

Введение

Взросление — это нормально, естественно и неизбежно. Вы не можете вечно оставаться ребенком, и я уверена, что даже если бы вы могли, вы бы не захотели. Большинство людей стремятся стать взрослыми, способными делать взрослые вещи, например, водить машину, ходить на работу, купить дом, наслаждаться сексуальными отношениями и иметь детей. Конечно, не все взрослые хотят все это делать, и вам, когда вы вырастаете, придется много раз делать выбор и принимать решения.

Эта книга посвящена сексуальности, в частности половому созреванию и подростковому возрасту. В подростковом возрасте, между детством и взрослой жизнью, ваше тело будет меняться, изменятся также и мыслительные процессы, и эмоции, и вы станете выглядеть и вести себя как взрослый человек. И несмотря на то, что все эти изменения совершенно нормальны, из-за них вы можете большую часть времени чувствовать себя обессиленными и сбитыми с толку.

В этой книге мы рассмотрим многие из таких изменений и проблем подросткового возраста, чтобы вы хорошо понимали, что с вами происходит, желательно еще до того, как это произойдет. Это важно. Например, если не давать детям достаточно информации о половом созревании, существенные изменения, такие, как менструация у девочек или ночные поллюции у мальчиков, в первый раз могут обернуться шоком. В прошлом, когда детям редко рассказывали об изменениях в период полового созревания, многие бывали смущены и напуганы.

Из этой книги вы много узнаете не только о половом созревании, но и о том, как заботиться о своем теле и своих эмоциях — с тем, чтобы оставаться здоровым, хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Вы узнаете о дружбе и о том, как она меняется с возрастом; и конечно же, мы обсудим секс и сексуальные отношения. Мы стремимся не просто убедить вас, что совершенно нормально то, что вы переживаете, но и дать вам необходимую информацию, чтобы вы могли чувствовать себя уверенно и принимать разумные решения.

О чем говорится в книге

В главе 1 «**Ваше тело**» пойдет речь о вашем теле, в частности половых и репродуктивных органах. Такая информация поможет вам чувствовать себя комфортно и хорошо разбираться в собственном теле, а также будет необходима для понимания смысла многих терминов и понятий, которые встретятся в последующих главах. Независимо от того, девочка вы или мальчик, очень важно, чтобы вы прочитали о телах *как* мальчиков, *так и* девочек, это поможет вам воспринимать то, о чем будет рассказано в книге и о тех, и о других.

Это верно и для главы 2, «**Половое созревание**». Хотя для некоторых изменений, которые касаются только мальчиков или только девочек, в книге есть отдельные разделы, вам будет полезно прочитать все. Во-первых, это очень интересно, а во-вторых, это также поможет вам понять, что происходит с противоположным полом. Узнав об этом, вы станете гораздо более понимающими и наверняка гораздо реже будете говорить обидные или неуместные вещи своим друзьям и одноклассникам. Особенно это актуально, когда речь идет о месячных. В этом явлении, которое происходит раз в месяц, полезно разобраться и девочкам, а мальчики, прочитав этот раздел, получают очень полезную информацию, которая поможет им быть чуткими и внимательными бойфрендами, в будущем мужьями и отцами. Вы можете заметить, что эта глава больше посвящена физическим изменениям, происходящим в период полового созревания, чем социальным, эмоциональным или сексуальным изменениям. Дело в том, что эти темы подробно рассматриваются в отдельных главах.

В главе 3, посвященной «**Уходу за телом**», мы изучим, как вам ухаживать за своим телом теперь, когда это уже не входит в обязанности ваших родителей или попечителей. Хотя вы, может быть, и не очень беспокоитесь о том, насколько модно и приятно вы выглядите и приятно ли вы пахнете, другие люди часто замечают эти вещи. Возможно,

вас не будут дразнить или даже отталкивать, если вы хорошо выглядите и заботитесь о личной гигиене.

