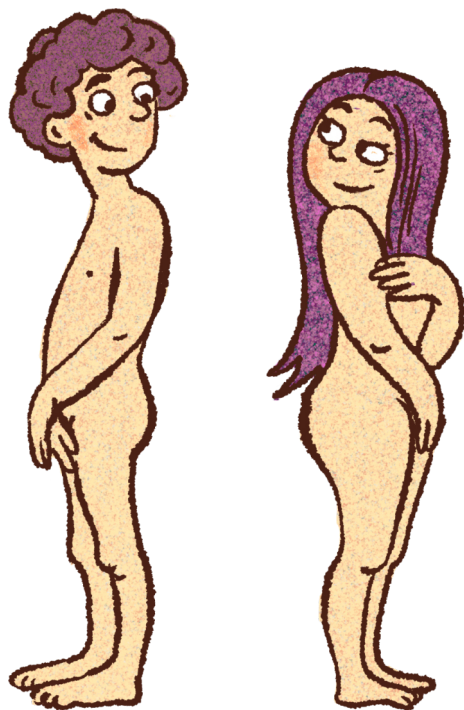


МОЕ ТЕЛО,

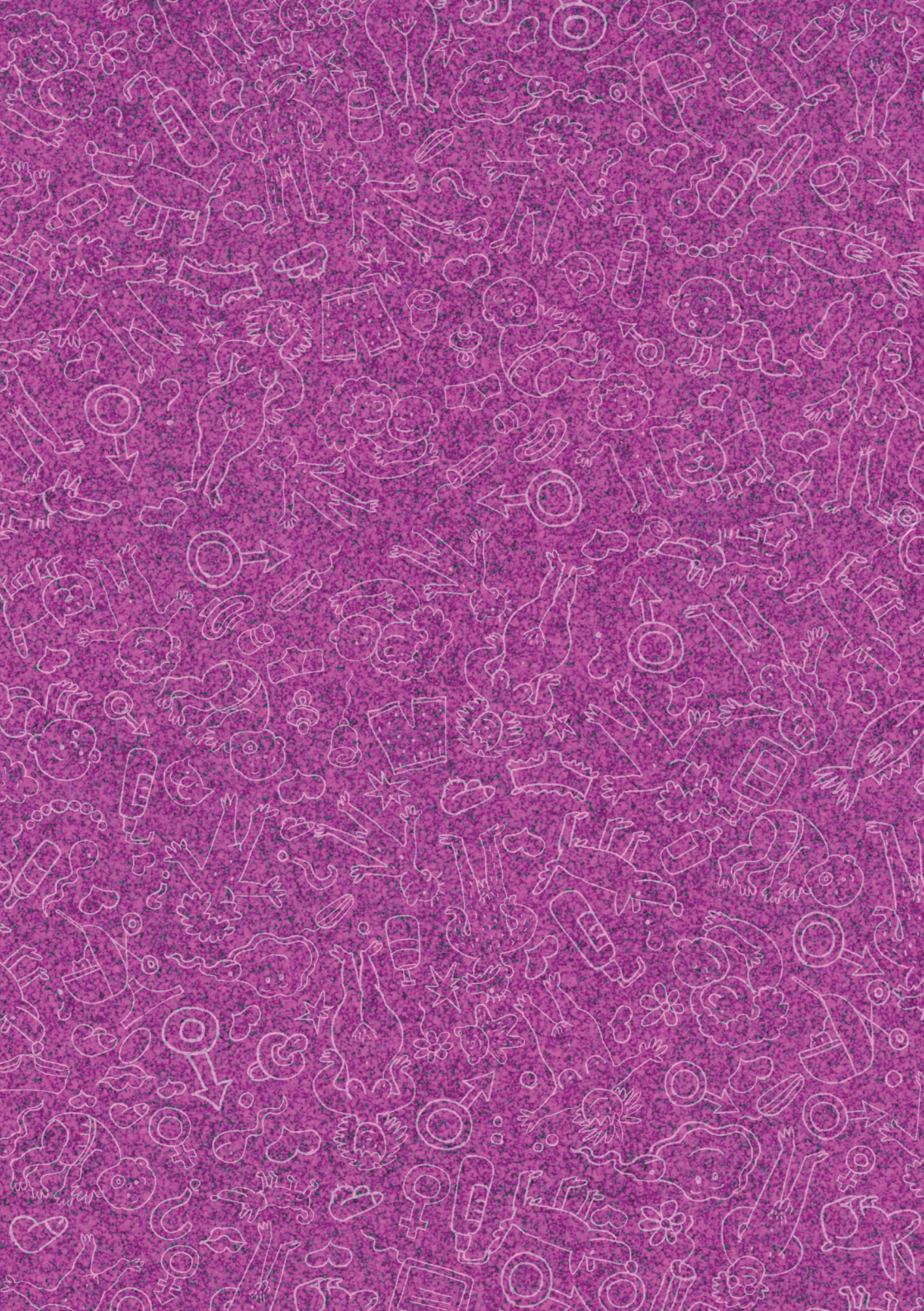
МОИ ЭМОЦИИ



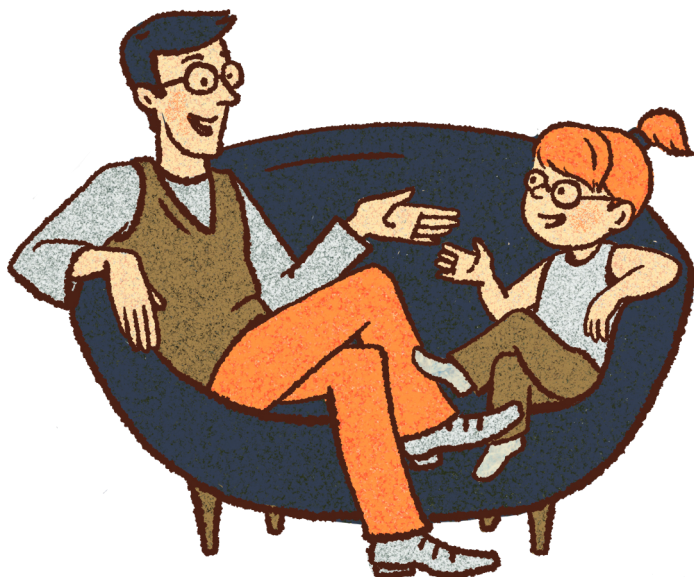
**Половое воспитание
легко и просто!**

Справочник для родителей

10-12 ЛЕТ



Введение



Уважаемые родители и лица, их заменяющие, мы рады, что вы обратили внимание на наше предложение. Это означает, что вы один из тех взрослых, которые хотели бы обеспечивать качественное и безопасное сопровождение детей на их пути к взрослой жизни, в том числе и в области сексуального образования. Мы хотели бы помочь вам в этом. Ведь очень немногие взрослые научились естественно говорить на такие темы, как тело, любовь, сексуальность и идентичность. Именно поэтому у каждого человека есть свой собственный "образовательный рюкзак" – хорошо наполненный у одних, но совершенно пустой у других.

