

МАМЕН ХИМЕНЕС,
сексолог, семейный психолог,
а также иллюстратор

ДЕТЯМ
про ЭТО

ЕСЛИ
ВАШЕМУ
РЕБЕНКУ
ОТ 0 ДО 12
ЛЕТ

КАК

ГОВОРИТЬ
С ДЕТЬМИ

НА
НЕУДОБНЫЕ

ТЕМЫ

Если я не
справлюсь?

Могу я
наговорить
лишнего?

Может, еще
слишком
рано?

А может,
об этом
не говорить?

18+



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Мамен Хименес

Как говорить с детьми на неудобные темы

Серия «Детям про ЭТО»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68291327

Как говорить с детьми на неудобные темы: Эксмо; Москва; 2023

ISBN 978-5-04-174698-8

Аннотация

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – зачем оно нужно? Со сколько лет стоит начинать беседы? И что именно нужно рассказывать своему ребенку?

Об этом и многом другом вы узнаете из этой книги, написанной опытным сексологом и семейным психологом.

Многие родители считают себя достаточно прогрессивными и способными говорить с детьми на любые темы. Однако эта уверенность тает, когда малыш задает банальный вопрос: «Откуда я взялся?» Зная очевидный ответ, они впадают в ступор и замешательство. К сожалению, у стеснения и умалчивания есть серьезные риски. Ребенок может начать стыдиться самого себя, не поймет, когда нужно защитить границы своего тела, а также начнет искать информацию в непроверенных источниках. Это негативно отразится на его безопасности и будущих отношениях.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, ЭТО ОЧЕНЬ ЗДОРОВО, ЧТО ВАС ВОЛНУЕТ ТЕМА СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ И ВЫ ХОТИТЕ УЗНАТЬ О НЕМ БОЛЬШЕ!

Воспринимайте изложенную здесь информацию непредвзято: выключите ненадолго свои предубеждения и табу и дайте автору, опытному психологу, возможность подробно изложить информацию о том, что полезно для детей в каждый период их взросления (от 0 до 12 лет).

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение, биография и замечания автора... или Все сразу	8
Глава 1. Вы правда хотите объяснить ребенку все это?	13
Что такое сексуальность? Существует ли детская сексуальность? И... почему я должен говорить об этом со своим ребенком?	13
Что такое сексуальность?	15
Сексуальность... детская?	18
Что такое половое воспитание?	21
Почему я должен говорить об этом со своим ребенком?	24
Ну мне же ничего не рассказывали	28
Пусть они в это и не верят, кое в чем мы все же согласны	30
Глава 2. «А если?...»	33
А если еще слишком рано? А если он еще слишком маленький? Когда стоит начинать?	34
А если я дам ему слишком много информации? А если я подам ему лишние идеи?	39
А если я не справлюсь?	41
Другие (и, между прочим, вовсе не из фильма	43

Аменабара[8]) А что скажут бабушки/ дедушки/ тети/дяди/друзья, узнав, что мы говорим об этом? А если мой малыш об этом расскажет и это не понравится другим родителям?	
А если я не смогу правильно объяснить?	46
Глава 3. Для вас, поскольку вы «большой»	48
Хочу, но не хочу (почему так тяжело говорить об этом с собственными детьми?)	48
(Ваши) барьеры	49
Вы произнесете «вульва» и «пенис» вслух	51
Начните с себя. Какие ценности и убеждения я хочу передать моему ребенку?	63
Проверка и настройка	67
Глава 4. Как они растут! А как они растут?	70
Половое развитие от 0 до 12 лет	
От 0 до 2 лет	73
От 2 до 5 лет	79
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Мамен Хименес

Как говорить с детьми на неудобные темы

© Расторгуева М.А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

***МОИМ РОДИТЕЛЯМ**, которые научили меня любить себя, передали мне понимание того, как важна сексуальность, научили меня быть уверенной, свободной и прекрасной. В отношениях друг с другом они всегда были для меня живым примером равенства, участия, любви и страсти. Вы поставили планку очень высоко, черт возьми!*

***МОЕЙ БАБУШКЕ АВРОРЕ**, которая говорила о сексе свободно и с юмором и воспитала целую семью, в которой именно юмор, любовь друг к другу и удовольствие и есть способ жить. Аврора, какой же замечательной ты была, черт возьми!*

***МОИМ ДЕТЯМ**, потому что быть вашей мамочкой – это вдохновение, чтобы становиться лучше. Потому что слышать, как вы называете вещи своими именами: пенис – пенисом, вульву – вульвой; слышать ваши вопросы и особенно ваши ответы и идеи – все это не только заставляет меня дико гордиться собой, но и дарит надежду*

на то, что ваше поколение будет более свободным, более здоровым и вообще лучшим. Вы просто чудо, любимые мои.

КАРЛОСУ. ЗА ВСЕ. *И больше ничего не напишу, потому что каждый раз, как собираюсь это сделать, я готова заплакать от переполняющего меня чувства любви, а мне уже пора сдавать текст в издательство. Ты, кстати, в это время купаешь детей и готовишь ужин – и как, скажи, я могу любить тебя еще сильнее?!*

Введение, биография и замечания автора... или Все сразу

ПРИВЕТ!

Меня зовут Мамен (ладно, на самом деле Мария дель Кармен, но, если вы так меня назовете, я не пойму, что вы это мне) Хименес. Я родилась в Лусене – это произносится как Лусссена – (Кордова), училась в Малаге – ах, моя Малага! – а через несколько лет любовь (хорошая, настоящая) привела меня в Мадрид. В общем, я переезжала кучу раз, хотя делать мне это всегда очень лень.

Я психолог, сексолог и семейный психолог. У меня есть свой кабинет¹ (очень симпатичный, должна сказать), а еще я принимаю онлайн (новые технологии – это счастье. Да здравствует интернет!).

Я сотрудничала с журналами, газетами, радио и телевидением. В январе 2015-го, когда моему первому ребенку исполнился год, я завела блог www.lapsicomami.com, и, представляете, благодаря ему со мной стали происходить очень-очень хорошие вещи, в том числе премия Madresfera² за луч-

¹ Можете найти меня на www.mamenjimenez.com

² Сообщество, интернет-площадка, где собраны блоги, видеоблоги и подкасты, объединенные общей темой: дети, родительство, воспитание, образование, здоровье и т. д. <https://www.madresfera.com/>

ший юмористический блог (она такая красивая, что стоит у меня в кабинете), четыре книги, куча интересного опыта и множество замечательных друзей.

Иллюстрации, которые вы здесь увидите, тоже создала я. Еще совсем недавно я страдала тем, что называются «синдром самозванца», но спустя четыре книги и пять лет ведения блога, думаю, что уже ничего страшного не случится, если я скажу, что я еще и иллюстратор³.

Блог продолжается (периодически, когда у меня есть силы), моему старшему ребенку уже семь лет, и это один из самых невероятных людей, кого я знаю; а еще в моей жизни есть второй малыш, блондин, который произвел в нас революцию и поднял планку радости нашего существования до уровня стратосферы.

Уже несколько лет, помимо всех тех развлечений, о которых я уже рассказала, я провожу семинары на различные темы. Одной из этих тем, собственно, и посвящена эта книжечка, которую вы держите в руках: это сексуальное воспитание девочек и мальчиков.

В «Команде спасателей Капитана Планеты»⁴ говорили: «Объединим наши силы...»; я же в данном случае объединила мое образование (которое не прекращалось все это вре-

³ Хотя стоит мне это произнести, как у меня тут же возникает желание попросить прощения у людей, которые посвящают себя «настоящей иллюстрации», ох уж этот мозг!

⁴ Американский мультсериал об экологии и защите окружающей среды.

мя), опыт общения со взрослыми, приходящими ко мне на прием (взрослыми, которые когда-то тоже были детьми, конечно же), и то, чем делятся со мной семьи на семинарах. Вот в результате всего этого и родилась эта книга.

Она написана для вас, мам и пап, тех, кто несет ответственность, кто заботится о ребенке в возрасте от 0 до 10–12 лет. То есть книга эта охватывает период с самого рождения и первых лет жизни до начала полового созревания. С этого самого момента, то есть с наступлением пубертатного периода, изменения настолько поразительны, что заслуживают отдельной книги... а то и нескольких. Здесь, однако, я все же скажу пару слов о пубертате, но вы потом поймете, почему я это делаю; не буду же я спойлерить свою собственную книгу.

Итак, дорогой читатель, я прошу воспринимать изложенную здесь информацию открыто и непредвзято: выключите ненадолго свои предубеждения и табу и дайте мне возможность подробно изложить всю известную информацию о том, что полезно для деток. Пропустите это через себя и наметьте свой собственный план.

Это не инструкция, которой нужно следовать буквально; в том не было бы смысла, поскольку не существует единого рецепта, ведь каждый ребенок – это целый мир, а в каждой семье существуют свои ценности и царят свои идеи. Эту книгу можно считать скорее инструментарием: возьмите отсюда то, что вам нужно, чтобы подготовиться, и дайте свое-

му ребенку те инструменты, которые пригодятся ему в жизни, чтобы его психосексуальное развитие было здоровым и счастливым.

Надеюсь, эта книга вам понравится и будет полезной; надеюсь, что при прочтении вы будете иногда смеяться и что она разрешит ваши сомнения и развеет мифы (если они у вас, конечно, есть), но прежде всего надеюсь, что она побудит – осознанно и обдуманно – взяться за половое воспитание собственного ребенка.

Хочу сказать только одно: ура вам за то, что вы думаете на эту тему и хотите больше узнать.

Спасибо, что читаете меня, друзья мои.

МАМЕН ХИМЕНЕС

ПРИМЕЧАНИЕ О ЯЗЫКЕ

Вы можете заметить, что иногда я обращаюсь к читателю в мужском роде, иногда в женском... периодически говорю о мальчиках, детях, дочках, и это вовсе не потому, что я имею в виду только тот конкретный пол, на который указывают эти слова. Это мой способ решить тот вопрос, который на сегодняшний день все еще кажется мне очень сложным и для которого мне точно не хватает информации и образования: инклюзивность в языке. Я делаю так с самым лучшим намерением и с единственной целью:

чтобы все люди, все семьи, чувствовали, что здесь говорится и о них тоже. Надеюсь, мне удалось этого добиться, а если нет, то что ж, я продолжу учиться.

