

Александра Дроздова
Психолог, сексолог-консультант

Взаимосвязь головы
и половых органов

ГОВОРИ РЕБЕНКУ

Для
нее

О деторождении

PRO

Разговоры на десерт
во время пика пубертата

Для
него

SEX



Когда и как говорить
с ребенком на самые пикантные
и откровенные темы

Психология сексуального
(полового) воспитания
детей и взрослых

Александра Дроздова
Говори ребенку PRO SEX.
Когда и как говорить с
ребенком на самые пикантные
и откровенные темы
Серия «Школа безопасности
для детей и взрослых»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69865645
Говори ребенку PRO SEX: Феникс; Ростов н/Д; 2023
ISBN 978-5-222-40798-1

Аннотация

Если вопрос ребенка «Что такое секс?» или мысль, что этот вопрос когда-нибудь возникнет, повергает вас в леденящий ужас – поздравляю! Во-первых, вы не одиноки; во-вторых, эта проблема перестанет быть для вас проблемой, когда прочитаете данную книгу. Вы сможете не просто ответить на всевозможные «пикантные» вопросы ребенка, но и свободно, уверенно и даже с удовольствием, как настоящий профи сексуального просвещения, говорить с ребенком на все

темы, касающиеся секса и сексуальности, во имя его здорового взросления и счастливой сексуальной жизни в будущем.

Вы держите в руках пособие, из которого узнаете:

- чем опасны варианты подсунуть книжку ребенку, ответить «позже узнаешь» и вообще умолчать о сексе;
- что вам мешает начать диалог с ребенком о сексе.

А еще вы:

- сможете избавиться от внутренних блоков с помощью практических упражнений;
- вооружитесь готовыми ответами на самые неудобные вопросы детей;
- точно будете знать, что и когда говорить о сексе своему ребенку, применяя на практике список готовых речевых модулей по всем важным темам секса и «околосекса» в соответствии с возрастом ребенка.

Автор этой книги – психолог и сексолог Александра Дроздова, эксперт в области психологического консультирования в сексологии.

Эта книга для осознанных, современных и действительно любящих своих детей родителей. Если это вы, то не оставляйте ребенка наедине с вопросами о сексе и неизбежными болезненными ошибками по незнанию.

Говорите ребенку про секс!

Содержание

Вместо предисловия	8
Введение	11
Как пользоваться книгой	16
Часть 1. О том, что надо узнать и сделать, прежде чем начать говорить с ребенком о сексе	18
● Глава 1. Секс – что ты есть такое?	18
● Глава 2. Всему свое время: Когда про секс, а когда про околосекс	28
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Александра Дроздова

Говори ребенку PRO SEX

© Дроздова А., 2023

© Оформление: ООО «Феникс», 2023

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

* * *

Серия «Школа безопасности
для детей и взрослых»

Александра Дроздова

ГОВОРИ РЕБЕНКУ PRO SEX

Когда и как говорить
с ребенком на самые пикантные
и откровенные темы

Ростов-на-Дону



2023

**Эту книгу я посвящаю своему дорогому учителю,
наставнику, проводнику в глубины души человече-
ской**

Филиппу Робертовичу Филатову

с уважением и безграничной благодарностью

Вместо предисловия

Книга Александры Дроздовой «Про секс» посвящена сложной проблеме, решения которой в настоящий момент в обществе нет. Не случайно на пути сексуального воспитания подрастающего поколения возникает множество затруднений. Ведь это просвещение организует нынешнее поколение мам и пап, рожденное в 70–80–90-е годы от предыдущего поколения, которое считало, что «секса у нас нет». Да и «профессиональные социализаторы» (воспитатели детских садов, учителя и психологи средних школ, преподаватели вузов и т. д.) не имеют четкой модели того, как и когда следует рассказать ребенку «обо всем» (и до какой степени «обо всем»).

Автор книги – профессиональный психолог, сексолог-консультант Александра Дроздова – предлагает свой вариант решения этой проблемы, основанный на глубоком понимании сложных процессов, которые сопровождают эту часть жизни человека, богатой консультативной и исследовательской практике, желании сделать жизнь людей более осознанной, целостной и гармоничной.

Кроме чрезвычайной актуальности книгу отличает следующее.

Во-первых, неповторимый авторский стиль. Книга написана просто, понятно, логично, все позиции автора аргумен-

тированы, есть отсылки к базовым психологическим концепциям и, конечно, юмор. Все это вместе создает то восхитительное состояние, когда ты читаешь книгу не только в образовательных целях, но еще и потому, что не можешь оторваться. Особо хотела бы обратить внимание читателей на теорию психосексуального развития З. Фрейда в изложении автора – даже для профессионального психолога в ней открылось много нового и полезного.

Во-вторых, книга имеет сложную и логичную структуру, благодаря которой читатель может управлять своим чтением, осуществляя навигацию по материалу в соответствии с возрастом и полом ребенка, наличием конкретной актуальной проблемы и своим уровнем «продвинутости» в данной тематике.

В-третьих, книга дает родителям, как настоящим, так и будущим, а также их родителям (бабушкам и дедушкам, а благодаря увеличению продолжительности жизни и поколению прабабушек и прадедушек, которые принимают активное участие в воспитании современных детей) не только более глубокое понимание связи физиологических, эмоциональных, когнитивных процессов и поведения (как пишет сам автор – секса и «околосекса»), но и техники преодоления страхов, совладания с проблемными ситуациями, способы разговора и установления психологического контакта с ребенком на любом этапе его развития, готовые речевые модули, а также упражнения, позволяющие самому родите-

лю осознать силу ограничивающих его жизнь убеждений, установок, эмоциональных реакций, паттернов поведения.

В-четвертых, книга интерактивна: ты будто бы общаешься с профессионалом, который делится с тобой всеми достижениями психологической науки и практики, приводит примеры реальных случаев, дает комментарии и аргументирует, мотивирует и подбадривает.

