

АННА ЛЕВИНСКАЯ

педагог, специалист по половому воспитанию,  
многодетная мама

ДЕТЯМ  
про ЭТО

# БЕЗ ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ от 0 до 18 лет СЕКРЕТОВ

КАК БЕРЕЖНО И УВЕРЕННО ГОВОРИТЬ  
С ДЕТЬМИ О ТЕЛЕ, ОТНОШЕНИЯХ  
И БЕЗОПАСНОСТИ

18+

**Анна Юрьевна Левинская**  
**Без секретов. Как**  
**бережно и уверенно**  
**говорить с детьми о теле,**  
**отношениях и безопасности**  
**Серия «Детям про ЭТО»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65227046](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65227046)*  
*Без секретов. Как бережно и уверенно говорить с детьми о теле,*  
*отношениях и безопасности: Эксмо; Москва; 2021*  
*ISBN 978-5-04-119691-2*

### **Аннотация**

Как показывает практика, большинство родителей не готовы откровенно говорить с детьми о половом развитии, очень быстро и неуверенно отвечают на вопрос «Откуда берутся дети», а в старшем возрасте по факту общаются только на тему поллюции или менструации. Чаще всего дети уже к первому классу знают намного больше про ЭТО, чем могут предположить взрослые. А информацию они берут от сверстников или из интернета, и она редко бывает достоверной. Именно поэтому сексуальное просвещение нужно начинать как можно раньше и самим при

этом владеть достоверной информацией, зная строение половых органов.

Перед вами книга, которая поможет предотвратить большинство «типичных» ошибок и грамотно построить со своим ребенком доверительные отношения с самого юного возраста. Ее автор, Анна Левинская, педагог и многодетная мама, собрала множество историй семей, ответила на вопросы, которые могут возникнуть в период полового созревания ребенка и до него, а также расписала все возможные ошибки, которые не стоит допускать. Вся информация разделена на 4 больших блока: от 0 до 18 лет. Эта книга – самая настоящая шпаргалка, которая поможет стать своему ребенку опорой и поддержкой в период взросления.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

**Получите в подарок чек-лист «МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. Защита детей от сексуального насилия» при покупке книги до 12.06.2023**

# Содержание

Благодарности	6
Введение	8
Немного статистики – ВИЧ, наркотики, аборты	13
Интернет-риски	14
Статистика наркозависимых в России[4]	21
Статистика инфицированных ВИЧ в России[5]	23
Статистика абортов в России[7]	26
Статистика преступлений против половой неприкосновенности детей	27
Вместо тысячи слов – педофилы и их форумы	29
История подписчицы	36
Как читать эту книгу	40
1. От рождения до трех лет	43
Возрастные особенности	43
Истории мам, вопросы родителей	48
Типичные ошибки родителей	59
Что важно в этом возрасте	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Анна Левинская**  
**Без секретов. Как**  
**бережно и уверенно**  
**говорить с детьми о теле,**  
**отношениях и безопасности**

© Левинская А.Ю., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Благодарности

Моим любимым детям: Анисии, Агате, Ангелине, Льву!  
Счастье, что вы у меня есть. Люблю вас до Луны и обратно!  
Ангелинке отдельное спасибо за то, что помогала развлекать сестер, пока я училась и писала книгу.

Моему супругу Степану, который всегда верит в меня, порой и больше меня самой.

Моей дорогой маме Татьяне Валерьевне, благодаря которой написание книги стало возможным. Моей замечательной тете Тамаре Васильевне – за моральную поддержку.

Моим подругам – Ане, Вике, Ире, Маше, Насте, Оксане, Саше, Софе, Тасе, – с которыми мы много обсуждали необходимость просвещения детей, но каждый раз тормозились на непонимании «а как сказать».

Суперспециалисту Ирине Селивановой @naukaropolam, которая стала моим проводником в мир полового воспитания.

Преподавателям Российского научного сексологического общества и лично Анне Николаевне Котенёвой – за знания и ваш труд.

Моим подписчикам и читателям – за интерес к теме, ваши вопросы и истории.

Команде GetPublishED за помощь в процессе написания книги.

Издательству «Бомбора» и лично Анжелике Подоляк – за веру в меня, как в автора, и за издание книги.

# Введение

Я ученица начальной школы, занимаюсь художественной гимнастикой и даже в свободные от тренировок дни делаю много переворотов, потому что очень боюсь быть беременной. Единственное, что спасет меня от ребенка в животе – большая физическая нагрузка.

\* \* \*

С первого по третий классы я добиралась до школы и тренировок на метро и наземным транспортом и несколько раз становилась жертвой фроттеристов<sup>1</sup>. Мне было стыдно, неприятно, я молча глотала слезы, иногда выходила из транспорта. Но я молчала, не рассказывала маме, не просила помощи у окружающих.

\* \* \*

Я в седьмом классе. Тощая и бледная. У всех моих подружек уже лифчики и месячные, а у меня ничего. И это траге-

---

<sup>1</sup> Фроттеризм (англ. *frotteurism*), или *фроттаж* (от фр. *frotteur* – «тереть»), – сексуальная девиация, при которой возбуждение и удовлетворение достигаются посредством трения половых органов через одежду о постороннего человека в местах скопления людей, например в толпе, в очередях, в автобусах или метро.



дия.

\* \* \*

Мне 14 лет, я впервые у гинеколога. Осмотр через задний проход. Это было так стыдно, что хотелось исчезнуть.

\* \* \*

Я в 11-м классе, всей параллелью должны проходить медосмотр. Девочки – с посещением гинеколога. Я обсуждаю это «неприятнейшее» событие с подружками, на всех переменах разговоры только об этом. Девочки делятся всевозможными страшилками. Кто-то адски боится осмотра, другие – что врач узнает, что она уже «не девушка», и расскажет учителю и родителям. Всеобщая паника.

\* \* \*

Мне 23, наконец-то положительный тест. Я счастлива, но омрачает то, что мне придется **ВПЕРВЫЕ** подвергнуться настоящему гинекологическому осмотру и сдаче анализов.

\* \* \*

Я уже мама. Ангелине четыре года, и она уверена: если женщине дарят кольцо, это означает, что она беременная. И еще она считает, что малыша маме в живот положили в загсе и свадьба – как раз про это.

\* \* \*

Я беременна вторым ребенком. Льву – восемь (сын моего супруга от первого брака), Ангелине – пять лет. Лев спрашивает про мое огромное пузо: «А ребенок в животе в какой одежде?», «А если ты передумаешь рожать, можешь не делать этого?»

\* \* \*

Ангелине шесть лет, мы гуляем с ее одноклассником и его мамой. Вдруг бежит моя дочь и на всю улицу кричит: «Яна с Колей сегодня сексом занимались». Мне хотелось провалиться сквозь землю, только ленивый прохожий не обернулся посмотреть на меня и Ангелину.

Ангелина в третьем классе. На родительском собрании молодая учительница жалуется, что мальчики прямо на уроках смотрят порно. Дочка это подтверждает.

Все это – про меня и моих детей. Я жила с пониманием, что нужно беседовать, объяснять, но не знала, что сказать.

Единственное, что я сделала абсолютно правильно, – это купила две книжки, одну вручила Льву, другую – Ангелине, когда им было восемь и пять. И с чувством выполненного долга отложила мысли об этом на потом.

А дети-то растут... Появилось стеснение при каких-то киношных сценах, тело начинает потихоньку меняться, проснулся интерес к противоположному полу, и, конечно, масса информации от сверстников и из интернета.

Глядя на подростков в школе, я понимаю, что это очень сложный период: кто-то слишком замкнутый, а другие, наоборот, демонстративно развязные, большинство из них не имеют доверительных отношений с родителями, хотя относятся к ним с уважением и любовью.

Я всегда чувствовала, что многие мои ученики готовы делиться личным, обсуждать со мной свои переживания и задавать вопросы. Мне несложно говорить с ними об этом, но с собственными детьми многие темы остались за кадром. Я

хочу быть опорой своим детям, чтобы они жили с чувством, что всегда могут прийти и получить поддержку. Я хочу свободно обсуждать любые темы, волнующие их, мне важно делиться своими ценностями и грамотно отвечать на вопросы. Я мечтаю, чтобы с любыми сомнениями мои дети обращались ко мне, а не к сомнительным источникам.

И я стала искать. Множество разрозненных статей, продвинутых секс-блогеров, которых мне совсем не хотелось бы, чтобы слушали дети, много книг, дающих какую-то информацию, но нет общего понимания, в каком направлении двигаться.

