

# ОГЛАВЛЕНИЕ

- 10 ВВЕДЕНИЕ, БИОГРАФИЯ И ЗАМЕЧАНИЯ АВТОРА...  
ИЛИ ВСЕ СРАЗУ

## ГЛАВА 1

- 15 **ВЫ ПРАВДА ХОТИТЕ ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ ВСЕ ЭТО?**
- 17 Что такое сексуальность?
- 19 Сексуальность... детская?
- 21 Что такое половое воспитание?
- 23 Почему я должен говорить об этом со своим ребенком?
- 25 Ну мне же ничего не рассказывали
- 26 Пусть они в это и не верят, кое в чем мы все же согласны

## ГЛАВА 2

- 29 **«А ЕСЛИ?..»**
- 30 А если еще слишком рано? А если он еще слишком маленький?  
Когда стоит начинать?
- 34 А если я дам ему слишком много информации? А если я подам  
ему лишние идеи?
- 35 А если я не справлюсь?
- 36 А что скажут бабушки/дедушки/тети/дяди/друзья,  
узнав, что мы говорим об этом? А если мой малыш об этом  
расскажет и это не понравится другим родителям?
- 38 А если я не смогу правильно объяснить?

### ГЛАВА 3

#### 41 ДЛЯ ВАС, ПОСКОЛЬКУ ВЫ «БОЛЬШОЙ»

- 42 Хочу, но не хочу (Почему так тяжело говорить об этом с детьми?)
- 51 Начните с себя. Какие ценности и убеждения я хочу передать моему ребенку?

### ГЛАВА 4

#### 57 КАК ОНИ РАСТУТ! А КАК ОНИ РАСТУТ? СЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ

- 59 От 0 до 2 лет
- 63 От 2 до 5 лет
- 67 От 5 до 9 лет
- 71 От 9 до 12 лет

### ГЛАВА 5

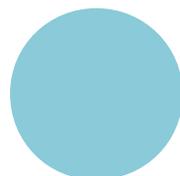
#### 75 ВОПРОСИКИ

- 78 Как отвечать на его вопросы, не потерпев поражения (от стыда или сомнений)
- 81 Откуда берутся дети, и другие вопросы, которые (почти наверняка) задаст вам ваш ребенок: шпаргалка, которая вам пригодится
- 96 Меняем уровень
- 101 А если они не спрашивают?

### ГЛАВА 6

#### 105 НАЧИНАЯ РАЗГОВОР... ЕСТЕСТВЕННО

- 109 Никаких лекций
- 110 Это, конечно, о разговорах, но также (в значительной степени) и об умении слушать
- 113 Как начать разговор, не слишком форсируя тему
- 117 Никогда не поздно



- 119 | Противоречивые сообщения
- 122 | Подавая пример

## ГЛАВА 7

### 125 | НУ А ЭТО-ТО ЧТО? ЭКСПРЕСС-САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПО ТЕМЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

- 126 | Анатомия гениталий
- 130 | Краткий словарь

## ГЛАВА 8

### 141 | ЭТО НЕ ТОЛЬКО О ПРОФИЛАКТИКЕ И РАЗМНОЖЕНИИ: ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОБСУДИТЬ ДОМА

- 142 | Праздник пубертатного периода
- 154 | Воспитывать в равенстве, в разнообразии, в уважении
- 157 | Самооценка
- 159 | Уединение, личное пространство и границы
- 160 | Принятие решений
- 161 | Здоровые отношения
- 162 | Удовольствие – это кое-что еще

## ГЛАВА 9

### 165 | ОНИ КОЕ-ЧТО ДЕЛАЮТ

- 167 | Мой ребенок трогает себя
- 174 | «Игры»
- 179 | «Это моя невеста / мой жених». Детская любовь
- 183 | Мой ребенок играет в игры и игрушки, которые «относятся к другому полу», это что-то значит?

## ГЛАВА 10

### 187 ДЕТКИ В БЕЗОПАСНОСТИ

- 188 Что такое растление?
- 193 Меры предосторожности: что мы можем сделать дома?
- 201 Сигналы тревоги
- 202 В случае подозрений...
- 203 Интернет, порно и ворота в открытом поле

## ГЛАВА 11

### 209 СОМНЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ДОМА: МЫ ТОЖЕ ЗАДАЕМСЯ ВОПРОСАМИ

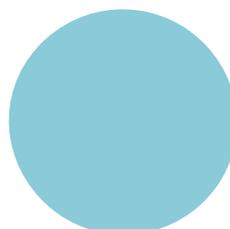
- 211 Кому лучше говорить об этом с ребенком: маме или папе?
- 212 Нагота дома: что будет, если он увидит нас голыми?
- 215 Плохо ли принимать ванну/душ вместе?
- 216 Проявления чувств дома: что, если он увидит, как мы целуемся?
- 218 Я обнаружил, что мои дети трогают друг друга
- 219 Он нас застукал... и вовсе не за поеданием мороженого

