

Е.А. Кащенко А.Н. Котенёва

откровенный
разговор
про ЭТО
с подростком



16+

КНИГА ДЛЯ
СЧАСТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ
СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ



Анна Николаевна Котенёва
Евгений Августович Кащенко
Откровенный разговор про это с подростком
Серия «Переходный возраст»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5025441
Откровенный разговор про это с подростком: Эксмо; М.; 2013
ISBN 978-5-699-60284-1

Аннотация

Когда ребенку исполняется 12–13 лет, ему открывается новая сторона жизни, а родителям добавляется проблем: секс, отношения, изменения, происходящие с телом, привлекательность для сверстников... Но обсуждать деликатные темы с «предками» подросток стесняется, по привычке черпая знания из Интернета. Могут ли случайные ссылки удовлетворить его жажду надеждой и актуальной информацией?

Педагоги-сексологи Евгений Кащенко и Анна Котенева точно знают, что беспокоит подростков: в основу легли ответы на реальные вопросы сотен девушек и юношей. С помощью ответов ведущих специалистов и подробно иллюстрированного словаря родители смогут сформировать у своих подрастающих детей сексуальную культуру, укрепить взаимное доверие и позаботиться об их здоровье и будущей счастливой жизни уже сегодня.

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	4
ОТ АВТОРОВ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	6
ВОПРОС-ОТВЕТ	9
ЛЮБОВЬ И СЕКС (ЧТО? СКОЛЬКО?)	9
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ (КОГДА?)	16
ДЕВСТВЕННОСТЬ И ДЕФЛОРАЦИЯ (ПОЧЕМУ?)	26
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ (КАК?)	34
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Евгений Августович Кащенко,
Анна Николаевна Котенёва
Откровенный разговор
про это с подростком
БЛАГОДАРНОСТИ**

Большое спасибо за профессиональное и творческое сотрудничество директору Саратовского гуманитарного лицея 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 всё 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 этом издании мы продолжаем с родителями «Откровенный разговор про это».

Авторы:

доктор социологических наук, профессор

Кащенко Евгений Августович

руководитель Центра сексуального здоровья

Котенёва Анна Николаевна

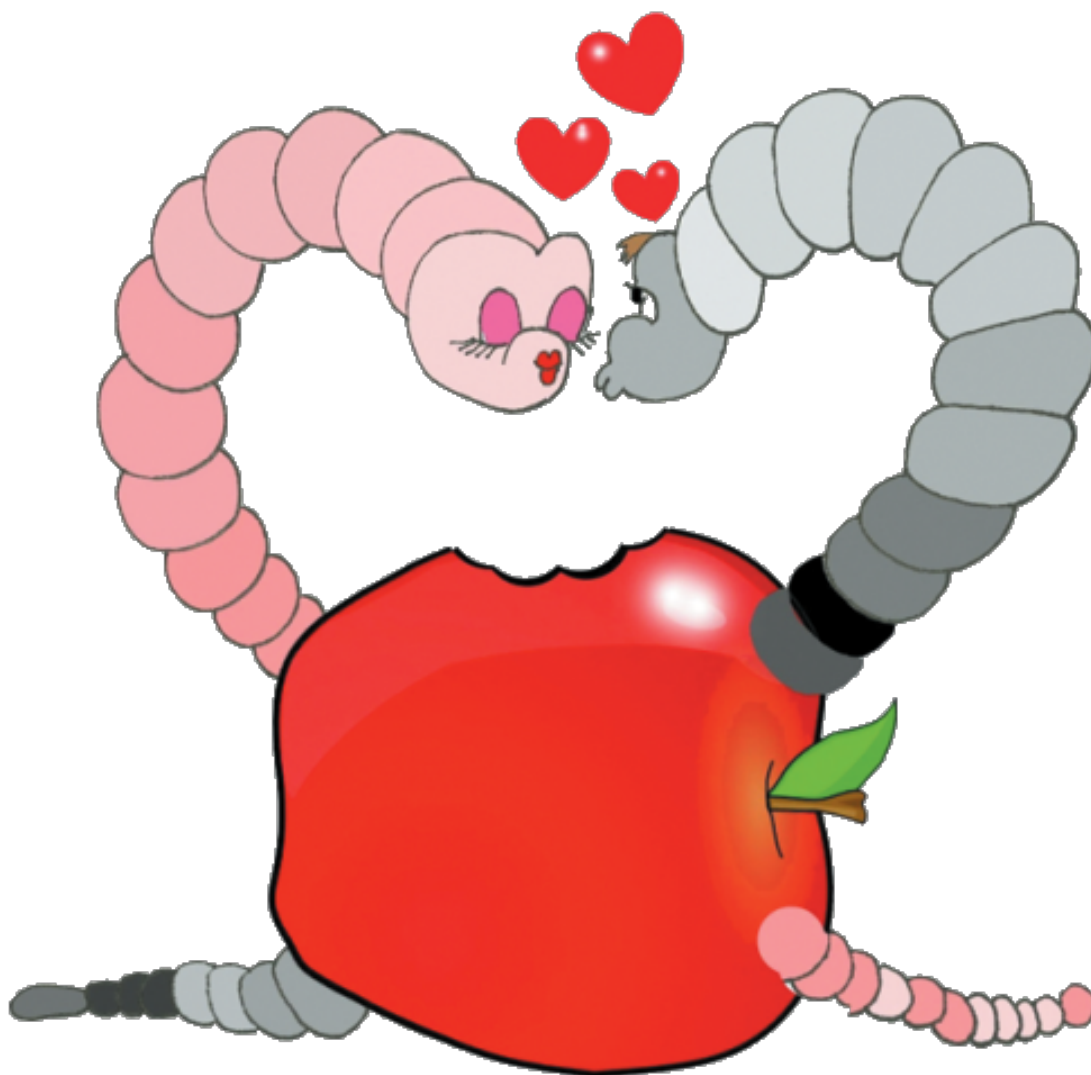
ВСТУПЛЕНИЕ

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.

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 – всё это пубертатный возраст подростка. В это время резко возрастает рост рискованного, неоднозначного поведения в поступках. 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 эякуляций, у девочек – наступлением первых менструаций. Нам очень важно, чтобы каждый родитель не забывал о том, что подростковый период – это только начало большого пути интимных отношений мужчины и женщины. И этот путь у всех разный. От того, каким будет его начало, зависит сексуальное здоровье вашего ребёнка 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. В ней есть подробный словарь, отражающий многообразие такого явления, как сексуальность человека в юном возрасте.

На книжных прилавках и в интернете сегодня легко можно найти любую информацию о сексуальности человека, но не всю и не для каждого. 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 объёме вашему ребёнку необходима предложенная информация. Если у Вас возникнет необходимость индивидуального обращения 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!

ВОПРОС-ОТВЕТ

ЛЮБОВЬ И СЕКС (ЧТО? СКОЛЬКО?)



Саша,

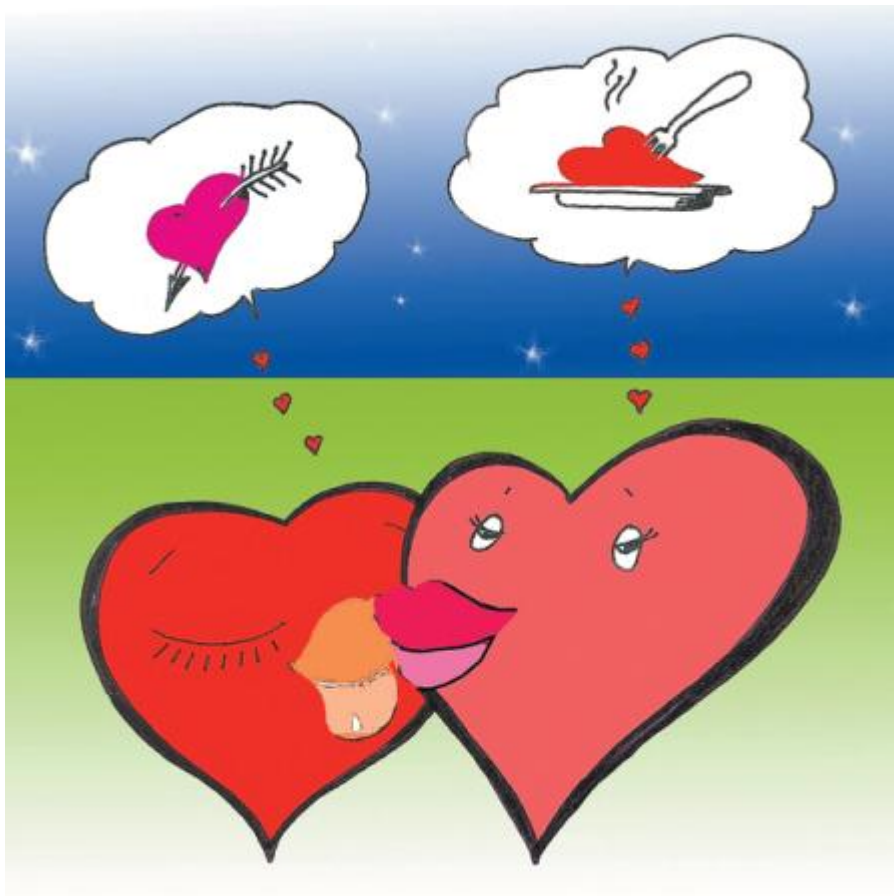
14 лет. Что такое любовь?

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; её 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.



Нина,

13 лет. 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.

Также слово «секс» может быть синонимом слову «пол» и использоваться для обозначения мужской или женской особи как биологического вида.

Играя словами, можно прийти к наиболее оптимальному определению понятия «секс» или «сексуальность» – это определенная человеческая деятельность, в основе которой лежит удовлетворение половых потребностей.

Сложно? А кто говорил, что будет легко?! Когда-то А. Грибоедов написал: «Если никому не нужны особый ум и знания, чтобы понять, как делаются дети, то для удачного выбора партнера, для формирования здоровой семьи, для достижения счастья в жизни, требуется много ума, знаний, подготовки».

Чеслав, 14 лет. Что такое половая жизнь?

Иногда термин «секс» заменяют понятием «половая жизнь». Так именуют часть жизни, которая связана с сексуальными отношениями. В подростковом возрасте она довольно разнообразна, интересна, увлекательна в поиске, притягательна и... опасна.

По мнению сексологов, в половой жизни выделяется ряд сексуальных стратегий (парная, асексуальная, моносексуальная, всеядная) и ориентаций (гетеросексуальная – самая многочисленная; гомосексуальная, бисексуальная, девиантная). Помимо них, есть и формы половой жизни: генитальная, экстрагенитальная, прегенитальная и девиантная.