Получив специальное образование в Российском научном сексологическом обществе, применив знания на своих детях, я понимаю, в каком возрасте какая информация нужна малышам и подросткам, как отвечать на их щекотливые вопросы, как выстраивать доверительные отношения, и хочу поделиться своим опытом с вами, чтобы у каждого родителя была шпаргалка с ответами и пояснениями.

Здорово, если эта книга попалась вам, когда вы только планируете беременность, но поверьте, даже если у вас уже подросток, вы найдете ответы на многие вопросы.

Познавательного вам чтения и доверительных отношений с детьми!

# **Немного статистики – ВИЧ, наркотики, аборты**

«Со мной родители на эти темы не разговаривали, и вырос я нормальным человеком», – слышу я довольно часто, особенно от взрослого мужского населения. И это здорово! Хорошо, что выросли нормальными, но ведь дожили далеко не все из наших сверстников, и не все выросшие здоровы. А сколько парней и девушек по глупости или от незнания заразились ВИЧ? Какое количество молодых людей подсели на наркотики?! Это еще в нашем детстве не было гаджетов и интернета!

# Интернет-риски

Фонд Развития Интернет выполнил проект № 17-06-00762 «Поколение Z: информационно-коммуникационные технологии как культурное орудие развития высших психических функций» при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект РФФИ № 17-06-00762 2017–2019 гг.)

Выдержки из исследования<sup>2</sup>:

«Выборку исследования составили дети двух возрастных групп: дошкольников 5–7 лет (N = 50 чел.) и младших школьников 7–11 лет (N = 50 чел.), имеющих опыт использования цифровых устройств, а также их родители (N = 100 чел.), проживающие в Москве. Выборка детей была уравновешена по полу и возрасту».

«Внутри группы контентных рисков дошкольники сталкивались с пугающим, страшным контентом и навязчивой рекламой внутри игр и мультиков, а среди младших школьников каждый пятый признался, что уже видел порнографический контент. Поскольку младшие школьники начинают использовать интернет как средство общения, то они сталкиваются и с коммуникационными онлайн-рисками, в первую очередь с онлайн-агрессией».

«Родители младших школьников серьезно

---

<sup>2</sup> <http://www.fid.su/projects/research/generation-z-2017-2019>

недооценивают опыт их столкновения с онлайн-рисками. Практически половина родителей не знают о том, что их дети сталкивались с опасными и неприятными ситуациями при использовании цифровых устройств. Родители дошкольников чаще применяли активные стратегии в ситуации столкновения их детей с онлайн-рисками, чем родители младших школьников (обсуждали ситуацию, объясняли, как поступить, помогали решить проблему). Пассивную стратегию (ничего не делали) в три раза чаще выбирают родители младших школьников, чем родители дошкольников, оставляя детей с проблемой один на один».

То есть родители зачастую даже не знают, что их дети сталкиваются с какими-то проблемами в интернете, и если с детьми дошкольного возраста еще проводят какие-то беседы, то многие родители младших школьников даже не вникают в суть проблем, и дети вынуждены решать их самостоятельно.

Вообще, мы часто задаем ребенку дежурный вопрос «Как дела?», но не интересуемся, как дела в онлайне, что ребенок делает в Сети, с кем общается, все ли хорошо в этой части его жизни.

**ДЕТИ РОССИИ ОНЛАЙН<sup>3</sup>: риски и безопасность. Результаты международного проекта EU Kids Online II в Рос-**

---

<sup>3</sup> [http://cyberpsy.ru/literature/russian\\_kids\\_online/](http://cyberpsy.ru/literature/russian_kids_online/)

сии / Г. Солдатова, Е. Зотова, М. Лебешева и др. – Москва, 2012. – С. 213.

Исследование проводилось в 2009–2011 годах. Охватило 25 стран Европы, Австралию и 11 регионов России.

В России общая выборка исследования составила 1025 пар «родитель – ребенок», включающих детей 9–16 лет и одного из их родителей.

В исследовании приняли участие 44,5 % мальчиков и 55,5 % девочек. По возрасту дети распределились следующим образом: 25,5 % – дети 9–10 лет (9,5 % – 9 лет и 16 % – 10 лет), 16,5 % – дети 11–12 лет (7,5 % – 11 лет, 9 % – 12 лет), 28 % – дети 13–14 лет (10 % – 13 лет и 18 % – 14 лет), 31 % – дети 15–16 лет (18 % – 15 лет, 13 % – 16 лет).

Ответы детей и родителей о том, видел ли ребенок сексуальные изображения в интернете





По сравнению с европейскими школьниками, российские подростки в два раза чаще сталкиваются с сексуальными изображениями онлайн и офлайн. Более трети детей (41 %) – в интернете.

Российские дети в шесть раз чаще, чем европейские, сталкиваются с сексуальным контентом во всплывающих окнах (42 % в России против 7 % в Европе) и значительно чаще – в социальных сетях (17 % в России против 3 % в Европе).

Особенно часто российские подростки видят изображения и видео людей в обнаженном виде (38 %), интимных частей тела (29 %), людей, занимающихся сексом (28 %).

Практически каждый десятый школьник в возрасте 11–16 лет сталкивался с самым экстремальным типом контента – порнографией с насилием (9 %). Мальчики чаще, чем

девочки, признаются в том, что видели подобное в интернете (12 % против 6 %).

Родители более чем в два раза недооценивают риск столкновения с сексуальным контентом в интернете.

Почти каждый шестой школьник (16 %) расстраивается из-за столкновения с сексуальным контентом. По сравнению с европейскими, российские дети расстраиваются немного меньше и быстрее справляются с переживаниями.

В 43 % случаев подростки, чтобы справиться с переживаниями из-за сексуального контента, рассказывают об этом другим людям. Каждый пятый ребенок надеется, что проблема решится сама собой, лишь немногие пытаются ее решить (10 %).

Треть (28 %) российских школьников встречали или получали лично сообщения сексуального характера в интернете, причем более 15 % – раз в месяц и чаще.

По проценту детей, получающих или сталкивающихся с сообщениями сексуального характера в интернете, Россия опережает все европейские страны.

Дети сравнительно редко (4 %) признаются, что сами пишут сообщения сексуального характера. При этом в среднем по России школьники получают подобные сообщения в семь раз чаще, чем отправляют сами.

Из тех детей, кто сталкивался с секстингом в интернете, каждый пятый читал размещенные в открытом доступе сообщения сексуального характера (20 %). Каждый десятый

ребенок видел в Сети, как другие люди занимаются сексом (10 %).

Сообщения сексуального характера дети чаще встречаются во всплывающих окнах (18 %) и социальных сетях (13 %), причем в России это происходит в три раза чаще, чем в европейских странах.

Мальчики (33 %) чаще, чем девочки (23 %), признаются, что встречали или получали сообщения сексуального характера. При этом девочкам значительно чаще, чем мальчикам, предлагают в интернете поговорить о половом акте.

И в России, и в Европе примерно половина родителей осведомлена о том, что их дети сталкиваются с секстингом.

Каждый четвертый подросток, столкнувшийся с секстингом, расстроился из-за этого. Дети 11–12 лет расстраиваются сильнее и переживают дольше, чем дети 13–16 лет, а также чаще используют выжидательную стратегию – ждут, что проблема решится сама собой. Старшие подростки предпочитают активные стратегии совладания.

Треть детей (33 %) рассказывают о секстинге кому-либо из своего близкого окружения или обращаются в специальные службы.

Это результаты исследования десятилетней давности. И конечно, мы можем надеяться, что сейчас они были бы другими, но точно ли в лучшую сторону? Ведь количество пользователей только увеличилось, скорость интернета значи-

тельно возросла, и по стоимости он стал доступнее. Сейчас интернет есть почти на каждом смартфоне, а раньше подключались через модем на компьютере. Со скоростью интернета работает и фантазия преступников, все изощреннее варианты мошенничества и втягивания детей в контент, никак не предназначенный для их возраста.

Конечно, профилактика не стоит на месте, и в школах проводятся занятия по безопасности в Сети, разрабатываются программы родительского контроля, родители пытаются объяснять правила пользования гаджетами.

О рисках в Сети важно помнить: пока эта проблема существует, нельзя закрывать глаза и оставлять детей один на один с миром интернета.