И главное – я чувствую, что пришла пора наконец поговорить о сексе с моей 15-летней дочерью.

*Кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной психологии
Академии психологии и педагогики
Южного федерального университета Т. А. Воронцова*

Введение

«...Ну, папа, почему ты мне не рассказывал про секс?

Почему всегда только говорил про цех?»

Группы «Каста» и Brainstorm

Каждый родитель желает воспитать своего ребенка достойным человеком, но не каждый может воспитать его счастливым.

Камнем преткновения зачастую становится расцветающая сексуальность подрастающей личности. И в стремлении сделать ребенка «хорошим», «правильным», «приличным», «успешным», «уважаемым» родители, пожалуй, перегибают палку и напрочь подавляют сексуальность своего чада, даже не представляя, как сильно это ломает его жизнь.

«Благими намерениями вымощена дорога в ад» – вот уж точно сказано. Полагаясь на то, что школа научит, социум скорректирует, «подрастет и узнает», «сам как-нибудь поймет», «книжку почитает», родители оставляют ребенка наедине с неизведанным, один на один с миром секса. Интересно, какой же будет эта встреча? А я знаю какой...

Что же, психологом и сексологом я стала не от безграничного желания помогать людям. Мои самые обыкновенные советские родители очень любили меня и старались воспитать достойным человеком. Старались как умели, старались

как могли, ошибаясь, умалчивая и табуируя тему секса, потому что говорить о ней не принято, да и с родителями никто не вел подобных диалогов. И, взрослея, я наступила, пожалуй, на сотни грабель, прежде чем познакомилась со своей собственной сексуальностью. Некоторые прилетающие в лоб удары заживали очень долго, а от некоторых было и вовсе тяжелое сотрясение мозга. Ошибки по незнанию, ошибки из-за страха, ошибки из-за кем-то давно подселенных убеждений, ошибки, ошибки, ошибки... Которые привели к полному истощению и депрессии. А спустя время еще и к полной сексуальной холодности и отказу от сексуальной близости, психосоматическим заболеваниям. Так в мою жизнь пришла психотерапия, долгая и местами болезненная. А параллельно шло обучение на психолога, множество повышений квалификации и профессиональная переподготовка на сексолога. Семинары, выезды, групповая, индивидуальная психотерапия, и так вот уже 10 лет. Я не понаслышке знаю, каково проходить путь от зажатой, депрессивной и сексуально холодной женщины к чувственной и испытывающей наслаждение. И ежедневно наблюдаю этот путь в терапии своих клиентов. Это трудно. Это долго. Это больно.

Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок повторил мой сценарий и подобный сценарий миллионов людей на земле? И вместо беззаботной жизни и наслаждения ею пропадавал в кабинете психолога, проливая слезы? Или был несчастен всю жизнь, если так и не дойдет до психолога? Уверена, что нет.

Именно поэтому я считаю важным достучаться до каждого родителя, который искренне хочет счастья своему ребенку. Научить его говорить с детьми свободно и уверенно на сексуальные темы. Ведь ни школа, ни социум, ни интернет, ни книжки по половому воспитанию не протянут руку помощи в сексуальном просвещении так, как это сделают главные значимые лица для ребенка – родители.

А еще я знаю, как трудно нам, вроде бы уже взрослым и состоятельным людям, говорить о сексе. Ведь мы, поколение современных родителей, несем в себе тяжелую ношу последствий абьюзивного, табуированного и помешанного на норме и стандарте качества советского воспитания. Воспитания, где не было места личности, где собственное «Я», собственное удовольствие и даже собственное тело по факту тебе не принадлежало, а являлось достоянием общности, но чаще предметом для обсуждения. А секса и вовсе не было на уровне государства.

Зачем это все нашим детям?

Только вдумайтесь в то, что я хочу вам сказать. Пока мы не станем говорить открыто со своими детьми о сексе, об их взрослении и обо всем том, чем нас наградила сама природа для наслаждения и счастливой жизни, мы добровольно будем лишь подогревать нездоровый интерес ко всему сексуальному со стороны детей. А значит, косвенно и напря-

мую будем продолжать поддерживать насилие на сексуальной почве, рост заболеваемости венерическими болезнями, ранние беременности, ранние аборты, бесплодие на фоне раннего аборта, рождение нежеланных детей, которые уже больны неврозом и глубоко травмированы тем, что их юные родители совсем не хотели для себя такой ноши, рост преступлений на сексуальной почве, психологические травмы от первого, совершенно отвратительного сексуального опыта. Продолжать поддерживать рост численности молодых женщин, страдающих аноргазмией, и мужчин с эректильными дисфункциями, искренне не понимающих: «Что вообще хорошего в этом сексе, черт возьми?!» И самое страшное, мы будем невольно делать вклад в рост числа суицидальных случаев на фоне неразделенной любви или изнасилования молодых девушек...

Неужели это все стоит того, чтобы и дальше продолжать молчать и придерживаться той убийственной «правильной» советской системы воспитания, где секса вовсе не было? И потому что «с нами не говорили, и мы не будем», оставляя тем самым на произвол судьбы собственных детей, которые совсем скоро встретятся лицом к лицу с собственной сексуальностью и первым опытом, который может стоить физического или психологического здоровья, а то и жизни?

Давайте наконец сделаем осознанный шаг в сторону воспитания здорового и счастливого поколения.

Что же, на этом мой серьезный слог заканчивается.

Я приглашаю вас в путешествие, в котором мы легко, непринужденно и с юмором шаг за шагом будем постигать то, что сделает вас просвещенным и предельно уверенным в вопросах сексуального воспитания своего ребенка, чтобы он смог вырасти не только достойным человеком, но и счастливым в своей дальнейшей сексуальной жизни.

И да, никакой «воды», только суть и практика.

Ну что же, давайте приготовим ручки и, пожалуй, начнем?
Кто со мной?

