

Откуда я взялся? Раннее половое воспитание в семье

Любой ребёнок рано или поздно озадачивается вопросом о своем появлении на свет. Однако, вопреки бытующему мнению, далеко не все дети задают его родителям. Чаще взрослые беспокоятся и готовятся заранее: что отвечать, если малыш спросит об этом? А если не спрашивает – это хорошо или плохо? И надо ли рассказывать что-то ещё? Тревога родителей вполне понятна: на них лежит нелёгкая задача раннего полового воспитания малыша, и справиться с ней непросто. Со временем к этому процессу присоединятся детский сад и школа, друзья и телевизор, Интернет и зазывающая реклама, но первыми в череде воспитателей стоят всё-таки мама и папа.

Ирина Прохорова
психолог

Младенческая и детская сексуальность

Каждый человек в течение жизни проходит процесс психосексуального развития, то есть формирует и развивает свое представление о сексуальности и личные сексуальные предпочтения.

Новорожденный активно реагирует на осязательный контакт - например, когда кто-то из родителей его поглаживает, прижимает к себе, и особенно - когда мама кормит грудью. Улыбки, булькающие звуки, комплекс оживления и другие признаки чувственного удовольствия со стороны недавно появившегося на свет малыша не кажутся взрослым чем-то "эротическим", но это и есть проявление младенческой сексуальности.

Чем старше становится ребенок, тем лучше развивается его моторная координация. Проще говоря, ручки становятся более послушными. И кроха, которому всего несколько месяцев, начинает трогать и исследовать свои половые органы. Заметив такое, родители нередко начинают волноваться, полагая, что это может служить ранним проявлением необузданной сексуальности или каких-то патологий. На самом деле подобное поведение ребенка совершенно нормально. Малыш изучает свое тело - его строение, возможности, ощущения.

В возрасте 1-2 лет дети уже достаточно хорошо управляют своими ручками и другими частями тела и могут начать мастурбировать в той или иной форме (в том числе и без помощи рук), целенаправленно доставляя себе удовольствие. Это тоже вариант нормы (но и отсутствие мастурбации в детстве отклонением от нормы не является!).

В 2 года малыш знает названия частей своего тела, в 2,5-3 способен отличить девочку от мальчика и начинает осознавать свою половую принадлежность и ее неизменность. К 4 годам у ребенка формируется достаточно полное осознание своей половой принадлежности; нередко с этим увеличивается и интерес к гениталиям - как своим, так и посторонним. Важно, чтобы в этот период ему не внушили отношение к телу вообще и половым органам в частности как к чему-то постыдному. В возрасте от 4 до 5 лет дети начинают ясно осознавать свою наготу и стесняются раздеваться. С этого

возраста взрослым пора относиться к отправлению естественных надобностей ребенка как к его интимному делу. Малыш начинает понимать многие общественные сексуальные табу. Становятся уместны и полезны многочисленные беседы, чтобы он лучше усвоил социальные нормы. Совершенно незаменимым подспорьем становятся специальные детские книги и видеофильмы. Общие требования к ним таковы: понятный язык, никакого насилия, множество иллюстраций (в книге) или динамичное действие (в фильме), и, конечно, содержание и форма подачи, в целом соответствующие принятым в семье принципам воспитания. В качестве примера можно привести книгу Виржини Дюмон: "Откуда я взялся? Сексуальная энциклопедия для детей 5-8 лет", которая во всем мире считается одним из лучших образцов такого рода литературы, адресованной детям.

В старшем дошкольном возрасте ребенок начинает активно подражать кому-то из взрослых, чаще - одному из родителей. От того, какой опыт извлечет он из примеров, поданных окружающими в этот период, зависят его способности к эмоциональной близости с другими людьми.

Поговорим, как взрослые люди?

Беседовать со своим ребенком "по половому вопросу" нелегко. Родители беспокоятся о том, что могут сказать слишком много или слишком мало, что начнут эти беседы слишком рано или слишком поздно, не могут решить, какие слова можно и нужно употреблять в таких случаях, а какие - нельзя. Как, когда и что говорить малышу?

