Секс без риска. Вопросы о сексе, которые стрёмно обсуждать с родителями и даже с друзьями

Автор:
Дженнифер Лэнг

Секс без риска. Вопросы о сексе, которые стрёмно обсуждать с родителями и даже с друзьями

Дженнифер Лэнг

Sex education. Вопросы о сексе, которые супернеловко обсуждать с родителями и даже с друзьями

Часто родителям бывает неловко говорить на деликатные темы со своими детьми. Серия Sex Education создана, чтобы разрушить стену непонимания между родителями и подростками. Авторы – эксперты в области полового воспитания и здоровья – рассказывают о свиданиях, отношениях, согласии и сексуальной безопасности.

Это практическое руководство даст ответы на все вопросы, касающиеся полового созревания, предохранения от беременности и венерических болезней, развеет мифы о сексе, а также поможет преодолеть подростковые комплексы и выстроить личные границы в отношениях.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Дженнифер Лэнг

Секс без риска. Вопросы о сексе, которые стремно обсуждать с родителями и даже с друзьями

Эту книгу я посвящаю себе – подростку.

А еще Шейле, Нико и Софии. Пусть пробудится в ваших телах и жизнях радость и любовь к себе, которые даны вам с рождения.

Jennifer Lang

CONSENT: The New Rules of Sex Education

Copyright © 2018 Callisto Media All rights reserved. First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Вступление

Сексуальное просвещение часто представляют в виде подробного списка всего плохого и страшного, что связано с сексом. Выглядит это обычно как суровое предостережение о потенциальной опасности, а не всестороннее объяснение, где есть место и разговору о приятных сторонах секса. Иногда оно не является медицински точным, а иногда вообще не считается обязательным.

Запугивающая программа, которая принята во многих школах, может нравиться родителям и учителям, но неинтересна подросткам. Как показали исследования, сексуальное просвещение, проповедующее воздержание (то есть программы, которые внушают ученикам никогда не заниматься сексом до брака), совершенно неэффективно. Подростки, прошедшие такой курс, чаще беременеют и заражаются болезнями, передающимися половым путем, чем их сверстники, обучающиеся по более либеральной программе. Когда секс (и даже разговоры о сексе) осуждается, запрещается и табуируется, результат оказывается совершенно обратным: подростки не отказываются от секса, но занимаются им без всякой подготовки и осторожности.

Я – врач-гинеколог, путешествую по миру, рассказывая людям о сексуальном и репродуктивном здоровье. А еще я мать. Я стараюсь дать своим детям научно обоснованные, точные и соответствующие возрасту ответы на все вопросы, связанные с сексом.

Я абсолютно убеждена, что здоровая сексуальность – важная часть здоровой жизни и здорового мира.

Большая ошибка делать сексуальность запретной темой. Общество должно говорить о сексе открыто и стремиться к сексуальной грамотности. Конечно, мы должны обсуждать риски, но очень важно говорить и о том, как общаться друг с другом, чтобы получить наслаждение и радость от секса. Сексуальность – качество сугубо индивидуальное и со временем может кардинально меняться, одни из нас очень активны в сексуальном самовыражении, а другие гораздо сдержаннее. Все это совершенно нормально, если никто из партнеров не страдает и все происходит по согласию.

Согласие – это самое важное, чему нужно научить подростка, и здесь я буду часто об этом говорить. В сексе есть одно абсолютное правило: нужно получить от партнера АКТИВНОЕ И ИНИЦИАТИВНОЕ СОГЛАСИЕ. Всегда. Каждый раз. Обязательно. Чтобы секс был гармоничным, ВЫ И ВАШ ПАРТНЕР ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБА СОГЛАСНЫ НА ЭТО.

Сексуальные партнеры должны быть достаточно взрослыми, не находиться под воздействием алкоголя или каких-то других психотропных веществ. Никого никогда нельзя принуждать к сексу, пользуясь дисбалансом сил в отношениях. Звучит это довольно сложно, но не волнуйтесь – я расскажу вам об этом понятно и доступно.

