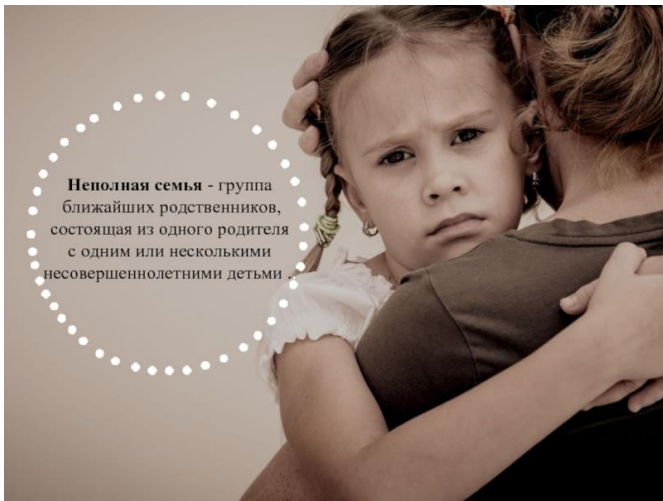


Сексуальное воспитание подростка в неполной семье

В неполных семьях, особенно в таких, где сына воспитывает одна мать или отец один воспитывает дочь, часто бывают серьезные проблемы с половым воспитанием. Иногда мама просто не знает, как объяснить сыну то, что с ним происходит, или стесняется обсуждать со своим подростком проблемы секса. То же самое касается и отца, в одиночку воспитывающего девочку. Но как бы не было трудно, вам все же придется говорить со своим ребенком на подобные темы, иначе ему придется выяснять все «самое интересное» у приятелей или в Интернете.



Имейте в виду, что по исследованиям психологов, подростки, которые обсуждают вопросы сексуальной жизни с родителями, а

не с друзьями, реже попадают в неприятные ситуации, связанные с ранней беременностью и венерическими заболеваниями. Они более разумно подходят к выбору контрацептивных средств и намного позже начинают сексуальную жизнь, чем те, кто открывает для себя интимную сторону взросления, руководствуясь собственными соображениями, советами приятелей и информацией, найденной во всемирной паутине.

Половая идентификация подростков

Подростковый возраст - это не просто кризисный период в жизни ребенка. Это еще и период его полового созревания, или, как его называют врачи, пубертатный период. Период взросления отражается на всех системах организма ребенка, в первую очередь на репродуктивных органах. В результате интенсивного развития подросток требует все больше внимания к себе, то есть ему хочется выделиться, показать себя, быть любимым и понятым. Но зачастую вместо этого он становится отверженным в собственной семье, потому что таким его не воспринимают родители.

Мать, которая чаще всего остается с ребенком после развода, иногда не способна понять сына или дочь, которые уже выросли. Они протестуют против трепетной опеки, которая была своеобразной защитой для женщины, оставшейся в одиночестве. Мама переживает, что ребенок отдаляется от нее, не понимая, что у него уже свои интересы. Вместо того чтобы предоставить ему свободу, оказывать поддержку в трудную минуту, она старается удержать подростка всеми доступными ей способами, то есть угрозами, психологическим давлением и даже наказанием. Родителям, особенно матерям, важно понять, что психологические трудности общения взрослого с ребенком в этот период - это нормальное явление, которое обусловлено физиологическими изменениями в организме подростка. Бороться с его гиперсексуальностью бессмысленно, с ней можно только смириться.

Если у вас сложились хорошие взаимоотношения с ребенком с его раннего детства, вы умеете избегать конфликтных ситуаций конструктивным, а не агрессивным путем, то есть подросток не боится высказывать свои мысли, совершать самостоятельные поступки, то и этот период в его жизни пройдет гладко. Самое главное, чтобы сын или дочь сами захотели с вами общаться. А это произойдет в том случае, если вы сумеете стать для них хорошими друзьями, а не властными руководителями.

Иногда дети не хотят огорчать своих родителей, поэтому скрываются под маской послушного ребенка, иногда открыто игнорируют родительские указания. В любом случае они стремятся все сделать по-своему и, если не давить на них, то можно оказаться в курсе всех детских проблем, которыми они охотно поделятся. С кем еще, как не с любящими и тактичными родителями, делиться своим сокровенным, при условии, что вы такие и есть.

Советы родителям

- Будьте терпимее к своему ребенку. Не придирайтесь к мелочам, особенно к одежде. Если вам сложно понять вкусы и устремления современной молодежи, то не навязывайте свои, дайте ему возможность проявить себя так, как он хочет.

