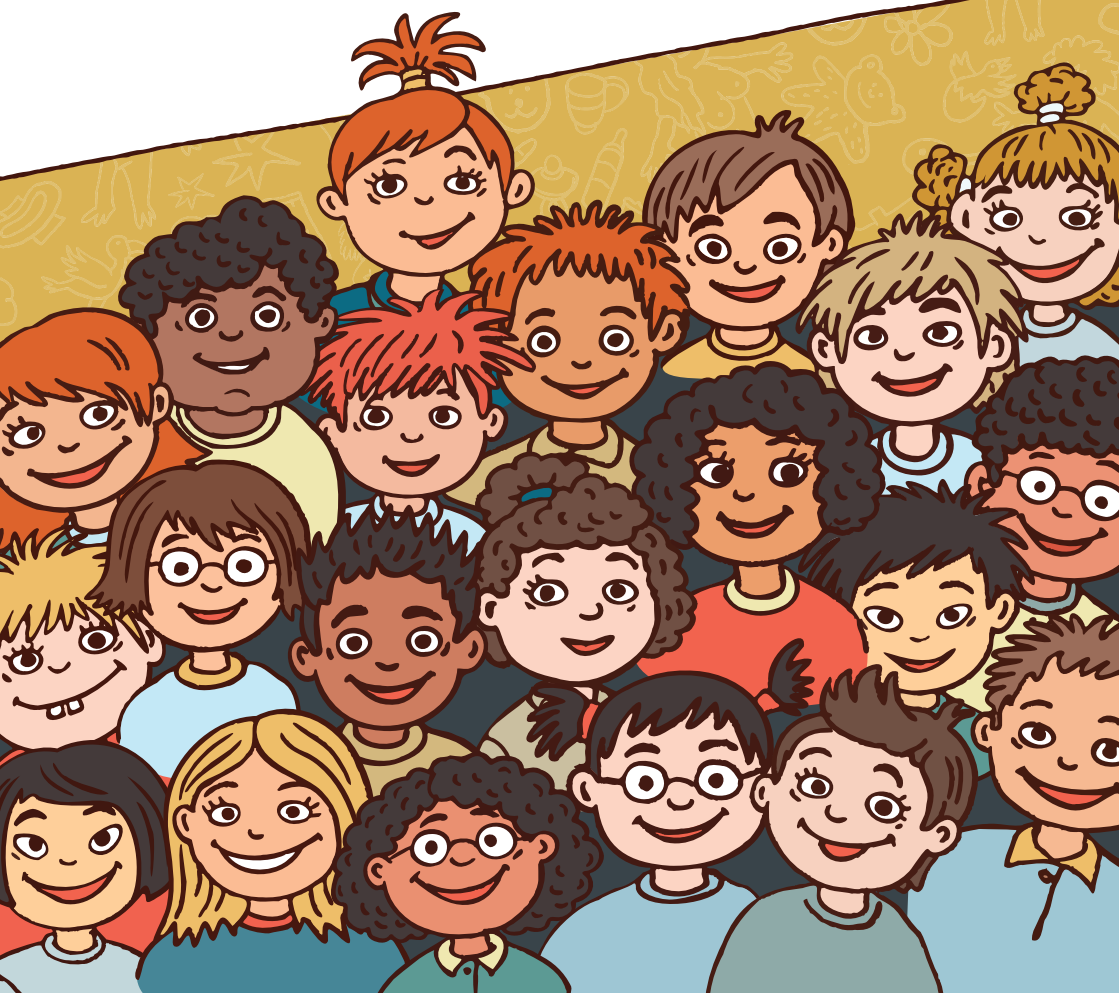


7+

ЦЕ Я!

Моє тіло, мої емоції



ЦЕ Я!

Моє тіло, мої емоції

Статеве виховання стало легким завдяки
матеріалам, що відповідають віку та
ґрунтуються на фактах!

Ілюстрації: Natascha Schwarz



Вступ

Власне тіло є джерелом захоплення для дітей та молоді з раннього віку. Як це працює? І чи так само в інших? Як діти потрапляють в утробу матері? І як вони з'являються знову? Діти ставлять подібні запитання щодня, і іноді важко придумати відповідну відповідь. Супроводжувати дітей на їхньому шляху до дорослого життя, в тому числі у сфері сексуальної освіти, у безпеці - завдання не з легких. Дуже мало дорослих навчилися говорити на такі теми, як тіло, любов, сексуальність та ідентичність.

У цій книжці розглядаються кілька напрямків і подано їх у дружній до дитини формі. Існують питання на кшталт „Чи існують кольори для дівчаток і хлопчиків?“ або „Як з'являються на світ діти?“, які потрібно відкрити для себе. Веселі ілюстрації збагачують книгу і роблять її особливо цікавою для дітей - незалежно від того, чи відкривають вони питання самостійно, чи разом з вихователем.

Зміст

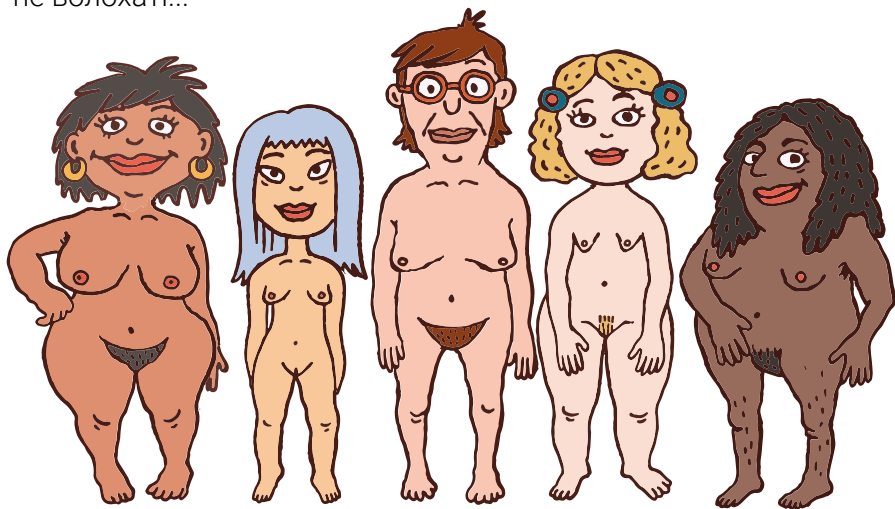
Як виглядають жінки знизу?.....	6
Як виглядають чоловіки знизу?.....	10
Що змінюється, коли дівчинка стає жінкою?	12
Що змінюється, коли хлопчик стає чоловіком?	16
Чому у жінок з'являється кровотеча з вагіни?	20
Як діти виходять з утроби матері?	22
Як з'являються діти на світ?	26
Чи є хороші та погані секрети?	30
Чи можуть дівчата закохуватися у дівчат, а хлопці у хлопців?	32
Чи всі сім'ї однакові?	34
Чи є жінки-пожежники та виховательки дитячих садків?	38
Чи можу я, як хлопчик, відчувати себе дівчинкою?	42
Твоє тіло - твоє! Ти це знаєш?.....	44
Що означає бути закоханим у когось?	48

Як виглядають жінки знизу?

Так виглядає багато жінок.

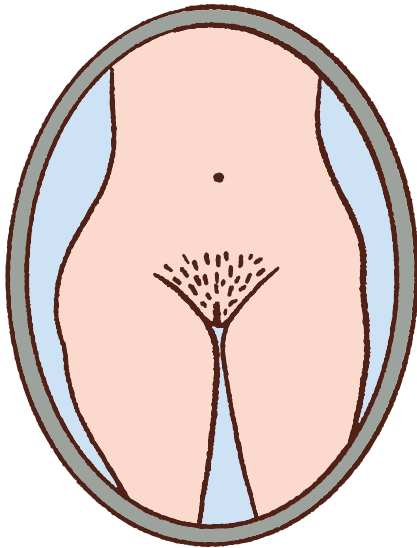


Багато жінок теж так виглядають. Тільки без одягу. Жінки виглядають дуже по-різному. Хтось високий, хтось низький, товстий, худий, з великими чи маленькими грудьми, волохаті чи не волохаті...