# Статистика наркозависимых в России<sup>4</sup>

Данные медицинского учета

Число наркоманов, состоящих на медицинском учёте в России



По данным ФСКН, в России в 2019 году:

- всего наркоманов – 6 млн человек;
- 20 % от общего их числа – школьники 9–13 лет;
- 60 % – молодые люди 16–30 лет;
- около 20 % – старше 30 лет.

<sup>4</sup> <https://stopz.ru/informaciya/narkomaniya/statistika-po-narkozavisimym-v-rossii/>

Статистика наркозависимых в России 2019 года свидетельствует, что ежегодно 90 тысяч человек начинают принимать психотропные вещества. В то же время от действия наркотиков каждый год погибает 70 тысяч человек.

Увеличивается число случаев, когда к наркотикам прибегают детей 6–7 лет. На долю нашей страны приходится 20 % мирового оборота наркотиков.

Последние статистические данные по наркозависимым подросткам в России в 2019 году показывают:

- употребляли психотропные вещества – более половины опрошенных мальчиков и 20 % девочек;
- до сих пор продолжают их употреблять – 45 % мальчиков и 18 % девочек;
- за последние 10 лет в 6,5 раз выросла женская наркомафия.

Порой может казаться, что все так безобидно – сигаретка, снюс, таблеточка... «Хочешь попробовать?», «Слабо?», «Боишься, что мама заругает?», а в итоге человек становится зависимым. И ведь никогда заранее не знаешь, с какой пробы сформируется эта зависимость.

# Статистика инфицированных ВИЧ в России<sup>5</sup>

Если рассматривать темпы распространения ВИЧ-инфекции среди населения, то Россия среди всех европейских стран занимает лидирующее место.

Официальная статистика, свидетельствующая о том, какое количество заболевших ВИЧ в России по годам, демонстрирует следующие показатели.

В 1994 году было зарегистрировано всего лишь 900 заболевших.

В 1997 году их стало уже 6900 человек.

К 2000 году число зарегистрированных увеличилось до 89 800.

2005 показал динамику до 334 000 заболевших.

2010 год – в России число зарегистрированных ВИЧ-инфицированных составило 590 000 человек.

К 2012 году их стало 720 000 человек.

2014 год показал очередную динамику в этом вопросе. Число зараженных достигло 907 000 человек.

2015 год – их стало почти 1 263 000.

На 1 января 2019 года общее число ВИЧ-инфицированных составило более 1 340 000 человек. И есть подозрения,

---

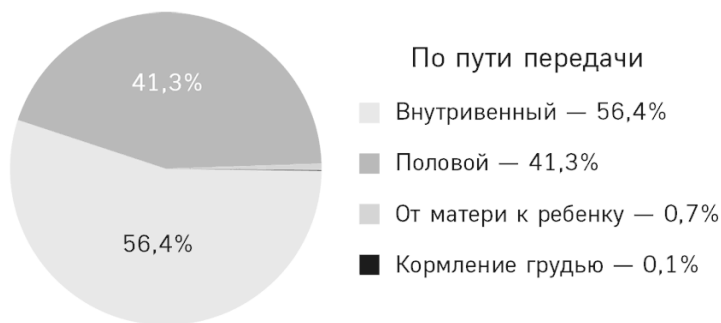
<sup>5</sup> <https://rosinfostat.ru/vich/#i-7>

что это не все выявленные случаи, то есть на сегодняшний день в стране заразившихся СПИДом на самом деле больше.

9 % от общего числа зараженных – это дети и подростки в возрасте от 0 до 19 лет.

По данным Роспотребнадзора, за 10 лет коэффициент заболеваемости вырос в три раза, а вот число смертельных случаев стало больше в 13 раз. Но за последние два-три года число заражающихся ежегодно несколько снизилось. Хотя это все же не упрощает ситуацию и не делает ее менее опасной.

В 2018 году количество заразившихся ВИЧ<sup>6</sup> составляет 87,7 тысячи человек. Такие данные приводит Роспотребнадзор. По пути передачи следующее распределение:



<sup>6</sup> <https://rosinfostat.ru/vich/#i-7>



Цифры неутешительные – возможно, потому, что мало родителей обсуждают данную тему с детьми. Либо делают вид, что этой проблемы не существует, либо транслируют свои страхи и крайне негативное отношение к болеющим людям. Бытует мнение, что с такими болезнями сталкиваются только асоциальные люди, но оно ошибочно.

Людам надо знать не только про эти заболевания, пути заражения, но и про то, что с ВИЧ и гепатитом можно жить, и жить качественно, если лечиться и соблюдать определенные правила. ВИЧ и гепатит – не приговор, но лучше быть здоровым.

# Статистика аборт в России<sup>7</sup>

Справочные таблицы со ссылкой на источник Федеральной службы государственной статистики:

- 2016 год: всего аборт – 836 611, в том числе у женщин в возрасте до 14 лет – 284, 15–17 лет – 7179;
- 2017 год: всего аборт – 779 848, в том числе у женщин в возрасте до 14 лет – 350, 15–17 лет – 5530;
- 2018 год: всего аборт – 661 045, в том числе у женщин в возрасте до 14 лет – 300, 15–17 лет – 4968.

До сих пор многие считают, что сексуальное просвещение и половое воспитание подталкивают детей к началу ранней половой жизни. Но если мы посмотрим на приведенную статистику, увидим подростков, которые в столь раннем возрасте уже делают аборты. А если бы дети владели информацией, знали, что от секса бывают последствия, не распространяли мифы среди сверстников, то и не было бы этих тысяч искалеченных судеб каждый год. Когда аборты делают взрослые женщины – это их выбор и решение, но когда это делают дети – уже ответственность тех взрослых, которые не дали элементарных знаний и пустили на самотек их жизнь.

---

<sup>7</sup> <https://infotables.ru/statistika/72-obrazovanie-i-zdravookhranenie-v-rossii/1181-statistika-abortov-v-rossii-po-godam-tablitsa>

# Статистика преступлений против половой неприкосновенности детей

## Выдержки из статьи «Газета. Ru»<sup>8</sup>

Количество преступлений против половой неприкосновенности россиян, не достигших совершеннолетия, выросло на 42 % за последние пять лет. За минувший 2018 год было зарегистрировано более 14 тысяч случаев изнасилований. При этом пострадавшими от деятельности педофилов признали 11 тысяч детей. Это следует из статистических данных МВД РФ, с которыми ознакомилась «Газета. Ru».

«Особо отмечу, что каждое шестое преступление совершается в семье, а каждое двенадцатое – родителями», – пояснил представитель МВД России Вадим Гайдов, подчеркнув, что «нужны кардинальные меры» для разрешения сложившейся ситуации.

За страницами в интернете, на которых детей склоняют или вовлекают в совершение противоправных действий, следит Росмолодежь. По данным ведомства, за 2018 год в реестр запрещенной информации были включены более 282 тысяч сайтов.

Страшно думать о том, что пришлось пережить

---

<sup>8</sup> <https://www.gazeta.ru/social/2019/10/16/12758942.shtml>

детям, попавшим в эту статистику. А сколько подобных преступлений не учтены, поскольку родителям стыдно об этом говорить, или взрослые намеренно покрывают преступника, или никто не догадывается, что ребенок подвергается насилию.

# Вместо тысячи слов – педофилы и их форумы

У педофилов есть свои форумы, где они не стесняясь обсуждают своих жертв, дают друг другу советы, поддерживают, хвастаются «успехами», делятся методичками и рекомендациями. Ощущение, что среди них есть профессиональные психологи, которые хорошо знакомы с возрастной психологией. Периодически эти сайты блокируются, но через какое-то время появляются вновь. Ниже приведен настоящий диалог педофилов, скопированный из обсуждения на форуме.