Каждый человек в разное время в подростковом возрасте сталкивается с различными видами сексуальной активности. Всех «мучают» сексуальные фантазии, мальчики сталкиваются с феноменом поллюций, до трети девушек и большинство юношей мастурбируют с разной интенсивностью, занимаются петтингом, целуются – все это проявления половой жизни. Все ждут достижения взрослости, чтобы совершить гетеросексуальный коитус.

В зрелом возрасте мужчины и женщины сексу придадут немного иное значение, чем в юности. Жизнь увлекает разными гранями, проблемами и вопросами.

Подростки же, впервые столкнувшись с сексуальными, новыми для себя ощущениями, переживают, волнуются, боятся неожиданностей в период полового созревания. Но продолжают экспериментировать. Спросите взрослых, своих родителей – у каждого было что-то похожее в юности. Волновались все, а потом... потом повзрослели.



Артур,

16 лет. В чем причина любви и секса?

Женя, 15 лет. Почему тянет к конкретному человеку?

Устами мудрости сказано: «Причина любви – неведомо что». Во все времена разными учеными, мудрецами и философами выдвигалось множество версий возникновения любви, которая обеспечивала бы сексуальность и вела к сексу. Так появились гормональная, генетическая, феромонная, эмоциональная, оценочная, когнитивная, резонансная, фольклорно-математическая и другие её концепции. Среди них сегодня наиболее убедительной видится гормональная версия – «механизма 5 Г». Попытаемся разгадать эту загадку.

В период полового созревания у юношей и девушек наиболее эффективно приступает к работе один из участков мозга – **гипоталамус**, который в определенный момент достигает своей степени зрелости и дает сигнал в **гипофиз**, отвечающий за выработку гормонов. А выделяемые им **гонадотрофины** поступают в кровь и попадают в **гонады** (мужская гонада – это яички, а женская – яичники), те, в свою очередь, стимулируют производство **гормонов**. Похоже, что гипоталамус, гипофиз, гонадотрофины, гонады, гормоны – эти пять слов,

которые начинаются на букву «Г», – являются основными деталями «двигателя» любви. Так как именно производство гормонов играет наибольшую роль в появлении и поддержании сексуального влечения.

Сегодня дискуссии профессионалов по этому важному вопросу наиболее часто сводятся к тому, что ключевые признаки влечения идут со стороны эндокринной системы. Основным в этом сложном процессе по праву считается тестостерон. Благодаря ему поддерживается сексуальное желание у женщин и мужчин. Тестостерон – половой гормон, который вырабатывают в большей степени мужские яички и надпочечники с яичниками у женщин. Норма тестостерона у мужчин составляет примерно от 6 до 28 нмоль/л у мужчин старше 14 лет и от 0,5 до 3,8 нмоль/л для женщин старше 10 лет.

Этот гормон можно назвать утренним, так как он вырабатывается утром в большем количестве, чем вечером, а после 40 лет уровень его в организме мужчины сокращается. Тестостерон влияет на рост мышц, несёт свой сексуальный message в мозг, способствует росту красных кровяных телец. **Он действует как ракетное топливо: запускает в работу важные механизмы жизнедеятельности человека, многократно увеличивая сексуальное желание, энергию, уверенность в себе.** Повышенная импульсивность, взвинченность, агрессивное, рискованное поведение – все эти признаки также можно отнести к заслугам тестостерона. Именно он определяет у тех и других сексуальную мотивацию, стремление, мысли и фантазии – то есть сексуальное влечение.

Но, помимо него, важно учитывать и производство других гормонов, влияющих на ситуацию с любовью и сексом. Гормон дофамин (его ещё называют гормоном счастья) окрыляет, вызывает эйфорию, приливы энергии, вдохновение и желание делать неосознанные глупости. Другой гормон, окситоцин, играет важную роль в создании устойчивых отношений между влюбленными, тем самым поддерживая сексуальное влечение. Он похож на весы. Вызывает чувства верности, возвышенности, обеспечивает благоприятные условия для создания и укрепления доверительной близости, помогает сохранить тёплые чувства после акта сексуальной любви.

Мелатонин – гормон настроения. Серотонин – весёлый гормон, вызывает общительность и разговорчивость, любовь ко всем окружающим, наполняет мир яркими красками. Высокие уровни эндорфинов и эндозипинов вызывают чувство спокойствия и безопасности рядом с объектом сексуального предпочтения. Это гормоны-защитники. А избыток адреналина и норадреналина вызывает бессонницу, волнение, тревогу, активное сердцебиение, свойственные сексуальному влечению влюбленных. Их мы назовём гормоны-ураганы. Вот какой получился разноголосый ансамбль, исполняющий мелодию сексуальной любви.

Данная версия формирования любви видится достаточно убедительной. Но как в этом процессе участвует душа, как регулирует, контролирует и корректирует процесс психика? Над этим вопросом ученые до сих пор ломают голову.



Тёма,

12 лет. Как появляются дети?

Мужчина и женщина становятся мужем и женой чаще всего тогда, когда полюбят друг друга. Многие люди годами ищут свою любовь, и не всем удастся её найти. Тем же, кому это удастся, трудно прожить минуту друг без друга. Любимым и любящим всё время хочется быть вместе, прикасаться телами, целоваться, обниматься, говорить, смотреть в глаза, читать

стихи, петь песни или просто молчать рядом. И тогда люди наслаждаются любовью, милуются, занимаются сексом.

Только вместе партнёры достигают того самого мгновения наибольшего удовлетворения, которое появляется в минуты интимной близости взрослых. Наступает миг тесного сближения, им всё больше хочется стать единым целым. У мужчин в такие минуты кровь приливает в пенис, как говорят, он встает – поднимается, увеличивается в размере – возникает эрекция. А у женщин увлажняется влагалище, происходит его lubricация. В какой-то момент, когда они сжимают друг друга в объятиях, мужчина вводит свой пенис в вагину женщины и производит несколько ритмичных движений, волна ритма передаётся женщине, и они начинают совершать эти движения одновременно, подводя друг друга к вершине удовольствия – оргазму.

На этом пике из пениса сперматозоиды вместе со спермой попадают во влагалище. Из него через отверстие, находящееся в нижней части влагалища, называемое шейкой матки, при помощи длинного подвижного хвостика сперматозоиды быстро устремляются в матку. Большая их часть в пути погибает. И лишь немногие встречаются плывущую к ним из яичников яйцеклетку. Кому-то из сперматозоидов удастся соединиться с ней и образовать ядро. Через несколько дней после того, как происходит оплодотворение, ядро прикрепляется к стенке матки и начинается процесс деления и роста. Если же ему не удастся прикрепиться, то ядро рассасывается. Слизистая оболочка матки оказывается ненужной для яйцеклетки и отторгается. Её остатки вместе с небольшим количеством крови выходят из организма женщины во время менструации.

Итак, когда сперматозоид и яйцеклетка встречаются, говорят, что женщина забеременела. Получается, что мужчина и женщина привнесли каждый свою частичку в будущего человека, и им теперь предстоит важная роль: – стать продолжателями рода человеческого. Женщина ходит беременной примерно девять месяцев, вынашивая плод. Где-то через двести семьдесят дней женщина почувствует первые слабые сокращения шейки матки. Это начнутся схватки.

Потом лопается околоплодный пузырь и вода из него вытекает через влагалище. Постепенно шейка матки расширяется, чтобы ребенок мог продвинуть дальше по родовым путям. Матка продолжает резко сокращаться и выталкивает его во влагалище благодаря сильной, мускулистой структуре ткани. Она способна растягиваться, сокращаться, и может вмещать в себя малыша весом более трех килограмм, (рекорд – 7 кг!). Как только головка младенца показывается из влагалища, её подхватывает акушер, потом берет одну ручку, затем другую и помогает выйти наружу всему ребенку. А затем перерезает пуповину и освобождает его. Остается только маленький рубчик – всем известный пупок.

Появившийся ребенок сразу делает свой первый вдох. Он выдыхает углекислый газ, кричит от радости – в это время запускается нормальный механизм дыхания. Пустая матка после родов сокращается в размерах. На этом освобождение от длительного бремени беременности для женщины заканчивается. Вот так и получают дети.



Таня,

15 лет. Сколько длится секс?

Сексологи из США, Эрик Корти и Джина Гвардиани, поставили под сомнение распространённое при помощи голливудских фильмов мнение, что идеальный секс длится всю ночь или как минимум несколько часов. В результате проведённого ими исследования уче-

ные пришли к выводу, что чрезмерно длинная близость вместо радости, напротив, приносит разочарование.

В ходе своего исследования они опросили несколько десятков специалистов в разных сферах психологии, социологии, сексологии и медицине. Данный опрос показал, что не самый длинный и не самый короткий секс должен длиться в среднем 10 минут – между семью и тринадцатью. При этом была вычислена продолжительность обычного, то есть реального секса, которая составила от трёх до семи минут. В том случае, если соитие длится дольше 13-ти минут, его следует считать затянутым и надоедающим, если меньше трёх минут, то оно – короткое. Не все пары могут насладиться друг другом за это время.

По мнению других исследований, следует отметить, что при продолжительности акта от 1 до 11 мин около 50 % женщин постоянно испытывали *оргазм*, независимо от того, длился акт 1–2 мин или 8–11 мин.

Это объясняется тем, что короткую продолжительность полового *акта* мужчина компенсирует более длительной подготовкой – так называемой *прелюдией*. В других случаях, когда мужчина живет с женщиной, быстро достигающей оргазма, он приспосабливается к её темпу и не стремится продлить половой акт. Еще один возможный вариант развития событий: партнеры последовательно, по очереди, достигают оргазма, и их это вполне устраивает.



Арка-

дий, 15 лет. Сколько раз нужно заниматься сексом для нормального здоровья?

Арсений, 15 лет. Вредно ли часто заниматься сексом?

Вероника, 16 лет. Влияет ли на здоровье, кожу лица частое занятие сексом?

Сексом следует заниматься тогда, когда придёт время (не раньше 18 лет). Столько, сколько позволяют здоровье, возможности, желание и влечение партнера или партнерши, ваша половая конституция, состояние здоровья, бытовые условия, возраст, нравственная позиция, и многое другое. Замечательно, когда в паре желание и возможности совпадают. Таким парам восточные мудрецы советовали заниматься сексом в возрасте 20 лет раз в 4 дня, в 30 лет – 1 раз в 8 дней, в 40 – 1 раз в 10 дней, в 50 лет – 1 раз в 20 дней. Превышение или снижение этих цифр не вредит здоровью и вполне возможно на каком-то жизненном этапе у конкретных пар. А при чрезмерных занятиях сексом организм и психика сами подсказывают: нужна передышка.

