

Эллен МакГир

НЕСКУЧНОЕ ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

113 ответов на самые неудобные вопросы



УДК 613.888-053.2
ББК 74.200.56
М15

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

*В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com
На стр. 91 расположена илл. Dietmar Temps; на стр. 96 расположена илл. Zvonimir Athletic*

Печатается с разрешения SAS LESTER LITERARY AGENCY & ASSOCIATES

Перевод на русский язык Дианы Лисничук

МакГир, Элен.

М15 Нескучное половое воспитание. 113 ответов на самые неудобные вопросы / Элен Гудман : [перевод с французского Д. О. Лисничук]. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. – 204 с.: ил. – (Звезда YouTube. Подарочная).

ISBN 978-5-17-160659-6

Ни один родитель не застрахован от детских неудобных вопросов. Однажды ваш ребенок спросит: откуда берутся дети? Вы уже знаете, как ответить на этот вопрос? «Нескучное половое воспитание» поможет подготовиться к неожиданным вопросам! С этой книгой вы сможете спокойно поговорить с ребенком о физиологии мальчиков и девочек; половом созревании; первой влюбленности и чувствах; самооценке и личных границах; других смущающих темах. Теперь вы не будете застигнуты врасплох любопытством ребенка!

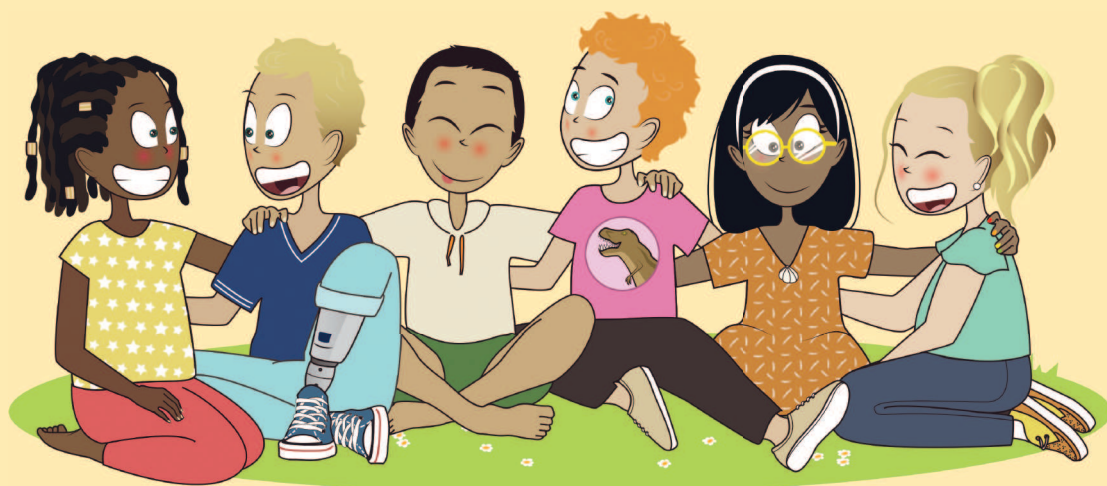
УДК 613.888-053.2
ББК 74.200.56

ISBN 978-5-17-160659-6

© Элен МакГир, текст, 2022
© Д. О. Лисничук, текст, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Тело	19
Глава 2. Интимность и личные границы	37
Глава 3. Половое созревание	45
Глава 4. Самооценка	83
Глава 5. Первые эмоции	109
Глава 6. Согласие	125
Глава 7. Любовь, секс, удовольствие	141
Глава 8. Дети	167





Предисловие

Помню все так ясно, будто это было вчера. Очередной воскресный вечер, я увлеченно работала над своим (пока еще совсем начинающим) блогом, а мой пятилетний сын со скучающим видом слонялся по комнате. Я обещала поиграть с ним, и он ждал уже достаточно долго. Я подняла глаза и улыбнулась ему: «Подожди еще чуть-чуть, через десять минут я закончу с работой, и мы сразу пойдем играть». Он посмотрел на меня очень внимательно и спросил: «Мама, а что у тебя за работа?»

Я рассказала, что создаю доброжелательный и доступный контент для сексуального просвещения, чтобы тысячи людей могли узнать что-то новое и почувствовать себя комфортно в эмоциональной и интимной сферах жизни.

