momentul primului contact sexual cu penetrare.

Mitul „Prima dată doare întotdeauna”

Din nefericire, acest mit circulă și în ziua de astăzi, ceea ce îi face pe adolescenți să creadă că primul contact sexual cu penetrare este mereu însoțit de durere. În realitate, sunt foarte puține cazurile în care himenul (vezi mai sus) acoperă o parte a deschiderii vaginale și se rupe în timpul primului act sexual. În cele mai multe cazuri, disconfortul este cauzat de mușchii pelvieni, care se contractă în loc să se relaxeze. Acest lucru se poate întâmpla atunci când persoana nu se simte încă pregătită, când este prea emoționată, atunci când este speriată, când pereții vaginali sunt insuficient lubrifiați etc. Cel mai important mesaj în această situație este ca persoana să aștepte până când se simte pregătită.

Persoanele intersexuale

Unii oameni se nasc cu organe genitale intersexuale. Cele mai multe dintre aceste persoane nu descoperă însă acest lucru la naștere, ci abia pe parcursul vieții – mai exact, la pubertate, când hormonii provoacă în corp schimbări neașteptate, precum creșterea sânilor, menstruația, schimbarea vocii, apariția părului facial/corporal, dezvoltarea țesutului erectil/cavernos. Aproximativ 1,7% din populație are caracteristici intersexuale.

Persoanele de sex masculin

La băieți, începe secreția testosteronului, un hormon produs în testicule. Una dintre schimbările observabile la nivelul corpului băieților este creșterea accentuată a părului. Apar fire de păr la subsuori și pe scrot. O altă schimbare, perceptibilă de data aceasta la nivel auditiv, este schimbarea sau îngroșarea vocii. În interiorul corpului, testiculele încep să producă spermatozoizi. Din acest moment, băiatul poate avea, la rândul său, copii. Această schimbare devine vizibilă pentru băiat în momentul primei ejaculări.

De cele mai multe ori, băieții sunt luați prin surprindere de prima ejaculare.

Schimbați acest lucru și luați această povară de pe umerii copilului dumneavoastră, care se gândește probabil că a udat patul:

„În momentul în care băieții ajung la pubertate, testiculele încep să producă spermatozoizi. Acest proces va avea loc, fără întrerupere, până la sfârșitul vieții. Spermatozoizii sunt stocați în epididim. Când aceste „depozite” sunt pline, din penis ies milioane de spermatozoizi amestecați cu un lichid. Cantitativ, vorbim de aproximativ o lingu-

vă de lichid seminal. Băieții au între 11 și 15 ani atunci când se întâmplă pentru prima dată acest lucru.”

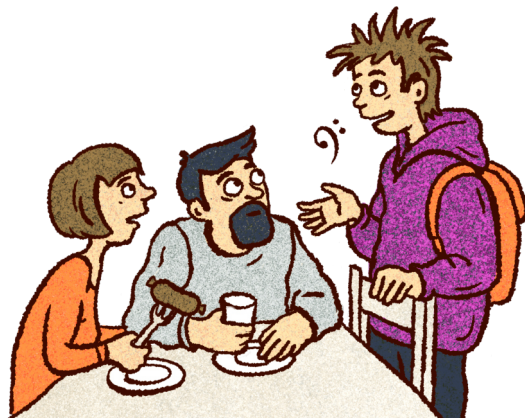
Din momentul primei ejaculări, ei devin fertili.

Igiena intimă

Discutați cu copilul dumneavoastră despre igiena intimă. Explicați-i cum să se spele pentru a îndepărta smegma (o substanță sebacee, alb-gălbui): prepuțul trebuie tras ușor înapoi, iar glandul spălat cu apă curată. În cazul în care băiatul simte durere la tragerea prepuțului, este recomandat să cereți sfatul unui medic urolog, deoarece ar putea fi vorba despre fimoză. De cele mai multe ori, problema se rezolvă cu ajutorul unor creme recomandate de medic. O îndepărtare parțială sau totală a prepuțului nu este întotdeauna necesară și nu ar trebui să fie prima alegere pentru că aici se găsesc nervi sensibili care pot fi importanți pentru sentimentul de plăcere. Există însă și cazuri în care medicul poate recomanda o circumcizie parțială sau totală. Cereți eventual o a doua opinie medicală și explicați-i copilului ce se întâmplă, implicați-l în luarea unei decizii. În general, circumcizia nu este necesară până la intrarea în pubertate. În unele culturi o regăsim însă chiar și în absența unei necesități sau recomandări medicale.

Schimbarea vocii

La această vârstă, băieților li se schimbă/îngroașă vocea. Procesul va dura o vreme și poate fi însoțit de sunete imprevizibile și ciudate. Și fetele trec prin acest proces, însă la fete schimbarea este atât de mică, încât nu iese în evidență. Cu toate acestea, și vocea fetelor devine puțin mai joasă.