*– Проблема заключается в том, что «теория» и «практика» – разные вещи. Если совсем просто – я искренне влюблен в маленькую девочку. Я хочу завести с ней отношения, хочу близости – и не только интимной. Но я никогда прежде не делал ничего подобного, не знакомился с маленькими девочками. Я не «педоловелас», не инвалид – обычный парень средней внешности. Это... первый опыт, что ли. Меня тянет к ней – и в то же время мне страшно, я не знаю, как к ней подойти, как познакомиться и развить отношения. Поэтому пишу здесь.*

*– Ногами, раз ты не в коляске. Улучи момент, подсядь к ней на скамейку, улыбнись слегка, заведи*

с ней разговор о погоде, спроси, чему сейчас в школе учат. Выведи на прогулку киску, собачку, поросенка (это можно выяснить, подслушав разговоры, если она тусует с подружками). Попробуй проделать то же с ними: войди в круг. Если на площадке появляется в одно время, приходи периодически к ней. Можешь проследить ее маршруты, чтобы заявить при «случайной» встрече: «Какое совпадение, что мы опять встретились!» Поинтересуйся ее увлечениями, внезапно выясни, что они очень совпадают с твоими. Пригласи ее на концерт, выставку, потом и к себе домой (это уже требует другой безопасности и доверия, то же касается и соцсетей). Кстати, неплохо будет найти ее страничку, кое-что выяснить об интересах, чтобы действовать напористей: врубить ее любимую музыку в наушниках, чтобы она услышала, читать ее любимую книжку. Это все, конечно, обман, но у меня не раз так выходило, что общие пункты находились, и я даже влюблялся в ее бестолковых идиотов.

– А она про тебя вообще знает? Если нет, то дай ей возможность о тебе узнать. Попадайся ей чаще на глаза, лови взгляд, ищи возможность заговорить. Станете знакомы, а там – друзьями.

– Почитай новости о поимках педофилов и учти их ошибки. Особенное внимание обрати на информационную безопасность: если ни ты, ни девочка не можете освоить специальные сайты и т. д., то лучше вообще не переписываться и не созваниваться, а на крайний случай иметь одноразовый телефон с

симкой. Так уж выходит, что реальное общение стало безопасней дистанционного, что, впрочем, не повод расслабляться.

— Один из наименее опасных вариантов знакомства — это выгуливать собаку рядом с тем местом, где водится эта «белочка». Другой вариант — выгуливать там своего ребенка или ребенка знакомых, которые доверяют тебе его выгул.

— Может ли пенетрация нанести моральную или физическую травму? Да, если девочка из пуританской семьи, если в ее окружении секс считается чем-то плохим и если ты не провел разъяснительную беседу. При раскрытии отношений на нее будут давить (обвинение жертвы), убеждать, что ее жестоко изнасиловали, а ее молодого человека посадят полюбому, потому объясни девчонке, что в ее интересах — молчать и все отрицать.

— В 10 лет у девочки как раз должно начаться половое созревание, что говорит о ее физиологической готовности. Десять лет — это много, я занимался делами с девочками вдвое меньшими. Порнография вообще говорит о возможности вагинального контакта в 4–5 лет и анального секса даже с младенцами без повреждений и с удовольствием для ребенка и педя. Сначала ты все равно будешь обнимать, целовать, полижешь.

— Может ли пенетрация нанести моральную или физическую травму? Нет, если ты не будешь ее насиловать. Лизать можно и без подготовки,

анал разрабатывают так же, как у взрослых. Про дефлорацию ничего не могу сказать, не практиковал и не советую, ибо целку проверяют в ее возрасте. На полишиечки водить между половых губ можно без опасности, но контрацепцию никто не отменял.

– Проверься на инфекции, если не хочешь ее заразить. Не засовывай из попы в писю.

– Как уже говорили, инициатива – по крайней мере видимость – должна исходить от нее. Не спеши интимировать, пока между вами не установятся доверительные отношения. Телесный контакт увеличивай неспешно и постепенно. Выясни, насколько она осведомлена в плане половых отношений. В 12 лет она, наверное, девственница, но могла иметь опыт. Тогда будет проще, конечно. Лучшие, наверное, разрешить ее сомнения в том, кто такие педофилы, что тебе от нее нужно.

– Договоритесь, что некая часть ваших отношений должна оставаться в тайне ото всех. Что-то она все равно проболтает подружкам.

– Я редко знакомлюсь на улице, но сообщаю о себе в любом случае полуправду. Настоящие имя-фамилию, телефон и проч. ей знать ни к чему, если только ты не планируешь потом жениться на ней. Тем более не нужны совместные фото в соцсетях.

– Параллельно все читаю ее (страницу девочки). Бездна ценной информации, спасибо. Конфликты (знать бы еще, с кем), любимые музыканты, друзья, подруги, кино – все как на ладони. Узнал, что ей очень



нравится киноцентр в ТЦ через пару остановок от нашего дома.

– Моя конечная цель – дружба, которую можно будет развить до чего-то большего. Увы, я не педагог и даже репетиторством в силу своей профессии заниматься не могу. Поэтому как мне быть? Только вот так, как советуют здесь.

– Разве она не побежит к родителям или еще к кому-то?

– Ну, как правило, дети не сдают близких им педофилов.

– Девочка на меня поглядывала, но не подходила. Тогда я набрался смелости и решил сам ее окликнуть. Когда она в очередной раз посмотрела, я сказал что-то вроде: «Смотри, вон девочка на тебя смотрит». А потом предложил ей на самом деле подойти и посмотреть. И-и-и-и... она подошла! И у нас даже завязалось что-то вроде небольшого диалога. Я вспомнил, что читал на ее странице, и мы немного поговорили про группы, про еду и кинотеатр возле дома. Она оказалась очень даже раскованной – видно, что не боялась и почти не стеснялась. Ребята, я просто счастлив! Спасибо вам большое!

– Только вот теперь у меня вопрос. Когда ее можно приглашать домой? Ее очень заинтересовала свинка – я так понял, что у нее самой нет никаких животных. И если я приглашу, а она согласится, что делать дальше? Как перейти к тактильному контакту (не к сексу, разумеется)?

– Что делать, что делать... Идти с ней, наверное. Приберись дома, наготовь чего-нибудь, чаи всякие, плюшки, чтобы, если ей чего-то захочется – музыку там послушать, фильм посмотреть, писю потеревить, – ты был готов в короткие сроки ей это предоставить. Но речь, конечно, не о том, что ты в первый же раз с ней пробудешь весь день, но пусть знает, что ты ждешь ее в любое время. Так визиты участвуют и продлятся.

А тут они делятся самыми удобными профессиями, чтобы быть ближе к детям. А еще они считают, что несут детям «свет и добро».

– К непринужденному общению располагает непринужденная обстановка. На улице и в очередях люди обычно не общаются, поэтому и выглядит странно со стороны. А представь, например, что ты на дне рождения друга, а девочка – его дочка. Тут можно сколько угодно с ней болтать о мультиках, никто на тебя криво не посмотрит. Или такое место, где люди в принципе мало знакомые сидят и общаются. Такие места бывают тоже. Например, группа туристов в походе... Если постараться, можно что-то такое найти, и чтобы девочки там были.

– Опять же верно замечено было: работа с детьми. Ты, вроде, молодой еще. Иди учись на преподавателя, а потом в школу работать. Это, конечно, экстрим – работать в школе. В смысле работа трудная, а денег не платят. Но есть более легкие варианты. Например,

вожатым в лагерь. Это только на лето, в свободное от основной работы/учебы время. Погусли «Школа вожатых» – может быть, найдется организация, к которой можно прибиться.

– Когда дети тебе доверены на законных основаниях, когда твоя обязанность – заботиться о них, всякая меланхолическая дурь мигом из головы улечучивается. Когда я в лагере работал, я даже не дрожил – не до того было. А сколько воспоминаний потом – на целую жизнь хватит.

– И еще раз напоминаю: для того, чтоб чувствовать себя уверенно, надо самому верить в то, что ты несешь детям добро и свет. Желательно и правда нести при этом (не обязательно, но так проще поверить). Вот этот иммунитет к проклятиям, присылаемым со всех сторон, очень важен для выживания.

– Есть такая фишка – частные уроки. Это, я вам скажу... Что-то с чем-то. Из семи девочек в прошлом году меня пытались совратить пятеро. Еле уберегся. Тут двойной гешефт получается: лольки – три их, сколько влезет без помех, снимай на камеру – они только рады, только меру соблюдайте. А еще приколы в том, что сами родители тебе ее привозят, платят, да еще благодарят. Хм-м... В общем, не кисло и расстаться совсем без проблем (что крайне важно, пока дело не перешло красной границы).

# История подписчицы

«Мне 37 лет, но воспоминания из детства по-прежнему яркие. Мне было шесть лет, мы жили с мамой вдвоем в общежитии. Нашими соседями были мамина подруга, с которой они вместе учились, и ее муж. (Я появилась на свет уже после знакомства маминой подруги с ее будущим мужем.) У них было двое детей, и вся их семья были нашими самыми близкими друзьями. Муж подруги относился ко мне как к дочке; когда родились свои дети, он брал меня третьей кататься на санках, в музей, играть в „Монополию“. Были случаи, когда он злился на своих детей, а заодно доставалось и мне. Душ в нашем общежитии был лишь на первом этаже, одна комната на шестерых человек, очереди. Мы мылись с „друзьями“. Уже тогда казалось странным, что соседский папа моется с чужой женщиной, моей мамой. По непонятным теперь мне причинам это считалось приемлемым. Почему-то никогда не задавала вопросов.

