



Наталья Толстая
Между сексом и любовью

«Толстая Наталья»

Толстая Н. В.

Между сексом и любовью / Н. В. Толстая — «Толстая Наталья»,

ISBN 978-5-17-052094-7

У книги, раскрывающей одну из самых важных сторон жизни мужчины и женщины, два автора. Практикующий психолог, дипломированный врач и психотерапевт, известная писательница Наталья Толстая, и популярный московский теле– и радиоведущий Семен Чайка. Читатель имеет возможность познакомиться с мужской и женской точкой зрения на непростые проблемы интимных отношений. В монологах и диалогах авторов, в беседах со слушателями и читателями звучат размышления о любви и страсти, надеждах и разочарованиях семейной жизни.

ISBN 978-5-17-052094-7

© Толстая Н. В.
© Толстая Наталья

Содержание

Вступление	5
Первое чувство ребенка	6
Шаловливые пальчики	10
Подростковые «игрушки»	16
Девушка растет	17
«Плохие болезни»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Наталья Толстая, Семен Чайка

Между сексом и любовью

Вступление

Мои дорогие и любимые читатели!

Рада нашей новой встрече и сегодня, как и прежде, постараюсь совместить в одной книге размышления о любви и страсти, надежде и разочарованиях. Поделюсь тактиками полового воспитания наших детей и щедро отдам «фишечки» любви, добытые в поездках по разным странам и из многочисленных бесед со своими клиентами. Хочу выразить благодарность своему соавтору Семену Чайке, искренне откликнувшемуся на идею создания книги. Мы писали отдельно друг от друга, решив представить вашему вниманию размышления мужчины и женщины на одни и те же темы.

Очень надеюсь, что наша с Семеном книга окажется вам интересной и небесполезной.

С уважением и любовью, Ваша Наташа

Первое чувство ребенка

Маленькое вступление: как обычно, я говорю со своим читателем на «ты», но одновременно к мужчинам и женщинам, то есть паре, или родителям, конечно, стану обращаться на «вы». Так что не думайте, дорогие читатели, что Наталья Толстая окончательно заблудилась в грамматике – просто есть темы, обсуждаемые один на один, а есть и более общие, психолого-педагогического плана. Что поделаешь: вся наша с Семеном книга получилась на первый взгляд несколько разношерстной. И «виной» этому вопросы, проблемы и задачи, с которыми приходится сталкиваться и психологам, и учителям, родителям, их великовозрастным (и не очень) деткам, и даже телерадиоведущим...

Не сделаю никакого открытия, если скажу, что сексуальное воспитание детей начинается еще в период внутриутробного развития – тому уже и доказательств масса, и умные книги и статьи написаны, так что при желании можно подойти к этому вопросу серьезнее. Я же, как обычно, постараюсь избежать медицинских терминов и скучного лексикона психолога. Ребенок в животе у мамы слышит, что родители ругаются. Если папа в командировке, а мама одна плачет, еще не рожденный малыш чувствует то, что с нею происходит. А еще он понимает по интонациям, любит ли папа маму, радуется, когда папа держит теплые ладони на мамином животе. С младенчества ребенок видит, что мама и папа любят друг друга, или растет под шум скандалов. Могу заявить в полный голос: «Не стесняйтесь целоваться при ребенке, обнимать друг друга!» Чем удобряете, то и вырастет.

К восьми годам дети уже много чего знают об отношениях между полами, причем чаще всего источником запретной информации становится кто и что угодно, но не родители. Думаю, не нужно и бесполезно пытаться каким-то (кстати, никто еще не придумал, каким именно) способом ограждать свое чадо от постороннего «тлетворного» влияния в плане сексуального просвещения. Так уж получается, что из века в век, из года в год подобную информацию мы получаем на улице, от подружек, старших приятелей, испробовавших «взрослую» жизнь или входящих в нее. Родители, к сожалению, далеко не все представляют, как построить беседу с малышом о самом сокровенном, а ребенку неловко спросить у родителей об ЭТОМ. Он глаз от смущения не поднимает!

Мне очень повезло. К нам в садик приходила самая добрая и прекрасная женщина на свете – моя мама. Она – акушер-гинеколог, но в детсадовской группе бывала без белого халата. Я изучала основы женской анатомии вместе со всеми ребятами. Причем слушала, прижав уши и со слезами на глазах от осознания важности происходящего.

Ребенку в шесть-семь лет надобно рассказать без хихиканья и гримас (по меньшей мере без подмигивания и спокойным тоном) следующее:

- мыться следует два раза в день с детским мылом;
- обязательно нужно соблюдать чистоту белья. Постельное меняют один раз в неделю – его стирает мама. Натальное – трусики и маечку, колготки и носки – меняют каждый день, и стирать их следует самостоятельно, причем не важно, девочка ты или мальчик.

NB! Конечно, можно потом и перестирать все за детьми, но похвалить их нужно обязательно!

- Мальчику нужно преподавать азы джентльменского поведения и заботы о девочке;
- девочке особенно важно услышать: инфекция и грязь могут попасть в половые органы, и начнутся болезни, а ты – будущая мама;
- основы анатомии можно нарисовать. И говорить, точнее, комментировать, нужно просто: у мальчиков ЭТО выглядит вот так – палочка, она у них одна, вот этих кружочков два. Поверьте, в таком изложении заключается вполне профессиональный смысл. Дети все равно

уже в курсе, а если нет, проверят десять раз и успокоятся (значит, родители не соврали). За этим открытием последует и вывод, что им рассказывали все правильно. Объясняйте: нельзя бить мальчиков ТАМ, а девочек – по груди, потому что очень больно. У девочки такие-то штучки внутри, а такой вот пельменчик снаружи. Нельзя сидеть на мокром песке и холодных камнях, потому что можно застудить наружные половые органы, а вы – будущие родители! И снова можно продолжить тему инфекций, бактерий и вирусов, не забывая произносить слово «ОПАСНО!»;

- ребенок должен знать, что при ранках во рту, на коже или слизистых опасно попадание грязи и чужой крови. Все трещинки, ранки и ссадины нужно тщательно дезинфицировать, перевязывать и заклеивать медицинским клеем или пластырем по возможности. Обязательно нужно рассказать обо всех возможных заболеваниях, в том числе и о вирусе иммунодефицита, который может быть у других детей, но не запугивая, а предупреждая;

- важно рассказать девочке, что девственную плеву следует беречь, поскольку это барьер от грязи и заболеваний, что можно наделать беды, если поранить ее палочкой или на что-нибудь острое сесть. Она не заживет и такой останется навсегда, и любой доктор при осмотре всегда это увидит, из-за чего будет стыдно и неудобно;

- совсем не сложно рассказать и начертить на листочке механизм менструации. Этот «сюрприз» может случиться даже в восемь-девять лет. Покажите дочке, как выглядят прокладки, как ими пользоваться, какие ей подходят, где хранятся. Именно в период пубертата начинается гормональная перестройка организма, сопровождаемая головными болями, неприятными ощущениями в костях и мышцах, неустойчивым настроением – от грусти до неоправданного веселья. Объясните: если возникают необычные ощущения в районе промежности – ничего страшного, это нормально!