Despre corp. Generalități

Igiena corporală

La pubertate, igiena corporală este și mai importantă, întrucât pielea devine mai grasă, transpirăm mai mult, apar coșurile și mirosul corpului se schimbă. Acestea sunt urmări ale producției de sebum stimulate de schimbările hormonale ce au loc în interiorul corpului. Explicați-i copilului dumneavoastră că, pe măsură ce crește, va începe să transpire mai mult, iar această transpirație poate fi urât mirositoare. Va fi astfel necesar să se spele mai des. În cazul în care apar coșuri deranjante sau acnee, cereți sfatul medicului dermatolog pentru a evita cicatricile.

Excitarea sexuală

Excitarea sexuală este determinată de fantezii sexuale sau stimuli vizuali (corpuri reale, pornografie). Vaginul se umezește, labiile și clitorisul se umflă, mameloanele se întăresc. Corpii cavernoși ai penisului se umplu cu sânge, astfel că penisul se întărește și se ridică. Respirația devine mai rapidă, tensiunea și pulsul cresc.

Mulți băieți nu își pot ascunde excitarea sexuală – erecția nu poate fi controlată încă și apare în cele mai nepotrivite momente. Ea nu este legată numai de dorința sexuală, ci este și o reacție la stimuli corporali (așa-zisa „erecție de dimineață”).

Masturbarea

Este important ca dumneavoastră, în calitate de adult, să nu judecați sau să interziceți masturbarea. Aceasta este o modalitate de explorare, descoperire și satisfacere a propriului corp și a propriei dorințe sexuale. Masturbarea este sex cu sine însuși și nu are niciun fel de urmări fizice sau psihice negative – Haideți să lăsăm, în sfârșit, în urmă timpul miturilor bunicilor noștri.

Sexualitatea și mass-media

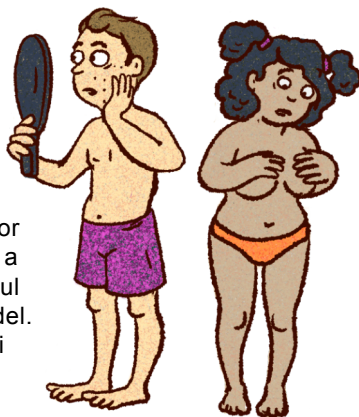
În ziua de astăzi, copiii noștri intră foarte devreme în contact cu pornografia, și anume de îndată ce au acces la un smartphone, o tabletă ori un laptop sau calculator cu internet. Nici măcar nu este nevoie ca dispozitivele să le aparțină. De acest lucru nu îi putem proteja. În schimb, îi putem pregăti, punând din timp și cu grijă baza unor discuții deschise referitoare la teme sexuale, răspunzându-le la toate întrebările sau deschizând noi, ca părinți, subiectul în cazul în care nu apar întrebări. Copiii au impresia că văd un

documentar atunci când văd un film pornografic: „Deci așa funcționează sexul.” Discutați cu copilul dumneavoastră pe această temă și explicați-i că sexul este ceva ce fac oamenii atunci când se iubesc, când amândoi își doresc asta și când este plăcut pentru amândoi. Ceea ce apare în filmulețele respective nu prea are legătură cu asta și este pentru a satisface fan-teziile altor oameni.

Veți căuta probabil un program de control parental sau un filtru pentru dispozitive ori veți alege să puneți în sufragerie, spațiu accesibil tuturor, un calculator al familiei: acestea sunt precauții importante. Cu toate acestea, contactul cu pornografia – poate chiar prin intermediul altor copii – nu poate fi împiedicat. Rămâneți alături de copilul dumneavoastră, aveți grijă la ce se uită. Cel târziu acum va conta dacă ați reușit să faceți abordabilă tema „sexualitate” – deoarece, în acest caz, copilul va veni pentru mult timp cu întrebările sale la dumneavoastră.

Imagini corporale

Din mass-media, la care sunt expuși de la o vârstă fragedă, copiii preiau anumite idealuri despre cum ar trebui să arate un băiat, respectiv o fată. Aceste idealuri, de fapt de neatinse, care de multe ori sunt obținute prin prelucrarea imaginilor în Photoshop, creează o mare presiune a așteptărilor în rândul adolescenților: scopul lor devine acela de a arăta ca un fotomodel. În încercarea de a ajunge acolo unde își doresc, mulți dintre ei recurg la diferite metode: diete care se pot transforma în tulburări de alimentație, suplimente alimentare, exerciții fizice în exces, de multe ori apărând deja la vârsta adolescenței și dorința de a se supune unei intervenții chirurgicale pentru a arăta „bine”.



Cu cât mai devreme au învățat copiii să își perceapă corpul ca pe ceva deosebit, să se simtă bine în propria piele, să facă ceva bun pentru corpul lor, să își iubească cele mai multe dintre părțile corpului (chiar dacă nu pe toate), să îi accepte pe ceilalți, cu atât le va fi mai ușor și la pubertate. Pubertatea este totuși o perioadă în care încă nu putem ști sigur cum va arăta corpul nostru „ulterior”: totul crește, se dezvoltă în direcții diferite. Acest proces poate provoca nesiguranță. Asigurați-vă copilul că este unic, că fiecare corp este special. Vizionați împreună filmulețe în care să vadă cât de schimbați pot arăta oamenii pe „micul ecran” și explicați-i faptul că acest lucru nu corespunde cu realitatea.

