

Не о чем говорить,  
сам поймет, когда  
придет время!



ОТКРОВЕННЫЙ  
РАЗГОВОР

Лидия Пархитко

# КАК ГОВОРИТЬ с детьми о

# СЕКСЕ

♂ ♀

♡ 18+

ПОЛОВОЕ  
ВОСПИТАНИЕ –  
это когда мы  
рассказываем  
детям  
ПРО СЕКС?

Моя дочь  
МАСТУРБИРУЕТ.  
Это болезнь?

Столько внимания телу  
уделять СТЫДНО!

Как реагировать,  
если сын смотрит  
ПОРНОГРАФИЮ  
и ему нравится?

**Лидия Пархитько**  
**Как говорить с детьми о сексе**  
**Серия «МИФ Детство»**  
**Серия «Откровенный разговор»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66658682](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66658682)*

*Как говорить с детьми о сексе / Лидия Пархитько; Манн, Иванов и  
Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001699576*

**Аннотация**

Главная цель книги – помочь родителям понять, что половое воспитание не является чем-то страшным, стыдным или безнравственным. К нему стоит относиться проще: как к части нашей обычной жизни с ребенком. Мы можем помочь своим детям исследовать не только внешний мир, но и внутренний: понять свое тело, разобраться в своих чувствах и ощущениях – и это очень важно.

Лидия Пархитько, популярный блогер-психолог, рассказывает, как бережно и чутко можно реагировать на различные состояния ребенка, как объяснить ему процессы, происходящие с его телом, как выстроить здоровые границы с другими людьми, сформировать правильные поведенческие реакции и дать достойные ориентиры в сфере отношений.

# Содержание

Предисловие и начало большого путешествия	5
Для кого эта книга	8
Глава 1, в которой мы узнаём, что такое на самом деле половое воспитание, и знакомимся с его основными темами	20
ТЕМА 1. Как устроено тело	21
ТЕМА 2. Как тело реагирует и живет	24
ТЕМА 3. Границы	26
ТЕМА 4. Безопасность	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Лидия Пархитько

## Как говорить с детьми о сексе

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© Л. Пархитько, текст, 2022

© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2022

\* \* \*

# Предисловие и начало большого путешествия

Знаю, читать *такое* многим неловко. Слово «половое» будто бы добавляет оттенок чего-то стыдного, а то и вовсе запретного. Но если вы все-таки решились открыть эту книгу, значит, пришло время рассказать вашему ребенку о его теле.

У любого родителя есть миллион вопросов о воспитании. И если с возрастными кризисами, истериками, грудным вскармливанием или приучением к горшку мы справляемся, то с половым воспитанием возникают трудности. И основная – собственное стеснение. Когда мне пишут что-то вроде:

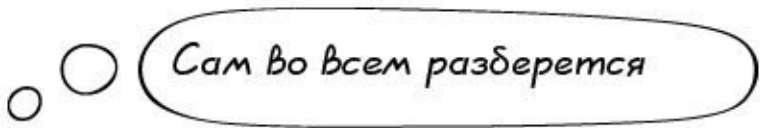


Кажется, мой сын мастурбирует...  
Что делать?

– я понимаю: чтобы набрать это сообщение, человек преодолел глубочайший страх и стыд.

Неловкость передавалась из поколения в поколение, обрастая мифами и бытовыми легендами. Нам сложно делать,

говорить, думать – все и обо всем, что хоть как-то связано с сексом. Стоит лишь косвенно, хоть по краешку – названием или ощущением – приблизиться к этой теме, как нас опутывают суровые внутренние установки. «Извратишь, избалуешь, вырастишь маньяка, проститутку, принесет в подоле, люди будут пальцем показывать, стыдоба какая» – знакомые фразы? Кажется, они предостерегают от опасности, но одновременно железным занавесом отсекают огромную сферу жизни. А в контексте отношений родителя и ребенка это значит одно: мы лишаем детей поддержки. Ребенок остается наедине с тем, с чем не может справиться.



Страшное заблуждение. Особенно когда мы понимаем, что *сегодня* «сам» – это даже не во дворе с друзьями, а в интернете, где зашкаливает количество откровенного и искаженного контента и нечистоплотных людей.



