



**SEX**  
**FAQS**  
LO QUE **SÍ** PREGUNTAN  
LOS ADOLESCENTES

LAROUSSE



ЛАРА КАСТРО-ГРАНЬЕН

**ВОПРОСЫ  
О СЕКСЕ**

О ЧЕМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
СПРАШИВАЮТ ПОДРОСТКИ

Перевод Елены Гудиной

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2025

УДК 085.5:613.8  
ББК 77.200.55  
ИТК 761  
К28

**Кастро-Граньен, Лара.**

К28 Вопросы о сексе : о чем действительно спрашивают подростки / Лара Кастро-Граньен ; пер. с исп. Е. Гудина. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 156 с.

**ISBN 978-5-222-40373-0**

Что на самом деле спрашивают подростки о сексе? Существует множество подобных книг, созданных взрослыми, но нам нужна была именно эта: ее придумали сами подростки...

Эта книга с современными и очень забавными иллюстрациями родилась из встреч с подростками и отвечает на реальные вопросы.

Она выходит за рамки тех тем, которые уже широко освещены: в ней говорится о том, какие мы разные, о болезнях или здоровье, о боли или нежелательной беременности... Книга решает двойную задачу: родители могут из первых уст узнать, какие вопросы действительно волнуют их детей, а сами подростки — узнать свое тело, принять и полюбить его. Тогда они будут принимать решения, основанные на уважении к собственному телу, исследовать удовольствие позитивным и правильным образом и знать, как создаются здоровые отношения.

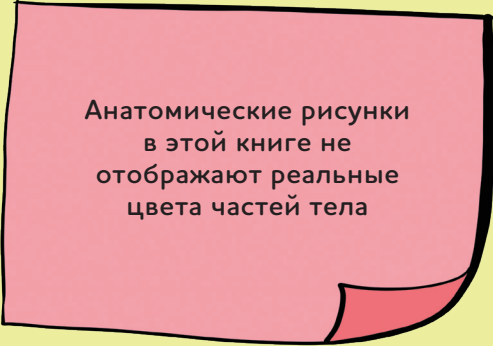
УДК 085.5:613.8  
ББК 77.200.55

**ISBN 978-5-222-40373-0**

Larousse Editorial, S. L., 2022  
© Lara Castro-Grañén, тексты  
© Marta Piedra, иллюстрации  
© Гудина Е., перевод, 2024  
© Оформление: ООО "Феникс", 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| <b>Введение</b> .....                              | 07  |
| <b>Глава 1</b>                                     |     |
| Эмоциональные и физические перемены.....           | 09  |
| 1.1. Гениталии .....                               | 23  |
| 1.2. Сексуальная реакция .....                     | 33  |
| 1.3. Ночные поллюции .....                         | 45  |
| <b>Глава 2</b>                                     |     |
| Самостимуляция .....                               | 51  |
| <b>Глава 3</b>                                     |     |
| Менструация .....                                  | 63  |
| <b>Глава 4</b>                                     |     |
| Сексуальные отношения .....                        | 85  |
| 4.1. Первый раз .....                              | 87  |
| 4.2. Беременность.....                             | 93  |
| 4.3. Заболевания, передающиеся половым путем ..... | 101 |
| 4.4. Здоровые практики.....                        | 111 |
| 4.5. Противозачаточные средства .....              | 121 |
| 4.6. Боль .....                                    | 133 |
| 4.7. Согласие и сексуальное насилие.....           | 137 |
| 4.8. Порно .....                                   | 143 |

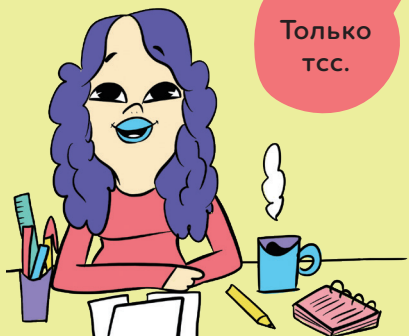


Анатомические рисунки  
в этой книге не  
отображают реальные  
цвета частей тела

Привет!  
Меня зовут  
Лара, я — твой  
сексолог.



Только  
тсс.



