

Відверта розмова про «ЦЕ»

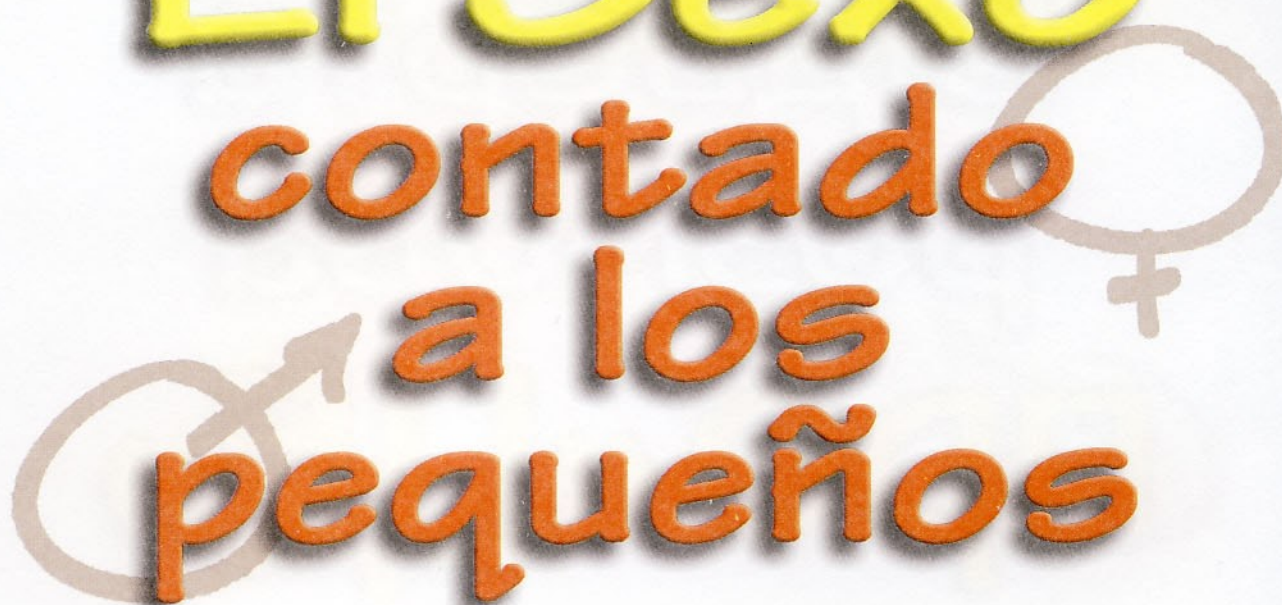


Відверта
розмова

ПРО «ЦЕ»



El Sexo contado a los pequeños



OCEANO

Відверта розмова про «ЦЕ»

*Перший підручник про секс
для вашої дитини*

Київ



2006

ББК 84 (4)сн
В 42

В 42 Відверта розмова про «це» / Пер з ісп. О. Юндіної. — К.: Країна Мрій, 2006. — 208 с.: іл.

ISBN 84-494-2326-0
ISBN 966-424-009-5

ББК 84 (4)сн

Малі Марійка та Сергійко — дуже допитливі дітлахи. Їх цікавить усе на світі, зокрема, яким чином вони з'явилися на світ, як відбувається зачаття і народження дитини. Батьки Сергійка і Марійки, аби задовольнити цікавість дітлахів, подарували їм цікаву книжку, з якої братик із сестричкою та їхні друзі дізнаються багато цікавого...

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, способом передавання інформації, ксерокопювання, будь-якого роду запису — без попереднього письмового дозволу власника.

ISBN 84-494-2326-0
ISBN 966-424-009-5

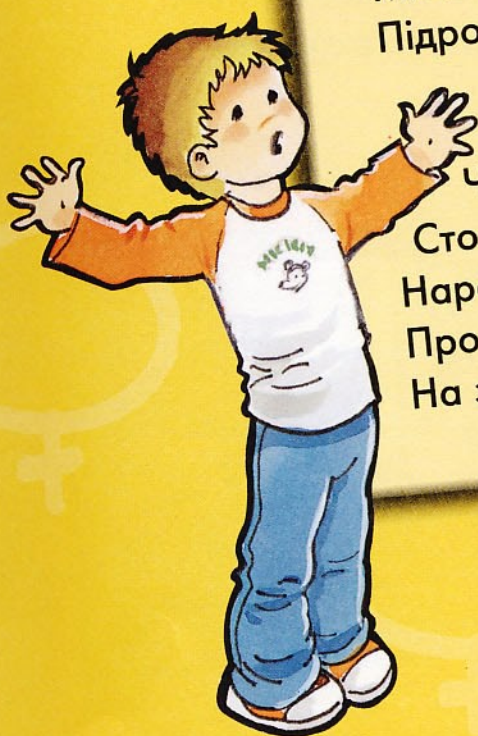
© MMVI EDITORIAL OCEANO
© ТОВ «Видавництво «Країна Мрій», 2006

Перша частина цієї книжки починається з історії про подарунок. Дуже особливий подарунок, який Сергій та Марія отримали від своїх батьків. То була така ж незвичайна книжка, як ця, яку ти зараз тримаєш у руках.

Сергійко та Марія мандруватимуть разом з тобою сторінками цієї книжки. Разом із ними ти дізнаєшся багато нового про стать, статеві ознаки, сексуальність та почуття, що виникають між людьми.

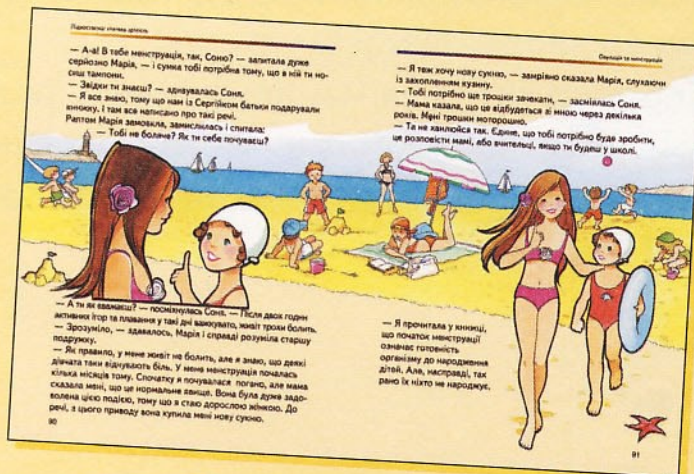
Частина 1
Марія, Сергій та їхні друзі
Тіло та відчуття людини
Ми й однакові, і різні
Підростаємо: статева зрілість

Частина 2
Стосунки між людьми
Народження дитини
Про що не можна мовчати
На закінчення



Далі на сторінках ти дізнаєшся:

Хто такі Сергій та
Марія, яка в них сім'я,
як вони живуть, з ким
граються, куди ходять,
з ким товаришують, що
полюбляють робити,
що їх цікавить та про
що вони говорять.



Про те, що Сергій і Марія читають невеличкі оповідання про статі, статеві ознаки, відчуття та стосунки, які виникають між людьми.

Разом із нашими героями ти відкриєш для себе щось цікаве та важливе, і, цілком вірогідно, що ти про це вже щось чув чи бачив, або тобі навіть довелося пережити щось подібне.





На першій сторінці зазначена тема розділу. Отже, тут ми дізнаємося, про що саме йтиме мова.



Заголовки та підзаголовки вказують нам на ті важливі речі, які ми маємо вивчити і запам'ятати.





Частина 1

МАРІЯ, СЕРГІЙ ТА ЇХНІ ДРУЗИ



Давайте познайомимося з героями нашої книжки: Марією та Сергієм (вони — брат і сестра) та їхніми сусідками — Лорою та Наталкою, найкращими подружками Марії. Подивимось, що вони роблять, прислухаємось, про що розмовляють. Потім з'являться друзі Сергія, Роман та Іван, а також — тато й мама Марії та Сергія.

Наша історія починається з того, що батьки подарували Марії та Сергію книжку.

— Сергію! Маріє! — покликала мама. — Ми принесли вам подарунок.

— Зараз у вас виникає багато запитань, — додав тато, — ця книжка допоможе вам дещо з'ясувати. Якщо хочете, ми можемо читати її разом. Що скажете?

— Чудово!



Саме в цей час до Сергійка завітали його друзі.

— Привіт, Сергію! Читаєш якусь пригодницьку книжку?

— Ні. Це книжка про будову нашого тіла, про те, чим ми відрізняємося від дівчат, і про те, звідкіля беруться діти.

— Я хочу переглянути малюнки, — вигукнув Іван.

— Погляньте-но на цього хлопчика! А чи не замалий ти, щоб знати щось про секс? — зауважила, всміхаючись, Марійка.

— А що таке секс? — запитав Іван і допитливо поглянув на Марію.

— Це... коли... ти знаєш, звідкіля ти взявся.., — відповіла Марія.

— Мені тато розповідав, що дітей знаходять у капусті, — сказала Лора.

— А ще дітей приносить лелека, — додав Сергійко.



— Але все це неправда, — сказала Лора зі знанням справи, — мама мені говорила, що дитину роблять тато й мама.

— Невже? І як саме вони це роблять? — запитала Наталка.

— Мама мені пояснювала, але я не все зрозуміла, — відповіла Лора.

— Можливо, ця книжка допоможе нам все зрозуміти.

Статеві ознаки та сексуальність

У цій книжці йдеться про стать, статеві ознаки, за якими люди поділяються на чоловіків та жінок, і про їхню сексуальність. Якщо ми поглянемо на оголених хлопчика та дівчинку, то за статевими органами зможемо визначити їхню стать.



Але сексуальної привабливості ми не зможемо побачити, тому що це пов'язано з багатьма почуттями, емоціями, які виникають у людей.

Стать — це ознака, з якою ми народжуємося, вона не залежить від нас самих. Але що дійсно від нас залежить — то це стосунки, які є між нами. Саме вони і впливають на нашу сексуальність.

ТІЛО ТА ВІДЧУТТЯ ЛЮДИНИ



Сергій і Марія з друзями вивчають будову свого тіла, розглядають, який вигляд мають їхні статеві органи, а також визначають різницю між хлопчиками та дівчатками.



— Пограймо у «відмінності», — запропонувала своїм друзям Марія.

— Як це? — запитала Лора.

— Дуже просто. Ви з Іваном станете поруч, а ми будемо визначати, чим ви відрізняєтесь одне від одного.

— Гаразд.

Діти стали поруч і гра почалася. І ось які відмінності вони помітили:

— Іван вищий за Лору.

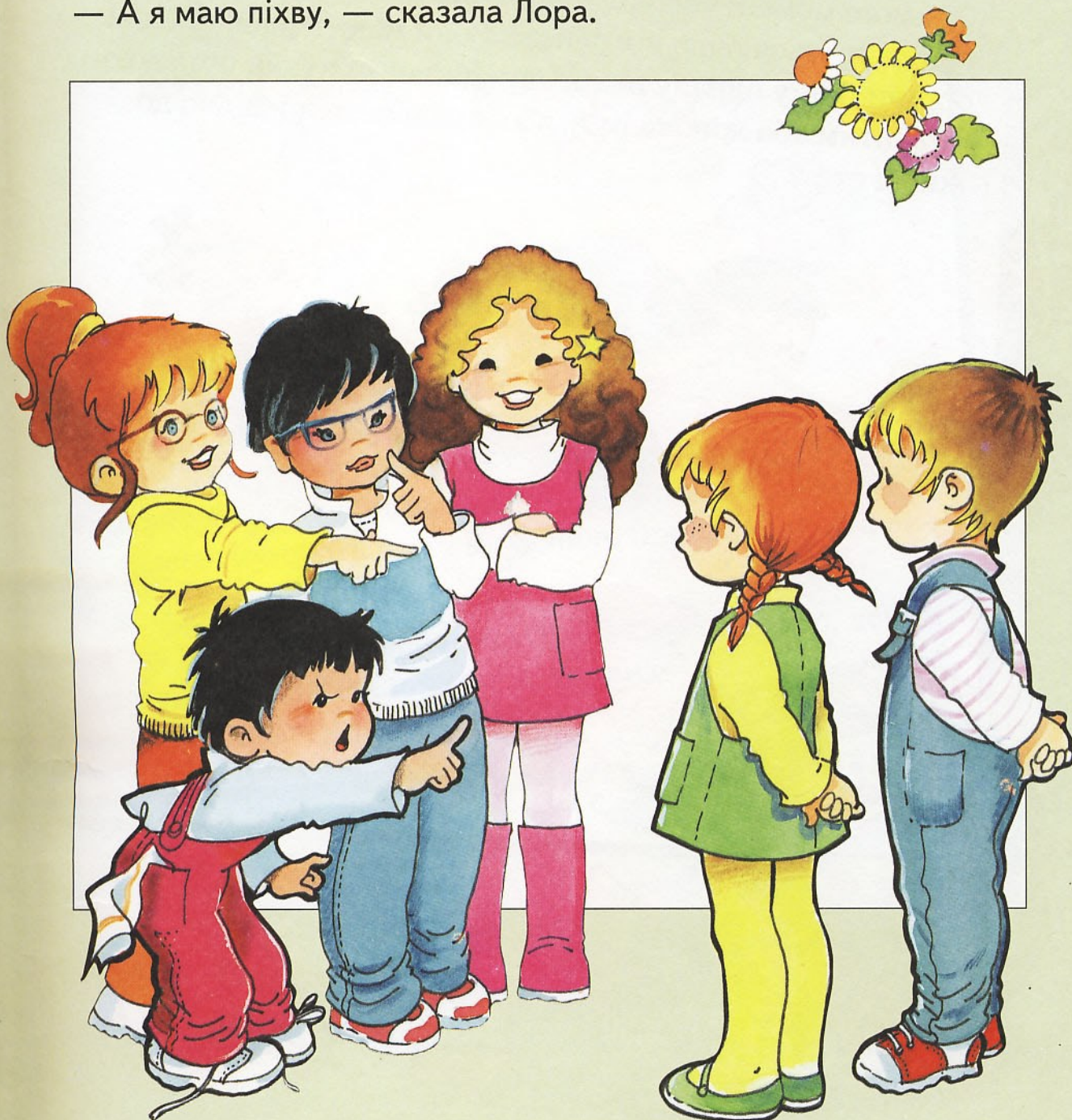
— Лора носить сукні, а Іван — штани.

— Це не вважається відмінністю.

— Чому ні?

— Це лише відмінність у стилях одягу, бо Лора теж може вдягати штани.

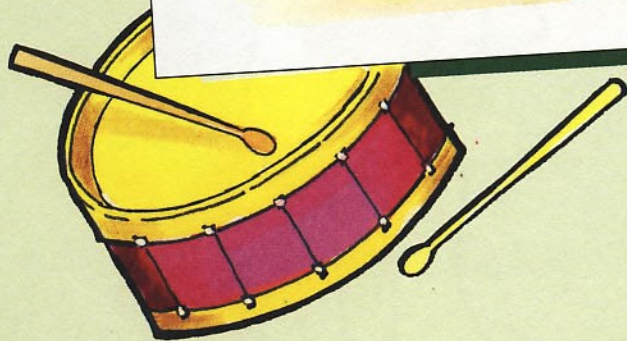
- У Лори золотаве волосся.
- У Івана кирпичний ніс.
- У Лори блакитні очі.
- А Іван має піснючик.
- Не піснючик, а пеніс, — вигукнув невдоволено Іван.
- А я маю піхву, — сказала Лора.





Різниця між хлопчиками та дівчатами

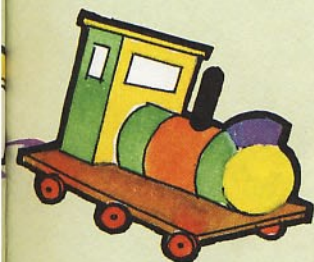
З самого моменту народження хлопчики та дівчатка відрізняються одне від одного. Вони мають різні статеві органи. Тому одразу після народження батьки присвоюють дітям або жіноче ім'я, або чоловіче, відповідно до їхньої статі.



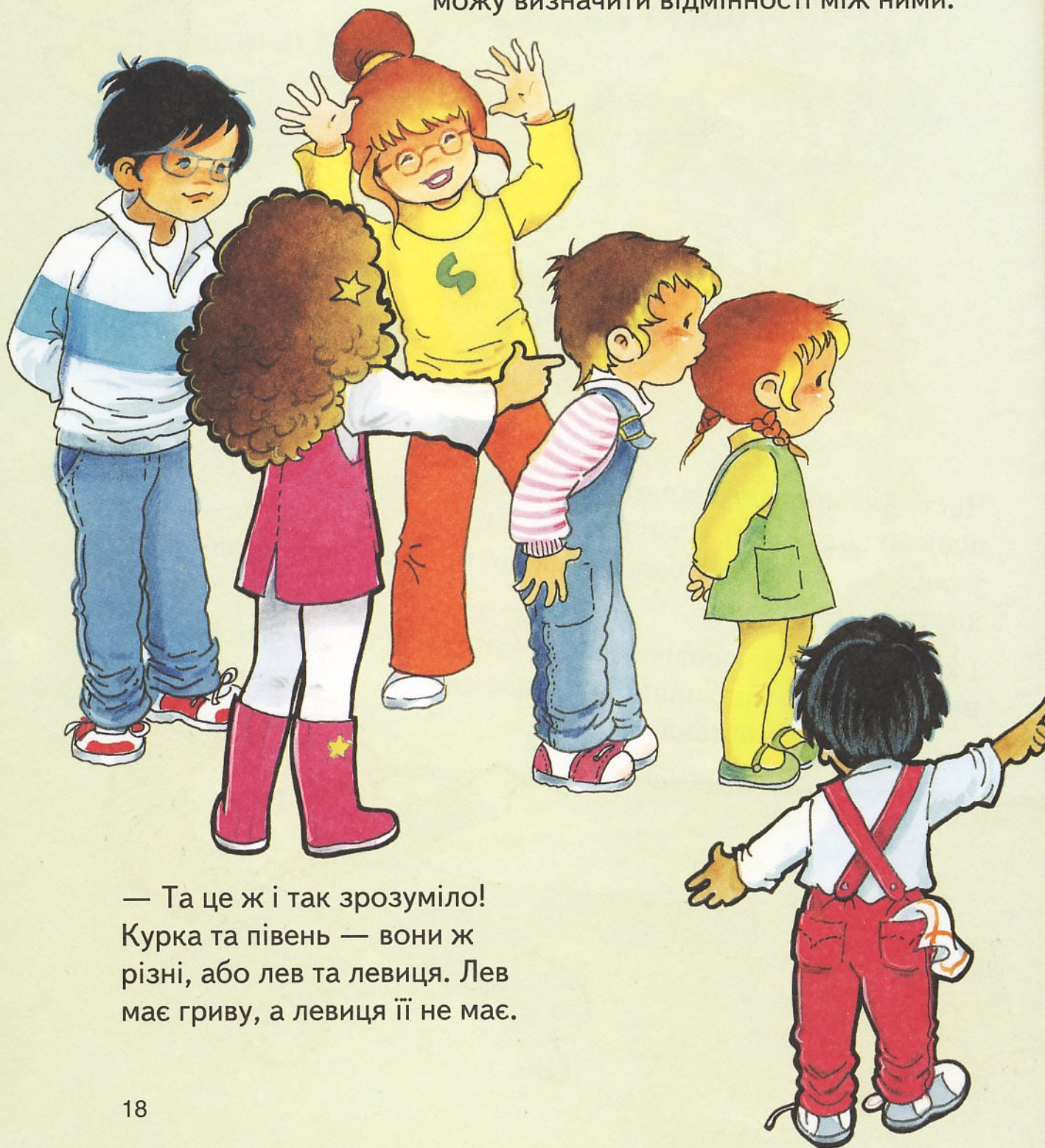


Часто батьки навіть вдягають новонароджену дитину відповідно до статі: хлопчиків — у блакитне, дівчаток — у рожеве, купують іграшки різного призначення та виховують по-різному.

І хоча жінки та чоловіки мають багато спільного, дечим вони повністю відрізняються, наприклад, статевими органами.

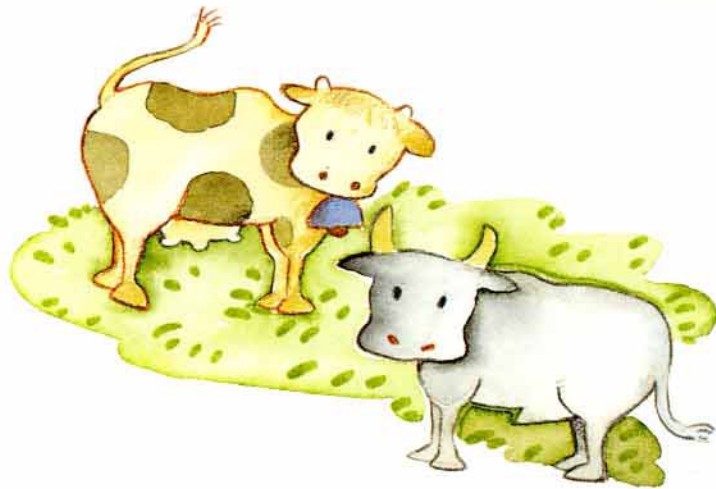


Іван перервав гру, запитавши:
— А хто знає, чим відрізняються
однакові тварини одна від одної? — Я
можу визначити відмінності між ними.



— Та це ж і так зрозуміло!
Курка та півень — вони ж
різні, або лев та левиця. Лев
має гриву, а левиця її не має.

Тварини, як і люди, поділяються за статтю. Це дозволяє нам відрізняти тварин чоловічої статі — самців — від тварин жіночої статі — самок.



Хлопчики відрізняються від дівчат, але водночас вони їм схожі. Наприклад, всі мають нирки, серце, легені та інші органи, які ми навіть не можемо побачити.

В житті ми можемо вибрати майже все: як вдягатися, ким стати у майбутньому. Але єдине, що ми не можемо вибрати — це стать: бути чоловіком, чи жінкою.

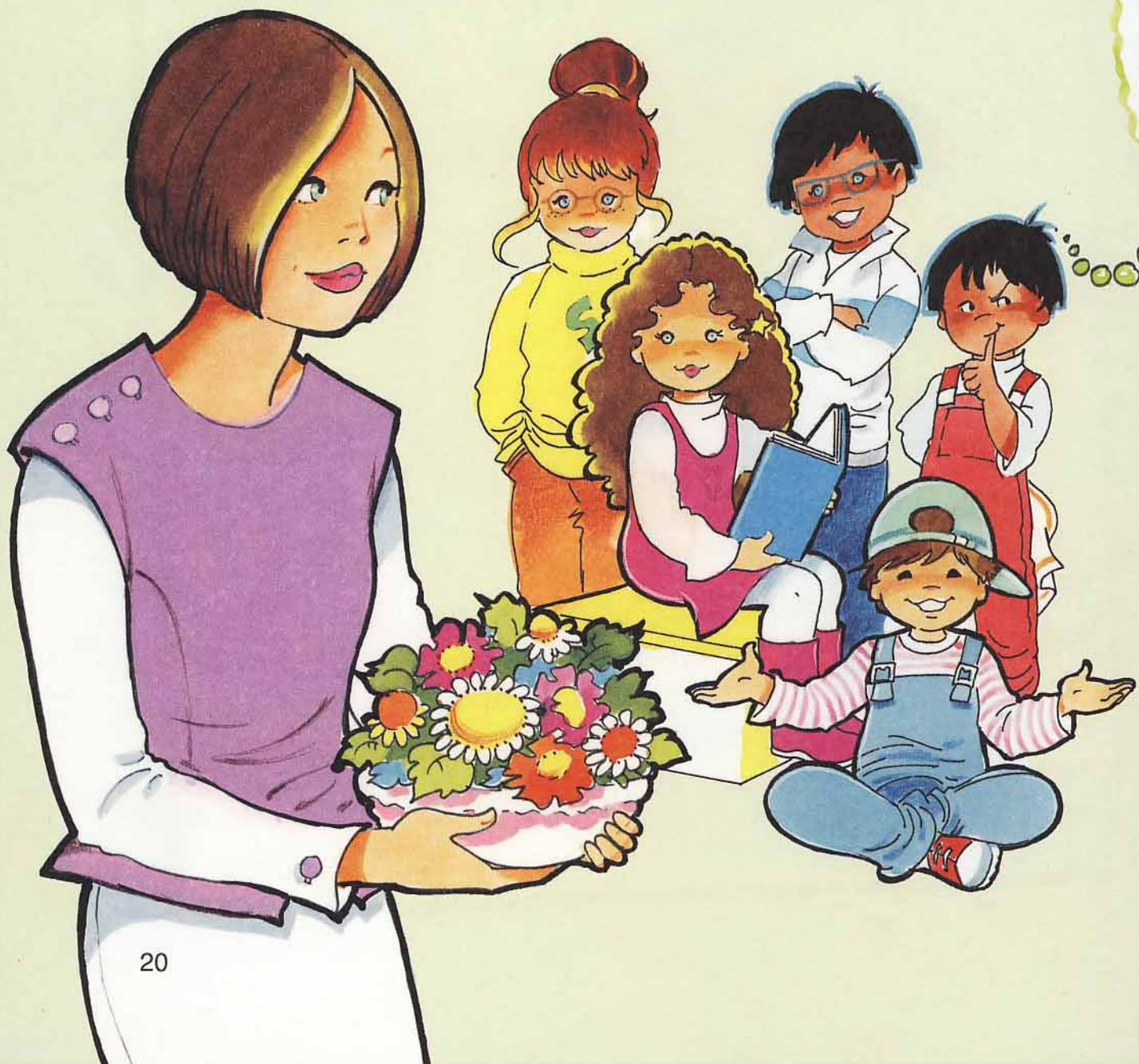
Поки діти вели бесіду, до кімнати увійшла мама Марії:

— Привіт, діти! Про що розмова?