РАССКАЗАТЬ                      ВОВРЕМЯ                      –  
ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ  
ОТ СТРАШНОГО И ТРАВМИРУЮЩЕГО. ПОТОМУ

Я СТАВЛЮ БОЛЬШУЮ ЦЕЛЬ – НАУЧИТЬСЯ НАМ, САМИМ РОДИТЕЛЯМ, ГОВОРИТЬ О СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ БЕЗ ТРУДА И ВРЕДА, А ПОТОМ НАУЧИТЬ ЭТОМУ СВОИХ ДЕТЕЙ.

Рассматривайте эту книгу как большое путешествие за новым знанием и видением, которые дадут ключи к настоящей близости с ребенком, к его доверию и безопасности. Но тема горячая, поэтому во время чтения вы можете столкнуться с разными своими реакциями – от «точно, и у меня так было!» до «что за бред?». Я помогу разобраться, подскажу конкретные слова и действия, но и взамен попрошу немало:



*Пожалуйста, будьте открыты и бережны.*

Многое, что сперва кажется сложным или абсурдным, просто требует времени – привыкнуть, переварить. Не забывайте и о суровых внутренних установках – возможно, это именно они ругаются. Будьте к себе внимательны. Что-то захочется обсудить с подругой или другом, где-то понадобится помощь партнера или партнерши, а порой нужно будет просто побыть наедине с собой и своими воспоминаниями.

Все мы когда-то были детьми.

# Для кого эта книга

## Для тех, кого слово «секс» пугает и заставляет каменеть

К сожалению, около половины читателей пережили нарушение границ или откровенное насилие. Рассказать об этом, а тем более попросить помощи казалось невозможным. Скорее всего, вы далеко спрятали воспоминания о том, кто залез вам в трусы или предложил странную, пугающую игру. Не так важно, кто это был – друг, брат, дядя, близкий или совершенно незнакомый. Важно только то, *что* он сделал с вами и вашим телом.

Вы постарались забыть и, возможно, так никому и не открылись. Может казаться, что те события давным-давно стерлись, но вы реагируете каждый раз, когда слышите хоть что-то на эту тему.



Тело помнит Все.

Смесь стыда, вины, отвращения, страха, тревоги, возбуждения... Этот коктейль, о котором еще поговорим, – непереносимые переживания для ребенка.

Поэтому вам особенно сложно говорить о половом воспитании: мешают страх и каменеющее тело. Но вы же и лучше других понимаете необходимость этих бесед: будь они в вашем детстве, многое могло бы сложиться иначе.

Мы будем учиться мягко и осторожно. Помните: теперь вы – лучший родитель для своих детей, и именно вы защитите их, вовремя рассказав о половом воспитании.

## **Для тех, кому стыдно во время откровенных разговоров**

Как же вы не одиноки! Тема секса и вообще телесности так табуирована, что даже фраза «сходить в туалет» вызывает бурю стыда.

Все дети исследовали свое тело – и вы не исключение. Мы рассматривали свои половые органы, нюхали себя в разных

местах (под мышками уж точно), лизали, трогали, кривлялись у зеркала, показывали язык (умеете сворачивать трубочкой?), сосали пальцы (некоторые – даже на ногах)... Да чего только не делали! Вспоминать смешно и трогательно – только почему-то мучительно стыдно.

Чем строже были родители, чем больше стеснялись полового воспитания, тем стыдливее сейчас мы. А может, они были правы, равновелико ругая нас за обмоченную простынь и руку в трусах, за ковыряние в носу и пуканье на людях? Может, и нам нужно со своими детьми поступать так же?

Но попробуйте вспомнить, *каково* вам было, когда родители сгорали от стыда и гнева или уходили в холодный игнор, застукав вас за чем-нибудь откровенно телесным. Попробуйте вспомнить – и дайте мне шанс снять с этой темы тяжесть запрета.

Мы вместе разберемся, чем отличаются правила поведения, доступные сознанию ребенка, от грозных табу, внушающих вину и мешающих гармоничному развитию.

## **Для тех, кому это кажется новомодным и лишним**

Спасибо, что взяли эту книгу. С желанием поспорить или опровергнуть, но вы готовы к диалогу, а это внушает уважение.

**Сексуализированность**<sup>1</sup> современного общества очень пугает! Вы знали, что дети впервые сталкиваются с порнографией уже в младшей школе? Хочется сразу подумать:



Но в таких реакциях не много смысла, и проблемы они не решают.

