

## Половое воспитание подростков

Половое воспитание подростков — очень важный аспект, а порой и очень сложный для родителей, которые порой думают, что это развратит их детей. Или считают, что ещё слишком рано. К тому же в нашем обществе принято умалчивать о сексуальных отношениях, так как возникает слишком много смущения и стыда.

Рассмотрим подробнее, какие сферы затрагивает правильное половое воспитание:

- **Помогает присвоить идентичность.** Дети уже с трёх лет обнаруживают свою половую принадлежность и могут отличать мальчиков и девочек по половому признаку. В старшем возрасте они задумываются о том, как это быть мужчиной или женщиной. В чём различия? Какие особенности? Как строятся отношения с противоположным полом?



- **Формирует сексуальные предпочтения и ориентацию.** Помогает осознать свою сексуальность, благодаря чему происходит обогащение личности и повышается способность к любви, уменьшается риск сексопатологических нарушений.

- **Подготавливает к ответственности в партнерских и брачных отношениях.**

Помогает понять свою роль и обязанности в семье.

- **Готовит к родительству путём формирования ролевого поведения.** Быть отцом или матерью, как это? Что делает отец, а в чём проявляется роль матери?

- **Формирует привычку здорового образа жизни.** Влияние алкоголя, курения или наркотиков на здоровье и рождение детей. Правильная и ежедневная гигиена. Защищённый секс от незапланированной беременности и венерических заболеваний.

Особенности полового воспитания детей заключаются в том, что начинается оно сразу после рождения и совершенствуется с каждым периодом. Поэтому начинать разговоры о половом воспитании в подростковом периоде уже немного поздно.

### Особенности полового воспитания в разных возрастах

#### *Ранний возраст*

Психосексуальное развитие происходит сразу после появления на свет. Малыш реагирует на прикосновения, поглаживания и укачивания. В возрасте 6 месяцев его начинают интересовать части своего тела. Он только обнаруживает свою отдельность от матери и исследует себя. Поэтому трогает все, к чему достаёт. Не нужно пугаться, если половые органы исследует намного чаще. Это нормально, не стоит ругать и убирать руки.

В два года знает, как все части тела называются. А в три уже отличает мальчиков от девочек не только по розовому цвету и бантикам. Может начать интересоваться, как попал маме в животик. Расскажите доступно и без подробностей, как появляются дети (от любви папы и мамы). И ни в коем случае не выдумывайте про аистов и капусту. Иначе малыш подрастёт и потеряет доверие к вашим словам.

В 4 года происходит идентификация себя с мальчиком или девочкой. Может начать повторно трогать себя за гениталии, осознавая, что это приятно. Не стоит опять-таки его ругать, это пройдёт скоро. А вот при резкой негативной реакции родителей могут со временем развиться сложности сексуального характера. Ведь отложится в сознании, что это стыдно, грязно и некрасиво.

#### *Дошкольный и младший школьный возраст*

В пять лет проявляется стеснение. Может заходить в ванну в трусиках, и снимает только после того, как ему помогут помыть спину и голову. С этого момента душ принимать ребёнок должен с родителем своего пола. Если нет такой возможности — научите правильной гигиене половых органов, будет мыться сам.

В школьном возрасте активно могут с одноклассниками обсуждать темы секса. Это важный период, когда вы можете сформировать доверительные отношения. Объясните малышу, что в случае каких-либо вопросов на тему секса он может обращаться к вам.

С девочками до 7-8 лет важно поговорить о менструации, иначе она испугается, когда это с ней впервые случится.

### *Подростковый возраст*

В этот период у детей происходит перестройка гормонального фона. И активно начинает проявляться половое созревание. У мальчиков сексуальное влечение выражено более ярко, они стремятся именно к совершению полового контакта. Девушкам же важно нравится, влюбляться и получать романтические признания от парней.

В первую очередь вы должны рассказать ребёнку о том, как защитить и сохранить своё здоровье. А также здоровье будущего партнёра. Выберите подходящее время и обязательно поговорите на такие темы, как:

- Физиологическое строение их половых органов. Может возникать много смущения и напряжения, но все же старайтесь называть все органы соответствующими терминами. Ребёнок должен знать достоверную информацию о строении своего тела. Расскажите о функциях каждого органа, для чего он создан природой.

- Половое созревание. Предоставьте информацию о процессах, которые происходят в их организме. Им будет намного легче сталкиваться с изменениями, когда они будут знать, что это нормально. Девочкам подробную информацию о менструациях, о том, что может изменяться грудь. Начнут расти волосы в интимных зонах. Мальчикам важно знать о возникновении ночных поллюций, о том, что порой будут испытывать возбуждение и эрекцию. Начнёт «ломаться» голос и также появится растительность как в интимной зоне, так и на лице.

