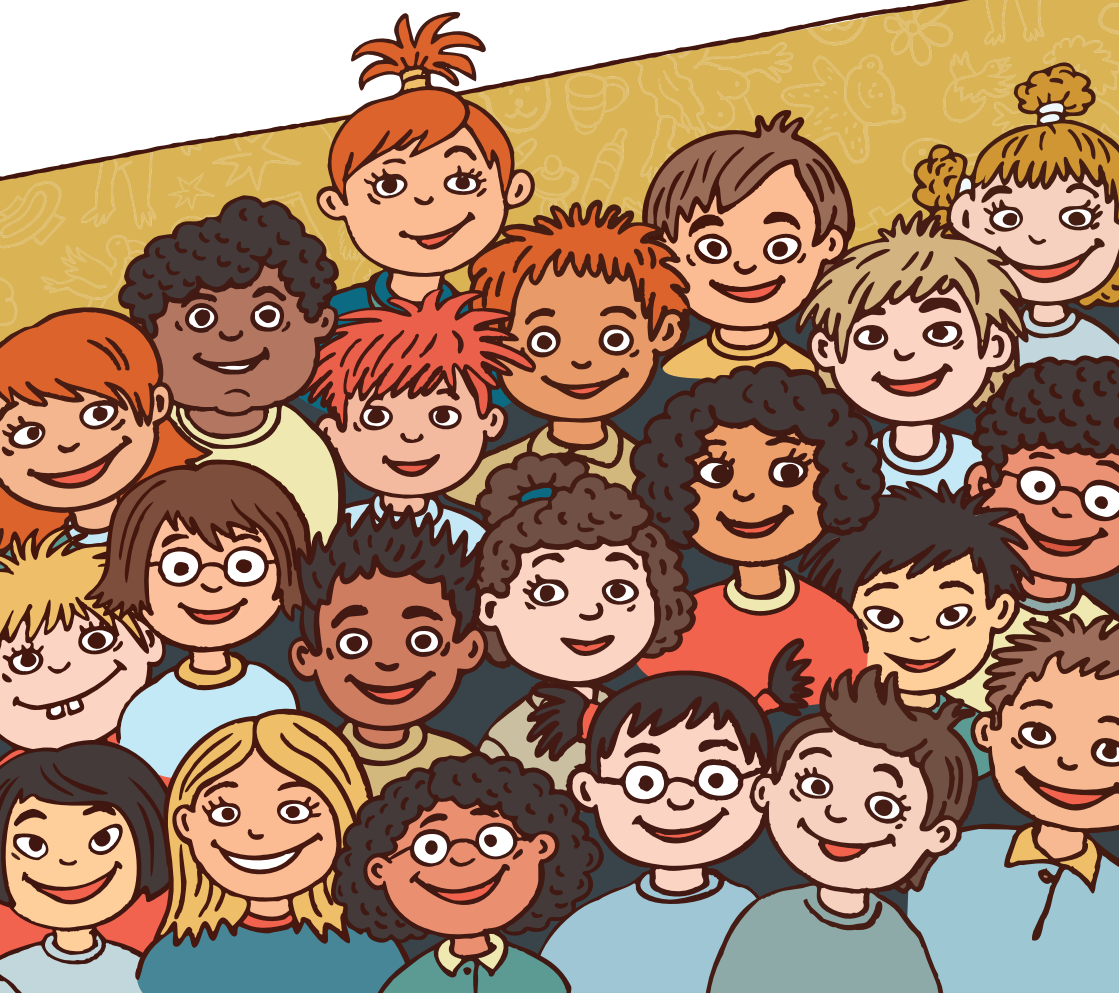


7+

# ЭТО Я!

Мое тело, мои эмоции





# ЭТО Я!

## Мое тело, мои эмоции

Половое воспитание легко и просто с соответствующими возрасту и основанными на фактах материалами!

Иллюстрации: Наташа Шварц



## Введение

Собственное тело привлекает детей и подростков с самого раннего возраста. Как оно функционирует? А у других это происходит так же? Как дети попадают в животик к маме? И как они снова выбираются оттуда? Дети задают подобные вопросы каждый день, и иногда трудно придумать подходящий ответ. Сопровождение детей на пути взросления, в том числе в области сексуального образования, – непростая задача. Ведь очень немногие взрослые учились говорить на такие темы, как тело, любовь, сексуальность и идентичность.

В этой книге некоторые разделы кратко излагаются в доступной для детей форме. Здесь можно найти ответы на такие вопросы, как «Есть ли цвета для девочек и мальчиков?» или «Как появляются дети?». Веселые иллюстрации обогащают книгу и делают ее особенно интересной для детей – независимо от того, знакомятся ли они с материалом самостоятельно или вместе со взрослым.



# Содержание

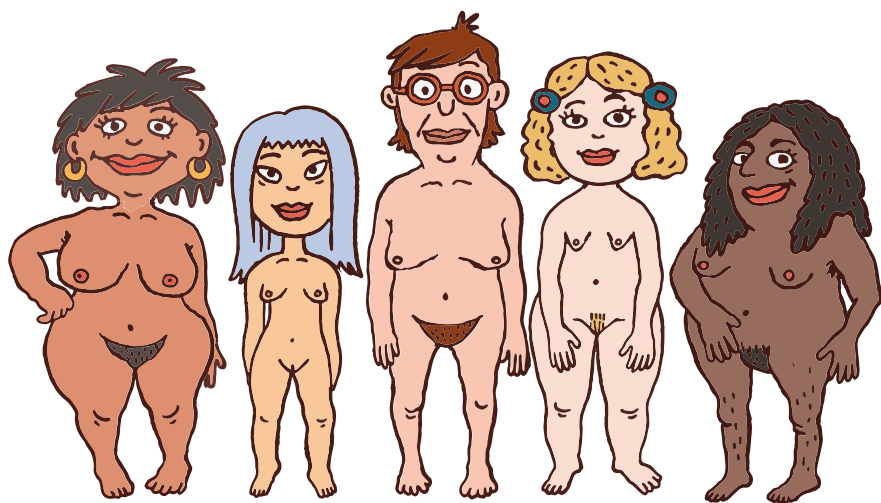
|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Как выглядят женщины внизу? .....                                          | 6  |
| Как выглядят мужчины внизу? .....                                          | 10 |
| Что меняется, когда девочка становится женщиной? .....                     | 12 |
| Что меняется, когда мальчик становится мужчиной? .....                     | 16 |
| Почему у женщин идет кровь из влагалища? .....                             | 20 |
| Как дети вылезают их животика? .....                                       | 22 |
| Как появляются дети? .....                                                 | 26 |
| Существуют ли хорошие и плохие секреты? .....                              | 30 |
| Могут ли девочки влюбляться в девочек,<br>а мальчики в мальчиков? .....    | 32 |
| Все ли семьи одинаковы? .....                                              | 34 |
| Бывают ли женщины-пожарные и<br>воспитатели-мужчины в детских садах? ..... | 38 |
| Могу ли я, будучи мальчиком, чувствовать себя девочкой? .....              | 42 |
| Твое тело принадлежит тебе! Ты знаешь об этом? .....                       | 44 |
| Что значит быть влюбленным в кого-то? .....                                | 48 |

## Как выглядят женщины внизу?

Многие женщины выглядят так.

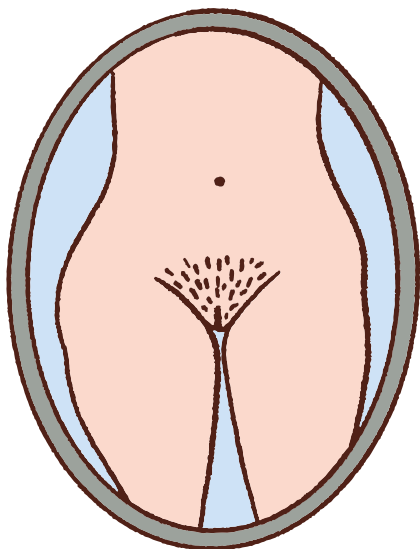


Многие женщины выглядят также так. Только без одежды. Женщины выглядят совершенно по-разному. Кто-то высокий, кто-то низкий, толстый, худой, с большой или маленькой грудью, с волосками на теле или без...



