

ПРЕДИСЛОВИЕ РОССИЙСКОГО ЭКСПЕРТА

Наверное, изучив первую главу, вы будете немного шокированы: без долгих преамбул и предисловий в ней рассказывается о сексе. Но если принять в расчёт то, что это уже третья книга из этой серии и предназначена она для подростков, ничего страшного здесь нет. В первых двух изданиях, адресованных детям от 4 до 8 лет, авторы написали о том, чем отличаются мальчики и девочки и, собственно, откуда они взялись. А эта книга рассчитана на ребят постарше, поэтому в ней и темы более «взрослые». Если вам кажется, что «слишком» взрослые, вспомните себя в 8, 10 или 12 лет. Знали вы что-нибудь о физической близости, насколько искажённым было ваше представление о ней, и хотели ли бы вы, чтобы кто-то с вами откровенно поговорил на столь интимную тему? Думаю, ответ «да».

Но все мы выросли в стране, где «секса нет», поэтому нашему поколению обсуждать эту тему с детьми сложно. И, тем не менее, это нужно делать. Проще это сделать с помощью такой «шпаргалки». Даже если ваш ребенок не читал первые две книги из этой серии, не беда. К раннему подростковому возрасту он уже прекрасно осведомлен о гендерных различиях мальчишек и девчонок, знает, что рассказы про аиста — это сказки, и стремится получить максимум информации по «запретной теме». Не ждите, когда тинейджер задаст поисковый запрос в Интернете и найдёт то, что ему не следовало бы видеть. Займитесь просвещением ребёнка сами. Не думайте о том, что будете обсуждать с ним что-то грязное. Такого не случится. Вы будете разговаривать о вполне естественных вещах, информация о которых может помочь обезопасить ваших сына или дочку и уберечь их от фатальных ошибок.

Эта книга подскажет, как рассказать подростку, что прилично, а что нет. Какие правила гигиены необходимо соблюдать и как относиться к тому, что меняется его тело? Стоит ли пугаться наступления первой менструации или поллюции? Как избежать нежелательной беременности и заражения смертельно опасной болезнью? Авторы затрагивают тему безопасности на просторах интернет-сайтов, вопросы насилия, нетрадиционной сексуальной ориентации, контрацепции, абортов и массу других важных в жизни деталей. Не сомневаюсь, что и родители, и их дети найдут в этой книге новую для себя информацию.

Конечно же, для «ликвидации сексуальной безграмотности» книгу можно просто подкинуть ребёнку. Но, на мой взгляд, лучше её листать вместе. Можно читать по порядку, а можно начать с более нейтральных тем. Таких, как «Все типы семей» или «Рост и изменения тела». Главное — чтобы вы не избегали совместного изучения книги. Так вы сможете делать комментарии по ходу чтения, что только способствует более доверительным отношениям между вами и вашим чадом. В главах о сексуальном желании и половом акте вы сможете рассказать о первой любви и сделать акцент на том, как она важна

в первых отношениях. Или можете высказать свою точку зрения в спорных, по вашему мнению, высказываниях и таким образом сформировать у ребёнка правильное понимание вопроса.

Все три книги серии, и эта в том числе, хорошо иллюстрированы. Информация про «это» дополняется комиксами, в которых старые знакомые Пчела и Птица обсуждают медицинские факты. Уверена, что любой тинейджер зачитает эту книгу до дыр. Она будет интересна и актуальна и в 8 лет, и в 15.

Над этим изданием работало огромное количество людей. Трудно поверить, но их число перевалило за сотню и список всех тех, кто участвовал в создании этого труда, занимает четыре страницы. Это доктора, родители, педагоги, писатели, юристы, профессора, философы. Все они пытались сделать эту книгу современной, а также максимально понятной и полезной.

Мне кажется, её главный посыл: «Предупрежден — значит, вооружен», а это при вступлении в подростковый возраст в наше время особенно важно.

ТАТЬЯНА БУЦКАЯ,
врач-педиатр, эксперт по роддомам,
главный редактор журнала «Роды.ru»



@tanya.butskaya



Татьяна Буцкая/Tanya Butskaya

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ Множество вопросов

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

9



ЧАСТЬ 1 Что такое секс?

1. МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА,
МУЖЧИНА ИЛИ ЖЕНЩИНА
Половая принадлежность и секс 10
2. СЕКС — ЭТО ЗАЧАТИЕ
РЕБЁНКА
Репродукция 12
3. СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА
Сексуальное желание 14
4. СЕКС — ЭТО ЗАНЯТИЯ
ЛЮБОВЬЮ
Половой акт 16
5. КТО ТЫ?
Гетеросексуал, лесбиянка, гей,
бисексуал, транссексуал 18

ЧАСТЬ 2 Наши тела

6. ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО
Все типы тел 22
7. СНАРУЖИ И ВНУТРИ
Женские половые органы 26
8. СНАРУЖИ И ВНУТРИ
Мужские половые органы 29
9. СЛОВА
Разговор о теле и сексе 32