— Ми визначаємо різницю між Лорою та Іваном.

— Так, є одна очевидна різниця, — сказала мама, — ти, Лоро, — дівчинка, а ти, Іване, — хлопець. З часом різниця між вами буде ще помітнішою.

Наприклад, ти, Іване, за кілька років станеш молодим та вродливим юнаком. Можливо, матимеш гарну борідку, твій голос поглубшає. Багато дівчаток захочуть товаришувати з тобою.



— А я, — замріялась Лора, — гарною дівчиною з довгим та пишним волоссям та солодково-ніжним голосом.



— Те, що всі ми різні, — додала мама, — чоловічої або жіночої статі, білошкірі або мулати, худі або товсті, — урізноманітнює світ. Га-разд, діти мої любі, продовжуйте гратись.

Коли мама вийшла з кімнати, Марія показала на одну із сторінок у книжці й сказала:

— Отже, головна відмінність між нами полягає в тому, що хлопці мають пеніс, а дівчата — піхву.

— У дівчаток ростуть груди, а в хлопців — ні, — додала Наталка.

Статеві органи поділяються на внутрішні та зовнішні

Хлопці, так само, як і дівчата, мають **зовнішні статеві органи**. Це ті органи, які можна побачити зовні.

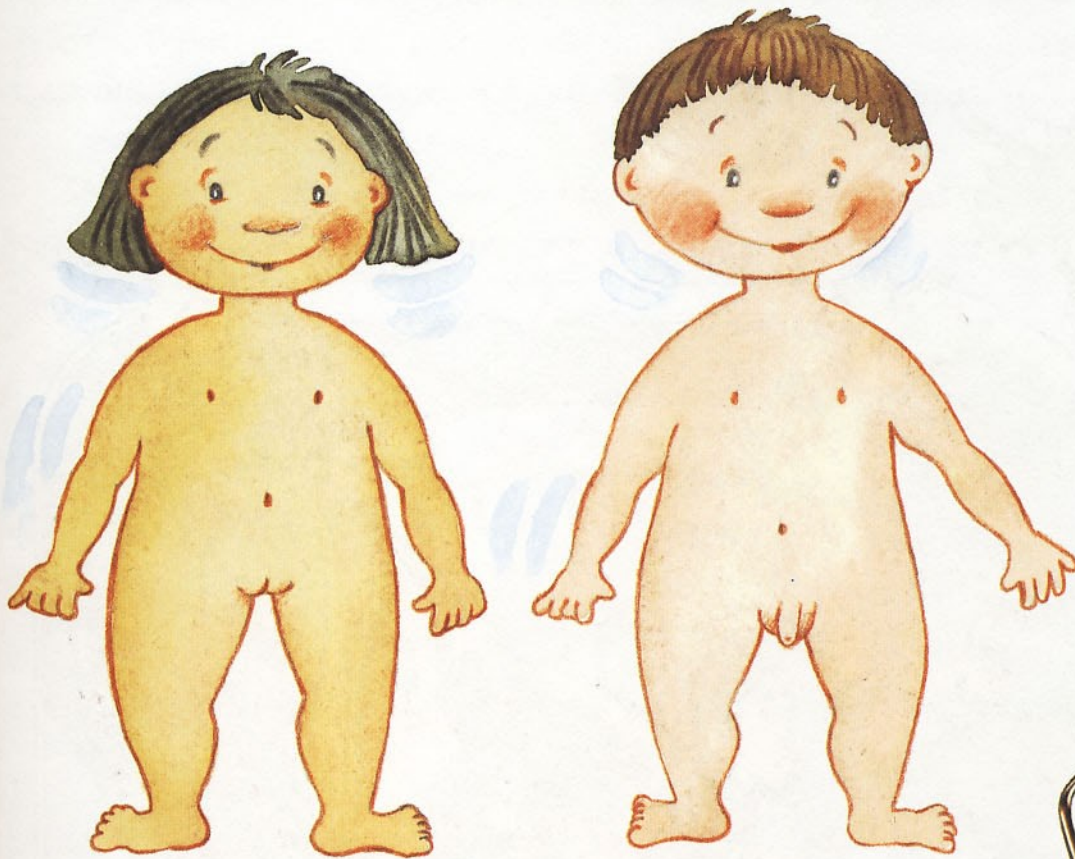
Внутрішні статеві органи розташовані всередині людського тіла, тому ми не можемо їх побачити.



— А в хлопців ростуть вуса, — сказав Рома, вдаючи з себе дорослого чоловіка.

— І вони сильніші за дівчат, — додав Іван.

І діти з цікавістю почали гортати сторінки книжки.



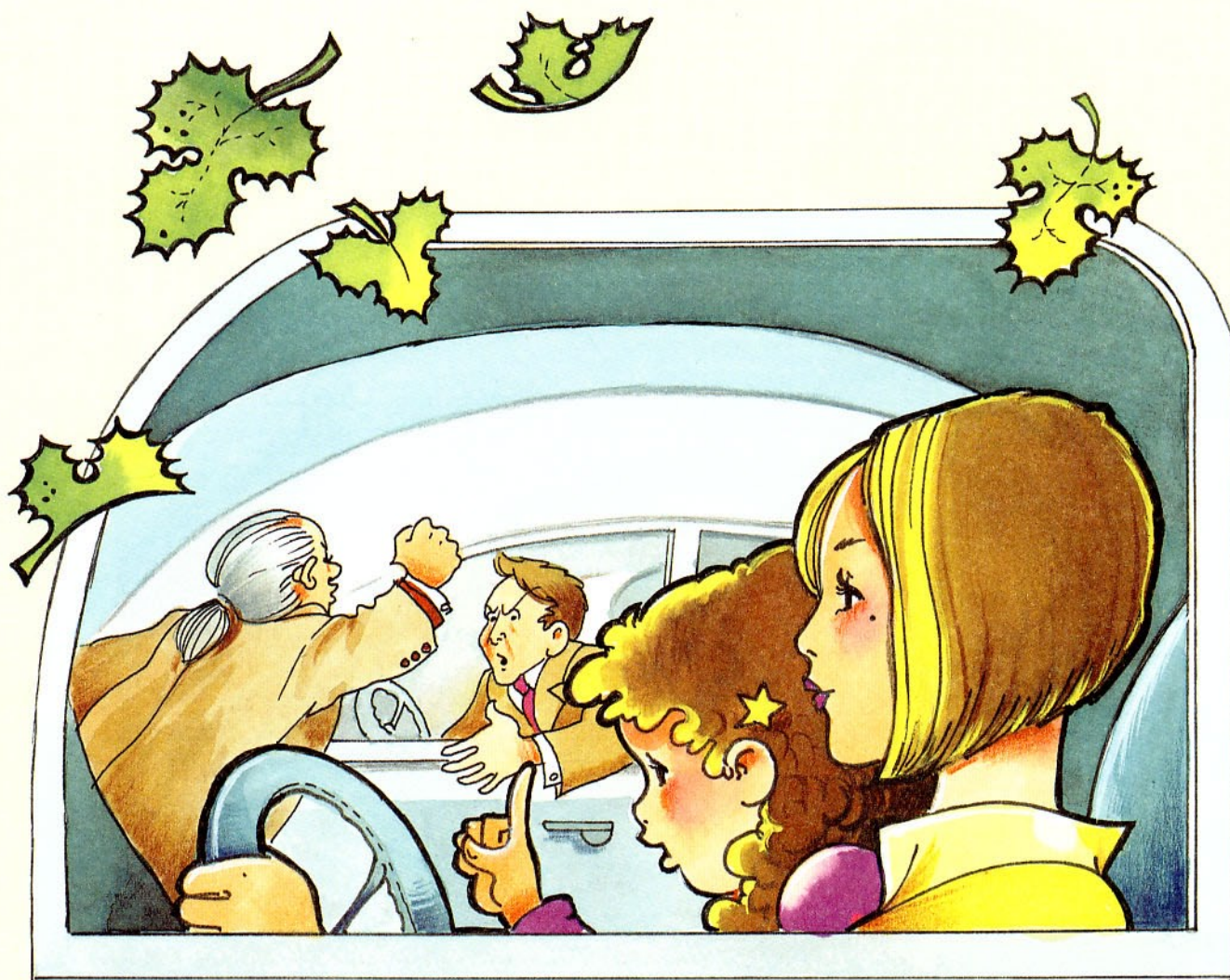
Дуже важливо знати і правильно вживати назви статевих органів, незважаючи на те, що інколи дехто використовує інші назви.



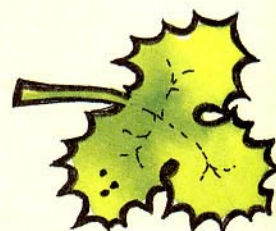
— Пеніс, а не пісюнчик! — раптом вигукнув Іван. — Тепер я впевнений, що його слід називати саме так.

— Одного разу в шкільному дворі, — перервала Івана Наталка, — я почула, як діти по-різному називали статеві органи.

— І, мабуть, грубо, — зауважив Роман.



— Але таке трапляється не тільки в школі. Одного разу, — підхопила Лора, — коли я їхала з мамою в машині, чула сварку між двома водіями. Вони називали один одного поганими словами.



— Моя вчителька казала, — розповідала Наталка, — що ми повинні знати правильні назви статевих органів, вживати їх лише за необхідністю, і в жодному разі не використовувати як лайливі.

— Ось, бачите, — викрикнув Іван, — це саме те, про що я вже говорив. Хоча мені здається, що деякі з цих слів просто важко вимовити.

— Зараз ми їх вивчимо, — сказала Лора, — дізнаємось про їхнє значення, а також, для чого потрібен кожен орган.

Зовнішні статеві органи
дівчат розташовані
наступним чином:



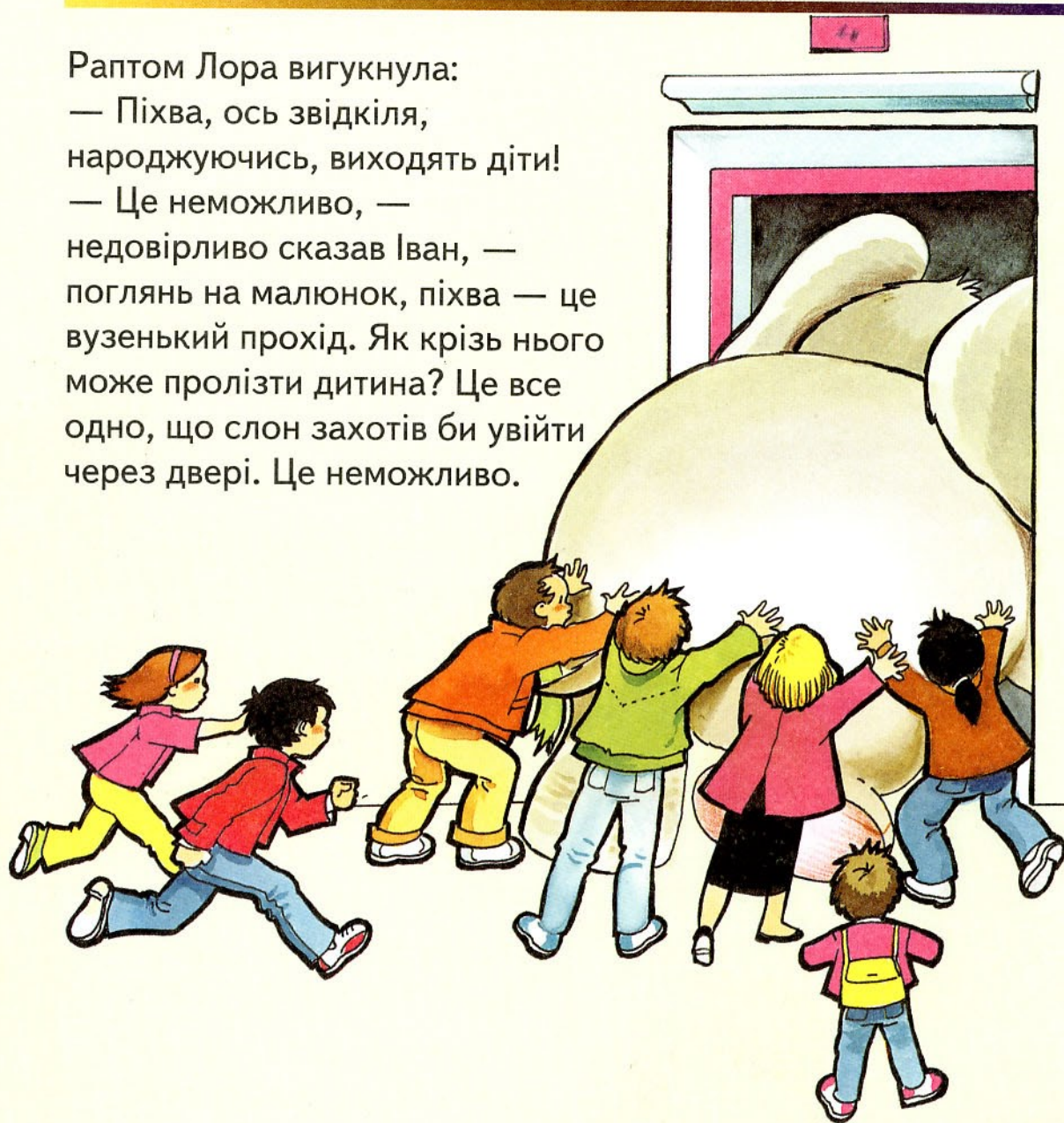
Не можна викорис-
товувати слова, що означають
назви статевих органів для того,
щоб образити когось — це озна-
чатиме те, що ви не поважаєте
ані оточуючих, ані себе самого.

Серед зовнішніх жіночих
статевих органів слід
виділити сечовід, призна-
чений для відведення сечі.

Трошки вище, поряд із се-
човодом, розташований
маленький орган — клітор.

Зовнішні статеві органи
формують складки, які за-
хищають вхід до піхви —
великі та малі статеві гу-
би. Піхва належить до
внутрішніх статевих ор-
ганів.

Раптом Лора вигукнула:
— Піхва, ось звідкіля,
народжуючись, виходять діти!
— Це неможливо, —
недовіжливо сказав Іван, —
поглянь на малюнок, піхва — це
вузький прохід. Як крізь нього
може пролізти дитина? Це все
одно, що слон захотів би увійти
через двері. Це неможливо.



— Але дитина насправді може там пройти, — відповіла Лора, —
це мені мама розповідала. Вона казала, що піхва є дуже
еластичною і розтягується так, ніби вона гумова.
— Заспокойтеся, — перервав суперечку Іван, — я впевнений,
що про все це має бути написано далі.
— Так, — сказала Наталка, — там, де йтиметься про
народження дитини.

Піхва, матка, маткові труби та яєчники — це внутрішні жіночі статеві органи.

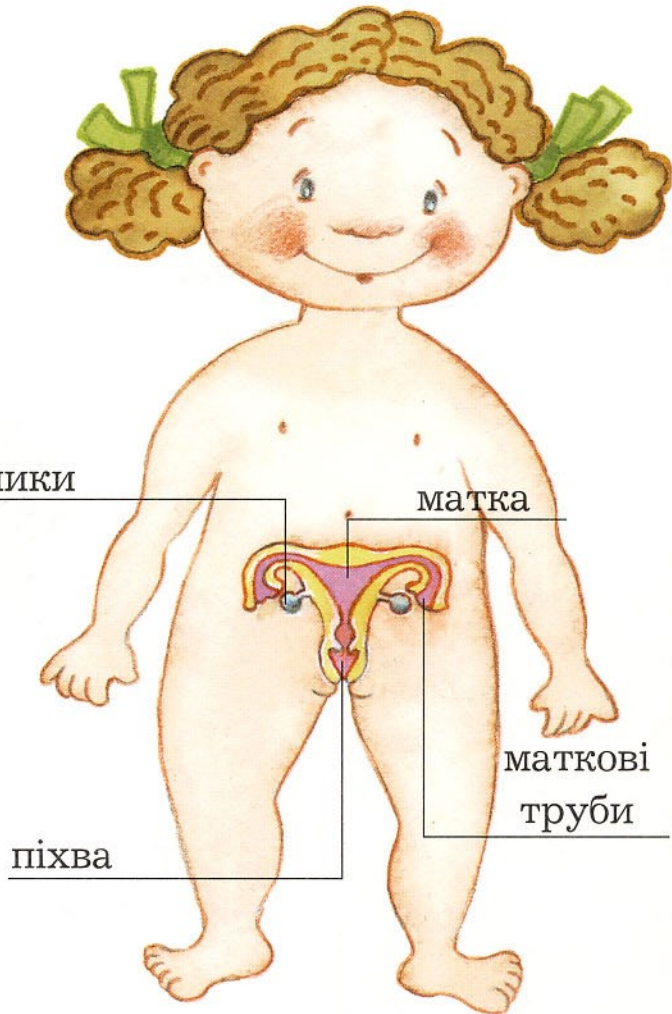
Піхва має форму трубки, яка веде до матки.

Матка — це ніби дуже еластичний мішечок, всередині якого дитина може рости та жити аж до моменту народження.

З обох боків матки розташовані **маткові труби**.

Наприкінці кожної труби розташовані **яєчники**. **Яєчники** — це маленькі органи, всередині яких визрівають **яйцеклітини**.

Далі ми дізнаємося про те, яке важливе значення мають яйцеклітини, адже саме завдяки їм жінка може завагітніти.



— Скільки дивних назв! — вигукнув Рома. — А тепер залишилось дізнатись про те, що мають хлопці.



Іван, завжди готовий втрутитись у розмову, сказав:

— А я хлопчик, і маю пеніс та сечовід, ним я пісяю. Мої батьки кажуть, що ці органи повинні бути завжди чистими, і що...

— Так, насправді, — перебив його Сергійко, — щоразу після туалету слід митися.



— Коли я був ще зовсім маленьким, і мене мила мама, — розповідає Роман, — то відсувала трохи назад шкірочку на пенісі, а зараз я роблю це сам.

— А навіщо? — запитала Лора.

— Для того, щоб краще його помити, — відповів Рома.

— Коли я стану таким, як ти, — сказав Іван, — я теж робитиму це сам, але не в душі, а у ванній. Мені більше подобається митися у ванні, тому що я можу вкинути туди своїх солдатиків, кораблики та інші іграшки, і...



Раптом Іван замислився:

— А якщо я не буду ретельно митися, то захворію?

Усі засміялись над нісенітницею, яка прийшла до голови Івану. Хоча дешиця правди в цьому є.

Дуже важливо, щоб статеві органи були чистими. Дотримання гігієни дозволяє уникнути багатьох захворювань.

Хлопчики, так само як і дівчатка, мають і зовнішні й внутрішні статеві органи. **Пеніс, яєчка та мошонка** — це зовнішні статеві органи.



Крайня частина пеніса називається **голівкою**. Вона прикривається **крайньою плоттю (шкірочкою)**. На кінчику статевого члена є маленька дірочка, через яку виділяється сеча. Це **сечовід**.

Біля нижньої частини пеніса розташовані два органи, кожен — розміром з горіх. Це **яєчка**. Шкіряний мішечок, який покриває та захищає яєчка, називається **мошонкою**. Головною функцією яєчок є вироблення **сперматозоїдів**.

Сім'яний міхурець, передміхурова залоза та сечовід — це внутрішні статеві чоловічі органи.

Сперматозоїди, які виробляються в яєчках, зберігаються у **сім'яних міхурцях**. У **передміхуровій залозі** відбувається процес змішування сперматозоїдів із рідиною, після чого суміш викидається назовні через **сечовід**.

Сперматозоїди так само важливі для зачаття дитини, як і **яйцеклітини**.

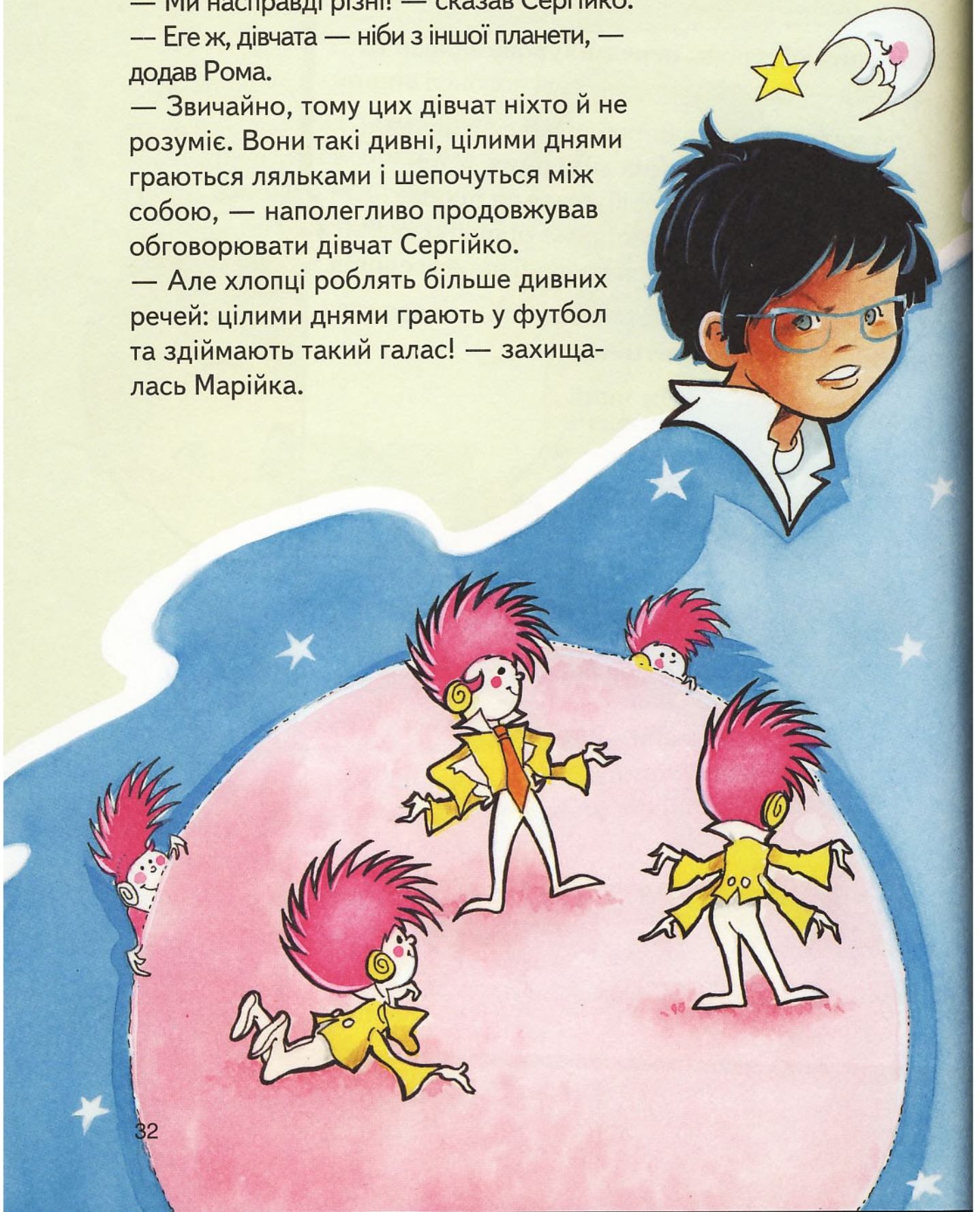


— Ми насправді різні! — сказав Сергійко.

— Еге ж, дівчата — ніби з іншої планети, — додав Рома.

— Звичайно, тому цих дівчат ніхто й не розуміє. Вони такі дивні, цілими днями граються ляльками і шепочуться між собою, — наполегливо продовжував обговорювати дівчат Сергійко.

— Але хлопці роблять більше дивних речей: цілими днями грають у футбол та здіймають такий галас! — захищалась Марійка.





— Діти, годі вам сваритися, — сказала мама, — просто хлоп-
чики та дівчатка мають різні уподобання. Але це не повинно
заважати вам бути разом, дружити, гратись та... полуднувати.
— Чудово!

Відчуття дають нам можливість отримувати задоволення

Людина сприймає навколишній світ за допомогою зору, слуху, нюху, смаку та дотику.

Так ми отримуємо різні враження, які бувають дуже приємними, як, наприклад, поцілунок.



А бувають і не дуже.



Відчуття не тільки допомагають нам зрозуміти навколишній світ, вони також пов'язані з сексуальністю, яка, в свою чергу, формує враження людини.

Завдяки цим відчуттям формуються стосунки між людьми.