Как пользоваться книгой

Эта книга разделена на 2 части

Первая часть книги – теоретическая и практическая. Прежде чем говорить с ребенком о сексе, важно самим очень четко разобраться в этом вопросе. Мы с вами с помощью примеров, сравнений реальных фактов и историй клиентов убедимся, почему же так важно говорить с ребенком на сексуальные темы, и увидим, какими могут быть последствия, если этого не делать. А еще мы сформулируем важные цели своего собственного развития на пути совершенствования мастерства сексуального просвещения ребенка.

Даже если мы все знаем, но ничего не делаем, вряд ли у нас что-то получится. Поэтому мы будем исследовать собственный внутренний мир и понимать, что конкретно нам мешает уверенно говорить с ребенком на сексуальные темы. Каждый из вас поймет свои собственные внутренние блоки и с помощью эффективных психотерапевтических упражнений сможет преодолеть их. А заодно потренируется выстраивать корректные фразы, соответствующие восприятию ребенка на каждом конкретном этапе его взросления.

Вторая часть книги – готовые речевые модули. Ко-

гда вы полностью готовы к общению со своим ребенком, я хочу облегчить вам жизнь и снабдить вас конкретными темами и уже составленными рассказами, сообщениями по всем важнейшим темам интересующей нас сферы и ответами на распространенные сексуальные вопросы детей. Они составлены с опорой на пол ребенка, его возраст, особенности его восприятия и психологию. Таким образом, вам не придется ночами сидеть в интернете и выискивать по крупицам нужную информацию, а также получать повышение квалификации в сфере психологии, сексологии, физиологии, нейролингвистики и дипломатических переговоров. Здорово, правда?

Не спешите переходить сразу к третьему разделу, ведь, как показывает практика, к этой информации нужно очень хорошо подготовиться. Поэтому читайте все главы по порядку, и вы получите от книги максимум пользы.

Мне уже не терпится приступить! А вам? Погнали!

Часть 1. О том, что надо узнать и сделать, прежде чем начать говорить с ребенком о сексе

● Глава 1. Секс – что ты есть такое?

Пара слов о взрослом и детском восприятии секса

Только представьте такую картину. Раннее весеннее утро, за окном птички трели, расцветают первые тюльпаны. Красота и умиротворение, радующее душу. Вы садитесь за стол на кухне в ожидании своего любимого завтрака, и вроде ничто не предвещало беды, как вдруг ваш пятилетний ребенок с радостным визгом несется к вам: «Мам/пап, а что такое секс?» Вот тут остановитесь, проживите этот момент во всех соответствующих красках, возьмите ручку и запишите первое, что приходит вам в голову: реакцию, чувства, эмоции от этой вполне реальной ситуации. Я испытываю чувства и эмоции: Я ощущаю в теле: Моя реакция, что я делаю: Или такой пример. Все то же пока предельно идеальное утро, вы идете в комнату поторопить ребенка к завтраку, ибо все стынет, и застаете своего 3–5-летнего малыша за мастурбацией. Сейчас снова героически проживите этот момент, запишите свои мысли, а потом, если понадобится, по-

пейте водички, примите валидол, подышите глубоко – в общем, придите в чувство. Снова возьмите ручку и напишите. Я испытываю чувства и эмоции: Я ощущаю в теле: Моя реакция, что я делаю: Когда я провожу это упражнение с обратившимися ко мне клиентами, подписчиками по вопросу сексуального просвещения детей или участниками марафона по тренировке родителей говорить на сексуальные темы с детьми, в большинстве случаев реакции находятся где-то в диапазоне от ступора до катастрофы с перевесом в сторону последней. Ведь первое, что атомным взрывом бьет в голову: «Это же СЕКС!» Ужас-то какой (табличка «сарказм»)! Ну а стратегии поведения в случае внутренней катастрофы вам известны.

Удрать (Я в домике! А? Что? Секс? Какой такой секс? Знать ничего не знаю!) Напасть (Да что ты такое говоришь! Сейчас как дам по губам!) Притвориться мертвым (Возможно, даже упасть в обморок)

И сейчас хочу вас спросить: а что такое секс именно в вашем понимании? Представьте, что вы пишете толковый словарь сексуальных терминов, дайте определение слову «секс», а чтение продолжите после. СЕКС – это...

Посмотрите внимательно на свое понимание сего чудесного термина. Чаще всего в определении растерявшихся родителей можно встретить нечто похожее на следующее: • *«Секс – это половой акт».* • *«Секс – это когда мужчина и женщина любят друг друга».* Кто-то, возможно с меди-

динским образованием, напишет: *«Секс – это пенисно-вагинальный контакт мужчины и женщины»*. *«Секс – это близость, и секс – это даль»* – написали фанаты одной специфической музыкальной группы. А бывают еще интереснее пояснения: *«Секс – это... ну когда это... ну, мужчина и женщина там это...»* И такое, да, случается. Итак, во всех определениях прослеживается основная идея, что секс – это некое трение двух вполне конкретных половых органов мужчины и женщины. И, собственно, да, отчасти это правда. И совсем не удивительно, почему первой возникла мысль именно о половом акте. Возможно, вы вспомнили свою предыдущую ночь, когда отдали детей на выходные родителям и наконец появилось время для уединения. Может, у вас в голове пронеслась вся жизнь и вы вспомнили покрасневшую учительницу, которая испытывала вселенский стыд, раздавая прокладки с презервативами на уроке полового воспитания, и свои подростковые мысли от увиденного, что секс, наверное, нечто постыдное и о нем лучше помалкивать. Или то, как вас наставляли на уроке биологии, что секс нужен для продолжения рода. На уроках православия говорили про запретный плод, грех и то, что это не для приличных девочек и мальчиков. И что-то еще про уголовную ответственность до 18 лет на правоведении. У вас все это пронеслось перед глазами, а напротив стоит это чистое невинное создание с ангельским личиком и ждет ответа на вопрос, что же такое этот секс, будь он неладен! Или, не об-