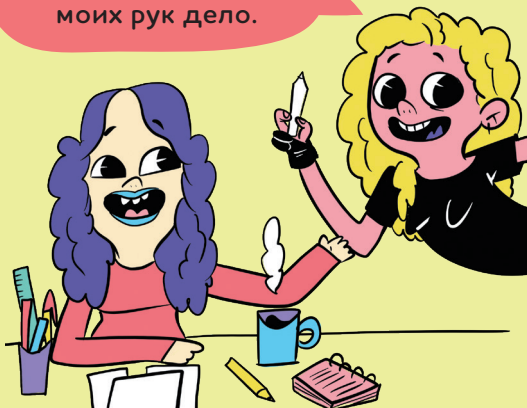
Я здесь не одна. С помощью иллюстраций Марты мы вместе досконально изучим, что же такое сексуальность.

Здесь начинается путешествие (без цензуры) для исследования вашей сексуальности, чтобы:

- найти ответы на вопросы, которые вы постоянно задавали себе;
- изучить свое тело, принять и полюбить его;
- изучить, что же такое удовольствие с позитивной точки зрения;
- почувствовать, что на самом деле ты управляешь своей сексуальностью;
- всегда принимать решения, основанные на уважении к собственному телу;
- научиться создавать здоровые отношения.

В этой книге ты найдешь перечень наиболее часто задаваемых вопросов, с которыми ко мне обращались подростки на различных семинарах по половому воспитанию.

Всем привет!  
Меня зовут Марта,  
рисунки в этой книге —  
моих рук дело.





ГЛАВА 1

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ  
И

ФИЗИЧЕСКИЕ  
ПЕРЕМЕНЫ

ЧТО ТЫ СЕЙЧАС  
ОЩУЩАЕШЬ

(ИЛИ ВСКОРЕ НАЧНЕШЬ ОЩУЩАТЬ)



Как же меняется ваше тело в этом возрасте! И не только физически. Вполне вероятно, что вы также заметили изменения в эмоциональной сфере, в характере, в отношениях с окружающими... Может казаться, что ваше настроение словно американские горки — то вниз, то вверх! Сегодня вы чувствуете себя прекрасно, а на следующий день (или позже в этот же день) ваше настроение уже на нуле. Это нормально! Внутри вас проходит самая настоящая гормональная революция. Главные ее участники — это гормоны: эстрогены (женский гормон, прогестерон) и андрогены (мужской, например, тестостерон). Они активируют половые органы, которые готовятся к размножению, и в то же время вызывают в вас эти трансформации.

# КАКИХ ПЕРЕМЕН СТОИТ ОЖИДАТЬ?

Тембр голоса становится более глубоким, начинают появляться волосы на теле, развиваются молочные железы и половые органы, впервые приходит менструация и эякуляция (первая менструация называется «менархе»). В общем, происходит скачок роста и тело начинает созреть.

Все эти гормоны также влияют на то, как вы управляете своими эмоциями, на ваш самоконтроль, на принимаемые вами решения, в том числе и рискованные...

Помимо всего этого буйства гормонов, у вас наступает новый этап жизни. Детство осталось позади, и вы вступаете во взрослую жизнь. Вам может казаться, что вы не вписываетесь в окружающий мир и даже не соответствуете тому образу, который сами себе нарисовали. От таких перемен может идти голова кругом и может быть немного страшно.



КУДА  
ДВИГАТЬСЯ?

ПОЧЕМУ  
ВСЁ ТАК  
ПО-ДРУГОМУ?

Почему мне не нравится  
то, что нравилось  
раньше, и почему у меня  
нет прежней мотивации  
и энтузиазма?

ПОЧЕМУ Я  
ЧУВСТВУЮ ГНЕВ,  
ПЕЧАЛЬ... ТАК  
ЧАСТО?

Почему мне бывает  
так сложно общаться  
с моими родителями,  
хотя раньше  
мы прекрасно  
ладили?

Вот некоторые вопросы, которые ты задаешь себе, когда более детально погружаешься в проблему. Это абсолютно естественно — испытывать такие чувства!

Ты ощущаешь себя в новом качестве и в новом теле.

Это тело, с которым ты больше не можешь себя отождествлять и которое ты, возможно, постоянно критикуешь. А может, ты вообще его стыдишься.

**ВОТ БЫ МНЕ СТАТЬ БОЛЬШЕ/МЕНЬШЕ, СТРОЙНЕЕ/  
УПИТАННЕЕ, ВЫШЕ/НИЖЕ...**

Возможно, ты ежедневно сравниваешь себя с теми, кого видишь в социальных сетях!

С одной стороны, подумай о том, что твое тело находится в поэтапном процессе развития.

Просто дай ему время!

