

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – ЧТО ЭТО?

Многие родители совершенно не разделяют половое и сексуальное воспитание. А между тем это совершенно разные вещи: Половое воспитание формирует у детей и подростков правильное отношение к вопросам пола. Как выглядят девочки и мальчики? Какие существуют внешние и внутренние отличия между ними? Как общаться и какие отношения строить с противоположным полом? Это широкое направление, охватывающее стиль одежды, манеры, поведение, хобби противоположных полов, а также их отношения. Половое воспитание способствует правильной самоидентификации, помогает девочкам вырасти в успешных женщин, а мальчикам – в настоящих мужчин. Сексуальное воспитание рассматривает более узкие вопросы: отношение к телу, сексуальности и собственно сексу. Это знания о том, какие потребности возникают у мужчин и женщин, как их удовлетворять и контролировать, почему нужно защищаться во время полового акта, когда начинать сексуальную жизнь. Сексуальное воспитание формирует ответственность партнеров. Многие думают, что сексуальное просвещение — это сесть и рассказать ребенку про секс. Однако это не так. Мы рассказываем, как ребенок устроен, как устроено его тело, как быть мужчиной и женщиной и как они взаимодействуют друг с другом. Но мы точно не рассказываем о своей личной сексуальной жизни. Тема родительской спальни «под замком». Важно говорить на понятном ребенку языке. Чем раньше начинать половое просвещение, тем проще маме или папе разговаривать. Когда ребенок задает вопрос, родитель всегда имеет право взять стоп и сказать: «Хороший вопрос, здорово, что ты про это спрашиваешь, но сейчас я занят, а эта тема стоит более внимательного обсуждения» или «у меня сейчас нет ответа, но я подумаю, какие слова подобрать, чтобы тебе объяснить, и мы с тобой поговорим».

Есть ли разница в информации для мальчиков и для девочек? Нет, разводить мальчиков и девочек в разные стороны и давать им какую-то закрытую информацию не нужно. Дети должны получать равную информацию: мальчик должен знать, как называются половые органы девочки и наоборот. Дети должны знать физиологию друг друга: мальчики о менструации, девочки об эрекции.

Для начала расскажем, как не стоит разговаривать с детьми о половом и сексуальном воспитании:

- Не превращайте доверительный разговор в скучную и объемную лекцию. В паре «знающий учитель и послушный ученик» нет места теплу и доверию. И о какой непринужденности и откровенности тогда можно говорить? Да и избыток информации может дезориентировать ребенка. Если же формат «большого разговора» вас все же привлекает и кажется комфортным, не забудьте захватить книгу, чтобы информация была не только аудиальной, но и визуальной. Так ребенку будет проще все понять.
- Не мямлите и не краснейте, будто вас застигли врасплох за чем-то противозаконным и не принятым в приличном обществе. Пока что любопытство ребенка не содержит оценок, оно продиктовано самой природой. Но ваша негативная реакция передастся ребенку и все испортит.
- Не лгите малышу. Забудьте про аистов, магазины с детьми и случайные находки на капустном поле. Подобная информация впечатывается очень глубоко. Возможно, ребенок вам и поверит, хотя современные дети и не столь наивны, как их мамы и бабушки в соответствующем возрасте. Но ведь потом-то правда откроется! И это подорвет доверие ребенка к вашим словам.
- Поменьше эмоций и выражения чувств!
- Не игнорируйте вопрос, откладывая ответы на неопределенно долгий срок. Ведь за вашим «Тебе это рано знать» ребенок услышит либо требование отстать, либо скрытый намек на

то, что он посмел поинтересоваться чем-то ужасным. Он просто получит ответы в другом месте, но не факт, что правильные или своевременные.

