

УДК 087.5:613.8  
ББК 74.200.56  
К31

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

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

**Кащенко, Евгений Августович.**

К31 Как говорить с детьми о сексе: книга для родителей о том, что волнует подростка / Е.А. Кащенко, А.Н. Котенёва. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 208 с. : ил. — (Переходный возраст).

ISBN 978-5-699-82654-4

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 Котенёва точно знают, что беспокоит подростков: в основу книги 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.

УДК 087.5:613.8  
ББК 74.200.56

ISBN 978-5-699-82654-4

© Кащенко Е.А., Котенёва А.Н., 2015  
© ООО «Издательство «Э», 2016

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Научно-популярное издание

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

**Кащенко Евгений Августович  
Котенёва Анна Николаевна**

## **КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О СЕКСЕ**

Директор *Е. Капъёв*  
Руководитель группы *О. Шестова*  
Ответственный редактор *А. Резайкина*  
Художественный редактор *Е. Мишина*  
Верстка *Е. Рипс*

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-қа, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.09.2015.

Формат 84x108<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,84.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-82654-4



9 785699 826544 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными  
оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**  
*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,  
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**  
+7 (495) 411-68-59, доб. 2115/2117/2118; 411-68-99, доб. 2762/1234.

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:**  
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел.: (812) 365-46-03/04.

**В Нижнем Новгороде:** 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29,  
бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).

**В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.

Тел.: (863) 220-19-34.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».

Тел.: (846) 269-66-70.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

**В Новосибирске:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.

Тел.: +7 (383) 289-91-42.

**В Киеве:** ООО «Форс Украина», г. Киев, пр. Московский, 9 БЦ «Форум».

Тел.: +38-044-2909944.

**Полный ассортимент продукции Издательства «Э»  
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.

Звонок по России бесплатный.

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД»,

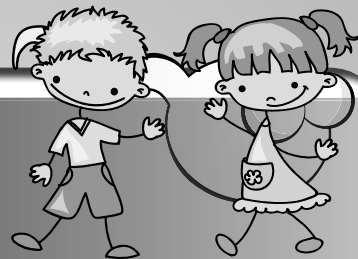
Невский пр-т, д. 46. Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookvoed.ru/](http://www.bookvoed.ru/)

**Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.**

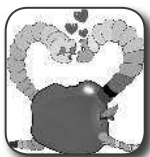
Тел.: +7 (495) 745-89-14.



# Оглавление



ОТ АВТОРОВ..... 14



ВСТУПЛЕНИЕ..... 15



ВОПРОС-ОТВЕТ..... 18



СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ..... 190

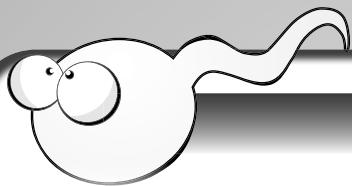


СТРАНИЧКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ..... 192



ПОСЛЕСЛОВИЕ..... 203





## ВОПРОСЫ ПОДРОСТКОВ. ПОЛНЫЙ СПИСОК



### ЛЮБОВЬ И СЕКС (ЧТО? СКОЛЬКО?)

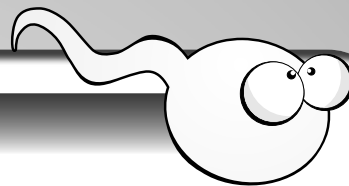
Что такое любовь? . . . . .	18
Что такое секс? . . . . .	20
Что такое половая жизнь? . . . . .	21
В чем причина любви и секса? . . . . .	22
Почему тянет к конкретному человеку? . . . . .	22
Как появляются дети? . . . . .	26
Сколько длится секс? . . . . .	29
Сколько раз нужно заниматься сексом для нормального здоровья? . . . . .	30
Вредно ли часто заниматься сексом? . . . . .	30
Влияет ли на здоровье, на кожу лица частое занятие сексом? . . . . .	30
Если девушка быстро и сильно возбуждаются, не вызвано ли это перевозбуждение началом какой-нибудь болезни? . . . . .	33



### ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ (КОГДА?)

В каком возрасте начинается половое созревание? . . . . .	35
Почему про некоторых подростков говорят: «У него слишком раннее половое созревание»? . . . . .	37
Запоздалое половое созревание — это клеймо на всю жизнь? . . . . .	39
В каком возрасте нужно сделать «это»? . . . . .	42
Что больше всего возбуждает парня? . . . . .	44





