

Райса Каччиаторе Ерья Кортениеми-Поикела

Как говорить с детьми о любви и сексе



Бережно направляем ребенка
на всех стадиях сексуального развития
с первых лет жизни

Как говорить с детьми на сложные
темы. Советы профессионалов

Райса Каччиаторе

**Как говорить с детьми о
любви и сексе. Бережно
направляем ребенка на
всех стадиях сексуального
развития с первых лет жизни**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.922.77

ББК 74.200.56

Каччиаторе Р.

Как говорить с детьми о любви и сексе. Бережно направляем ребенка на всех стадиях сексуального развития с первых лет жизни / Р. Каччиаторе — «Эксмо», 2019 — (Как говорить с детьми на сложные темы. Советы профессионалов)

ISBN 978-5-04-111836-5

Очень часто мы избегаем разговоров с детьми на деликатные темы, потому что не знаем, как и когда уместно делиться такой информацией. Из этой книги вы узнаете: какие стадии сексуального развития проходит человек в первые 20 лет жизни. Как реагировать, если малыш целует своего друга в губы? Как тактично говорить с ним о теле, его изменениях и границах? Как обсудить такие острые темы, как порнография или контрацепция? Как поддержать ребенка в разнообразных любовных переживаниях? Как научить его безопасно выстраивать отношения в соцсетях? Как детская дружба и первая влюбленность влияют на способность создавать гармоничные отношения в будущем?

УДК 159.922.77

ББК 74.200.56

ISBN 978-5-04-111836-5

© Каччиаторе Р., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Часть I	6
Можно ли говорить о любви?	7
Эмоциональные пути развития	8
Часть II	9
Дружба и партнерские отношения	10
Часть III	13
Ты прекрасный!	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Райса Каччиаторе, Ерья
Кортениеми-Поикела**
**Как говорить с детьми о любви и
сексе: бережно направляем ребенка
на всех стадиях сексуального
развития с первых лет жизни**

Raisa Cacciatore & Erja Korteniemi-Poikela
Rakkaus, ilo, rohkeus. Seksuaalisuuden portaat

Original text copyright © Raisa Cacciatore and Erja Korteniemi-Poikela, 2019. Original edition published by Minerva Publishers, 2019. Hungarian edition published by agreement with Raisa Cacciatore, Erja Korteniemi-Poikela and Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland



© Стренг М.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Часть I

Да здравствует любовь!

Мы предлагаем вам прочитать эту книгу по одной хорошей причине. И имя ее – любовь. Надеемся, что отношения между людьми всегда будут наполнены любовью, а разговоров о любви станет больше.

Многие стесняются произносить слово «любовь», сомневаясь в том, что это чувство реально. Им кажется, что разговоры о любви преувеличены – слишком много обещаний, клятв о вечной любви.

Любовь – это нечто радостное, что приносит в жизнь силу, краски, смелость.

Можно ли говорить о любви?

Можно ли ребенку говорить о том, как любовная жизнь меняется из года в год? Или о том, что объекты любви не постоянны: иногда они знакомые, в другой раз чужие, порой далекие, а бывают близкие. Как рассказывать детям и подросткам об этих глубоких, важных чувствах? У каждого ребенка есть право развивать свою сексуальность в собственном темпе, когда никто не вмешивается, а поддерживает и защищает. Поддерживаете ли вы исключительное право ребенка на его тело и сексуальность? Хотите ли вы, чтобы он доверял вам и чувствовал себя в безопасности? Яркие эмоциональные переживания детства и юности могут впоследствии казаться фантазией, обычными увлечениями. Все-таки любовь реальна именно тогда, когда ее испытываешь, на каждой жизненной стадии. Глубина чувств бывает разной. Любовь живет и меняется со временем, она подобна морским волнам. Позвольте ей расти и прочувствуйте смело.