Мы хотели бы помочь вам заполнить "отдельные отделения" вашего рюкзака – так, чтобы вы могли ответить на все вопросы, которые возникают у ваших детей в детстве и юности и которые они, скорее всего, зададут вам только тогда, когда поймут, что получают на них ответы.

Как взрослые члены семьи, вы являетесь первым контактным лицом (первыми контактными лицами) для своих детей – даже если в детских садах и школах есть специальные люди, которые занимаются деликат-

ным образованием в соответствии с возрастом. Именно вы называете все части тела уже на пеленальном столике или обходите вниманием некоторые; отвечаете на вопросы, касающиеся сексуальности, словами "Ты еще слишком мал для этого" или "Интересный вопрос, я должен сначала подумать, как на него ответить".

Чем раньше вы начнете затрагивать вопросы тела, любви, отношений, сексуальности и идентичности как обычные повседневные темы, тем легче будет вам, а также вашим детям. Чем старше они становятся, тем более неловким становятся так называемые "образовательные беседы". Нередко после их окончания обе стороны вздыхают с облегчением. Полезнее сопровождать детей деликатно. Дети, усвоившие, что они могут прийти к вам с вопросами и получить серьезные и точные ответы, будут еще долгое время обращаться к вам со своими вопросами.

Родители хотят для своих детей самого лучшего. Поэтому еще более важно, чтобы вы серьезно рассмотрели возможное негативное отношение к сексуальному образованию (будь то вследствие вашего собственного воспитания или влияния СМИ). Мы хотели бы предоставить вам возможность разобраться с этим вопросом.

Сексуальное воспитание является важной частью профилактики насилия, поскольку оно дает детям доступ к словам и информации, с помощью которых они могут выражать неприятные ситуации и сообщать об их возникновении. Вам не нужно беспокоиться о том, что вы перегрузите своих детей соответствующим возрасту, деликатным сексуальным воспитанием или лишите их "невинности": вы лишаете их невежества. А это существенная разница.

Дети изначально сексуальны, потому что они являются гендерными существами с самого рождения, а не только с момента полового созревания. Детскую сексуальность не следует сравнивать с сексуальностью взрослых, она характеризуется в основном игровым детским любопытством. Наблюдаемые формы поведения включают, например, детское исследование тела, желание наблюдать и демонстрировать, задавать вопросы. Дети с раннего возраста интересуются различиями между полами и тем, как они сами появились на свет.

Отвечая на вопросы деликатно и с учетом возраста, вы не "сексуализируете" детей. Это помогает им найти язык, на котором можно говорить. Таким образом, сексуальное воспитание укрепляет их уверенность в себе и защищает от посягательств, так как они могут быстрее классифицировать действия сексуального характера.

А как быть с детьми, у которых, кажется, нет вопросов? Может быть, вопросы были "пропущены мимо ушей" или сочтены "преждевременными"... У детей очень тонкие "антенны", и они знают, к кому можно обратиться со своими вопросами. Если их жажда знаний не удовлетворяется значимыми близкими взрослыми, они быстро находят другие пути (старшие братья и сестры, средства массовой информации...). Обучающая книга или веб-сайт всегда являются хорошим введением в тему. Важно, чтобы вы заранее уделите время и посмотрели, подходят ли вам презентации, изображения, фильмы, а также язык.

Ни один взрослый не может избежать "занятий" по сексуальному образованию в той или иной форме: оно начинается с названия всех частей тела на пеленальном столике. Как вы отвечаете и отвечаете ли вообще на вопросы впоследствии, показывает ребенку ваше отношение и ценности. Разговоры на темы, которые вы здесь найдете, всегда связаны с системой ценностей, которую вы передаете своим детям. Поэтому имеет смысл задуматься об этих ценностях заблаговременно.

Остановитесь на мгновение: как, когда, где и кем осуществлялось ваше "образование"? Какие темы поднимались? О каких не заходила речь (почему)? Как это можно было сделать лучше? Получили ли вы то сексуальное воспитание, которое хотели бы, чтобы получил ваш ребенок? Нет? Тогда вы принадлежите к абсолютному большинству. Хорошая новость: вы можете сделать лучше! И это именно то, в чем мы хотели бы вам помочь.

Это не означает, что вы должны стать профессионалом во всех этих вопросах. Улучите момент, когда ваш ребенок спросит вас о чем-то, а у вас в голове не будет подходящего для его возраста ответа. Будьте аутентичны, говоря, например, так: "Мои родители обучали меня недостаточно хорошо, но я хочу делать это лучше". Приобретайте книги, подходящие для данной возрастной группы, и/или загляните в наше приложение.

А почему так рано?

- Потому что дети начинают интересоваться половыми различиями очень рано. Речь идет не только о мальчиках или девочках, но и о восприятии различной фемининности и маскулинности. С помощью астериска* или гендерной звездочки в том числе в данном справочнике мы используем учитывающее гендерные аспекты написание, которое делает видимыми также людей, которые не могут или не хотят вписываться в двуполоую систему.

- ▶ Потому что дети хотят знать, откуда они "появились".
- ▶ Потому что в детском саду и школе они подхватывают сексуализированные термины/слова и не могут их классифицировать.
- ▶ Потому что они очень рано сталкиваются с сексуализированным контентом в СМИ (от рекламных щитов, телевизионной рекламы до порно в цифровых СМИ), и порно, в частности, не должно быть первым обращением к этой теме.
- ▶ Потому что знания укрепляют детей, когда они сталкиваются/воспринимают гендерное разнообразие в повседневной жизни. Дети принимают разнообразие/различные образы жизни, когда они знают об этом, и это важно для благополучного сосуществования в нашем обществе.
- ▶ Потому что дети, обладающие достаточными знаниями, впоследствии в подростковом возрасте оставляют себе гораздо больше времени до своего первого сексуального опыта, потому что они примерно знают, чего ожидать, и не так легко поддаются давлению сверстников. Дети получают знания и становятся более ответственными в вопросах любви, сексуальности и отношений.
- ▶ Потому что дети, обладающие достаточными знаниями, лучше защищены от сексуальных посягательств: у них есть названия для всех частей тела (поэтому они могут раньше рассказать о том, что кто-то, например, гладил их гениталии) и знают, где "место" сексуальности – а именно, она имеет место у больших мальчиков и девочек или у взрослых, если они оба хотят этого. И что этого нельзя делать с детьми.
- ▶ Потому что сексуальное воспитание является одним из важнейших составных элементов в профилактике сексуального насилия над детьми. Большинство преступников* находится в ближайшем социальном окружении детей, поэтому предупреждения о "злых незнакомцах" оказываются далеко недостаточными.

Впрочем, совершенно нормально, что дети стесняются этой темы, если они не привыкли говорить об этом. Хихикать – это нормально! Они также могут испытывать отвращение: поддерживайте своих детей в этих чувствах, ясно говоря им: "Как ребенок, ты еще не можешь представить, что это может быть чем-то приятным – никому не позволено делать такое с детьми!". Таким образом, вы – не пугая ребенка – включаете профилактику сексуального насилия над детьми в образовательную беседу.

Какую роль в этом играет психосексуальное развитие?