Глава 1. Вы правда хотите объяснить ребенку все это?

**Что такое сексуальность? Существует
ли детская сексуальность?
И... почему я должен говорить
об этом со своим ребенком?**

Для целых поколений сексуальность была чем-то таким, о чем не говорили, особенно дома. Мать, которая говорит о сексе? Ай-ай-ай, да бросьте. Отец, спрашивающий свою дочь, нужны ли ей прокладки? Да вы с ума сошли.

Нет, обо всем этом не говорили. Как повезло тогдашним отцам и матерям! Ведь им не пришлось отвечать на такие сложные и неудобные вопросы, правда? Застали чадо за мастурбацией? Максимум, что они могли сказать на это: «Не делай так, а то волосы на ладошках вырастут». Они наверняка чувствовали, что у их детей уже есть сексуальные отношения, но все замалчивалось. Как будто ничего ТАКОГО не было и НЕ ПРОИСХОДИЛО на самом деле. И все. Так всем было легче.

Сегодня ты живешь веселой безмятежной и в чем-то

безумной жизнью, а завтра у тебя уже малыш на руках, человек, о котором надо заботиться, которого надо научить куче вещей и защитить от не всегда прекрасных реальностей этого мира.

Теперь ты – отец или мать, и, возможно, тебе тоже хотелось бы, чтобы тебе было легко. Когда легко – это хорошо, когда легко – это приятно. И вот твой чудесный ребенок, твоя маленькая девочка, смотрит в очередной раз «Холодное сердце» и вдруг начинает трогать себя в том самом месте, и ты понимаешь, что она трогает свою вульву и ей приятно. Или твой милый мальчик в один прекрасный день, прямо в самый разгар званого ужина с родителями мужа или жены, вбегает в комнату без штанов и с радостным криком демонстрирует случившуюся эрекцию: «Смотри, какой у меня стал писю-ю-ю-юн!» То нежное создание, которое, казалось бы, еще недавно только родилось, вырастет, у него случится первый секс; однажды, может, твой ребенок придет в слезах, а ты и не будешь знать почему... в общем, много чего еще будет.

Так что вам точно будет непросто игнорировать эту тему. А самым легким и правильным будут как раз попытки поговорить со своим ребенком (и тем самым позаботиться о нем) о сексе и сексуальной жизни. Я уверена в этом.

Что такое сексуальность?

Да, я знаю, что начинать книгу с теории – не самая хорошая идея. Но если мы хотим все сделать правильно, то нет ничего лучше, чем стартовать с основ. Особенно в вопросах сексуальности! Тут, друзья мои, заложить теоретическую базу особенно важно.

Чтобы вы уже на первых страницах не перестали читать мою книгу и не забросили ее на дальнюю полку шкафа⁵, я обещаю попытаться сделать это теоретическое начало как можно более увлекательным. Впрочем, если мне это не удастся, вы всегда можете перейти к следующей главе. Правда, надеюсь, этого не произойдет, но, раз уж я об этом все равно не узнаю, можете делать что хочется. Свобода.

Если я спрошу, что такое сексуальность, ваш мозг, вероятнее всего, тут же устремится в сторону какого-нибудь прекрасного мгновения под названием секс, шпили-вили, совокупление, коитус (это если официально).

Ассоциировать сексуальность с сексом, непосредственно с коитусом, – это самое распространенное явление не только среди подростков, но и среди нас, взрослых людей.

Ну вот, нашлась самая умная, все-то она знает... Нет, Ма-

⁵ В компанию к путеводителю по Японии, который вы зачем-то купили, хотя не были там и не собираетесь в ближайшее время, и трем первым томам «Песни льда и пламени», которые приобрели в порыве вдохновения от «Игры престолов».

рикармен, я ни о чем таком не думала!

Если такой мысли у вас не было, если для вас сексуальность – это нечто большее, дайте-ка я обниму вас: вы очень меня радуете. Впрочем, если в первый момент вы все же подумали именно про секс, я все равно вас обниму, потому что сам факт, что вы читаете эту книгу, подразумевает, что вы хотите узнать что-то новое, подвергнуть сомнению то, что уже знаете, и воспитать своего ребенка наилучшим образом, и это чудесно! Аплодирую вам.

Сексуальность – это нечто гораздо большее, чем секс: аспекты человеческой сексуальности.

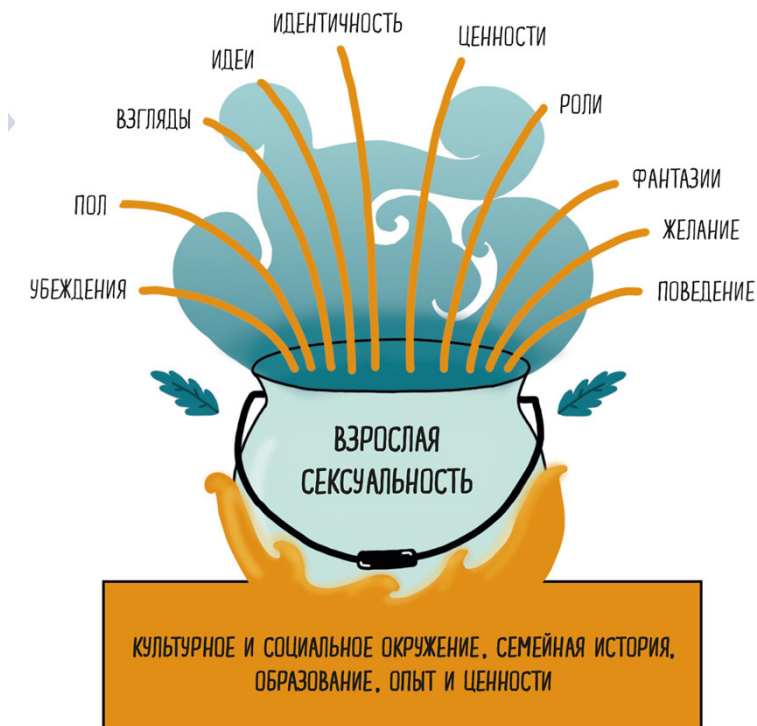
Когда мы слышим слово «сексуальность», то обычно остаемся с первыми четырьмя буквами, а остальное кажется нам очевидным. Но сексуальность гораздо больше, чем секс. Гораздо, гораздо больше.

**«СЕКСУАЛЬНОСТЬ – ЭТО ОДИН
ИЗ ЦЕНТРАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ВСЕЙ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ»**

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения: «сексуальность – это один из центральных аспектов всей человеческой жизни. Она включает в себя пол, идеи, идентичности, фантазии, желание, убеждения, отношения, ценности, поведение, роли... широкий спектр, дающий глобальный взгляд на человека, на сам жизненный опыт».

Как видите, в понятие сексуальности входит не только те-

ло и чувства, но также культурное и социальное окружение, семейная история, образование, опыт и ценности. Вот так-то. А многие думают, что это только это про «всунул и вынул», правда?



Сексуальность... детская?

Несмотря на то, что ситуация, к счастью, постепенно менялась, традиционно детская сексуальность была мало изучена. Почему? Тут целый коктейль факторов: религиозные ценности, пуританство, убежденность в том, что детской сексуальности в принципе не существует...

Раньше под сексуальностью подразумевали эротизм, действие и желание – то есть видели исключительно ее «взрослую» часть; о сексуальности говорили с точки зрения репродуктивных функций, и потому считалось, что у детей она очевидно отсутствует. Однако сексуальность предполагает гораздо большее, чем все вышеперечисленное, и я повторю еще не раз: мы, люди, – это существа, с самого рождения имеющие половые признаки.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДЕТСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ? Первое, что мы должны принять во внимание, – это то, что детская сексуальность не похожа на взрослую, только тогда мы сможем подойти к этой теме без предрассудков. Исходя из этого, давайте рассмотрим основные характеристики детской сексуальности⁶.

- Она менее упорядочена, чем взрослая: в детской сексуальности сливаются сексуальное, эмоциональное,

⁶ Опираясь на таких авторов, как Феликс Лопес и Гомес Сапианн.

социальное; они не различаются.

- В детстве **НЕТ ЭРОТИКИ** (отсутствует эротический подтекст), она принадлежит только к взрослому миру.

- Детская сексуальность эволюционирует одновременно с общим развитием каждого мальчика и отдельно взятой девочки, таким образом, она **АУТОЭРОТИЧНА И ЭГОЦЕНТРИЧНА**. Я объясню: она сосредоточена на нем/ней самом/самой. В детской сексуальности присутствуют ответы на запросы собственного тела (она направлена «внутри»), она не нацелена на что-то или кого-то (не «наружу»), в ней отсутствует желание и, само собой, репродуктивная цель. Например, дети не могут испытывать удовольствия, наблюдая или визуализируя удовольствие друг друга, в отличие от взрослых, верно?

- В случае детского тела, в отличие от взрослого, нет смысла говорить об эрогенных зонах. Поскольку дети находятся в процессе развития, в исследовании и познании собственного тела и мира (а также их взаимодействия), все их тело – это «праздник ощущений» (и да, на этом празднике король и королева бала – это гениталии, поскольку именно там сосредоточено большое количество нервных окончаний).

- Сексуальное поведение детей происходит не от эротизма, но из любопытства, из желания исследовать (свое тело и окружающих), подражать (это путь обучения), и потому что от этого им приятно

и хорошо. Для детей эротического подтекста во взрослом понимании просто не существует, так что до тех пор, пока они не станут постарше (до начала пубертатного периода), все, что относится к сексуальным отношениям, может казаться им не только странным, но даже несколько отвратительным. Ведь подумайте сами: без эротического подтекста оральный секс – это примерно как засунуть свой нос кому-то в рот и высморкаться: странный и неприятный обмен жидкостями.

Теперь вы это знаете, и, если ваш ребенок придет и спросит «про это», вы можете быть спокойны, что не умрете от инфаркта, потому что все, что есть на эту тему в вашей взрослой голове, отличается от того, что присутствует в детском сознании. Какое облегчение, а? Спокойствие в массах, все хорошо.

И НИКАКОЙ ГЯЗИ ТУТ НЕТ, НУ, КРОМЕ РУЧЕК И БОТИНОК ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ В ПАРКЕ.

Что такое половое воспитание?

