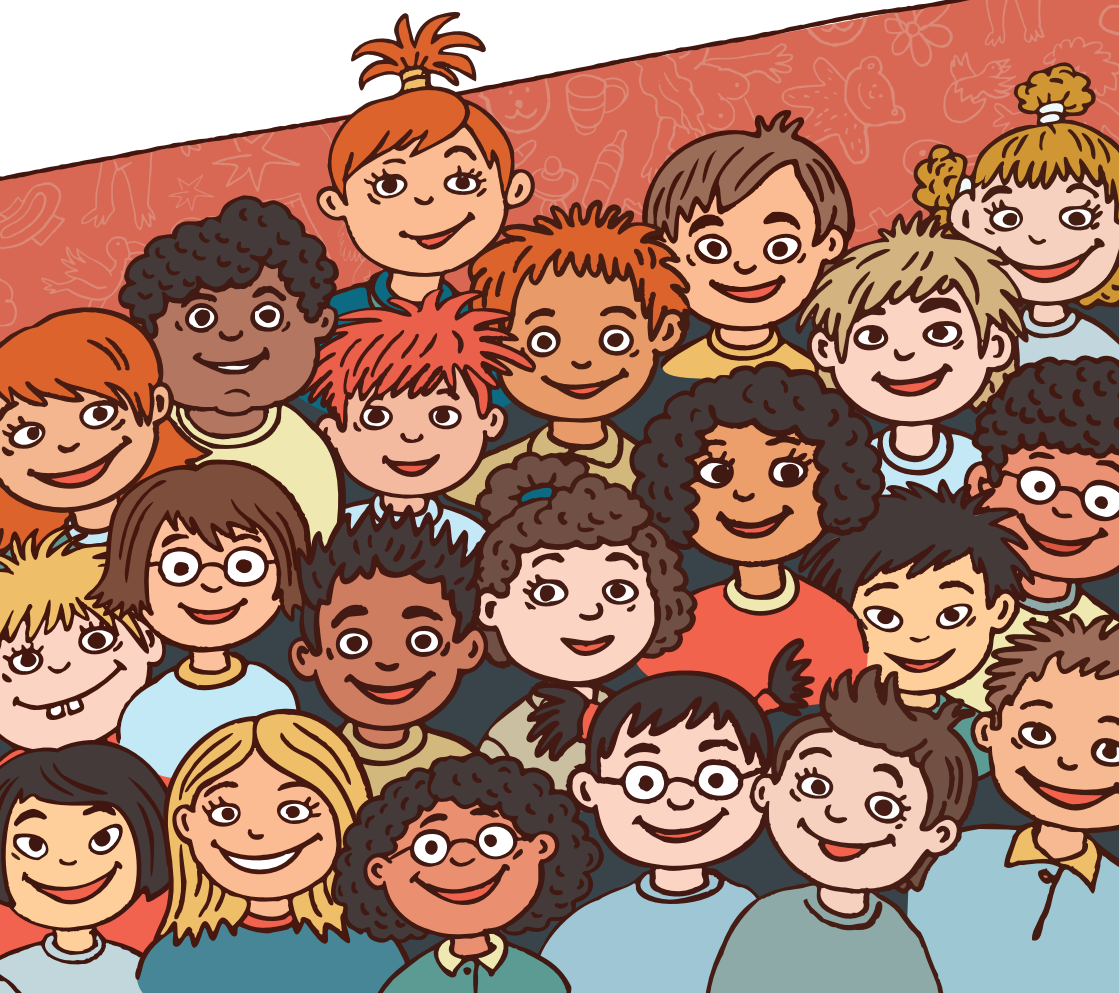


10+

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.

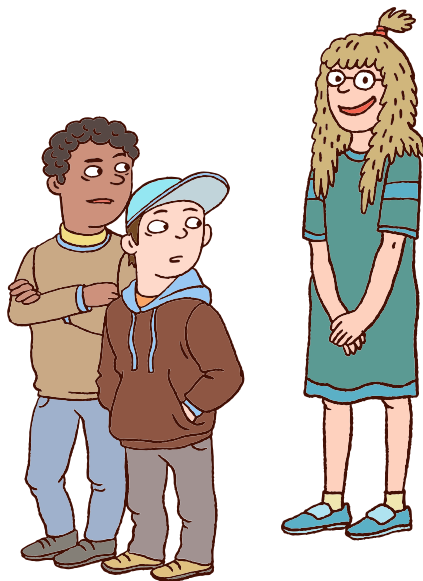
В этой книге некоторые разделы кратко излагаются в доступной для детей форме. Здесь можно найти ответы на такие вопросы, как «Есть ли цвета для девочек и мальчиков?» или «Как появляются дети?». Веселые иллюстрации обогащают книгу и делают ее особенно интересной для детей – независимо от того, знакомятся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

Содержание

Ко всем ли людям относятся в нашем обществе одинаково?	6
Что произойдет с моим телом, когда я вырасту?.....	8
Почему от меня так странно пахнет?	10
Где растут волосы?.....	11
Что половое созревание означает для девочек?	13
Менструация – каково это?.....	15
Как правильно мыть вульву?.....	17
Что половое созревание означает для мальчиков?.....	18
У девочек бывают «месячные» – а у мальчиков?	19
Как правильно мыть пенис?.....	20
Все ли тела меняются одинаково?.....	21
Почему взрослые занимаются сексом?.....	22
Что такое порнография?.....	23
Могу ли я пересылать свои фотографии в обнаженном виде?	25
Почему некоторые дети плохо относятся ко мне?	27
Может ли друг по Интернету прийти ко мне в гости?	29
Почему родители начинают все больше докучать?	31
Почему я ссорюсь с друзьями или подругами?.....	33
Можно ли гладить свою вульву или свой пенис?	34
Это нормально, что я хочу находиться в ванной наедине с собой?	35
Обязательно ли целовать своего парня или свою девушку?	36
Почему при мысли об определенном человеке у меня начинает щекотать в животе?.....	37
Что такое каминг-аут?	39
Что означает слово «квир»?	41

Ко всем ли людям относятся в нашем обществе одинаково?

Некоторые люди не решаются рассказать другим, кого они действительно любят. Они боятся, что другим людям это не понравится, и они будут оскорблять, устраивать травлю или дискриминировать их.



Иногда мужчины также смеются над женщинами и считают, что они не могут выполнять определенную работу.



