**[«Мама, папа, что такое секс?»](http://cpms-smol.ru/parents/226-mama-papa-chto-takoe-seks)**

Проблемы полового воспитания должны быть тесно связаны с общей системой нравственного воспитания в семье. Некоторые родители считают, что обсуждать сексуальные вопросы неприлично. Взрослые стараются обойти молчанием вполне естественные вопросы, которые интересуют детей и подростков. Неподготовленность и неосведомленность детей и подростков в вопросах пола нередко в дальнейшем оборачиваются потерей их здоровья.

Поэтому половое воспитание надо начинать уже в раннем детстве и проводить его индивидуально с учетом пола, возраста, степени подготовленности детей. При всей сложности и деликатности проблемы полового воспитания родители должны согласованно, своевременно и правильно отвечать на все вопросы, волнующие подрастающее поколение, знать все этапы сексуального развития.

***Дошкольный возраст…***

Для дошкольников основой воспитания является общение со взрослыми. В возрасте 2—3 лет у детей постепенно формируется осознание принадлежности к определенному  полу. Процесс этот протекает естественно, без всякой связи с сексуальностью под воздействием слов взрослых и повседневного быта. «Ты — мальчик», «ты — девочка» — дети вначале принимают эти утверждения на веру, не требуя особых доказательств. Родители много и охотно толкуют ребенку об отличиях девочек от мальчиков в поведении, профессиональной ориентации, роли в семье и т.д. Зачатки интереса к вопросам пола появляются как следствие естественного процесса познания окружающего мира. Случайно увидев в яслях, в саду, что строение его половых органов не такое, как у соседа (соседки), ребенок спрашивает об этом у родителей. Запреты говорить об этом, а тем более угрозы и шлепки неуместны, потому что ребенок начинает недоумевать, почему рассматривать свои и чужие руки, ноги, носы можно, а половые органы — нельзя. У него появляется мысль, что они, видимо, таят в себе особый смысл и с ними связано что-то нехорошее. Это побуждает ребенка еще усерднее их изучать, но уже тайком от взрослых. Запреты и наказания фиксируют внимание детей именно на нежелательных моментах, формируют у ребенка негативное отношение к вопросам пола.

Нежелательна и противоположная крайность — не только родительская вседозволенность, но и несдержанность чужих взрослых, их «свободное» поведение, что может заострить внимание ребенка на сексуальности. Недопустимо нахождение ребенка в одной постели со взрослыми во время взаимных ласк, а тем более полового акта. Нежелательно также, чтобы ребенок был свидетелем обнажения взрослых, особенно противоположного пола.
Особый страх у родителей вызывают вопросы, относящиеся к «тайне» появления детей на свет, в том числе и самого себя. Бояться их не нужно, ибо они вполне естественны. Следует отвечать просто и доступно, без смущения и волнения, не детализируя, не прибегая к вымыслам и сказкам об «аистах» и «капусте». Дети дошкольного возраста довольствуются ответами матери: «Я родила тебя в роддоме» или «Ты вырос у меня в животике». Отказ отвечать на вопросы лишь подогревает интерес ребенка, заставляет искать ответ у более осведомленных старших товарищей.

Для объяснения факта рождения ребенку дошкольного возраста можно привести сравнение из жизни животных. Если дети случайно становятся свидетелями рождения, например, котят, надо обратить их внимание на ярко выраженные материнские инстинкты кошки, позволить им ухаживать за котятами. Важно добиться у ребенка уважения ко всему, что связано с рождением, в первую очередь — почтительного отношения к матери. Все эти несложные объяснения и воспитательные меры можно и нужно проводить как можно раньше: упустить время — значит способствовать появлению у детей недоверия и критического отношения к родителям.
Уже в старших группах детского сада, то есть к 5—6 годам, ребенок должен четко осознавать, что его половая принадлежность требует от него и соответствующего поведения как представителя мужской или женской половины человечества. Огромную роль в этом играют микроклимат в семье, отношения, сложившиеся между матерью и отцом, которые наблюдает ребенок.