Мне не хотелось бы влезать в нудные технические объяснения, но я действительно хочу, чтобы стало более-менее ясно, что представляет собой половое воспитание (крепитесь, мы вот-вот закончим с этой частью!).

Довольно точное определение: «Половое воспитание может быть определено как педагогическая деятельность, которая использует строгую, объективную и полную информацию на биологическом, психическом и социальном уровнях для просвещения по теме сексуальности».

Как говорит Кристина Санхуан Васкез для Save The Children (и мне нравится это определение): «Половое воспитание идет гораздо дальше, чем кажется; **ОНО ДАЕТ НАМ ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК УЗНАТЬ И УВАЖАТЬ КАК СЕБЯ САМИХ, ТАК И ОКРУЖАЮЩИХ**, быть самостоятельными и уметь управлять своим телом и своими эмоциями. Оно адаптируется к возрасту и тому воспитательному этапу, на котором находятся наши дети, помогая им постепенно и с каждым разом все глубже понимать, что такое гендерное равенство, взаимное уважение, свободное согласие и сексуальность, а также личные и индивидуальные потребности».

В рамках сексуального воспитания рассматривается

также и эмоционально-чувственный аспект, поскольку его невозможно отделить от сексуальности. Действительно, по данным ВОЗ, сексуальность – это «энергия, которая побуждает нас искать привязанность, контакт, удовольствие, нежность и близость... она влияет на наши мысли, чувства, действия и взаимодействия и, следовательно, связана с нашим физическим и психическим здоровьем».

ООН, ЮНИСЕФ и ЮНЕСКО подчеркивают необходимость предоставления детям и подросткам полового воспитания. На самом деле это право мальчиков, девочек и подростков, признанное этими организациями.

Дома, в школе, объединившись и дополняя друг друга, мы сможем сформировать систему, необходимую нашим детям для развития здоровой сексуальности. Давайте же поговорим об этом с нашими детьми, возьмемся за их половое воспитание. Мы не можем этого не сделать.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ?

Мы считаем, что на эти темы лучше с детьми не говорить.

Да, надо защитить их от темы секса, они слишком маленькие для этого.

Да, защитить — это самое главное. Какая дикость рассказывать им об «этом»!

Как у вас дела, ребята?

ОТЛИЧНО,
ПАПОЧКА!

Смотри, это мне Педро прислал.

Фу, какая гадость!

ДА, ПОЖАЛУЙСТА



Почему я должен говорить об этом со своим ребенком?

Я могла бы совершить маневр в духе «эмоционального терроризма» и сказать, что «потому что ты хочешь этого». К счастью, прибегать к такому методу нет смысла, поскольку существуют более обоснованные причины, которые убедят вас в необходимости разговаривать с ребенком на тему секса.

1. МЫ, ЛЮДИ, НАДЕЛЕНЫ ПОЛОВЫМИ ПРИЗНАКАМИ С САМОГО РОЖДЕНИЯ. То есть это не что-то, что мы приобретаем со временем: это есть с самого начала, потому что **МЫ ТАКОВЫ**. Таким образом, выходит, что оставить сексуальность без внимания – это значит оставить без внимания целый пласт, притом огромный, в развитии твоего ребенка. Распространенная ошибка – считать, что сексуальность начинается в подростковом возрасте, как будто она Спящая красавица, которая вдруг просыпается от поцелуя молодого человека лет в 16. Сексуальность существует с первой минуты жизни каждого ребенка, поэтому о ней необходимо позаботиться.

2. ДЕТКИ ЛЮБОПЫТНЫ, они хотят все знать, они познают себя и мир, который их окружает. То, что вы отвечаете на их вопросы, демонстрирует им, что они могут обратиться к вам с чем угодно. И это прекрасно.

3. ЕСЛИ ЭТО НЕ ОБЪЯСНИТЕ ВЫ, РОДИТЕЛИ, ТО ЗА ВАС ЭТО СДЕЛАЕТ КТО-ТО ДРУГОЙ: информация дойдет до вашего ребенка в любом случае, но... какая именно информация и как она будет подана? Телевизор, интернет, другие мальчики и девочки... Ваш ребенок не живет в пузыре, и не существует способа уберечь его от всего на свете, так что уж лучше вам самому позаботиться о том, чтобы информация, которую он получит, была здоровой и полезной для его развития. Всего один факт: существуют исследования, показывающие, что дети уже в девятилетнем возрасте видят порнографию в интернете. Так что мы на самом деле не можем сидеть сложа руки.

4. ПОТОМУ ЧТО ЗНАНИЕ О СЕКСЕ ПОМОГАЕТ ИМ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ «ПЕРЕЖИТЬ» БУРЮ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА: возможность иметь информацию ДО ТОГО, как происходят изменения (телесные, эмоциональные...) позволяет ребенку воспринимать эти изменения как нечто нормальное, а не «Ой, что это со мной происходит?». Это способствует лучшей самооценке, лучшему пониманию и восприятию собственного тела и еще тысяче вещей, которые мы рассмотрим дальше.

5. ЭТО ПОСПОСОБСТВУЕТ ТОМУ, ЧТО, СТАВ НЕМНОГО СТАРШЕ, ОНИ СМОГУТ ПРИНИМАТЬ ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ: доказано, что дети, которые получили половое воспитание в школе (и уж тем более дома!), скорее всего, позже начнут сексуальную жизнь, у них ниже

показатель уровня нежелательных беременностей, заболеваний, передающихся половым путем... И для того чтобы ваши дети попали в процент благополучных, начинать нужно уже сейчас, не ждать, когда им исполнится 15 лет.

6. Потому что если вы не говорите об этом, вы тем самым транслируете своему ребенку сообщение о том, что сексуальность, его тело и то неизбежное любопытство, которые все это производит, – **ЭТО ПЛОХО, ЭТО СЕКРЕТ, ЭТО ЧТО-ТО ГЯЗНОЕ И НЕГАТИВНОЕ**. И это, прямо скажем, хреновое сообщение, уж позвольте сказать так, как есть. Негативное отношение к сексуальности и к собственному телу влечет за собой, как показывают самые актуальные исследования, наихудшую самооценку, худшее самоощущение, больший показатель небезопасных отношений и, как следствие, большую возможность нежелательных беременностей, ЗППП (заболеваний, передающихся половым путем), уязвимость перед сексуальным злоупотреблением...

7. Говоря же о том, о чем никто не хочет говорить, о том, что так сильно нас пугает, мы даем и получаем информацию, а информация – это защита: исследования показывают, что дети, которые знают настоящие названия частей тела, у которых здоровые отношения со своим телом и которые развили здоровую сексуальность, лучше защищены от растления...

8. Потому что, как я уже говорила, хорошее сексуальное образование способствует тому, чтобы дети стали **ЗДОРОВЫМИ ВЗРОСЛЫМИ**, чтобы в будущем у них была здо-

ровая сексуальная жизнь (а это понятие включает в себя множество вещей, даю слово психолога и сексолога).

9. Потому что так мы **ОБЛЕГЧИМ СВОИМ ДЕТАМ ЖИЗНЬ**, сделаем ее красивее и счастливее в любом случае.

10. Потому что это такая же родительская ответственность, как кормить или научить переходить дорогу только на зеленый свет. Разговаривать о сексе – это тоже значит быть матерью или отцом. Но если вам неловко и не по себе от этой темы, то как раз для этого и существует эта книга. Так что спокойствие, только спокойствие!

Ну мне же ничего не рассказывали

«Ну а мне ничего про ЭТО не рассказывали, и я вырос нормальным» – так звучит один из самых распространенных «аргументов» от людей, которые с неохотой принимают необходимость заниматься детским половым воспитанием. Так же говорят и о дисциплине («Ну, меня шлепали, и что? Я вырос вполне нормальным»), и о питании («Ну а я ел шоколад каждый вечер, и все нормально»), и о многом другом. Спойлер: это не так.

● То, что некоторые вещи раньше делали иначе, вовсе не значит, что то, как их делали, было хорошо. В общем, давайте руку, и совершим путешествие во времени – это будет прыжок в ту точку в истории, когда появился пенициллин.

– У него инфекция, мы можем ввести ему пенициллин.

– Нет, нет, мы не будем его использовать. Всю жизнь инфекции лечили пиявками, они отлично подходят, и всегда все так делают.

– Да, но ведь многие от инфекций, извините, умирают и уж точно страдают от серьезных проблем, возникших впоследствии?

– Ну, в общем, да, но не все же, некоторые не так уж плохо переносят инфекции.

– Ну да...

Возможно, вы выросли вполне нормальным человеком,

но... если задуматься и честно вспомнить, то наверняка можно обнаружить в вашем раннем сексуальном опыте или в самооценке, которая во время пубертатного периода, когда тело стало странным образом меняться, стала заметно страдать, что-то такое, что вас мучило? Возможно, вы рады были бы что-то изменить? Может быть, вы чувствовали бы себя лучше, будь у вас в тот нелегкий период помощь и поддержка? Возможно, вы хотели бы иметь возможность в трудные моменты поговорить с мамой или папой, не испытывая при этом чувства жгучего стыда? Конечно, в целом все хорошо и даже совершенно нормально, но только подумайте: все ведь могло бы быть лучше.

- И последнее: возможно, мы и нормальные, но есть те, кому действительно не повезло. Далеко ходить не надо, я вижу это на примере некоторых своих клиентов. То, что мы усваиваем в детстве о нашем теле, о сексе, о нас самих и об отношениях, оставляет на нас серьезный отпечаток. Почти у любого психолога есть клиенты с проблемами сексуального характера, которых могло бы не быть, если бы знакомство с сексом, отношения со своим телом и та модель сексуального поведения, которую усвоили эти пациенты, были бы другими. Дать детям хорошее сексуальное воспитание – это, помимо всего прочего, поспособствовать тому, чтобы они, став взрослыми, были здоровыми и счастливыми. И не говорите мне, что не хотите этого.

Пусть они в это и не верят, кое в чем мы все же согласны

Если люди, выступающие против того, чтобы детям предоставлялось половое воспитание. Несмотря на то, что такая радикальная позиция и та, что здесь защищается, кажутся непримиримыми, есть кое-что, в чем мы все сходимся. И защитники, и противники полового воспитания едины в одном: дети уязвимы, и наша роль, без сомнения, состоит в том, чтобы защищать их. Спорным же является то, собственно, «от чего» следует защищать детей.

