Если попросить взрослого человека составить список наиболее значимых моментов его подростковой жизни, большинство из нас вспомнят первую любовь, первый поцелуй, новые ощущения, связанные с телесными переменами. И многим из нас наверняка хотелось бы, чтобы в тот момент кто-то нас понимал и оберегал, отвечал на вопросы и разделял наши чувства. Тогда почему же в общении со своими детьми мы часто стесняемся говорить о том, что так сильно интересовало и волновало нас, и редко рассказываем о своих собственных экспериментах?

 У всех подростков есть сексуальная жизнь — реальная или в фантазиях. Размышления о сексе и разнообразный сексуальный опыт являются важной частью взросления, и это само по себе — не страшно и тем более не плохо. Конечно, любой опыт связан с риском, и лучший способ уменьшить риски сексуального взросления — правильное семейное воспитание, своевременное половое просвещение, которое поможет избежать слишком ранней (а потому нежелательной) беременности и инфекций, передаваемых половым путем. Родители из различных социальных слоев и представители разных культур имеют неодинаковые представления о правильном поведении своих детей, в том числе сексуальном. Поэтому нет единых рекомендаций для всех родителей, но есть общие принципы. Основанное на знании фактов и уважении прав ребенка, половое воспитание в любой семье становится частью воспитания личности и формирования общечеловеческих ценностей. Оно дает представление о важности семейных отношений, ценности здорового образа жизни, ответственного и уважительного отношения к себе и окружающим.

### В теории и на практике

Многие родители, даже признавая необходимость сексуального просвещения, часто занимают выжидательную позицию, считая, что чем дольше молодые люди не будут информированы, тем позднее они начнут половую жизнь. В результате откровенный разговор происходит тогда, когда советы и предупреждения уже не актуальны. Пока взрослые оттягивают разговоры с детьми о сексуальности, дети получают ответы на свои вопросы от тех, кто им ближе: сверстников. Однако представления других, даже более опытных подростков часто не имеют ничего общего с научными данными, а лишь отражают существующие в обществе, особенно в молодежной среде, слухи и мифы о мужской и женской сексуальности. Так формируются стереотипы, которые среда навязывает подростку и которые ему потом трудно преодолеть, даже если они идут вразрез с его собственными чувствами, взглядами и опытом.

К сожалению, большинство родителей сегодняшних подростков находятся в затруднительном положении: с ними самими их родители ни о каких тонкостях психологии и физиологии не разговаривали, поэтому они не представляют себе, как именно готовить детей к взрослой жизни, что, как и когда им рассказывать, а часто просто стесняются и испытывают дискомфорт при подобных разговорах. Избегая деликатных тем, родители забывают, что «природа не терпит пустоты», и дети, которых родители держат в неведении, все равно узнают о сексуальности, но эти сведения могут оказаться самыми фантастическими.

Говорить надо правду, адаптированную к возрасту. Я хотела бы донести до родителей идею о том, что все это неправда, что для такого разговора нужен какой-то особый возраст, особое время, особое место. Нравится вам или не нравится – вы уже говорите со своими детьми о сексе. Вы делаете это с момента их рождения, потому что постижение сексуальности состоит не только из когнитивного знания о том, откуда берутся дети. Это включает в себя очень многое – отношение к себе, личностные границы, терпишь ты неудобную одежду или не терпишь, как ты относишься к тому, когда ты голоден, можно ли тебе отказать любимой бабушке, если ты не хочешь её целовать. Это всё составляющие сексуальности. Руки отца и матери, которые берут его [ребенка] и гладят, –это первый пласт того, что потом превратится в сексуальность. Отношение к себе, к телу, к миру, к границам. Этот разговор уже идет. То есть мы всё время детям что-то сообщаем про то, как жить, выбирать, влюбляться, относиться к телу. Но когда ребенок приходит с вопросом в духе «расскажи мне…», я бы обратила внимание, что это момент доверия, и ему не надо отказывать. Родители, которые в этот момент не знают, что сказать, или боятся, должны помнить, что всегда можно сказать: «Я, если честно, не очень знаю сама». Потом можно найти и предложить хорошую книжку. И еще надо понимать, что подростки живут в невероятно открытом мире, и впервые ребенок видит порнографию в среднем в возрасте 9-11 лет. Сейчас часто подростки пишут и говорят: «Как мне объяснить моей маме, что ей нужно почитать что-нибудь о сексе?». Так подростки опекают родителей.

