

Зачем говорить с детьми о сексе

Откуда вы узнали о сексе? Помните?

В нашей стране тема сексуальных отношений всегда была табуирована и неразрывно связана со стыдом и неловкостью, говорить об этом, тем более с детьми, ещё совсем недавно считалось немыслимым. Дети нашего поколения получали информацию о сексе и особенностях половой системы женщин и мужчин часто в искажённой форме и из совершенно неподходящих источников. И лишь некоторые мамы с великими предосторожностями рассказывали девочкам о предстоящих месячных, а отцы, смущаясь, говорили сыновьям о назначении мужских половых органов. Игнорирование вопросов полового воспитания выливается в печальную статистику ранних беременностей, бесплодия, абортов, венерических заболеваний, неполных семей и психосексуальных расстройств — следствие незнания об анатомии, гигиене, контрацепции, психологических аспектах половой жизни.

Интерес детей предподросткового и подросткового возраста к теме половых взаимоотношений и секса вполне обоснован — они хотят узнать об изменениях, которые происходят и ещё будут происходить с их телом, о том, что их ждёт: **«Что со мной будет? Почему и для чего это происходит? Что с этим делать? Как себя вести?»**.

Нам, родителям, важно заранее рассказать нашим детям, как будущим взрослым, о том, как заботиться о своём здоровье, о взаимоотношениях полов, чтобы сформировать ответственное отношение к своему здоровью, здоровью партнёра и предостеречь от ошибок.

Детей помладше вопросы человеческой сексуальности не интересуют как таковые, скорее это познавательный интерес к устройству всего в мире вообще: **«Откуда берутся дети? Чем отличаются мальчики и девочки? Почему у тётки такой большой живот?»**. При возникновении у ребёнка таких вопросов, мы должны ответить прямо и честно, но без излишних, не соответствующих возрасту ребёнка подробностей.

С помощью этой книги можно дать ответы на вопросы тем, кто уже чуть постарше и заслуживает более подробной информации. Книга адресована в первую очередь детям от 9 до 13 лет — из неё они самостоятельно узнают все интересующие их ответы. Дошкольникам книгу рекомендуется читать только вместе с родителями — некоторые иллюстрации потребуют объяснений.

Марина Травкова, психолог, системный семейный психотерапевт,
член Общества семейных консультантов и психотерапевтов

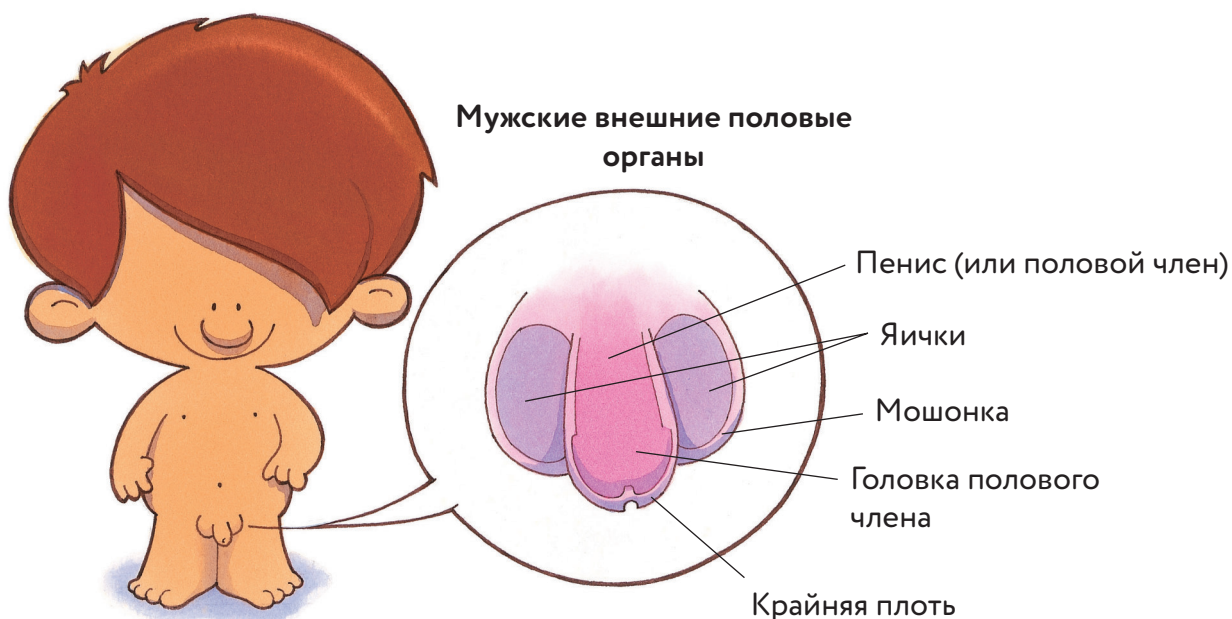
Что там



— А что это у тебя?