- Относитесь к своему ребенку не как к неразумному малышу, а как к взрослому человеку, даже если вы уверены, что лучше него знаете, что ему нужно. Перестаньте командовать и руководить им - советуйтесь и уважайте его мнение. Высказывая свое отношение к вопросу, предоставьте ему возможность решать его так, как он считает нужным. Однако оставляйте за собой право предупредить о последствиях того или иного поступка.

- Помните, что в любом случае ребенок очень нуждается в ваших советах, но в форме наставлений он просто не воспринимает их. Лучше всего рассказывать подростку о своей жизни, делиться своим опытом. Не бойтесь признаться ребенку в своих неблагоприятных поступках, которые имели не самые лучшие последствия, то есть рассказывайте ему о своих ошибках, к которым привела самонадеянность.

- Если ваш конфликт с ребенком зашел слишком далеко, и вы не можете найти ключи к взаимопониманию, все равно ваша задача - не допустить того, чтобы ребенок замкнулся в себе и остался один на один со своими проблемами. Найдите другого взрослого человека, который бы мог стать для него авторитетом или уже таковым является, например, тренер или учитель физкультуры для мальчика, ваша подруга или доброжелательная и справедливая учительница для дочки.

- Начать разговаривать на темы секса нужно задолго до того, как ребенок столкнется с ними на практике. Если вы всегда откровенно и искренне отвечали на его вопросы, не замалчивали эту тему, как постыдную и неприличную, то есть приучили ребенка открыто обсуждать абсолютно все жизненные вопросы, то он не будет стесняться делиться с вами своими проблемами и даже просить у вас совета. Поэтому не бойтесь напоминать ребенку о последствиях ранней сексуальной жизни. Но разговор должен быть построен в тактичной и ненавязчивой форме, даже с использованием примеров из собственного опыта.

- Начало интимных отношений больше всего волнует родителей девочек.

Понятно, что нежелательная беременность и аборт - не самый лучший вариант для первого сексуального опыта подростка. Но мамы, воспитывающие дочек без мужа и имеющие негативный опыт замужества или незапланированной беременности, особенно переживают за своих девочек, боясь раннего начала их половой жизни. Они стараются любыми способами уберечь дочь от отношений с мальчиками, применяя угрозы и даже насилие, но получают обратный результат: девочка стремится меньше бывать дома, находя утешение у своих друзей. Что можно посоветовать таким матерям? Вспомнить себя и подумать о том, что испытывает девочка-подросток в этот период. Первое чувство влюбленности, желание быть любимой, привлекательной. Наконец, желание быстрее стать взрослой. Если именно эти чувства руководят поведением девочки, то доверительные отношения с матерью, душевный разговор, помогут ей лучше разобраться в себе и понять, так ли уж важно начинать половые отношения в этом возрасте. Открытые беседы с матерью помогут ей понять, всем ли мальчикам можно доверять, и вообще, чего на самом деле хочет от нее молодой человек, к близости с которым она стремится. Чтобы не оказаться брошенной и обманутой, и потом переживать тяжелую психологическую травму, девочке нужно помочь разобраться в отношениях с другом. Но дочкой могут руководить и другие мотивы при вступлении в интимные отношения: корысть, желание отомстить подруге, получить моральное



Понятно, что нежелательная беременность и аборт - не самый лучший вариант для первого сексуального опыта подростка. Но мамы, воспитывающие дочек без мужа и имеющие негативный опыт замужества или незапланированной беременности, особенно переживают за своих девочек, боясь раннего начала их половой жизни. Они стараются любыми способами уберечь дочь от отношений с мальчиками, применяя угрозы и даже насилие, но получают обратный результат: девочка стремится меньше бывать дома, находя утешение у своих друзей. Что можно посоветовать таким матерям? Вспомнить себя и подумать о том, что испытывает девочка-подросток в этот период. Первое чувство влюбленности, желание быть любимой, привлекательной. Наконец, желание быстрее стать взрослой. Если именно эти чувства руководят поведением девочки, то доверительные отношения с матерью, душевный разговор, помогут ей лучше разобраться в себе и понять, так ли уж важно начинать половые отношения в этом возрасте. Открытые беседы с матерью помогут ей понять, всем ли мальчикам можно доверять, и вообще, чего на самом деле хочет от нее молодой человек, к близости с которым она стремится. Чтобы не оказаться брошенной и обманутой, и потом переживать тяжелую психологическую травму, девочке нужно помочь разобраться в отношениях с другом. Но дочкой могут руководить и другие мотивы при вступлении в интимные отношения: корысть, желание отомстить подруге, получить моральное

преимущество. Это тоже надо понять и постараться предотвратить, может быть, подключая профессионального психолога.