Подростки, как правило, ищут ответы совсем не на те вопросы, которые хотят подсказать им взрослые. Чего боятся взрослые? Беременности, плохой компании, заболеваний, передающихся половым путем. А подростков интересуют отношения. Что делать, как разговаривать, как признаваться в своих чувствах, как пережить отказ, как отказывать, как пережить то, что все про тебя что-то знают. Очень часто поднимаются темы травли и буллинга. То, что происходит на свидании и что может еще произойти, кроме того, что тебе предложат секс, это их тоже интересует.

**Как побороть неуверенность в разговоре с детьми**

Есть два лайфхака для родителей подростка. Первый – говорить честно про себя. Про то, как вы в первый раз влюбились, про то, как вы мальчику, который в вас влюбился, первый раз сказали нет, переживали вы или нет – это всё богатейший, ценнейший материал. Второй лайфхак – это честно обозначить свой страх.

Обсуждайте сериалы, в них постоянно что-то происходит! В них происходят незапланированные беременности, сложные заболевания, разрывы, кто-то друг друга не понял – это самые распространенные истории в сериале. Это неиссякаемый источник тем для обсуждения.

**Могут ли интернет-ресурсы помочь родителям в образовании детей, и как научить детей ориентироваться во всем многообразии онлайн ресурсов**

**Про сообщество для подростков «Двор»**  
Альфия Максутова, главный редактор молодежного паблика «ДВОР»

«Мы создали [«ДВОР»](http://vk.com/dvor.media) при поддержке ЮНЕСКО, чтобы говорить с подростками о репродуктивном здоровье. Подавляющая часть наших читателей – люди младше 21 года.

У нас есть несколько крупных блоков тем, которые мы освещаем. Во-первых, это физиология: это самые разные темы про тело и здоровье, про то, как работает мозг или про мифы о длине полового члена. Во-вторых, мы говорим про психологическое здоровье: что такое депрессия? как поступить, если меня травят? как пережить безответную любовь? Наконец, есть темы, связанные с сексом и всем, что вокруг него.

Понятно, что чем более табуирована тема, тем сложнее с ней работать. Но мы всегда показываем, что сами таких тем не стесняемся: мы никогда не прячемся за терминологией и эвфемизмами. Наша цель – создать спокойное, комфортное и при этом экспертное пространство для разговора на такие темы с подростками. Мы руководствуемся при написании статей только последними научными исследованиями, каждый наш текст обязательно проверяют эксперты. При этом мы разбавляем серьезный контент комиксами, развлекательными материалами, которые нужны как раз для создания атмосферы доверительного общения. Вроде бы, получается: нам каждую неделю приходят тёплые и добрые отзывы от подписчиков.

**Какие подходы, используемые в паблике «Двор» при обсуждении деликатных вопросов, могут взять на вооружение родители?**

Что касается родителей, то, конечно, им будет супер полезно заглянуть в наш паблик, если они хотят что-то обсудить с ребенком. Например, я как родитель хочу поговорить с ребенком про просмотр порно или про методы контрацепции. Что мне нужно для этого знать? Какие-то факты, статистику, описания механизмов работы всего этого. Потому что прямые советы типа «не смотри порно по 8 часов в день» или «предохраняйся» не сработают так эффективно, как спокойный рассказ о том, как возникает зависимость от порно или почему предохраняться – неплохая идея. Пусть мой ребенок сделает выводы сам, ему будет приятно. И вот всю эту информацию я могу найти в наших карточках и статьях со ссылками на источники. И написаны они все языком, который будет понятен и комфортен подростку: без осуждения, без оценок, без пошлости и эвфемизмов.

Они сформулировали несколько ключевых принципов работы и развития сообщества с учетом выводов и рекомендаций различных исследований о востребованности сексуального образования среди подростков, их поведении в Интернете и в социальных сетях, поисковых предпочтениях. Среди них 5 важных правил:

1. **Обеспечивать компетентность и доступность информации**– в разговоре основываться на доказанных наукой фактах, а не на мнении, сложные понятия расшифровывать с помощью привычных жизненных аналогий.
2. **Не допускать морализаторства и осуждения** – это отталкивает ребят, вызывает обиду и недоверие.
3. **Не подражать подростковому стилю общения,** чтобы казаться равным. В вопросах сексуального просвещения читателю-подростку нужен не сверстник, а компетентный взрослый.
4. **Не занимать позицию «взрослый**–**ребёнку»** – транслирование назидательного и повелительного тона также может оттолкнуть читателей.
5. **Не объективировать подростков в разговоре.** Отсутствие объективации помогает снять тревогу и передать полезную мысль: все люди проходят через переходный возраст и сталкиваются с его проблемами, и многие изменения, которые сейчас вызывают беспокойство, проходят или становятся незначимыми сами собой.