Після обіду Марійка і Сергійко з друзями пішли гратися у двір.
— Давайте пограємо у «перевдягання», — запропонувала Марія.

Вже за кілька хвилин Лора була казковою принцесою, а Іван — лицарем.

— Я принцеса Лора, — заявила Лора, — погляньте, з якої тонкої тканини зроблена моя сукня, яка в мене корона, як я пахну...

— А як пахне мій капелюх, — почав дражнити Лору Роман, — пахне старовиною...

Всі засміялись та заплодували акторам.



Рома і Сергій перевдяглись у мандрівників та почали фантазувати про далекі подорожі.

А в цей час Марія та Наталка знайшли стару коробку із косметикою і вирішили пофарбувати нігті в яскраві кольори, ніби вони збираються на свято.

Дітям було дуже весело спостерігати одне за одним.



Завдяки зору ми можемо споглядати дивовижну пору надвечір'я. А також людей, які нам подобаються. Нам може сподобатись те, як вони вдягаються, яку роблять зачіску, або вони просто здаються нам привабливими.



Тому ми прагнемо мати гарний зовнішній вигляд, щоб подобатись іншим.

Відчуття зору дозволяє нам побачити ті прекрасні речі, які існують в світі, а також людей...



Марія і Сергій мають сусідку, пані Катерину. Їй дуже подобається музика.

— Привіт! — Лора обняла її за плечі і поцілувала, — а чим ти займаєшся?

— Що ж це за принцеса така гарна! — вигукнула пані Катерина. — Я роблю тістечка, але в мене скінчився цукор. От я й прийшла запитати, чи не позичить мені трохи твоя мама.

— А можна ми підемо в цих костюмах з тобою і послухаємо музику, поки ти готуватимеш тістечка? — запитав Іван.

— Звичайно ж, можна, дітки, — радо відповіла пані Катерина.

Трохи згодом вони всі були вдома у сусідки. Замішуючи тісто, вона розповідала дітям про відомого російського музиканта Прокоф'єва.



— Прокоф'єв намагався писати свою музику так, щоб кожний музичний інструмент оркестру представляв окремого казкового персонажа. Наприклад, у музичній казці «Петрик і вовк» оркестр вводив слухача у казковий ліс.

— Супер! — сказала Марія.

— Клас! — вигукнув Іван.

— Як цікаво! — додав Рома.



— Цей музикант створив музичне оповідання про хлопчика, мисливців та вовка, — розповідала пані Катерина, — а також про пташок та інших тварин.

— Як це йому вдалося? — поцікавився Сергійко.

— Ось, наприклад, флейта була, ніби пташка, таким чином, коли починав грати цей інструмент, всі знали, про який персонаж іде мова. Кожному герою казки автор підбирав відповідний інструмент. Хочете послухати цю казку? Зараз я поставлю тістечка у духовку і підемо слухати всі разом. Згода?



Усім дуже сподобалось слухати музику. Діти визначали по одному всіх лісових тварин. Усі були в захопленні, а пані Катерина запропонувала їм прийти до неї і наступного дня.



— Ви знаєте, що від гарної музики виникають приємні відчуття, а надто — в такій компанії, як ваша!

Завдяки слуху ми можемо чути музику, а також отримувати насолоду від приємних слів та компліментів, які нам хтось говорить. Слухати приємні звуки — це дуже корисно і важливо для всіх. Наприклад, немовля заспокоюється та засинає, послухавши колискову пісеньку, яку співає йому мама.



Важливо не тільки слухати, а й самому говорити приємні слова, адже від цього і в тебе, і в того, кому ти говориш, покращується настрій. Саме тому закохані й пригортаються одне до одного і шепочуть приємні слова, і так, щоб їх ніхто більше не почув.



На вечерю мама приготувала картоплю.

— Мамо, а можна ще трохи взяти? — запитав Сергійко, дивлячись на тарілку з картоплею.

— Так, але трохи, Сергію, — відповіла мама.

— Ти повинен знати, що не можна переїдати, — додав тато. — Коли з'їси трішки чогось смачного, це набагато краще, ніж коли б ти наївся донесхочу. Правда, Маріє?

Марія почервоніла, тому що на минулому тижні вона з'їла одразу три морозива, а потім погано почувалася.

— Так, татку, я вже зрозуміла, що морозиво потрібно їсти по одному, а не по три. Не варто зловживати улюбленими стравами.



За допомогою відчуття смаку ми можемо з'ясувати, які страви мають приємний смак, а які — ні.

Так само маленькі діти тягнуть кожен незнайомий предмет до рота, щоб дізнатися, що це таке.

Діти ростуть, і поступово їм можна вживати все те, що їдять дорослі.

Смакуючи їжу, ми отримуємо різноманітні враження та задоволення від того, що саме їмо.

Хоча, звичайно, дещо нам дуже смакує...

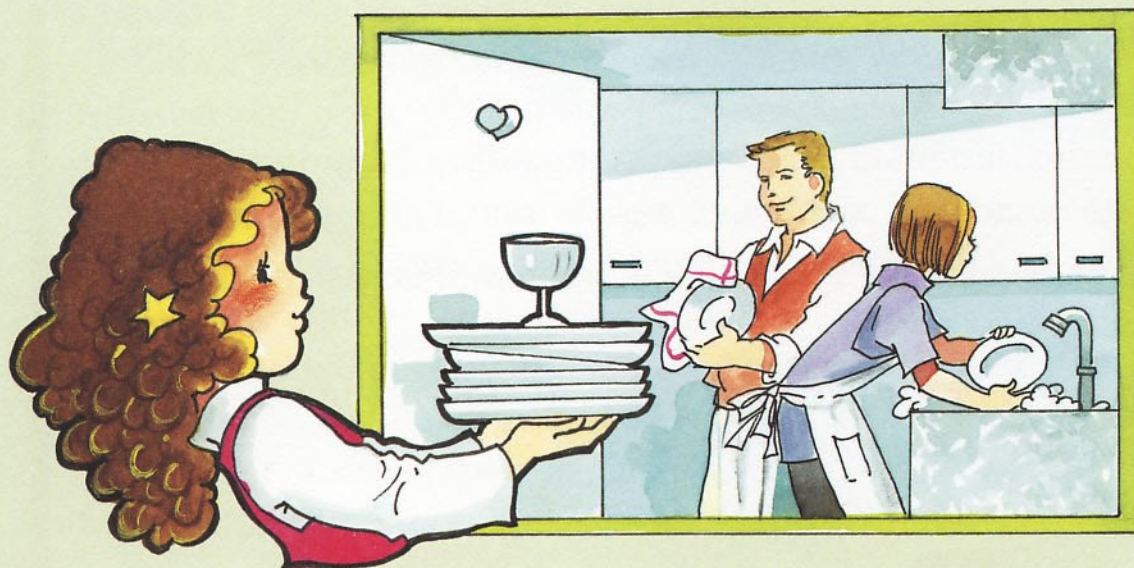


А дещо — не дуже.



Потрібно знати, як правильно харчуватися, і тоді завдяки нашим смаковим відчуттям ми зможемо відкрити для себе багато приємного.





— Сергію, якщо хочеш допомогти нам, — сказала мама після вечері, — то винеси, будь ласка, сміття.

— Мамо, який сморід, — вигукнув Сергійко зав'язуючи пакет зі сміттям, — як бридко!

— Любий, існують приємні і неприємні запахи. Ось чому люди викидають сміття з квартири на смітник, звідки його потім забирають на сміттєзвалище.



— Мамо, а ти знаєш, —
сказав Сергійко, миючи
руки, — що мило пахне
значно краще, ніж сміття.



Завдяки нюху ми можемо
відчувати приємні запахи.



А також інші — не дуже приємні.



Усім подобається гарно пахнути, щоб оточуючим приємно
було знаходитись поряд з ними. Тому, в першу чергу, важ-
ливо дотримуватись правил особистої гігієни: щодня митися
під душем та вдягати чистий одяг.



Перед тим, як піти спати, Сергійко присів на підлогу поряд зі своїм песиком Рексиком. Мама завжди каже, що він схожий на волохату кульку.

— Що ти винюхуєш, Рексику? Я не відчуваю тут жодного запаху.

— Ти, можливо, й не помічаєш нічого дивного, але він дійсно щось відчуває. Нам здається, що ми можемо відчувати велику кількість запахів, але тварини відчувають набагато більше. Вони спроможні навіть знайти людину по слідах. Тому інколи собак залучають до пошуку людей, які зникли.



Сергій почав гладити песика:

— Тату, подивись, як йому подобається!

— Звичайно, — відповів батько, — всім подобаються пестощі, адже цим люди виявляють свою любов до когось.

— То Рекс знає, що я його люблю?

— Звісно, знає. Він також тебе любить. Ти ж помітив, як він виляє хвостиком, коли підходить до тебе чи облизує тобі руки. Він виражає свою любов до тебе певними собачими пестощами.



— Татку, а що буде, якщо ніхто й ніколи нас не приголубить?

— Це жах, синку. Кожна людина хоче бути бажаною та коханою. Свою любов до когось ми висловлюємо за допомогою пестощів, приємних слів, подарунків, улюблених страв або морозива. Тому, — додав тато, — ми хочемо обіймати, цілувати та завжди бути поруч з тими, кого ми любимо.

Саме в цей момент Рекс стрибнув та повалив на спину Сергійка, а потім почав облизувати йому обличчя.



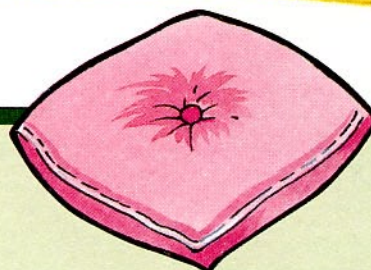
На дотик ми можемо визначити деякі ознаки предметів. Так, якщо ми торкнемося чогось, то можемо визначити: тверде воно чи м'яке, шершаве чи гладеньке, холодне чи гаряче.

Дотик дарує нам приємні відчуття, адже обіймаючи когось, голублячи, торкаючись волосся чи кінчика носа, ми й самі отримуємо задоволення, і робимо приємне комусь. А ще ми можемо лоскотати один одного.



Пестоці люблять всі: від новонародженої дитини до дорослої людини. І тварини теж не є виключенням.

Дотик дарує нам відчуття близькості та єдності з людьми, яких ми любимо.



— Та відчепися вже, Рексе! — вигукнув Сергій, намагаючись відштовхнути від себе собаку.

— Я вже знаю, що ти мене любиш, але в тебе вологий та шершавий язик.

— У нього дуже приємна шерсть. Мені подобається гладити його, — сказала Марія. І тут Марія пригадала, як одного разу вона з однокласниками відвідувала цікавий музей — музей відчуттів. Тематика кожної зали була присвячена окремому відчуттю.



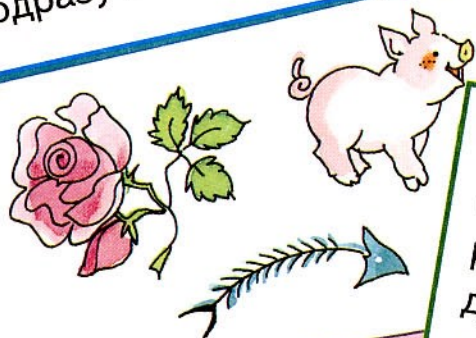
На дверях, які вели до зали «Зір», були зображені тварини, пейзажі та люди в національних костюмах країн світу.



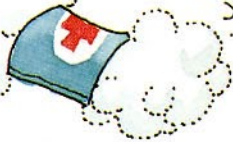
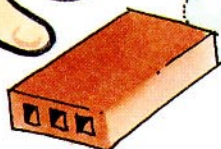
У залі «Слух» можна було почути багато різних звуків: стогін кита, спів пташок, музичні твори, плач дитини і навіть стукіт серця.



У залі «Нюх» можна було відчутти як приємні запахи лісу та квітів, так і гидкі, тлінні запахи, від яких усі одразу ж закривали носи.



У залі «Дотик» можна було доторкнутись до різних предметів: твердих, м'яких, холодних, гарячих, липких, зморшкуватих та гладеньких.



У залі «Смак» Марію та всіх її однокласників запросили пообідати.





Врешті-решт, відчуття допомагають нам сприймати навколишній світ та спілкуватися з людьми.

Крім того, найважливіше, що ми отримуємо завдяки відчуттям, — це задоволення.

Від самого народження всі люди мають бажання постійно отримувати задоволення від чогось. Задоволення — це приємні відчуття чи емоції.

Що ж до кохання, тут відбувається те ж саме. Отримувати насолоду потрібно потроху, оскільки з часом ми дорослішаємо, і природно, що й потреба у насолоді поступово збільшується.



Але потрібно знати, що надмірне отримання насолоди може спричинити шкоду. Як, наприклад, морозиво. Дуже смачно та приємно з'їсти одну порцію морозива, але, якщо з'їсти тричі по одній одразу — то може заболіти живіт або горло.



МИ Й ОДНАКОВІ, І РІЗНІ



Сергійко і Марійка збираються відвідати свою тітку Тамару, яка нещодавно народила дитину. Дорогою до лікарні діти усвідомлять те, що, незважаючи на фізичні відмінності, чоловіки та жінки можуть робити все однаково.

Одного дня мама Сергія та Марії повернулась додому дуже задоволена. Річ у тому, що її рідна сестра народила того дня доньку.

— Діти, хочете познайомитись зі своєю маленькою сестричкою?

— Так! — закричали хором Марійка та Сергійко.

Вони вирушили до магазину дитячого одягу, щоб купити подарунок для новонародженої. Сергій одразу помітив чарівну маленьку сукню блакитного кольору.

— Краще купити одяг рожевого кольору, — зауважила мама, — адже це для дівчинки, а не для хлопчика.

— А чому не блакитного? Невже дівчата не можуть носити одяг такого кольору?

— Звичайно, можуть, любий, але за давнім звичаєм заведено вдягати дівчат у рожеве, а хлопчиків — у блакитне.



— Чому?

— Річ у тому, що всі маленькі діти дуже схожі, але якщо вдягти їх у рожевий та блакитний одяг, то всі з легкістю зможуть зрозуміти, якої статі дитина.

— А коли я був маленьким, мене теж вдягали у блакитне? — зацікавлено запитав Сергій.

— Так. А Марію вдягали у рожеве, хоча в неї був одяг різних кольорів. Коли повернемось додому, переглянемо ваші фотографії, коли ви були ще зовсім маленькими.

— Але Марія інколи вдягає блакитну блузу, — наполягав Сергійко.

— Сонечко, але Марія вже доросла дівчинка і ніхто вже не сплутає її з хлопчиком, так само, як і тебе — з дівчинкою. Колір одягу — це тільки звичай.



Чому маленьких дітей вдягають у одяг різного кольору

Вагітну жінку часто питають про те, хто в неї народиться: хлопчик чи дівчинка.

Відповідно до статі дитині дають ім'я. Звісно, що імена бувають чоловічі й жіночі, і тому батьки, перш ніж обирати для немовляти ім'я, повинні знати, хто у них народиться — хлопчик чи дівчинка. Тоді родичі та знайомі зможуть подарувати

відповідне вбрання. Коли ми бачимо немовля, то не можемо насправді визначити, хлопчик це чи дівчинка, а

якщо його вдягають в одяг відповідного кольору — то ми можемо бути певні, що у блакитному — це хлопчик, а у рожевому — дівчинка.



З часом діти дорослішають, і різниця між хлопчиками та дівчатами стає більш очевидною. Наприклад, вони по-різному вдягаються, носять різні зачіски та прикраси, а дівчатка згодом ще й фарбують собі нігті і накладають макіяж.

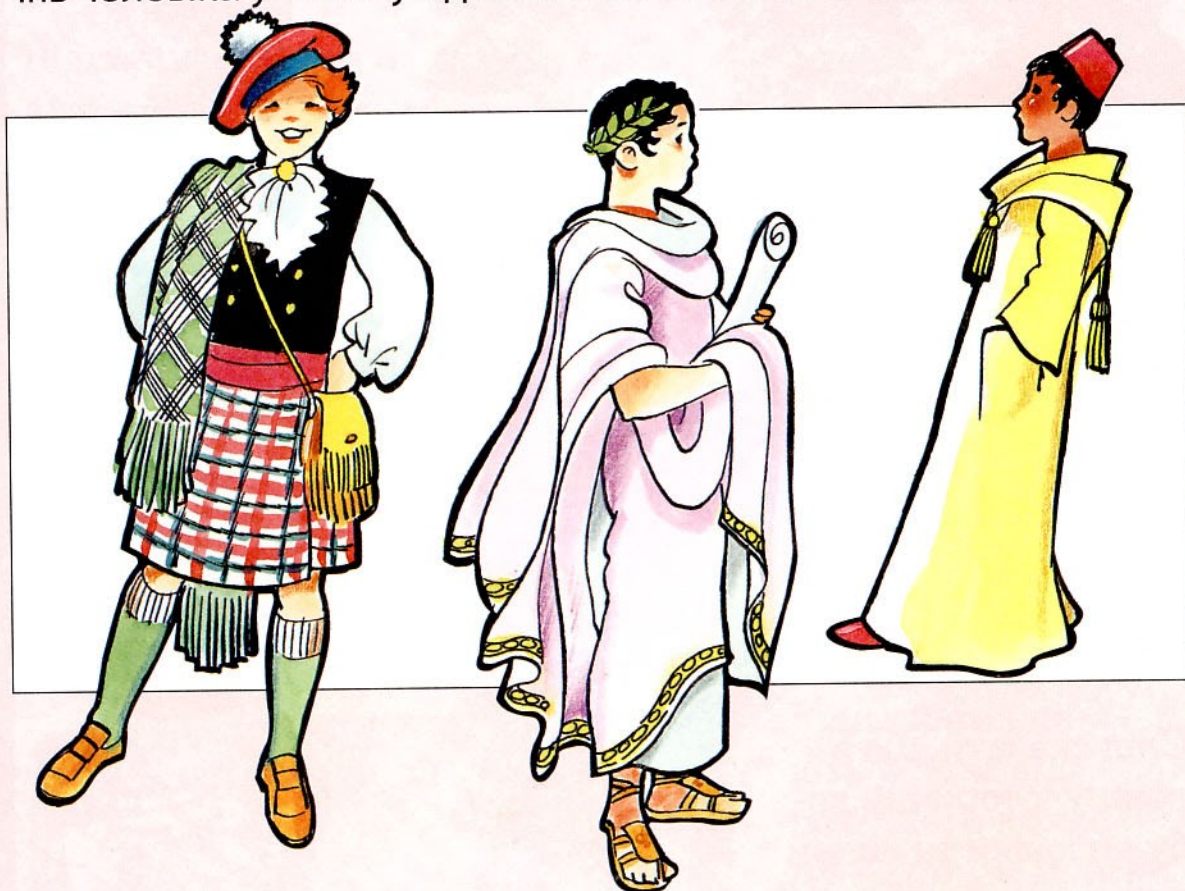


Слід сказати, що в кожному історичному добу чоловіки та жінки вдягались по-різному та носили різні зачіски. Люди завжди це робили для того, щоб підкреслити свою стать.

Таких звичаїв існує дуже багато, і залежать вони від напрямку моди, культури, історичної доби та місця, де проживають люди.



Гуляючи вулицею, Сергій помітив, що існують окремі крамниці одягу для жінок та окремі для чоловіків, а також окремі вітрини із взуттям для жінок і для чоловіків. Він дійшов висновку, що жінки та чоловіки відрізняються за стилем одягу. У цей час Сергійко звернув увагу на те, що мама була вдягнена у спідницю. — Мамо, ти дуже часто вдягаєш спідниці, але я ніколи не бачив чоловіка у такому одязі. Уявляєш нашого тата в спідниці?



Марія і мама ледве не померли зі сміху, уявивши тата в спідниці.

— Я бачила по телевізору, що у Шотландії чоловіки носять гарні й незвичайні костюми. Незвичайні тому, що замість штанів у них — спідниці.

— У Римі чоловіки також носили сукні — туніки, а ще спідниці вдягають індуси.

Зовнішні відмінності між хлопчиками та дівчатами полягають не лише у стилі одягу та зачісці, а також у тому, в які ігри вони граються та якими іграшками.

Ось, наприклад, дівчата завжди граються ляльками, у той час, як хлопці грають переважно у футбол та різні рухливі ігри.

Мабуть, це через те, що саме смаки і вподобання у них різні.

Дехто вважає, що існують іграшки, які призначені лише для хлопців чи лише для дівчат. Але це не зовсім так. Діти можуть грати в одну гру та однаковими іграшками. А чому ні, якщо їм так подобається?

— Гратися разом — набагато веселіше.



У лікарні Марія і Сергій побачили свою новонароджену сестричку. Вона спала у колисці поряд із ліжком своєї матері. Біля ліжка лежали подарунки, які принесли родичі та знайомі: одяг, ляльки, м'які іграшки та м'яч.

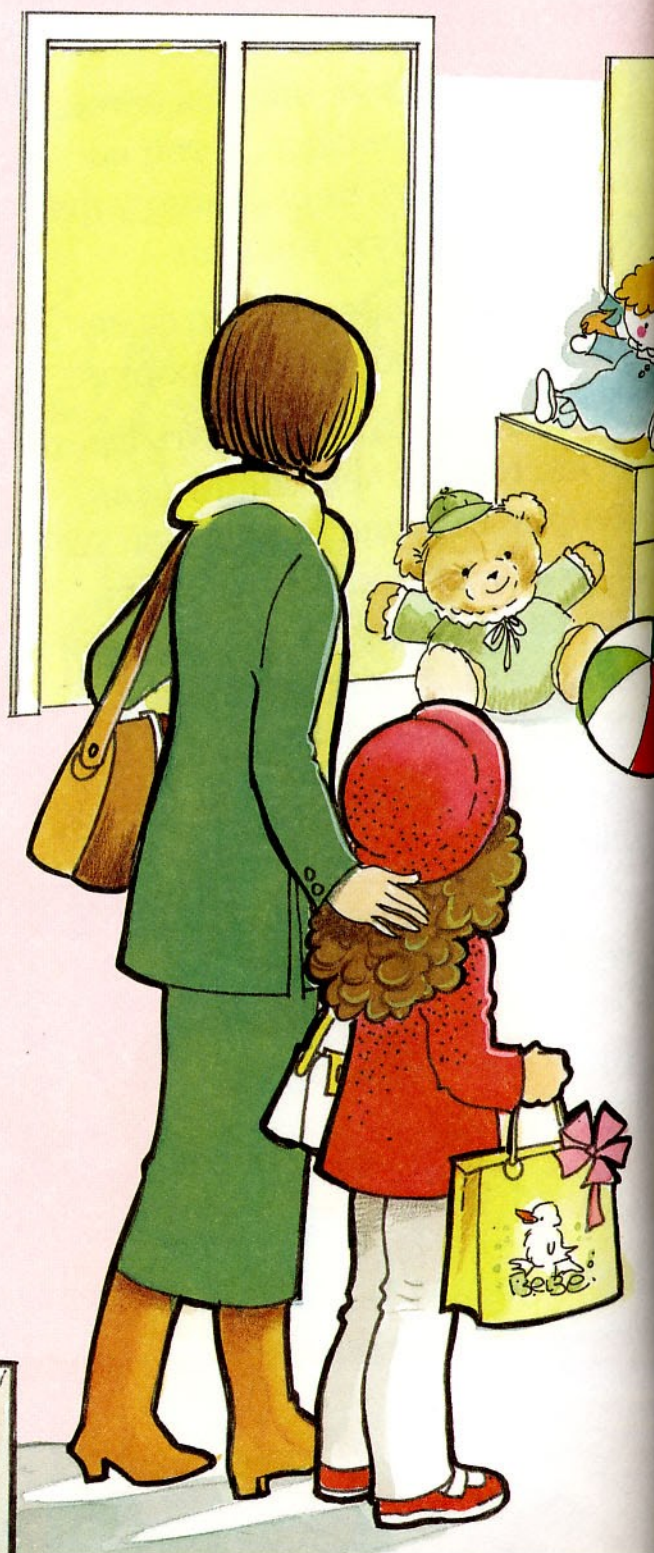
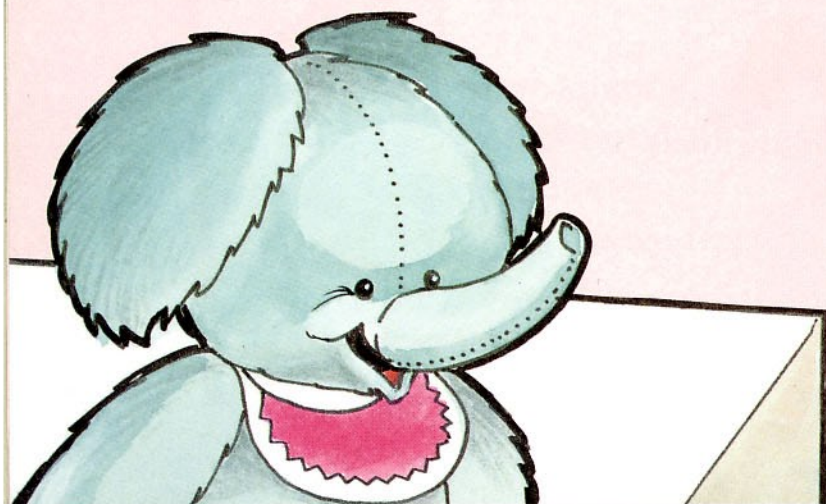
Сергій був здивований:

— Мамо, а хто це подарував нашій сестричці м'яча? Вона ж не зможе ним гратися...

