



КСЕНИЯ РАЗДРОГИНА
акушер-гинеколог,
детский гинеколог
@doc.razdrogina

ОЛЬГА КАРАСЕВА
психолог, специалист
по вопросам сексологии
@helpsy_olga

об ЭТ*М не рано



Первый этап
полового воспитания:
от 0 до 6 лет

УДК 087.5:613.88
ББК 74.90
P17

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Bibadash / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Crystal_Snow, RURI BYAKU, tommarkov, VectorMine, Timonina,
Soniass drawings, Visual Generation, sodesignby, Joe Sandy, Bbmali, bsd studio,
Lemonade Serenade, Pravdinal, Zdenek Sasek, Katerina Davidenko,
OneLineStock.com / Shutterstock.com

Раздрогина, Ксения Александровна.

P17 Об этом не рано. Первый этап полового воспитания: от 0 до 6 лет : книга для родителей / Ксения Раздрогина, Ольга Карасева. — Москва : Эксмо, 2023. — 160 с. : ил. — (Детям про это. Книги для родителей).

ISBN 978-5-04-121319-0

Книга-помощник для мам и пап, которые интересуются вопросами полового воспитания. Детский гинеколог Ксения Раздрогина и психолог Ольга Карасева, авторы совместного курса о половом воспитании, подскажут вам, как и зачем разговаривать с ребенком о его теле и взаимоотношениях между полами. Их книга «Об этом не рано» поможет вам не только систематизировать, но и пополнить знания из этой области, чтобы, отбросив все страхи и сомнения, передать их своему ребенку. Вы узнаете о психологических особенностях детей от 0 до 6 лет, нюансах физиологического развития мальчиков и девочек, здоровье половых органов, правильной гигиене и многом другом. С подсказками авторов книги ваши беседы с ребенком из неловких перерастут в увлекательные, и, скорее всего, он начнет не только доверять вам, но и делиться сокровенным.

УДК 087.5:613.88
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-121319-0

© Раздрогина К.А., Карасева О.А., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ КОМУ НУЖНЫ ЭТИ РАЗГОВОРЫ	9
---	---

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ, ИЛИ ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ	15
--	----

Миф 1. Половое воспитание — это про секс.	17
<i>Реальность</i>	17

Миф 2. Зачем воспитывать? Вырастут и сами узнают!	20
<i>Реальность</i>	20

Миф 3. Чем позже, тем лучше	22
<i>Реальность</i>	22

Миф 4. Не мое это дело — заниматься половым воспитанием	24
<i>Реальность</i>	24

Миф 5. У меня не получится!	26
<i>Реальность</i>	26

Содержание

АНАТОМИЯ	29
Почему анатомия действительно так важна?	31
Как нужно говорить?	34
Задания для самостоятельной тренировки	36
Анатомия половых органов	38
<i>Половые органы девочек</i>	40
<i>Половые органы мальчиков</i>	45
ИЗУЧЕНИЕ СЕБЯ	49
0–2 года. Знакомство с малышом. Закладываем фундамент	51
3–5 лет. Все про границы. Любопытство и подражание родителям	58
<i>Границы</i>	61
<i>Любопытство</i>	70
<i>Правило трусиков</i>	72
<i>Чего не стоит делать родителям</i>	74
<i>Копирование родителей</i>	75

6–7 лет. Любопытство	77
<i>Неудобные вопросы.</i>	79
ГИГИЕНА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	89
Правила гигиены	95
<i>Гигиена половых органов девочек</i>	96
<i>Гигиена половых органов мальчиков</i>	100
ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	105
Воспаления	107
Синехии вульвы	112
Инородное тело во влагалище	115
ДЕТСКАЯ МАСТУРБАЦИЯ	119
Стоит ли бить тревогу?	121
<i>Норма</i>	122
<i>Не норма.</i>	123
ФРОТТЕРИСТЫ И ЭКСГИБИЦИОНИСТЫ	125
Что должны знать о них дети	127

