



КСЕНИЯ РАЗДРОГИНА
акушер-гинеколог,
детский гинеколог
@doc.razdrogina

ОЛЬГА КАРАСЕВА
психолог, специалист
по вопросам сексологии
@helpsy_olga

об ЭТ*М не рано



Первый этап
полового воспитания:
от 0 до 6 лет

УДК 087.5:613.88
ББК 74.90
P17

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Bibadash / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Crystal_Snow, RURI BYAKU, tommarkov, VectorMine, Timonina,
Soniass drawings, Visual Generation, sodesignby, Joe Sandy, Bbmali, bsd studio,
Lemonade Serenade, Pravdinal, Zdenek Sasek, Katerina Davidenko,
OneLineStock.com / Shutterstock.com

Раздрогина, Ксения Александровна.

P17 Об этом не рано. Первый этап полового воспитания: от 0 до 6 лет : книга для родителей / Ксения Раздрогина, Ольга Карасева. — Москва : Эксмо, 2023. — 160 с. : ил. — (Детям про это. Книги для родителей).

ISBN 978-5-04-121319-0

Книга-помощник для мам и пап, которые интересуются вопросами полового воспитания. Детский гинеколог Ксения Раздрогина и психолог Ольга Карасева, авторы совместного курса о половом воспитании, подскажут вам, как и зачем разговаривать с ребенком о его теле и взаимоотношениях между полами. Их книга «Об этом не рано» поможет вам не только систематизировать, но и пополнить знания из этой области, чтобы, отбросив все страхи и сомнения, передать их своему ребенку. Вы узнаете о психологических особенностях детей от 0 до 6 лет, нюансах физиологического развития мальчиков и девочек, здоровье половых органов, правильной гигиене и многом другом. С подсказками авторов книги ваши беседы с ребенком из неловких перерастут в увлекательные, и, скорее всего, он начнет не только доверять вам, но и делиться сокровенным.

УДК 087.5:613.88
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-121319-0

© Раздрогина К.А., Карасева О.А., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ КОМУ НУЖНЫ ЭТИ РАЗГОВОРЫ	9
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ, ИЛИ ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ	15
Миф 1. Половое воспитание — это про секс.	17
<i>Реальность</i>	17
Миф 2. Зачем воспитывать? Вырастут и сами узнают!	20
<i>Реальность</i>	20
Миф 3. Чем позже, тем лучше	22
<i>Реальность</i>	22
Миф 4. Не мое это дело — заниматься половым воспитанием	24
<i>Реальность</i>	24
Миф 5. У меня не получится!	26
<i>Реальность</i>	26

Содержание

АНАТОМИЯ	29
Почему анатомия действительно так важна?	31
Как нужно говорить?	34
Задания для самостоятельной тренировки	36
Анатомия половых органов	38
<i>Половые органы девочек</i>	40
<i>Половые органы мальчиков</i>	45
ИЗУЧЕНИЕ СЕБЯ	49
0–2 года. Знакомство с малышом. Закладываем фундамент	51
3–5 лет. Все про границы. Любопытство и подражание родителям	58
<i>Границы</i>	61
<i>Любопытство</i>	70
<i>Правило трусиков</i>	72
<i>Чего не стоит делать родителям</i>	74
<i>Копирование родителей</i>	75

6–7 лет. Любопытство	77
<i>Неудобные вопросы.</i>	79
ГИГИЕНА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	89
Правила гигиены	95
<i>Гигиена половых органов девочек</i>	96
<i>Гигиена половых органов мальчиков</i>	100
ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	105
Воспаления	107
Синехии вульвы	112
Инородное тело во влагалище	115
ДЕТСКАЯ МАСТУРБАЦИЯ	119
Стоит ли бить тревогу?	121
<i>Норма</i>	122
<i>Не норма.</i>	123
ФРОТТЕРИСТЫ И ЭКСГИБИЦИОНИСТЫ	125
Что должны знать о них дети	127

