





МОИМ РОДИТЕЛЯМ, которые научили меня любить себя, передали мне понимание того, как важна сексуальность, научили меня быть уверенной, свободной и прекрасной. В отношениях друг с другом они всегда были для меня живым примером равенства, участия, любви и страсти. Вы поставили планку очень высоко, черт возьми!



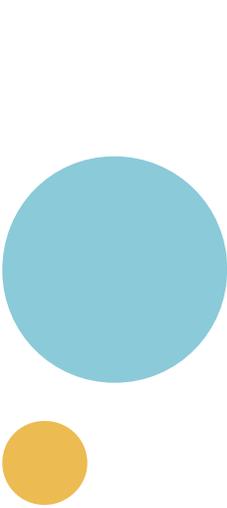
МОЕЙ БАБУШКЕ АВРОРЕ, которая говорила о сексе свободно и с юмором и воспитала целую семью, в которой именно юмор, любовь друг к другу и удовольствие и есть способ жить. Аврора, какой же замечательной ты была, черт возьми!



МОИМ ДЕТЯМ, потому что быть вашей мамочкой — это вдохновение, чтобы становиться лучше. Потому что слышать, как вы называете вещи своими именами: пенис — пенисом, вульву — вульвой; слышать ваши вопросы и особенно ваши ответы и идеи — все это не только заставляет меня дико гордиться собой, но и дарит надежду на то, что ваше поколение будет более свободным, более здоровым и вообще лучшим. Вы просто чудо, любимые мои.



КАРЛОСУ. ЗА ВСЕ. И больше ничего не напишу, потому что каждый раз, как собираюсь это сделать, я готова заплакать от переполняющего меня чувства любви, а мне уже пора сдавать текст в издательство. Ты, кстати, в это время купаешь детей и готовишь ужин — и как, скажи, я могу любить тебя еще сильнее?!



ОГЛАВЛЕНИЕ

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

ГЛАВА 1

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

ГЛАВА 2

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

ГЛАВА 3

41 ДЛЯ ВАС, ПОСКОЛЬКУ ВЫ «БОЛЬШОЙ»

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

ГЛАВА 4

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

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

ГЛАВА 5

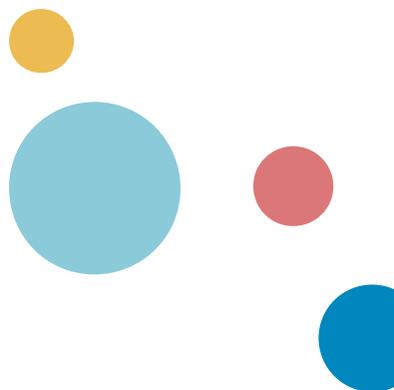
75 ВОПРОСИКИ

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

ГЛАВА 6

105 НАЧИНАЯ РАЗГОВОР... ЕСТЕСТВЕННО

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



- 119 | Противоречивые сообщения
- 122 | Подавая пример

ГЛАВА 7

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

- 126 | Анатомия гениталий
- 130 | Краткий словарь

ГЛАВА 8

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

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

ГЛАВА 9

165 | ОНИ КОЕ-ЧТО ДЕЛАЮТ

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

ГЛАВА 10

187 ДЕТКИ В БЕЗОПАСНОСТИ

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

ГЛАВА 11

209 СОМНЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ДОМА: МЫ ТОЖЕ ЗАДАЕМСЯ ВОПРОСАМИ

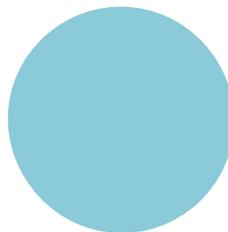
- 211 Кому лучше говорить об этом с ребенком: маме или папе?
- 212 Нагота дома: что будет, если он увидит нас голыми?
- 215 Плохо ли принимать ванну/душ вместе?
- 216 Проявления чувств дома: что, если он увидит, как мы целуемся?
- 218 Я обнаружил, что мои дети трогают друг друга
- 219 Он нас застукал...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

ГЛАВА 12

222 ПРОЩАНИЕ

227 ДОПОЛНЕНИЕ, ЭПИЛОГ

228 АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ



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

ПРИВЕТ!

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

Я психолог, сексолог и семейный психолог. У меня есть свой кабинет¹ (очень симпатичный, должна сказать), а еще я принимаю онлайн (новые технологии – это счастье. Да здравствует интернет!).

Я сотрудничала с журналами, газетами, радио и телевидением. В январе 2015-го, когда моему первому ребенку исполнился год, я завела блог www.lapsicomami.com, и, представляете, благодаря ему со мной стали происходить очень-очень хорошие вещи, в том числе премия Madresfera² за лучший юмористический блог (она такая красивая, что стоит у меня в кабинете), четыре книги, куча интересного опыта и множество замечательных друзей.

Иллюстрации, которые вы здесь увидите, тоже создала я. Еще совсем недавно я страдала тем, что называется «синдром самозванца», но спустя четыре книги и пять лет ведения блога, думаю, что уже ничего страшного не случится, если я скажу, что я еще и иллюстратор³.

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

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

¹ Можете найти меня на www.mamenjimenez.com

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

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

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

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

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

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

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

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

Спасибо, что читаете меня, друзья мои.

МАМЕН ХИМЕНЕС

¹ Американский мультсериал об экологии и защите окружающей среды.

ПРИМЕЧАНИЕ О ЯЗЫКЕ

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



ГЛАВА

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