

## ОТ 16 ДО 18 ЛЕТ: ЮНОСТЬ

Часто они в этом не уверены и переживают из-за своей фигуры, состояния кожи, размеров половых органов (мальчики) и груди (девочки). Они сравнивают себя со сверстниками и хотят, чтобы у них все было в порядке.

Самооценка подростков очень сильно зависит от восприятия их сверстниками. Они часто сомневаются в том, что нравятся объекту своих симпатий, и легко поддаются влиянию друзей.

В этом возрасте подростки прибегают к мастурбации, причем юноши чаще, чем девушки. Быстро созревающие подростки начинают мастурбировать раньше своих сверстников с нормальными темпами пубертатного развития, а при замедленном психосексуальном развитии потребности в мастурбации не возникает.

У юношей сексуальное влечение появляется раньше, девушки дольше находятся на стадии романтической влюбленности. И те и другие начинают активно общаться в смешанных компаниях.

Часто подростки в этом возрасте впервые по-настоящему влюбляются. Они флиртуют друг с другом, у них появляются первые романтические отношения. Накапливается опыт в поцелуях и ласках.



После достижения пика скорость роста замедляется. При этом юноши в 17–18 лет все еще растут, а девушки того же возраста уже остановились в росте.

Молодые люди становятся менее зависимыми от родителей, и их связь с ними ослабевает.

У молодых людей накапливается сексуальный опыт: они целуются, обнимаются, обмениваются взаимными ласками. Некоторые молодые люди вступают в сексуальные отношения. Они учатся общаться, проявлять уважение, договариваться, выражать свои желания, очерчивать личные границы, озвучивать ценности и правила поведения, которых хотели бы придерживаться.



**8-800-2000-122** – телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно.


**Наш адрес:** 644048, г. Омск, ул. Всеволода Иванова, д.13


**Тел.:** 8(3812) 45-14-48, 8-905-922-97-99

**Эл. почта:** [cps2008@mail.ru](mailto:cps2008@mail.ru)

**Сайт:** [www.familyomsk.ru](http://www.familyomsk.ru)

**Наши группы в соцсетях:**

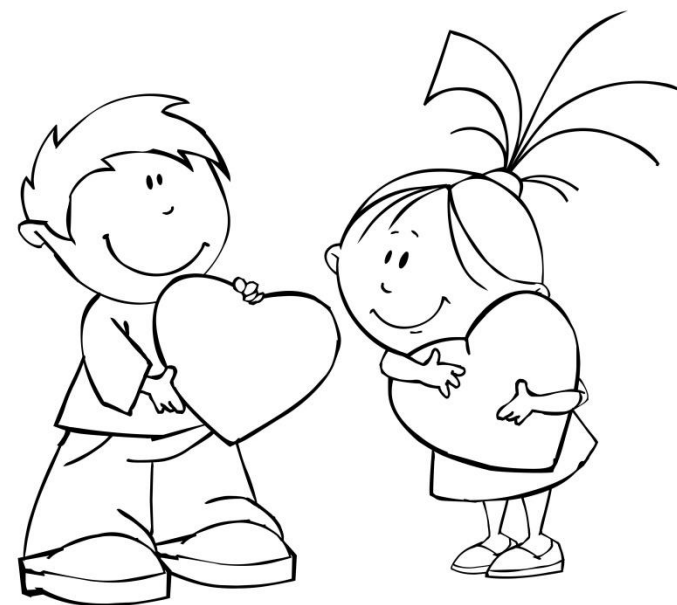
 [vk.com/centrsomsk](https://vk.com/centrsomsk)

 [ok.ru/cpsomsk](https://ok.ru/cpsomsk)



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ  
СЕМЬИ»

## О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ



Информация для родителей

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Нормальное половое воспитание** – это не лекции «о мужской и женской сексуальности» и о предназначении противозачаточных средств.

Гораздо важнее дать детям установки на крепкую семью, объяснить ролевые, психологические и социальные различия мужчин и женщин, воспитать в мальчике мужество и благородство, а в девочке – скромность, женственность и душевную чуткость.

Объяснения родителей должны быть доступными для осмысления детьми, отвечать уровню их психических и интеллектуальных возможностей.

Важна, в общем-то, не столько сама информация, сколько форма изложения, эмоции, отношение родителей к интимным вопросам. Ведь если родители будут говорить с ребенком на эту тему в стыдливо-брезгливой форме, то ребенок и сам будет вести себя соответственно. А в дальнейшем родителям будет трудно наладить контакт, т.к. «унаследованные» стыдливость и замкнутость не дадут ребенку поделиться в трудную минуту с родителями своими проблемами (и не только сексуальными).



## О ЧЕМ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ПОДРОСТКИ

- как устроена и функционирует репродуктивная система человека;
- чем опасны беременность в раннем возрасте и инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), в том числе ВИЧ-инфекция;
- о современных средствах контрацепции и о том, что презерватив, при условии правильного использования, значительно снижает риск наступления беременности и заражения ИППП и что единственный стопроцентный способ не забеременеть и не заразиться ИППП – это воздержание от сексуальных отношений;
- о своем праве на информацию о репродуктивном здоровье, на защиту от сексуальных домогательств и насилия, о праве самому решать, вступать или не вступать в сексуальные отношения, и выбирать партнера без всякого давления со стороны;
- о недопустимости насилия в сексуальных отношениях и об ответственности несовершеннолетних за насильственные действия сексуального характера;
- о том, что родители готовы помочь и поддержать его в любой ситуации, а также о специальных медицинских учреждениях для подростков, куда они могут обращаться самостоятельно.

### 10-11 ЛЕТ: МЛАДШИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Начинается процесс полового созревания. Организм претерпевает физиологические изменения, меняется характер ребенка, его предпочтения, поведение. Чувственные переживания становятся глубже, случаются резкие перепады настроения.

У детей могут появляться эротические фантазии, они чаще уделяют внимание сексуальной тематике в книгах, журналах, на

телевидении и в Интернете, и это еще больше усиливает их любознательность. При этом взрослым, когда те пытаются об этом заговорить, они демонстрируют равнодушие или стеснительность.

На этой стадии подростки могут делать первые шаги в романтических отношениях: начинают встречаться, держаться за руки, целуют друг друга в щеку.

### 12-15 ЛЕТ: СТАРШИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

На этом этапе половое созревание начинается у большинства мальчиков. Телосложение у ребят приобретает типичные мужские черты, происходит скачок роста. Голос становится ниже, на лице пробиваются усы и борода, появляются угри.

Первые поллюции (непроизвольное семяизвержение ночью и утром, нередко сопровождающееся эротическими сновидениями) возникают в 13–14 лет и у большинства юношей становятся регулярными к 16 годам. Эякуляция у мальчиков свидетельствует о достижении физиологической половой зрелости и способности к зачатию ребенка.

У девушек уже произошел скачок роста, но процесс полового развития продолжается. В среднем в 11–13 лет у девушек появляется первая менструация, что свидетельствует о наступлении половой зрелости и способности к беременности.

У подростков возникает обеспокоенность по поводу изменений собственного тела: «Нормально ли это?», «Не слишком ли медленно я развиваюсь по сравнению со сверстниками?» Порой эти изменения вызывают чувство неловкости и смущения.

Подростки оценивают свое тело с точки зрения сексуальной привлекательности.