Настало время взглянуть на сильные увлечения и любовь детства. События этого периода – интригующий путь ко взрослой жизни. Ранний опыт сильно влияет на дальнейшее развитие сексуальности. Стоит помнить об их важном значении, поддерживать и оберегать постепенно созревающие навыки любви, взаимоотношений и сексуального опыта своего ребенка

Эмоциональные пути развития

Самооценка и образ собственного тела начинают формироваться у ребенка еще во младенчестве. Затем развитие продолжается на протяжении всей жизни. В книге мы сконцентрируемся на этих важных первых опытах и шагах. Нашей темой является способность любить. Мы рассмотрим первый опыт проявления любви и попытки примерить роль партнера во взаимоотношениях. Ранние годы жизни также важны для развития сексуальной самооценки и самосознания. Их определенно стоит поддерживать и оберегать.

График эмоциональной жизни и сексуальности не привязан к возрасту, хотя определенные этапы отметить можно. Созревание проходит индивидуально: у некоторых медленнее, у других быстрее. Иногда плохое обращение с детьми может привести к остановке в развитии. Порой уже по другой причине захочется вернуться на несколько ступеней назад и начать сначала. Даже во взрослом возрасте по лестнице сексуальности иногда взбираются по новой, например, при смене партнера. К счастью, хотя человеку периодически приходится возвращаться после разочарований или неудач, всегда можно начать восхождение с первой ступени и продолжать в своем темпе. Партнерство, дружба и любовь обогащают жизнь каждого человека. Для дружеских отношений важны равноправие и доверие. Построение всех взаимосвязей практикуется с ранних лет. Очень важно, чтобы детей окружали сверстники, с которыми они могут дружить. Это учит строить свои границы и уважать границы друга, позволяет практиковаться в партнерстве. Правила дружбы хороши во всех близких отношениях, включая семейные. Этот этап один из самых важных при взрослении. Без участия других людей обучение не состоится.

*Раиса Каччиаторе и Эрья Кортениеми-Поикела
Декабрь 2018*

Ты же испытываешь чувства!

Эмоции просыпаются в самом раннем возрасте. Поэтому сильно переплетаются практически со всем, что мы делаем. Конечно, повзрослев, мы часто забываем сильные чувства родом из детства. Тем не менее их нужно ценить.

В ходе сексуального развития эмоции защищают и руководят нашей деятельностью. Не все люди испытывают эмоции одинаковой силы, у некоторых чувства любви и страха почти отсутствуют. Эта книга для чувствующих людей: любовь, влюбленность, радость, восторг, горе, неудачу, симпатию, застенчивость, смелость, нежность и прочие чувства, которые можно испытывать в этом мире.

Часть II

Дружба кажется приятной

Ребенок должен уметь оценивать дружбу. То есть понимать, кто является настоящим другом. Для этого мы описали такие особенности дружбы, которые расскажут ребенку, что значит хорошая дружба и как она должна чувствоваться.

Эти правила важно соблюдать взаимно, им следует учить братьев и сестер, а также учеников в детских садах и школах.

Каждый может спросить самого себя, действует ли он по правилам дружбы и поступают ли его друзья в соответствии с ними. Свое поведение реально исправить. А другому можно лишь указать, что он поступил против правил дружбы.

Дружба – это повторяющиеся маленькие встречи, похожие на совместное путешествие двоих или целой компании. В дружеских отношениях один не может указывать, как проводить время всем остальным. Дружба основывается на хороших поступках по отношению друг к другу. Хотя каждый сам решает, как строить дружеские отношения, добрые дела как минимум обогащают жизнь человека

Правила дружбы

- Дружить – значит быть приятным и надежным партнером другому.
- Дружба не может быть злой, она не причиняет боль и не обижает намеренно.
- Настоящий друг не заставляет, не унижает и не грозит уйти.
- Хороший друг радуется, ободряет, поддерживает в трудной ситуации.
- Друг честен, любит тебя и не говорит плохого за спиной.
- Настоящий друг не оставит в беде.
- Хороший друг достоин признательности и делится ею в ответ.

Дружба и партнерские отношения

Дружба важна еще и потому, что тесно связана с партнерскими отношениями. В ней отсутствуют чувства влюбленности и сексуального влечения. Степень привязанности также может быть различной. В дружбе практикуют принятие различности людей. С другой стороны, в дружеских отношениях намного больше гибкости и одобрения, чем в романтических. Хорошие и долгосрочные романы часто случаются между друзьями.