Однажды утром он забрался к нам в кровать, вроде как подурачиться, как обычно. Под одеялом он взял мою руку и положил на что-то волосатое, я сразу догадалась, что это. Я резко отдернула руку, убрав ее из трусов дяди. Делала вид, что ничего не произошло, случайность. С мамой были прекрасные отношения, но, к сожалению, темы нижнего белья, общения с противоположным полом и т. п. не затрагивались.

И я искренне боялась покалечить мамину дружбу с подругой. И всегда есть и был страх быть неудобной.

Были моменты, когда этот мужчина рассказывал, что знает, что моя мама смотрела порно. Мой первый взрослый поцелуй ко мне также пришел в шестилетнем возрасте. Мы играли в прятки, он сказал мне прятаться за занавеской. И сам пришел. Крепко прижал и поцеловал. Ощущения странные – этот гигантский язык и крики ребят: „Нашел, нашел“. Тогда просто вытерла лицо и постаралась не вызывать подозрений. Я понимала, что происходит, но оказать сопротивление не могла. То ли срабатывало, что взрослый всегда прав, то ли боялась последствий (разлука с подругами, плачущие, ничего не понимающие дети, страх его реакции, коли порол своих, меня изредка, чего еще от него ждать).

Помню смутно, как иногда при встрече плотно прижимал к себе, не как раньше. Со стороны – не придраться. И моя рука в трусах оказывалась еще пару раз, но я почему-то не вытаскивала ее, понимала, что дяде так надо. И чтобы его дети не замечали суматохи, я всегда переживала, как они. Как-то он показал мне особый журнал, сказав своим детям: „Идите поискать мишку“. Говорил, что и фильмы особые все смотрят.

Желаю ли я подобного дочке? НЕТ! И уже так не будет! Дочь может отказать в поцелуе или прикосновении любому родному человеку. И пусть посторонние думают, что за дикарка, за шапку потрепать нельзя. Да, нельзя! Это ее голова

и ее шапка. Беседы очень важны! Никакие установки в голове ребенка не должны влиять на то, чтобы он что-то терпел. И да, увы, но подобный взрослый, возможно, носил малыша на руках».

А вот сообщение от подростка:

«Здравствуйте! Я хочу с вами посоветоваться. Не знаю, что делать. Когда мы ходили с мамой в магазин, она познакомилась с мужчиной, но они больше не виделись и не общались. Я думала, что она ему нравится, но нет. Последнее время я стала его очень часто встречать. Он мне говорит: „Какая ты красивая“, „Я хочу за тобой ухаживать“, „Я готов сделать все для тебя“ и все в этом роде. У него есть мой номер телефона (не знаю откуда). Он звонил, предлагал сходить с ним погулять, я отказалась. Стала замечать, что он следит, стараясь поговорить. Я пытаюсь его избегать, когда вижу, но он останавливает и начинает разговаривать. Ему около 50 лет. Маме сказать боюсь, т. к. отношения не очень хорошие и доверительные. Подскажите, пожалуйста, что делать в такой ситуации?»

**Педофилия** – психиатрическое заболевание, которое предполагает сексуальное влечение взрослого к ребенку. Педофилам тяжело справляться с желаниями и фантазиями, но их возможно контролировать. Насилуют детей не только педофилы, но и насильники, которые получают удовлетворе-

ние от чувства власти и контроля над жертвой. Такой категории людей все равно, кого насиловать – детей, женщин, мальчиков, животных, старушек.

# Как читать эту книгу

Есть книжки на один раз – прочитал, получил пользу, удовольствие и убрал на полку. Эта книга претендует быть настольной, к ней можно и нужно возвращаться с момента планирования ребенка и до его совершеннолетия. Если она попалась вам, когда ребенок уже подросток, рекомендую полистать ее с начала – так вы сможете понять, не упустили ли чего-то важного; может, заметите, что какие-то темы остались в стороне, и вы обсудите их сейчас. Если у вас малыш – прочитав книжку, вы сможете продумать свою тактику воспитания и подготовиться к детским вопросам заранее. Книга поможет вам адекватно реагировать на возрастные особенности детей, и появится понимание, что в каком возрасте норма, а на что стоит обратить особое внимание. Все, что здесь написано, – не истина в последней инстанции, но можно выбрать то, с чем согласны. Или, наоборот, не соглашаясь с написанным, понять, как вам хочется воспитывать ребенка, просвещать его, чтобы привить ему ваши ценности.

Половое воспитание нельзя рассматривать отдельно от воспитания в целом, поэтому и в книге не только «про сиськи, письки и секс». Для того чтобы в будущем подросток пришел с вопросами и сомнениями к родителям, необходимо с раннего детства выстраивать доверительные отношения. Важно понимать, что половое воспитание не начинается



ся вдруг, не проводятся беседы раз в неделю по четвергам. И это не разовая акция. Некоторые темы следует обсуждать с дошкольного возраста, а по мере взросления расширять информацию и дополнять. При этом не нужно думать, что «поезд ушел», если ребенок уже подросток, а разговоров раньше не было. Никогда не поздно начать с ребенком общаться доверительно!

Каждая глава открывается возрастными особенностями – это позволит вам понять, что и на каком этапе происходит в жизни ребенка. В разделе «Истории мам, вопросы детей и родителей» приведены реальные истории моих подписчиц, клиентов и мои комментарии к ним. Этот раздел поможет понять, с какими ситуациями и вопросами вы можете столкнуться, так узнаете, что не только ваши дети играют в доктора и шутят на какашечные темы. Раздел «Типичные ошибки» поможет разобраться, как делать не стоит, и какие могут быть последствия. «Что важно в этом возрасте и о чем поговорить с ребенком» – здесь разобраны темы, которые важно обсуждать с детьми, а в каком возрасте и при каких обстоятельствах – каждый родитель решает сам! Только вы знаете своего ребенка и чувствуете, в какой момент какая информация требуется и усвоится лучшим образом. В разделе «Говорят родители» – готовые шаблоны разговоров с ребенком. Приведены примеры объяснений, которыми вы можете воспользоваться. Каждая глава заканчивается дополнительными материалами – книгами для родителей, для детей, по-

лезными ссылками.

# **1. От рождения до трех лет**

## **Возрастные особенности**

Какое счастье! У вас есть малыш! Наверное, от него еще пахнет молочком или он только делает первые самостоятельные шаги, а может, и первые шаги в большом мире, если уже пошел в сад или на развивающие занятия. Главное, что у вас есть любимый ребенок, для счастья которого вы готовы сделать все.

С рождения и до трех лет происходят невероятные изменения: из маленького пищущего и вкусно пахнущего комочка ребенок превращается в человека со своими желаниями, потребностями, интересами. В этот период малыш научится держать головку, сидеть, ползать, стоять, ходить, бегать. А пока ваш ребенок еще младенец, он живет ощущениями – видит, слышит, чувствует. И благодаря им ему уютно и безопасно или же страшно, одиноко, грустно.

Нельзя недооценивать тактильный контакт – объятия, ласку, поцелуи. С первых мгновений жизни ребеночка кладут к маминой груди – вот этот первый телесный контакт, кожа к коже. В первый год жизни ребенка мама как бы доншивает свою кроху, постоянно держа малыша на руках, кормит грудью и уделяет максимум внимания.

Маленький ребенок сосет игрушку, разглядывает лица людей, рассматривает движущиеся предметы, слушает звуки вокруг – так он познает окружающий мир.

От ночного и четырех дневных снов к трем годам малыш придет к двум снам в сутки, а от однообразного молочка по требованию – к полноценному рациону по режиму дня. Первые манипуляции с предметами помогут малышу освоить столовые приборы, игрушки, карандаши и пластилин. От общения с помощью плача, криков и лепета перейдет к речи, состоящей из коротких предложений, от неконтролируемых мочеиспусканий и актов дефекации – к осознанному пользованию горшком. Это время метаморфоз.