ращая на вас никакого внимания, продолжает «наяривать» со своими половыми органами. Спрашивается, за что вам все это и откуда в его непорочной голове такие мысли?! А теперь давайте заглянем по ту сторону вопроса, то есть поразмышляем, что же такое в голове у ребенка, когда он задает вам этот вопрос или продолжает мастурбировать. Понимаю, что ребенку от 3 до 5 лет, а вам 20 с некоторым хвостиком, и вы уже сильно подзабыли себя в этом возрасте, так вот я напомним. Когда пятилетний ребенок задает вам вопрос «Что такое секс?», у него в голове примерно то же, что и у вас, когда тот же ребенок спрашивает: «А ты знаешь, что такое “уяты-баяты”?» (Спасибо четырехлетней племяшке за чудесный и мозгодробительный вопрос, с которым за 20 минут мучений не справился даже Google.) То есть ничего. Пустота и вакуум. Возможно, посвистывают сверчки и разыгрывается любопытство вкупе с фантазией. А может, фантазия уже сделала свое дело и у ребенка есть свой ответ на этот вопрос, но это что-то столь же далекое от полового акта и секса в целом, как понимание теории гравитационной сингулярности дважды гуманитарием. Ребенок вообще не имеет ни малейшего представления о том, что такое секс. Он еще не испорчен искаженным восприятием сексуальности, первым неудачным сексуальным опытом, социальным давлением и табу, а также влиянием застыдившейся учительницы физкультуры, которой приказали вести уроки полового воспитания без должной подготовки и сексологического

образования. Это просто набор букв, который хочется прояснить. Ровно такой же набор букв, нуждающийся в прояснении, как «сопли», «какашки» и особенно самое сложное для понимания: «Ешь брокколи – это вкусно». А про мастурбацию еще интереснее. Вот есть рука, и ребенок ее трогает. Вот есть нос, и он его трогает. Вот есть нога, и он ее трогает. Вот есть член или клитор, и ребенок его трогает. И при этом обнаруживает, что, оказывается, эта штуковина в трусах доставляет приятные ощущения куда больше, чем рука, нога или ухо вместе взятые. Ребенок просто изучает себя. Все свои конечности, которые он еще не успел разделить с легкой подачи взрослых на «хорошие» и «плохие» и не надел на свои половые органы образ Волдеморта, о котором нельзя упоминать всуе. Вернемся к нашей «утренней» ситуации. Сейчас вы, как герой компьютерной игры, словно висите на паузе и размышляете над ответом на вопрос пятилетки «Что такое секс?», подразумевая, что секс – это половой акт, а ребенок в этот момент не подразумевает ничего или что-то, но очень искаженное.

Ваши варианты ответов (игра основана на реальных событиях и ответах родителей): А. *«Тебе еще рано об этом знать! Поговорим, когда тебе будет 18, а сейчас ешь брокколи – это вкусно!»* Б. *«Об этом неприлично говорить, дуй обратно в комнату и подумай над своим поведением!»* В. *«Ну... когда мужчина своей “писей” входит в “писю” женщины».* Г. *«Как здорово, что ты спра-*

шиваешь об этом! Это особые отношения между взрослыми людьми. Они включают в себя особые телесные прикосновения, особые эмоции и чувства и еще многое, что нужно знать в первую очередь про тело, чувства, эмоции и половые органы. Давай поговорим о теле и о половых органах сразу после завтрака».

Ну и, конечно, выберите вариант ответа для ситуации, когда застучали 3–5-летнего ребенка за мастурбацией: А. *«Не трогай, а то отвалится!»* Б. *«Как тебе не стыдно! Фу, кака! Немедленно перестань это делать!»* В. *Ударите по руке ребенка и отправите есть брокколи, потому что вкусно.* Г. *«Да, твой особый орган – член/клитор – приносит приятные ощущения, не так ли? Давай мой руки и пошли завтракать, а потом поговорим с тобой про половые органы, это так интересно!»*

Выберите первое, что приходит вам в голову:

Сравните предложенные варианты со своей первой реакцией. Вы не одиноки в своих мыслях, опасениях, переживаниях и даже ошибках. Просто знайте об этом.

Отделяем мух от котлет: секс vs коитус

Куда же в книге да без научного термина? Так вот, этот термин сейчас очень уместен. Давайте обратимся к толковому словарю. Вот что нам предлагают уяснить под словом «секс» светила науки: «**Секс** – это (от лат. *sexus* – пол; англ. *sex*; нем. *Sex*) половые отношения, совокупность психических реакций, переживаний, установок и поступков, свя-

занных с проявлением и удовлетворением половых влечений». Посчитайте, сколько тут составляющих: «**Секс** (-а, м.) – это все то, что относится к сфере половых отношений. II прил. сексуальный, -ая, -ое» (словарь Ожегова, на минуточку). Скучно, сухо, конечно, но по делу. А в словаре Владимира Даля вообще нет такого слова, и меня терзает вопрос «почему?». Как видите, секс – это не только про «туда-сюда» половым членом внутри женской вагины. Это некое совокупное понятие множества процессов и явлений, которые сводятся в конечном итоге к половому акту. Сам же половой акт двух человекообразных имеет вполне самостоятельное определение – **коитус**. Вот и давайте отделять мух от котлет, чтобы понимать, про что вообще говорить ребенку, а то получится, как в том бородатом анекдоте.

Отец говорит трехлетнему сыну по случаю беременности сестры – Федь, ты скоро станешь дядей! Будешь дядя Федор! Сын, с ужасом в глазах – Теперь я буду жить с котом и собакой в деревне один?