С другой стороны, прими его и прояви максимальную заботу о нем.

Это может доставить тебе массу удовольствия!

Изложение на бумаге может помочь тебе выплеснуть свои чувства и выразить их словами. Я рекомендую записывать все, что ты чувствуешь, без ограничений.

Как будто ты хочешь излить все это на бумаге (или в заметках на мобильном телефоне).

Потом ты сможешь поразмыслить над тем, что тебе нужно, но сначала важно позволить эмоциям себя проявить. Выражай их свободно.

Пусть это и сложно принять, но эмоции — твои помощники, несмотря на то, что переживание некоторых из них может быть неприятным опытом.

Потому что эмоции работают как компас, который помогает человеку разобраться в себе, а также взаимодействовать с другими. Они как бы предупреждают о том, что происходит нечто, требующее твоего внимания. Часто все начинается с изумления. Иначе говоря, когда человек сталкивается с неожиданным событием, изумление заставляет его насторожиться.

После этого может появиться страх.

## СТРАХ

Страх помогает понять, в чем заключается опасность. Представь себе, что ты идешь по саванне и решаешь погладить встретившегося на пути льва. История может закончиться весьма плачевно, не так ли? Так вот, страх в такой ситуации подскажет, что лучше не гладить льва, потому что ты не знаешь, как он отреагирует. Вот почему мы говорим, что страх выполняет адаптивную функцию, то есть стремится защитить нас. А когда он так не действует? Когда находится в дисбалансе.

То есть в тех ситуациях, когда вы испытываете сильный страх перед чем-то, что не является объективной опасностью (например, когда вы не сдаете экзамен из-за страха провалиться или не можете поговорить с понравившимся человеком из-за страха быть отвергнутым). Или когда страха нет вообще, ты не видишь потенциально опасного для твоего здоровья поведения (например, ты считаешь, что можно заниматься сексом без презерватива, потому что ты ничем не заразишься).

## ГРУСТЬ

Она возникает, когда случается потеря, будь то смерть близкого человека, разрыв отношений с партнером, конец дружеской связи, потеря чего-то материального, несчастный случай... Эта эмоция создает условия для размышлений, в результате которых можно принять происходящее и смириться с потерей.

Проявлением грусти является плач, поэтому очень важно разрешать себе плакать. Не верьте тому, кто говорит, что плакать — это проявлять слабость. Наоборот! Плакать — значит быть способным показать свою уязвимость, а это требует большой силы и мужества.