Activități sexuale, contracepție & Safer Sex

Vorbiți cu copilul dumneavoastră, deja de la această vârstă, despre contracepție. Nu pentru că ar urma să aibă nevoie de aceste informații în viitorul apropiat (media de vârstă în Europa fiind 18,5 ani conform Durex Report 2015), ci – dimpotrivă – pentru că momentul în care va avea nevoie de ele este unul îndepărtat.

Pentru fete, următoarele afirmații sunt importante și liniștitoare:

„Tu decizi care este momentul potrivit pentru prima dată. Bazează-te pe ceea ce simți tu și nu te lăsa influențată sau grăbită de nimeni! Este normal să te simți puțin speriată și nesigură. Dacă aceste emoții sunt foarte puternice, atunci probabil nu ești încă pregătită pentru sex. În acest caz, poate ar mai trebui să aștepți. Primul contact sexual poate fi palpitant și interesant. De ajutor în acest sens este ca tu și partenerul/ partenera ta să aveți destul timp unul pentru celălalt și să nu fiți deranjați. Vorbiți unul cu altul despre ceea ce vă doriți și ceea ce simțiți.“

Bineînțeles că nici băieții nu ar trebui să se lase influențați nici de prieteni, nici de media, în ceea ce privește alegerea momentului potrivit.

„Atunci când un bărbat și o femeie doresc să facă sex fără ca femeia să rămână însărcinată, ei trebuie să se protejeze. Femeia poate să ia, de exemplu, o pastilă anticoncepțională, bărbatul să folosească un prezervativ.“

Safer Sex

Atât adolescenții homosexuali, cât și cei heterosexuali, care doresc să își înceapă viața sexuală, au nevoie de informații despre bolile cu transmitere sexuală și despre cum se pot proteja de De asemenea, ar trebui să știe cui să se adreseze în caz de mâncărimi sau secreții vaginale urât mirositoare. Folosirea prezervativului ar trebui să fie adusă periodic în discuție atunci când vorbim cu adolescenții. Adesea se găsesc aruncate prezervative folosite la locurile de joacă și în parcări, iar copiii cunosc prezervativele din supermarketuri sau toalete publice. Prezervativul reprezintă singura metodă de contracepție care oferă protecție împotriva bolilor în timpul actului sexual



(hetero- sau homosexual). „Dental dams” preiau această funcție în cazul sexului oral vaginal. Dacă aveți posibilitatea să vă adresați unui centru de consiliere care oferă workshopuri de educație sexuală, profitați de oportunitate. Adolescenții discută adesea mai ușor cu persoane străine despre aceste teme. O vizită la un centru de consiliere sau o discuție cu medicul ginecolog sunt recomandate atunci când o pereche decide să își înceapă viața sexuală. În cadrul unor astfel de discuții, li se vor prezenta tinerilor metodele de contracepție existente, cu avantajele și dezavantajele lor, și, dacă este cazul, se poate elibera o rețetă pentru contraceptive hormonale. În același timp, ar trebui discutată tema „Safer Sex” („sexul mai sigur” - termenul se referă la un comportament responsabil în viața sexuală în scopul prevenirii bolilor cu transmitere sexuală).

Identitatea

O „altă” orientare sexuală sau identitate de gen nu este o boală

Motivul pentru care și momentul în care o persoană își dă seama pe cine iubește au la bază argumente personale și sunt rezultatul sentimentelor. Premisele care hotărăsc orientarea sexuală a unui om sunt numeroase. Trebuie totuși menționat următorul lucru: orientarea sexuală nu derivă din socializare, din educația părinților sau din influența altora asupra noastră. Ideea că o femeie ar deveni lesbiană pentru că vede perechi lesbiene ori că un bărbat devine gay pentru că la școală s-a discutat despre homosexuali a fost contrazisă științific. Nici dumneavoastră ca părinți nu aveți influență asupra orientării sexuale sau identității de gen a copilului dumneavoastră. La nivel mondial, s-a discutat și încă se discută faptul că homosexualitatea ar fi o boală, ce ar putea fi vindecată prin intermediul anumitor terapii. Nici acest lucru nu este adevărat. OMS (Organizația Mondială a Sănătății) a eliminat homosexualitatea din Clasamentul Internațional al Maladiilor (ICD 10 – International Classification of Diseases, ediția 10) în anul 1992. Astfel, din punct de vedere medical și juridic, ea nu trebuie văzută ca boală. Nici transsexualitatea nu este o boală, ci doar sentimentul că sexul biologic nu corespunde genului cu care se identifică o persoană. În noul Clasament Internațional al maladiilor al OMS (ICD 11), valabil din 2022, este menționată „incongruența de gen”, termen folosit în cazul persoanelor a căror identitate de gen este diferită de sexul atribuit la naștere.



