



РАЗБОР

**Что делать, если ребенок увидел порно?
Или как вы занимаетесь сексом? Как
подготовиться к разговору про это?**
Отвечаем на вопросы читателей
«Медузы» о том, как говорить с детьми
про секс

08:15, 16 августа 2020 · Источник: Meduza

Фото: Charles Deluvio / Unsplash.

[Ссылка на материал](#)

Это PDF-версия материала, опубликованного на «Медузе». Вы можете отправить этот файл в любом мессенджере или по электронной почте вашим близким в России, особенно тем, кто не умеет обходить блокировки. Вы можете также распечатать этот текст и показать его тем, кто не пользуется интернетом.

«Медуза» признана «нежелательной» организацией на территории РФ, поэтому, пожалуйста, будьте осторожны и делитесь нашими материалами только с теми, кому доверяете.

Подробнее о «нежелательном» статусе.

Самый удобный способ читать «Медузу» без VPN — это скачать наше приложение. Оно работает в России, несмотря на блокировку, и это абсолютно безопасно. Версия для iOS и для Android. Приложение на Android также можно скачать по прямой ссылке.

Устанавливайте приложение не только себе, но и близким!

В июле «Медуза» опубликовала инструкцию «Когда, как и зачем разговаривать с детьми о сексе», которую для нас подготовили ведущие курсов по сексуальному образованию сертифицированный секс-педагог Кристина Покрытан и сертифицированный поведенческий аналитик Дарья Браженкова. В конце материала мы попросили присылать вопросы, и сегодня публикуем ответы на самые популярные из них.

Нормально ли, если дети видят обнаженными родителей, а родители — детей?

Коротко. Совершенно нормально, если никто из вас не нарушает границ другого.

Дети получают первые представления о сексуальности в семье. Важно и то, что родители делают, и то, как сами к своим действиям относятся. Если в вашей семье телесная свобода и эмоциональная открытость являются ценностями, то вы наверняка спокойно ходите по квартире в белье, переодеваетесь с открытой дверью, вместе моетесь в бане и загораете на нудистском пляже.

А еще целуетесь и обнимаетесь, говорите друг другу о своих чувствах, не боитесь конфликтов и сложных разговоров.

Все это совсем не означает, что между детьми и родителями в вашей семье нет границ. Каждый и каждая вправе очертить свое пространство там, где считает нужным. Закрывать двери, установить пароли на свои гаджеты, разделить зоны в общей комнате. И тогда исключительно приватные стороны жизни — например, секс с другими людьми и самими собой — всегда будут оставаться только вашими. Границы есть у всех и наша задача принимать и уважать их, не ставя под сомнение.

Например, если детям не хочется, чтобы родители видели их голыми, они имеют полное право отказаться от похода на нудистский пляж или к следующим банным процедурам подготовить простыню для оборачивания. То же касается и мамы, которая может не хотеть показывать свою грудь ребенку вне процесса кормления. Отношения всегда процесс взаимный, как дорога с несколькими полосами, поэтому родителям следует так же бережно прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и без включения режима вины ограничивать притязания детей на свое тело, время, ресурс.

Свобода в отношениях предполагает не хаос и бесконтрольность, а отсутствие давления с чьей бы то ни было стороны. Здесь никто не ущемляет себя ради других, у всех есть возможность честно обозначить свои желания и нежелания. Говоря ребенку, что вам не комфортны частые прикосновения и вы предпочли бы иные выражения нежности, вы не лишаете ребенка любви. Вы сообщаете, что люди могут быть очень близкими и при этом отличаться друг от друга. Когда вы позволяете себе сказать «стоп» или выстроить границы, вы тем самым даете симметричную возможность ребенку.

До какого возраста ребенку можно видеть взрослых в семье без одежды?

Коротко. У всех по-разному.

Возраст ребенка как правило не влияет на вопросы телесной открытости в семье. Кто-то довольно рано начинает чувствовать стеснение при родителях, а кому-то совершенно нормально видеть родителей в трусах вплоть до подростковости и в более старшем возрасте. Важно, чтобы и тем, и другим было комфортно

и в любой момент можно было сказать, что отныне вы хотите мыться, переодеваться и загорать отдельно.

