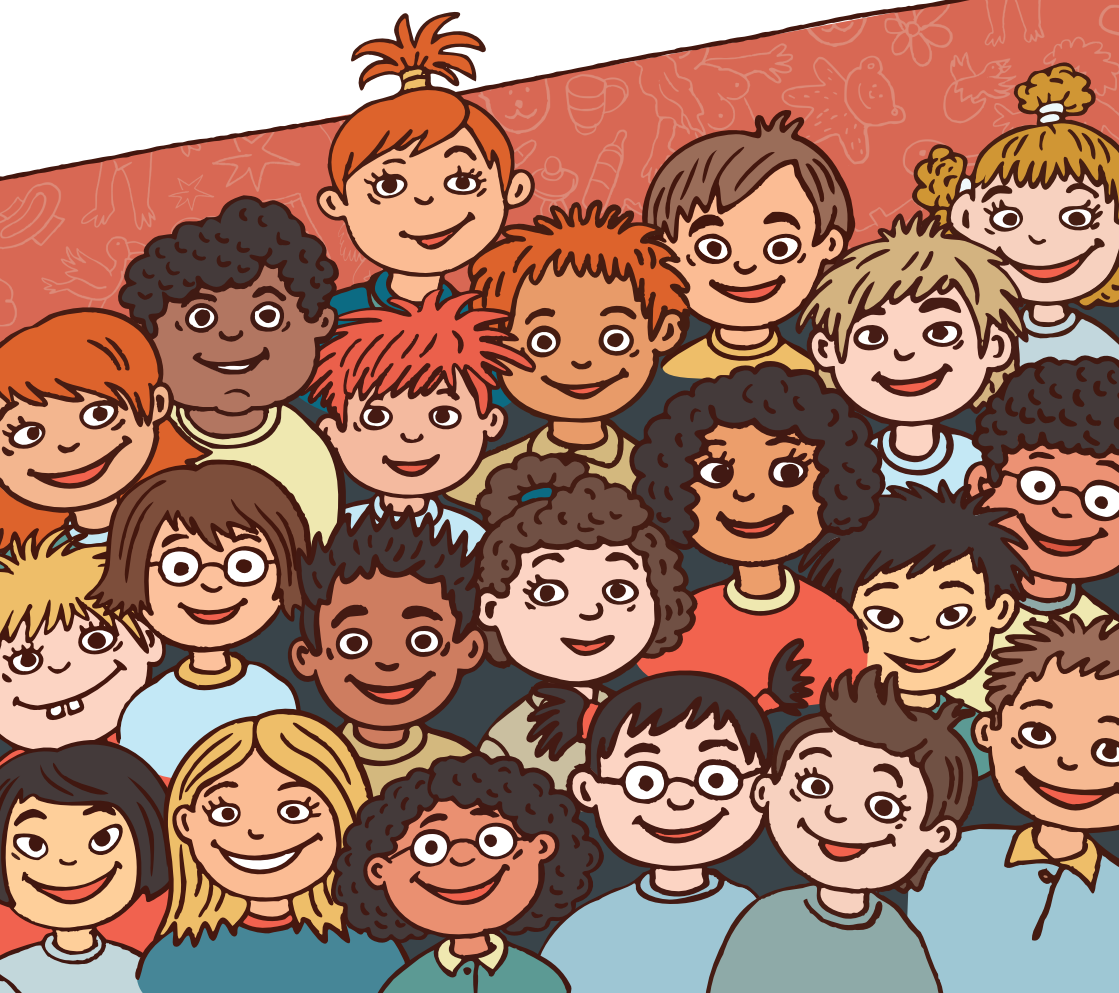


10+

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.

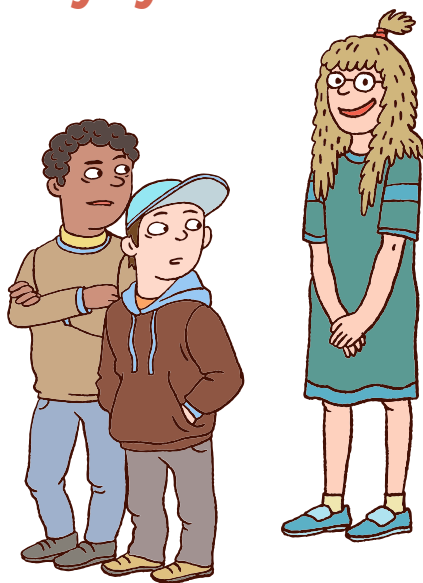
У цій книжці розглядаються кілька напрямків і подано їх у дружній до дитини формі. Існують питання на кшталт „Чи існують кольори для дівчаток і хлопчиків?“ або „Як з'являються на світ діти?“, які потрібно відкрити для себе. Веселі ілюстрації збагачують книгу і роблять її особливо цікавою для дітей -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

Зміст

Чи до всіх людей у нашому суспільстві ставляться однаково?	6
Що станеться з моїм тілом, коли я виросту?	8
Чому я так дивно пахну?	10
Де росте волосся?	11
Що означає пубертатний період для дівчаток?	13
А як щодо правил?	15
Як правильно мити вульву?	17
Що означає пубертатний період для хлопчиків?	18
У дівчаток бувають «місячні» - а у хлопчиків?	19
Як правильно мити пеніс?	20
Чи всі тіла змінюються однаково?	21
Чому дорослі займаються сексом?	22
Що таке порнографія?	23
Чи можу я надсилати свої оголені фотографії?	25
Чому деякі діти поводяться зі мною підло?	27
Чи може інтернет-знайомець прийти до мене в гості?	29
Чому батьки стають все більш вимогливими?	31
Чому я сперечаюся з друзями чи подругами?	33
Чи можна гладити свою вульву або свій пеніс?	34
Це нормально, що я хочу побути на самоті у ванній?	35
Чи треба мені цілувати свого постійного хлопця/постійну дівчину?	36
Чому у мене поколює живіт, коли я думаю про певну людину?	37
Що таке камінг-аут?	39
Що означає слово «квір»?	41

Чи до всіх людей у нашому суспільстві ставляться однаково?

Деякі люди не наважуються сказати іншим, кого вони насправді люблять. Вони бояться, що іншим людям це не сподобається і вони будуть ображати, знущати або дискримінувати їх.



Іноді чоловіки також насміхаються над жінкам і думають, що вони не можуть виконувати певну роботу.