Помимо того, что вы начинаете сами решать, как вам одеваться и выглядеть, вы поймете, что по мере взросления вы начнете сами принимать решения о том, что и когда вы едите, в какое время ложитесь спать, а также какую физическую нагрузку и как часто вы себе даете. Все это вместе мы называем «образом жизни», и все эти моменты в подростковом возрасте оказывают значительное влияние на ваше самочувствие и жизнедеятельность. В главе 4, посвященной «**Здоровому выбору**», мы рассмотрим эти вопросы, а также риски, связанные с курением, употреблением алкоголя и наркотиков, чтобы вы были хорошо информированы и могли сделать для себя разумный выбор.

Подростковый возраст может быть временем сильных переживаний. Ваше настроение то поднимается, то падает, и большую часть времени вы можете чувствовать себя очень неуверенно и беспокоиться о будущем. Это нормально, но вам, конечно, придется нелегко; вашим родным и друзьям терпеть ваше плохое настроение тоже будет невесело. В главе 5, посвященной «**Пониманию эмоций**», мы рассмотрим, как помочь вам поднять самооценку и справиться с этими сильными эмоциями, чтобы вы не растеряли своих друзей и не били кулаком в стенку слишком часто!

Дружеские отношения в детстве очень отличаются от тех, которые будут у вас во взрослом возрасте, и подростковый возраст — это то время, когда дружба претерпевает эти изменения. В главе 6, «**Дружба**», мы рассмотрим особенности, которые становятся важными для дружбы теперь, когда вы взрослеете, и навыки, которые вам нужно будет освоить, если вы хотите быть успешными в дружбе. Вы будете готовы перейти к сексуальным отношениям только тогда, когда у вас сложатся хорошие дружеские отношения. Мы также поговорим об очень важных вопросах — давлении со стороны сверстников и травле, поскольку они могут затрагивать вас и могут иметь весьма значительные последствия для многих молодых людей.

Хотя сексуальные отношения могут и не быть частью вашей жизни прямо сейчас, однажды такие отношения все же войдут в вашу жизнь. В главах 7, 8 и 9 мы подробно рассмотрим «**Секс**», «**Сексуальные отношения**» и «**Сексуальное здоровье**». Это полезная информация, с которой стоит ознакомиться заранее, так как она дает вам возможность разобраться в том, что для вас важно. Когда вы все знаете и понимаете, вы можете принимать правильные решения и скорее построите здоровые и успешные отношения.

Когда-нибудь вы, возможно, захотите обзавестись собственными детьми. Даже если вы этого не захотите, вы наверняка знаете людей, у которых есть дети или они планируют пополнение в семействе, поэтому было бы неплохо понимать процесс беременности и родов. В главе 10 «**Оплодотворение, беременность и роды**» мы исследуем эти увлекательные темы, а также кратко рассмотрим генетику.

Последняя, 11 глава посвящена «**Языку секса**». На протяжении всей книги вам будут встречаться правильные термины для обозначения понятий, связанных с сексом, но, как вы знаете, для большинства из этих понятий есть десятки других терминов. Многие из них глупы, а некоторые грубы или оскорбительны. Важно, чтобы вы знали, как безошибочно выразиться, чтобы не обижать людей, и могли говорить о сексе правильно и уверенно.

И очень важно, чтобы вы могли обсудить с кем-то тему секса, особенно когда у вас есть вопросы или что-то вас беспокоит. Поговорите с теми, кому вы доверяете, к примеру, с родителями или другими близкими родственниками, и спросите у них о том, что вы хотели бы знать. С правильной информацией и достаточной поддержкой вы переживете все трудные периоды подросткового возраста и найдете много удовольствия в том, что вы взрослеете и становитесь независимыми. Эта книга, вместе с важными людьми в вашей жизни, ответит на многие ваши вопросы, предложит вам руководство и поддержку и поможет понять смысл секса.