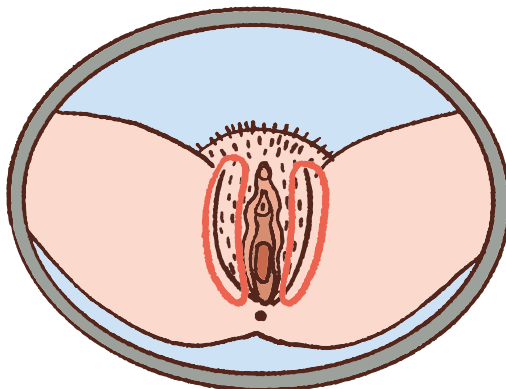
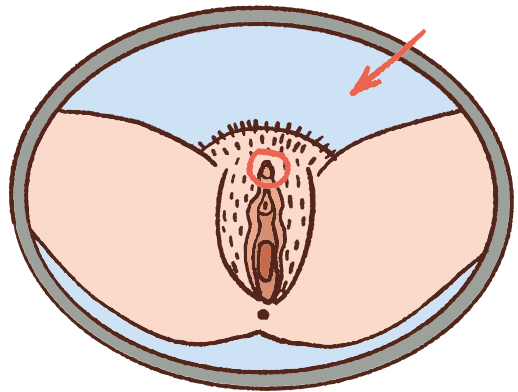


На перший погляд важко
сказати, як виглядають
жінки знизу. Але давайте
подивимося ближче.

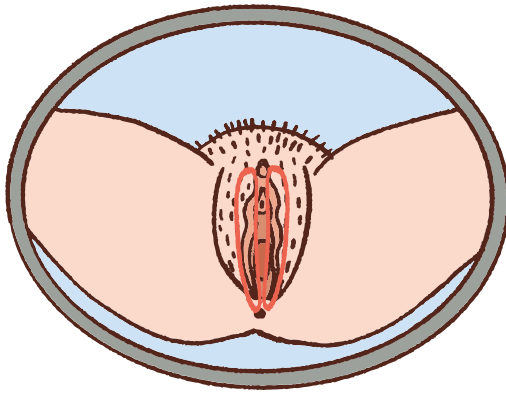


Лобковий (Венерин) горбок — це невеликий горбок над вульвою. Він складається з м'якої жирової тканини. Свою назву він отримав від римської богині кохання Венери. Після статевого дозрівання лобок обростає волоссям.

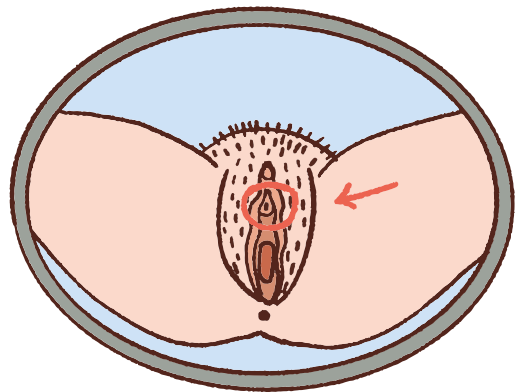
Клітор: Видно лише кінчик цього органу, він сягає далеко вглиб тіла і наповнений кровоносними судинами та нервами. Оскільки кінчик є дуже лоскотливою частиною тіла, його ще називають «ПОХОТНИК».



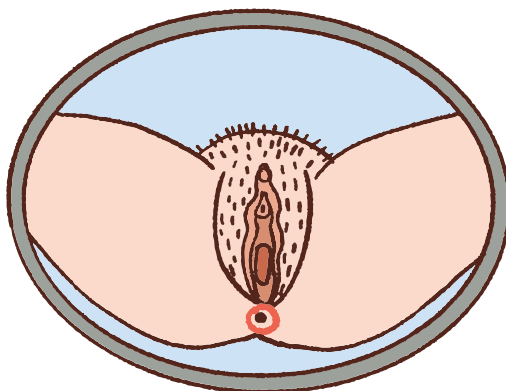
Зовнішні статеві губи - це м'які складки шкіри, вкриті волоссям.



Внутрішні статеві губи знаходяться між зовнішніми статевими губами.



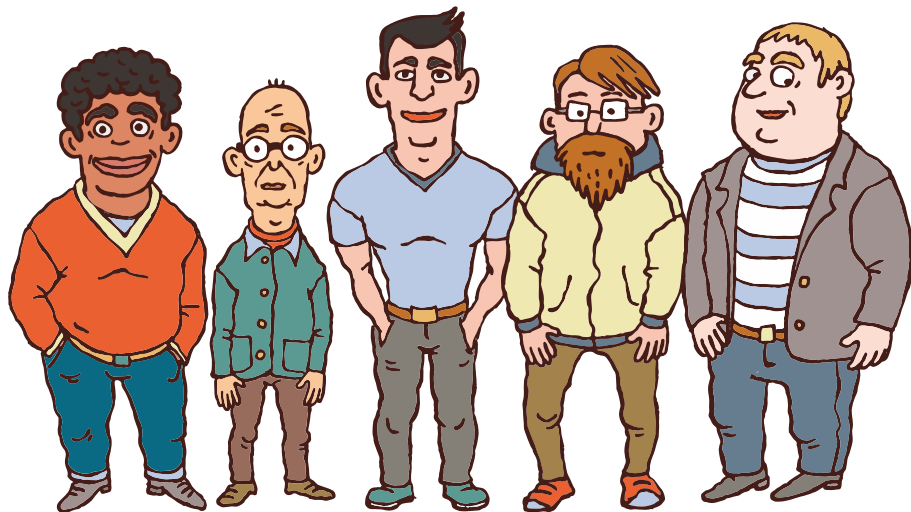
Уретра: це невеликий отвір, через який мочаться.



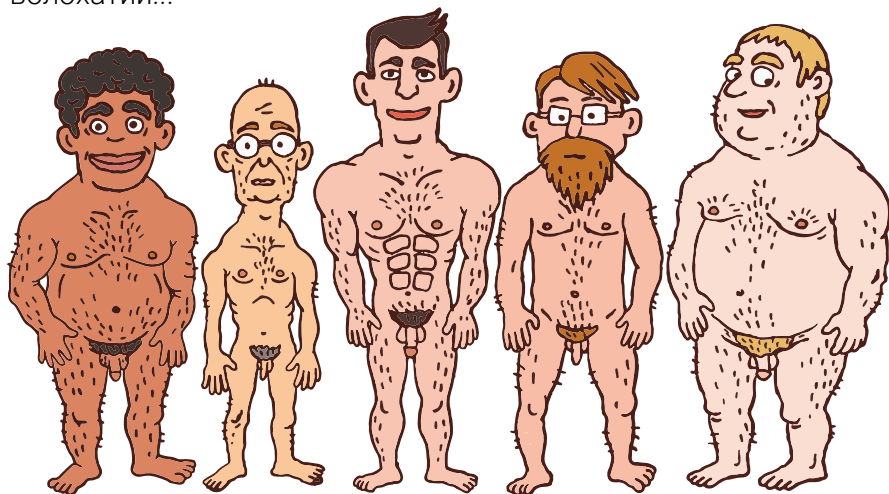
Анус: через цей отвір виводиться кал.

Як виглядають чоловіки знизу?

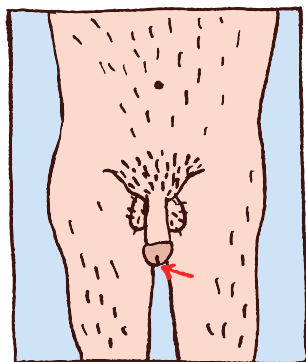
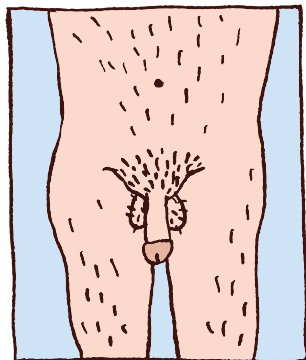
Багато чоловіків виглядають так.



Багато чоловіків теж так виглядають. Тільки без одягу.
Чоловіки виглядають зовсім по-різному. Хтось високий, хтось низький, товстий, худий, дуже волохатий або майже зовсім не волохатий...

