

18+
ЧЕ/АСТНАЯ
СЕКСОЛОГИЯ

О ЧЁМ МОЛЧАЛИ
РОДИТЕЛИ



АНЗОЛ КОТ

Анзол Кот

**Че/астная сексология.
О чем молчали родители**

«Издательские решения»

Кот А.

Чел/астная сексология. О чем молчали родители / А. Кот —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-681626-8

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Секс
— важная, но табуированная тема. Недостаток информации ведёт к
проблемам в интимной жизни. Не знаю как правильно, но благодаря практике
с 2017 года, я знаю как бывает. Эта книга восполнит пробелы в сексуальном
образовании каждого взрослого. Вы узнаете, как развивается сексуальность,
как строить здоровые отношения, о гигиене и безопасности, границах нормы и
как получать удовольствие. Информация подана просто, с опорой на научные
факты. Начните открытый разговор о сексе с этих страниц.

ISBN 978-5-00-681626-8

© Кот А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Об авторе	9
Раздел 1. Комплексное сексуальное образование	13
Что должен знать ребёнок в 5—8 лет	15
Что должен знать ребёнок в 9—12 лет	17
Что должен знать подросток в 12—15 лет	18
Что должен знать подросток в 15—18+ лет	19
Раздел 2. Что должен знать о сексе и отношениях ребёнок 5—8 лет	20
Глава 1. Семья	20
Отношения в семье	20
Роли и обязанности в семье	21
Ценности в семье	22
Глава 2. Дружба	23
Глава 3. Любовь и романтические отношения	24
Глава 4. Здоровые и нездоровые отношения	25
Глава 5. Толерантность и уважение	26
Глава 6. Брак	27
Глава 7. Ценности в обществе	29
Глава 8. Права человека	30
Глава 9. Информация	32
Глава 10. Пол и гендер	34
Гендерное равенство	34
Гендерные роли	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Че/астная сексология О чем молчали родители

Анзол Кот

Редактор Ирина Глаголица

Редактор Анна Батог

Иллюстратор Яна Новикова

Литературное агентство «Авторский метод»

Руководитель агентства Ксения Новикова

© Анзол Кот, 2025

© Яна Новикова, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0068-1626-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В современных российских школах учат, что нужно делать в случае наступления ядерной катастрофы. Какова вероятность, что она случится завтра? Я думаю, около 1%. При этом вероятность того, что сегодняшний школьник уже завтра вступит в сексуальные отношения, велика. Очень мало школ проводит инструктаж на этот счёт. Это кажется странным для меня.

Думаю, ты согласишься со мной, что секс – такая же важная часть нашей жизни, как еда, сон или здоровье. Секс – это и удовольствие, и способ социализации, и продолжение рода. Хотя сексом занимаются почти все взрослые люди, уровень сексуального образования в нашей стране удручает, весьма низок, мал или вообще отсутствует. Как следствие, мы имеем болезни, нежелательные беременности, травматичные отношения. Будучи терапевтом, я вижу, как много женщин и мужчин имеют сексуальные травмы того или иного рода. Считаю, что лучший способ предупредить эти травмы – не запрет разговоров о сексе, а, наоборот, качественное сексуальное образование, начиная со школьного возраста, и свободно доступная информация. В западных странах, где комплексное сексуальное образование (КСО) работает уже много лет, снижается травматизм, повышается возраст вступления в половую жизнь, сокращается количество детских и подростковых беременностей. Базовые знания о теле, сексе и отношениях важны так же, как и начальная школа. Это важная часть счастливой жизни.

В современных российских школах учат, что нужно делать в случае наступления ядерной катастрофы. Какова вероятность, что она случится завтра? Я думаю, около 1%. При этом вероятность того, что сегодняшний школьник уже завтра вступит в сексуальные отношения, велика. Очень мало школ проводит инструктаж на этот счёт. Это кажется странным для меня.

Думаю, ты согласишься со мной, что секс – такая же важная часть нашей жизни, как еда, сон или здоровье. Секс – это и удовольствие, и способ социализации, и продолжение рода. Хотя сексом занимаются почти все взрослые люди, уровень сексуального образования в нашей стране удручает, весьма низок, мал или вообще отсутствует. Как следствие, мы имеем болезни, нежелательные беременности, травматичные отношения. Будучи терапевтом, я вижу, как много женщин и мужчин имеют сексуальные травмы того или иного рода. Считаю, что лучший способ предупредить эти травмы – не запрет разговоров о сексе, а, наоборот, качественное сексуальное образование начиная со школьного возраста и свободно доступная информация. В западных странах, где комплексное сексуальное образование (КСО) работает уже много лет, снижается травматизм, повышается возраст вступления в половую жизнь, сокращается количество детских и подростковых беременностей. Базовые знания о теле, сексе и отношениях важны так же, как и начальная школа. Это важная часть счастливой жизни.

Давай рассмотрим простые примеры.

Знаешь ли ты, что выделение смазки у женщины не всегда связано с желанием секса? Это явление называется *нонконкордантность* (подробнее можно почитать в книге «Как хочет женщина»). Суть в том, что генитальный ответ – выделение женской смазки или набухание мужского пениса – бывает никак не связан с возбуждением. Да, у мужчин телесная реакция и эмоциональное возбуждение совпадают чаще, чем у женщин, но тоже не всегда. Добиться выделения смазки можно, просто потерев вульву и головку клитора, но возбудишься ли ты при этом эмоционально? Не факт. Также верно и обратное – только по наличию смазки нельзя утверждать, что женщина жаждет проникновения.

Еще одно заблуждение: твоей смазки всегда должно хватать. Снова неверно. В норме половой акт длится примерно пять минут. В данном контексте я имею в виду непосредственный контакт половых органов, движение пениса или игрушки в вагине. Так задумано природой – этого времени достаточно, чтобы мужчина эякулировал во влагалище и произошло оплодотворение. На этот период смазки точно хватит, хотя и нет гарантий. Проблемы со смазкой, её

недостаток наблюдаются при менопаузе, диабете, послеродовом периоде и других гормональных перестройках, что не говорит о том, что женщина не хочет заниматься сексом. Но если ты занимаешься сексом дольше, используешь игрушки и хочешь наслаждаться продолжительными ласками, естественной смазки может не хватить – наш организм биологически не заточен на длительный половой акт и бесперебойную выработку смазки на протяжении долгого времени. Да, ты можешь испытывать возбуждение и хотеть своего партнёра много часов подряд, а смазки совсем не будет – это нормально. Это ещё одно проявление нонконкордантности.

Конечно, есть женщины, у которых выделяются большие объёмы смазки, и её хватает на часы секса, но это скорее исключение, чем норма. Как правило, это молодые женщины. С возрастом активность бартолиновых желёз падает, и смазки становится меньше. Я бы рекомендовал женщинам после 35 лет использовать лубриканты или, как минимум, всегда иметь их под рукой (в сумочке или в тумбочке у кровати). А также помнить: только ты можешь сказать, достаточно ли ты возбуждена, хочешь ли секса и готова ли к нему. Определить это по внешним признакам крайне трудно.

Выше я привёл лишь пару примеров неосведомлённости, которые осложняют сексуальную жизнь многих из нас. Мы смотрим на привычные вещи и думаем, что знаем о них всё. Но... ты уверена, что знаешь:

- *Как правильно подмываться?*
- *В чем различие между вульвой и вагиной?*
- *Какой способ контрацепции лучше для тебя?*
- *Какие способы контрацепции надёжнее?*

В большинстве российских семей не принято говорить о сексе ни в каком возрасте и ни в каком виде. Но замалчивание этой темы в детстве и в юношестве опасно, ведь именно в это время закладываются основы личности и сексуальности, формируются сексуальные предпочтения и представления о личных границах. Это очень важный период нашего становления. Поскольку всё, что связано с сексуальностью, жёстко табуируется с детства, по улицам ходят лишь формально взрослые люди. Мы считаем себя взрослыми, но период формирования сексуальности у многих из нас полностью пропущен. Или, если быть ещё точнее, сексуальность сформировалась таким образом, что доставляет больше сложностей, чем удовольствия. У нас большая «дыра» в осознании своей сексуальности. Мы не знаем, чего хотим, как хотим, кого хотим. Мы не умеем организовывать свою сексуальную жизнь, нам кажется, что она должна складываться сама по себе. Мы не умеем говорить о сексе с партнёрами, часто спотыкаемся о навязываемые обществом стыд, вину и неловкость. В наших головах – десятки убеждений, мешающих иметь удовлетворяющую сексуальную жизнь, сексуальную жизнь, приносящую радость и удовольствие. Социальные нормы и традиции сильно устарели и имеют мало общего с современной реальностью, сексуальные стереотипы лишь увеличивают невежество, но продолжают передаваться из поколения в поколение без изменений.