Мораль: прежде чем говорить с ребенком о сексе как о половом акте, то есть коитусе, важно рассказать ему про миллион проблем и событий, которые предшествуют этому самому коитусу с рождения. Оценивая при этом – возраст ребенка;– уровень познания ребенка в этой области в соответствии с возрастом;– собственную осведомленность в вопросе терминологии и ее толкования. И начать необходимо с чего-то очень маленького, важного и базового. Кажется, вы уже

догадываетесь, каков верный ответ в нашей зависшей на паузе вымышленной игре? Напишите его здесь:

Околосекс и его место в разговоре с подрастающим поколением

Понятное дело, что избавиться от привычки приравнивать секс только к половому акту будет сложно, не говоря уже о том, чтобы называть вещи своими именами. Да я, честно, и не слышала, чтобы кто-то из родителей хоть раз упомянул слово «коитус». Скорее всего, вы и дальше будете говорить «секс» в контексте полового акта, но уже здорово, что вы знаете об отсутствии между этими понятиями жесткого знака равенства. И точно будете иметь представление, о чем вы сейчас думаете и говорите: о сексе как процессе или, скажем, «*околосексе*» – о том, что ему предшествует, сопутствует, следует после. Как околосекс, только околосекс. Согласитесь, желая насладиться футболом в фанатском секторе любимой команды, важно как минимум знать правила, игроков, историю команды, кто этот человек со свистком, схему проезда к стадиону, и, собственно, надо уметь пользоваться транспортом. Знать принцип покупки билетов и выживания в очереди за ними. Конечно же, понимать, что будет, если случайно или намеренно крикнуть «Впере-е-е-ед, “Спартак”!» в фанатском секторе ЦСКА, и почему этого лучше не делать. Скорее всего, нужно будет еще кое-что знать и об оказании себе первой медицинской помощи в случае форс-мажора... Проводите параллели? На самом деле я не став-

лю своей целью избавить вас от привычки называть сексом половой акт. Давайте договоримся вот о чем: на страницах этой книги мы будем продолжать называть половой акт привычным для вас термином – секс. Иногда я буду напоминать и подчеркивать словами «коитус», «половой акт» при необходимости. А то, что имеет непосредственное отношение к нему и что тоже важно учитывать, – «околосекс». Однако вы уже, как настоящие гуру сексуального просвещения, отдаете себе отчет, что секс – это интегративное понятие двух составляющих. Давайте пропишем эту формулу для поколений:

СЕКС = секс (коитус) + околосекс.

В целом, если рассматривать место секса и околосекса в общем объеме информации по теме, то здесь вполне уместно соотношение 20/80, где: • 20 % – разговор о сексе как о процессе, половом акте, который когда-то случится в жизни вашего ребенка; • 80 % – разговор об околосексе, обо всем том, что предшествует этому замечательному событию. Снова шутку вспомнила в тему.

В кабинете врача – Доктор, мы так хотим, чтобы Бог послал нам детей, но ничего не получается. – Расскажите подробнее о ваших попытках зачать. – С тех пор как мы поженились полгода назад, мы каждую ночь ложимся вместе и всю ночь читаем «Отче наш».

Не было бы так смешно, если бы не было так грустно. Поэтому, прежде чем замахиваться на объяснение процесса по-

лового акта, важно убедиться в том, что ребенок имеет исчерпывающее представление как минимум о самом базовом, но таком важном элементе в разговоре о сексе (и тем более не в разговоре... я про меткость попадания в горшок, а вы что подумали?) – о своем половом органе, его особенностях, строении и функциях. Да и о своем теле в целом. Безусловно, уже вижу вопрос, застывший в ваших глазах: «Окей, Александра, мы все, конечно, поняли, но про что, собственно, говорить?» Резонный вопрос, и вот прямо не терпится на него ответить в следующей главе. А пока вспомните вопрос пятилетки «Что такое секс?» в начале главы и оцените свои эмоции, чувства и переживания уже сейчас, после всего прочитанного: Сравните с первыми записанными эмоциями на стр. 12. А теперь представьте, что вы никогда не вели никаких разговоров с ребенком о половом воспитании и этот же вопрос задает вам уже 15-летний подросток. А вы же понимаете, что он не в информационном вакууме рос, да?

Тоже зафиксируйте тут свою реакцию:

Что бы вы ответили подростку: Вы уверены, что ваш ответ совпадает с его гипертрофированной картиной сексуального мира и такой ответ его устроит?

● Глава 2. Всему свое время: Когда про секс, а когда про околосекс

«А может, книжку дать почитать?» Зачем нужен разговор о сексе

Дорогие читатели, если вы все еще продолжаете читать, я просто аплодирую вам стоя. Это значит, что у вас есть четкая, а может, пока еще расплывчатая, но все же благая цель. А цель – это что? Правильно, образ результата, к которому хотите прийти, и этот образ – жизнь вашего ребенка, который когда-то вырастет и с которым рано или поздно «случится секс». Давайте сейчас остановимся и сформулируем для себя три образа для четкого вектора своих действий. Продолжите фразы: 1. Я хочу, чтобы детство и юность моего ребенка были (если вашему ребенку до 7 лет)... 2. Я хочу, чтобы первый сексуальный опыт моего ребенка был (каким я его вижу для своего ребенка?)... 3. Я хочу, чтобы взрослая жизнь моего ребенка была (какой я ее вижу?)... Перед многими осознанными родителями с советским и постсоветским воспитанием однажды встает жирный такой вопрос: «Когда же начать говорить с ребенком о сексе?» Обычно он встает так же неожиданно, как и половой орган сына-подростка. Если еще точнее, то одновременно со встающим членом сына-подростка и обнаруженными пятнами крови на трусах дочери в подростковом возрасте. Если честно, я очень слабо

могу себе представить такую картину, когда лет так 14–15 рос себе ребенок спокойно, и вдруг в один прекрасный момент заходит в комнату родитель с серьезным видом, прямо как у Арнольда Шварценеггера во второй части «Терминатора», и вместо «мне нужна твоя одежда» заявляет: «Сын, дочь, нам надо с тобой поговорить о сексе». И ребенок такой: «О да, конечно, что же такое секс? Расскажи мне, пожалуйста! Так не терпится услышать». Картина из области фантастики. Восстание машин более реалистично, нежели это, если честно. Это фантастика по трем причинам:

