

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ для подростков



Что со мной происходит?
Почему я чувствую себя иначе?
Отчего и как меняется мое тело?

В этой книге тонко, тактично, со знанием дела, простым и понятным языком рассказывается детям и подросткам о взрослении и половом созревании, об их теле, об отношениях с родителями и между полами, о гигиене, о сексуальности, ну и, конечно же, о сексе. Отдельное внимание уделено контрацепции и заболеваниям, передающимся половым путем. Здесь вы найдете ответы на многие вопросы, касающиеся этой темы, именно те, которые так часто ставят родителей в тупик, но обязательно требуют правильных и честных ответов.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2289-7



9 785991 022897

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-4628-0



9 789661 446280

для подростков



СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Мариэла Кастро Эспин



Мариэла Кастро Эспин

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ для подростков



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Мариэла Кастро Эспин

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

для подростков

Все, что нужно знать о здоровье и сексе



Второе издание



12+

Защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2013 КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

УДК 613.98
ББК 74.200.56
К28

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:
Castro Espín M. Cosa succede nella pubertá? /
Mariela Castro Espín. — Firenze—Milano :
Giunti Editore S.p.A., 2008. — 128 p.

www.giunti.it

Перевод с итальянского *Галины Гавы*

Дизайнер обложки *Надежда Величко*

Иллюстрации: *Эрик Сильва Блай*



ISBN 978-966-14-4628-0 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2289-7 (Россия)
ISBN 978-88-09-05880-4 (итал.)

- © Mariela Castro Espín, 2003
- © Giunti Editore S.p.A., Firenze—Milano, 2008
- © DepositPhotos.com / ra-studio, Алексей Зайцев, blue6, обложка, 2013
- © Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2009, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод, 2009
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2009, 2013

*Паоло, соавтору этой книги,
хотя из-за любви он этого не признает.
Моей нежной Габриэле в период
ее полового созревания.
Лизе и Паоло Раулю, шалунишкам-весельчакам.*

*Всем подросткам и взрослым,
которые рассказывали мне о своих переживаниях,
доверяли свои секреты, которые помогли мне,
изучая и исправляя то,
что я предлагаю читателю в этой книге.*

М. К. Э.

Вступление

От Бьянки Питцорно

Кому-то может показаться, что после мощной информационной атаки со стороны прессы, телевидения, кинематографа современным подросткам о сексе известно абсолютно все.

Однако те, кто в силу профессии часто общается с ребятами 10—15 лет, знают, насколько смутны и неточны знания тинейджеров, насколько растеряны и беспомощны они, сталкиваясь с первыми физическими и психологическими явлениями, непосредственно обозначающими переход к половой зрелости. И это — лишь вершина айсберга: в развитых странах общее количество нежелательных беременностей среди подростков постоянно растет, что влечет за собой серьезные проблемы, которые вызваны вынужденным выбором между абортом и чересчур ранним и незрелым материнством. Сегодня так много говорят о «сексуальном образовании», однако подростки порой лишены необходимой информации и помощи. Никто ни в одной школе не читает лекций на тему «Переходный возраст», и тинейджеры зачастую сразу переходят к «лабораторным занятиям», калеча себя и свер-



стников, совершая ошибки, которых можно было бы избежать.

Это небольшое пособие, которое было впервые издано на Кубе, ценно прежде всего тем, что очень деликатно и в то же время доступно рассказывает ребятам о предстоящем вступлении во взрослую жизнь без замалчиваний и лицемерной лжи.

Автор говорит с читателем открыто, поясняя причины тех изменений, которые происходят в организме и психике подростков в переходном возрасте, раскрывая тайны человеческой сексуальности — одной из ярких сторон нашей жизни. Но, пожалуй, самые главные слова автора, обращенные к юной аудитории, — это уважение, и прежде всего уважение к себе, а значит, и бережное отношение к своему здоровью, и защита от болезней, передающихся половым путем. Автор не боится многократно подчеркнуть важность профилактики нежелательной беременности и других явлений, травмирующих неокрепшую душу и организм подростка, показать, насколько важно в переходном возрасте осознать обязательства и ответственность перед собой, своими близкими, своим возможным сексуальным партнером. Секс — это проявление любви и нежности, и здесь нет места жестокости и физическому или, что хуже, психологическому насилию. Уважение к ровесникам, к своему окружению, к родителям — вот главная тема книги. Кроме того, автор



затрагивает проблему равноправия мужчины и женщины, открыто говоря о многочисленных предрассудках, которые свойственны даже прогрессивному обществу.

Особое место в книге занимают вопросы взаимоотношений подростков в семье, точнее, способы сделать эти отношения гармоничными. Понимать других, жить в согласии с самим собой — на это способен не каждый взрослый, что уж говорить о тинейджерах. Не бояться «запретных» тем, к которым, например, можно отнести мастурбацию или гомосексуальность, отвергать любое насилие, принимать и понимать все разнообразие проявлений сексуальности — автор рассматривает это на страницах своей книги абсолютно честно.

Книга — некий дискурс, обращенный к подросткам, открытый, искренний и прямой, не ограничивающийся лишь описанием «механизма» сексуальности и скрывающий то, чем она является на самом деле. Автор дает подросткам ответы на многочисленные вопросы, но прежде всего — помощь и поддержку в преддверии такого сложного, но такого прекрасного периода жизни — переходного возраста.