— Мама, а сексуальность — это то же самое, что секс? И что такое секс вообще? *(Ох, этот великий и ужасный момент, когда каждый родитель чувствует себя таким одиноким, таким уязвимым!)* И мы начали увлекательный разговор на тему, которая даже сегодня остается под запретом во многих семьях. Чуть позже к беседе присоединились мои старшие дочери, и я поняла: мне удалось создать здоровое пространство в своей семье. Я внимательно слушала их вопросы, уточняла, что они уже знают. Но вопросов становилось все больше, и в какой-то момент я попросила, чтобы дети дали мне немного времени. Я объявила: «Мне придется провести что-то вроде исследования, чтобы дать вам полный ответ. Согласны?» Конечно, они были согласны, более того, они были в восторге! Проверьте это на своем ребенке: слово «исследование» всегда вызывает огромное любопытство и азарт.

С того дня мои дети поняли, что сексуальность — такая же тема, как и любая другая. Мы подошли к вопросу с точки зрения науки, анатомии, личного опыта и создали открытое пространство для дискуссий, экспериментов и творчества. В этом пространстве мои дети могут выражать себя без страха осуждения, быть наблюдательными и любознательными.

Первым делом я отправилась на поиски справочников. Не только для того, чтобы найти там ответы на вопросы моих детей, но и для того, чтобы у нас были материалы для работы: детям постарше уже хочется быть полноценными участниками исследования, делиться своими открытиями и находками. Я перерыла всевозможные онлайн-источники и библиотеки... и не нашла подходящей литературы! Есть хорошие книги по секс-просвещению, написанные для родителей, есть детские энциклопедии о теле, но нет ни одной работы, которая объединяла бы всю семью. А раз такой книги не существует, значит, ее нужно создать!

Мой блог построен на взаимодействии: мы с подписчиками, будто друзья или коллеги, обсуждаем все на свете и часто выручаем друг друга. Итак, первым делом я предложила им поделиться со мной вопросами, которые их дети задают о теле, любви и сексуальности.

Не прошло и пары часов, как я получила тысячи сообщений!

Именно благодаря такому подходу – сначала личному, а затем коллективному – родились «113 вопросов»!

Сегодня я вдвойне горда и счастлива представить вам эту книгу. Прежде всего потому, что с ума схожу от желания скорее сесть за нее со своими детьми. А также потому, что, надеюсь, вы получите столько же удовольствия от чтения книги с детьми, сколько я получила от ее написания!

Я бесконечно горжусь работой, которую мы выполняем вместе с вами: мы воспитываем поколение благополучных и уважающих себя детей.



Прежде чем начать

Самые трудные вопросы, которые дети задают своим родителям, не о Средневековье и даже не о законах гравитации... Есть кое-что, что озадачит вас сильнее:

«Откуда берутся дети?»

«Зачем нужен пенис?»

«Что значит “заниматься любовью”?»

«Почему у тебя растут волосы под мышками, а у меня нет?»

Это любопытство типично для детей и дает родителям и заинтересованным взрослым (так я называю тех взрослых, к которым ребенок может обратиться, когда у него возникают вопросы: это могут быть родственники, друзья семьи, воспитатели, учителя, медицинские работники, крестные) исключительную возможность заслужить доверие.

Однако следует признать, что сексуальность — одна из самых сложных тем для обсуждения в семье, потому что на сегодняшний день многие взрослые:

- выросли без открытого и позитивного разговора на эту тему со своими родителями;
- в детстве не получили достойного всестороннего сексуального образования;
- столкнулись с травмирующими переживаниями, которые всплывают на поверхность, как только упоминается любая тема, связанная с телом или сексуальностью;
- живут в среде, в которой секс по-прежнему табуирован, постыден, стигматизирован (мы также называем это сексуально негативной средой).

Это наблюдение становится еще более очевидным, если мы посмотрим на последние события в сфере образования.

Успехи современной нейробиологии в этом десятилетии привели к появлению так называемого доброжелательного, или позитивного образования. Мы наконец осознали, как важно прислушиваться к психоэмоциональным потребностям ребенка, и приняли тот факт, что насилие недопустимо.

Новые образовательные модели основаны на чуткости и уважении между родителями и детьми, учителями и учениками, воспитателями и воспитанниками. Но остается последний бастион, где мы до сих пор сталкиваемся с трудностями и дилеммами, — это эмоциональная и интимная жизнь.

Что такое позитивное половое воспитание

Это воспитание, при котором сексуальность воспринимается как естественный человеческий опыт, приветствуется исследование себя и никого не осуждают за интерес к своему телу и его потребностям.