Я искренне верю, что говорить о сексуальности важно и нужно с раннего возраста. ЮНЕСКО рекомендует начинать подобные разговоры с пяти лет. С пяти лет! Вспомни себя в этом возрасте. Что ты знала о сексе? Что ты знала о сексуальности? Что знала о половых органах? Именно тогда ты впервые начала задумываться о своём теле, об удовольствии, об отношениях. Ты сталкивалась с другими детьми (в том числе с голыми), но тебе никто не объяснял, где находятся твои границы – кому дозволено тебя трогать, кому дозволено смотреть на твоё обнажённое тело, где и в каких обстоятельствах это допустимо, а когда совсем неприемлемо. Если не обсуждать эти вопросы совсем, ребенок может оказаться в ситуации насилия или причинить вред другим детям, сам того не подозревая. Этот паттерн присутствует и у взрослых, если они не научились ощущать свои границы. Те, кто не чувствует своих границ, не могут понять про границы другого. Так, люди, выросшие в одной комнате со всей семьёй, не понимают, почему другие так ревностно относятся к личному пространству.

Например, ты сидишь на части своего пространства в общей для всей семьи комнате. Стараешься переодеться из школьной одежды в домашнюю, глядя в стену, повернувшись спиной к остальным. Родственники не выходят из комнаты в это время, и тебе не приходит в голову попросить их выйти, а на попытку уйти в ванную или туалет ты слышишь: «Ой, чего ты стесняешься? Что мы там не видели! От семьи прятать нечего». При этом когда передеваются родители, тебя выгоняют из комнаты в достаточно грубой форме вроде «Ты что, не видишь, что я передеваюсь? Выйди сейчас же!» Двойные послания и уверения близких, что тебе от них прятать нечего, приводят к нарушению личных границ.

Не умея распоряжаться личным пространством, мы не научаемся чувствовать, где моё, а где чужое, в том числе и в отношении тела. «Всё у нас общее, всё у нас своё». Сначала у тебя нет своей комнаты, а потом у тебя нет своего тела. В дальнейшем человек, который получил опыт телесного или сексуального насилия в детстве или юношестве, будет развиваться на основе этого опыта, считать его нормальным, подтверждать и укреплять его. Невежество порождает травмы – мы повторяем то, чему научились, воспроизводим то, что когда-то приняли за образец. Здорово, если в наших семьях с нами говорили о границах и сексуальности, тогда позитивные убеждения помогут строить здоровые отношения и будут укрепляться по мере взросления. Однако если эта тема жёстко табуировалась (а некоторых детей в СССР порой наказывали за вопросы о сексе), ребёнок получает травму и во многом обречён на дальнейшие проблемы в сексуальной жизни и отношениях.

Задача родителей – заниматься образованием, своим и своих детей, чтобы помогать им проживать свою жизнь в безопасности и удовольствии. Человек не может научить тому, чего сам не знает, не понимает.

Секс в России есть. И его достаточно много. На мой взгляд, совсем недавно в России прошла новая сексуальная революция. Проводилось много мероприятий на околосексуальную тематику, о сексе писали книги, проводили мастер-классы, обучающие программы, дискуссии. Был сильный подъём! Сейчас, в 2024 году, ситуация вновь становится плачевной. Мы будто откатываемся назад на несколько лет. Публичные разговоры о сексе цензурируются, а остатки сексуального образования сводятся к запугиванию венерическими заболеваниями и нежелательными беременностями. О том, что секс – это приятный процесс, говорят мало. О том, как сделать его приятным, говорят ещё меньше. Создаётся ощущение, что секс нужен только для репродукции, но я знаю, что в большинстве случаев люди занимаются им исключительно для удовольствия, а этому нужно учиться. Репродуктивный секс – это просто, а гедонистический – чуть сложнее. Репродуктивный секс доступен по умолчанию, а гедонистический – это приобретаемый навык.

Я пишу эту книгу для тебя и своей дочери, падчерицы, если быть точным. Пишу, чтобы восполнить пробелы в сексуальном образовании. А в некоторых случаях запустить процесс становления здоровой сексуальности с нуля. Процесс, который должен был проходить естественным образом в подростковом возрасте. Процесс, который призван помочь тебе понять себя, своё тело, свою сексуальность, себя как личность. Сексуальное образование – не только про секс, но и про личные границы, про контакт с собой и внешним миром. В этой книге ты найдёшь ответы на вопросы, которые задавала в детстве, но не получала ответы. Ответы на вопросы, которые не были заданы из-за страха или стыда. Ответы на вопросы, которые задают твои дети.

Книга поможет тебе повзрослеть. Поможет прожить процесс сексуального развития заново. Рядом с тобой будет заботливый и компетентный взрослый, который расскажет тебе то, что ты хочешь знать о сексе, теле и сексуальности. Я проведу тебя по этому интересному пути.

Об авторе

Я хочу, чтобы у нас случился честный и доверительный разговор, поэтому для начала расскажу свою историю.

В моём детстве, как, наверное, и в твоём, сексуального и полового воспитания не было. Я не помню, кто научил меня мыть член, кто рассказал про мастурбацию и презервативы. Про секс я узнал из чёрно-белых фотографий, найденных у родителей. Потом были эротические и порножурналы, газеты вроде «СПИД-Инфо». Когда появились видеокассеты и коммерческое телевидение, я узнал о сексе чуть больше, ведь люди на экране двигались, а оператор во всех подробностях, насколько позволяла техника того времени, показывал гениталии и голые тела. Самое яркое впечатление на меня произвели фильмы Тинто Брасса. По ним я научился флиртовать, из них появились мои первые сексуальные фантазии и предпочтения. «Подглядывающий» – мой любимый фильм; думаю, именно он открыл во мне страсть к подглядыванию.

Секс в моей семье отсутствовал, в прямом смысле. А раз его не было, то о нём и не говорили. Родители ограничивались наставлениями про брак, семью, но не про секс. Все знания о сексе и отношениях я черпал из личного опыта и СМИ. Надо сказать, что во времена моего взросления на телевидении были интересные передачи, ток-шоу про знакомства и любовные интриги. Всё это в совокупности дало мне представление о мире секса и отношений.

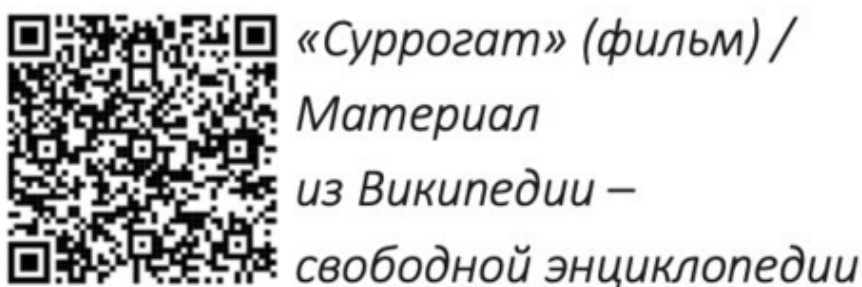
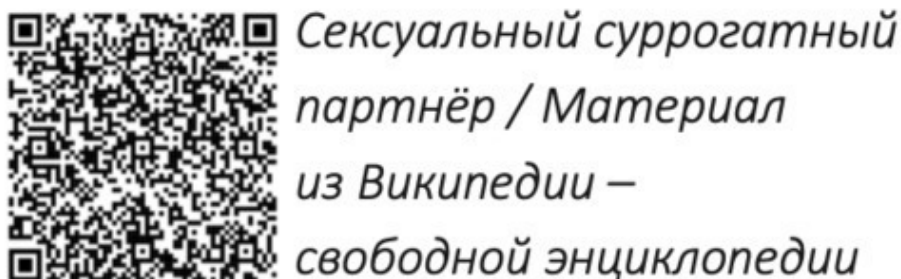
В нишу секс-терапии меня привела жизнь. Обстоятельства сложились так, что я вырос весьма внимательным и заботливым. Женщины, с которыми я встречался и жил, получали со мной опыт, который можно назвать терапевтическим. Когда я заметил эту тенденцию, то перестал углубляться в биографию партнёрш, но спустя какое-то время после знакомства каждая начинала рассказывать мне про своё прошлое, чаще всего травматическое. Это побудило меня искать способы помогать им, точнее, помогать по их запросам.

Я долго работал мастером маникюра, что помогло мне выработать коммуникативные навыки и лучше понимать женщин. Уже ближе к завершению моей карьеры в ногтевом сервисе я стал узнавать, что женщины ходили ко мне не столько за маникюром, сколько за беседой, советом, поддержкой.

Отправной точкой становления меня как терапевта, сексолога, психолога стало знакомство с полиаморным сообществом, а затем и с кинки-, или, как его принято называть, секс-позитивным сообществом. В этой среде я ощущал себя как рыба в воде. Там я стал наблюдать за людьми, и меня тоже стали видеть, ко мне стали обращаться за помощью и информацией. Сначала это были подруги, потом подруги подруг, а потом уже совершенно незнакомые девушки. Когда это стало занимать достаточно много времени, я задумался о монетизации и смене рода деятельности.

Ещё одним ключевым событием стало знакомство с книгой «Секс – моя жизнь». Это биография, а точнее, один клиентский случай из работы суррогатного партнёра с сорокалетним стажем. По прочтении я понял, что хочу быть суррогатным партнёром и что по факту уже им являюсь. Я практиковал немного иначе, нежели Шерил, автор книги, и другие специалисты на Западе, но то, что я делал, обладало всеми признаками суррогатного партнёрства.

В итоге в 2019 году я полностью ушёл в суррогатное партнёрство и помощь людям в вопросах сексуальности.



