

ГЛАВА

1,

В КОТОРОЙ
МЫ УЗНАЁМ,
ЧТО ТАКОЕ
НА САМОМ
ДЕЛЕ ПОЛОВОЕ
ВОСПИТАНИЕ,
И ЗНАКОМИМСЯ
С ЕГО ОСНОВ-
НЫМИ ТЕМАМИ



Половое воспитание – это когда мы рассказываем детям про секс?

Нет, это заблуждение. Причем только *одно из многих*, связанных с половым воспитанием. Для нас — специалистов, заинтересованных в гармоничном развитии детей, половое, или сексуальное, воспитание и просвещение имеют более широкое значение. Давайте же познакомимся с темами, которые на самом деле поднимаются, когда мы говорим о половом воспитании.

ТЕМА

1 КАК УСТРОЕНО ТЕЛО

Мы легко рассуждаем о боли или усталости, о том, где что чешется, трет или давит, а стоит лишь прикоснуться к интимным темам, и — о ужас и кошмар! — теряем дар речи. Но у ребенка от этого пучиться, пукаться, пахнуть, набухать, возбуждаться, вставать, вытекать меньше не станет. И каждый этот процесс он должен хорошо понимать.

Женщина, много чего повидавшая

Что за глупости! На тело столько внимания обращать стыдно. Только отречение от телесности ведет человека к чистым мыслям.

Дорогие читатели, это — Женщина, много чего повидавшая. Она моложава, энергична и, как говорится, занимает активную общественную позицию. Мы встретились в поликлинике. Пока ее семилетний внук, сидя на диванчике, образцово-показательно читал книжку с картинками, наша героиня уже отчитывала мамочку, вжавшуюся в расписанную нежными березками стену. «И зачем вы так разбаловали ребенка?! Ни в коем случае не потакайте, вы совсем не умеете показывать свой авторитет!» — возмущенно встряхивала кудряшками Женщина, много чего повидавшая.

Причиной сцены стала, как вы уже поняли, дочь молодой мамочки, которая настолько не хотела сдавать кровь из пальца, что вопила и рыдала на весь коридор.

Женщина, много чего повидавшая

Вы лучше расскажите, зачем детей всяким глупостям учите. Где ж это видано — о таких неприличностях разговаривать с малышами?

Автор

Я обязательно расскажу, но для начала нужно немного разобраться в теории детского развития.

Психика ребенка наполнена множеством ощущений. Собственные телесные реакции, эмоциональное состояние, сигналы сенсорной системы, восприятие окружающей информации — все сливается, требует обработки. Но ребенок не в состоянии самостоятельно разделить эту смесь на компоненты, а потом проанализировать и осознать каждый. Для этого нужна мама. Она становится защитным экраном, переводчиком и проводником в одном лице.

Представьте себя в каком-нибудь южном порту начала XX века. Суда гудят, чайки орут, повозки грохочут, солнце жарит, матросы и грузчики матерятся... А вы стоите в одиночестве и не знаете, куда идти и что делать. И чем дольше стоите, тем сильнее толкают и пихают. Что в такой момент жизненно необходимо?

Правильно! Чтобы кто-то большой и сильный бережно взял за руку и повел за собой. Успокоил, объяснил, разложил по полочкам и задал нужное направление.

Женщина, много чего повидавшая

И при чем тут пукать и пахнуть?

ТЕМА

2 КАК ТЕЛО РЕАГИРУЕТ И ЖИВЕТ

Телесные реакции — основа ощущений. Мы, взрослые, об этом уже не задумываемся, а вот ребенок только познает себя, и телесные переживания занимают большой объем его психики. Будто потерявшийся в южном порту, ребенок не понимает, что с ним происходит: информация обрушивается буквально отовсюду, и нужен взрослый, который все объяснит.

В младенчестве особенно сложно. Температура, свет, звуки, прикосновения, весь спектр ощущений — слишком много всего для одного маленького человека, который до этого девять месяцев беззаботно плавал в более или менее постоянной среде. Дальше — больше: заболел животик, начали резаться зубки, прогулки, переодевания... Новым телесным ощущениям нет конца!

Но мама рядом и помогает осознать, что бояться не стоит:



Все хорошо, малыш. А что плохо — скоро закончится, потому что я с тобой

И страх отступает, а боль утихает. Мама общается с ребенком словами, жестами, мимикой, взглядом, настроением. Она, словно зеркало, отражает малыша, и он видит себя в ней, через нее понимает себя, и так каждое его ощущение получает смысл.