— Зараз, можливо, й не зможе, але коли трохи підросте, то буде гратись.

— Та ні, мамо! — вигукнув Сергій, — я маю на увазі те, що дівчата не граються м'ячем.

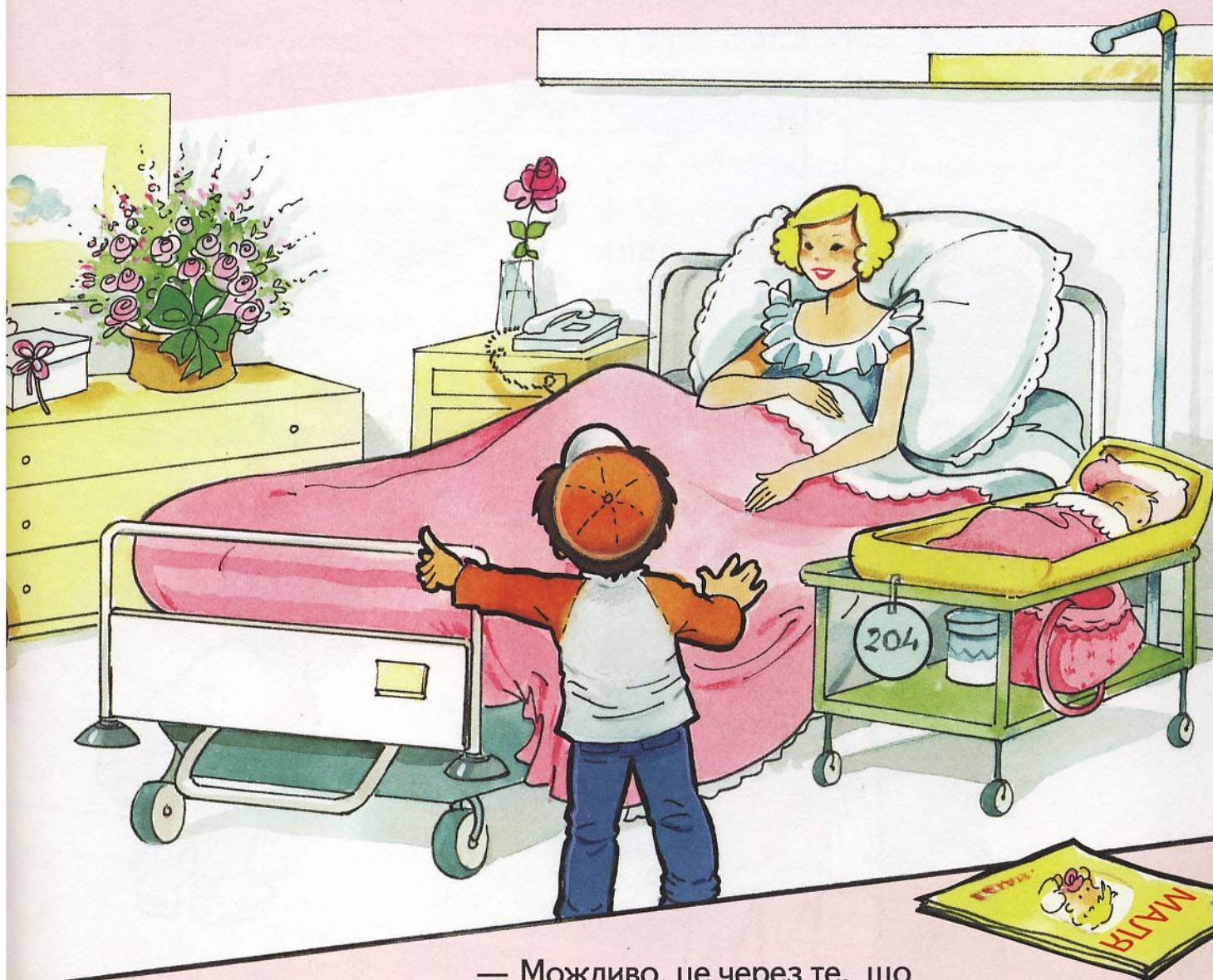
— Чому ти так вважаєш? Хто тобі сказав, що дівчата не грають у м'яч? — обурилась Марія.



Сергій продовжував відстоювати свою думку:

— Дівчата не вміють гратися в м'яча.

Тітка Тамара, яка чула всю розмову, вирішила втрутитись:



— Можливо, це через те, що дехто не хоче знайти час для того, аби навчити їх правильно грати. Звичайно, дівчатка не такі сильні, як хлопчики, але це не означає, що вони не можуть гратися у ті самі ігри, що й хлопчики. Майже все те, що роблять чоловіки, можуть зробити й жінки.

Через деякий час до тітки Тамари та її дитинки прийшла лікарка. Тому мама, Марія та Сергій вийшли з палати на деякий час.



— Мамо, а ця медсестра допомагає тітці? — запитав Сергій.

— Ні, любий, це лікарка, яка допомагала твоїй сестричці народитись.



— Я хочу бути лікаркою! — радісно вигукнула Марія.

— Ти — лікарка?! — сміявся Сергійко.

— Хіба я сказала, що хочу бути пілотом, — роздратовалась Марія, — чи дресирувальницею левів? Чому ти смієшся?

— Не ображайся на мене, — заспокоював сестру Сергій, — я просто хотів сказати, що важко бути лікаркою чи пілотом.

— Сергію, — звернулась до нього мама, — немає жодної роботи, яку можуть виконати чоловіки, а жінки — не можуть, і навпаки. Якщо Марійка хоче бути лікаркою чи пілотом,

то все залежить лише від неї, а ще від того, як вона буде вчитись і працювати.





У давнину чоловіки і жінки відрізнялися одне від одного не лише стилем одягу, а й роботою, яку виконували. Упродовж усієї історії людства, в різні культурні періоди й епохи чоловіки та жінки займалися різними видами праці. Лише нещодавно стало зрозуміло, що чоловіки та жінки можуть виконувати одну й ту саму роботу. Так, наприклад, раніше жінки займалися лише домашніми справами та виховували дітей, а чоловіки працювали поза стінами рідної домівки.



Сьогодні ніхто вже не має жодного сумніву в тому, що чоловіки та жінки можуть виконувати однакову роботу.



І це насправді так. Потрібно лише озирнутися навкруги — і ми побачимо, що чоловіки та жінки однаково виконують будь-яку роботу.

Але для цього треба, щоб вони отримали однаковий рівень освіти.



Хлопці та дівчата можуть виконувати одну й ту саму роботу, але для цього вони повинні отримати однакову освіту та мати однакові можливості.

Після того, як лікарка вийшла з палати, Сергій, Марія та їхня мама знову зайшли, щоб попрощатись з тіткою Тамарою та маленькою сестричкою. Марія кілька хвилин уважно дивилась на дитину, після чого лагідно поцілувала її у щічку.



- А можна мені взяти її на руки? — запитав Сергій.
- Звичайно, — сказала тітка Тамара, — але дуже обережно, особливо з голівкою. Ось так, тримай.
- Ой, як складно. А якщо я її випущу з рук? А якщо я послизнусь? А якщо...
- Сергію здавалося, що його маленька сестричка — найслабкіша у світі істота.
- Чи мені не вистачає рук, чи мені щось заважає, — бурмотів Сергійко, намагаючись зручніше тримати сестричку.

- Добре, синку, ходімо вже, — сказала мама через деякий час.
— Мамо, а я можу доглядати за нею? — запитав причарований Сергій.
— Звичайно!
— Не знаю, чи зможу. Вона така маленька, здається, вона може зламатись.



Мама й тітка
Тамара зас-
міялись.
— Звичайно, що
зможеш, — сказала
тітка, — я просто впевне-
на в цьому. Отже, я на тебе
розраховую, Сергію. Коли ми
повернемось додому, в нас буде
багато роботи і ти зможеш мені до-
помагати. Домовились?



Після відвідування лікарні Сергійко був дуже вражений.
— Коли я виросту, буду доглядати за маленькими дітьми, —
захоплено говорив Сергій, — спочатку я спробую доглядати
за своєю сестричкою. Я піду додому до тітки і буду глядіти її,
тому що тітка Тамара ходитиме на роботу. І хоча я ще дитина,
але можу доглядати за немовлям.

— Звичайно, — сказала мама, коли тато і мама працюють, вони мають розподіляти між собою домашні обов'язки. Отже, тато, так само, як і мама, може готувати вечерю, або ходити в магазин за продуктами.

— Це як у нас вдома, коли тато переодяг у пральній машині, — сказала Марія.

— Чи коли ти фарбувала кухонний стіл, — згадав Сергій.

— Саме так. У нашій родині ми допомагаємо одне одному. І ви допомагаєте, коли прибираєте та миєте за собою посуд.

Додому вони поверталися автобусом. Марія усміхнулась, коли побачила, що водій — жінка.



Упродовж багатьох століть лише жінки займались домашніми справами та виховували дітей. Але зараз жінки працюють так само, як і чоловіки.

Тому в сучасному сімейному житті жінки та чоловіки мають розподіляти між собою домашні обов'язки.



Усі члени сім'ї повинні допомагати один одному і робити всі домашні справи разом.

Домашні справи займають багато часу, коли їх робить одна людина. Отже, коли батьки розподіляють між собою обов'язки, вони мають більше часу для того, щоб пограти з дітьми, побути разом та відпочити.

Увечері, вже в ліжку, Марія мріяла про те, як вона буде навчатись в університеті і все вчитиме сумлінно, щоб стати лікаркою.

І чоловіки, і жінки мають однакові права та обов'язки. Так сказано у важливому документі під назвою **Міжнародна декларація прав людини**. Його положення відомі у більшості країн світу.

Кожна людина має всі права та свободи, проголошені в цій Декларації, незважаючи на будь-яку відмінність раси, кольору шкіри, статі, мови, віросповідання, політичної позиції та будь-яких інших особливостей, тобто національного чи соціального походження, економічного становища, родоводу та будь-яких інших ознак.



Ми різні, але нам подобається бути разом

Ми вже бачили, що хлопчики та дівчата, чоловіки та жінки — різні люди.

Але завдяки цим відмінностям ми можемо багато чому навчити один одного.

Ми можемо разом робити багато речей, наприклад, працювати й відпочивати, гратися, сміятись та розповідати веселі історії. Уявіть собі світ, в якому всі люди однакові. Суцільна нудьга!



Хлопчики та дівчатка відрізняються один від одного, але вони можуть займатись однаковими справами. Крім того, вони мають однакові права та обов'язки.



ПІДРОСТАЄМО: СТАТЕВА ЗРІЛІСТЬ



У цій частині ви дізнаєтесь про те, як одного разу Марія та Сергій пішли на пляж зі своїми двоюрідними братом та сестрою. Всі разом вони будуть розмовляти про юнацьку статеву зрілість і про те, які зміни спостерігаються у цей період життя.

Тато поклав слухавку.

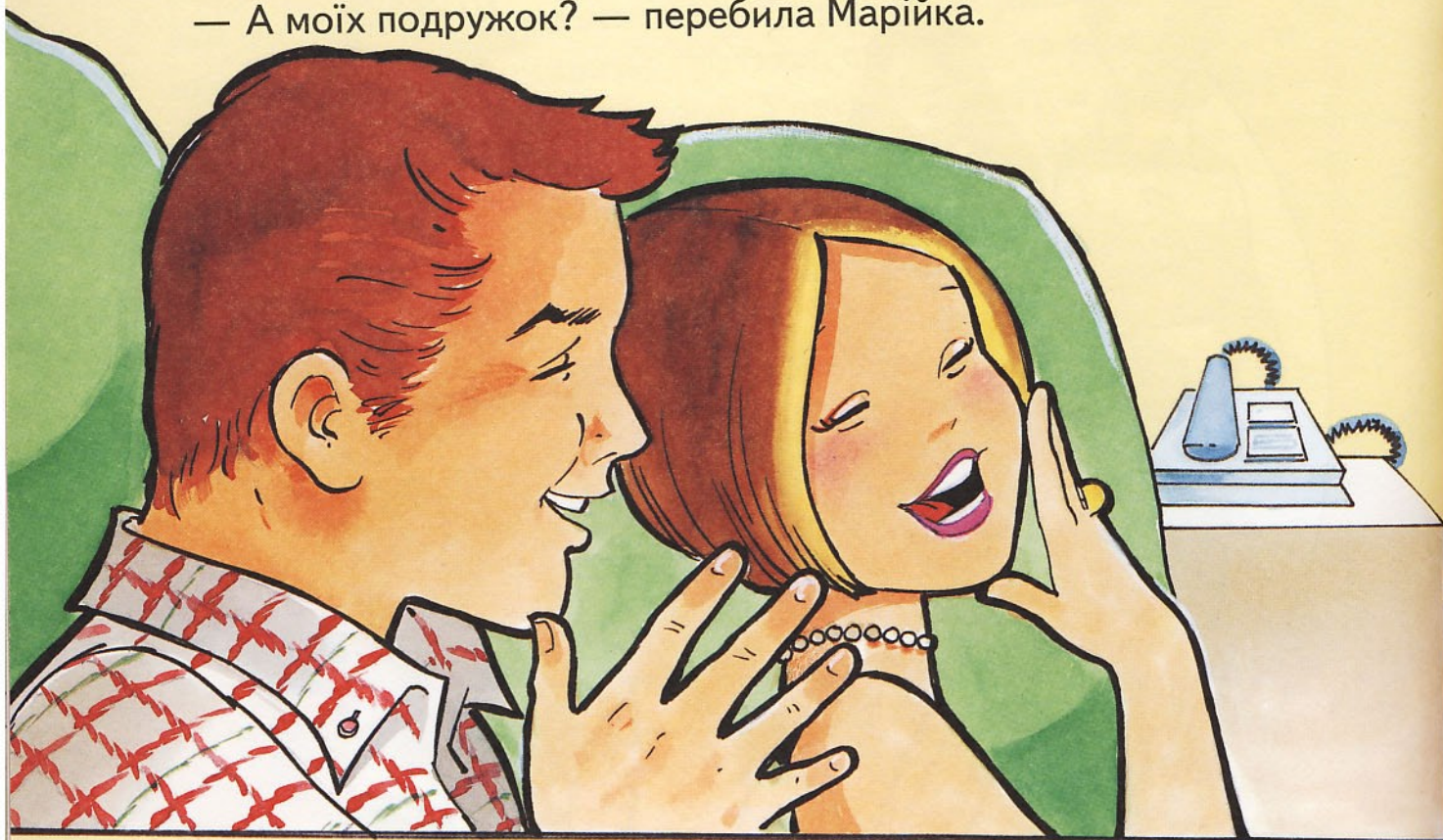
— Це телефонувала тітка Олена, вона всіх нас запрошує в суботу на пляж.

— Як чудово! А наші кузени Соня та Віктор теж підуть?

— Так, ми підемо всі гуртом.

— А ми можемо запросити також Рому та Івана? — запитав Сергійко.

— А моїх подружок? — перебила Марійка.



— Нас буде дуже багато, — сказав тато.

— Ну, будь ласка, — благала Марія, — я дуже хочу піти разом із подружками.

— Я перший попросив, — скаржився Сергій, — татку, будь ласка, будь ласка...

— Гаразд, подивимось. Я не хочу, щоб ви сварились.

— От і чудово, — зраділа Марія, — я візьму на пляж свій новий рушник і набір для підводного плавання.

— Скільки років тепер нашим кузенам? — замислився Сергій, — минуло стільки часу, коли ми їх востаннє бачили.
— Соні, мабуть, 14, а Віктору — 13, — згадала мама.
— Які вони вже дорослі, — відзначив про себе Сергійко.
— Через деякий час ви теж станете такими, — сказав тато.
— Вони занадто швидко ростуть, — сумно прошепотіла мама, — мені здається, що лише вчора вони лежали у колисці.
— Агу-гу-гу, — буркотіла Марія вдаючи з себе немовля з пальчиком у роті.



Сергійко вирішив підтримати цей жарт, ліг на спину і почав махати руками та ногами, наче дитина, яка ще не вміє навіть повзати.
— А-а-а, — вдавав, ніби плаче, — гам-гам, — казав він.
— Ох, ці діти, просто не хочуть рости і все, — розсміявся тато.
— Діти ростуть дуже швидко, — зі смутком у голосі промовила мама. — Ніби вчора вони ще були маленькі...

Сергій раптом підвівся:
— Ми все одно виростемо!
Марія витягла пальця з рота і
сказала дуже серйозно:
— Ми вже вирости!
— І виростемо такими, як наші
кузени, — додав Сергій.



Зміни в організмі

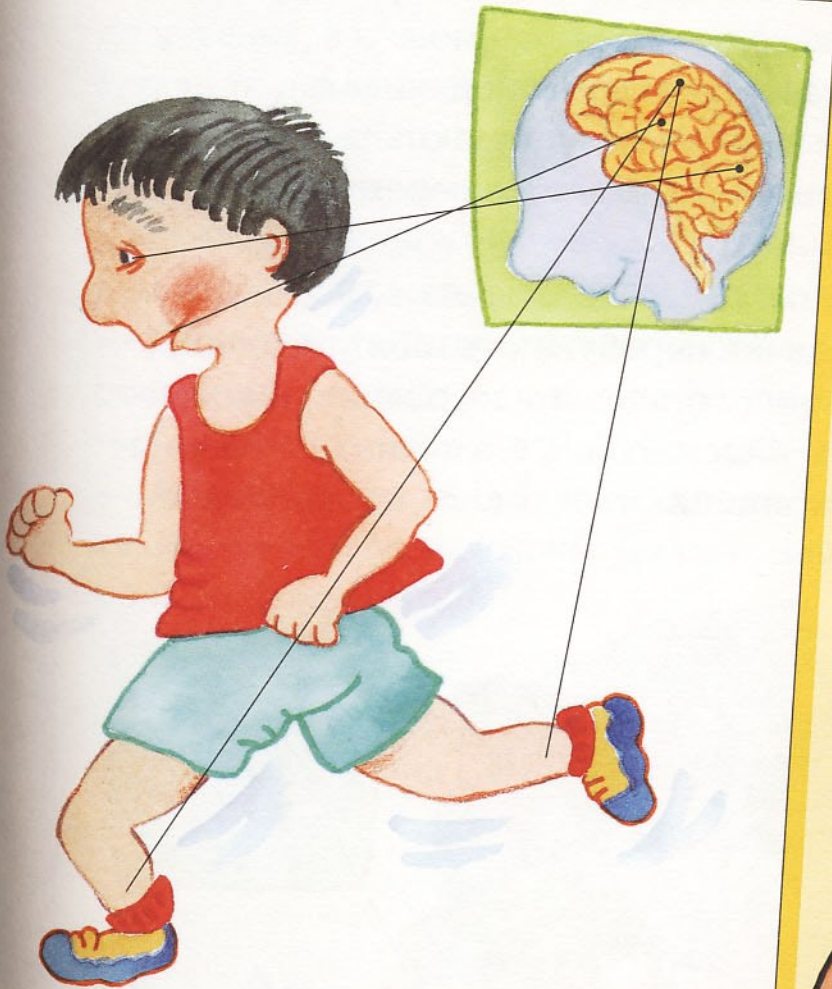
Приблизно у 9,10 або 11 років частина людського мозку, яка називається **гіпоталамус** починає надсилати різним органам сигнали за допомогою **гормонів**.

Гормони — це хімічна речовина, що виробляється в тілі людини. Гормони циркулюють в крові й приносять повідомлення від гіпоталамусу для кожного органа тіла.

З цього моменту організм починає дуже швидко рости впродовж наступних 4-5 років. Цей період називається **періодом статевого дозрівання**.

— А потім ще більше! — вигукнула Марія та скочила на стілець.

— Час швидко мине, і ви станете дорослими, — усміхнулась мама, — скоро ви будете вже підлітками.



— Що таке підлітковий вік? — зацікавлено спитала Марія.

— Підлітковий вік — це період, коли організм людини починає дуже швидко розвиватись і настає статева зрілість.

— Яка зрілість? — перепитав Сергійко.



— Статева зрілість. Твій організм починає дуже швидко розвиватись, щоб перетворитись на організм дорослої людини. Це період статевого дозрівання.

Тоді Марія знову запитала:

— А наші кузени вже досягли підліткового віку?

— Можливо.

— Як же зрозуміти, почався вже цей період, чи ні?

— У цьому віці всі зміни в організмі відбуваються дуже швидко. Протягом декількох років дитина перетворюється на дорослу людину.

В дитинстві яєчники та яєчка перебувають ніби у сонному стані. Але на початку періоду статевого дозрівання в яєчниках починають визрівати яйцеклітини, а в яєчках — сперматозоїди. До таких змін спричиняють гормони, якими керує гіпоталамус.



— Період статевого дозрівання і підлітковий період — це одне й теж саме? — продовжувала ставити запитання Марія, в той час, як Сергій дуже уважно все слухав.

Тато почав пояснювати:

— Так, більш-менш. Коли починається період статевого дозрівання, в нашому організмі відбуваються суттєві зміни, і хлопці та дівчата помічають все більше відмінностей між собою.

— У цей період, — додала мама, — в хлопців та дівчат дуже швидко змінюється настрій. Зараз вони задоволені й щасливі, а за хвилину можуть заплакати без жодних на це причин.

— Деякі підлітки відразу починають відчувати себе дорослішими і поводяться вже по-іншому.

— І з нами все так буде відбуватись? — запитав Сергійко.

— Авжеж, — відповів тато, — але ви ж пам'ятаєте про книжку, яку ми вам подарували? До речі, зараз дуже слушний момент, щоб почитати її.



Після розмови з батьками Марія замислилась. Як же виглядатимуть її кузени, адже вони досягли підліткового віку? І вона подумки була вже на пляжі.

Нарешті настала довгоочікувана субота. Батьки Сергійка та Марійки погодились взяти із собою їхніх друзів. Але Лора захворіла, а Романа запросили на день народження. Отже, на пляж поїхали лише Іван та Наталка.

— Я хочу познайомити тебе із своїми кузенами, — сказала Марія Наталці, — вони вже дорослі.



Всі зустрілись безпосередньо на пляжі. Минуло декілька років відтоді, як вони бачились останнього разу. Соня і Віктор підросли. — Он вони йдуть, — здивовано сказала Марія, коли побачила свою кузину Соню, яку вона майже не впізнала, — яка вона висока!

Соня здавалась дещо вищою і стрункішою ніж тоді, коли Марія бачила її востаннє. В неї почали рости груди та заокруглились стегна. Вона була дуже гарна.



— Мамо, поглянь на Соню, — вигукнула Марія, — вона схожа на дорослу жінку.

Період статевого дозрівання у дівчат починається з 10 і, зазвичай, продовжується до 14,15 років.

Одна з перших змін в організмі, яку відчують дівчата — це **груди**, що збільшуватимуться протягом деякого часу.



Інші зміни, які зможуть побачити дівчата на своєму тілі, — це поява **волосся** на лобку, статевих органах та під пахвами.



Стегна у дівчат стають дещо ширшими, ніж у хлопців.

Іноді на обличчі можуть з'являтися **прищі**.



Віктор теж помітно змінився.
— Здоров був, малий, — привітався Віктор із Сергійком, підіймаючи його на руки.



Сергій був дуже здивований, адже його кузен був таким сильним та високим. Крім того, в нього був такий дивний голос.
— Який в тебе став грубий голос!
— Це для того, щоб лякати тебе, — сказав Віктор, вдаючи з себе вовка. — Ой, ти схожий на вовка з казки про Червону шапочку. У тебе навіть з'явилося волосся ось тут, — Сергійко вказав пальцем на обличчя кузена.
— Я лютий вовк, — вигукнув ще грубішим голосом Віктор, потішаючись над молодшим кузеном.



— Не кажи мені про лютого вовка. Річ лише в тому, що в тебе вже настав підлітковий вік, — сказав Сергій.

— Період статевого дозрівання, — допомогла йому Марія.

— Саме так, період статевої зрілості, отже, ти вже став підлітком, — пояснював Сергій.

— Яким це підлітком? — спитав Іван, тому що не зрозумів жодного слова з розмови. — А хто це такий?

Всі засміялись. Тоді тітка Олена сказала:

— Дуже скоро Віктор стане дорослим статним чоловіком, хоча зараз він виглядає трошки незграбно.