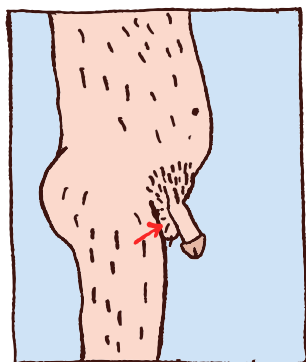
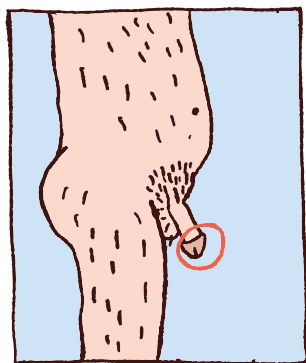


Пеніс приблизно наполовину знаходиться в черевній порожнині, а наполовину зовні. Велику частину часу пеніс м'який. Але в ньому багато дрібних прожилок, які можуть наповнюватися кров'ю. Ось що буває, якщо хтось збуджується. Це означає, що хтось отримує приємні відчуття, які роблять пеніс твердішим і більшим.



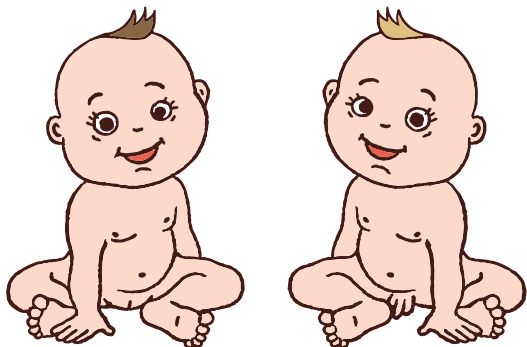
Через цей отвір мочаться. Чекрыз нього також виходить сперма.

Закруглений кінчик пеніса називається голівка. Голівка вкрита еластичною шкірою, яка називається крайньою плоттю. У деяких пенісів видалена крайня плоть, тобто вони обрізані.



Яєчка лежать у шкірному мішку, який також називають мошонкою. Це дві яйцеподібні структури, які дуже чутливі до ударів. Саме тут виробляються сперматозоїди.

Що змінюється, коли дівчинка стає жінкою?

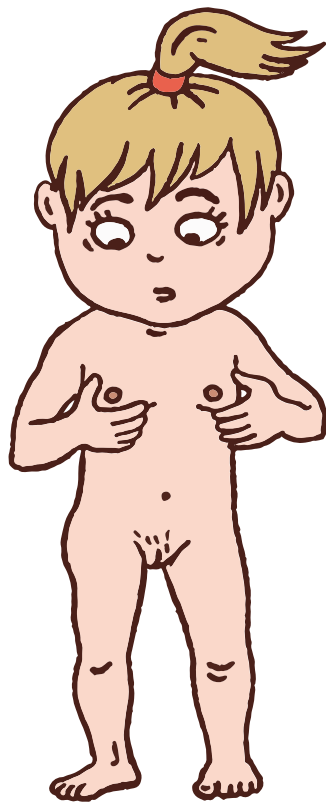


Одразу після народження дівчатка і хлопчики дуже схожі. Різниця лише в тому, чи є у них пеніс, чи вульва. З деякими дітьми це не зовсім зрозуміло.

Але в період статевого дозрівання організм починає сильно змінюватися. Це може здатися досить дивним!

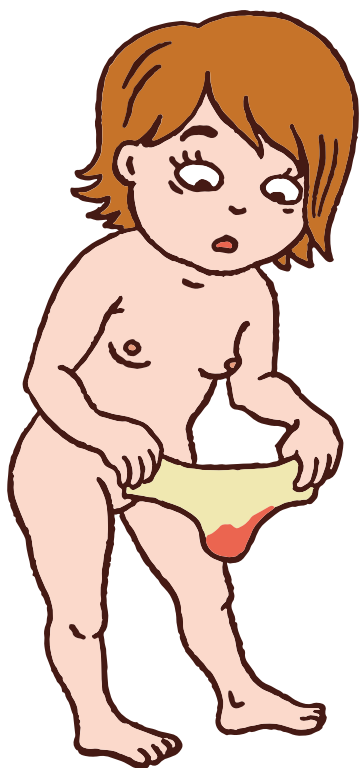
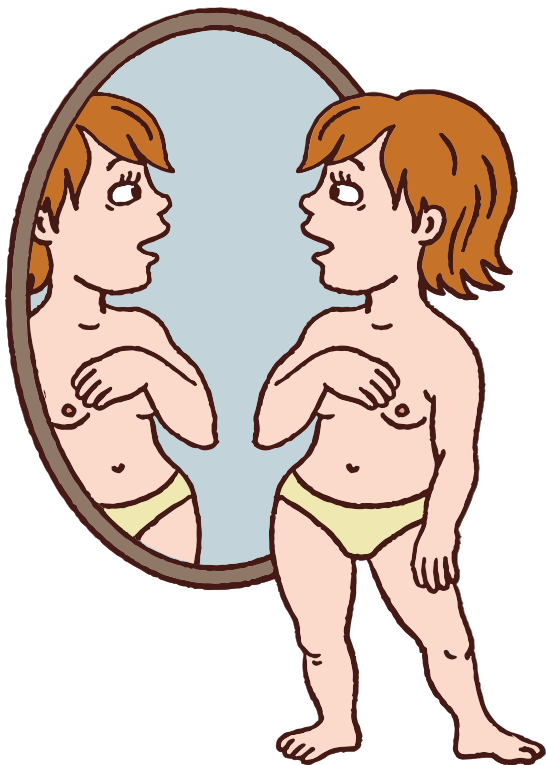


Спочатку у більшості дівчат починають рости груди. У когось вони збільшуються у віці 8 років, у когось - у віці 13 років або навіть пізніше.



Волосся на тілі також починає рости. Спочатку на руках і ногах, вульві, пізніше також під пахвами.

Повільно змінюється
вся форма тіла. У
багатьох дівчат стегна
стають ширшими.



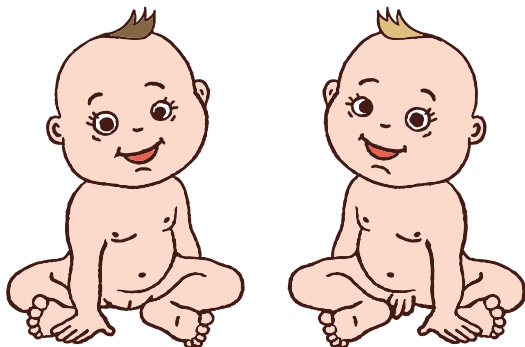
У дівчат в цей час також відбувається
перша менструація - це кровотеча
з вагіни. Вона часто дає про себе
знати білими слизовими виділеннями
з вагіни. Може пройти кілька років,
перш ніж місячні стануть справді
регулярними. Потім приходить раз на
місяць.



Але голова - це також будівельний майданчик статевого дозрівання. Нове стає цікавим, а те, що вчора подобалося, стає дитячим. Це захоплюючий час. Це як увійти в лабіринт дзеркал дівчинкою, а вийти з іншого кінця жінкою.

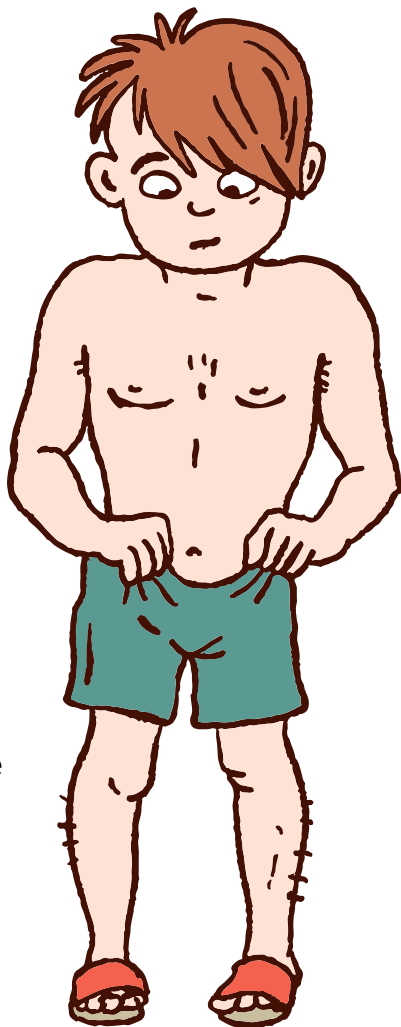


Що змінюється, коли хлопчик стає чоловіком?