Почему люди начинают стесняться

Стеснение и его более радикальная версия стыд — социальные эмоции, возникающие в ответ на ситуации, которые принято считать неловкими или неудобными. Стесняться мы начинаем по разным причинам и в разное время в зависимости от нашего этнокультурного опыта. Мы видим полностью одетых людей на улицах наших городов, слышим, как окружающие осуждают короткие юбки, голые пупки и отсутствующий под майкой бюстгальтер. Все это формирует картину того, как «надо», даже если эта картина противоречит нашим внутренним установкам и тому, что принято в нашей семье.

Иногда стеснение отражает не только привитую нам обществом модель, но и индивидуальные характеристики человека. Например, многие дети начинают испытывать особый телесный дискомфорт в пубертате, когда начинает расти грудь, появляются волосы, новые запахи. Подростки редко нравятся себе в этот период и не слишком хотят, чтобы кто-то еще смотрел на них, тем более, собственные родители, от которых и так стремишься поскорее отделиться.

Если речь о сверхчувствительных подростках, то они могут ощущать себя особенно уязвимыми, когда их тело не скрыто защитными слоями одежды. То же касается подростков с аутизмом или иными ментальными особенностями, сопряженными с повышенной чувствительностью к различным социальным взаимодействиям. Каков бы ни был ваш случай, у ребенка или подростка должна быть возможность обозначить свои ощущения и ожидать принятия и поддержки от вас.

Когда ребенок видит обнаженного человека в несексуализированном контексте, это формирует здоровое понимание и восприятие того, как выглядит настоящий, естественный человек. Однажды ребенок все равно посмотрит порно и увидит там совершенно иные тела, приукрашенные графическими редакторами или измененные пластическими хирургами. Хорошо, если к этому моменту у ребенка уже закрепится представление о том, что тело не стереотип, что оно бывает совершенно разным и всегда остается прекрасным.

Немедленно бежать раздеваться мы, конечно, вас не призываем. Самое важное, чтобы вам и вашим детям было комфортно находиться рядом. Если же в вашей семье давно принято не стесняться обнаженного тела,

то мы только хотим поддержать вас и сказать: все нормально, волноваться не о чем и менять тоже ничего не нужно. Когда вы бережно и с любовью относитесь к себе, принимаете различия и считаете свободу ценностью, то культура стыда перестает определять взгляды ваших детей и помогает им строить гармоничные, здоровые отношения с собой и другими.

Что делать, если мальчик увидел голую маму, или девочка — папу?

Коротко. Не переживать.

Не существует такого правила, по которому девочки в семье должны видеть раздетой только женщину, а мальчики — только мужчину. Эта схема крайне упрощенная и бинарная, в мире значительно больше вариаций гендерного самовыражения и физиологического устройства. Например, существуют люди интерсекс, которые на гормональном, анатомическом, хромосомном и других уровнях не вписываются в типично «мужские» или «женские» схемы биологического развития. В составе семьи далеко не обязательно должны быть носители только стандартно мужского и женского тела. Мы в целом с вами живем в мире, где люди разных полов, разной

гендерной и сексуальной идентичности находятся рядом и тесно взаимодействуют. Поэтому девочке не менее важно знать, как выглядит и устроен пенис, а мальчику — что собой представляют вульва и вагина.

Что делать, если ребенок увидел порно, родительский секс или секс-игрушки родителей?

Коротко. С ранних лет говорить с ребенком о телесности и сексуальности (на понятном ему языке). Учить и учиться ставить границы. И ставить замки.

Начнем с замков, потому что это самое простое. Щеколда на двери и кодовый замок на коробке с секс-игрушками сильно облегчат вам жизнь. Любой человек имеет право на приватность, даже родители — и это важный урок. Второй урок, который вытекает из первого, — дети тоже люди и тоже имеют право на приватность, например, на то, чтобы родители не открывали шкаф, если ребенок об этом попросил. Это, кстати, про формирование здоровых личных границ.

Дальше все зависит от того, какого возраста ваш ребенок и что уже знает о сексуальности и телесности. Чем

раньше вы начали затрагивать эти темы, тем больше ребенок осведомлен и тем проще вам будет ответить на заданные вопросы. А отвечать, кстати, лучше честно, дозируя информацию в соответствии с возрастом.