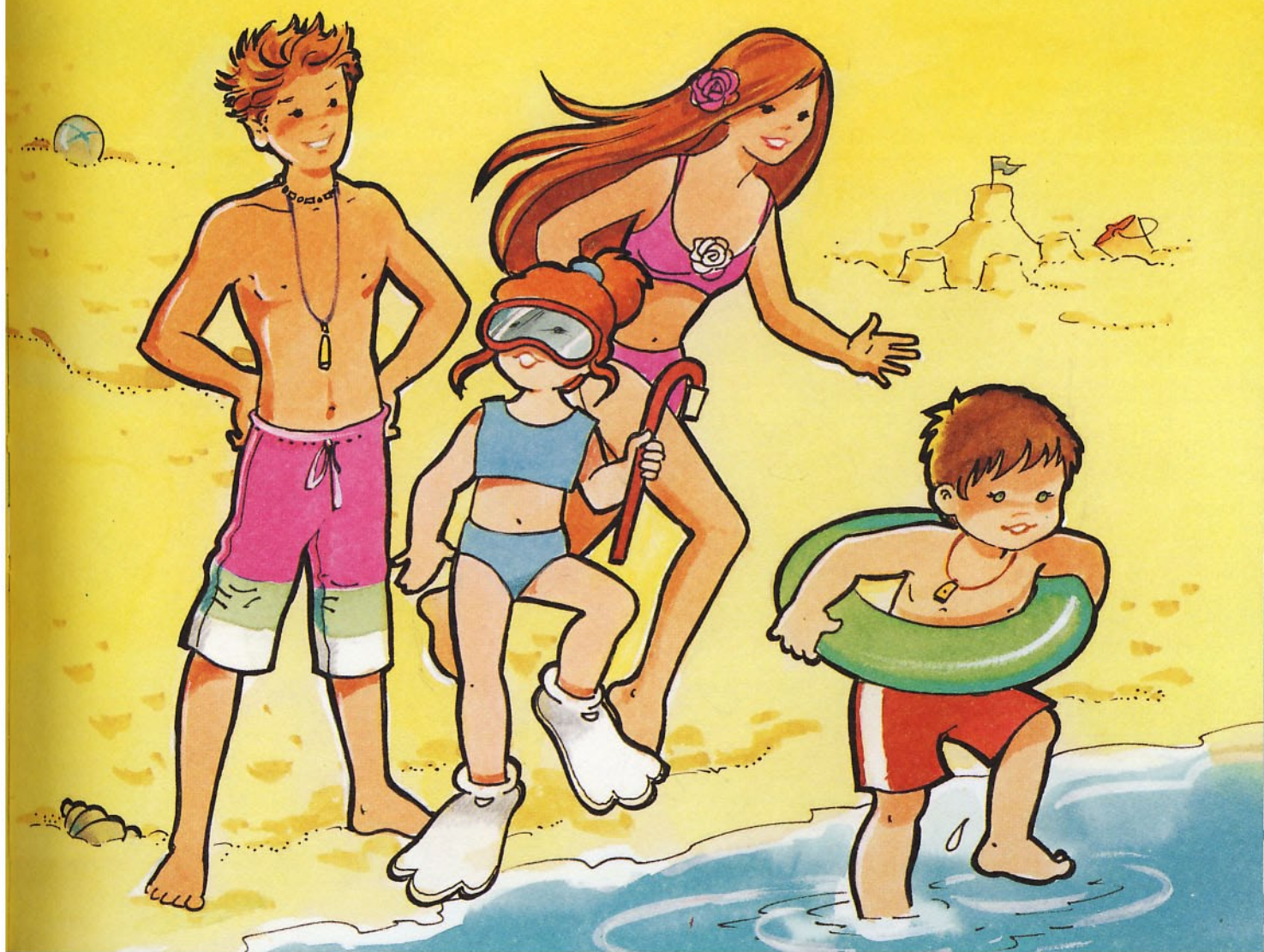
— Мамо, можна вже йти купатись? — нетерпляче запитала Марія.

— Так, можна. Всі у воду!

— Всі підлітки у воду, — виправив Іван, який досі не зрозумів, хто такі підлітки.

— Ой, невже я забула свій набір для підводного плавання? — сказала Марія шукаючи щось у сумці. — Ні, таки не забула!

— Я не бачу тут жодного підлітка. Маріє, ти така кумедна в ластах і схожа на качку, — він так і не зрозумів, яке відношення до дітей мають підлітки.



У хлопців період статевого дозрівання починається в 11 років і триває до 14-15, як у дівчат.

Коли хлопці досягають підліткового віку, в них з'являється **волосся** на різних частинах тіла: на обличчі, особливо над верхньою губою (вуса), на грудях, на статевих органах та на ногах.



У цей період вони швидко ростуть та міцніють, крім того їхні **плечі** стають значно ширшими.

Дитячий **голос** поступово перетворюється на твердий, чоловічий.

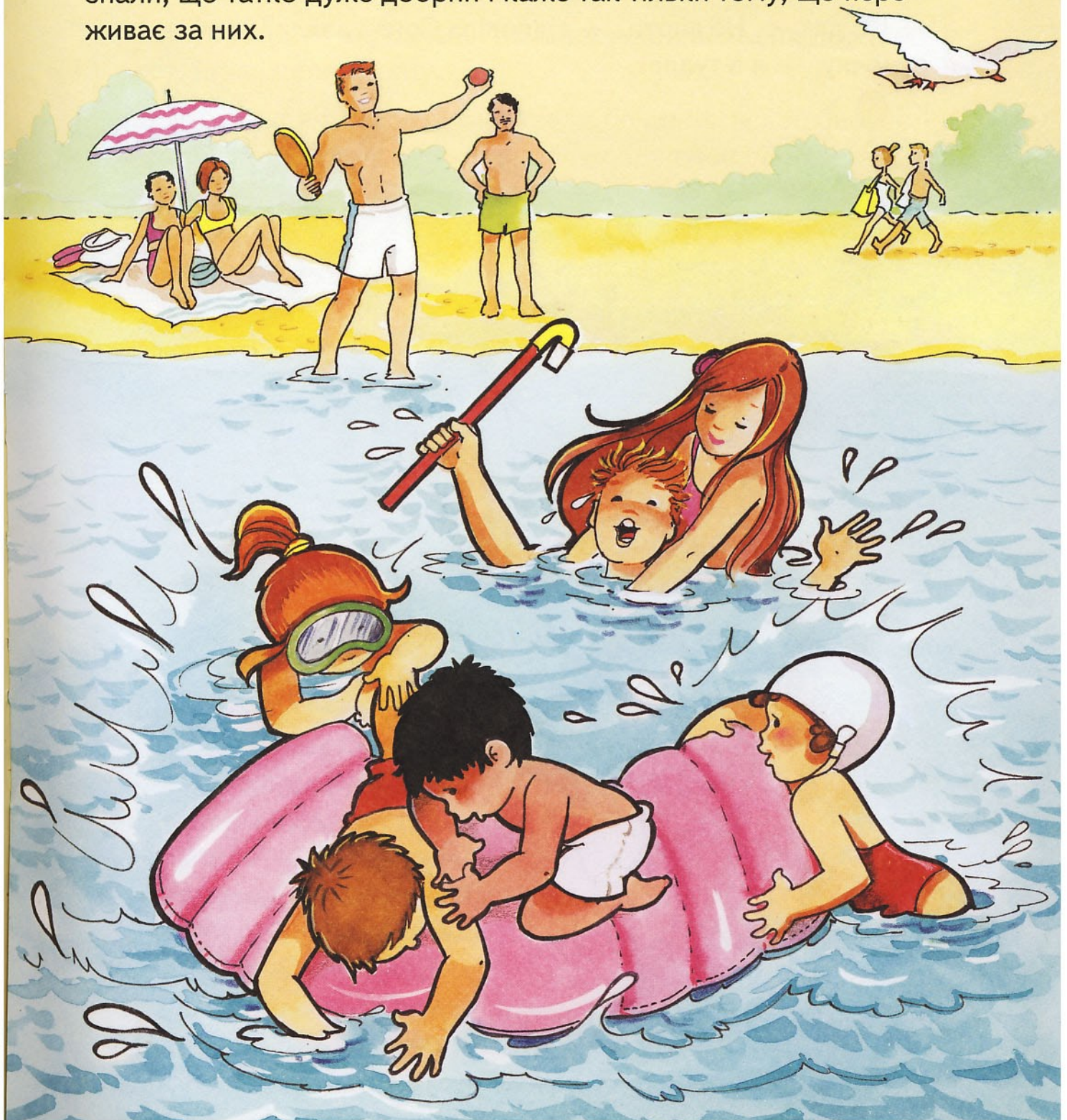


Іноді на обличчі можуть з'являтися **прищі**, так само, як і у дівчат.

Усі шестеро дітей хлюпались у воді.

— Діти! — гукнув тато Сергія та Марії, — виходьте хоч іноді з води, бо інакше доведеться витягувати вас силоміць.

Але малюки нічого не чули і насолоджувались купанням, вони знали, що татко дуже добрий і каже так тільки тому, що переживає за них.



Через деякий час Соня вискочила з води і пішла до сумок та рушників.

— Куди ти так поспішаєш? — запитала здивовано Марія.

— Я їду, їду...

— Я з тобою, — Марія пішла услід за кузиною.

— Ні, дякую. Не варто, — відповіла Соня і взяла із собою сумочку, — я в туалет.



— Навіщо тобі в туалеті сумка?

— Ну... знаєш, ... потрібна...

— Що потрібно, чому так загадково?

Тоді в розмову вступила тітка Олена:

— Соню, любя, не соромся сказати про це. Це все нормальні речі.

Менструація

У підлітковий період, коли організм дівчини вже достатньо розвинувся, починаються менструації.

Менструація — це щомісячне виділення невеликої кількості крові через піхву.

Дівчата не повинні лякатись, коли починається кровотеча. Це відбувається з кожною жінкою у визначений період життя.

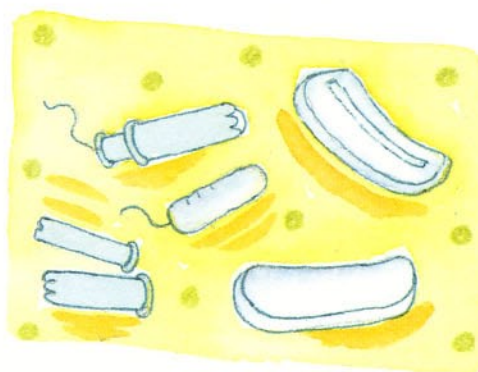
В період менструації жінки використовують прокладки або тампони для того, щоб не забруднити одяг, а також з метою

дотримання особистої гігієни.

Коли в дівчини перший раз розпочалась менструація, вона обов'язково повинна поспілкуватись з мамою, яка все пояснить та навчить користуватись засобами особистої гігієни.



Менструація — це звичайне явище, яке зовсім не заважає вам займатись повсякденними справами, тобто купатись у морі, бігати, стрибати та гратись.



— А-а! В тебе менструація, так, Соню? — запитала дуже серйозно Марія, — і сумка тобі потрібна тому, що в ній ти носиш тампони.

— Звідки ти знаєш? — здивувалась Соня.

— Я все знаю, тому що нам із Сергійком батьки подарували книжку. І там все написано про такі речі.

Раптом Марія замовкла, замислилась і спитала:

— Тобі не боляче? Як ти себе відчуваєш?



— А ти як вважаєш? — посміхнулась Соня. — Після двох годин активних ігор та плавання у такі дні важкувато, живіт трохи болить.

— Зрозуміло, — здавалось, Марія і справді розуміла старшу подружку.

— Як правило, у мене живіт не болить, але я знаю, що деякі дівчата таки відчувають біль. У мене менструація почалась кілька місяців тому. Спочатку я почувалася погано, але мама сказала мені, що це нормальне явище. Вона була дуже задоволена цією подією, тому що я стаю дорослою жінкою. До речі, з цього приводу вона купила мені нову сукню.

— Я теж хочу нову сукню, — замріяно сказала Марія, слухаючи із захопленням кузину.

— Тобі потрібно ще трошки зачекати, — засміялась Соня.

— Мама казала, що це відбудеться зі мною через декілька років. Мені трошки моторошно.

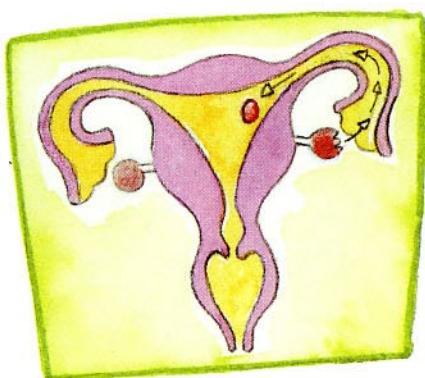
— Та не хвилюйся так. Єдине, що тобі потрібно буде зробити, це розповісти мамі, або вчительці, якщо ти будеш у школі.



— Я прочитала у книжці, що початок менструації означає готовність організму до народження дітей. Але, насправді, так рано їх ніхто не народжує.

Менструація означає те, що організм вже готовий до зачаття дитини.

Кожного місяця яєчники та матка готуються до ймовірної вагітності. Отже, одна з багатьох яйцеклітин, які знаходяться в яєчниках, дозріває і починає рухатись у напрямку до матки. Цей процес називається **овуляцією**.



Поки проходить овуляція, матка збільшується у розмірі й організм доставляє туди більше крові. Так організм готується до вагітності.

Але, якщо жінка не завагітніла, накопичена кров через піхву починає виходити разом із яйцеклітиною назовні. Після менструації матка знов набуває нормальних розмірів. Ось це і є менструація.



Повертаючись на пляж, Соня спитала Марію:

— А ти знаєш, що в хлопців немає менструації?

— Звичайно, знаю. Хоча я точно не пам'ятаю, що з ними у цей час відбувається. Коли я читала книжку, мене більше цікавило те, що відбувається з дівчатами.



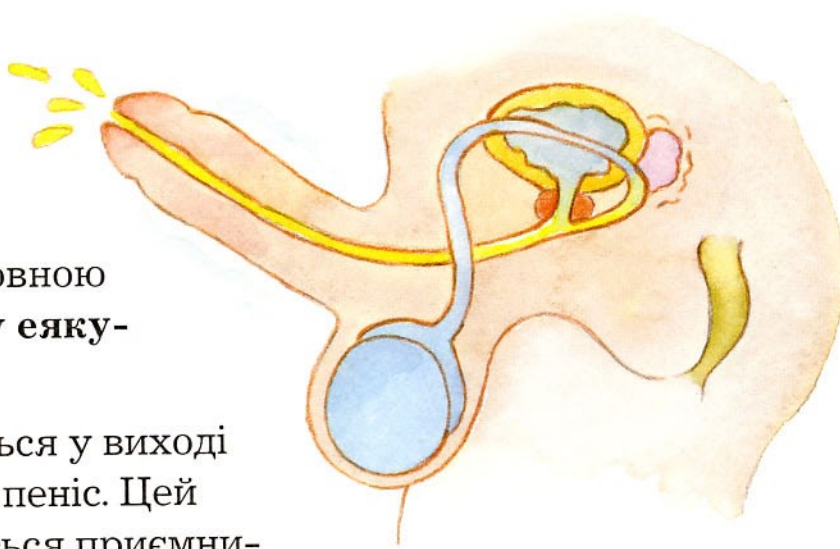
— В організмі хлопців починають вироблятися сперматозоїди. Але перед тим, як вийти назовні, вони перемішуються із рідиною, яка виробляється у сім'яному міхурці. Суміш сперматозоїдів та рідкої речовини називається спермою.

Перші еякуляції

У період статевого дозрівання в організмі хлопців, так само як і в організмі дівчат, відбуваються зміни. Серед них головною можна назвати появу **еякуляції**.

Еякуляція проявляється у виході **сперми** назовні через пеніс. Цей процес супроводжується приємними відчуттями.

Іноді пеніс може стати твердим та збільшитись у розмірі. Цей стан називається ерекцією. Вона може виникати як у маленьких хлопчиків, так і у дорослих чоловіків.



Деколи це може статись у не зовсім зручний час.



Ерекція та стан підвищеної чутливості можуть спровокувати еякуляцію. Часто це трапляється, коли вночі присниться еротичний сон. Іноді еякуляцію може спричинити також тертя одягу по статевим органам.



Перші еякуляції відбуваються у період статевого дозрівання, коли в яєчках вже почали вироблятись сперматозоїди. Тому маленькі хлопчики можуть відчувати ерекцію, але це не спричиняє еякуляцію. Початок еякуляції означає те, що з цього моменту організм спроможний зачати дитину.



Кузини вже повернулись на пляж, де їхні родичі й батьки дуже жваво спілкувались. Марія почула останні слова тітки Олени: — ...у нього були перші полюції вночі. Соня залишила сумку і швидко побігла до води. Але Марію зацікавили слова, які вона почула, тож вона розташувалась на рушнику поряд із дорослими.



— Тату, — запитала Марія, — а про що ви розмовляєте?
— Про те, що ви занадто швидко підрастаєте, — відповіла тітка Олена.
— І що означає те слово... Щось вночі?

Нові відчуття

У період статевого дозрівання хлопці та дівчата починають відчувати сексуальне збудження.

Коли це відбувається, здається, що організм починає діяти відокремлено: у хлопців починається ерекція, а дівчата відчують приємне відчуття вологості у піхві.

Еякуляція у хлопчиків іноді може бути навіть мимовільно, вночі — і лишається пляма на піжамі та простирадлі.

Це явище не повинно викликати ані відчуття сорому, ані жодних побоювань про нездужання. Це відбувається з усіма хлопцями у підлітковому віці, коли організм починає виробляти сперматозоїди, і до цього потрібно просто звикнути.



Еякуляції, що відбуваються вночі, називаються **нічними полюціями**.

Марія дуже уважно слухала розповідь батька про нічні полюції. Вона вже читала про це у книжці, але тепер, коли тато все пояснив, вона зрозуміла краще.



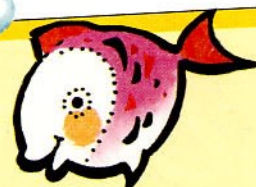
Як ми вже знаємо, у підлітковому віці в організмі людини відбувається багато змін. Крім того, в цей період на нас чекають нові приємні відчуття.

У період статевого дозрівання діти цікавляться будовою свого тіла.

Іноді, під впливом зацікавленості підлітки починають пестити свої статеві органи для того, щоб зазнати приємних відчуттів. Це **мастурбація**.

Деякі люди вважають, що це погано. Але лікарі та психологи запевняють, що це нормальне явище, і мастурбація не шкодить здоров'ю.

Насправді, навіть маленькі хлопчики та дівчатка торкаються своїх статевих органів тому, що це спричиняє приємні відчуття, це роблять також і дорослі.





— Маріє! — гукнула Наталка з води, —
йди-но сюди! Давай пограємо всі разом!
Марія одразу ж зірвалася з місця.
— За 15 хвилин сідаємо обідати, — по-
передила тітка Олена.
Але ніхто з дітей її не почув, бо вони за-
надто були зайняті грою.

Ми вже багато розповідали вам про те, які зміни в ор-
ганізмі відбуваються у період статевого дозрівання.
Ми повинні дбайливо ставитись до свого організму, тоді
впродовж всього життя ми не будемо хворіти, а лише на-
солоджуватись приємними відчуттями.
Запам'ятайте! Кожного дня потрібно приймати душ, не
переїдати, займатись спортом та достатньо спати.



Ми повинні дуже уважно ставитись до свого організму.
Іншого тіла ми не маємо.



Щоденний догляд за тілом
забезпечить правильний ріст та
розвиток нашого організму.

— Го-о-о-л! — закричали діти.
 — Ти мене обдурив! — роздратовано репетував Віктор.
 — Ні, це був чесний гол, — виправдовувався Сергій.
 — Неправда! Ми домовлялись, що лінія воріт починається тут, — показував Віктор, — а не там, де ти говориш.
 Соня спробувала заспокоїти брата:
 — Та не переймайся ти. Це ж гра, і Сергійко молодший за тебе.
 Віктор склав руки на грудях й ображено сказав:
 — Те, що він молодший, не дає йому права обдурювати мене.
 Я більше не граю.
 Від відвернувся і пішов, сів на камені поодаль від усіх.



— Ну от, — сказала Соня й підняла очі догори. — Коли в нього починаються ці раптові зміни настрою, його неможливо витримати. Але добре, що все швидко минає. Продовжимо гру?

Нові емоції та почуття

У період статевого дозрівання відбуваються не тільки **фізичні**, а й **психологічні** зміни.

Наприклад, деякі нові відчуття, пов'язані з фізичними змінами в організмі. Хлопці та дівчата по-різному сприймають зміни: одним це приносить радість, іншим важко звикнути до свого нового стану.

В цей період з'являються нові відчуття до протилежної статі. Такі відчуття інколи викликають збентеження та незручність. Тому в підлітків дуже часто та раптово змінюється настрій.

Процес перетворення дитини у дорослу людину дуже складний.

Але потрібно визнати це за необхідність та не перешкоджати процесу перетворення, тоді все швидше скінчиться.



Іван не зрозумів, чому кузени посварились і спитав:
— Сергію, мені так шкода Віктора, він такий сумний.
Чому ти не підеш до нього?
— Краще ти йди. Він на тебе не образиться, тому що ти наймолодший.

Іван обійшов увесь пляж, перш ніж побачив Віктора. Той гордовито сидів на піску. Малий тихенько підійшов до нього ззаду і закрив йому очі:
— Хто це?



Соня злякалась, що Віктор може роздратуватись від такого вчинку, але все відбулось навпаки. Віктор швидко підскочив та почав бігати по пляжу, наздоганяючи Івана.
— Я вовк! — кричав Віктор, підіймаючи руки догори та залякуючи малого, — як тільки я тебе дожену, то з'їм.

Іван так злякався, що відразу побіг до дорослих, не розуміючи Вікторового жарту. Всі розсміялись. Тітка Олена подивилась на маму Сергія та Марії й сказала:

— Ти бачиш, що відбувається з Віктором? Поганий настрій вже зник.

— Так. Він здається тепер дуже веселим та задоволеним.

— Я ж тобі розповідала про раптові зміни настрою, — додала посміхаючись тітка Олена, — потрібне терпіння.

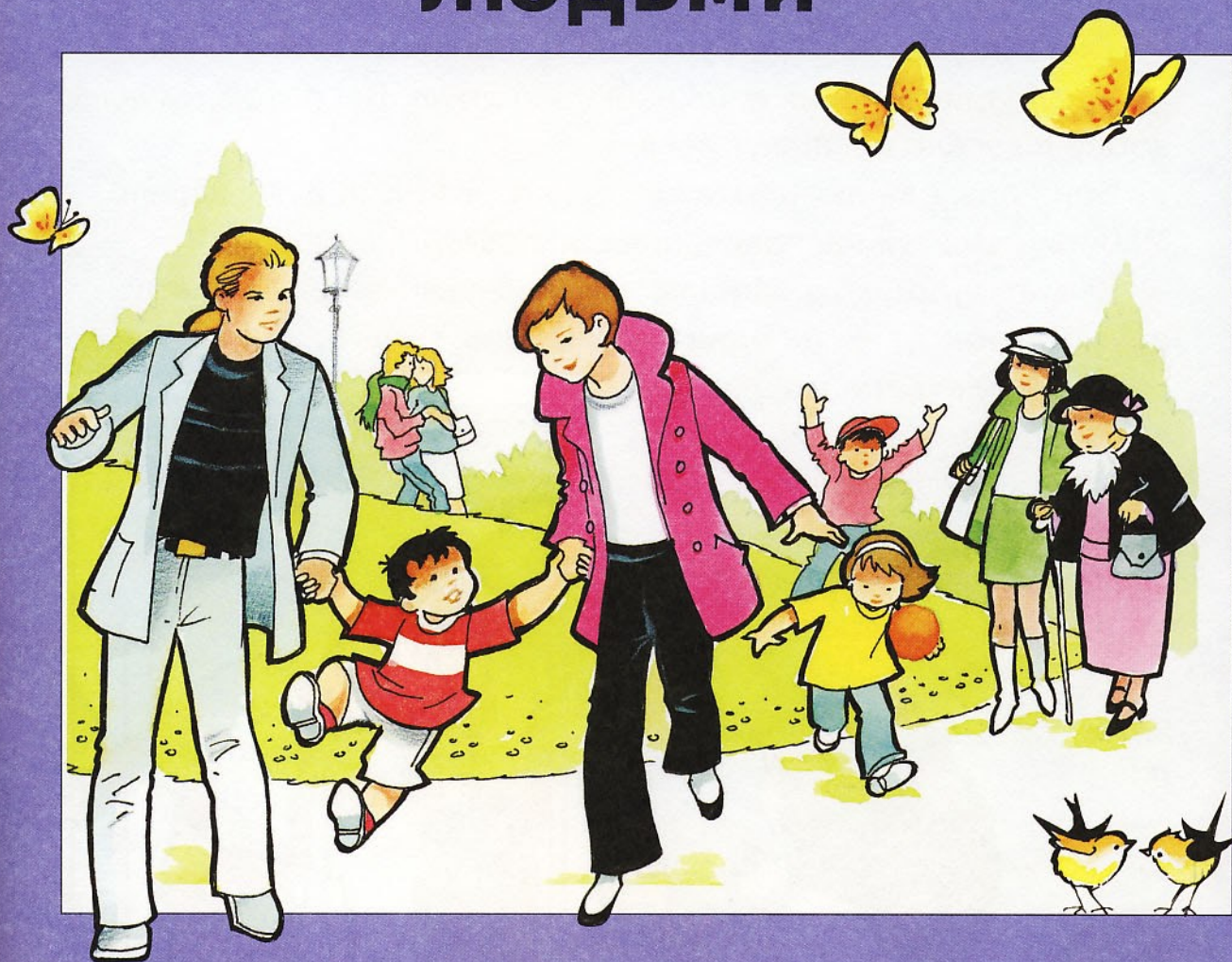
Пізніше всі зібрались за столом, а після обіду роз'їхались по домівках. Марія думала про те, що вони дуже добре провели час зі своїми родичами, особливо з кузиною Сонею.