Так кто же такой суррогатный партнёр? Не буду цитировать Википедию, а скажу своими словами: суррогатный партнёр – это человек, который помогает прожить позитивный сексуальный опыт взамен травматичного. Это тренер по сексу, который знает и умеет делать хорошо и способен научить этому другого человека в соответствии с его запросом. Это опытный и уравновешенный человек, который способен держать фокус на клиенте на протяжении всей встречи, способен идти за клиентом, направлять его и помогать прямо в процессе взаимодействия.

Суррогатный партнёр чаще всего нужен на том этапе, когда человек не первый год находится в разговорной терапии и пора переходить к практике. Если говорить метафорически, то освоение теории и словесная терапия похожи на вуз. Когда вуз окончен, нужно начинать работать, применять знания на практике. Конечно, можно пробовать со случайными знакомыми, но есть риски получить новую травму или просто потерпеть неудачу. Суррогатный партнёр помогает создать безопасную среду и освоить навыки сексуальной жизни, общения, отстроить личные границы и получить позитивный, целительный сексуальный опыт.

Суррогатный партнёр работает с любыми запросами в сфере сексуальности и отношений, но чаще всего женщины обращаются:

- с отсутствием оргазма*
- со страхами и болями во время полового акта*
- с последствиями насилия*
- при разрыве длительных отношений*
- после беременности или операций на органах таза*
- с вопросами самооценки вследствие изменений тела*
- за первым сексуальным опытом.*

Трудно сказать, что именно я делаю и для кого. Кому-то хватает беседы, кто-то нуждается в совете, кому-то необходим полноценный контакт, а иная женщина придёт, чтобы ответить мне «нет» на предложение секса. Я даю поддержку, опору и навыки, которыми женщина сможет пользоваться в обычной жизни. Моя задача научить и отпустить, а не привязывать к себе.

Научить её получать удовольствие с любым человеком, которого она захочет. Больше всего я работаю с головой, с ментальной частью, с убеждениями, установками, осознаваемыми или нет, которые мешают женщине жить нормальной сексуальной жизнью, приносящей удовлетворение. Сначала я работаю как психолог, а потом как тренер или наставник. Таким образом, я даю и теорию, и практику.

После сессий люди меняют отношение к себе и своей сексуальности. Очень часто людям важно нормализовать отношение к себе или своей жизни, что они и получают на сессиях. Часты случаи, когда они понимают, что проблемы не в них, а в их партнёрах. Так сложилось, что именно женщины приходят разбираться с проблемами, в то время как мужчины уверены, что у них всё в порядке, а все сложности возникают из-за того, что «женщина какая-то не такая». Я помогаю разобраться в этом вопросе, чтобы женщина могла принять важные решения в своей жизни. Один из результатов сессий – это оргазм или приближение к нему. Ещё один результат – проживание нормального, удовлетворяющего секса, даже если он не закончился оргазмом. Нормализация отношений или их прекращение – это ещё один результат, который можно получить от сессий.

Возможно, ты привыкла к тому, что «удовлетворительно» значит «на троечку», как в ВУЗе, как в школе, но в моих текстах это слово означает «удовлетворённый, удовлетворяющий всем запросам и требованиям, полноценный». Это высшая оценка какого-либо процесса. Удовлетворительная жизнь – это жизнь на полную, жизнь на пять с плюсом. Удовлетворительный секс – это тот, которым ты довольна, удовлетворена по всем аспектам, по всем фронтам.

Часто после сессий со мной в жизни меняется многое: отношение к себе, социальный статус, отношение к жизни, отношение к партнёрам. Я уверен: как ты занимаешься сексом, так ты и живёшь. Секс сильно влияет на качество жизни. Это взаимосвязанные вещи. Меняя секс, ты меняешь всю свою жизнь. Меняя жизнь, ты неизбежно изменишь секс. С чего начать? Решай сама.

Один из ярких случаев в моей практике – женщина, пришедшая ко мне после насилия. Она прошла терапию у нескольких психологов, но сдвигов было мало. Мы начали с того, что она сидела в нескольких метрах от меня и боялась. Примерно за пять сессий мы дошли до секса. Поначалу было больно при любой стимуляции, но ещё за пять сессий ей удалось достичь удовольствия и понимания, в какой позе проникновение для неё наиболее приятно. До оргазма было далеко, но текущий результат уже более чем хорош. Она снова открыла для себя мир секса и свою сексуальность.

С помощью этой книги ты получишь полезную и адекватную информацию о сексуальности, личных границах и отношениях. Страница за страницей ты пройдёшь путь взросления с 5 до 18 лет, от основ гигиены до секса и рождения детей, от осознания личных границ до понимания своей роли в семейной системе.

Для меня эта книга – способ собрать свой опыт в стройную систему и донести его до максимального количества людей. В будущем материал этой книги станет основой для групповых программ, тренингов и обучения.

Добавлю, что в первую очередь я – практик. У меня был десяток отношений, я занимался сексом с более чем 700 женщинами. Я точно знаю, как бывает в жизни, а не в теории. Я попал в самую гущу секс-позитивного движения в России, когда оно только зарождалось: был на первых секс-вечеринках, организовывал свои собственные мероприятия, проводил обучение, читал лекции, давал интервью. На моих глазах происходил подъём и спад новой сексуальной революции в России. Последние четыре года я активно учусь и подтверждаю свои практические знания теорией, чтобы лучше понимать, как работает психика и тело, разбираться в более глубоких проблемах и лучше доносить информацию.

Я хочу, чтобы хороший секс был доступен каждому взрослому человеку. Хочу, чтобы о здоровом сексе говорили так же спокойно, как о здоровом питании, ведь это не менее важно.

Моя миссия – сделать информацию о сексе максимально доступной и понятной, сделать мир вокруг себя чуточку лучше, приятней, счастливей для большинства людей. Дать базу, на которой каждый сможет устроить себе удовлетворительную жизнь во всех аспектах, но в первую очередь – в сексуальном.

Всё, что я пишу, не является истиной в последней инстанции, но по возможности я ищу подтверждения всей информации, которую имею. Я точно могу ошибаться, могу быть не прав, и готов это обсуждать. Информация в книге призвана вызвать в тебе сомнения, возбудить в тебе интерес к самой теме и побудить искать информацию хотя бы для того, чтобы сказать мне, что я не прав по какому-то вопросу. Я буду рад обсудить это!

Раздел 1. Комплексное сексуальное образование

Эта книга написана для всех, но в тексте я буду обращаться к женщинам, потому что большинство моих клиентов – женщины. А ещё мне ближе общение на ты, оно больше располагает к доверию – так мне легче донести до тебя важную информацию, а тебе принять её, запомнить и использовать в жизни.

Я не буду изобретать велосипед в вопросе сексуального просвещения. Наоборот, я совершенно сознательно опираюсь на систему комплексного сексуального образования, разработанную ЮНЕСКО. Если тебе любопытно взглянуть на первоисточник, ты можешь сделать это по ссылке.

*Вступление: аргументы в пользу
КСО / UNESCO: Инструментарий
для реализации программ комплексного
сексуального образования*



Комплексное сексуальное образование (КСО) – это документ, в котором описана схема сексуального развития и образования людей в возрасте от 5 до 18 лет и дальше. В западных странах это что-то вроде рекомендованной методички, техническое руководство для уроков сексуального просвещения, подготовки к семейной жизни и формирования необходимых жизненных навыков. В СССР и РФ подобных уроков в учебной программе школ и вузов чаще всего нет. Моя книга призвана их заменить, а в роли учителя буду я.

Программа КСО составлена специалистами ЮНЕСКО на основе научных исследований и фактов. Документ поэтапно информирует детей и подростков об их физиологии, половом созревании, сексе и отношениях. **Цель – помочь сохранить здоровье и иметь удовлетворительную жизнь и приятную сексуальную жизнь.** В странах, в которых система КСО активно действует, снижается количество подростковых беременностей и заражений ИППП и ВИЧ, реже встречаются случаи сексуального насилия и травм гениталий, подростки позже начинают половую жизнь, а уровень удовлетворённости сексуальной жизнью растёт.

Возможно, уже сейчас у тебя возник вопрос – как можно рассказывать пятилетнему ребенку о сексе? Дело в том, что структура КСО идёт в соответствии с развитием человека, не форсируя, но и не отставая от естественных этапов взросления. В каждой главе этой книги ты пройдёшь от общего к частному, от слияния с родительской семьёй через самоопределение к формированию своей собственной семьи.

Сначала мы изучим структуру семьи, семейные роли, дружбу и романтические отношения. Затем поговорим о культурных феноменах, правах человека и ценностях, которые непосредственно влияют на наш секс и отношения. Далее рассмотрим различные виды гендеров и их взаимоотношения. После этого нас ждёт сложный, но важный раздел про насилие, границы и безопасность. Безопасность – это точка ноль. Только пройдя её, мы можем начать изучать здоровье, нормы и способы сделать нашу сексуальную жизнь лучше и приятнее. Следующим разделом будет анатомия, репродукция и половое созревание. Раз мы уже созрели, то можем перейти непосредственно к сексу в новом разделе о сексуальных реакциях и поведе-

нии. Не стоит забывать, что секс бывает опасным, а значит, пора почитать про венерические болезни и способы с ними справиться.

Как видишь, книга охватывает весь процесс сексуальной жизни. Ни один твой вопрос не останется без ответа. Если это всё же случится, останутся вопросы, напиши мне в мессенджере и мы договоримся о консультации (anzol.pro).

