



Анна Котенёва

КНИГА
О ВЗРОСЛЕНИИ
ДЛЯ ДЕВОЧЕК

ЧТО ПРОИСХОДИТ
СО МНОЙ
И МОИМ ТЕЛОМ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	6
ВСТУПЛЕНИЕ	7
ИТАК, НАЧНЕМ.....	8
ПОДРОСТКОВАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	10
Особенности женской сексуальности.....	10
Кто такой подросток?.....	12
Какие они, твои ровесницы?	14
«Из чего же, из чего же, из чего же / сделаны наши девчонки?..»	15
ЖЕНСКАЯ АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ	17
Половые органы	17
Внутренние половые органы.....	23
Психосексуальное развитие	25
Менархе и овуляторный цикл	33
Скачок роста	45



ПОЛОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХОСЕКСУАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ 52

Половое влечение. Либи́до	53
Платоническая, или романтическая, стадия.....	56
Эротическая стадия	59
Сексуальная стадия.....	65
Половой акт – сексуальный дебют.....	69
Физиология полового сношения	73

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКА 79

Трудности подросткового возраста	80
Твои тревожные вопросы	88
«Да» и «нет»	109
Несговорчивый характер	112
Подростковая среда	123
Общение: лексика от «краша» до «имбы»	135
«Модный приговор»	141
Хорошие манеры	144
Поцелуй: любое переживание имеет значение	158
Почему я не нравлюсь мальчикам?	160
Твое непростое право на сексуальность	163

ОТРОЧЕСТВО: ВОПРОСЫ К СЕБЕ И КО ВСЕМУ МИРУ 168

Любовь, сексуальность, секс и личность	168
В чем причина любви и секса?	172
Как появляются дети?	174
Сколько длится секс?	177

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ 182

В каком возрасте начинается половое созревание? 182

Взаимоотношения 206

Секс — как это происходит? 214

Контрацепция и предохранение 228

Разные вопросы 241

Советы подросткам от сексолога..... 251

ПОСЛЕСЛОВИЕ..... 253



*Анна Николаевна Котенёва —
практикующий психолог,
психолог-сексолог, ректор
Университета сексологии РНСО
со стажем педагогической работы
в школе более 30 лет.*

*Посвящается моей внучке
Анастасии*

Благодарности

Выражаю глубокую благодарность преподавателям нашего Университета сексологии РНСО за плодотворное сотрудничество и за предоставленные материалы по современному языковому общению в молодежной среде.

Вступление

О сложном подростковом возрасте написано много хороших книг. Но потребность получать знания о периоде взросления у юношей и девушек по-прежнему велика. Их разум и тело непрерывно совершают большую работу, у них возникают вопросы и сомнения. Часто эти вопросы бывают связаны с пониманием своей принадлежности к определенному полу. Так родилась идея написать книгу о взрослении девочки, о том, что происходит с ее прекрасным, хрупким, еще не окрепшим организмом. О том, что хочется сказать ей, когда в ее жизнь ворвется незнакомое, трепетное и сильное чувство: «Ты почувствуешь любовь, вот увидишь!» У меня есть огромное желание пережить вместе с ней эти первые веяния чувств, поискать (и найти!) ответы на те вопросы, которые не дают ей покоя, ведь она сама пока еще не знает, как ответить на них. И я надеюсь на то, что мой женский опыт, профессиональные знания и большая практика работы в области педагогики и психологии сексуальности помогут многим девушкам-подросткам разобраться в себе, принять особенности своего развития и знать, что она просто обречена быть счастливой! На счастье любить и быть любимой, на счастье материнства, которые дарованы ей самой природой. Я только постараюсь дать ей это понять, поверить в свои силы и осознать, что она неповторима!



Итак, начнем...

Я к вам пишу....

