

## Lytinis brendimas ankstyvojoje paauglystėje

### Apie seksualumą ir lytiškumą

Jeigu apie lytiškumą vaikui pasakosite tik ankstyvojoje paauglystėje (10-12m.) vadinasi Jūs jau praleidote labai daug etapų – būtina pasivyti. 10 metų yra pati vėliausia riba, kai privalote kalbėti su savo vaikais apie lytiškumą.

Dar darželyje dažniausiai kyla klausimas „Iš kur aš atsiradau?“. Darželyje vaikai ima rodyti vieni kitiems savo lytinius organus – ir dažniausiai, tai tėvus be reikalo gąsdina. Tai yra visiškai normalus vaiko raidos etapas. Vaikams įdomu kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai. Dažniausiai maži vaikai tiesiog nori, kad jų klausimas būtų atsakytas, tikisi lengvo atsakymo.

Pradinėje mokykloje visa tai intensyvėja – kilę klausimai apie skirtumus jau turi būti atsakomi kruopščiau, nes jie gali formuoti tolesnį vaiko supratimą. Tokio amžiaus vaikai mano, kad jau yra dideli, pasiruošę išgirsti tiesą, be to tikrai yra matę filmų ar vaizdų internete.

Iš tiesų geriausias laikas pradėti kalbėti su vaikais apie seksą yra tada, kol jie dar net nepradėjo apie tai galvoti. Daugelis specialistų pataria aptarti esminius dalykus, kai vaikas sulaukia aštuonerių ar devynerių metų. Vaikai žino kur kas daugiau nei mums atrodo, o jei jie sulauks žinių iš tėvų, mažesnė tikimybė, kad tikės gandai, abejotinomis žiniomis internete ar iš draugų – kas gali pridaryti daug žalos.

Šiame amžiuje (10m.) vaikas jau turėtų aiškiai žinoti iš kur atsiranda vaikai, dėl ko žmonės mylisi, o taip pat, kad seksas – išskirtinai **suaugusiųjų** reikalas. Kuo labiau vaikas auga, tuo išsamesni ir tikslesni turės būti tėvų paaiškinimai.

Tam, kad vaikai klaustų apie tuos dalykus, dalintųsi tuo, ką išgirdo iš draugų, labai svarbu, kad nuo pat mažens tai būtų paprasta ir įprasta pokalbio tema. Deja, dažniausiai taip nebūna, nes tėvai turi savo patirtį, kuri juos stabdo.

Ir tėvams, ir vaikams reikėtų žinoti, kad tai yra natūralus poreikis – kaip valgymas, miegojimas. Jei ši tema Jums yra tabu, vargu ar galėsite apie lytinį gyvenimą papasakoti ir savo vaikui. Taip pat galite padaryti žalos – jei apie seksą kalbėsite kaip apie kažką šlykštaus, gėdingo, tai gali psichologiškai traumuoti vaiką.

Jei tėvai patys atsipalaiduos, bus daug paprasčiau bendrauti bet kokia tema – šiuo atveju ir sekso. Vaikas Jus supras – pasakykite jam, kad Jums šia tema su jais kalbėti yra taip pat neįauku kaip ir jiems patiems, tačiau tai yra būtina. Vaikas turi galėti kalbėti su tėvais apie bet ką, nesulaukdamas pykčio ar pastabų „Iš kur čia išgirdai tokias nesąmones?“. Matydamas natūralią reakciją „Jeį tau įdomu – tai pakalbėkim“, tarp Jūsų ir vaiko atsiras abipusis pasitikėjimas.

Jeį nenorime, kad vaikas per anksti nertų į suaugusiųjų pasaulį turime apie seksą su vaikais kalbėti atvirai ir nuoširdžiai – nedramatizuoti („Jeį mylėšiesi būtinai pasigausi ligų“) ar romantizuoti („Mylėjimasis yra nuostabus, labai malonus dalykas“). Kai kurie vaikai ypač siekia daryti uždraustus dalykus, todėl svarbu jiems paaiškinti, kad tai yra normalus elgesys, kurį daro tik **suaugusieji**.