Или женщины считают, что мужчины не могут работать с маленькими детьми.



Все это формы дискриминации. Люди также подвергаются дискриминации на основании своего происхождения, цвета кожи, религии или потому, что у них нет столько денег, сколько есть у других. Если над тобой издеваются или ты видишь, что кто-то подвергается дискриминации, важно рассказать об этом другим и попросить о помощи взрослых.

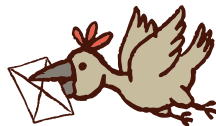


Что произойдет с моим телом, когда я вырасту?



Когда ты превращаешься из ребенка во взрослого, твое тело сильно меняется. Некоторые изменения ты можешь увидеть, потому что тело меняется внешне. Другие изменения происходят внутри, поэтому ты можешь их не заметить.

Все эти изменения начинаются с наступлением периода полового созревания. Твой мозг дает команду организму увеличить производство гормонов, которые являются нейромедиаторами организма. Ты можешь представить себе гормоны как крошечные письма, которые наш мозг посылает различным органам, чтобы объяснить им, что делать.



Затем гормоны вызывают все видимые и невидимые изменения в организме, такие как появление волос на теле или изменение голоса. Все дети проходят период полового созревания, но не все в одном и том же возрасте. У каждого организма свое расписание, но в конце концов все они достигают цели.

Почему от меня так странно пахнет?

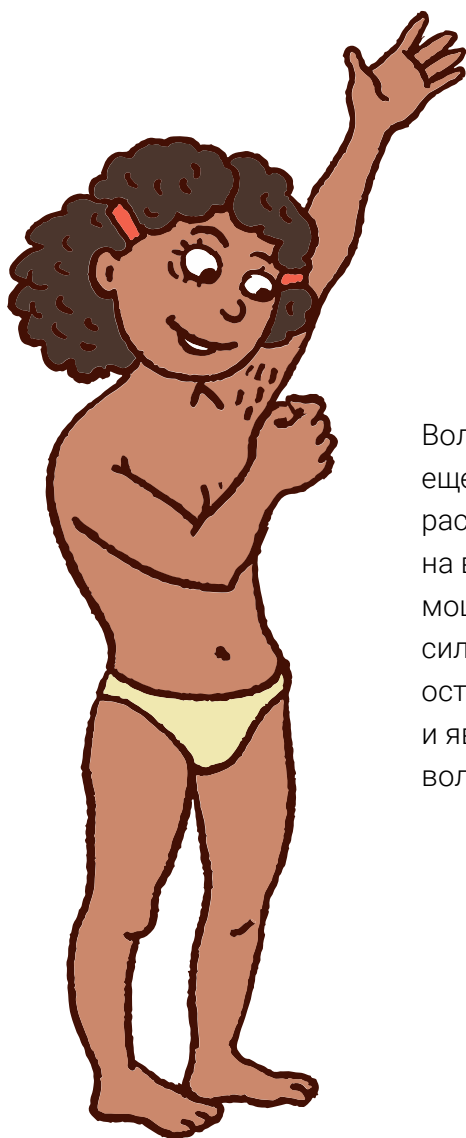


В период полового созревания вырабатывается множество различных гормонов, которые вызывают всевозможные изменения в нашем организме. При этом также изменяются характеристики нашей кожи или то, как мы потеем.

Многие начинают больше потеть, что в основном влияет на запах тела. Кожа становится более жирной, и у многих из нас в это время появляются прыщи. Поэтому сейчас становится важным уделять больше внимания гигиене тела и регулярно очищать тело и лицо.



Где растут волосы?



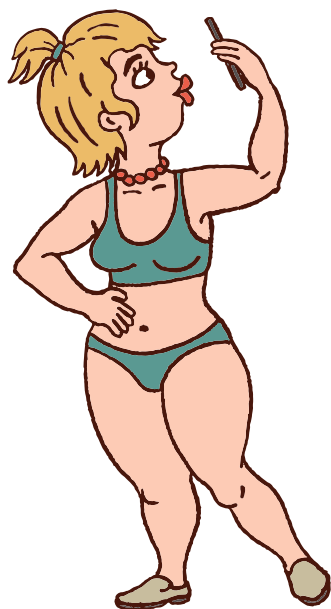
Волоски на ногах начинают расти еще в детстве. Позже волосы растут также в подмышках, на вульве или вокруг пениса и мошонки. Однако они не растут так сильно, как волосы на голове, а остаются короткими, часто вьются и являются более жесткими, чем волосы на голове.

Волосы могут расти и во многих других местах, например, на груди, лице и спине. Не у всех мужчин есть волосы во всех этих местах. В то же время у некоторых женщин там также есть заметные волоски.

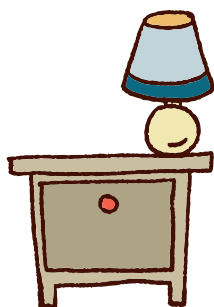


У одних людей растёт много волос, а у других их практически нет. В основном это связано с гормонами и цветом волос. Некоторые люди бреют эти зоны, другие – нет. Каждый принимает решение самостоятельно.

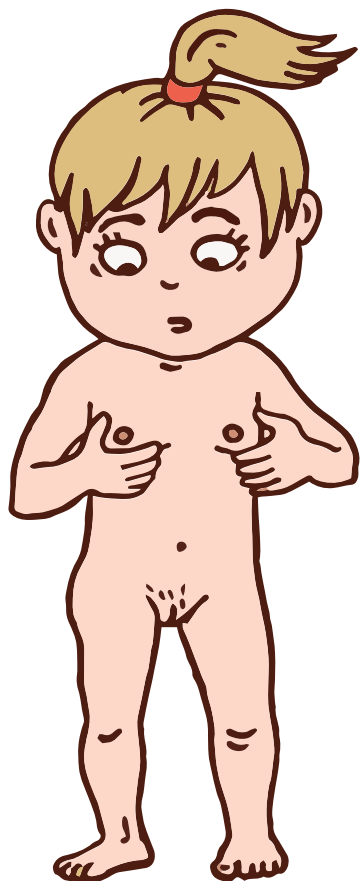
Что половое созревание означает для девочек?