Телевидение, соцсети и окружение нашептали детям незнакомые слова, поманили не всегда здоровыми идеалами, пробудили интерес к тем темам, разобраться в которых ребенок – в силу возраста – пока не может. Наша задача – разрушить это нежелательное влияние. То есть дать ласковые и правильные ответы на детские вопросы раньше, чем это сделают интернет или одноклассники. Успокоить внутрен-

---

<sup>1</sup> Ого! Незнакомое слово? Его значение есть в словарики в конце книги. Такие термины, расшифровку которых можно подглядеть, во всей книжке будут выделены так же. (Здесь и далее прим. ред.)

нюю тревогу и переживания *до того*, как они спровоцируют небезопасное поведение. Наша задача – защитить ребенка от всего, что связано с неправильным половым воспитанием и нарушением границ.

Сегодня молчаливое презрение к телесности и фантазия в стиле «мой ребенок точно ничего такого не знает и не делает» – это избегание реальности и нарушение правил безопасности.

## Для пап

Простите, что чаще обращаюсь к женщинам! Это не потому, что считаю пап менее значимыми: просто обычно мамы охотнее читают такую литературу да и в целом больше интересуются психологией. Так что, папы, эта книга, конечно же, и для вас тоже.



**ЗДОРОВО (УДАРЕНИЕ ПОСТАВЬТЕ НА СВОЙ ВКУС), КОГДА ОБА РОДИТЕЛЯ ОДИНАКОВО МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ЛЮБЫХ ВОПРОСАХ.**

Однако часто этому мешают два мифа, сложившие вокруг полового воспитания. **Миф первый:** *об этом* должна разговаривать только мама, поскольку она якобы тактичнее и сильнее связана с ребенком. **Миф второй:** *об этом* с доч-

кой должна говорить только мама, с сыном – только папа, а остальные варианты негативно влияют на психику ребенка и вообще нарушают его границы.

Но все написанное здесь абсолютно одинаково пригодится и папе, и маме. У каждого – свои сильные стороны: кто-то спокойнее и веселее говорит на сложные темы, а кто-то нежнее и мягче обнимает; у каждого свой запас знаний и потолок терпения – и от разделения на мальчиков и девочек это не зависит.

## **Для дедушек и бабушек**

Вы самые сложные мои читатели – и самые смелые! Молодые воспитывают детей в совершенно других обстоятельствах – с роботами-пылесосами и открытой информацией обо всем.

У вас же условия были сложнее, но даже тогда вы находили возможность отдавать детям все лучшее. Понятно, что зачастую было не до тонкостей воспитания, а на откровенные разговоры и внимание к телесным процессам ребенка чаще всего не хватало времени и сил.

Но сейчас все иначе,  
правда?

Мы используем новые возможности, чтобы делать наших детей счастливыми, добрыми, уверенными в себе, умеющими строить глубокие и доверительные отношения. То, что было актуальным еще 30 лет назад, сегодня уже не всегда правильно – мир стремительно меняется, дарит новые знания, и это прекрасно.

Они только на первый взгляд пугают и кажутся неверными. Но за ними стоит не просто чье-то мнение, а накопленный и переработанный опыт психологов и специалистов по детскому развитию со всего мира.

Нам нужна ваша поддержка. Мы не все делаем правильно, но нам важно совершать *свои* ошибки, пробовать *свои* методы и жить *в своем* мире. Попробуйте нас понять и довериться нашему опыту, как когда-то мы доверились вашему.

## **Для семей, которые отличаются**

Семьи бывают разные, и я хочу поддержать каждого, кто интересуется половым воспитанием детей.

Может быть так, что мама воспитывает ребенка одна. Или в семье есть дети от прошлых браков или приемные. Многие живут вместе с бабушками, дедушками или другими родственниками. Мама и папа могут быть разной национальности или с большой разницей в возрасте. Возможно, кого-то из партнеров в семье вообще нет и не было: современное общество и медицина предлагают методики ЭКО, суррогатного материнства и другие.

В моей практике встречаются и гомосексуальные пары родителей. В этом случае я могу сказать точно лишь одно: это сложно. Каждый раз мы тщательно обсуждаем, как выстроить воспитание, чтобы на ребенка в этом союзе и на самих родителей не ложилась непосильно высокая психологическая нагрузка.

