

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ «ПРО ЭТО...»

1. Выбирайте подходящие моменты для обсуждения

Сексолог Дебра Хеффнер в своей книге «От первых свиданий до взрослой жизни» пишет, что не нужно устраивать с ребенком один «большой разговор» про секс. Обсуждайте с ним эту тему шаг за шагом, выбирая подходящие моменты, — примерно так, как вы обсуждаете хорошие манеры, оказавшись за столом. Поводом для разговора может послужить и прочитанная книга, и любимая песня, и подготовка к уроку биологии. Например, увидев эротический эпизод в фильме, вы можете поговорить о том, что сексом занимаются не только для рождения детей, а первая влюбленность вашего подростка — повод обсудить контрацепцию.

Не стремитесь выглядеть идеальным — вы имеете право чувствовать дискомфорт или чего-то не знать. В таком случае Дебра советует сказать что-то вроде: «Признаюсь, мне неловко разговаривать с тобой на эту тему. Мои родители никогда не обсуждали со мной секс. Но это важно, и я хочу, чтобы мы могли говорить об этом откровенно».

2. Расскажите о половом созревании заранее

Половое созревание девочек начинается с 8–9 лет, мальчиков — с 10–11. Начните разговор об этом заранее, чтобы ребенок был психологически готов к физическим и эмоциональным изменениям, которые с ним произойдут. Желательно, чтобы дети имели представление о пубертате уже в 8 лет. Рассказывайте им не только об их собственном развитии, но и об изменениях, которые происходят с противоположным полом: мальчикам — о девочках, а девочкам — о мальчиках.

3. Называйте вещи своими именами

Заменяя названия гениталий иносказаниями вроде «пирожков» и «краников», взрослые дают понять детям, что настоящие названия стыдные. Секс-педагог Юлия Ярмоленко пишет, что правильно называть половые органы важно по нескольким причинам:

1. *Безопасность.* Дети должны знать слова «влагалище», «яички», «мошонка», «анус», «промежность» и другие, чтобы иметь возможность рассказать о попытках насилия или о том, что кто-то прикасался к ним без их согласия.
2. *Гигиена.* Невозможно научить ребенка важным правилам интимной гигиены, избегая названий половых органов.
3. *Здоровье.* Если ребенок чувствует боль или дискомфорт, он должен уметь описать, что именно и где он ощущает.
4. *Удовольствие и принятие своего тела.* Если у ребенка есть внутренний запрет на собственную сексуальность, если он считает какие-то органы «грязными», у него могут возникнуть проблемы с наслаждением от поцелуев, объятий и секса во взрослой жизни. Ему также может быть сложно описать партнеру, какие действия ему нравятся, а какие нет.

Чем раньше взрослые научат детей необходимым терминам, тем естественнее они будут их воспринимать и употреблять, когда это будет необходимо.

4. Поговорите о контрацепции

Психолог Людмила Петрановская говорит, что важно убедить сына или дочь в том, что в предохранении нет ничего стыдного, это не признак недоверия к партнеру, а простая мера безопасности, которая убережет от нежелательной беременности и венерических заболеваний, ведь даже самый симпатичный человек может быть заражен и не знать об этом.

5. Покажите, где лежат презерватив

Некоторые родители считают, что свободный доступ к контрацептивам подтолкнет детей к сексу. Дебра Хеффнер пишет, что родители должны четко дать понять, что не хотят, чтобы их сыновья и дочери занимались сексом в юном возрасте, однако подростки должны иметь возможность предохраняться, если половой контакт все-таки состоится. Если вашему ребенку 13-14 лет, покажите ему, где у вас в доме хранятся презервативы, и подчеркните, что при необходимости он может ими воспользоваться.

Не забудьте сказать своим детям, что поддержите их в любом случае и что они всегда могут обратиться к вам, если подозревают, что беременны или у них заболевание, передающееся половым путем.

6. Расскажите о сексуальных домогательствах

Беседы о неприкосновенности тела должны вестись родителями с самого детства. Но физические перемены в облике подростка могут привлечь к нему повышенное внимание, и это повод еще раз поговорить о сексуальных домогательствах. И маленькие дети, и подростки должны знать правило «Нет-уйди-расскажи»: скажи «нет» человеку, который предлагает тебе что-то нехорошее, немедленно уйди от него и расскажи об этом надежному взрослому. Скажите, что это правило касается всех, в том числе и хорошо знакомых людей (по статистике, большинство изнасилований совершают знакомые, друзья семьи и родственники жертвы).

Расскажите, что для секса нужно согласие обеих сторон, а передумать и сказать «нет» можно в любой момент, даже если оба уже раздеты. На эту тему можно вместе посмотреть простой и остроумный видеоролик «Согласие. Просто как чай».

7. Не избегайте сложных тем

Многие родители избегают непростых тем, связанных с сексом, например гомосексуальность или аборты. Но только вы надежный источник, из которого ребенок может узнать неискаженную, взвешенную информацию. Дайте ребенку знать, что вам можно доверять и вы готовы спокойно и откровенно обсудить все, что его интересует. А главное, что вы всегда

будете рядом, поддержите его в трудной ситуации и будете любить, несмотря ни на что.