NB! Не забывайте, что гормональная перестройка приводит к половому возбуждению. Вот в этом чудесном возрасте мамочка и может застать свою второклашку, теребящую клитор в ванной или спальные ритмическими движениями мобильного! Можно выпить успокоительного, но кричать не нужно! Расскажите девочке, что это – интимная зона, и она сама хозяйка чистоты в ней;

- уже после первой менструации девочка может забеременеть. Это нужно доносить внятно. «Береги платье снову, а честь смолоду» – пословица окажется к месту. Расскажите, что любые потирушки и примерялки могут привести к случайному семяизвержению у юноши, отчего у девочек бывает немало случайных «залетов» при сохраненной девственной плеве. Объясните дочке: если ею интересуется взрослый дядя или сверстники просят раздеться догола, то нужно обязательно рассказать маме. Девочку следует научить осторожно вести себя с незнакомыми людьми, особенно взрослыми.

Вообще говорить с детьми не так уж и сложно, зато возникает надежда, что чадо придет и изложит маме-папе свои заботы и переживания с загадками, а не промолчит и не пойдет за советом к кому-нибудь из старших ребят в школе или во дворе.

Недавно получила письмо:

Я воспитываю сына одна. Зарабатываю неплохо, но на ребенка времени практически не остается. В последнее время я обратила внимание, что сын стал странным и замкнутым. А тут вдруг разговорились, и он сказал, что любит девочку из параллельного класса. Что мне делать, ведь ему еще нет одиннадцати лет?

Анна Ю., 35 лет.

Ответила я Анне так:

Первое чувство ребенка – всегда серьезное испытание для родителей, даже когда оно еще не имеет ярко выраженной сексуальной составляющей. Очень часто все, кроме объекта обожания, становятся для ребенка врагами. Он считает, что его никто не понимает, замыкается в себе, становится беспричинно грубым и раздражительным. Поэтому основная задача родителей – не потерять с ним контакт. Ни в коем случае нельзя противопоставлять свои соображения его чувствам – он все равно не услышит, а обида возрастет максимально. Наоборот, говорите с ним о девочке, разрешите ей приходить к вам домой, а ему – в гости к ней. Неплохо бы побеседовать с ее родителями, понять, что это за семья и чего от них ждать. Если они разумные люди, то можно договориться с ними о возможности брать их дочку с собой, когда вы с сыном куда-то идете, и чтобы мальчик тоже был вхож в ее семью. Пусть лучше все происходит у вас, родителей, на глазах.

А еще его нужно учить быть мужчиной. Купить ему «взрослую» одежду, подстричь «как большого». Замечу, это должна быть «взрослость» в его понимании, а не в родительском. Так что позвольте ему выбирать вещи и прическу самостоятельно!

Родители могут рассказывать сыну побольше о силе, мужестве и благородстве, полезно также записать мальчишку в спортивную секцию – ведь мужчина должен уметь защищать любимую. Любому ребенку в группе сверстников страшнее всего стать изгоем. Фильм «Чучело» помните? Разрешите ему выбирать себе увлечения, не хочет спорта – пусть будет игра на ударной установке, ролевые игры, капоэйра или что еще сейчас у них модно. Кроме того, наверняка пришло время познакомить его с чисто физиологическими моментами любви и секса. Купив ему анатомический атлас, поговорить с ним, обсудить вопросы предохранения не так уж и сложно, по-моему.

А еще можно предлагать ему книги о благородных отношениях, обсуждать отношение его любимых киногероев к женщине. В наше время авторитетами считались Мальчиш-Кибальчиш, а теперь Гарри Поттер и Человек-Паук. Не любит читать, так подсовывайте фильмы, если в них достаточно нужного и понятного. Если избранница сына ничего, кроме ужаса, у вас, родители, не вызывает – дайте ему убедиться в этом самому, меткими вопросами направляя его мысли в нужном направлении и минимально комментируя их. Представьте картинку: сынок приводит домой Светочку одиннадцати лет от роду, в драных колготках, невымытую-нечесаную, с обгрызенными ногтями. На вопрос «Кто твоя мама?» она мило лепечет: «Какое вам дело?» Глаза вороватые. Анамнез: папа сидит, а мама еще нет... и по единоклассному родительскому мнению, «ангелочек» вашему отпрыску явно не пара. Примите валерьянки каплей эдак пятьдесят и позвольте ребенку такую дружбу, оставив за собой контроль и не подменяя его желания своими. Замечания и указания на ошибки старайтесь делать в одобрительном тоне, коль скоро мальчик увлечен девочкой, не «закритиковывайте» ее и не запрещайте их общение – это приведет к конфликту отчуждения. Медленно идите по канату взаимопонимания. Пусть отец скажет сыну: «Где ж ты такую нашел? Попробуй подарить ей расческу, вот тебе сто рублей». Предугадывайте вслух его чувства: «Ты ей сочувствуешь, а дырка на колготках вызывает восторг? За нею никто не ухаживает, и бедняжка не приучена к опрятности. Показывай ей пример, следи за собою и одеждой сам. Раз влюбился – значит, уже большой!» Повелевать, запрещая или требуя, недопустимо! Мальчик может уйти с подружкой в подворотни или подвалы, а чем это чревато – не мне объяснять. Сыну очень важно мнение его друзей – пускай они приходят в ваш дом, приглашайте их в гости, если он собирается посмотреть с девочкой кино. Помните, родители: если вы не можете управлять своим ребенком ничем, кроме силы и крика, значит, он уже себе на уме!

