



ПЕРВЫЙ СЕКС

РАЗГОВОР С
ПОДРОСТКОМ

ЕКАТЕРИНА АБРАМОВА

ПСИХОЛОГ-СЕКСОЛОГ

Чаще всего люди начинают задумываться о том, что первый сексуальный опыт может быть опасным только во взрослом возрасте, когда уже сами становятся родителями.

Этот гайд я, психолог-сексолог Екатерина Абрамова, написала для родителей, как помощь в разговоре с подростком, ведь для важных вещей иногда сложно подобрать верные слова.

16 ЛЕТ

Возраст сексуального согласия в России

это возраст, начиная с которого человек считается способным дать информированное согласие на секс с другим лицом.

Почему подростки могут входить в сексуальную жизнь раньше?

Если в семье подросток не получает должного тепла, ласки, доброго отношения к себе, он будет искать эмоциональное тепло на стороне. Чаще всего такие отношения заканчиваются сексуальными связями.



Конечно, многих из нас не готовили к первому сексу. Родителю может быть стыдно, многие уверены, что ребенок со всем разберется сам.

Провести разговор с ребенком о первом сексе, не означает, что ваш подросток сразу воплотит все слова в действия. Родитель не знает, когда это произойдет, но важно, чтобы подросток был в безопасности в такой момент, благодаря вашему разговору.

Оптимальный возраст для начала половой жизни с 18 до 24 лет, но если у подростка есть постоянный партнер сексуальный контакт может произойти раньше.

Как начать разговор?

" Когда я был подростком, родители не говорили со мной о сексе. Зная, как это важно в жизни я хочу рассказать тебе некоторую информацию..."

Для такого разговора необходимо, чтобы между взрослым и подростком были доверительные отношения

Информацию нужно предоставить не только, когда вам кажется, что ребенок готов, в 18 лет, а в период полового созревания, начиная с 13 лет



О ЧЕМ ГОВОРИТЬ?


СЕКС - ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ

Перед началом диалога уточните у подростка, а что он знает о сексе? Это поможет развеять мифы и показать вашу экспертность, как взрослого.

Любовь - это сильные чувства двух людей, которых притягивает к друг другу. Они могут испытывать радостное волнение перед встречей, целуют и обнимают друг друга.

Секс, это физическая близость между зрелыми, любящими друг друга людьми.

Что важно разобрать с подростком?



1. Секс должен быть только по согласию обоих партнеров

Умение говорить "нет" формируется еще в детстве, когда ребенок видит, как отказывают родителю, как он принимает отказ. Проговорите с подростком, как можно отказать, не обидев партнера.

2. Нельзя заниматься сексом в алкогольном или наркотическом опьянении.

В момент опьянения границы безопасности стираются. Например, можно не заметить, как порвался презерватив

3. Для полового акта необходимо подготовить комфортное место для себя и партнера, располагать достаточным временем.

В момент сексуального акта не должны вернуться родители или друзья. Необходимо продумать все вместе с партнером.

4. Обязательно иметь с собой средства защиты - презерватив, интимную смазку.

5. Секс должен быть только между двумя любящими друг друга людьми, т.е. 2 человека

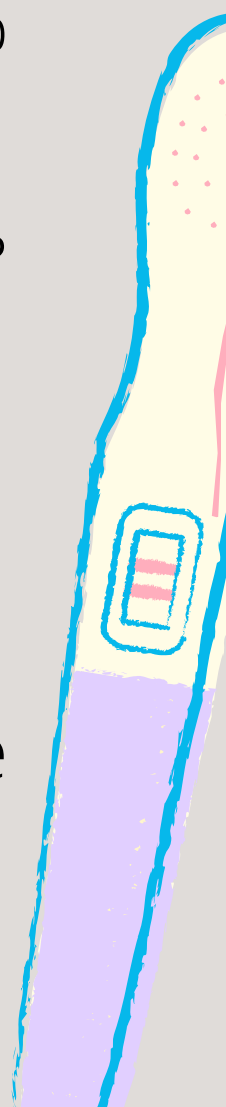
6. Секс - это ответственность.

Любая защита не предоставляет 100% гарантии.