- Постарайтесь, чтобы разговор не длился больше пяти минут. Потом внимание ребенка рассеется, он начнет отвлекаться и перестанет воспринимать информацию. Лучше продолжите тему в следующий раз.
- Не возводите секс в культ и не пугайте ребенка массой предостережений. Вам же не надо, чтобы он боялся этой темы?
- Не устраивайте ребенку экзамен по теме, чтобы проверить, все ли он правильно усвоил.
- Не заводите разговора, когда ребенок к этому не готов. Дождитесь вопросов и интереса с его стороны. А они обязательно появятся!
- Если разговор не получится обратитесь к помощи специалистов

От 0 до 3 лет В этом возрасте ребенок изучает свое тело, трогает его — это нормально. Для детей лет до 6 нет никакой разницы, дотрагиваются они до носа, до уха или до пениса — для них все части тела равноценны. Ребенок не вкладывает в эти прикосновения никакого сексуального подтекста, никакого сексуального возбуждения у них не существует, потому что оно связано с гормональным развитием и начинается в пубертате.

У мальчиков может возникать эрекция, но это организм всего лишь сообщает о том, что он функционирует нормально. Ребенок может трогать свое тело как наедине с собой, так и в присутствии других людей — в этом возрасте еще нет такой эмоции как стыд, он появляется позже благодаря социуму. Примерно в 2 года, когда родители говорят ребенку «это твой нос», «это твоя ручка, нога, глаз», нужно называть и половые органы. И называть их нужно правильно, не использовать эвфемизмы вроде «огурчик, стручке, розочка и т.д.», а называть правильно для мальчиков: писюн, пенис, половой член. Для девочек: пися, наружные половые органы девочки называются вульвой. С 3 лет нужно серьезно относиться к детским ответам «нет», рассказывать ему о личных границах, о том, что у ребенка есть выбор решать, кто может до него дотрагиваться, а кто — нет. Здесь же мы говорим о неприкосновенности интимных частей тела, что половые органы — это только для тебя, никому нельзя их показывать и разрешать трогать.

Правило нижнего белья или трусов - "Все места, которые прикрыты нижним бельем нельзя показывать (кроме как родителям, доктору в присутствии родителей) и нельзя позволять трогать места прикрытых нижнем бельем. — это правила безопасности для маленьких детей, которые помогут уберечь их от сексуального насилия, домогательств, нежелательных прикосновений. Дети должны знать, какие прикосновения можно считать безопасными, а какие — нет (все, что скрыто под нижним бельем, неприкосновенно) и что делать, если кто-то тебя трогает, запугивает, угрожает и просит не говорить маме и папе. Если кто-то сказал «не говори маме», то это просто красный флаг — значит надо сразу идти и рассказывать маме или папе!

От 4 до 6 лет В этом возрасте ребенок уже может задавать вопросы «откуда я взялся?», «что такое секс?». Это нормально — они слышат, что происходит вокруг, они сидят в телефонах, им все интересно. Они могут с интересом разглядывать свое обнаженное тело, сравнивать, на кого они больше похожи — на маму или на папу.

Если родители в 5 лет все еще рассказывают про капусту, дети чувствуют фальшь и начинают интересоваться этими вопросами у сверстников. Например, на первом этапе (в 3–5 лет) ребенка интересует вопрос, как он появился. И ему достаточно будет узнать, что он вырос у мамы в животике, а потом, когда стал уже младенцем, доктор помог его достать из животика. На этом можно сделать паузу – возможно, уже

этой информации будет достаточно. Позднее (в 5–7 лет) у малыша могут возникнуть вопросы более детальные. Например, как он попал в животик и как доктор его достал. И здесь можно воспользоваться картинками из детских энциклопедий и рассказать, что папина и мамина клеточка соединились (наверняка пояснений не потребуется) и стали постепенно расти, превращаться в человечка. Здесь уместно будет рассказать коротко об этапах формирования плода – от нескольких клеточек до ручек, ножек и полноценного малыша. Обязательно отметить, как сильно вы ждали его появления, готовились. Можно посмотреть альбом с фото УЗИ и первыми фото малыша.

Нормально, если ребенок играет в игрушки, которые не относятся к его биологическому полу: мальчик — с куклой, а девочка — с машинкой. Это не должно пугать. Есть простой тест, который поможет понять, предназначена игрушка для девочек или для мальчиков. Задайте себе вопрос: для того, чтобы играть в эту игрушку, нужны гениталии? Нет? Значит, неважно. Да? Значит, это игрушка не для детей.