Знания ребенка о существовании различных гендерных идентичностей и сексуальных ориентаций также помогает поддерживать его личностное развитие, чтобы он мог сознательно самоопределяться на протяжении всей своей жизни.

Если вы выбираете позитивное половое воспитание для своих детей, то есть слушаете и слышите их, не накладываете никаких табу, отвечаете на вопросы, подбадриваете и хвалите за любопытство, вы защищаете их!

Помните, что те дети, которые боятся критики или даже наказания за вопросы, оказываются самыми уязвимыми. Они закрываются в себе, молчат, идут на рискованные эксперименты или обращаются к другим источникам информации (как правило, менее надежным): к своим товарищам или к интернету.

Специалисты разных областей исследовали влияние полового воспитания в семье. Результаты многочисленных изысканий однозначны: чем больше с детьми говорят о сексуальности, теле и любви, тем лучше их сексуальное здоровье в подростковом и взрослом возрасте. Меньше ИППП/ЗППП, меньше нежелательных беременностей в раннем возрасте и меньше сексуальных домогательств, инициированных или перенесенных.

Не стоит думать, что половое воспитание заключается в том, чтобы давать детям уроки секса (я слышала такое мнение несколько раз, иногда даже от уважаемых людей). На самом деле открытый разговор об интимной стороне жизни — это реальный шанс вместе заложить прочный фундамент сексуального здоровья на долгие годы.

Я думаю, что нашему поколению родителей пора принять этот вызов. Но как мы сможем дать позитивное половое воспитание своим детям, если на нас

лежит двойное бремя: наше собственное прошлое, наполненное предрассудками и страхами, и сексуально негативная среда?

Это непростая задача, поэтому помните:

- Это нормально, если вы чувствуете, что вам нужно больше времени и практики, чтобы увереннее и точнее отвечать на вопросы ребенка.
- Вы можете расти и развиваться вместе с ребенком в этом образовательном процессе.
- Это нормально, если вы долго не можете решиться заговорить с ребенком на эту тему или задааетесь вопросом, действительно ли это «соответствует его/ее возрасту».

Я прошла через те же сомнения, те же страхи. Но я пригласила себе в команду специалистов в области здравоохранения и образования и просто двигалась вперед, заручившись их поддержкой. Сначала с опаской, а затем с усиливающейся уверенностью.

Эта книга была разработана специально для того, чтобы шаг за шагом сопровождать вас и вашего ребенка. Текст рассмотрела и утвердила коллегия экспертов. Мне помогли:

доктор Эмма Бэррон — детский психиатр

доктор Батист Больё — педиатр

Пьер Дюболь — клинический психолог, специализирующийся на когнитивно-поведенческой терапии и сексуальности

Франсин Эули — школьный учитель

Жужу Лажжи — акушер-гинеколог

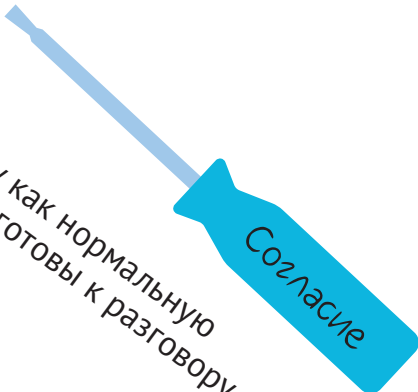
Морган Лукас — терапевт.

Цели моей книги:

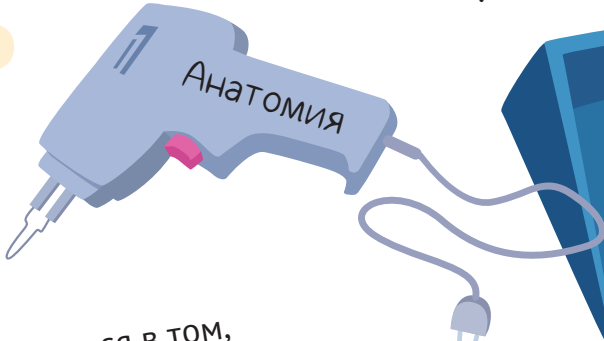
- дать вам основу для здорового разговора с ребенком о сексе, сексуальности, теле и любви;
- развеять вашу неуверенность и предоставить вам полную информацию из достоверных источников;
- помочь вам стать тем самым взрослым, которому ребенок сможет доверять;
- подарить поддержку, защиту и уверенность вашему ребенку;
- шаг за шагом построить новое мышление и заложить прекрасную основу для будущего, в котором сексуальное здоровье наших детей важнее страхов и стыда.