Важно понимать: человек это не выбирает. Это не баловство, не пропаганда. Есть множество факторов, и в первую очередь – врожденных, которые влияют на сексуальную ориентацию. И если кто-то решил строить семью и воспитывать детей с человеком своего пола, поверьте: все серьезно. Эти люди очень хорошо понимают все сложности, с которыми придется столкнуться, и часто сами предпочитают держать руку на пульсе психологического благополучия своей семьи, считая это обязательным условием воспитания детей в однополем союзе.

Итак, все семьи – разные, и каждая прекрасна по-своему. Поэтому нам очень повезло, что многие правила воспитания

универсальны. Так что если ваша семья отличается от классической – смело читайте эту книгу.

Однако я неслучайно часто использую традиционные примеры про маму и папу. Даже если вы кого-то из них никогда не видели, они у вас точно есть. Образ родителей – даже при их физическом отсутствии – навсегда вшит в сознание. Поэтому, читая, многое вы будете примерять на себя.

В семьях, отличающихся от классической модели, ребенок тоже нуждается в таких внутренних образах мужчины и женщины. Впитывая их, он вырастит свою собственную, органичную ему по пропорциям маскулинность и феминность. Да, и «мужские», и «женские» качества есть у каждого. Если для цельного образа того или иного гендера не хватает звеньев, ребенок будет собирать их среди родственников, друзей, в медиапространстве, культуре. Как помочь ему сделать это правильно – отдельная большая тема, но в этой книге она не рассматривается.

## **Для родителей подростков**

С 10–11 лет ребенок нуждается в очень подробной информации по всем темам полового созревания: гигиены, анатомии, методов контрацепции, межполового общения, сексуальной грамотности, заболеваний, передающихся половым путем, и по многим-многим другим.

Здесь вы такой информации не найдете. Я заканчиваю

свой рассказ на младшем школьном возрасте, поскольку литературы о подростках достаточно. Сейчас доступны качественные, бережные, грамотные книги, которые вы прочитаете вместе с ребенком или которые он изучит сам. В самом конце есть примерный список такой литературы.



**МОЯ ЖЕ ЦЕЛЬ – РАССКАЗАТЬ  
О ВАЖНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА  
МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ  
ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ.**

А он актуален для любого возраста. Книга научит говорить с ребенком, и на полученную базу вы легко надстроите информацию, нужную подростку.

Но если вы еще никогда не говорили с ним о половых вопросах или делали это очень сдержанно, двигайтесь постепенно, не старайтесь вложить ему в голову сразу все. Например, для первого общения со своим десятилеткой воспользуйтесь рекомендациями из главки для пятилетних, а после усвоения двигайтесь к следующей. И только потом переходите к актуальному возрасту.

## **Для воспитателей и учителей**

На вас лежат большие ограничения и еще большая ответственность. Закон «О защите детей от информации...» за-

прещает демонстрировать и описывать действия сексуального характера детям до 16 лет. Это значит, что о самом открытом разговаривать с детьми могут только родители. Но вся моя книга о том, что половое воспитание не только про секс. Темы границ, общения мальчиков и девочек, стеснения и неуверенности, отношения к своему телу – это то, что требует внимания в любой детской группе.



*Не проходите мимо!*

Прислушайтесь к ребенку, будьте чутки к его потребностям. Успокоить чувства, объяснить непонятные ситуации прямо здесь и сейчас вы сможете благодаря этой книге. Но все же мама и папа – основные фигуры. И миссия любого, кто работает с детьми, – соединить их с родителями, помочь семье лучше понять своего ребенка.

Я уверена, в сложных ситуациях родители будут благодарны за ваше спокойствие и уверенность. Воспитатель, который может назвать своими именами то, что происходит между детьми, поддержать взрослых и дать простые рекомендации, выгодно отличается от воспитателя, который, краснея, бледнея и мямля, сообщает: «Ваша Маша трогала себя *там* и мешала другим на тихом часе».



ОДИН ХОРОШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ –

ГОВОРЮ СО ВСЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ –  
МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНИ СОТНИ ДЕТЕЙ  
К ЛУЧШЕМУ.

# Глава 1, в которой мы узнаём, что такое на самом деле половое воспитание, и знакомимся с его основными темами



*Половое воспитание – это когда мы  
рассказываем детям про секс?*

Нет, это заблуждение. Причем только *одно из многих*, связанных с половым воспитанием. Для нас – специалистов, заинтересованных в гармоничном развитии детей, половое, или сексуальное, воспитание и просвещение имеют более широкое значение. Давайте же познакомимся с темами, которые на самом деле поднимаются, когда мы говорим о половом воспитании.