А вот внешние половые органы мальчиков: пенис, головка полового члена, прикрытая кожной складкой — крайней плотью. Под пенисом находятся яички, которые похожи на два шарика и находятся внутри кожного мешочка — мошонки. Яички служат для производства сперматозоидов. Но у маленьких мальчиков никакой спермы в яичках ещё нет — процесс её выработки начнётся только годам к 12–14.

Внутри эти органы устроены очень интересно!



у мальчиков?

Смотри, это прямо фабрика по производству спермы — сосуды с разными жидкостями, трубочки... Но работать эта фабрика начинает, только когда мальчик становится подростком.

Сперма — это специальная жидкость, необходимая для зачатия ребёнка. Она содержит сперматозоиды и семенную жидкость.

Яички вырабатывают гормон тестостерон и сперматозоиды.

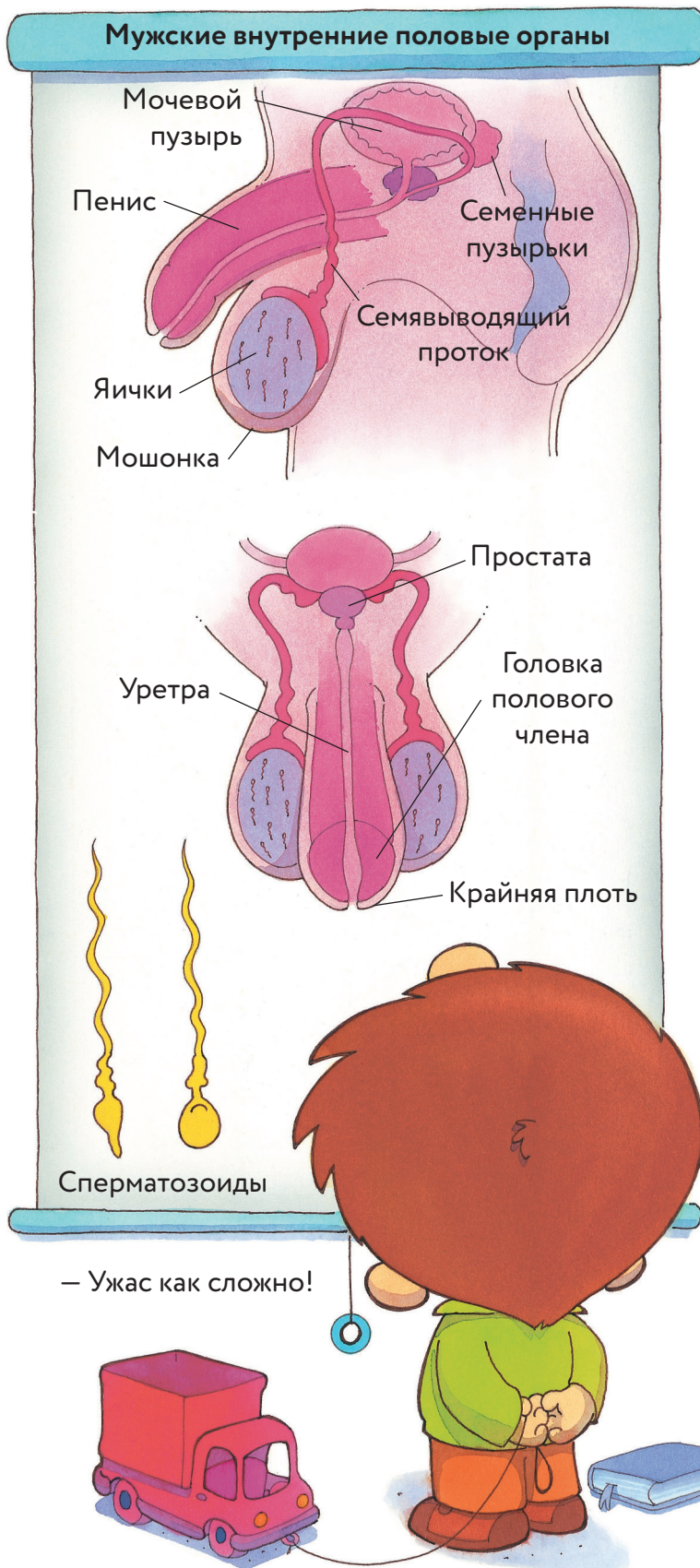
Семенные пузырьки. Эти маленькие мешочки вырабатывают жидкость, которая помогает сперматозоидам двигаться.