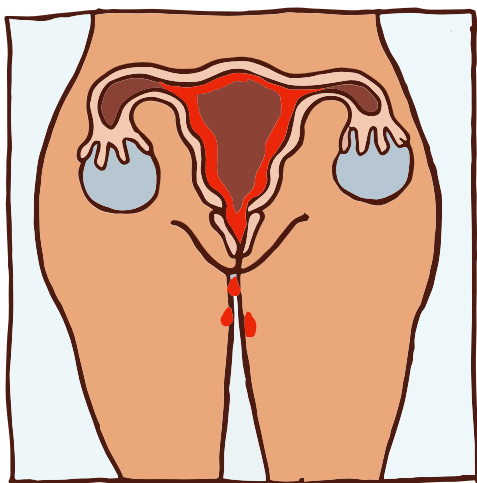
У большинства девочек гормоны эстроген и гестаген, которые вырабатываются в яичниках, отвечают за физические изменения в период полового созревания.



Начинают расти волосы в подмышках и на вульве. Фигура становится более женственной: начинает расти грудь, бедра становятся шире, у девочек появляется талия.



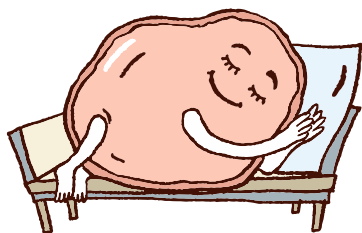
Область вокруг сосков теперь может стать более чувствительной и соски могут иногда «чесаться». Также может быть, что одна грудь начинает расти раньше, чем другая. Это совершенно нормально.



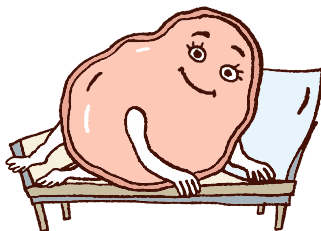
Незаметно для нас в это время в яичниках начинают созревать яйцеклетки. С этого момента девочка может забеременеть; ее также называют «половозрелой». Это означает, что у нее может появиться ребенок, если она будет заниматься сексом с мальчиком. Эти изменения становятся заметными, когда впервые наступает менструация.

Менструация – какво это?

У большинства девочек первая менструация наступает в возрасте от 11 до 15 лет. У одних это происходит раньше, у других позже.



В качестве «предвестника» первой менструации некоторые девочки предварительно замечают «бели». Это молочно-белая жидкость, которая выделяется из влагалища. Это происходит потому, что у девочек в брюшной полости всегда были яичники с тысячами яйцеклеток. Эти яйцеклетки находятся в своеобразной «спячке», пока девочка не достигнет половой зрелости.

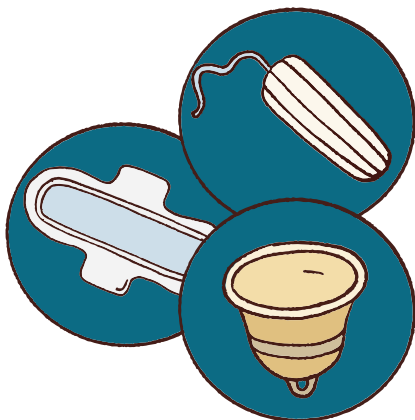


В это время гормоны (нейромедиаторы) активируют яйцеклетки. Гормоны как бы пробуждают яйцеклетки одну за другой. Сначала овуляция происходит нерегулярно, но месячные (другое слово для обозначения менструации) становятся регулярными в среднем через 6-24 месяца.

500

В последующие несколько десятилетий менструации у женщин бывают по несколько дней каждый месяц – за исключением периода беременности. Поскольку месячные у женщин идут в среднем до 50 лет, за всю жизнь менструация происходит около 500 раз.

Чтобы собирать кровь во время менструации, можно использовать ежедневные или гигиенические прокладки, которые помещают в трусики, или тампоны и менструальные чаши, которые собирают кровь уже во влагалище.



Как правильно мыть вульву?

Для гигиены вульвы (сmegма, желтовато-белое вещество из секрета сальных желез, может скапливаться в складках кожи) достаточно чистой воды и, при необходимости, мягкой салфетки. При желании можно использовать pH-нейтральное мыло. Интимные лосьоны и спреи излишни и вредны для здоровья, т. к. могут нарушить микрофлору влагалища, вульва и влагалище начнут чесаться.



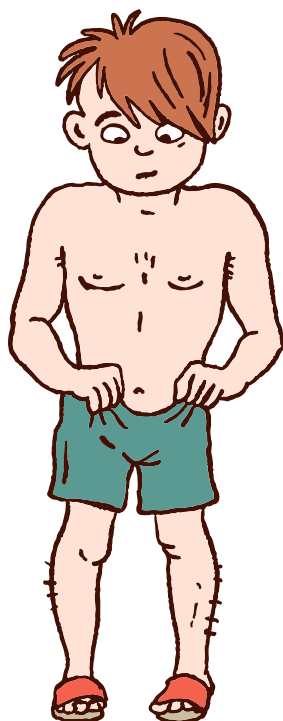
Что половое созревание означает для мальчиков?



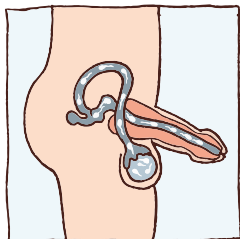
У большинства мальчиков в яичках вырабатывается гормон тестостерон. Заметным физическим изменением является усиленный рост волос на теле. Начинается рост бороды. В подмышках и на мошонке начинают появляться волосы. Фигура также становится более мужественной, например, плечи становятся шире.

Слышимое изменение – это ломка голоса.

Невидимым, напротив, является производство в организме сперматозоидов. Оно происходит в яичках и означает, что мальчик теперь может зачинать детей, если занимается сексом с девочкой. Это изменение становится заметным, когда происходит первая эякуляция.



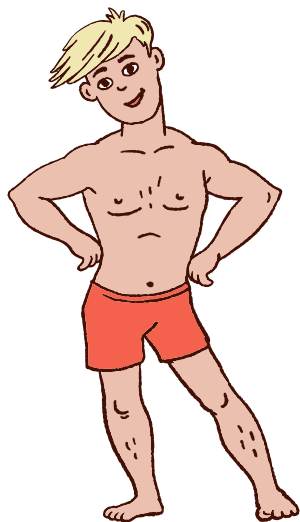
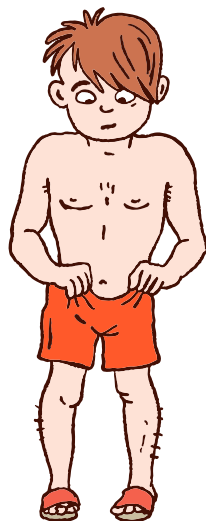
У девочек бывают «месячные» – а у мальчиков?