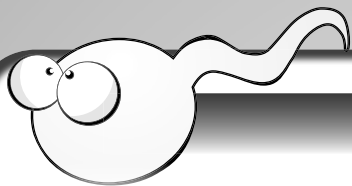
Как удовлетворить парня, чтобы в постели со мной его всё устраивало? Как понять его желания? . . . . .	44
Как заниматься сексом чтобы ему нравилось, что нужно точно знать, чтобы не делать ошибки? . . . . .	44
В каком возрасте лучше начинать половую жизнь? . . . . .	47
Когда начинается пик сексуальности? . . . . .	50
Некоторые мои сверстники занимались этим. Нормально ли иметь случайные связи в таком возрасте? . . . . .	53
Каков возраст сексуального дебюта в России и в Европе? . . . . .	53
Я рано начала вести половую жизнь. Это никак не повлияет на моё дальнейшее здоровье? . . . . .	57



## **ДЕВСТВЕННОСТЬ И ДЕФЛОРАЦИЯ (ПОЧЕМУ?)**

Что такое девственность? . . . . .	59
Что такое дефлорация? . . . . .	61
Правда ли, что если я лишусь девственности с нелюбимым парнем, то останусь фригидной на всю жизнь? . . . . .	63
Правда ли, что можно ли при помощи тампона лишиться девственности? . . . .	65
Может парень лишит меня девственности, когда засовывает внутрь палец? . . .	65
Почему не надо спешить с дефлорацией? . . . . .	66
В каком возрасте лучше всего лишаться девственности? И грозит ли чем-нибудь ранняя потеря девственности? . . . . .	66
Как это сделать правильно в первый раз, чтобы не облажаться? . . . . .	69
Как относительно безболезненно лишиться девственности? . . . . .	69





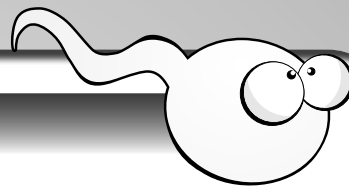
Как в первый раз сделать так, чтобы ей было не сильно больно? . . . . .	69
Мой парень хочет, чтобы именно он лишил меня девственности. Как быть? . . .	73
Какие бывают проблемы с первым сексуальным партнером? . . . . .	73



### **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ (КАК?)**

Я полгода 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? . . . . .	77
Как понравится мальчику, который старше? Можно ли его заинтересовать поцелуями или нужно обязательно спать с ним? . . . . .	77
Сколько одновременно у девушки может быть сексуальных партнеров — ухажеров? Как найти грань между распутством и нормой? . . . . .	78
Насколько опасно иметь много партнеров по сексу? . . . . .	78
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? . . . . .	81
Как правильно целоваться? . . . . .	82
Можно ли целоваться на первом свидании? . . . . .	84
С кем парню лучше и как в первый раз? . . . . .	85
Я бы хотел понять, как в действительности стать всесторонне крутым в сексуальном плане? . . . . .	86
Что надо сделать, чтобы стать альфа-самцом? . . . . .	86
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? . . . . .	89

## ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР...



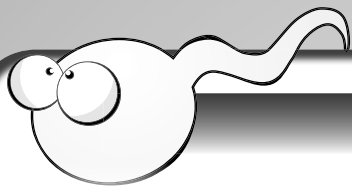
Каков стиль поведения современной девушки? Что делать, если парни не проявляют ко мне интереса? Я что-то делаю не так? . . . . .	90
Хочу узнать, как понравиться молодому человеку?» . . . . .	90
Почему я не нравлюсь мальчикам? . . . . .	90
Мне совсем не нравятся парни моего возраста, а нравятся взрослые парни. Это нормально? . . . . .	97
Как относятся мальчики к девочкам, когда у них месячные? . . . . .	97
Можно ли заниматься сексом во время критических дней? . . . . .	97
Что я могу себе позволить? . . . . .	98
Как ко мне будут относиться, если узнают, что я занималась сексом? . . . . .	98
Из-за чего у подростков чаще всего возникают проблемы, трудности в сексе? . . . . .	99
Что происходит с организмом от перевозбуждения? Болит ли что-то? . . . . .	99
Почему девушки предпочитают парней, которые не ставят их ни во что и не воспринимают их всерьез? А парней, которые готовы буквально на все, всегда отвергают? . . . . .	100
Когда нужно переходить к сексу, если с парнем встречаешься почти полгода? . . . . .	100
Нормально ли в 17 лет иметь частые половые связи, обычно с разными девушками? . . . . .	101
Правда ли, что «это» больно? . . . . .	101



### **ТЕХНИКА СЕКСА И ФИЗИОЛОГИЯ (КАК? ЧТО ДЕЛАТЬ?)**

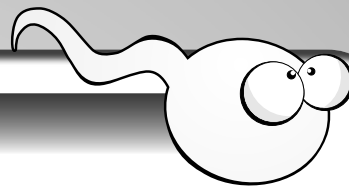
Как происходит процесс возбуждения и как из маленького член превращается в большой? . . . . .	102
---	-----





