

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



2024

УДК 613.8
ББК 74.200.55
КТК 480
Д75

Дроздова, Александра.

Д75 Говори ребенку PRO SEX : когда и как говорить с ребенком на самые пикантные и откровенные темы / Александра Дроздова. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 270 с. — (Школа безопасности для детей и взрослых).

ISBN 978-5-222-39243-0

Если вопрос ребенка «Что такое секс?» или мысль, что этот вопрос когда-нибудь возникнет, повергает вас в ледяющий 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!

УДК 613.8
ББК 74.200.55

ISBN 978-5-222-39243-0

© Дроздова А., 2023
© Оформление: ООО «Феникс», 2023
© В оформлении обложки
использованы иллюстрации
по лицензии Shutterstock.com

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 аргументированы, 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 родителю 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*

Эту книгу я посвящаю
своему дорогому учителю, наставнику,
проводнику в глубины души человеческой
Филиппу Робертовичу Филатову
с уважением и безграничной благодарностью

ВВЕДЕНИЕ

«...Ну, папа, почему ты мне не
рассказывал про секс?
Почему всегда только говорил
про цех?»

Группы «Каспа» 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 пропадал 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 общественности, 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 напрямую 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 придерживать той убийственной «правильной» совет-

ской 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. Когда 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 птичьи 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, попейте 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 сло-

варь 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 медицинским 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 обращая 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 напомню.

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 ни-че-го. 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 штука-вина 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 спрашиваешь 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 застукали 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, связанных 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 околофутбол, 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 ставлю 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 полового 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?

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	3
Введение.	5
Зачем это все нашим детям?.	7
Как пользоваться книгой	9
ЧАСТЬ 1. О том, что надо узнать и сделать, прежде чем начать говорить с ребенком о сексе	11
Глава 1. Секс — что ты есть такое	11
Пара слов о взрослом и детском восприятии секса	11
Отделяем мух от котлет: секс vs коитус	17
Околосекс и его место в разговоре с подрастающим поколением	19
Глава 2. Всеу свое время: когда про секс, а когда про околосекс	22
«А может, книжку дать почитать?» Зачем нужен разговор о сексе	22
«По Фрейду». Пара слов о стадиях психосексуального развития	28
Оральная стадия и ее особенности	31
Анальная стадия развития и ее особенности	40
Фаллическая стадия развития и ее особенности	44
Латентная стадия развития и ее особенности	50
Генитальная стадия развития и ее особенности	61
Глава 3. Семь кругов пубертатного ада	62
I круг пубертатного ада: «Тело».	62
II круг пубертатного ада: «Гормоны и эмоции»	66
III круг пубертатного ада: «Любовь и секс»	78
IV круг пубертатного ада: «Собственно секс»	81
V круг пубертатного ада: «Контрацепция и венерические заболевания»	87
VI круг пубертатного ада: «Сексуальная зависимость»	89
VII круг пубертатного ада: «Источники сексуального просвещения»	90
Глава 4. Ну почему так трудно рассказать ребенку о сексе и что с этим делать?.	98
Три причины внутреннего барьера вести диалог о сексе	99

Меняем установки	107
Страхи в нокаут	119
Четыре техники борьбы с глубинными страхами	119
Топ-5 лжестрахов и техник контратаки	127
Стыд, давай до свидания!	133
Не знаю, как начать	138
В заключение	141

ЧАСТЬ 2. Готовые речевые модули на все случаи

психосексуального развития	142
---	------------

Глава 1. О сексе, сидя на горшке 144

Анальная стадия развития (1,5–3 года)	145
---	-----

О стыде и приучении к горшку	146
--	-----

О функциях половых органов	147
--------------------------------------	-----

Об эмоциях	148
----------------------	-----

Об агрессии	149
-----------------------	-----

Фаллическая стадия развития (3–6 лет)	150
---	-----

Строение и функции половых органов.	
-------------------------------------	--

Половая идентичность	150
--------------------------------	-----

Что такое секс и откуда берутся дети	151
--	-----

Мастурбация	152
-----------------------	-----

Особенности общения противоположных полов	153
---	-----

Самооценка	155
----------------------	-----

Личные границы	157
--------------------------	-----

Об эмоциях	158
----------------------	-----

Дополнительно о чувстве вины	159
--	-----

Симпатия, дружба и влюбленность	160
---	-----

Глава 2. Вот-вот бомбанет: разговоры, предшествующие пубертату	161
---	------------

Для мальчиков

О физиологии половых органов и поддержании их здоровья	161
---	-----

О физиологических изменениях тела	163
---	-----

Об эрекции	164
----------------------	-----

О поллюциях	165
-----------------------	-----

О мастурбации	165
-------------------------	-----

О физиологии и половом созревании девочек.	166
--	-----

О деторождении.	168
-------------------------	-----

Секс	171
----------------	-----

Критерии готовности вступления в сексуальный контакт	172
--	-----

О дефлорации	174
------------------------	-----

О контрацепции	175
О заболеваниях, передающихся половым путем	176
О педофилии	176
О гомосексуальности	177
О доверии	178
Об эмоциях	178
О чувствах	180
О неразделенной любви	184
О любви в семье и об инцесте	185
О типах общения и сексуальной манипуляции	186

Для девочек

О физиологии половых органов и поддержании их здоровья	187
О физиологических изменениях тела	190
О прокладках и тампонах	193
О физиологии мальчиков и их половом созревании	194
О строении половых органов мальчиков и об эрекции	195
О влечении	196
О деторождении.	196
Секс	200
Критерии готовности вступления в сексуальный контакт	200
О дефлорации	202
О видах секса	202
О мастурбации	203
О контрацепции.	203
О заболеваниях, передающихся половым путем	204
О педофилии	205
О гомосексуальности	206
О доверии	207
Об эмоциях	207
О чувствах	209
О неразделенной любви	213
О любви в семье и об инцесте	214
О типах общения и сексуальной манипуляции	215

Глава 3. Все-таки бомбануло: разговоры на десерт во время пика пубертата	217
---	------------

Для мальчиков

Об источниках сексуальной информации	217
О порно и сексуальной зависимости.	218
О мастурбации	219
О фото сексуального характера в Сети	220

О советах в школьной раздевалке	221
О сексуальной конституции	222
Взаимосвязь головы и половых органов	224
О женской и мужской физиологии	225
Про неконкордантность	226
Про сексуальные знаки	226
Про дефлорацию	227
Про оргазм	228
О мужском оргазме	228
О женском оргазме	229
Как действовать в случае форс-мажора	230
Венерические заболевания	233
О доверии	235
НЕТ!	236

Для девочек

Об источниках сексуальной информации	237
О порно и сексуальной зависимости	239
О мастурбации	240
О фото сексуального характера в Сети	241
О советах в школьной раздевалке	241
О сексуальной конституции	244
Взаимосвязь головы и половых органов	246
О женской и мужской физиологии	247
Про неконкордантность	248
Про сексуальные знаки	248
Про дефлорацию	249
Про оргазм	249
О мужском оргазме	250
О женском оргазме	251
Как действовать в случае форс-мажора	252
Венерические заболевания	255
О доверии	257
НЕТ!	258
О насилии	259
И напоследок самые важные слова как для мальчиков, так и для девочек	260
Заключение	261
Благодарность	262
Приложение	264
Список литературы	266

Популярное издание



Александра Дроздова

Говори ребенку PRO SEX

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

Ответственный редактор К. Хаспекян
Выпускающий редактор Г. Логвинова
Технический редактор Т. Ткачук
Верстка: М. Курузьян

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.
Тираж 4 000 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 08.2023.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, Ульяновская обл.,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.