Когда мальчики достигают половой зрелости, яички начинают вырабатывать сперматозоиды. Они делают это непрерывно до конца жизни. Сперматозоиды хранятся в придатках. Когда эти «склады» заполняются, миллионы сперматозоидов

смешиваются с жидкостью и выходят наружу через пенис (это называется также эякуляция или семяизвержение). Объем жидкости составляет примерно одну столовую ложку.

Обычно это происходит впервые в возрасте 11 – 15 лет. Часто это случается неосознанно ночью, когда мы спим. В этом случае говорят о «влажных снах». Или это происходит во время мастурбации.



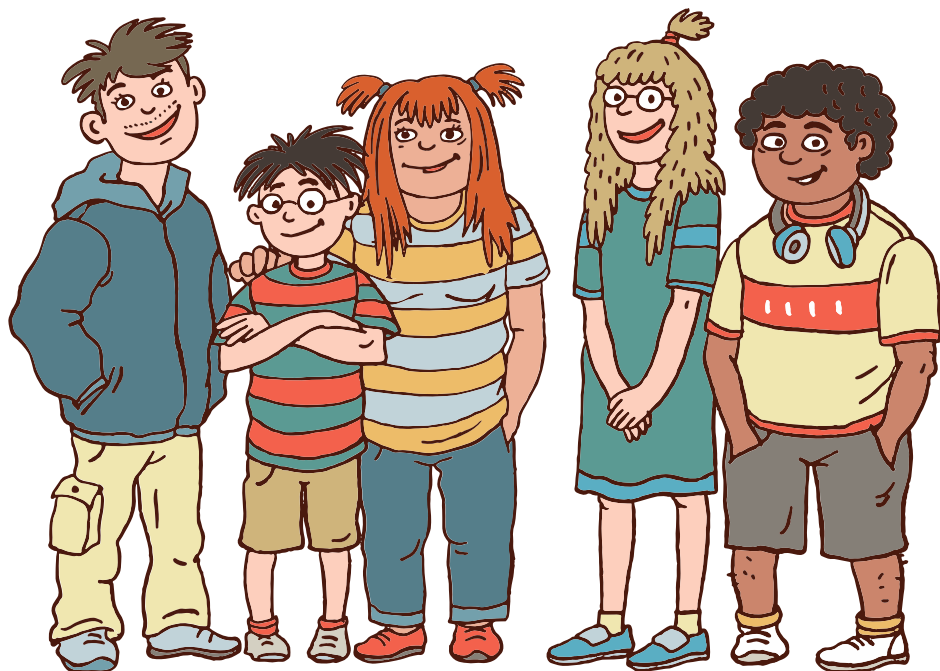
Белесая жидкость называется спермой и отличается у разных мальчиков по объему, запаху и цвету. С момента первой эякуляции мальчик становится «половозрелым», что означает, что он может зачинать ребенка во время секса.

Как правильно мыть пенис?

Необходимо оттянуть крайнюю плоть и вымыть головку рукой и чистой водой. Если оттягивание вызывает болезненные ощущения, это может быть признаком фимоза. Этот момент следует обсудить с родителями.



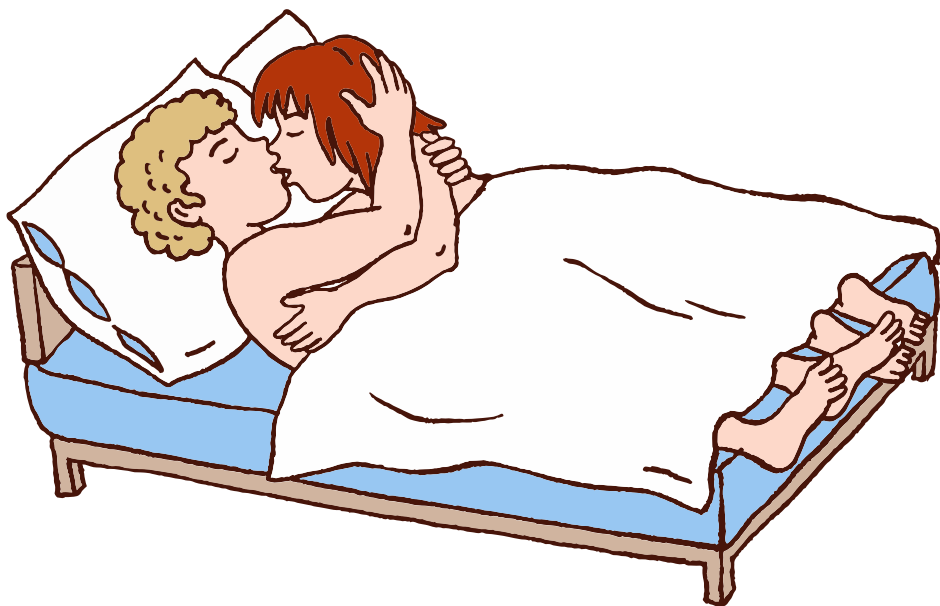
Все ли тела меняются одинаково?



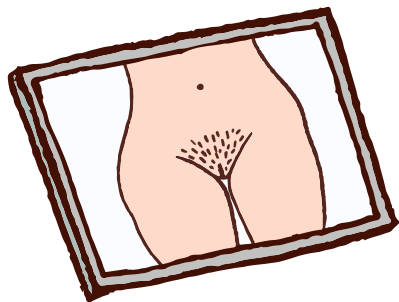
Не у всех людей тело меняется так, как мы ожидаем. Некоторые изменения могут произойти позже, другие могут вообще не произойти – или они могут оказаться не такими, как ожидалось. Каждое тело уникально, это относится и к изменениям в период полового созревания.

Почему взрослые занимаются сексом?

Многие взрослые или старшие подростки занимаются сексом, потому что им это приятно и они ощущают близость и связь со своим партнером/партнершей. Секс также может привести к беременности и появлению ребенка.



Что такое порнография?

