

Моим детям, мужу и Вэлу. Спасибо вам!

Р.Х.

Моим родителям.

М.Э.





ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ



Издание, посвящённое 20-летию выхода книги «Это абсолютно нормально»

С тех пор, как эта книга впервые вышла 20 лет назад, мы не переставали беседовать с детьми, подростками и взрослыми о содержащейся в ней информации. Это позволило нам узнать ещё больше о том, что вам, детям и подросткам, нужно помнить, чтобы оставаться здоровыми.

В течение всех этих лет мы постоянно спрашивали у экспертов, то есть у родителей, учителей, библиотекарей, врачей, медсестёр, психологов, психоаналитиков, учёных и священников, о том, какие сведения о половом созревании, сексе и сексуальном здоровье следует откорректировать, изменить или добавить, чтобы книга помогла тебе оставаться здоровым. Мы сделали все необходимые исправления в тексте и иллюстрациях, чтобы книга стала максимально современной и точной.

В это издание, посвящённое 20-летию с момента выхода книги, мы включили обновлённую научную и медицинскую информацию о деторождении, контрацепции, абортах, сексуальном насилии, заболеваниях, передающихся половым путём, в том числе о ВИЧ и СПИДе. Мы также дополнили книгу сведениями о том, как мужчины и женщины осознают себя мужчиной и женщиной.

Так как многие из вас пользуются мобильными телефонами, планшетами и компьютерами для поиска информации и общения с друзьями в Интернете, мы уделили больше внимания пользе и опасности данных, полученных этим способом. Мы надеемся, что это поможет тебе использовать

Интернет для поиска в нём надёжной информации о сексуальном здоровье и защитит тебя, твоих друзей и твою семью.

Создавая эту книгу, мы проверяли и перепроверяли результаты самых последних исследований в этой области. Из общения с учёными и врачами мы поняли, что наука, изучающая половое созревание постоянно развивается. Хотя в большинстве вопросов учёные пришли к единой точке зрения, остаются моменты, вызывающие споры между ними. На сегодняшний день информацию, содержащуюся в этой книге, можно считать максимально актуальной и точной. Однако если у тебя остались вопросы или ты хочешь узнать о чём-либо больше, ты всегда можешь поговорить с человеком, которого ты знаешь и которому доверяешь: с мамой, папой, врачом, медсестрой, учителем, школьным психологом или священником.

Сегодня всё больше детей получают возможность ознакомиться с этой книгой, так как она была переведена более чем на 35 языков, и теперь её читают по всему миру: от США до Великобритании, Дании и Голландии, от Германии до Италии, Испании и Польши, от Японии до Тайваня, Монголии и Южной Африки.

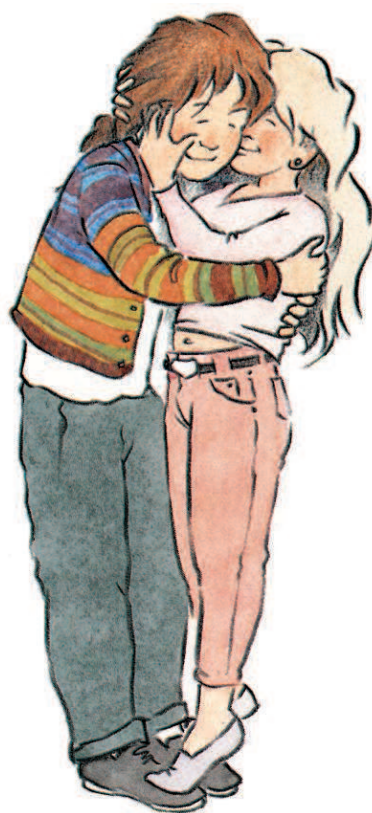
Мы надеемся, что это новейшее издание поможет вам, новому поколению детей и подростков, сохранить своё здоровье и безопасность. Мы верим, что эта книга даст возможность тебе и твоим друзьям принимать правильные и ответственные решения, пока вы взрослеете.