С 7 до 12 лет В этом возрасте ребенок может испытывать интерес к сексуальному контенту, к сверстникам. С началом пубертата он начинает дистанцироваться от взрослых и отвоевывать свое личное пространство. Ребенок может начать мастурбировать, и это нормально. Как здорово реагировать, если вы застали ребенка за этим занятием? Нельзя ругать и запрещать. Надо сказать: «Все нормально, ничего плохого не случилось, но это очень интимная вещь и требует интимной обстановки и гигиены». Это тоже половое воспитание. К пубертату девочки должны знать о том, что такое менструация, а мальчики — ночные поллюции (влажный сон).

С 12 до 16 лет. Лет с 12–13 желательно начинать говорить с детьми на тему безопасного секса. Обычно здесь всегда возникает вопрос: не рано ли? Нет, практика показывает, что не рано. Достаточно посмотреть статистику беременностей в 13–14 лет. Примерно с 12 лет девочка уже способна забеременеть, а дети не должны рожать детей.

Важно не пугать и запрещать, а объяснять: ты отдаешь свое тело другому человеку, это взрослое занятие, для него надо созреть. В рамках этого разговора нужно подробно разъяснить все возможные последствия секса: что ни один метод контрацепции не дает стопроцентной гарантии. Если разговаривать с подростками нормально, по-честному, у них будет правильное отношение к собственному телу, к собственным желаниям, они будут понимать, что не надо торопиться. Культура ранней половой жизни основана исключительно на безграмотности. Здесь же надо говорить о том, что секс должен происходить только по обоюдному согласию, что нет — это значит нет.

Что ответственность за безопасность полового акта делится 50 на 50.

Желательно к школьному возрасту чтобы ребенок знал:

- названия половых органов,
- что ребенок рождается в результате любви мамы и папы и его появления очень ждали и радовались,
- что ребенок растет в животе, а именно в матке,
- основные сведения о менструациях — для девочек, и о ночных поллюциях — для мальчиков, как о чистых и здоровых процессах,
- о грудном вскармливании, о молочных железах, девочки должны знать о том, когда они начинают расти, и что она будет чувствовать при этом,
- мальчикам важно также знать о чувствительности груди девочек, Девочкам — о чувствительности яичек у мальчиков. И тем и другим необходимо привить уважение к этим процессам.

Дети в 8-9 лет готовы получить более подробную информацию: Они должны знать: - о тех изменениях, которые вскоре произойдут в его теле,

- как происходит зачатие,
- что ребенок рождается через влагалище или кесарево сечение ,
- что процесс зачатия сопровождается удовольствием, но приемлем только для взрослых
- о том, что такое эрекция, семяизвержение, оргазм,
- о мастурбации,
- мальчики узнают о месячных, девочки- о поллюциях,
- о болезнях, передающихся половым путем, о ВИЧ,
- о контрацептивах,
- о проституции,
- в общих чертах –о педофилах, как о не здоровых людях, в формате обсуждения безопасности при общении с незнакомыми людьми.
- о нетрадиционной ориентации, о трансвеститах, трансгендерах. Постарайтесь быть толерантным и этичным при обсуждении этих тем

Что делать если ребенок зашел в комнату к в неподходящий момент

Если ребенок зашел в комнату к родителям в неподходящий момент, либо увидел родителя противоположного пола голым, не нужно пугаться и тем более сердиться или ругаться, нужно спокойно попросить выйти из комнаты и обязательно добавить что мы позже с тобой поговорим . «Дорогая(ой), нам нужна конфиденциальность прямо сейчас. Если ты вернешься в свою комнату, я буду там через минуту». Затем наденьте халат, сделайте несколько глубоких вдохов и поговорите со своим ребенком. Именно родители недостаточно соблюли меры предосторожности и недостаточно хорошо организовали свое уединение. И вины ребенка в том, что он увидел лишнее, нет. Такая ситуация может послужить толчком чтобы начать разговор на сексуальную тему. Выбрав удобное время можно сказать ребенку: «Мама и папа, которые живут вместе и любят друг друга, иногда обнимаются, целуются, и спят вместе. Им нравится доставлять друг другу удовольствие, но другие люди видеть этого не должны. Именно благодаря этому удовольствию появляются дети. Но получать такое удовольствие могут только взрослые люди, которые в состоянии родить и вырастить ребенка, заботиться о нем». Это все, что ребенок должен знать. Такого ответа ему будет вполне достаточно. А если не достаточно рассказать о сексе в соответствии с его возрастом.