У сексологов есть мнение, что удовлетворение сексуальной потребности, при всех индивидуальных вариантах, в среднем достигает некоего биологического оптимума: 2–3 раза в неделю. Некоторые историки называют цифру 8 раз в месяц, что соответствует данной в XVI веке М. Лютером рекомендацией: «Два раза в неделю, не вредит ни мне, ни ей, а в году получается сто четыре...». Если по статистике зрелые взрослые люди в среднем занимаются сексом в таком темпе, то в молодости чуть чаще, а пожилые делают это реже. Верующие ограничивают себя, занимаясь сексом преимущественно для зачатия детей. Подростки только изучают свою сексуальность и больше готовят себя к взрослой жизни, посвящая свой досуг множеству различных дел, не забывая и про секс.

При этом важно знать, что у каждого человека своя индивидуальная норма. Те, кто занимается сексом чаще, как правило, наделены более сильной половой конституцией, кто

реже – слабой. Если природа молодого человек неуёмно требует секса, таких людей называют гиперсексуальными, а тех, для кого секс – скучное занятие, – гипосексуальными.

Помните: если вас или окружающих начинает тревожить обилие секса – дайте себе отдохнуть! **Секс – данное нам природой состояние. Продолжение рода есть основная функция секса. Другая его функция – гедонистическая. Он дарит людям взаимное удовлетворение и удовольствие.** Когда секс по какой-то причине невозможен – это не катастрофа и никак не влияет на здоровье. А вот когда сексом занимаются беспорядочно и с кем попало, он влечёт за собой много проблем, (в том числе со здоровьем) и неприятных переживаний. В любом действии хороша мера. И в сексе она также необходима.

От любого чрезмерного занятия наступает переутомление, которое не красит нашу с вами внешность. От сексуального переизбытка могут появиться и тёмные круги под глазами, и нездоровый цвет лица, так как занятие сексом требует от человека больших эмоциональных и физических затрат, а в юном возрасте – особенно. Несформированное ещё тело, сознание и отношения – всё влияет на сексуальные действия. Нужно заметить, что занятие сексом в юном возрасте, более чем во взрослом, сопряжено со страхом нежелательной беременности, а если это происходит очень часто, то вдвойне. Такое состояние приводит к тревожной раздражительности, и конечно, никого не украшает.



Анастасия, 16 лет. Если девушка быстро и сильно возбуждается, не вызвано ли это перевозбуждение началом какой-нибудь болезни?

Быстрое возбуждение – редкое качество девушки, обусловленное её половой конституцией и наличием высокого уровня сексуального влечения к партнеру. То, что вы называете перевозбуждением, скорее всего, женская гиперсексуальность. Или признаки одного из её видов – нимфомании: патологически повышенного сексуального влечения, проявляющегося безудержным стремлением к половому акту. В подавляющем большинстве случаев нимфомания является симптомом органических заболеваний нервной системы, которая напрямую участвует в регуляции сексуального влечения. Она может развиваться в результате перенесенных заболеваний, психологических стрессов. А может быть и первым симптомом маниакальных состояний (олигофрении, психопатии, шизофрении, эпилепсии). Если Вас это состояние тревожит, то надо обратиться к сексологу.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ (КОГДА?)



Данила,

14 лет. В каком возрасте начинается половое созревание?

Половое созревание начинается у всех в своё время. У одних оно задерживается, у других начинается рано.

В возрасте до 11–12 лет ребенок прибавляет в росте не больше 4-х сантиметров в год. С включение в работу половых желез подросток в год вырастает на 10–12 сантиметров.

Толчок половому созреванию дает гипоталамус (определенный участок головного мозга), когда начинает посылать сигналы, влияющие на гормональную систему. Подростковый возраст совпадает с этим временем, и у каждого человека момент отсчета свой. То, что происходит в черепной коробке, нам не заметно. Созревание гипоталамуса и активизация гипофиза заводят гормональный механизм полового влечения, как пружину будильника. А внешне эти изменения у подростков отражаются в появлении вторичных половых признаков. Они примерно одинаковы у всех: изменения пропорций тела и половых органов, появление волосяного покрова на лобке и в подмышечных впадинах, ломка голоса у юношей, формирование груди у девушек. Появление ойгархе (первые поллюции) и менархе (первые менструации). Наступает время, подталкивающее к реализации уже зародившегося сексуального желания.



Но не только физиологические изменения говорят о половом созревании. Сексуальное любопытство к своему телу просыпается ещё в младенчестве, в детстве оно связано с осознанием своей половой роли. В подростковом возрасте включается в работу поисковая система сексуальной ориентации, появляется желание реализовать свои половые возможности.

В это время у подростка просыпается сексуальное влечение. А это не абстрактное понятие, а психологическая характеристика. Оно направлено на конкретный объект или предмет своего предпочтения. Бывает оно обоюдным, а бывает и нет. Иногда приносит радость, порой – разочарование. Поиск взаимности – непростой поиск. Он состоит из смятений и борьбы за право быть рядом, из переживаний находить верное решение, оценивать партнерские отношения, искать оптимальные пути достижения цели. В возрасте от 12 до 18 лет такого рода психологические кризисы встречаются часто. Но довольно быстро они проходят. И, что очень важно, их надо пройти именно в этом возрасте – с победами и поражениями.

Параллельно юноши и девушки получают оценку своего поведения от окружающих. Вырабатывают свой сценарий сексуальной активности. Усваивают традиции, правила, стереотипы и нормы общественного поведения. В этом возрасте учатся контролировать своё влечение, ограничивать желание, соответствовать принятым правилам и законам.

Только к совершеннолетию (к 18 годам в России, 21 году в США), этот путь законодательно считается пройденным. Общество как бы подтверждает, что достигнута определенная социальная зрелость, пройдены физиологические и психологические изменения и перекинут прочный возрастной мостик к социальной ответственности перед собой и окружающими. К этому сроку период полового созревания, как правило, у большинства подростков заканчивается.

Кирилл, 14 лет. Почему про некоторых подростков говорят: «У него слишком раннее половое созревание»?

Да, некоторые подростки действительно опережают своих сверстников в половом развитии. Машинки, солдатики, куклы, фантики, детское сознание вдруг внезапно вступают в неравное противоборство с ярким всплеском гормонального урагана. Такое явление чаще всего объясняется генетическими особенностями. А в последние годы – ранней акселерацией, очень хорошо характеризующей нашу современность.

При раннем половом созревании, на 2–3 года раньше обычного срока, пропорции тела начинают быстро меняться. Это может произойти уже в возрасте 9–10 лет. При этом умственное развитие иногда не поспевает за физическим. В отношениях со сверстниками и родителями сохраняются черты детского поведения. Слишком быстро повзрослевший подросток вызывающе демонстрирует свою сексуальность. Такого рода поведение нередко проявляется в инициативе организовывать эротические игры, привлекая тем самым внимание противоположного пола. Девушки демонстрируют раздражительность или жеманность манер, а юноши – беспричинную агрессивность, настойчивость и неуравновешенность.

Другая сторона такого состояния – сознательное подавление пробуждающейся сексуальности. Оно может выражаться в том, что мальчики стыдятся своих спонтанных эрекций и «влажных снов» при первых поллюциях. Девочки избегают мужчин, стесняются растущей груди, теряются и замыкаются в себе во время внезапно начавшейся менструации, часто не зная правил гигиены и поведения в критические дни. И те, и другие становятся пассив-

ными и раздражительными, имеют подавленное состояние, плохо спят. Настроение постоянно меняется, во всём проявляется противоречивое отрицание.

С ними происходит всё то, что характеризует нормальное половое созревание, но с небольшим опережением. Эта лавина неприятия себя очень скоро накроет их сверстников, сотрёт резко выраженные различия между ними. Получается, что кризисными бывают только первые несколько лет. При чутком понимании ситуации взрослыми – родителями, педагогами – всё быстро становится на свои места. В сложных случаях необходима помощь сексолога.



Ана-

стасия, 15 лет. Запоздалое половое созревание – это клеймо на всю жизнь?

Нет. Просто время в вашем возрасте имеет особое измерение. Именно поэтому данное явление вызывает сильную тревогу. Отставание в развитии на год, два – необычайно длинный период для подростка. Когда в 15–16 лет признаки полового созревания не наступают или проявляются с некоторым опозданием по отношению к сверстникам, в душе зарождается беспокойство.

Развитые слабо в половом смысле юноши и девушки, наблюдая себя со стороны, при любом удобном случае сравнивают рост, мускулатуру, размеры половых органов с пропорциями тела своих друзей, одноклассников и часто чувствуют себя неполноценными. Они стесняются спортивных раздевалок, пляжа, бассейна. Некоторые из них испытывают страх, заставляющий искать защиты у родителей. Порой они стараются быть ближе к тем детям, кто младше по возрасту, больше времени проводят за компьютером. Другие превращаются в изгоев в среде повзрослевших ровесников, которые исключают их из своих подростковых игр и занятий, насмехаются и понукают. Все это рискует сказаться на здоровье, учебе, отношениях с родителями, друзьями.

Постоянные переживания по поводу своих половых органов, размера и формы груди, длины, изгиба, толщины полового члена влияют на настроение и поведение в подростковом возрасте. Они видят такое отставание, боятся быть осмеянными, но сами изменить ничего не могут. Такова природа. В этой ситуации лучше всего компенсировать проблему высоким качеством учебы, достижениями в спорте, музыке и так далее. Не унывающие, позитивно настроенные подростки во взрослой жизни добиваются больших успехов. ***Великий русский полководец А. Суворов рос болезненным, тщедушным мальчиком. А в будущем, натренировав свой дух и волю, смог совершить неповторимый подвиг – перевести русское войско через Альпы.*** Прима русского балета, Майя Плисецкая, росла угловатой девочкой, а став взрослой, покорила своим талантом весь мир. И таких примеров великое множество.

Есть и другая, противоположная, очень опасная сторона. Молодые люди, желая хоть как-то продемонстрировать свою «взрослость», начинают курить, пить, принимать наркотики, истязают себя в фитнес-клубах, садятся на гормоны – одним словом, объявляют войну социальным стереотипам, рождают в себе «фрика» в отрицательном смысле этого слова. Все эти переживания совершенно беспочвенны, так как со временем они обязательно догонят остальных. К совершеннолетию различия становятся минимальными, а во взрослой жизни – незаметны вовсе. Часто такие подростки нагоняют и даже перегоняют своих сверстников, как только половое созревание у них активизируется. Выход один: – вооружиться терпением. Но если в 16–17 лет половое созревание по-прежнему запаздывает, необходимо обратиться к врачу.



Мария,

13 лет. В каком возрасте нужно сделать «это»?

Нет такого понятия «нужно», когда дело касается сексуальности одного. Когда хочется, тогда и делайте «это». Главное – в меру. Но ответ зависит еще и от того, что понимать под словом «это».