Крепкая дружба может существовать дольше, чем роман. А еще от друга можно получить поддержку, если тебе плохо. Друзья находятся рядом, когда любовные отношения заканчиваются; они утешают и остаются с вами. Не стоит забывать своих друзей даже из-за страстной любви. Хорошие друзья и любовные отношения не должны исключать друг друга. И те и другие являются ценными и незаменимыми сокровищами.

Разногласия

Иногда в дружбе разочаровываются. Если доверие между друзьями рушится, вы можете попытаться исправить это, поговорив и выяснив причины разногласий. Таким образом, практикуются важные навыки разрешения ссор.

Иногда противоречия выясняются, а порой – нет, и дружба заканчивается. Настоящие друзья никогда не станут унижать друг друга. Стоит быть мудрым, чтобы признать это. Важная обязанность семьи и школы – научить детей этим правилам, чтобы они не соглашались на подчинение, а требовали уважительного отношения к себе.

Дружелюбность

Проявляя дружелюбное отношение, вы производите приятное впечатление на окружающих. Помните, что теплые чувства холодного или закрытого человека не видны остальным. Открытое поведение говорит о том, что вы хотите стать, быть и оставаться другом другого человека. Под таким поведением подразумеваются соответствующие действия, выражения, тон голоса и даже поступки по отношению к другому. Благожелательность также важна, когда друга нет рядом. Никто не любит двойственность.

Справедливость и честность

Справедливость – это источник дружбы. Если друзья чувствуют, что оба честны, то могут доверять мнению друг друга и поддержке. Если вы заметили в действиях друга несправедливость, следует отметить это. Расскажите, что именно считаете несправедливым и почему, объясните, что настоящий друг так не поступает. Рассказывая об испытанной обиде и предлагая конструктивные решения вместо того, чтобы грустно промолчать, вы заботитесь о дружеских отношениях. Вот так дружба может восстановиться и развиваться.

Вежливость

В любых отношениях надо стремиться к вежливости. Другу можно уступить в очереди или дать кусочек торта побольше. Научитесь говорить другу комплименты. Не следует пытаться изменить друга. Еще одно хорошее правило – стоит молчать, если о друге нечего сказать положительного. Будучи грубым, вы отталкиваете от себя других и кажетесь злым. Если вы вежливы, к вам приблизятся с удовольствием.

Позиция друга

В дружеских отношениях должно присутствовать желание обогатить жизнь друга. Как я могу быть лучшим другом для этого человека здесь и сейчас? Бывают времена, когда друг нуждается в большей поддержке. Иногда вам самим нужна помощь. Только взаимная дружба

растет и крепнет, та, в которой каждый дает и получает что-то. Трудный человек – это тот, кто все время оценивает и подсчитывает, получает ли он достаточно взамен. Он заставляет других испытывать чувство вины. Лучше всегда быть приятным и думать о том, что сам можешь дать друзьям.

Что может сделать родитель?

- Хвалите ребенка и побуждайте его играть с другими детьми.
- Убедитесь, что ваш ребенок имеет возможность общаться с другими детьми.
 - Хвалите и поощряйте друзей своего ребенка.
 - Рассказывайте о том, как можно подружиться в разных ситуациях.
 - Рассказывайте о навыках дружбы и о том, как стать другом.
 - Обсудите со своим ребенком, каким должен быть хороший друг и какие качества лучшего друга у него есть.
 - Обсудите с ребенком ситуации, в которых дружба проходит испытания, и придумайте вместе решения.

Тактично поощряйте дружеские отношения ребенка, т. к. это путь обучения, за которым взрослый должен наблюдать, просто находясь рядом.

Поощрение и поддержка

Поддержка друга – очень ценная штука. Довольный своей жизнью человек счастлив и добр к близким. Друзья оказывают друг другу взаимную поддержку, вместе достигают поставленных целей. Трудная ситуация не кажется такой уж сложной, если за спиной стоит друг с приободряющими словами. Они всплывают в памяти и помогают в трудные минуты, даже когда вы один.