При любых категоричных запретах ждите бунта и нарушения установленных в вашей семье правил. Маме и папе можно внести в лексикон несколько сленговых слов, чтобы говорить с ребенком на одном языке. Придется хотя бы пару раз посмотреть «Дом-2», чтобы увидеть и понять, чем живут наши с вами дети! Ох!

Каждое поколение выдумывает свои слова, танцы и ритуалы, совмещая с языком и традициями предыдущих поколений. Что, помимо терпения и смирения с «неизбежным» переходным возрастом, посоветовать? Оставаться носителями ценностей, которые деточки станут перемешивать со своей, по нашему мнению, «дурью».

Постоянно ограждая ребенка от опасности, мы подвергаем его еще большим испытаниям. Юность не любит учиться на чужих ошибках. Бдительность и осмотрительность воспитываются в ребенке после собственных, а не родительских или чужих «обломов».

Мягко прогнозируйте, что может произойти, не забывая поглаживать ребенка тактильно и психологически. Пусть он чувствует, что родители участливы, а не обозлены. После первых шишек и драм не следует шипеть: «Мы же тебя предупреждали, а ты!..» Старайтесь говорить: «Попробуй быть поосторожнее, мы будем волноваться». В случае первых обид и любовных драм не злорадствуйте, проще сказать: «Что поделать, все ошибаются, а теперь бери себя в руки – ты же взрослый! – и постарайся понять, что произошло». Сделать вывод из случившегося подростку трудно. Он ведь еще только учится жить!

И храни вас Господь от СПИДа и суицидов!

Шаловливые пальчики

Ко мне на прием частенько приходят мамочки в полностью расстроенных чувствах из-за того, что застали свое ненаглядное малолетнее чадо за увлекательным занятием – мастурбацией.

Предлагаю обсудить эту тему.

Мастурбацию Гиппократ осуждал («жалко добра») и призывал беречь семя от разбазаривания. Обычно, столкнувшись с детским онанизмом, и мы, родители, протестуем. А вот ученые США, Японии, Франции, Германии и России в один голос утверждают, что, снимая сексуальное напряжение, мы повышаем уверенность в себе, регулируем сексуальные импульсы, поступающие из мозга, снимаем стресс.

Сексуальный интерес сваливается на нас уже с трех лет. Например, именно в этом возрасте мальчики и девочки узнают, что ходят в туалет по-разному. Чуть позднее, примерно лет в десять, они ни за что не признаются взрослым (а как же – страшная тайна!) в том, что от прикосновения к особи противоположного пола бросает в жар. А с каким трепетом вспоминается поцелуй в спортзале! Велосипед доводит девчущку до первого оргазма, а мальчик проходит через сладкий стресс первых поллюций.

И вот открытие! Лаская собственные половые органы, оказывается, можно получить удовольствие! Гипофиз крикнул половым железам – и да здравствует первый оргазм!

Дорогие родители! Трагедии нет, если вы обнаружили у ребенка характерные дырки на колготках, проколуланные похотливыми детскими ручонками! Более 90 % людей делают ЭТО! Ученые пришли к заключению, что занятия онанизмом – не страшный порок, приводящий к параличу и слабоумию, и лупить сына, испачкавшего стену, вовсе не надобно.

Развеем миф о том, что девочки от мастурбации станут сексуальнее, а пенис мальчика вырастет от регулярного потирания. Нет, не вырастет – тоже неправда, снимается сексуальное напряжение – и все! Онанизм становится лишь средством от тоски и одиночества, и ничем иным... А что делать парню, если двадцать пять часов в сутки «сухостой»? Он же в маньяка превратиться может! Очень непросто избавиться от следов спермы на ковре и одежде (девочки это знают по повторным сдачам платьев в химчистку). Значит, опять к самообслуживанию прибегнуть придется... Многие юноши жалуются, что вручную стимулируют эякуляцию, если пару дней не случилось увидеться с возлюбленной. С возрастом страсть к этому делу у людей затихает, особенно если они находят себе любимого человека.

Обращаюсь к вниманию сильного пола! Если вам нравится то, что вы делаете руками сами с собой и при этом ленитесь ухаживать за дамами или идти на сближение с парнями, мы с Семеном можем заявить хором: «Ваша жизнь прекрасна, все у вас хо-ро-шо, и наша книга вам не нужна! Вы – клиент собственной жизни, явно не наш!»

А если вы все-таки отвлекаетесь иногда от заглочившего на порносайте компьютера, напомню о существовании таких бесконечно возвышенных понятий, как ветер и запах. Ищите человека, от аромата поцелуя с которым сладко закружится голова, и если после этого вы запишите в блокнот, что секс – всего лишь жалкое подобие правой руки, то ваша жизнь – ваш приговор!

Но вернусь к обсуждаемой теме. Заметив у дочки дырки на колготках, рассказывайте о грязи и давайте в руки иголку с ниткой. Сама зашьет. Если уж ребенок изучает себя, то пускай делает это чистыми руками. Отправляйте маленького исследователя в ванную комнату немедленно! Не злитесь, продолжайте тему, объясняя, что ЭТО делать нужно не линейкой грязной, не ластиком или ручкой. Не получать удовольствие часами на пыльной колонке от музыкального центра с повышенной громкостью, а взять кусок мыла и подмыться, в конце концов, если уж совсем не вмоготу, то водная струя куда лучше вибрации колонки или мобильного теле-

фона. Чище воды природа еще ничего не придумала. Сходишь с ума – пойдешь облегчешься, мыло – твой лучший друг! Верьте слову, такой подход куда правильнее замкнутого ребенка, прячущего глаза. Иначе охрипнете от крика, и, хоть лупцуйте каждый день по пять раз, он все равно будет продолжать онанировать, считая себя нехорошим и недостойным родительской любви.