Всё что касается экстрагенитального общения – танцы, платоническая любовь, игры, стихи, вздохи по тому, кто нравится или симпатичен – в подростковом возрасте проходят обязательно. Прегенитальные же формы общения, такие, как поцелуи, объятия, флирт, ухаживание, согласитесь, в одиночку затруднительны. Значит, необходимо общаться, «тусоваться», ждать, искать, проявлять себя, чтобы понравиться кому-то и найти того, без которого очень трудно одному. Когда вас будет двое, «это» произойдет. Радость от поцелуев и прикосновений, блеска глаз и шепота губ, нежные объятия и трепетные ласки – всё «это» будет.

Хочется большего? Мучают фантазии, мечты и мысли о генитальных формах половой жизни? В юном возрасте лучше не спешить «этим» заниматься. Девственности лишиться не трудно, а вот как? С кем? Беспокоят сомнения? Значит – рано! Право на ошибку есть у каждого, кроме саперов. Но не лучше ли учиться на чужих ошибках?

Среди опрошенных в 1998 г. немецких школьников, 70 % мальчиков и 55 % девочек оценили свой первый сексуальный опыт положительно («это было приятно»). Однако 18 % мальчиков и 16 % девочек не пережили при этом «ничего особенного», а 14 % девочек и 2 % мальчиков сказали, что это было им неприятно. Кроме того, 13 % девочек и 12 % мальчиков испытывали потом угрызения совести (Youth sexuality, 1998).

По опросу (проведенному более 10 лет назад) шотландских школьников, получивших первый гетеросексуальный опыт в возрасте моложе 14 лет (из них 18 % мальчиков и 15 % девочек, причем 60 % подростков воспользовались при этом контрацепцией) отмечено, что многие из них – 32 % девочек и 27 % мальчиков считают, что это случилось слишком рано, а 13 % девочек и 5 % мальчиков думают, что это вообще не должно было случиться в их возрасте. При этом мальчики чаще всего сожалели о том, что оказывали давление на своих подружек. У девочек причин для сожалений не меньше, и они более разнообразны – пережитое принуждение со стороны партнера, отсутствие предварительного планирования и подготовки, сложности в отношениях с родителями, страх забеременеть.

Чаще всего первый половой акт сегодня уже не подготовка к браку, как это бывало прежде, а как бы выполнение некоего норматива современности. У кого-то это время инициации приходит поздно, кто-то переступает взрослую черту рано. Решает сам человек в свои 18, 25 лет и старше. За советом можно обратиться к родителям, близким, друзьям. А вот отвечать за свой поступок придётся самому.



София,

13 лет. Что больше всего возбуждает парня?

Маргарита, 15 лет. Как удовлетворить парня, чтобы в постели со мной его всё устраивало? Как понять его желания?

Катя, 15 лет. Как заниматься сексом, чтобы ему нравилось, что нужно точно знать, чтобы не делать ошибки?

Эти вопросы – наглядный пример того, что девушки спешат быть взрослыми и попадают в те социологические выборки, которые дают пищу для размышлений политикам, социологам, педагогам. Может быть, у них преждевременное сексуальное развитие? Также не исключено, что они гиперсексуальны и им нужна помощь сексолога. Но это может показать только личная консультация специалиста.

Объединив подобные вопросы, скажем следующее. **В 13–15 лет думать о том, что больше всего «возбуждает» парня и как «удовлетворить» его, чтобы в постели со мной его «все устраивало» рановато.** А вот пофантазировать на эти темы в таком возрасте можно и нужно, так как в эти годы, с 13 до 15 лет, идет представление сексуальных сценариев, от которых в будущем будет зависеть успешность партнерских отношений. Их содержание во многом зависит от эротических фантазий и тайных переживаний, проявляющихся в ходе полового общения. На смену фантазиям приходит время прикосновений, объятий и поцелуев, когда осуществляется своего рода взрыв сексуальной активности, обусловленный выработкой тестостерона и других андрогенов, определяющих силу влечения, которая начинается с расстояния «вытянутой руки»: в школе, во дворе, на секции или в кружке, на дискотеке.

Продолжение отношений с 13 до 15 лет и старше сокращает расстояние между увлечёнными и влюблёнными юношами и девушками. И эту стадию с её взлетами и падениями необходимо пройти, научиться переживать и чувствовать, чтобы в будущей здоровой сексуальной жизни быть взрослым человеком. На смену поцелуям и объятиям, ближе к 18 годам, с возрастом сексуального согласия приходит петтинг и суррогатные формы полового акта (промежностный, межбедренный, вестибулярный), а также орогенитальные контакты.

Именно петтинг является основой любовной игры, он учит чувствовать и понимать партнёра, выражая свои переживания и предпочтения языком жестов и ласк, дает навыки дозировки сексуальной стимуляции. Такая форма общения выступает эстетическим элементом любовного искусства и прививает своего рода сексуальный этикет партнерских отношений.

Последним в этом перечне может стать первый половой акт с введением полового члена во влагалище – сексуальный дебют, который является большим испытанием для любого человека, тем более незрелого.

Желательнее всего, чтобы первые поцелуи и близость прикосновения совпали с первой любовью или влюблённостью. Такое чувство в жизни каждого человека занимает большое место, и эта страница, как правило, пишется без орфографических и стилистических правил, а по зову неуправляемого природного инстинкта, заставляющего по-настоящему испытать и трогательную, и необузданную природу во всех её ипостасях: с романтическими взглядами, вздохами, слезами и переживаниями.

Ощутить искру воспламенения, а потом почувствовать всю яркую страсть этого пламени и гореть уже долгим тёплым, необжигающим огнём настоящей зрелой любви – это и есть истинное чувство. Ради которого стоит достойно жить в любых обстоятельствах.

А чтобы научиться понимать желание возлюбленного, нужно научиться его любить, не думая в будущем о том, «чтобы всё его устраивало» и не бояться, когда придёт время, совершать такие ошибки, так необходимые для формирования коммуникативного опыта, в том числе, сексуального. Точно знать в жизни никогда ничего невозможно. Ещё древние говорили: «Я знаю, что я ничего не знаю».



Лена,

17 лет. В каком возрасте лучше начинать половую жизнь?

Взрослый вопрос предполагает взрослый ответ. Начинать половую жизнь можно тогда, когда ваш организм, психика и социальный статус сформируются для этого.

Важно не спешить... Мы уже говорили, что большинство подростков начинают половую жизнь в различных ее формах – каждый в своё время! По здоровой схеме психосексуального развития необходимо пройти три последовательных (!) этапа (стадии), начиная с 10 лет и заканчивая к 25–30 годам.

Первый – **платонический**. Вдруг, внезапно в твоей жизни, вырастает, как из земли, объект обожания. Но тебе ещё неведома реакция на него. Ты готов сдувать с него пылинки, а начинаешь дёргать его за косички или становишься ябедой, хотя одновременно боготворишь это создание. Готов отдать ему самую мягкую стерку, самый острый карандаш. Да ты жизнь готов за него отдать. В твоём альбоме появляются кумиры, стихи вздыхают на девичьих страничках. Так хочется задержаться на детской площадке, чтобы проводить её до подъезда. Под подушкой рядом с плюшевым медведем прячется книжка о любви. Платонический этап – это природная, произвольная тяга вдоха, взгляда, симпатии к объекту твоего восхищения.

Второй этап – **эротический**. Этот этап строится уже в радиусе «вытянутой руки». Танцы на дискотеке, поцелуи в подъезде, под уличным фонарём, игры в «бутылочку», мечты о любви, драки из-за одноклассниц, признания в любви. Жестоко отвергнутое чувство и безответная любовь. Непреодолимое желание прикоснуться, быть всегда рядом с объектом обожания очень свойственны этому периоду.

Третий этап – **сексуальный**. Это время неудержимого стремления к сексуальной активности. Поцелуи становятся откровенными, объятия – страстными, любовь кажется «навсегда». Настает черед более интимных прикосновений и ласк, растёт желание уединиться от друзей и «предков», остаться вдвоем и сделать «это». Можно привести такой на первый взгляд банальный пример, иллюстрирующий динамику и содержание этих трёх стадий психосексуального развития в пубертатном периоде.

Уже в платонической стадии простой трагедийный сюжет (пошла девушка на реку – окунулась в воду – заплывала в глубину – понесло течением – стала тонуть – спасли) обретает чувственную окраску (прекрасный юноша бросается в воду, спасет ее, приводит в чувство, они долго смотрят друг на друга, понимая, что это – судьба).

В эротической стадии сюжет усложняется (она приходит в чувство, их взгляды встречаются, пробегает искра, он нежно целует ее, они сплетаются в объятиях).

В сексуальной стадии развития прекрасный юноша превращается в мачо и меркантильно забирает добычу навсегда, чтобы продолжить уроки плавания на каких-нибудь экзотических островах.

Важно, чтобы каждый человек на своём пути прошел эти остановки, этапы, стадии последовательно, учитывая, что они не имеют четкой границы между собой. Не научившись нежно вздыхать по объекту своего обожания, не научишься приглашать его на танец, и целоваться не научишься, а значит, и не узнаешь, как сделать это так, чтобы партнеру было приятно. Не получив отказ, не сможешь потом пережить разлуку. Не сформировав стереотип предпочтения, не научишься выбирать партнера в будущем.

Это время поиска, наработки и появления навыков, обучения, контроля чувств и поступков. Если по какой-то причине пропускается или перескакивается один из этапов, то в зрелости можно столкнуться с массой проблем, нерешенных юностью.



Гена,

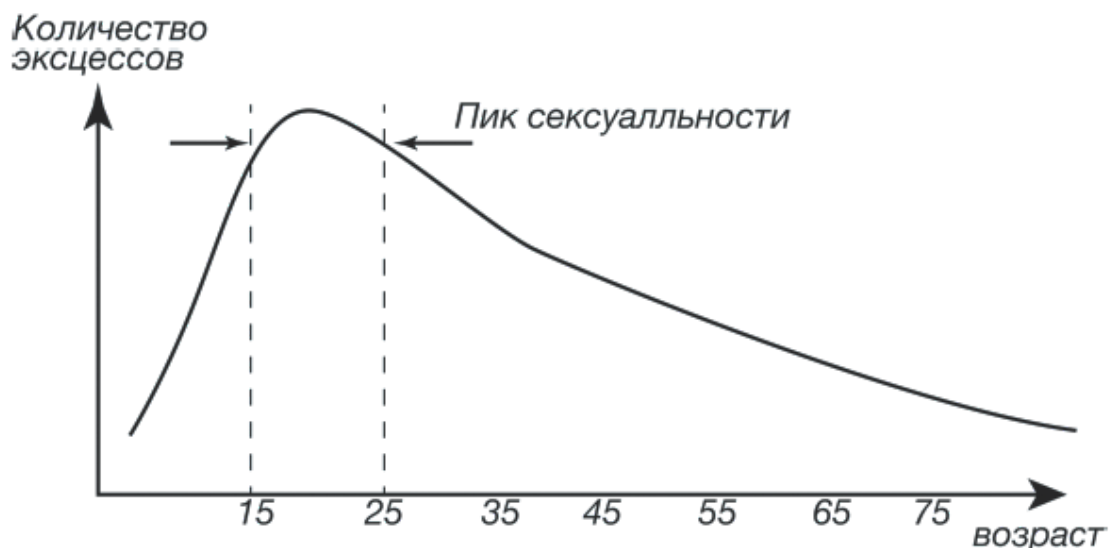
14 лет. Когда начинается пик сексуальности?