«Это для взрослых», — думают противники полового воспитания и считают, что таким образом они возводят стену, необходимую преграду, которая защитит детскую невинность. Но с таким барьером они не только смогут защитить ребенка от чего бы то ни было, сохранить его невинность на большее время или избавить его от плохого опыта. Когда выстраивается такой барьер, также теряется кое-что важное: например, прекрасная возможность дать своему малышу качественную информацию, установить с ним доверительные отношения (что окажется невероятно важным, когда он будет подростком и станет принимать решения), сопровождать его на этом удивительном пути взросления, обеспечить ему безопасность.

Потому что настоящие монстры — это не слова «пенис»

и «вагина» или то, что ребенок в свой черед узнает, откуда берутся дети. Нет, настоящее зло в другом. Когда ребенок понимает, что его вынуждают делать со своим телом что-то, чего он делать совсем не хочет, не ощущает себя комфортно в своем теле, чувствует, что кто-то может причинить ему вред, но решит при этом, что обо всем этом нельзя поговорить с родителями. Или о первой любви, да и о сексуальных отношениях тоже – вот где настоящая опасность и печаль! Получается, что по иронии судьбы мы, желая защитить детей отказом разговаривать с ними про секс и отношения, на самом деле сами же толкаем их в пропасть.

Если вы считаете, что разговаривать про ЭТО необходимо, но только дома, отлично – **СДЕЛАЙТЕ** же это! Потому что то, чего делать действительно нельзя, – так это замалчивать эту важную тему со своими сыновьями и дочерьми.

Я могу точно сказать, что когда о сексуальности говорят, например в школах, то это делают обычно специалисты, основываясь на науке, на известных фактах о том, что необходимо детям и взрослым для здоровой жизни, поскольку сексуальность – это прежде всего здоровье (физическое, ментальное, эмоциональное...).

Если вы опасаетесь, что в подобных разговорах транслируются сообщения, не отвечающие вашим ценностям, подумайте о том, что ваш ребенок постоянно подвержен любой информации, которая не только идет вразрез с вашими взглядами, но и вообще вредна для его здоровья и безопас-

ности. Именно поэтому вопросы сексуальности так важно затрагивать дома, именно поэтому эти беседы проводятся в школах. Информация, которая подается детям, основана на научных данных, на том, что поможет им развиваться полноценно и безопасно.

Дети все равно так или иначе будут сталкиваться с тем, что нам не нравится, и мы не можем на это повлиять: наша задача – дать им все необходимые инструменты, чтобы принимать более здоровые решения в каждый момент своей жизни. В этом мы все согласны, правда?

Итак, вперед, нам еще многое предстоит узнать.

Глава 2. «А если?..»

А если он еще слишком маленький? А если я слишком много расскажу ему? А если... Ох уж эти «а если». Мы вспомним самые известные: те, что обычно больше всего вас блокируют во время разговора об ЭТОМ с нашими детьми. Нет, вы не единственный человек, который задается такими вопросами. Вы точно не один/одна!

А если еще слишком рано?

**А если он еще слишком
маленький? Когда стоит начинать?**

А ведь знаете что? На самом деле вы уже начали, хотя даже не подозреваете об этом. Вы сделали это еще до того, как родился ваш малыш. Что? Да что вы такое говорите, женщина? Да-да. С самого того момента, как нас спрашивают, хотим ли мы знать пол ребенка и сообщают его нам, мы принимаем решения и предполагаем, каким будет наш малыш... в соответствии с его полом (среди прочего, конечно же).

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Смотри, лучше, если у тебя будет мальчик, потому что мальчики любят мам.

Только бы девочка, заботиться о вас будет.

Ну, нам вообще-то все равно, мы будем любить и растить малыша одинаково независимо от пола.

Мальчики гораздо забавнее, а еще ты будешь меньше беспокоиться, когда он станет подростком, уж он-то точно не сможет прийти домой беременный!

По горло сыта комментариями.

Лучше девочка, они более нежные!

Он еще не родился, а на него уже навесили ярлыки всех видов и расцветок.

- Ты бы воспитывала ребенка по-разному в зависимости от его пола?
- Что бы ты делала по-разному?
- Почему?
- Обдумай эту тему еще разочек, пожалуйста.



Мы, люди, с самого рождения наделены половыми признаками. Мы, родители, с самого появления на свет наших деток так или иначе предоставляем им половое воспитание, хотя сами и не отдаем себе в этом отчета. Это то, что мы называем случайным воспитанием, то есть непродуманным, незапланированным.

Вопрос: когда вы купаете/купали своего малыша или меняете/меняли ему подгузник, одинаковое ли внимание вы уделяете всем частям его тела и гениталиям в том числе? Не избегали ли вы их? Не пытались ли прикоснуться к ним как можно меньше, не задерживаться там дольше необходимого? Вот эти решения, принятые вами в тот момент, – это уже сексуальное воспитание: вы транслируете ребенку определенную информацию, пусть невербально и в общем-то неосознанно.

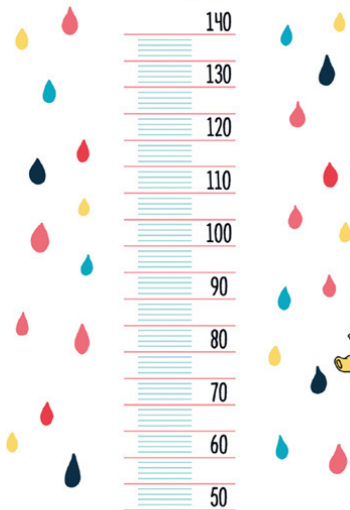
Много ли или мало вы его целуете, моетесь ли вы вместе, закрываете ли вы дверь, чтобы он не увидел вас голым (ой), – это все сообщения о сексуальности. Мы занимаемся воспитанием постоянно.

Мы воспитываем словами, жестами, личным примером, воспитываем посредством всего, что делаем и говорим... и всего, чего мы не делаем и не говорим тоже. Так что даже те люди, которые не желают обсуждать эту тему со своими детьми, занимаются сексуальным воспитанием. Вот только ребенку они транслируют именно то, что об этом не гово-

рится, а значит, секс – это что-то плохое. Ох.

Так что, как ни крути, мы уже это делаем, мы воспитываем в сексуальном плане, даже если и не хотим этого. Так что уж лучше осознанно взять все в свои руки и предоставить нашим деткам правильное, контролируемое специалистами и с полезной информацией сексуальное просвещение. Уверена, вы всё сделаете прекрасно!

А ЧТО, ЕСЛИ ОН ЕЩЕ СЛИШКОМ МАЛЕНЬКИЙ?



СОМНЕНИЯ И СТРАХИ

При мысли о том, что надо говорить с ребенком о сексуальности, у вас, возможно, возникнут сомнения.

А если...

- А если он еще слишком маленький?
- А если я расскажу ему слишком много?
- А если я подам ему идеи?
- А если я не справлюсь?
- А если остальным это не понравится?

А если?



Ох уж эти «А если!»

А если я дам ему слишком много информации? А если я подам ему лишние идеи?

У ребенка уже и так есть (и будет) слишком много информации (и это актуально для любого возраста), которая окружает его со всех сторон, и уж точно она не вся с лучшим посылом: телевизор, интернет (если есть доступ), сверстники... Так что последнее, что должно волновать, — это то, что вы вдруг расскажете ребенку что-то лишнее, поскольку все «излишества» он наверняка уже получил или получит из других источников. Кроме того, могу вас успокоить: детки воспринимают информацию таким образом, что в итоге им запомнится только то, что они могут понять и осмыслить, остальное же звучит белым шумом и идет прямым на утилизацию. Поэтому если вы и расскажете больше, чем следовало бы, то сразу это поймете — ваш ребенок перестанет вас слушать и начнет ковырять в носу или спросит о чем-нибудь совсем другом, более увлекательном (спойлер: вам это таким, возможно, не покажется).

Мы рассмотрим такую ситуацию, так что не беспокойтесь. Сразу скажу, что никакой опасности нет, травму своему ребенку вы не нанесете. Ведь именно из страха переборщить вы, скорее всего, не можете чувствовать себя спокойно при

таком разговоре. Кроме того: вы знаете своего ребенка, лексику, которой он пользуется, что он знает и не знает, так что у вас не должно возникнуть сложностей в адаптации вашего ответа к тому, что нужно именно ему;

- с другой стороны, в этой книге вы найдете информацию, которая более-менее подходит для каждого возраста (спойлер: критерий возраста скорее связан с тем, насколько мы углубляемся в детали, чем с темами разговора вообще. Например: малышу 3 лет можно спокойно рассказывать о сперматозоидах и яйцеклетках, ничего страшного не случится. Единственное, не стоит слишком углубляться в детали, а то он потеряет интерес и ему станет скучно);

- и наконец, психологический трюк: всегда-всегда прежде, чем что-то рассказывать ребенку, выясните, что он сам знает или думает о предмете вопроса. Это способ прощупать почву, понять, как много ему уже известно, и таким образом суметь скорректировать ответ.

Согласно систематической проверке, проводимой ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), вовсе не очевидно то, что половое воспитание подталкивает к практике или что она будет иметь место раньше, чем хотелось бы. Не переизбыток информации, а ее отсутствие или дефицит являются причиной того, что дети и подростки пробуют больше и раньше начинают жить половой жизнью, что, конечно же, предполагает для них большие риски.

А если я не справлюсь?

Этот вопрос задают себе все матери и все отцы в мире, причем о каждом аспекте родительства. Как много страхов провоцируют в нас малыши, а? В качестве компенсации, они, конечно, приносят сотни тысяч миллионов классных вещей.

Ведь чтобы говорить с ними о правилах дорожного движения, не нужно быть сотрудником главного транспортного управления, правда? Ну вот с половым воспитанием так же. Не волнуйтесь, вам не нужно быть международным экспертом по заданной теме, чтобы говорить со своим ребенком и давать ему необходимую информацию и поддержку.

В ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ НЕ ЧТО, А КАК МЫ ГОВОРИМ. САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО ЧТОБЫ ВЫ ВСЕГДА ОТВЕЧАЛИ НА ВОПРОСЫ СВОЕГО РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН ЗНАЛ, ЧТО МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВАМ С ЛЮБЫМИ СВОИМИ СОМНЕНИЯМИ, И У НЕГО НЕ ВОЗНИКАЛО И МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ВАС ЭТА ТЕМА ПУГАЕТ ИЛИ СЕРДИТ. То, как вы об этом говорите, транслирует ребенку два ценнейших сообщения: сексуальность – это нормально⁷

⁷ Нормально и совершенно не «грязно» и не стыдно, сексуальность – это не то, что стоило бы прятать. Но когда мы не хотим говорить на эту тему или возмущены их вопросами или поведением, дети извлекают именно такой посыл.

и он может об этом с вами говорить.

Не переживай, если вначале тебе будет тяжело; это нормально, мало у кого все получается с первого раза, правда? Думай о том, что с детской способностью генерировать многочисленные вопросы у тебя будут тысячи миллионов возможностей, чтобы все получилось хорошо.

Кроме того, у вас есть преимущество: вы читаете эту книгу — значит, эта тема вас беспокоит и вы готовитесь к этим непростым разговорам. А это гарантия качества, друзья мои!

Другие (и, между прочим, вовсе не из фильма Аменабара⁸) А что скажут бабушки/дедушки/тети/дяди/друзья, узнав, что мы говорим об этом? А если мой малыш об этом расскажет и это не понравится другим родителям?

В жизни мы сталкиваемся с огромным количеством людей, чье мнение отличается (иногда – диаметрально противоположно) от нашего. Это коснется и этой нашей темы, и совместного сна, если вы его практикуете, и кормления грудью, кормишь ты или нет, кормила ли мало или делаешь это долго – всегда найдутся те, кто осудит. Однако нельзя, чтобы люди, чье мнение отличается от вашего, препятствовали тому, чтобы вы давали своему ребенку необходимые ему, на ваш взгляд, знания.

Если это ваши близкие, люди, которые много для вас значат, то можно попытаться объяснить им (в этой книге я предложу для этого прекрасные аргументы) причины своих по-

⁸ «Другие» – фильм ужасов режиссера и сценариста Алехандро Аменабара, 2001 г.

ступков. Но имейте в виду, что делает это следует не ради осуждения, а чтобы донести важность этой темы и чтобы люди это увидели. Не стоит расстраиваться, если не все поймут; в конце концов, невозможно выиграть все «битвы». Но все же есть вещи, в которых важно оставаться категоричным и твердо стоять на своем: например, когда речь идет о проявлении чувств и кто-то из близких хочет поцеловать вашего ребенка против его желания.

А если ваш ребенок будет распространять усвоенную информацию дальше (прекрасно, что он ее запомнил) и она дойдет до слуха какой-нибудь другой семьи, которая, увы, не согласна с такими вещами⁹, то это, конечно, и впрямь может их весьма потревожить. И что? Мы перестанем из-за этого говорить с нашими детьми? Не-е-ет. Ваш ребенок не делает ничего плохого, как и вы. Вы говорите с ним честно, а это может принести ему только пользу.

Ну например, ваша дочь или сын рассказывает о матке, а Пепито придет и скажет, что Деда Мороза не существует – вот уж они и правда расстроятся! Дети все равно разговаривают, так не лучше ли, чтобы они делились качественной информацией? Разве качественная информация хуже, чем всякие мифы и вредные стереотипы? Так что говорите с вашим ребенком: это лучшее, что вы можете сделать.

⁹ В этом случае предложите им прочитать первую главу, пожалуйста.

ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ СООБЩЕНИЯ

Информация к детям поступает из большого количества самых разных источников... и иногда, очень и очень часто, информация эта вступает в противоречие с тем, что мы им объяснили, или с тем, что они видят дома. Это неизбежно. Наша роль – научить наших мальчиков и девочек критически мыслить, распознавать и выбирать для себя полезное. Это не о навязывании своей позиции, но о том, чтобы научить думать.

А если я не смогу правильно объяснить?

Несмотря на то, что мы живем в эпоху «дипломов по поводу и без», вовсе нет необходимости становиться научным экспертом или получать степень магистра в Гарварде, чтобы дать хорошее половое воспитание собственному ребенку. Главное – действовать спокойно, планомерно, с любовью и уважением к детям... и не забыть отправить на бессрочный карантин все наши страхи, табу и травмы.

Очень может быть, что вы не знаете всего, но для этого-то как раз есть профессионалы, которые занимаются этим вопросом. Не надо быть врачом, чтобы объяснить своему ребенку, что если он упадет, то может расшибить лоб, что важны личная гигиена, здоровое питание и т. д., правда? Тут то же самое.

Здесь вы найдете много информации (надеюсь, она покажется полезной) и список книг и прочих источников (он представлен в конце книги) на случай, если вам захочется узнать что-то еще. Это же прекрасно – хотеть знать больше!

Ну и в конце концов, если окажется, что вы и впрямь упускаете некоторые вещи, но убеждены в их важности для ребенка, обратитесь к профессионалу, ведь мы именно для этого! Ключ в том, чтобы мы все вместе предоставили детям необходимые информацию и внимание.

А теперь перейдем к разговору о вас. Да-да, о вас. Увидимся в следующей главе.

Глава 3. Для вас, поскольку вы «большой»

Хочу, но не хочу (почему так тяжело говорить об этом с собственными детьми?)

Я уверена: вам легче объяснить механизм и все стадии процесса деления ядра от начала и до конца, чем ответить собственному ребенку на такой, казалось бы, простой вопрос, откуда берутся дети. Должна сказать, что не только вы испытываете страх и неудобство перед этим вопросом.

Воспитание, полученное дома, наш опыт, идеи и убеждения, социальные модели (которые, черт возьми, очень заметны!) или культура – вот только некоторые из ингредиентов того бульона эмоций: неудобства, тревоги или чего бы там ни было, которые захватывают вас при мысли о том, что надо говорить об этой самой сексуальности с вашим любимым малышом.

Но поскольку мы здесь, чтобы сломить барьеры и сделать то, что на самом деле хотим, а именно: помочь детям расти здоровыми во всех аспектах своей жизни, мы рассмотрим,

как нейтрализовать все то, что вгоняет в панику и заставляет нервно смеяться.

Хотя, может, у вас с этим вообще нет проблем, вы чувствуете себя комфортно и в целом хорошо проработали все страхи и сомнения. Если это так, то вы просто молодец. Но тем не менее все равно призываю вас прочитать и подумать над финальными вопросами этой главы: всегда хорошо «подвергать сомнению» и «переосмыслять» какие-то вещи.

(Ваши) барьеры

Сомнения, как правило, возникающие у взрослых относительно темы сексуальности (как, когда, где и почему лучше реализовывать осознанное половое воспитание), появляются тогда, когда малыш начинает задавать эдакие вопросы или когда мы (о, ужас!) застаем его за определенными действиями (спокойно, мы поговорим об этом чуть дальше). И сомнения эти обычно связаны с тремя фундаментальными аспектами.

1. Идея, что ЭТО – для взрослых, и отсюда автоматически срабатывает необходимость защитить детскую «невинность».

2. Страх или, лучше сказать, страхи: страх не дать ему необходимую информацию; страх от того, что не чувствуешь себя экспертом в этом вопросе; страх дать такой ответ, который будет выходить за рамки его уровня развития (другими словами, страх сказать

лишнего); страх подать ему «не те» идеи; страх, что ребенок слишком мал для этой темы; страх, что он воспримет это как карт-бланш, чтобы делать бог-его-знает-что... страх провала.

3. Это неудобно, стыдно и вообще все плохо; я-то считал себя открытым и современным, а выходит, я совсем не таков, хоть и одеваюсь модно и слушаю современные гранж или инди¹⁰, ах какой я плохой отец/мать, что же будет с моим малышом?

Первые два пункта я рассматривала (если вы вдруг пропустили) в начале этой книги.

Теперь – к третьему пункту: к неудобству, стыду и личным блокам.

Оттолкнемся от того, что вначале может быть сложно, но чем больше мы будем практиковаться, тем меньше трудностей у нас будет возникать – как всегда и бывает в родительстве, да и вообще в жизни (кататься на велосипеде, научиться настраивать часы в микроволновке, а то даже в XXI веке они иногда зачем-то мигают и очень раздражают; впервые приготовить по рецепту веганский карри, да так, чтобы Северус Снейп при этом не зашел сообщить, что это зелье не разрешено варить маглам...).

С другой стороны, важно понимать: несмотря на весь опыт, на желание сделать все как можно более естественно, и

¹⁰ Если считаете эти музыкальные стили классными, я целиком и полностью поддерживаю вас, но, честно говоря, современными (то есть по-настоящему «современными»), они (да и мы тоже) не являются.

даже притом, что вы прекрасно подготовились, может стать-ся, что и тогда вам будет нелегко говорить об этом со своим ребенком. То есть вполне вероятно, что «вопросик» или какое-нибудь действие деточки все равно застанут врасплох, вы будете чувствовать себя глупо и слегка неудобно. Потом, конечно, лет через десять – пятнадцать такие моменты наверняка станут поводом для шуток, и вы от души посмеетесь над ними. Но точно не сейчас...

Вы произнесете «вульва» и «пенис» вслух

По какой-то неведомой причине нам стоит просто нечеловеческих усилий называть вещи своими именами – ну, «те, что ниже пояса», я имею в виду. «Пенис» или «вульва» – сказать так невероятно тяжело! При этом фразы типа «у меня колл с СЕО моей компании, чтобы провести брифинг по поводу бенчмаркинга, а потом мы пойдем в коворкинг для нетворкинга» мы произносим без запинки и не считаем их странными. О времена! Но ведь смотрите, в слове «пенис» всего пять букв, и оно есть в каждом языке. Так в чем же проблема?

Так вот проблема обычно в тех коннотациях, которые это слово имеет для нас и для социума. Проблема в том, что эти слова мы понимаем как «грязные», слишком грубые или описывающие нечто слишком приватное... и секретное (ох

уж эти секреттики, мы еще поговорим об их опасности в дальнейшем). Но я приложу все усилия, чтобы вас переубедить, а то, знаете ли, «вульва» мы не говорим, потому что это очень грубо, зато «пися» – произносим легко, потому что это с ума сойти как изящно, да? «Пенис» – нет, но «писюн» – да. И какой замечательный получится диалог на приеме у врача: «Что у тебя болит, малыш?» – «Писюн, доктор». Прекрасно, конечно, ничего не скажешь! Повторяйте за мной: пенис, ухо, вульва, енот, вагина, щечки, яички. Слова. Это все просто слова.

