Как говорить с подростком, чтобы уберечь его от сексуального насилия

Для чего говорить с подростками о сексе?

На самом деле причин очень много, начиная с осознанного выбора партнера и отношений, и заканчивая профилактикой насилия и венерических заболеваний.

Темы о сексе совершенно точно интересуют любого подростка. Но с кем из взрослых (родители, педагоги, старшие друзья) подростки могут эти темы обсудить? Уж точно не с родителями и педагогами, к сожалению…

Чтобы понять масштаб бедствия, с которым сталкивается юный человек, предлагаю ознакомиться с вопросами, ответы на которые ищут подростки.

1. *Секс сам по себе и разговоры о нём — это стыдно?*
2. *В каком возрасте разумно, естественно, безопасно вступать в интимные отношения?*
3. *В чём (и есть ли) разница секса по любви и без любви?*
4. *Секс — это билет во взрослую жизнь? Возможно ли взросление без секса.*
5. *Способы предохранения и контрацепции для юношей и девушек*
6. *Что брать с собой на первый приём к гинекологу или урологу. К чему быть готовым и стоит ли идти туда с кем-то из родителей.*
7. *Что такое сексуальное насилие, что делать ребёнку или подростку, если он видит угрозу, если с ним это уже случилось. Что делать, если это происходит в семье.*
8. *Что такое однополый секс и сексуальные меньшинства. Цифры, история, настоящее положение дел в мире, законодательство.*
9. *Что такое аборт — как выглядит эта процедура и какими могут быть последствия для тела и психики.*
10. *Случайная беременность и беременность вообще — чья это ответственность.*
11. *Как говорить «нет» в случае принуждения к сексу, даже если это приятельская вечеринка. Буквально шаблоны заготовленных фраз.*

Что важно объяснить мальчикам, чтобы помочь уберечь их от сексуального насилия

1. Секс — это то, что происходит между двумя людьми, которые отдают себе отчёт в том, что делают. *И только при обоюдном согласии.* Значит, что секс с пьяной, не понимающей, что она делает, девушкой — это изнасилование.

2. Поговорите с сыном о возрасте согласия. О том, что если ему — 19, а девочке — 15, то это сексуальные действия с несовершеннолетней. И они уголовно наказуемы.
3. Поговорите о безопасном сексе. О том, что сегодня каждый **50-й житель** Беларуси ВИЧ-инфицирован, это не считая других заболеваний, которые передаются половым путём. Добавьте к этому ответственность стать отцом. Убедитесь, что подросток понимает, что предохранение — важная часть сексуальной жизни.
4. Наконец, обсудите с ним, что секс — не самоцель и не приз, что это удовольствие, которое должно быть обоюдным. Что к нему не обязательно стремиться за компанию, и он не делает никого взрослым.
5. Расскажите и сыну, и дочери о простом правиле «Нет-Уйди-Расскажи». Нужно сказать чётко и ясно «Нет» в ответ на домогательство. Немедленно «Уйди» — отойти от этого человека, не пытаться переубеждать или спорить. И «Расскажи» — сразу же сказать о происходящем кому-либо, хотя бы подруге. Стеснение тут неуместно.

Что важно объяснить девочкам, чтобы помочь уберечь их от сексуального насилия

1. Объясните своей дочери, что насильники — это не какие-то особенные люди. Они ничем не отличаются от всех остальных и могут даже оказаться теми, кого вы знаете и кому доверяете: друзьями друзей, знакомыми родителей. Нужно быть осторожной, даже если находишься в компании знакомых. А ещё лучше сказать кому-то из близких, где будешь находиться. Для подстраховки.
2. Договоритесь с дочкой, что она всегда может послать вам определённую СМС, после которой вы тут же выезжаете на помощь.
3. Расскажите девочке, что, к сожалению, некоторые парни считают, что девушку на секс нужно уламывать. Поэтому если кто-то давит на неё и пытается заставить — должно срабатывать правило «Нет-Уйди-Расскажи».
4. Попросите дочь быть осторожней с пьяными и вообще плохо себя контролирующими людьми.
5. Поговорите с ней о доверии. Очень многие подростки неуютно чувствуют себя на вечеринках, но уйти им мешает солидарность со сверстниками и желание быть как все. Поговорите о том, что стоит чаще прислушиваться к себе.

Да, макияж, высокие каблуки и короткие юбки могут привлечь внимание, но статистика неумолимо показывает, что пострадавшими от сексуального насилия становятся независимо от внешнего вида, возраста и времени суток. Поэтому самая важная превентивная мера — воспитать в девочке уважение к её собственным границам. Равно как и в мальчике. Как? Своим примером.

Когда ваш ребёнок кричит «нет» и хлопает дверью комнаты перед вашим носом, вспомните о том, что это умение очень пригодится ему в жизни. Никогда не врывайтесь, а постучите и попросите разрешения войти. Старайтесь услышать его «нет» и слушайте его самого — и тогда ваш ребёнок в будущем скорее отфильтруют потенциальных насильников, которые пытаются нарушить границы. И это лучшее, что можно сделать для ребёнка.

Если Вы не знаете, как поговорить с ребенком на щепетильную тему, позвоните на горячую линию: **8-801-201-55-55**
Звонок бесплатный, доступен со стационарных телефонов, МТС, velcom | A1, life:) по всей Беларуси.