РОБИ Г. ХАРРИС и МАЙКЛ ЭМБЕРЛИ

текст Роби Т. Харрис, иллюстрации Майкла Эмберли

ДЕТЯМ
про ЭТО

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ПРО ОТНОШЕНИЯ



ВЗРОСЛЕНИЕ, НОВЫЕ ЖЕЛАНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ



Москва 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ РОССИЙСКОГО ЭКСПЕРТА

Наверное, изучив первую главу, вы будете немного шокированы: без долгих преамбул и предисловий в ней рассказывается о сексе. Но если принять в расчёт то, что это уже третья книга из этой серии и предназначена она для подростков, ничего страшного здесь нет. В первых двух изданиях, адресованных детям от 4 до 8 лет, авторы написали о том, чем отличаются мальчики и девочки и, собственно, откуда они взялись. А эта книга рассчитана на ребят постарше, поэтому в ней и темы более «взрослые». Если вам кажется, что «слишком» взрослые, вспомните себя в 8, 10 или 12 лет. Знали вы что-нибудь о физической близости, насколько искажённым было ваше представление о ней, и хотели ли бы вы, чтобы кто-то с вами откровенно поговорил на столь интимную тему? Думаю, ответ «да».

Но все мы выросли в стране, где «секса нет», поэтому нашему поколению обсуждать эту тему с детьми сложно. И, тем не менее, это нужно делать. Проще это сделать с помощью такой «шпаргалки». Даже если ваш ребенок не читал первые две книги из этой серии, не беда. К раннему подростковому возрасту он уже прекрасно осведомлен о гендерных различиях мальчишек и девчонок, знает, что рассказы про аиста — это сказки, и стремится получить максимум информации по «запретной теме». Не ждите, когда тинейджер задаст поисковый запрос в Интернете и найдёт то, что ему не следовало бы видеть. Займитесь просвещением ребёнка сами. Не думайте о том, что будете обсуждать с ним что-то грязное. Такого не случится. Вы будете разговаривать о вполне естественных вещах, информация о которых может помочь обезопасить ваших сына или дочку и уберечь их от фатальных ошибок.

Эта книга подскажет, как рассказать подростку, что прилично, а что нет. Какие правила гигиены необходимо соблюдать и как относиться к тому, что меняется его тело? Стоит ли пугаться наступления первой менструации или поллюции? Как избежать нежелательной беременности и заражения смертельно опасной болезнью? Авторы затрагивают тему безопасности на просторах интернет-сайтов, вопросы насилия, нетрадиционной сексуальной ориентации, контрацепции, абортов и массу других важных в жизни деталей. Не сомневаюсь, что и родители, и их дети найдут в этой книге новую для себя информацию.

Конечно же, для «ликвидации сексуальной безграмотности» книгу можно просто подкинуть ребёнку. Но, на мой взгляд, лучше её листать вместе. Можно читать по порядку, а можно начать с более нейтральных тем. Таких, как «Все типы семей» или «Рост и изменения тела». Главное — чтобы вы не избегали совместного изучения книги. Так вы сможете делать комментарии по ходу чтения, что только способствует более доверительным отношениям между вами и вашим чадом. В главах о сексуальном желании и половом акте вы сможете рассказать о первой любви и сделать акцент на том, как она важна

в первых отношениях. Или можете высказать свою точку зрения в спорных, по вашему мнению, высказываниях и таким образом сформировать у ребёнка правильное понимание вопроса.

Все три книги серии, и эта в том числе, хорошо иллюстрированы. Информация про «это» дополняется комиксами, в которых старые знакомые Пчела и Птица обсуждают медицинские факты. Уверена, что любой тинейджер зачитает эту книгу до дыр. Она будет интересна и актуальна и в 8 лет, и в 15.

Над этим изданием работало огромное количество людей. Трудно поверить, но их число перевалило за сотню и список всех тех, кто участвовал в создании этого труда, занимает четыре страницы. Это доктора, родители, педагоги, писатели, юристы, профессора, философы. Все они пытались сделать эту книгу современной, а также максимально понятной и полезной.

