

ЕВГЕНИЙ КАЩЕНКО  
психолог-сексолог

АННА КОТЕНЕВА  
эксперт по подростковой  
психологии

# уже не ребенок, еще не взрослый

18+

о доверии,  
дружбе, любви,  
первых отношениях  
и изменениях в теле

сексологи  
рекомендуют  
для чтения  
в возрасте  
13-16 лет

---

КНИГА ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Переходный возраст

Евгений Кащенко

**Уже не ребенок, еще не  
взрослый. О доверии, дружбе,  
любви, первых отношениях  
и изменениях в теле. Книга  
для ответственных родителей**

«ЭКСМО»

2021

УДК 613.88  
ББК 57.0

**Кащенко Е. А.**

Уже не ребенок, еще не взрослый. О доверии, дружбе, любви, первых отношениях и изменениях в теле. Книга для ответственных родителей / Е. А. Кащенко — «Эксмо», 2021 — (Переходный возраст)

ISBN 978-5-04-120373-3

За ответами на вопросы, поднимаемые в данной книге, подростки чаще всего обращаются к интернету. И здесь их ждет колоссальный объем разной, непроверенной, а часто попросту лишней информации. Книга сексологов Евгения Кащенко и Анны Котеневой поднимает самые откровенные и самые «запретные» темы и дает на них взвешенные, корректные, правдивые ответы. Почему одни высмеивают мастурбацию, а другие не видят в ней ничего плохого? Как выглядят поллюции и можно ли из-за них забеременеть? Когда женщины начинают получать удовольствие от секса? Зачем хранят девственность и даже платят за ее восстановление? Можно ли отложить секс, но не потерять любовь? Что такое «физическая совместимость»?... Давая эту книгу своему взрослеющему ребенку, вы можете быть уверены, что он получит правильные ответы и безопасные рекомендации по тому, как вступать во взрослую жизнь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 613.88  
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-120373-3

© Кащенко Е. А., 2021

© Эксмо, 2021

## Содержание

Благодарности	7
От авторов	8
Вступление	9
Раздел 1	11
Что такое любовь?	12
Что такое секс	14
Что такое половая жизнь?	15
Почему тянет к конкретному человеку: биология интимной жизни	16
Секс и любовь с последствиями: как появляются дети	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Евгений Кащенко, Анна Котенёва**

## **Уже не ребенок, еще не взрослый**

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.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

handini\_atmodiwiryo, art of line, Vasilixa, OneLineStock.com, Vector Goddess, DruZhi Art, Cincinart, baldyrgan, Gray Cat, pimchawee, AlenaPo, Shorena Tedliashvili, Valenty, nutriaaa, Serafima Dashkevich, GN, Yurchenko Yulia, Elena Naumchenkova, samui, pimchawee, Aquarell, Pinchuk Oleksandra, Visual Generation, Irina oxilix Danilova, grmarc, Yevgen Kravchenko, Pranch, Studio77 FX vector, vareennik, Vectorfair.com, Sadova\_art, F-dor, Fafarumba, Les Perysty, art of line, Pylypchuk, pimchawee, Polar\_lights15, Kazora, Jo\_Ana, BuketGvozdey, first vector trend, pimchawee / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Файлы:

<https://cloud.eksmo.ru/s/MHWbKKpCzWR6CFq>

© Кащенко Е.А., текст, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## 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 все 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 интернете? Вряд ли кто-то из родителей хотел бы такого. Чтобы ограничить взрослеющего ребенка от непроверенной и вредной информации, но в то же время восполнить информационные пробелы в отношении взросления и сексуальности и была написана эта книга.

Авторы:

доктор социологических наук, профессор **Кащенко Евгений Августович**  
руководитель Центра сексуального здоровья **Котенева 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 во время различных встреч, на приемах и при личном неформальном общении.



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 – все это пубертатный возраст подростка. В это время резко возрастает количество рискованных, неоднозначных поступков, имеющих негативные последствия для будущей жизни. А так же 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 поллюций, у девочек – наступлением первых менструаций (менархе). Нам очень важно, чтобы каждый родитель не забывал о том, что подростковый период – это только первая ступень большого пути интимных отношений мужчины и женщины. И этот путь у всех разный. От того, каким будет его начало, зависит сексуальное здоровье вашего ребенка 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.

На книжных прилавках и в интернете сегодня легко можно найти любую информацию о сексуальности человека, но не всю ее можно давать к прочтению детям и не для каждого она будет понятна. 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 объеме вашему ребенку необходима предложенная информация. Если у Вас возникнет потребность в индивидуальном обращении 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!**

## **Раздел 1**

### **Любовь и секс: правда ли, что одно невозможно без другого**



## **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; ее 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.

## 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».

## 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.

## Почему тянет к конкретному человеку: биология интимной жизни



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 ее 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, несет 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 еще 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 теплые чувства после акта сексуальной любви.



Тестостерон действует, как ракетное топливо: запускает в работу важные механизмы жизнедеятельности человека, многократно увеличивая сексуальное желание, энергию, уверенность в себе.

Мелатонин – гормон настроения. Серотонин – веселый 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 назовем 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.

## Секс и любовь с последствиями: 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 ее найти. Тем же, кому это удастся, трудно прожить минуту друг без друга. Любимым и любящим все 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 партнеры достигают того самого мгновения наибольшего удовлетворения, которое появляется в минуты интимной близости взрослых. Наступает миг тесного сближения, им все 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 передается 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 встречают 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. Ее остатки вместе с небольшим количеством крови выходят из организма женщины во время менструации.



Только вместе партнеры достигают удовлетворения, которое появляется в минуты интимной близости взрослых. Наступает миг тесного сближения, им все больше хочется стать единым целым.

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 начинаются схватки.

Потом лопаются околоплодный пузырь и вода из него вытекает через влагалище. Постепенно шейка матки расширяется, чтобы ребенок мог продвинуться 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, ее 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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.