- В любом случае к сексуальным отношениям подростки должны быть подготовлены. Только в семье, где дети имеют возможность высказаться и получить достоверную информацию, они серьезно относятся к первым сексуальным контактам, зная об их последствиях. Поэтому ребенка нужно просвещать заранее, не навязывая тему для разговора, а охотно объясняя возникшие вопросы при удобном случае. У сына нужно воспитывать чувство ответственности за девушку, с которой он дружит, у дочери - за свое здоровье и своих будущих детей.

Если сына воспитывает одна мать

Ваш сын уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Вступив в пору переходного возраста, он постепенно становится мужчиной, и это сильно пугает многих женщин, воспитывающих сына в одиночку. Они не знают, как объяснить мальчику, что именно с ним происходит, как подготовить его к вступлению во взрослую жизнь, как рассказать об интимных отношениях, как научить правильному общению с девушками и как, в конце концов, проинформировать его о средствах защиты от венерических заболеваний. А уж такие слова как «мастурбация» и «поллюция» приводят большинство мам в неопишуемый ужас. Хорошо, если мальчик часто видится с отцом и имеет с ним доверительные отношения. В этом случае он может задать волнующие вопросы ему. А если отца нет? Что



делать маме? Если она не хочет, чтобы мальчик нахватался «важных сведений» на улице, ей придется самой все ему объяснить. Но для этого важно обладать знаниями по этому вопросу. К сожалению, не все женщины достаточно образованы в области некоторых сексуальных особенностей противоположного пола, а уж о том, что происходит с мальчиком в 12-16 лет, они вообще не догадываются. Поэтому необходимо внимательно ознакомиться со сведениями, приведенными ниже.

С 12 до 16 лет основной процесс, происходящий в организме мальчика - это интенсивное формирование вторичных половых признаков. В конце пубертатного периода мальчик становится юношей. В 15 лет его половые органы будут уже готовы к репродуктивной функции, то есть в это время он физически уже может стать отцом. Половое созревание начинается с интенсивного роста: тело увеличивается в длину, главным образом за счет ускоренного роста и развития длинных костей. Причем формирование костей может происходить неравномерно, как бы скачками.

Сначала увеличиваются голова, стопы и ладони. Они первыми становятся такими же, как у взрослого мужчины. Потом начинают расти кости верхних и нижних конечностей, то есть удлиняются руки и ноги. В последнюю очередь, к сожалению, начинается рост туловища. Поэтому и подростки выглядят такими нескладными. Например, ладони мальчика-подростка достигают «взрослых» размеров на четыре месяца раньше, чем, например, кости предплечий. Именно поэтому некоторые юноши стесняются собственных рук, стараясь прятать их за спину или в карманы брюк. Но проходит совсем немного времени - несколько месяцев или чуть больше - и все приходит в норму: ладони уже не выделяются своими размерами.

В возрасте с 12 до 16 лет изменения происходят и во внутренних органах мальчиков. Например, сердце за этот период становится тяжелее в 2 раза. Увеличивается и объем легких, в то время как частота дыхания становится меньше. А мышечная сила к пятнадцати годам возрастает в 2 раза. Это происходит благодаря усиленной выработке организмом мужского гормона тестостерона и синтезу белка.

Больше чем у половины мальчиков в подростковом возрасте наблюдается временное набухание грудных желез, чаще всего одностороннее - слева. Это явление называется в медицине гинекомастией. Часто о том, что в этом нет ничего страшного, не знают даже родители, а что уж говорить о ребенке. Если вы заметили, что грудные железы (или одна из них) вашего сына немного увеличились, и видите, что ребенок из-за этого не находит себе места, не паникуйте. Объясните мальчику, что это - частое явление у детей его возраста. Гинекомастия может держаться от нескольких месяцев до 1-2 лет.

Одной из проблем, возникающих у мальчиков в переходном возрасте - это изменения, происходящие с голосом. Вместе с ростом мышечной ткани происходит рост голосовых связок, что является причиной изменения привычной тональности голоса. У девочек такой проблемы не существует, поскольку голосовые связки у них растут не столь стремительно, как у мальчиков. У последних во время скачкообразного роста связки просто не успевают увеличиваться равномерно. В этот период «ломается голос».

Сначала голос подростка становится хрипловатым, как при простуде, а далее начинается самое неприятное - тон голоса постоянно меняется: он то поднимается до фальцета, то падает до басовых нот. В результате этого многие мальчики сильно смущаются. Они стесняются собственного голоса и стараются разговаривать как можно меньше. Объясните ребенку, что не стоит особенно переживать по этому поводу. Пройдет немного времени, и его голос перестанет ломаться.