ЧАСТЬ 3 Половое созревание

10. ИЗМЕНЕНИЯ И СИГНАЛЫ
Половое созревание и гормоны 34
11. ПУТЕШЕСТВИЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ
Половое созревание девочки 37
12. ПУТЕШЕСТВИЕ
СПЕРМАТОЗОИДА
Половое созревание мальчика 42
13. НЕ ВСЁ СРАЗУ!
Рост и изменения тела 46
14. ДРУГИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
Как заботиться о своём теле 48

15. ВПЕРЕД-НАЗАД, ВНИЗ-ВВЕРХ 50
Новые чувства

16. ЭТО АБСОЛЮТНО 53
НОРМАЛЬНО
Мастурбация



ЧАСТЬ 4 Семьи и дети

17. ВСЕ ТИПЫ СЕМЕЙ 55
Забота о младенцах и детях

18. ИНФОРМАЦИЯ ОТ МАМЫ 58
И ПАПЫ
Гены и хромосомы

19. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛЮДЕЙ 60
Объятия, поцелуи, прикосновения
и половой акт

20. ЖИЗНЬ ДО РОЖДЕНИЯ 64
Беременность

21. ВОТ ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ! 68
Роды

22. ИНЫЕ ПУТИ ПОЯВЛЕНИЯ 72
РЕБЁНКА
Больше способов появления
малыша в семье

ЧАСТЬ 5 Решения

23. ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ 75
Беременность, воздержание
и контрацепция

24. ЗАКОНЫ И ПРАВИЛА 81
Аборт

ЧАСТЬ 6 Как оставаться здоровым

25. ПОЛЕЗНЫЕ, ЗАБАВНЫЕ, 84
СТРАШНЫЕ, ОПАСНЫЕ
Сообщения, электронная почта,
жизнь в Интернете

26. ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ 90
Сексуальное насилие

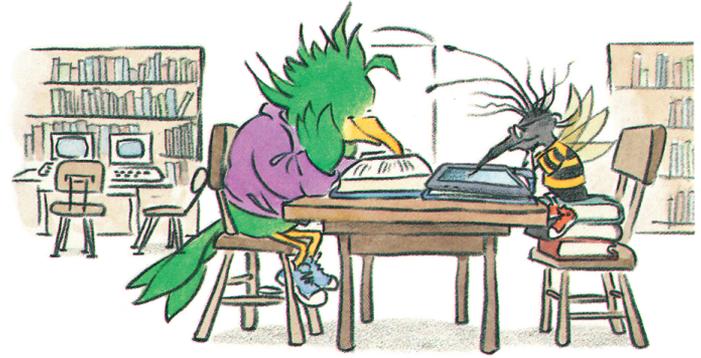
27. НА ОСМОТРЕ У ВРАЧА 93
Заболевания, передаваемые
половым путём

28. УЧЁНЫЕ РАБОТАЮТ ДНЁМ 96
И НОЧЬЮ
ВИЧ и СПИД

29. КАК ОСТАВАТЬСЯ 100
ЗДОРОВЫМ
Разумный выбор

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 107

Птичка и Пчёлка



Эй! Хочешь узнать,
что я читаю?



Нет. Не сейчас.
Я на середине книги
об астрономии.



А я ведь тоже
этим интере-
суюсь.

Правда?
Впервые
слышу!



Вот эта книга будет интересной
и для тебя. Взгляни. Я обещаю,
что она тебе понравится.



Какой кошмар.
Это же книга о...



Сексе. Что-то
не так?



Конечно!
Спасибо, я лучше
продолжу читать
про звёзды.

Почему ты боишься?



С чего ты это
взял? Я пчела,
а пчёлы очень
храбрые.



Если это так,
полистай эту книгу.



Ладно, но
только быстро.



Да ладно?!

Представляешь!



Введение

МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ

Половое созревание

Примерно в возрасте 8–15 лет тела детей начинают меняться и превращаться в тела взрослых.

У большинства детей появляется множество вопросов о том, как они будут меняться и расти в этот период.

Я знаю, что всё это происходит не только с птицами и пчёлами.

Всё так и есть.



Для детей абсолютно нормально интересоваться происходящими с их телом переменами. Большинство этих изменений (но не все) приводят к тому, что человек получает возможность зачать и родить ребёнка. Зачатие ребёнка непосредственно связано с сексом.

Здорово!

Противно!



У меня всё не так!

А у меня так!



Ой! Я как-то странно себя чувствую.

А я — абсолютно нормально.



Секс связан со многими сферами жизни: взрослением, образованием семьи, появлением детей, любовью, заботой, любопытством, чувствами, уважением, ответственностью и здоровьем.

У большинства детей есть множество вопросов о сексе, и желание знать о нём абсолютно нормально.

Возможно, тебе интересно, зачем вообще нужно знать о взрослении и сексуальном здоровье? Эта информация поможет тебе оставаться здоровым, заботиться о себе и принимать верные решения в период взросления.

Кроме того, узнавать что-то новое обо всём этом — очень интересно.

Мне всё это не кажется интересным.

Может, ты просто странный?

