



Предисловие

Узнать всё о своей интимной анатомии — суперважно! Что значит «целоваться с языком»?

Есть ли у сперматозоидов голова?

Правда ли, что нужно быть либо только девочкой, либо только мальчиком? Что такое «согласие» и почему оно необходимо?

Лично мне всё это важно знать хотя бы потому, что если будет опрос по интимной анатомии, то мой средний балл за четверть может стать выше...

Титоф

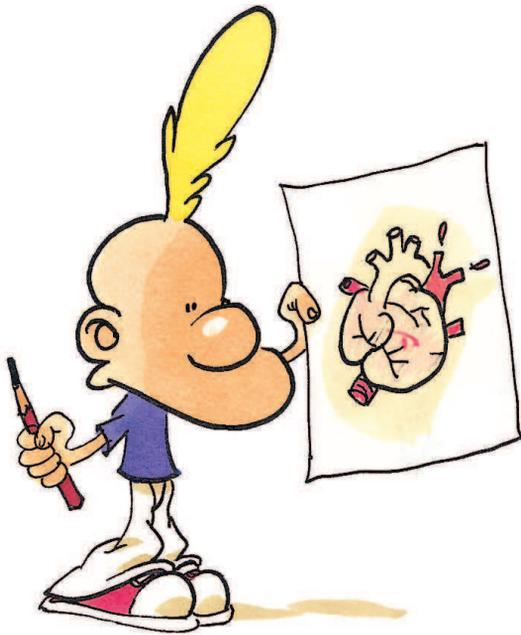


Содержание

1) Влюблённость	5
Что такое любовь?	6
Любовные свидания	9
Как целоваться?	11
2) Половое созревание	17
Что такое «половое созревание»?	18
Половое созревание девочек	23
Половое созревание мальчиков	30
3) Секс	33
Что такое «заниматься сексом»?	34
Как занимаются сексом?	38
4) Беременность	47
Что такое беременность?	48
Ребёнок в матке	50
Рождение	58
5) Контрацепция	65
Зачем нужна контрацепция?	66
Что такое «личная гигиена»?	69
6) Любовь к себе	75
Самоуважение	76
Быть самим собой	80
7) Согласие	83
Что такое «согласие»?	84
8) Будьте осторожны!	91
Если тебе нужна помощь	94
Бонус!	97
Алфавитный указатель	105

1

Злюблённость



Что такое любовь?

Даже взрослым сложно ответить на этот вопрос. Любовь многообразна, и дружба — одна из её форм. Влюблённость может длиться долго или быстро пройти. Любовь может принести огромное счастье или повергнуть нас в глубокое отчаяние. Но даже если мы страдаем от любви, нам всё же хочется любить снова и снова, потому что это сильное чувство позволяет нам в полной мере ощущать себя живыми людьми.

Так что же такое любовь?

У всех нас есть друзья и подружки, и это классно! И вдруг... мы обнаруживаем, что среди них есть человек, который отличается от других: он симпатичнее и привлекательнее во ВСЁМ! В нём всё-всё лучше, чем у других, и нам нравятся даже его недостатки!

Что в этот момент происходит в нашей голове?

Мы становимся немного задумчивыми, погружаемся в свои мечты и не слишком обращаем внимание на то, что происходит вокруг. Мы даже можем на некоторое время забыть о друзьях, и это нормально, так как голова полностью занята мыслями о человеке, которого мы любим. Мы думаем о нём постоянно, нам хочется видеть его каждый день. А когда мы знаем, что скоро встретимся с ним, нас переполняет странное непривычное волнение...



А что происходит в нашем теле?

Когда мы находимся рядом с человеком, в которого влюблены, наше сердце начинает биться чаще, мы легко краснеем и путаемся в словах. Когда его нет рядом — нам его очень не хватает, и может даже возникнуть ощущение тяжести в животе, как это бывает, когда чего-то сильно боишься.

Что такое «невзаимная любовь»?

Это когда мы влюблены в человека, который не любит нас. Это больно и обидно: мы чувствуем себя так, как если бы у нас отобрали самый лучший подарок в мире. Но когда такая любовь проходит, мы понимаем, что нам не суждено было быть вместе, и чувствуем облегчение, потому что любовь приносит счастье только тогда, когда он взаимна.

Можно ли перестать любить по собственной воле?

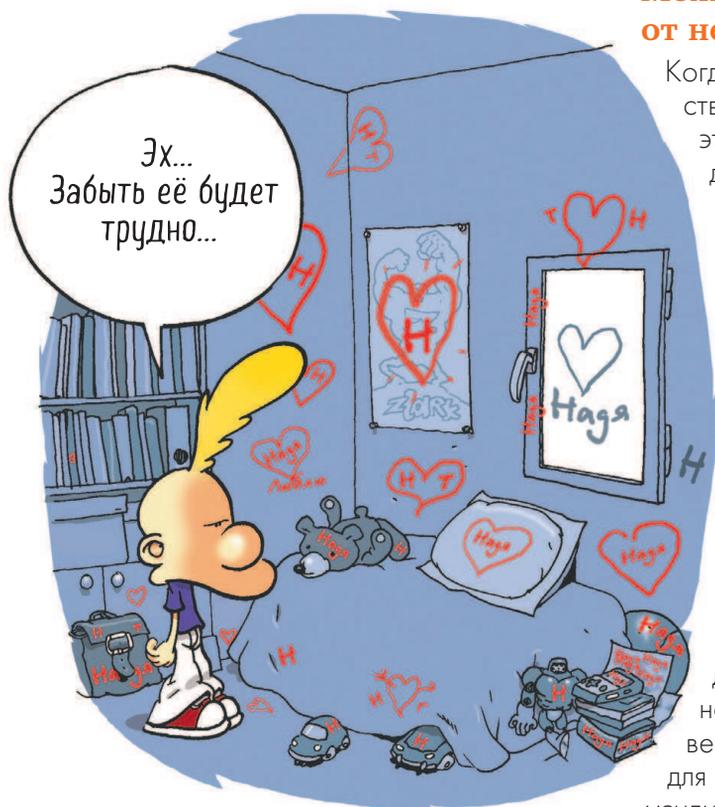
Да. Нельзя сказать, как долго продлится влюблённость. Часто, когда мы влюблены, кажется, что это чувство с нами на всю жизнь, но так бывает не всегда. Иногда это продолжается очень долго, иногда — всего лишь несколько дней.