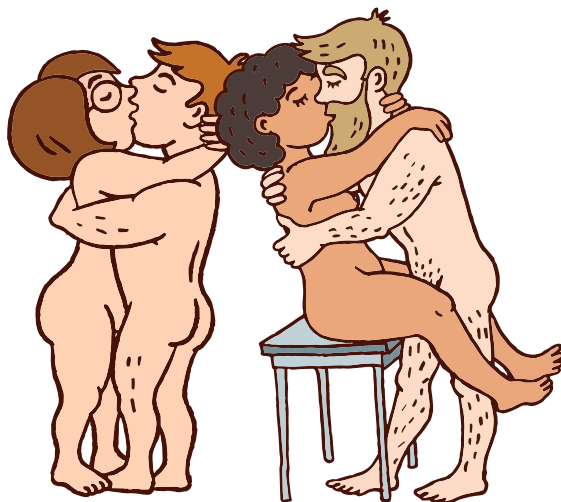


Порнография, или сокращенно порно, – это фильмы, снятые взрослыми для взрослых, в которых изображается половой акт, то есть секс. При этом четко показываются гениталии (вульва, пенис, грудь, попа), когда люди занимаются сексом.

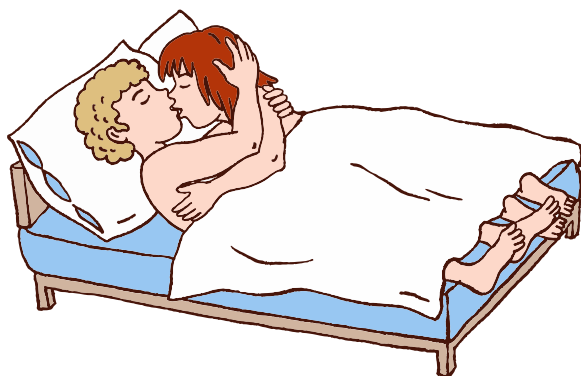
Многие люди смотрят порно, потому что оно их возбуждает. Это означает, что у них появляется желание заняться сексом.



Однако, как и в случае с другими фильмами, в порнографии не изображаются реальные ситуации, а демонстрируются выдуманные сцены.



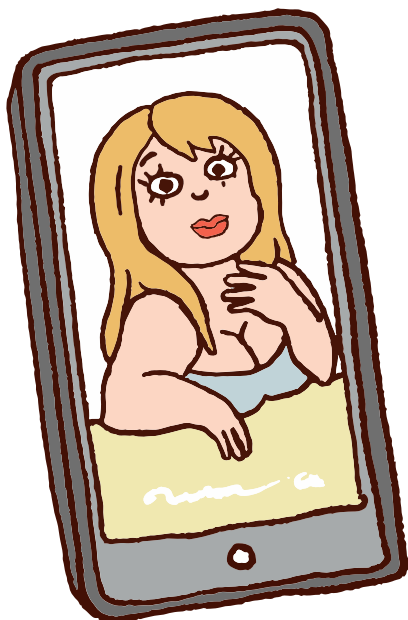
Порно – это не документальный фильм о настоящем сексе. Из порно нельзя узнать, каким должен быть секс, потому что разным людям нравятся разные вещи. Люди, показанные в фильме, изображают то, что написано в сценарии, а не то, что им хотелось бы.



В реальной жизни многое из того, что показывают в порно, причинило бы боль, напугало или унизило другого человека. Когда пары смотрят такие фильмы, они должны обсуждать, понравилось ли им что-то и что именно, а также проговаривать то, что им не понравилось.

Могу ли я пересылать свои фотографии в обнаженном виде?

Некоторые люди отправляют свои фотографии или видео, где они предстают в обнаженном виде, другим людям и даже детям. Это называется секстинг.



Если ты получишь нечто подобное на свой мобильный телефон, тебе следует поговорить об этом с человеком, которому ты доверяешь. Отправлять детям и подросткам порнографические фото и видео запрещено и даже карается по закону.

Часто вследствие этого дети видят вещи, которые вызывают у них отвращение, пугают их и которые они совершенно не хотят видеть. В некоторых странах запрещено пересылать фотографии в обнаженном виде.

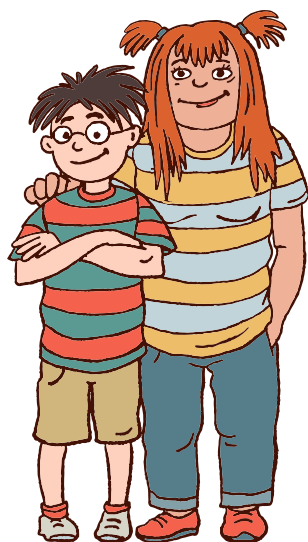


Детям также запрещено отправлять собственные фотографии в обнаженном виде, и ты ни в коем случае не делай этого, даже если кто-то просит тебя об этом или даже угрожает тебе. В таких случаях следует обязательно обращаться за помощью.

Почему некоторые дети плохо относятся ко мне?

Каждый ребенок в период полового созревания стремится заводить друзей и друзей – чтобы играть, разговаривать и проводить время вместе. Это время, когда для многих детей дружеские отношения становятся, пожалуй, не менее важными, чем семья.

Нередко в поисках новых дружеских отношений другие дети оказываются в положении исключенных. Это может выражаться в словесной или физической форме, например, посредством толчков. И то, и другое запрещено.



Существуют различные причины, по которым некоторые дети так поступают. Возможно, так они чувствуют себя более значимыми, потому что на самом деле сами не уверены в себе, или хотят таким образом произвести впечатление на других и не думают о том, что причиняют кому-то боль.



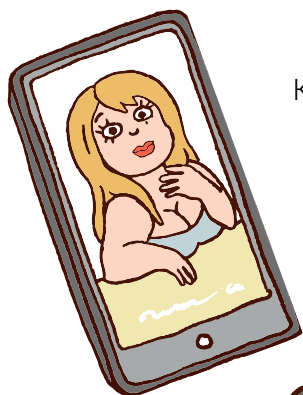
Если с тобой происходит что-то подобное, это может причинить боль и расстроить тебя. Возможно, тебе не хочется ходить в школу или ты даже боишься ее посещать. В любом случае ты можешь обратиться за помощью к взрослым. Это может быть кто-то из учителей или твои родители. Ни один ребенок не должен быть исключенным, даже если он отличается от большинства других детей. Вы также можете получить помощь по телефону доверия.

Может ли друг по Интернету прийти ко мне в гости?

В Интернете можно быстро познакомиться с новыми людьми. Некоторые из них очень милы, другие могут писать странные вещи. Однако возможно, что эти люди на самом деле не те, за кого себя выдают в Интернете.