Уточнение: конечно, существуют разные смешные названия для гениталий. Я из Андалусии, и у всей моей семьи, кажется, хобби называть их как в голову взбредет (как я горжусь ими, ха-ха-ха). Но использование забавных, креативных или нежных слов не означает, что можно игнорировать настоящие названия. Никому не приходит в голову систематически называть личико своего ребенка «моськой». Да, можно использовать это слово время от времени, но при этом ребенок, разумеется, знает, что это лицо, правда ведь?

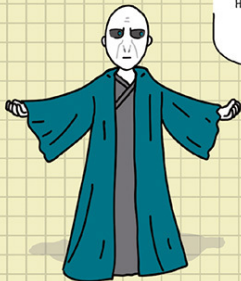
Вы можете возразить: да что эта женщина так занудствует и настаивает, чтобы я говорил (-а) «пенис» и «вульва» вместо «писюн» и «пися»? Все дело в том, что называть гениталии своими именами (и чтобы дети их выучили) крайне важно как для самих детей и их отношений со своим телом, так и для того, чтобы защитить их от домогательств. Это настолько важно, что в дальнейшем я снова буду подробно об

этом говорить, приводя множество аргументов самого высшего качества.

Если нам становится не по себе от произнесения определенных слов, то первое, что мы должны сделать, – это сравнить их с названиями других частей тела и понять, что на самом деле это все – анатомические названия, а не способ вызвать демона. Разве я использую эвфемизмы для других частей тела? Нет, правда же? Ну так и для этой части тела тоже не надо.

ИМЕНА, «КОТОРЫЕ НЕ»

ЛОРД ВОЛАН-ДЕ-МОРТ



ТОТ-КОГО-НЕЛЬЗЯ-НАЗЫВАТЬ

Ой, я-то думал,
что «я украл у тебя
носик» было всего
лишь шуткой,
а смотри-ка...

ШАЙА ЛАБАФ

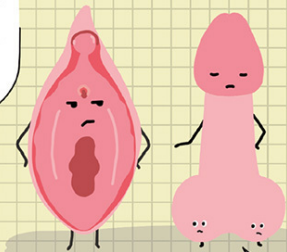


ПРОИЗНОСИТСЯ
СЛОЖНЕЕ,
ЧЕМ ПИШЕТСЯ
МЭТТЬЮ
МАККОНАХИ

ТАКЖЕ ИЗВЕСТЕН КАК
«ТОТ ИЗ ТРАНСФОРМЕРОВ,
У КОТОРОГО ПОТОМ НЕМНОЖКО
КРЫША ПОЕХАЛА»

Пися, пиписька, бутончик,
киска, вареник... Прозвищ
сколько хочешь, но мое
реальное имя — вульва —
так меня НИКТО никогда
не называет.

ВУЛЬВА И ПЕНИС



Кому ты
рассказываешь!
Понимаю, как
никто!

И мы, и мы тоже!

Давайте рассмотрим некоторые хитрости-подсказки, чтобы произносить эти слова стало проще.

1. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СЛОВАМИ

Если за всю свою жизнь вы ни разу не использовали слова «пенис» и «вульва», то поначалу, конечно, почувствуете себя странно: «Ой, что это такое сказал мой рот?» С нами, психологами, такое тоже случается, например, когда мы узнаем, что процесс кусания ногтей называется «онихофагией». Если, произнося эти слова, вы чувствуете себя некомфортно, то, само собой, поднимать эту тему с ребенком вам ой как непросто. Что мы в таком случае можем сделать, чтобы эти слова стали менее неудобными? Выйти, например, в поле и прокричать их! Коровы будут смотреть на вас странно, но... что они, в конце концов, знают о жизни? Не-е-ет, ну это шутка, конечно, оставим коров в покое, лучше вот вам хорошие советы.

- Слова имеют определенную силу, ту, которую мы им придаем. Мы наделяем их коннотациями, которые заряжают их смыслом и глубиной. Эти коннотации часто оказываются навязанными обществом и культурой, но это вовсе не значит, что они бесспорно хороши или полезны. Чтобы «обезвредить» эти коннотации, предлагаю практиковать такое упражнение: попробуйте говорить вслух слово «дом» много раз подряд (в течение минуты или двух). Когда закончите, вам может показаться, что слово вдруг потеряло смысл. И это действительно так. Многократное повторение одного и того же слова заставляет наш мозг немного отделять форму

от содержания – так же, как если поставить в холодильник кастрюлю с гороховым супом: через некоторое время гороховая масса осядет на дно, а бульон будет как бы отдельно, сверху. Итак, мы видим, что даже самые «стыдные» слова – просто слова.

- Встаньте перед зеркалом (только в одиночестве, чтобы до минимума снизить градус неловкости) и называйте вслух те части тела, которые априори являются нейтральными, например: локоть, ухо, рука, подмышка.

- Остановитесь и подумайте о своей реакции в момент произнесения этих слов, о своих чувствах и эмоциях. Наверняка они тоже были нейтральными – ведь у вас, скорее всего, нет особенного пунктика по поводу какого-нибудь из этих простых слов. Составьте свой собственный список нейтральных слов (у меня, например, слово «подмышка» вызывает смех, ничего не могу с собой поделать, оно такое простое и очаровательное!).

- А теперь, тоже вслух, назовите другие слова – те части тела (и явления), названия которых вам произносить некомфортно, например: пенис, вульва, вагина, анус, оргазм, смазка, менструация, коитус, порно, анальный секс, оральный секс, сперма, мастурбация...

- Обращайте внимание на свои реакции, на то, как вы себя чувствуете в момент, когда говорите эти слова. Неудобно, плохо, стыдно? Что конкретно вы чувствуете? А теперь подумайте над вопросом: почему я это чувствую? Что плохого

в этих словах?

- Повторяйте эти слова перед зеркалом (только обязательно в одиночестве, я настаиваю, а то тот, кто окажется в этот момент рядом, вряд ли сможет сдержаться и будет громко ржать или хихикать) до тех пор, пока не заметите, что чувствуете все меньше неудобств. А такой момент настанет, вот увидите, потому что, повторяя такие слова, вы их нормализуете, делаете «своими».

- Ура, с этого момента можете начинать использовать эти слова в повседневной жизни, подбирать для этого житейские ситуации – например, находясь с ребенком в туалете, можете заметить ему, что вообще-то его гениталии называются «пенис» или «вульва» и т. д.

Суть в том, что вы начнете постепенно использовать эти слова и тем самым сделаете их нормой для себя. Ведь то, что не названо, то, чего мы избегаем, мы наделяем властью, даем этим явлениям силу, которой нам с каждым разом все сложнее противостоять. Но если мы встречаемся с чем-то лицом к лицу, не боимся называть, то мы это нейтрализуем, и оно перестает быть таким «плохим», становится просто немного странным, чтобы наконец превратиться в приятную нейтральность.

2. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ВОПРОСАМИ И ОТВЕТАМИ

Несмотря на то, что в книге есть целый раздел о неудоб-

ных детских вопросах, здесь я кратко все же упомяну о них. Чтобы немного нейтрализовать нервное потрясение и вывести вас из оцепенения, в которое обычно впадают родители, если ребенок вдруг спрашивает, как делаются дети, скажу вам следующее: первое, что нужно помнить, – это то, что такие вопросы абсолютно естественны и ожидаемы. И если ребенок их задает, то это прекрасно! Это часть его развития, и, кроме того, раз он не боится заговорить об этом с вами, значит, он чувствует, что может спросить родителей о чем угодно (а это та-а-ак важно). Вы можете заранее ознакомиться с подобными вопросами и примерными ответами на них, выбрать для себя те, которые кажутся наиболее подходящими, и таким образом подготовиться, приобрести уверенность и определенную харизму. Это как идти на экзамен со шпаргалкой.

- Сделать так, чтобы было не настолько стыдно отвечать на неудобные вопросы, – это практиковаться в одиночестве, так же как мы уже делали с отдельными словами. Возьмите один из ответов, который вы найдете в этой книге, и произносите его вслух до тех пор, пока не почувствуете, что делаете это легко и непринужденно.

ВОПРОСИКИ



ЗАЧЕМ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ
ДОМА, ЕСЛИ МОЖНО
СДЕЛАТЬ ЭТО ПРЯМО
ПОСРЕДИ СУПЕРМАРКЕТА,
ГДЕ МНОГО НАРОДУ?
СПАСИБО, ДЕТКИ.

ПОДУМАЙТЕ

- Какие эмоции вызывает мысль о том, чтобы говорить об этом с ребенком?
- Вас это нервирует?
- Вас это беспокоит?
- А теперь подумайте: почему?

3. БУДЬТЕ К СЕБЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ

Мы в этом деле новички, да еще и тема «ох какая», так что осторожнее с завышенными ожиданиями и идеализированием. В первый раз, скорее всего, все пройдет так, как и бывает в первый раз, – не важно, что именно вы делаете. Так что не занимайтесь самобичеванием и не унывайте, если все получится не так, как вы ожидали – расслабленно и как бы между делом, как вы себе представляли в своих мечтах (вы, а-ля Дон Дрейпер¹¹, сидите при свете камина на диване, читаете Фуко, попивая аперитив, а ваш сын приходит такой и начинает спокойно и безмятежно задавать вам вопросы о физическом начале человеческого существа). Ничего страшного, со временем у вас будет получаться лучше.

4. ПРИНЯТИЕ И ИСКРЕННОСТЬ

Если какая-то тема кажется вам особенно неудобной или вы совсем не знаете, как к ней подступиться, то лучшее, что можно сделать в этом случае, – применить политику честности, дети это очень ценят. Объясните своему ребенку, что с вами происходит, и предложите ему обратиться к другому взрослому, кому он доверяет, например к вашему партнеру. Очень хорошо, если дети будут знать, что у нас, у взрослых, тоже есть всякие «заморочки», ограничения, права и «изъяны». Но я настаиваю: важно здесь прежде всего то, что мы даем ответ на запрос, и правильный посыл: «Моя мама мне

¹¹ Персонаж американского телесериала «Безумцы».

сказала, что ей неловко говорить об этом и чтобы я лучше поговорил с тетей Машей» – очень отличается от сообщения: «Это плохо, это нервирует мою маму, об этом не говорят», видите разницу? Лучше, если ребенок столкнется с первым вариантом.