Обманывать детей довольно бесполезно: они знают вас и все ваши невербальные реакции и распознают ложь бессознательно. Это будет не особенно сложно, если вас застали врасплох и вы смущены. Если вы придумаете небылицу или ваша неловкость выльется на ребенка гневом, он или она сделают логичный вывод: родители скрывают что-то важное и интересное, но расспрашивать их об этом опасно и бессмысленно. Что остается? Искать разгадку манящей тайны у друзей и в интернете.

Мы с вами, взрослые, знаем, что эти источники не слишком надежны. Поэтому наша задача — снять с вопросов сексуальности ореол загадочности. Секс — это обычная часть жизни, и пока гормоны не позовут, есть много гораздо более интересных для ребенка вещей.

Увидев ребенка на пороге спальни в разгар страсти...

Застав его или ее за просмотром порно... Встретив его удивленный взгляд (и вибратор в его руке)... попробуйте выполнить следующие шаги:

1. Если вам трудно справиться с эмоциями, возьмите паузу. Спокойно попросите ребенка подождать в его комнате, скажите, что вы сейчас придете. Оденьтесь, это повысит вашу уверенность.

2. Отдышитесь. Дайте себе время пережить стыд, растерянность и всю гамму подходящих моменту эмоций. Неловко, конечно, получилось. Но дело-то житейское. Успокоившись, идем объяснять ребенку произошедшее.
3. Пол и гендер родителя, который пойдет говорить с ребенком, не играют большой роли. Лучше, если придет тот родитель, которому ребенок доверяет, с кем у ребенка теплые эмоциональные отношения и комфортнее проходят разговоры о сексуальности (если такой опыт уже был). Но важно, чтобы это был взрослый, который спокоен и, что называется, «в ресурсе»: мог контролировать свои эмоции, удерживаться от проявлений стыда и гнева. Если ребенку повезло иметь сразу двух таких родителей, то поговорить могут оба, и это будет здорово.
4. Говорите о своих чувствах. Это можно, нужно и важно делать. «Мне некомфортно разговаривать с тобой о своей сексуальной жизни» — очень полезная фраза. Во-первых, для ребенка это образец того, как можно быть открытым в своих чувствах и при этом не действовать под их контролем. Во-вторых, достаточное объяснение того, почему разговор, скорее, будет коротким.
5. Дайте емкое, лаконичное и понятное объяснение, соответствующее возрасту. Если трехлетнему ребенку можно сказать, что родители обнимались

и хорошо проводили время вместе и переключить внимание на что-то еще, то ребенку лет семи, который знает о том, что такое секс, может быть и вообще ничего не придется объяснять.

6. Независимо от возраста: дайте ребенку понять, что с вами все хорошо, вы занимались чем-то приятным, никто никого не обижал. Представьте себе картину глазами ребенка, который еще ничего не знает о сексе: он услышал стоны или крики, увидел ритмичные движения, похожие на хлопки. Согласитесь, легко это принять за сцену насилия. Лучше всего малыша успокоит честное, пусть и смущенное, объяснение, что взрослые хорошо проводили время, им это нравится и все в порядке. Если ребенок заподозрит неискренность в ваших словах, это подкрепит его опасения. Дальше ребенок может начать бояться и с недоверием относиться к тому из взрослых, которого подозревает в насилии над вторым.
7. А что если ребенок застал одного родителя связанным, а другого с плеткой? Придется объяснить не только, что это была игра, но и начать важный разговор о принципе согласия. Почему мама может шлепать папу в игре (и даже плеткой!), а ребенку нельзя побить палкой вредного соседа? Потому что папа и мама договорились играть в эту игру, она им обоим нравится и играют они на равных. А соседу

палка не нравится, и он на такое не соглашался, значит, эта игра не годится.

8. Если речь о секс-игрушках, то в зависимости от возраста малышу можно дать объяснения про самые безобидные и переключить его внимание на что-то другое, ребенку постарше достаточно сказать, что это ваши игрушки для секса, подробностей он или она, скорее всего, не захочет. Будет очень полезно и уместно поговорить о том, что у людей есть личные вещи, которые не нужно трогать. В завершение этого разговора вместе с ребенком определите место в его комнате, где лежат его личные вещи и куда вы не будете заглядывать.
9. Если речь идет о порно, то будет уместно предложить ребенку задать вопросы о том, что он увидел. И позже посмотреть с ребенком на примеры более реалистичных обнаженных тел. Ребенку будет полезно узнать, что тела бывают разными, не обязательно совершенными, вполне вероятно волосатыми — это поможет ему сформировать принятие своего тела и здоровые ожидания от партнеров в будущем. Даже в пик карантина, когда возможности сходить в музей, баню или на нудистский пляж ограничены, вас выручит интернет. Что показать ребенку в сети? Репродукции картин с обнаженной натурой разных эпох. А о чем

вы подумали? С детьми постарше можно посмотреть фильмы Педро Альмодовара, Франсуа Озона и Селин Сьямма. Конечно, если вам обоим это комфортно и никого не смущает нагота и эротика в кино.