Содержание

Правила безопасности дошкольников	129
<i>ДЕТСКИЙ ГИНЕКОЛОГ</i>	<i>133</i>
Половое развитие девочек	136
Половое развитие мальчиков	140
<i>АНАТОМИЧЕСКИЙ СЛОВАРИК ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ</i>	<i>143</i>
<i>НАЧАЛО ВАШЕГО ПУТИ</i>	<i>149</i>
<i>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</i>	<i>154</i>

ВВЕДЕНИЕ,
ИЛИ КОМУ НУЖНЫ
ЭТИ РАЗГОВОРЫ

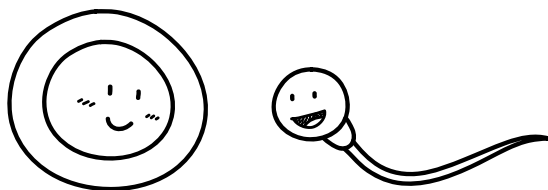
Прежде всего хотим поблагодарить вас за то, что купили эту книгу. Значит, вы, как и мы, заинтересовались вопросами полового воспитания или задумались над тем, что это такое и нужно ли оно или нет.

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТО И КОГДА?

НЕ РАНО ЛИ?

НЕ НАВРЕДИТ ЛИ ЭТО МОЕМУ РЕБЕНКУ?

Так или иначе мнения общества по этому поводу разнятся: одни считают, что надо, другие — что это безнравственно и только испортит воспитание.



Введение, или кому нужны эти разговоры

Мы не первые и, надеюсь, не последние, кто обсуждает столь непростую и табуированную тему, где вопросы сопровождаются смущением, страхом, а иногда и стыдом.

НЕ ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ:

- **СЧИТАЕТЕ, ЧТО ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ВРЕДИТ ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ;**
- **И ТАК ДАВНО ВСЕ ЗНАЕТЕ;**
- **ЗАНИМАТЬСЯ ПОЛОВЫМ ВОСПИТАНИЕМ — НЕ ВАШЕ ДЕЛО;**
- **ВЫРАСТЕТ — САМ РАЗБЕРЕТСЯ.**

В этой книге вы не найдете пошагового руководства к действию. Возможно, поймете, что многое из написанного уже знаете. Наша задача — систематизировать знания, развеять страхи и тревоги (если они есть, ведь это нормально), помочь донести до ребенка известную вам информацию.

И сразу же нюанс: делать это нужно согласно возрастному развитию, ведь все очень индивидуально.

Введение, или кому нужны эти разговоры

Общаясь с малышом, вы закладываете фундамент для дальнейшего контакта, дарите ему любовь и безопасность. Самое важное — это доверительные отношения.

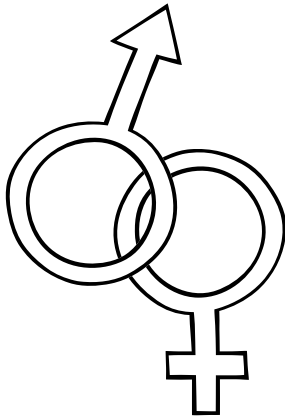
ПОМНИТЕ О ТРЕХ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ:

- НЕ НАВРЕДИ;
- НЕ СТЫДИ;
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

Ваша задача при воспитании детей, как девочки, так и мальчика, — дать им уверенность в том, что они будут поняты и услышаны. Напомню: у вас один рот и два уха. Используйте это — меньше говорите и больше слушайте (особенно с подростками).

Вы еще с нами? Готовы учиться сами и учить своих детей? Тогда попробуем разобраться в самых больших мифах о половом воспитании.

Ксения Раздвогина и Ольга Карасева



МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ,
ИЛИ ЧТО МЫ ЗНАЕМ
О ПОЛОВОМ
ВОСПИТАНИИ