***Младшие школьники…***

Повышенный интерес к вопросам пола наблюдается у младших школьников, причем если по форме задаваемые вопросы могут быть почти аналогичными тем, которые задавались 2—3 года тому назад, то по содержанию в них больше внимания уделяется деталям. Это касается, прежде всего, таких физиологических явлений, как менструации и поллюции. Родителям лучше самим начать разговоры на эти темы, не дожидаясь вопросов.
В возрасте 7—9 лет обычно происходит «раскол» взаимоотношений между мальчиками и девочками, повышается интерес к представителям своего пола. В семье это находит выражение в большем влечении мальчиков к отцу, а девочек — к матери. Этот важный момент необходимо использовать для дальнейшего воспитания межличностных отношений. Задушевные доверительные беседы, совместные занятия «мужским» или «женским» делом сближают детей и родителей, дают толчок к откровенным разговорам, помогают детям делиться со взрослыми своими сокровенными тайнами и мечтами. Для нормального полового развития и установления правильных отношений между мальчиками и девочками в этот период важно формировать у них такие нравственные понятия, как стыдливость, сдержанность.

***Подростки.***

Наиболее важный момент в половом воспитании девочки в возрасте 9—11 лет — это рассказ о менструациях, которые, к сожалению, для значительного числа девочек оказываются полной неожиданностью, а потому часто их пугают.

В этот период у девочек  возникают желание нравиться окружающим, и в первую очередь парням, стремление к сопереживанию, любви, ласке и усиливается интерес к «тайнам» любви, в связи с чем, именно с этого возраста необходимо дать девочке первые сведения о половой жизни.

Очень важной задачей полового воспитания является выработка правил поведения с представителями противоположного пола. Девочки в половом отношении созревают несколько раньше своих сверстников-мальчиков, а потому и тянутся в основном к юношам старше себя. И это в ряде случаев приводит к нежелательным последствиям, таким, например, как употребление спиртных напитков и курение. Родителям необходимо убедить  дочь в том, что любовь — выше чисто телесных наслаждений.
Одной из задач полового воспитания девочек является воспитание целомудренности**.** Причем целомудренности помыслов, отношений, встреч. Девушка должна вести себя так, чтобы ни у друга, ни у приятеля, ни, тем более, у случайных знакомых не возникло и помыслов о том, что с данной девушкой им будет легко добиться интимной близости. Очень часто неправильное поведение девушки приводит к серьезным психотравмам, к изнасилованиям, к неисчислимым бедам надломленной личности.

В личности мальчика-подростка особенно выражена дисгармония между процессом полового созревания и уровнем зрелости. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы правильное представление о половом развитии и гигиенических навыках он также получил от родителей, а не от случайных знакомых. В период полового созревания надо оберегать подростка от преждевременного пробуждения чувственности, и в этом решающую роль играют условия жизни подростков в семье, в школе, на улице. Нездоровая атмосфера в семье формирует распущенность, цинизм. Возбуждающе действуют на детей эротические сцены в кино, в жизни, а также неконтролируемое чтение соответствующей литературы. Совершенно недопустим алкоголь, крайне пагубно влияющий на формирующийся организм ребенка. Если в отношении физиологической перестройки организма и мер личной гигиены в этом возрасте родителям еще удастся найти общий язык с подростком, то относительно оценки некоторых форм сексуальности подросткового возраста взрослые нередко допускают ошибки.
Прежде всего, это касается одного из самых трудных вопросов, с которыми приходится сталкиваться родителям, — вопроса об онанизме — половом самоудовлетворении. Вполне понятна тревога матери, когда она узнает, что ее сын занимается этим «постыдным делом». Чрезмерная сексуальность в этом возрасте обусловлена выработкой очень большого количества половых гормонов. В таком состоянии многие предметы и явления начинают рассматриваться подростком через своеобразную призму сексуальности, что вызывает определенное психическое напряжение. Освобождение от этого напряжения многие подростки и находят в онанизме. У некоторых подростков сила психического напряжения настолько велика, что половое желание начинает играть доминирующую  роль над прочими чувствами, что ведет к постоянной фиксации внимания на сексуальной сфере. Онанизм же снимет половую возбудимость на более или менее продолжительное время. Как правило, занятия онанизмом прекращаются с началом регулярной половой жизни. Обнаружив, что подросток занимается онанизмом, родители ни в коем случае не должны прибегать к карательным мерам, а тем более требовать обещаний или клятв, что он больше этого делать не станет, запугивать страшными последствиями. Скорее всего, желание окажется сильнее его воли, но при этом каждый акт онанизма будет сопровождаться еще большим раскаянием и страхом расплаты.