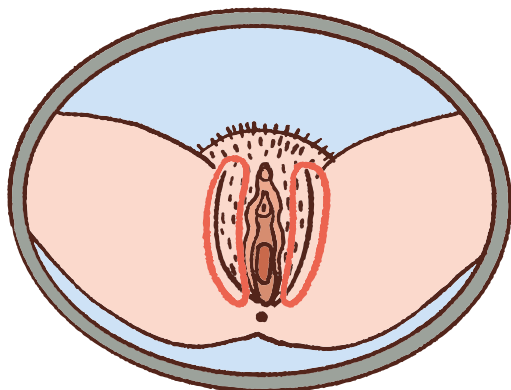
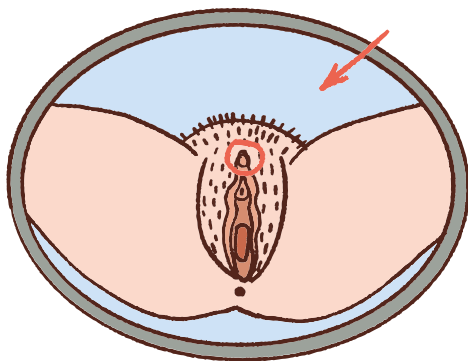


На первый взгляд трудно  
определить, как выглядят  
женщины внизу. Но давайте  
посмотрим внимательнее.

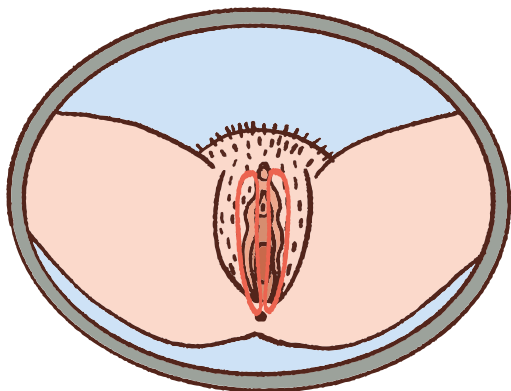


Венерин бугорок (лобок)  
– это небольшой бугорок  
над вульвой. Он состоит из  
мягкой, жировой ткани. Он  
получил свое название от  
римской богини любви Венеры.  
После полового созревания  
Венерин бугорок покрывается  
волосками.

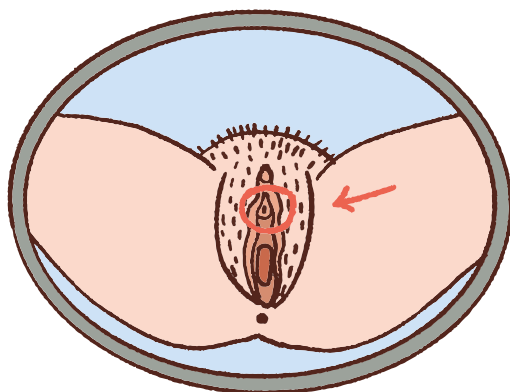
Клитор: виден только кончик  
этого органа, он простирается  
далеко вглубь тела и через  
него проходит множество  
кровеносных сосудов и нервов.  
Поскольку этот кончик – очень  
чувствительная к щекотке  
часть тела, в некоторых  
языках его название связано  
со словом «щекотка».



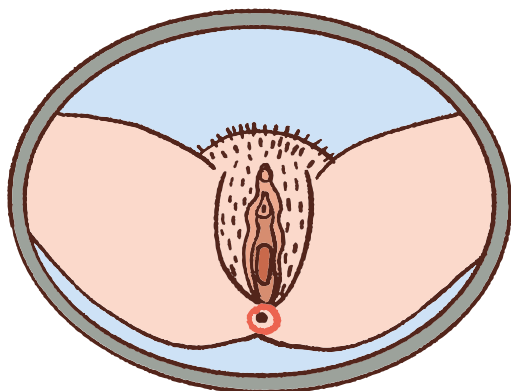
Большие половые губы  
представляют собой  
мягкие складки кожи,  
покрытые волосками.



Малые половые губы  
расположены между  
большими половыми  
губами.



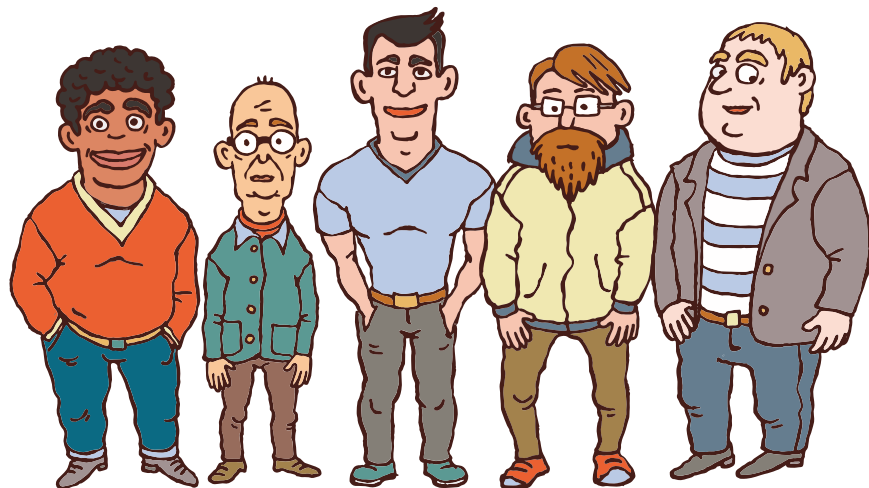
Уретра: это небольшое  
отверстие, через которое  
писают.



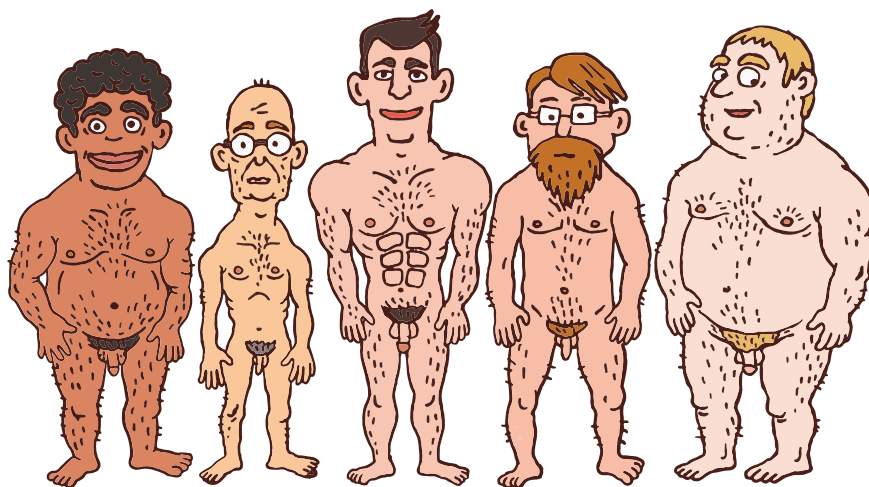
Анус: через это отверстие  
выделяется кал.

## Как выглядят мужчины внизу?

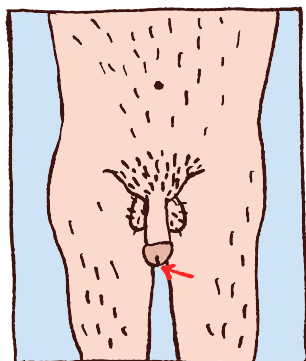
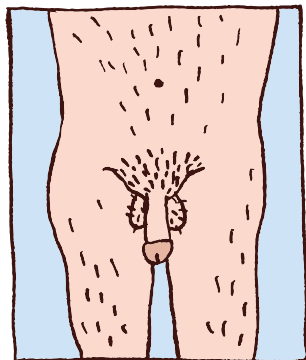
Многие мужчины выглядят так.