## ГЛАВА 12

### 222 ПРОЩАНИЕ

### 227 ДОПОЛНЕНИЕ, ЭПИЛОГ

### 228 АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ



**ВВЕДЕНИЕ, БИОГРАФИЯ  
И ЗАМЕЧАНИЯ АВТОРА...  
ИЛИ ВСЕ СРАЗУ**

## ПРИВЕТ!

Меня зовут Мамен (ладно, на самом деле Мария дель Кармен, но, если вы так меня назовете, я не пойму, что вы это мне) Хименес. Я родилась в Лусене – это произносится как Лусссена – (Кордова), училась в Малаге – ах, моя Малага! – а через несколько лет любовь (хорошая, настоящая) привела меня в Мадрид. В общем, я переезжала кучу раз, хотя делать мне это всегда очень лень.

Я психолог, сексолог и семейный психолог. У меня есть свой кабинет<sup>1</sup> (очень симпатичный, должна сказать), а еще я принимаю онлайн (новые технологии – это счастье. Да здравствует интернет!).

Я сотрудничала с журналами, газетами, радио и телевидением. В январе 2015-го, когда моему первому ребенку исполнился год, я завела блог [www.lapsicomami.com](http://www.lapsicomami.com), и, представляете, благодаря ему со мной стали происходить очень-очень хорошие вещи, в том числе премия Madresfera<sup>2</sup> за лучший юмористический блог (она такая красивая, что стоит у меня в кабинете), четыре книги, куча интересного опыта и множество замечательных друзей.

Иллюстрации, которые вы здесь увидите, тоже создала я. Еще совсем недавно я страдала тем, что называется «синдром самозванца», но спустя четыре книги и пять лет ведения блога, думаю, что уже ничего страшного не случится, если я скажу, что я еще и иллюстратор<sup>3</sup>.

Блог продолжается (периодически, когда у меня есть силы), моему старшему ребенку уже семь лет, и это один из самых невероятных людей, кого я знаю; а еще в моей жизни есть второй малыш, блондин, который произвел в нас революцию и поднял планку радости нашего существования до уровня стратосферы.

Уже несколько лет, помимо всех тех развлечений, о которых я уже рассказала, я провожу семинары на различные темы. Одной из этих тем, собственно, и посвящена эта книжечка, которую вы держите в руках: это сексуальное воспитание девочек и мальчиков.

---

<sup>1</sup> Можете найти меня на [www.mamenjimenez.com](http://www.mamenjimenez.com)

<sup>2</sup> Сообщество, интернет-площадка, где собраны блоги, видеоблоги и подкасты, объединенные общей темой: дети, родительство, воспитание, образование, здоровье и т. д. <https://www.madresfera.com/>

<sup>3</sup> Хотя стоит мне это произнести, как у меня тут же возникает желание попросить прощения у людей, которые посвящают себя «настоящей иллюстрации», ох уж этот мозг!

В «Команде спасателей Капитана Планеты»<sup>1</sup> говорили: «Объединим наши силы...»; я же в данном случае объединила мое образование (которое не прекращалось все это время), опыт общения со взрослыми, приходящими ко мне на прием (взрослыми, которые когда-то тоже были детьми, конечно же), и то, чем делаются со мной семьи на семинарах. Вот в результате всего этого и родилась эта книга.

Она написана для вас, мам и пап, тех, кто несет ответственность, кто заботится о ребенке в возрасте от 0 до 10–12 лет. То есть книга эта охватывает период с самого рождения и первых лет жизни до начала полового созревания. С этого самого момента, то есть с наступлением пубертатного периода, изменения настолько поразительны, что заслуживают отдельной книги... а то и нескольких. Здесь, однако, я все же скажу пару слов о пубертате, но вы потом поймете, почему я это делаю; не буду же я спойлерить свою собственную книгу.

**Итак, дорогой читатель, я прошу воспринимать изложенную здесь информацию открыто и непредвзято: выключите ненадолго свои предубеждения и табу и дайте мне возможность подробно изложить всю известную информацию о том, что полезно для деток. Пропустите это через себя и наметьте свой собственный план.**

Это не инструкция, которой нужно следовать буквально; в том не было бы смысла, поскольку не существует единого рецепта, ведь каждый ребенок — это целый мир, а в каждой семье существуют свои ценности и царят свои идеи. Эту книгу можно считать скорее инструментарием: возьмите отсюда то, что вам нужно, чтобы подготовиться, и дайте своему ребенку те инструменты, которые пригодятся ему в жизни, чтобы его психосексуальное развитие было здоровым и счастливым.