У юношей где-то с 15 лет начинается пик гиперсексуальности. Так называют этап максимального числа эксцессов у мужчины, приходящийся, как правило, на возрастной период в 15–25 лет. Парня, в пубертатном возрасте, 13, 15–18 лет (время сексуального взросления у всех разное) возбуждает практически всё. Для него сексуальное содержание и намеки начинают выискиваться повсеместно.

Например, совершенно невинная сцена свидания у дуба (повесть А.С. Пушкина «Дубровский») из школьной программы читается с таким значением, словно это «Кама-Сутра». Они не только думают, мечтают, фантазируют, но и страстно хотят, ищут возможности, жаждут реализации возросшего сексуального желания.

В эти годы мужская сексуальная активность максимальна. Причина – в наступившем половом созревании и резком изменении уровня тестостерона. «Я хочу!» – кричит внутренний голос, а разум робко тормозит желание: «Нельзя!» – и постоянно в этом сомневается. Хочется блондинку, рыжую, брюнетку, лысую, молодую, в возрасте – всех!.. Неуправляемо хочется! А закон запрещает, родители против, самому стыдно. Что делать? Готовиться к тому, что ты становишься взрослым. Воспитывать дух, волю. Учиться сдерживать себя. А полюбив, создав семью, реализовывать эту способность.

Нужно правильно принять то, что общество специально ограничивает условия для активной сексуальной жизни молодого человека, ещё не готового к серьёзным сексуальным отношениям. Именно в возрасте от 18 лет практически во всех цивилизованных странах юношей призывают в армию. Причем так было во все времена, и не нам судить о справедливости такого решения.



А вот природа гибко встроилась в социум, она во всём позаботилась о человеке и создала свои защитные механизмы. Говоря о природе гиперсексуальности – это поллюции, с помощью которых сбрасывается сексуальное напряжение, и жизнь на какое-то время приобретает прежние краски. Проходит немного времени, и сексуальное желание, как пар в гидравлическом котле, скапливается и ищет выхода. Так и молодой организм, сам без посторонней помощи, способен разряжаться, открывая непроизвольно свой «клапан». На помощь приходят не только поллюции, но и здоровая мастурбация, любой труд – всё, что может отвлечь (спорт, учеба, книги, творчество, интернет).

Александр, 16 лет. Некоторые мои сверстники занимались этим. Нормально ли иметь случайные связи в таком возрасте?

Денис, 15 лет. Каков возраст сексуального дебюта в России и в Европе?

Иметь в любом возрасте случайные связи – ненормально. Спонтанное и безответственное сексуальное поведение – признак незрелой сексуальной культуры.

Ваши родители помнят, что основной тенденцией сексуальной жизни во второй половине XX в. было снижение возраста сексуального дебюта. Например, двадцать лет назад в Швеции он составлял 16 лет и 4 месяца для женщин и 16 лет и 9 месяцев для мужчин. В Англии – 17 годам и 3 месяцам у женщин, а у мужчин 17 годам ровно. В Германии средний возраст сексуального дебюта у мальчиков равнялся 16 годам 7 месяцам, у девочек – 16 годам 5 месяцам. В Финляндии средний возраст начала половой жизни составлял у мужчин 17 лет и 9 месяцев, у женщин – 18 лет и 1 месяц, в Норвегии 17 и 3 у женщин и 18 у мужчин, во Франции – 18 и 1 и 17, в Бельгии – 18 и 17 лет 4 месяца, в Дании – 16 и 7 и 17 и 4, в Португалии – 19 и 16 и 2 месяца, в Швейцарии – 18 и 4 и 18 и 2 месяца соответственно.

Таблица 1

Средний возраст сексуального дебюта по странам

Страна	Мужчины (гг., мес.)	Женщины (гг., мес.)
Швеция	16,4	16,9
Англия	17,3	17
Германия	16,7	16,5
Финляндия	17,9	18,1
Норвегия	17,3	18
Франция	18,1	17
Бельгия	18	17,4
Дания	16,7	17,4
Португалия	19	16,2
Швейцария	18,4	18,2

От первого петтинга до первого коитуса ещё в 1992 г. у мужчин проходило чуть больше 1 года, у женщин – полгода. Эти цифры были значительно ниже, чем в исследованиях шестидесятых годов. В СССР, например, по данным 1969 года среди тех, кто до 16 лет начал сексуальную жизнь, было 7 % мужчин и 1 % женщин, между 16 и 18 годами – 22 % и 8 %. А двадцать лет спустя эти цифры составили соответственно 11 % и 1 %, 32 % и 13 %.

По темпам своего полового созревания девочки всегда и везде опережают мальчиков, а вот мужчины обычно начинают сексуальную жизнь раньше женщин. В странах Южной Европы эта разница до сих пор сохранилась, хотя и немного снизилась. В современном обществе сексуальный дебют все чаще наступает до брака, что, в свою очередь, свидетельствует о либерализации сексуальной морали. Дошло до того, что в 1990-х годах раньше всех в Европе сексуальную жизнь начинали молодые исландки (16,3 года).

Среди опрошенных школьников в 1998 г. 14-17-летних немецких девочек коитальный опыт имели 11 % 14-тилетних, 29 % 15-летних, 45 % 16-тилетних и 67 % 17-тилетних, а у мальчиков эти цифры составили соответственно 10 %, 13 %, 36 % и 54 %. То есть мальчики стали заметно отставать от девочек. Это верно и относительно других форм сексуальных контактов – поцелуев, петтинга и т. д. (Цифры цитируются по материалам книги И.Кона «Подростковая сексуальность на пороге XXI века»).

Со временем возраст сексуального дебюта в большинстве западноевропейских стран стабилизировался и с конца XX века перестал снижаться. Эта стабилизация объясняется не только выросшим страхом заражения СПИДом, но и более тонкими социально-психологическими причинами: восстановлением романтических ценностей любви и верности, повышением сексуальной избирательности молодежи и важности психологической интимности, принятием молодежной субкультурой факта индивидуальных различий, повышением сексуальной информированности (через Интернет и тому подобное).

Наблюдения последних лет показывают, что активное снижение возраста сексуального дебюта прекращается повсеместно на фоне параллельного повышения возраста брачности: *современные женщины двадцать первого века позже выходят замуж, их браки часто откладываются до завершения образования, карьерного роста, а общий коэффициент брачности во всём мире снижается*. Достоверных цифр о возрасте сексуального дебюта на этот год в России у нас нет. Такие масштабные исследования не приветствуются и не финансируются нашим государством.

Виктория, 16 лет. Я рано начала вести половую жизнь. Это никак не повлияет на моё дальнейшее здоровье?

Слово «рано» в вашем вопросе уже определяет некую понятийную степень существующей тревожности и указывает на не полную благоприятность сложившегося положения. Всему своё время. Эта простая истина стара как мир. Но время всегда вносит свои коррективы. Начинать заниматься сексом нужно тогда, когда ваш организм готов к этому необходимому, важному и интимному действию.

Что это значит? Вы должны вырасти. Как? Физиологически, психологически и социально. Ранняя половая жизнь молодого несформированного женского организма может вести к ряду негативных последствий.

К примеру, в возрасте 13–14 лет у девушек во время полового акта происходит недостаточное увлажнение влагалища за счёт специальной смазки. Из-за этого акт может вызывать болезненные ощущения и даже травмы, вплоть до разрыва. В перспективе есть вероятность эрозии (истончения стенок влагалища) и даже бесплодия.

Не случайно в подростковом возрасте девственная плева обеспечивает защиту юной девушки от различных бактерий и микроорганизмов. Нежелательная беременность в это время и её прерывание – сигнал для ряда гинекологических проблем.

Психологическая незрелость и социальная неустроенность являются сопутствующими элементами раннего начала сексуальной активности. Переживания по поводу расставания с первым партером, осуждение взрослых, насмешки сверстников ведут к кризисам, депрессиям. Природа во всём позаботилась о нас, а нам необходимо беречь в себе эту природу.

ДЕВСТВЕННОСТЬ И ДЕФЛОРАЦИЯ (ПОЧЕМУ?)



Женя,

14 лет. Что такое девственность?

Девственность – понятие в наш век довольно спорное. Переосмысление в обществе нравственных ценностей, появление в повседневной жизни многочисленных форм сексуальной активности – всё это ведёт к размытости границ и традиций такого явления.

Ещё двадцать пять лет назад девственностью называли отсутствие у человека полноценных половых сношений с введением полового члена во влагалище как в прошлом, так и в настоящем. Синонимом девственности в литературе, быту, искусстве было и есть целомудрие. Многие религии до наших дней возводят в культ целомудрие женщины и считают половые контакты допустимыми только с единственной целью – деторождение в рамках официального брака.

Сегодня некоторые люди справедливо сомневаются в том, можно ли называть целомудренной женщину, если она практикует анальный или оральный секс, а при этом девственная плева не повреждена? При этом встречаются женщины, у которых из-за анатомических особенностей строения девственной плевы половой акт проходит без нарушения её целостности. Секс есть, но и физиологическая девственность есть! Такую женщину точно нельзя считать целомудренной. А при травматическом или инструментальном повреждении девственной плевы, когда отсутствует анатомический критерий девственности, но не имел места половой акт, наоборот, можно и нужно говорить о девственности этой женщины.



Не менее сложна ситуация с оценкой мужской девственности. Здесь нет анатомических критериев, и только слово мужчины способно подтвердить его девственность. А если он хвастает своими сексуальными подвигами, которых и в помине не было? Или на него клеветают дружки-завистники? Или юношу «опустили», проимитировав с ним оральный или анальный контакт? Является ли девственным мужчина, не имеющий полноценных гетеросексуальных половых контактов, но практикующий оральный секс?

В культуре прошлой и современной жизни люди всегда использовали и используют викарные и суррогатные формы полового поведения: взаимную мастурбацию, петтинг, вестибулярный, межбедренный, межгрудной, подмышечный, анальный коитус (гетеро- и гомосексуальный), фелляцию, куннилингус и другие формы генитальной активности. Мы предполагаем, что девственности лишаются лишь те, кто перешагивает границу между этими и прегенитальными формами, к которым относятся флирт, пикап, ухаживание, поцелуи, эротические игры и другие.