Давайте рассматривать эту книгу как доступное и полезное руководство. Можете прочесть его от корки до корки или что-то пропустить – все зависит от ваших интересов. В этом путешествии я стану вашим проводником.

Я твердо убеждена: если люди получат достоверную информацию о сексе, их решения будут разумными и правильными. Надеюсь, моя книга поможет вам поступать именно так.

ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ?

В книге такого объема подробно обсудить все стороны человеческой сексуальности невозможно. Поэтому я расскажу, что в этой книге есть, а чего нет.

ЧТО В ЭТОЙ КНИГЕ ЕСТЬ:

ИНКЛЮЗИЯ. Ни одна сексуальная ориентация и степень сексуального самовыражения не являются ни лучше, ни хуже любой другой.

ГИБКОСТЬ. Люди с течением времени растут и развиваются. Ярлыки помогают нам понять и осознать опыт другого человека, но очень важно помнить, что ни один ярлык не может определить человека раз и навсегда. Со временем все меняется.

ЭМПАТИЯ. Партнерский секс – это умение думать о другом человеке и понимать его опыт. Этому нужно учиться. Я хочу подтолкнуть моих читателей к тому, чтобы они учитывали мысли, чувства и ценности своих сексуальных партнеров. Но при этом и не поступались собственными мыслями, чувствами и ценностями ради соответствия чужим ожиданиям.

ЧЕГО В ЭТОЙ КНИГЕ НЕТ:

АБСОЛЮТНОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ. Если вы решили не заниматься сексом – замечательно. Моя книга вам тоже будет полезна. Она поможет сделать осознанный выбор и понять тех, кто принял другое решение.

ДЕТАЛЬНОГО ОПИСАНИЯ АНАТОМИИ. Человеческое тело – это нечто невероятное и замечательное. Об анатомии человека и механике секса вы сможете узнать из множества других книг. А эта книга посвящена выработке гармоничного отношения к сексу и сексуальности.

ИНФОРМАЦИИ О МАСТУРБАЦИИ. Самостоятельный секс часто бывает неплохим способом открытия собственной сексуальности в комфортном для себя темпе. Так вы можете понять, что вам нравится, а что нет. Но эта книга посвящена партнерскому сексу.

ЮРИДИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ. В разных государствах разные законы относительно возраста согласия, возраста покупки алкоголя и т. п. Я не буду вдаваться в юридические детали и законодательные подробности. Моя цель – рассказать вам о духе и философии обсуждаемой темы. В реальности законы не всегда управляют человеческим поведением, и лучше обсуждать секс открыто, чем туманно. Не следует заниматься сексом, не имея достаточной информации и знания безопасных приемов.

Глава 1

Давайте поговорим о сексе

Говоря о сексе, люди подразумевают множество разных вещей. Это и желание, и близость, и удовольствие, и, конечно же, сам физический акт. Но поскольку секс часто считается «запретной» темой, то здесь существует множество заблуждений. То, что вы читаете в Интернете или видите в порнофильмах, не всегда соответствует реальности. В этой главе мы поговорим об основах секса: что это такое, какие ощущения дает вам секс и что он значит для вас и вашей жизни. Давайте начнем с разделения фактов и вымыслов.

ВЫМЫСЛЫ ПРОТИВ ФАКТОВ: ВСЕ О СЕКСЕ

ВЫМЫСЕЛ. Сексом занимаются все.

ФАКТ. Обычно подростки начинают занимаются сексом примерно в 17 лет. Около 62 % старшеклассников говорят, что у них был секс. А это значит, что у 38 % старшеклассников (больше трети) не было секса. Сексом занимаются многие подростки, но совершенно точно не все.

ВЫМЫСЕЛ. Сегодня подростки занимаются сексом в более юном возрасте.

ФАКТ. Количество подростков, которые занимались сексом до 15 лет, в последние годы снизилось. Количество их партнеров осталось тем же, хотя они почти никогда не сохраняют серьезные отношения с этими партнерами.