Некоторые психологи рекомендуют смотреть вместе с ребенком соответствующие кассеты. Распространен «чудесный» совет такого рода: чем чаще ребенок будет видеть родителей обнаженными, тем лучше. Но лично я порнокассеты не рекомендовала бы для семейного просмотра. Степень интимности я оставляю, это не разговор про арбузы или туалетную бумагу, нельзя говорить о сексе как об уроках или увлечениях. Ребенок должен не только понимать, что это его внутренний мир, но и знать, что думают родители о том или другом вопросе. Какие-то нравоучения нужны, конечно, но связывать обсуждение непростых тем и с Творцом, и с чистотой, и с какими-то традициями тоже необходимо. Без лишнего пафоса важно донести свои слова до детского сознания. Воспримет он услышанное или нет – покажет время. У каждого своя тропа. Если мама несчастна в личной жизни, буквально высохла от отсутствия секса, то дочь может стать счастливой вопреки нашептываниям мамы, отродясь не знавшей ничего о постели, кроме идиотского выражения «Все мужики – сволочи и кобели». Именно поэтому говорите, что думаете, а действия и решения, связанные с дальнейшей судьбой сына или дочери, позвольте им выбрать самостоятельно. Полное потакание недопустимо, бытовая эротическая свобода – тоже. Я не считаю, что ребенку полезно с младенческих лет присутствовать на нудистском пляже. И мама не должна бегать голиком перед ребенком, просить его застегнуть крючки на белье. Из уважения к сыну она вполне способна одеться без посторонней помощи. Если нет у нее супруга, сын не должен тереть ей спину мочалкой. Существуют, нужны, должны быть сформированы границы приличий. Если мальчишке захочется, он сам подсмотрит в замочную скважину, и все, что ему нужно, увидит.

И папе с мамой совсем не нужно прятаться, если им хочется обнять друг друга или поцеловать. Целоваться в присутствии детей нужно, и обниматься, и о любви говорить... Пускай сын или дочь услышат от родителей: «Любовь и секс – сестры, секс без любви – нечестно, неправильно, ты врешь себе».

Вспомнила анекдот:

...Ночью сынок идет мимо спальни родителей, заглядывает в щель дверную, а там мама с папой кувываются.

– Сереж! Ремонт бы пора сделать!

– Да, да!

– А шубку зеленую купишь?

– Да, да!

Утром ребенок приходит к завтраку, снимает штаны, наклоняется к отцу задом и говорит:

– Папа, а мне коньки и фломастеры!

Как только начинается половое созревание, у ребенка возникают обильные выделения. Первым делом, если родители им еще ничего не рассказывали, они принимаются рассовывать по углам свои засохшие трусы. Они их прячут, думая, что все как-нибудь тайком образуются. Что делать? Отвечу: собрать все эти трусы, дать в руки таз и стиральный порошок, объяснить или снова повторить, что все нормально и так бывает у всех растущих детей.

Совершенно несложно сказать девочке: да, могут быть желтоватые или серовато-желтые выделения, но ходить во влажном белье целый день нельзя, даже опасно для здоровья. Есть удобный выход – ежедневные прокладки, девочек достаточно приучить к ним, и позднее они безо всяких проблем перейдут к обычным женским гигиеническим средствам. Девочкам важно знать, что прокладка служит для того, чтобы выбросить ее через два-три, максимум – четыре часа. В выделениях поселяются бактерии, и ничего полезного в том, что на коробке написано про две-

надцать часов, **НЕТ!** Дети должны услышать от родителей: «Твое белье – это твоя визитная карточка, исключений быть не может». Вообще, всякой девочке необходимы элементарные знания женской гигиены. Скажите, пожалуйста, какой ужас: детская молочница – полные трусы студенистых выделений! Девчонка в панике: заболела, что-то страшное... Пусть лучше от мамы или врача она узнает, что причина проста – съела больше трех яиц, сметелила полбанки варенья или надела влажные трусы, непросохший купальник. Придется объяснять ребенку сто раз, что гигиена – это забота прежде всего о себе самой. Каждый раз, когда затрагивается какая-то нравоучительная тема, лучше всего говорить: это не мне нужно, а тебе, чтобы ты была здоровой, чтобы могла в дальнейшем выносить нормальных здоровых малышей.

Вернусь к месячным. Что делать девочке, если «дамские дела» начались в школе? Объясняйте: достаточно сказать учительнице, уйти домой, предварительно положив в трусики носовой платок. Если в школе есть медсестра, нужно зайти к ней и попросить бинтик, сложить его минимум в восемь слоев и положить в трусики. Не нужно реветь и не бояться! Ура, ты становишься девушкой!

А если мальчишку поллюции стали посещать во сне, как ему поступать? В этой ситуации старший мужчина нужен мальчику как никогда. В идеале – отец, но где он, когда действительно необходим? Это может быть любой, даже не очень близкий человек, у которого хватит терпения взять мальчика за руку и некоторое время идти с ним рядом, ведя мужские разговоры и разъясняя мужские секреты. Кто-то из взрослых может спокойно объяснить подростку: «Если случился конфуз (играли на перемене, пихались, терлись, и в трусах стало мокро), то отстирывай пятна в туалете даже без мыла. На подколки одноклассников весело отвечай: „Облился водой, обляпался мороженым“. Негде постирать – все равно не нужно в мокрых трусах все уроки сидеть. Отпросился, пошел домой, постирал, повесил сушиться. Запомни мужской лозунг: „Кончил – убери!“ И всегда следи за своим бельем сам, за постельным и за нижним. Это забота о себе и о маме!» Не нужно парнишку тыкать носом, как котенка в какашки, подумаешь, ситуация «мальчик кончил в тампон». А что, лучше, если б он зарезал соседа и не сумел кровь отмыть? Думаю, вы меня поняли.

Хорошо, если в школу к детям в третьем-четвертом классе приходит гинеколог, но если нет такой возможности, именно мама должна рассказать дочке, что трусики для месячных нужны темные, более плотные и широкие, а не веревочки с бусинками. Нужно разъяснять опасность прогулок в тонких колготках и легких сапогах с холодными ногами, рассказать, чем плохо сидеть на холодных камнях, носить влажное и синтетическое белье. Простуды и инфекции не заставят себя ждать, и девочки **ДОЛЖНЫ** это помнить, объяснить можно и сто раз – главное, чтобы запомнили.

А еще очень важно, на мой взгляд, рассказать о том, как вредно носить узкие брюки, что юбка самой Природой предназначена для женщины. Кстати, обратите внимание на уроки физкультуры, во-первых, потому, что не в каждой школе есть душевые, причем работающие, и мало кто после занятий меняет белье. Школьники вполне способны снять мокрую от пота майку и шорты и сложить в полиэтиленовый пакет, и неизвестно, постирают эту форму сегодня же или нет. Дети переодеваются и идут в класс, и первые потницы, прыщики, а в дальнейшем – заражение какой-нибудь молочницей гарантированы в сочетании с большим количеством сахара, белков или приемом антибиотиков без нистатина. Вспомните в этой связи, как много сладкого едят наши дети и как легко мамы выдают им таблетку эритромицина вместо того, чтобы оставить на денек дома да прополоскать больное горло шалфеем с ромашкой. Мамам некогда, а детей лечить легче «убойными» средствами, зато как много сил и средств позднее придется потратить на гинекологов, гастроэнтерологов и инфекционистов – не счастье!