Jeį vaiką šiuo klausimu smerksite, jis gali tai įsidėmėti, o ateityje dėl to turėti sunkumų. Pavyzdžiui, galite pasakyti ką nors neigiamo apie masturbaciją – jei vaikai bus ją išbandę, pasijus labai kalti.

Išmokykite vaiką, kad negalima liesti kitų žmonių prieš jų valią. Jeį kitas vaikas sako, kad prisilietimas nemalonus, prašo baigti – Jūsų vaikas turi žinoti, kad toliau liesti nebegalima. „Ne“ reiškia „Ne“. Pateikite jam pavyzdį – „Jeį prie tavęs liestųsi kitas vaikas, o tu jam sakytum „Ne“, bet jis vis tiek neatstotų, kaip tu jaustumėis? Tikriausiai nemaloniai, todėl pasistenk ir tu niekada taip nedaryti“.

### **Lytinio brendimo pradžia (10-12m.)**

Šiame amžiuje būtina paruošti vaiką permainoms. Papasakoti apie greitą augimą, kuris kartais atrodo neproporcingas. Apie balso pasikeitimus berniukams. Apie krūtinės augimą ir figūros pasikeitimą mergaitėms.

Paauglius erekcijos arba menstruacijų atsiradimas gali traumuoti psichologiškai: tokius dalykus jie gali suvokti kaip kažką dramatiško. Verta paaiškinti, kad tai yra **normalu**, taip nutinka visiems. Pamažu vaikas pripras prie tokių reiškinių, išmoks juos kontroliuoti ir tai taps įprastu dalyku.

Labai svarbu, kad tėvai su vaikais kalbėtųsi ir apie per lytinį brendimą vykstančius bei įvyksiančius pokyčius. Tarkim, apie tai, kad paauglystėje vaikinams pradeda stiprėti prakaito

kvapas, ima dygti barzda ir gaktos plaukai. 10–12 metų mergaitės, tam kad nepatirtų šoko, jau turi iš mamos sužinoti apie mėnesines, kaip bręsta kiaušinėlis.

*Ar būtina mama turi kalbėti su dukra, tėtis – su sūnumi?*

Nėra būtina. Svarbiausia, kad Jūs vienas su kitu jaustumėtės komfortabiliai. Tai, žinoma, priklauso nuo ryšio. Kai gerai jaučiamasi, pasitikima, jokio skirtumo, kas su kuo kalbės. Kai berniukas apie brendimą kalbasi su tėčiu, tėtis gali pasidalinti vyriška patirtimi – juk mama nežino, kaip bręsdamas jaučiasi vyras, kas nutinka, kai pabunda potraukiai, vyksta kažkokios fiziologinės reakcijos. Visa tai geriau paaškins būtent tėtis, nes jis jau išgyveno tą virsmą. Mergaitei lygiai taip pat svarbu išgirsti mamos patirtį, kaip ji jautėsi prasidėjus mėnesinėms, keičiantis kūnui.

*Kaip Jums susitvarkyti su tuo gėdos jausmu, kaip prisiversti bendrauti šia tema?*

Tėvams būtų svarbu pasigilinti, dėl ko nejauku, kiek tai lemia jų pačių santykiai su tėvais, kada ir iš kur ta gėda gimė ir kaip augo. Pagalvojus apie savo vaikystę ir paauglystę, ir apie tai, kokių pokalbių tuo metu jie patys būtų norėję, galbūt bus lengviau atsikratyti gėdos, natūraliau pažiūrėti į tą situaciją ir kurti abipusį pasitikėjimą.

Juk tai išties yra normalus procesas, o tai, kad vaikai nori apie tai žinoti yra normalus jų raidos etapas. Jei vaikui nuo vaikystės *teoriškai* bus sakoma, kad **suaugusiems** tai yra normalu, bus paašškinta kaip visa tai veikia, vaikas nebejaus su šia tema siejamo „misticizmo“ ir taip greitai nenorės šokti į suaugusiųjų pasaulį, kad pagaliau išsiaiškintų kas gi tas seksas *praktiniu* būdu.

Parengta pagal

<https://www.stopitnow.org/>