Сексуальность – очень важная часть нашей жизни. Я бы сказал, основополагающая. Ведь мы тут благодаря тому, что секс и сексуальность существуют.

А разве секс и сексуальность – не одно и то же? Эти два понятия связаны, но не идентичны. В классическом понимании секс – это непосредственно процесс, когда два человека соприкасаются гениталиями. Сейчас термин «секс» стал означать более широкий спектр действий: от поглаживаний, растираний и поцелуев до разговоров (например, секс по телефону). Тем не менее секс в любом случае означает контакт двух или более людей, хотя он и не обязательно предполагает проникновение или участие гениталий. Сексуальность – более широкое понятие. Оно включает в себя секс, но, помимо него, касается почти всех сфер жизни. Сексуальность – это про предпочтения, отношения и семью, про личные границы и понимание своего тела. Знать и понимать свою сексуальность важно для хорошего секса. И для хорошей жизни.

В этой книге мы пройдем с тобой весь путь от 5 до 18 лет, и я расскажу тебе, что, согласно КСО, должен знать человек на каждом этапе взросления. Когда будешь читать, мысленно проверь себя – знакома ли тебе эта информация? Когда и как ты её узнала?

Что должен знать ребёнок в 5—8 лет

Начиная с пяти лет ребёнок может и должен понимать, что в мире существует много различных видов семьи. Например, семья может быть полной и неполной. То, какая семья у тебя, не единственный возможный вариант, другие семьи могут быть не похожи на твою. При этом у членов семьи бывают разные потребности и роли. У каждого члена семьи есть свои обязанности в зависимости от пола, способностей и особенностей. Гендерное неравенство (превосходство мужчин над женщинами или наоборот) часто отражается в распределении ролей и обязанностей между членами семьи. Родители и ближайшие члены семьи играют важнейшую роль в воспитании детей, в формировании их жизненных ценностей, взглядов на мир и поведения.

Когда семьи становится мало, ребёнок начинает дружить и узнаёт, что дружба тоже бывает разной. Дружить можно с детьми своего пола, можно с детьми противоположного пола, а также со сверстниками или с теми, кто тебя младше или старше. Но важно донести, что в основе любой дружбы лежат доверие, уважение, готовность делиться, сочувствие и солидарность.

В отношениях присутствует разного рода любовь. Это может быть любовь между друзьями, между родителями, любовь между романтическими партнёрами. Выразить любовь можно различными способами.

Нужно рассказать ребёнку, что отношения, дружба, любовь бывают здоровые и нездоровые, научить различать их. В здоровых отношениях человек чувствует себя хорошо, его любят и уважают, его границы соблюдаются, а потребности учитываются. В нездоровых отношениях, наоборот, человеку плохо, больно и неприятно. Также необходимо познакомить ребёнка со всем многообразием семейного и брачного института, рассказать ему про ценности семьи и ценности других людей.

Когда ребёнок начинает активно познавать мир, а это примерно с 5—6 лет, ему стоит узнать, что есть различные источники информации, которые помогут ему в этом. На этом этапе он может столкнуться с новыми понятиями, например «пол» и «гендер». Задача взрослых – рассказать ребёнку, что это такое, и донести, что люди ценны независимо от пола и гендера.

Следующий раздел будет неприятным и расскажет про насилие в разных его проявлениях. Буллинг, виктимблейминг, физическое, сексуальное насилие – важно научить ребёнка различать эти явления, чтобы он сам не стал агрессором и мог понять, что он подвергается насилию. На этом этапе ребёнку важно знать, что такое гендерное неравенство и куда он может обратиться за помощью, если столкнётся с ним. В этом разделе мы начнём изучать границы тела и обсудим, кто и когда может касаться тела.

Продолжая тему насилия, мы поговорим об интернете и соцсетях. Научимся различать хорошее и плохое влияние, а ещё – принимать свои решения и осознавать их последствия. Поговорим о том, каким СМИ и лидерам разных групп можно доверять, а каким нет, и почему.

Анатомия – важный раздел обучения. Ребёнок должен знать названия всех или почти всех своих органов и частей тела, понимать, где они находятся и за что отвечают. В этом возрасте мы узнаём, что тела могут быть разные и все они достойны любви и уважения. Каждый человек вправе гордиться своим телом и получать от него удовольствие. Но при этом важно понимать, какие контакты тел приемлемы, а какие нет.

Ближе к девяти годам начинается половое созревание – время больших перемен в теле и психике ребёнка. В этом возрасте пора поговорить о репродукции и узнать, как проходит беременность.

Коснёмся еще одной неприятной темы – ВИЧ. Важно понимать и знать, что люди с ВИЧ живут обычную жизнь и не выглядят больными. Они так же нуждаются в любви и социальной жизни, как и все остальные.

Абсолютно каждый человек уникален, ценен и значим, независимо от его пола, гендера, анатомии и ВИЧ-статуса. Каждый может внести свой вклад в жизнь общества и имеет право на уважение, а также право быть ценным и без этого вклада.

Что должен знать ребёнок в 9—12 лет

В этом возрасте ребёнок готов осознать, что родители (или те, кто их заменяет, опекуны), а также другие члены семьи помогают детям сформировать собственные ценности, направляют и поддерживают решения детей.

Именно семья может способствовать гендерному равенству путем справедливого и равного распределения ролей и обязанностей. Если ребёнок с детства видит, что папа помогает маме по дому, а мама вносит свой вклад в семейный бюджет, родители и другие родственники относятся друг к другу уважительно, без превосходства, у него будет формироваться представление о равенстве в семье.

Также в 9—12 лет ребёнку пора принять во внимание тот факт, что состояние здоровья и болезнь членов семьи могут повлиять на структуру и возможности семьи, распределение обязанностей в ней.

Атмосфера дружбы и любви помогает позитивно относиться к себе, принимать и любить себя. А неравенство, стигматизация и дискриминация вредят отношениям. Высмеивать и травить кого-либо из-за его социального и экономического статуса, состояния здоровья, этнической принадлежности, расы, происхождения, сексуальной ориентации или гендерной идентичности и других отличий – проявление неуважения и жестокости. Это, с одной стороны, приводит к повышенному риску того, что эта жестокость будет проявлена к тебе в ответ, а с другой, в общей картине, будет усложнять и подвергать опасности жизнь большого круга людей.

Когда дети становятся подростками, они могут начать иначе проявлять дружеские и любовные чувства. Однако для вступления в брак подростковый возраст совсем не подходит. Детские, ранние и принудительные браки вредны и запрещены законом в большинстве стран. В этом разделе мы исследуем, как и кем формируются понятия о семье и родительстве, как на них влияют культурные и религиозные убеждения.

Дальше, расширяя знания об окружающем мире, мы начнём говорить о правах человека и равенстве. Изучим тему гендерного равенства, социальные и культурные нормы, и как они влияют на понимание сексуальности.

Стереотипы, в особенности гендерные, негативно влияют на отношения и на личность. Подверженность стереотипам часто приводит к насильственным действиям и нарушению прав человека. Мы разберёмся, что делать, если ты стала свидетелем насилия.

В возрасте 9—12 лет ребёнок начинает проводить больше времени в интернете, и становится важно различать, какой контент приемлем, а какой нет. Откровенный контент в этом возрасте может привести к формированию нереалистичных представлений о теле, сексе и отношениях и о себе. В этот период мы будем сталкиваться с влиянием на нас сверстников, СМИ, культуры, стереотипов и поразмышляем, как избежать этого влияния, придерживаться своего собственного мнения и при этом сохранять отношения с друзьями.

Углубляясь в анатомию своего тела, мы рассмотрим этапы полового созревания, менструации, поллюции и условия появления беременности. Поговорим о том, как соблюдать гигиену и поддерживать здоровье репродуктивной системы. Рассмотрим, какими разными могут быть наши тела и как это связано с привлекательностью. В этом возрасте уже пора знать, что такое беременность, что её можно планировать, и какие способы предохранения существуют.

В этом разделе мы расскажем, что кроме ВИЧ существуют и другие болезни, а именно ИППП (инфекции, передаваемые преимущественно половым путем), а чаще просто ИПП (без «преимущественно»). Что делать, если ты столкнулась с заражённым человеком? Как обезопасить себя в контакте с ним? Как узнать свой ВИЧ- и ИППП-статус? Поищем ответы на эти вопросы вместе.

Что должен знать подросток в 12—15 лет

В это время дети превращаются в подростков, у них появляется ответственность не только за себя, но и за окружающих. В то же время возникают конфликты между детьми и взрослыми, дети активно отстаивают свои права и границы. Разберёмся, как это регулировать и находить приемлемые решения. Изучим, как сотрудничество, равенство и любовь влияют на отношения в семье и с друзьями.

Снова обсудим стигматизацию, дискриминацию по экономическому статусу, этнической принадлежности и сексуальной ориентации и другим отличиям людей друг от друга. Точнее, будем рассуждать о недопустимости этих явлений, так как они нарушают права человека, и последствиях, к которым они приводят.