Предстательная железа также добавляет к сперматозоидам дополнительную жидкость.

Семявыводящие протоки направляют сперму в уретру.

Уретра. Это трубка, из которой мужчины писают, по ней же выходит наружу сперма*.

* Для чего всё это нужно, узнай на страницах 42–43.





— Стучаться надо!

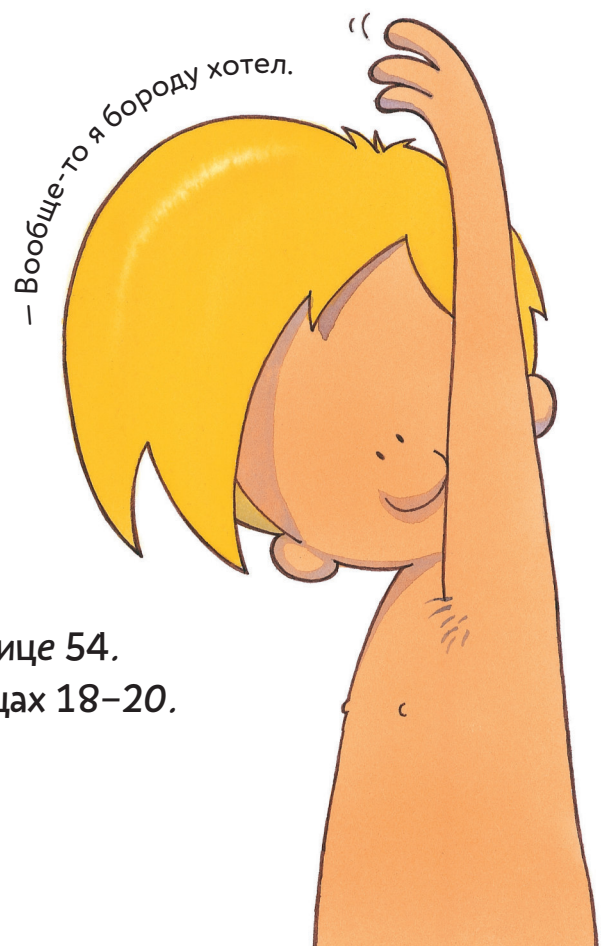
Без паники —

Поверь, быть взрослым классно! Но нельзя повзрослеть сразу — оп! — заснул ребёнком, а проснулся взрослым. Взросление происходит постепенно. А начинается у всех в разном возрасте — у одних в 10–12, у других в 13–14 — и продолжается несколько лет. Этот период называется **пубертатным**, а ещё **половым созреванием и подростковым возрастом**.

В период полового созревания происходят изменения половой системы. У мальчиков, например, лет в 14, а иногда и раньше начинает вырабатываться сперма*. А у девочек примерно в этом же возрасте начинаются месячные**. У мальчиков и девочек происходят **заметные изменения тела**: они могут резко худеть или поправляться, непропорционально удлиняются руки и ноги, у мальчиков плечи становятся шире, у девочек растёт грудь.

* Зачем это надо ты можешь узнать на странице 54.

** Об этом важном явлении читай на страницах 18–20.



это нормально!



— Я похожа на яйцо кукушки!

То там, то тут на теле появляются волосы: на ногах и руках, на лобке и под мышками. На лице взрослеющих детей **появляются прыщики**. Член мальчиков начинает без спросу подниматься, особенно ночью и по утрам. Голос мальчиков ломается — начинает становиться низким,

как у взрослых мужчин. И конечно, дети не в восторге от таких резких превращений. Но — СПОКОЙНО! ЭТО ВРЕМЕННО! Прыщи пройдут, а тело приобретёт много новых суперспособностей, которых не было раньше!



— Ну вот, опять!

Когда может получиться ребёнок?