Або жінки думають, що чоловіки не можуть працювати з маленькими дітьми.



Це все форми дискримінації. Людей також дискримінують через їхнє походження, колір шкіри та релігію або через те, що вони не мають стільки грошей, як інші. Якщо над тобою знущаються або ти бачиш, як когось дискримінують, важливо розповісти про це іншим і звернутися по допомогу до дорослих.

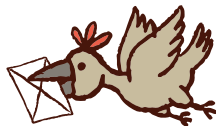


Що станеться з моїм тілом, коли я виросту?



При розвивитку від дитини до дорослого тіло сильно змінюється. Деякі зміни ти можеш побачити, тому що тіло змінюється зовні. Інші зміни відбуваються всередині, і тому ти можеш їх не помічати.

Всі ці зміни починаються з пубертатного періоду. Ваш мозок дає команду тілу збільшити вироблення гормонів, які є речовинами-посланцями організму. Уявіть собі, що гормони - це крихітні короткі листи, які ваш мозок надсилає різним органам, щоб повідомити їм, що робити.



Потім гормони викликають всі видимі і невидимі зміни в організмі, такі як ріст волосся на тілі або зміни у голосі. Всі діти досягають статевої зрілості, але не всі в одному віці. Кожен орган має свій власний розклад, але врешті-решт всі вони досягають мети.

Чому я так дивно пахну?

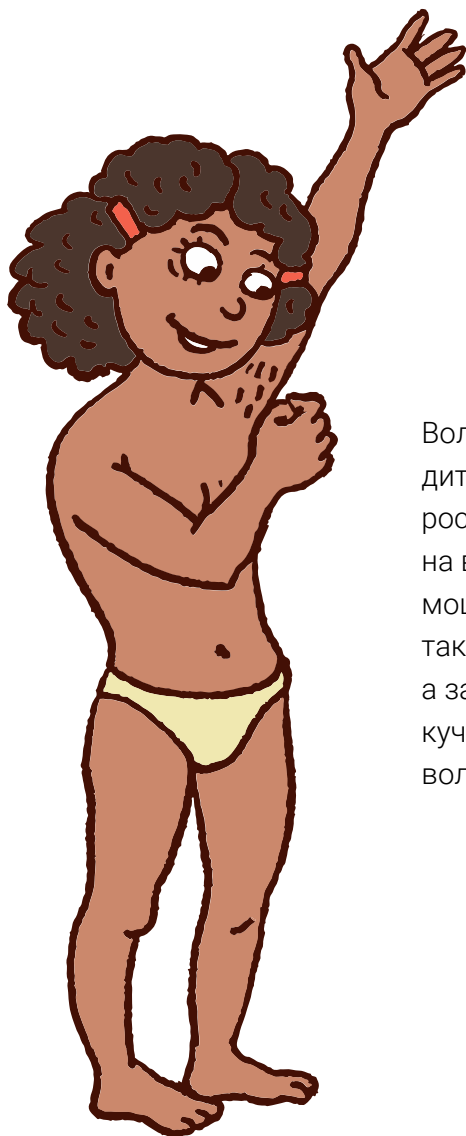


Під час статевого дозрівання виробляється багато різних гормонів, які викликають всілякі зміни в нашому організмі. Це також змінює зовнішній вигляд нашої шкіри або те, як ми потіємо.

Багато хто починає більше потіти, що призводить до появи неприємного запаху. Шкіра також стає більш жирною, і у багатьох з нас в цей час з'являються прищі. Тому стає важливо приділяти більше уваги гігієні тіла, регулярно очищати тіло та обличчя.



Де росте волосся?



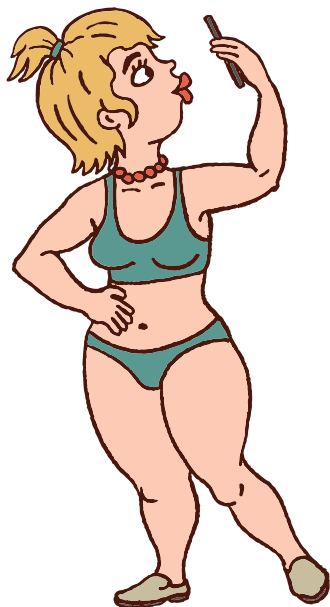
Волосся на ногах росте вже в дитинстві. Пізніше волосся також росте в пахвових западинах і на вульві або навколо пеніса і мошонки. Однак вони не ростуть так сильно, як волосся на голові, а залишаються короткими, часто кучерявими і більш жорсткими, ніж волосся на голові.

Волосся також може рости в багатьох інших місцях, наприклад, на грудях, обличчі та спині. Не всі чоловіки мають волосся у всіх цих місцях. У деяких жінок тут також видно волосся.

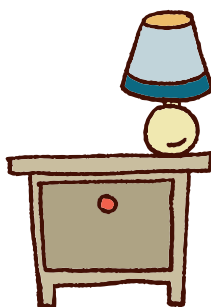


У когось росте багато волосся, а у когось - зовсім не росте. В основному це пов'язано з гормонами та кольором волосся. Деякі люди голять ці зони, інші - ні. Кожен вирішує сам.

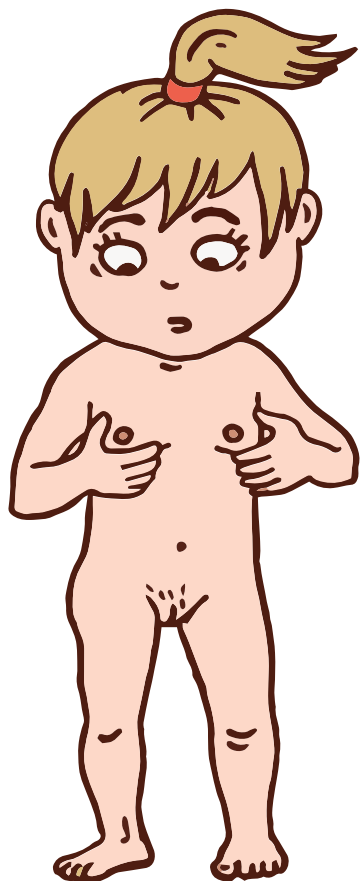
Що означає пубертатний період для дівчаток?