Ящик


1 примите эту тему как нормальную и будьте открыты, готовы к разговору.




2 цените любопытство и поощряйте вопросы ребенка.



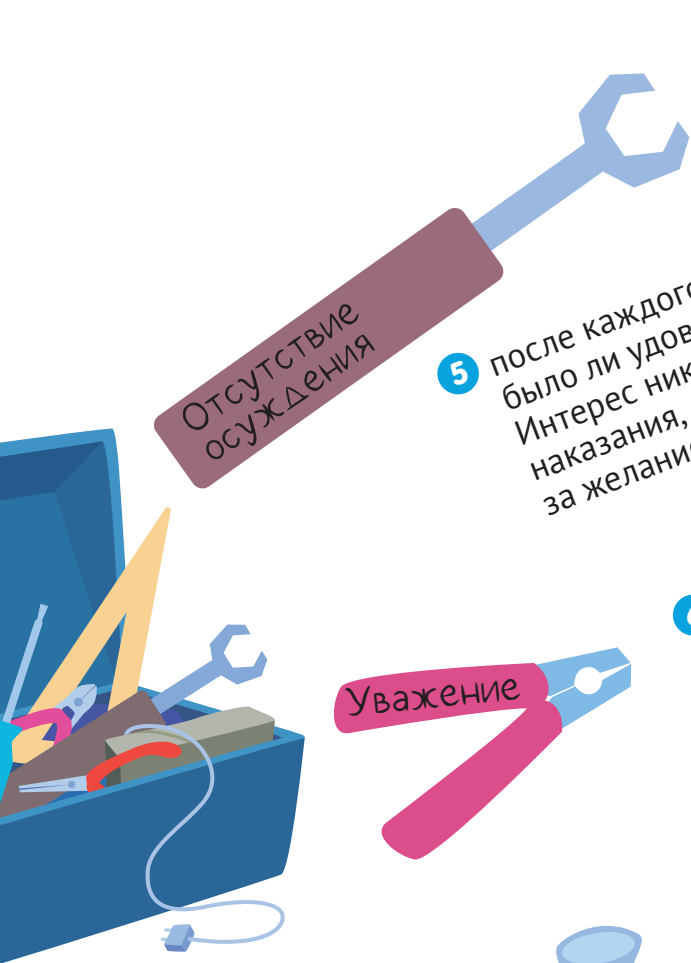
3 не бойтесь признаться в том, что не знаете чего-то..



4 оберегайте и окружайте границами свою интимную жизнь, относитесь так же к границам своего ребенка.



с инструментами



Отсутствие осуждения

- 5 после каждого ответа уточняйте у ребенка, было ли удовлетворено его любопытство. Интерес никогда не должен становиться причиной наказания, ни в коем случае не ругайте ребенка за желание узнать больше.

Уважение

- 6 в разговоре используйте научные термины, не позволяйте себе насмехаться над другими людьми или явлениями, касающимися тела, интимной и сексуальной жизни. И снова: не осуждайте!

Коммуникация

- 7 в добрый путь!

Все эти принципы выглядят правильно и убедительно, но все ли применяют их в реальной жизни?



Вам нужны объяснения?
Переверните страницу →

Ящик с инструментами.

Инструкция по эксплуатации

Для того чтобы завести здоровый и спокойный разговор с ребенком о теле, любви и сексуальности, воспользуйтесь этими ценнейшими инструментами. Берегите их!

1 **Согласитесь на разговор.**

Помните, что, если ребенок задает вам вопрос, он заслуживает услышать ответ.

При позитивном половом воспитании недопустимо отмахиваться от вопросов ребенка о теле, анатомии, репродуктивном и сексуальном здоровье, какими бы неловкими они для вас ни были!

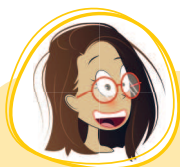
Стоит промолчать или отказаться от ответа всего один раз, и это может навсегда подорвать доверие ребенка. Таким образом вы пошлете сигнал, что вы не тот человек, к которому можно обратиться с вопросами.

А вот отвечая на вопросы, вы, напротив, зажигаете в ребенке свет: он понимает, что вы надежный человек, готовый поддержать. Дети чувствуют не только ложь, но и искренность.