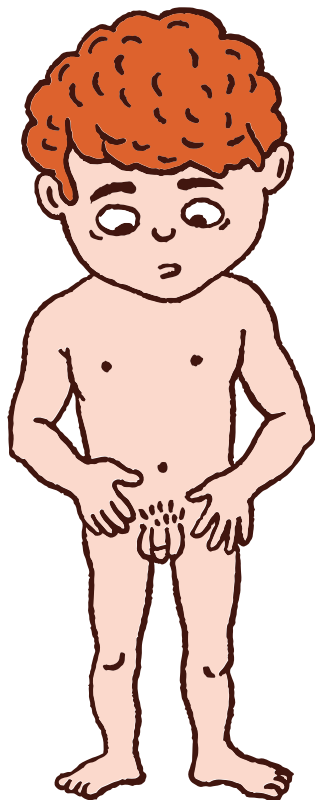


Одразу після народження дівчатка і хлопчики дуже схожі. Різниця лише в тому, чи є у них пеніс, чи вульва. З деякими дітьми це не зовсім зрозуміло.

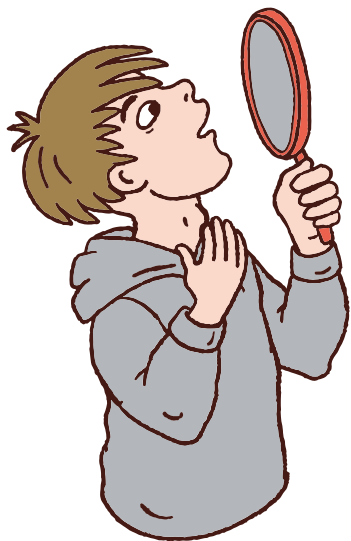
Але в період статевого дозрівання організм починає сильно змінюватися. Це може здаватися досить дивним.



У більшості дітей спочатку збільшуються пеніс і яєчка. Навколо пеніса починає рости волосся.



Тіло росте все більше і більше, а плечі стають ширшими. Волосся також росте під пахвами, а у декого вже й на обличчі.



На гортані росте адамове яблуко - ні, не справжнє яблуко, звичайно, а випуклість на шії.



Це також змінює голос і змушує його ламатися. Якийсь час голос кумедно підстрибує вгору-вниз, але з часом він стає глибшим і звучить як у дорослої людини.

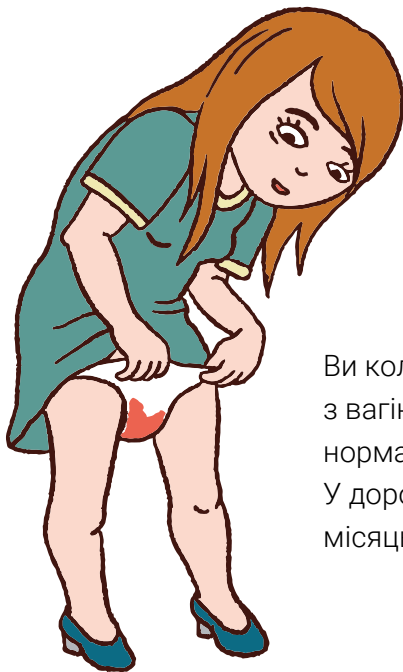


Приблизно в цей час у багатьох хлопчиків також відбувається перша еякуляція, яку ще називають еякуляторним сім'явиверженням. Це означає, що сперматозоїди виходять з пеніса в рідині. Ця рідина називається спермою.



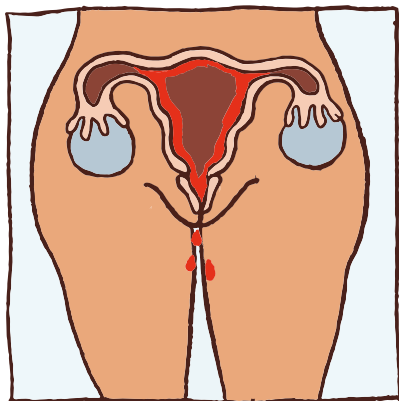
Але голова - це також будівельний майданчик статевого дозрівання. Нове стає цікавим, а те, що вчора подобалося, стає дитячим. Це захоплюючий час. Це як увійти в лабіринт дзеркал хлопчиком, а вийти з іншого кінця вже чоловіком.

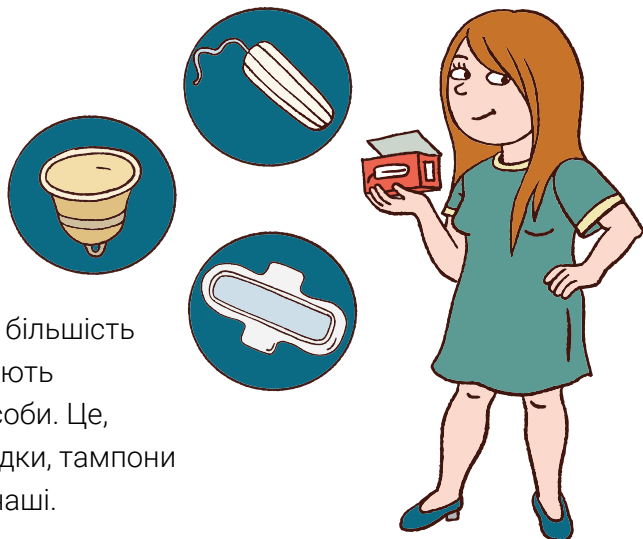
Чому у жінок з'являється кровотеча з вагіни?



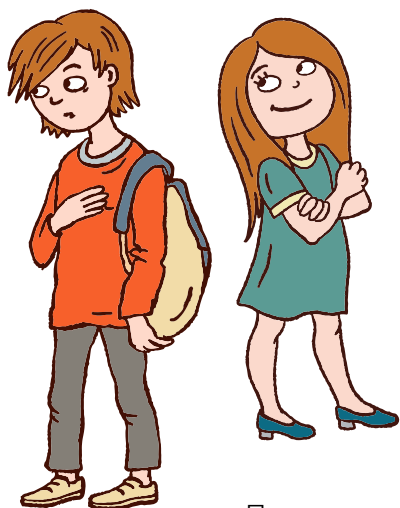
Ви коли-небудь чули, що у жінок йде кров з вагіни? Це абсолютно вірно і цілком нормально! Це називається менструація. У дорослих жінок місячні бувають раз на місяць.

Це відбувається тому, що в матці готується «гніздо» для дитини. Але якщо дитина не народжується, тобто якщо яйцеклітина в матці не запліднюється, це гніздо змішується з кров'ю і виходить з організму через ввгину. Оскільки гніздо завжди має бути свіжим, на його місці з'являється нове, і все це повторюється щомісяця.



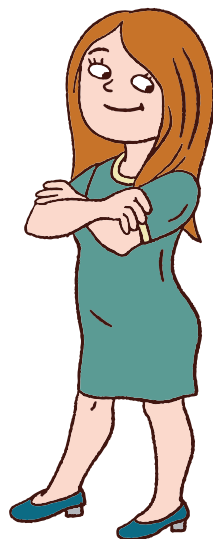


Щоб зловити кров, більшість жінок використовують різні допоміжні засоби. Це, наприклад, прокладки, тампони або менструальні чаші.



У деяких жінок кровотеча сильна, у інших - дуже легка. Хтось майже не помічає менструації, інші відчувають дискомфорт, у них може боліти живіт або голова.

Перша менструація також називається менархе. Це дуже особливий момент у твоєму становленні як жінки. Це також означає, що відтепер ваше тіло готове до виношування дитини. Це називається статевою зрілістю.