1. Если вы 15 лет молчали, то вряд ли на вас снизойдет озарение начать говорить самостоятельно на сексуальные темы. Авось и дальше как-нибудь само собой рассосется, ну а если спросит, что-нибудь придумаем. От создателей «Дал Бог зайку, даст и лужайку», «В школе научат»... **2.** Скорее всего, вместо терминаторской хладнокровной уверенности вы и тем более ваш ребенок-подросток будете испытывать неловкость и поговорите о важной теме по верхам. В формате нравоучения, как правило: что можно, а что нельзя, и точка. Вы поставите себе галочку «Фух, отстрелялся!», а ваш ребенок – галочку «Полный отстой! Как хорошо, что эти 10 минут позора закончились». **3.** К тому времени ваш ребенок будет знать уже много чего про секс. Порой побольше вашего. И ему едва ли будет по вкусу ваша речь 15-летней выдержки (если все же решитесь), потому что в Cosmopolitan, Men's Health, на Pornhub и в раздевалке пе-

ред уроком физкультуры настоящие авторитеты, вроде Костика из 9-го «Б», говорят совсем другое, а вы пришли снова «прополоскать мозг». Какой соблазн точит душу родителей, чтобы уйти от ответственности начать диалог? Что первым делом хочется сделать? Прекрасно понимаю: поступить именно так, как поступали многие наши родители, – подсунуть ребенку «очень умную» книжку о половом воспитании с надеждой, что теперь тема секса закрыта. Идея-то, конечно, неплохая сама по себе. Но задумайтесь: а что он вынесет из этой книги? Не знаю, как вы, а мы с подругами смотрели на забавные картинки вымышленных персонажей без первичных половых признаков и хихикали, не прочитав ни строчки текста. Пожалуй, это немного не тот эффект, которого хотели добиться родители, вам не кажется? А потом пришлось и вовсе стать сексологом. Вот такая история.

А сейчас давайте окунемся в несколько историй моих клиентов и подписчиков, чьи имена и некоторые обстоятельства изменены в целях конфиденциальности. Любые совпадения считать случайностью.

Олег, 48 лет. Ситуация клиента: глубокая депрессия. «... Я помню случай, когда мне было лет пять, я почувствовал, что играть со своим членом очень приятно, и мне это нравилось. Однажды я увлекся, и меня застучала мама. Она так кричала на меня, ударила по руке и сказала, что Бог меня накажет за рукоблудие и я ослепну. С тех пор я боялся к нему прикасаться. В подростковом возрасте я не знал,

что делать с ним. Я дрочил, но всегда испытывал ужас от того, что со мной может что-то случиться за этот грех. Я испытывал вину за содеянное и всегда вымаливал прощение у Бога. Потом у меня появилась девушка в университете, но, когда мы остались одни, мой “друг” отказался мне служить, и девушка меня высмеяла. Тогда я и подумал, что это то самое наказание за рукоблудие. У меня никогда не было женщины. Да, я дрочу, но ненавижу себя за это каждый раз».

Настя, 28 лет. Ситуация клиента: бесплодие на фоне сифилиса.«...В детстве, когда по телевизору шла любовная сцена, родители либо переключали на другой канал, либо громко начинали о чем-то говорить, отвлекая мое внимание. Мне всегда казалось, что секс – это что-то постыдное. И о нем никогда ничего не говорилось. Но в подростковом возрасте его вдруг захотелось. Единственное, что было постоянной темой в доме, – это причитания бабушки и мамы на кухне, “какая Танька шалава, в 16 лет забеременела”. Я четко уяснила, что самое большое зло – это забеременеть в 16. Мой первый секс был в 18 лет, как надо, на выпускном, со звездой всей школы. И как же я ошибалась насчет беременности в 16...»

Марина, 17 лет. Ситуация клиента: попытка суицида.«...Я не могла поверить своим ушам, когда парень сказал мне: “Ну ты же понимаешь, это всего лишь секс, я тебя не люблю”. Ведь секс – это когда любят друг друга. А теперь кому я нужна такая? Грязная, никчемная, использованная.

Мне ужасно стыдно, что я опозорила свою семью».

Что вы сейчас чувствуете? Безусловно, я уверена, что каждый из вас искренне желает счастливой жизни своим детям, чтобы в юности ваш ребенок не испытывал стеснения и страха задавать вопросы о сексе и знал то, что поможет подготовиться к первому сексуальному опыту. Приятному сексуальному опыту. Согласитесь, это большое счастье, когда ваш ребенок (будучи взрослым, он все равно ваш ребенок) не нуждается в помощи психотерапевта из-за неразделенной влюбленности или первого неудачного сексуального опыта, случившегося от запретов, давления или незнания. Когда ваш ребенок точно знает, что происходит с его телом и эмоциями, когда он(она) может различить сексуальную манипуляцию и не поддаться на провокации. Когда ваш ребенок вступает в половую жизнь осознанно и стремится создать гармоничные отношения, наполненные любовью и радостью от сексуального удовлетворения, без вины и комплексов. Причем ровно тогда, когда это должно случиться. Конечно же, у многих есть свои идеи и даже предрассудки насчет того, когда ребенок может вступить в половую жизнь. Многим непременно хочется отсрочить момент как минимум до совершеннолетия. Однако снова ответьте себе на вопрос, когда нужно и можно, по вашему мнению: А теперь давайте поразмышляем вслух. С точки зрения физиологии тело готово к сексуальной связи с первых поллюций и менструации, уже в подростковом возрасте. Созревание у всех