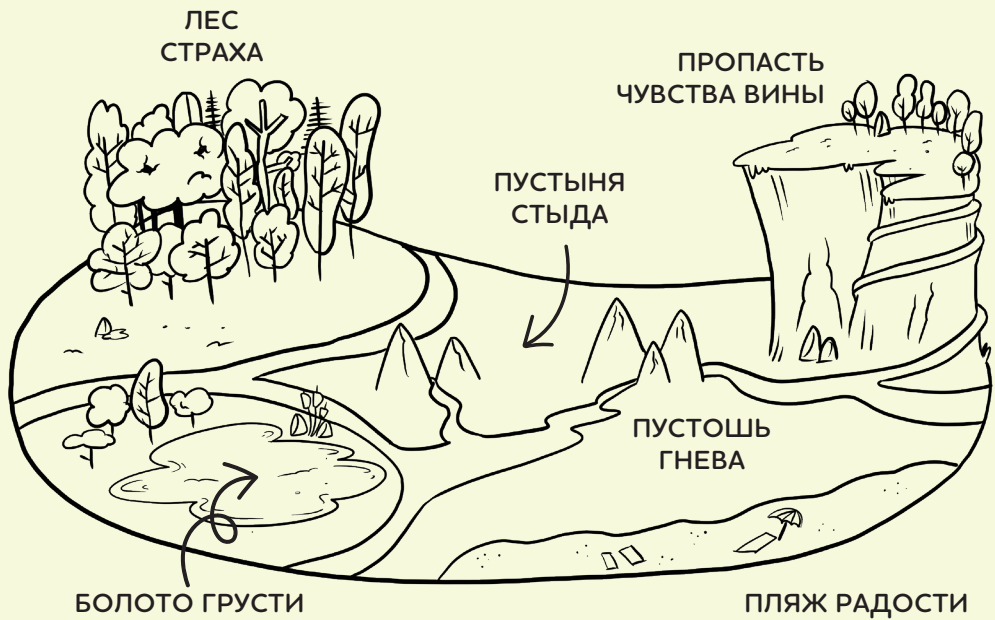
## ГНЕВ

Гнев очень типичен для подросткового возраста (да и для всех остальных жизненных этапов), и он часто является движущей силой, которая заставляет нас действовать для преодоления препятствия. Поэтому при правильном подходе он помогает нам устанавливать границы, не допускать агрессивного поведения в свою сторону и выражать себя асертивно. Это значит с уважением относиться к себе и другим людям, не манипулируя никем и не позволяя манипулировать собой. С другой стороны, когда гнев не поддается контролю, он может перерасти в агрессию (словесную или физическую). И если бы у нас не было такой эмоции, как гнев, мы бы стали абсолютно пассивными людьми, не реагирующими на нападки.

Эмоции обладают положительной функцией! Но они ее выполняют, если только мы правильно ими управляем.

Что касается чувств вины и стыда, то они являются в большей степени социальными эмоциями, то есть они служат в первую очередь для управления нашим поведением при взаимодействии с другими людьми и в значительной степени зависят от воспитания, норм, которые мы усвоили, и т. д. Если бы мы их не испытывали, нам было бы трудно осознавать свои ошибки или ущерб, который мы причинили...

# КАРТА ЭМОЦИЙ



## ПРЕДЛАГАЮ ТАКУЮ ИГРУ

1. Определи, какую эмоцию ты испытываешь: в каком месте на карте ты находишься.
2. Напиши как можно больше о том, что ты чувствуешь и думаешь. Может быть немного некомфортно копать так глубоко в себе, но таким образом ты позволишь эмоциям проявляться, не блокируя их. Это оказывает благоприятное влияние на наше настроение и приближает нас к решению проблемы.
3. Используй предложенный мною инструмент для управления каждой из выявленных тобой эмоций. Я объясню тебе его в образной форме, чтобы ты мог вовремя вспомнить о нем.

Если бы вы находились в лесу страха, вы бы спрятались за деревом, избегая ситуации, которая вызывает страх.

### **Инструмент для преодоления страха**

Пособие по выживанию, с которым вы будете чувствовать себя в безопасности. Иными словами, когда вы убеждены, что у вас есть ресурсы для преодоления ситуации, страх ослабевает.

Например, полагаясь на свое отличное чувство юмора, вы сможете подкатить к девушке/парню, который вам так нравится, вместо того чтобы думать, что она/он может вас отшить.

В болоте грусти застойная вода — это те моменты, когда вам грустно и не хочется ничего делать, кроме как запереться в своей комнате.

### Инструмент для преодоления грусти

Поднимите уровень воды в водоеме, позволяя себе поплакать. Затем вы сможете насладиться приятным ощущением, которое возникает после слез.



Вам хотелось бы оказаться в пустыне стыда, чтобы не встречаться ни с кем, когда вы чувствуете себя неловко. Вы вызываете чувство стыда внутри себя, осуждая и наговаривая на себя (представляя, что подумают о вас другие):

«Я ужасно выглядел», «Я выставлю себя на посмешище»... Как насчет того, чтобы посмотреть, чему вы можете научиться в этой ситуации, какие позитивные поступки вы совершили и какими качествами обладаете?

### Инструмент для преодоления стыда

Бинокль, который помогает увидеть положительные моменты. Как в пустыне бинокль помогает найти оазис, так и в ситуации, когда вы испытываете стыд, позитивный взгляд на себя, с пониманием и прощением, поможет вам найти все то хорошее, что вы можете привнести в эту ситуацию. Затем вы можете использовать чувство стыда, чтобы увидеть, что вам есть чему поучиться на основе этого опыта. Вы можете ошибаться, и это нормально. Жизнь полна уроков, и ошибки не определяют вас.



Позитивная атмосфера пляжа радости — это фантастическое место, где можно выразить свое чувство счастья так, как оно должно быть выражено: петь, смеяться или прыгать от восторга.

### Инструмент управления радостью

Вы можете использовать любой ресурс, который усиливает это позитивное чувство, а если вы поделитесь им с кем-то, будет еще лучше!

---

**Пропасть чувства вины.** Когда вы испытываете чувство вины, вам становится очень плохо, как будто вы находитесь на краю пропасти. Но чувство вины помогает нам исправлять допущенные ошибки и продолжать расти как личности. Вы уже не можете изменить то, что произошло, но вы можете извлечь уроки из этой ситуации и впредь поступать по-другому.