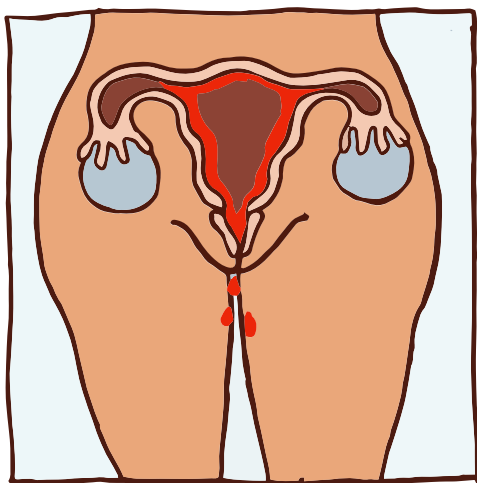
У більшості дівчат гормони естроген і гестаген, які виробляються в яєчниках, відповідають за фізичні зміни під час пубертатного періоду.



Починає рости волосся під пахвами і на вульві. Фігура стає більш жіночною: груди починають рости, стегна стають ширшими, а у дівчат з'являється талія.



Зона навколо сосків тепер може стати більш чутливою, а соски можуть час від часу «свербіти». Також може статися так, що одна молочна залоза почне рости раніше, ніж інша. Це абсолютно нормально.

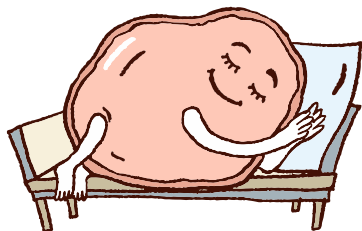


Непомітно для тебе, дозрівання яйцеклітин, яке починається в яєчниках, також відбувається зараз. З цього моменту дівчина може завагітніти; її також називають «статевозрілою». Це означає, що вона може завагітніти, якщо займатиметься сексом з хлопцем. Ці зміни стають помітними під час першої менструації.

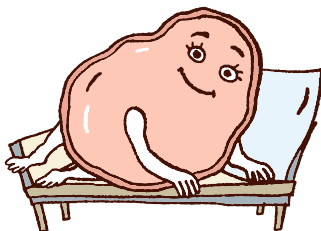
А як щодо правил?



У більшості дівчат перша менструація з'являється у віці від 11 до 15 років. Для когось це відбувається раніше, для когось пізніше.



Як «провісник» першої кровотечі, деякі дівчата помічають «білі виділення» заздалегідь. Це молочно-біла рідина, яка виходить з вагіни. Це відбувається тому, що у черевній порожнині завжди були яєчники з тисячами яйцеклітин. Ці яйцеклітини перебувають у своєрідній сплячці, поки дівчинка не досягне статевої зрілості.

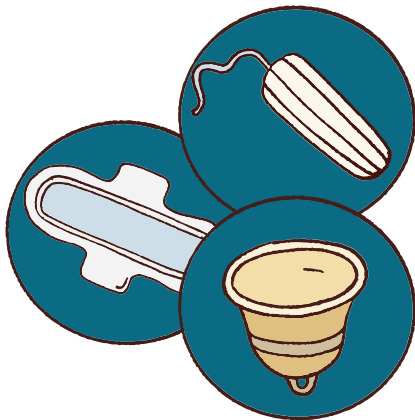


Потім гормони (речовини-месенджери) гарантують, що яйцеклітини стануть активними. Гормони пробуджують яйцеклітини одну за одною, так би мовити. Спочатку овуляція нерегулярна, але через 6-24 місяці менструація (інша назва кровотечі) стає регулярною в середньому.

500

Протягом наступних кількох десятиліть у жінок кровотечі тривають кілька днів щомісяця - за винятком періоду вагітності. Оскільки менструації у жінок починаються в середньому приблизно до 50 років, протягом життя у них відбувається близько 500 кровотеч.

Для збору крові під час менструації можна використовувати вкладиші або прокладки, які розміщують у трусах, або тампони і менструальні чаші, які збирають кров вже у вігіні.



Як правильно мити вульву?

Для очищення вульви достатньо чистої води і мочалки (у шкірних складках може накопичуватися смегма - жовтувато-біла речовина, що складається з шкірного сала). За бажанням можна використовувати рН-нейтральне мило. Інтимні лосьйони та спреї не потрібні і небезпечні для здоров'я, оскільки вони можуть порушити мікроклімат вагіни, і тоді вульва і вагіна почнуть свербіти.

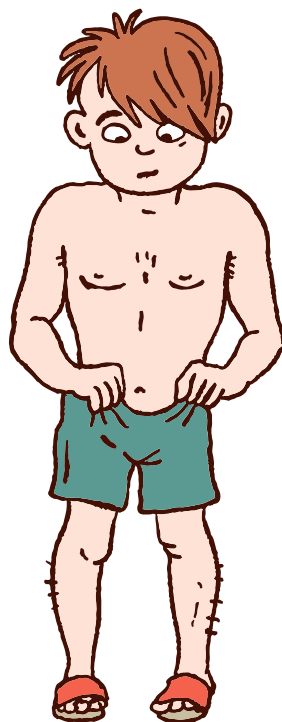


Що означає пубертатний період для хлопчиків?

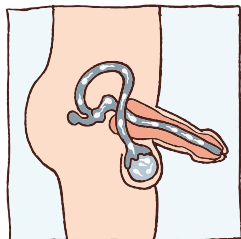


У більшості хлопчиків гормон тестостерон виробляється в яєчках. Помітною фізичною зміною є посилений ріст волосся на тілі. Починається ріст бороди. Починає проростати волосся на пахвах і мошонці. Фігура також стає більш мужньою, наприклад, плечі стають ширшими. Звукова зміна - це зміна голосу.

На відміну від цього, виробництво сперматозоїдів відбувається в організмі непомітно. Це відбувається в яєчках і означає, що хлопчик тепер може мати дітей під час сексу з дівчиною. Ця зміна стає помітною, коли еякуляція відбувається вперше.



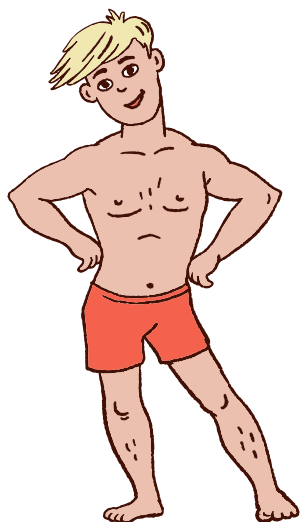
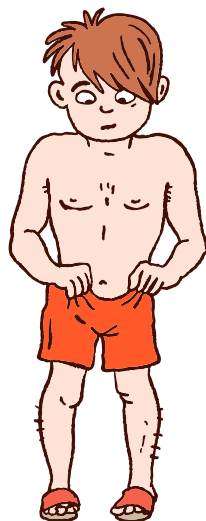
У дівчаток бувають «місячні» - а у хлопчиків?