# ТЕМА 1. Как устроено тело

Мы легко рассуждаем о боли или усталости, о том, где что чешется, трет или давит, а стоит лишь прикоснуться к интимным темам, и – о ужас и кошмар! – теряем дар речи. Но у ребенка от этого пучиться, пукаться, пахнуть, набухать, возбуждаться, вставать, вытекать меньше не станет. И каждый этот процесс он должен хорошо понимать.

## **Женщина, много чего повидавшая**

Что за глупости! На тело столько внимания обращать стыдно. Только отречение от телесности ведет человека к чистым мыслям.

Дорогие читатели, это – Женщина, много чего повидавшая. Она моложава, энергична и, как говорится, занимает активную общественную позицию. Мы встретились в поликлинике. Пока ее семилетний внук, сидя на диванчике, образцово-показательно читал книжку с картинками, наша героиня уже отчитывала мамочку, вжавшуюся в расписанную нежными березками стену. «И зачем вы так разбаловали ребенка?! Ни в коем случае не потакайте, вы совсем не умеете показывать свой авторитет!» – возмущенно встряхивала кудряшками Женщина, много чего повидавшая.

Причиной сцены стала, как вы уже поняли, дочь молодой мамочки, которая настолько не хотела сдавать кровь из пальца, что вопила и рыдала на весь коридор.

## **Женщина, много чего повидавшая**

Вы лучше расскажите, зачем детей всяким глупостям учите. Где ж это видано – о таких неприличностях разговаривать с малышами?

## **Автор**

Я обязательно расскажу, но для начала нужно немного разобраться в теории детского развития.

Психика ребенка наполнена множеством ощущений. Собственные телесные реакции, эмоциональное состояние, сигналы сенсорной системы, восприятие окружающей информации – все сливается, требует обработки. Но ребенок не в состоянии самостоятельно разделить эту смесь на компоненты, а потом проанализировать и осознать каждый. Для этого нужна мама. Она становится защитным экраном, переводчиком и проводником в одном лице.

Представьте себя в каком-нибудь южном порту начала XX века. Суда гудят, чайки орут, повозки грохочут, солнце жарит, матросы и грузчики матерятся... А вы стоите в одиночестве и не знаете, куда идти и что делать. И чем дольше стоите, тем сильнее толкают и пихают. Что в такой момент жизненно необходимо?

Правильно! Чтобы кто-то большой и сильный бережно взял за руку и повел за собой. Успокоил, объяснил, разложил по полочкам и задал нужное направление.

## **Женщина, много чего повидавшая**

И при чем тут пукать и пахнуть?

## ТЕМА 2. Как тело реагирует и живет

Телесные реакции – основа ощущений. Мы, взрослые, об этом уже не задумываемся, а вот ребенок только познает себя, и телесные переживания занимают большой объем его психики. Будто потерявшийся в южном порту, ребенок не понимает, что с ним происходит: информация обрушивается буквально отовсюду, и нужен взрослый, который все объяснит.

В младенчестве особенно сложно. Температура, свет, звуки, прикосновения, весь спектр ощущений – слишком много всего для одного маленького человека, который до этого девять месяцев беззаботно плавал в более или менее постоянной среде. Дальше – больше: заболел животик, начали резаться зубки, прогулки, переодевания... Новым телесным ощущениям нет конца!

Но мама рядом и помогает осознать, что бояться не стоит:



*Все хорошо, малыши. А что плохо – скоро закончится, потому что я с тобой*

И страх отступает, а боль утихает. Мама общается с ребенком словами, жестами, мимикой, взглядом, настроением. Она, словно зеркало, отражает малыша, и он видит себя в ней, через нее понимает себя, и так каждое его ощущение

получает смысл.

Позже ребенок овладевает физиологическими процессами, начинает контролировать тело, оценивать действия. Теперь просто отражения мало – нужна информация. Ребенок осознал, что имеет собственные – отдельные от маминых – тело и психику, и с этим наступает эпоха активных требований и упертого поведения. Он пытается понять правила культуры и что ждет от него общество, различает мальчиков и девочек, учится вести себя, управлять желаниями. Взрослеет, дружит, дерется, подглядывает, по-детски влюбляется.

И все это – как в южном порту: под грохот и крики, в окружении всего незнакомого. Без твердой и уверенной руки – потеряешься.