2 **Цените и поощряйте вопросы, провоцируйте глубокие дискуссии.**

Когда ребенок задает вам вопрос, касающийся тела, любви или сексуальной жизни, вы можете попробовать действовать по этой инструкции:

- 1) Оцените вопрос.
- 2) Покажите, как это важно и приятно, что ребенок доверяет вам.
- 3) Задайте ребенку ответный вопрос.



То же самое вы можете проверить с любыми вопросами, которые задает вам ваш ребенок.

Например: «Откуда берутся дети?»

1) «Отличный вопрос!»

2) «Как здорово, что мы об этом поговорим сейчас!»

3) «У тебя есть какие-то размышления насчет этого?»

● 1) Когда вы хвалите вопрос ребенка, вы поощряете его любопытство.

● 2) Выражая свою радость, вы посылаете ему четкий сигнал: вы именно тот человек, которому нужно задавать эти вопросы.

● 3) Задавая встречный вопрос ребенку, вы получите информацию о том, что ему уже известно по теме. Это позволит вам исправить ситуацию, если ребенку была известна неверная или неполная информация, а также оценить, насколько подробный ответ от вас ждут.

ПРИМЕР

Ребенок спрашивает: «Что такое секс?»

Прекрасным ответом будет:

1) «Это очень хороший вопрос!»

2) «Я так рад(а), что ты спросил(а) меня!»

3) «Ты когда-нибудь слышал/а что-то о сексе? Что тебя интересует?»

Некоторые детские вопросы чрезвычайно забавны для взрослых («Чтобы забеременеть, женщина должна проглотить семя?»). Однако я призываю вас быть максимально осторожными в реакциях: иногда необязательно хвалить вопрос, достаточно просто сдержать смех. Для ребенка этот вопрос такой же серьезный, как и любой другой.

Точно так же и с третьим пунктом («Что ты об этом знаешь? Что ты об этом думаешь?»): ответ ребенка может быть эксцентричным, нестандартным, забавным. И здесь обязательно следите за реакцией: взрыв смеха может быть воспринят как издевательство, у ребенка появится внутренний блок, и больше вопросов вы не дождетесь.

3 Не стесняйтесь признаться, что вы чего-то не знаете.

Совсем необязательно отвечать на вопрос немедленно. Представим, что вы слышите от ребенка вопрос, которого нет в книге, ответа вы не знаете или просто теряетесь. Вот что вы можете сказать: «Я очень хочу дать тебе полный и точный ответ, но пока у меня недостаточно информации по этому вопросу. Ты не против, если я немного почитаю об этом и отвечу чуть позже?»

Вы также можете сказать ребенку о своих чувствах. Дайте ему знать, что тема для вас новая, вы волнуетесь и испытываете дискомфорт. И просто пообещайте вернуться к вопросу, когда вы расширите свои знания и почувствуете себя увереннее.

4 Сохраняйте конфиденциальность.

В разговорах на тему сексуальности нужно соблюдать один из главных принципов позитивного полового воспитания – строить и оберегать границы. Не нужно обсуждать свой брак и отношения с ребенком, равно как и нельзя вмешиваться в его личную жизнь. В начале каждой главы есть **СТРАНИЦЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**, там вы найдете нужные слова и множество подсказок, которые помогут сделать разговор полезным и безопасным.

5 Не забывайте уточнять у ребенка, удовлетворено ли его любопытство.

Многие родители боятся переборщить с деталями или сказать что-то лишнее. Это касается не только вопросов из этой книги: если информации слишком много, это может совсем запутать ребенка. Не беспокойтесь, вы можете просто отвечать на вопрос постепенно.

- Пусть первый ответ будет кратким.
- Остановитесь и спросите ребенка, достаточно ли ему такого ответа или он хочет узнать больше.
- Если ребенок хочет получить дополнительную информацию, а вы чувствуете желание и возможность продолжать, углубитесь в вопрос вместе.
- Снова спросите ребенка, удовлетворен ли он ответом.
- А затем задайте ему вопрос, чему он научился. Попросите ребенка пересказать ваше обсуждение или выделить самые интересные моменты. С одной стороны, это поможет ему лучше запомнить информацию, а с другой, вы сможете скорректировать или дополнить свои объяснения.
- Если ребенок хочет знать еще больше, и вы считаете, что он к этому готов, дайте ему полную информацию и предоставьте источники для самостоятельного изучения темы.