Многие мужчины выглядят также так. Только без одежды.  
Мужчины выглядят совершенно по-разному. Кто-то высокий, кто-то низкий, толстый, худой, с большим количеством волос на теле или почти без волос...

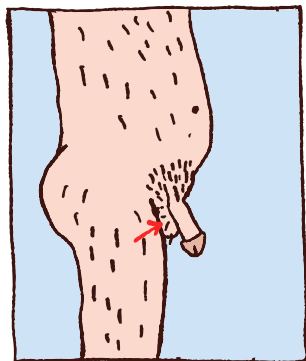
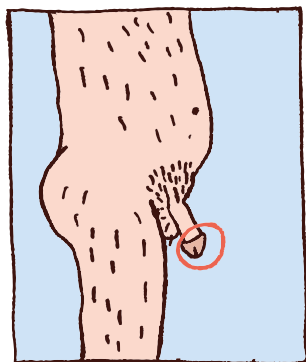


Примерно половина пениса находится внутри живота, а половина – снаружи. В большинстве случаев пенис мягкий. Но внутри него есть множество маленьких сосудов, которые могут наполняться кровью. Это происходит, когда мужчина возбужден. Это означает, что у него появляются приятные ощущения, которые делают пенис тверже и больше.



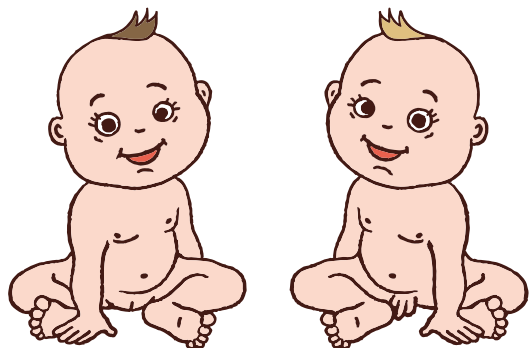
Из этого отверстия писают. Отсюда же выходит семенная жидкость.

Округлый кончик пениса называется головкой. Головка покрыта растягивающейся кожей, называемой крайней плотью. У некоторых пенисов крайняя плоть удалена, что означает, что они обрезаны.



Яички находятся в мешочке из кожи, называемом мошонкой. Они представляют собой два яйцевидные образования, которые очень чувствительны к ударам. Именно здесь производятся сперматозоиды.

## Что меняется, когда девочка становится женщиной?



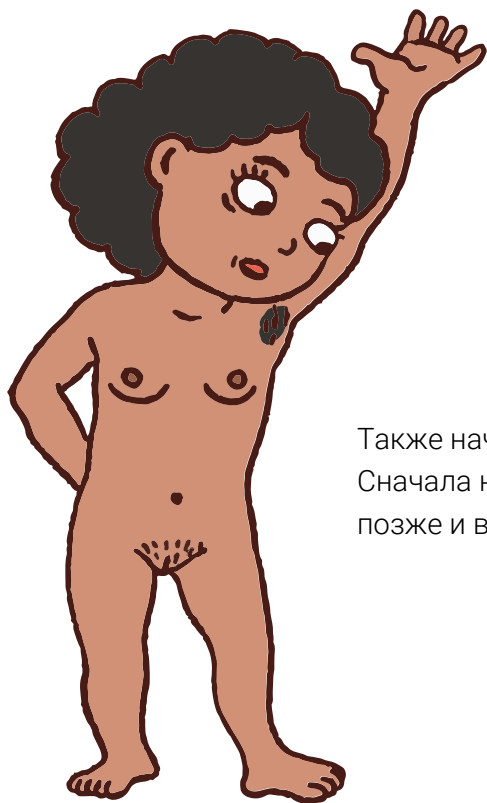
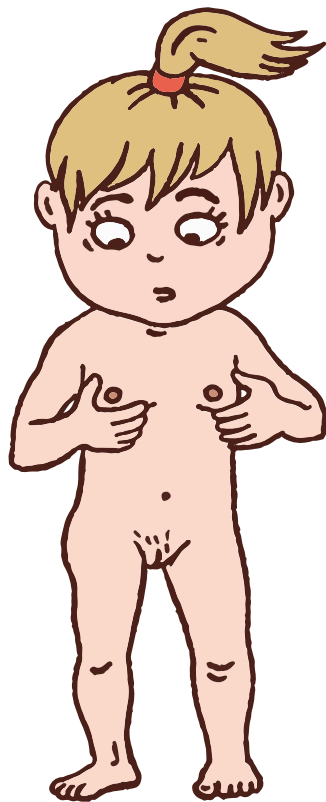
Сразу после рождения девочки и мальчики очень похожи. Единственное отличие заключается в том, что у одних есть пенис, а у других – вульва. У некоторых детей этот признак не совсем однозначен.

Но в период полового созревания организм начинает сильно меняться. Это может показаться довольно странным!



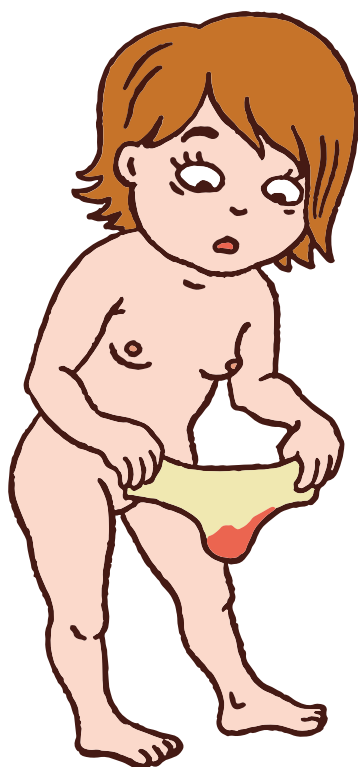
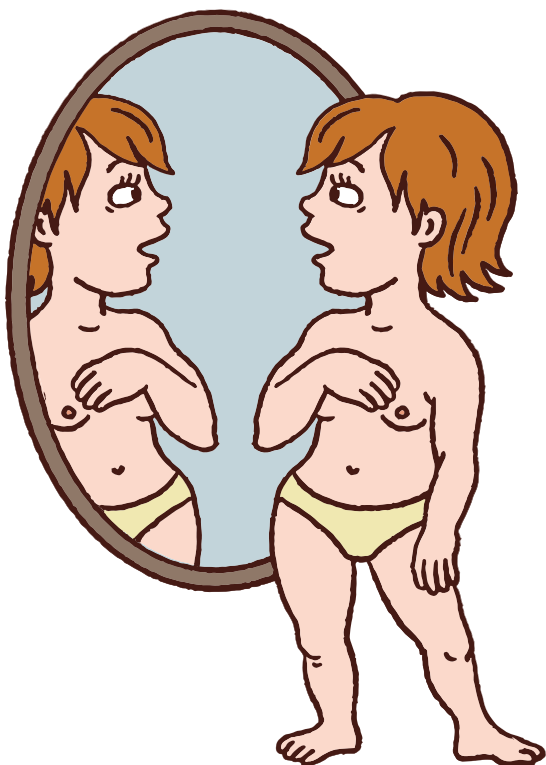


Сначала у большинства девочек  
начинает расти грудь. У одних грудь  
становится больше уже в возрасте 8  
лет, у других – в 13 лет или даже позже.



Также начинают расти волосы на теле.  
Сначала на руках и ногах, на вульве, а  
позже и в подмышках.

Вся форма тела  
медленно меняется. У  
многих девочек бедра  
становятся шире.