ИМЕННО ПОЭТОМУ РОДИТЕЛИ С  
МЛАДЕНЧЕСТВА ДОЛЖНЫ ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ  
ОСОЗНАВАТЬ ВСЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ  
С ЕГО ТЕЛОМ, НЕ РАЗДЕЛЯЯ ИХ НА ПРИЛИЧНЫЕ  
И НЕПРИЛИЧНЫЕ. ПОТОМУ ЧТО НИЧЕГО  
НЕПРИЛИЧНОГО В ТЕЛЕ НЕТ.

## ТЕМА 3. Границы

Но просто информации о строении тела недостаточно. Установкой и защитой границ ребенка мы тоже занимаемся с самого его рождения.

На мой взгляд, сегодня значение слова «границы» замылилось, потускнело, а само их упоминание стало использоваться для нападения или защиты в большей степени, чем для понимания себя. Фраза «Это нарушает мои границы» стала равнозначна вопросу «Ну и че?», о который, согласно интернет-мему, разбиваются все аргументы.



ТОЛЬКО ВОТ В ГЛУБОКИХ  
ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ АРГУМЕНТЫ  
ДРУГОГО НЕ ХОЧЕТСЯ РАЗБИВАТЬ. ГРАНИЦЫ  
НЕ ДОЛЖНЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗДРАВООМУ  
СМЫСЛУ. ИХ ЗАДАЧА – ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ  
ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА, НЕ ПРИЧИНЯЯ БОЛИ

### **Молодая и слегка испуганная мамочка**

Я очень боюсь нарушить границы своего ребенка!  
Говорят, это нанесет психологическую травму?

Любое грубое нарушение границ – это насилие. Оно может быть сексуальным, физическим, эмоциональным и оставит глубокий негативный след в психике ребенка.

Но при обычном взаимодействии наши границы – это не что-то хрупкое и тонкое, что нужно постоянно защищать. Это всего лишь условная линия между кем-то и кем-то. Между мамой и ребенком, например. Часто бывает, что мама, оберегая границы ребенка, нарушает свои – *и тем самым учит его нарушать границы.*

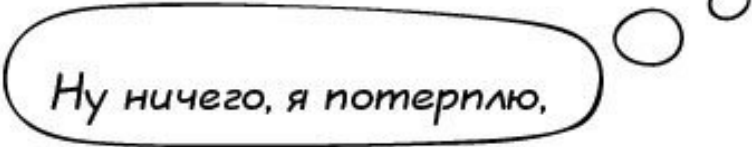
### **Женщина, много чего повидавшая**

И снова глупости. Я для своих детей делала все, себя не жалея. Отдавалась полностью. Жизнь положила. И что? Теперь оказывается, так было нельзя, потому что нарушало чьи-то там границы?

Конечно, порой нам приходится жертвовать, и это героический подвиг каждого родителя. Просто *сегодня* эти подвиги уже не всегда необходимы. Мало кто из нас помнит и даже может представить, как было *тогда* – без еды, без помощи, без мужа, без работы и денег, в разваливающейся стране, с ребенком на руках или даже двумя.

В условиях же мирной современной жизни лучше бы не сталкивать детей с чувством, что на них положены родительские жизни. Это чрезмерные вина и ответственность – а в лишнях объемах они убивают любовь.

Даже в обычных бытовых ситуациях, когда мама думает:



Ну ничего, я потерплю.

— она нарушает границы — и не только свои.

Чем старше ребенок, тем внимательнее должны мы следить, чтобы сдвиги границ — в любую сторону — не были неоправданными.

### **Молодая и слегка испуганная мамочка**

Ой как интересна-а-а... Хотя кажется, что все это очень далеко от полового воспитания.

Не так уж и далеко! Взаимодействие мамы и ребенка неотделимо от телесного контакта, а телесное развитие малыша неотделимо от эмоционального.

Мы обнимаем, переодеваем, трогаем своих детей. Нас дергают, бьют, кусают, целуют. Мы решаем, ходить ли голышом, спать вместе или раздельно, заходить ли без спроса в комнату. И каждый раз делаем выбор: отталкивать, терпеть или грамотно обозначить границы.

Наше общение с ребенком закладывает основу его взаимодействия с другими: тактильного, эмоционального, сексуального. Любое общение должно строиться по правилу: любовь — это не «когда хорошим людям плохо», а когда всем

одинаково хорошо. Граница – «линия между» – должна быть одинаково заметна и понятна каждому участнику контакта.

