

## Ответы КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

«Что за комиссия, создатель, быть взрослой дочери отцом!» – восклицают не только отцы, но и матери, не только девочек, но и мальчиков. Живи Фамусов в наше время, он бы наверняка сказал не «взрослой», а «взрослеющей». Ведь нет более тревожного для родителей периода, чем тот, когда его ребёнок становится подростком.

Вот он: автономный, но всё ещё зависит от своей семьи. Колочий и колкий, но такой ранимый и чувствительный. Копирует поведение взрослых, но не всегда понимает, что за этим поведением стоит и куда оно ведёт. Первые сигареты, первый алкоголь и первый секс. Ваш ребёнок уходит на дискотеку, на позднее свидание или едет ночевать на чью-то дачу – в мир, в котором есть и плохое и хорошее.

Маленький ребёнок, ударившись коленкой, бежит с плачем к маме – и, кажется, что в мире нет ничего более естественного, чем искать утешения у самого близкого человека. Но подростки часто не хотят ничего рассказывать родителям, даже в минуты реальной опасности, даже когда в самом деле нуждаются в помощи и знают, что родители её окажут. Почему?

Тут виновата любовь. Они, подростки, не так глухи, как кажется, к родительским переживаниям. И чтобы лишний раз не тревожить, пытаются справиться сами. В психологии есть такой термин «контейнирование» – это умение выслушивать и принимать чьи-то эмоции, как бы собирая их в себя, но не заражаясь ими. Подростку нужен «хороший контейнер» – родитель, которому можно рассказать, например, что вам сегодня предложили в школьном туалете распить пиво и не получить в ответ крик и разбирательства. Позвольте своему ребёнку говорить вам обо всём. Попробуйте взять себя в руки и выслушать до конца. Так вы останетесь с ним в контакте. Так вы сможете узнать вовремя и помочь, если будет нужно.

А ещё часто подростки не знают как. Как сказать, с чего начать, какие слова подобрать. Подросткам кажется, что о некоторых вещах говорить просто неуместно. Родители молчат о таком и я буду молчать

Во многих российских семьях нет культуры разговора о сексе и о половой жизни вообще, не говоря уже о связанных с этим рисках. Поэтому для некоторых родителей сексуальное просвещение своего ребёнка сводится к запугиванию и попыткам удержать ребёнка дома. Но как бы мы ни старались, момент, когда сын или дочь всё-таки уйдёт на дискотеку до утра или заночует в другом месте, – неизбежен. И поэтому важно заранее предостеречь от неприятного и страшного: от сексуального насилия и абьюза.

Если вы родитель, который уже готов говорить на эти темы и которого готовы слушать, вот что важно понять: проблема сексуального насилия в нашем обществе системная. Нельзя убедить гвоздь не уходить глубже в доску, пока по нему бьёт молоток. Нужно остановить молоток. Самый лучший способ избежать насилия – остановиться насильнику. Поэтому не меньше, а может и больше, чем с девочками, нужно говорить с мальчиками о том, как не стать насильниками.

□ Что важно объяснить мальчикам

1. Секс – это то, что происходит между двумя людьми, которые отдают себе отчёт в том, что делают. И только при обоюдном согласии. Значит, что секс с пьяной, не понимающей, что она делает, девушкой – это изнасилование.
2. Поговорите с сыном о возрасте согласия. О том, что если ему – 19, а девочке – 15, то это сексуальные действия с несовершеннолетней. И они уголовно наказуемы.
3. Многие девушки хотят понравиться парням, но при этом не обязательно хотят секса. Как бы они себя ни вели, в сколь коротких юбках бы ни появлялись, сама по себе одежда и заигрывающее поведение – это скорее приглашение к коммуникации, но не к сексу. Поэтому «танцевала, флиртовала и целовалась» – не даёт права что-то требовать и считать, что девушка согласилась на всё.
4. Расскажите сыну о простом факте физиологии, о котором знают даже не все взрослые: физиологическое возбуждение и готовность к сексу не у всех женщин проявляются одинаково. Это значит, что ориентир из порнофильмов «она вся намокла» – не означает ни желаний, ни готовности к сексу, а как раз может быть реакцией на стресс в конкретной ситуации. Чтобы понять, хочет ли девушка секса с вами, – просто спросите.
5. Кстати, о порнографии. К сожалению, многие подростки черпают свои знания именно оттуда. Расскажите сыну, что порнофильмы далеки от реальной жизни. И не все, что там показывают, может понравиться девушке.
6. Поговорите о безопасном сексе. О том, что миф «заниматься сексом в презервативе – это нюхать цветы в противогазе» давно устарел. Секс-индустрия не стоит на месте, и сейчас презервативы делают из тонкого, но прочного материала. А ещё сегодня каждый 50-й житель России ВИЧ-инфицирован, это не считая других заболеваний, которые передаются половым путём. Добавьте к этому ответственность стать отцом. Убедитесь, что подросток понимает,

что предохранение – важная часть сексуальной жизни.

7. Наконец, обсудите с ним, что секс – не самоцель и не приз, что это удовольствие, которое должно быть обоюдным. Что к нему не обязательно стремиться за компанию, и он не делает никого взрослым.
8. Расскажите и сыну, и дочери о простом правиле «Нет-Уйди-Расскажи». Нужно сказать чётко и ясно «Нет» в ответ на домогательство. Немедленно «Уйди» – отойти от этого человека, не пытаться переубедить или спорить. И «Расскажи» – сразу же сказать о происходящем кому-либо, хотя бы подруге. Стеснение тут неуместно. Договоритесь с ребёнком о специальном кодовом слове, которое он может произнести, когда вы ему позвоните, и это будет для вас сигналом, что за ним нужно ехать и выручать.

□ Что важно объяснить девочкам

1. Объясните своей дочери, что насильники – это не какие-то особенные люди. Они ничем не отличаются от всех остальных и могут даже оказаться теми, кого вы знаете и кому доверяете: друзьями друзей, знакомыми родителей. Нужно быть осторожной, даже если находишься в компании знакомых. А ещё лучше сказать кому-то из близких, где будешь находиться. Для подстраховки.
2. Договоритесь с дочкой, что она всегда может послать вам определённую СМС, после которой вы тут же выезжаете на помощь.
3. Расскажите, что с сексуальными домогательствами в России сталкивается каждая вторая женщина. Поэтому умение говорить «нет» – чётко, ясно, громко и без улыбки – очень важный навык. Что вежливость и послушание, которые стараются воспитывать в девочках, тут неуместны.
4. Расскажите девочке, что, к сожалению, некоторые парни считают, что девушку на секс нужно уламывать. Поэтому если кто-то давит на неё и пытается заставить – должно сработать правило «Нет-Уйди-Расскажи».
5. Предостерегайте дочь от агрессивных, напористых и всегда уверенных в своей правоте парней. Парней, которые в унижительной и презрительной форме говорят о женщинах. Даже если лично вашей дочери этот парень заявляет, что она не такая. Что ревность – это вовсе не признак обожания, а признак его неуверенности в себе и желания контролировать вас, а это черты будущего если не насильника, то домашнего тирана.