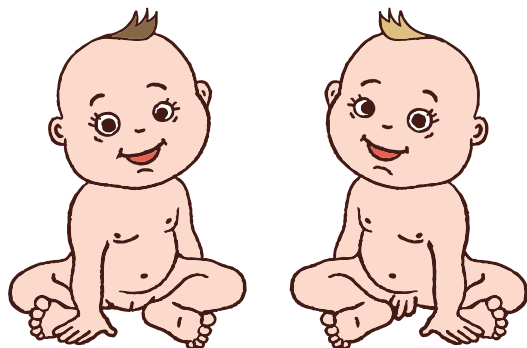
В это время у девочек также  
наступает первая менструация –  
это кровянистые выделения из  
влагалища. Часто ей предшествует  
появление из влагалища белой слизи.  
Может пройти несколько лет, прежде  
чем менструация действительно  
станет регулярной. После этого она  
происходит раз в месяц.



Но голова также является  
стройплощадкой для полового  
созревания. Начинают интересоваться  
новые вещи, а то, что нравилось вчера,  
становится детским. Это захватывающее  
время. Это похоже на то, как если бы кто-то  
вошел в зеркальный лабиринт девочкой, а  
вышел с другой стороны женщиной.

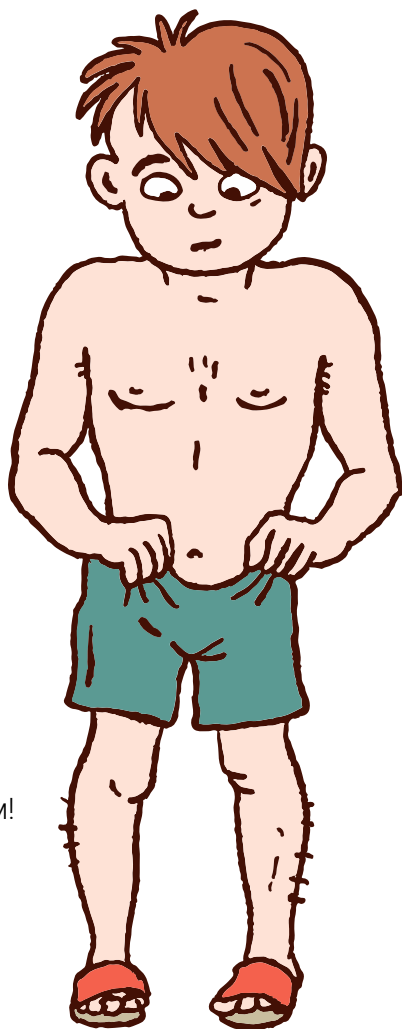


## Что меняется, когда мальчик становится мужчиной?

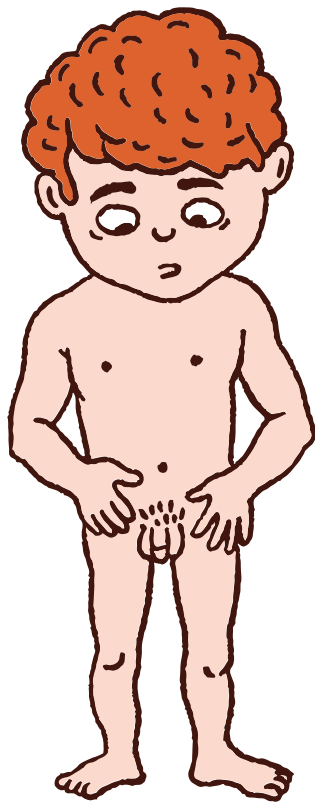


Сразу после рождения девочки и мальчики очень похожи. Единственное отличие заключается в том, что у одних есть пенис, а у других – вульва. У некоторых детей этот признак не совсем однозначен.

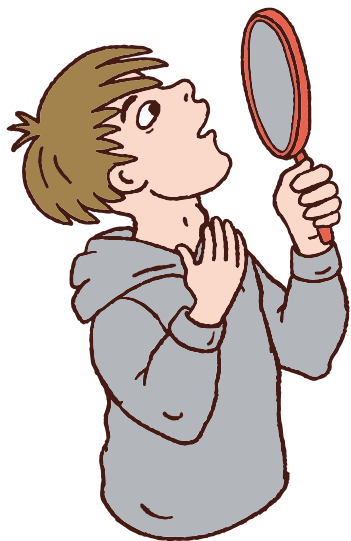
Но в период полового созревания организм начинает сильно меняться. Это может показаться довольно странным!



У некоторых детей сначала  
увеличиваются пенис и яички. Вокруг  
пениса начинают расти волосы.



Тело растет все больше и больше,  
плечи становятся шире. Волосы  
растут также в подмышках, а у  
некоторых и на лице.



На гортани растёт адамово яблоко – нет, конечно не настоящее яблоко, а выпуклость на шее.



Изменяется голос, начинается ломка голоса. На протяжении некоторого времени голос смешно подпрыгивает вверх-вниз, но со временем становится более низким и звучит как голос взрослого человека.

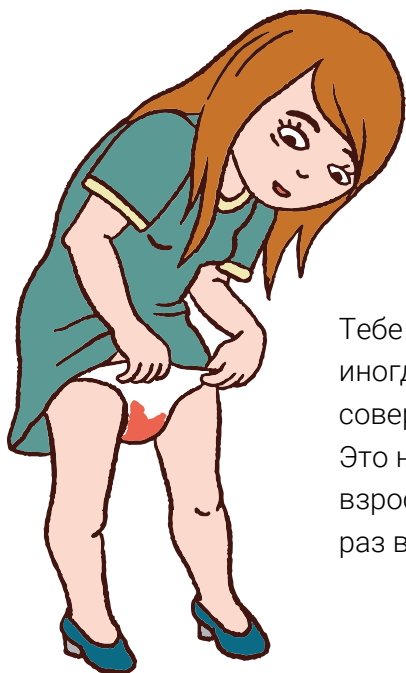


Примерно в это время у многих мальчиков происходит первая эякуляция, которую также называют йогархе. Это означает, что из пениса выходят сперматозоиды в виде жидкости. Эта жидкость называется спермой.



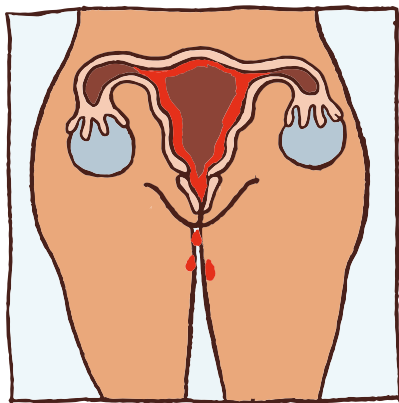
Но голова также является стройплощадкой для полового созревания. Начинают интересоваться новые вещи, а то, что нравилось вчера, становится детским. Это захватывающее время. Это похоже на то, как если бы кого-то вошел в зеркальный лабиринт мальчиком, а вышел с другой стороны мужчиной.

## Почему у женщин идет кровь из влагалища?



Тебе уже известно, что у женщин иногда идет кровь из влагалища? Это совершенно верно и вполне нормально! Это называется менструацией. У взрослых женщин менструация бывает раз в месяц.

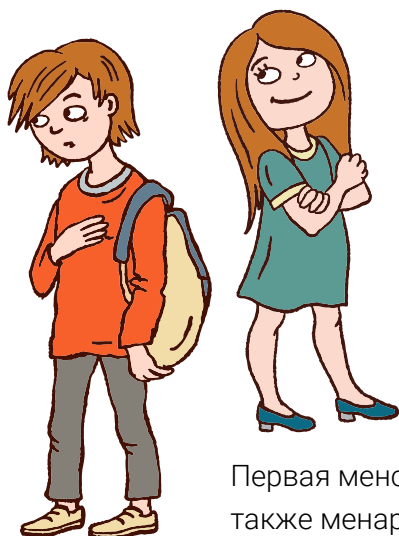
Это происходит потому, что в матке готовится «гнездышко» для ребенка. Но если ребенок не появляется, т. е. если яйцеклетка в матке не оплодотворяется, это гнездышко смешивается с некоторым количеством крови и покидает организм через влагалище. Поскольку гнездышко всегда должно быть свежим, строится новое, и все повторяется каждый месяц.