Малыши очень эмоциональны: они испытывают отвращение, горе, злость, радость, удивление. В какой-то момент начинают стесняться и даже бояться незнакомых людей. Пугаются громких звуков. Если в это время в семье рождается второй ребенок, проявляют ревность.

До полутора лет малышу необходимо обнаружить и исследовать все участки своего тела. Так, он ловит ножку, трогает себя за лицо и живот, обнаруживает у себя половые органы. Прикосновения к некоторым участкам тела вызывают приятные ощущения, и логично, что ребенок стремится повторить их, вернуться к ним вновь. Трогая себя, исследуя, младенец создает в голове схему своего тела.

Начиная с первого года жизни малыш получает удовольствие от манипуляций с половыми органами. Знакомство со

своим телом в этом возрасте не связано с сексуальными переживаниями. Он просто изучает, трогая себя всего, и испытывает разные ощущения.

В два года ребенок уже точно знает, какого он пола. Но это просто знание, которое внушили окружающие люди, это еще не понимание своего пола. Мы говорим малышу: «Какая красивая девочка», «Ты наша любимая девочка», «Какой хороший мальчик», «Ты сильный мальчик»

Понимание и осознание своего пола придет позже. А пока мальчик может думать, что, стоит ему надеть женскую одежду или каблуки, он станет девочкой, а если девочка наденет папин галстук – она станет мальчиком.

В два-три года дети интересуются своим телом и телами окружающих людей. Трогают себя, рассматривают гениталии и показывают свое тело другим детям и взрослым.

«Работаю воспитателем в детском саду. Где-то в возрасте трех-четырех лет дети начинают интересоваться: „А почему у Васи пися другая?“ – а некоторые активно демонстрируют свои отличительные признаки. И вот что удивительно: чаще и больше интересуются девочки о мальчиках. А мальчики действуют, их не интересует неопределенная информация, они демонстрируют или просят девочек показать. Девочки, кстати, на уговоры не ведутся, или только в единичных случаях», – рассказывает моя подписчица.

Еще одна воспитатель из моих подписчиков: «В

младшей группе была девочка, которая постоянно подкладывала себе между ног что-нибудь, например мячик-попрыгунчик, или собирала мотню комбеза между ног, подкладывала рукавички. Я ее отвлекала от этого дела. Просила принести ведро или игрушку, звала играть в мяч. Потом я все реже это наблюдала».

В возрасте двух лет ребенок начинает чаще использовать слово «нет», пытается все делать самостоятельно: «Я сам!». Родителям нужно относиться к этому спокойно. Не думать, что родительская корона падает и ребенок посмел ослушаться, а помогать ему, позволяя пробовать самому. Если у малыша не получится, он обратится за помощью. А вот если родители будут все делать за него, то в будущем ребенок может стать безынициативным и несамостоятельным.

Малыши в этом возрасте начинают узнавать социальные нормы, родители знакомят ребенка с понятиями «можно» и «нельзя». Так, младенец первого года жизни кричит, если у него есть какая-то потребность, и ему абсолютно все равно, где он и кто его окружает, а к трем годам ребенок уже имеет представление, что кричать в магазине нехорошо.

В три года дети могут испытывать границы взрослых, например используя «взрослую» лексику, которую слышали от родителей или вне дома. Они могут раздеваться или снимать трусики в не самое подходящее для этого время. Здесь, опять же, важна реакция взрослых. Именно от нее будет зависеть, задержится такая привычка или же ребенок пройдет

эту стадию своего развития и будет двигаться дальше.

Родители – главные люди в жизни маленького ребенка, опора. «Благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится» («Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка», Людмила Петрановская). Малышу жизненно необходимо чувствовать себя в безопасности и любви. От нас зависит, счастливое ли детство будет у малыша, узнает ли что такое «хорошо» и что такое «плохо», насколько подготовленным встретит подростковый возраст, вырастет ли уверенным в себе человеком с чувством собственного достоинства. Наша задача – познакомить ребенка с миром, с собой, научить принимать себя, свои эмоции, показать, как защищать свои границы. От нас будет зависеть отношение ребенка к его телу, поэтому необходимо восхищаться, говорить о красоте, напоминать, что тело принадлежит только ребенку и он вправе сам им распоряжаться.

Родителям важно помнить, что дети учатся, глядя на нас, берут пример. Здорово, когда родительские слова совпадают с действиями. И особенно здорово, когда мамино «нельзя» поддерживается папой и другими близкими людьми. Не должно быть такого, что один родитель разрешает, а другой запрещает.

За первые три года родителям нужно напитать своего ребенка любовью, нежностью и заботой.

# Истории мам, вопросы родителей

«Сыну годик. Как-то случайно зацепился за мои трусы, и каково же было его удивление, что у меня там не так, как у него и папы. Теперь иногда тянется ручкой с интересом в глазах и пытается стянуть и посмотреть. Подскажите, как реагировать. Вроде для книжек с картинками ему еще рано».

В год ничего страшного не произойдет, если ребенок увидит родительские гениталии. А вот около трех лет, когда его будет интересовать строение девочек и мальчиков, показывайте на картинках.

«Сыну 1,8, мою иногда сама, когда муж не может, но я в трусах. Грудь открыта, мы на грудном вскармливании. Не страшно?»

Не страшно. До двух-трех лет ребенок может видеть обнаженных родителей, а вот позже по мере возможности старайтесь не демонстрировать гениталии и обнаженную грудь, особенно ребенку противоположного пола.

«У меня пока еще совсем малыш, но вот с названиями половых органов прямо затык. У нас в семье это было настолько табуировано, что я в детстве в туалет просилась, говоря „по ле пти и по ле гран“ — на французский манер (откуда родители это взяли?). В три года меня положили в больничку с аденоидами (без



мамы), и, говорят, что очень долго медсестры не могли понять, чего я у них так усиленно прошу».

И смех и слезы. Пример того, как через всю жизнь тянется отношение к половым органам как к чему-то стыдному, запретному. Имея собственный негативный опыт, когда ребенок не мог сформулировать свои физиологические нужды и потребности, уже будучи матерью и понимая необходимость верной терминологии, женщина испытывает сложности. Для комфорта наших детей и их безопасности необходимо перебороть себя. Если сложно, обратитесь к психологу.

«Щекотка в два года – это тоже нарушение границ? А если ребенок смеется?»

Если вы задаете ребенку вопрос: «Можно я тебя пощекочу?» – или предлагаете играть в догонялки с щекоткой и он отвечает согласием и всем видом показывает заинтересованность в такой игре, радуйтесь вместе этому времяпрепровождению. А вот если ребенку не нравится, а вы его догоняете и насильно начинаете щекотать или уже в процессе игры он говорит «хватит», а вы продолжаете веселиться – это нарушение границ.

«У дочери синехии, врач рекомендует насильно раздвигать руками, чтобы к году прошло. Нужно ли это делать?»

Синехии – сращение малых половых губ. Мнения врачей в этом вопросе очень расходятся. Кто-то считает, что необ-

ходимо вмешиваться, а кто-то говорит, что с возрастом проходит само собой. Если синехии выражены и есть проблемы с мочеиспусканием, нужно лечение. Лучший вариант – сходить еще к специалистам и прислушаться к тому врачу, которому будете доверять.

«Когда моей дочери было три года, она, возвратившись из детского сада, куда ходила буквально несколько дней, заглянула в ванную комнату, где нежился в ванне папа, и деловито сказала: „Так вот они какие, яйца“ (Оказалось, что мальчики в туалете просветили)».

Детям любопытно, они изучают строение не только своего тела, но и одноклассников. Им важно понять, чем мальчики отличаются от девочек, и идентифицировать себя с тем или иным полом. А папе можно дать совет закрываться в ванной комнате.

«У меня младший (2,5 года) начал уже себя трогать. Лежит, трогает просто или в ванной».

Ребенок изучает свое тело, знакомится с разными ощущениями. Большую роль играет реакция родителей. Не нужно акцентировать внимание, тем более ругать или наказывать. Можно попытаться отвлечь, но лучше не реагировать.

«Дочери три года. Она начала тереться о меня гениталиями. Причем неважно обо что. Когда я лежу, она залезает на меня и начинает тереться писей. Реально очень странно. С одной стороны, мы пару раз

сконцентрировали внимание на этом, точнее, начали смеяться, в итоге и она начала хихикать и делать это как бы назло дальше. Связано ли это с психоотклонением? Или это нормально?»