Происходят изменения и в половых органах подростка. Здоровое половое созревание у мальчиков приходится на возраст 10-13 лет. Данный этап характеризуется яркими гормональными всплесками, провоцирующими изменения во внешности. В это время усиливается рост полового члена и яичек. Когда же начинается усиленный выброс гормонов в кровь, изменяется внешний вид половых органов. Ещё одна особенность периода полового созревания у мальчиков – формирование волосяного покрова в зоне гениталий, в районе подмышечных впадин, груди, на лице. В целом этот период превращения подростка в зрелого мужчину продолжается около 5 лет.

Первые проявления сексуальности

По мере того, как мальчик становится старше, в его предстательной железе и семенных пузырьках скапливается большое количество жидкого секрета, из-за чего все чаще начинает возникать сексуальное напряжение. Все вполне естественно, но вот однажды ночью каждый подросток в первый раз в жизни испытывает оргазм и непроизвольную ночную эякуляцию, называемую поллюцией. Вот об этом вам просто необходимо заранее поговорить с подростком. Возможно, вам неудобно и даже стыдно разговаривать с ним на такие темы, но постарайтесь проинформировать мальчика об этом, купив ему, например, книгу о половом созревании детей. В противном случае, он может сильно испугаться и надолго замкнуться в себе, после того как однажды, проснувшись утром, обнаружит на своей простыне влажные пятна.

Он может подумать, что у него недержание мочи или какая-нибудь болезнь. Подобные мысли всегда сопровождается ощущение неловкости и чувство смутного стыда и вины перед кем-то, но кем - непонятно. На самом деле эта ситуация не должна вызывать беспокойства. Она просто свидетельствует о нормальном половом развитии подростка. Пройдет время, неизбежно начнется нормальная сексуальная жизнь, и ночные поллюции прекратятся сами собой. Объясните это ребенку, стараясь говорить с ним не издевательским, а дружеским тоном.

Стоит отметить, что зачастую подобные разговоры мальчика с матерью или отцом на всю жизнь вселяют в него уверенность, что его половая система работает нормально, и никаких отклонений в ней не возникает. Став мужчиной, он будет уверен в собственных сексуальных возможностях, а такая уверенность, как известно, помогает людям вести нормальную половую жизнь. Что касается приятных ощущений, то об этом тоже стоит поговорить с сыном. Пусть он знает, что мама в курсе всего того, что чувствуют мужчины. В этом случае у него не будет от вас секретов, а с вопросами он станет обращаться к вам, а не к сомнительным авторитетам из дворовой компании.

Иногда подросток может воспринять такой разговор, как вопиющую бестактность с вашей стороны, ведь вы — женщина. Он начнет еще больше стесняться вас, поскольку будет знать, что вы в курсе всех событий. В этом случае вам лучше попросить поговорить с ребенком родственника или знакомого мужчину, которому ваш сын доверяет, а самой делать вид, что вы ничего не замечаете и не лезете в мужские проблемы. Пусть друг семьи объяснит вашему ребенку, что ничего страшного с ним не происходит. Тогда он успокоится и осознает, что его чувства и соответствующая реакция на них — просто следствие появившегося в результате гормонального выброса полового влечения.

Неизбежным проявлением сексуальности у мальчика является мастурбация. К мастурбации можно относиться как угодно, считать это явление нормальным или противоестественным, хотя «виновники» ее - все те же гормоны. К 16-18 годам уровень тестостерона в крови подростка достигает своего пика. Подросток иногда просто не может преодолеть внезапно возникшее сексуальное возбуждение, и у него возникает непроизвольная эрекция. Большинство мальчиков снимают это возбуждение с помощью мастурбации.

Узнав или просто догадываясь, что ваш сын мастурбирует, ни в коем случае не запугивайте его, говоря, что это вредно для здоровья. Все мужчины, как в подростковом, так и в более зрелом возрасте мастурбируют. Это совершенно нормально. И уж конечно не опасно для здоровья. Напротив, в подростковом возрасте мастурбация - лучший способ снятия психического и сексуального напряжения.

Рано или поздно ваш сын сделает открытие, что ручная стимуляция полового члена - это приятно. Он может осознать это самостоятельно, ему могут рассказать об этом более просвещенные приятели. В любом случае, как только он станет взрослее, он начнет мастурбировать. При этом в глубине души ему будет очень стыдно. Вам следует первой начать с ребенком разговор на эту тему. И ни в коем случае не кричать на него, не ругать, а объяснить простыми словами о всем происходящим с ним. Скажите мальчику, что сейчас его организм не может получить другой сексуальной разрядки, и то, что он делает, совершенно нормально.

Материал подготовила Ю.Н. Кузнецова,
педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»