



Ifj-ÚJSÁG rovat

Készítette: Szabó Dóra

Ebben a hónapban a kamaszkori szexualitás kapcsán felmerülő kérdéseket boncolgatjuk, és foglalmazunk meg nektek fontos szempontokat és tanácsokat ezekkel kapcsolatban.

A serdülőkorral együtt megjelennek olyan testi és lelki változások, amelyek könnyen felboríthatják az addig megszokott működésmodunkat. Azon kapjuk magunkat, hogy máshogy reagálunk bizonyos dolgokra, például könnyebben felesattanunk vagy érzékenyebbek vagyunk. Esetleg a fejünket kitöltő gondolatok is változnak, más kezd fontossá válni: a barátok, a velük töltött idő, a szerelmek és az ébredező – vagy már nagyon is éber – szexualitás.

Az iskolában megtartott szexuális felvilágosítás általában nem teljeskörű, például ritkán tér ki a szexualitás lelki és érzelmi vonulataira. Pedig ezek nagyon lényegi és fontos szempontok, hiszen nem elég tudni azt hogy a szexualitásban milyen szerveink és hogyan vesznek részt.

A szex lelki vonulatai:

- Fontos tudatosítanod, hogy a szex, a szexuális vágyak, érdeklődés nem ciki! Nem kell szégyellni, hiszen ez a normális emberi viselkedés része, és bátran lehet és érdemes tabuk nélkül beszélni róla. Előfordul, hogy nem mindenki tudja ezt a saját szüleivel megtenni. Ha te is ebben a helyzetben vagy, akkor fordulj valamelyik közeli rokonodhoz, barátodhoz, az iskolapszichológushoz, vagy bárkihez, akiben megbízol és akivel komfortosan érzed magad.
- A szexuális érés mindenkinél különböző, nincs egy konkrét tempó, amiben haladni kellene. Te tudod, hogy mire vágysz, mit és kivel szeretnél már megtapasztalni. A kamaszok körében gyakori, hogy a valós vagy mutatott tapasztalatukkal szeretnek nyomást gyakorolni a kortársakra, és akár versenyt csinálni a szexuális élmények kereséséből és tapasztalásából. Ebbe a játékba nem érdemes belemenni, mert végül olyan rossz élményekhez vezethet, amikre még nem álltál készen vagy nem is vágytál rá egyáltalán.
- Azokkal oszd meg az élményeidet, gondolataidat, akikkel szeretnéd. A szexuális vágyaid, a szexuális tevékenységek megtapasztalásai csak rád (és a partneredre) tartoznak, tehát nem kell elszámolnod senkinek azzal, hogy te már vagy még hol tartasz.
- Bármikor és bármire mondhatasz nemet! Nincs olyan helyzet vagy tevékenység, amibe bele kéne menned, vagy folytatnod, ha már benne vagy. Ilyen értelemben senkinek nem tartozol semmivel, akkor sem, ha a nyomás vagy kíváncsiság hatására kezdtél valamibe, de útközben rájössz, hogy az neked mégsem komfortos. Mondhatasz nemet, és kiléphetsz a helyzetből!

A védekezésről:

- A témában általában a védekezés az első információ amivel találkozhatunk: a megfelelő állapotú és minőségű óvszer az egyik legjobb védekezési módszer! Ugyanis ez nem csak a nem kívánt terhesség elkerülésére hanem a nemi betegségek terjedésének megelőzésére is a leghatékonyabb eszköz.
- Bátran nézz utána a különböző védekezési módszereknek, beszélj olyan orvossal/nőgyógyással, akiben megbízol. Fontos a tájékozódás, és hogy olyan módszert válassz, ami neked jó és biztonságot ad, nem pedig olyan, amit valaki más a beleegyezésed nélkül rád erőltet.
- Ismerd meg a tested és annak működését! A szex, a nemi betegségek vagy a nem kívánt terhesség ijesztő lehet, főleg, ha elültetik benned a félelmet, hogy ezektől mind menekülni kell. A felelős szexuális élet mellett a legnagyobb fegyvered a tudás! Ha tájékozódsz, megismered a testedben zajló folyamatokat, normális működésmódokat, akkor magabiztosabban fogod tudni, hogy éppen mi minek a jele lehet.
- Végezetül fontos kiemelni, hogy a felelősségteljes szexuális élethez elengedhetetlen a rendszeres orvosi vizsgálat!

Összefoglalva a fentieket, a következő gondolatokat érdemes megjegyezned: a szex, megfelelő időben, megfelelő partnerrel és a vágy meglétével egy csodálatos dolog, aminek nagy szerepe lehet az életünkben, ha ezt szeretnénk. Légy felelősségteljes, tájékozódj, ismerd a tested, és bátran vállald fel az igényeidet, határaidat, és hogy neked mi a jó!

Olvasnivaló:

<https://yelon.hu>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41