

Lytinė paauglių branda: kaip gali padėti tėvai?(2)

Paauglystės metai sukelia daug problemų abiejų lyčių jaunuoliams. Nenuostabu, kad jie tampa pagiežingi, pikti, liūdni ar sumišę. Deramas tėvų elgesys šiuo amžiaus tarpsniu – ypač svarbus.

Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeutė

Pabaiga. Pradžia „Vakarų eksprese“ Nr. 19(8878)

Kai paauglys pamato besimylinčius tėvus

Situacija – ne iš maloniausiųjų, tačiau svarbiausia neapsimėtinėti, kad nieko neįvyko. Atminkite, kad kuo audringiau ir su didesniu išgąsčiu ar pasipiktinimu reaguosite, kai paauglys įeis į jūsų kambarį, tuo ilgiau jis prisimins šį momentą, ir tai jam turės neigiamų pasekmių. Stipri tėvų reakcija vaikui net gali sukelti kaltės jausmą, taip pat formuoti nuostata, kad seksas tarp dviejų žmonių yra kažkas amoralaus, gėdinga, nepriimtina ir vengtina.

Jeigu paauglys netikėtai atidaro jūsų kambario duris sekso metu, svarbu reaguoti ramiai tonu ir nepasakyti to, ką vėliau reikėtų paneigti ir dėl ko atsiprašinti. Pavyzdžiui: „Dink, bjauryste!“; „Uždaryk duris, kvailij“.

Pirmasis jūsų sakiny paaugliui turėtų parodyti, kad jį pamatėte, kai pravėrė kambario duris. Pavyzdžiui: „Sveikas, o, tu sugrįžai. Aš tuoj išeisiu, gal gali palaukti manęs svetainėje.“ Ši ar panaši sakinio struktūra gali jums padėti laimėti laiko pagaltoti, kaip ir ką savo vaikui pasakyti apie tai, kas čia vyko. Kalbėtis reikia, nes ignoravimas nėra pats geriausias metodas. Kai išeinatė iš miegamojo, kartu su partneriu pasiūlykite paaugliui ramiai atsisėsti ir apie viską pasikalbėti. Paprastai jam paaiškinkite, kad jūs vienas kitą mylite, todėl nutarėte praleisti laiką tik dviese intymioje atmosferoje. Mylėjimasis – vienas iš būdų, kaip suaugusieji rodo vienas kitam meilę ir kitus švelnius jausmus. Galima pasikalbėti ir apie tai, kad suaugę žmonės irgi mylisi, kaip ir jaunimas, tačiau jie mylisi tik bendru sutikimu, niekas prievarta šiam aktui neverčiamas. Jei paaugliui kyla kokių nors klausimų, taip pat juos aptarkite.

Galite ateičiai susitarti, kad, norint įeiti į kito kambarį, reikia belstis ir tik sulaukus leidimo įeiti. Priminkite, kad ši taisyklė



galioja ir paauglio privačiai erdvei.

Jei vaikas jus kartą pastebėjo besimylinčius ir po to su juo tai buvo aptarta, šis įvykis neturėtų jo traumuoti. Tačiau jei paauglys namuose nuolat susiduria su perdėta seksualiu elgesiu, tai gali jau neigiamai jį paveikti.

Paaugliui kenkiantis tėvų elgesys

Netinkamas, pavojingas tėvų elgesys paauglio atžvilgiu:

- paauglio nuolat susiduria su besimylinčiais tėvais, ypač jei jų sekso metu keliamas triukšmas, pavyzdžiui, tėvai ir paauglys priversti miegoti tame pačiame kambaryje;

- nepagarbus, gašlus, seksualizuotas tėvų elgesys vienas kito atžvilgiu, pavyzdžiui, krūtinės graibymas, prispaudimas prie sienos ir pan.

- vertimas žiūrėti pornografiją ar nuogus atvaizdus, pavyzdžiui, berniukas verčiamas žiūrėti, kad užaugęs žinotų, kaip tai daro „tikri vyrai“;

- paauglio elgesio, išvaizdos komentavimas seksualinėmis temomis. Pavyzdžiui: „Pažiūrėk, kokie tavo maži papukai, kokia gi moteris iš tavęs išaugs.“

Tėvai yra pirmieji vaikų ir paauglių mokytojai, tad jie gali juos nuo vaikystės iki pat paauglystės mokyti apie seksualumą:

- būkite pavyzdžiu – rodykite, kad meilę ir šiltus jausmus artimiesiems galima parodyti ir išreikšti apsikabinant, pasibučiuojant, pasilaikant už

rankų ir pan.

- jaukinkitės seksualumo temą kartu. Tam galima pasitelkti įvairias knygas.

- „Stop“ taisyklė – nedarome kitam žmogui to, kas jam nemalonu ir nepatinka. Išdrįstame patys pasakyti, kas nepatinka mums.

Paauglių romantiniai santykiai

Paauglystėje pradeda įsimylėti. Iš pradžių labai romantiškai, dažnai tik padūsaujant, raustant, nedarant nieko netinkamo. Vėliau po truputį tarp paauglių prasideda aktyvesnis bendravimas, o kartu ir pirmieji romantiniai ryšiai. Jie, deja, nesitęsia amžinai, dėl to prasiideda bėdos, išgyvenimai, dvasiniai sukrėtimai, kuriuos dažnai lydi didžiulis praradimo, išsikrymo skausmas.