Я подчеркиваю: важно, чтобы мы были рядом, сопровождая маленьких людей на пути их развития.

Наша ответственность – предоставить нашим детям знания и необходимые инструменты, чтобы они росли здоровыми во всех смыслах, чтобы они умели справляться с разными ситуациями в жизни, которые не всегда будут приятными, как бы это нас ни пугало. Давайте сделаем паузу и обнимем их, каждый своего ребенка, чтобы избавиться от этого неприятного ощущения, которое неизбежно появляется, когда мы думаем о всяких жутких вещах, и напомнить себе о том, что, как бы нас ни искушала идея закрыть их стеклянным колпаком, обложить ватой и изолировать от всего плохого, она, прямо скажем, не очень хороша и не поможет. Вспомним, чем такая стратегия родителей обернулась для Спящей красавицы и прочих персонажей во всем известных сказках.

Штука в том, что, как бы нас это ни огорчало, в зону нашей ответственности входят разговоры, которые могут быть для нас «сложными». Вот с хомячками такой проблемы нет, но мы-то хотели детей.

Открытая коммуникация и доступность просто необходи-

мы детям, хотя это не всегда удобно и иногда стыдно. Но, знаете что, в этом нет совсем ничего страшного, потому что с детьми мы так или иначе периодически попадаем в неловкие ситуации, в которых приходится краснеть. Вспомните, например, как ваш ребенок дергал вас за футболку, пытаясь достать грудь и присосаться к ней прямо там, в магазине, полном народу, пока вы несли его, орущего, на руках. Или когда на пешеходном переходе он вдруг показал пальчиком на какую-то женщину и закричал: «Мама, тетя пукнула!» и т. д. Впрочем, плюс таких случаев в том, что они делают нас неуязвимыми к стыду.

Начните с себя. Какие ценности и убеждения я хочу передать моему ребенку?

О чем необходимо задуматься уже сейчас – так это о том, какие ценности вы хотите передать своему ребенку. То есть какие действия и убеждения приняты и ценятся в вашей семье, а какие – нет.

А теперь, как взрослые, ответственные за этих маленьких людей, мы должны отдать себе отчет в том, что мы не решаем за наших детей и не можем навязывать им какую-либо систему ценностей или действий. Нам остается одно – и в этом заключается наша основная роль – быть им компанией: эдакий Сэм с налетом Гендальфа для Фродо. Что мы действительно можем сделать для наших детей (и хорошо бы нам в этом преуспеть) – предложить им систему координат, от которой они смогут отталкиваться, а еще сопровождать их, чтобы они строили свою личность, убеждения и жизненную позицию, принимали решения относительно своего поведения, своего тела, любви и отношений самым полезным для себя образом. И это вовсе не мало!

Нет, претендовать на то, чтобы наши дети разделяли нашу систему ценностей такой, какая есть, – нерационально, так же как и мы сами не разделяем на все сто процентов цен-

ности наших родителей. Вы можете включить своему ребенку какое-нибудь кино из своего детства в самом лучшем душевном порыве, в надежде поделиться теми чудесными переживаниями, которые вы испытывали, когда смотрели тот фильм, но... окажется, что вашему чаду он не понравился. И вам придется любить его дальше, несмотря на боль разочарования, что он не понимает то, что дорого вам, и предпочитает смотреть что-то свое с такими названиями, которые вы и произнести-то не можете. Но такова жизнь.

Впрочем, не так все плохо. Может быть, со временем вам понравится то, что интересно вашим детям!

Нам досталось что-то от ценностей и убеждений наших родителей, но, помимо этого, как уже упоминалось в предыдущих главах, на нас влияла масса других вещей: телевизор, друзья, общество... Кроме того, существует еще и собственная, личная позиция, и иногда кажется, что в ней даже проскальзывают моменты гениальности.

Если у вас есть братья или сестры, вполне возможно, что и с ними вы не разделяете абсолютно всех взглядов и ценностей; а иногда именно с братьями и сестрами мы меньше всего в чем-то сходимся. Братья/сестры воспитываются в одной среде, с одними и теми же родителями... но порой мы с ними похожи не больше, чем Арнольд Шварценеггер и Денни де Вито в «Близнецах» (какие классные сравнения я тут предлагаю, ха-ха-ха).

Ваш ребенок так же, как и вы, сформирует свои собствен-

ные убеждения и ценности, но прежде всего он будет слушать вас и учиться на вашем примере, так что, продолжая уже сказанное в начале этого раздела: подумайте очень хорошо, какие ценности вы хотите ему привить.

У каждой семьи есть определенная позиция по отношению к сексуальности, и это, конечно, заслуживает уважения. Однако, какими бы ни были наши ценности, наши дети имеют право на всестороннее, здоровое и основанное на фактических данных воспитание в области сексуальности.

Что это значит? Ну например: можно уважать позицию того, кто считает, что в соответствии с его убеждениями и догмами веры мастурбация не является приемлемой, но из-за этого он не может и не должен утверждать, что речь идет о чем-то вредящем здоровью (одного человека или пары), потому что годы исследований и научного прогресса констатировали, что это не так. Это нюанс, но очень важный.

Я скажу это еще раз: как родители, мы имеем право передавать детям наши ценности, но, помимо этого, у нас есть обязанность дать им наиболее полное и здоровое воспитание, и для этого иногда приходится подвергать сомнению наши личные верования и убеждения. Важно, что это не подразумевает необходимости отказываться от них, но адаптировать и совершенствовать обязательно, что само по себе очень полезно.

БЫЛИ ДРУГИЕ ВРЕМЕНА...



ЗАМЕТКИ
Любое прошлое не было лучшим.
Пользуйся моментом, чтобы проверить, как в этом вопросе воспитали вас, оставьте то, что покажется вам хорошим, и выбросите лишнее, не нужное ТЕБЕ СЕГОДНЯШНЕМУ.

ДЕТИ: НЕ ХОТЯТ ИДТИ СПАТЬ
СО ВРЕМЕН ЗАРОЖДЕНИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

В ДОИСТОРИЧЕСКИЕ ВРЕМЕНА ДВА РОМБИКА
НА ЭКРАНЕ УКАЗЫВАЛИ НА «СОДЕРЖАНИЕ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ». НО-О-О, ПОСКОЛЬКУ ЕЩЕ НЕ СУЩЕ-
СТВОВАЛО ПУЛЬТА, РОДИТЕЛИ, СИДЯЩИЕ НА ДИВАНЕ,
ОБЫЧНО ПОСЫЛАЛИ ПЕРЕКЛЮЧАТЬ КАНАЛЫ РЕБЕНКА,
ЧТО И БЫЛО ПРЕКРАСНЫМ СПОСОБОМ УРВАТЬ ЕЩЕ
НЕСКОЛЬКО МИНУТ И УВИДЕТЬ ТО САМОЕ, «ЗАПРЕ-
ЩЕННОЕ». ДА, ДРУЗЬЯ МОИ, ИМЕННО ЗАПРЕЩЕННОЕ
ПРОВОЦИРУЕТ САМЫЙ БОЛЬШОЙ ИНТЕРЕС.

Проверка и настройка

Воспитывать маленького человека – это очень утомительно прекрасная возможность проверить наши собственные «пунктики» и спросить себя, действительно ли все они нам подходят, или наступил момент для установки обновления.

Несмотря на то, что ценности и жизненные позиции не наследуются детьми просто так, «рывком», они все же точно оставляют определенный осадок в их маленьких головах, что иногда имеет очень большое значение.

Да, то, как нас вырастили, что нам говорили, и то, что мы видели, оставило в нас свой след, но это не значит, что мы согласны со всем, что выучили и впитали в детстве, правда?

Говоря что-нибудь своему ребенку, вы точно не раз ловили себя на ощущении, будто в вас вселяется ваша собственная мать или, скажем, бабушка и это они произносят слова за вас. «За столом нужно сидеть правильно!» – говорите вы. Но если остановиться и задуматься, то окажется, что вам, вот именно вам, вообще-то все равно, как сидит ваш ребенок за обедом. И так же как с едой, в теме сексуальности наверняка тоже есть подобные сообщения из детства. Несмотря на то, что когда-то вы были в них убеждены на все сто, сейчас вы с ними совершенно не согласны, поскольку вы взрослый человек (и прекрасный к тому же, почему бы и не сказать вам об этом!).

Может быть, долгие годы у вас было определенное предубеждение насчет какой-то конкретной сексуальной практики, а сейчас именно она сводит вас с ума. Может быть, вы косо смотрели на какие-то вещи, а сейчас понимаете, что любовь – это любовь, а свобода – неоспоримый принцип. Может быть, вы и не замечали за собой ничего подобного, но оказалось, что были подвержены некоторым гендерным предубеждениям – потому что именно так вас воспитали, а теперь вы совершенно не согласны с этим. Может быть, вы изменились. И это прекрасно. Конечно, еще есть те, кто думает о себе: «Я такая (-ой), такой (-им) и буду и никогда не изменюсь», как пела Alaska¹². Все мы меняемся со временем, и это хорошо. Представляете, каково было бы всегда быть пятнадцатилетним? На это не хватит ни денег, ни здоровья.

Да, мы меняемся, мы все меняемся, но база данных при этом не всегда обновляется. Воспользуйтесь случаем и подвергните сомнению вбитые в голову идеи, прежде чем произнесете то, с чем сегодня, сейчас вы уже не согласны. Одержимость оставим для кино, там ей самое место.

¹² Alaska, ¿A quién le importa? 2002. В оригинале: «Yo soy así y así seguiré, nunca cambiaré».

ВОТ ВАМ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСИКОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ В ПЕРЕОСМЫСЛЕНИИ

- Для чего нужен секс?
- Как вы себя чувствуете относительно своей собственной сексуальной жизни?
- Каким было сексуальное воспитание, которое вы получили дома?
- Каким бы вы хотели, чтобы было это воспитание?
- Что делает отношения здоровыми?
- Что делает секс здоровым?
- Какое отношение к сексу вам хочется видеть у своего ребенка?
- Считаете ли вы приемлемым секс вне отношений/брака?
- Если ответ на предыдущий вопрос положительный, то как вы считаете, когда наступает подходящий момент, чтобы начать сексуальные отношения?
- Всегда ли секс должен иметь место в рамках отношений?