- Гигиена. Вроде и так понятно, дети давно приучены к гигиене. Но сейчас можно подробнее рассказать о заболеваниях, которые возникают при несоблюдении чистоты. Важно менять ежедневно белье и регулярно правильно подмываться. Порой даже злоупотребление мытьём может привести к воспалительному процессу у девочек. Редкое подмывание грозит мальчишкам инфицированием смазки, которая скапливается под крайней плотью. И со временем это может вызвать её сужение, которое называется фимоз.

- Венерические заболевания. Какие признаки бывают при возникновении инфицирования, последствия. Расскажите о том, какие врачи занимаются диагностикой. Подросткам важно знать о последствиях незащищенного полового акта, что лечение может занимать очень длительный период. А такие заболевания, как ВИЧ и СПИД остаются на всю жизнь и требуют постоянного поддержания иммунной системы с помощью медикаментов.

- Методы контрацепции. Расскажите о существующих способах контрацепции и защиты не только от заболеваний, но и от нежелательной беременности. Покажите, как правильно пользоваться презервативом. Расскажите что, нельзя открывать зубами во избежание его повреждения, нежелательно носить в кармане, иначе может протереться. Все эти нюансы очень важны, иначе защитные функции теряются.

- Вредные привычки. Подростки должны иметь представление о пагубном воздействии курения, алкоголя и наркотиков на их организм, о том, что это может менять их сознание и разрушать здоровье.

### **Как общаться об интимном**

Важно, чтобы разговор с подростком проводил родитель одного с ним пола, иначе это может вызывать у ребёнка очень много смущения, из-за которого он может отказываться от диалога. В случае, когда нет такой возможности, пробуйте поэтапно что-либо рассказывать. Когда он привыкнет и возникнет доверие, сможете перейти к более открытому разговору.

По поводу темы о гормональной перестройке, предоставьте не только информацию, а научите, как правильно обходиться с изменениями. Поддержите дочку, выберите необходимые средства гигиены во время месячных и научите ими пользоваться.

Помогите решить вопрос выбора бюстгалтера. Мальчишек, во избежание чувства стыда



перед родителями, научите менять и стирать белье самостоятельно. Покажите, как безопасно бриться.

Если обнаружили материал порнографического содержания – не нужно устраивать скандал. Это только отдалит подростка от вас, их интерес носит экспериментальный характер. Подростки обычно обсуждают какие-либо моменты, связанные с сексом, обмениваются знаниями. Поэтому не удивительно, что ваш ребёнок решил удовлетворить своё любопытство. Будьте спокойны, если сын или дочка видели порнографические моменты, это не означает, что они не понимают разницу между близкими отношениями и просто сексом.

К тому же запретный плод сладок. Он всегда найдёт возможность раздобыть необходимый материал, в другой раз лучше спрячет. Не запугивайте и также не рассказывайте об отвращении к такому процессу, иначе он обесценит всю информацию, которую до этого получил от вас в целях защиты. Проявите терпение и уважение к личным границам подростка и посвятите время на создание системы ценностей, в которой сексуальность не подавляет остальные интересы.

Посмотрите вместе фильмы о любви, обсудите их. При этом дайте возможность подростку высказать своё мнение и ни в коем случае не критикуйте его. Он только учится, у него нет опыта, по сравнению с вами. Лучше поделитесь своей историей отношений, ошибками и их последствиями, как вы справлялись с ними, проживали сложные моменты.

Научите заявлять о своих границах, о том, что им не нравится или не хочется. Пусть поймёт, что отказать и сказать «мне это неприятно» - нормально и правильно. Никто не имеет права заставлять их игнорировать себя ради того, чтобы угодить. Учите уважать себя и принимать такими, какие они есть.

Приучайте к тому, что влюблённость не должна заменять все в их жизни. Обучение в школе, обязанности дома и посещения кружков не должны игнорироваться. В отношениях важно уметь уважать другого, заботиться о нём, проявлять нежность, поддерживать и слушать.

Не реагируйте злостью или обидой, если при разговоре ребёнок смеётся и шутит. Он не обесценивает ваши попытки, а пытается справиться со своей неловкостью.

Благодаря своевременной информации ваш ребёнок научится строить гармоничные отношения с противоположным полом. По статистике, дети, с которыми родители говорили о сексе, меньше были подвержены венерическим заболеваниям и нежелательной беременности. Если вам удалось разговор, со временем вы будете к нему возвращаться. Потому что ваш ребёнок будет чувствовать поддержку и обращаться за опытом с новыми вопросами.