Содержание

Правила безопасности дошкольников	129
ДЕТСКИЙ ГИНЕКОЛОГ	133
Половое развитие девочек	136
Половое развитие мальчиков	140
АНАТОМИЧЕСКИЙ СЛОВАРИК ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	143
НАЧАЛО ВАШЕГО ПУТИ	149
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	154

ВВЕДЕНИЕ,
ИЛИ КОМУ НУЖНЫ
ЭТИ РАЗГОВОРЫ

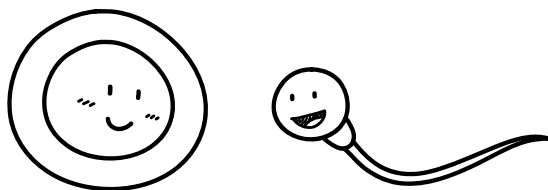
Прежде всего хотим поблагодарить вас за то, что купили эту книгу. Значит, вы, как и мы, заинтересовались вопросами полового воспитания или задумались над тем, что это такое и нужно ли оно или нет.

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТО И КОГДА?

НЕ РАНО ЛИ?

НЕ НАВРЕДИТ ЛИ ЭТО МОЕМУ РЕБЕНКУ?

Так или иначе мнения общества по этому поводу разнятся: одни считают, что надо, другие — что это безнравственно и только испортит воспитание.



Введение, или кому нужны эти разговоры

Мы не первые и, надеюсь, не последние, кто обсуждает столь непростую и табуированную тему, где вопросы сопровождаются смущением, страхом, а иногда и стыдом.

НЕ ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ:

- **СЧИТАЕТЕ, ЧТО ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ВРЕДИТ ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ;**
- **И ТАК ДАВНО ВСЕ ЗНАЕТЕ;**
- **ЗАНИМАТЬСЯ ПОЛОВЫМ ВОСПИТАНИЕМ — НЕ ВАШЕ ДЕЛО;**
- **ВЫРАСТЕТ — САМ РАЗБЕРЕТСЯ.**

В этой книге вы не найдете пошагового руководства к действию. Возможно, поймете, что многое из написанного уже знаете. Наша задача — систематизировать знания, развеять страхи и тревоги (если они есть, ведь это нормально), помочь донести до ребенка известную вам информацию.

И сразу же нюанс: делать это нужно согласно возрастному развитию, ведь все очень индивидуально.

Введение, или кому нужны эти разговоры

Общаясь с малышом, вы закладываете фундамент для дальнейшего контакта, дарите ему любовь и безопасность. Самое важное — это доверительные отношения.

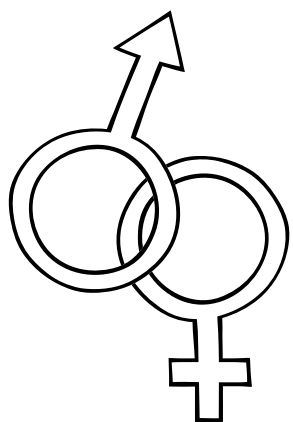
ПОМНИТЕ О ТРЕХ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ:

- НЕ НАВРЕДИ;
- НЕ СТЫДИ;
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

Ваша задача при воспитании детей, как девочки, так и мальчика, — дать им уверенность в том, что они будут поняты и услышаны. Напомню: у вас один рот и два уха. Используйте это — меньше говорите и больше слушайте (особенно с подростками).

Вы еще с нами? Готовы учиться сами и учить своих детей? Тогда попробуем разобраться в самых больших мифах о половом воспитании.

Ксения Раздвогина и Ольга Карасева



МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ,
ИЛИ ЧТО МЫ ЗНАЕМ
О ПОЛОВОМ
ВОСПИТАНИИ

МИФ 1. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ — ЭТО ПРО СЕКС



К сожалению, до сих пор бытует мнение, что половое воспитание — только про секс и это неизбежно приведет к ранним половым контактам, разврату, беременности, насилию и т. д.

РЕАЛЬНОСТЬ

Простите, сейчас, возможно, будет немного скучно, но без базовых терминов не обойтись. Обратимся к словарям.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ («Педагогический словарь») — это направление полового развития молодежи с нравственной, физической и эстетической точек зрения. Это система медико-педагогических мер по формированию у родителей, детей, подростков и молодежи правильного отношения к вопросам пола.