### Инструмент для преодоления чувства вины

Полное снаряжение для скалолазания (веревки, карабины, обвязка, каска...). Падение в пропасть из-за чувства вины трансформируется в спуск, во время которого вы концентрируетесь на детальном анализе ситуации, чтобы извлечь уроки и достичь цели, получив новый позитивный опыт.

---

**Пустошь гнева** — это обширная равнинная местность, где вы бежите со всей силой, которую придает вам гнев.

### Инструмент управления гневом

Тренажеры для бега. Сначала вам нужно освободиться от чувства гнева таким образом, чтобы не навредить себе. Вы можете даже ударить подушку, когда эмоции на пике и вы чувствуете, как много внутренней энергии хочет вырваться наружу. Все в порядке, вам просто нужно позволить ей высвободиться безопасным способом. Затем вы берете микрофон и высказываете все, что вам кажется несправедливым или неправильным.



Очень важно в сексуальных отношениях уметь выразить, чего вы хотите и не хотите, в корректной и доброжелательной форме.

– Если бы ты была хорошей девушкой, ты бы уже занялась со мной сексом.... Ты такая эгоистка!



– Я бы хотела заняться с тобой сексом, но мне важно знать, что ты об этом думаешь и что, по твоему мнению, ты бы почувствовала. Для меня имеет значение, чтобы это было совместное решение, при котором мы сможем чувствовать себя комфортно и безопасно.



Это ведь не одно и то же, не так ли? Первое лишь порождает новые конфликты, а второе открывает путь к диалогу, который может даже способствовать улучшению отношений.



Популярное издание

Лара Кастро-Граньен

# ВОПРОСЫ О СЕКСЕ: О ЧЕМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СПРАШИВАЮТ ПОДРОСТКИ

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Руководитель направления | Бажунаишвили Нана |
| Ответственный редактор   | Баткаева Ирина    |
| Технический редактор     | Логвинова Галина  |
| Переводчик               | Гудина Елена      |
| Арт-директор             | Криволапова Софья |
| Верстка                  | Джинчарадзе Нания |

- (RU)** **Вопросы о сексе: о чем действительно спрашивают подростки.** Формат: 70x90<sup>1/16</sup>. Тираж 4000 экз. Заказ № Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2024. Срок годности не ограничен. Отпечатано в ООО «Издательство Вперед». Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым, г. Саки, ул. Первомайская, д. 14. Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Узловая, 12 ????. Форматы: 70x90<sup>1/16</sup>. Таралымы 4000. Тапсырыс №
- (KZ)** **Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ.** Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 04.2024. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «Вперед баспасы» ЖШҚ. Орналасқан жері: 296500, Ресей, Қырым Республикасы, Саки қ., Первомайская к-сі, 14 үй Нақты мекенжайы: 295047, Ресей, Қырым Республикасы, Симферополь қ., Узловая к-сі, 12 ????. Формат: 70x90<sup>1/16</sup>. Тираж 4000. № тапшырық.
- (KG)** **Басып чыгаруучу жана өндүрүүчү: «Феникс» ЖЧК.** Юр. жана чыныгы дареги: 344011, Орусия, Ростов обл., Ростов-на-Дону ш., Варфоломеев көч., 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50 Орусияда өндүрүлгөн. Өндүрүлгөн күнү: 06.2024. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген. Басып чыгарылган «Издательство Вперед» ЖЧК. Жайгашкан дареги: 296500, Орусия, Крым Республикасы, Саки ш., Первомайская көч., 14 үй. Чыныгы дареги: 295047, Орусия, Крым Республикасы, Симферополь ш., Узловая көч., 12
- (AM)** **????.** Ֆորմատ: 70x90<sup>1/16</sup>. Տպաքանակ 4000. Պատվեր № Հրատարակող և արտադրող՝ «Ֆենիքս» ՍՊԸ»։ Իր. և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստով Դոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Հեռ/ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50 Արտադրված է Ռուսաստանում. Արտադրության ամսաթիվը՝ 06.2024. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ։ Տպագրված է «Առաջ հրատարակչություն» ՍՊԸ. Գտնվելու վայրը՝ 296500, Ռուսաստան, Դրիմի Հանրապետություն, ք. Սակի, փող. Պերվոմայսկայա, տ. 14. Փաստացի հասցե՝ 295047, Ռուսաստան, Դրիմի Հանրապետություն, ք. Սիմֆերոպոլ, փող. Ուզլովայա, 12.