Coming out: „To come out of the closet” este o expresie, care traduce cuvânt cu cuvânt din limba engleză înseamnă „a ieși din dulap”. În sens figurat, aceasta se referă la recunoașterea deschisă și afirmarea propriei identități sexuale. Un coming out are adesea două etape: pe de-o parte, coming out-ul interior, adică recunoașterea și acceptarea, pe de altă parte, coming out-ul exterior, adică afirmarea sau mărturisirea față de ceilalți. Coming out-ul se referă la persoanele asexuale, bisexuale, pansexuale sau transgender.

Coming out-ul interior al unui copil poate avea loc foarte devreme. Începând cu vârsta de 10 ani, copilul simte că este „altfel”. De multe ori, copiii le lipsesc însă cuvintele pentru a descrie ceea ce simt, astfel că încearcă să își ignore sentimentele pentru o perioadă mai lungă de timp sau caută singuri informații pe internet. În acest mod pot da și peste informații nepotrivite, deranjante. Pentru a preveni acest lucru, îi puteți oferi copilului dumneavoastră din timp informații despre diferite orientări sexuale și identitatea de gen, explicându-i și ajutându-l să înțeleagă. Astfel de discuții nu ar tre-

bui purtate abia atunci când ceva pare să fie „altfel” – o atitudine deschisă față de aceste teme în cadrul familiei dumneavoastră conduce la acceptarea diversității sexuale și de gen, consolidează educația copilului dumneavoastră și contribuie la formarea unei societăți deschise și lipsite de discriminare.



Tinerii au nevoie de sprijinul familiei și de protecție împotriva discriminării

Tema centrală a (pre)pubertății este găsirea identității. Conceptul de sine pe care și l-a format fiul/fiica dumneavoastră în copilăria timpurie este acum reevaluat și eventual modificat. Copiii își formează propria și inconfundabila lor identitate de gen și sexuală. Aceasta este strâns legată de sentimentul de a fi liber, de a se simți bine în propriul corp și de a fi recunoscut ca o persoană independentă. Confruntarea deschisă cu societatea și cu valorile și normele sale este de ajutor în acest proces complex. Copilul are nevoie de sprijinul și susținerea dumneavoastră și a altor membri ai familiei.



Vorbiți cu copiii dumneavoastră despre sentimente și ajutați-i să își formeze propriile opinii. Susțineți-i și oferiți-le feedback realist. Îi ajutați astfel în dezvoltarea unui sistem personal de valori. Fiți alături de copilul dumneavoastră și respectați-i valorile și prioritățile chiar și atunci când nu sunteți de acord cu ele, de exemplu dacă dorește să se îmbrace diferit, nespecific pentru genul lui, atunci când vă împărtășește hobby-uri/dorințe legate de viitoarea carieră, când nu dorește să se încadreze într-un stereotip.

Toți copiii au nevoie în această perioadă de sprijin și susținere. Cu cele mai mari provocări se confruntă însă copiii și adolescenții „queer”, deoarece numai aceia care se îndepărtează de la normele sociale, care nu corespund acestor norme, trebuie, în opinia majorității, să afirme public acest lucru, să se exteriorizeze. Uităm aici că persoanele heterosexuale își dezvoltă permanent și în mod firesc orientarea sexuală/identitatea de gen fără ca acțiunile lor să fie judecate: perechile heterosexuale se plimbă în public ținându-se de mână, profesorul povestește de soția lui, o fată dansează cu un băiat la discotecă.



Termenul „queer” se folosește pentru a desemna persoanele a căror orientare sexuală sau identitate de gen nu corespunde normelor sociale. Cuvântul desemnează totodată oamenii care prin înfățișarea și/sau comportamentul lor nu corespund uzualelor caracteristici și roluri de gen din societate.

Tinerii queer sunt întâlniți rar. Aceștia nu sunt nici văzuți în public, nici nu apar în manuale, materiale didactice, filme difuzate la ore de audiență maximă etc. Aparent, sunt nevoiți să își aleagă cu grijă momentul coming out-ului pentru că acesta nu va fi ușor. „A fi altfel” decât ceea ce prevede norma socială, a fi diferit, presupune încă expunere la reacții negative din partea anturajului, la discriminare și violență.

Uniunea Europeană a chestionat pe parcursul ultimilor ani 140.000 de persoane queer din 30 de țări diferite și a publicat în data de 14 mai 2020 un studiu la nivel european. S-a constatat, de exemplu, faptul că 62% din cei chestionați și-au ascuns orientarea sexuală sau identitatea de gen la școală. Au existat însă și constatări pozitive: tot a doua persoană întrebată a menționat că la școală a avut colegi și profesori care susțineau diversitatea de gen și sexuală.



Există multe forme de discriminare, cele legate de gen/sex fiind următoarele:

Sexismul: Formă de discriminare bazată pe concepția conform că-

reia unul dintre sexe este, de la natură, superior celuilalt. În cele mai multe cazuri, sunt afectate persoanele cu un corp feminin și acelea care se identifică cu fetele, deoarece acestea sunt reprezentate ca fiind mai slabe și mai puțin inteligente decât bărbații.

Discriminarea persoanelor intersex/Interfobia: Formă de discriminare îndreptată spre modul de viață și de exprimare intersexuală, precum și împotriva diversității caracteristicilor sexuale.