проходит по-разному, поэтому в среднем в 16 лет тело можно считать готовым к близости. Пара фактов о теле: с точки зрения телесных сексуальных ощущений девушка, например, окончательно созревает физиологически лишь к 25 годам, так как тот самый маленький орган удовольствия – клитор – вовсе не маленький, а вырастает до 13 сантиметров, опоясывая влагалище. Получается, что при прочих других индивидуальных факторах женщина способна испытывать всю полноту сексуальных ощущений после 25 лет, в то время как мужчин к 25 годам неизбежно покидает тестостерон в тех громадных подростковых количествах, а с ним уходит и железобетонная эрекция, да и в целом начинает угасать сексуальная функция. Говорит ли это о том, что есть какие-то конкретные и точные цифры для вступления в половую связь? В то же время помимо естественной физиологии есть еще более важный критерий – созрел ли психологически ваш ребенок, чтобы осознанно вступить в сексуальную связь без фрустрирующих тело и душу последствий. Да и вообще осмелится ли вступить в нее на протяжении жизни. Так вот, вспомните истории Олега, Насти и Марины. Единственными важными критериями при ответе на вопрос «когда?» должен выступать не возраст, а – половое созревание (тело должно быть готово); – психологическая зрелость. То есть когда человек осознанно выбирает партнера, понимает значимость для себя сексуальной связи и риски, а главное, сможет без болезненных и разрушающих негативных эмоциональ-

ных потрясений принять первый сексуальный опыт. Но что еще важно – с заботой и уважением подарить его другому. Тело ребенка созреет без вашей помощи, но кто в ответе за его психологическую зрелость? Кто является его проводником во взрослую жизнь? Кто расскажет ребенку об особенностях тела, трудностях и проблемах, душевных переживаниях, с которыми он может столкнуться, и поможет ему избежать болезненных ошибок? Школа, где учителю стыдно произнести слово «секс»? Книжка, в которой запрещено называть даже органы своими именами в соответствии с законом о защите несовершеннолетних от сексуального влияния и воздействия порнографии? Или сверстники, насмотревшиеся порно? А теперь я попрошу вас еще раз прочитать истории клиентов. Прочитали? [Вернитесь на страницы 16–17](#) и подумайте: какое действие, ответ родителей в нашей не совсем вымышленной игре имели благое намерение, но настолько печальный результат в будущем?

Ответы:

Так кто же в ответе за счастливую жизнь вашего ребенка, которую вы указали себе как **ЦЕЛЬ** в начале этой главы? Конечно же, мы сами. Родители наших собственных детей. И, как понимаете, одного разговора в пубертате недостаточно. Разговоры о сексе начинаются задолго до того, как о нем нужно заговорить напрямую как о половом акте. С самого рождения вашего ребенка. А чтобы знать точно, когда и что говорить, как суперродитель 80-го уровня, давайте обратим-

ся к достоянию Зигмунда Фрейда и его описанным стадиям психосексуального развития. Кое-что для вас прояснится.

«По Фрейду». Пара слов о стадиях психосексуального развития

Знаете, часто слышу высказывания, да и вы тоже, что «дети – это подарок небес», «дети – цветы жизни», «детки – ангелочки». Серьезно? Наука всегда была уверена, что дети – это люди, только маленькие. Если что, ангелы – существа бесполое. А у ребенка от рождения есть вполне выдающие его за человека определенного пола «причиндалы» – член и вульва. И раз они уже даны при рождении, а не резко материализуются в пубертате, то это уже как-то про секс от самого рождения, согласны? Придание некоего святого, божественно-мистического статуса ребенку очень сильно влияет на отношение к нему взрослого. И это отношение – одна из причин, мешающая говорить о сексе открыто. Как будто вот есть ребенок и он такой «чистый», «невинный» и «непорочный», а потом неожиданно у него возникает интерес к сексу – и это «общество его портит своими сексуальными соблазнами». Серьезно?! Однако давайте приведу несколько интересных фактов, развенчивающих миф о детской святости, доказывающих наличие детской сексуальности, которые нам всем и так прекрасно известны:

1. Ребенок появляется в утробе матери от слияния яйцеклетки и сперматозоида от известного нам процесса, а не от божественной искры непорочного зачатия. **2.** Ребенок вы-

ходит на этот свет из вагины, а не падает из лап аиста на грядки с капустой. Кажется, ребенок имеет право это знать. **3.** Дети мастурбируют уже в утробе матери. Да, да, они «промышляют» еще до того, как вы можете их застукать, поэтому вообще не удивляйтесь, застукав в комнате. **4.** Тело ребенка при рождении – одна сплошная эрогенная зона, которую, естественно, хочется исследовать. **5.** Все дети мастурбируют, и это нормально. Ребенок просто изучает тело и его возможности. Однако мастурбация, скажем, в 3 года и 13 лет существенно отличается своей функцией и фокусом внимания. Об этом позже. **6.** Дети испытывают сексуальное влечение, возбуждение и оргазм в пубертате. Причем иногда без прямых сексуальных манипуляций. А некоторые дети, родившиеся с высокой половой конституцией, могут испытывать все это еще до наступления полового созревания.

Это я вот про что: сексуальность не приходит исключительно в пубертате с созреванием, она с человеком от зачатия и до последнего. Она особенная на каждом этапе психосексуального развития. Наконец пришло время использовать фразу «по Фрейду» по прямому назначению. Поболтаем не о хлебе насущном, а о том, какие стадии психосексуального развития проходит человек с рождения и до интересующей нас, родителей, стадии сексуальной зрелости, чтобы глубже понимать проблемы сексуальности своего чада. Что нам в наследство оставил отец психоанализа Зигмунд Фрейд? Правильно, фундаментальное знание о пяти стадиях

психосексуального развития:

1. Оральная стадия (от 0 до 1,5 года).**2.** Анальная стадия (от 1,5 до 3 лет).**3.** Фаллическая стадия (от 3 до 6–7 лет).**4.** Латентная стадия (от 6 до 12–13 лет).**5.** Генитальная стадия (с начала пубертата и дальше).

Конечно, я не буду пересказывать вам всю теорию Фрейда, это вы и сами с большим удовольствием читаете. Я выделю то, что потребуется нам для понимания, о чем, почему и когда нужно говорить с детьми на сексуальные темы. Давайте рассмотрим стадии психосексуального развития и то, о чем надо будет поговорить с ребенком.