Казалось бы, на первый взгляд все понятно. Ожидаемо, что воспитатели, учителя и врачи должны быть включены в этот процесс. Но, увы, в настоящее время специалистов, способных этим заниматься, не хватает. Можно ждать, пока появятся такие профессионалы, но мы предлагаем вариант лучше: расширять свои знания и принимать участие в половом воспитании самостоятельно. У вас есть такая уникальная возможность. Начните с себя!

СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ — о восприятии своего тела, сексуальности и взаимоотношениях между полами. Как видите, в этом понятии нет ничего о разврате, насилии, извращении.

Миф 1. Половое воспитание — это про секс

Кто я? Какой я мальчик/юноша/мужчина? Какая я девочка/девушка/женщина?

В будущем из этих вопросов будут следовать отношения с родителями, сверстниками, партнерами и ответственность, которую каждый берет на себя. Занимаясь половым воспитанием, мы закладываем основу для осознанного супружества и родительства.

СЕКСУАЛЬНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ — это часть сексуального воспитания, передача необходимых знаний в этой области (наша книга — его частичка).

**МИФ 2.
ЗАЧЕМ ВОСПИТЫВАТЬ?
ВЫРАСТУТ И САМИ УЗНАЮТ!**



Не было у нас раньше полового воспитания и секса, а детей рожали.

Мы выросли, и дети вырастут.

Это происки Запада, а нам это ни к чему; такие знания только все портят.

РЕАЛЬНОСТЬ

К сожалению или к счастью, но незнание не помогает защитить детей от нежелательной

Миф 2. Зачем воспитывать? Вырастут и сами узнают!

беременности, заболеваний, абьюзивных отношений¹, растления. Грамотно переданные знания – это багаж, который точно пригодится вашему ребенку. Половое воспитание направлено на формирование здоровой личности и соответствующего образа жизни, профилактику венерических заболеваний и нарушений психосексуального развития.

Чем раньше начнете грамотно общаться и доносить информацию, тем проще будет и вам, и ребенку.

¹ Отношения, в которых партнер нарушает личные границы другого человека, унижает, допускает жестокость в общении и действиях для подавления воли жертвы.

МИФ 3. ЧЕМ ПОЗЖЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ



Вырастут — узнают!

О чем с ними говорить — еще маленькие!

Сейчас не время!

РЕАЛЬНОСТЬ

Этот миф подходит практически под любые навыки и умения. Кто же спорит: конечно, вырастет и точно узнает. Но вот вопрос: как и что? В эпоху огромного потока не всегда верной и полезной (а иногда и опасной) информации можно

Миф 3. Чем позже, тем лучше

узнать о многом. Давайте попробуем разобраться, зачем же заниматься данными вопросами уже сейчас.

Прежде всего, у вас будет больше времени, а значит, и возможностей делать все без спешки, не боясь что-то упустить, перегрузить, свести к заумному лекционному материалу. И главное: чем раньше, тем больше доверия к вам. Начиная с раннего возраста вы строите мостик к подростку, следовательно, и шансов быть услышанным у вас будет больше. Это как с финансами: научились правильно вкладывать деньги — получаете пассивный доход, и чем раньше, тем больше. Вы можете возразить и сказать, что финансы — это про риск и конкуренцию. Согласны на все 100%. Но воспитание — это тоже риск и, конечно, конкуренция: с воспитателями, учителями, друзьями, СМИ и интернетом. И это прекрасно. Как говорил Сократ, «только в споре рождается истина».

МИФ 4. НЕ МОЕ ЭТО ДЕЛО — ЗАНИМАТЬСЯ ПОЛОВЫМ ВОСПИТАНИЕМ



Спроси у мамы! Поговори с папой!
А школа на что? Чему их только учат?! Нас это-
му не учили!

РЕАЛЬНОСТЬ

Да, да и еще раз да! Все способы получения информации хороши! Здорово, если эта информация будет получена системно, с возможностью прояснения и дополнения. Не стоит уходить