- **Если обнаружили материал порнографического содержания** – не нужно устраивать скандал. Это только отдалит подростка от вас. Их интерес носит экспериментальный характер. Подростки обычно обсуждают какие-либо моменты, связанные с сексом. Обмениваются знаниями. Поэтому не удивительно, что ваш ребёнок решил удовлетворить своё любопытство. Будьте спокойны, если сын или дочка видели порнографические моменты, это не означает, что они не понимают разницу между близкими отношениями и просто сексом. К тому же запретный плод сладок. Он всегда найдёт возможность раздобыть необходимый материал, в другой раз лучше спрятав. Не запугивайте и также не рассказывайте об отращении к такому процессу. Иначе он обесценит всю информацию, которую до этого получил от вас в целях защиты. Проявите терпение и уважение к личным границам подростка. И посвятите время на создание системы ценностей, в которой сексуальность не подавляет остальные интересы. Порнография — это не про настоящие чувства (порекомендуйте лучше красивый эротический фильм).

«Что такое месячные(менструация)?» Поскольку дети младшего возраста могут связывать кровотечение с болью, если они слышали о месячных, они должны быть уверены, что это нормальная и позитивная часть взросления. Большинству девочек нужна конкретная информация, но мальчики тоже спрашивают о периодах. Скажите школьнику: «Период и менструация — это одно и то же — каждый месяц, когда тело девушки показывает, что она может иметь ребенка. У девочек начинаются месячные, когда они проходят половое созревание — и это может быть где-то примерно возраст от 9 до 15 лет, хотя у некоторых все начинается раньше или даже позже.

«Когда у меня вырастит грудь?» Грудь — большой источник гордости, зависти, беспокойства и смущения для девочек, и многие мальчики дразнят их. Сообщите ребенку, что размер груди не определяет, красива ли она и популярна. «Твоя грудь начнет развиваться, когда ты начнешь проходить половое созревание», — можете сказать. «Они могут быть одним из первых признаков того, что ты взрослеешь.»

«Что такое влажный сон(поллюция)?» Мальчики заботятся о своих пенисах так же, как девочки — о своей груди. Большинство мальчиков в возрасте от 6 до 8 лет еще не видят влажных снов, но они могут слышать о них от старших друзей и братьев и сестер. Вы можете объяснить: «Влажный сон — это признак того, что мальчик переживает половое созревание. Его семенники вырабатывают много спермы все время, и, когда большая ее часть собирается, она должна выйти, сперма выходит наружу, когда мальчик спит. Мальчики должны знать, что поллюции – это закономерное, естественное явление, при котором необходимо соблюдение правил элементарной гигиены.

Про контрацепцию и предохранение

Когда начинается половое созревание, важно объяснить ребенку, что он становится взрослым и его тело созревает. Сперматозоиды созрели у мальчика, яйцеклетка — у девочки. Они готовы к репродукции. И это не зависит от того, готовы они морально-психологически или нет.

Важно донести, что существуют заболевания, которые передаются половым путем. Что бывает умный, хороший, добрый человек, но он может болеть половыми инфекциями. И даже если у него когда-то случайно один раз был незащищенный половой акт, он тоже может заболеть. И иногда этот милый человек может сам не знать, что он является носителем. Поэтому важно использовать презерватив как меру твоей защиты. Обязанность родителей — максимально донести до ребенка, что использовать презерватив не стыдно. Глупо из-за стеснения и страха разгребать последствия.