В принципе, у каждого ребенка свой темп. Некоторые дети интересуются подобными вопросами раньше, другие – чуть позже. Как и в других сферах жизни. Если вы будете прислушиваться к своему ребенку и обращать внимание на то, что его интересует в данный момент, вы узнаете, когда и к чему он будет готов. С помощью книг или других детских игровых материалов (например, кукол с гениталиями или пазлов, изображающих различные формы семьи) вы можете предлагать ребенку эти темы как бы между прочим.

Данный справочник разделен на три возрастные группы, основанные на стандартах ВОЗ по сексуальному образованию в Европе: 4-6 лет, 7-9 лет и 10-12 лет. Переходы являются плавными, и не все этапы обучения попадают в указанный возрастной диапазон.

В следующей таблице показано, какое примерное развитие и области интересов следует ожидать для определенных возрастных групп и с каким типом родительского сопровождения они связаны. Возраст указан приблизительно, ведь ни один ребенок не является стандартным ребенком.

0-4 года

- ▶ Дети должны знать конкретные названия частей тела, особенно половых органов. Важно использовать специальные термины как можно раньше. В русском языке соответствующими примерами являются "пенис" и "вульва".
- ▶ Дети знают о различиях между полами как в физическом, так и в социальном плане.
- ▶ Дети могут воспринимать и выражать различные чувства, высказывать желания и потребности.
- ▶ Они узнают о базовых правилах личной гигиены и применяют их на практике.
- ▶ Они развивают позитивное отношение к собственному телу и могут выражать свои желания и обозначать границы, например, в играх по исследованию тела.
- ▶ У них формируются первые идеи и представления о моделях семьи и различных степенях родства.

4-6 лет

- ▶ Дети узнают о физических возрастных различиях: тела детей выглядят иначе, чем тела взрослых (например, волосы, формы тела, грудь).
- ▶ Они получают конкретные знания о фертильности и репродуктивной функции.
- ▶ Они приобретают знания о беременности, родах и младенцах, а также о конце жизни.
- ▶ У них формируется собственная гендерная идентичность.
- ▶ Они могут воспринимать и различать эмоции (например, ревность, гнев, страх, разочарование).
- ▶ Они приобретают знания о том, что не все люди "хорошо" относятся к детям, а также о том, когда они должны/могут обращаться за поддержкой к человеку, которому доверяют.
- ▶ Для них должны быть созданы возможности для организации личного пространства и развития чувства стыда.

7-9 лет

- ▶ Знания о теле становятся более конкретными: менструация, эякуляция, индивидуальные различия в долгосрочном развитии. Биологические и социальные различия между мужчинами и женщинами, а также знания о гендерном разнообразии.
- ▶ Они приобретают базовые знания об инфекциях, передающихся половым путем, и общее представление о контрацепции.
- ▶ У них есть знания о различных типах отношений в плане любви, дружбы и т. д. Они могут устанавливать социальные контакты и заводить друзей, проявляя при этом уважение к другим.
- ▶ Происходит дальнейшее укрепление и исследование чувств.
- ▶ Стыд и приватность играют все более важную роль.
- ▶ Дети должны знать права ребенка.

- ▶ Дети приобретают знания о теле, знакомятся с образами и модификациями тела (калечащие операции на половых органах у девочек, обрезание у мальчиков, меры по изменению пола у интерсекс-детей, расстройства пищевого поведения, татуировки/пирсинг). На описание отношения к собственному телу влияют здоровье, самовосприятие и поведение.
- ▶ У них есть знания о мастурбации.
- ▶ Они расширяют свое восприятие и взаимодействие с собственными и чужими чувствами, такими как ревность.
- ▶ Они знают о последствиях беременности (родительство, изменения в отношениях). Они знакомятся с вопросами беременности в однополых отношениях и темой бесплодия.
- ▶ Они получают опыт свиданий/встреч/флирта.
- ▶ Важно обладать медиаграмотностью, т. е. знать принципы обращения с Интернетом и возможными опасностями (например, обращение с фотографиями/чатами требует закрепления и углубления). Они имеют базовые знания о сексуальности/Интернете/изображениях тела в СМИ.
- ▶ Более подробно изучается и конкретизируется вопрос инфекций, передающихся половым путем.

Тематическая часть

Тело

В этом возрасте многие дети чувствуют себя все более некомфортно в своем теле, особенно когда появляются признаки полового созревания. Подумайте о том, что вы чувствовали в это время, каковы были ваши желания и страхи, что вы делали с надоедливыми прыщами, где вы находили ответы на животрепещущие вопросы – и открыто поговорите об этом со своим ребенком. Такие разговоры обычно очень полезны для детей, потому что речь идет не о них, и они узнают, что их родители чувствовали то же самое.

Ниже приведен пример того, как можно начать разговор о половом созревании.

“В период полового созревания происходит множество физических изменений. Некоторые изменения ты замечаешь, потому что они видны. Другие происходят незаметно внутри твоего тела. Это относится, например, к началу полового созревания. Это происходит, когда гипофиз – железа в основании мозга – дает команду организму увеличить выработку определенных химических веществ, называемых гормонами. Физические изменения, которые ты замечаешь в себе, в основном вызваны этими гормонами. Все дети проходят через период полового созревания. Некоторые раньше, некоторые позже. Это как вечеринка, на которую не все приходят одновременно, но в какой-то момент все оказываются там.”

Все дети ищут ответы на вопросы о своем теле. Но у них также возникают вопросы о теле и развитии других полов. Следующая информация должна быть предоставлена представителям всех полов. Это важно для построения взаимопонимания. Детям интересно приобретать знания о своем теле и телах других детей.

У большинства людей в период полового созревания в организме и в теле происходит следующее:

Тело девочек

У девочек гормоны эстроген и гестаген, которые вырабатываются в яичниках, отвечают за физические изменения в период полового созревания. Начинают расти волосы в подмышках и на лобке. Грудь начинает расти, бедра становятся шире, у девочек появляется талия. Незаметно для девочки происходит созревание яйцеклеток, которое начинается в яичниках. С этого момента девочка может забеременеть, она становится половозрелой. Для каждой девочки это изменение становится заметным тогда, когда в результате созревания первой яйцеклетки впервые наступает менструация.



Девочки, у которых рано наступает первая менструация, часто чувствуют себя одинокими, потому что их подруги еще не могут говорить на эту тему, так как не достигли этого этапа развития.

Менархе, или первая менструация, наступает у большинства девочек в возрасте от 11 до 15 лет. Перед этим из влагалища могут выделяться так называемые "бели" – молочно-белая жидкость, "предвестник" первых месячных. Это происходит потому, что у девочек в брюшной полости всегда были яичники с тысячами яйцеклеток. Эти яйцеклетки находятся в своеобразной "спячке", пока девочка не достигнет половой зрелости. Затем гормоны (нейромедиаторы) обеспечивают активизацию яйцеклеток. Сначала овуляция происходит нерегулярно, менструация становится регулярной в среднем через 6-24 месяца.

Гинеколог*

Появление менструации – это не повод для обследования, а признак того, что в организме все идет хорошо. Когда ожидается начало половой жизни, необходимо пройти гинекологическое обследование и обсудить вопрос контрацепции. Необходимо также обсудить тему безопасного секса, т. е. предотвращения инфекций, передающихся половым путем.