Mergaičių ir berniukų brendimo tempas romantinių santykių metu akivaizdžiai išryškėja. Berniukus paauglystės laikotarpiu domina kalbos apie seksą, jie pradeda svarstyti, ar patys gebėtų atlikti lytinį aktą. Iš pradžių berniukams rūpi tik tai, kas vyksta su jų genitalijomis ir kaip jos funkcionuoja.

Erekcija dažniausiai būna susijusi su koku nors stimulu ir ji gali įvykti bet kada, tuo sukeldama tam tikrų nepatogumų. Ji verčia paauglį sunerimti: „Ar kas nors nepastebėjo mano staiga išsipūtusių kelnų?“ Berniukams sapnuojasi „šlapi“ sapnai, jie pradeda masturbuotis ir kalbėtis šiomis temomis su draugais, ti-

kėdamiesi įgyti pasitikėjimo ar daugiau žinių, tad svarbu, kad jų laiku gautų iš tėvų.

Svarbiausia tėvų užduotis šiuo periodu – stengtis, kad berniukai savo kūno tyrinėjimo ir bandymo nelaikytų blogio ir ištvirkimo išraiška. Tėvai turi padėti, kad kūno tyrinėjimas visiškai neužvaldytų paauglių minčių ir elgesio. Berniukai, kurie daug sportuoja ir išnaudoja savo energiją fizinei veiklai, ramiau reaguoja į seksą ir rečiau pradeda ankstyvą intensyvų lytinį gyvenimą.



Draugystės – tai laikotarpiai, kai patiriama labai gražių, pakylėtų jausmų, tačiau kartu išgyvenama ir didelių nusivylimų, kurie užgrūdina, stiprina, jei neleidžiama šiai nesėkmingai patirčiai užvaldyti.

Merginos paauglystėje labiau domisi romantiniais jausmais negu pačiais lytiniais santykiais. Jos įsimyli savo mokytojus ar vyresnius jaunuolius. Merginoms reikia paaiškinti, kad jos malonumą lytinių santykių metu dažniausiai pradės jausti apie dvidešimtuosius gyvenimo metus. Tai yra normalu, nes tokia merginų ir moterų fiziologija. Paauglystėje lytinių santykių metu malonumą jaučia tik vaikinai. Tad merginoms pradėjus svarstyti apie ankstyvą lytinį gyvenimą, svarbu paaiškinti, kad jos malonumą suteiks pirmiausia tik vaikiniui, todėl pačios turi nuspręsti, ar nori pradėti lytinius santykius.

Žinoma, būna išimčių – anksčiau merginos lytinis brendimas arba dominuojantis maniakinis seksualinių santykių poreikis. Tokios merginos vadinašios nimfomis.

Neretai paauglės, jausdamos romantinių santykių poreikį, ne visada supranta, kad vaikinams seksas iš pradžių rūpi labiau už romanus. Paauglystėje motociklas ar mašina jiems gali turėti ne mažesnę vertę negu jų mergina. Kadangi merginoms toks požiūris yra sunkiai suprantamas, jos dažnai pradeda siekti bendrauti su vyresniais partneriais, nes jų vertybių hierarchijoje romantiniai santykiai jau užima aukštesnę vietą. Be to, vyresni vaikinai jau yra išmokę tinkamai elgtis su merginomis, todėl merginų tėvai turi išsiaiškinti, su kokio amžiaus vaikinu bendrauja jų dukra.

Jei amžiaus skirtumas – ketveri penkeri metai, pavyzdžiui, jūsų dukra yra 13-14 metų, o vaikinui – 19 metų, tokias draugystes vertinčiau labai atsargiai. Retai 19 metų vaikinai, kurio organizme siaučia hormonai, su 13 metų mergina bendraus tik norėdamas pasivaikščioti susikabinus rankomis. Ir jei jums dukra aiškina, kad vaikinai jokių seksualinių kėslų neturi, jis jų gali neturėti du tris mėnesius, bet anksčiau ar vėliau tai įvyks. Jei jūsų dukra yra septyniolikmetė, amžiaus skirtumas jau gali būti ir penkeri metai, kadangi subrendimo lygis tampa lygiavertis.

Šiuo atveju su vyresnio amžiaus vaikinai, kurio organizme nebesiaučia hormonai, yra saugiau draugauti nei su vienmečiu.

Draugystės – tai laikotarpiai, kai patiriama labai gražių, pakylėtų jausmų, tačiau kartu išgyvenama ir didelių nusivylimų, kurie užgrūdina, stiprina, jei neleidžiama šiai nesėkmingai patirčiai užvaldyti. Visos pamokos skirtos kažko išmokyti ir kitų santykių metu būti stipresniems, labiau pasitikėti savimi, geriau suprasti kitą, saugoti save, suvokti savo asmenybės ribas. Tėvų užduotis – kalbėtis su atžalomis ir mokyti įžvelgti teigiamą pusę nepasisekus santykiams.