Вот что можно почитать детям от 3 до 16 лет:

Книги издательства «Клевер» (серия «Я взрослею, я расту»)

Рут Мартин, Аллан Сандер «Мое удивительное тело»

Кэти Дейнс «Откуда берутся дети»

Юлия Ярмоленко, Марьяна Гилевич «Интимный ликбез с родителями и без»

Анна Герцог «Не в капусте и не аист»

Роби Г. Харрис, Майкл Эмберли «Давай поговорим про ЭТО. О девочках, мальчиках, младенцах, семье и теле»

Субботина Е.А. «Где я был, когда меня не было?»

Катерина Януш и Мерви Линдман, «Как я появился на свет?»

Вирджини Дюмон «Откуда я взялся?»

Пере Фонт Кабре «Откровенный разговор об этом»

Евгенией Кащенко «Откровенный разговор про это»

Фил Уилкинсон «Как взрослеют мальчики»

Анита Найк «Как взрослеют девочки»

Вирджини Дюмон «Откуда берутся дети?»

К. Верду, д-р Ж. Кан-Натан «Энциклопедия сексуальной жизни (для детей)»

Ирина Данилова «Бабушка, что такое секс?»

Р. Харрис «Давай поговорим про ЭТО»

Мари Ваббес Книга по предупреждению сексуального насилия «Я думал, ты мой друг»

«Откуда берутся дети» 3+ MalamaLama

Роби Харрис «Давай поговорим про это» 4-5 лет

Роби Харрис «Давай поговорим, откуда берутся дети» 7-8 лет

[Ирина Чеснова](#) «Давай поговорим про это» 13-16 лет

Фил Уилкинсон «Как взрослеют мальчики» 9+

Анита Найк «Как взрослеют девочки» 9

Разговор о сексе

Первый разговор о сексе: 7–9 лет

Отправляя ребенка в школу, стоит сформировать у него представление, что секс — это нормальное явление. Это то, что происходит между взрослыми людьми, которые любят друг друга и хотят иметь детей.

И желательно, чтобы ребенок знал суть процесса. Что секс — это когда мужчина и женщина любят друг друга, заботятся друг о друге, ухаживают, внимательны друг к другу. Они спят вместе, целуются, обнимаются, очень плотно друг к другу прижимаются телами, и пенис мужчины входит во влагалище женщины. В этот момент сперматозоид попадает в матку к женщине. Так зарождается новая жизнь — и это великое счастье для пары.

Дальше можно рассказать, как вы радовались, когда узнали про свою беременность. О том, какое это было прекрасное время и что «мы с папой очень долго и трепетно ждали твоего рождения».

После подобного рассказа ребенок понимает, что пенис может входить во влагалище, и для него это явление соотносится с любовью и деторождением. Кстати, называть половые органы нужно правильно, не стоит употреблять эвфемизмы, даже если они прижились в вашей семье. Пенис — это пенис, а влагалище — это влагалище и никак иначе, а наружные половые органы женщины называются вульвой.

Вы успокаиваете ребенка, разделяете его чувства: «Я тебя понимаю, возможно, тебе сейчас неприятно, и это нормально, дети сексом не занимаются — и знай, что никто и никогда не вправе заставлять тебя заниматься сексом. Когда ты вырастешь и сможешь принимать решения, понимая, к каким последствиям они могут привести, ты будешь решать, заниматься тебе сексом или нет».

Второй разговор о сексе: 9–12 лет

О самом сексе мы говорим приблизительно так же, как говорили о нем с ребенком более младшего возраста. Но в 9–12 лет связывать секс исключительно с любовью и деторождением, понятно, не нужно. Это уже неадекватная для данного возраста информация.