АНТОН ДОЛИН СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Домашний кинотеатр: Педро Альмодовар Что изучает главный испанский режиссер в своих фильмах? И как он открыл Пенелопу Крус? Рассказываем о пяти его лучших картинах

«Предпочитаю проецировать себя на персонажей, предельно далеких от меня. И чаще на женщин, чем на мужчин» Режиссер Франсуа Озон — об эротическом триллере «Двуличный любовник»

«Портрет девушки в огне» — сенсация Каннского кинофестиваля о любви и живописи в мире без мужчин

Если вам кажется, что ребенок мог «что-то такое» услышать, но вы не уверены, не следует торопиться и посвящать ребенка в подробности своей интимной жизни «профилактически». Подождите вопросов с его/ее стороны. Возможно, вы заметите неловкость со стороны ребенка. В таком случае можно и нужно обозначить, какие проявления вы заметили, и предложить обсудить причины.

Главное — используйте сложившиеся обстоятельства как повод начать или продолжить разговор о сексуальности. Сексуальное образование невероятно важно вам и вашему ребенку не только для того, чтобы он или она научились осознавать свои границы и могли защитить себя, но и чтобы у ребенка формировалось здоровое отношение к собственному телу. Это сделает его или ее жизнь лучше и безопаснее, а взросление легче.

Как подготовиться к разговору с ребенком о сексе?

Коротко. Подумайте о том, что такое секс для вас.

Когда вы размышляете о том, как рассказать ребенку про секс, постарайтесь ответить себе на вопрос: что бы вы хотели услышать в детстве от собственных родителей? Так же как вы не услышите двух одинаковых определений современного искусства и не встретите двух идентичных рецептов борща, объяснять секс тоже каждый будет по-разному.

Кто-то скажет, что это одна из самых интимных фаз человеческих отношений, которая требует высокого уровня осознанности и ответственности от всех участников. Кто-то скажет, что секс — это действия,

которые совершают наши тела, чтобы получить удовольствие. Для кого-то будет важно подчеркнуть, что секса не бывает без любви. Для другого, напротив, принципиально разделить эти понятия и рассказать ребенку, что секс иногда просто секс, а любовь может существовать и без него.

Все эти и многие другие определения отражают систему взглядов и ценностных установок каждого родителя.

Мы ведь чаще всего стремимся передать своим детям собственные представления о таких значимых и непростых явлениях, как религия, деньги, политика и, конечно, секс. Подумайте, почему вы определяете секс именно так, а не иначе. Наверняка, даже если в семье с вами не занимались сексуальным просвещением, родители повлияли на ваши воззрения в этом вопросе.

Теперь попытайтесь отделить заложенное в вас другими, пусть и значимыми взрослыми, и посмотрите, что останется, — вероятно, именно таково ваше нынешнее отношение к сексу, основанное на собственном опыте. Если в нем больше ощущения небезопасности и уязвимости, то вы едва ли захотите рассказывать ребенку, как прекрасен и удивителен секс между любящими людьми. И даже если вы подберете самые красивые слова, от ребенка будет сложно утаить ваши истинные переживания.

Будьте честными с собой и ребенком. Возьмите паузу и разберитесь в том, что происходит внутри вас, когда вы пытаетесь поговорить о сексе с ребенком. Возможно, искренне от вас будет звучать не возвышенное, а нейтральное и безоценочное определение. Например, секс можно описать как осознанные тесные (интимные) отношения человека с собой, другим человеком или другими людьми, цель которых состоит в получении физического и эмоционального удовольствия.