Позже ребенок овладевает физиологическими процессами, начинает контролировать тело, оценивать действия. Теперь просто отражения мало — нужна информация. Ребенок осознал, что имеет собственные — отдельные от маминых — тело и психику,

и с этим наступает эпоха активных требований и упертого поведения. Он пытается понять правила культуры и что ждет от него общество, различает мальчиков и девочек, учится вести себя, управлять желаниями. Взрослеет, дружит, дерется, подглядывает, по-детски влюбляется.

И все это — как в южном порту: под грохот и крики, в окружении всего незнакомого. Без твердой и уверенной руки — потеряться.



ИМЕННО ПОЭТОМУ РОДИТЕЛИ С МЛАДЕНЧЕСТВА ДОЛЖНЫ ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ОСОЗНАВАТЬ ВСЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ЕГО ТЕЛОМ, НЕ РАЗДЕЛЯЯ ИХ НА ПРИЛИЧНЫЕ И НЕПРИЛИЧНЫЕ. ПОТОМУ ЧТО НИЧЕГО НЕПРИЛИЧНОГО В ТЕЛЕ НЕТ.



ТЕМА

3 ГРАНИЦЫ

Но просто информации о строении тела недостаточно. Установкой и защитой границ ребенка мы тоже занимаемся с самого его рождения.

На мой взгляд, сегодня значение слова «границы» замылилось, потускнело, а само их упоминание стало использоваться для нападения или защиты в большей степени, чем для понимания себя. Фраза «Это нарушает мои границы» стала равнозначна вопросу «Ну и че?», о который, согласно интернет-мему, разбиваются все аргументы.



ТОЛЬКО ВОТ В ГЛУБОКИХ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ АРГУМЕНТЫ ДРУГОГО НЕ ХОЧЕТСЯ РАЗБИВАТЬ. ГРАНИЦЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗДРАВОВОМУ СМЫСЛУ. ИХ ЗАДАЧА — ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА, НЕ ПРИЧИНЯЯ БОЛИ.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Я очень боюсь нарушить границы своего ребенка! Говорят, это нанесет психологическую травму?

Любое грубое нарушение границ — это насилие. Оно может быть сексуальным, физическим, эмоциональным и оставит глубокий негативный след в психике ребенка.

Но при обычном взаимодействии наши границы — это не что-то хрупкое и тонкое, что нужно постоянно защищать. Это всего лишь условная линия между кем-то и кем-то. Между мамой и ребенком, например. Часто бывает, что мама, оберегая границы ребенка, нарушает свои — *и тем самым учит его нарушать границы.*

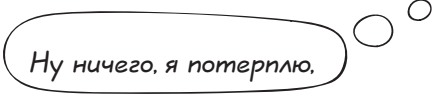
Женщина, много чего повидавшая

И снова глупости. Я для своих детей делала все, себя не жалея. Отдавалась полностью. Жизнь положила. И что? Теперь оказывается, так было нельзя, потому что нарушало чьи-то там границы?

Конечно, порой нам приходится жертвовать, и это героический подвиг каждого родителя. Просто *сегодня* эти подвиги уже не всегда необходимы. Мало кто из нас помнит и даже может представить, как было *тогда* — без еды, без помощи, без мужа, без работы и денег, в разваливающейся стране, с ребенком на руках или даже двумя.

В условиях же мирной современной жизни лучше бы не сталкивать детей с чувством, что на них положены родительские жизни. Это чрезмерные вина и ответственность — а в лишних объемах они убивают любовь.

Даже в обычных бытовых ситуациях, когда мама думает:



Ну ничего, я потерплю.

— она нарушает границы — и не только свои.

Чем старше ребенок, тем внимательнее должны мы следить, чтобы сдвиги границ — в любую сторону — не были неоправданными.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Ой как интересна-а-а... Хотя кажется, что все это очень далеко от полового воспитания.

Не так уж и далеко! Взаимодействие мамы и ребенка неотделимо от телесного контакта, а телесное развитие малыша неотделимо от эмоционального.

Мы обнимаем, переодеваем, трогаем своих детей. Нас дергают, бьют, кусают, целуют. Мы решаем, ходить ли голышом, спать вместе или раздельно, заходить ли без спроса в комнату. И каждый раз делаем выбор: отталкивать, терпеть или грамотно обозначить границы.

Наше общение с ребенком закладывает основу его взаимодействия с другими: тактильного, эмоционального, сексуального. Любое общение должно строиться по правилу: любовь — это не «когда хорошим людям плохо», а когда всем одинаково хорошо. Граница — «линия между» — должна быть одинаково заметна и понятна каждому участнику контакта.