Коли хлопчики досягають статевої зрілості, яєчка починають виробляти сперму. Вони роблять це безперервно до кінця життя. Сперматозоїди зберігаються у придатку яєчка. Коли ці «склади» заповнюються, мільйони сперматозоїдів, змішаних

з рідиною, виходять на пеніс (це також називається еякуляцією або сім'явиверженням). Виходить приблизно столова ложка.

Зазвичай це відбувається вперше у віці від 11 до 15 років. Часто це відбувається несвідомо вночі, поки ви спите. Це називається «мокрі сни». Або це відбувається під час мастурбації.



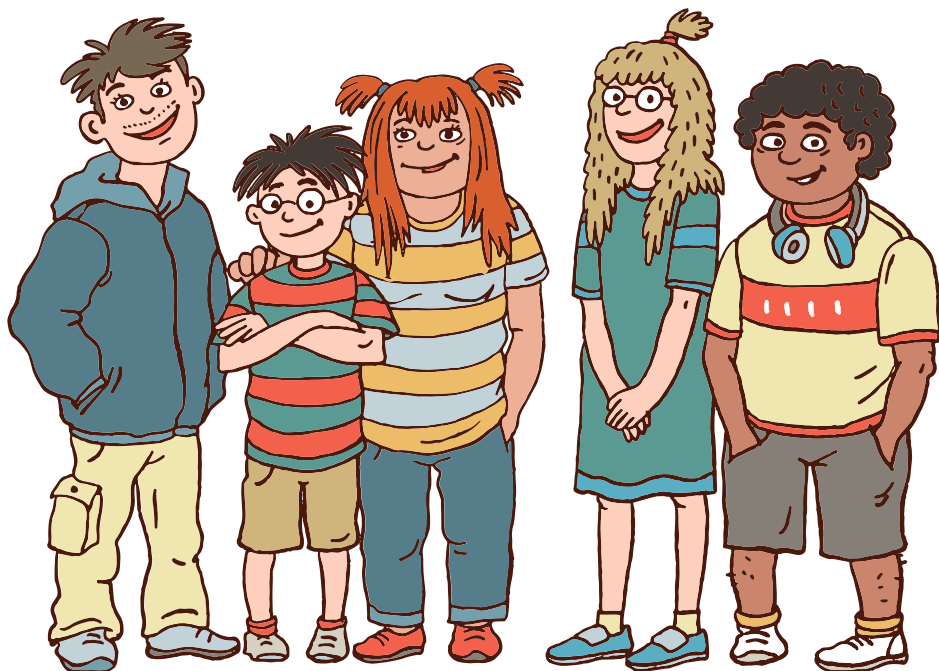
Білувата рідина називається спермою і відрізняється від хлопчика до хлопчика за кількістю, запахом і кольором. З першої еякуляції хлопчик стає «статевозрілим», що означає, що він може стати батьком дитини під час сексу.

Як правильно мити пеніс?

Крайню плоть потрібно відтягнути назад, а голівку очистити рукою і чистою водою. Якщо відтягувати крайню плоть боляче, це може бути ознакою натягнутості крайньої плоти. Вам слід обговорити це з батьками.



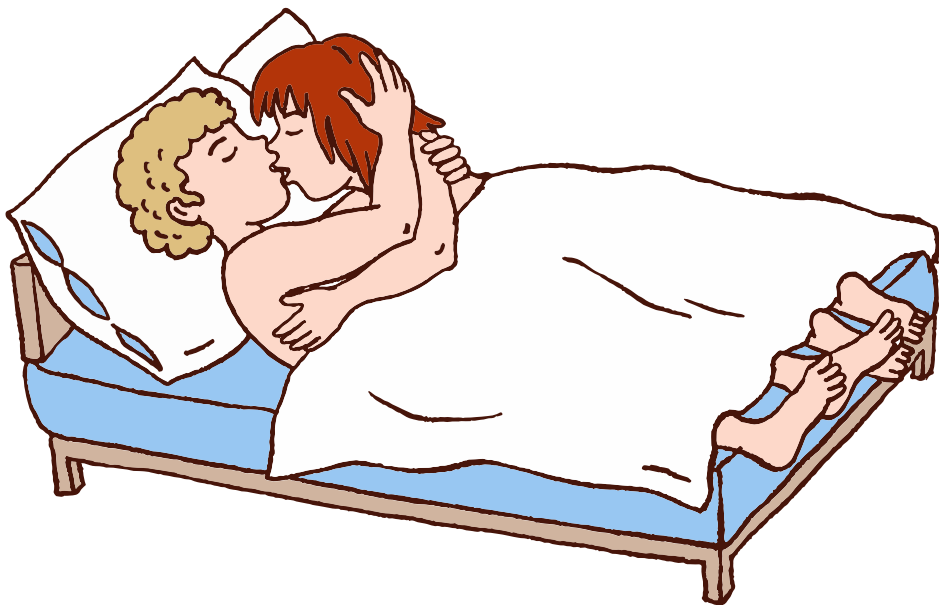
Чи всі тіла змінюються однаково?



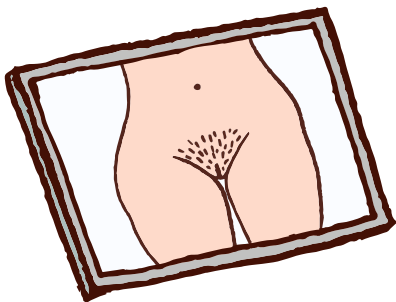
Не у всіх людей тіло змінюється так, як ми очікуємо. Деякі зміни можуть відбутися пізніше, інші можуть не відбутися взагалі - або вони можуть виявитися не такими, як ви очікували. Кожен організм унікальний, і це також стосується змін під час статевого дозрівання.

Чому дорослі займаються сексом?

Багато дорослих або старших молодих людей займаються сексом, тому що їм це приємно, і вони відчують близькість і зв'язок зі своїм партнером. Секс також може призвести до вагітності та народження дитини.



Що таке порнографія?