А ваш ребенок, если вы не утратили контакта с ним, заболев «странный» болезнью, поделится с вами своей «новостью». Мальчик расскажет папе, а тот как раз и должен поведать сыну, что существуют вещи, за которыми мужчинам лучше следить самим. Например, стирать свое

белье, а чуть позже и рубашки. Научите маленького гладить брюки! Под шум волны и из благодарности за внимание к себе он выслушает от вас, родители, все что угодно, а представляете, как обрадуется его будущая жена, если лишится ежедневных прелестей в виде отглаживания стрелочек и выбеливания воротничков! Вот оно, чудо родительского воспитания: главное – вовремя!

Конечно, мне можно возразить – дескать, нынче дети просвещенные, и сами могут все что угодно в Интернете найти. Но все же живое слово родителей важнее.

В XXI веке ребенок может добыть информацию любым путем, даже если этого не хочет. Как правило, почти в каждом доме у родителей припрятаны вполне «взрослые» диски и кассеты, причем дети прекрасно знают, где их найти. И когда папы-мамы нет дома, «цветы жизни» устраивают себе с друзьями очень даже некороткие телесеансы! Если вы знаете, что ребенок посмотрел соответствующую кассету, значит, ему это интересно, и вам придется начать разговаривать. Что говорить? Да все то же: самое основное – не ругать, не сообщать трагически, что такие развлечения – безобразия, грязь, пошлость (выходит, взрослым гадости полезны?). По моему, совсем несложно объяснить дочке: если ты видишь в Интернете маленьких девочек, занимающихся сексом, то должна понимать, что эти дети – фантазии ненормальных мужчин, с отклонениями в психике. Здоровые мужчины предпочитают красивых женщин, а не детей. Подобные увеселения только извращенцы покупают да заказывают себе, ты же не хочешь быть товаром. На таких девочек существует прайс-лист, значит, это услуга, но ты же не хочешь быть услугой. Вот так воспитывается уважение к себе, и в лексикон ребенка можно вводить слово «любовь». Ты любишь своего кота, любишь маму и папу, но однажды к тебе придет человек, который станет для тебя очень важен, и именно для него ты сохраняешь девственность, и потерять ее лучше не в пьяном угаре, где-то в туалете на дискотеке, а отдать любимому человеку в определенном возрасте. Чаще всего это происходит лет в семнадцать-восемнадцать. Как потерять девственность, когда, с кем? Это извечные вопросы. Наверное, это должно случиться красиво, так, чтобы можно было рассказать внучке. По любви, конечно, не по случайности, не спьяну. Не потому, что все уже не девственницы, не вопреки, но когда придет твое время. Когда расцветешь, когда сформируется тело и приобретет женские формы. Однажды ты ЕГО сердцем почувствуешь, ни у кого не спросишь, и не останется больше никакой дилеммы, правильно ты поступаешь или нет. Это должно стать для тебя чудом, чтобы ты от радости пела! Нужны дочке и элементарные знания о беременности, о существовании беременности внематочной, о женских заболеваниях. Расскажите ей, что к симптомам внематочной беременности относятся неутрачивающие схваткообразные боли внизу живота, нарушение общего состояния, слабость, жар и озноб, головокружение, потери сознания, кровяные выделения. Девочка может решить, что началась менструация не вовремя после задержки, а у нее – внематочная после вроде безобидного петтинга в летней беседке. Объяснять нужно, что, если не придавать таким симптомам должного значения, напиться обезболивающих лекарств и удобно устроиться подремать, то можно уснуть в смерть. Если уж начала дочка жить половой жизнью, то поговорить с ней об этом придется. Я бы не стала ничего писать, если б не сталкивалась постоянно с безграмотностью, ханжеством и закомплексованностью родителей в подобного рода вопросах.

Редко можно встретить невесту, сохранившую невинность, а ведь общественное сознание в наше время уже смирилось с тем, что в добрачную связь вступают 80 % девушек. Матери колотят непослушных дочерей, утверждая, что для мужчин целомудренность избранницы имеет огромное значение. Это снова заблуждение. Вступая на половой путь, мальчишки действительно спят с доступными, а любят правильных. Вместо мордобоя вспомните, что сейчас самое время поговорить о презервативах. Страшно и обидно (ОПАСНО!) заболеть после первой ночи с парнем сифилисом или стать ВИЧ-положительной только потому, что постеснялась настоять на защищенном сексе.

Девочка, бегавшая на танцы с запасными трусиками в сумочке, скорее всего, думала совсем не то, что говорила Семену (сам рассказ о ее подвигах – чуть позднее), а очень даже четко представляла, что такое секс. И чистое белье надевала по абсолютно конкретной причине. Вспомните сцену из старого фильма, когда горничная брызгала в штаны одеколоном со словами: «А вдруг случится мужчина!» Что же касается насилия, так ведь многим хорошим девочкам нужны плохие мальчики. Она в родной станице Козохрюковка не могла без боя сдать «свое богатство» в эксплуатацию. Почему мы так удивляемся, что девица мечтает, хотя порой и не признаваясь себе до конца, об изнасиловании? Можно подумать, что хотя бы однажды обычный юный мен не представлял, как силой берет смотрящую на звезды и цитирующую сонеты Шекспира мармеладную нимфетку! Специалисты говорят, что на первом месте в сексуальных женских фантазиях стоит факт изнасилования. Предполагаю, что у нее могла закладываться ролевая позиция жертвы в сексе. И тогда в последующем ее мечты перерастут в грезы о связывании, фистинге и садо-мазо. Но наша книга немного о другом, мы пишем о любви и эротике, а не о страсти и порно.

Есть мнение, что ребенку полезно увидеть, как родители занимаются сексом. Думаю, многие любовались такой картинкой в замочную скважину, но демонстрировать семейные половые экзерсисы детям не нужно! Папа при девочке в халате нараспашку, постоянно почесывающий свое хозяйство, – недопустимая вещь. Помните! Если в доме растет дочь, то папу без трусов она видеть НЕ ДОЛЖНА. Да и в трусах тоже ни к чему, исключение – аккуратные домашние шорты или плавки на пляже.