Мне кажется, её главный посыл: «Предупрежден — значит, вооружен», а это при вступлении в подростковый возраст в наше время особенно важно.

ТАТЬЯНА БУЦКАЯ,
врач-педиатр, эксперт по роддомам,
главный редактор журнала «Роды.ru»



@tanya.butskaya



Татьяна Буцкая/Tanya Butskaya

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ Множество вопросов

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

9



ЧАСТЬ 1 Что такое секс?

1. МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА,
МУЖЧИНА ИЛИ ЖЕНЩИНА
Половая принадлежность и секс 10
2. СЕКС — ЭТО ЗАЧАТИЕ
РЕБЁНКА
Репродукция 12
3. СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА
Сексуальное желание 14
4. СЕКС — ЭТО ЗАНЯТИЯ
ЛЮБОВЬЮ
Половой акт 16
5. КТО ТЫ?
Гетеросексуал, лесбиянка, гей,
бисексуал, транссексуал 18

ЧАСТЬ 2 Наши тела

6. ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО
Все типы тел 22
7. СНАРУЖИ И ВНУТРИ
Женские половые органы 26
8. СНАРУЖИ И ВНУТРИ
Мужские половые органы 29
9. СЛОВА
Разговор о теле и сексе 32

ЧАСТЬ 3 Половое созревание

10. ИЗМЕНЕНИЯ И СИГНАЛЫ
Половое созревание и гормоны 34
11. ПУТЕШЕСТВИЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ
Половое созревание девочки 37
12. ПУТЕШЕСТВИЕ
СПЕРМАТОЗОИДА
Половое созревание мальчика 42
13. НЕ ВСЁ СРАЗУ!
Рост и изменения тела 46
14. ДРУГИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
Как заботиться о своём теле 48

15. ВПЕРЕД-НАЗАД, ВНИЗ-ВВЕРХ 50
Новые чувства

16. ЭТО АБСОЛЮТНО 53
НОРМАЛЬНО
Мастурбация



ЧАСТЬ 4 Семьи и дети

17. ВСЕ ТИПЫ СЕМЕЙ 55
Забота о младенцах и детях

18. ИНФОРМАЦИЯ ОТ МАМЫ 58
И ПАПЫ
Гены и хромосомы

19. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛЮДЕЙ 60
Объятия, поцелуи, прикосновения
и половой акт

20. ЖИЗНЬ ДО РОЖДЕНИЯ 64
Беременность

21. ВОТ ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ! 68
Роды

22. ИНЫЕ ПУТИ ПОЯВЛЕНИЯ 72
РЕБЁНКА
Больше способов появления
малыша в семье

ЧАСТЬ 5 Решения

23. ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ 75
Беременность, воздержание
и контрацепция

24. ЗАКОНЫ И ПРАВИЛА 81
Аборт

ЧАСТЬ 6 Как оставаться здоровым

25. ПОЛЕЗНЫЕ, ЗАБАВНЫЕ, 84
СТРАШНЫЕ, ОПАСНЫЕ
Сообщения, электронная почта,
жизнь в Интернете

26. ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ 90
Сексуальное насилие

27. НА ОСМОТРЕ У ВРАЧА 93
Заболевания, передаваемые
половым путём

28. УЧЁНЫЕ РАБОТАЮТ ДНЁМ 96
И НОЧЬЮ
ВИЧ и СПИД

29. КАК ОСТАВАТЬСЯ 100
ЗДОРОВЫМ
Разумный выбор

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 107

Птичка и Пчёлка



Эй! Хочешь узнать,
что я читаю?



Нет. Не сейчас.
Я на середине книги
об астрономии.



А я ведь тоже
этим интере-
суюсь.

Правда?
Впервые
слышу!



Вот эта книга будет интересной
и для тебя. Взгляни. Я обещаю,
что она тебе понравится.



Какой кошмар.
Это же книга о...