Даже если мы до этого с ребенком ничего такого не обсуждали, поверьте, он уже многое знает сам. Пусть в искаженном и неполном виде, но базовое представление у него точно есть. Задача родителей не просто рассказать о сексе, но и скорректировать представление о нем. Убрать из сознания ребенка-подростка мифы и заменить их на правильную и полезную информацию. Начало разговора может быть таким: «Помнишь, я тебе рассказывала про секс и про то, что его результатом являются дети? Так вот, это не всегда так. Существует такое понятие, как планирование семьи — это когда супруги управляют процессом беременности. На этот случай существует контрацепция. Это разные способы, которые препятствуют встрече сперматозоида с яйцеклеткой, и беременность не происходит. Презерватив — одно из самых надежных средств контрацепции. Он надевается на пенис, и сперматозоиды не попадают в матку. Кроме того, презерватив защищает от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП)

Секс — это проявление любви между взрослыми, между мужчиной и женщиной, но эта возможность всегда должна быть безопасной! Я хочу, чтобы ты знал(а), что «нет презерватива — нет секса». У нас в стране низкая половая и контрацептивная культура, и это одна из причин того, что в нашем обществе большое количество ВИЧ-положительных людей, которые даже не знают о своем статусе. Поэтому презерватив нужно использовать при каждом сексе».

Особо нагнетать не стоит, чтобы у ребенка не возникла тревога по типу «мы все умрем» — тут нужен баланс, но проговорить эти важные моменты необходимо.

Третий разговор о сексе: 13–14 лет

Третий разговор должен состояться примерно в 13–14 лет. Сильно его откладывать не стоит. По статистике возраст сексуального дебюта среди девушек — 13–15,5 лет. Поэтому полезней будет поговорить в 13, чем в 15 лет.

Начать можно так: «Помнишь, мы с тобой обсуждали секс? Хочу сказать о том, что мы с папой (или мы с мамой, смотря кто разговаривает) считаем, что...» Приведу пример :Мы с папой считаем, что до 18 лет заниматься сексом нежелательно. Психически и физиологически человек развивается примерно до 19–25 лет, поэтому секс в 15–17 лет может быть травматичен как для тела, так и для сознания. Но если вдруг ты решишься на секс, то я хочу, чтобы ты знала, что у секса бывают разные последствия, в том числе негативные». Далее повторяем разговор о нежелательной беременности, о контрацепции и ВИЧ.

«Еще ты должна понимать, что секс — это проявление любви и принятия, это источник удовольствия. Скрывать это или говорить, что это не так — глупо. Однако, чтобы ты смогла получить это удовольствие, должны совпасть несколько пазлов.

Пазл 1— почему ты хочешь заняться сексом? Это истинно твое желание или чьи-то уговоры?

Пазл 2 — человек, которого ты выбрала, достоин того, чтобы стать первым мужчиной в твоей жизни? Ты ему доверяешь, он тебя любит, ценит, уважает, он проявляет заботу, внимание и нежность к тебе?

Пазл 3— что будет после секса? Ваши отношения изменятся или останутся прежними?

Пазл 4 — ты должна знать свое тело, прикосновения к каким его местам тебе нравятся, а к каким — нет.

Пазл 5 — ты должна уметь говорить о своих желаниях и потребностях с партнером, а он должен тебя слышать.

Пазл 6 — ты должна быть уверена в том, что, если на любом этапе процесса ты скажешь нет, он услышит и остановится.

Ты должна понимать, что твое психологическое состояние намного важнее, нежели сам физиологический процесс. Первый опыт может сказаться на твоей последующей сексуальной жизни. Поэтому к нему стоит подходить максимально осознанно и ответственно.

Секс — это средство для получения удовольствия с человеком, с которым у вас есть взаимные чувства. Когда же секс происходит через уговоры, шантаж или как вызов, то ты просто превращаешься в средство для снятия чьего-то сексуального напряжения.

то наше мнение, мы не читаем нотации, мы желаем тебе только самого лучшего. И знай: если в твоей жизни произойдет какая-то неприятная история, если тебе будет плохо, страшно или грустно и захочется с кем-то это обсудить — знай, что мы всегда рядом и всегда готовы выслушать и разделить твои переживания. Чтобы ни случилось, мы всегда на твоей стороне, всегда за тебя и всегда поможем преодолеть любые трудности.

Если вдруг случится что-то вроде заболевания, передающегося половым путем, или нежелательной беременности, знай, что первый человек, к кому с этим вопросом нужно обратиться, это я (мы)». Важно дать правильный посыл и не оставлять ребенка один на один со своими переживаниями, если он вдруг оступится.