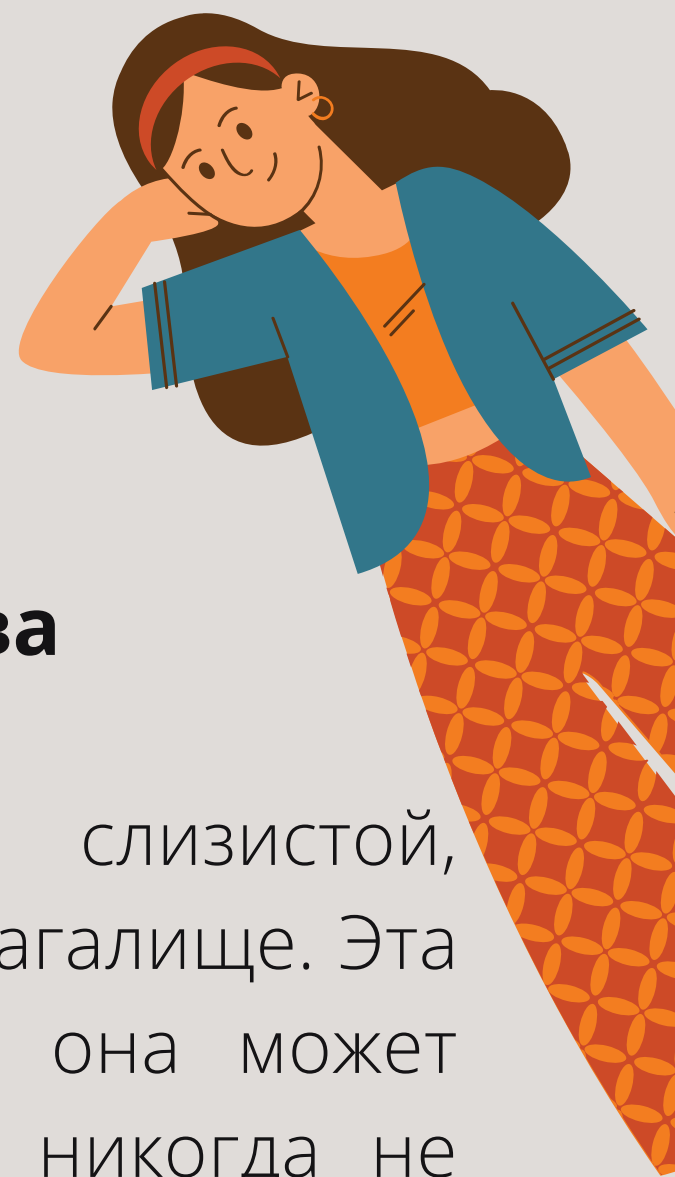
Дайте подростку почувствовать ответственность, готов ли он стать родителем?

7. Секс основывается на чувствах

Секс должен быть с постоянным партнером, где главные чувства это любовь, забота и ласка



ЧТО ОБСУДИТЬ С ДЕВУШКОЙ?



1. Что такое девственная плева

Это небольшая часть слизистой, расположенная вокруг входа во влагалище. Эта складка не является твердой — она может растягиваться. А еще она почти никогда не закрывает вход полностью — и именно это лишает всякого смысла миф о том, что ее необходимо «пробить».

Болезненные ощущения могут быть не только в первый половой акт, но и в последующие. Это нормально, только если боль не беспокоит после полового акта.

Врач гинеколог не может определить при осмотре нарушена ли девственная плева.

2. Какие чувства могут возникнуть после полового акта?

Разные — приятные/неприятные, могут возникнуть чувства обиды, сожаления, страх: "Это любимый человек, а мне было больно, как так?". Объяснить подростку, как важно принимать свои чувства и не бояться их.



3. Ответственность

Решение о начале сексуальной жизни принимаешь только ты. Подруги рядом могут преувеличивать, поэтому полагайся только на себя и свое искреннее желание.

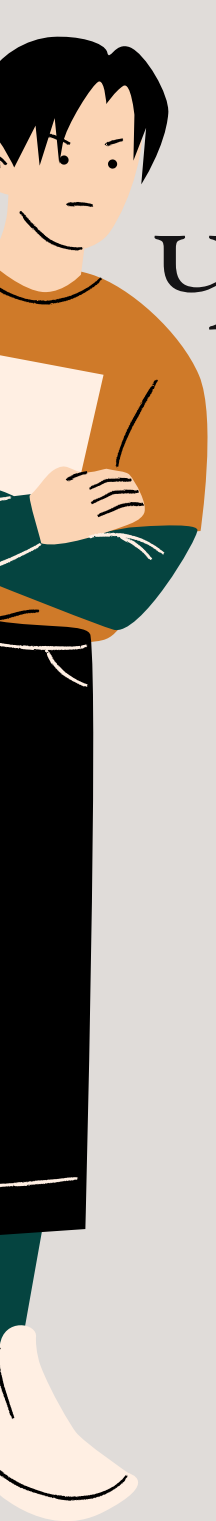
Ответственность за первый половой акт у девушек может быть больше, так как при беременности мужчина может просто уйти, а женщина нет. Поэтому подумай, готова ли ты стать мамой в первый половой акт?