Прежде всего, взрослые должны усвоить:

1. Как личность человека неотделима от его сексуальности, а сексуальность - от личности, так и половое воспитание неотделимо от воспитания "вообще". Ребенка не надо "воспитывать сексуально", его надо просто воспитывать;
2. полноценное половое воспитание должно начинаться задолго до вступления детей в период полового созревания. Именно в раннем детстве закладываются первичные пласты подсознательного отношения ко всему, что окружает их в жизни. Иными словами, воспитывая ребенка в 3 года, родители строят дом, а, повторяя то же самое в его 13 лет, они смогут лишь подкрасить стены;
3. дать детям грамотное, соответствующее возрасту представление об интимной стороне жизни не труднее, чем научить их множеству других вещей. А соблюдение некоторых достаточно простых правил поможет добиться успеха:
 - важнейшее, что необходимо донести до своего ребенка - что бы ни случилось, он всегда может рассказать об этом хотя бы одному из родителей. Дома его выслушают, ему поверят и защитят. Малыш должен доверять маме и папе, а они должны быть достойны этого доверия;
 - взрослым придется провести внутреннюю работу с самими собой, взяв под контроль собственные комплексы и проблемы. Безусловно, избавиться от них таким способом не удастся, но главная цель родителей - не передать их ребенку и создать ему предпосылки для защиты от них. Добиться этого не так уж трудно, поскольку раннее половое воспитание не предполагает обсуждения личных сексуальных предпочтений родителей или рассказа об их личном опыте половой жизни. Подобные вопросы со своими детьми не

стоит обсуждать ни в каком возрасте, даже когда они сами станут мамами и папами. Речь идет лишь об отношении к телу и зачатию как таковому. В норме это отношение должно быть позитивным: в теле нет ничего плохого, а в факте зачатия - ничего постыдного. Все люди зачаты одним и тем же способом: соединением яйцеклетки и сперматозоида;

- воспоминания о собственном детстве (какие представления и познания о сексуальной стороне жизни были у нынешних мам и пап, когда они были в том же возрасте, что и их малыш сейчас), безусловно, тоже помогут родителям. Консультация психолога или сексолога (а возможно, и обоих специалистов) будет очень кстати.

Главное - естественность

Следует обязательно объяснить малышу, что секс и все с ним связанное - это естественная интимная сторона жизни каждого человека, связанная с любовью и получением удовольствия. И ее ни в коем случае не нужно воспринимать как что-то неправильное, позорное или грязное. Как правильно донести это до ребенка?

Во-первых, обсуждать эти вопросы нужно в естественной манере, как любую другую тему - как бы ненароком, между прочим. Это гораздо лучше, чем выделять специальное время, пытаясь превратить процесс воспитания в курс лекций и семинаров. Упорный поиск подходящего времени и места наверняка отобьет у ребенка охоту задавать родителям вопросы на эту тему, в то время как его интерес к ней сохранится. Во-вторых, не стоит опасаться, что малыш услышит о сексе "слишком много" - из его памяти почти наверняка выветрится все, что он не понял. Не нужно ограничиваться лишь биологическими фактами - ребенку наверняка хочется (и нужно!) знать об эмоциональной стороне этого вопроса. Здесь очень важно избегать пространных монологов: иначе может потребоваться полчаса для изложения первичной информации, а обычный ребенок вряд ли способен оставаться внимательным так долго. И в-третьих, не надо бояться первыми заводить разговор, если есть ощущение, что этот момент по каким-то причинам удобен для подобной беседы. В половом воспитании действует общий принцип любого развития: чтобы быть эффективным, оно должно не только отвечать на уже поставленные вопросы, но и предвосхищать их, помогая детям верно эти вопросы формулировать. Кроме того, типичная ошибка взрослых - недооценка реального уровня интересов и знаний детей. Однако если родителям покажется, что ребенку сейчас не интересна "сексуальная" тема, которую они затронули, обсуждение можно просто отложить. Но при этом обязательно дать понять малышу, что он сам может вернуться к разговору, когда захочет. Например, сказать ему: "Ну ладно, потом. Будет интересно - спросишь, так ведь?".

Подбираем правильные слова

Многие сексологи настаивают на том, чтобы родители сами правильно называли половые органы, избегая для их обозначения "детских" слов, и приучали к этому ребенка. Возможно, сначала взрослые и сами должны будут научиться с одинаковой интонацией, не хмыкая и не краснея, произносить: "голова", "пенис", "рука". Зато их дети, буквально с пеленок привыкшие к специфическим терминам, впоследствии не

будут испытывать иррационального стеснения ни в кабинете врача, ни в супружеской постели. Увы, обычное затруднение - неблагозвучные названия женских половых органов (что интересно - такая проблема существует во многих языках, не только в русском). Даже маме-гинекологу с прогрессивными взглядами нелегко сказать своей дочери в ванной: "Не забудь вымыть большие половые губы".