Во все времена отношение к девственности было различным. Историческое и культурное наследие России оставляет за собой моральный стандарт более строгого отношения к женской девственности, чем к мужской: «Храни честь смолоду!» – эта пословица остаётся ценной и актуальной в наши дни.

Хотя в начале XXI века опросы выявляют много молодых людей, одобряющих добрачные сексуальные отношения, мужчины предпочитают выбирать мать для своих детей среди девственниц, так как традиционно живет представление о необходимости сохранения женского целомудрия до оформления брака.

Катя, 14 лет. Что такое дефлорация?

Дефлорацией называют нарушение целостности девственной плевы. Дефлорация бывает двух видов:

А) полной (при этом наблюдается один – два разрыва, реже – больше;

Б) неполной (частичной) – при грубом гинекологическом осмотре, травме половых органов, введении какого-то предмета, пальца и так далее.

Девственная плева (гимен) имеет несколько описанных учеными видов с разным размером отверстий. Иногда встречаются женщины, не имеющие девственной плевы от рождения. Девственная плева достаточно эластична, она содержит кровеносные сосуды, нервы и мышечные волокна, от количества которых во многом зависят ее плотность и растяжимость. Поэтому плотность девственной плевы и болезненность дефлорации зависят не от возраста девушки, а от изначального ее анатомического строения.

«Первый половой акт, лишение девственности, дефлорация – это событие очень высоко оценивается в иерархии самых важных этапов жизненного пути человека, но это вовсе не означает, что все воспринимают его одинаково». (Й. Дрент, сексолог, президент Нидерландского общества сексологии в книге «Вагина», Москва, 2011 год.)

Такое качество молодой девушки, как девственность, во все времена и разные вероисповедания имело и имеет много толкований. В одном они сходятся – это невинность, чистота, добродетель и непорочность. Мы должны сразу оговориться, речь сейчас пойдёт о цивилизованном подходе, исключаящем любой фанатизм.



Желательнее всего, чтобы этот акт произошёл в возрасте не раньше 18 лет и по обоюдному согласию. Это может произойти и в возрасте сексуального согласия при достижении полового созревания.

Современная девушка к этому времени должна точно чувствовать в себе женскую принадлежность, идентифицироваться в своей роли, хорошо знать своё тело, проконсультироваться у гинеколога, в душе иметь собственный моральный стержень, включая личные воззрения на сексуальное поведение. Такой шаг необходим для развития личности. И неважно, кем (родителями, обществом) созданы строгие или толерантные условия жизни молодёжи. Девушке или юноше придется отвечать самостоятельно.

Лиза, 15 лет. Правда ли, что если я лишусь девственности с нелюбимым парнем, то останусь фригидной на всю жизнь?

Тревожность вашего запроса понятна и объяснима. Вполне реально, что ранняя половая связь в юном возрасте только по желанию юноши, без интереса или за компанию, может привести к фригидности (так прежде называли аноргазмию).

Лев Щеглов, известный российский сексолог, считает, что, столкнувшись с сильной болью во время дефлорации и не испытывая настоящего влечения, девушка-подросток может вообще потерять интерес к мужчинам, ибо настоящее половое влечение требует созревшей психики.

Лучше использовать иные формы сексуальной активности и обязательно радоваться юности и неизведанности состояния, зная и чувствуя себя. А самое важное – это отношение к своей человеческой природе. Она сотворила нас именно такими. Мир сексуальной, прочной партнёрской гармонии всё-таки зиждется на тонкой грани чистоты, чувственности и доверия.

15 лет... Какое время страшных сказок! Так вот и повеяло ужастиками времён нашей юности. («В чёрной-чёрной комнате»). А теперь послушайте, что говорили умнейшие люди, ещё в далёком 1823 году. К. Фойгт, в работе «Опасности юных лет» (1823 г.) писал: «Наш мир преисполнен всяческих опасностей, однако он вдвойне опаснее для молодых людей, поскольку они не понимают того, какими именно опасностями окружены со всех сторон, и поскольку в невинности своей даже не подозревают об их существовании. Ведь поучительная книга опыта человеческого ещё лежит перед ними закрытой... А посему, даже не зная ничего о том, что они всё время находятся в опасности, *молодые люди способны потерять то наитончайшее, то самое лучшее из всего, что только может им принадлежать: присущую им от рождения невинность и чистоту, а с ними и все притязания на счастье в этом мире...*».

Руслан, 15 лет. Правда ли, что можно ли при помощи тампона лишиться девственности?

Можно, если сильно постараться.



Олеся, 15 лет. Может парень лишит меня девственности, когда засовывает внутрь палец?

Скорее всего, вы сейчас говорите о дефлорации. Споры о девственности можно прочитать в ответах, которые мы привели чуть выше. Ответ на ваш вопрос: может! Вставляя палец в вагину дальше, чем на фалангу, ваш парень уже делает это.



Анжела,

16 лет. Почему не надо спешить с дефлорацией?

Александра, 16 лет. В каком возрасте лучше всего лишаться девственности? И грозит ли чем-нибудь ранняя потеря девственности?

Дефлорацию, лишение девственности, многие подростки считают барьером между детством и взрослостью. Поэтому и стремятся преодолеть его по возможности скорее. Это не верно. Вот веские аргументы в пользу тех, кто не спешит расстаться с девственной плевой.

- Девственная плева предохраняет половые органы девушки от воспалительных процессов, инфекций и заболеваний. Дело в том, что для развития рака шейки матки необходимым условием является наличие папилломавируса человека. Толщина недостаточно развитой шейки матки у подростка или юной девушки составляет всего одну клетку.

Эта поверхность называется «зоной преобразования». С возрастом она ужимается, сокращается. Но пока это не произошло, для ВПЧ, хламидии и ИППП это идеальное место для атаки. Эякулят, содержащий ИППП, попадает прямо туда, прямо в яблочко. И поэтому так много девушек инфицировано ИППП.

- Девственная плева защищает влагалище на период формирования защитной микрофлоры (этот процесс полностью завершается лишь к 17–18 годам).

- Слой эпителия во влагалище девочки-подростка слишком тонок, из-за чего половой акт может привести к разрыву стенки влагалища.

- У молодой девушки не происходит достаточной lubricации влагалища (выделения специальной смазки, необходимой для нормального протекания полового акта).

- Внутренние органы женщины занимают правильное положение лишь к 16–17 годам. Тогда же окончательно завершается их формирование.

- Физически, социально и психически молодая девушка не достаточно хорошо подготовлена к вынашиванию ребенка, а тем более к прерыванию беременности, которая может явиться причиной бесплодия в дальнейшем.

- Начало половой жизни до формирования всех необходимых эмоционально-чувственных составляющих психики, приводит к тому, что секс ставится в ряд с остальными способами получения удовольствия, что приводит к неспособности выстраивать глубокие, длительные отношения и, соответственно, частой смене партнеров. Удовольствие от интимной близости, конечно же, необыкновенная, естественная и здоровая потребность. Секс – это очень серьезный вопрос. Нельзя принимать все как само собой разумеющееся. Одно сношение может изменить вашу жизнь навсегда. Женская репродуктивная система особенно чувствительная и хрупкая природная конструкция.

• Велика опасность заразиться болезнями передающимися половым путем, а последствия лечения в юном возрасте – проблематичны. Тревога, которую вызывают мысли о боли при дефлорации, её ожидание в юном возрасте провоцируют страх, который способствует непроизвольному сокращению мышц влагалища и затрудняет проникновение полового члена. Не подготовившись к этому процессу психологически (это возраст 17–20 лет), можно получить комплекс проблем с сексуальным здоровьем.

Вот такой интересный фактический пример из нашей с вами современности доказывает, что подростки сегодня четко понимают это. В 1994 году на лугу перед зданием конгресса США в Вашингтоне собрались 25 тысяч подростков, чтобы публично заявить о своей приверженности идее оставаться девственниками и девственницами до заключения брака. «Истинная любовь умеет ждать» – таков был лозунг представителей этой «контрультуры», – утверждал Й. Дрент. Зная о нём, не нужно загонять себя в навязчивые мысли, доводящие до непроизвольного экстатического состояния.



**Арсе-
ний, 15 лет. Как это сделать правильно в первый раз, чтобы не облажаться?**

Ксения, 16 лет. Как относительно безболезненно лишиться девственности?



**Фёдор,
15 лет. Как в первый раз сделать так, чтобы ей было не сильно больно?**

Перед вступлением в интимные отношения девушке надо обязательно показаться гинекологу. В цивилизованных обществах это вполне нормальное явление. Нередко у девственниц протекают воспалительные процессы, вызванные занесением различной инфекции при пользовании ванной или душем общего пользования, при купании в загрязнённых плавательных бассейнах и так далее. В этих случаях появляются покраснение, жжение и неприятный зуд в области половых органов, выделения.

Если девушка не избавится от воспалительных заболеваний перед началом половой жизни, то первое половое сношение может быть очень болезненным. На припухшей и покрасневшей промежности легко образуются воспалённые ранки, которые вызывают неприятную, болезненную реакцию при дефлорации.

Надо соглашаться на половой контакт только с любимым человеком, при этом выбрать удобное место и достаточное количество времени.

Запасть презервативом со специальной смазкой, которая улучшает скольжение и убивает бактерии.

Нужно отвлечься от мыслей, что первый раз обязательно будет больно. Занимаясь предварительными ласками со своим партнером, концентрироваться на положительных переживаниях от прикосновений. Во время предварительных ласк во влагалище выделяется смазка, которая улучшает скольжение полового члена, а если её мало, то можно добавить специальные lubricants, продающиеся в аптеках.

Важно сознательно расслаблять мышцы бедер и мышцы промежности, расположенные между анусом и нижней границей входа во влагалище.

Конечно, особое значение имеет правильная позиция. В первый раз лучше всего лечь на спину, подложить под ягодицы свёрнутую валиком подушку или валик так, чтобы таз был слегка приподнят. Ноги, раздвинутые в стороны и согнутые в коленях, девушка должна прижать как можно ближе к грудной клетке (при этом верхняя часть входа во влагалище, расположенная близко к лобку и клитору, приподнимается, и мужской половой член упирается в девственную плеву в нижней части преддверия влагалища и области промежности). В такой позе с широко раздвинутыми коленями, которые прижаты к грудной клетке, девственная плева максимально напряжена у входа во влагалище, что облегчает быстрый её разрыв.