Уже в начале подросткового возраста дети, бывает, задумываются о семье, но не задумываются об обязательствах, порой долговременных, связанных с браком и родительством. Хотя они с детства примеряют роли родителей в играх «дочки-матери», но там отыгрываются лишь радость и краткосрочные события вроде свадьбы. Рассмотрим разные способы становления родителем, в том числе принудительные, и к каким (чаще всего негативным) последствиям это приводит.

По мере того как ребёнок знакомится с обществом, ему нужно понимать свои права и права других людей, как они пересекаются и как культурные, религиозные убеждения влияют на них. Снова поговорим о стереотипах и их влиянии на равноправие в семье, сексуальную жизнь и жизнь в целом.

Подчеркнём, что насилие недопустимо, каждый имеет право на неприкосновенность и приватность. Обсудим важность согласия и обсуждения сексуального поведения.

Глубже изучим контрацепцию, сексуальное поведение и различие между репродуктивной функцией и сексуальными чувствами. Подумаем о том, как СМИ и сверстники влияют на принятие решений относительно сексуальной жизни. Разберёмся в позитивных и негативных последствиях сексуальной жизни и способах с ними справляться. Рассмотрим эффективность разных методов контрацепции. Затронем тему секса за вознаграждение и рискованное сексуальное поведение.

Вспомним, что люди с ВИЧ живут среди нас и имеют те же потребности и желания, что и люди без ВИЧ. Разберёмся в группах поддержки и службах помощи, диагностики, лечения ВИЧ и ИППП.

Что должен знать подросток в 15—18+ лет

Граница, когда подросток становится молодым человеком или девушкой. Самое время узнать, что на взаимоотношения в семье влияют сексуальные отношения и проблемы со здоровьем. Куда и к кому обращаться, если возникли проблемы со здоровьем или если заметили, что отношения стали нездоровыми. Будем разбираться, как проявляется и выражается любовь и привязанность.

Иметь или не иметь детей – выбор каждого, но на этот выбор многие пытаются повлиять. Будем анализировать, кто на это влияет и как противостоять этому влиянию, укрепляя свои права на репродуктивное, сексуальное здоровье и свободу. Разберёмся, какие обязанности ложатся на родителей, опекунов, если решили, что детям в вашей семье быть.

В этом возрасте учатся критически подходить к убеждениям, касающимся гендера и ориентации. Будем говорить о равенстве и насилии, которое может возникнуть, если равенства нет. Внесём идеи об активной позиции, предотвращающей насилие и неравенство. В этом же разделе обсудим факторы, которые могут влиять на способность людей давать согласие и принимать отказ от другого человека.

Влияние СМИ на людей, а особенно подростков, велико. На основе информации, поступающей из СМИ, люди принимают важные решения, касающиеся сексуального поведения, которые могут привести, в том числе, к негативным последствиям. Обсудим, как СМИ создают недостоверное представление о внешнем виде мужчин и женщин, а также их сексуальной жизни и взаимоотношениях. Коснёмся способов противостоять негативному влиянию, чтобы содействовать равенству.

Ранее мы уже разобрались со строением органов репродуктивной системы и теперь готовы обсуждать способы помощи при заболеваниях и незапланированной беременности. Поможем, через информирование, принимать более взвешенные решения, касающиеся сексуальной жизни и репродукции. Что делать, если детей очень хочется, но нет возможности родить или зачать? Какие факторы могут угрожать беременности? На эти вопросы ты найдёшь ответы в этой главе.

Навыки общения помогают противостоять насилию и вести более безопасную сексуальную жизнь. Будем выбирать решения в зависимости от возможностей, личных особенностей и особенностей восприятия. Поговорим об услугах, которые помогают узнать свой статус и степень уязвимости.

Вот, в двух словах, о чём эта книга. Как, я надеюсь, ты заметила, темы в каждом возрастном периоде повторяются, но с каждым разделом вопросы раскрываются глубже. Когда ребёнок развивается, повышается его способность понимать более сложные вещи. Говорить с ребёнком 12 лет на темы, более актуальные для 18 лет, возможно, но непродуктивно. Ребёнок просто физически не сможет понять и соотнести все факторы, о которых мы с ним говорим. В каждом возрасте важно говорить на ту глубину, которую ребёнок осознаёт. Чем старше, тем больше частностей. Книга состоит из четырёх разделов, в каждом из которых ты постепенно будешь получать всё более точные, частные знания.

Раздел 2. Что должен знать о сексе и отношениях ребёнок 5—8 лет

Глава 1. Семья

Важно:

- Семьи бывают разные.
- Все виды семей достойны уважения.

Семьи бывают разные. Некоторые состоят из двух человек, некоторые из трёх и более людей. Количество взрослых и детей в семьях тоже различается – два взрослых и один ребёнок, один взрослый и ребёнок, двое или несколько детей с двумя или с одним взрослым. Ещё семьи различаются по половому балансу: мужчина может жить с женщиной, а может и с мужчиной; женщина тоже может жить с женщиной. И в таких семьях живут дети. Причины, по которым семьи различаются, могут быть очень разные – от потерь до влияния религиозных или культурных веяний.

Семья – это выбор: каждый сам решает, иметь или не иметь семью, а также какой она должна быть. Мы не выбираем семью, в которой родились, но когда вырастаем, создаем ту семью, в которой хотим жить. Традиционная семья в России – это мужчина и женщина. Такие семьи называют гетеронормативными. В других странах и культурах традиционной может считаться семья, в которой один мужчина и много женщин – полигамия, гаремы, или в которой одна женщина и много мужчин – полиандрия. Поэтому, когда мы называем семью «традиционной», стоит уточнить, о какой именно традиции идёт речь.

В России нетрадиционной считается семья, состоящая из людей одного пола, двух мужчин и двух женщин.

Самый распространённый вид семьи в России – нуклеарная семья: родители и дети. Семьи с одним взрослым называются монородительскими или неполными. Семьи, в которых под одной крышей живут несколько поколений, называются расширенными. Родственников, с которыми семья не проживает вместе, но они включены в семейный контур (дяди/тёти, бабушки/дедушки, двоюродные братья/сёстры), тоже относят к расширенной семье.

Важно понимать, что все виды семей одинаково ценные. Нет правильной или неправильной семьи. Даже если семья нетрадиционная или неполная, она остаётся правильной и хорошей, если в ней царят любовь и понимание, а люди находятся в ней по своему желанию и чувствуют удовлетворённость.

Отношения в семье

Важно:

- У членов семьи разные потребности и роли.
- Члены семьи заботятся друг о друге разными способами.
- Иногда члены семьи не хотят или не могут проявлять заботу.
- Говорить о своих потребностях – нормально и необходимо.

У каждого члена семьи есть своя роль, потребности и желания, которые должны удовлетворяться внутри семьи в достаточной мере. Можно сказать, что удовлетворение должно стремиться к полному. Например, у мамы или той женщины, которая исполняет эту роль, есть потребности в заботе, комфорте и любви, а её роль – создание уюта и уход за ребёнком.

Роли, потребности и желания обговариваются и не являются универсальными. Роли и потребности не привязаны к полу человека, это субъективные идеи. Важно, чтобы всем членам семьи они были понятны и комфортны.

В семье важно заботиться друг о друге. Но проявления заботы не всегда бывают понятны и комфортны для другого человека. Забота бывает навязчивой и даже травматичной. А бывает и так, что тот формат заботы, который один член семьи хочет получать, другой дать просто не может в силу ограничения своих возможностей. Например, если этот человек с инвалидностью или же у него нет возможностей дать то, что у него просят. Также причиной отказа может быть отсутствие желания и ресурса. Забота и помощь лучше всего оказываются из желания и достатка.

Всем до боли знакомое «Шапку надень, а то замёрзнешь» – типичный пример травматичной заботы. Ребёнок учится больше верить чужому мнению, ведь родитель не даёт ему получить свой опыт, а также склоняет ребёнка верить указаниям, а не чувствам. Чаще всего ребёнок отвечает: «Мне не холодно», а родитель говорит: «Я лучше знаю». Иными словами, «то, что ты чувствуешь, не важно; я лучше знаю, что ты чувствуешь, верь мне и надевай шапку».

Самый простой способ сообщить о своих потребностях – это слова. Говорить о своих потребностях совершенно нормально и необходимо. Партнёр не может угадать, чего ты хочешь, в чём нуждаешься, он не понимает намёков и не читает между строк.

Задание: Расскажи партнёру о своих потребностях, желаниях в устной или письменной форме.

Роли и обязанности в семье

Важно:

- Роли и обязанности мужчин, женщин и детей в семье различаются.
- Разные роли и обязанности одинаково нужны и важны для благополучия семьи.

У мужчин, женщин и детей разные обязанности в семье. Отмечу, что эти обязанности взяты добровольно и соответствуют текущему физическому и психическому состоянию человека. Можно сказать, что в семье все не равны, и из этой неравности строятся отношения и распределяются обязанности.

Давай разберём, какие бывают обязанности, на примере мужчины и женщины. Женщина более чутка, эмоциональна, заботлива, но более слаба физически в сравнении с мужчиной. Тогда её обязанностями могут быть забота о детях, эмоциональная поддержка, поддержание комфорта в доме, в том числе эмоционального. Мужчина, как правило, более сильный физически, более грубый и прямолинейный, менее эмоциональный. В его обязанности может входить движение семьи к цели, обеспечение безопасности, тяжёлый физический труд, обучение ребёнка навыкам выживания. Этот пример несколько теоретичен и усреднён, в жизни же бывает очень по-разному. Я рассказываю об этом, чтобы у тебя появились некоторые ориентиры, как это может быть, но не предлагаю как единственно верную и готовую инструкцию. Обязанности всегда обсуждаются.