Сексе. Что-то
не так?



Конечно!
Спасибо, я лучше
продолжу читать
про звёзды.

Почему ты боишься?



С чего ты это
взял? Я пчела,
а пчёлы очень
храбрые.



Если это так,
полистай эту книгу.



Ладно, но
только быстро.



Да ладно?!

Представляешь!



Введение

МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ

Половое созревание

Примерно в возрасте 8–15 лет тела детей начинают меняться и превращаться в тела взрослых.

У большинства детей появляется множество вопросов о том, как они будут меняться и расти в этот период.

Я знаю, что всё это происходит не только с птицами и пчёлами.



Всё так и есть.

Для детей абсолютно нормально интересоваться происходящими с их телом переменами. Большинство этих изменений (но не все) приводят к тому, что человек получает возможность зачать и родить ребёнка. Зачатие ребёнка непосредственно связано с сексом.

Здорово!



Противно!

У меня всё не так!



А у меня так!



Ой! Я как-то странно себя чувствую.



А я — абсолютно нормально.

Секс связан со многими сферами жизни: взрослением, образованием семьи, появлением детей, любовью, заботой, любопытством, чувствами, уважением, ответственностью и здоровьем.

У большинства детей есть множество вопросов о сексе, и желание знать о нём абсолютно нормально.

Возможно, тебе интересно, зачем вообще нужно знать о взрослении и сексуальном здоровье? Эта информация поможет тебе оставаться здоровым, заботиться о себе и принимать верные решения в период взросления.

Кроме того, узнавать что-то новое обо всём этом — очень интересно.

Мне всё это не кажется интересным.



Может, ты просто странный?

Часть 1

ЧТО ТАКОЕ СЕКС?

1

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА, МУЖЧИНА ИЛИ ЖЕНЩИНА

Половое созревание и секс

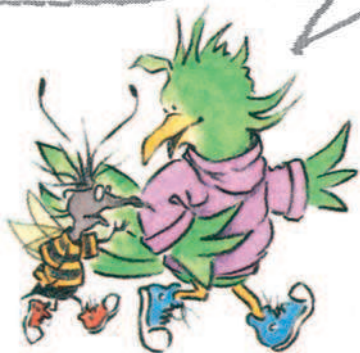
Что такое секс? Что точно означает это слово?

Эти вопросы интересуют многих детей. Тебе не нужно стесняться или чувствовать себя глупо, если ты не знаешь ответов на них, потому что секс — дело непростое.



Секс — это не просто объятия и поцелуи.
И не просто любовь.
Я пока знаю только это.

Ну, это
и не просто
процесс зачатия
ребёнка.



Секс затрагивает разные грани нашей жизни, и у разных людей мнение о нём тоже может быть разным. Именно поэтому на вопрос, что такое секс, не существует единого ответа.

Один из способов узнать о сексе больше — поговорить с кем-то, кого ты знаешь и кому доверяешь. Помни, что глупых вопросов не существует.

Второй способ узнать о сексе — прочитать о нём в книге. Например, ты можешь посмотреть значение слова «секс» в словаре. Там же можно узнать, что такое «половая принадлежность» (пол).



Вот что написано в одном из словарей о слове **«ПОЛ»**:

1. Одна из двух основных групп, к которым принадлежат все живые существа. Пол бывает мужским и женским.

Людам всегда интересно узнать, к какому полу принадлежит новорождённый. Неудивительно, что даже если родители знали о поле ребёнка ещё до его рождения, в момент появления малыша на свет всё равно кто-нибудь кричит: «Это девочка!» или «Это мальчик!».

Как правило, когда дети узнают, что в их классе будет новенький, они всегда спрашивают: «Мальчик или девочка?»

Употребляя слово «пол» в этом значении, люди говорят о том, кем человек является: мужчиной или женщиной, мальчиком или девочкой.



Гендер — ещё одно слово, связанное с принадлежностью человека к мужскому или женскому полу. Это социальный пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как оно воспринимается.