Расскажу историю. Сын моих друзей показал отцу в телефоне фотографию голой женщины. Папа, разумеется, впал в столбняк. А мальчишка просто похвалился: посмотри, мол, папа, что у меня есть. Отец первые пять минут провел в полном замешательстве, пытаясь сообразить, как реагировать, а потом все же сказал: «Знаешь, я могу с дядей Колей перебрасываться такими фотографиями. Хорошо, что ты мне сказал, спасибо, но лучше сотри эту картинку. Если увидит твоя учительница, что будет? Уволь меня от того, чтобы у тебя в телефоне висело ЭТО. И вообще, не храни на виду все, что может тебя подвести, особенно в школе, прячь секреты в недоступном месте. Да и зачем тебе такая тетка, она же старше тебя? Посмотрел – молодец, а теперь скачай эту картинку в мой мобильный, захочешь – посмотришь в моем телефоне!» Этот папа очень верно поступил, он сам помнит себя в таком же возрасте. Об этом Семен очень живописно написал, мне добавить нечего.

А первый маг? У Зиночки весь запрещенный лексикон был четко изложен красной ручкой в тетради по английскому языку. Учительница увидела и показала матери: вот что у вашей отличницы на последней страничке тетради! Состоялся у мамы с дочерью довольно серьезный разговор. Родительница сказала Зине: «Ты теперь знаешь эти слова, но они тебе абсолютно не нужны. Ты – девочка. Запомнила эти слова – молодец. Но каждое из них опускает тебя ниже плинтуса. Мне очень за тебя стыдно. Вырви этот листок и перепиши всю тетрадь заново».

«Пожалей меня, дорогая, не заставляй краснеть за тебя» – тоже вариант. Не имеет смысла кричать, не стоит наказывать. Обязательно возникнет сопротивление, и тогда «чудесные» записи объявятся в другом блокноте, под замком, в тайнике, а так они перестают иметь для «злостного нарушителя» ценность. «Откуда ты взяла эти слова? А что чувствовала, когда переписывала? Что испытываешь сейчас?»

В отношениях взрослых и детей нужно, ох, как нужно доверие! Не затягивайте своих речей надолго, пяти – десяти минут достаточно, чтобы дети запомнили услышанное. Объясните, что произносить такие слова в их возрасте – совсем то же самое, что прийти в школу в пьяном виде и оторвать прямо у классной доски. Репутация ваша в глазах отпрысков только возрастет, если вы станете говорить по-родительски мягко и убедительно. Объясните, что сосед Василий ругается матом, потому что у него жизнь не удалась. Выпейте заранее валерьянки, поскольку ваша девочка – невинный колокольчик – запросто может поведать о том, что маль-

чишки предпочитают девчонок смелых, то есть матерящихся вовсю! Вот так младенец и донесет до родительского сознания причину, по которой эта чудная запись появилась в тетрадке. «Неизвестные слова надо выучить», – подумала ее светлая головушка!

Прочла как-то древнее выражение, гласящее, что до шести лет ребенок бог, до тринадцати–четырнадцати – раб, а потом он становится другом. Папы и мамы! В этом выражении заложен глубочайший смысл!

До шести лет нужно успеть доцеловать, догладить ребенка, научить его правильным желаниям, суметь наклоняться на уровень его глаз или поднимать его к себе повыше. Он не успеет позднее добрать то, чего вы ему не дали, не сумеет правильно выражать свои эмоции и слушать людей, если его самого не слушали с детства. Не нужно выполнять его капризы, но важно слушать своего ребенка сердцем, он должен стать Человеком с помощью родителей, а не Интернета или друзей. Подросток зависим от папы с мамой, именно поэтому ломать его в этом возрасте трудно и опасно, если вы с ним не подружились до его шести лет. А вот уже лет с пятнадцати, обретя за предыдущие годы общий язык, говорите с ним на равных. Иначе не получится. Сын или дочка не вырастут счастливыми, если с детства остались недолюбленными и недопонятыми, если в подростковом возрасте не научились обслуживать себя и близких, ценя чужой труд, а в юношеском не почувствовали уважения к своему мнению и себе как личности со стороны родителей.

Подростковые «игрушки»

Поговорим об отношениях мальчиков с девочками в двенадцать – четырнадцать лет. Подростки, конечно, хотят нравиться друг другу. И умная мама пребывающей как раз в этом возрасте дочери может сказать: «Знаешь, заканчивай объедаться по вечерам, ты полнееешь. Бери себя в руки, ты должна стать красивой. Ногти прекрати грызть, ты будешь танцевать вальс на выпускном балу, положишь мальчику руку на ладонь, а пальцы ухоженные и красивые. У тебя вообще всегда должны быть аккуратные руки и изящные жесты. Учись ходить на каблуках, носи книги на голове для того, чтобы выправились осанка, не сутулься». Не нужно девочке говорить, что она некрасива и прыщава, лучше пусть она услышит от родителей: «Ты созреваешь, становишься взрослой, все идет по плану. А план небесный таков: всему свое время. Так же точно было и у меня, и я считала себя некрасивой, и у меня волосы прямые, а не кудрявые, росли. Запомни! Придет твоя семнадцатая весна, и ты станешь самой красивой на свете. Постарайся к этому времени жить с нормальным весом, с правильной осанкой и ухоженной внешностью». Разве трудно так сказать? Или лучше скандалить? Решайте.

Девочки очень часто беспокоятся о том, как их оценивает мужской пол. Поэтому не дай бог работать в школе симпатичному мужчине – все ученицы повлюбляются. А что делать? Мальчишки-ровесники в этом возрасте глупее, девочки быстрее взрослеют, активнее растут. Они просто-напросто пугают мальчишек! С такой страшно рядом идти, даже портфель не донесешь, поскольку под мышкой у нее проходишь. Это позднее случится рывок, примерно к десятому классу. Школьное время – замечательная пора первых романтических грез и ощущений, когда девушка вспоминает всю ночь, как он провожал ее с вечеринки... Луна, звезды, теплые руки, поцелуй...

Парень тоже действует не автоматически. Ему бы сношаться, а она не позволяет. Рассказывают потом, какое потрясение впервые увидеть, как она снимает брюки, колготки, трусы, а там – волосы лобковые! «Это сны мои сбывались в ту секунду, когда она обнимала меня и лепетала про предохранялки! Какая хорошая была она девчонка!» – рассказывает через двадцать лет взрослый мужчина и улыбается...