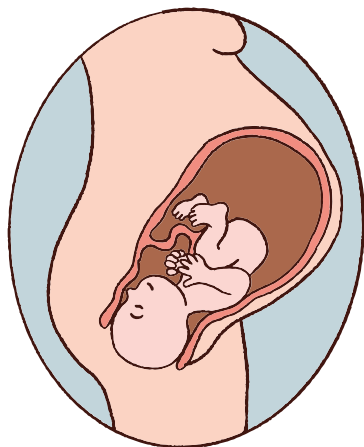
Як діти виходять з утроби матері?



Ви, мабуть, вже знаєте, що діти ростуть у маминих животиках протягом 9 місяців. Тоді кажуть, що жінка вагітна, і розпізнають це за її круглим животом.

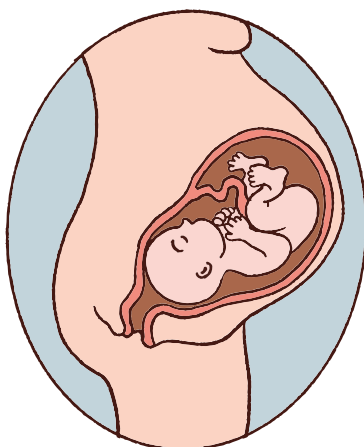
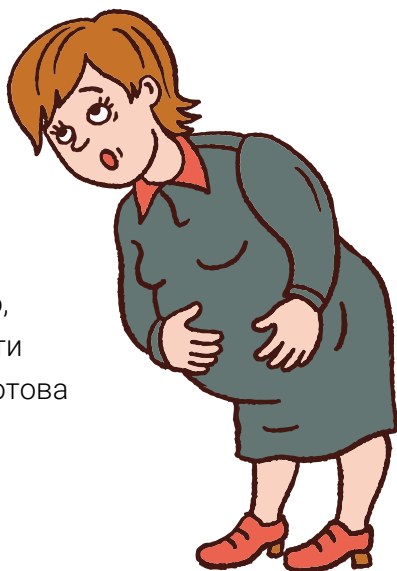
І раптом дитина опиняється в колясці. Але як це вийшло?





Дитина росте в утробі матері в животі. Там комфортно і безпечно. Він отримує їжу та кисень через своєрідний шнур, пуповину. Матка з'єднана з вагіною матері. Через неї дитина виходить з утроби матері.

Коли відбуваються пологи, вагіна починає відкриватися дуже повільно, щоб звільнити місце для дитини. Мати вступає в пологи і знає, що дитина готова з'явитися на світ.



Вагіна дуже еластична і розтяжна. Це призводить до того, що дитина повільно вислизає назовні. Більшість немовлят за останній місяць перевернулися головою вниз. Так його легше витягти з животика. Голівка - це перше, що виходить з вагіни. Потім слідує плечі та решта тіла.

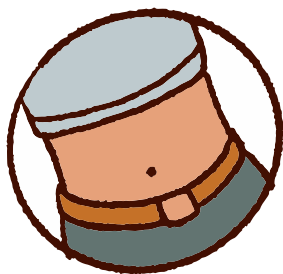
Іноді це виходить не дуже добре. Наприклад, дитина не повертається з опущеною головою. Тоді, в деяких випадках, лікарям доводиться допомагати матері. Їй роблять невеликий розріз на животі, через який дитина з'являється на світ.



Після того, як лікарі виймають дитину з живота, розріз знову зашивають. Мама отримує анестезію, і вона цього не відчуває. Потім кажуть, що дитина з'явилася на світ шляхом кесаревого розтину.



Одразу після народження мати і дитина все ще пов'язані пуповиною. Тепер її перерізають, і дитина починає дихати самостійно, отримуючи харчування від маминих грудей. Починається життя поза маминим животом.



Але, як і у всіх, у тебе залишається сувенір на згадку про перебування у маминому животику - твій пупок!

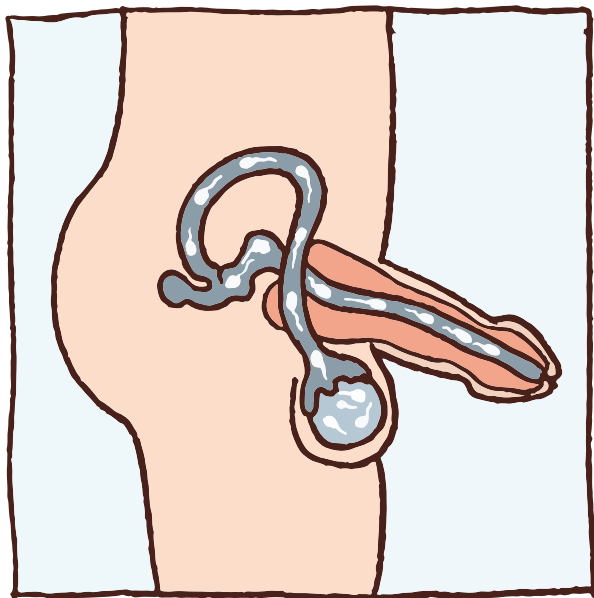
Як з'являються діти на світ?

Коли чоловік і жінка дуже сильно кохають одне одного, вони хочуть бути разом весь час. Вони хочуть торкатися, цілуватися і обійматися.

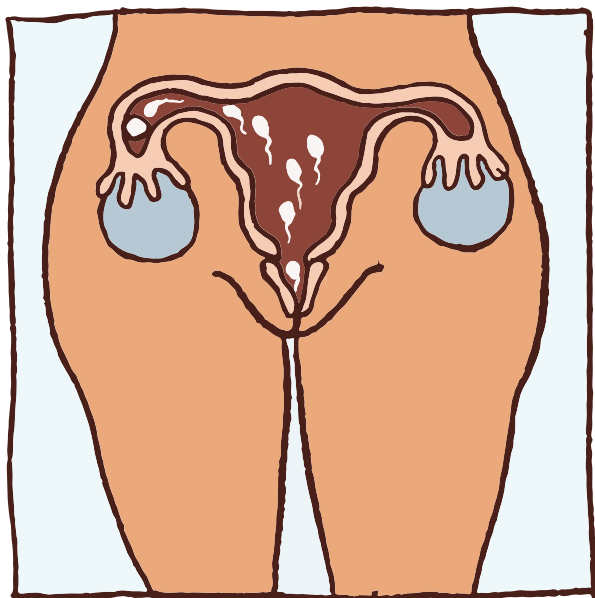


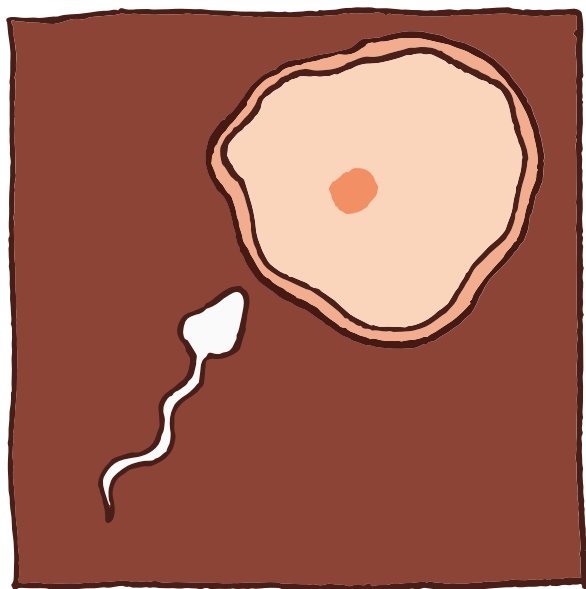
Найближче можна обійматися голяка. Тоді пеніс чоловіка стає твердим, а вагіна жінки - вологою. Якщо їм обом хочеться, вони можуть кохатися. Це відбувається таким чином, що вагіна приймає пеніс. Це також називається сексом.

Яечка чоловіка
наповнені
сперматозоїдами.



Вони надходять із пеніса у вагіну.





Коли сперматозоїди зустрічаються з яйцеклітиною, дитина може народитися.

У матці починається ріст і дитина готова до народження приблизно через дев'ять місяців.





Іноді жінка не завагітніє, навіть якщо дуже хоче. Тоді батьки можуть звернутися за допомогою до лікарів. Коли дитина народжується таким чином, це називається штучним заплідненням. Але по малюкові не скажеш, як це виникло.