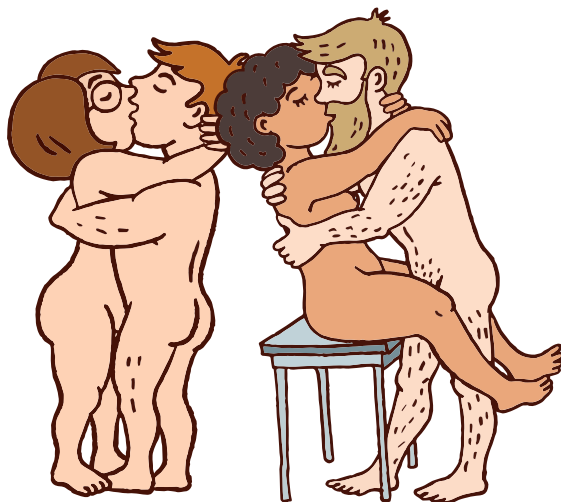


Порнографія, або скорочено порно, - це фільми, зняті дорослими для дорослих, у яких зображено статевий акт, тобто секс. Чітко показані статеві органи (вувльви, пеніси, груди, сідниці), коли люди займаються сексом.

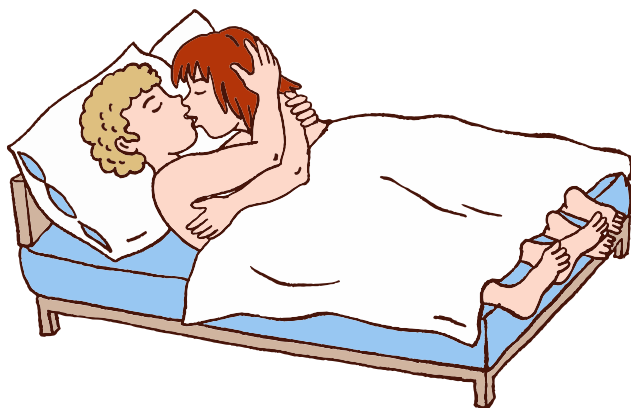
Багато людей дивляться порно, тому що воно їх збуджує. Це означає, що у них з'являється бажання сексу.



Однак, як і в інших фільмах, порнографія не відображає реальної ситуації, а показує скоріше вигадані сцени.



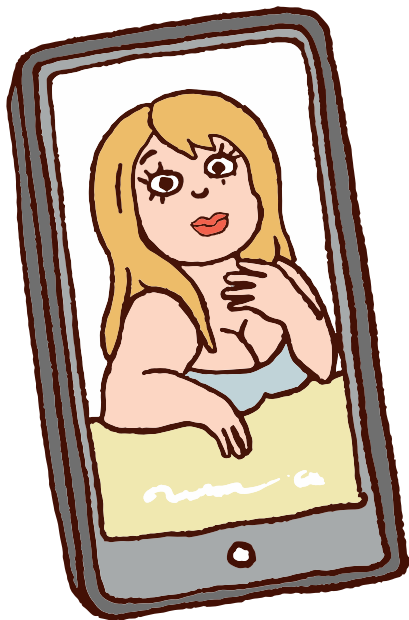
Порно - це не документальний фільм про справжній секс. Порно не може навчити вас, яким має бути секс, тому що кожен вважає прекрасним інше. Люди, показані у фільмі, представляють те, що передбачено сценарієм, а не те, чого вони бажають.



У реальному житті багато з того, що показують у порно, може завдати болю, залякати або принизити іншу людину. Коли пари дивляться такі фільми, їм варто поговорити про те, що їм подобається і що ні.

Чи можу я надсилати свої оголені фотографії?

Деякі люди надсилають оголені фотографії або фільми іншим людям і навіть дітям. Це називається секстинг.



Якщо ти отримав щось подібне на свій мобільний телефон, тобі слід поговорити з довіреною особою. Не дозволяється і навіть карається надсилати порнографічні фотографії та відео дітям і молоді.

Часто діти бачать речі, які їм огидні, які їх лякають і які вони не хочуть бачити. У деяких країнах заборонено надсилати один одному фотографії в оголеному вигляді.

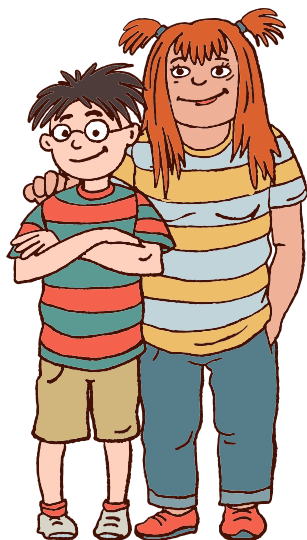


Дітям також заборонено надсилати власні оголені фотографії, і ти ніколи не повинен цього робити, навіть якщо хтось просить тебе про це або погрожує тобі. У таких випадках обов'язково потрібно звернутися за допомогою.

Чому деякі діти поводяться зі мною підло?

Кожна дитина в період статевого дозрівання шукає друзів - щоб гратися, розмовляти і проводити час разом. Зрештою, це час, коли для багатьох дітей дружба стає, можливо, такою ж важливою, як і сім'я.

Нерідко трапляється так, що інші діти виявляються виключеними з процесу пошуку нових друзів. Це може відбуватися за допомогою слів або фізично, наприклад, штовханини. Ні те, ні інше не дозволено.



Є різні причини, чому деякі діти роблять це. Можливо, вони відчувають себе більш важливими, тому що насправді невпевнені в собі, або ж хочуть таким чином справити враження на інших і не думають про те, що завдають комусь болю.



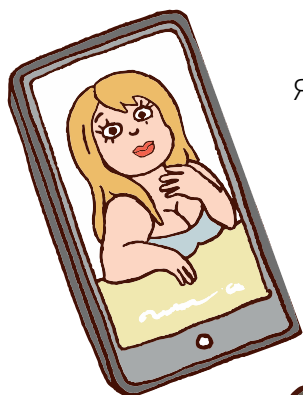
Коли щось подібне трапляється з тобою, це може завдати тобі болю і засмутити. Можливо, ти більше не хочеш ходити до школи або навіть боїшся туди йти. У будь-якому випадку, ти можеш звернутися за допомогою до дорослих. Можливо, вчитель або твої батьки. Жодна дитина не повинна бути виключена, навіть якщо вона відрізняється від більшості інших дітей. Ти також можеш отримати допомогу за телефоном довіри «Nummer-gegen-Kummer».