А. С. Пушкин «Евгений Онегин»

Приветствую тебя, юная читательница, родившаяся и живущая в XXI веке! И приглашаю тебя в увлекательное путешествие по стране знаний о тебе, о твоём развитии, о том, как из маленькой куколки рождается прекрасная и неповторимая бабочка. Когда в твоём теле начинаются такие непонятные и пугающие изменения, а окружающая жизнь так часто страшит и изумляет тебя; когда кажется, что близкие и друзья не понимают тебя, не видят тех перемен, что происходят с тобою и в тебе; когда ты спустя столетия, подобно юной героине пушкинского романа, заливаясь слезами от остроты своих переживаний и невольного стыда, пишешь своё любовное послание избраннику своего сердца, рассказываешь ему о своём юном, таком новом для тебя чувстве, тебе хочется поддержки и понимания. (Исследователи до сих пор гадают, сколько же лет было Татьяне Лариной – главной героине романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин». Известно только, что называли её барышней.)





А тебе уже хочется примерить мамины наряды? Почувствовать себя «дамой» или хотя бы девушкой, а не угловатым подростком, не знающим, куда девать свои вдруг ставшие такими неловкими руки и как не прятать взгляд от повзрослевших за лето мальчиков-одноклассников...

Дорогая моя, прекрасная незнакомка!

Девочка-девушка, не бойся думать и говорить об этом, не стыдись себя! Не огорчайся, когда слышишь в свой адрес замечания, которые кажутся тебе обидными, или реплики о своей внешности или поступках. В книге, которую ты держишь в руках, написанной с большой любовью к тебе, найдутся ответы на волнующие тебя важные вопросы. Я постараюсь объяснить тебе, как ты растешь, взрослеешь, становишься уверенной в себе и отважной. Мы поговорим о том, как меняется твое тело, о чем ты думаешь и какие совершаешь поступки, как выглядишь в глазах окружающих тебя родных, близких и значимых для тебя людей. Какой мир ты видишь вокруг себя и как учишься взаимодействовать с этим миром, жить по его законам, не преступая свой внутренний нравственный закон.

*Пойдем же! Мы будем вместе путешествовать
по страницам этой книги!*



Подростковая сексуальность

ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Ну, что ж! В путь! Мы поговорим о том, что такое сексуальность человека вообще и подростковая сексуальность в частности, об особенностях женской сексуальности, как она формируется, какие этапы психосексуального развития проходит девочка в процессе взросления, как влияют на нее окружающие; о том, что нужно знать девочке, когда она становится девушкой, чтобы быть здоровой, привлекательной и счастливой.

С первых лет жизни человек стремится к знанию о самом себе, хочет понять свою индивидуальность, свою личность, принадлежность к определенному полу, познать свои желания, соотнести их со своими правами и обязанностями в обществе, сориентироваться, как почувствовать себя достойным общения, как говорит-





ся, «не хуже других». У него формируется представление о любви и значении сексуальных понятий, появляется осознанное чувство стыда, оценка своих поступков — и все это происходит под пристальными взглядами взрослых людей.

Подростковая сексуальность, как и сексуальность вообще, является врожденной потребностью и неотъемлемой функцией человеческого организма, подобной всем процессам, обеспечивающим жизнедеятельность человека, как дыхание, пищева-

ние, сердцебиение... Она играет огромную роль в человеческом общении. Сексуальность — важнейшее качество человеческой личности, которое проявляется в совокупности биологических, психических и социокультурных факторов, связанных с возникновением и удовлетворением полового влечения.

В подростковом возрасте, в период полового созревания — это необходимый этап развития, на котором подростки испытывают и исследуют свои сексуальные чувства.

КТО ТАКОЙ ПОДРОСТОК?

Вот несколько версий и интерпретаций этого понятия.

Версия современная энциклопедическая

Подросток — это мальчик или девочка 12–18 лет, то есть в возрасте, переходном от детства к юности.

В переносном значении (разг.) подростками называют не вполне развившееся животное или растение: «Два года назад этот дуб был еще подростком».

А вот версия от историков-энциклопедистов

- 1. Подростковый возраст** (от лат. *adolescere* — «достигать зрелости») — это переходный этап физического и психологического развития человека, который приходится на период от полового созревания до совершеннолетия (как правило, соответствующего возрасту совершеннолетия по закону). Подростковый возраст обычно ассоциируется с юностью, но его физические, психологические или культурные проявления могут начи-

наться раньше или заканчиваться позже. Половое созревание обычно начинается в раннем подростковом возрасте, особенно у девочек. Физический рост (особенно у мальчиков) и когнитивное развитие могут продолжаться и после подросткового возраста. Возраст является лишь приблизительным показателем. Ученые не пришли к единому мнению относительно точного определения понятия «подросток». Согласно некоторым определениям, этот период начинается в 10 лет и заканчивается в 30. Таким образом, подростковый возраст — это лишь приблизительный возрастной диапазон человека. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, подростковый возраст — это период жизни человека с 10 до 19 лет.