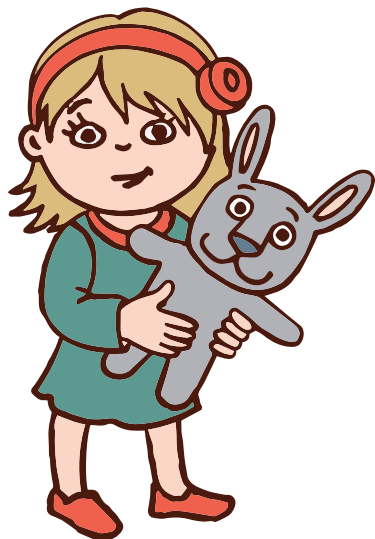
Чи є хороші та погані секрети?

Так, є. Не всі таємниці однакові. Ви часто можете легко розпізнати хороші секрети, тому що вони приємні і викликають у вас мурашки у животі.



Швидше за все, у вас є хороші секрети, якими ви володієте або якими ви ділитеся з кимось іншим. Наприклад, секретне місце, де ви ховаєте шоколадку від своєї молодшої сестрички.

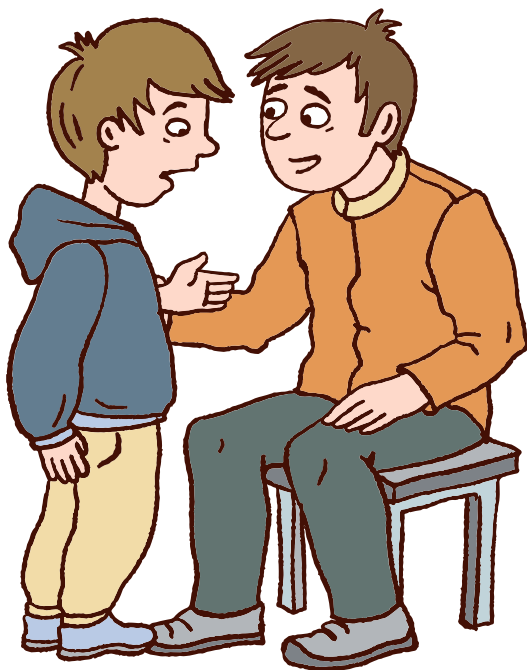
Або подарунок на день народження, який ви з татом вибрали для мами. Іноді справді важко зберігати хороші таємниці.





Погані таємниці важко лежать у шлунку, як великий холодний камінь. Іноді важко поділитися поганою таємницею з іншими, тому що ти боїшся або думаєш, що інші подумають про тебе погано.

Але найпростіший спосіб позбутися каменю в животі - розповісти комусь таємницю. Бажано дорослий, якому ви довіряєте. Наприклад, ваші батьки, родичі, вчитель. Це важливо і не вважається доносом. Тому що здебільшого погані секрети взагалі не повинні бути секретами!

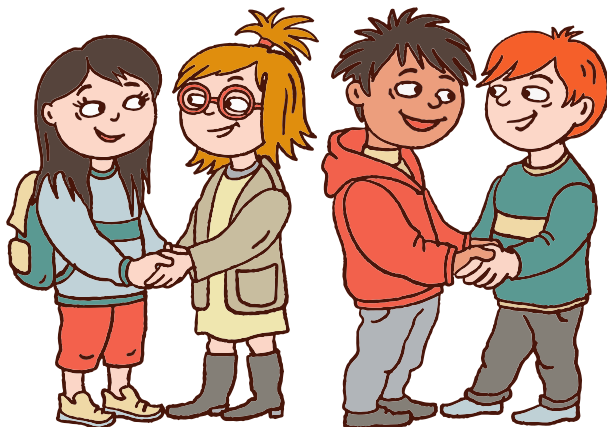


Чи можуть дівчата закохуватися у дівчат, а хлопці у хлопців?

Так, звісно! Не всі люди закохуються
в людину протилежної статі.

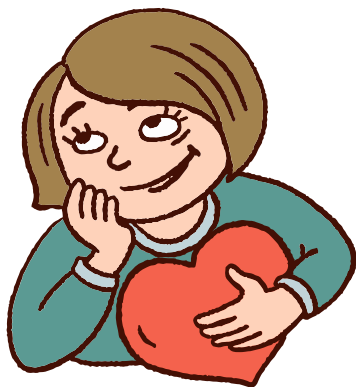


Дівчата можуть закохуватися у
дівчат, а хлопці у хлопців. Деякі люди
закохуються в людей обох статей. А
деякі люди взагалі не закохуються.
Все це нормально!



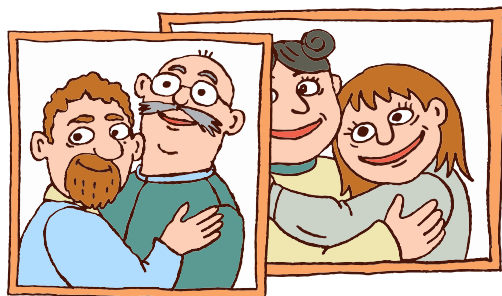


Ви не можете самі обирати, у кого хочете закохатися. Це те, що ти просто відчуваєш. Наприклад, що ви не можете перестати думати про цю людину і що у вас з'являються метелики у животі, коли ви дивитеся на неї.

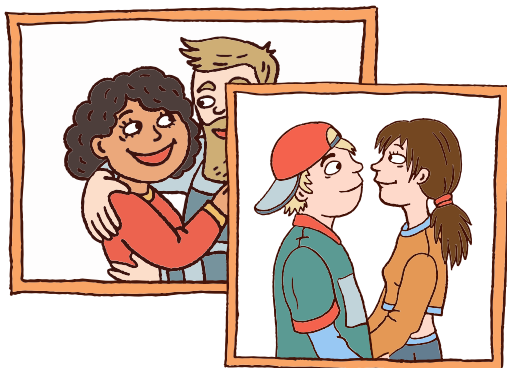


Люди, які закохуються в людей своєї статі, є гомосексуалістами.

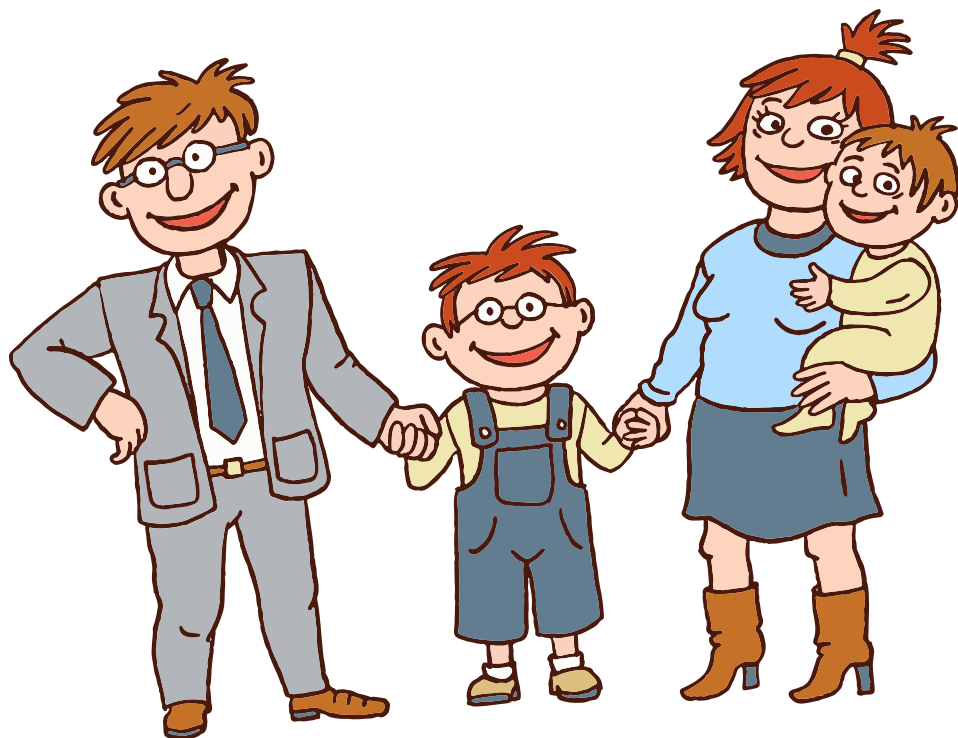
«Ното» перекладається як «однаковий». Коли дві жінки складають пару, їх називають лесбійками. Коли двоє чоловіків є парою, вони геї.



