

*Mi-aș dori să fi avut o asemenea carte care
să mă învețe cum să le vorbesc copiilor mei despre
încredere în sine, limite și relații sănătoase.*

Susan Sarandon



Nicio rușine

Discută **pe bune** cu copiii tăi
despre **sex, relații sănătoase**
și **încrederea în sine**

Dr. Lea Lis



1

Introducere
în psihiatria
fără nicio rușine



Parentingul pozitiv: ce este, de ce și cum să-l aplicăm



Educația nu înseamnă permisiune

Nu-ți dorești să ai copii care să devină adulți autonomi, împliniți pe plan sexual? Nu-ți dorești ca ei să aibă relații intime satisfăcătoare și pline de afecțiune? Pentru a-i ajuta să facă asta, e nevoie să ai o atitudine pozitivă față de sex. Asocierea dintre formularea „o atitudine pozitivă față de sex“ și parenting este uneori înțeleasă greșit drept adoptare a unei atitudini permisive sau de tipul „ai voie să faci orice“ când vine vorba despre sexualitate... Nu, nu e deloc vorba despre așa ceva! Nu e vorba despre un parenting de tip permisiv, ci despre o extensie a parentingului pozitiv pe plan general. Acest tip de parenting mai înseamnă și să-i învățăm pe copii cum să comunice, cum să trăiască fără rușine, cum să-și iubească propriul corp și cum să fie vulnerabili. E nevoie să cultivi dezvoltarea sexuală a copilului tău pe tot parcursul adolescenței și până la maturitate, educându-l astfel încât să înțeleagă nu doar plăcerile și pericolele activității sexuale, ci și cum activitatea sexuală îi poate aprofunda relațiile și poate contribui la dezvoltarea intimității. Această carte nu este doar despre educația sexuală; este despre rolurile pe care le joacă sexul și sexualitatea în dezvoltarea sănătoasă a relațiilor intime.

Comunicarea poate fi foarte dificilă... dar e necesară!

Dragă părinte, iată cel mai important aspect pe care trebuie să-l reții: dezvoltarea reciprocă a unei relații părinte–copil bazate pe încredere, respect și deschidere spre dialog îl pregătește pe copil să-și clădească stima de sine și să-și dezvolte relații sănătoase pe tot parcursul vieții. O bună comunicare îți permite ție să-i împărtășești valorile proprii, iar lui să-și croiască drum printr-o lume din ce în ce mai complicată. Tiparele voastre de comunicare ar trebui să se formeze când el e foarte mic, urmând să fie reproduse în relațiile sale viitoare, așa că, oricare ar fi tiparele voastre timpurii... probabil că pe acestea le va aplica și în viața adultă. Începe să-i oferi un bun exemplu încă de pe acum. Iar dacă, după ce vei fi citit această carte, vei avea sentimentul că ai comis unele greșeli în trecut, vei avea ocazia să le corectezi.

Iată câteva date care susțin aceste afirmații:

- Comunicarea părinte–adolescent joacă un rol de protecție¹ pentru copil în ce privește comportamentul sexual la vârsta adolescenței, conducând la un debut întârziat al vieții sexuale, la utilizarea cu mai multă consecvență a prezervativelor și la adoptarea unui comportament mai puțin riscant.
- Adolescenții care poartă regulat conversații cu părinții lor² în legătură cu sexul declară că au relații mai apropiate cu aceștia din toate punctele de vedere.
- Un studiu solid cu privire la legătura dintre comunicarea părinte–adolescent și practicile sexuale mai sigure în rândul tinerilor a examinat date colectate pe parcursul unei perioade

de 30 de ani de la peste 25 000 de adolescenți. Cercetătorii au descoperit că existența comunicării dintre părinte și adolescent cu privire la sex a condus la un comportament sexual mai sigur, prin utilizarea de metode contraceptive și prezervative.

- Comunicarea cu părinții despre aspecte legate de sexualitate a fost asociată și cu o comunicare sporită între adolescent și partenerul sau partenera sa.