Возможно, удачным выходом будет некоторый компромисс: ребенка следует научить правильным названиям, чтобы при необходимости (например, в случае болезни) он мог их употребить, а в "обыденной" жизни можно пользоваться какими-то принятыми в семье безоценочными и лишенными эмоциональной окраски сокращениями. К примеру, широко распространенный термин "пися" для этого подходит, потому что отражает одну из важнейших функций органа, а "красота", "игрунчик", "малышка" - нет. К подростковому возрасту использование анатомической терминологии в соответствующих ситуациях должно стать для ребенка обычным делом.

Невинные вопросы.

Как известно, у каждого ребенка наступает возраст "почемучки", когда он пытается осмыслить себя и окружающий мир. И вопрос "откуда я появился" в череде других является следствием обычного любопытства, а не интереса к тому, чем интересоваться еще рано. При этом для девочки ответ на него более важен, чем для мальчика, поскольку уже в возрасте 3-4 лет малыши осознают, что дети появляются только у женщин, и что в будущем именно девочкам суждено стать мамами.

Родителям нужно поощрять ребенка задавать любые вопросы. Получение правдивых и понятных ответов зачастую истощает или снижает интерес к щекотливой теме (как и ко многим другим), в то время как уход от обсуждения нередко разжигает тайное, тщательно скрываемое любопытство. Малыш не должен испытывать смущения, спрашивая "про это". Задавая конкретный вопрос, он имеет право получить четкий ответ в доступной для него форме. После ответа надо убедиться, что ребенок его понял. Если родители не в состоянии ответить на все, что интересует их ребенка в этой области, лучше признаться в этом и пообещать найти ответ. Можно обратиться к более знающему человеку, к специальной литературе. А прежде чем дать ответ, взрослые должны подумать, действительно ли он соответствует вопросу. К примеру, если кроха спрашивает: "А как малыш из маминого животика на свет появляется?", то ответ вроде: "У мамы для этого есть маленькая дырочка, которая может стать большой, а потом опять маленькой. Через нее малыш и выбирается. А некоторым мамам делают укол и разрезают животик", - подходящий. А вариант: "Малыш появляется, как Бог (врач) решит", - не годится.

Чем старше становится ваш ребенок, тем больше у него должно быть возможностей для дискуссий со всеми членами семьи. Ему необходимо чувствовать, что выражать свое мнение и задавать вопросы - нормально. В любом случае жизненно важно, чтобы предположения и идеи ребенка высказывались вслух, были услышаны. Кроме того, малышу надо знать, что любые, даже "щекотливые" темы, могут спокойно обсуждаться в семье и что он всегда может сказать о том, что его беспокоит, и будет услышан. Это имеет значение не только для общей свободы личности, но и для физической безопасности крохи.

Пример рассказа на тему "Откуда берутся дети"

Мама и папа встретились и полюбили друг друга. Они захотели, чтобы у них появился ребеночек. Для этого мужчин и женщин есть специальные клеточки, которые должны соединиться у мамы в животе. Папа и мама соединяют свои половые органы, и папина клеточка переходит к маме. Иногда, если папа или мама болеют, врачи помогают пересадить эти клеточки. Потом из них начинает расти малыш. Он живет в животе примерно 9 месяцев и выходит на свет через половые органы. Иногда, если младенец не может выйти сам, врач делает маме укол, разрезает животик и достает ребенка. Это не страшно. И потом они живут все вместе и любят друга, и могут родить еще братика или сестричку.

Такого объема информации обычно вполне достаточно для ребенка пяти-шести лет; а в три - четыре года малыш наверняка удовольствуется еще более поверхностным рассказом.

Проблема или норма?

В свою очередь, аспекты психосексуального развития детей, вызывают много вопросов у их родителей. Например:

Могут ли взрослые при ребенке заниматься сексом? Около 80% новоиспеченных пап и мам практикуют сексуальные отношения в одной комнате с бодрствующим новорожденным. В этом нет ничего страшного - в конце концов, нередко у молодых родителей нет никакой другой возможности побыть друг с другом. Но чем старше становится ребенок, тем осторожнее и деликатнее должны становиться взрослые. Если в глазах малыша читается вопрос: "А что это вы делаете, а?" (обычно это происходит, когда возраст ребенка приближается к году), пора "конспирироваться". Бурное речевое развитие ребенка тоже служит предостерегающим напоминанием. А уж если дитя, которого родители до сих пор считали несмышленным карапузом, имитирует половой акт, его совершенно точно пора изолировать от подобного зрелища (и звукового сопровождения).