Transfobia: Discriminarea persoanelor transsexuale sau transgen precum și o aversiune puternică față de transsexualitate și de persoanele care își exprimă deschis identitatea de gen transsexuală.

Bifobia, homofobia: Formă de discriminare pe baza orientării sexuale.

Discriminarea este unul din multele motive pentru care copiii și adolescenții nu arată ceea ce simt și nu exprimă ceea ce cred, nu se exteriorizează. Alte motive ar fi teama de a-și pierde prietenii sau cea de a fi batjocorit. Copiilor care au o imagine pozitivă asupra corpului lor și sunt convinși că sunt valoroși le este mai ușor în această perioadă. În cazul în care se confruntă cu situații de discriminare, copiii se simt încurajați dacă știu că nu sunt singuri și că dumneavoastră îi apreciați așa cum sunt ei. În afară de asta, se pare că este de ajutor, mai ales pentru adolescenți, să afle că există oameni care își recunosc deschis, în public, existența queer.



Căutați împreună cu copilul dumneavoastră persoane queer faimoase, modele din domeniul cinematografiei, al artei, al sportului sau al politicii. Câteva exemple ar fi artista plastică Frida Kahlo, geniul Leonardo da Vinci, pictorul și poetul Michelangelo, jucătoarea de tenis Martina Navratilova, întreprinzătorul Tim Cook, scriitoarea Virginia Woolf, compozitorul Piotr Illici Ceaikovski, starul rock David Bowie sau actrița Kristen Stewart. În cartea „Queer heroes” de Arabelle Sicardi și Sarah Tanat-Jones, sunt prezentați pentru tineri, în limba germană sau engleză, 53 de eroi și eroine queer. Încurajați-vă copilul să fie el însuși.

Sentimentele

La această vârstă începe pubertatea, care reprezintă o etapă hotărâtoare în viața fiecăruia dintre noi și care nu are loc doar la nivel fizic. Pubertatea aduce cu sine schimbări drastice, schimbări ce au un impact atât asupra copiilor cât și asupra părinților. Pe de-o parte, părinții și copiii trebuie să se desprindă treptat unii de alții, proces în care se împletesc dureri, certuri și griji. Pe de altă parte, copiii încă mai au nevoie de părinți iubitori care să îi îndrume în procesul de maturizare.

Poate ați observat că fiul/fiica dumneavoastră pune la îndoială acasă tot mai multe reguli ale familiei. În plus, copilul dorește să aibă și el un cuvânt de spus în luarea anumitor decizii și cere să nu mai fie tratat ca un „copil mic”. Copiii se retrag tot mai des în camera lor sau într-un alt loc care le oferă intimitate. Toate aceste schimbări pot crea tensiuni între părinte și copil. Dumneavoastră vă revine acum sarcina de a vă adapta la și de a înțelege situația copilului. Mulți copii nu înțeleg ce li se întâmplă și regretă ulterior cuvintele încăpățănate pe care vi le-au adresat, fără a putea însă recunoaște acest lucru. În perioada pubertății se formează și se modifică în creier legăturile dintre neuroni, căile neuronale, ceea ce poate declanșa și accentua cunoscutele stări de iritare emoțională și comportamentală. În spatele stărilor de agitație ale copiilor nu se ascunde rea-voință. La nivel neuronal au loc schimbări, iar modificările de dispoziție sunt la ordinea zilei. Cu toate acestea, copiii au nevoie, mai ales în această perioadă, de orientare, de reguli, precum și de un comportament previzibil și de înțeles din partea persoanelor de referință. De multe ori este de ajutor să nu redefiniți constant regulile, ci să comunicați în mod transparent, astfel încât ceea ce se află în spatele regulilor să ajungă la copil.

Relațiile se schimbă

Datorită schimbărilor hormonale menționate, adolescenții devin fertili și trăiesc în alt mod decât până acum experiența de a fi îndrăgostiți și, legat de aceasta, fanteziile erotice. Impulsurile sexuale devin mai puternice, iar masturbarea mai importantă. Apar primele apropiieri și relații de iubire între adolescenți. Aceștia ies împreună, se țin de mână și se sărută. De cele mai multe ori, adolescenții nu sunt atât de activi pe cât se așteaptă adulții. Cu toate acestea, de cele mai multe ori, ei nu doresc să vorbească despre aceste teme. Încercarea de a le evita sau atitudinile rușinate sunt reacții la care vă puteți aștepta din partea lor. Respectați această limită și bucurați-vă pentru noile experiențe prin care trece copilul dumneavoastră.

Bullying-ul și discriminarea trebuie luate în serios

În această perioadă, adolescenții sunt într-o permanentă căutare. Acest lucru influențează și prietenii din copilărie, care uneori se destramă temporar sau chiar definitiv. Între adolescenți se formează noi relații. Din cauza nesiguranței, mulți tineri nu doresc să iasă în evidență și încearcă să se piardă în mulțime, să fie ca restul. Acum se poate ajunge la bullying. Bullying-ul este o formă de violență îndreptată adesea în mod deliberat spre oamenii care par mai lipsiți de apărare decât ceilalți. Există un model clar al celor implicați. De-o parte, se află agresorul/agresoarea și susținătorii/susținătoarele sale (care contribuie sau doar asistă), de cealaltă parte, victima și eventual o persoană care îi ia apărarea. La mijloc sunt spectatorii sau martorii care observă de pe margine ceea ce se petrece și sunt bucueroși că nu au ajuns ei să fie victimele. Este important să interveniți în cazul în care copilul dumneavoastră vă povestește despre bullying într-un grup, indiferent care ar fi rolul copilului.