Наш первый сексуальный опыт часто окрашивается теми же цветами, которыми нам нарисовали само понятие секса в детстве или подростковости. И далеко не у всех нас этот опыт вызывает сейчас приятные воспоминания. Мы же хотим, чтобы будущий сексуальный опыт наших детей был исключительно безопасным, осмысленным и желанным. Поэтому ребенку важно дать не только словесное определение секса, но и такие инструменты, как умение вести коммуникацию, грамотно формулировать и воспринимать согласие, уверенно отказывать и уважительно принимать отказ, пользоваться средствами контрацепции, нести ответственность за свои решения и действия и многое другое.

Есть ли все-таки какие-то конкретные рекомендации, как именно говорить

с ребенком?

Коротко. Да, это зависит от возраста, но важно говорить о том, что секс многообразен и что в нем есть некоторые правила.

Какими бы словами вы ни рассказывали о сексе, постарайтесь дать ребенку наиболее честную и реалистичную картину, не приукрашивая и не демонизируя. Между сексом и любовью не следует однозначно ставить знак равно, но стоит рассказать, что секс, дополненный эмоциональным смыслом, нежностью и здоровой привязанностью, для многих людей обретает новую глубину. Важно также помнить, что секс не обязательно бывает только между мужчиной и женщиной. И даже если речь идет о гетеросексуальном сексе, то он не обязательно предполагает проникновение пениса в вагину. Сексом можно заниматься, находясь в одной комнате или в разных странах. Секс есть у людей с инвалидностью и без, с ментальными особенностями и с нейротипичным развитием.

Секс может быть самым разным по числу, опыту и составу участников, отличаться по набору используемых практик, может завершаться или не завершаться оргазмом. Но каким бы он ни был, он всегда должен начинаться только по выраженному

согласию всех сторон и каждая сторона должна иметь возможность остановиться, выйти из сексуального контекста в любой момент. Секс также требует значительной ответственности и эмоциональной зрелости от участников, поэтому заниматься им следует тем, кто умеет защищать себя и партнера от рисков заболеваний и нежелательной беременности, кто понимает, с какими последствиями можно столкнуться, и осознанно идет на такую близость.

Если вы рассказываете о сексе совсем маленькому ребенку, то хорошим подходом может стать определение через слово «когда». Секс — это когда взрослые люди хотят быть близко-близко друг к другу, гораздо ближе, чем к нашим друзьям или родителям. Секс — это когда взрослые люди могут раздеваться и касаться друг друга разными частями тела, в том числе своими гениталиями, тогда они получают удовольствие от этой близости. Чтобы вам было комфортнее об этом говорить, попробуйте заранее написать себе несколько таких определений, которые описывали бы секс и с точки зрения физиологии, и с позиции эмоциональных отношений. Потренируйтесь рассказывать о сексе партнеру/партнерше или другому человеку, которому доверяете: это поможет спокойнее произносить даже самые сложные для вас слова уже в разговоре с ребенком.

Не волнуйтесь, если ваше объяснение в момент Х получается размытым или сбивчивым. Вы не сдаете экзамен на родительство, вы поднимаете одну из самых трудных, табуированных, запретных тем для нашей культуры. Поэтому будьте бережны и с собой тоже и не стремитесь уложить в одно предложение определения секса из трех разных толковых словарей. Постарайтесь расслабиться, не спешите и обязательно откликайтесь на реакции ребенка по ходу вашего разговора. Иногда детям, особенно еще маленьким, вполне достаточно того, что вы не избегаете их вопроса и готовы честно, с заботой и уважением отвечать на него.

Интерес к специфике у ребенка может сразу не возникнуть, но вы в любом случае будете готовы и, возможно, через какое-то время ваш разговор повторится, но будет уже куда более глубоким и подробным. Не пугайте ребенка рассказами о том, что секс — это что-то опасное, чреватое заболеваниями или недостойное добропорядочного человека. Это не так, и здесь в вас скорее говорит желание защитить, уберечь, а не стремление создать у ребенка здоровое, объективное и спокойное восприятие секса. Но и не старайтесь представить секс как высшую форму любви, потому что не со всеми, кого мы любим, мы хотим и планируем заниматься сексом. Как

и не со всеми, с кем мы занимаемся сексом, нас может связывать чувство любви.

И ЕЩЕ РАЗ САМОЕ ГЛАВНОЕ

Когда, как и зачем разговаривать с детьми о сексе **Инструкция «Медузы»**

Сертифицированный секс-педагог **Кристина Покрытан**
и сертифицированный поведенческий аналитик **Дарья Браженкова**