Выражение уважения и заботы

Если друг никогда не показывает свои чувства, о них невозможно догадаться. Эмпатию стоит выражать словами и жестами, потому что они приятны. Каждому нужно и сочувствие, и одобрение. Они важны, особенно когда вы совершаете ошибку или сталкиваетесь с неприятностями. Когда вы радуетесь за успехи друга или слушаете, не перебивая, его важный рассказ, проявляете уважение и заботу. Если вы еще не научились этого делать, было бы хорошо потренироваться. Повзрослев, вы должны уметь различать, что сами хотите от дружбы и чего желает ваш друг. Следует научиться распознавать любовь, дружбу и их сочетание, что и называют партнерскими отношениями. Друга можно встретить неожиданно, на любом этапе жизни. Порой вы увидите, что находящийся рядом знакомый выражает крепкую дружбу и преданность, ведет себя как настоящий друг.

1. *Напишите свои правила дружбы. Как вы реализуете их на практике?*

2. Нарисуйте карту своих друзей. Отметьте себя в середине, а вокруг запишите имена тех, кого считаете друзьями. Самых близких размещайте рядом со своим именем.

Часть III

Любовь как часть сексуального развития ребенка и подростка

Вызывают ли у вас мысли о сексе какие-либо неприятные ассоциации: риски, вред, расстройство, заболевания, менструальные боли, эректильная дисфункция, аборт, сексуальное насилие, ВИЧ, порнография, изнасилование, роды? Возможно, ваше сексуальное просвещение было связано с такими словами. Может быть, вы видели свою сексуальность через призму этих понятий? Это суровое и одностороннее представление.

Помните, что у вашего ребенка есть своя чистая сексуальность, полная невинности и неопытности. Еще в бутоне, но все-таки она существует и развивается по мере взросления. Вы можете повлиять на то, как ребенок будет ощущать себя в интимных отношениях. Возможно ли поддержать его?

Подумайте, сколько всего хорошего сексуальность может дать! Позитивное самопознание, самооценка и навыки дружбы обеспечивают позитивную сексуальность. Каждое любящее прикосновение укрепляет образ тела и понимание его. Близость и полученное от нее удовольствие могут даже устранить боль и повысить продолжительность и качество жизни.

Сексуальность – это возможность, а проявление ее зависит от возраста.

Близость. Нежность. Безопасность. Волнения. Приключения. Мечтания. Флирт. Радость. Пылающий огонь любви. Привлекательность. Беспокойное восхищение. Необузданное желание. Ласки. Щебетание от удовольствия. Миры взрывного наслаждения. Чувственные пики. Сплоченность. Самооценка. Благополучие и здоровье.

Мы расскажем, как поддержать все это в вашем ребенке. Наша книга дает советы, как бережно развивать и защищать детей и подростков на разных ступенях сексуальности.



Ступени сексуальности в соответствии с возрастом (как укрепляется познание своего тела)

Сексуальность – это сложносоставное понятие. Она дает радость и высокую самооценку на многих этапах жизни. Положительный образ тела укрепляется на протяжении всего развития.

На ступени «Ты прекрасный!» – ребенок с энтузиазмом представляет свое идеальное тело, а также с любопытством рассматривает других.

Одобряющие взгляды, прикосновения, похлопывания, одевание и раздевание говорят о нежности родителей по отношению к своему ребенку. Детям важно слышать, что бывают разные тела и каждое по-своему прекрасно.

За любимым другом бегут играя, чтобы поцеловать. Полученный поцелуй и объятия – это большая награда и огромное удовольствие. «Любовь к другу детства» кажется приятной.

На ступени «Желанный родитель» нежное объятие или поцелуй родителя приносят безопасность, хорошее самочувствие и утешение всему телу.

На ступени «Кумиры» многие обретают радость баловать себя, когда собственное тело становится новым приятным поставщиком наслаждения. Включая воображение, ребенок теперь может в своих мечтаниях отправиться в приключение в объятиях любимого человека.