Например, кто-то может сказать, что он твой ровесник, хотя на самом деле он уже взрослый. Они могут даже использовать поддельное фото профиля, на котором изображен кто-то другой, а не они сами. Некоторые взрослые или подростки пытаются таким образом войти в доверие к детям.

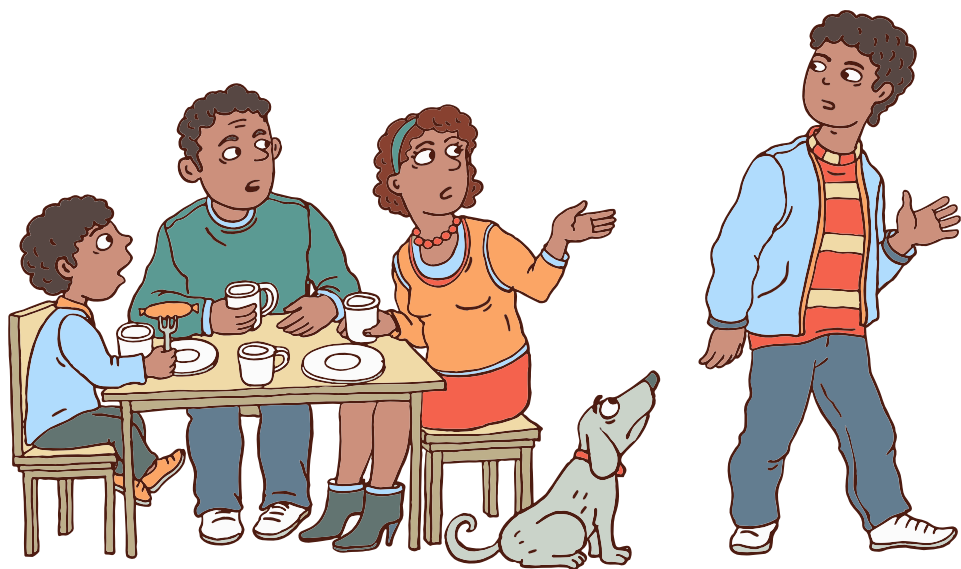


Как только человек захочет получить твои фотографии, попросит твой адрес или захочет встретиться с тобой, тебе следует проявить осторожность и поговорить с кем-нибудь об этом.



Если ты хочешь встретиться с кем-то из Интернета, всегда бери с собой друга или подругу, расскажи об этом родителям или поделись с другом или подругой своим текущим местонахождением с помощью смартфона.

Почему родители начинают все больше докучать?

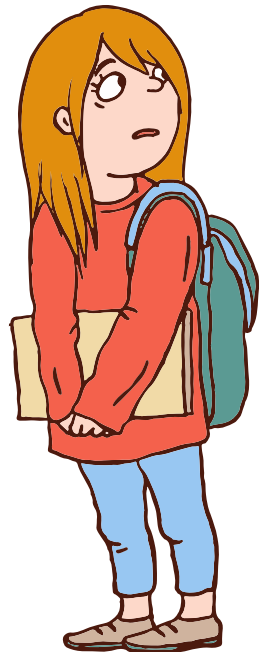


Долгое время твоя семья, вероятно, была для тебя самым важным. С началом полового созревания на первый план выходят новые интересы – друзья и подруги, спорт или, может быть, что-то еще. Твои родители также должны привыкнуть к этому.



У тебя также может возникнуть ощущение, что они тебя больше не понимают, или даже что ты себя больше не понимаешь. Большинство людей чувствуют себя в период полового созревания именно так. Это может стать стрессовой ситуацией, потому что теперь ты чаще споришь с родителями, братьями и сестрами или ощущаешь одиночество.

В твоем мозгу сейчас происходит много чего. Это немного похоже на стройплощадку, где с каждым днем происходит все больше изменений. Даже родителям не всегда удастся выдерживать этот темп. Но они, вероятно, стараются изо всех сил, также, как и ты. Если в этот период ты совсем не ладишь со своими родителями, хорошо, если у тебя будет кто-то другой, кому ты можешь доверять.



Почему я ссорюсь с друзьями или подругами?

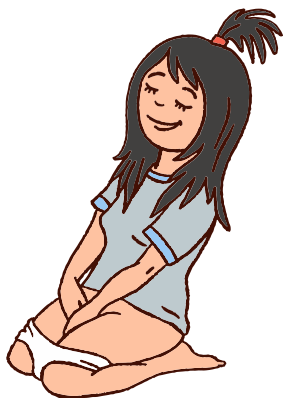


Чувства и отношения в период полового созревания часто быстро меняются. В один момент мы можем быть полны радости, а в другой – совершенно безрадостны. Это может быть связано с определенными ситуациями или с определенным человеком.

Другие в твоем возрасте часто чувствуют себя так же. Это может быть болезненно и может казаться, что это навсегда. Но чаще всего эти чувства проходят относительно скоро. Друзья и подруги могут помириться или могут завязаться новые дружеские отношения. Не волнуйся, такое иногда случается с большинством людей, и мы хороши такими, какие мы есть.



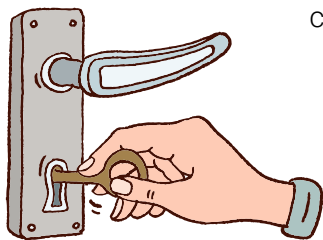
Можно ли гладить свою вульву или свой пенис?



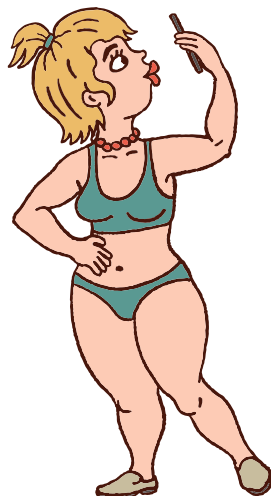
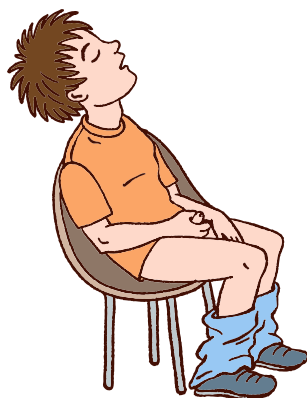
Твое тело принадлежит тебе. Если прикосновение и поглаживание своей вульвы или пениса вызывает у тебя приятные ощущения, ты можешь это делать. Это также называется мастурбацией.