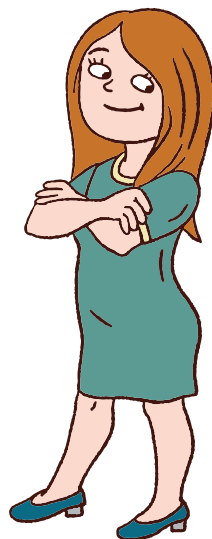


Для сбора крови большинство женщин используют различные вспомогательные средства. Это могут быть, например, гигиенические прокладки, тампоны или менструальные чаши.



У одних женщин выделения обильные, у других – совсем незначительные. Некоторые почти не замечают менструацию, другие чувствуют дискомфорт, у них может болеть живот или голова.

Первая менструация называется также менархе. Это особенный момент на пути превращения в женщину. Менструация также означает, что с этого момента наше тело готово к вынашиванию ребенка. Это называется половой зрелостью.



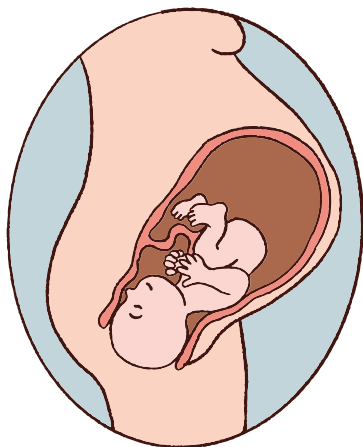
## Как дети вылезают их животика?



Возможно, ты уже знаешь, что дети растут в мамином животе в течение 9 месяцев. В этом случае говорят, что женщина беременна. Об этом можно узнать по ее круглому животу.

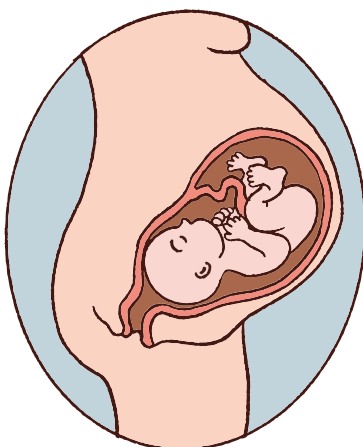
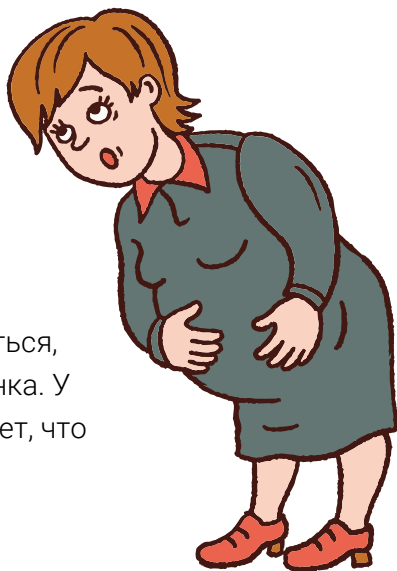
И вдруг ребенок оказывается в коляске. Но как так получилось?





Ребенок растет в матке в мамином животике. Там комфортно и безопасно. Он получает питание через шнурок – пуповину. Матка соединена с влагалищем мамы. Через него ребенок выбирается из живота.

Когда наступают роды, влагалище начинает очень медленно раскрываться, чтобы подготовить проход для ребенка. У мамы начинаются схватки и она знает, что ребенок готов появиться на свет.



Влагалище очень эластичное и хорошо растягивается. Это позволяет ребенку медленно выскользнуть наружу. Большинство малышей в течение последнего месяца переворачиваются головкой вниз. Так легче выбраться из животика. Головка – это первое, что выходит из влагалища. Затем появляются плечики и остальное тело.

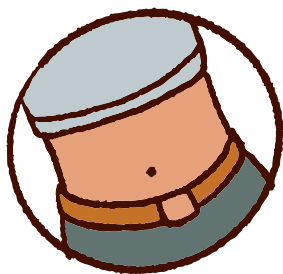
Но иногда все идет иначе. Ребенок, например, не переворачивается головкой вниз. В этом случае маме помогают врачи. Они делают небольшой разрез в животе, через который ребенок появляется на свет.



После того, как врачи вынимают ребенка из животика, разрез снова зашивают. Маме дают обезболивающее и она ничего не чувствует. В этом случае говорят, что ребенок родился путем кесарева сечения.



Сразу после рождения мама и малыш все еще связаны пуповиной. Теперь ее перерезают, ребенок начинает дышать самостоятельно и получает питание из маминой груди. Начинается жизнь вне маминого живота.



Но, как и у всех людей, у тебя есть напоминание о времени, проведенном в мамином животике, – твой пупок!

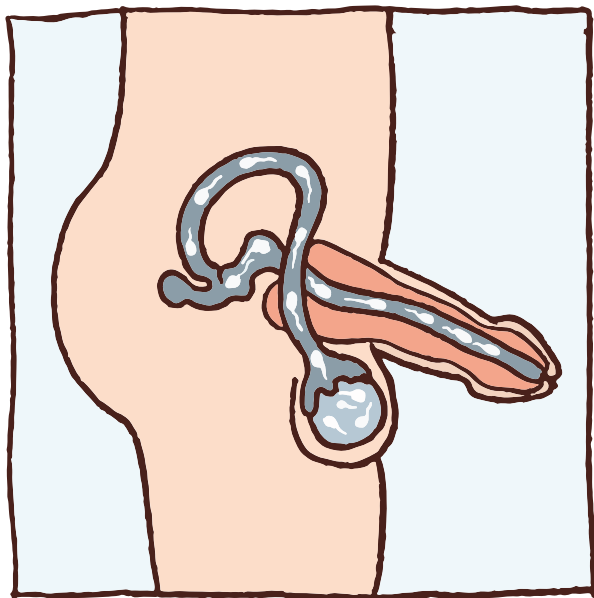
## Как появляются дети?

Когда мужчина и женщина очень любят друг друга, они все время хотят быть вместе. Они хотят прикасаться, целоваться и прижиматься друг к другу.

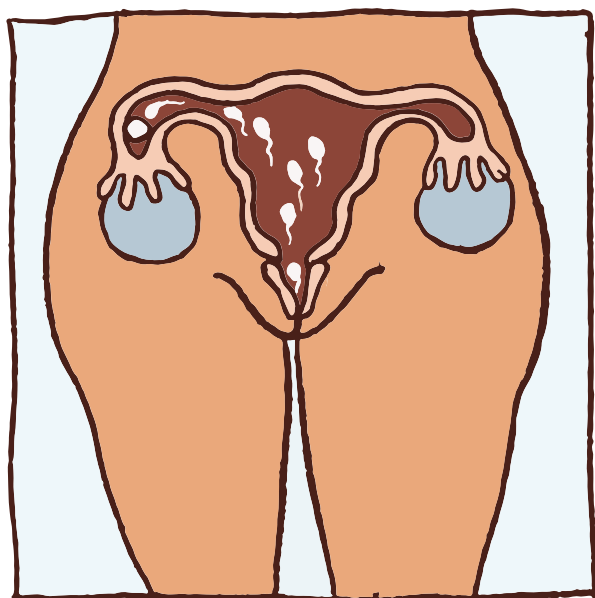


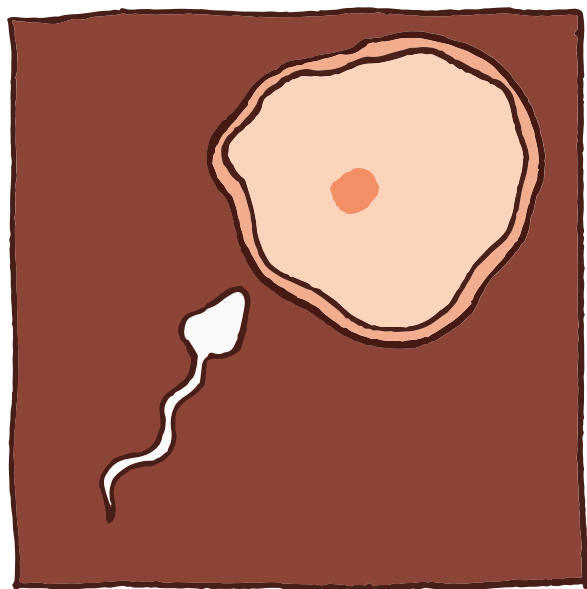
Теснее всего можно прижиматься голышом. Затем пенис мужчины становится твердым, а влагалище женщины – влажным. Если им обоим хочется, они могут заняться любовью. Это происходит следующим образом: пенис входит во влагалище. Это также называется сексом.