У ребёнка тоже могут быть свои обязанности в соответствии с его возможностями. Например, обучение в школе, посильная помощь по дому, обеспечение личного комфорта и личная гигиена. Возможности мальчиков и девочек различаются, а значит, и обязанности тоже будут различны. Одни обязанности не лучше других, все они важны и нужны, чтобы укреплять семью и поддерживать в ней благополучие.

Для примера возьмём конвенциональную семью: мама, папа, ребёнок (любого пола). Мама может отвечать за детские развлечения, за эмоциональную поддержку ребёнка и папы,

за уют и комфорт в доме (не за порядок и чистоту, а именно уют и комфорт), вкусное и полезное питание (это тоже лучше даётся женщинам с их, чаще всего, развитым чувством вкуса).

Папа отвечает за безопасность и удобство в доме (чтобы всё исправно работало и было эффективно), за обучение ребёнка общению с внешним миром (папа сопровождает ребёнка за пределами дома и помогает справляться с новыми, незнакомыми задачами), за разного рода силовые задачи (принести, передвинуть, сломать или построить), за добывание ресурсов.

Ребёнок может отвечать за поддержание чистоты, порядка своей комнаты, поддержание жизни домашних растений, за посильную помощь родителям. Хотя основная зона его ответственности – это он сам и его обучение. Таким образом, они втроём обеспечивают себе и друг другу комфортное, приятное проживание, помогают и поддерживают в сложных ситуациях, разделяют радость.

Задание: Расскажи своему партнёру устно или письменно о своих обязанностях в семье. Какие чувства у тебя вызывают женские и мужские обязанности?

Ценности в семье

Важно:

- Члены семьи играют главную роль в воспитании ценностей у детей.
- Дети копируют ценности своих родителей.

Одна из важных функций семьи – это воспитание детей. Воспитание – это процесс обучения, передачи ребёнку необходимых знаний и формирование у него устойчивых навыков социального взаимодействия, которые позволят успешно интегрироваться в общество и жить счастливо. Члены семьи играют важнейшую роль в формировании ценностей и понимании мира у ребёнка. Обычно ведущую роль играют мама и папа, а если их нет, то опекуны или близкие родственники. Но также это могут быть братья и сёстры, бабушки и дедушки, дяди и тёти.

Ценности – это набор знаний и убеждений, которые не подвергаются сомнению. Эти знания и убеждения формируют привычки и манеры, модель поведения. Это фундамент, на который ребёнок будет опираться при контакте с миром. Это генеральный паттерн мироощущения. С возрастом ценности могут – и должны быть пересмотрены, но в начале жизненного пути они будут целиком взяты от родителей. Ребёнок попросту копирует ценности своих родителей, и это накладывает на последних определённую ответственность. В то же время нет каких-либо универсальных, правильных ценностей и убеждений, которые точно будут хороши для будущей жизни ребёнка.

Есть семейные ценности: помогать родителям, заботиться о братьях и сёстрах, родить ребёнка. Социальные ценности: быть честными, быть вежливыми, уважать других людей. Религиозные ценности: почитать бога, следовать постам, совершать обряды.

Задание: попробуй сформулировать свои ценности. Какие из них семейные, а какие твои личные?

Глава 2. Дружба

Важно:

- Дружеские отношения бывают разными.
- Гендер, инвалидность или состояние здоровья не мешают людям становиться друзьями.
- В основе дружбы лежат доверие, готовность делиться, уважение, сочувствие и солидарность.

Как и семьи, дружеские отношения могут быть разными. Для начала давай проясним, что такое дружба и друг, подруга. Дружба – это такой вид отношений, который возникает чаще всего между людьми, которые не являются родственниками и никак друг в друге не заинтересованы. Дружба – это бескорыстное общение, основанное на удовольствии от совместного времяпрепровождения и совместных событий. Друг, подруга – это такой человек, с которым мне хорошо, интересно, но к которому у меня нет никакого корыстного интереса. Конечно, кто-то из членов семьи тоже может быть другом, учителя и подчинённые могут быть друзьями – всё это разновидности дружбы.

Дружба базируется на взаимных чувствах и таких явлениях, как уважение, солидарность, симпатия, сочувствие, соучастие. Друг – это тот, кто готов разделить с тобой радость, и тот, с которым тебе хочется делить радость. Боль и неприятности тоже можно разделить с друзьями, но для этого есть врачи и терапевты, специалисты, работающие преимущественно с болью. Иными словами, друг – это тот, с кем хочется быть рядом и делиться.

Глава 3. Любовь и романтические отношения

Важно:

- Есть разные виды любви.
- Выразить любовь можно разными способами.

Теперь давай немного обсудим любовь. Любовь сложно описать и понять, это загадочное чувство. Тысячи поэтов, художников, артистов пытались и пытаются объяснить любовь, дать ей форму, но, на мой взгляд, это им до сих пор не удалось, и понятие любви остаётся туманным.

Большинство людей сходятся в одном: любовь бывает разной. Своего ребёнка я люблю иначе, чем партнёра, родителей или собаку. Эту разницу важно ощущать, чтобы не сложилась ситуация, когда я люблю партнёра как брата. Некоторые измеряют любовь количественно, будто это, например, деньги. Но я предпочитаю думать, что любовь не измеряется в количестве чего-либо. Я люблю каждого и каждую на сто процентов. Если придерживаться метафоры денег, то у меня для каждого человека, которого я люблю, отдельный «кошелёк», и он всегда полон денег.

Интенсивность любви, на мой взгляд, можно измерить: она определённо ярче в начале отношений и чуть угасает, а может и пропасть совсем, в процессе или на закате.

Каждый воспринимает любовь и говорит о ней по-своему так, как он привык, как его научили или он научился сам. В отношениях нужно говорить о том, как по-разному мы понимаем и проявляем любовь. Некоторые способы проявления любви могут быть понятны и приятны – например, цветы. А другие могут восприниматься как насилие или раздражать – к примеру, мамины слова «шапку надень». Универсального способа проявлять любовь нет. Всё это вам с партнёром предстоит прояснить в отношениях и достигнуть понимания вместе.

Выше я писал про «шапку надень», это тоже язык любви. Если расшифровать, то послание может звучать так: «Я тебя так сильно люблю, что мне больно от мысли, что ты заболеешь».

Другим, приятным примером могут быть подарки, объятия, поцелуи, забота. Человеку бывает трудно сказать словами «я тебя люблю», а вот ежедневно приносить букеты ему доступно.

Плохими примерами станут такие проявления любви, как насилие, контроль, гиперопека. Как ни странно, но эти явления тоже возникают из-за любви (не в 100% случаев, но часто). Если расшифровать такие проявления, то они будут звучать как «я тебя так сильно люблю, что мне невыносимо от мыслей, что ты не мой, и я буду тебя принуждать быть рядом, удерживать насильно, чтобы ты никуда не ушёл».

Как видишь, язык любви бывает очень разный, в том числе неприятный. Вам важно обсудить и договориться с партнёром, чтобы проявления любви были понятны вам обоим или всем, кто заинтересован в том, чтобы его понимали и принимали его любовь.

Глава 4. Здоровые и нездоровые отношения

Важно:

- Отношения бывают здоровые и нездоровые.
- Прикасаться к твоему телу могут не все.

Дружба и любовь являются частью отношений. В целом, любая коммуникация с другим человеком – это отношения, какой бы длительной или краткосрочной она ни была. Отношения можно поделить на здоровые и нездоровые. Что это значит? Давай разбираться.

Здоровыми можно назвать отношения, где все партнёры удовлетворены и стремятся сохранять контакт. Нездоровыми можно считать отношения, в которых хотя бы один партнёр находится в дискомфорте, не удовлетворён и пытается выйти из текущих отношений, разрушить их. В первую очередь оценивай, насколько тебе удовлетворительно в отношениях, а о партнёре думай во вторую очередь. Помни, что ты отвечаешь только за свои чувства и эмоции.

Для наглядности давай сосредоточимся на дружеских отношениях. В дружеских отношениях мы проживаем разные состояния и события. Бывает, что мы ближе или дальше физически, эмоционально, но всё равно сохраняем отношения. Нам хочется быть рядом, но не так часто, как с семьёй, и в этом основное отличие дружбы и семьи. При любом варианте дружбы важно понимать, ощущать, что она приносит удовольствие, приятна и удовлетворительна. Между друзьями происходит много прикосновений, от рукопожатий до поцелуев, это зависит от культурных и социальных особенностей. В некоторых регионах друзья, даже однополые, целуются в щёку при встрече, это норма для них. Если немного упростить, то можем поделить все контакты, касания на плохие и хорошие, на желательные и нежелательные.

Как различить хорошие и плохие прикосновения в дружеском, семейном или ещё каком-то контакте? Пункт первый – твоё желание. Любое прикосновение без твоего согласия можно считать плохим, нежелательным. Пункт второй – принятие отказа. Прикосновения после твоего «нет» на сто процентов плохие. Третьим пунктом станут прикосновения в интимной зоне – это то, что в трусиках. В этом месте прикасаться к тебе могут только родители и врачи, и обязательно с твоего согласия и с целью помочь тебе.