Сексуальный опыт приобретается, как и любое знание и умение, со временем. Преподаватель любовных знаний порой старше. Мальчики спят с более старшими девочками или преподавательницами, а у девушки бывает взрослый, далеко не всегда свободный мужчина, и он учит ее всему. Есть среди мужчин охотники за девственницами, а есть такие, кто говорит: не дай бог, я не знаю, что с ней делать, лучше такую стороной обойти, не только потому, что это подсудное дело, а просто лениво валять эту ничего не умеющую овечку в кружевных трусиках и выслушивать потом: «Ах, что же ты наделал!»

Мне приходилось выслушивать и откровения престарелых похотливых мужчин, получающих удовольствие от сопротивления, боли и страха юной партнерши. Они готовы ждать сколько угодно, постепенно развращая девочку. Сначала такой сластолюбец просит посмотреть на его «мужское» хозяйство, которое очень охота продемонстрировать, трогает за грудь, а дальше девушка, стремящаяся ко взрослым отношениям, сама идет навстречу. Сохраняя нужную маме девственность, может дойти и до разврата, иногда за деньги-подарки, а порой от скуки или неумемного интереса и неконтролируемого желания.

Я уверена, что секс с любимым человеком и просто секс сильно разнятся. Стадными инстинктами живут глупые овцы. Хорошо, если юной леди хватит сообразительности ответить «распахнутому» всем ветрам ухмыляющемуся джентльмену с органом что-нибудь типа «убери – простудишься! Я на это посмотрю, но через пару лет. В лупу посмотрю, очень близко».

А если нет?

Девушка растет

Я не зря затронула тему юбки, потому что в последнее время врачи сходятся во мнении, что восемь пересекающихся джинсовых швов давят на определенные физиологические точки, и у девочки, будущей женщины, выделяется довольно много половых гормонов мужского типа. Вот и получаются мужиковатые девочки с резкими движениями. Удобно: можно сидеть с расставленными ногами, сидеть на корточках, следуя девизу «надела брюки – будь мужчиной». В юбке девушка женственной становится, кокетливой. Даже Жириновский призывает женщин носить юбки и платья, и с ним можно только согласиться. Усы от джинсов у нас, допустим, не вырастут, но более мужественными и менее женственными мы очевидно становимся. Походка другая, размах шага и осанка. Как солдат в мундире не сутулится, так и юбка заставляет женщину иначе двигаться, элегантно сидеть, правильно ставить ноги. И вообще, красивая женская походка – легкие и мелкие шаги, а не вытаптывание, словно на параде. Оглянитесь вокруг! Много ли девочек ходят красиво? Сплошные уродства вследствие многолетнего ношения кроссовок и джинсов, и больше ничего...

Кстати, о каблуках. В детстве все формируется – голеностоп, колени, суставы, правильная походка. Девочкам покупают в первый класс туфли на огромных платформах и каблуках, но их же потом надо обязательно снимать и менять на шлепанцы. Сменную обувь для школы придумали не идиоты (и, кстати, не в совке, а лет эдак 200 назад), и не только о чистоте коридоров ведется речь. «Сменка» должна быть удобной и ортопедически правильной, из натуральных материалов. А что сделать с тягой дочки к каблукам «на выход»? Да кому же из нас такой красоты не хотелось? Говорите дочери: «Ты формируешься, сейчас это твоя забота о себе самой. – И каждый раз добавляйте: – Это нужно не мне, я говорю с тобой о тебе». Менять уровень наклона стопы необходимо, то есть и кроссовки нужны, и каблук, и средний каблук, устойчивый, чтобы можно было на нем физиологически правильно ходить. Кстати, у подростков потоотделение настолько мощное, что кроссовки им можно носить при одном условии – что с собой не меньше пяти пар чистых носков на день или кроссовок не менее чем три пары, чтобы можно было бы их почаще мыть и проветривать. Потные ноги тинейджера могут благоухать не слабее мужских, объясняйте это своим детям, папы с мамами!

А дома что порой происходит? Дочку под бочок привыкли укладывать, и часами спорите с ее капризным «не хочу в кроватку, хочу с мамой». И долго так репетировать продолжите? Перекладывайте с шести-семи лет ребенка спать в другую комнату. Волевым решением: «Ты уже взрослый (большая) и будешь спать здесь». Укладывать, побыть некоторое время рядом, пока уснет, можно, но выделять свое пространство сыну или дочке необходимо непременно! Любой человек нуждается в личном пространстве. Оно формирует в любом возрасте состояние покоя, защищенности, способствует развитию самостоятельности, подталкивает к творчеству. Приучает с раннего возраста убирать за собой разбросанные вещи и остатки пищи, формирует вкус и привычку к уюту и опрятности. У школьника не должно создаваться впечатление, что он – центр семьи, эдакий божок для родителей. В шесть примерно лет следует рассказать о том, что родители хотят спать одни, а ему пора учиться самостоятельности. Самому просыпаться, чистить зубы, одеваться, следить за собственной одеждой и выполнять свою основную «работу» – учиться. Указания тоном руководителя вызовут сопротивление, поэтому в виде игры нарисуйте ему алгоритм действий или сделайте цветной веселый коллаж из журнальных вырезок. Дайте ребенку место, где ему можно разбрасывать игрушки и учиться побыть одному хотя бы полчаса без маминой юбки. Позволяйте ему встречаться с трудностями, неудачами и страхами, и вместе избавляйтесь от них по его просьбе. А если не просит – оставьте его в покое, он изучает мир. Просит помощи – бросьте дела и помогите! Мы считаем, что наши «взрослые» дела важнее детских (ну как же, дача, зимняя резина, подруга позвонила, картошка при-

горела!), а, спохватившись, на налаживание контакта с ребенком и исправление «напряженки» тратим массу нервов и времени. Начинайте любую помощь словами «Давай вместе!»: необходимые навыки, уроки, чтение перед сном! Дитя-то ВАШЕ, а если вы его вырастите, не отпуская от себя ни на шаг или обращаясь к нему с волшебным словом «Отстань», могу предположить, что из него вырастет. У взрослых развивается монофобия, когда люди не могут ничего делать сами, обзаводятся дурацкими компаниями, собачками да гувернантками-горничными, лишь бы не остаться в одиночестве. А уж какие семьи они себе создают – лучше не рассказывать. Так вот эту самую монофобию психиатры лечат. Не психологи.