## ТЕМА 4. Безопасность

Одна из главных задач полового воспитания – снизить риски. Некоторым кажется, что

*меня не коснется*

*ничего такого  
не происходит*

*Все это выдумки и глупости*

Другие же, напротив, испытывают поразительный диапазон страхов – от «как гулять, если ребенка обязательно украдут и изнасилуют в ближайших кустах» до «в саду дочку разглядывал мальчик – это ужас и психологическая травма!». Воспитатели или тренеры-мужчины, игры в туалетах в детском саду, подглядывание друг другу в трусы – все это вызывает серьезные опасения. Понимаю, это и вправду очень страшно.

Но страх множится незнанием.

Мы живем в удивительном мире. Имея пугающую статистику по ВИЧ-инфекции, ранним беременностям и насилию, мы боимся признать у своего ребенка наличие половых ор-

ганов и ощущений, связанных с ними. Большинство шуток в медиапространстве связаны с сексом, мочеполовой или пищеварительной системами, но при этом мы не знаем, как работает наше собственное тело, и стесняемся объяснить это детям.

### **Женщина, много чего повидавшая**

Но мы же из лучших побуждений замалчиваем! Ведь если говорить об этом, то можно спровоцировать?

Благие намерения в сочетании с собственными страхами становятся прекрасной почвой для воплощения в жизнь всех наших кошмаров. Знаете историю про печеньку?

Она стала притчей, утверждающей острую необходимость полового просвещения. Все произошло в Канаде, а по другой версии – в США, и это доказывает, что дети *по всему миру* нуждаются в одинаковой защите и в одинаковых знаниях.

Пятилетняя девочка называла свою вульву «печенька»<sup>2</sup>. Так научила ее мама. И однажды ребенок подошел к учительнице и сказал ей на ушко: «Папа ест мою печеньку». Учительница, конечно, не смогла понять шифр. Она пожалала плечами, подумав, что воспитанница жадничает попусту, и сказала:

---

<sup>2</sup> Непривычно для русского уха. Однако в странах Америки для названия половых органов и сексуальных акций часто используют слова из лексико-тематической группы «Еда». Например, эвфемизмами to drink / to eat (выпить, съесть) партнер может обозначить для другого свое желание сексуального с ним взаимодействия.

Хорошие девочки всегда  
делятся сладким с близкими.

Чудовищно? Не-вы-но-си-мо.

Насилие продолжалось еще несколько лет. А могло быть остановлено, знай девочка правильные слова. Более того – его бы вообще не случилось, если бы мама не краснела от тем полового воспитания и смогла бы выучить с ребенком правильные названия половых органов, рассказала бы о границах и безопасности заранее.

Если притча о печенье вас не убедила и вам по-прежнему кажется, что *все это* происходит где-то там и с какими-то другими людьми, то вот несколько реальных историй из жизни тех женщин, с которыми я работаю.



Я не могла рассказать, что ко мне пристает брат. Я еще не ходила в школу, очень боялась родителей и думала, что они нас убьют или будет что-то другое непоправимое. Было ужасно стыдно, и я была бессильна что-то изменить. Но однажды меня стошнило на прогулке, потому что брат заставлял делать с ним это, и мне так захотелось пожаловаться маме!

Мы пришли домой, и я сказала, что меня стошнило, потому что съела невкусный леденец. О назывании половых органов и речи идти не могло – мы никогда об этом не говорили. Помню ту минуту, как сейчас: мама сделала озабоченное лицо и взволнованно предложила больше не есть сладкого.

Мне кажется, я до сих пор храню частичку ее волнения. Хотя бы немного, но она поделила мои страдания, хоть никогда так и не узнала о том, что происходило на самом деле.

Вы знаете, пока писала это – кусала губы. Очень нервничаю. Так странно видеть эту историю написанной.

Девочку стошнило, потому что брат заставлял заниматься с ним оральным сексом. Рассказать об этом она смогла только в максимально завуалированной форме. И это никак не изменило ситуацию.

Если вы думаете, что такой ужас происходит только в неблагополучных семьях, то, к сожалению, ошибаетесь. В этом доме, как и во многих, никогда не поднимались темы полового воспитания. Девочка просто не знала нужных слов, чтобы прямо сказать:



Мама, брат сделал мне плохо, он нарушил правило нижнего белья, заставил облизывать свой пенис, и меня стошнило.

# 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.