

QUAIS SÃO AS MENSAGENS QUE DEVERIA COMPARTILHAR?

Todos nós temos experiências para compartilhar. Alguns temas podem incluir:

- ✓ Relacionamentos — falar sobre amizade, amor, relacionamentos amorosos e sexo responsável.
- ✓ Valores, tomada de decisão e de comunicação — dizer porquê é que os seus valores são importantes para si. Dê exemplos de como eles funcionam bem para si.
- ✓ Crescer — falar sobre a puberdade, explicar as mudanças corporais, reprodução, alterações emocionais e o que é seguro e o que não é à medida que eles crescem.
- ✓ Boas práticas de saúde — HIV, gravidez e outras doenças que podem ser prevenidas. Compartilhe o que sabe ou podem ir juntos para descobrir a partir do seu centro de saúde local.

COMO FALAR SOBRE SEXO E SEXUALIDADE

É comum que os pais se sintam desconfortáveis ao falar com os filhos sobre sexo. Admitindo-se que pode ser uma boa maneira de começar a conversa, por exemplo, dizer: “É totalmente normal que isto seja desconfortável, mas eu te amo e me importo contigo pelo que nós precisamos de falar sobre coisas importantes como esta.”

Ao longo da conversa, lembre-se de ouvir o seu filho, pois isso mostra que está interessado no que ele tem para dizer e vai ajudá-lo a ser mais aberto.

- ✓ Tente começar com “O que é que já ouviu falar sobre (seja lá o que for que quiser abordar)?”, “O que é que pensa sobre ...?” Ou “Pode me dizer o que é que já sabe sobre ...?”

- ✓ Partilhe as suas experiências, medos e preocupações sobre quando era da mesma idade.
- ✓ Seja encorajador, pergunte: “Existe alguma coisa que gostaria de saber?”
- ✓ Certifique-se, pergunte: “Isso responde à sua pergunta?”
- ✓ Não adivinhe — identifique as respostas para perguntas difíceis juntos a partir da sua escola local ou clínica.
- ✓ Apoiar a Educação Sexual Compreensiva e os serviços amigáveis para os jovens nas escolas e comunidades pode ajudá-lo a manter os seus filhos seguros.

Os pais fazem a diferença!



SFAIDS Regional Office, Zimbabwe:

17 Beveridge Road, Avondale,
P.O. Box A509, Avondale, Harare, Zimbabwe
Tel: +263 4 336 193/4, Fax: +263 4 336 195

Website: www.saf aids.net



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Conversar Com o Seu Filho sobre Saúde Sexual e Reprodutiva



A adolescência é marcada não só por mudanças físicas, mas também importantes mudanças comportamentais e emocionais. Os jovens precisam de informações sobre as mudanças nos seus corpos e sobre a sexualidade para ajudá-los a tomar decisões informadas.

Os pais e encarregados de educação precisam de começar essas conversas.

Educação sexual compreensiva significa fornecer às crianças e jovens com informações, cuidados e apoio sobre boa saúde e desenvolvimento sexual e reprodutivo que sejam apropriadas para a sua idade. Isso inclui tópicos sobre: as relações; valores, atitudes e habilidades; cultura, sociedade e direitos humanos; desenvolvimento humano; comportamento sexual; saúde sexual e reprodutiva.

PORQUÊ FALAR?

Em toda a África Oriental e Austral 52 jovens são infectados com o HIV; destas novas infecções pelo HIV, 60% são em jovens do sexo feminino. Isso destaca a necessidade de garantir que as jovens gozem dos mesmos direitos e oportunidades que os jovens.

Menos de 40 % dos jovens têm conhecimento adequado sobre a prevenção do HIV. A falta de conhecimento contribui para as altas taxas de gravidez indesejada, abuso sexual, e para o HIV bem como outras infecções sexualmente transmissíveis (DSTs).

É claro que os jovens não têm a informação ou apoio que irá impedi-los de contrair infecções HIV, doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) ou gravidez antes que eles ou os seus corpos estejam prontos. Os pais podem ajudar. Os pais fazem a diferença.

Um primeiro passo na redução da incidência do HIV no seio dos nossos jovens assenta em todos nós sabermos mais sobre a nossa saúde e direitos sexuais e reprodutivos.

As informações que jovens recebem são muitas vezes cercadas por tabus e desinformação. Envolver-se como pais ajuda a garantir que informação seja correcta seja compartilhada no momento certo da maneira correcta à medida que um jovem cresce.



É assim que falar pode ajudar. Há benefícios comprovados de se conversar com os jovens sobre sexo e sexualidade. Isso ajuda a:

- ✓ Atrasar o seu primeiro encontro sexual.
- ✓ Incentiva o sexo seguro, incluindo o uso de preservativos e contraceptivos, se eles já forem sexualmente activos.
- ✓ Reduz a sua tomada de risco sexual através de ter menos parceiros e sexo menos frequente.

QUANDO FALAR?

A Educação Sexual Compreensiva (ESC) nas escolas ou através de prestadores de serviços de saúde e outros grupos comunitários, pode fornecer mais detalhes sobre quais os temas a ser abordados em que idade. Isso também vai depender da criança individual e da sua situação. Nunca é cedo demais para a Informação.

Comece quando eles são ainda muito jovens, falando-lhes sobre as suas partes do corpo e sobre o bom e o mau contacto, acrescentando informações mais detalhadas à medida que a criança vai crescendo.

A sua primeira conversa sobre sexo e saúde sexual e reprodutiva não deve ser feita de uma vez por todas, mas deve ser uma continuação de uma discussão em curso.

Os adolescentes que têm discutido essas questões com os seus pais são mais propensos a tomar decisões mais seguras e mais inteligentes sobre o sexo.

Pontos de entrada para a iniciação da CONVERSA

Se houver serviços amigáveis para jovens na sua comunidade, eles podem ajudá-lo a discutir essas coisas com os seus filhos. Pode ir com eles ou procurar os seus conselhos. Algumas sugestões para falar com os seus filhos são:

- ✓ Assistir um programa de TV que mostra um jovem em situação de risco e/ou fazer boas ou más escolhas.
- ✓ Ler um artigo de jornal em conjunto sobre a gravidez não planificada, HIV ou DST.
- ✓ Encontre um lugar calmo e privado em casa, onde não será interrompido, ou quando estiver a relaxar e a fazer algo agradável em conjunto, como cozinhar, caminhar ou jogar um jogo.
- ✓ Aproveitar-se de momentos como estes faz com que as conversas sobre sexo e sexualidade sejam mais fáceis e mais naturais!
- ✓ Falar sobre a sua própria infância e incluir histórias sobre coisas que aconteceram nessa altura, também oferece pontos de entrada úteis.