Будет лучше, если ты выберешь для этого тихое и уединенное место. Может быть, в своей комнате. Или пойдешь в ванную, где ты можешь запереть дверь. Важно,

чтобы ты чувствовал себя в безопасности и тебе было комфортно, когда ты доставляешь себе приятные ощущения.



Таким образом ты знакомишься со своим телом, а это, безусловно, хорошо. Ведь если ты хорошо знаешь свое тело, ты будешь чувствовать себя в нем более комфортно и сможешь сказать другим, что тебе нравится, а что нет.



Это нормально, что я хочу находиться в ванной наедине с собой?

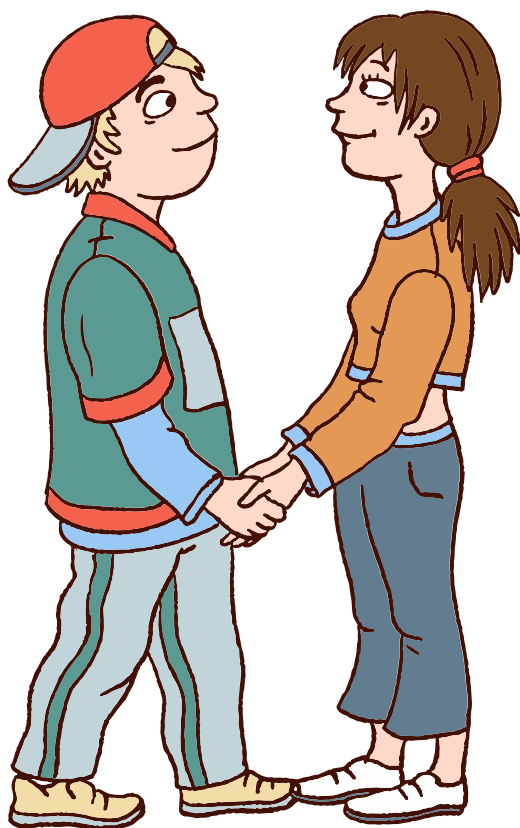
Сейчас ты находишься в том возрасте, когда желание находиться наедине с собой в ванной комнате является вполне нормальным. Возможно, твоей семье еще придется привыкнуть к этому, но дети и подростки также имеют право на личное пространство.



Поговори со своей семьей и объясни родителям, что теперь ты иногда или всегда хочешь находиться в ванной наедине с собой. Может быть, вы вместе сделаете табличку, которая будет оповещать, можно ли кому-то заходить в ванную.

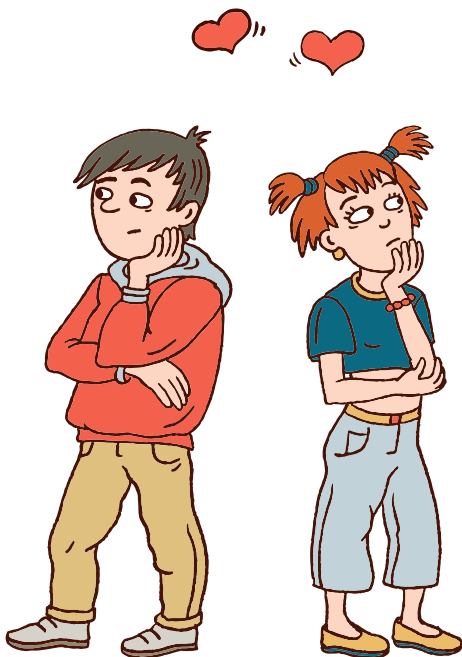
Обязательно ли целовать своего парня или свою девушку?

Нет, тебе не обязательно это делать. Ты самостоятельно решаешь, чего ты хочешь. И это также относится к другим. Поэтому важно уважать желания своего парня или девушки и не злиться, если он или она не хотят что-то делать. Может быть, вы сможете найти другое решение и сначала вместо поцелуев будете держаться за руки.

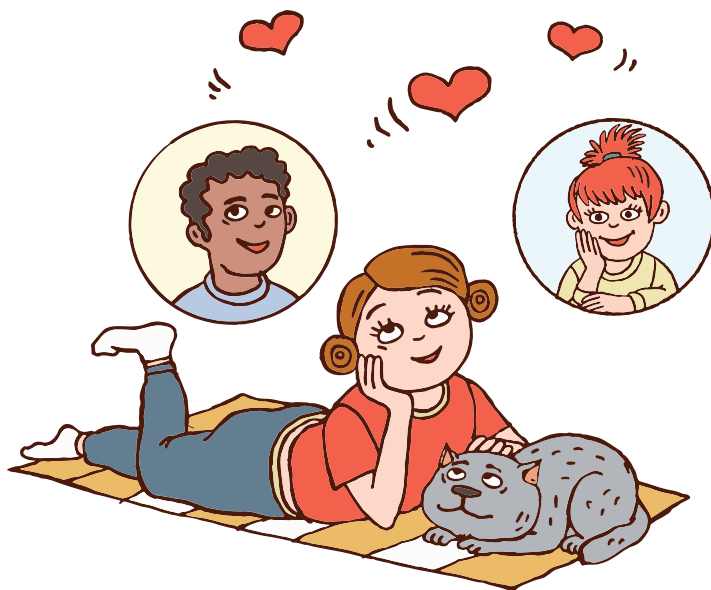


Почему при мысли об определенном человеке у меня начинает щекотать в животе?

В период полового созревания чувства особенно сильны и часто меняются очень быстро. Это происходит потому, что в твоём организме выделяется большое количество гормонов (нейромедиаторов). Поскольку эти гормоны играют важную роль в возникновении влюбленности, ты можешь внезапно почувствовать себя по уши влюбленными и удивиться этому.