ТЕМА

4

БЕЗОПАСНОСТЬ

Одна из главных задач полового воспитания — снизить риски. Некоторым кажется, что

меня не коснется

*ничего такого
не происходит*

Все это выдумки и глупости

Другие же, напротив, испытывают поразительный диапазон страхов — от «как гулять, если ребенка обязательно украдут и изнасилуют в ближайших кустах» до «в саду дочку разглядывал мальчик — это ужас и психологическая травма!». Воспитатели или тренеры-мужчины, игры в туалетах в детском саду, подглядывание друг другу в трусы — все это вызывает серьезные опасения. Понимаю, это и вправду очень страшно.

Но страх множится незнанием.

Мы живем в удивительном мире. Имея пугающую статистику по ВИЧ-инфекции, ранним беременностям и насилию, мы боимся признать у своего ребенка наличие половых органов и ощущений, связанных с ними. Большинство шуток в медиапространстве связаны с сексом, мочеполовой или пищеварительной системами, но при этом мы не знаем, как работает наше собственное тело, и стесняемся объяснить это детям.

Женщина, много чего повидавшая

Но мы же из лучших побуждений замалчиваем! Ведь если говорить об этом, то можно спровоцировать?

Благие намерения в сочетании с собственными страхами становятся прекрасной почвой для воплощения в жизнь всех наших кошмаров. Знаете историю про печеньку?

Она стала притчей, утверждающей острую необходимость полового просвещения. Все произошло в Канаде, а по другой версии — в США, и это доказывает, что дети *по всему миру* нуждаются в одинаковой защите и в одинаковых знаниях.

Пятилетняя девочка называла свою вульву «печенька»¹. Так научила ее мама. И однажды ребенок подошел к учительнице и сказал ей на ушко: «Папа ест мою печеньку». Учительница, конечно, не смогла понять шифр. Она пожала плечами, подумав, что воспитанница жадничает попусту, и сказала:

Хорошие девочки всегда делятся сладким с близкими.

Чудовищно? Не-вы-но-си-мо.

Насилие продолжалось еще несколько лет. А могло быть остановлено, знай девочка правильные слова. Более того — его бы вообще не случилось, если бы мама не краснела от тем полового воспитания и смогла бы выучить с ребенком правильные названия половых органов, рассказала бы о границах и безопасности заранее.

Если притча о печеньке вас не убедила и вам по-прежнему кажется, что *все это* происходит где-то там и с какими-то другими людьми, то вот несколько реальных историй из жизни тех женщин, с которыми я работаю.

¹ Непривычно для русского уха. Однако в странах Америки для называния половых органов и сексуальных акций часто используют слова из лексико-тематической группы «Еда». Например, эвфемизмами *to drink / to eat* (выпить, съесть) партнер может обозначить для другого свое желание сексуального с ним взаимодействия.



Я не могла рассказать, что ко мне пристаёт брат. Я еще не ходила в школу, очень боялась родителей и думала, что они нас убьют или будет что-то другое непоправимое. Было ужасно стыдно, и я была бессильна что-то изменить. Но однажды меня стошнило на прогулке, потому что брат заставлял делать с ним это, и мне так захотелось пожаловаться маме!

Мы пришли домой, и я сказала, что меня стошнило, потому что съела невкусный леденец. О назывании половых органов и речи идти не могло — мы никогда об этом не говорили. Помню ту минуту, как сейчас: мама сделала озабоченное лицо и взволнованно предложила больше не есть сладкого. Мне кажется, я до сих пор храню частичку ее волнения. Хотя бы немного, но она поделила мои страдания, хоть никогда так и не узнала о том, что происходило на самом деле.

Вы знаете, пока писала это — искусила губы. Очень нервничаю. Так странно видеть эту историю написанной.

Девочку стошнило, потому что брат заставлял заниматься с ним оральным сексом. Рассказать об этом она смогла только в максимально завуалированной форме. И это никак не изменило ситуацию.

Если вы думаете, что такой ужас происходит только в неблагополучных семьях, то, к сожалению, ошибаетесь. В этом доме, как и во многих, никогда не поднимались темы полового воспитания. Девочка просто не знала нужных слов, чтобы прямо сказать:



Мама, брат сделал мне плохо, он нарушил правило нижнего белья, заставил облизывать свой пенис, и меня стошнило.

От фразы волосы на голове шевелятся? Есть такое. Но это всего лишь правильные слова, которые могли бы уберечь эту девочку (и сотню других!) от дрящегося насилия и психологической травмы, очень серьезно влияющей на все сферы жизни.