Дорогие читательницы и читатели!

Я работала над книгой в период, когда все мое внимание было полностью поглощено заботами о новорожденной дочери, втором ребенке. Я кормила грудью мою прелестную девочку, и ничто, даже самое прекрасное в мире, не могло заменить ей меня. И конечно, у меня больше ни на что не хватало времени. Но с другой стороны, я не могла бросить мысль о книге, которая была завершена, когда Лизе едва исполнился годик.

Коллеги, друзья, подруги — все советовали как можно скорее опубликовать работу. Однако меня удерживало желание довести книгу до совершенства. Я интересовалась мнением группы ребят пред- подросткового возраста, моей дочери Габриэлы, которой на тот момент исполнилось 12 лет, просматривала другие исследования, спрашивала мнение специалистов. Пока мы с мужем работали над книгой, на свет появился Паоло Рауль с врожденным талантом забирать все внимание родителей. Поэтому мы на некоторое время отложили проект. Тем временем Габи выросла, все изменялось, у нас возникали противоречия, чувство отчужденности,



боль и радость от сознания того, что мы, несмотря ни на что, любим друг друга и что я вырасту вместе с дочерью.

Мне думается, что опыт, который мы приобретаем в подростковом возрасте, очень важен, поэтому просто необходимо рассказать о нем. И как только мне казалось, что я нашла идеальную формулировку, тут же рождалась идея, как это выразить еще лучше. Наконец-то я отважилась оставить эту версию книги, которую и предлагаю на ваш суд.

Надеюсь, что чтение страниц моей книги поможет вам задуматься о том, что происходит с вами в подростковом возрасте.

Мариэла Кастро Эспин

Дорогой дневник



Ты знаешь, недавно я заметила, что у меня поменялись вкусы, я уже не думаю так, как прежде, хотя все вокруг остается по-старому: я уже не девочка, но еще и не женщина. Я стала выше, у меня уже есть грудь и выросли волосы на лобке и под мышками. У меня уже была первая менструация, но я все еще играю с куклами, и мне совершенно не стыдно, если это видит кто-то из взрослых. Когда смотрю на себя в зеркало, думаю, что я милая, но в то же время и некрасивая. Как же сложно выбирать одежду! Я хотела бы влюбиться, но меня никто не замечает. Мои мама и папа очень хорошие и добрые, но я просто не решаюсь рассказать им о некоторых вещах.

Лаура, 12 лет

Я сильно меняюсь. Временами я чувствую себя необычно... У меня уже мужской голос, но иногда он становится резким, и я его стесняюсь.

Я не знаю, что делать, чтобы на моем лице не появлялись прыщи. Мои друзья смеются и говорят, что я слишком много времени провожу в ванной.

Мне очень нравится одна девочка из нашего класса, но она постоянно смотрит на старших парней, которые хотят только «чего-то другого».

Эрнесто, 13 лет



**Вот и пришел
переходный возраст**



Что с нами происходит во время переходного периода?

Все люди постоянно меняются. Некоторые из этих изменений проходят очень интенсивно и знаменуют важные события в нашей жизни. Именно таким и является время половой зрелости.



Мы покрываемся волосами в некоторых местах.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i>	5
<i>Дорогие читательницы и читатели!</i>	8
Дорогой дневник	10
Вот и пришел переходный возраст	13
Что с нами происходит во время переходного периода?	14
Мое тело меняется, меня это беспокоит	19
Ваше беспокойство естественно	20
Немного информации о нашем теле	32
Половые органы	35
Почему же мы меняемся? Взрыв гормонов в переходном возрасте	40
Ежемесячное свидание	47
А что же мужчины?	55
Очень личное	60
Когда мы можем заниматься любовью?	64
Что делать, чтобы влюбленность не превратилась в разочарование	68



Другие?	80
Мы уже можем иметь детей?	81
А с родителями?	85
Расти.... ..	86
Я этого не терплю!	90
Что происходит с родителями? Расти.... ..	92
Среди товарищей	101
«Незаменимый» предмет	103
Быть девушкой, быть юношей	113
Теперь я девушка, теперь я юноша	114
Как мы себя чувствуем?.....	119
Эмоции и смущение	120
Это невыносимо!	122
Мы растем!	125

Видання для організації дозвілля

КАСТРО ЕСПІН Маріела
Сексуальна енциклопедія для підлітків.
Усе, що треба знати про здоров'я та секс
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *Г. В. Сологуб*
Редактор *К. В. Новак*
Художній редактор *Т. О. Волошина*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *І. В. Набока*

Підписано до друку 20.12.2012. Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «SchoolBook». Ум. друк. арк. 8. Наклад 10 000 пр.
Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ТОВ «Фактор-Друк»
м. Харків, вул. Саратовська, 51

Издание для досуга

КАСТРО ЭСПИН Мариэла
Сексуальная энциклопедия для подростков.
Все, что нужно знать о здоровье и сексе

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Г. В. Сологуб*
Редактор *Е. В. Новак*
Художественный редактор *Т. О. Волошина*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *И. В. Набока*

Подписано в печать 20.12.2012. Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «SchoolBook». Усл. печ. л. 8. Тираж 10 000 экз.
Зак. № .

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Фактор-Друк»
г. Харьков, ул. Саратовская, 51