Пересмотреть эти вопросы интересно как индивидуально, так и в паре (если она есть), потому что, как известно, консенсус – это всегда прекрасно, а когда растишь маленьких людей – особенно.

Глава 4. Как они растут! А как они растут? Половое развитие от 0 до 12 лет



Давайте пробежимся по вехам или эволюционным этапам, которые проходят детки по дороге от младенчества до начала пубертатного периода.

ПРИМЕЧАНИЕ

Важно иметь в виду: обо всем, что относится к развитию, принято говорить в терминах интервалов возраста, а не конкретных лет или месяцев, поскольку среди детей существует огромная вариативность. Например, одни детки начинают ходить в 12 месяцев, а другие – в 15, и оба случая считаются ожидаемыми, нормальными¹³. Так что не переживай, рассчитывая точный возраст своего ребенка до месяца и дня и прикидывая, входит он в одну возрастную группу или в другую; это не строгая градация.

¹³ Между нами говоря, слово «нормальный» мне совсем не нравится, потому что мы часто используем его, чтобы установить планки для сравнения, а в этом не всегда есть смысл. То, что делают остальные, не обязано нам подходить: норма на самом деле достаточно субъективна. Обратите внимание, что я использую это слово, но оно относится к поведению, которое в рамках изученного является ожидаемым в том или ином возрасте.

От 0 до 2 лет

Младенцы используют органы чувств для знакомства с миром, в который они только-только пришли. Через зрение, вкус, обоняние, слух и осязание они исследуют, узнают и ощущают разные приятные вещи, которые доставляют им удовольствие: такие как объятия, голос того, кто о них заботится, ласку. Все это заставляет их чувствовать уверенность и спокойствие. Так начинается их развитие – как социальное, так и эмоциональное. Обоняние, тактильные и физические ощущения смешиваются с чувствами и эмоциями малышкой практически неразрывно.

Им нужно, чтобы мы о них заботились, любили их, ласкали, кормили, говорили с ними... Я воспользуюсь моментом, чтобы сказать одну прекрасную вещь: эту заботу, эту любовь может дать мама – если она есть, конечно же... или папа.

Постепенно, в возрасте около 6 месяцев, они понимают, что у них есть тело, и начинают исследовать его¹⁴. Вскоре их «радар» в тот момент, когда мы меняем ему подгузник, начинает улавливать новую зону: гениталии. И это классная зона, слушайте; там множество нервных окончаний, так что

¹⁴ Так здорово наблюдать за малышом, который настолько заворочен собственной ручкой, что ему ничего на свете больше и не надо. Не то что нам в нашем возрасте! Чтобы хоть как-то развлечься, нам приходится включать Netflix, торчать в телефоне и заодно комментировать что-нибудь в Twitter... И то даже тогда нам бывает скучно.

к ней очень прикольно прикасаться.

Да, малыши могут трогать свои гениталии, но они делают это с таким же намерением, как и с любой другой частью тела, а именно с исследовательским стремлением. Ну и потому, что трогать себя, «открывать» себя – это приятно из-за самого факта ощущения своего тела. Здесь нет эротического подтекста, это акт исследования в чистом виде, точно так же, как было с ручками, которые они однажды «нашли».

По мере того, как малыш узнает свое тело, мы, взрослые, учим его называть разные части его тела, так? «Это твоя ручка, милый», «Смотри, вот твоя ножка!» Но любопытно то, что мы по какой-то причине учим их не всем названиям одинаково. Вы догадались, о чем сейчас пойдет речь, верно? Элементарно, Ватсон¹⁵: у гениталий тоже есть названия, и использовать их – это нормально и даже замечательно. Дети должны запомнить эти названия так же, как и название любой другой части тела. «Одна ошибка заключается в том, чтобы считать сексуальное воспитание изучением вещей, связанных исключительно с гениталиями, а другая – в попытке сделать сексуальное воспитание полным, не называя их» (Де ла Крус, М-Ромо, К. и Фернандес Виньюалес, В., 2010).

¹⁵ Это никак не связано с темой книги, но, как настоящий фанат Шерлока Холмса, я должна отметить, что эти слова никогда не были произнесены Шерлоком в произведении сэра Артура Конан Дойля (да, вот такой уж я человек, мне обязательно надо было об этом вам сказать).



ЧАСТИ ТЕЛА — ЭТО ЧАСТИ ТЕЛА,
И ХОРОШО БЫ ЗНАТЬ ИХ НАЗВАНИЯ.

ПРОИСХОДИТ ВСЯКОЕ

На улице уже стемнело. Идет дождь, фонари освещают мокрые тротуары. Вы в это время собираетесь купать малыша и готовите ванну – очень тщательно, как бывает только с первым ребенком, потому что со вторым или с третьим обычно уже нет сил для всей этой милоты, желая позаботиться о нем самым лучшим образом. В ванной тепло. Вода идеальной температуры. Вы включаете расслабляющую музыку – вам нужно, чтобы малыш успокоился и быстро уснул... Освещение приглушенное, уютное. Вы берете свою крошку на руки, аккуратно снимаете с него одежду. Улыбаетесь, и он улыбается вам в ответ. Вы аккуратно опускаете его в ванну. Он верещит от удовольствия, и это самый приятный в мире звук, верно? Вы дальше погружаете его в воду и льете немного водички сверху, делая из всего этого игру, которая его завораживает. Ребенок получает такое удовольствие, что вы смотрите на него, и ваша любовь не умещается в груди. Это прекрасное воспоминание на всю жизнь. Абсолютная любовь. И тут... что я вижу, это что, эрекция?! На этом крошечном пенисе?

Именно так. В этом возрасте такое вполне возможно и случается довольно часто, так что нет ничего неожиданного в том, что у вашего сынишки случаются эрекции или что у дочки выделяется смазка в зоне гениталий (чтобы было по-

ннее – это тот же механизм, что и эрекция, но, конечно, он менее заметен из-за самого строения гениталий). Речь идет о рефлекторных ответах, и они есть часть здорового развития. Это может произойти в ванной, как в истории выше, или при смене подгузников, когда наносишь крем, когда ребенок спит...

Если после ванной вы делаете малышу массаж, и внезапно у него возникает эрекция – спокойствие, в этом нет ничего грязного или возмутительного. Помните: это просто реакция, здесь нет эротизма, нет ничего такого, что вы, как взрослый, ассоциируете с эрекцией во взрослом возрасте. Это просто реакция.

1. Называйте вещи своими именами

- Уши – это уши, а вульва – это вульва. Вот и все. Если вам тяжело думать о том, что у вашего ребенка может быть вагинальная смазка или эрекции, вернитесь к предыдущей главе – возможно, повторение пройденного вам поможет.

2. Позвольте ему трогать себя, это часть его исследовательского поведения

Чтобы узнать свое тело, чтобы понять, кто он есть. В этом нет ничего плохого или грязного, ничего такого, что «видим мы, взрослые».

- И что мне делать, если у моего малыша эрекция? Это маленький эрегированный пенис, а не Горгона Медуза, так что вы не превратитесь в камень, взглянув

на него. Что следует сделать?.. Да то же самое, что вы сделали бы, если бы эрекции не было! Та-дам!

- И как я отличу вагинальную смазку от выделений, которые случаются при инфекции? Если девочка расчесывает или много трогает себя в этой области, если выделения желтоватые или зеленоватые... обратитесь к педиатру.

От 2 до 5 лет



Этот возраст — чудо расчудесное, правда? Ладно, все возраста хороши, но именно этот этап — моя слабость. Тут им все еще необходим физический контакт, объятия, поцелуи... И ваше сердце наполнено абсолютной любовью. Когда он впервые говорит «я тебя люблю» — это невероятно, правда?

Очень возможно, что в 2 или в 3 годика ваш ребенок станет фанатом нудистского образа жизни. Вы на кухне, и вдруг мимо, как молния, пробегают счастливый маленький голопопый человек. Ходить без подгузников, должно быть, дико приятное занятие, которое вызывает чудеснейшие ощущения. Вы когда-нибудь купались в море или в бассейне го-

лышом? Это очень классно, да? Ну вот представьте теперь, что вы это делаете после того, как несколько лет носили на себе толстые, тяжелые трусы размером больше собственной головы. «Я свободе-е-ен, словно птица в небесах...»

В соответствии с Американской ассоциацией педиатров и Всемирной организацией здравоохранения, дети в возрасте около 2 лет уже способны воспринимать разницу между женскими и мужскими гениталиями и начать развивать свою гендерную идентичность.

Они замечают, что есть различия между телами одних и других, и задают много-много вопросов: «Что это?», «Почему у тебя так, а у меня по-другому?»... И конечно, вы вполне уже можете услышать что-то типа «Откуда берутся дети?». Открывается сезон детских вопросов на эту тему... и о вселенной вообще, поскольку наступает великолепный – но, правда, не для вашего мозга – этап «почемучек», когда ребенок превращается в маленький автомат по забрасыванию вопросами.

Тема функционирования тела и особенно все, что имеет отношение к мочеиспусканию и дефекации, их интересует невероятно. «Какать» и «писать» на долгие годы станет частью постоянного юмористического репертуара вашего крохи. Где «каашки», там и радость.

На этом этапе многие дети уже намеренно и с осознанным интересом трогают свои гениталии, потому что это приносит им удовольствие или успокаивает. Кроме того, они могут на-

чать «играть в доктора» или в «пап и мам» (подробнее мы поговорим об этом в главе 9).

Они продолжают совершать открытия и уже лучше контролируют собственное тело, и поэтому теперь их начинают интересовать тела других людей. И в особенности гениталии других людей – ваши уши они видят все время, а вот гениталии прикрыты одеждой, и детское любопытство направляет туда Око Саурана по полной.

ЧТО ТАМ ЕСТЬ?



РЕАГИРУЙ: вполне возможно, что до 2 лет дети уже усвоили какие-то гендерные роли, точнее, культурные и социальные различия между гендерами. «Так не делается, потому что ты девочка». «Мальчики не играют с этим...» Ну вы поняли. Так что стоит быть особенно внимательными к сообщениям на эту тему – причем как к тем, которые транслируем им мы, так и к тем, что говорят окружающие. Детки принимают на веру любые стерео типы и легко подвергаются их влиянию. Ох.

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.