Если кто-то пытается уговаривать тебя разрешить потрогать твоё тело или пытается объяснить своё желание тебя потрогать где бы то ни было – это плохой признак. В обратную сторону это тоже работает. Если человек настойчиво уговаривает тебя потрогать его, особенно в зоне трусиков, он создает плохие прикосновения, происходит насилие.

Хорошей привычкой может стать привычка спрашивать, уточнять у партнёра, для чего он хочет тебя трогать или чтобы ты его потрогала. Ответ поможет тебе сориентироваться, равно как и его отсутствие. Отсутствие понятного тебе ответа – это повод насторожиться: возможно, партнёр что-то скрывает. Избыточное объяснение тоже может быть тревожным: как правило, таким образом человеку не дают думать, настаивая на получении желанного контакта. Любой нежелательный тобой контакт, с активной или пассивной стороны, или его неприятная интенсивность, скорость могут восприниматься как насилие, и тебе необходимо выйти из такого контакта и, если нужно, позвать на помощь. Друзья часто становятся теми, кто переходит границу хорошего контакта и переходит к плохому. Этого не стоит бояться или отказываться от дружбы, но стоит чётко понимать свои границы и сообщать о них прямо.

Глава 5. Толерантность и уважение

Важно:

- Каждый человек уникален.
- Каждый человек может внести вклад в жизнь общества и имеет право на уважение.
- Высмеивание людей наносит вред.

Все люди одинаково значимы и важны. В первую очередь это значит, что ты значима и важна, имеешь свои уникальные особенности и умения и можешь внести свой вклад в общество. Общество базируется на взаимоуважении и справедливости. Безусловно, эти термины могут пониматься односторонне или искажаться в различных социальных группах.

Если говорить обобщённо, то социальные отношения строятся по правилу «относись к другим так, как хотела бы, чтобы относились к тебе». Бывает, что эта позиция воспринимается как некоторое насилие, её смысл искажается в сторону принуждения других людей, а иногда и себя, к поведению, которое хотелось бы иметь в свою сторону.

Я могу обнимать других людей так, как мне хочется, чтобы обнимали меня, а потом требовать от них взаимности. При этом я забываю, что обнимаю их через некоторое насилие к себе, ведь я хочу, чтобы обняли меня, а сам обнимать не особо хочу. В такой конструкции возникает много напряжения и требования. А всё потому, что забыт главный принцип. Разве мне хотелось бы, чтобы от меня требовали?

Справедливость – весьма сложное и однобокое понятие. Часто справедливостью называют некоторую личную выгоду, а если не получают её, то заявляют о несправедливости. На мой взгляд, универсальной справедливости вовсе не существует. Слишком много факторов влияют на объективную и субъективную оценку поступков. Справедливо, если я помыл полы, а ты помыла посуду? А если наоборот? А если ты или я делаем нелюбимое занятие, то, которое просто надо? Как было бы справедливо?

Повторюсь, что в отношениях придётся открывать диалог со всеми участниками и проговаривать критерии справедливости. У каждого критерии справедливости свои, субъективные. Будет здорово, если удастся договориться так, чтобы всем участникам было справедливо.

При всех различиях каждый человек ценен, важен, достоин уважительного отношения и возможности реализоваться. Осуждение и высмеивание приведут к появлению в социуме агрессии. В конечном итоге это заставит тебя бояться, что с тобой поступят так же, как ты поступила с тем, над кем насмеялась.

Глава 6. Брак

Важно:

- Есть различные семейные структуры и формы брака.
- Люди вступают в брак и создают семьи по разным причинам и разными способами.

Давай рассмотрим два термина – «семья» и «брак». Семья – субъективное понятие, которое может включать или исключать брак. Семья бывает родительская (или биологическая), а бывает социальная. Родительская семья – это та, где ты родилась, это мама, папа и родственники. При потере родных родителей ты будешь пребывать в социальной семье, где будут опекуны, отчим и мачеха.

Семьи бывают полные и неполные. Семью принято называть полной, когда в ней присутствуют оба родителя, а неполной – когда присутствует только один родитель. Неполная семья может быть добровольной, когда партнёры решают разойтись по обоюдному согласию или по желанию одного из партнёров, и по факту потери, когда один из партнёров умирает, а оставшийся принимает решение не вступать в новые отношения, не создавать новую семью.

Социальная семья – это та, которую ты выбрала, твой муж, твой сожитель. Социальная семья может быть в любом составе и качестве отношений. Такая семья может быть узаконена перед государством через вступление в брак. Брак – это такой процесс, когда мы регистрируем наши отношения в специальном государственном органе, в России он называется ЗАГС. В РФ возможно заключать брак только разнополым людям старше 16 лет. При таком подходе наши отношения регламентируются Семейным кодексом РФ, и при возникновении разногласий нас будут судить, опираясь на Семейный кодекс. Вступать или не вступать в брак – добровольное решение. Мотивы вступать в брак у всех различны – кто-то делает это ради выгод, кто-то по любви, а кто-то ради детей. Все одинаково правы, а тебе предстоит выбрать свои мотивы заключать или не заключать брак.

Однако в некоторых культурах и странах семьи и браки создаются насильственно. В большинстве стран это недопустимо, но такой подход, к сожалению, еще встречается в мире, например в Африке. Такие семьи и браки редко бывают счастливыми, ведь люди в этом союзе часто молоды, неопытны и впервые видят друг друга на свадьбе. Фактически у них отсутствует выбор в одном из наиболее важных событий их жизни.

Наиболее благоприятен для семьи путь, когда партнёры какое-то время встречаются, присматриваются друг к другу и потом принимают совместное решение создать семью и завести детей. Благоприятным фактором будет и некоторый опыт отношений с другими людьми, опыт встреч, расставаний, даже опыт создания другой семьи, пускай и неудачный. Через такие опыты человек познаёт, как он хочет, как ему нравится, учится тому, что при разрыве отношений он остаётся цел. Со временем он становится более мудрым и устойчивым и вступает в следующие отношения из состояния уверенности.

Важно понимать, что семья и брак – это временные состояния. Конечно, может быть так, что брак с одним партнёром продлится всю жизнь, но это только если вы умрёте в один день. А если нет, то для одного партнёра семья перестанет существовать в день смерти второго. Любая семья и брак могут разрушиться по множеству разных причин, контролируемых и нет. Разногласия в подходах к воспитанию детей, в финансах, политических взглядах, болезни, смерти, переезды в другой город – кажется, что даже маленькое и незначительное событие может привести к расторжению брака и распаду семьи. Пугаться этого не стоит, но знать об этом важно. Ещё важно помнить, что семья – это прежде всего договорные отношения между взрослыми людьми. Договорённости должны пересматриваться и корректиро-

ваться в соответствии с текущим положением вещей. Договор, актуальный вчера, когда мы были здоровы, может не подходить нам сегодня, когда мы узнали какой-то диагноз.

Какой бы ни была семья – это всё равно важная составляющая мировой культуры. Все семьи важны и нужны. Любое устройство семьи имеет право на существование. Все семьи равны – полные и неполные, социальные и биологические, добровольные и насильственные. Безусловно, насильственных семей и браков должно быть меньше, но для тех культур, где это традиционная практика, это важная часть жизни, этап эволюции, благодаря которой культура, нация выживает. Отменяя насильственное создание семьи, нам нужно предложить альтернативу, понятную им и поддерживающую их культурные особенности.

Глава 7. Ценности в обществе

Важно:

- Ценности – это устойчивые убеждения людей, семей и сообществ относительно важных вопросов.
- Ценности и убеждения определяют решения человека о его жизни и отношениях.
- У разных людей, семей и сообществ ценности могут быть разными.

Ценности существуют во всех культурах, семьях и странах. Они могут быть общие и частные. Пример общих ценностей – культурные, которые определяют поведение людей в масштабах национальности. Частные ценности – это, например, семейные и личные.

Ценности важны и нужны для принятия решений и социализации в обществе. Ценности не статичны и могут меняться в зависимости от времени, политической обстановки или других факторов. Так или иначе, они всегда направлены на регуляцию жизни людей и их отношений. Когда нужно принять решение, сделать сложный выбор, человек может воспользоваться национальными ценностями, чтобы упростить себе задачу и получить поддержку социальной группы, например по национальности, вере, касте. Следование ценностям – действие добровольное, как и поддержка. В некотором смысле личные ценности важнее, чем общие.

Чаще всего ценности базируются на справедливости, равенстве и стремлении к развитию. К традиционным ценностям, которые сформировались много лет назад, стоит относиться внимательно, ведь они могли устареть. Традиционные ценности иногда обслуживают интересы общества, которого уже нет, выгоды, которые были актуальны раньше, а сейчас лишены смысла. Например, такая ценность, как создание многодетной семьи, в прошлом столетии была обусловлена высокой детской смертностью и потребностью в рабочей силе. Но в современном мире выживаемость детей очень высока, а привлечение детей к работе карается законом. Соответственно, эта ценность не актуальна в наши дни. Быть многодетной семьей теперь вопрос желания, а не выгоды или традиций.