Există copii și adolescenți care nu corespund așa-ziselor norme sociale. Aceștia devin des victime ale discriminării și violenței.

Bullying-ul reprezintă un comportament abuziv, intenționat, care are loc în mod repetat și poate lua diverse forme: fizic, verbal sau psihologic. Bullying-ul fizic se manifestă prin lovire, împingere, scuipare și alte acțiuni similare. Batjocura, jignirile, atitudinea disprețuitoare reprezintă moduri de hărțuire verbală, ele putând apărea și în mediul online. Bullying-ul psihologic, pe de altă parte, se manifestă prin acțiuni care fac victima de râs, prin amenințări și intimidări sau prin răspândirea de zvonuri.



Suspiciune de bullying – În cazul în care bănuieți că fiica/fiul dumneavoastră se confruntă cu bullying-ul sau că este o victimă a violenței fizice ori psihice, căutați un centru de consiliere pentru copii și adolescenți sau, dacă aveți posibilitatea, adresați-vă consilierului școlar/psihologului școlii. Fiți alături de copilul dumneavoastră, oferiți-i sprijin și căutați o soluție împreună cu el.

Prin activitatea online, se ajunge tot mai des la cyberbullying. În acest caz, adolescenții sunt jigniți, amenințați, expuși, hărțuiți în mod intenționat de către persoane cunoscute sau necunoscute. Această formă de hărțuire are loc prin intermediul a diferite medii de comunicare, ca de exemplu telefonul mobil.

Sentimentele și stările emoționale ale adolescenților se schimbă rapid și, pentru cei din afară, de cele mai multe ori fără un motiv clar. Cele mai mici lucruri pot declanșa reacții impulsive. Restructurarea creierului face cu atât

mai dificilă stăpânirea emoțiilor. Este important ca, pe parcursul acestei perioade, relația dumneavoastră cu copilul să fie una apropiată. De acest lucru depinde felul în care va evolua pe termen lung relația părinte-copil. Vor exista bineînțeles anumite situații în care va trebui să spuneți un „NU” clar, în același timp transmițându-i însă copilului că refuzul respectiv nu afectează relația lui cu dumneavoastră. Raportați-vă întotdeauna la un anumit comportament al copilului și nu la întreaga sa persoană.

Un exemplu ar fi următoarea afirmație:

„Consider că acest comportament al tău nu a fost unul corect pentru că nu ai ținut seama de/ai ignorat ceea ce am stabilit noi.”

Punând problema în acest mod, îi transmiteți copilului poziția dumneavoastră față de comportamentul său. Însoțită de motive, reacția devine transparentă pentru copil.

Atunci când apar certuri, argumentele, regulile și deciziile ce rezultă din acestea trebuie comunicate într-un mod transparent, pentru ca adolescenții să poată înțelege deciziile părintelui „Cum am putea găsi împreună o rezolvare?” este o întrebare adesea utilă ca punct de pornire în găsirea unei soluții. În perioadele dificile, persoanele de referință ar trebui să fie dispuse să negocieze regulile și să facă anumite compromisuri. Cât de departe mergeți în acest sens, depinde de dumneavoastră. Părinții ar trebui să fie dispuși să asculte și să încerce să înțeleagă sentimentele copiilor în loc să îi certe. Este totodată nerecomandat să dați sfaturi, să faceți comentarii sau să găsiți soluții imediate la o problemă.

Acceptați scuzele copilului dumneavoastră și nu fiți ranchiunos. Asta poate fi supărător pentru el. Pentru orice copil aflat la (pre)pubertate sunt foarte importante următoarele două lucruri: să se simtă auzit și înțeles. Dacă sunteți alături de copilul dumneavoastră manifestând sinceritate și înțelegere, veți crea premise favorabile pentru a trece cu succes prin această perioadă.

Dragostea

Mai ales în timpul pubertății, sentimentele sunt intense și pot deruta sau copleși copiii. Dorința de a experimenta primul sărut, de a face sex pentru prima dată sau de a avea un partener sunt normale. Interesul pentru dragoste și sex este în creștere. Adolescenții își doresc din ce în ce mai mult să fie stăpâni pe viața amoroasă și sexualitatea lor. Cu cât interveniți mai mult ca părinți și emiteți interdicții, cu atât mai puține vă va spune copilul. Încercați să acceptați alegerea partenerilor copilului dumneavoastră., chiar dacă nu sunteți de acord. O intruziune în relația și confidențialitatea adolescentului sunt legitime, doar dacă sunteți siguri că fiul/fiica dumneavoastră va suferi în urma acelei relații.