2. **Тинейджер** (от англ. teenager) — это человек в возрасте от 13 до 19 лет. Слово образовано от английских числительных, которые оканчиваются на -teen (thirteen, fifteen, nineteen), и слова age — «возраст». Несмотря на то что слово teenager часто используется в повседневной речи, оно является относительно новым и в английском языке. Оно появилось в англоязычной печати примерно в 1910-х годах и стало популярным только в конце 1940-х — начале 1950-х годов как маркетинговый неологизм.
3. Устаревшая форма, сохранившаяся в церковном обиходе, — **о́трок, отрокови́ца** — ребенок в возрасте от 7 до 14 лет. Дети до 7 лет в церковном обиходе и сейчас именуются младенцами.

Наших прабабушек и прапрабабушек в те времена, когда они были юными, называли по-разному: отроковица, женщина, малолеток, отрочица, подросток, юница, девочка, девушка.

*А было и.и. дорогая моя титательница,
лет совсем немного.*

КАКИЕ ОНИ, ТВОИ РОВЕСНИЦЫ?

Мы начинаем свое путешествие во времени и пространстве. Давайте одним глазком заглянем в историю и посмотрим, как жили девочки-подростки, твои сверстницы, в далекие времена и какие там царили нравы.

В XVIII-м и XIX-м веках широко была распространена практика отдавать дочерей замуж в 14–15 лет — так было принято в дворянских семьях, то же мы наблюдаем и у простого народа. К началу XIX века нормальным для замужества стал возраст 17–19 лет.

Тогда на девушку смотрели, прежде всего, как на невесту.

Можно найти, например, такое описание положения девушки в семье: «Едва исполнится ей двенадцать лет, и мать, упрекая ее в лености, в неумении держаться и тому подобных недостатках, говорит ей: “Не стыдно ли вам, сударыня: ведь вы уже невеста!” С восемнадцати лет она начинает уже чувствовать, что она не дочь своих родителей, не любимое дитя их сердца, не радость и счастье своей семьи, не украшение своего родного крова, а тягостное бремя, готовый залежаться товар, лишняя мебель, которая того и гляди спадет с цены и не сойдет с рук».

Тебе хорошо известны героини прекрасных романов классической литературы. Какого они были возраста, когда влюблялись и получали предложения о замужестве?

Наташе Ростовой в начале романа Л. Н. Толстого «Война и мир» 13 лет, и она уже влюблена в Бориса Друбецкого; герой Грибоедова «Горя от ума» Чацкий влюбился в Софью, когда ей было 14 лет; Софья Ковалевская в книге «Воспоминания детства» пишет о своей любви к Ф. М. Достоевскому, когда ей было 13 лет; Джульетте Капулетти из трагедии Шекспира «Ромео и Джульетта» 13 лет (в те времена минимальным возрастом женщины для

вступления в брак считались 12 лет); Грей из «Алых парусов» А. Грина искал свою прекрасную Ассоль, когда ей было 17 лет; в романе Ш. Бронте «Джейн Эйр» в начале повествования главной героине 9–10 лет. Сам Пушкин познакомился со своей будущей женой Натальей Гончаровой и сделал ей предложение, когда той было 16 лет. Все эти героини – твои ровесницы.

«ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ / СДЕЛАНЫ НАШИ ДЕВЧОНКИ?..»

При оплодотворении у людей хромосомный набор (генетический пол) характеризуется так: XX – женщина, XY – мужчина. Он определяет будущую гендерную программу организма и отвечает за развитие мужских и женских половых желез (гонадный пол).

*Запомни! Женский
генетический код – это
две оварователные
и устойчивые XX-
хромосомы.*



Природа позаботилась о создании женской особи. На всех критических стадиях развития разграничение (дифференциров-