Надеюсь, эта книга вам понравится и будет полезной; надеюсь, что при прочтении вы будете иногда смеяться и что она разрешит ваши сомнения и развеет мифы (если они у вас, конечно, есть), но прежде всего надеюсь, что она побудит — осознанно и обдуманно — взяться за половое воспитание собственного ребенка.

Хочу сказать только одно: ура вам за то, что вы думаете на эту тему и хотите больше узнать.

Спасибо, что читаете меня, друзья мои.

**МАМЕН ХИМЕНЕС**

---

<sup>1</sup> Американский мультсериал об экологии и защите окружающей среды.

## ПРИМЕЧАНИЕ О ЯЗЫКЕ

Вы можете заметить, что иногда я обращаюсь к читателю в мужском роде, иногда в женском... периодически говорю о мальчиках, детях, дочках, и это вовсе не потому, что я имею в виду только тот конкретный пол, на который указывают эти слова. Это мой способ решить тот вопрос, который на сегодняшний день все еще кажется мне очень сложным и для которого мне точно не хватает информации и образования: инклюзивность в языке. Я делаю так с самым лучшим намерением и с единственной целью: чтобы все люди, все семьи, чувствовали, что здесь говорится и о них тоже. Надеюсь, мне удалось этого добиться, а если нет, то что ж, я продолжу учиться.



**ГЛАВА**

**ВЫ ПРАВДА ХОТИТЕ  
ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ  
ВСЕ ЭТО?**

# ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ? СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ДЕТСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?

## И... ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ?

Для целых поколений сексуальность была чем-то таким, о чем не говорили, особенно дома. Мать, которая говорит о сексе? Ай-ай-ай, да бросьте. Отец, спрашивающий свою дочь, нужны ли ей прокладки? Да вы с ума сошли.

Нет, обо всем этом не говорили. Как повезло тогдашним отцам и матерям! Ведь им не пришлось отвечать на такие сложные и неудобные вопросы, правда? Застали чадо за мастурбацией? Максимум, что они могли сказать на это: «Не делай так, а то волосы на ладошках вырастут». Они наверняка чувствовали, что у их детей уже есть сексуальные отношения, но все замалчивалось. Как будто ничего ТАКОГО не было и НЕ ПРОИСХОДИЛО на самом деле. И все. Так всем было легче.

Сегодня ты живешь веселой безмятежной и в чем-то безумной жизнью, а завтра у тебя уже малыш на руках, человек, о котором надо заботиться, которого надо научить куче вещей и защитить от не всегда прекрасных реальностей этого мира.

Теперь ты — отец или мать, и, возможно, тебе тоже хотелось бы, чтобы тебе было легко. Когда легко — это хорошо, когда легко — это приятно. И вот твой чудесный ребенок, твоя маленькая девочка, смотрит в очередной раз «Холодное сердце» и вдруг начинает трогать себя в том самом месте, и ты понимаешь, что она трогает свою вульву и ей приятно. Или твой милый мальчик в один прекрасный день, прямо в самый разгар званого ужина с родителями мужа или жены, вбегает в комнату без штанов и с радостным криком демонстрирует случившуюся эрекцию: «Смотри, какой у меня стал писю-ю-ю-юн!» То нежное создание, которое, казалось бы, еще недавно только родилось, вырастет, у него случится первый секс; однажды, может, твой ребенок придет в слезах, а ты и не будешь знать почему... в общем, много чего еще будет.

Так что вам точно будет непросто игнорировать эту тему. А самым легким и правильным будут как раз попытки поговорить со своим ребенком (и тем самым позаботиться о нем) о сексе и сексуальной жизни. Я уверена в этом.



## ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?

Да, я знаю, что начинать книгу с теории – не самая хорошая идея. Но если мы хотим все сделать правильно, то нет ничего лучше, чем стартовать с основ. Особенно в вопросах сексуальности! Тут, друзья мои, заложить теоретическую базу особенно важно.

Чтобы вы уже на первых страницах не перестали читать мою книгу и не бросили ее на дальнюю полку шкафа<sup>1</sup>, я обещаю попытаться сделать это теоретическое начало как можно более увлекательным. Впрочем, если мне это не удастся, вы всегда можете перейти к следующей главе. Правда, надеюсь, этого не произойдет, но, раз уж я об этом все равно не узнаю, можете делать что хочется. Свобода.

