**7 правил формирования здоровой сексуальности у детей**

 От того, какое отношение к своим интимным зонам и к интимным зонам значимых взрослых закладывают в сознание ребенка его родители, зависит его отношение к себе, к своему полу и его сексуальность.
 **Относитесь спокойно к исследованиям ребенком своего тела.** Пристальный интерес к своему телу – это норма. Этот интерес начинает проявляться в возрасте 1,5-3 лет до 5-7. Это значит, что ребенок находится на стадии формирования сексуальности и полового осознания. В это время ему важно понять, какого он пола, осознать признаки своего пола. Мальчик в этом возрасте может по принципу самоисследования трогать себя за все части тела, в том числе за интимную. Это, безусловно, доставляет ему определенное удовольствие. Не ругайте его и не стыдите. Но если малыш излишне фиксирован на этом занятии (постоянно трогает гениталии, рука в штанишках), родителям стоит задуматься. Это может быть элементарным нарушением каких-то гигиенических правил: ребенка вовремя не подмыли или, если он старше, не научили подмывать. В некоторых случаях это также может свидетельствовать о глистных инвазиях.
 **Не ругайте за подглядывания.** Когда ребенок находится на стадии формирования полового осознания, он начинает приглядываться к окружающим себя близким людям, сравнивать себя с ними. Возможно, вы застукаете малыша за тем, что он подглядывает за родителями или старшими братьями или сестрами. К сожалению, многие взрослые усматривают в этом какое-то отклонение. Это всего-навсего естественный познавательный процесс. Ни в коем случае не кричите, не оскорбляйте, не стыдите и не пугайте ребенка. Лучше объяснить малышу, что подглядывать некрасиво, в нашем обществе так не принято, и постараться мягко сместить фокус его внимания.
 **Не обнажайтесь перед детьми не одного с вами пола.** До 7 лет, пока ребенком руководит только лишь исследовательский интерес, это еще допустимо. Но не забывайте, что вид обнаженных гениталий папы или другого мужчины может сильно испугать маленькую девочку. После 7 лет у ребенка уже постепенно начинает формироваться психосексуальное развитие, либидо, влечение. И если, например, мама при мальчике продолжает обнажаться, у ребенка может произойти фиксация на материнском теле как на объекте влечения. То же самое происходит, если папа продолжает обнажаться перед девочкой. Это допустимо в семьях нудистов, но только при условии, что это сопровождается определенным внушением: тело красиво, к нему нужно относиться как к самому лучшему творению природы. Просто, без объяснений, ходить обнаженным перед ребенком – значит будоражить его только развивающееся половое влечение. Также постарайтесь не допустить, чтобы ребенок стал свидетелем вашей интимной близости.

 **Хотя бы изредка посещайте баню**. В старой традиции брать мальчиков с собой в баню старшими значимыми мужчинами заложен великий смысл. Ребенок должен приобщиться к мужскому началу, должна состояться его мужская идентификация.
 **После 6-7 лет учите ребенка мыться самостоятельно.** До этого момента важно уже научить ребенка мыться, показать, как правильно подмывать гениталии. Лучше всего, если папа покажет это мальчику, а мама - девочке. Когда ребенок еще только познает признаки своего пола, он нормально воспринимает и мамины, и папины руки. Но после 6 лет лучше постепенно объяснять ребенку, что человек, когда моется, находится один в ванной, например: «В нашем обществе принято так: когда женщины моются - мужчины в ванную не заходят».
 **Относитесь с уважением к детскому стыду.** После 6-7 лет у ребенка может проявляться стыд по отношению к тому, что кто-то, даже родители, может увидеть его голым. Например, ребенок сам перестает пускать маму в ванную, когда он моется. Или отказывается в детском саду вместе со всеми ходить в туалет. Это говорит о том, что у ребенка формируется его собственное Я – как физическое и психологическое, так и социальное. И если, например, на просьбу «Мама, закрой дверь, я моюсь» сказать в уничижительной форме: «Да что тебе там прятать!», то его Я будет очень размытым, неструктурированным, самооценка будет низкой. Такому ребенку очень трудно будет в жизни, он будет всегда идти на поводу чужого мнения. Также могут возникнуть протестные реакции у мальчика, которого мама берет с собой в женскую раздевалку бассейна или фитнес-клуба. После 6 лет лучше этого не делать. И если вы заметили, что ребенок не хочет там находиться, ему неловко, лучше тотчас же прекратить посещения раздевалки вместе с ребенком.
 **Объясняйте, что интимные зоны нужно прикрывать.** Рассказывайте, что в нашем обществе принято ходить одетыми. Сравните с особенностями некоторых племен Африки, где ходят обнаженными, прикрыв лишь некоторые части тела. Если этого не объяснять, то у ребенка может возникнуть подозрение, что интимные органы – что-то некрасивое, постыдное и очень плохое. Ведь, с одной стороны, это очень чувствительная зона, трогать которую – удовольствие, с другой стороны – демонстрировать ее и говорить о ней нельзя. Это может привести к тому, что ребенок, когда вырастет, будет табуировать проявления сексуальности. А ведь известно, что если человек придавливает свои желания, полностью не проявляет свою сексуальность, он не живет полноценной жизнью. Нельзя также ругать и стыдить ребенка, если он демонстрирует другим свои гениталии. Это также может привести к тому, что ребенок начинает подавлять свои естественные проявления сексуальности. Лучше в виде игры аккуратно перевести его внимание, сказать: «Солнышко, так не делается, нужно одевать трусики». Возможно, таким поведением малыш неосознанно пытается привлечь к себе внимание. Значит, существует какая-то психологическая проблема, из-за чего ребенок делает это с целью компенсации.