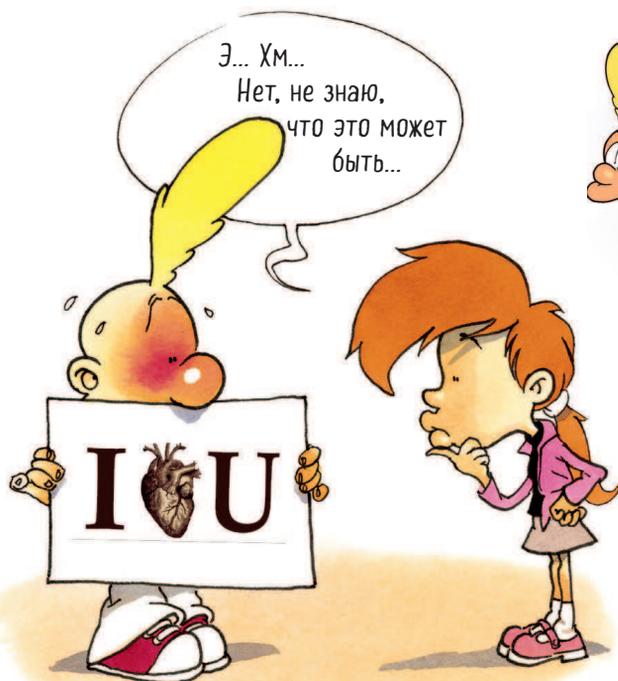
Такова жизнь. Иногда бывает и так, что нам хочется «отменить свою любовь», когда тот человек, в которого мы влюблены, не любит нас, чтобы больше не расстраиваться напрасно. В жизни можно пережить много любовных историй — как очень длинных, так и очень коротких!



Можно ли страдать от несчастной любви всю жизнь?

Когда нам плохо от того, что наши чувства оказались невзаимны, кажется, что это не кончится никогда, но наступит день, когда от несчастной любви не останется и следа. Нужно только набраться терпения и жить так, как мы жили до того, как влюбились: встречаться с друзьями и подружками и заниматься тем, что нам нравится. Если мы будем жить как обычно, то любовь пройдёт немного быстрее. Но иногда нам бывает слишком грустно, и встречаться с друзьями или заниматься чем бы то ни было совсем не хочется. Тогда стоит прислушаться к своему сердцу и учиться находить баланс между двумя потребностями: и уметь находить время на то, чтобы побыть в одиночестве, оплакивая своё горе, и уметь вернуться к прежней жизни, даже если для этого придётся сделать небольшое усилие.





Когда мы влюблены, тело вырабатывает гормон дофамин. Дофамин вызывает настолько сильную радость и удовольствие, что это даже может привести к перевозбуждению и лишить нас сна!

Можно ли заставить другого человека полюбить нас?

Известная поговорка гласит: насильно мил не будешь! В любви (впрочем, не только в любви!) требуется согласие другого человека. Он не должен быть против того, чтобы мы его любили! Можно, конечно, пытаться использовать разнообразные уловки и ухищрения, но нельзя заставить кого бы то ни было полюбить тебя.

Как сказать другому человеку, что мы его любим?

Часто нам довольно сложно признаться в своих чувствах. Если мы не решаемся прямо сказать человеку, что влюблены в него, то можем попытаться дать об этом понять в письме или записке. Ещё мы можем иногда дарить ему небольшие подарки.

Можно ли влюбляться в двоюродных братьев или сестёр?

Такое иногда случается. Но по закону заключать браки с людьми из одной и той же семьи нельзя — даже если речь идёт о взаимной любви и согласии между родственниками. Заводить ребёнка с человеком, с которым мы генетически связаны, может быть опасно для здоровья малыша.



Любовные свизания

Если мы влюблены в человека и он тоже влюблён в нас — всё готово для идеальных романтических отношений! Нам хочется, чтобы они продолжались долго, чтобы мы больше не расставались с тем, кого любим.

Что такое «встретаться с кем-то»?

Когда люди любят, они становятся намного ближе и нежнее друг к другу. Им хочется быть вместе всё время. Появляется желание постоянно обниматься и целоваться.

В какой момент можно говорить, что два человека стали парой?

Как правило, влюблённые сами говорят об этом друг другу и иногда даже обмениваются первым поцелуем в знак того, что они вместе. Но есть и те, кому не нужны никакие «особые знаки» — люди просто знают, что они вместе, — потому что любят и любимы. А можно просто считать, что влюблённые становятся парой с того дня, когда они признались в своих чувствах друг другу.



А как начать больше общаться с тем, кто тебе нравится?

Все действуют по-разному. Кто-то приглашает в кино, кто-то — на праздник, кто-то — на секцию или в кружок. Или можно поступить ещё проще — прямо сказать ему, что он нам симпатичен!