Чи може інтернет-знайомець прийти до мене в гості?

Онлайн можна швидко познайомитися з новими людьми. Деякі з них дуже приємні, інші можуть писати смішні речі. Але може виявитися, що люди насправді не є тими, за кого себе видають в Інтернеті.



Наприклад, хтось може сказати, що він твій ровесник, хоча насправді він дорослий. Вони можуть навіть використовувати фальшиве фото профілю когось іншого замість себе. Деякі дорослі або молоді люди намагаються таким чином завоювати довіру дітей.

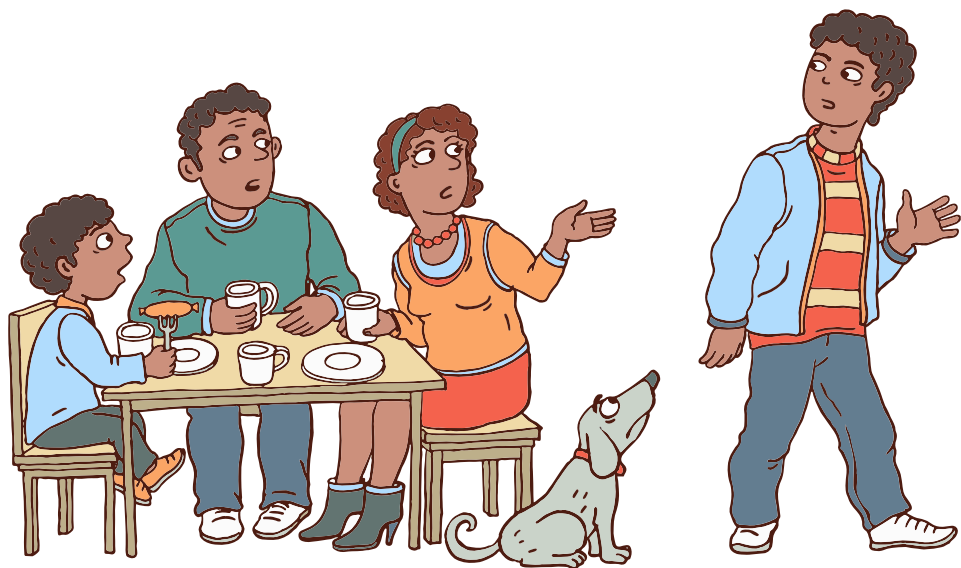


Як тільки людина хоче твої фотографії, запитує твою адресу або хоче зустрітися з тобою, ти повинен бути обережним і поговорити з кимось про це.



Якщо ти хочеш зустрітися з кимось з інтернету, завжди бери з собою друга/подругу, повідом батькам або поділись своїм місцезнаходженням у реальному часі з другом/подругою за допомогою смартфона.

Чому батьки стають все більш вимогливими?

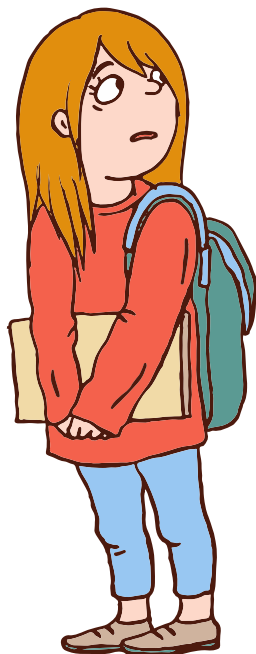


Тривалий час сім'я була для тебе, мабуть, найважливішою річчю. З початком статевого дозрівання на перший план виходять нові інтереси - друзі, спорт або щось інше. Твої батьки також повинні звикнути до цього.



Також у тебе може виникнути відчуття, що вони більше не розуміють тебе, або навіть що ти сам себе не розумієш. Більшість людей відчувають це під час статевого дозрівання. Це може викликати стрес, тому що ти більше сперечаєшся з батьками, братами і сестрами або відчуваєш себе самотніми.

У твоєму мозку зараз багато чого відбувається. Там, нагорі, все схоже на будівельний майданчик, і багато чого змінюється з кожним днем. Навіть батьки не завжди можуть встигнути. Але вони, вірогідно, дуже стараються, як і ти. Якщо ти зовсім не ладнаєш з батьками у цей час, добре мати когось іншого, кому можна довіряти.



Чому я сперечаюся з друзями чи подругами?

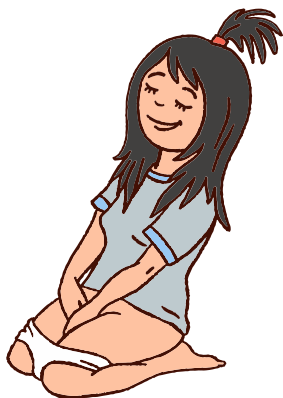


Почуття та стосунки часто швидко змінюються під час статевого дозрівання. Однієї миті ти можеш бути сповненим радості, а наступної - глибоко засмученим. Це може бути спрямовано на певні ситуації або на певну людину.

Інші твої однолітки теж часто відчують себе так само. Це може бути боляче і може здаватися, що це назавжди. Але здебільшого такі почуття відносно швидко вщухають. Друзі можуть помиритися або зав'язуються нові дружні стосунки. Не хвилюйтеся, це іноді трапляється з більшістю людей, і з вами все гаразд.

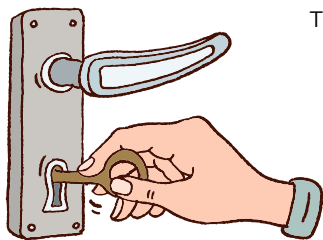


Чи можна гладити свою вульву або свій пеніс?

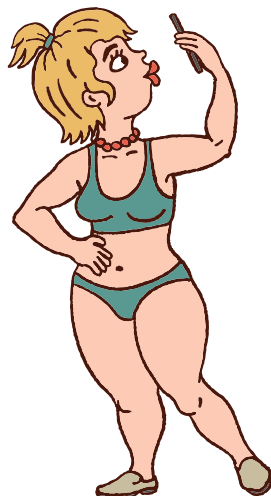
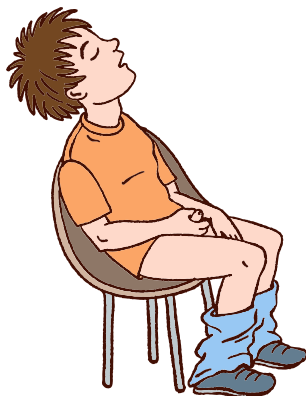


Твоє тіло належить тобі. Якщо тобі комфортно торкатися і погладжувати вульву або пеніс, можеш це робити. Це також називається самозадоволенням.