Din păcate, studiile arată și că prea puțini adolescenți discută cu cineva, *oricine* ar fi acea persoană, despre subiecte legate de sex³ – nu vorbesc nici cu părinții, nici cu prietenii, nici cu cei cu care întrețin relații fizice – și că încercările de a comunica pe tema asta eșuează atunci când sexul este definit doar ca sursă de îmbolnăvire sau când posibilitatea de a discuta despre acest subiect este anihilată prin interzicerea absolută a relațiilor sexuale. Nu-ți lăsa copilul să navigheze în necunoscut fără niciun fel de informații.

Așadar, începe aceste conversații de timpuriu și continuă-le!

Vrei să fii genul de părinte care blochează discuțiile legate de sex, lăsând în seama școlii, a prietenilor și a pornografiei să-i dicteze copilului mesajele pe care le învață? Cu siguranță nu! Știi că ai ocazia unică de a-ți crește copilul mai bine decât ai fost tu crescut/ă și de aceea ai ajuns la această carte. Dispui de oportunitatea de a transmite mesajele care îți permit să îți împărtășești propriile valori și propriul adevăr.

Nu ar trebui să discuți despre sex numai o dată sau doar în momentele de criză

Care e vârsta potrivită pentru a începe să discuți cu copilul tău despre sex? Imediat ce a învățat să vorbească! În loc să fie comprimată într-un singur monolog în genul „Discuției“ unice de care au avut parte generațiile care au ajuns la vârsta adolescenței în anii '50, '60, '70 și '80, o educație sexuală pozitivă ar trebui să înceapă de la naștere și să continue pe tot parcursul vieții copilului, cuprinzând explicații și conversații adecvate fiecărei etape de dezvoltare.

Din păcate, chiar și părinții care comunică eficient cu copilul lor în aproape orice altă situație devin tăcuți sau jenați când vine vorba despre sex. Ba mai mult, dată fiind expunerea inevitabilă a copiilor la conținutul sexual suprasaturat din media și la o serie de dezbateri din societatea contemporană legate de gen și de sexualitate, asemenea discuții trebuie să aibă loc nu doar mai de timpuriu, ci și cu o frecvență mai mare, lucru care a devenit mai complicat pentru părinți.

Vreau să-ți atrag încă o dată atenția asupra acestui aspect important: ca părinte, e posibil să nu reușești să abordezi chestiuni legate de sex, gen, reproducere și identitate pe parcursul primilor ani ai copilului de teama de a nu părea excesiv de permisiv sau de a nu atrage excesiv atenția asupra subiectului sexului. Sau poate că pur și simplu să nu știi cum sau de unde să începi. Este posibil ca unii părinți să-și facă griji ca nu cumva copiii lor să nu fie tentați să experimenteze după ce au dobândit o noțiune cât de mică legată de acest subiect. Dar logica este greșită: faptul că

îți avertizezi copiii să fie atenți la o stâncă nu înseamnă automat că vor dori să sară de pe ea!

Mulți părinți lasă astfel pe seama școlilor sarcina importantă a educației sexuale, care este rareori predată suficient de devreme sau suficient de bine în sala de clasă. Cele mai multe chestiuni actuale legate de sexualitate nu sunt abordate în programele de educație sexuală din școlile publice, iar programa diferă de la școală la școală. Până la gimnaziu, apar diferențe vaste între cunoștințele deținute de copiii de aceeași vârstă, ca urmare a convingerilor politice, religioase și de altă natură ale părinților – ca să nu mai vorbim și de fricile acestora. Nu lăsa această sarcină importantă pe seama școlilor. Ia chestiunea în propriile mâini. Mă aflu aici ca să te ajut să faci acest lucru cu competență și fără stânjeneală.