Интимная гигиена

Для туалета вульвы (смегма, желтовато-белое вещество из секрета сальных желез, может скапливаться в складках кожи) достаточно чистой воды и, при необходимости, мягкой салфетки. При желании можно использовать pH-нейтральное мыло. Интимные лосьоны и спреи излишни

и вредны для здоровья, т. е. могут нарушить микрофлору влагалища, вульва и влагалище начнут чесаться.

Во время менструации можно использовать ежедневные и гигиенические прокладки, чтобы кровь не попадала на нижнее белье, а также тампоны или менструальные чаши.

Заблаговременный разговор о менструации и покупка средств интимной гигиены, включая их упаковку в школьный портфель, избавят от неприятных сюрпризов. Ежедневные и гигиенические прокладки должны быть в свободном доступе. Для большинства девочек мысль о том, чтобы вводить во влагалище тампон, все еще остается относительно невообразимой. Вот почему большинство используют вначале ежедневные прокладки и гигиенические прокладки, когда выделения становятся более обильными. Однако тампоны – это тема, которую вы должны обсудить (размер, введение, правильное положение). Не настаивайте на том, чтобы ребенок пользовался ими, но и не отговаривайте, когда для них придет время. Во всяком случае тампоны уже некоторое время находятся в центре внимания ученых и средств массовой информации, поскольку они таят в себе риск инфицирования, особенно если остаются в организме слишком долго. Кроме того, большинство тампонов (а также прокладки) отбеливаются хлором и поэтому опасны для здоровья. К тому же они впитывают не только менструальную кровь, но и частички слизистой оболочки влагалища. Это и тот факт, что менструация происходит около 500 раз в течение жизни, что требует больших финансовых затрат и приводит к образованию большого количества отходов, представляя собой недостатки, которые иногда заставляют все больше и больше людей обращаться к альтернативным средствам женской гигиены: например, моющимся тканевым прокладкам, менструальным трусам и долговечным менструальным чашам.

Миф о "девственной плеве":

Многие девочки боятся, что использование тампонов может привести к разрыву "девственной плевы". Успокойте вашего ребенка: девственной плевы, закрывающей вход во влагалище, не существует. Имеется кольцо из слизистой ткани (также называемое вагинальным венцом или вагинальной короной), но у очень немногих девушек оно кровоточит во время первого проникающего полового акта.

Миф о том, что "в первый раз всегда больно":

К сожалению, эта фраза очень живуча, что приводит к тому, что молодые люди думают, что это просто обязательное условие первого проникаю-

щего полового акта. В очень редких исключительных случаях вагинальный венец (см. выше) закрывает часть вагинального отверстия и вследствие этого происходит разрыв. Однако в подавляющем большинстве случаев мышцы влагалища сокращаются вместо того, чтобы расслабляться. Это может быть связано с тем, что девушка еще не готова, слишком возбуждена, недостаточно смазки, присутствует страх и т. д. Важное послание здесь заключается в том, что нужно просто дать себе больше времени.

Интерсекс-тело

Некоторые люди рождаются с интерсекс-гениталиями. Однако подавляющее большинство интерсекс-людей обнаруживают данные признаки только в течение жизни – например, в период полового созревания, когда гормоны вызывают изменения в организме в направлении, которого человек не ожидал: например, появление или отсутствие ломки голоса, менструация, рост груди, рост бороды/волос на теле, рост пещеристого тела. Около 1,7 процента населения имеют половые интерсекс-признаки.

Тело мальчиков

У мальчиков в яичках вырабатывается гормон тестостерон. Заметным физическим изменением является усиленный рост волос на теле. Начинается рост бороды. В подмышках и на мошонке начинают появляться волосы. Слышимое изменение – это ломка голоса. Производство сперматозоидов происходит в организме незаметно. Оно идет в яичках и означает, что мальчик теперь может зачать ребенка. Узнать об этом можно, когда происходит первая эякуляция.

"У мальчиков происходит первая эякуляция" – и они чаще всего не готовы к ней.

Измените эту ситуацию и успокойте своего ребенка, который может подумать, что он снова обмочился в постели:

"Когда мальчики достигают половой зрелости, яички начинают вырабатывать сперматозоиды. Они делают это непрерывно до конца жизни. Сперматозоиды хранятся в придатках. Когда эти "склады" заполняются, миллионы сперматозоидов смешиваются с жидкостью и выходят наружу через пенис. Объем жидкости составляет примерно одну столовую ложку. Впервые это обычно происходит между одиннадцатью и пятнадцатью годами."

С момента первой эякуляции мальчик становится половозрелым.

Интимная гигиена

Обсудите, как правильно проводить туалет интимной зоны, чтобы избежать скопления смегмы (желтовато-белого вещества из секрета сальных желез): крайнюю плоть необходимо оттянуть, а головку и ее нижний край вымыть рукой и чистой водой. Если оттягивание затруднено и болезненно, это может быть признаком фимоза. Этот момент следует уточнить у уролога. В большинстве случаев спайки можно устранить с помощью кремов. Частичное или полное удаление крайней плоти необходимо не всегда и не должно быть первым выбором, поскольку в крайней плоти находится множество чувствительных нервных клеток, которые могут быть важны для ощущения удовольствия. Однако могут существовать медицинские показания для (частичной) циркумцизии, т. е. мужского обрезания. Если необходимо, получите второе медицинское заключение и привлечите ребенка к объяснению и принятию решения. Обрезание обычно не требуется до наступления половой зрелости. В некоторых культурах обрезание делается без медицинской необходимости.

Ломка голоса

У мальчиков ломается голос. Этот процесс занимает некоторое время и сопровождается появлением каркающих и скрипящих звуков. У девочек также происходит ломка голоса. Однако она настолько незначительна, что не бросается в глаза. Тем не менее, голос девочек также становится немного ниже.



Все тела

Гигиена тела в целом

Гигиена тела сейчас становится еще более важной. Это связано с тем, что в период полового созревания кожа может становиться более жирной, подростки больше потеют, могут появиться прыщи и измениться запах тела. Это последствия выработки секрета сальных желез, которая стимулируется гормональными изменениями в организме. Поговорите с ребенком о том, что запах тела, вызванный потом, приводит к необходимости чаще мыться. В случае большого количества прыщей или акне проконсультируйтесь с дерматологом, чтобы избежать образования рубцов.

Сексуальное возбуждение

Люди испытывают сексуальное возбуждение благодаря фантазиям или визуальным стимулам (реальные тела, порнография). Влагалище становится влажным, половые губы и клитор набухают, соски становятся твердыми. Пещеристое тело полового члена наполняется кровью и пенис становится эрегированным. Дыхание учащается, кровяное давление и частота сердечных сокращений повышаются.

Многие мальчики не могут скрыть своего сексуального возбуждения – эрекция еще не поддается контролю и случается с ними в самых неловких ситуациях. Она связана не только с сексуальным желанием, но также является реакцией на физические раздражители (эрекция по утру).