У період статевої зрілості можуть виникнути деякі незручності та проблеми, але їх треба пережити задля того, щоб стати дорослим.

Частина 2

Стосунки між людьми



Марія та Сергій разом із батьками часто бувають у зоопарку.
Скористаємось спостереженням за поведінкою тварин для
пояснення стосунків між людьми.

— Сергію, Маріє, останнім часом ви добре поводитися, тому ми з батьком вирішили, що в суботу всі разом підемо до зоопарку. Як ви до цього ставитеся?

— Чудово!

І за секунду Сергійко вигукнув:

— А можна Рома, Іван, Лора та Наталка підуть із нами?

— Так, мамусю, татусю, будь ласка, покличмо їх із собою, — додала Марія, — вони наші найкращі друзі. Всі разом ми дуже добре й весело поспілкуємося.

— Вони розповідають багато цікавого, і з ними дуже весело. Мабуть, саме так насправді повинні поводитися друзі?

— Звісно, дітки, — відповіла, всміхаючись матуся, — мати друзів та подруг — це одна з найкращих речей у житті. Всі ми хочемо спілкуватися з людьми, які оточують нас.

— Друг — це щось дуже важливе, — сказала Марія, — отже, вони можуть піти з нами?

— Добре, — відповів тато, — про це ми запитаємо в їхніх батьків.



Люди мають потребу у спілкуванні

Більшість людей, перебуваючи в компанії, залюбки спілкуються з оточуючими. Довірливі стосунки з людьми забезпечують впевненість у тому, що ми не самотні і завжди можемо поспілкуватися у компанії близьких друзів.

До моменту нашого народження, всі дев'ять місяців в утробі матері, ми теж не були самотні.

Тому новонароджені діти не люблять залишатися на самоті, вони відчують потребу у тому, щоб хтось був поряд. Саме тому, залишаючись наодинці, діти починають плакати, щоб їх взяли на руки та заколисали.



Хоча діти плачуть також через те, що вони голодні чи в них ростуть зубки.

Дітям подобається перебувати серед людей і в подальшому їм потрібно буде з кимсь розмовляти, гратися та веселитись.



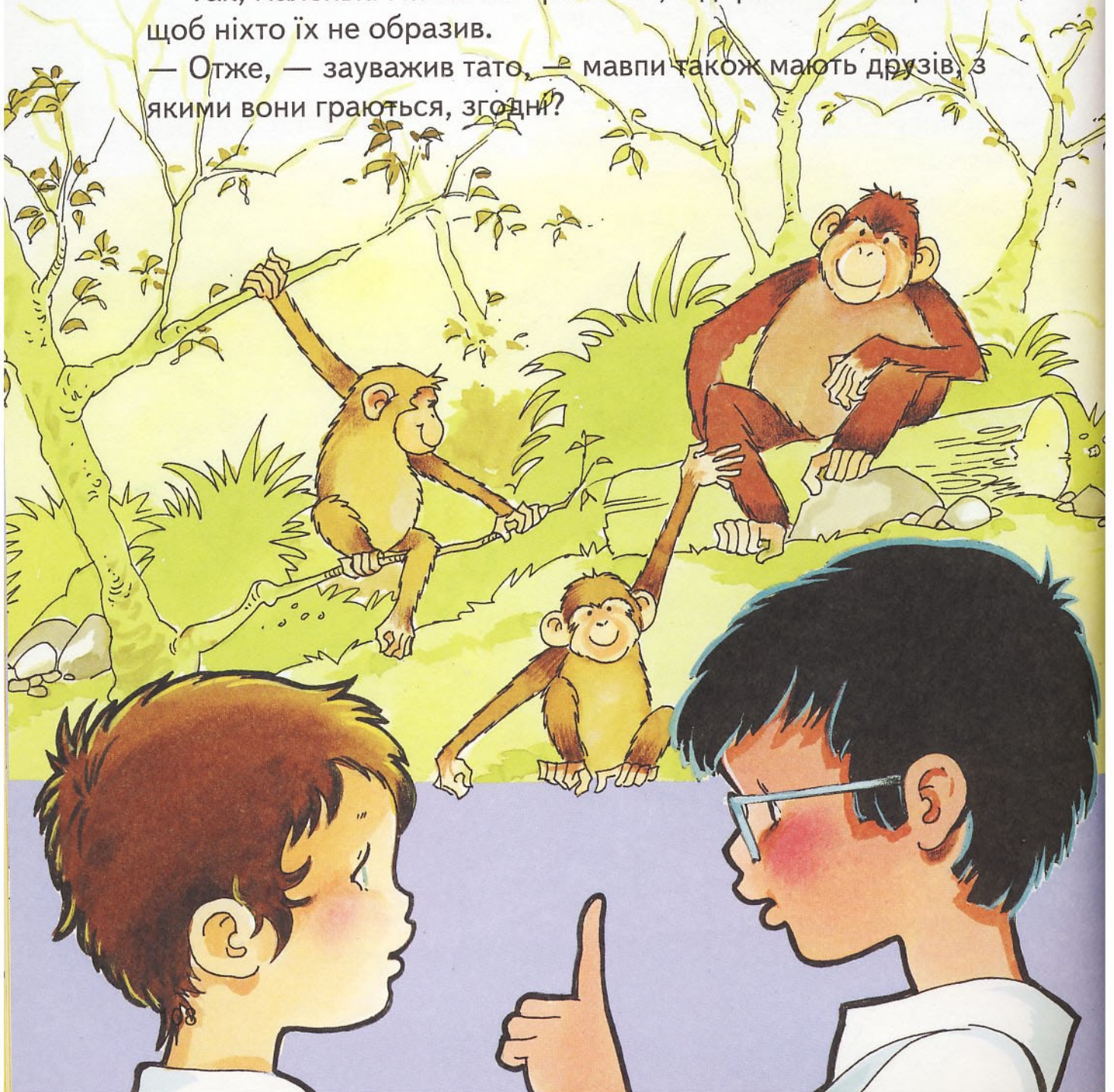
У суботу, приїхавши до зоопарку, діти спочатку захотіли побачити мавп.

Сергійку та Іванку ці тварини подобалися, тому що вони дуже веселі та невгамовні.

— Зверни увагу, — сказав Сергійко Ромі, — вони поведуться так само, як учні на перерві в шкільному дворі.

— Так, маленькі мавпочки граються, а дорослі спостерігають, щоб ніхто їх не образив.

— Отже, — зауважив тато, — мавпи також мають друзів, з якими вони граються, згодні?



Однак Марія, Лора та Наталка зосередились на тому, як маленька мавпочка обіймала свою маму-мавпу.

— Подивіться, — сказала Марія, — здається, що малеча не хоче нікому віддавати свою маму. Куди б вона не пішла, маля йде за нею. Усі малята потребують догляду та захисту.



Під час спілкування з людьми ми багато чого відчуваємо та набуваємо досвіду. Тому, підростаючи, ми починаємо спілкуватися з багатьма людьми: батьками, дідусями та бабусями, тітками й дядьками, однокласниками, вчителями, сусідами і т. д.



Крок за кроком хлопчики та дівчата створюють своє власне коло спілкування, до якого можуть входити хлопці та дівчата зі школи або сусіди по вулиці.



Дружба — це дуже цінні взаємини. Усі люди хочуть любити та відчувати, що їх також люблять. Крім наших батьків, нас люблять наші друзі, яких ми так само любимо.

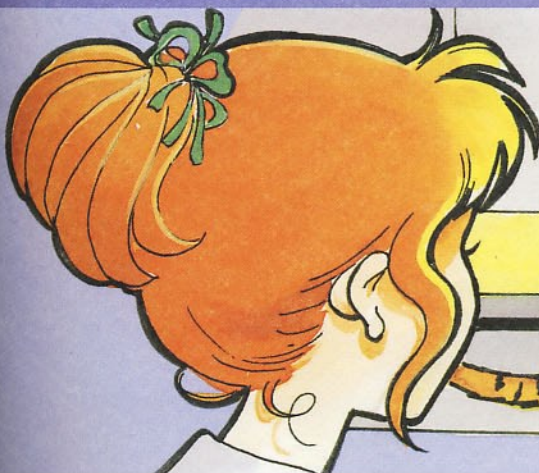
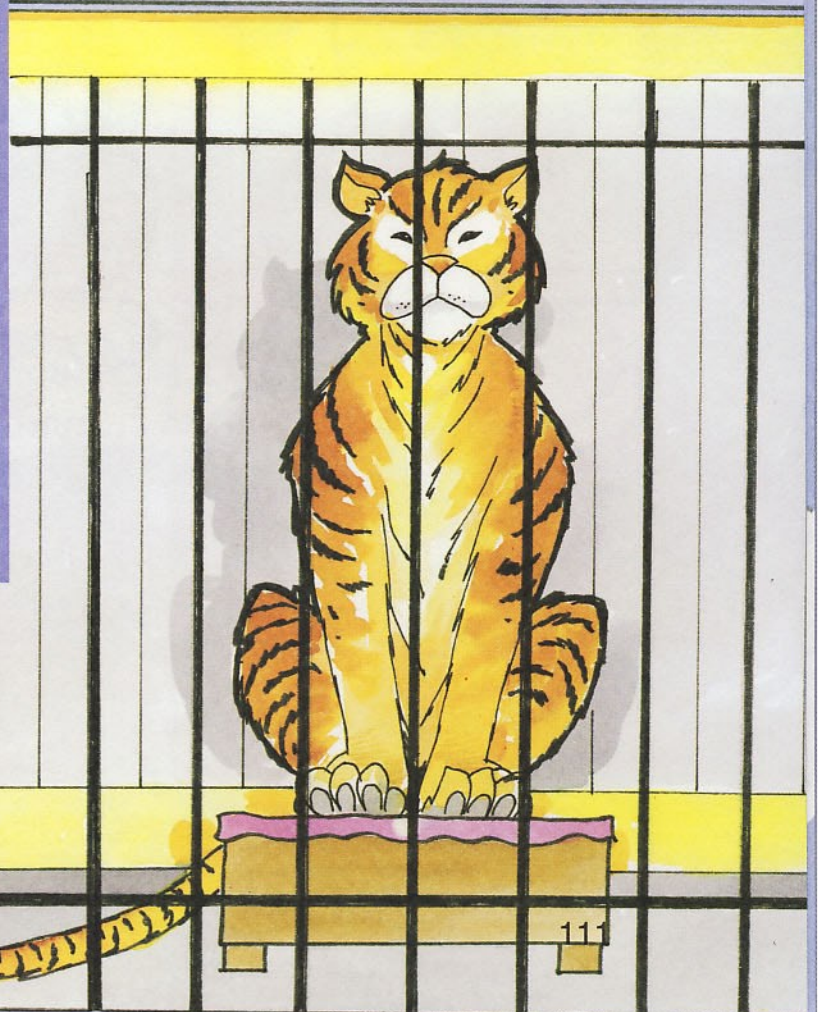




Буває так, що з деякими людьми нам приємно спілкуватися, тому що ми їх добре розуміємо. Ці люди — наші друзі та подруги.

Поспостерігавши за мавпами, всі попрямували до клітки з тигром. Це був унікальний екземпляр, дуже великий та сильний. Сергій був дуже вражений і з захопленням спостерігав за твариною. Але Рома помітив зовсім інше:

— Ти бачиш? Він сам-самісінький. Який жаль! Йому нема з ким погратися. Крім того, нікого немає, щоб почухати йому спину чи погладити. Шкода!



— Чи ти божевільний? — вигукнула Наталка. — Ти гадаєш, що це велика кицька? Він може подряпати тобі обличчя, він може...
— Вона хотіла сказати, — пояснював тато, — що йому, бідненькому, мабуть, так сумно! Дуже сумно бути самому. Ми всі потребуємо спілкування, для того, щоб відчувати щось нове та набувати життєвого досвіду.



— І тварини теж, — запитав Сергій, — навіть, якщо вони дикі й люті?

Тато відповів:

— Більшість — так. Ось, наприклад, ви маєте родину та друзів. Саме через це гарно почуваетесь, можете розважатись та допомагати одне одному.

— Ось чому моя вчителька каже, що той, хто має друзів, — має скарб.

— Звичайно, — сказала мама, — тому що друзі завжди вислухають та допоможуть, коли сутужно, вони розважаються разом із тобою, зрештою, багато чого іншого ви робите разом.

— Бідний тигр, — зворушливо мовила Наталка, дивлячись на тигра-одинака.

Мати друзів — це дуже важливо. Тому що важливо комусь довіряти й знати, що тобі теж довіряють.

Друзі, якщо ми добре з ними поведимось, залишаються на все життя.



Мати друзів дуже важливо також тому, що в житті ми потребуємо допомоги, і так само інші — потребують нашої допомоги.



Ми допомагаємо один одному і тим самим стаємо близькими друзями, любимо один одного.



Усі підійшли до полярних ведмедів.
— Поглянь, тату! Мати-ведме-
диця лоскоче свого малюка. Ди-
вись, як вона його пестить!

— Я теж люблю, коли мене пестять. Іноді мама
ніжно кладе руку мені на голову, а ще ми з татом лоско-
чемо один одного, — втрутився у розмову Роман.

— Це спосіб вираження любові. Якщо ти обіймаєш лю-
дину, то виявляєш таким чином свою любов до неї.

Виявлення наших по-
чуттів допомагає нам бу-
дувати приємні та теплі
стосунки з людьми. Нап-
риклад, коли ти кажеш
комусь, що тобі подо-
бається з ним гратися, або
коли ти кажеш мамі або
тату, що страви, які вони
готують, — дуже смачні.



Вираження наших по-
чуттів сприяє побудові
добрих стосунків з оточу-
ючими нас людьми.



Існує багато способів вираження любові до оточуючих людей: уважно слухати, коли вони з тобою розмовляють, розповідати цікаві речі, обіймати, цілувати, гратися з ними...



Наші близькі люди також без слів можуть виявляти свою любов до нас: коли доглядають за нами, граються з нами, смішать, обіймають, уважно слухають, хвилюються, поважають та цінують...



Наталка замислено сказала:

— Тварини також люблять своїх господарів.
— І домашні тварини також, як наш песик Рексик, — додала мама. — Вони люблять тих, хто їх любить. Тварини сумують, коли їхні господарі сумні, веселяться, коли задоволені.



Трохи далі була розташована зона птахів, де красувалися прекрасні фламінго.

— Погляньте! Як їх багато! — вигукнув Сергій.

— Невже всі вони — одна родина? — запитала Марія.

— Ну, тут об'єднані декілька сімей разом із кузенами, братами, сестрами, тітками та дядьками, племінниками, — почав жартувати тато.

— Але їх так багато! — продовжував здивовано Сергій.



— Так, якщо ми зберемо всіх людей, яких знаємо, нас теж буде дуже багато. Уяви, якщо зберуться разом батьки, дідусі з бабусями, тітки, дядьки й кузени, однокласники, вчителі, сусіди, знайомі...

— Нам було б дуже весело разом! — сказала Лора.

— Маленьке коло взаємин насправді не таке вже й маленьке, — пояснила мама. — Ми знаємо багато людей і з кожним підтримуємо різні види стосунків: сімейні, дружні, сусідські.

Часто ми говоримо: «наша родина», «наші друзі та подруги», «наші бабусі та дідусі», «наш район», «наша школа», «наше місто» і т. д. Це люди, яких ми вважаємо рідними і відчуваємо прихильність до них, та речі, які ми вважаємо близькими.

Усі люди відчують потребу в близьких людях, з якими можна спілкуватись і які допомагають зростати та жити, впродовж усього життя.



Завдяки колу взаємин наше життя стає приємнішим та веселішим.

Ось чому із самого моменту народження ми є частинкою групи, частинкою родини.



Використовуючи слухний момент, Наталка запитала:

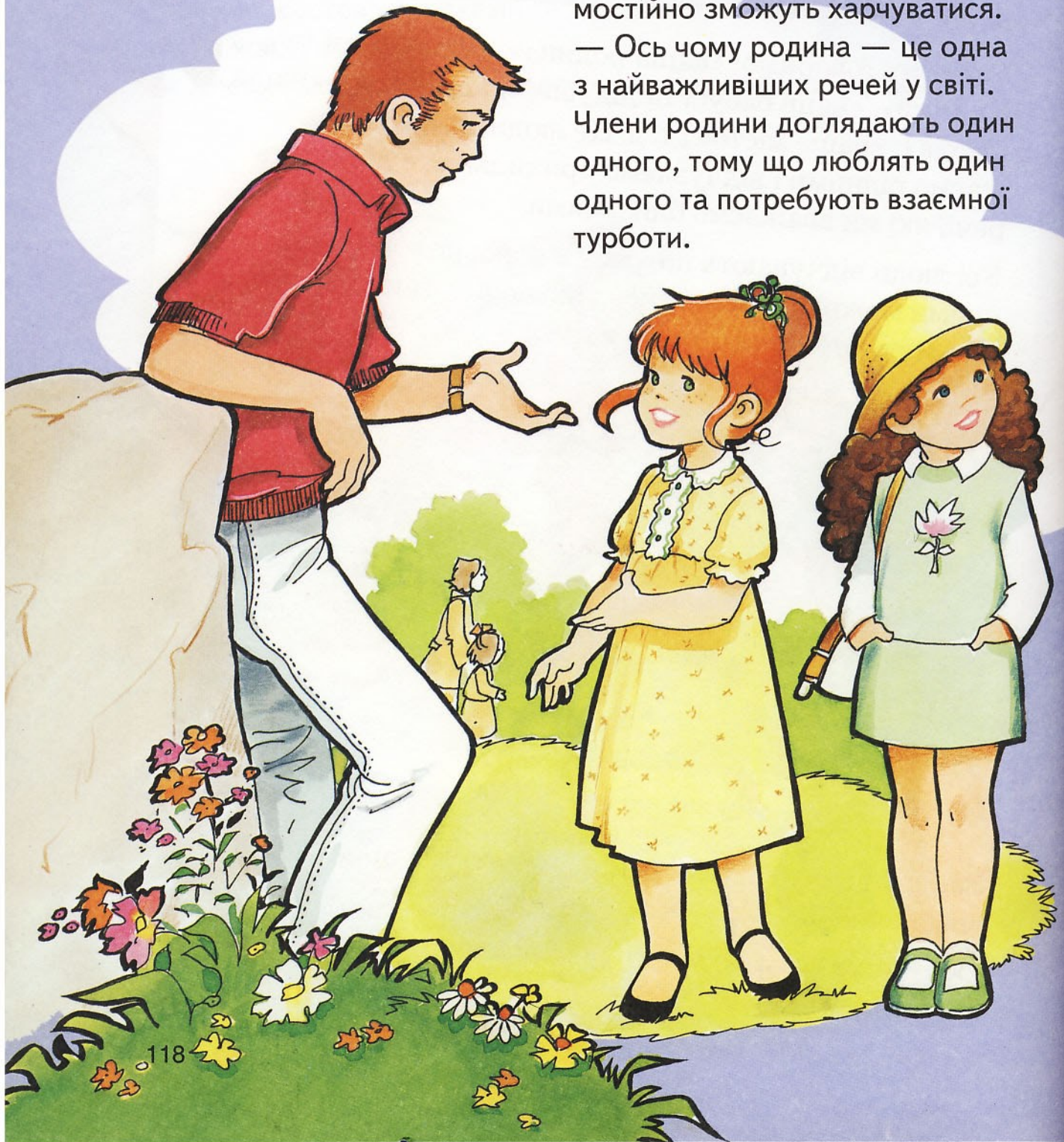
— Чи всі тварини мають родину?

— Звичайно, — сказав тато, — більшість новонароджених тварин слабенькі та безпорадні. Тому потрібно, щоб хтось доглядав їх, захищав та годував до того моменту, коли вони са-

мостійно зможуть харчуватися.

— Ось чому родина — це одна з найважливіших речей у світі.

Члени родини доглядають один одного, тому що люблять один одного та потребують взаємної турботи.

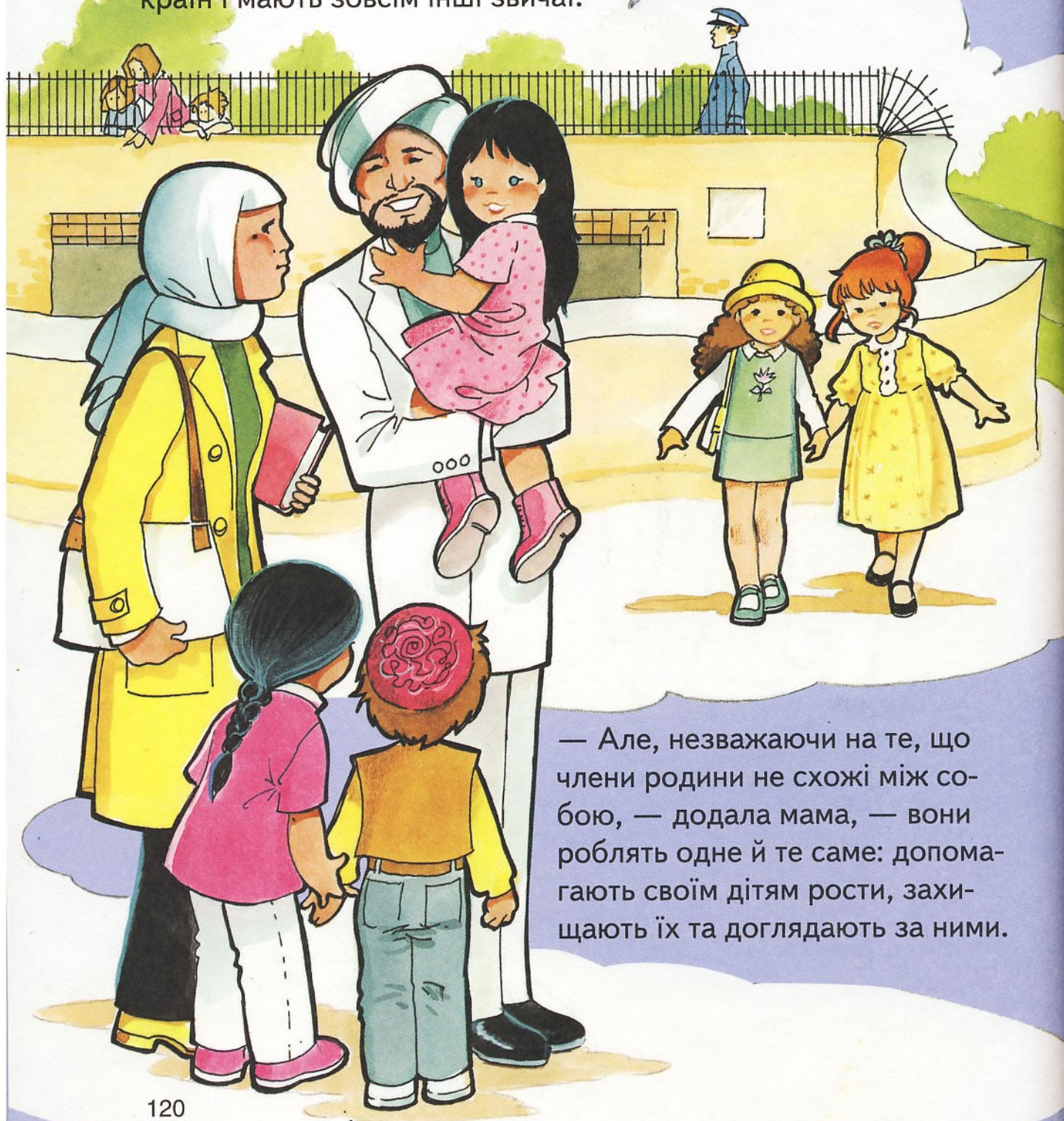


Поки батько розповідав, Марія помітила одну родину, яка теж гуляла у зоопарку. Діти й батьки так відрізнялися одне від одного, що здавалося, належали до різних рас.



— Татку, — спитала Марія, вказуючи на цю родину, — як може статись таке, що члени однієї родини так різняться між собою?
— Цілком імовірно, що ці діти усиновлені, а народилися вони в іншій країні. Головне, що ці дорослі — тепер їхні батьки, і люблять цих дітей, доглядають за ними. Як бачиш, Маріє, не всі родини однакові.

Існують родини, які складаються з представників різних рас, або мають різні віросповідання. Є родини, де дітей виховує лише мати або лише батько. А також родини, що прибули з інших країн і мають зовсім інші звичаї.



— Але, незважаючи на те, що члени родини не схожі між собою, — додала мама, — вони роблять одне й те саме: допомагають своїм дітям рости, захищають їх та доглядають за ними.