Повода думать о психоотклонении нет: ребенок получил реакцию от родителей и теперь знает, как добиться внимания вновь. Ощущения от трения гениталиями для нее приятны, а тут еще и родители смеются и радуются – что ж не повторять?! Лучшее – не реагировать никак, можно отвлечь, но точно не давать положительного подкрепления и не ругать.

«Дочери три года, и она предполагает, что малыш появляется на свет из попы. Нужно ли переубеждать?»

Объясните ребенку, что детки рождаются из специальной дырочки, которая называется влагалищем. Если вам делали кесарево сечение, можете сказать, что из животика, делая надрез. А дырочка в попе – анус, из которого мы какаем. Если этого будет недостаточно, можно показать на картинке.

«„Почему у папы пися другая?“ – спросила у меня дочь, 3,5 года. Что говорить?»

Обсудите с дочкой, чем вообще отличаются мальчики от девочек: прической, голосом, одеждой. А еще отличаются строением половых органов. У девочек – вульва, а у мальчика – пенис и мошонка с яичками. Рассмотрите картинки в книжке.

«Сыну три года, он спрашивает, почему его пенис

твердеет?».

Важно честно и спокойно объяснить ребенку. Возможный вариант ответа: «У всех мальчиков и мужчин к пенису приливает кровь, и в эти моменты он увеличивается и твердеет. Это значит, что ты растешь и здоров». Можно провести аналогию с губкой, в которой есть поры.

«Высаживать детей пописать-покакать в общественных местах на глазах у других людей нормально?»

Процессы дефекации и мочеиспускания – естественные физиологические нужды, и заставлять ребенка терпеть – не лучший вариант. НО! 1. Задача родителей – научить ребенка посещать туалет до выхода на улицу. 2. Искать возможность посещения общественных туалетов – в кафе, торговых комплексах, парках. 3. Если приспичило, а вариантов поблизости нет, необходимо найти укромное местечко, а не делать это на глазах у общественности, нарушая личные границы других людей.

«Девочке 2,5 года, научилась делать мастурбационные движения перед сном, как переключить?»

Вы можете погладить дочке спинку, сделать ей массаж, рассказать сказку, почитать книжку. Тактильный контакт плюс добрые слова. Если мастурбация перед сном для дочери служит способом расслабления и снятия напряжения,

подумайте, чем может быть вызвано нервное напряжение и попытайтесь исключить причины.

«Сыну 2,4, трогает свой пенис, как отучить? Ласку, любовь, внимание получает».

Важно понять причину: просто приятно, снимает стресс, натирают трусы, зуд, раздражение, опрелости, изучает тело... Если причину можно исключить, необходимо сделать это. Пробуйте отвлекать. В том, что ребенок изучает собственное тело, нет ничего плохого. Ругать, наказывать за мастурбацию нельзя. Если же ребенка невозможно отвлечь ни на что и он мастурбирует много раз в сутки, имеет смысл обратиться к специалистам – психологу и неврологу.

«Сыну 2,3 года, дочке три месяца. Видит дочку голенькой при смене подгузника, мытья. До какого возраста сыну приемлемо видеть сестричку в таком виде?»

Вы осуществляете естественные гигиенические процедуры. Абсолютно нормально, что старший ребенок наблюдает за этими процессами. Волноваться не стоит. Когда сына начнут интересоваться подробности строения девочек, тогда сможете показать на картинках в книжке, которую нужно заранее приобрести.

«Ребенку три года, спросил у папы, как он вылез из живота, папа в шоке».

В три года ребенку свойственно интересоваться, задавать

вопросы, дети вообще любопытны. А вот будет ли ребенок задавать вопросы родителям или искать ответы самостоятельно, зависит от их реакции. Для начала можно ответить так: «В организме у женщины есть специальная дырочка, через которую рождается малыш». И смотрите за ребенком, удовлетворит его этот ответ или же малыш будет задавать уточняющие вопросы. Лишней информации не надо, отвечайте на те вопросы, которые задает ребенок. Ну и проведите ликбез с супругом, расскажите, как появляются дети, и успокойте его, что такой познавательный интерес ребенка – норма и впереди будет еще много-много вопросов. Благодаря спокойным и честным ответам выстраиваются доверительные отношения с малышом.

«Племянница мужа (три года), когда я переодевала сына, увидела пенис и начала кричать: „У него там палочка!“ – и с интересом заглядывать туда. Как правильно поступить взрослому в такой ситуации? Мальчик в семье один, а девочек много, вдруг повторится такая ситуация».

Реагировать спокойно: «Да, девочки отличаются от мальчиков не только прическами и одеждой. У мальчиков – пенис, а у девочек – вульва. Мальчики писают стоя, а девочки – сидя».

«Когда исполнилось 2,5 года, мы сделали дочери отдельную комнату, поклеили обои с мишками, постелили ковер. В этом возрасте дочь уже ходила

на горшок. Но вот странность: ребенок не какает! А запах есть! Оказалось, что она аккуратно складывала свои какашки в ящики для игрушек! Потом она стала рисовать на стенах своим богатством. Мы ее не ругали, но обои пришлось переклеить».

Полтора-три года – анальный период психосексуального развития, об этом писал еще Зигмунд Фрейд. Именно в этот период дети учатся обращаться с горшком и контролировать процесс дефекации. Какашки для ребенка – великая ценность; это то, что малыш сам производит на свет. Поэтому дети искренне ценят свои фекалии, и не все с радостью готовы от них избавляться. А бывает так, что ребенок какает в комнате брата или сестры, даря им таким образом самое дорогое, что у него есть.

«Недавно сидели с мужем на кухне, дети (мальчик, три года, и девочка, пять лет) играли в комнате. Услышала, что в комнате подозрительно тихо, решила проверить. Увидела, что дети закрылись в детской, я вошла. Увидела я следующее: сын лежит на кровати со спущенными штанишками и без маечки, рядом сидит дочка и быстро теребит братику половой орган, еще она гладила его по всему телу, что-то щекотала, сын ритмично двигался. Сын при этом лежал потный, красный, горячий, чуть ли не задыхался. Я просто чуть там же и не упала, закричала. Дочка бросила братика, испугалась и убежала. Сыну решила проверить половые органы, ничего она там ему не повредила. Ребенок

вздрагивал от любого движения. Я до сих пор в шоке. Я не знаю, что делают в таких ситуациях. Скажите, пожалуйста, это нормально? Нужно ли проводить какие-то беседы с детьми, ругаться?»

Ненормально то, что дети такого возраста знают о подобном взрослом времяпрепровождении. Важно понять, откуда (родительский секс, порно, кто-то рассказал, пытался принудить) и исключить это из жизни детей! Детям рассказывать про правило нижнего белья. Все, что прикрыто трусиками и маечкой, – интимные части тела, и никто не может прикасаться и смотреть (кроме мамы и врача с родительского согласия). Обыгрывайте это правило на игрушках, напоминайте в обычной бытовой жизни. От адекватности наших реакций зависит состояние ребенка и последствия от ситуации, даже во взрослой жизни. Кричать, ругать, наказывать, биться в истериках и падать в обмороки – не лучшие реакции взрослого человека. У детей есть интерес, они изучают свое тело, сравнивают себя с другими и противоположным полом. Если поймете, что эта история не прошла бесследно для детей или вас, обязательно обратитесь к психологу.

«Подскажите, пожалуйста, дочке три года, как начать объяснять про половые органы, про строение тел мужчин и женщин?»

Прислушивайтесь к дочкиным вопросам и присматривайтесь к ее интересам. Если от нее нет совсем никакого запроса, можно во время вечерней ванны рассказать о теле чело-



века, про внутренние органы, как они все важны, что есть половые органы и как они называются, как надо о них заботиться. На игрушках обучайте правилу нижнего белья, обыгрывая различные ситуации. Бережно относитесь к границам ребенка. Почитайте тематические книжки.

«Помогите разобраться вот в такой ситуации. У меня два мальчика – пять лет и два года. Вчера старший говорит младшему: „Не хочешь у меня пососать писюн?“ и я вижу по старшему, что он это воспринимает как игру. Я была, конечно, в шоке, но сказала ему, что все, что прикрыто трусами, считается интимным местом и не создано для игр. Пенис нужен, чтобы ходить в туалет и в будущем иметь детей. Что никто, кроме родителей и врача, не имеет права трогать твои половые органы. Правильно ли я ему сказала? Он так и не сказал, где услышал, говорит, что сам придумал. Мне кажется, это из садика».