4.Оргазм у женщин

Оргазм женщины и мужчины различны физиологически.

Сексом занимаются с целью удовольствия. У мужчины каждый процесс эякуляции сопровождается оргазмом, у женщины не так.

Лишь 10% женщин получают удовольствие в первый половой акт. В процессе взросления ты изучишь свое тело и будешь получать удовольствие в сексе, но в первый раз этого может не произойти и это нормально. Качество сексуального контакта зависит от того, как будет расслаблено твое тело (ласки, объятия, долгие поцелуи будут способствовать расслаблению).



ЧТО ОБСУДИТЬ С ПАРНЕМ?

1. Ответственность

Твоя девушка может забеременеть при первом половом акте, ты готов стать родителем с этим человеком?

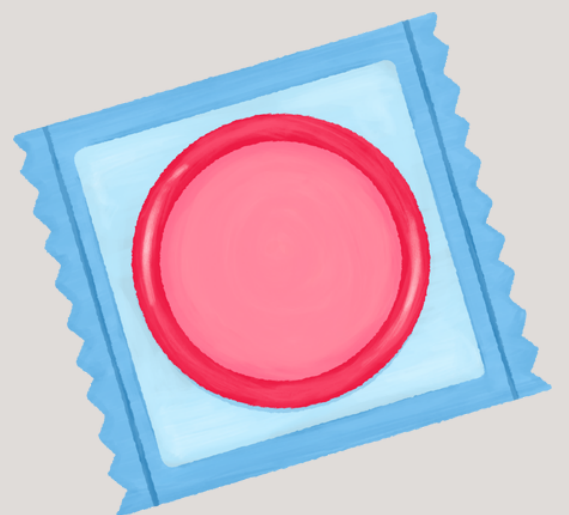
ВАЖНО! не запугивать подростка, а объяснить последствия и риски.

2. Важно не количество, а качество

Не количество сексуальных актов и партнерш делает подростка взрослым, а качество сексуального контакта. Опыт можно получить и с одним партнером.

3. Рассказать про действия парня в сексе

Рассказать, как правильно одевать презерватив, дать попробовать самостоятельно. Презерватив нельзя хранить в кошельке или кармане сумки долгое время, так как упаковка может повредиться. Расскажите, где в доме можно взять презерватив и смазку.





4. Оргазм

Оргазм у мужчины наступает во время эякуляции, женщинам физиологически он не дан так легко. Не настраивай себя на то, что партнерша получит удовольствие в первый раз, это нормально.

"Чем дольше, тем лучше" - это не так. В начале половой жизни ты можешь эякулировать быстрее, чем во взрослом возрасте.

В первый раз важен сам процесс: ласки, объятия, поцелуи.

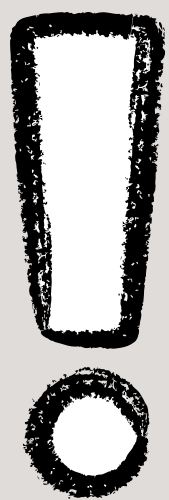
5. Друзья могут преувеличивать

Друзья, одноклассники могут говорить о том, что они у них уже был первый секс и склонять тебя к нему. Подростки могут обманывать ради того, чтобы казаться взрослее.

"Давай, все уже пробовали, а ты нет!" - секс это желание и готовность только пары.



ПОСЛЕ СЕКСА..



1. Необходимо снять презерватив и проверить его на целостность
2. Сходить в душ
3. Сходить в туалет (мочеиспускание)
4. Поговорить с партнером о произошедшем, поделиться мыслями и чувствами

КАК ПЕРВЫЙ ОПЫТ ВЛИЯТ НА СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ В БУДУЩЕМ?

Первый секс и интимная близость (сюда так же входят формы секса: оральный, анальный секс, взаимная мастурбация и т.д.) имеют колоссальное влияние на дальнейшую жизнь человека.

Формированию зрелой сексуальности способствует такой сценарий, при котором первый сексуальный опыт подросток переживает в длительных отношениях, пройдя с партнером стадии платонического и эротического либидо. В таком случае, даже если первый секс не оправдал ожидания и не принес особого удовольствия или оргазма, это не скажется негативно на дальнейшей сексуальной жизни



Первый сексуальный опыт, негативный или позитивный, ставит «якорь» на нашу сексуальную жизнь.