Люди, які закохуються в людей протилежної статі, називаються гетеросексуальними. «Гетеро» перекладається як «інший».



Чи всі сім'ї однакові?



Часто сім'ї складаються з мами, тата і дітей.
Але є багато інших способів бути сім'єю.

Деякі пари не хочуть дітей і залишаються в парі. Інші пари дуже хочуть дітей, але не можуть їх мати. Потім вони можуть усиновити дитину, тобто взяти на виховання дитину, яка не має батьків. Тоді вони також є сім'єю.



Іноді батьки більше не хочуть жити разом і розлучаються. Тоді діти можуть жити з одним із них або з обома.

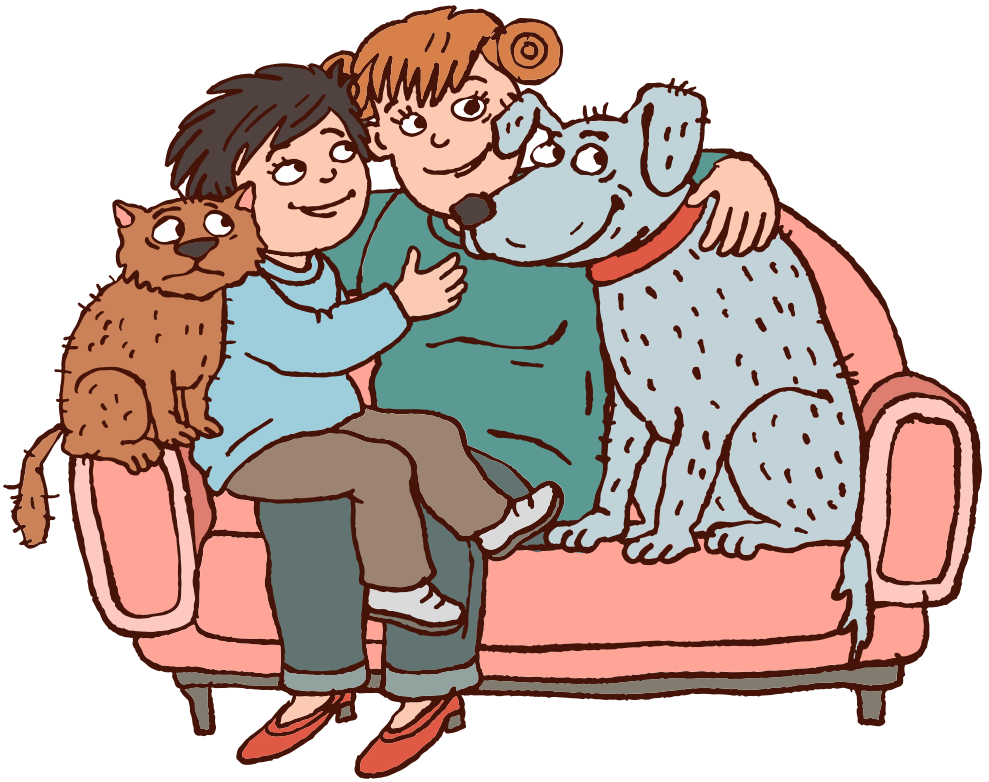




Іноді батьки знову закохуються у когось нового. Тоді у дітей можуть з'явитися нові брати і сестри. Тоді вони також є сім'єю.

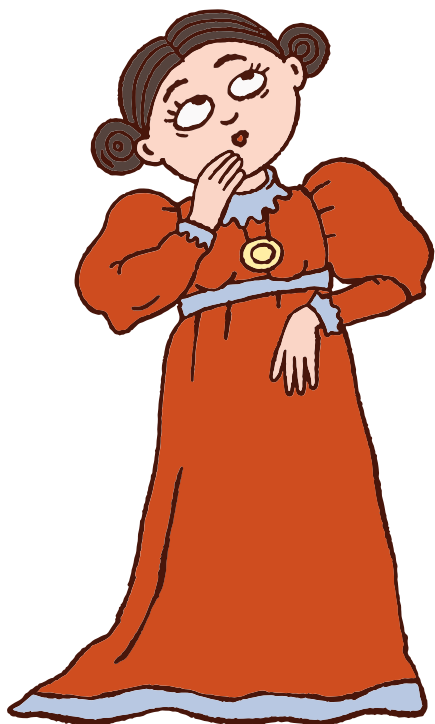
Деякі люди закохуються в людей своєї статі. Коли вони народжують або всиновлюють дітей, ці діти мають двох мам або двох тат. Вони також є сім'єю.





Є багато інших способів бути сім'єю. Найголовніше, що ви любите один одного і підтримуєте один одного. Тому що саме для цього існують сім'ї.

Чи є жінки-пожежники та виховательки дитячих садків?



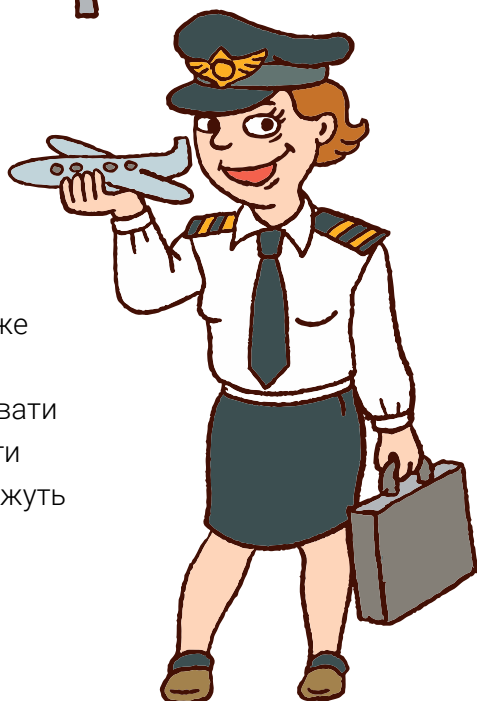
Раніше було дуже чітке розділення. Жінці було дуже важко стати пожежником, пілотом або ректором - навіть якщо вона дуже цього хотіла.

У багатьох країнах це досі так.
Наприклад, жінкам там не дозволяється
виступати публічно або виконувати
певну роботу, а чоловіки не доглядають
за дітьми і не готують їжу.

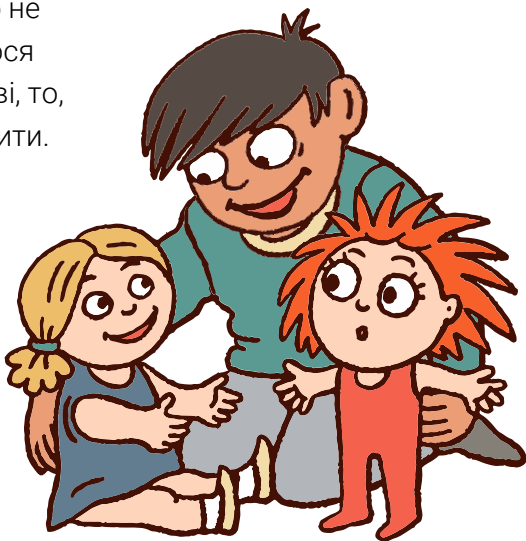




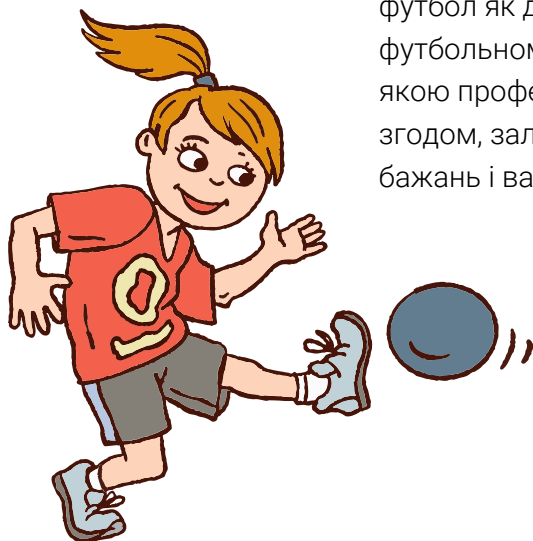
Так було і в нас ще кілька десятиліть тому. Однак це дуже змінилося. Сьогодні є багато чоловіків, які люблять працювати з дітьми і на рівних виконувати домашні завдання. І жінки можуть ставати президентами або керувати літаками.