Глава 8. Права человека

Важно:

- Каждый обладает правами человека.
- Не все страны поддерживают идею ООН о правах человека.

Права человека – это единое правило, закон, принятый большинством стран мира. Это правило гласит: права человека включают право на жизнь и свободу, свободу от рабства и пыток, свободу убеждений и их свободное выражение, право на труд и образование и многие другие. Этими правами должны обладать все люди, без какой-либо дискриминации.

В России права человека закреплены в Конституции РФ, а в мировой практике эти права поддерживает и продвигает ООН (Организация Объединённых Наций).

Права делятся на личные, политические, социально-экономические, культурные и экологические. Таким образом, они покрывают все сферы жизни человека. Перечислю подробнее права в каждой категории.

Личные права:

- Право на жизнь
- Наказуемость только по суду – запрет внесудебной расправы
- Неприкосновенность личности
- Свобода передвижения и выбора места жительства
- Неприкосновенность жилища
- Неприкосновенность переписки
- Запрет принудительного труда
- Неприкосновенность собственности
- Достоинство личности
- Свобода совести и вероисповедания
- Право личности на признание её правосубъектности
- Право на убежище
- Право на гражданство
- Половая свобода
- Право вступать в брак и основывать семью
- Право владеть имуществом.

Политические:

- Равенство перед законом – отсутствие сословий
- Свобода совести – право иметь любые убеждения, в том числе исповедовать любую религию или не исповедовать никакой
- Свобода слова и массовой информации – запрет цензуры
- Свобода собраний – право проводить собрания как в закрытом помещении, так и под открытым небом
- Свобода союзов – право создавать союзы, не спрашивая разрешения
- Свобода стачек
- Право обращений
- Право принимать участие в управлении своей страной.

Социально-экономические:

- Трудовые права (право на труд и свободу труда)
- Право на охрану семьи, материнства, отцовства и детства
- Право на социальное обеспечение
- Право на жилище

- Право на образование
- Право на охрану здоровья и медицинскую помощь
- Право на восьмичасовой рабочий день, на справедливые условия труда, равную оплату за труд равной ценности и т. д.

Культурные:

- Свобода наук и искусств (свобода литературного, научного и других видов творчества)
- Свобода преподавания.

Экологические:

- Право на благоприятную окружающую среду
- Право на достоверную информацию о состоянии окружающей среды
- Право на возмещение ущерба, причинённого здоровью или имуществу экологическим правонарушением.

В совокупности права человека можно назвать правом на удовлетворительную жизнь вне зависимости от расы, статуса, возраста и иных факторов. Они предоставляются по факту рождения без какой-либо дискриминации.

К сожалению, не все страны поддерживают идеи ООН и прав человека. Мы до сих пор можем наблюдать, как, например, в Афганистане женщины лишены большинства прав.

Глава 9. Информация

Важно:

- Есть много источников информации, которые помогают нам больше узнать о себе, своих чувствах и своём теле.
- Ценности, воспитанные в нас семьёй и сообществом, формируют наше понимание самих себя, своих чувств и своего тела.

Мы живём в мире, перенасыщенном информацией. Если раньше единственным источником информации были книги и письменность, а единственным достоверным источником были печатные научные работы, то в современном мире есть огромное количество разных источников информации разной степени достоверности, с различной подачей материала. Попробуем классифицировать эти источники:

Печатные источники

- книги
- журналы
- газеты
- научные работы

Интернет

- аудио-, видео- и текстовая информация
- социальные сети

Видео

- документальные фильмы
- научные фильмы
- художественные фильмы

Аудио

- подкасты
- записи лекций

Средства массовой информации (СМИ)

- содержат аудио-, видео- и текстовую информацию в цифровом и аналоговом виде

Люди

- устная передача
- обучение

Все источники могут быть достоверными, а могут быть недостоверными. К сожалению, при текущих объёмах информации в мире определить достоверность, правдивость источников сложно. Как правило, самыми достоверными являются источники, которые могут быть проверены и откорректированы большим количеством людей, – например, Википедия. Источники, которые принадлежат одному человеку или малой группе людей, могут преследовать личные интересы. Информация в них будет подана таким образом, чтобы удовлетворить потребности управляющей группы. К таким источникам относятся государственные СМИ и коммерческие площадки. Пример: эта книга контролируется мной, и вся информация в ней может быть

подана так, чтобы мне это было выгодно. Проверить достоверность информации в этой книге можно, но на это уйдёт много времени, а некоторые факты опираются только на моё мнение и опыт. Достоверна ли моя книга?

Как бы то ни было, информация нам нужна. Не важно, каким источником ты будешь пользоваться, важно, чтобы ты критически относилась к публикуемой информации и проверяла её достоверность в разных источниках.

Разные источники информации удовлетворяют разные потребности. Книги и фильмы могут помочь тебе лучше понять себя, определиться с выбором, наладить отношения, получить профессию. СМИ помогают быть в курсе обстановки в мире, в стране, в городе. Интернет может быть источником развлечения и инструментом обучения.

Обучение у людей, передача знаний в виде семейных ценностей и навыков тоже имеет место. Зачастую первым источником информации служат именно наши родители или те, кто их замещает. Но нужно иметь в виду, что их навыки и знания могли устареть и уже не соответствуют вызовам современного мира. Думаешь, тебе пригодится умение плести лапти, копать огород, штопать носки? Но для родителей, бабушек, дедушек эти знания были жизнеполагающими. Конечно же, они хотели их нам передать, не обращая внимания на то, что мир безвозвратно изменился: носки стоят копейки, и штопать их дороже, чем купить новые.

Сами по себе источники информации нейтральны. Их можно использовать в благих целях, а можно в иных. Выбирать тебе.

Глава 10. Пол и гендер

Важно:

- Между биологическим полом и гендером есть разница.
- Семья, другие люди, сверстники и сообщество служат источниками информации о поле и гендере.

Пол – это биологический фактор. Он даётся нам при рождении и может быть трёх видов: мужской, женский и интерсекс (гермафродит). Мужской и женский пол соответствуют мужским и женским половым признакам, а гермафродиты сочетают в себе признаки обоих полов. Это может выражаться как в наличии и мужских, и женских гениталий, так и во вторичных признаках в виде голоса, оволосения тела, наличия груди. При регистрации или при решении оперироваться в сторону одного из полов часто обращаются к хромосомному набору, так как он всегда однозначно показывает ответ: XX – женский пол или XY – мужской пол. Лишь в 0,0018% случаев встречаются хромосомы, не попадающие под бинарные стандарты в виде XX или XY.

Пол может быть установлен как по внешним признакам (гениталиям), так и по хромосомному набору. Именно набор хромосом формирует нашу половую принадлежность и, как следствие, наше тело.

Гендер в России – это социальный статус, который определяет индивидуальные возможности в образовании, профессиональной деятельности, доступе к власти, сексуальности, семейной роли и репродуктивном поведении. На Западе этот термин имеет другое (отличное от российского) определение.

На сегодняшний день в культуре западного мира гендеров насчитывается более 69, а по некоторым спискам и около 300. По большому счёту, самоидентификация ничем не ограничена, и каждый может быть кем угодно.

Вне зависимости от пола и гендера все имеют равные права и возможности, если это не регулируется государством. Отношение к полу и гендеру во многом определяется социальной средой, куда входят семья, учителя, религиозные и политические лидеры.

Гендерное равенство

Важно:

- Все люди имеют равную ценность, независимо от их гендера.

Гендерное равенство – одна из больших и важных тем в мире. В одних культурах запрещают и подвергают дискриминации любые гендеры, не относящиеся к мужскому или женскому, а в других поддерживают разнообразие. В России по состоянию на 2024 год признают лишь мужской и женский гендер. Принадлежность к другим гендерам не наказывается, но подвергается дискриминации, а пропаганда разнообразия гендеров карается в России законом.

Гендерные роли

Важно:

- На общение между людьми могут влиять гендерные роли.

Гендерные роли – это набор качеств и характеристик, присущих гендеру. Точнее, это поведение и поступки, которых ожидают от человека того или иного гендера. Если ещё точнее, то гендерная роль – это то, как принято себя вести и выглядеть в данном временном отрезке

на данной территории. Например, в России гендерная роль женщины – это быть милой, красивой, хорошо готовить, а роль мужчины – быть брутальным, сильным, быть добытчиком. Это то, что в обществе ожидается от женщин и мужчин по умолчанию. Из-за таких ожиданий друг к другу (и к себе – «я же мужчина/женщина») люди ведут себя не так, как хотят, а так, как нужно, правильно, принято, чтобы в них видели мужчину или женщину, то есть определённый гендер. Это может выражаться словами «женщины себя так не ведут», «мужчины не плачут» и т. п. Часто это делает общение напряжённым и нездоровым. Так или иначе, гендерные роли создают набор ожиданий, из которых строится коммуникация.

Мужчина может быть нежным по природе, но вынужденным быть брутальным, тогда он будет жить в напряжении, что рано или поздно перерастёт в психические и физические трудности. Женщина может быть сильной, самостоятельной, но желание поддерживать гендерную роль заставляет её притворяться слабой, зависимой. Это будет рождать напряжение, раздражение и отражаться на психическом и физическом здоровье. Не следовать гендерным ролям бывает сложно, потому важно искать консенсусы, чтобы жить удовлетворительно, приятно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.