Яички мужчины  
наполнены  
сперматозоидами.



Они попадают из пениса во влагалище.





Если  
сперматозоиды  
встречаются с  
яйцеклеткой, может  
появиться ребенок.

Он начинает расти в матке и примерно через  
девять месяцев готов к появлению на свет.







Иногда женщина не может забеременеть, даже если очень этого хочет. Тогда родители могут обратиться за помощью к врачам. Когда ребенок появляется таким образом, это называется искусственным оплодотворением. Но, глядя на ребенка, невозможно определить, каким образом он появился.

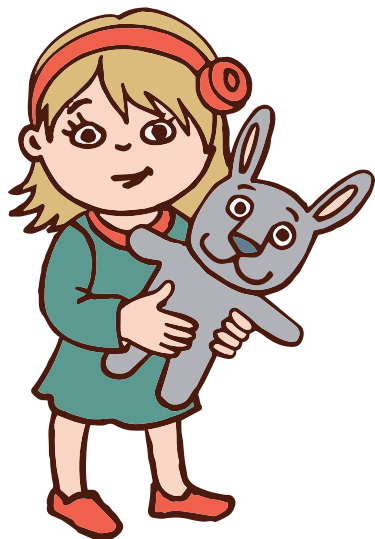
## Существуют ли хорошие и плохие секреты?

Да, существуют. Не все секреты одинаковы. Хорошие секреты можно легко распознать, потому что они вызывают приятные ощущения и пощипывание в животе.



Возможно, у тебя также есть хорошие секреты, которые принадлежат только тебе или которыми ты делишься с кем-то. Например, тайное место, где ты прячешь шоколад.

Или подарок на День рождения, который ты с папой вместе выбрали для мамы. Иногда очень трудно хранить хорошие секреты в тайне.

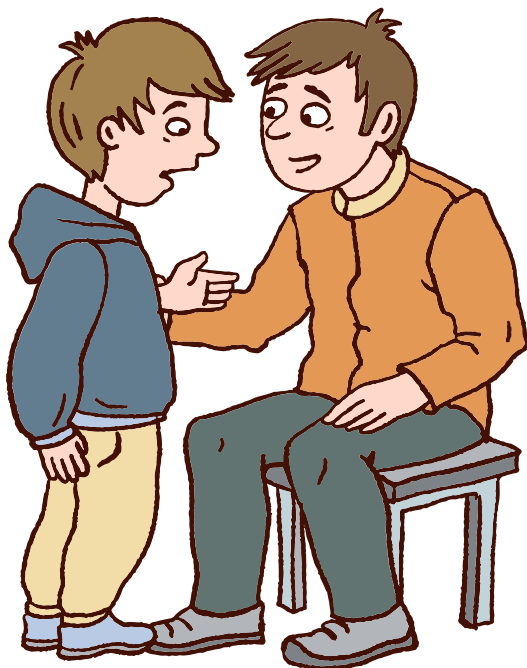




Плохие секреты лежат тяжелым грузом у нас в животе, как большой, холодный камень. Иногда трудно поделиться плохим секретом с другими, потому что мы боимся или думаем, что другие подумают о нас плохо.

Но самый простой способ избавиться от камня в животе – это рассказать

кому-нибудь об этом секрете. Лучше всего рассказать об этом взрослому, которому ты доверяешь. Например, своим родителям, родственникам, учительнице или учителю. Это важно и не считается ябедничеством. Ведь в большинстве случаев плохие секреты вообще не должны быть секретами!

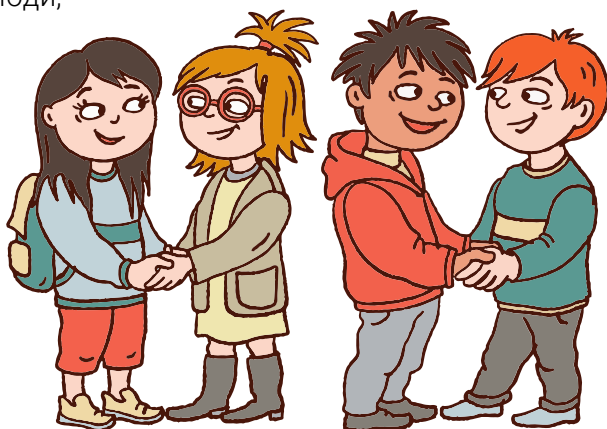


## Могут ли девочки влюбляться в девочек, а мальчики в мальчиков?

Да, конечно! Не все люди  
влюбляются в представителей  
другого пола.

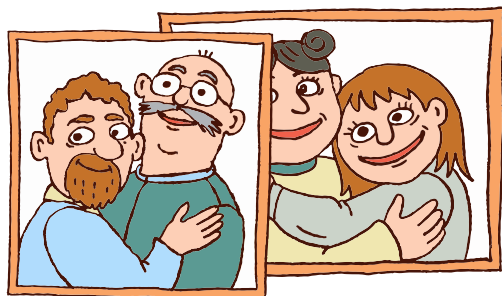
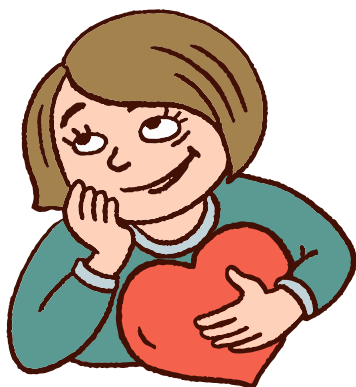


Девочки могут влюбляться в девочек,  
а мальчики – в мальчиков. Некоторые  
люди влюбляются в представителей  
обоих полов. А есть люди,  
которые вообще не  
влюбляются. Все это  
нормально!



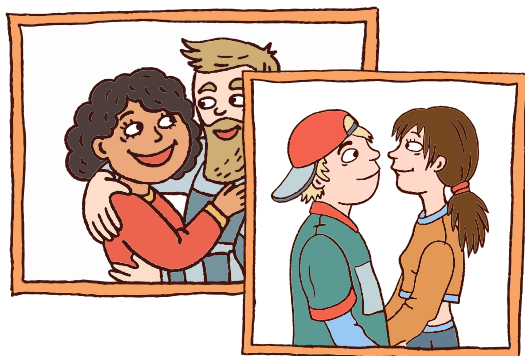


В целом мы не можем выбрать, в кого влюбляться. Это то, что человек просто чувствует. Например, невозможно перестать думать об этом человеке и появляются бабочки в животе, когда смотришь на него.

