

# СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ .....	5
ОТ АВТОРОВ .....	6
ВСТУПЛЕНИЕ .....	7
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЮБОВЬ И СЕКС: ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОДНО НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ДРУГОГО .....</b>	<b>11</b>
ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ? .....	13
ЧТО ТАКОЕ СЕКС .....	14
<i>Что такое половая жизнь?</i> .....	15
ПОЧЕМУ ТЯНЕТ К КОНКРЕТНОМУ ЧЕЛОВЕКУ: БИОЛОГИЯ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ .....	16
СЕКС И ЛЮБОВЬ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ: КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ ДЕТИ .....	18
<i>Сколько длится секс?</i> .....	20
СЕКС И ЗДОРОВЬЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	21
<i>О возбуждении</i> .....	23
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ, КОГДА ВОЗНИКАЕТ И КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ .....	23
<i>Раннее половое созревание</i> .....	24
<i>Запоздалое половое созревание — это признак отклонения или вариант нормы</i> .....	26
ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕКСА .....	27
<i>В каком возрасте лучше начинать половую жизнь?</i> .....	30
ПИК СЕКСУАЛЬНОСТИ – КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭТО ВРЕМЯ БЕЗ ПОТЕРЬ .....	32
ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ СЕКСУАЛЬНОГО ДЕБЮТА .....	33
<b>РАЗДЕЛ 2. ДЕВСТВЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК: ЧТО ЭТО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИОЛОГИИ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ТОРОПИТЬСЯ РАССТАВАТЬСЯ С НЕЮ .....</b>	<b>37</b>
ЧТО ТАКОЕ ДЕВСТВЕННОСТЬ .....	39
ДЕФЛОРАЦИЯ БЕЗ ЛЮБВИ И РАЗВИТИЕ ФРИГИДНОСТИ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ .....	41
В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЛИШАТЬСЯ ДЕВСТВЕННОСТИ: ОПАСНОСТИ РАННЕГО СЕКСА .....	43
ПЕРВЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ .....	44
<i>Первый сексуальный партнер</i> .....	47
<b>РАЗДЕЛ 3. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: ВРЕМЯ ВЫЙТИ ИЗ ФРЭНДЗОНЫ .....</b>	<b>49</b>
СКОЛЬКО ДОЛЖНО БЫТЬ СЕКСУАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ .....	51
ПОЦЕЛУИ .....	52
<i>Как правильно целоваться?</i> .....	53
<i>Можно ли целоваться на первом свидании?</i> .....	54
МУЖЧИНА: О ЛЮБВИ, СЕКСЕ И ВЗРОСЛЕНИИ .....	55
<i>Что значит быть альфа-самцом</i> .....	56
<i>Первый сексуальный опыт мужчины и первые трудности</i> .....	57
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ НЕ ПРОЯВЛЯЕТ ИНТЕРЕСА .....	57
СЕКС И КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ .....	61
<i>Как относятся мальчики к девочкам, когда у них месячные?</i> .....	61
<i>Можно ли заниматься сексом во время критических дней?</i> .....	61
<i>Что я могу себе позволить</i> .....	62
ВОПРОСЫ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ, ЗАДАННЫЕ ПОДРОСТКАМИ .....	62
<b>РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА СЕКСА И НАША ФИЗИОЛОГИЯ .....</b>	<b>65</b>
ФИЗИОЛОГИЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ У МУЖЧИНЫ .....	67
<i>«Возраст» эрекции</i> .....	68
ЧТО ТАКОЕ МУЖСКИЕ ЯИЧКИ, ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ, КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ В СЕКСЕ .....	69
ФОРМЫ И РАЗМЕРЫ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА: НОРМА И ОТКЛОНЕНИЯ .....	70
<i>Можно ли изменить форму или увеличить длину полового члена</i> .....	71

## СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ СПЕРМА, ИЗ ЧЕГО ОНА СОСТОИТ И КАК ДЕЙСТВУЕТ .....	72
ЧАСТЫЕ ЭРЕКЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	72
ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ У МУЖЧИН .....	74
ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАЗМА .....	75
<i>Струйный оргазм – что это такое</i> .....	77
ПЕТТИНГОВАЯ И КОИТАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА: В ЧЕМ РАЗНИЦА .....	78
ОПАСНОСТИ АНАЛЬНОГО ПРОНИКНОВЕНИЯ .....	79
ЮНОШЕСКАЯ МАСТУРБАЦИЯ .....	81
<b>РАЗДЕЛ 5. КОНТРАЦЕПЦИЯ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ПАРТНЕРА .....</b>	<b>83</b>
КОГДА ЮНОШИ И ДЕВУШКИ ГОТОВЫ К ПРОДОЛЖЕНИЮ РОДА .....	85
ПРАВДА, ЧТО БЕРЕМЕННОСТЬ – РЕЗУЛЬТАТ СЛУЧАЯ? .....	85
ЗАДЕРЖКА МЕСЯЧНЫХ: ВСЕГДА ЛИ ПРИЗНАК БЕРЕМЕННОСТИ .....	86
<i>Другие причины «задержки»</i> .....	87
ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ .....	89
<i>Как можно самой определить беременность на ранних сроках</i> .....	91
КОРОТКИЕ ВОПРОСЫ О РЕПРОДУКЦИИ .....	93
ЛУЧШАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ, ИЛИ КАК НЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ .....	94
КАК ВЫБИРАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ .....	95
ВРЕДНЫ ЛИ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА .....	96
<i>Мифы о кондомиках</i> .....	96
<i>Толстеют ли на противозачаточных таблетках</i> .....	97
СЕКС И СПИД .....	98
<i>О наркотиках и сексе</i> .....	98
ТЕМПЕРАТУРНЫЙ МЕТОД ПРЕДОХРАНЕНИЯ .....	99
<i>Чем отличается календарный метод от температурного?</i> .....	100
<b>РАЗДЕЛ 6. РАЗГОВОРЫ О ЛЮБВИ И СЕКСЕ .....</b>	<b>101</b>
НУЖНО ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ ДЕТЯМ ОБ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЯХ .....	103
ЛИТЕРАТУРА «ПРО ЭТО» .....	104
КТО ТАКИЕ СЕКСОЛОГИ И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ .....	105
<i>В науках о поведении</i> .....	106
<i>В области образования и педагогических наук</i> .....	106
<i>Научные исследования</i> .....	106
<i>Социология и культура</i> .....	107
ЛЕСБИЯНСТВО – ЭТО БОЛЕЗНЬ? .....	108
СЕКС И УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ .....	108
<i>Статья 131. Изнасилование</i> .....	109
<i>Статья 132. Насильственные действия сексуального характера</i> .....	109
НЕЗАВИСИМОСТЬ И КОНФЛИКТЫ С РОДИТЕЛЯМИ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ, ИЛИ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДКИ НЕ ДОСТАВАЛИ» .....	110
СЕКСУАЛЬНОЕ БЕЛЬЕ. СТРИНГИ – ЭТО ВРЕДНО? .....	112
ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ТАК ЧАСТО БЫВАЮТ НЕДОВОЛЬНЫ СВОИМ ТЕЛОМ .....	113
ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВОЛОСЫ НА ЛОБКЕ .....	114
ПРО ЭПИЛЯЦИЮ И СЕКС .....	115
ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ И ПРЫЩИ: ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ .....	117
КОГДА ДЕВУШКА СТАНОВИТСЯ ЖЕНЩИНОЙ? .....	118
СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ ОТ СЕКСОЛОГА .....	120
ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ИЛИ СТРАНИЧКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ .....	122
<i>Рейтинг проблем современного подростка</i> .....	124
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	125