Мастурбация

Взрослым важно не давать оценки и не запрещать подобных действий. Мастурбация – это способ знакомства с собственным телом и сексуальным удовольствием и наслаждения ими. Мастурбация – это секс с самим собой, и она никоим образом не причиняет физического или психологического вреда – давайте наконец оставим в прошлом эти мифы времен наших бабушек и дедушек!

Сексуальность и средства массовой информации

Сегодня наши дети начинают контактировать с порнографией в очень раннем возрасте: как только у них появляется доступ к смартфону, планшету или ПК с выходом в Интернет, они сталкиваются с соответствующим контентом. И это даже не обязательно будут их собственные устройства. Вы не можете защитить детей от этого. Но вы можете их

подготовить: заблаговременно заложить мягкую основу для обсуждения тем сексуального характера; отвечать на все их вопросы, а также самим затрагивать эту тему, если вопросов не возникнет. Когда дети видят порно, они думают, что смотрят документальный фильм: "Так вот как происходит секс". Поговорите со своим ребенком о том, что секс – это то, чем занимаются люди, которые любят друг друга, если они оба этого хотят и это приятно им обоим. То, что демонстрируют в видео, имеет мало общего с настоящим сексом, а лишь обслуживает фантазии других людей.

Вероятно вы попытаетесь установить защиту или фильтры в устройствах или разместить семейный компьютер в гостиной: это важные меры предосторожности. И все же это не предотвратит контакт с порнографией, возможно, это произойдет с помощью других детей. Поддерживайте контакт со своим ребенком, интересуйтесь тем, что он смотрит. Сейчас последний благоприятный момент, когда можно обсуждать вопросы сексуальности спокойно, и впоследствии ваш ребенок еще долго будет приходить к вам с вопросами на эту тему.

Образы тела

Через мир средств массовой информации, воздействию которого дети подвергаются с раннего возраста, перенимаются определенные идеалы: как должны выглядеть мальчики и девочки? Эти и без того недостижимые идеалы, которые часто создаются с помощью Photoshop, приводят к тому, что молодые люди подвергаются высокому давлению собственных ожиданий: желание выглядеть как модель становится самоцелью. Чтобы добиться этой цели, многие молодые люди идут на все: диеты, которые могут привести к пищевым расстройствам, биологически активные добавки к пище, чрезмерное посещение фитнес-клубов и часто уже в подростковом возрасте желание хирургическим путем привести тело в соответствие с идеалом.



Чем раньше дети научатся воспринимать свое тело как нечто особенное, чувствовать себя в нем комфортно, делать для него что-то хорошее, любить многие (если не все) его части, принимать другие, тем легче им будет в период полового созревания. Ведь пубертат – это время, когда вы еще не можете знать, как будет выглядеть ваше тело "потом": все растет, вытягивается в разные стороны. Это может вызывать беспокойство. Убедите ребенка в том, что он уникален – что все тела уникальны. Посмотрите вместе видеоролики, которые показывают, насколько сильно можно изменить людей на экране, и что это не соответствует реальности.

Сексуальная активность, контрацепция и безопасный секс

Разговаривайте с ребенком о контрацепции уже в этом возрасте. Не потому, что она понадобится ему в ближайшем будущем (согласно отчету Durex Report 2015 средний возраст по Европе составляет 18,5 лет), а – напротив – потому, что ему еще очень далеко до этого.

Для девочек важным и уменьшающим давление является следующее утверждение:

"Ты сама решаешь, когда наступит подходящее время для твоего первого раза. Положись на свои чувства и не позволяй никому давить на тебя! Ощущать небольшую тревогу и неуверенность вполне нормально. Если эти чувства очень сильные, возможно, ты еще не готова к сексу. Может быть, тебе стоит подождать еще немного. Однако первый раз также может быть волнующим и захватывающим. Хорошо, если у тебя и твоего партнера/твоей партнерши будет достаточно времени друг для друга и вам никто не будет мешать. Разговаривайте друг с другом о том, чего вы хотите и что чувствуете."

Разумеется, на мальчиков также не должно оказываться давление, ни со стороны друзей, ни со стороны средств массовой информации.

"Если мужчина и женщина хотят заниматься сексом так, чтобы женщина не забеременела, они должны предохраняться. Женщина может, например, принимать оральные контрацептивы, а мужчина – использовать презерватив."

Безопасный секс

Гомосексуальные, а также гетеросексуальные молодые люди, которые планируют начало половой жизни, нуждаются в информации об инфек-

циях, передающихся половым путем, а также о соответствующей защите. Они также должны знать, куда обращаться в случае появления зуда или выделений с неприятным запахом. Необходимо снова обращать внимание подростков на использование презервативов. Использованные презервативы часто находят на детских площадках и парковках, детям знакомы презервативы по посещениям супермаркета или общественного туалета. Это единственный контрацептив, который защищает от заболеваний, передающихся во время гетеросексуального и гомосексуального полового акта. Во время вагинально-орального секса эту функцию берут на себя латексные салфетки. Если у вас есть возможность посетить консультационный центр, который предлагает семинары по сексуальному образованию, воспользуйтесь этим предложением. Молодым людям часто легче говорить на эти темы с посторонними людьми. Посещение консультационного центра или консультации гинеколога необходимо, если пара планирует вести активную половую жизнь. Здесь молодых людей знакомят с подходящими для них контрацептивами, их преимуществами и недостатками и, при необходимости, выписывают рецепт для приобретения гормональных контрацептивов. Следует также обсудить тему безопасного секса.



Идентичность

"Другая" сексуальная ориентация или гендерная идентичность – это не болезнь

Почему и когда человек определяет, кого он/она любит, зависит от личности и является продуктом эмоций. Предпосылки, определяющие сексуальную ориентацию человека, многообразны. Но что можно сказать наверняка: это не результат социализации или родительского воспитания, равно как и не результат развращения. Представление о том, что женщина становится лесбиянкой, потому что видит лесбийские пары, или мужчина становится геем, потому что на уроках говорят о геях, было научно опровергнуто. Вы как родитель также не можете повлиять на сексуальную ориентацию или гендерную идентичность своего ребенка. Во всем мире обсуждался и до сих пор обсуждается тезис о том, что гомосексуальность – это болезнь, которую можно вылечить с помощью определенной терапии. Но это также не соответствует действительности. В 1992 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) исключила гомосексуальность из Международной классификации болезней (МКБ 10). Поэтому с медицинской и юридической точки зрения она не считается болезнью. Трансгендерность – это тоже не болезнь, а просто ощущение того, что присвоенный человеку по биологическим признакам пол не соответствует его самоощущению. Об этом идет речь в новой Международной классификации болезней ВОЗ (МКБ 11), которая действует с 2022 года и в которой говорится о гендерной инконгруэнтности, то есть о несоответствии между телом и ощущением пола.