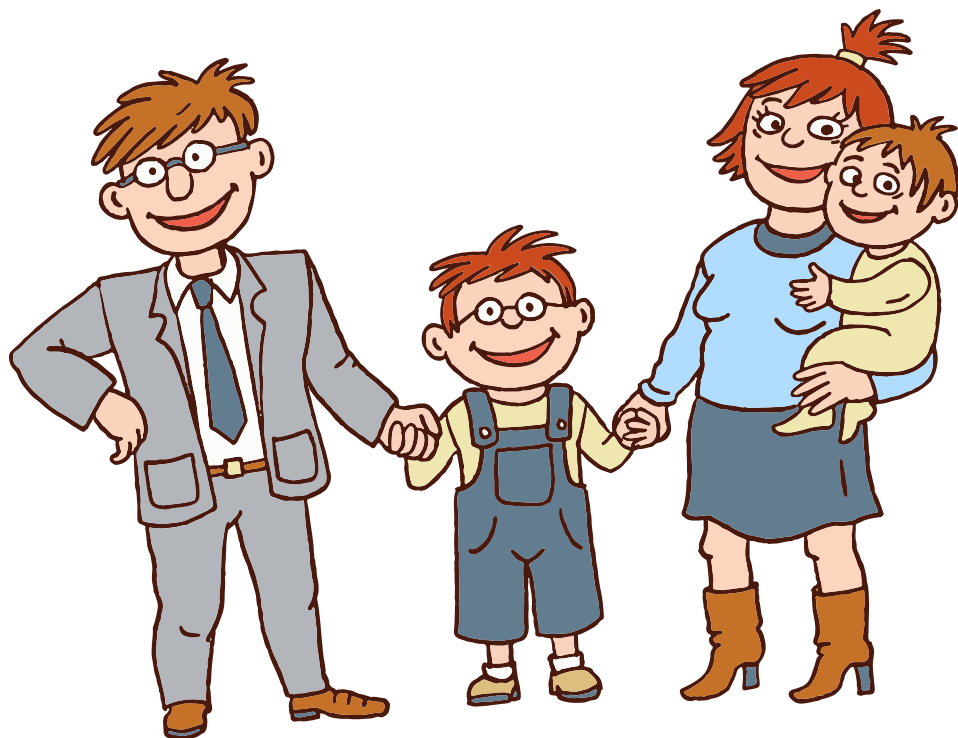


Люди, которые влюбляются в людей такого же пола, являются гомосексуалистами. «Гомо» переводится как «такой же». Когда две женщины составляют пару, их называют лесбиянками. Когда двое мужчин составляют пару, они являются геями.

Люди, которые влюбляются в людей другого пола, называются гетеросексуалами. «Гетеро» переводится как «другой».



## Все ли семьи одинаковы?



Часто семьи состоят из мамы, папы и детей.  
Но есть много других способов быть семьей.

Некоторые пары не хотят детей и остаются вдвоем. Другие пары очень хотят детей, но не могут их иметь. В этом случае они могут усыновить ребенка, то есть взять на воспитание ребенка, у которого нет родителей. Тогда они тоже становятся семьей.



Иногда родители больше не хотят жить вместе и расстаются. Тогда дети могут жить с одним из них или с обоими.



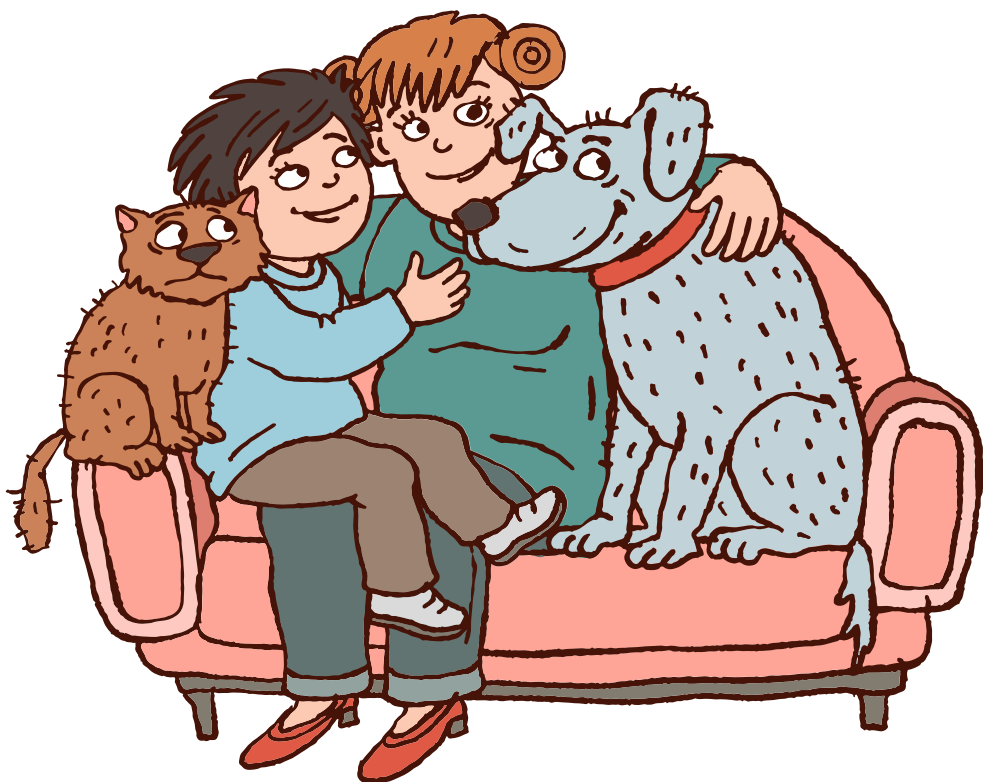


Иногда родители снова влюбляются в кого-то нового. Тогда у детей могут появиться новые братья и сестры. В этом случае они тоже становятся семьей.

Некоторые люди влюбляются в людей одного с ними пола. Когда они рожают или усыновляют детей, у этих детей становится две мамы или два папы. Они также являются семьей.

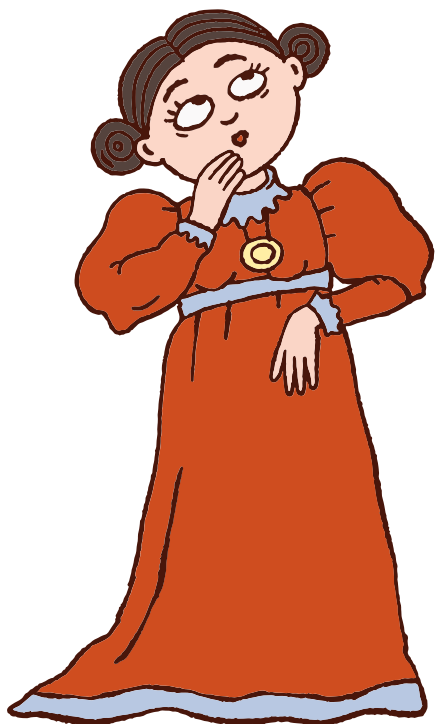
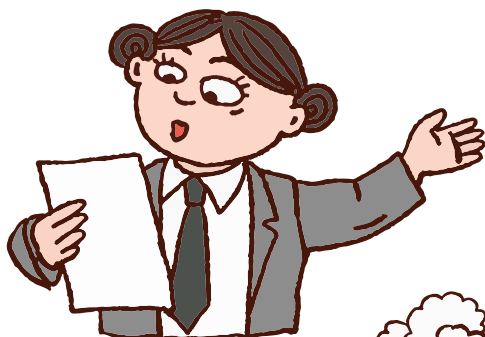






Есть много других способов быть семьей. Самое главное, чтобы люди нравились друг другу и поддерживали друг друга. Ведь для этого и существуют семьи.

## Бывают ли женщины-пожарные и воспитатели-мужчины в детских садах?



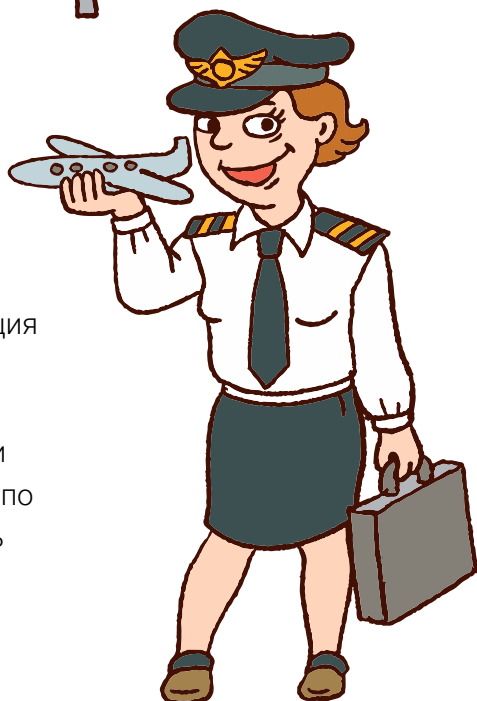
В прошлом существовало четкое разделение. Женщине было очень трудно стать пожарным, пилотом или президентом – даже если она этого очень хотела.