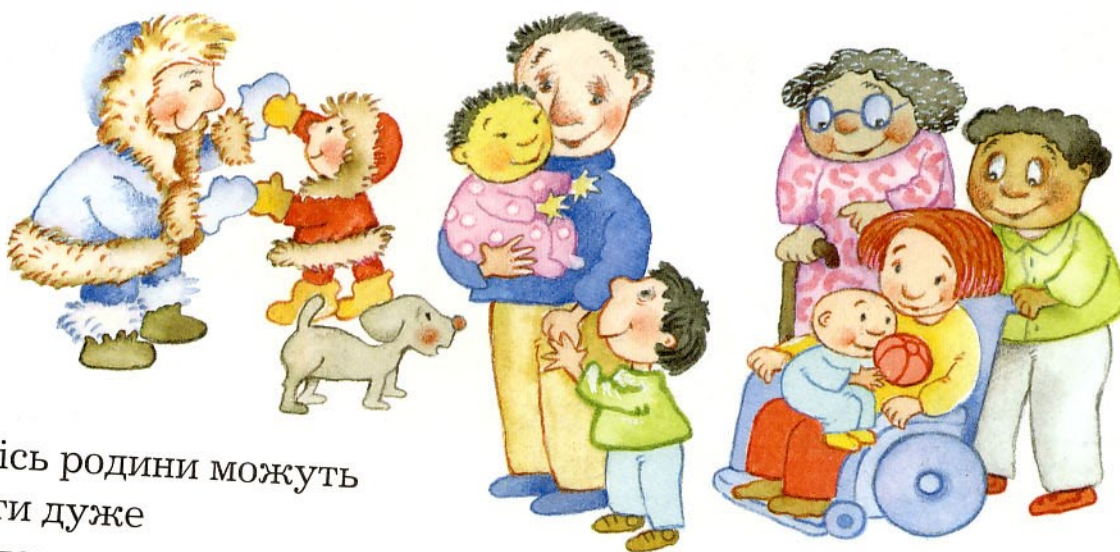
Життя родини

Родина — це одна з найважливіших речей у світі. Більшість дітей живуть разом зі своєю родиною. Але родини бувають різні.

Діти живуть з батьками, які одружені, а іноді й ні.

Є пари, які після певного часу спільного життя розлучаються, і тоді діти живуть або з матір'ю, або з батьком. Може бути так, що деякий час вони живуть з мамою, а потім з батьком.

Діти також можуть жити зі своїми бабусею та дідусем або тіткою та дядьком, тому що батьки не можуть доглядати за ними.



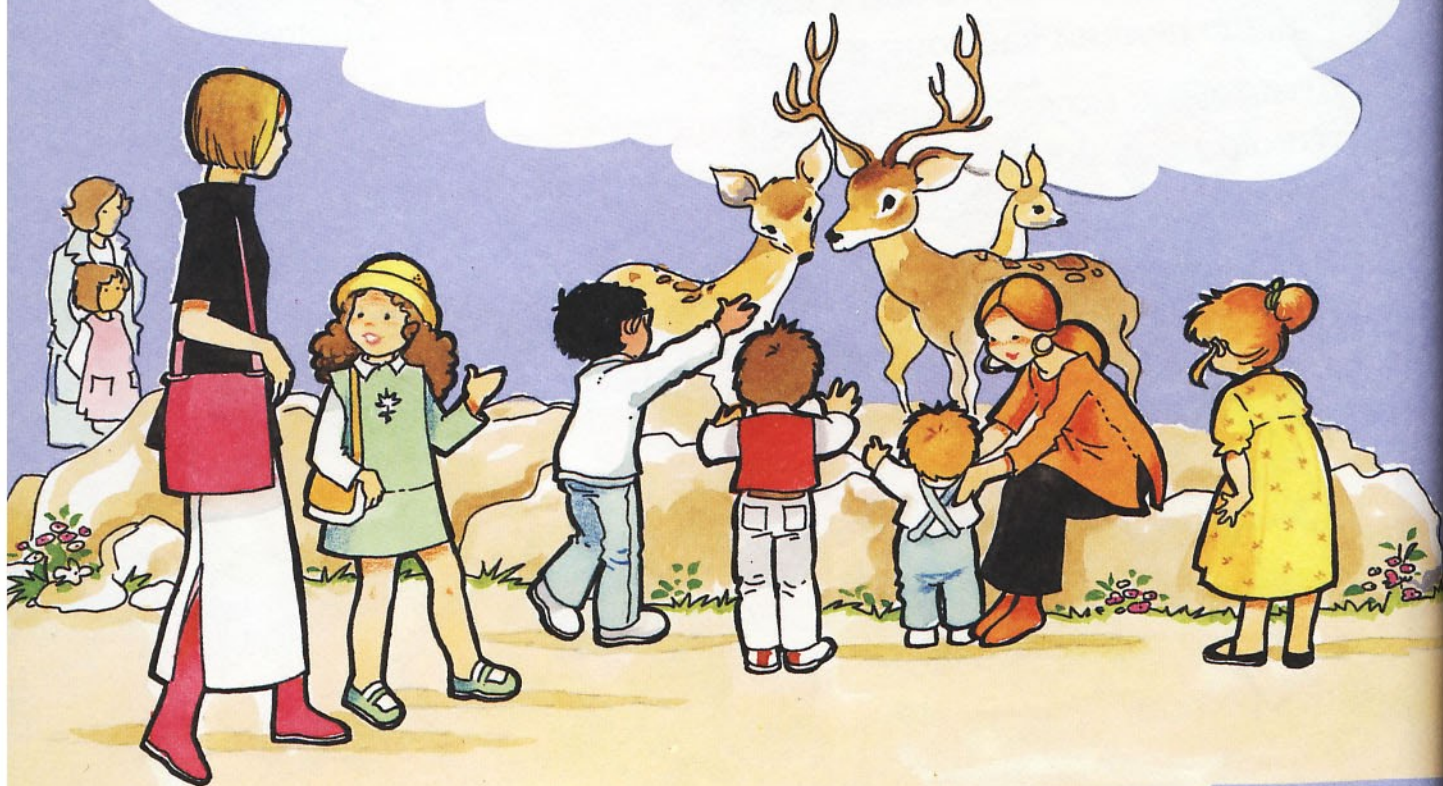
Якісь родини можуть бути дуже маленькими, наприклад, мати й син. Інші, навпаки, дуже великими: батьки, багато дітей, бабусі та дідусі.

Існують різні родини, але всі вони дуже схожі тим, що батьки піклуються про своїх дітей, тому що люблять їх.

Прогулянка в зоопарку надихала Марію на те, щоб запитувати та вирішувати свої сумніви щодо цих тем. Тому вона знову звернулась до мами й запитала:

— Мамо, а що потрібно зробити, щоб створити родину?

— Отже, Маріє, — відповіла мама, — по-перше, для цього потрібно вирости й стати дорослою людиною. Тоді, з часом, ти зустрінеш людину, яка тобі подобатиметься достатньо для того, щоб жити з нею та створити пару.



— Пара молодят?

— Так. Але потрібно жити разом. Якщо парі подобається жити разом, в майбутньому вони, можливо, матимуть першу дитину і таким чином створять родину.

— Ух!!! Думаю, що мені потрібно ще дуже багато часу...

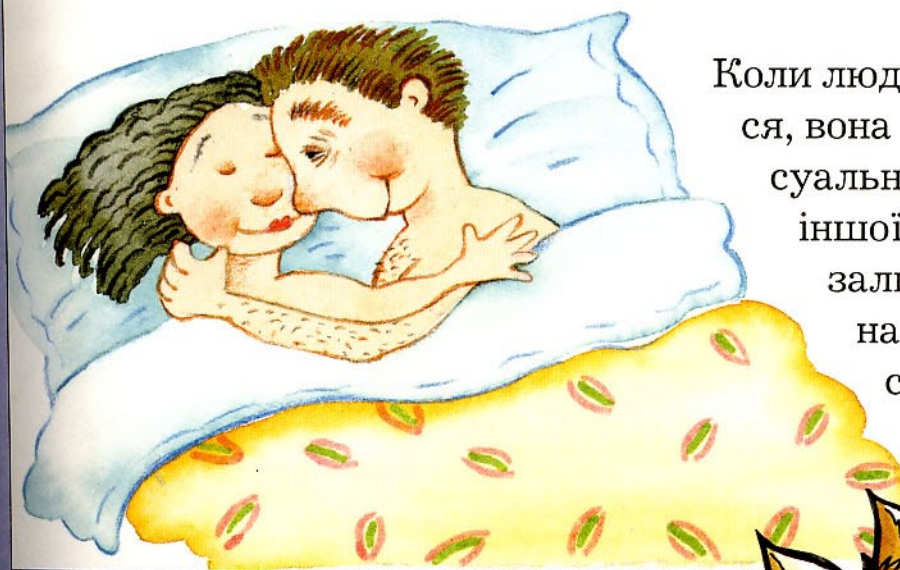
Для того, щоб створити родину, по-перше, необхідно створити пару. Якщо двоє людей кохають один одного, вони зможуть створити родину та мати дітей.

Але для того, щоб створити пару та мати дітей, потрібно вирости.

Іноді дівчата та хлопці розмовляють про те, що хочуть мати нареченого або наречену, тому що ця людина їм дуже подобається і здається особливою. Але це відбувається в підлітковому віці, тоді такі відчуття з'являються вперше.

Коли настає **юність**, хлопці та дівчата відчують насолоду від того, що разом проводять час.

Тоді хлопець та дівчина можуть відчувати обопільний потяг, бажання цілувати або пестити одне одного. Це називається **сексуальним потягом**.



Коли людина закохується, вона відчуває сексуальний потяг до іншої людини і хоче залишитись з нею наодинці, щоб насолоджуватись інтимними стосунками.





— Моя двоюрідна сестра закохалася! — вигукнула раптом Наталка. — Колись я була у неї вдома, і задзвонив телефон. Вона почервоніла, як помідор. Це телефонував хлопець, який їй дуже подобається.

— Це її наречений? — спитала зацікавлено Марія.

— Я не знаю. Але вона виштовхнула мене з кімнати, щоб поговорити з ним наодинці.

— То він її наречений, чи ні? — продовжувала допитувати Марія.

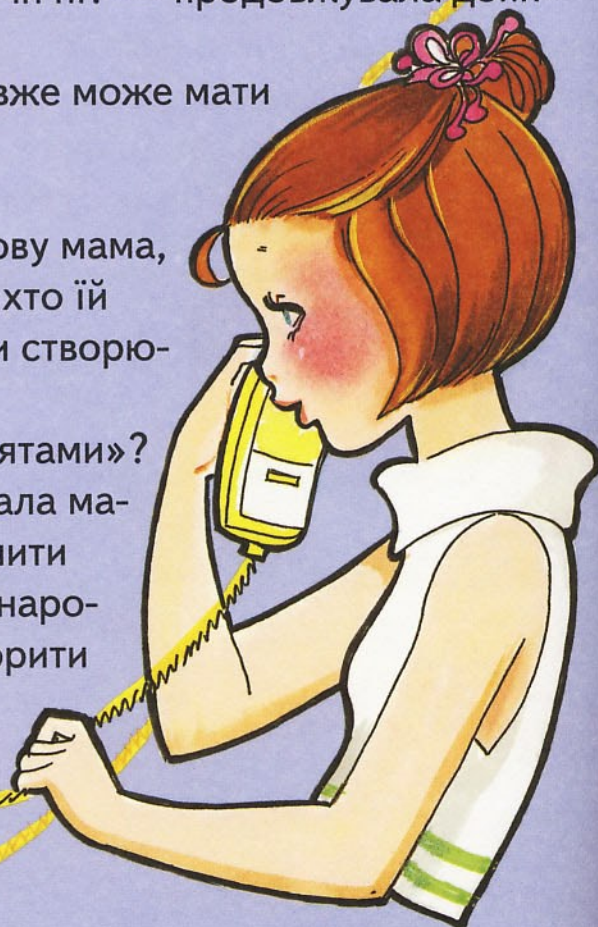
— Моя мама сказала, що вона вже може мати нареченого.

— Але...

— Доню, — втрутилася у розмову мама, — коли людина зустрічає того, хто їй дуже подобається, з часом вони створюють пару.

— Це називається «бути молодятами»?

— Так. І пізніше, — продовжувала мама, — вони можуть вирішити жити разом, а потім народити дітей і створити родину.





Сергій приєднався до розмови:

— Але не всі родини складаються з тата, мами та дітей. Мій однокласник Генка живе лише з батьком, а Едик і Федько живуть лише з мамою і сестрою.

— Це правда, сонечко. Їхні батьки розлучені.

— А що відбувається з дітьми?

— Якщо діти маленькі, то зазвичай вони залишаються з мамою, а з батьком діти залишаються зрідка.

— Так, Едик і Федько у вихідні їздять до свого батька.

— Якщо батьки розлучаються, то це не означає, що вони перестають любити своїх дітей. Навпаки, батьки продовжують піклуватися про них.

Іноді пари не хочуть продовжувати спільне життя, тому що сваряться або вже не кохають один одного, як раніше. Тоді вони вирішують розійтися і жити окремо, кожен в окремому домі. Якщо вони одружені, прийняття такого рішення називається **розлученням**.

Це не означає, що вони перестають любити своїх дітей. Хоча подружжя й розлучається, обов'язки матері та батька вони мають виконувати впродовж усього життя. Розлучені батьки живуть зі своїми дітьми також окремо. Тому діти розлучених батьків проводять кілька днів з батьком і кілька — з матір'ю. Таким чином, батьки можуть продовжувати виховувати свою дитину, а також гратися та гуляти з нею.



Тата й мами хочуть бачити своїх дітей щасливими, тому вони продовжують їх любити та хвилюватися за них, навіть якщо вони не живуть разом.



— Андрій казав, що його батько-вдівець знову одружується, і в нього буде нова мама, тому що його рідна мати загинула під час аварії.

— Я дуже рада за Андрія. Тепер у нього буде нова мама, яка доглядатиме за ним.

Іноді після того, як подружжя розлучилося, тато або мама можуть знайти собі нову пару.

Може статися так, що вони знайдуть людину, яка їм подобається і з якою вони захочуть жити разом.

Майже кожна людина хоче мати поряд того, з ким можна поговорити, посміятись та робити все разом.

Іноді буває так, що ця людина вже має своїх дітей. Таким чином, створюється родина з дітьми від різних батьків, які живуть та зростають разом, наче рідні брати та сестри.

Навіть нерідні батьки виховують та люблять дітей свого чоловіка чи жінки, як своїх.





Розмову перервав крик та гучний сміх. Рома поглянув у той бік, звідкіля почувся гомін і раптом сказав:

— Це Марина, дівчина з мого класу!

Усі подивились в той бік і Наталка заперечила:

— Це не вона, Ромцю. Повернися!

Рома, засоромлений, так само швидко повернувся, як і пішов.

— Так, це не вона. Я помилився, але вона дуже схожа на неї.

Марина має таке саме волосся і такі самі очі, як і в цієї дівчинки.

Вони дуже схожі.

— Так, вона нещодавно прийшла до школи, — додала Наталка.

— Її родина приїхала з іншої країни. Вона дуже симпатична.

— Я згоден, — сказав тато. — Одного дня я говорив з ними, коли шукав вас у школі. Вони, здається, дуже приємні люди.



— Не всі діти у школі дружать із Мариною, тому що вона іноземка і погано розмовляє нашою мовою, — розмірковувала Марія.

— І навіщо зважати на те, що вона іноземка, — запитав Рома, — якщо вона гарна людина? Чому її не люблять, тату?

— Складно відповісти. Дехто боїться тих людей, яких не знає, тому й відштовхує їх.

— Марина дуже приємна подруга, — додала Наталка, — і нам подобається спілкуватися з нею. І ми й надалі гратимемося з нею, незважаючи на те, що інші не хочуть.

— Добре, що ви так думаєте. Я хочу сказати, що ви повинні поважати оточуючих вас людей і знати, що всі люди рівні, незважаючи на те, де вони народилися, які в них життєві норми, якої вони раси та шкіру якого кольору мають. Це не заважає їм бути вашими друзями.

Ми самі вирішуємо, з ким нам спілкуватися

Отже, існують різні види людських стосунків: сусідські, шкільні, дружні, інтимні, сімейні...

Найголовніше в цих стосунках те, що людина приємно себе почуває і може вільно висловлювати свої почуття та думки. Кожен може сам вирішувати, з ким спілкуватися, незалежно від кольору шкіри, віросповідання та походження людини, до якої має симпатію.

Але інколи нам не подобається спілкуватися з людьми, тому що вони відрізняються від нас та мають інші звичаї. Таке поводження з людьми називається пересудом, що може призвести до дискримінації. Щоб уникнути пересудів, ми повинні думати про те, що більшість людей не такі вже й погані і мають такі самі відчуття та потреби, як і всі інші.

Потрібно спілкуватися з усіма людьми, незалежно від кольору шкіри та статі.



Спілкуючись із людьми, ми повинні їх поважати, а також поважати їхні традиції та звичаї.

Наступною була зала з рептиліями. Усі були вражені. Іван близьенько підійшов до скла. Раптом він відскочив назад.
— Цей крокодил недобре на мене дивиться!
Усі засміялися.



Саме в цю мить інший крокодил повільно підійшов до скляної огорожі.

— Це самка крокодила? — запитав Іван та відійшов ще на крок від скла.

— Звідкіля ти знаєш? — поцікавився тато Марії та Сергія, вмираючи зі сміху. — Самця та самку крокодила не так вже й легко розрізнити.

— Тим краще, — сказав Іван, — це два крокодила.

— Чи дві крокодилиці, — підказувала Наталка.

Наталя трохи подумала і додала:

— Якщо тут є маленькі крокодильчики, це значить, що вони — чоловік та жінка. Правда, Маріє?!

Марія навіть і не почула те, що їй казала Наталка.

— Маріє, — гукнула мама, — до тебе звертається Наталка.

— Я просто задивилася... Погляньте! Ці хлопці обіймають один одного за плечі, ніби вони закохані.

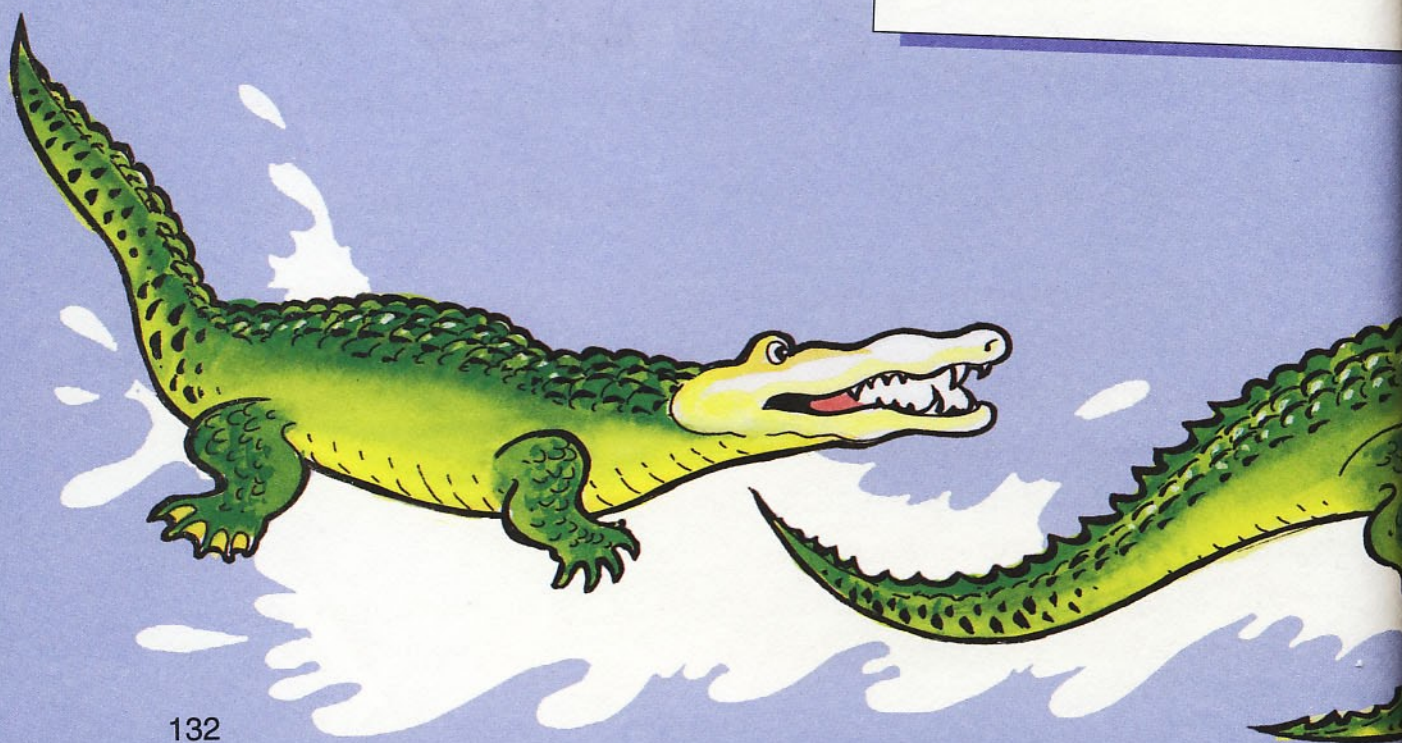
Усі діти озирнулися, щоб подивитися на дивну пару.

— Яка рідкість! — сказала Наталка.

Існують різні способи вираження сексуальності

Не всі люди мають однакові почуття та бажання.

Більшості хлопців подобаються дівчата, але є й такі, яким подобаються хлопці. Дівчатам також можуть подобатися дівчата.



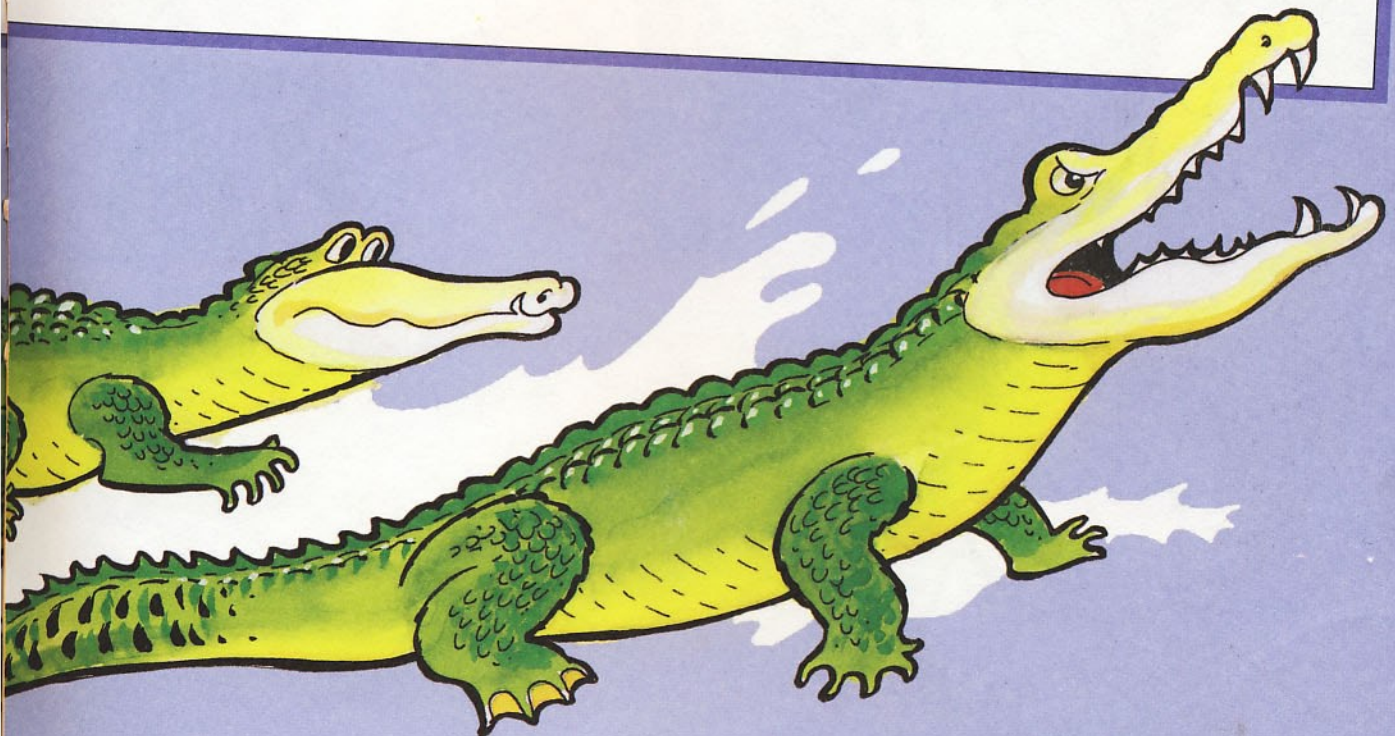
Коли людина відчуває сексуальний потяг до людини такої ж статі, ми називаємо це **гомосексуальним потягом**.

Деяким людям не подобається гомосексуальність інших.



Коли людина відчуває сексуальний потяг до людини протилежної статі, ми називаємо це **гетеросексуальним потягом**. Більшість людей складають гетеросексуальні пари, тобто чоловік та жінка.

Але існують й гомосексуальні пари, які складаються з двох жінок або чоловіків.