Несмотря на обстоятельные ответы "по возрасту" со стороны взрослых, ребенок никак не оставляет щекотливую тему в покое?

Временный неумный интерес к любому явлению - это нормально, а оттенок неприличности разговорам о телесных явлениях придают прежде всего взрослые. В то же время, чем дальше заходит любопытство ребенка, тем более сдержанными и тактичными должны быть реакции родителей. К примеру, мама может подробно объяснить ребенку, где находится дырочка, через которую рождается младенец, и даже схематично это нарисовать, если объяснений недостаточно, но ей нельзя показывать эту "дырочку" малышу на своем теле. А на его настойчивые просьбы надо объяснить, что так не делают. Просто нельзя, и все. Спокойствие и сдержанность со стороны взрослых должны сделать свое дело. Если же детский интерес по-прежнему никак не утихает, стоит выяснить, не получает ли ребенок нежелательную информационную подпитку извне (например, от приятеля), не травмировало ли его

хрупкую психику какое-то событие. В этом может помочь разобраться детский психолог, сексолог, психиатр.

Ребенок часто мастурбирует? Мастурбация является почти универсальным аспектом психосексуального и социального развития, и в большинстве случаев она имеет адаптивное значение, а также вносит вклад в развитие способности к получению удовольствия от сексуальной стимуляции. Пресекать это явление бесполезно (разве что ценой глубокой невротизации маленькой личности), хотя, безусловно, специально поощрять не надо. Взрослым не следует тут же отвлекать ребенка (любого, не только раннего возраста) знаками своего внимания или подчеркнутой лаской. Подобная мера может быть чревата тем, что малыш на подсознательном уровне быстро усвоит: если он будет делать "так", то мама (или другой близкий человек) тут же обратит на него внимание.

Если мастурбация имеет место в разовых случаях или время от времени, то вообще не нужно обращать на это внимание. Если же ребенок, по мнению родителей, мастурбирует слишком часто, нужно спокойно, мягко, дружелюбно отвести его руки, одеть его, вместе заняться каким-нибудь делом, и пусть малыш какое-то время, пока не "успокоится", побудет рядом со взрослыми. Лучше всего отвлекают занятия, требующие участия обеих рук: мозаика, кубики, лепка, уборка в комнате. Меньше всего подходит просмотр телевизора (т.е. любое созерцание, овладевающее сознанием). Смысл "правильной" реакции родителей в том, чтобы ребенок понял: здесь нет ничего плохого, но надо учиться себя контролировать (я - хозяин тела, а не тело - мой хозяин). При этом родителям необходимо особо тщательно подбирать для малыша нательное белье - так, чтобы оно достаточно плотно прилегало к телу (тогда под него неудобно засовывать руку), но в то же время одежда не должна быть мала, чтобы не натирать и не сжимать половые органы. Во-первых, это вредно, во-вторых, может само по себе являться источником нежелательной стимуляции.

Малыш может забыть, что, например, нельзя мастурбировать на людях. Нужно тактично напомнить ему об этом, но ни в коем случае не ругать и тем более не кричать, потому что именно это и способно привести к патологическим фиксациям и проторенной дорожке мимо ЗАГСа в кабинет сексопатолога. Спокойная же реакция родителей помогает сыну или дочери усвоить, что мастурбация - это не что-то ужасное, а скорее весьма интимный процесс, который требует уединения. Жестких и единообразных норм частоты мастурбации нет, но если мама или папа застают малыша за этим занятием регулярно, есть смысл обратиться к детскому специалисту - психологу, сексологу или психиатру "общего профиля" - сначала без ребенка. В ряде случаев частая и навязчивая мастурбация может говорить о дискомфортных ощущениях в тазовой области (в том числе и о банальных глистах).

До какого возраста ребенка родители могут ходить при нём обнаженными? Открытое и спокойное отношение к наготы в семье поможет малышу не воспринимать свое тело как нечто такое, что всегда надо скрывать. Если дети никогда не видят своих родителей голыми, им наверняка очень любопытно, как взрослые люди выглядят без одежды. Кроме того, ребята могут испугаться, неожиданно увидев голого человека. Отношения мама-сын, папа-дочь особой разницы здесь не имеют. Однако практика ничем не сдерживаемого обнажения вовсе не обязательна, и никогда не стоит вести

себя таким образом, чтобы что-то заставило родителей или детей стыдиться. Никто не должен быть более откровенным, чем может себе это позволить. Иначе говоря, пока ни родителей, ни ребенка вид голого тела не смущает, можно спокойно раздеваться друг при друге. Если же родители понимают, что ребенку неприятно видеть их обнаженными, или, напротив, он испытывает особый интерес к нагому телу взрослых, лучше избавить его от подобных сцен и, с другой стороны, дать ему возможность переодеваться наедине.