Сьогодні ви можете грати так, як вам подобається - і так було не завжди! Якщо вам подобалося грати з ляльками в дитинстві, то, звичайно, ви можете це робити.



І якщо вам подобається грати у футбол як дівчинці, вам так само раді у футбольному клубі, як і хлопчикам. А за якою професією ви будете працювати згодом, залежить виключно від ваших бажань і ваших сильних сторін!



Чи можу я, як хлопчик, відчувати себе дівчинкою?

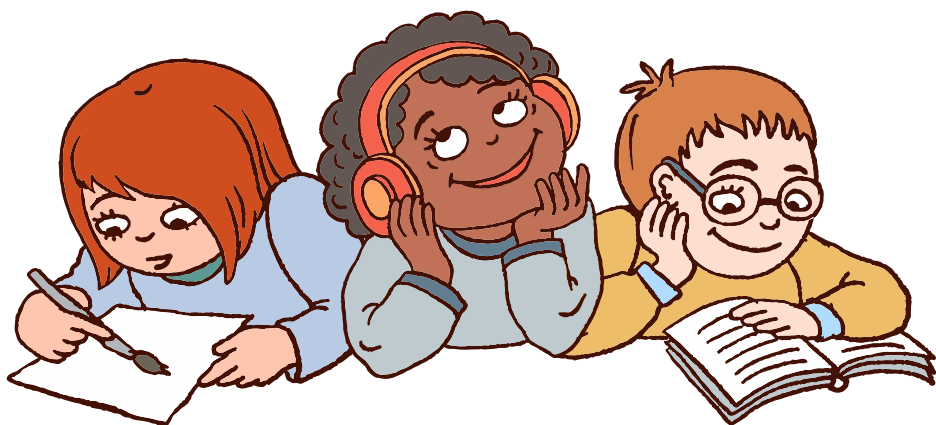


Іноді дівчинка зовні народжується хлопчиком. Часто дитина і сім'я лише з часом усвідомлюють, що вона відчуває себе інакшою. Тіло хлопчика не відчуває себе добре. Таку дитину називають транс*дівчинкою.



Це також можливо з дівчатами. Хтось має тіло дівчинки, а відчуває себе хлопчиком. Таку дитину називають транс*хлопчиком.

Твоє тіло - твоє! Ти це знаєш?



Твоє тіло - це щось дуже особливе. Ти можеш стрибати ногами, малювати руками, слухати музику вухами, відчувати аромат шоколадного торта носом, співати ротом і читати книги очима.



І твоя шкіра також може зробити щось дуже особливе. Ти можеш відчути шкірою. Досить приємно відчувати тіло людини, яка тобі подобається. Наприклад, коли хтось бере вас на руки або грайливо лоскоче. Або коли ти тримаєш за руку свого найкращого друга.



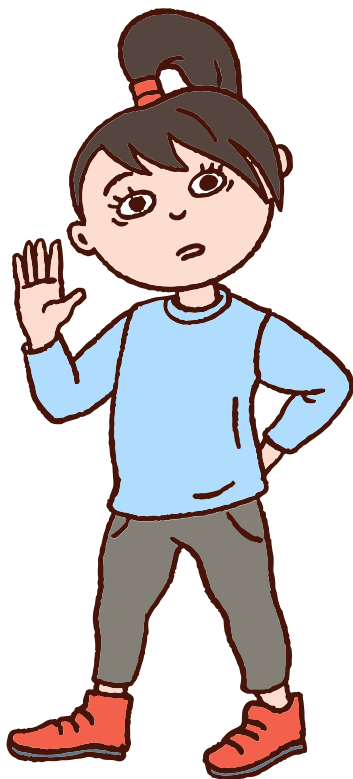
Але дотик не завжди приємний. Якщо хтось хапає тебе занадто міцно, це може завдати тобі болю. Дотик людини, яка тобі не подобається, також може бути неприємним. Або якщо хтось торкається тебе там, де ти не хочеш, щоб тебе торкалися.



Іноді щось приємне одного дня, а наступного - ні. Якщо ти поцілував когось вчора, а сьогодні не хочеш цього робити, це нормально. Ніхто не може попросити тебе зробити це знову.



Ти вирішуєш, хто може до тебе доторкнутися. Якщо ти чогось не хочеш, так і скажи. Наприклад, ти можеш сказати: «Ні! Я не хочу, щоб ти мене торкався». Ти також можеш сказати це людині, яка тобі подобається або яку ти любиш.



Якщо хтось не звертає на тебе уваги, обов'язково розкажи про це дорослим і звернися до них за порадою. Можливо, твоя мама чи вчителька. Ваше тіло належить тобі, і ти вирішуєш, хто може до тебе торкатися.

Що означає бути закоханим у когось?

Нам, людям, потрібні інші люди. Ми разом живемо в селах і містах, разом ходимо до школи і разом граємо у парку. У нас є друзі. Це люди, з якими нам особливо подобається бути.



Ти можеш грати з
друзями, сміятися
разом, ділитися
секретами або просто
сидіти тихо.



Іноді друзі та подруги
сваряться. Але після
сварки вони знову
миряться.





Так само і в родині. Сім'ї
люблять бути разом, хоча
іноді бувають суперечки.
Вони люблять обійматися,
цілуватися. Ви говорите один
одному, що любите один
одного і раді бачити іншого.



Навіть коли ти у когось закохуєшся, ти щасливий його бачити. Вам хочеться весь час дивитися на людину і бути поруч з нею. Ти можеш раптово стати дуже сором'язливим або відчутти, що все, що ти говориш, звучить дивно. Поруч з цією людиною ти можеш розхвилюватися, почервоніти або у тебе спітніють руки.



Коли двоє людей закохані,
вони хочуть бути разом весь
час. Вони тримаються за руки,
притискаються і обіймаються.
Вони просто щасливі, коли
інший поруч.



Може статися так, що хтось закохується
у тебе, але ти не закоханий в цю людину.
Добре, якщо ви все ще друзі. Тому що
це справедливо.





Також може статися так, що ти закохаєшся у когось, хто не закоханий у тебе. Це може бути боляче. Але, на щастя, з часом ти зазвичай закохуєшся у когось іншого. І якщо пощастить, ця людина полюбить нас. А якщо ні, то, можливо, вийде наступного разу.

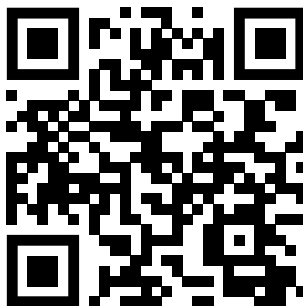


Додаток для дітей

З нашим додатком діти відкривають для себе важливі теми про тіло, емоції та повагу у веселій, ігровій та відповідній до віку формі.

Посібник для батьків

У нашому посібнику Ви знайдете достовірну інформацію про емоційний та сексуальний розвиток Вашої дитини. Підходи до обговорення та поради допоможуть Вам більш спокійно відповідати на запитання Вашої дитини та інтегрувати ці теми у Ваше повсякденне життя.



sexedu.eduskills.plus

ЦЕ Я!

Моє тіло, мої емоції

Партнери



Co-funded by
the European Union



Даний проект реалізовано за фінансової підтримки Європейського Союзу. Погляди та думки, висловлені в публікації, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського агентства з питань освіти і культури (EACEA). Ані Європейський Союз, ані EACEA не несуть за них відповідальності.

Всі матеріали, зокрема тексти та зображення, захищені авторськими правами. Якщо не зазначено іншого, то авторські права належать до sexedu. eduskills.plus і розповсюджуються на правах ліцензії згідно з Creative Commons Attribution - Non-commercial - Distribution на тих самих засадах 4.0 міжнародної ліцензії. Можуть бути використані на умовах даної ліцензії.