Не нужно стремиться инстинктивно прервать половой контакт в момент, когда женщина почувствует боль. Женщине лучше не отодвигаться от источника болевых ощущений (это только растянет дискомфорт), при появлении лёгкой боли женщина сама должна сознательно сделать движение тазом вперёд, сократив тем самым продолжительность болевого ощущения при надрыве плевы.

Мужчина находится в традиционном положении лежа. Он действует уверенно, но нежно, демонстрируя определённый натиск и принимая решения не только за себя, но и за партнёршу. При этом, легко упираясь коленями в постель, он придерживает женщину руками за плечи с тем, чтобы не позволить ей отодвинуться в момент возникновения боли (или он стоит на коленях между раздвинутыми ногами женщины, придерживая её руками за бедра, тем самым контролируя ситуацию).

Иногда девственная плева рвется не сразу, а со второй или третьей попытки. Или окончательно рвется только после родов, но такие случаи редки. Если, несмотря на многократные попытки, только усиливающие у женщин болевые ощущения, не удаётся разорвать плеву, следует обратиться к сексологу или гинекологу, который даст рекомендации или надрезет плеву, решив вопрос кардинальным образом. При всём при этом надо понимать, что речь идёт всего лишь о лёгком, может быть, чуть-чуть неприятном болевом ощущении.

Как правило, девственности лишаются один раз, но болевые ощущения могут сохраняться некоторое время после дефлорации. А кровотечение может продолжаться от одного до 5–7 дней, а может и вовсе отсутствовать – тут, опять же, все индивидуально: в зависимости от своего строения девственная плева иногда растягивается и остаётся неповреждённой даже после неоднократного проникновения во влагалище.

Мужчина должен помнить, что возобновление половой жизни возможно не раньше, чем через несколько дней после первого сношения (после заживления надрывов девственной плевы). Женщине в этот период следует после подмывания половых органов утром и вечером смазывать промежность глицерином: эта мера ускоряет процесс заживления.



Настя,

15 лет. Мой парень хочет, чтобы именно он лишил меня девственности. Как быть?

Лена, 17 лет. Какие бывают проблемы с первым сексуальным партнером?

Не всегда и везде подтверждается мнение, что современные юноши и девушки начинают сексуальную жизнь с ровесниками, которые сексуально одинаково неопытны. Тем более, в таком юном возрасте.

С ровесницами начинают примерно одна треть опрошенных мужчин в Финляндии, Франции, Германии. Три четверти (в Финляндии – 85 %) европейских женщин начинают со старшим мужчиной и только 5 % – с младшим. Двое из трех финских мужчин приобретают свой первый сексуальный опыт с младшей женщиной. Во Франции 38 % мужчин начинают со старшей женщиной, и 20 % – с младшей. Две трети 15–17-летних американок (64 %) имели связь со своими ровесниками, возрастная разница с партнером не превышала 2-х лет. У 29 % девушек партнеры были старше на 3–5 лет.

У 7 % девочек и у 19 % мальчиков первым сексуальным партнером оказался случайный знакомый (ая), а у 2 % девочек и 7 % мальчиков – и вовсе посторонний человек. Чаще всего (15 % девочек и 35 % мальчиков) с посторонними и малознакомыми людьми дебютируют те, кто начинает сексуальную жизнь рано, в 14 лет и моложе.

Наблюдения немецких сексологов показывают: чем младше юноша в момент своего сексуального дебюта, тем безлюбовнее и прозаичнее оказывается эмоциональная окрашенность его первых сексуальных контактов. У женщин сексуальный дебют гораздо чаще, чем у мужчин, сочетается или ассоциируется с влюбленностью.

В одном из последних исследований факт влюбленности в своего первого партнера признали две трети финнок и француженок, и только половина финнов и треть французов. В качестве главного мотива первой сексуальной связи «страстную любовь» назвали 33 % французских мужчин и 64 % женщин, «легкую влюбленность» – соответственно 27 % и 34 %, вообще без любви сошлись 49 % мужчин и 33 % женщин.

У большинства подростков (64 % девочек и 40 % мальчиков) первая близость была с постоянным бой/герл-френдом. Именно поэтому подростки любят говорить «у меня есть парень», «у меня есть девушка», подчеркивая наличие длительных отношений. Однако у большинства мальчиков и юношей моложе 17 лет первые сексуальные связи остаются краткосрочными, часто однократными. Долгосрочными партнерскими отношениями они сменяются лишь к 19 годам. А у девушек уже с 14 лет начинает формироваться стремление к более стабильным партнерским отношениям.

И еще один факт: первый половой акт часто оказывается для подростков спонтанным и неожиданным. По данным немецкого национального опроса лишившихся девственности 14–17-летних школьников, «полной неожиданностью» он оказался для 22 % девочек и 33 % мальчиков. Заранее планировали это событие только 33 % девочек и 28 % мальчиков. При этом в младших возрастах, вопреки традиции, сексуальное сближение часто инициируют не мальчики, а девочки.

Интересно, что те девушки, у которых партнеры были значительно старше, в последствии чаще оказывались беременными. Только 7 % сексуально активных девушек от 15 до 17 лет имели партнеров старше себя на 6 и более лет, но эта группа дает 19 % всех подростковых беременностей! Получается, что связь с взрослым мужчиной является для юной девушки фактором повышенного риска.

Таким образом, решать надо самому подростку. И в подростковом возрасте лучше всего не спешить.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ (КАК?)

Аня, 13 лет. Я пол года встречаюсь с парнем. Ему 16 лет. Он все время намекает мне на близость, а я стесняюсь и боюсь, что он меня увидит голой. Он говорит, что до этого у него уже были девушки старше меня. Что мне делать, как раскрепоститься?

Для начала сходите вместе в бассейн или на пляж. В вашем возрасте стесняться своего тела – нормальное состояние.

Чтобы почувствовать себя раскрепощённой, необходимо самой познакомиться со своим телом, принять его и научиться любить. И всегда, неустанно, прививать достойное отношение к себе.



Даша, 14 лет. Как понравится мальчику, который старше? Можно ли его заинтересовать поцелуями или нужно обязательно спать с ним?

Спать не обязательно. Учитесь искусству флирта и кокетства. Известный российский сексолог Игорь Кон справедливо заметил: «Прежде на людей давили ограничения, теперь – обилие сексуальных образов, которые мы не умеем правильно «переварить». С половым созреванием совершенно не обязательно начинается характерная для взрослых сексуальная активность.

Анжелина, 16 лет. Сколько одновременно у девушки может быть сексуальных партнеров – ухажеров? Как найти грань между распутством и нормой?

Стас, 16 лет. Насколько опасно иметь много партнеров по сексу?

Оптимальное количество – один сексуальный партнер. Такова нравственная норма, которая способна решать основной вопрос интимного партнёрства – репродукцию. Просто ухажеров, не сексуальных партнёров, у девушки может быть столько, сколько угодно – это зависит от социализации конкретного человека.

Посмотрев же на сексуальные отношения с другой стороны, стороны плотского удовольствия и двойного стандарта, можно предположить, что список таких компаньонов у одной девушки не будет равняться одному. Это могут быть отношения для решения финансовых проблем, причем чем больше их будет, тем лучше, как у проститутки или жиголо, которые ориентированы на свою экономическую норму, где товар – деньги.



Если вы приверженец промискуитета, то беспорядочные половые связи с разными партнерами – ваш образ жизни. В этом случае ЗППП, риск заражения СПИДом, регулярные походы к врачу-венерологу, безгласность окружающих, недоверие близких, пафосное самомнение «секс-героя» – ваше настоящее и будущее. Это – девиантная (извращенная) норма. Делайте выводы!

В 2012 году в Англии зарегистрирован случай, когда 25-летняя женщина успела переспать с 5 000 мужчин. Как вы думаете, как её называют соседи в деревне, где она живет?! Правильно...

Когда вы хотите долгих прочных отношений, но не получается найти того единственного (-ную), и есть уже опыт сексуального контакта, то это вариант социальной современной нормы. Такие отношения называют серийным браком. Да, это похоже на кинематограф: одна, две серии, а может, и большой сериал, длиною в жизнь. Самое главное сохранять постоянство и верность, когда вы вместе. И это далеко не полный перечень существующих норм.



Результаты исследований подобной проблемы демонстрируют, что тенденция к частой смене половых партнеров (свыше 10 на протяжении 3–5 лет с начала половой жизни) выявлена у 12 % мужчин и 4 % женщин. Сколько иметь интимных партнеров, каждый решает для себя сам. Определитесь, что для вас является оптимальным и живите, не изменяя себе.

Мы не рассматриваем в этом ответе варианты сексуальных норм тех народов, где по религиозным и национальным традициям существу полигамия. Грань между распутством и нравственным порядком, как правило, проходит внутри самого человека. Но нельзя забывать, что мы с вами – существа разумно-социализированные! Такая грань направлена в первую очередь на внутренние ограничения. Любая личность формируется благодаря тому, что она способна усвоить культурные, социальные предписания, которые транслируются ей на протяжении всего периода развития семьей и обществом.

Оксана, 15 лет. Я ни разу не целовалась. Все мои друзья уже это испытали, а я нет. Я боюсь, что, когда я найду своего принца, я не смогу его поцеловать так, как надо, и он меня бросит. Я тренировалась на персиках, но меня это не вдохновляет. Что мне делать?

Ждать и искать своего возлюбленного! Не надо торопиться. Поцелуй в русской, европейской культуре – самое приятное проявление своих чувств, это естественный способ выражения любви, заботы и привязанности. Стоит дождаться настоящего чувства, чтобы не отдать свой первый, робкий и даже не совсем умелый поцелуй первому встречному. Если вдруг покажется, что поцелуй не удался, то надо не стесняться, а попросить своего друга повторить его ещё раз. Скажи ему о том, что это твой первый поцелуй. И будь уверена, что

твой парень будет гордиться тем, что он первый, с кем ты целуешься, а это значит, что он тебе очень нравится, и он с радостью обязательно пойдет тебе навстречу.

А мы хотим открыть для тебя небольшой секрет химии любви. **Во время поцелуя в организме вырабатывается гормон счастья – дофамин, он наполняет целующихся чувством радости, восторга, счастья и желания повторять это многократно...** И пожелаем удачи в первом поцелуе!



Вик-

тория, 14 лет. Как правильно целоваться?

Не бывает неправильных поцелуев. У каждой пары своя особая манера и тактика поцелуев. Целуясь друг с другом, вы тренируетесь, учитесь, получаете навык. А лучше всего целуются любящие друг друга люди. Они делают это так, как нравится любимому. Можно пробовать делать это с персиком, арбузом, тумбочкой или воздушным шариком, но тут любовь односторонняя, верно?