Prima dată

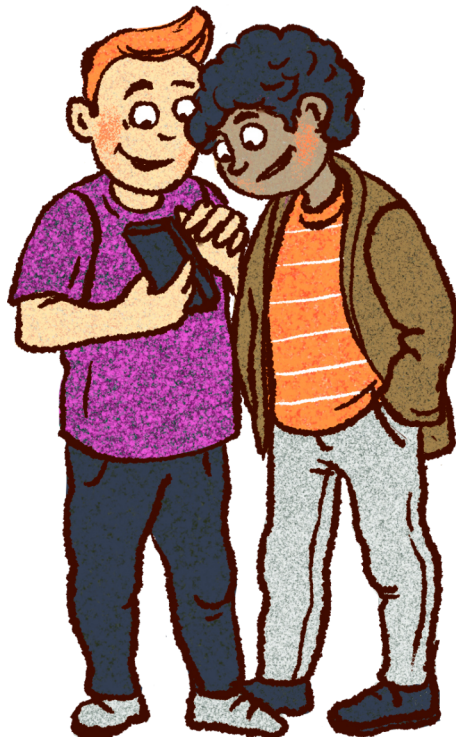
Chiar dacă primele experiențe și relații sexuale ale copilului dumneavoastră sunt un proiect de viitor, educația despre sex, contracepție, sarcină, relații și dragoste trebuie să înceapă deja. Mulți copii sunt preocupați de acea „prima dată”, se întreabă cum va fi, dacă doare, dacă au ales partenerul/partenera potrivit/ă sau când este momentul potrivit. Copilul tău ar trebui să știe: Niciodată să nu faci ceva ce nu-ți place. Acceptă un REFUZ al interlocutorului tău. Mergi doar atât de departe cât îți dorești și nu accepta să fii constrâns. Informați-vă copilul că sarcina este posibilă și în timpul primului contact sexual. De aceea este important ca fiul/fiica dumneavoastră să fie conștient/ă de necesitatea contracepției. De asemenea, ar trebui să vă educați cu atenție copilul cu privire la bolile venerice și modul în care se poate proteja.

Propriile experiențe, atitudini și valori joacă un rol major în educarea propriilor copii. Adesea, valorile și ideile sunt transferate inconștient copiilor. Ca părinți, vă puteți gândi cum a fost prima dată pentru dumneavoastră și cum v-ați simțit atunci. Ce experiențe ați avut? Ce vreți să împărtășiți copilului despre sexualitate și relații? Permiteți prietenilor/prietenelor să petreacă noaptea la copilul dumneavoastră? Cine v-a instruit/educat? Ce v-a lipsit, ce v-a ajutat?

Pubertatea este o perioadă deosebit de tensionată pentru copiii homosexuali, pentru lesbiene sau bisexuali. În timpul copilăriei târzii, orientarea către persoane de același sex a fost un sentiment destul de incert care la pubertate devine treptat o certitudine. Acești copii au nevoie de sprijin și, mai presus de toate, de acceptare din partea părinților. Ca părinți, faceți-vă timp să vă obișnuți cu noua situație. Puneți întrebări copilului și ascultați-l

pentru a vă familiariza cu latura poate încă necunoscută a vieții.

Masturbarea joacă un rol important în dezvoltarea sexuală a copiilor. Propriul corp poate fi explorat, atins și descoperit. Acest domeniu al vieții este extrem de intim pentru copii. Diferențele în comportamentul de masturbare între fete și băieți pot fi observate; în special fetele au mai puțină experiență cu masturbarea. Băieții se masturbează adesea în timpul sau după consumul de pornografie.



Materiale pornografice și sexting

Contactul cu pornografia sau cu materialele sexuale explicite are loc din ce în ce mai devreme și în diverse feluri. Consumul se face de obicei prin intermediul unui smartphone, telefon mobil, laptop sau computer. În special pe rețelele de socializare, copiii pot avea, de asemenea, contacte neintenționate cu reprezentări sexuale. Sondajele arată că adolescenții primesc și transmit destul de frecvent imagini sau videoclipuri erotice.



Sexting-ul este schimbul privat de fotografii erotice făcute de persoanele implicate. Imaginile erotice sunt realizate de obicei cu smartphone-ul și trimise persoanei țintă sau unui anumit grup de persoane. Trimiterea imaginilor poate avea loc în moduri diferite, prin WhatsApp, ca MMS sau în aplicații precum Snapchat, Facebook sau Instagram. Intenția sexting-ului este de a te prezenta într-un mod erotic și stimulat și de a împărtăși acest lucru cu o altă persoană. Termenul de sexting nu este larg răspândit în rândul adolescenților: ei numesc aceste mesaje mai degrabă „fotografii sexy / selfie-uri / poze sau nuduri”.

Educați-vă copilul din timp înainte ca acesta să aibă acces la pornografie. Când se va întâmpla inevitabilul, copilul poate clasifica mai bine ceea ce vede. Din păcate, nu este posibil să protejăm copiii de pornografie. Chiar dacă nu îi cumpărați copilului un smartphone sau nu aveți un PC acasă, el are în continuare contact cu alți copii. Păstrați legătura cu copilul dumneavoastră, discutând despre ceea ce a observat. Discutați despre faptul că pornografia nu descrie „sexul real”, ci fanteziile sexuale și, de asemenea, violența. Asta nu prea are de-a face cu realitatea.