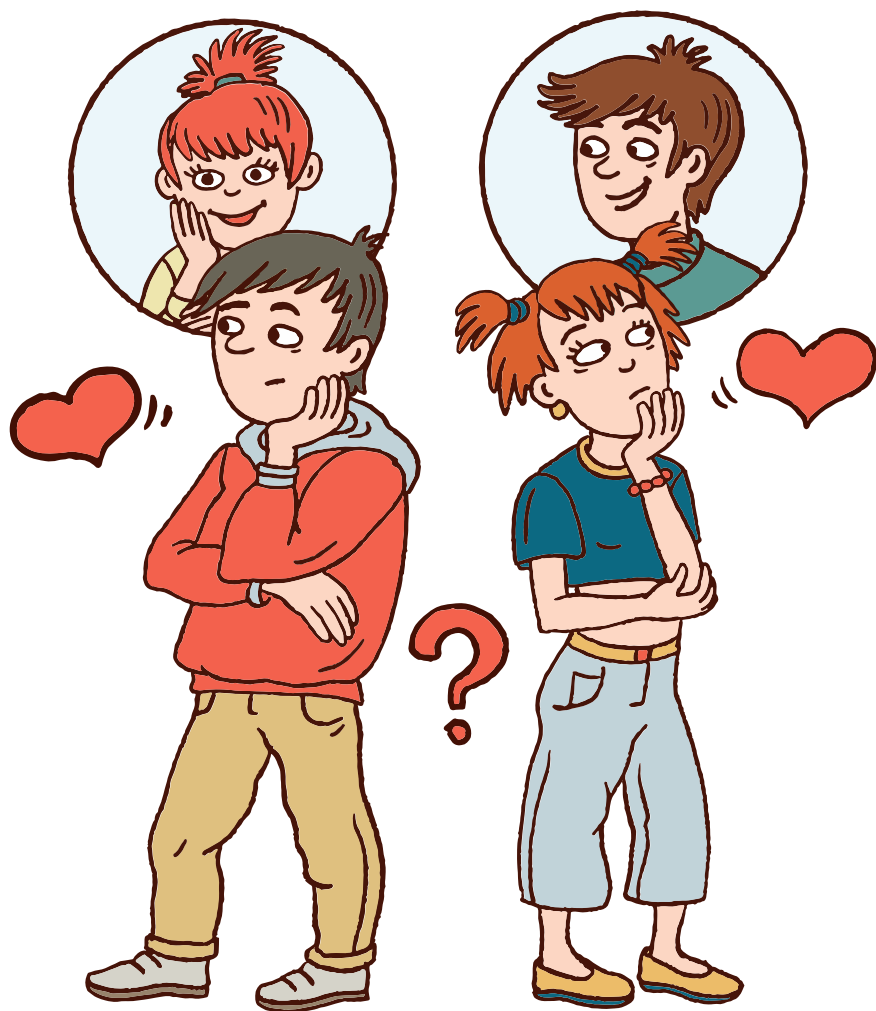
Может случиться и так, что тебе вдруг очень сильно понравится человек, который раньше тебе совсем не нравился. Или ты даже можешь влюбиться в этого человека. Возможно даже ощутить влюбленность сразу в нескольких людей. Также может быть, что девушка влюбляется в девушку или парень в парня.



Тебе не обязательно рассказывать кому-то о том, что ты любишь кого-то или о том, кого именно ты любишь, это может быть твоей тайной. Но если ты хочешь поговорить с кем-нибудь об этом, ты можешь выбрать для разговора того, с кем тебе комфортно.



Что такое каминг-аут?



Мы не можем сами выбирать, в кого влюбляться.
Это просто случается, и вдруг мы влюблены.



Многие люди влюбляются в людей противоположного пола, некоторые – в людей того же пола. Момент, когда человек осознает, что его или ее привлекает кто-то, принадлежащий к одному с ним или с ней полу, называется «каминг-ин» или «внутренний каминг-аут».

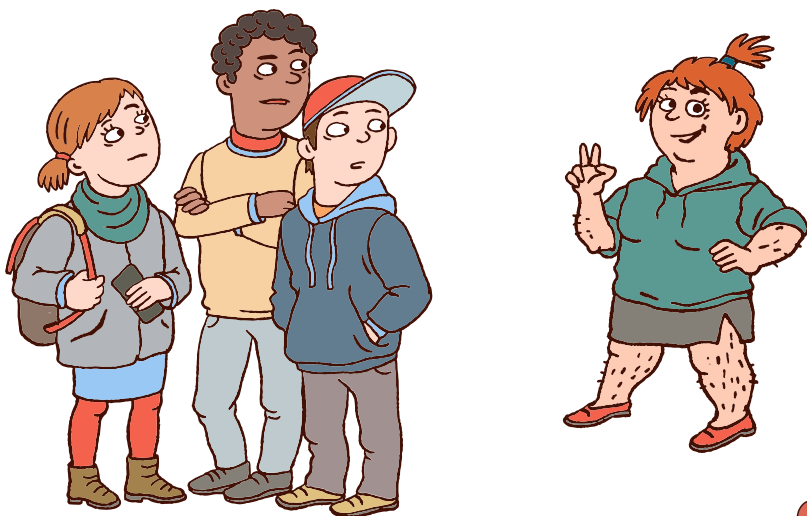
Людям, которые узнают, что их привлекает противоположный пол, обычно не приходится специально объяснять это. С другой стороны, те, кто обнаруживает, что они не соответствуют типичному образу любви между мужчиной и женщиной, часто чувствуют необходимость рассказать об этом своей семье или людям, которым они доверяют. Это называется (внешним) каминг-аутом.



Что означает слово «квир»?



Термин «квир» используется для обозначения людей, которые ощущают себя или любят не так, как это кажется типичным. К ним относятся гомосексуалисты, трансгендры, интерсекс-люди и многие другие. Термин относится также к людям, чей внешний вид и/или поведение не соответствуют привычным ролевым моделям.



Квир можно перевести как «поперек» или еще лучше «наискось», «диагонально». Этот термин происходит из английского языка. Тот, кто является квиром, не вписывается в прямолинейный образ общества.



Квир-люди существовали всегда. Вы можете найти их в любом обществе, в любой эпохе и определенно рядом с вами. К известным квир-людям относятся, например, художница Фрида Кало, гений Леонардо да Винчи, художник и поэт Микеланджело, теннисистка Мартина Навратилова, предприниматель Тим Кук, писательница Вирджиния Вулф, композитор Петр Чайковский, рок-звезда Дэвид Боуи или актриса Кристен Стюарт.

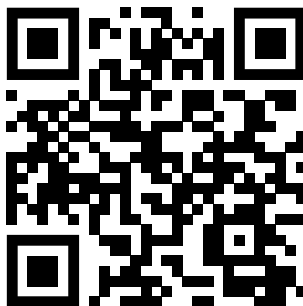


Приложение для детей

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

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.