ВЫМЫСЕЛ. Размер имеет значение.

ФАКТ. Мальчики и мужчины тратят массу времени и эмоциональных сил на размышления о размере пениса. Что бы вы ни видели в порно, средний размер эрегированного пениса составляет от 13 до 18 сантиметров – но давно доказано, что для большинства размер пениса партнера никак не связан с сексуальным удовлетворением. Гораздо важнее продолжительность и качество прелюдии, чувство близости и принятия.

ВЫМЫСЕЛ. Большинство женщин достигает оргазма после вагинального проникновения.

ФАКТ. Это еще одно заблуждение, пропагандируемое порно. Лишь немногие женщины достигают оргазма в результате одного лишь вагинального проникновения. Самый сильный оргазм большинство женщин ощущают в процессе стимулирования вульвы (внешней части женских гениталий), особенно клитора.

ВЫМЫСЕЛ. Термин «девственность» имеет общепринятое значение.

ФАКТ. Термин «девственность» не имеет однозначного смысла. Бывает, что девственная плева у девушек повреждается во время занятий спортом, мастурбации или использования тампонов, причем за годы до реального секса. Кто-то считает «потерей девственности» оральный секс, анальный секс и вагинальное проникновение с помощью сексуальных игрушек. Другие же с этим не согласны. Научного определения девственности не существует. Это культурная концепция, которая имеет разный смысл и ценность для разных людей.

ВЫМЫСЕЛ. Если мужчина прервал половой акт до эякуляции, женщина не забеременеет. Так можно избежать заражения болезнями, передающимися половым путем.

ФАКТ. Многие инфекции передаются через кожный контакт и никак не связаны со спермой. Кроме того, миллионы сперматозоидов содержатся в предэякуляте (незначительном количестве жидкости, выделяемой через уретру пениса до эякуляции). Очень трудно определить точное время прерывания акта для предотвращения зачатия. Это одна из самых ненадежных форм контрацепции: около 22 % женщин, пользующихся этим методом, в течение года беременеют.

ВЫМЫСЕЛ. Мужчин не насилуют.

ФАКТ. Изнасилование – это секс без согласия. Этот процесс не имеет ничего общего с физиологическими признаками «возбуждения», такими как эрекция или вагинальное увлажнение. Если мужчина не хочет секса и не дает активного согласия (или он слишком юн, или находится под воздействием алкоголя, чтобы сознательно дать согласие), секс с ним – это изнасилование. Примерно 12–15 % мужчин говорят о том, что в течение жизни подвергались сексуальному насилию.

ВЫМЫСЕЛ. Женщины чаще мужчин бывают бисексуальными.

ФАКТ. Бисексуальными бывают и мужчины, и женщины. Но нашей культуре легче воспринять женскую бисексуальность. Это показывают многие

исследования. Женщины действительно чаще называют себя бисексуальными (5 % против 2,5 % мужчин). Однако более шести процентов мужчин говорили, что занимались оральным или анальным сексом с другими мужчинами.

ВЫМЫСЕЛ. Два презерватива лучше, чем один.

ФАКТ. Презервативы разработаны так, чтобы использовать их по одному. Второй презерватив, надетый поверх первого, подвергает вас опасности – они могут порваться. Проверьте презерватив визуально, убедитесь, что он целый, и используйте его правильно в течение всего сексуального акта. И тогда презерватив станет идеальным барьерным методом предотвращения беременности и передачи большинства венерических болезней.

ВЫМЫСЕЛ. Хороший секс должен быть как в порно.

ФАКТ. В порнографии все имитация: фальшивое освещение, фальшивый угол съемки, фальшивый монтаж. Помните, что порноактеры – это всего лишь актеры. Реальный секс редко похож на порно. Хороший секс основан на равенстве, уважении, согласии и наслаждении партнеров. В порно так не бывает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/leng_dzhennifer/seks-bez-riska-voprosy-o-sekse-kotorye-stremno-obsuzhdat-s-roditelyami-i-dazhe-s-druz-yami

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить