

УДК 613.88  
ББК 57.0  
К31

Кащенко Евгений Августович — профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии, доктор социологических наук, действительный член Академии военных наук, ученый секретарь Российского научного сексологического общества.

Котенёва Анна Николаевна — руководитель Центра сексуального здоровья: заместитель заведующего кафедрой сексологии факультета психологии Московского гуманитарно-экономического и технологического института, Председатель профессионального сексологического объединения со стажем педагогической работы в школе более 30 лет.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

handini\_atmodiwiryo, art of line, Vasilixa, OneLineStock.com, Vector Goddess, DruZhi Art, Cincinart, baldyrgan, Gray Cat, pimchawee, AlenaPo, Shorena Tedliashvili, Valenty, nutriaaa, Serafima Dashkevich, GN, Yurchenko Yulia, Elena Naumchenkova, samui, pimchawee, Aquarell, Pinchuk Oleksandra, Visual Generation, Irina oxilixo Danilova, grmarc, Yevgen Kravchenko, Pranch, Studio77 FX vector, vareennik, Vectorfair.com, Sadova\_art, F-dor, Fafarumba, Les Perysty, art of line, Pylypchuk, pimchawee, Polar\_lights15, Kazora, Jo\_Ana, BuketGvozdey, first vector trend, pimchawee / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Файлы:

<https://cloud.eksmo.ru/s/MHWbKKpCzWR6CFq>

К31 **Кащенко, Евгений Августович.**

Уже не ребенок, еще не взрослый / Кащенко Евгений Августович, Котенева Анна Николаевна. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. — (Переходный возраст).

ISBN 978-5-04-120373-3

За ответами на вопросы, поднимаемые в данной книге, подростки чаще всего обращаются к интернету. И здесь их ждет колоссальный объем разной, непроверенной, а часто попросту лишней информации. Книга сексологов Евгения Кащенко и Анны Котеневой поднимает самые откровенные и самые «запретные» темы и дает на них взвешенные, корректные, правдивые ответы. Почему одни высмеивают мастурбацию, а другие не видят в ней ничего плохого? Как выглядят поллюции и можно ли из-за них забеременеть? Когда женщины начинают получать удовольствие от секса? Зачем хранят девственность и даже платят за ее восстановление? Можно ли отложить секс, но не потерять любовь? Что такое «физическая совместимость»?... Давая эту книгу своему взрослеющему ребенку, вы можете быть уверены, что он получит правильные ответы и безопасные рекомендации по тому, как вступать во взрослую жизнь.

УДК 613.88  
ББК 57.0

# 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
ЛЕСБИАНСТВО – 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

# БЛАГОДАРНОСТИ

---

Большое спасибо за профессиональное и творческое сотрудничество директору Саратовского гуманитарного лица О. Суровой, преподавателю средней школы г. Москвы Е. Далецкой, психологу из г. Воронеж Е. Зеленцовой, д.м.н. Г. Дерягину, к.м.н. М. Шеметьевой, к.ф.н. С. Шепиловой, слушателям курсов «Психологическое консультирование в сексологии» и членам Российского научного сексологического общества (РНСО), участвовавшим в подготовке этой книги.



## ОТ АВТОРОВ

Как-то так повелось, что все связанное с нашей сексуальностью мы банально называем одним словом «это». Считаем «это» стыдным, стесняемся показывать. Не умеем об «этом» говорить, думая, мечтая и занимаясь «этим».

Сексуальность подростка — это неведомый мир его интимных мыслей, переживаний и отношений. С половым созреванием юноши и девушки начинают чувствовать пробуждающуюся в них природную сексуальность. И очень часто не знают, как реагировать на те новые, необъяснимые изменения и связанные с ними ощущения. А самое главное, где взять ответы на волнующие вопросы сексуального развития в пубертатном возрасте (от 11–13 лет до 16–18 лет)? В интернете? Вряд ли кто-то из родителей хотел бы такого. Чтобы ограничить взрослеющего ребенка от непроверенной и вредной информации, но в то же время восполнить информационные пробелы в отношении взросления и сексуальности и была написана эта книга.

Авторы:

доктор социологических наук, профессор

**Кащенко Евгений Августович**

руководитель Центра сексуального здоровья

**Котенева Анна Николаевна**

## ВСТУПЛЕНИЕ

---

Дорогие родители!

Книга, которую вы держите в руках, не энциклопедия и не сборник ответов на все вопросы о сексуальности. Не нравоучительные статьи и не учебник по сексу. Это ответы сексологов на вопросы, заданные нам вашими детьми-подростками во время различных встреч, на приемах и при личном неформальном общении.

Возраст сексуальной юности в сексологии называется пубертатом, или пубертатным периодом (от лат. *pubertas* — возмужалость; нестрогие синонимы такого термина — подростковый или юношеский возраст). Иногда его называют тинейджеровским.





Это время перехода от страниц детских сказок в незнакомый мир взрослой реальности. Время становления и утверждения индивидуальной сексуальности. Это период формирования психосексуальных ориентаций, взрыва сексуальной активности, обусловленный физиологическими причинами.

У подростков в эту пору формируются вторичные половые признаки, пробуждается сексуальное влечение. Первый поцелуй, интимные прикосновения, петтинг, развитие сексуального воображения, формирование навыков полового общения – все это пубертатный возраст подростка. В это время резко возрастает количество рискованных, неоднозначных поступков, имеющих негативные последствия для будущей жизни. А так же начинается формирование сексуального сценария, от которого в будущем будет зависеть успешность партнерских отношений.

Некоторые расхождения в определении границ пубертатного периода от 11–13 до 15–18 лет зависят от многообразия индивидуальных проявлений, связанных с физиологическим, психологическим и социокультурным развитием молодого человека. Начало подросткового возраста у мальчиков знаменуется появлением первых поллюций, у девочек – наступлением первых менструаций (менархе). Нам очень важно, чтобы каждый родитель не забывал о том, что подростковый период – это только первая ступень большого пути интимных отношений мужчины и женщины. И этот путь у всех разный. От того, каким будет его начало, зависит сексуальное здоровье вашего ребенка в будущем.

Чтобы узнать, что интересует современных юношей и девушек, мы провели опрос в российских городах: Москве, Санкт-Петербурге, Воронеже, Самаре, Одинцове, Ростове на Дону, Смоленске, Зеленограде. Оказалось, что во всех регионах России подростков интересуют примерно одни и те же темы, только формулируют свои вопросы они по-разному. Часто от них звучали вопросы совершенно личные, требующие индивидуальной консультации сексолога. Некоторые шутили и ждали явной ошибки специалиста. А многие из подростков не постеснялись, сумели сформулировать и смогли задать свой вопрос сексологу. В итоге появилась эта книга.

На книжных прилавках и в интернете сегодня легко можно найти любую информацию о сексуальности человека, но не всю ее можно давать к прочтению детям и не для каждого она будет понятна. Эта книга поможет вам своевременно и деликатно ответить на непростые вопросы, связанные с половым созреванием вчерашних мальчиков и девочек. Мы постарались прислушаться к тому, что волнует современного подростка и дали вам профессиональные ответы на вопросы про «это»: «Кто? Что? Когда? Сколько? С кем? Как? Почему?»

Прочитав эту книгу, вы вправе решить, когда, в каком возрасте и объеме вашему ребенку необходима предложенная информация. Если у Вас возникнет потребность в индивидуальном обращении к сексологам, мы ждем вас на сайте Российского научного сексологического общества: <http://1sexology.ru>.

**Желаем вам удачи и доверительности  
в отношениях с вашими повзрослевшими детьми!**





РАЗДЕЛ



## ЛЮБОВЬ И СЕКС:

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОДНО

НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ДРУГОГО



# ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

ЛЮБОВЬ — это устремленность на кого-то или что-то, интимное и глубокое чувство у людей, сложившееся исторически. Миллионы лет назад у мужчин и женщин было лишь репродуктивное спаривание во время течки, как у животных. Потом появилось оценочное влечение к объекту своего предпочтения. В период античности заговорили об «эросе» как предлюбви. Пройдя многовековой путь развития, обогащаясь духовным содержанием, человеческая любовь превратила банальный телесный секс из чисто биологического явления в феномен культуры: сначала в эротическую, а затем — в сексуальную любовь.

Когда-то философ Зенон на реплику о том, что любовь — это вещь, недостойная мудреца, возразил: «Если это так, то жалею о бедных красавицах, ибо они будут обречены наслаждаться любовью исключительно одних глупцов». В те античные времена Сократ считал, что любовь — это всегда чувство к кому-то или к чему-то, в чем испытываешь нужду. Позже этому чувству давали различные трактовки. Любовью называли талант дарить то лучшее, что один человек может дать другому; ее называли корнем жизни, восхитительным благом, нравственным чудом, духовной жизненной силой и многими другими словами.

Видов и типов любви множество: к Богу, к родителям, к детям, к Родине, к себе, из тщеславия, сластолюбия, от привычки и так далее. Все эти разновидности составили три большие группы:

- 1 Плотская любовь, где секс обходится без любви (эрос, спаривание, из сластолюбия, сладострастие и так далее).
- 2 Эфемерная любовь, где любовь существует без секса (к Богу, по естеству, *агапе*, *прагма*, платоническая любовь и другие).



3. Сексуальная любовь, где любовь и секс живут в единстве (*филия, эротическая любовь, сторге, мания* и прочее).

Человек живет в мире, самостоятельно выбирая себе предпочтения в этих группах. Если совсем не хочет заниматься сексом, находит себе другое занятие, живет духовной жизнью, высокими чувствами (таких людей до 10%). Если он хочет физических, животных утех, то предпочитает плотскую любовь. Но большинство людей выбирает сексуальную любовь как наиболее гармоничное единение возвышенного и телесного, где соединяется чувство и сексуальная активность.

## ЧТО ТАКОЕ СЕКС



СЕКС — это сокращенное слово от научного понятия «сексуальность». В русском языке под словом «секс» понимают:

- 1) биологические аспекты, связанные с размножением;
- 2) совокупность чувств, ассоциирующихся с половыми отношениями;
- 3) действия, связанные с половыми отношениями;
- 4) способность человека к реакции на эротическое воздействие;
- 5) врожденную потребность и функцию человеческого организма, подобно процессам дыхания, пищеварения и другим.