Mesaj de interes public adresat părinților

Acestea fiind spuse, am un mesaj de interes public adresat părinților: *informația îi protejează pe copii în fiecare etapă a dezvoltării lor.*

Iată câteva date statistice recente:

- Aproximativ 1 din 10 copii va fi abuzat sexual înainte de a împlini 18 ani.⁴
- Aproximativ 1 din 7 fete și 1 din 25 de băieți va fi abuzat sexual înainte de a împlini 18 ani.⁵
- Până la 44% dintre victimele violurilor cu penetrare sunt copii cu vârsta sub 18 ani.⁶

- Copiii cu vârsta sub 12 ani reprezintă 15% din totalul victimelor violurilor, iar un alt procent de 29% dintre victimele violurilor au vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani.⁷

Copiii sunt cei mai vulnerabili la abuz și la agresiune sexuală la vârsta când mulți părinți nici măcar nu au abordat încă subiectul sexului.

Atunci când educația sexuală a copilului e începută devreme, aceasta are un efect protector. Copiii foarte mici care nu cunosc denumirile corecte ale organelor genitale, de exemplu, sunt supuși riscului de a deveni victime ale abuzurilor sexuale pentru că nu pot oferi cu ușurință o descriere dacă li se întâmplă ceva. Copiii mai mari care au dezvoltat un sentiment de rușine față de sexualitatea lor pot decide să țină secret abuzul comis asupra lor în loc să dezvăluie detaliile unui adult în care au încredere, cum ești tu. Adolescenții și tinerii apelează adesea la prietenii lor – și, din ce în ce mai mult, la internet – pentru a primi sfaturi și informații, iar nu la părinții lor... și se știe cât de demn de încredere este internetul în ce privește obținerea de informații.

O lume care se schimbă rapid

Copiii din ziua de azi cresc într-o lume care se schimbă rapid. Ca părinte, e posibil să fii singur, divorțat, să locuiești împreună cu un partener sau să te fi recăsătorit. Copiii pe care îi ai în prezent pot fi rezultatul unor parteneriate anterioare, al adopției sau al unei reproduceri asistate de varii tehnologii. E posibil să ai un partener de același sex, parteneri multipli sau un aranjament atipic de parenting la comun, situații care devin mai prevalente și mai vizibile. O nouă înțelegere a sexului și a genului, alături

de o serie de identități alternative au dus la și mai multe posibilități de a stabili relații și familii în afara lor.

Ca părinte, speri să îți pregătești copilul pentru o viață de succes, plină de sens și împlinită, chiar dacă e posibil să nu știi exact cum va arăta viitorul său. Speranțele și spaimile părinților au dus la o ofertă literară în creștere pe tema parentingului: parentingul după divorț, parentingul practicat de un părinte vitreg, parentingul în familiile monoparentale, parentingul în familiile cu părinți de același sex, parentingul copilului adoptat, parentingul copilului care face parte dintr-o minoritate sexuală ș.a.m.d. Pentru a complica și mai mult lucrurile, numeroase aranjamente familiale nu sunt în mod necesar reciproc exclusive. De exemplu, două lesbiene ar putea forma o familie „mixtă”: ar putea crește un copil conceput în urma unei uniuni anterioare heterosexuale și încă un copil pe care l-au adoptat împreună. Nici identitățile nu sunt reciproc exclusive: un părinte poate să crească singur un copil și să fie nonmonogam și bisexual. Însă, indiferent de aranjamentele familiale, toți părinții și copiii se vor confrunta fără îndoială cu diversitatea sexuală, relațională și de gen.

Copiii se dezvoltă cel mai bine în medii pline de iubire și respect... punct.

Dacă asemenea schimbări sociale sunt pozitive sau negative, fie pentru societate, fie pentru indivizi, acest lucru nu reprezintă un subiect de dezbatere în cadrul acestei cărți. Ce urmăresc în cartea de față este să-i ajut pe părinții angrenați în orice tip de structură familială să crească copii puternici, rezilienți și capabili să se protejeze, care să devină adulți puternici, rezilienți și capabili să se protejeze – o aspirație care acoperă și aria identității și

a sexualității. După mai bine de un deceniu în care am lucrat ca psihiatră cu părinți și copii care făceau parte din aproape orice tip imaginabil de familie, cred că cei mici se dezvoltă cel mai bine în medii pline de iubire și de respect. Lucrurile sunt într-adevăr atât de simple – și atât de complicate.

