



Самое важное в общении с вашим ребенком – точно чувствовать, когда он нуждается в вашей помощи, в совете. Уметь вовремя завести откровенный разговор на волнующую его тему – вот что значит быть настоящим родителем. Одна из таких сокровенных тем – секс.

Лучший момент, когда нужно поговорить с ребенком о сексе – это тот период, когда он начинает интересоваться противоположным полом. Здесь важно понаблюдать за вашим сыном или дочерью, ведь у всех подростков половое созревание происходит индивидуально. Если вы видите, что вопрос назрел, но ребенок почему-то стесняется подойти к вам за советом, деликатно начните эту тему сами. Конечно, если предстоит разговор с дочерью, лучше, чтобы с ней беседовала мать, а с сыном – отец. Вы расскажете ребенку все его интересующее, делая упор на особенности женского или мужского организма (в зависимости от пола ребенка), ему будет проще воспринимать ваш рассказ без лишнего смущения. Поймите, что ваш ребенок уже вырос, поэтому разговаривать нужно на равных,

уважая его чувства. Будьте открыты, готовы поддержать его и ответить на все интересующие вопросы.

В принципе, с ребенком может поговорить любой другой взрослый член семьи, у кого с ним доверительные отношения. Как вариант – по обоюдному согласию можно сходить вместе в центр планирования семьи, чтобы ребенок мог получить необходимую информацию у специалиста.

Подготовка к «бою»

Перед тем, как начать разговор с сыном или дочерью «про это», пересмотрите литературу на тему секса, чтобы ваши рассказы о физиологии, возможных половых инфекциях или способах предохранения были актуальными, правдивыми и полными. Можете купить ребенку специальную литературу на эту тему, предложить посмотреть документальный фильм. В общем, будьте во всеоружии. Важно поинтересоваться у ребенка, что он знает о сексе. Если он знает немало, вы все равно сможете дополнить его знания своими рассказами, а если вдруг он почерпнул где-то неверную информацию, ваша задача подсказать ему правильные ответы.

Беседуя на интимные темы, не беспокойтесь о том, что после откровенного разговора ваш ребенок решит срочно попробовать заняться сексом. Подходите к этому вопросу с той

стороны, что сексуально грамотный подросток будет просвещен на тему предохранения от болезней и нежелательно беременности, а также будет чувствовать себя увереннее в общении со сверстниками.

Главная задача родителя – легко и доходчиво объяснить ребенку, как он, вступая в сексуальную связь, сможет наиболее эффективно защититься от болезней или обезопасить себя от нежелательной беременности. Расскажите ему о способах контрацепции, подскажите, какие презервативы качественные. Если вы говорите с дочерью, предупредите ее, что нерожавшим девушкам до 20 лет нельзя ставить спирали, а также противозачаточные колпачки. Также не советуется принимать оральные контрацептивы. Более того, эти меры не предохраняют от венерических заболеваний, а это немаловажно, если ты мало знаком с партнером. Также поясните ребенку, что самым неэффективными средствами контрацепции являются методы, связанные с прерыванием полового акта, а также с подсчетом так называемых «безопасных» дней.

Знакомы не понаслышке

Если у ребенка уже был секс, не пытайтесь ругать или пугать его. Поговорите с ним с глазу на глаз, но только с инициативы ребенка. Скажите, что вам кажется, будто у него произошло

что-то важное в жизни, и если он хочет, может поделиться с вами, задать любые вопросы.

Установите с ребенком доверительные отношения – делитесь воспоминаниями, рассказами о своей юности. Чаще спрашивайте ребенка о его жизни, чувствах – секретничать очень полезно! А потом как бы невзначай поделитесь своим опытом – расскажите о первой любви, свиданиях, может даже о сексе. Так или иначе, ребенок тоже решится поделиться с вами своими интимными тайнами.

Если ребенок скрытничает, можете положить на видное место диск с записью документального познавательного фильма по теме секса, чтобы он смог посмотреть его сам или вместе с вами. Перебирая библиотеку, предложите ему почитать энциклопедию сексуального воспитания для детей. Главное – не быть навязчивым.

И самое главное - будьте примером для своего ребенка – то, каковы отношения между родителями в семье, может стать прототипом модели поведения вашего ребенка. Основываясь на семейном опыте, он будет строить отношения с противоположным полом. Если родители любят друг друга, а также умеют выражать свои чувства открыто, не стесняясь (обниматься и целоваться), то ребенок будет также чувствовать себя свободно и непринужденно.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТЫВА**

г. Кызыл, ул. Калинина, 1 «б»

Тел.: 6-22-54

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-
СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**

г. Кызыл, ул. Дружба, 50

тел. 5-33-20

Составитель: педагог-психолог

Усова И.Н.

По материалам Тоси Петрушкиной

E-mail: info@ya-roditel.ru

ГБОУ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР

**ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**



**КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ
О СЕКСЕ**

(памятка для родителей)

Кызыл 2012 г.