Каминг-аут: "To come out of the closet" – это англо-американское выражение, которое буквально означает "выйти из шкафа". Переносное значение этого выражения – перестать скрываться и начать открыто говорить о своей сексуальной идентичности. Каминг-аут часто делится на две фазы: с одной стороны, внутренний каминг-аут, то есть собственное осознание и принятие, а с другой стороны, внешний каминг-аут, то есть рассказ об этом своим близким. Каминг-аут также относится к а-, би-, пансексуалам и трансгендерам.*

Внутренний каминг-аут ребенка может начаться очень рано. С 10 лет у ребенка появляется ощущение того, что он "не такой, как все". Нередко детям потом не хватает терминов, и они пытаются подавить свои истинные чувства в течение длительного времени или начинают самостоятельные поиски в Интернете. При этом они также могут получать пуга-

ющую их информацию. Чтобы предотвратить это, вы можете заблаговременно предоставить своему ребенку доступ к информации о сексуальной ориентации и гендерной идентичности и тем самым помочь ему в их понимании. Такие разговоры не должны проводиться только тогда, когда что-то кажется "другим" – открытое обсуждение этих вопросов в вашей семье ведет к принятию гендерного и сексуального разнообразия, поддерживает вашего ребенка и помогает строить открытое и свободное от дискриминации общество.



Подростки нуждаются в поддержке семьи и защите от дискриминации

Центральной темой (пред)пубертатного периода является поиск собственной идентичности. Я-концепция, сформировавшаяся у вашего сына / вашей дочери в раннем детстве, пересматривается и, возможно, изменяется. Дети формируют свою собственную индивидуальную гендерную и сексуальную идентичность. С этим связана возможность чувствовать себя комфортно в собственном теле и признание себя независимой личностью. В этом сложном процессе детям помогает открытая конфронтация с обществом и его соответствующими ценностями и нормами. Детям нужна ваша поддержка, а также поддержка других членов семьи.



Разговаривайте со своими детьми об их чувствах и помогайте им формировать собственное мнение. Давайте детям поддержку и честную обратную связь. Это поможет им выработать собственную систему ценностей. общайтесь со своим ребенком и уважайте его ценности и приоритеты, даже если вы не всегда их одобряете, например, если он хочет одеваться нетипично для своего пола, формулирует собственные желания относительно хобби/профессии и не хочет соответствовать стереотипам.

Все дети нуждаются в поддержке в этот период. Однако дети и подростки из числа кви́ров сталкиваются с особенно серьезными проблемами. По мнению большинства, только те, кто отклоняется от социальной нормы, должны признавать это, т. е. объявлять об этом публично. При этом забывается, что постоянное публичное проявление себя гетеросексуальными людьми воспринимается как нечто само собой разумеющееся, ему не дается оценка: гетеросексуальные пары гуляют рука об руку на публике и целуются на улице, учитель рассказывает о своей жене или девушка танцует с парнем на дискотеке.



Термин "квир" используется для обозначения людей, чья сексуальная ориентация или гендерная идентичность не соответствуют социальной норме. Он также относится к людям, чей внешний вид и/или поведение не соответствуют привычным ролевым моделям.

При этом квир-подростки встречаются редко. Их нельзя увидеть на публике, их нельзя найти в школьных учебниках, рабочих материалах, фильмах, идущих в прайм-тайм, и т. д. Поэтому их каминг-аут, похоже, является шагом, о котором они должны хорошо подумать. Ведь "отличие" от социальной нормы хотя и допускается, но по-прежнему связано с дискриминацией и насилием.

За последние годы Европейский союз опросил 140 000 кви́ров в 30 странах и опубликовал общеевропейское исследование 14 мая 2020 года. Например, было установлено, что 62 % респондентов, находясь в школе, держат свою сексуальную ориентацию или гендерную идентичность в секрете. Но были и положительные результаты: каждый второй опрошенный заявил, что в школе есть товарищи или учителя, которые поддерживают гендерное и сексуальное разнообразие.



Существует множество форм дискриминации, в контексте гендерных вопросов выделяют следующие:

Сексизм: дискриминация, основанная на идее, что один пол по

своей природе превосходит другой. В большинстве случаев это затрагивает людей с женским телом, а также людей, которые идентифицируют себя как девушки, потому что их изображают более слабыми или менее умными, чем мужчины.

Интерсексфобия: дискриминация в отношении интерсекс-образа жизни и интерсекс-самовыражения, а также телесно-гендерного разнообразия.

Трансфобия: дискриминация людей, которые являются трансгендерами, а также сильная неприязнь к транссексуальности и людям, которые открыто выражают свою гендерную идентичность.*

Бифобия, гомофобия: дискриминация по признаку сексуальной ориентации.

Дискриминация – одна из многих причин, по которым дети и подростки не проявляют себя и скрывают свои чувства. Другими причинами являются страх потерять друзей/подруг или подвергнуться травле. Детям, у которых есть позитивный образ своего тела и которые убеждены в своей ценности, легче справиться с этой ситуацией. Детям, которым приходится сталкиваться с подобными ситуациями, помогает понимание того, что они не одиноки и что вы цените их такими, какие они есть. Кроме того, особенно для подростков будет полезным осознание, что есть много людей, которые открыто говорят о своей квир-жизни.



Ищите вместе знаменитых представителей квир-сообщества в кино, искусстве, спорте и политике. В качестве примера можно привести художницу Фриду Кало, гения Леонардо да Винчи, художника и поэта Микеланджело, теннисистку Мартину Навратилу, предпринимателя Тима Кука, писательницу Вирджинию Вулф, композитора Петра Чайковского, рок-звезду Дэвида Боуи или актрису Кристен Стюарт. В книге "Queer heroes" Арабель Сикарди и Сары Танат-Джонс в доступной подросткам форме на немецком или английском языке рассказывается о 53 квир-героях и героинях. Поощряйте своего ребенка "позволять себе быть собой".

Чувства

Именно в этом возрасте начинается половое созревание, которое является важнейшей фазой развития и происходит не только на физическом плане. Половое созревание влечет за собой очень радикальные изменения, которые волнуют не только детей, но и родителей. С одной стороны, родители и дети должны отделиться друг от друга, что также связано с болью, ссорами и печалью. С другой стороны, дети в пубертатном возрасте по-прежнему нуждаются в родителях, которые с любовью поддерживают их в процессе перехода к взрослой жизни.

Вы можете заметить это по тому, что ваш ребенок все чаще ставит под сомнение семейные правила. Он также требует наделения полномочиями для принятия решений и дистанцируется от того, чтобы с ним обращались как с маленьким. Дети чаще уединяются в своей комнате или в укромном месте. Такое развитие событий может привести к росту напряженности в отношениях между вами и ребенком. Теперь задача состоит в том, чтобы приспособиться к ситуации ребенка, а не наоборот. Многие дети сами не понимают, что с ними происходит, и впоследствии сожалеют о дерзких высказываниях, не будучи в состоянии признаться в этом. В период полового созревания происходит перестроение старых и построение новых связей между отдельными нервными путями в мозге, что может вызывать и усиливать знакомые эмоциональные и поведенческие раздражения. Когда дети раздражаются, за этим не стоит злой умысел. Нервы буквально на пределе, а перепады настроения – в порядке вещей. Тем не менее, в это время дети особенно нуждаются в ориентации и, следовательно, в правилах, а также в понятном поведении значимых близких. Часто полезно не пересматривать правила снова и снова, а вместо этого общаться прозрачно, чтобы были понятны причины появления тех или иных правил.