Игра "в больницу"

В дошкольном возрасте дети часто играют в "больницу". Большинство малышей ограничиваются "уколами" (как традиционно "самым страшным" в болезни), приемом лекарств и тому подобными процедурами. Но иногда по сюжету игры малыши раздеваются, рассматривают, касаются половых органов друг друга. Это нормальное возрастное явление. Многие ученые сходятся во мнении, что фазу половых игр (то есть игр, связанных с рассматриванием и даже ощупыванием тел друг друга, в том числе и другого пола) ребенок должен пройти обязательно, и что развитие детей, лишенных половых игр, страдает пробелами. Взрослым, заставшим малышей за таким занятием, не стоит тут же разгонять всю компанию, давать волю гневу или страху, пытаться впредь тотально контролировать детское общение. Гораздо полезнее во время их игры ограничиться тактичным наблюдением, а после (лучше не сразу, но в тот же или на следующий день) побеседовать с ребёнком наедине, но как бы между прочим, не заостряя на этом внимания: выделяет ли он эту игру в череде остальных, какие чувства она вызвала, что в ней понравилось и не понравилось, хочет ли он играть еще.

В норме откровенный интерес к раздеванию, взаимному рассматриванию и прикосновениям длится недолго и его проявления можно заметить у ребенка один-два раза или эпизодически. Сама игра при этом не вызывает у детей смущения (а смущение в беседе с родителем носит поверхностный характер) и не кажется дошкольникам чем-то особенным. Реальными же поводами для тревоги в подобных случаях могут быть:

- оттенок навязчивости или агрессивности со стороны хотя бы одного участника;
- участие в игре ребенка на 3-4 года старше остальных (не говоря уже о половозрелых особях);
- участие в игре ребенка, существенно отличающегося от других физическими размерами (если слишком маленький или слишком большой ребёнок становится объектом навязчивого интереса или насмешек).

6-летние дети могут имитировать половой акт - в этом возрасте интерес к нему максимален, - но принуждение к таким действиям однозначно выходит за границы нормы, равно как и попытки вводить любые предметы в анус или вагину себе или другим детям. И, конечно, если ребенку такая игра оказалась неприятна, родители с ним вместе должны подумать, как впредь ее избегать.

Барби не виновата!

Родители часто спрашивают о том, какое влияние оказывают на детей куклы с анатомическими подробностями - Барби или Синди с развитой грудью, Кен с половым членом. Сами по себе такие игрушки не "развращают" малышей. Для обычных детей половые признаки у кукол имеют такую же ценность, как прилагающиеся к ним набор посуды, дом, автомобиль. Двадцать пять лет назад вне конкуренции были "мягкие" куклы с закрывающимися глазами и с пищалками, теперь - с грудью и попой.

Но использование их в систематических (не разовых!) играх с подчёркнуто эротическим сюжетом и явное предпочтение их любым другим игрушкам отличает детей с нарушенной психикой, прежде всего - перенесших сексуальное насилие.

Вопрос приобретения такой игрушки, равно как и любой другой, решается в зависимости от ее качества, желания ребенка, эстетического вкуса потребителя и возможностей семейного бюджета.

Усилия в половом воспитании теряют всякий смысл, если у родителей нет с ребенком общего языка. Ничего страшного, если взрослым не удастся преодолеть смущение и описать сыну или дочери половой акт, а потом прямо ответить на вопрос: "И вы с папой тоже?.. И до сих пор?!". Гораздо хуже, если малыш думает, что спрашивать об этом нельзя, - значит, ему не хватает доверия к маме и папе. Бессмысленно прививать ребенку отношение к своему телу как к безусловно прекрасному, если он подвергается физическим наказаниям. Сын или дочь никогда не поймут, какие чувства взрослым может принести интимная близость, если все их детство проходит на фоне родительских перепалок. Есть вещи, которые никто, кроме матери и отца, дать человеку не может. Надо не только любить своего ребенка, но и каждую секунду помнить об этом.