Правильно выполняются только обязательные, церемониальные, ритуальные поцелуи. В разных странах и в разное время требования к ним отличались. В Интернете и литературе можно найти много разной информации на эту тему. К примеру, в Средние века выполнение приветственного поцелуя зависело от классовой принадлежности. Чем ниже был статус человека, тем дальше от лица он запечатлевал свой поцелуй. Равных целовали в губы, людей чуть выше рангом – в руку, людей еще более высокого сословия – в колено, а тем, для кого ты всего лишь прах (в первую очередь, духовенство), нужно было целовать ноги или даже землю у ног.



Неграмотные люди, подписывая договор, например, о купле-продаже земли или другого товара, ставили крест вместо своего имени и целовали его в знак искренности своих намерений. Раньше поцелуй был знаком доверия. Давая другому человеку подойти к себе так близко, люди показывали, что они не боятся его, что целиком ему доверяют.

А во время чумы в Лондоне в 1665 г. был наложен запрет на популярный тогда в обществе приветственный поцелуй. Боязнь умереть, заразившись от поцелуя соседа или друга, сделала популярными такие знаки приветствия, как реверанс, поклон, поднимание шляпы, махание рукой и тому подобное.

Новозеландцы покрывают друг друга при встречах покрывалами, затем трут себя взаимно носами, издавая при этом нечто вроде хрюканья и сильно втягивая в себя воздух. Туземцы на острове Санта-Мария при встречах обнюхивают друг друга; поцеловаться у них значит стать носом друг к другу, то есть потереться друг о друга носами. На острове Сокотора при приветствиях целуют друг друга в плечо. На островах Дружбы при встрече с другом берут его руку и сильно трут себя ею по носу и по рту.

С точки зрения сексологов поцелую отводится важная роль в эротических играх. Поцелуй ассоциируется с интимной близостью и половым возбуждением. Поцелуй доставляет удовольствие при сексуальных контактах. Он несёт важную информацию о глубине и близости отношений. Это огромная палитра чувств и эмоций.

Когда вы целуетесь, вам становится так хорошо, что кажется, будто вы можете взорваться от удовольствия. Вы чувствуете, что у вас кружится голова, что ваше сердце начи-

нает колотиться с неимоверной быстротой... Наслаждайтесь жизнью, друг другом, целуйтесь с удовольствием!

Алена, 14 лет. Можно ли целоваться на первом свидании?

Можно. Но лучше на 48-ом!..

Кто сказал, что надо считать свидания или оттягивать поцелуи, если вы оба этого хотите? Платон считал, что поцелуй – это «обмен между двумя душами», а сегодня некоторые исследователи считают поцелуй своего рода спазмом, в котором участвуют 29 больших и малых мышц. Те, кто часто целуется, реже страдают заболеваниями желудка, желчного пузыря, системы кровообращения, лучше спят, у них меньше морщин.

Мировой рекорд продолжительности поцелуя принадлежит одной чикагской парочке (17 суток 10 часов 30 минут). Они целовались каждый час с 5-минутными перерывами и два часа в сутки отводили себе для приема пищи и отдыха. Рекорд подводного поцелуя (2 минуты 18 секунд) установила молодая чета из Японии. Рекордсмен из английского города Ньюкасла сумел за 8 часов поцеловать 4 444 женщины. Вот какой он – поцелуй!



Давид,

16 лет. С кем парню лучше и как в первый раз?

Лучше всего с любимой! И так, как нравится обоим.

Ученик Зигмунда Фрейда, Вильгельм Рах, автор теории «мышечного панциря», сказал, что сексуальное торможение не позволяет подростку мыслить и чувствовать рационально. Это в первую очередь ярко характеризует молодой, стремящийся к сексуальной близости организм юноши. Первый сексуальный опыт для него окрашен всепоглощающим природным инстинктом и требует большого мужества. Но волнение и тревога в подобном действии тоже играют не последнюю роль в создании гармоничной интимности.

В идеале первый сексуальный контакт нужно совершать с любимой. Тогда чувство само подскажет поведение. Делать «это» в первый раз надо без помощи алкогольного или наркотического допинга, в спокойной, располагающей обстановке. А нетерпеливым можно вспомнить слова китайского философа Ву Сынь и его знаменитые рекомендации, где он советовал начинающему не слишком возбуждаться и не быть чрезмерно страстным. В истории сексуальной культуры есть много разных примеров и советов на этот счёт (по возрасту, социальному статусу). Главное, что необходимо знать, вступая во взрослые отношения: каждый молодой человек имеет свои сексуальные права, которые он должен соблюдать, защищать, и по умолчанию – разделять с такими же правами своего партнёра.

Миша, 15 лет. Я бы хотел понять, как в действительности стать всесторонне крутым в сексуальном плане?

Олег, 15 лет. Что надо сделать, чтобы стать альфа-самцом?

Что надо сделать? Стать настоящим мужчиной, и не только в сексуальном плане. Всё делать с позиции мужской сексуальности. Думать как мужчина. Поступать как мужчина. Отвечать как мужчина. Любить как мужчина. Принимать решения как мужчина. Вот, пожалуй, простой ответ на эти два смелых, дерзких вопроса. А если по-взрослому, то, немного

перефразировав строки стихотворения Р. Киплинга «Заповедь», мы сможем найти ответ: «... Умей принудить сердце, нервы, тело себе служить...».



Таким социальным статусом, как альфа-самец («alpha-dog») в современном мире принято обозначать стереотип доминирующего в своей социальной среде мужчины. Это мужчина, характеру которого подвластны все окружающие его люди. Он самостоятельно определяет ход развития любых отношений. При этом он защитник, он воин, вожак... Женщины мечтают о таком «самце» во сне и наяву. Он представляет угрозу всем другим самцам, в то время как они для него ничего из себя не представляют. Альфа-самец обладает невероятной притягательной харизмой, и в то же время он – кремень.

Альфа – популярное название для всего первого, главного или лучшего. Делаем выводы: юноши могут и должны по своей мужской природе стремиться к образу, ассоциирующемуся с «альфой и омегой». Они, обозначая первую и последнюю буквы греческого алфавита, нарицательно звучат как соответствие во всём. «От первой и до последней буквы» – говорили древние римляне.

А теперь несколько слов о самце. Самец в биологии (мужская особь) – форма живого организма, производящая мелкие, подвижные гаметы – сперматозоиды. Укоренившееся в сознании современных людей сочетание «альфа-самец» (при характеристике представителя мужского пола) предполагает, что любой самец, мужчина, в нашем случае, как бы инвестирует в будущее потомство. И куда лучше, если это будет «самец», способный быть ведущим во всём: сильным, здоровым, репродуктивным.

Подытожить эти вопросительные знаки можно словами того же замечательного автора всем вам хорошо известной сказки «Маугли», Редьярда Кипплинга:

Наполни смыслом каждое мгновенье
Часов и дней неуловимый бег, —
Тогда весь мир ты примешь как владенье
Тогда, мой сын, ты будешь Человек

Наверное, каждый мальчишка в детстве мечтал быть похожим на этого героя. И Маугли, без сомнения, сегодня был бы настоящим современным, во всём продвинутым парнем.



Алексей, 17 лет. У меня был первый опыт, но он был не полностью. Я сильно разволновался, и у меня мало что получилось. Есть ли у меня проблемы с этим?

Для первого подросткового опыта такие случаи вполне обычны. Эти проблемы свойственны большинству. Поэтому мы и советуем не спешить с сексуальным дебютом.

Объясняя причины отсутствия у них сексуальных контактов и близких отношений с противоположным полом, девушки и юноши чаще всего указывают на отсутствие партнера и застенчивость. Кроме того, почти каждый третий мальчик боится обнаружить свою неловкость и неопытность. А 23 % опрошенных мальчиков сталкивались с тем, что девочки им отказывали. Часто возникает ускоренное семяизвержение, половой акт проходит быстро, и партнерша не успевает достичь удовлетворения.

К сожалению, большинство спешит, стремясь скорее совершить половой акт, чтобы сказать в первую очередь себе, а потом и сверстникам: «Я сделал это!» А потом приходят сомнения, переживания, осознание ситуации: «А нужно ли было это делать?» В перспективе возможно даже появление сексуальной проблемы – синдрома тревожного ожидания неудачи.



Анастасия, 15 лет. Каков стиль поведения современной девушки? Что делать, если парни не проявляют ко мне интереса? Я что-то делаю не так?

Юлия, 16 лет. Хочу узнать, как понравиться молодому человеку?»

Ксения, 16 лет. Почему я не нравлюсь мальчикам?

На эти девичьи вопросы ответ не прост и не сложен.

Милые юные прелестницы! Толстушки и худышки, с веснушками и без. В этом возрасте и вы, и ваши избранники сами себе не нравитесь. Вы в это время находитесь на птичьем дворе жизни, как гадкие утята из сказки великого сказочника Ганса Христиана Андерсена. Но нам же ведомо, каким прекрасным лебедем стал гадкий утёнок! В одно прекрасное

утро он расправил свои крепкие молодые крылья, грациозно, гордо поднял шею и полетел красиво и высоко. Не забывайте о нём.

Будьте уверены в себе, когда в вашей груди, порой без причины, воробышком бьётся сердце, а пурпур пламени горит на щеках. Вы стали старше, а значит, наступает время другого ощущения себя и совсем другой ответственности по отношению к себе.

Во время полового созревания в организме девушке происходят большие перемены: молочные железы проходят быструю эволюцию от небольшого бугорка с последующим увеличением соска и ареола к четкой округлой форме груди. Одновременно растут кости таза, округляются ягодицы, появляются волосы в подмышечных впадинах и на лобке (сначала редкие и почти бесцветные, затем более густые, жесткие и темные). Изменяется эпителий влагалища, оно удлиняется, увеличивается матка, менструации принимают регулярный характер, увеличиваются выделения вагинального секрета (иногда спонтанно). На высоте гормонального пика замедляется рост длинных костей конечностей. Активно начинает вырабатываться женский гормон эстроген, способствующий увеличению подкожного жирового слоя.

К 16 годам большинство девушек выглядят вполне зрелыми: округленные формы тела, выраженная грудь, покатые бедра. Как ощущать себя, так внезапно изменившуюся? Как двигаться, как держаться среди сверстников? Почему стали раздражать «предки», учителя? Эти и другие вопросы просто не считывает в своей голове «юный компьютер». У некоторых девочек в этот период иногда отмечается довольно болезненная реакция на опережающее развитие сверстниц – и наоборот. Примерно треть всех девочек-подростков страдает ожирением. При этом они потребляют вдвое больше конфет и шоколада, чем их матери в этом же возрасте. ***Эксперты по расстройствам питания считают, что наихудшие результаты дает одержимость худобой, которая приводит к метаниям между голоданием и неумеренным употреблением нездоровой пищи.***

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Стоимость полной версии книги 199,90р. (на 01.04.2014).

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.