Найкраще, якщо ти вибереш для цього тихе і відокремлене місце. Може, у твоїй кімнаті. Або йдись у ванну кімнату, де можна зачинити двері. Важливо, щоб ти відчував себе в безпеці та комфорті, коли ти робиш собі приємні почуття.



Таким чином ти також пізнаєш своє тіло, і це, безумовно, добре. Якщо ти добре знаєш своє тіло, ти почуваєшся в ньому комфортніше і можеш сказати іншим, що тобі подобається, а що ні.



Це нормально, що я хочу побути на самоті у ванній?

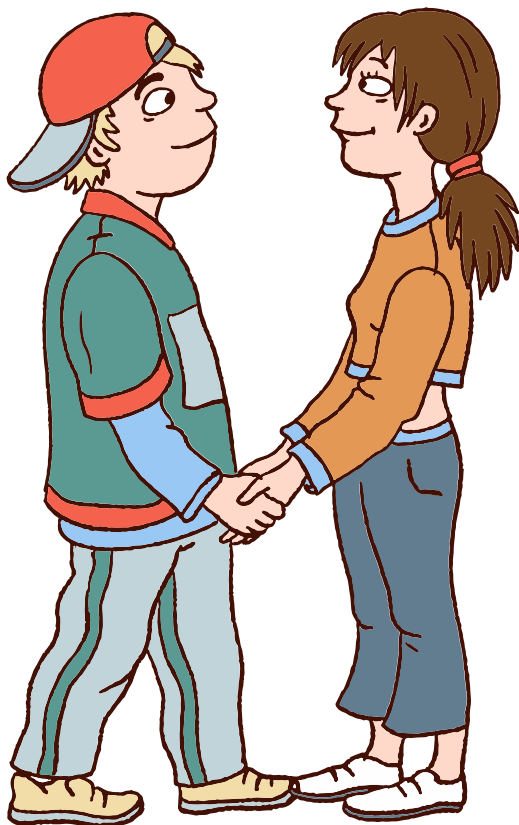
Ти зараз у такому віці, коли цілком нормально хотіти усамотнитися у ванній кімнаті. Можливо, твоїй родині ще доведеться до цього звикнути, але діти та підлітки також мають право на приватність.



Поговори з молодшою сестрою і поясни батькам, що тобі іноді або також завжди хочеться побути наодинці у ванній кімнаті. Можливо, ви можете разом зробити табличку, яка показуватиме, чи може хтось зайти у ванну кімнату чи ні.

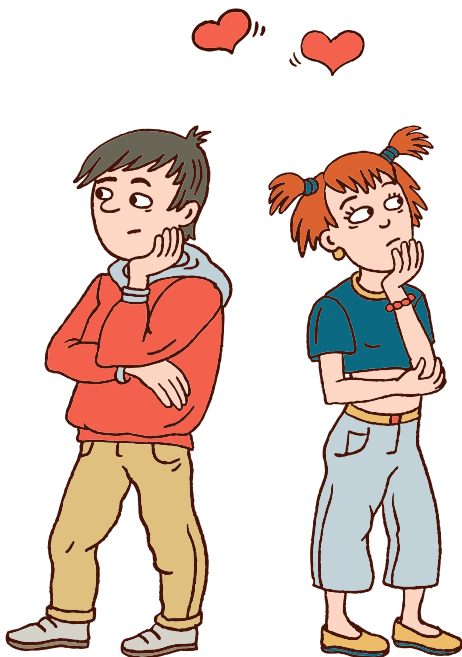
Чи треба мені цілувати свого постійного хлопця/постійну дівчину?

Ні, ти не повинен нічого робити. Ти сам вирішуєш, чого хочеш. І це також стосується інших. Тому важливо поважати бажання свого друга і не злитися, якщо він або вона не хоче чогось робити. Можливо, ти знайдете інші рішення і будеш триматися за руки замість поцілунків.

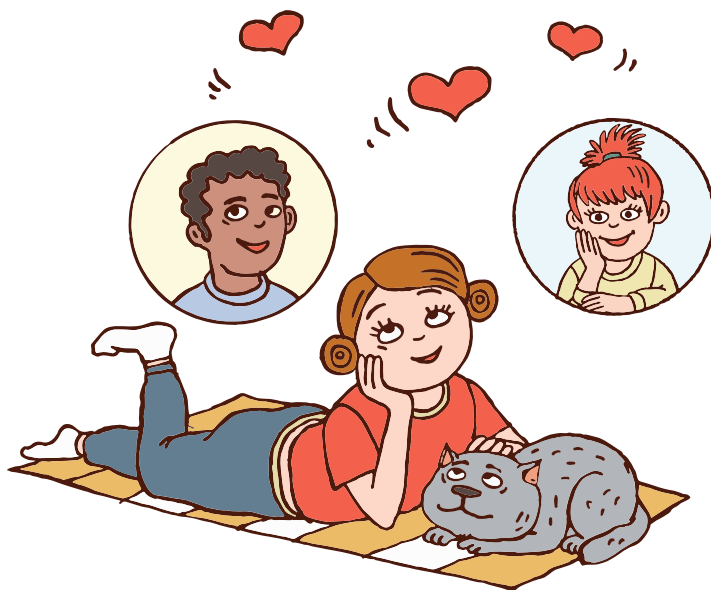


Чому у мене поколює живіт, коли я думаю про певну людину?

У пубертатний період почуття особливо сильні і часто змінюються дуже швидко. Це пов'язано з тим, що у твоєму організмі виділяється багато гормонів (речовин-месенджерів). Оскільки ці гормони відіграють важливу роль у закоханості, ти можеш несподівано глибоко закохатися і сам здивуватися цьому.