Sexting-ul este un fenomen multistratificat care are loc în mare parte în interiorul unei relații. Cu toate acestea, se întâmplă ca materialul să fie transmis altcuiva fără consimțământul persoanei. Copiii ar trebui să fie conștienți de pericolele sexting-ului și ar trebui să dezvolte o atitudine critică, vizând aspectele sociale și etice, respectul și empatia. Sexting-ul poate fi, de asemenea, parte a experimentelor sexuale din adolescență. În selfie-uri, corpul este pus în scenă și poate fi un punct de referință pentru dezvoltarea identității sexuale a adolescenților. Aici poate fi testată conformarea la normele de frumusețe sau propria atractivitate. Copiii trebuie să știe că nu pot fi fotografiați sau filmați fără consimțământ. De asemenea, fotografiile sau filmele nu pot fi redirecționate sau afișate fără accept.

Violența sexuală



Violența sexuală este orice act sexual exercitat asupra sau în fața copiilor împotriva voinței lor, act la care ei nu pot consimți în cunoștință de cauză. Așadar, abuzatorul folosește o poziție de putere pentru a-și satisface propriile nevoi sexuale, în detrimentul copilului. Agresiunile sunt multiple: hărțuirea verbală, comportamentul voyeurist, atingerea zonei genitale sau a pieptului, până la atacuri grave, precum violul.

Educația și prevenirea violenței sexuale sunt importante și înainte de anii adolescenței. Depășirea limitelor din punct de vedere sexual este întâlnită

mai ales la fete, dar pot fi afectate și alte genuri. Victimele sunt adesea amenințate (de către agresor) că li se va întâmpla ceva rău dacă vor rupe tăcerea și vor vorbi despre cele întâmplate. Ca părinte, ar trebui să ascultați cu atenție și să vă credeți copilul atunci când insinuează experiențe de violență sexuală. Fiți conștienți de faptul că violența sexuală are loc adesea în cadrul familiei sau în cercul de cunoscuți. Păstrați-vă calmul și decideți împreună cu copilul ce trebuie făcut. Obțineți ajutor și asistență de la profesioniști și organizații.

Comportamentul copiilor care au experimentat violența sexuală variază foarte mult în funcție de vârstă și personalitate. Puțini copii povestesc direct atunci când sunt victimele acestei forme de violență, fiind mai degrabă predispuși să facă insinuări, deoarece le lipsesc cuvintele potrivite pentru ceea ce s-a întâmplat. Tocmai din acest motiv, insinuările nu sunt adesea înțelese în mod corespunzător. Dacă simțiți că fiul/fiica dumneavoastră a fost victima unui abuz, ar trebui să luați în serios acest sentiment, să îl urmați și să vă asigurați că solicitați ajutor și sprijin din partea centrelor de consiliere.



Dacă simțiți că asupra copilului dumneavoastră a fost comis un abuz, luați acest sentiment în serios și acționați:

Găsiți o persoană de încredere cu care să interacționați.

Arătați-i copilului că vi se poate destăinui.

Spuneți-i că sunteți îngrijorat pentru că ați observat schimbări.

Rămâneți calm și permiteți-i copilului să vorbească despre secrete bune și rele. Explicați-i că obținerea de ajutor nu înseamnă păra sau trădare. Copilul trebuie să simtă că este crezut.

Nu puneți presiune pe copil.

Spuneți-i că știți ce înseamnă un subiect stresant și că sunteți rezistenți la asemenea subiecte.

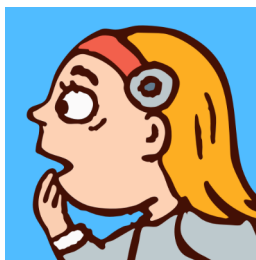
Nu confrunțați niciodată copilul cu posibilul autor sau cu posibila autoare al/ a agresiunii.

Solicitați ajutor și sprijin în centrele de consiliere, online sau telefonic. Interesați-vă în ce măsură conducerea grădiniței sau alte persoane ar trebui informate.

Aplicație pentru copii



Cu ajutorul aplicației noastre, copiii descoperă într-un mod distractiv, jucăuș și potrivit vârstei lor informații relevante despre corp, emoții și respect.



**Descărcati și
testați acum
gratuit aplicația!**

Despre proiect

Organizații partenere



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publica-
ții nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autori-
lor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a
informațiilor conținute în aceasta.



Toate conținuturile acestui site, în special textele, imaginile și grafica, sunt
protejate de drepturi de autor. Cu excepția cazului în care se specifică alt-
fel, drepturile de autor sunt deținute de sexedu.eduskills.plus și sunt licen-
țiate în conformitate cu Creative Commons Attribution - Necomercial -
Distribuție în aceleași condiții 4.0 Licență internațională. Acestea pot fi uti-
lizate în condițiile licenței.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