Отношения меняются

Вследствие вышеупомянутых гормональных изменений дети становятся половозрелыми и переживают влюбленность и связанные с ней эротические фантазии иначе, чем раньше. Сексуальные импульсы становятся более навязчивыми, и мастурбация приобретает все большее значение. Между подростками возникает первое сближение и любовные отношения. Подростки гуляют вместе, держатся за руки и целуются. Чаще всего подростки не так активны, как ожидают взрослые. Тем не менее, они обычно не хотят, чтобы с ними разговаривали на эти темы. Они часто реагируют на такие попытки холодностью или застенчиво-

стью. Уважайте границы и радуйтесь новому опыту, который получает сейчас ваш ребенок.

Травля и дискриминация должны восприниматься серьезно

В это время подростки находятся в поиске. Это также влияет на дружбу, тянущуюся с детского сада, которая иногда прерывается на время или даже навсегда. Между подростками завязываются новые отношения. Многие подростки с их неуверенностью в себе не хотят выделяться и стараются быть в мейнстриме. В это время может происходить травля. Травля – это форма насилия, которое часто намеренно совершается по отношению к людям, которые кажутся более беззащитными, чем другие. При этом существует четкая схема действий тех, кто в этом участвует. С одной стороны – обидчик/обидчица и сторонники/сторонницы (которые поддерживают или помогают), а с другой – жертва и, возможно, защитник/защитница. Между ними находятся посторонние люди, которые наблюдают и радуются, что не стали жертвой. Если ваш ребенок, в какой бы роли он ни выступал, говорит о травле в группе, важно, чтобы вы вмешались.

Есть дети и подростки, которые не соответствуют мнимой социальной норме. Они часто подвергаются дискриминации и насилию.

Травля происходит в течение длительного периода времени и может иметь разные проявления: физическое, вербальное или психологическое. Физическая травля выражается в ударах, толчках, плевках и подобном. Оскорбление, приставания или пренебрежительное отношение к кому-либо обычно происходит в устной форме или в Интернете. Психологическая травля, с другой стороны, принимает форму насмешек, угроз, запугивания или распространения слухов о ком-либо.



Подозрение на травлю – если вы подозреваете, что ваш ребенок столкнулся с травлей или подвергается физическому или психологическому насилию, обратитесь в местный консультационный центр для детей и подростков, иногда в школе также есть социальный педагог. Это может быть подходящим местом для получения помощи. Поддерживайте своего ребенка и ищите помощь вместе.

Травля в сети растет благодаря активности в Интернете. Там подростки подвергаются преднамеренным оскорблениям, угрозам, компрометации или домогательствам со стороны знакомых или незнакомых лиц. Это может происходить с помощью различных средств коммуникации, например, смартфона.

Чувства и настроение подростков меняются быстро и, как правило, без видимых причин для окружающих. Даже незначительные мелочи могут вызвать импульсивные реакции. В результате перестройки мозга становится все труднее классифицировать собственные чувства. Важно, чтобы вы продолжали поддерживать контакт со своим ребенком в течение этого особого периода времени. Сейчас определяется, как будут развиваться ваши отношения с ребенком в долгосрочной перспективе. Это также означает говорить ребенку четкое "нет" в определенных ситуациях, но в то же время вы должны давать понять, что это не влияет на ваши отношения. Всегда обращайтесь к соответствующему поведению ребенка, а не к личности в целом.

Например, с помощью следующих высказываний:

"Я считаю такое твое поведение неправильным, потому что ты пренебрег нашими договоренностями".

Это ясно показывает ваше отношение к поведению ребенка. Вместе с обоснованием реакция становится для ребенка очевидной.

Если возникает спор, аргументы, правила и принятые в результате решения должны сообщаться прозрачно. Только таким образом подростки могут понять решение. Прежде всего, часто возникает вопрос "Как можно найти решение вместе?". Значимые близкие должны обсуждать правила и компромиссы в трудное время. Насколько далеко вы зайдете, зависит от ваших индивидуальных установок. Родители должны быть готовы выслушать и понять чувства ребенка, а не поучать его. Также не рекомендуется давать советы, отпускать комментарии или искать немедленные решения проблемы.

Также принимайте извинения от своего ребенка и не держите на него зла. Это может быть для него очень обидным. Для каждого ребенка в (пред)пубертатном возрасте особенно важны две вещи: он должен чувствовать, что его слышат и понимают. Если при этом вы будете искренни и расположены к своему ребенку, это станет хорошей предпосылкой к тому, чтобы преодолеть этот период вместе.

Любовь

Именно в период полового созревания чувства особенно интенсивны и могут приводить детей в замешательство или быть для них чрезмерными. Стремление к первому поцелую, первому сексу или постоянному/постоянной партнеру/партнерше вполне нормально. Интерес к любви и сексу возрастает. Подростки хотят принимать все больше самостоятельных решений в отношении себя, своей любовной жизни и своей сексуальности. Чем больше вы, как родители, вмешиваетесь и устанавливаете запреты, тем меньше ваш ребенок будет вам рассказывать. Постарайтесь принять самостоятельный выбор партнера/партнерши вашим ребенком, даже если он вам не нравится. Вмешиваться в партнерские отношения и личную жизнь имеет смысл только тогда, когда вы уверены, что ребенку в этих отношениях будет причинен вред.

Первый раз

Даже если первый сексуальный опыт и первый половой акт вашего ребенка еще в далеком будущем, начинать просвещение по вопросам секса, контрацепции, беременности, отношений и любви необходимо уже сейчас. Многие дети беспокоятся о том, каким будет первый раз, будет ли больно, нашли ли они подходящего/подходящую партнера/партнершу или когда наступит правильный момент. Ваш ребенок должен знать: ни в коем случае не следует делать того, что ему не нравится. Необходимо принимать "нет" другого человека. Не нужно заходить дальше, чем ему хочется, и не нужно позволять давить на себя. Расскажите ребенку, что наступление беременности возможно и во время первого полового акта. Поэтому важно, чтобы ваш ребенок был осведомлен о контрацепции. Вы также должны мягко информировать своего ребенка об инфекциях, передающихся половым путем, в частности о том, как он может защитить себя.

Ваш собственный опыт, взгляды и ценности играют большую роль в воспитании ваших детей. Часто ценности и представления передаются детям неосознанно и без рефлексии. Как родители, вы можете вспомнить, когда у вас был первый раз и что вы тогда чувствовали. Какой опыт вы приобрели? Какое напутствие вы хотите дать своему ребенку в вопросах сексуальности и отношений? Разрешается ли друзьям/подругам оставаться ночевать у вашего ребенка? Как и кем осуществлялось ваше образование? Чего вам не хватало, что вам помогло?

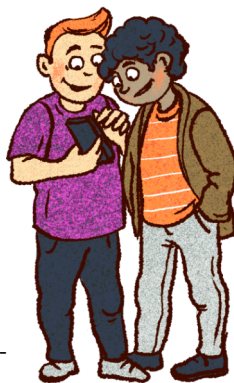
Половое созревание – особенно напряженный период для детей, яв-

ляющихся геями, лесбиянками и бисексуалами. В позднем детстве однополая ориентация была довольно смутным ощущением; с наступлением половой зрелости это ощущение постепенно наполняется ясностью. Такие дети нуждаются в поддержке и, прежде всего, в принятии со стороны родителей. Родителям нужно время, чтобы привыкнуть к новой ситуации. Задавайте ребенку вопросы и слушайте его, чтобы познаться с возможно чуждым вам миром.