Если я спрошу, что такое сексуальность, ваш мозг, вероятнее всего, тут же устремится в сторону какого-нибудь прекрасного мгновения под названием секс, шпили-вилы, совокупление, коитус (это если официально).

Ассоциировать сексуальность с сексом, непосредственно с коитусом, – это самое распространенное явление не только среди подростков, но и среди нас, взрослых людей.

Ну вот, нашлась самая умная, все-то она знает... Нет, Марикармен, я ни о чем таком не думала!

Если такой мысли у вас не было, если для вас сексуальность – это нечто большее, дайте-ка я обниму вас: вы очень меня радуете. Впрочем, если в первый момент вы все же подумали именно про секс, я все равно вас обниму, потому что сам факт, что вы читаете эту книгу, подразумевает, что вы хотите узнать что-то новое, подвергнуть сомнению то, что уже знаете, и воспитать своего ребенка наилучшим образом, и это чудесно! Аплодирую вам.

Сексуальность – это нечто гораздо большее, чем секс: аспекты человеческой сексуальности.

Когда мы слышим слово «сексуальность», то обычно остаемся с первыми четырьмя буквами, а остальное кажется нам очевидным. Но сексуальность гораздо больше, чем секс. Гораздо, гораздо больше.

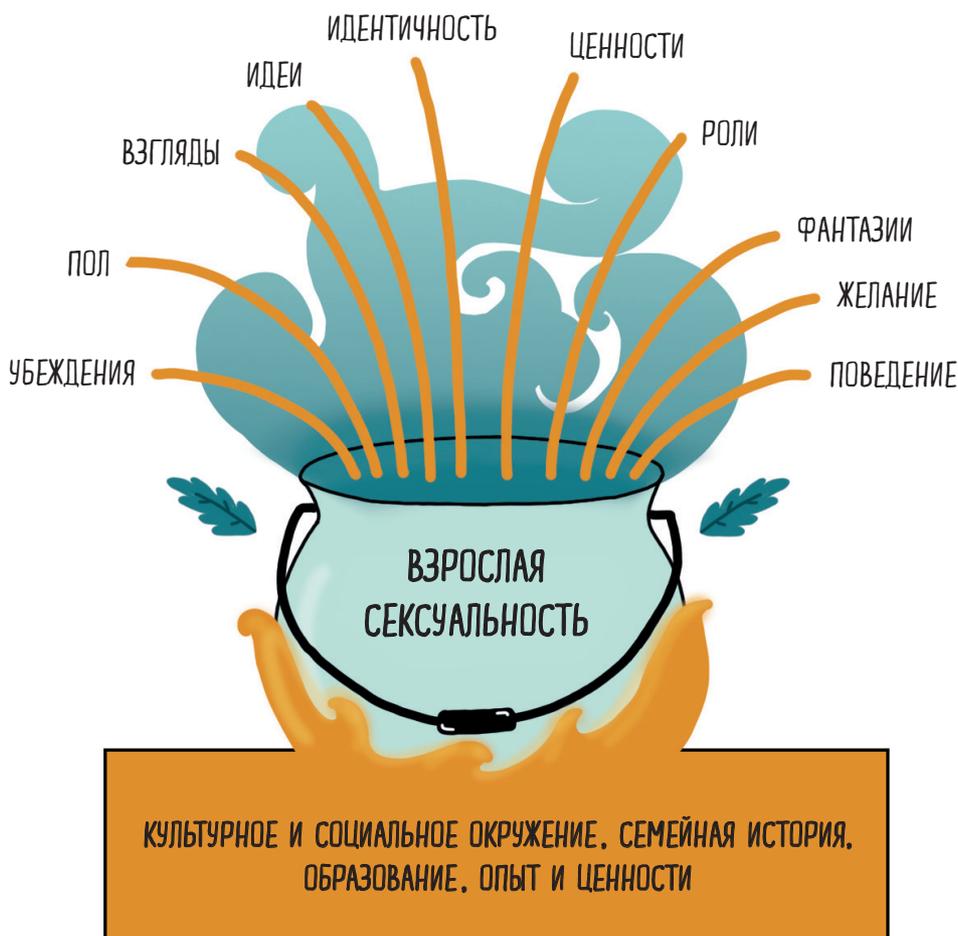
---

<sup>1</sup> В компанию к путеводителю по Японии, который вы зачем-то купили, хотя не были там и не собираетесь в ближайшее время, и трем первым томам «Песни льда и пламени», которые приобрели в порыве вдохновения от «Игры престолов».