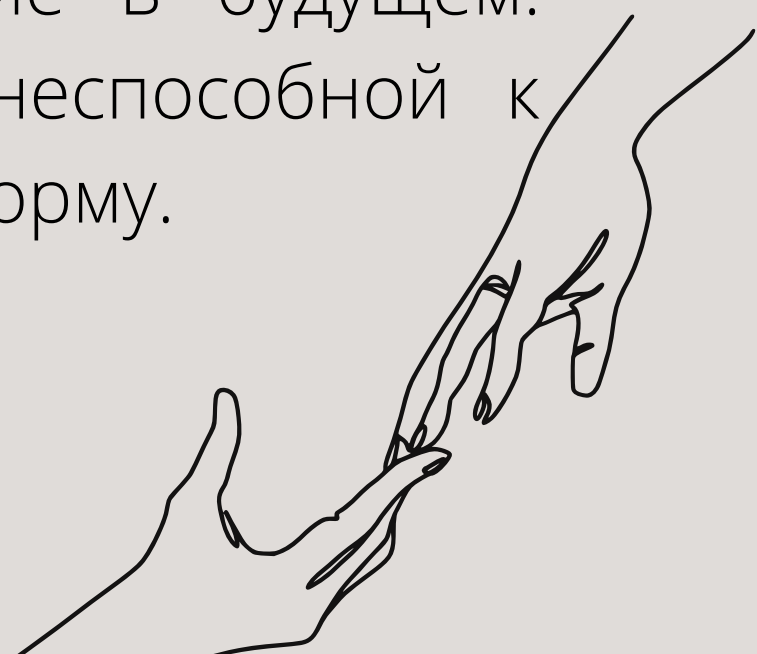
Почему?

Если первый сексуальный опыт был болезненным, человек подвергнулся унижению, половой акт был стремительным, насильственным, тогда в зрелой сексуальной жизни человек будет неосознанно воспроизводить ситуации/элементы своего первого опыта

Например:

Мужчина(подросток) первый раз переволновался и была преждевременная эякуляция (до входа во влагалище или менее, чем за 1 минуту). Девушка засмеялась в процессе или рассказала об этом своим подругам. Парень может перестать вести сексуальную жизнь, боясь повтора.

Девушке заранее рассказали ее подруги, что первый секс это больно и неприятно. Девушка подготовилась «терпеть» и мозг уже автоматически не пропускает удовольствие (оргазм идёт с головы). Такой опыт надолго поставит якорь на удовольствие в будущем. Девушка может считать себя неспособной к удовольствию и примет это как норму.



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЮ



Если родитель не может поговорить с подростком, тогда можно купить своему ребенку книги, в которых много полезной и важной информации

- «Давай поговорим о том, откуда берутся дети. О зачатии, рождении, младенцах и семьях» - Роби Г. Харрис, Майкл Эмберли – от 7 лет
- «Давай поговорим про отношения» - Роби Г. Харрис, Майкл Эмберли – от 10 лет
- «Мое тело меняется. Все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители» - Джерри Бейли– от 10 лет
- «У тебя еще не начались?» - Рут Томсон, Хлоя Томсон– от 10 лет
- У тебя мужское достоинство - Ник Фишер – от 10 лет
- Книга, которая расскажет всё о мальчиках и девочках - Франсуаза Буше – от 10 лет
- Твое личное тело. 50 советов от девочки, которая повзрослела. Марава Ибрагим



- Я не боюсь сказать – Анастасия Мельниченко – от 12 лет
- Быть мною – Анна Хьеглунд – от 12 лет
- Настоящая девчонка – Елена Климова – от 12 лет
- Ты имеешь значение. Как девочке выстроить границы. Кортни Макавинта, Андреа Вандер Плайм.
- Книга для девушки... и ее друга. Виолета Бабиц

Если вы хотите выстроить здоровые и доверительные отношения с ребенком, в любом возрасте или не знаете, как поговорить об интимных моментах жизни

приглашаю вас на консультацию и в свои соц.сети:

Психолог-сексолог,
Гештальт-терапевт
Екатерина Абрамова



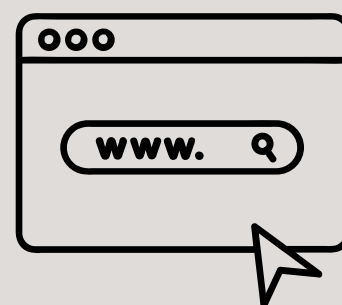
Instagram

Разборы, посты,
работа с Мак-картами



Telegram

Канал о научной
сексологии и психологии
понятным языком



Мой сайт

Узнать больше
о работе со мной



Или можно написать мне в WA

+7 918 590 02 09