Мастурбация играет важную роль в сексуальном развитии детей. Она позволяет исследовать, осязая и открывая для себя свое собственное тело. Эта сфера жизни чрезвычайно интимна для детей. Наблюдаются различия в мастурбационном поведении между девочками и мальчиками; в частности, девочки получают меньше сексуального опыта в связи с мастурбацией. Мальчики часто мастурбируют во время или после просмотра порнографии.

Порнографические материалы и секстинг

Контакт с порнографией или откровенными сексуальными материалами происходит во все более раннем возрасте и по разным каналам. Потребление контента обычно происходит через смартфон или мобильный телефон, ноутбук или компьютер. Особенно в социальных сетях дети могут невольно контактировать с изображениями сексуального характера. Опросы показали, что дети довольно часто получают или пересылают эротические картинки или видео.



Секстинг – это приватный обмен эротическими фотографиями собственного производства. Эротические фотографии обычно делаются с помощью смартфона и отправляются целевому лицу или определенной группе лиц. Фотографии могут быть отправлены различными способами: через WhatsApp, в виде MMS или в таких приложениях, как Snapchat, Facebook или Instagram. Цель секстинга – представить себя в эротичном и возбуждающем виде и поделиться этим с другим человеком. Термин "секстинг" не очень широко используется среди подростков, они скорее называют эти сообщения "сексуальными снимками/селфи/фото/постановочными фото или фото с "обнаженкой".

Проинформируйте своего ребенка заблаговременно, прежде чем он соприкоснется с порнографией. Тогда он сможет лучше классифицировать то, что видит. Невозможно защитить детей от порнографии. Даже

если вы не покупаете своему ребенку смартфон или не имеете дома персонального компьютера, он все равно будет общаться с другими детьми. Разговаривайте с ребенком о том, что он видел. Расскажите ребенку, что порнография изображает не "настоящий секс", а сексуальные фантазии, а также насилие. Они не имеют ничего общего с реальностью.

Секстинг – это многогранное явление, которое имеет место по большей части в рамках отношений. Однако бывает и так, что материал пересылается без согласия человека. Дети должны знать об опасностях секстинга и обладать критическим подходом к социальным и этическим аспектам, уважением и эмпатией. Секстинг также может быть частью сексуальных экспериментов в подростковом возрасте. На селфи происходит эффектная подача тела, оно может стать отправной точкой в развитии сексуальной идентичности подростков. Здесь можно протестировать нормы красоты или собственную привлекательность. Дети должны знать, что их нельзя фотографировать или снимать на видео без их согласия. Также не разрешается пересылать или показывать фотографии или фильмы без согласия.

Сексуальное насилие



Сексуальное насилие – это любое действие сексуального характера, совершаемое с детьми или в их присутствии против их воли, на которое они не могут сознательно дать согласие. При этом преступник использует наделяющее его властью положение для удовлетворения собственных потребностей за счет ребенка. Действия разнообразны; они включают словесные домогательства, вуайеристское поведение, прикосновения к области гениталий или груди и даже серьезные посягательства, такие как изнасилование.*

Образование и профилактика сексуального насилия важны также до наступления подросткового возраста. Нарушение сексуальных границ происходит в основном в отношении девочек, но могут пострадать и представители других полов. Жертвы часто подвергаются давлению со стороны преступников/преступниц, которые внушают им, что произойдет что-то плохое, если они нарушат молчание и доверятся кому-либо. Как родители, вы должны внимательно слушать и обязательно верить своему ребенку, когда он намекает на сексуальное насилие. Имейте в виду, что сексуальное насилие часто происходит в семье или в кругу знакомых. Сохраняйте спокойствие и решайте вместе с ребенком, что нужно делать. Обращайтесь за помощью и поддержкой к специалистам и в соответствующие организации.

Поведение детей, переживших сексуальное насилие, сильно варьируется в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей. Лишь немногие дети говорят прямо, что пережили сексуальное насилие. Остальные скорее делают намеки, потому что у них нет подходящих слов для описания того, что произошло. Именно поэтому намеки часто понимаются неправильно. Если у вас есть ощущение, что ваш ребенок подвергся насилию, вам следует серьезно отнестись к этому чувству, проверить свое предположение и обязательно обратиться за помощью и поддержкой в консультационные центры.



Если у вас есть ощущение, что ваш ребенок подвергся насилию, вам следует серьезно отнестись к этому чувству и проверить свое предположение.

Найдите человека, которому вы доверяете и с которым можете поговорить об этом.

Покажите своему ребенку, что он может поговорить с вами.

Скажите, что вы беспокоитесь, потому что заметили изменения.

Сохраняйте спокойствие и разрешайте ребенку говорить о хороших и плохих секретах. Дайте ему понять, что обращение за помощью не является доносом или предательством. Дайте ребенку почувствовать, что вы ему верите.

Не оказывайте давления на своего ребенка.

Дайте понять, что вы знаете, что делать в стрессовых ситуациях, и сами обладаете стрессоустойчивостью.

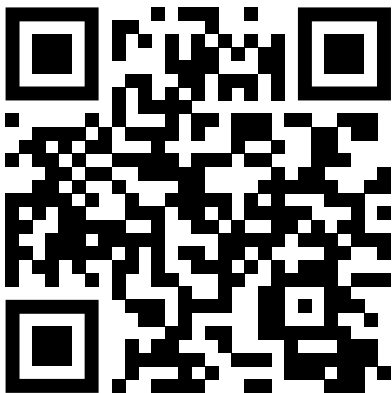
Ни в коем случае не вступайте в конфронтацию с потенциальным преступником или преступницей.

Обращайтесь за помощью и поддержкой в консультационные центры и по телефонам доверия. Уточните, нужно ли информировать руководство детского сада или аналогичных лиц.

Приложение для детей



С помощью нашего приложения дети в веселой, игровой и соответствующей их возрасту форме познакомятся с важными вопросами о теле, эмоциях и уважении.



**Скачайте
бесплатное
приложение
прямо сейчас!**

0 проекте

Партнеры



Co-funded by
the European Union

Финансировано Европейским Союзом. Однако выраженные взгляды и мнения полностью принадлежат их автору (авторам) и не обязательно отражают взгляды и мнения Европейского Союза или Европейского исполнительного агентства по образованию и культуре (EACEA). Ни Европейский союз, ни EACEA не несут за них ответственности.



Все содержание, в особенности тексты, картинки и прочая графика, защищено авторским правом. Все права, если не указано обратное, принадлежат sexedu.eduskills.plus в соответствии с лицензией «Attribution-NonCommercial-ShareAlike» («Атрибуция-Некоммерчески-СохранениеУсловий») 4.0 Всемирная. Вы можете использовать содержание согласно правилам этой лицензии.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