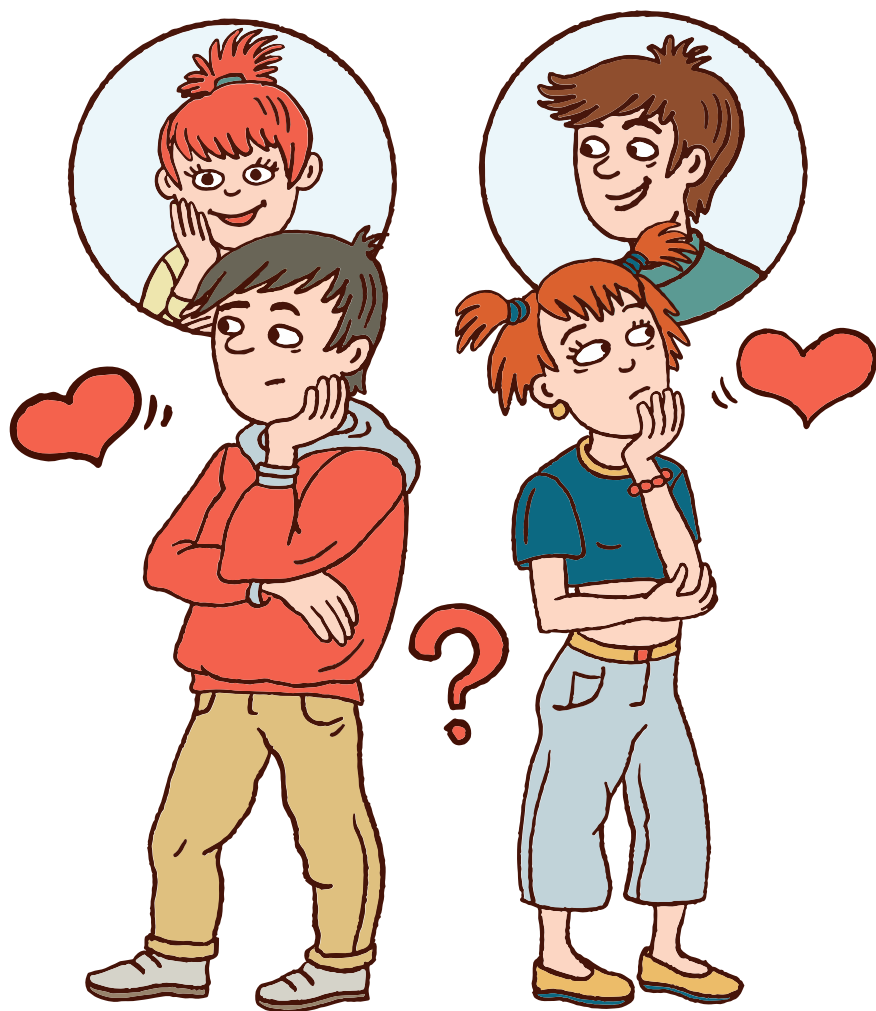
Також може статися так, що тобі раптом дуже сподобається хтось, хто раніше тобі зовсім не подобався. Або, можливо, ти навіть закоханий в цю людину. Можливо, ти усвідомлюєш, що закоханий у кількох людей одночасно. А ще буває, що дівчина закохується у дівчину або хлопець у хлопця.



Якщо ти у когось закоханий, ти не зобов'язаний нікому про це розповідати, це може бути твоєю таємницею. Але якщо ти хочеш поговорити з кимось про це, ти можеш звернутися до людини, з якою тобі комфортно.



Що таке камінг-аут?



Ми не можемо самі обирати, у кого закохатися. Це просто трапляється, і раптом ми закохуємося.



Багато людей закохуються в людей протилежної статі, деякі закохуються в людей своєї статі. Момент, коли людина усвідомлює, що її приваблює хтось тієї ж статі, називається камінг-іном або внутрішнім камінг-аутом.

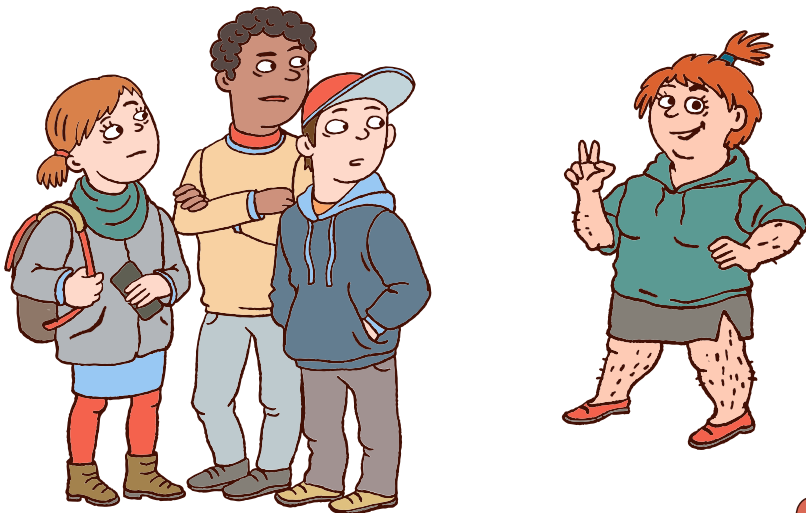
Людам, які виявляють, що їх приваблює протилежна стать, зазвичай не доводиться довго пояснювати це. З іншого боку, ті, хто дізнається, що вони не відповідають типовому образу кохання між чоловіком і жінкою, часто відчують потребу розповісти про це своїй сім'ї або довіреним особам. Це називається (зовнішнім) камінг-аутом.



Що означає слово «квір»?



Термін «квір» використовується для позначення людей, які відчувають або люблять інакше, ніж здається типовим. Це стосується гомосексуальних людей, транссексуалів, інтерсексуалів та багатьох інших. Це також стосується людей, чия зовнішність та/або поведінка не відповідає звичним рольовим моделям.



Квір можна перекласти як «поперечний», а ще краще - «діагональний». Термін походить з англійської мови. Той, хто є квір, здається, не вписується у гетеросексуальну картину суспільства.



Квір-люди існували завжди. Ви можете знайти їх у кожному суспільстві, у кожному епосі і, безумовно, у вашому районі. Серед відомих квір-людей - художниця Фріда Кало, багатогранний Леонардо да Вінчі, художник і поет Мікеланджело, тенісистка Мартіна Навратілова, підприємець Тім Кук, письменниця Вірджинія Вульф, композитор Петро Чайковський, рок-зірка Девід Боуї та актриса Крістен Стюарт.

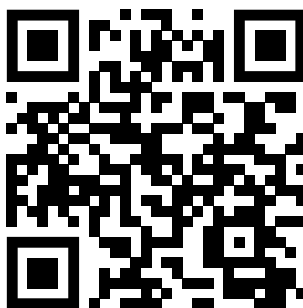


Додаток для дітей

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.