Моя десятилетняя дочь интересуется анатомией и, так сказать, практикой. Сегодня в Интернете можно найти все что угодно, а скорее всего, и без всякого поиска информация интимного содержания засоряет компьютер. Я ей показываю иллюстрации в книгах, и всем родителям могу посоветовать: купите анатомический атлас, чтобы без проблем на любой вопрос отвечать. Облегчайте себе задачу, родители!

Мне как-то пришлось сидеть на солидном приеме рядом с великолепной женщиной – ухожена, идеальный макияж, маникюр и наряд. Она сидела, приняв изысканную позу, но от нее несло так, что мне хотелось ей об этом сказать. Мы, женщины, знаем, как зовут нашу маникюршу, и несем ей конфеты, но не интересуемся, как зовут гинеколога, и не поздравляем его с праздником. А ведь гинеколог нужен каждой женщине так же, как и стоматолог, но мы почему-то идем к своему женскому врачу, когда уже и гром грянул, и мужик перекрестился. С бедой идем, а не для того, чтобы узнать, надобно беспокоиться или нет нужды. На маникюр и к косметологу носимся обязательно, это же для красоты! Видно, не всякая женщина по-настоящему понимает, что истинная красота – здоровье. Именно поэтому рекомендую мамам с двенадцати-четырнадцатилетней дочкой пойти к гинекологу первый раз вместе. Меня часто спрашивают, как это сделать. Не вижу никакой проблемы, сегодня детская гинекология хорошо развита, и врачи «для девочек» работают в каждой поликлинике. Важно правильно строить разговор: «Мы идем в больницу, к специальному женскому врачу». Можно, конечно, напугать девочку холодными железными инструментами и перспективой укладывания на кресло или стол, но лучше объяснить, что теперь она всю жизнь будет ходить к этому специалисту. Скажите: «Ты можешь его бояться или нет, но он тебе не враг. Тебе нужно взять с собой чистые носки, потому что ты ему пятки будешь совать в нос. Сейчас есть одноразовые инструменты и салфетки, которые при тебе распечатываются и используются, но захвати с собой еще и чистую пеленку, проглаженную горячим утюгом с обеих сторон. Полотенце (пеленка), белые носки – обязательно, это твое уважение к доктору. Бояться же врача не нужно, уж если возникла какая-то проблема, то несложно сдать анализы и получить результат анонимно. Лечиться лучше у одного и того же доктора, а еще хорошо бы подружиться с ним». Объясните девочке, что специальный женский врач – ее друг, и с ним можно советоваться, и это лучше, чем с подружками. Следует знать, что болезненные, обильные, затяжные месячные сигнализируют об отклонении от нормы. Неустановившийся месячный цикл – хороший повод посетить врача. Говорите с дочкой как женщина с женщиной, не сюсюкая, и она поймет вас. Кстати, не поленитесь заранее сходить к гинекологу и познакомиться с ней, заодно расскажете о том, что ваша дочка, к примеру, очень крупная или трусиха, боится холодных инструментов или вообще опасается врачей. Это же ваш ребенок! Сами найдите ей врача, в конце концов, к своему личному сводите.

Очень хорошо и правильно, когда со временем мама и дочка становятся подругами в самом важном, женском, сокровенном от посторонних глаз и мнений смысле. А что для этого делать – я написала.

«Плохие болезни»

Еще одна тема, тоже возникшая из слов моих пациентов. В последнее время появилось немало детских заболеваний, возникающих от неухоженности родителей. Отдельные полотенца, подписанные или разноцветные, для лица, для ног, для низа неужели так уж сложно завести для каждого члена семьи? В любых гостиницах дают по четыре полотенца, вся планета в курсе, а дома мы об этом не заботимся. У ребенка ДОЛЖНЫ висеть на отдельном крючке или вешалке свои, отличные от взрослых, полотенца.

Ребенок может принести домой с улицы практически любой сюрприз. Мама пользуется лаками и гелями для прически и ограждает себя от элементарных вшей, а дочка или сынок рук из головы не вынимают – насекомые дождем сыплются. И это каждый сентябрь после веселого жаркого летнего отдыха: от речки, от улицы, деревни, животных. Лишай ли это, вши ли, молочница ли, мама не должна впадать в панику оттого, что у ребенка такая напасть. Ругаться нельзя ни в коем случае, иначе в более серьезной ситуации родители в продолжение тайны своего дитяти получат вензаболевание или раннюю беременность.

Испуганному отпрыску надобно спокойно сказать: «Не волнуйся, мы тебя спасем, XXI век, лекарств всяких много, да и вообще – с кем не бывает!»

У одной моей пациентки дочь во втором классе принесла домой лишай. Мать ее выпорола и орала на полпоселка, что дочка всех бездомных котов и собак обласкала да облизала. С тех пор девочка не любит животных.

Через пару лет у нее же обнаружился стригущий лишай с двухкопеечную монету и вши на одной головушке. Маманя же, вместо того чтобы полечить досадную неприятность, снова возопила как сирена на всю округу: «Где тебя носит, зараза, теперь и я, на тебя глядячи, исхудалась вся!» Девочка стала скрытной и замкнутой, а чуть позднее полюбила наряжаться кукла куклой. Серьги везде – в носу, в брови, в ушах и пупке, только пятка и ягодичка проколоться не успели. Ей бабушка говорит: «Зюечка, дорогая, надень в школу не короткие шорты и майку, а белую кофточку и темную юбочку!» Ответ обнадежил: «И не подумаю!» В общем, девчонка стала неуправляемой. Она самоутверждается, мстит, потеряла веру в себя или борется так за внимание к своей персоне.

Родители! Не так уж и сложно понять, что происходит с вашим ребенком, если вы прислушаетесь к своим ощущениям после очередной свистопляски дома. Если вы на нее обижаетесь – значит, она мстит вам. Если раздражаетесь – она требует внимания. Испытываете отчаяние, опускаются руки – дочь чувствует себя плохой и соответствует вами же навязанному ярлыку. Ей любым путем завоевать ваше внимание надобно! Вот и корячится она, как обезьянка, лишь бы ее заметили. Если вы ощущаете бессилие и готовы выгнать дочь или сына из дому, лишь бы не видеть – имейте в виду: ребенок так самоутверждается своими жуткими с вашей точки зрения поступками.

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.