ТРАВМА НЕ ТОЛЬКО В ТОМ, ЧТО БРАТ ЗАСТАВЛЯЛ ДЕЛАТЬ УЖАСНЫЕ ВЕЩИ. А В ТОМ ЕЩЕ, ЧТО РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ МАМЕ — САМОМУ БЛИЗКОМУ И ДОРОГОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ЗАЩИЩАЕТ И ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ СО ВСЕМИ СЛОЖНОСТЯМИ, ОКАЗАЛОСЬ НЕВОЗМОЖНЫМ.



Ко мне приставал двоюродный дядя. Он запугивал, что выдаст родителям мои секреты. До сих пор думаю: а какие секреты он имел в виду? Но я верила: он был подростком, а я — шестилетней девочкой.

Родители никогда не рассказывали, что со мной происходит на уровне тела, а он говорил обо всем — и как у женщин бывает кровь, и как рождается ребенок, и что такое секс. Было очень интересно, но ужасно стыдно.

Только спустя много лет я стала понимать, какой бред он нес. Если бы я тогда могла поговорить с мамой! Но она кричала, даже когда я просто поправляла трусы. Мне и в голову не могло прийти обратиться к ней за помощью.

Со своими сексуальными переживаниями ребенок сталкивается регулярно. Он испытывает возбуждение, приятные или неприятные ощущения в области гениталий, ему приходят в голову разные (и порой весьма причудливые) фантазии. Только представьте, как перегревается процессор маленькой головы! И как хотелось бы все это отдать маме или папе. Чтобы они объяснили, успокоили и положили отданное обратно в шестилетнюю голову, но уже расставляя все по местам, ненужное — выбрасывая, а необходимое — добавляя.

Я бы хотела привести конкретные цифры, но официальные опросы не могут быть достоверными: женщины редко говорят о своем страшном опыте. Но в целом разброс, который мне встречался, такой: от 1 из 30 до 1 из 6 девушек в период взросления сталкивались с сексуальными домогательствами.



РАЗГОВОРЫ НА ИНТИМНЫЕ ТЕМЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТАБУИРОВАНЫ ИЛИ МАРКИРОВАНЫ КАК НЕПРАВИЛЬНЫЕ, СТЫДНЫЕ. ЕСЛИ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ЧТО-ТО УЗНАТЬ ИЛИ СПРОСИТЬ — БУДЬТЕ ВСЕГДА ДОСТУПНЫ, ОТКРЫТЫ, СПОКОЙНЫ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫ. ТОГДА В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ ИЛИ ДАЖЕ ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ ОН ПРИДЕТ ИМЕННО К ВАМ И РАССКАЖЕТ ОБО ВСЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА ОДИН НА ОДИН С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, ПОЗВОЛЯЯ ВОЗМОЖНОМУ НАСИЛИЮ БЫТЬ В ЕГО ЖИЗНИ И — К СОЖАЛЕНИЮ — ЛОМАТЬ ЕЕ.

В своем инстаграм-блоге о детско-родительских отношениях @mamam.tut я пригласила к опросу на эту тему обычных женщин, в основном молодых матерей. Поучаствовало 1799 человек.

Из них 604 (34%) сообщили, что в детстве с ними играли в «странные» игры, трогали, откровенно нарушали границы — и, как правило, дяди, отчимы или старшие братья.

170 (10%) признались, что стали жертвами сексуального насилия.

С нарушением границ не столкнулось чуть больше половины опрошенных женщин — 57%. А это значит, что двух из пяти девочек в детстве касались чужие, грубые, взрослые руки.



Это очень много.

Еще раз пробежимся по самому главному

1. Информация о теле должна включать:
 - правильные названия всех органов — от глаза до пениса;
 - объяснение любых процессов, происходящих в организме, — от дыхания до эрекции;
 - формирование ожиданий на будущее — рассказ о том, что будет дальше: станут малы ботинки; в саду придется ходить со всеми в один туалет; в подростковом возрасте наступят поллюции / начнутся месячные.
2. Все, что происходит с телом, не может быть неприличным, потому что естественно.
3. Границы — это условная линия между кем-то и кем-то. Она должна быть четко обозначена, заметна и понятна всем участникам взаимодействия. Чем старше ребенок, тем внимательнее нужно быть к его границам. Грубое нарушение границ — это насилие.
4. Любой ребенок из любой семьи может подвергнуться насилию, в том числе со стороны членов семьи. Но ему нельзя будет помочь, если он не может сообщить о происходящем. Поэтому дети должны знать названия половых органов и основные правила безопасности, чтобы суметь однозначно и прозрачно рассказать об их нарушении.
5. Замалчивание тем полового воспитания может привести к трагедии. А если информацию давать вовремя и правильно, то это снижает риски насилия, раннего и неграмотного начала половой жизни, а также уменьшает количество ранних беременностей и болезней, передающихся половым путем.