Прежде всего, нужны мужчина и женщина, и они должны быть достаточно взрослыми. Давайте вспомним, какие процессы в организмах мужчины и женщины говорят о готовности стать мамой и папой*.

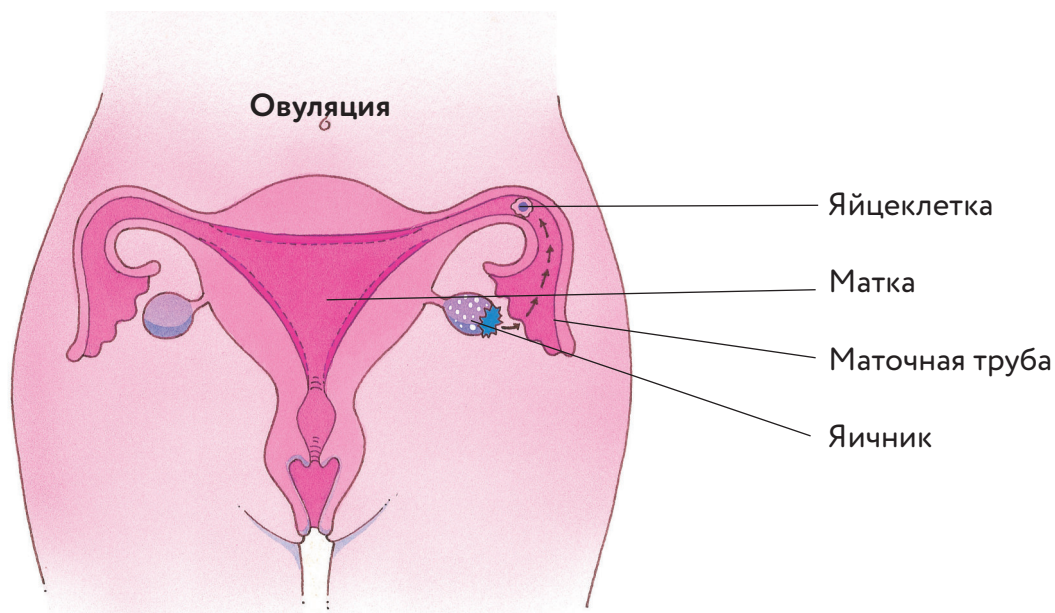
* Способность иметь детей называется «фертильность».
Рассмотри ещё раз внутренние половые органы мужчины и женщины на страницах 11 и 13.



— Я жду ребёнка!

— А я — двойню!

— А я... шарик.



У женщин это овуляция и менструация.

Овуляция — это процесс выхода яйцеклетки из яичника. Каждый месяц яйцеклетка растёт, созревает и выходит из яичника женщины в маточную трубу.

— **Что такое яйцеклетка?** Название подсказывает: клетка, в которой, как птенчик в яйце, формируется малыш. Для этого яйцеклетке нужно соединиться со сперматозоидом.

— **А что такое матка?** Это орган в организме женщины, способный растягиваться так, чтобы ребёнку, растущему в ней, было очень удобно. Тут мальчик или девочка будут жить до рождения. Матка готовится к встрече с оплодотворённой яйцеклеткой — становится плотнее и объёмнее, потому что к ней поступает больше крови. Если же яйцеклетка не соединилась со сперматозоидом, часть внутренней слизистой оболочки матки распадается и в виде крови выходит из влагалища раз в месяц. Это называется менструация*.

*Или попросту месячные, потому что это происходит каждый месяц.

Матка зря готовилась —
теперь каждый месяц
всё по новой.



Опасные люди



Не все взрослые люди хорошие и добрые, некоторые могут быть опасны. Они не выглядят как страшные ведьмы и колдуны из сказок — на вид они могут быть очень милыми, — но они так же заманивают детей в свои страшные ловушки.

— Хочешь мороженого?
— Нет! Папа и мама запрещают мне говорить с незнакомыми людьми!

Чаще всего это чужие, незнакомые люди. Сначала они пытаются подружиться, а потом заманивают в какое-то место и предлагают делать плохие вещи.

Если ты гуляешь во дворе без родителей, а к тебе подходит незнакомый взрослый, предлагает какие-то подарки и зовёт пойти с ним — ни в коем случае не говори с ним и ничего у него не бери! Поскорее иди домой или расскажи об этом человеке другим взрослым, которые гуляют с детьми.