Однако неправильна и другая крайность — оставление без внимания занятий онанизмом подростками. Может быть, не всегда надо вести на эту тему беседы, но родители обязаны тактично помочь сыновьям в этой сложной ситуации, подумать об организации их досуга, привлечь к выполнению посильной физической работы, добиться регулярных занятий спортом, что в конечном итоге способствует гармоничному развитию организма, снижает силу сексуального влечения.

Весьма волнующей для родителей является проблема подростковой дружбы мальчиков с девочками. К тому же известно, что именно в подростковом возрасте приходит к человеку первая любовь. Родители оказываются перед выбором: или оградить собственного ребенка от этого счастья, или закрыть на все глаза и довериться сознательности своих детей, их разуму. Конечно, если половое воспитание на предыдущих этапах осуществлялось правильно и родители исподволь научили своего сына или дочь контролировать сексуальный инстинкт, они могут не беспокоиться — никаких неприятных последствий первая любовь не принесет.

**Несколько советов родителям, которые помогут им облегчить   общение с ребенком по вопросам сексуального поведения:**

* Начинайте говорить о сексе рано и делайте это часто. Очень важно обсудить вопросы секса и сексуального поведения с ребенком еще до того, как он начнет осваивать эту область человеческих отношений самостоятельно или под руководством «нечистоплотных» учителей.
* В общении с ребенком будьте честны, откровенны и понятны. Дети достаточно чувствительны к фальши и не переносят занижения их интеллектуального уровня. Поэтому следует сразу же отбросить всякие примеры про «пестики-тычинки», «птички» и другой животный мир. Отвечайте на детские вопросы честно и детально в соответствии с возрастом и уровнем зрелости каждого конкретного ребенка.
* Больше общайтесь со своим ребенком, старайтесь быть в курсе его жизни. Обсуждайте со своим ребенком его школьные проблемы, взаимоотношения со сверстниками (соседями, одноклассниками, друзьями) в школе и за ее пределами. При частом общении по важным для Вашего ребенка вопросам гораздо проще и естественнее перевести разговор на секс и связанные с ним проблемы.
* Акцентируйте внимание ребенка на вопросах ухаживания, поведения во время свиданий, поскольку они являются очень значимыми для подростков. В этом возрасте ребенку следует постараться понять, что секс – всего лишь одна и не всегда самая важная часть межличностных отношений мужчины и женщины.
* Повышайте уровень самооценки своего ребенка. В подростковом возрасте частой мотиваций для начала сексуальных контактов является стремление подростка  доказать свою «взрослость» и значимость как самому себе, так и значимому для него кругу сверстников. Для создания реальной альтернативы именно такой формы утверждения во взрослой жизни вовлекайте ребенка в занятия различными видами деятельности (спорт, искусство, интеллектуальные игры) и научите его получать удовольствие, моральное удовлетворение от этого.
* Обращайте внимание ребенка на медицинские аспекты сексуального поведения. Обсуждая с ребенком вопросы сексуального поведения, обязательно делайте акценты на медицинские и социальные проблемы, которые могут возникать после начала сексуальных контактов.

***Разговор о сексе с детьми для любого из родителей самый трудный шаг. Но он крайне важен для ребенка, как единственная возможность получить адекватную и честную информацию о человеческих отношениях, любви и таинстве деторождения от самых «авторитетных» для него людей.***

http://cpms-smol.ru/parents?start=70