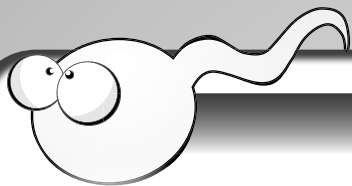
До скольких лет у мужчин продолжается эрекция? . . . . .	104
Что такое мужские яички, зачем они нужны, какую роль играют в сексе? . . .	104
Что такое сперма, из чего она состоит и как действует? . . . . .	106
Возможно ли в подростковом возрасте стать импотентом? . . . . .	107
В моем возрасте нормально, если встает больше 5 раз в день без причин? . . .	108
У меня иногда «встает» прямо на улице, или в школе, или в гостях. Как это скрыть? Как быстро успокоиться? . . . . .	108
У всех ли мальчиков одинаковые формы и размеры половых органов? . . . . .	110
Каков размер полового члена? . . . . .	110
Как сделать член больше? . . . . .	113
Если член в возбужденном состоянии загнут вниз, как его сделать прямым? . . .	113
С какой скоростью движутся сперматозоиды? . . . . .	114
Правда ли, что можно увеличить половой член, занимаясь спортом? . . . . .	114
Почему я плачу после оргазма? . . . . .	114
Должна ли девушка сразу испытать оргазм? . . . . .	115
Как возникает женский оргазм? . . . . .	115
Как распознать женский оргазм? . . . . .	115
Что делать, если парень не доводит до оргазма? Причем очень сильно старается, но постоянно теряет нить (при том, что я при необходимости работаю для него навигатором), а у меня не получается сосредоточиться и в итоге оргазма нет. . . . .	117
Уже 2 года я живу с парнем, но оргазма не было. Он появится? Или искать другого парня? . . . . .	117

## ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР...



Как избавиться от струйного оргазма? . . . . .	119
Как делать куннилингус? . . . . .	120
Как найти у девушки точку «G»? . . . . .	121
Мой парень быстро кончает. Что делать? . . . . .	122
Я очень быстро кончаю. Это нормально? Мне кажется, что моей девушке это не нравится. Можно продлить секс? . . . . .	122
Вреден ли для здоровья анальный секс? Чем опасен анальный половой акт? . . . . .	124
Стоит ли практиковать анальный секс, какие у него плюсы и минусы? . . . . .	124
Можно ли заниматься анальным сексом лицом к лицу или это возможно, только когда мужчина сзади? . . . . .	127
Нужно ли перед анальным сексом делать клизму? . . . . .	127
При анальном сексе можно не использовать презерватив? . . . . .	127
Почему мальчишки так радуются, когда позанимаются этим? . . . . .	128
Правда ли то, что не все девушки могут удовлетворить мужчину? . . . . .	128
Можно почувствовать, когда он кончает? . . . . .	128
Сколько мужчин любит оральный секс? . . . . .	129
Если девушка в 14 лет еще ни разу не мастурбировала, это плохо? Есть ли у девушки запоздалое половое развитие, и если так, то что с этим делать? Я понимаю, что естественно, то не безобразно, но не могу себя заставить заниматься этим... . . . . .	129
Недавно узнала, что мои подруги занимаются самоудовлетворением. А мне и в голову не приходило. Кто из нас ненормальный? . . . . .	129
Как часто можно мастурбировать, чтобы не навредить своему здоровью? . . . . .	132
Правда ли что онанизм ухудшает зрение? . . . . .	133

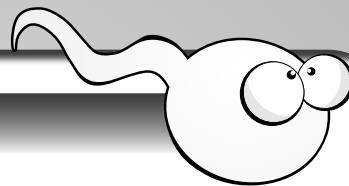




**КОНТРАЦЕПЦИЯ (ПРАВДА ЛИ?)**

Когда юноши и девушки готовы к продолжению рода? . . . . .	134
Когда девочка становится девушкой? . . . . .	134
В каком возрасте лучше всего зачать ребенка? . . . . .	135
Правда, что беременность — результат случая? . . . . .	135
Если у девушки 14–16 лет месячные задерживаются примерно на месяц, это нормально? . . . . .	137
Если у девушки задержка, это точно значит, что она беременна? Какие бывают причины задержки? . . . . .	138
Что такое диагностика беременности? Сразу же живот в размере не увеличивается? . . . . .	140
Как определить беременность на ранних сроках в домашних условиях? . . . . .	141
Что делают врачи для подтверждения беременности? . . . . .	143
Как можно самой определить беременность на ранних сроках? . . . . .	144
Если девушку тянет на соленое, всегда ли это значит, что она беременная? . . . . .	147
Правда ли что при петтинге можно забеременеть? . . . . .	148
Сколько нужно сперматозоидов для оплодотворения? . . . . .	148
Что такое «дети из пробирки»? . . . . .	148
Каковы причины мужского бесплодия? . . . . .	149
Всегда ли в бесплодии пары можно винить женщину? . . . . .	149
А если нельзя рожать? . . . . .	150
Хотела бы узнать все о беременности и о том, как не забеременеть. . . . .	150
Какое средство контрацепции самое лучшее? . . . . .	150

## ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР...



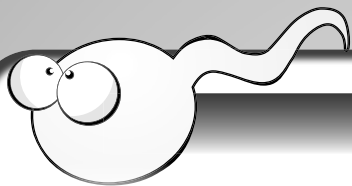
Презерватив нужно подбирать по размеру полового члена? А если член очень большой? . . . . .	152
Мой парень не любит презервативы, как его переубедить? . . . . .	153
Презерватив — надежное средство? . . . . .	153
Вредны ли противозачаточные средства? . . . . .	154
Можно ли набрать вес от микродозированных противозачаточных таблеток? . . . . .	156
Мне интересно, что такое СПИД, как им можно заразиться? Как защитить себя от заболевания? Передается ли он по наследству? . . . . .	157
Как уберечься от СПИДА? . . . . .	157
Что такое температурный метод предохранения? . . . . .	158
Чем отличается календарный метод от температурного? . . . . .	160
Может ли женщина забеременеть, совершая половой акт стоя? . . . . .	160



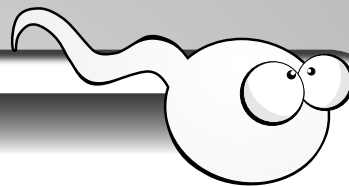
### **АССОРТИ: РАЗНЫЕ ВОПРОСЫ (КТО?)**

С какого возраста стоит рассказывать ребенку о сексе? . . . . .	161
Стоит ли делать это родителям или придет время, и ребенок сам узнает? . . . . .	161
Какие книжки есть о сексе? . . . . .	163
Кто такой сексолог? . . . . .	164
В чем состоит задача Вашей профессии? . . . . .	164
Каковы ваши обязанности? Чем Вы можете мне помочь? . . . . .	164
Можно ли заразиться при оральном сексе? . . . . .	169
Как связаны секс и наркотики? . . . . .	170





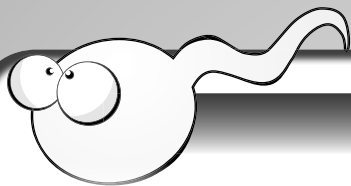
Правда ли то, что лесбиянство — это болезнь? . . . . .	171
У меня подруга – лесбиянка, я более чем уверена. Она дарит мне цветы просто так, часто подходит и обнимает сзади, странно двигается. И она сама мне не раз говорила, когда мы ночевали друг у друга, что я очень сексуальна в лифчике. Один раз (мы спим в разных кроватях) я даже обнаружила её с утра около меня. Она скинула все на то, что ей страшно одной, но она меня обнимала и лежала слишком близко. Я очень боюсь, что мне дальше делать? Я не могу с ней просто так общаться. . . . .	171
За что может нести ответственность подросток по Уголовному Кодексу РФ? . . .	172
Что делать, чтобы предки не доставали? . . . . .	175
Говорят, что носить трусы-стринги вредно. Почему? . . . . .	178
Почему подростки так часто бывают недовольны своим телом? . . . . .	179
Зачем нужны волосы на лобке? . . . . .	181
Важна ли для секса эпиляция (в эмоциональном плане для мужчины)? . . . .	183
Влияет ли половая жизнь на появление угрей? . . . . .	185
У меня на носу вскочил прыщ. Что делать? Боюсь, что девушка откажется со мной встречаться. . . . .	186
Правда ли, что можно лечить прыщи половой жизнью? . . . . .	187
Когда девушка становится женщиной? . . . . .	187
Здравствуйте, я бы хотел узнать, как правильно общаться с противоположным полом (женщинами), и какие сложности могу возникнуть. Заранее спасибо. . . . .	189
Как доставить больше удовольствия своей спутнице? . . . . .	189
Как быстро можно закадрить девчонку? . . . . .	189



## 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

 ВСТУПЛЕНИЕ

 ВОПРОС-ОТВЕТ

 СОВЕТЫ  
ПОДРОСТКАМ

 СТРАНИЧКА  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

 ПОСЛЕСЛОВИЕ



## 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

