



Ваш подросток пишет сотню СМС в день, пристально рассматривает себя в зеркало и наотрез отказывается говорить, как зовут его «дополнительные занятия»? Не стоит хвататься за сердце.

Современные подростки неплохо осведомлены о том, откуда они взялись и как размножаются цветы, лягушки и кошечки. Но поговорить с ними о контрацепции никогда не поздно.

Когда речь идет о таких важных вопросах, как любовь, секс и контрацепция, родителям надо соблюдать несколько важных принципов.

1. **Будьте открытыми** к общению. Подросток должен знать, что может поговорить с родителями абсолютно на любую тему.

2. **Называйте вещи своими именами.** Нет ничего постыдного в разговорах об отношении полов, сексе, предохранении от нежелательной беременности и защите от инфекций, передающихся половым путем. Такая **открытость вызовет уважение**

у подростка и в дальнейшем поможет ему научиться первым начинать разговор.

3. **Владейте информацией.** У школьника немало источников информации: интернет, телевизор, журналы, разговоры со сверстниками. Но авторитет и мнение родителей для него важнее всего, что бы он ни говорил в приступах подросткового нигилизма. А значит, папа и мама должны обладать всей информацией о современной контрацепции.

4. **Не навязывайте свое мнение.** Психологи считают, что лучше всего принимается на веру и усваивается та информация, которая поступила к подростку не в виде лекции, а в ходе обсуждения. Поэтому не ведите пространных разговоров, а предложите ребенку побеседовать о контрацепции. При этом внимательно выслушайте его точку зрения, даже если она кажется вам в корне неверной.

5. **Умейте слушать.** Возможно, в ходе беседы ваш ребенок расскажет несколько расхожих подростковых мифов о предохранении. Например, «с первого раза никто не беременеет», или «от беременности помогает сок лимона». Не надо смеяться над неосведомленностью вашего чада и впадать в панику. Надо выслушать его до конца, чтобы был повод поговорить и рассказать, как все происходит на самом деле.

6. **Будьте примером.** Контрацепция – в первую очередь, ответственность перед партнером за его здоровье и судьбу. Бесплезно объяснять подростку, каким ответственным он должен быть, если сами родители относятся к своему здоровью беспечно.

7. **Научитесь доверять** своему ребенку. Подросток считает себя взрослым и хочет соответствующего отношения. Именно поэтому навязчивый контроль со стороны родителей может привести к потере доверительных отношений в семье. Не надо проверять его карманы, осматривать белье и читать сообщения в телефоне. Если вы поймаете его «на горячем» – доверия не ждите.

8. **Не навязчиво помогайте.** Предложите дочери помощь в подборе контрацептива: расскажите о возможных вариантах и сходите с ней вместе к гинекологу. Только пусть это не будет поход к врачу «за руку», а визит за компанию: вам тоже не реже раза в год надо посещать этого специалиста.

9. **Возьмите инициативу в свои руки.** Мальчики-подростки, например, иногда отчаянно стесняются покупать в аптеке презервативы. Купите ему упаковку сами и объясните, что провизорам все равно, кто приходит к ним за контрацептивами.

10. **Создайте в семье культ здоровья.** Начните работу в этом направлении как можно раньше. Подросток, который привык с детства следить за своим здоровьем и относиться к собственному телу с уважением и любовью, будет требовать такого же отношения от партнера. А значит, не допустит ситуации, в которой может произойти случайный половой контакт или не будут использованы средства контрацепции.

Самое важное

Если подросток полностью доверяет своим родителям, они могут беседовать на любые темы, в том числе на тему предохранения от беременности и половых инфекций.

Â Главное, чтобы родители сами разбирались в этом вопросе. Тогда покупка презервативов подростку или совместный визит к гинекологу станут совершенно нормальным явлением. Сайт "Здоровая Россия"