Домашнее задание со звездочкой*:
прочитать и законспектировать книгу
«Детская сексуальность и психоанализ
детских неврозов». Анна Фрейд, Зигмунд
Фрейд.

Оральная стадия и ее особенности

Пожалуй, это единственная стадия, где вам мало что придется говорить, но необходимо будет очень много делать. И, к слову, это важнейшая стадия развития, а почему – узнаете далее. Сначала разберемся в понятии: почему оральная?

Да просто всё. Рождаясь, ребенок познает этот мир и все его прелести через рот. А также через мать, посасывая себе на радость ее грудь. Рот для малыша – эпицентр чувственных наслаждений. Мать – источник информации о мире. Кстати, интересный факт: в пренатальном периоде (то есть в утробе матери) рот и половые органы развиваются одновременно из одних и тех же клеток, поэтому если человека сложить «гармошкой», то можно изобразить его эволюцию в обратном направлении, где половые органы и рот снова встретятся. Понимаете взаимосвязь поцелуя и возбуждения? Отвлечлась. Вернемся. Основное, что хочу подчеркнуть и даже попросить записать в вашем блокноте: именно в первые годы жизни ребенок формирует представление о мире как о чем-то интересном и доброжелательном или как о чем-то враждебном и агрессивном. Вы, возможно, задавались вопросом, почему одни люди легко сходятся с противоположным полом и так же легко расходятся, если вдруг осознают, что выбрали не того. Спокойно, с улыбкой и благодарностью идут навстречу новому опыту. А есть те, кто устраивает испанские страсти до начала отношений, во время, а после расставания любой бразильский сценарист просто нервно курил бы в сторонке, наблюдая за происходящим. Все дело в **привязанности**. Так вот, давайте разберем тему **привязанности**, которую мы, родители, формируем у нашего чада в первые годы жизни. И за которую ребенок нам потом скажет или «спасибо», или «ну спасибо!». Привязанность – это про доверие

к себе самому и окружающему миру. Про уверенность в себе и своем выборе партнера. От того, какой тип привязанности сформируется, будет зависеть дальнейшая способность устанавливать контакты и вступать в отношения, выстраивать эти отношения. Именно это определяет, какими они будут (внимание, спойлер): гармоничными или абыюзивными. И конечно же, важно понимать, какие наши некорректные действия могут породить **сексуальные проблемы** и даже **девиации**, то есть сексуальные отклонения у ребенка в будущем. Теорию привязанности сформулировал психоаналитик Джон Боулби на основании исследований детского психоаналитика Дональда Винникотта. Есть четыре типа привязанности, и формируются они на основании отношений, выстроенных между значимыми людьми и ребенком в первые годы жизни. Как правило и в большей степени – матери. Формирование привязанности стоит на трех китах:

1. Потребности ребенка.**2. Скорость удовлетворения потребностей ребенка значимым взрослым.****3. Чувства и эмоции.**

В зависимости от соотношения пропорций этих трех «ингредиентов» получаются четыре типа привязанности.

1. **Безопасная привязанность**Привязанность-мечта. Она формируется в том случае, когда потребности ребенка удовлетворяются своевременно, а эмоции взрослого стабильны, что позволяет ребенку так же стабильно испытывать позитивные эмоции и проявлять негативные без страха быть

наказанным. Ребенок понимает и чувствует, что взрослый рядом, он живет в ощущении полной безопасности и доверия, что непременно в дальнейшем будет выражаться в таком же заботливом отношении к другим, но, что еще важнее, уважительном отношении к своим чувствам и потребностям. Как проявляется в ребенке Любознательность и открытость миру. Наслаждается близостью со взрослыми и со сверстниками. Идет на контакт, но при этом открыто выражает недовольство без страха осуждения или наказания. Как проявляется во взрослом и отношениях Аналогично, так же как и в ребенке. Взрослый в равной степени чувствует себя комфортно и с партнером, и наедине с собой без эмоциональной зависимости. Он открыто выражает эмоции, бережно и уважительно относится к потребностям и чувствам других и своим собственным. Как правило, люди с безопасной привязанностью ищут себе подобных и строят доверительные партнерские отношения. Как проявляется в сексе Осознанный выбор полового партнера с опорой на свои чувства и потребность в доверии и безопасности. В сексе открыты и всегда знают, чего хотят от своего тела и от партнера. Открыто рассказывают о своих сексуальных предпочтениях и говорят твердое «нет» тому, что неприемлемо. Не поддаются на провокации и сексуальную манипуляцию. Бережны к чувствам партнера, заботливы, ласковы и открыты к экологичным сексуальным экспериментам для разнообразия и укрепления сексуальной жизни в паре. Что нужно делать, чтобы взрос-

тить безопасную привязанность с момента рождения ребенка и до трех лет быть с ним в непрерывном телесном и эмоциональном контакте. Особый момент – кормление грудью и ощущение ребенком тепла от материнской груди. Наедаюсь от груди и ощущая тепло с успокаивающим стуком материнского сердца, ребенок чувствует себя полностью удовлетворенным, пребывает в состоянии полной безопасности и комфорта. Поэтому очень важны быстрое реагирование на потребности ребенка и их удовлетворение с лаской и заботой. Как вы понимаете, одним из ключевых моментов является эмоциональный настрой матери. Эмоции – следствие работы нашей лимбической системы, такой штуковины в мозге, как миндалевидное тело. Проще говоря, миндалина вместе с гипофизом мешают в кровь гормональный коктейль: либо гормоны стресса, либо гормоны радости. Ребенок неизбежно чувствует материнское состояние через изменение состава молока, а также через усталость, злость и пассивную агрессию, которая выражается в пренебрежении потребностями ребенка, отсутствии реакции на его плач, эмоциональной холодности, резких движениях, повышении голоса, что увеличивает тревожность ребенка. Не надо так! Это прямой путь к формированию следующих форм привязанности.

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.