«Тайная влюбленность» доставляет всему телу электрическое напряжение и открывает новые возможности тела. Теперь в ребенке или подростке просыпается неуверенность в пригодности собственного тела. Он очень нуждается в одобряющих прикосновениях и словах друзей и членов семьи.

Когда «влюбленность раскрывается», каждое слово лучшего друга или родителя драгоценно. Ребенок или подросток пытается преодолеть неуверенность и нуждается в одобрении и поддержке близких. Для подростка важно услышать, что у любого человека есть свое очарование и в каждого можно влюбиться.

Чтобы передать сообщение “Ты мне нравишься”, часто требуется поддержка друга или семьи. В то же время близкие укрепляют веру подростка в то, что он и его тело достаточно хороши.

На ступени “Рука об руку» быть увиденными вместе – большое дело. «У меня есть партнер» – чудесная мысль, которая укрепляет чувство собственного достоинства. Иногда для молодого человека важнее иметь фотографию в соцсетях, набравшую много лайков, чем восхищение партнера. Тем не менее прикосновение возлюбленного удивительным образом заставляет все тело осознать присутствие другого человека.

«Восторг поцелуев» укрепляет веру в себя. Самооценка становится сильнее с каждым поцелуем.

Степень «Приятные ласки» позволяет убедиться в красоте своего тела. Молодой человек жаждет одобряющего и восхищающего прикосновения любимого на каждом сантиметре тела и предлагает то же самое взамен.

Когда приходит время для «Любви и секса», используется понимание своего тела. Тогда уже не нужно беспокоиться о его пригодности. Можно доставить удовольствие партнеру и самому насладиться приятными ощущениями.

Ты прекрасный!



Первая ступень актуальна для возраста 0–4. Ребенок полностью принимает и любит себя и окружающий мир. Он познает собственное тело, находит все его удивительные точки, узнает их названия и предназначение. Мальчи восхищается собой со всех сторон и удивляется. Он хочет всеми возможными способами привлечь внимание взрослого и получить его заботу. Качество привязанности к родителям, испытываемое на ранних стадиях развития ребенка, полученная забота и нежность будут влиять на уверенность в себе, чувство защищенности, образ тела и его отношение к близости.

Что может сделать родитель?

- Демонстрируйте свою любовь. Она необходима для развития ребенка.
- Говорите с ребенком и прикасайтесь к нему. Образ тела формируется путем контакта и взаимодействия.

Доброе и ласковое прикосновение увеличивает позитивный образ тела.

Положительные слова укрепляют самооценку.

- Призывайте ребенка спрашивать и отвечайте ему так, чтобы он вас понимал.
- Гладьте и балуйте, обнимайте и щекочите ребенка!
Тогда он поймет, что его тело хорошее и достойно ласки.
- Будьте как можно больше рядом с ребенком в повседневной жизни. Образ тела и представление о себе укрепляются постепенно и непрерывно.
- Расскажите ребенку, что тело все время меняется, но остается прекрасным на каждом этапе.

- Скажите, что собственное тело самое лучшее и совершенное на протяжении всей жизни. Оно постоянно меняется и о многом может рассказать. Следует прислушиваться к своему телу и хорошо заботиться о нем.

Любимый младенец

Для развития самооценки и эмоционального развития ребенка ему необходимо быть предметом любви и восхищения. Уже во младенческом возрасте у малыша формируется ощущение, что его тело хорошее и в нем приятно находиться. Он учится тому, что быть с другими людьми приятно и безопасно.

Радость всегда на пользу! Ребенок чувствует себя любимым, когда он способен вызвать улыбку своего родителя, наполненную любовью. Малыш начинает играть и побуждает своих любимых восхищаться и улыбаться.

Чувства любви и влюбленности связаны с хорошим самочувствием с первых месяцев жизни. Для ребенка важно, чтобы о его благополучии постоянно заботились. Сытость, уход

взрослого, а также счастливые братья и сестры рядом вызывают у младенца чувство счастья. Он глубоко любит близких людей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.