Во многих странах это до сих пор так.  
Например, женщинам не разрешается  
выступать на публике или работать по  
определенным профессиям, а мужчины  
не ухаживают за детьми и не готовят.





Так было и у нас несколько десятилетий назад. Но ситуация сильно изменилась. Сегодня есть много мужчин, которым нравится работать с детьми и на равных выполнять работу по дому. А женщины могут стать президентом или управлять самолетами.



Сегодня ты также можешь играть так, как тебе нравится – но и это было не всегда! Если мальчикам нравится играть с куклами, конечно, они могут это делать.



А если девочки любят играть в футбол, то в футбольном клубе им будут рады так же, как и мальчикам. И то, какую работу ты выберешь в дальнейшем, зависит исключительно от твоих желаний и твоих сильных сторон!



## Могу ли я, будучи мальчиком, чувствовать себя девочкой?

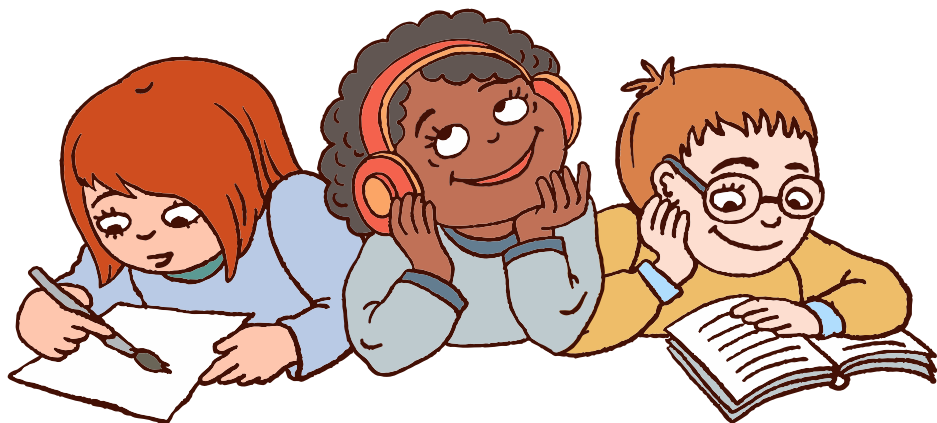


Иногда девочка появляется на свет с внешними признаками мальчика. Часто ребенок и его семья только со временем понимают, что он чувствует себя иначе. Его мальчишеское тело ощущается неправильным. Такого ребенка называют трансгендерной девочкой.



То же самое может быть и у девочек. Некоторые имеют тело девочки, а чувствуют себя мальчиком. Такого ребенка называют трансгендерным мальчиком.

## Твое тело принадлежит тебе! Ты знаешь об этом?



Твое тело – это нечто особенное. Ты можешь прыгать на ногах, рисовать руками, слушать музыку ушами, нюхать ароматный шоколадный торт носом, петь ртом и читать книги глазами.





Твоя кожа также может нечто особенное. Кожей ты можешь чувствовать. Очень приятно ощущать тело того, кто тебе нравится. Например, когда кто-то обнимает тебя или щекочет во время игры. Или когда ты держишь за руку свою лучшую подругу или своего лучшего друга.



Но прикосновения не всегда приятны. Если кто-то хватает тебя слишком сильно, это может причинить тебе боль. Прикосновение человека, который тебе не нравится, также может быть неприятным. Или если кто-то прикасается к тебе в местах, где ты не хочешь, чтобы к тебе прикасались.



Иногда что-то нравится в один день и не нравится в другой. Если тебе хотелось поцеловать кого-то вчера, а сегодня тебе этого не хочется, это нормально. Никто не может требовать от тебя сделать это снова.



Ты решаешь, кто может прикасаться к тебе. Если ты чего-то не хочешь, скажи об этом четко и прямо. Например, ты можешь сказать: «Нет! Я не хочу, чтобы ко мне прикасались!». Ты также можешь сказать это человеку, который тебе нравится или которого ты любишь.



Если кто-то не обращает внимания на то, что ты говоришь, необходимо обязательно рассказать об этом взрослому и попросить у него совета. Это может быть твоя мама или твой учитель. Твое тело принадлежит тебе, и тебе решать, кто может к тебе прикасаться.

## Что значит быть влюбленным в кого-то?

Нам, людям, нужны другие люди. Мы вместе живем в деревнях и городах, вместе ходим в школу и вместе играем в парке. У нас есть друзья и подруги. Это люди, с которыми нам особенно приятно быть вместе.



С друзьями и  
подругами мы можем  
играть, смеяться  
вместе, делиться  
секретами или просто  
сидеть в тишине.



Иногда друзья и подруги  
ссорятся. Но после ссоры  
они снова мирятся.





В семье все точно так же.  
Семьям нравится быть вместе,  
даже если иногда возникают  
ссоры. В семьях любят  
обниматься, прижиматься  
друг к другу и целовать друг  
друга. Люди говорят, что  
любят друг друга, а также  
рады друг друга видеть.



Когда мы в кого-то влюблены, мы рады его видеть. Мы хотим постоянно смотреть на этого человека и быть с ним рядом. Мы можем внезапно стать очень застенчивыми или почувствовать, что все, что мы говорим, звучит странно. Мы можем испытывать волнение, находясь рядом с этим человеком, краснеть, а наши ладони могут становиться влажными.



Когда два человека  
влюблены друг в друга,  
они хотят быть вместе все  
время. Они держатся за руки,  
обнимаются и прижимаются  
друг к другу. Они просто  
счастливы, когда находятся  
рядом.



Бывает так, что кто-то влюбляется в нас,  
но мы не влюблены в этого человека.  
В любом случае будет хорошо, если мы  
будем вести себя дружелюбно. Потому что  
это справедливо.







Может случиться и так, что мы влюбляемся в человека, который в нас не влюблен. Это может причинять боль. Но, к счастью, со временем люди обычно влюбляются в кого-то другого. И если повезет, этот человек также влюбится в нас. А если нет, то, возможно, получится в следующий раз.



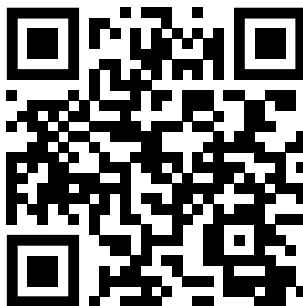
## Приложение для детей

С помощью нашего приложения дети в веселой, игровой и соответствующей их возрасту форме познакомятся с важными вопросами о теле, эмоциях и уважении.

## Справочник для родителей

В нашем справочнике вы найдете достоверную информацию об эмоциональном и сексуальном развитии вашего ребенка.

Информация о том, как завести разговор, и советы помогут вам более спокойно относиться к вопросам вашего ребенка и интегрировать эти темы в вашу повседневную жизнь.



[sexedu.eduskills.plus](http://sexedu.eduskills.plus)

# ЭТО Я!

## Мое тело, мои эмоции

### Партнеры



Финансировано Европейским Союзом. Однако выраженные взгляды и мнения полностью принадлежат их автору (авторам) и не обязательно отражают взгляды и мнения Европейского Союза или Европейского исполнительного агентства по образованию и культуре (EACEA). Ни Европейский союз, ни EACEA не несут за них ответственности.



Все содержание, в особенности тексты, картинки и прочая графика, защищено авторским правом. Все права, если не указано обратное, принадлежат sexedu.eduskills.plus и распространяется согласно лицензии «Attribution-NonCommercial-ShareAlike» («Атрибуция-Некоммерчески-СохранениеУсловий») 4.0 Всемирная. Вы можете использовать содержание согласно правилам этой лицензии.