## «СЕКСУАЛЬНОСТЬ — ЭТО ОДИН ИЗ ЦЕНТРАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ВСЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ»

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения: «сексуальность — это один из центральных аспектов всей человеческой жизни. Она включает в себя пол, идеи, идентичности, фантазии, желание, убеждения, отношения, ценности, поведение, роли... широкий спектр, дающий глобальный взгляд на человека, на сам жизненный опыт».

Как видите, в понятие сексуальности входит не только тело и чувства, но также культурное и социальное окружение, семейная история, образование, опыт и ценности. Вот так-то. А многие думают, что это только это про «всунул и вынул», правда?



# СЕКСУАЛЬНОСТЬ... ДЕТСКАЯ?

Несмотря на то, что ситуация, к счастью, постепенно менялась, традиционно детская сексуальность была мало изучена. Почему? Тут целый коктейль факторов: религиозные ценности, пуританство, убежденность в том, что детской сексуальности в принципе не существует...

Раньше под сексуальностью подразумевали эротизм, действие и желание — то есть видели исключительно ее «взрослую» часть; о сексуальности говорили с точки зрения репродуктивных функций, и потому считалось, что у детей она очевидно отсутствует. Однако сексуальность предполагает гораздо большее, чем все вышеперечисленное, и я повторю еще не раз: мы, люди, — это существа, с самого рождения имеющие половые признаки.

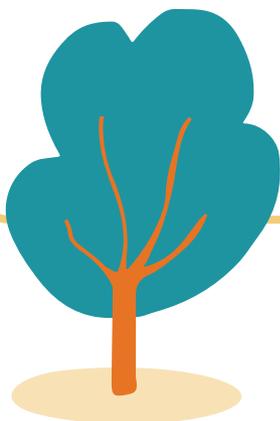
**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДЕТСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?** Первое, что мы должны принять во внимание, — это то, что детская сексуальность не похожа на взрослую, только тогда мы сможем подойти к этой теме без предрассудков. Исходя из этого, давайте рассмотрим основные характеристики детской сексуальности<sup>1</sup>.

- Она менее упорядочена, чем взрослая: в детской сексуальности сливаются сексуальное, эмоциональное, социальное; они не различаются.
- В детстве **НЕТ ЭРОТИКИ** (отсутствует эротический подтекст), она принадлежит только к взрослому миру.
- Детская сексуальность эволюционирует одновременно с общим развитием каждого мальчика и отдельно взятой девочки, таким образом, она **АУТОЭРОТИЧНА И ЭГОЦЕНТРИЧНА**. Я объясню: она сосредоточена на нем/ней самом/самой. В детской сексуальности присутствуют ответы на запросы собственного тела (она направлена «внутрь»), она не нацелена на что-то или кого-то (не «наружу»), в ней отсутствует желание и, само собой, репродуктивная цель. Например, дети не могут испытывать удовольствия, наблюдая или визуализируя удовольствие друг друга, в отличие от взрослых, верно?
- В случае детского тела, в отличие от взрослого, нет смысла говорить об эрогенных зонах. Поскольку дети находятся в процессе развития, в исследовании и познании собственного тела и мира (а также их взаимодействия), все их тело — это «праздник ощущений» (и да, на этом празднике король и королева бала — это гениталии, поскольку именно там сосредоточено большое количество нервных окончаний).

<sup>1</sup> Опираясь на таких авторов, как Феликс Лопес и Гомес Сапиан.

- Сексуальное поведение детей происходит не от эротизма, но из любопытства, из желания исследовать (свое тело и окружающих), подражать (это путь обучения), и потому что от этого им приятно и хорошо. Для детей эротического подтекста во взрослом понимании просто не существует, так что до тех пор, пока они не станут постарше (до начала пубертатного периода), все, что относится к сексуальным отношениям, может казаться им не только странным, но даже несколько отвратительным. Ведь подумайте сами: без эротического подтекста оральный секс — это примерно как засунуть свой нос кому-то в рот и высморкаться: странный и неприятный обмен жидкостями.

Теперь вы это знаете, и, если ваш ребенок придет и спросит «про это», вы можете быть спокойны, что не умрете от инфаркта, потому что все, что есть на эту тему в вашей взрослой голове, отличается от того, что присутствует в детском сознании. Какое облегчение, а? Спокойствие в массах, все хорошо.



И НИКАКОЙ ГРЯЗИ ТУТ НЕТ,  
НУ, КРОМЕ РУЧЕК И БОТИНОК  
ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ В ПАРКЕ.