Вы хорошо объяснили ребенку. Теперь важно понаблюдать за старшим, чтобы все-таки понять, откуда он это взял (садик, интернет). Важно исключить нездоровое влияние третьего лица – например, если кто-то из взрослых или более старших детей пытался его к этому привлечь.

Вообще, у детей пяти лет большой интерес к теме тела, деторождения. Поэтому не ругаем, спокойно объясняем, отвечаем на все детские вопросы. Чем больше ответов ребенок получит от родителей, тем меньше ответов будет искать вне дома и семьи.

«Мальчику три, после вечернего купания заявил мне: „Соси мой писюн“. Думаю, что из сада принес. Как правильно реагировать?»

Реагировать спокойно! В обморок не падать, за сердце не хвататься. Узнать, где слышал такое. Потому что это может быть из сада, а может – из порно в гаджете или от кого-то из взрослых. Напоминайте правило нижнего белья, обыгрывайте его на игрушках. Если еще раз услышите эту фразу, скажите, что так не говорят, это грубо и может очень обидеть окружающих. Если чувствуете, что ребенка эта тема не отпускает, обратитесь к психологу.

# Типичные ошибки родителей

Откладывать половое воспитание на когда-нибудь позже, когда подрастет, после 10 (12, 14, 17 и т. п.)

Как точно узнать, когда наступит то самое нужное время для полового воспитания? В день 16-летия? Или когда дело дойдет до его первых интимных отношений? Или когда у девочки в 15 лет тест на беременность покажет две полоски? Ну или когда молодой человек узнает, что у него ВИЧ? Пока мы откладываем, ребенок получит исковерканную информацию от друзей, «доброго» взрослого или найдет ответы в интернете. А может, все-таки нормально, когда малыш знает, что он родился из маминого животика, благодаря маме и папе? Ребенок знает, что он мальчик, потому что у него есть пенис, а это девочка, и у нее вульва. Когда подросток знает, что никто не может принуждать к сексу. Что половой акт возможен только по любви, взаимному согласию и с использованием презерватива. Когда дети всех возрастов знают, что есть врачи, к которым можно обратиться за помощью и в сфере половых органов тоже. Имеет смысл с детства выстраивать доверительные отношения с ребенком, отвечая на все вопросы, ориентируясь на возраст.

Перекладывать ответственность за половое воспитание на воспитателя, учителя, врача, тетю, друга,

соседа, государство

Воспитанием в первую очередь занимаются родители. Согласно Закону РФ от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», говорить с детьми о сексуальности могут только родители.

Равнодушная мать

У холодной, отстраненной мамы нет эмоционального контакта с ребенком. Малыш не получает от такой мамы столь жизненно необходимой ему любви и ласки. В будущем последствия могут быть самыми разными: безынициативность, высокая тревожность, неумение строить близкие связи с людьми, замкнутость, зависимость, недоверие, отсутствие эмоционального интеллекта.

Негативная реакция родителей на изучение  
собственного тела малышом

Беспокойство, ругань, запрет со стороны родителей дают понять ребенку, что он делает что-то неприличное и запретное. Это отношение он может пронести через всю жизнь.

Слишком позитивная реакция родителей на изучение малышом своих половых органов говорит ребенку о том, что им это нравится, это хороший способ обратить на себя внимание и заставить любимых взрослых радоваться.

Не надевать плавки малышу на пляже

Необходимо с раннего возраста приучать ребенка прикрывать свои гениталии. Во-первых, это вопрос гигиены: когда малыш сидит голый попой на песке, тряпочке, камнях, какая только инфекция не может попасть в половые органы. Во-вторых, это вопрос социальных норм и правил. Половые органы принято прикрывать нижним бельем или плавками. Ну и в-третьих, далеко не всем окружающим людям будет приятно смотреть на вашего голого малыша, это вопрос нарушения личных границ других людей. Родителям имеет смысл продумать заранее, сколько плавков нужно взять с собой на пляж, чтобы после купания можно было поменять мокрые трусики на сухие. Сохнут они на солнышке быстро, так что двух-трех пар будет достаточно. В продаже есть специальные подгузники для плавания, их удобно использовать для купания малыша в общественных водоемах и бассейнах.

Заставлять ребенка проявлять нежность, целовать, обнимать бабушек, дедушек, тетюшек, друзей семьи и т. д.

Физический контакт с другими людьми, как и проявление чувств, должен быть по собственному желанию, а не по указке того, кто сильнее и старше. Если ребенок не имеет права отказаться от проявлений любви дома, среди близких, то не сможет противостоять и другим людям, а впоследствии во взрослых отношениях для него будет нормой вступать в интимную связь под давлением партнера.

## Лишние подробности и ненужные детали

Дети задают вопросы. Это нормально и правильно, так должно быть. Интересует их абсолютно все: строение телевизора, что ест кошка, почему ночью темно, где он был до того, как родился, как появляются дети и так далее. Отвечая на вопросы, необходимо учитывать возраст ребенка. Трех-летнему малышу не нужны подробности, не стоит засыпать его непонятными терминами, рассказывая, что внутри телевизора телетюнер, шасси-платы и так далее. В ответе на вопрос, как появляются дети, ребенку не нужна лекция по анатомии и технические подробности. Важно удовлетворить его интерес, но так, чтобы он не заскучал от нудной и лишней для него информации.

# **Что важно в этом возрасте**

Знакомить малыша нужно со всеми частями тела, не делая исключений. Половые органы не менее важны, чем коленка, животик и носик. Обучая ребенка, не нужно делать акценты на гениталиях, как-то специально их выделять или говорить о них с придыханием. Родителям проще с самого начала ввести правильную терминологию, чем в пять лет объяснять ребенку, что «пися» на самом деле пенис или вульва.

## **Почему важно знать, как называются половые органы**

1. Наши гениталии достойны не меньшего внимания, чем другие части тела. Эти органы есть, и они важны. Не стоит делать вид, что это слепая зона.

2. Ребенок сможет сформулировать, что его беспокоит, не говоря абстрактным словом «пися», а назвав место конкретно (яички, половые губы и т. п.). Будет понимать, что анус и вульва – это не одно и то же. И в случае если будет чесаться область вокруг ануса, например из-за глистов, ребенок не будет говорить, что у него чешется «пися». Да и родитель, приведя малыша на прием к врачу, сможет объяснить доктору, с какой жалобой пришли, называя правильно половые органы, а не говоря: «У него там болит, ну это».

3. Говоря с ребенком на одном языке, используя верную

терминологию, начиная с трех лет родители будут обучать малыша правилам гигиены. Ведь просьба «Вымой писю» – очень абстрактная, необходимо дать четкую инструкцию, как ухаживать за половыми органами мальчику и девочке, как подмывать область ануса.

4. От знания терминов и понимания, какие прикосновения допустимы, а какие – нет, зависит и сексуальная безопасность ребенка. Люди с сексуальными отклонениями выбирают себе в жертвы детей замкнутых, послушных, с которыми можно договориться, запугать, они не станут кричать; а главное – детей, не имеющих доверительных отношений с родителями. Ребенок, владеющий терминологией и отвечающий злоумышленнику на предложение потрогать кое-что в штанах: «Не буду трогать ваш пенис», дает понять, что у него хороший контакт с родителями, все темы обсуждаются, а значит, он точно расскажет об этом. А для преступника самое главное – удовлетворить свою похоть и остаться незамеченным, поэтому он будет искать другую жертву – ребенка, который скроет это от родителей, которым легко манипулировать. Наверняка в интернете читали историю, рассказанную секс-педагогом из Торонто о канадской девочке, которую насиловал отец, а в ее семье половые органы называли печеньем. Эта девочка обратилась за помощью к воспитателю со словами: «Папа ест мое печенье», на что та ей ответила: «Хорошие девочки должны делиться». Воспитатель обязательно помогла бы ей, если бы поняла, что ребенок подвергается



насилию, но, услышав такую фразу, разве можно догадаться, что с девочкой происходит что-то плохое?!

5. Называя половые органы мальчика «петушок», «петрушка», «огурчик», не стоит удивляться, если ребенок устроит истерику, получив роль огурца на осеннем празднике или петушка в театральной студии. Если половые органы девочки называют «персиком», «розочкой», «булочкой», неудивительно, если у нее случится истерический смех, когда на стол поставят вкусные персики. По этой же причине у подростков вызывает смех слово «киска» – слыша его, они думают не о милом котеночке, а о вульве.

# 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.