Prin urmare, să vorbim despre cum trebuie să procedăm

Abordarea mea în ce privește elementele de bază ale educației sexuale este adecvată dezvoltării și poate fi adaptată în concordanță cu convingerile și valorile familiale proprii. Încă de când faimosul psiholog Jean Piaget a început să studieze dezvoltarea copiilor, psihologii și psihiatrii au analizat dezvoltarea cognitivă umană și au rafinat înțelegerea noastră cu privire la aceasta. Ceea ce odinioară se considera o ierarhie de „etape” clare, identificabile ale dezvoltării este acum văzut sub forma unui continuum; maturizarea umană din copilăria timpurie până la vârsta adultă este înțeleasă ca fiind un proces dinamic, iar nu o realizare unică. Cu toate acestea, procesul de a învăța cum să gândim, să ne amintim și să interacționăm cu ceilalți este suficient de similar în timp și spațiu pentru a ne servi drept hartă, chiar dacă o parte din teritoriu nu este cartografiată.

Bazându-se pe elemente din psihologia cognitivă, această carte oferă:

- Strategii care au trecut cu succes testul timpului pentru gestionarea diverselor probleme, surse de preocupare și situații obișnuite (dar și neobișnuite) asociate fiecărei etape de dezvoltare;

- Tehnici de reglaj emoțional, precum mindfulnessul, pe care copilul poate învăța să le utilizeze în fiecare etapă de dezvoltare;
- Resurse bibliografice adiționale;
- Subiecte de discuție pentru părinți și copii mai mari.

Aceste tehnici pot fi adaptate și practicate de-a lungul timpului atât de tine, cât și de copilul tău pentru a stimula comunicarea, a întări relațiile, a regla emoțiile și a clădi stima de sine.

Comunică potrivit MOMENTULUI PREZENT

Dragă părinte, iată un alt adevăr important de reținut: unele dintre cunoștințele noastre legate de sexualitate rămân constante de-a lungul timpului. Dar vor exista mereu studii noi, un context social în continuă schimbare și faptul că înțelegerea convingerilor noastre legate de sex se face mereu prin prisma valorilor noastre actuale, care sunt și ele într-o permanentă schimbare. Asta înseamnă că trebuie să revizuiim periodic ceea ce am învățat. Copiii noștri e posibil să se confrunte cu aspecte care nouă nu ne-au trecut niciodată prin minte.

De exemplu, în copilăria noastră, căsătoriile între persoane de același sex erau ilegale și reprezentau, practic, un subiect tabu. Apoi, în ultimele decenii, am văzut cum acest lucru a devenit un subiect de dispută aprigă pe scena politică. În prezent, pentru tânăra generație, căsătoriile între persoane de același sex nu par să mai fie deloc o chestiune problematică și e posibil să descoperi că atenția lor se îndreaptă asupra drepturilor oamenilor transgen și a eliberării de constructul social care este genul.

Dacă nu îi vorbești tu copilului tău despre sex, în seama cui vei lăsa asta? A rețelelor de socializare? A internetului? Dr. Lis abordează în acest ghid practic toate problemele legate de sex. O carte care te ajută să porți orice discuție, apărută la momentul oportun.

Dr. Melissa Angiel

Sexul are o importanță majoră în viață, dar să discutăm despre sex la timpul potrivit este chiar mai important. Dr. Lea Lis ne învață cum să le vorbim copiilor despre sex așa cum mulți dintre noi ne-am dori să ni se fi vorbit. Parentingul pozitiv în legătură cu sexul nu înseamnă că le acordăm copiilor permisiunea de a face sex, ci că-i ajutăm să ia decizii inteligente și sănătoase în legătură cu corpul și cu viitorul lor. Lăsând la o parte prejudecățile, temerile și pudoarea neconstructivă a societății, Lea Lis ne călăuzește prin hățișul sexualității și prin complexitatea relațiilor intime din ziua de azi, discutând despre descoperirea propriului corp, limitele fizice impuse altora, perioada adolescenței, cu pericolele și distragerile ei, importanța consimțământului și a plăcerii, dar și despre structuri familiale tradiționale și nontradiționale sau cum să vorbim despre divorț.