— Мамо, — запитав Сергійко, — чи насправді це рідкість, як каже Наталка?

— Це велика рідкість, — пояснила мама. — Деякі люди відчують потяг до людей своєї статі. Це можуть бути два хлопця або дві дівчини.

— Саме так, — додав тато. — Найважливіше у людських стосунках — це почуття. Потрібно просто знати, що існують різні види вираження почуттів.



Іван продовжував близьенько стояти від скляної огорожі і зачаровано дивитися на крокодилів. Він був замислений.

— Послухайте, а якби я був крокодилом, як би я зміг виразити свої почуття? Усі сміялися із запитання Івана.

Насправді люди вирішують створити пару та жити разом, коли кохають одне одного. Кохання означає бажання поділяти все важливе на двох: почуття, думки, розмови, радість та горе...

Почуття, які спонукають людей жити разом, дуже приємні, і ніхто не повинен почуватися погано, кохаючи іншу людину.

Крім того, нам приємно усвідомлювати те, що люди довкола кохають одне одного. Від цього ми стаємо щасливішими.



Кохати можна по-різному, але почуття кохання завжди приємне, тому що робить щасливим подружжя та оточуючих його людей.

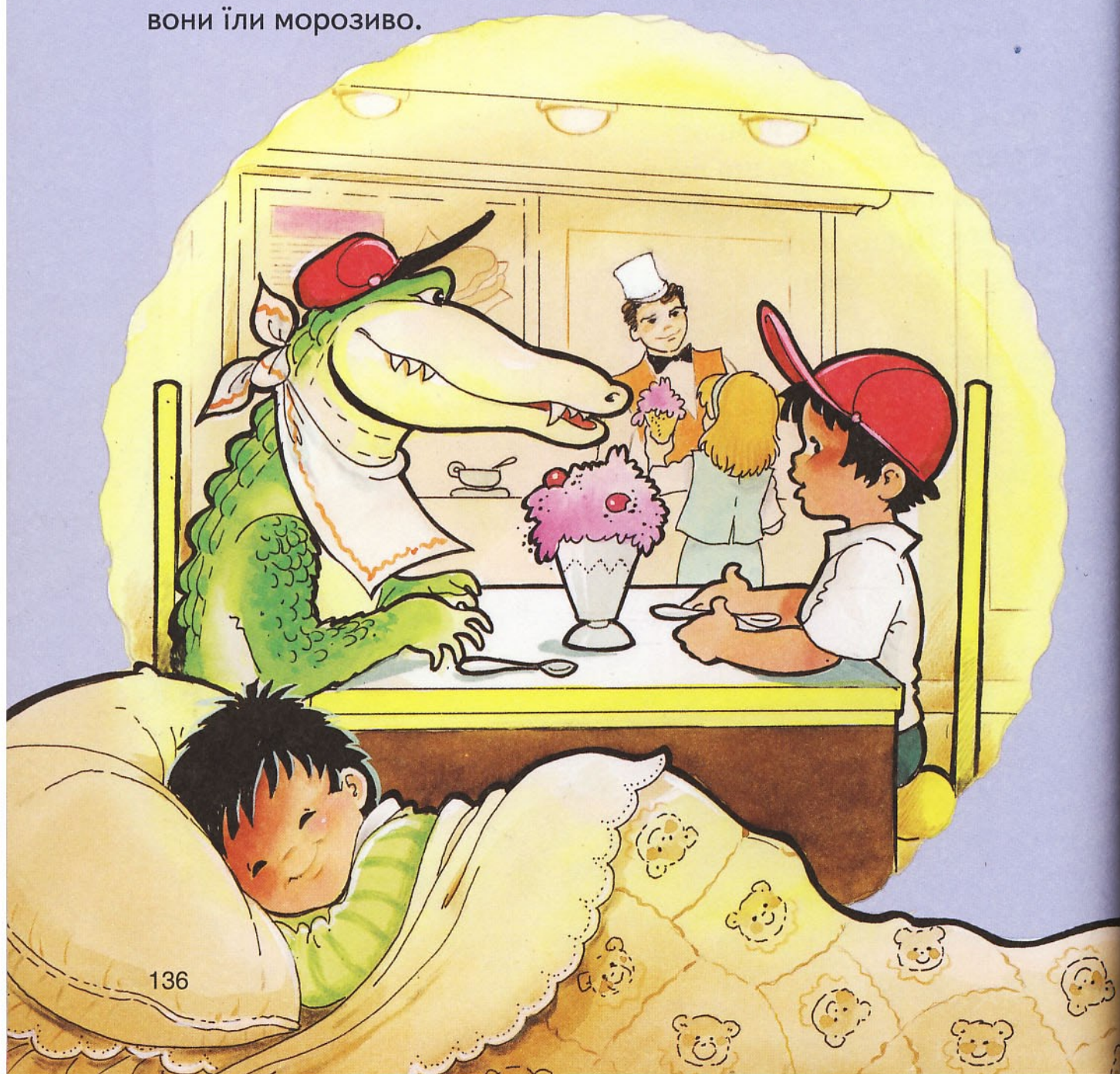


Після зали рептилій всі пішли подивитися на змій. А коли вийшли, Іван хотів повернутися і подивитися на крокодилів.

— Ми потоваришували, — сказав він дуже серйозно.

Марія подумала про те, що потрібно завжди брати з собою Івана, адже з ним весело.

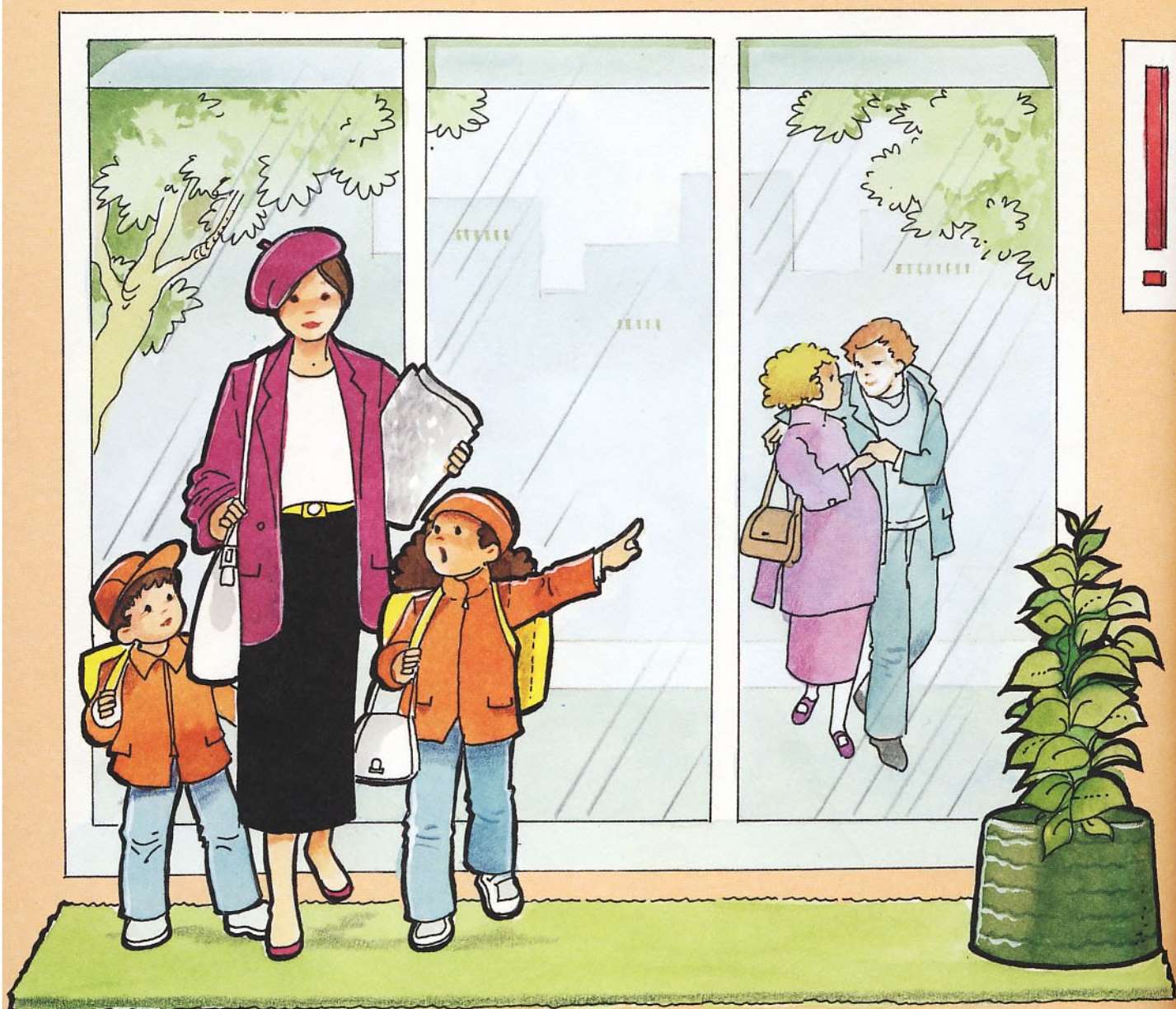
— Ходімо, діти, — погукав тато Сергійка та Марійки, щоб витягти дітей з парку, — я пригощу вас морозивом, а потім підемо додому. Цієї ночі Іванку наснилася зустріч із крокодилом у кафе, де вони їли морозиво.



Народження дитини



Марія та Сергій відвідають ферму. Там вони побачать тварин та їхніх дитинчат. Ця подія надихне їх на розмову з батьками про те, звідкіля беруться маленькі звірята та діти.



— Мамусю, подивись! — викрикнула Марія, вказуючи на парочку. — Це наші нові сусіди?

— Так. Здається, їх звать Світлана і Богдан, — відповіла мати, — вони дуже симпатична парочка.

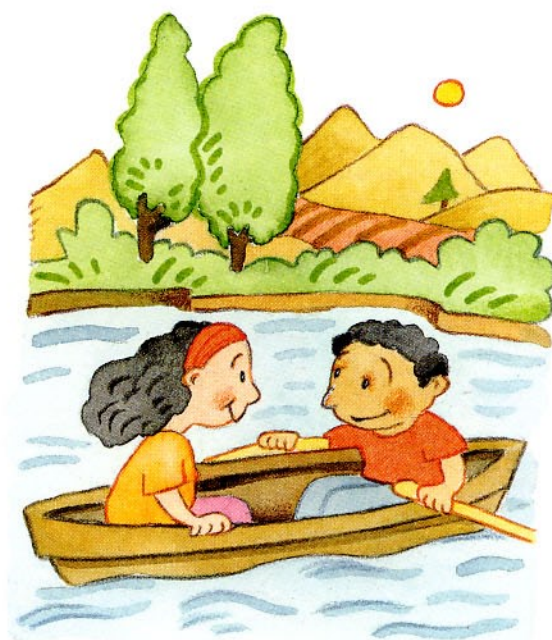
— І цілий день ходять, обіймаючись, — додав Сергій з усмішкою.

— Звичайно, вони дуже закохані, — сказала Марія.

Закохані хочуть бути разом

Із часом люди дорослішають та відчують потребу в тому, щоб розділяти свій час із людиною, яка їм подобається.

Іноді людина може відчувати щось особливе до іншої людини: думати про неї, коли її нема, сумувати, мріяти про неї, уявляти собі те, що хотілося б зробити з цією людиною разом або згадувати про ті місця, де їм подобалось бути разом.



Коли людина має таке відчуття та постійно про це думає, це означає, що вона **закохалась**.

Закохані хочуть бути завжди разом, щоб поговорити наодинці, гуляти та залишатись на самоті. Коли двоє людей закохуються, в них з'являється бажання жити разом, щоб бути завжди поруч і створити пару.

— У неї дуже великий живіт, — помітив Сергійко, вказуючи на сусідку.

— Звичайно, — вигукнула Марія, яка досі не зважала, а тепер додумалася. — Вона матиме дитину!

— Так, — сказала мама, — здається, залишилось зовсім трохи.

— От здорово! Ми зможемо побачити дитину? — одночасно запитали і брат, і сестра.

— Зможете, — відповіла мати, — але заспокойтесь, діти, поперше, дитина ще має народитися.

— Сьогодні вона народиться? — нетерпляче перепитав Сергійко.



— Гадаю, що ні, — всміхнулася мама. — Потрібен ще час. Дитинка повинна сформуватися в животі у своєї мами.

— А як вона туди потрапила?

— Це сталося тоді, коли Світлана та Богдан кохались! — вигукнула Марія, задоволена тим, що вона знала відповідь на це питання. — Правда, матусю? Я прочитала це у книзі, яку ви нам подарували.

Коли двоє людей закохуються та вирішують жити разом, вони проводять більше часу разом: готують їжу, слухають музику, прибирають кімнати, розважаються та розмовляють.



Крім того, вони хочуть пестити та цілувати одне одного, обіймати та відчувати близькість коханої людини. Тому сплять вони в одному ліжку, щоб бути поряд та кохатися.



Майже всі пари після деякого часу проживання під одним дахом заводять дітей та створюють родину.

Це дуже важливе рішення, тому що дітям потрібна постійна турбота та любов. Дитину потрібно буде годувати, мити, гуляти з нею і робити ще багато чого, що займає купу часу. Для того, щоб мати дитину, потрібно добре подумати і дуже її хотіти.

— Я не бачив цю сторінку у книжці, — сказав Сергійко.

Після полуденка Марійка взяла книгу для того, щоб показати Сергійку те, що вона прочитала.
— Мамо, чому б тобі не почитати разом із нами?

— Йди-но, пошукай розділ про те, звідкіля беруться діти, — не терпляче лопотів Сергійко.

— Сергію, — сказала мама, — не забруднюй сторінки шоколадом.

— Я хочу подивитися, звідкіля беруться діти, і як кохаються.

— Але, по-перше, запам'ятай, що двоє закоханих людей вирішують жити разом і створюють пару, лише після цього вони вирішують народити дитину. Тоді вони кохаються для того, щоб жінка завагітніла. І, якщо все вийшло, через деякий час народжується дитина.

Для того, щоб мати сексуальні стосунки, людина має сягнути досить дорослого віку, щоб бути спроможною вирішити, хоче вона разом із партнером народити дитину, чи ні. І, якщо подружжя хоче дитину, воно повинно мати можливість доглядати її.



Коли чоловік та жінка кохають один одного, хочуть бути разом — вони кохаються. Це роблять і для того, щоб народити дитину.

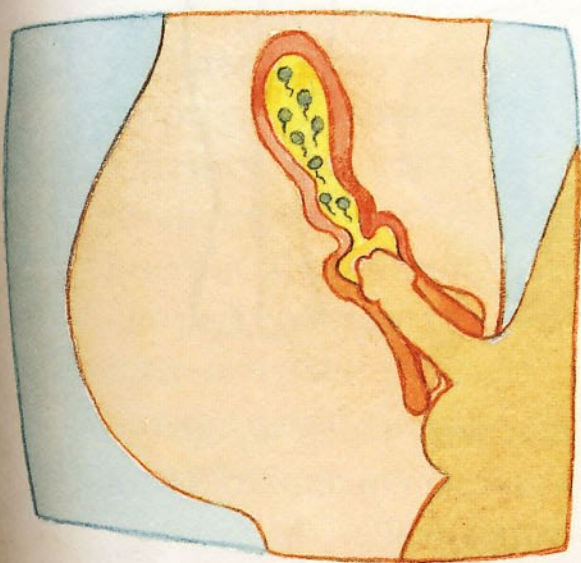
Коли чоловік та жінка люблять одне одного та кохаються, кажуть, що вони мають **сексуальні стосунки**. Для двох дорослих закоханих людей це заняття є надзвичайно приємним.

Для того, щоб народилась дитина, чоловік та жінка мають кохатися. Тобто вони усамітнюються в якомусь місці, роздягаються та пестять один одного, промовляючи приємні слова.

— Це я вже знаю. Але як це, кохатися? — знову запитав Сергійко.

Усі троє почали перечитувати сторінки та давати пояснення.

У такий момент у чоловіка відбувається ерекція, а жінка відчуває вологість у піхві.



Через деякий час чоловік спрямовує пеніс у піхву жінки, що супроводжується приємними відчуттями для обох партнерів. Такі пестоці призводять до еякуляції у чоловіка, і мільйони сперматозоїдів потрапляють у піхву.

— Сперматозоїди? — на секунду замислився Сергійко. — Так, я згадав. Вони виробляються в яєчках. Так, мамо? І вони не лоскочуть, коли рухаються?

— Ні, серденько. Вони такі маленькі, що їх неможливо побачити, — відповіла мама.

— Мамусю, — запитала Марія з великим бажанням втрутитись у розмову, — якщо яйцеклітина та сперматозоїд зустрілись, вони об'єднуються?

— Так, правильно, Маріє. Тоді вони формують єдину клітину, яка дуже швидко починає рости до того моменту, коли сформується дитина і через дев'ять місяців вона зможе народитись.

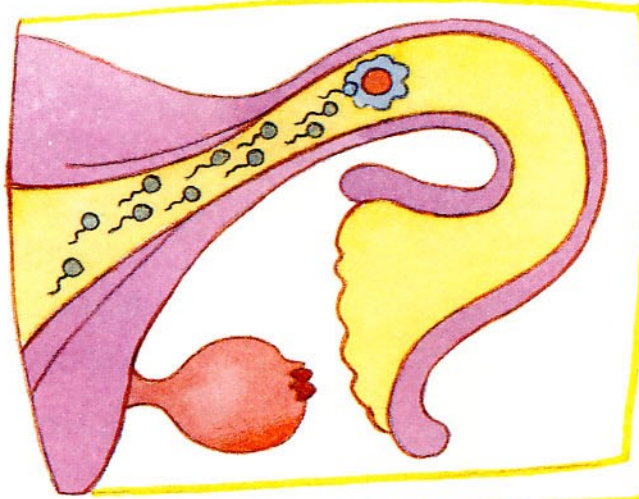
— Дитина росте у животі? — поцікавився Сергійко.



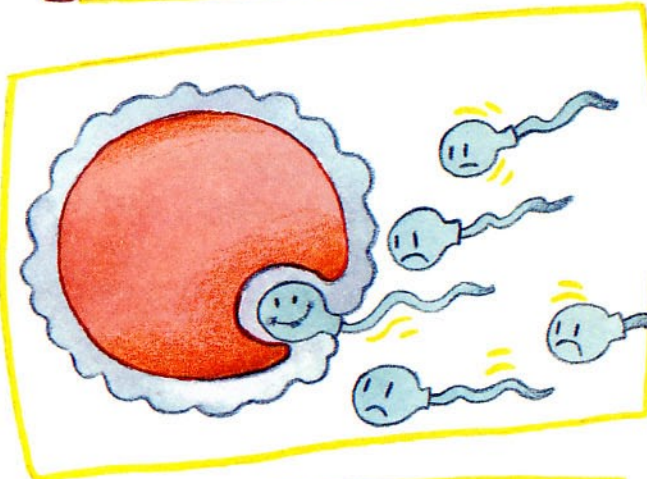
— Звичайно, — відповідала Марія, щаслива через те, що знала більше за брата. — Тому що живіт жінок пристосований для того, щоб там розвивалась та росла дитина.

Вагітність починається із запліднення

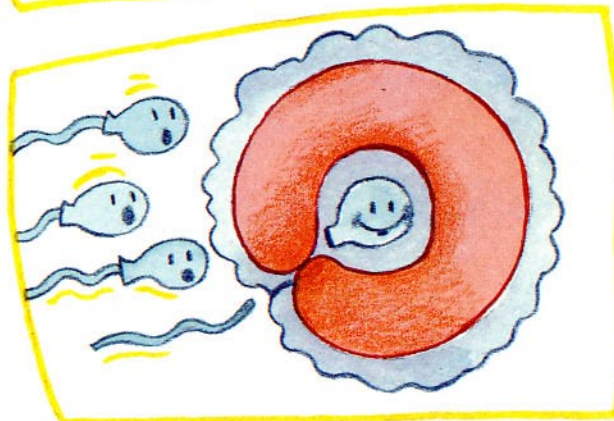
Після статевого акту сперматозоїди потрапляють до піхви і починають рухатись у напрямку до матки та маткових труб.



Якщо на своєму шляху вони зустрічають яйцеклітину, то хочуть потрапити всередину, але вдасться це зробити лише одному.



Після проникнення сперматозоїда у яйцеклітину вони формують єдину клітину, яка стає початком нового життя. З'єднання сперматозоїда та яйцеклітини називається заплідненням.





Після запліднення нова клітина прикріплюється до стінки матки, щоб повільно перетворитись на дитину.

У цей момент починається вагітність, яка продовжується дев'ять місяців і закінчується народженням дитини.

Нова клітина така ж маленька, як цятка над літерою «і», хоча тут ми її зобразили значно

більшою для того, щоб ви могли роздивитись її.

На початку вагітності і впродовж перших трьох місяців запліднену клітину називають **ембріоном**.



Розмова припинилась через те, що грюкнули двері. Тато повернувся з роботи.

— Татку! — кричали в один голос діти.

Він поцілував усіх трьох і сказав:

— По дорозі додому я зустрів батьків Роми та Івана. У суботу вони вирушають на декілька днів на ферму дядька Харитона і запросили нас поїхати з ними. Що скажете?

— Ми дуже хочемо поїхати! — швидко відповів Сергійко і за себе, і за сестру.

Вони забули про книжку, яку читали. За вечерею всі жваво розмовляли про подорож на ферму та тварин, яких там можна побачити. Крім того, дітям подобалось те, що з ними поїдуть їхні друзі.



Марія та Сергійко нетерпляче чекали суботи.
На фермі, після того, як Ромчині тато та дядько погмоніли між собою, обернувшись, дядько сказав:
— Отже, діти, вам пощастило. Ходімо подивимось на новона-
роджених тварин. Вам сподобається. У нас також є вагітні
вівці, які повинні ось-ось народити.



— Ходімо дивитись! Спочатку вівці.

Дуже швидко вони наблизились до огорожі, звідки можна було уважно спостерігати за вівцями.

— Хто перший побачить вагітну вівцю!

Усі почали шукати, позираючи з боку в бік, доки не помітили одну з великим животом.



— Дивіться! Ось вона! — показувала Марія. — Який в неї великий живіт! Ти бачиш, Сергію?

— Так, бачу.

— Такий великий, як у нашої сусідки Світлани, — вигукнув Іванко, показуючи руками, який завбільшки живіт.

Усі розсміялись.

— Іван, як завжди, все дотепно порівнює.

Але Іван нічого не почув і спитав:

— А вона знає, що незабаром у неї народиться дитина?

— Хто? — поцікавився Сергійко. — Вівця чи Світлана?

Всі ледве не померли від сміху. Але Рома поставив серйозне запитання:

— Як жінка дізнається, що вона вагітна?

— В неї збільшується живіт, друже! — вигукнув Іванко.

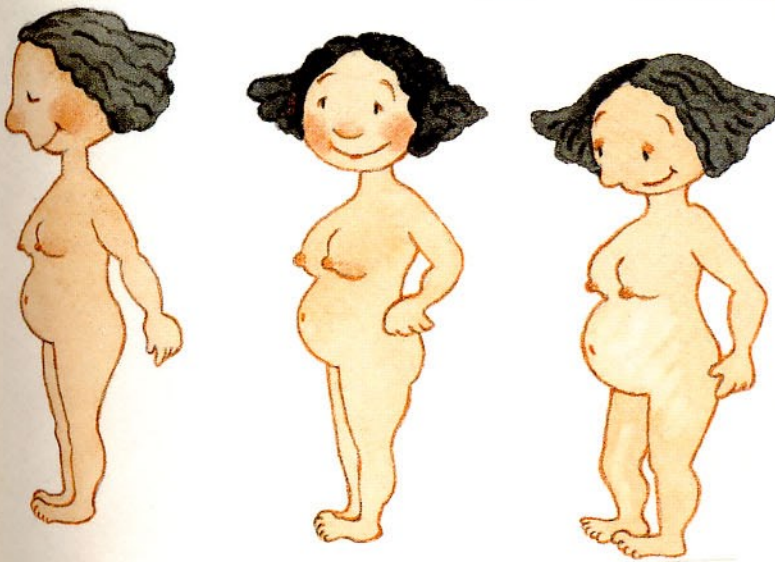




Упродовж перших трьох місяців ембріон такий маленький, що жінка навіть не знає, що він є. Вона дізнається про вагітність, коли в неї зникає менструація, тому що у вагітних жінок менструації не відбуваються.

Якщо подружжя хоче мати дитину, новина про вагітність буде для них дуже радісною і вони святкуватимуть цю подію.

З початку вагітності жінка повинна ставитися до себе дбайливо, тому що в собі вона носить майбутню дитину. Вона повинна правильно харчуватись та виконувати фізичні вправи.



Поступово живіт починає збільшуватись, так само, як і груди, в яких вироблятиметься молоко для харчування новонародженої дитини.

Впродовж цих місяців майбутня мати має вдягати спеціальний одяг для вагітних.



— Мамо, — запитав Сергійко, — я теж був у твоєму животі?

— Звичайно, сонечко. І Марія була там перед тобою.

— Але в якій саме частині живота?

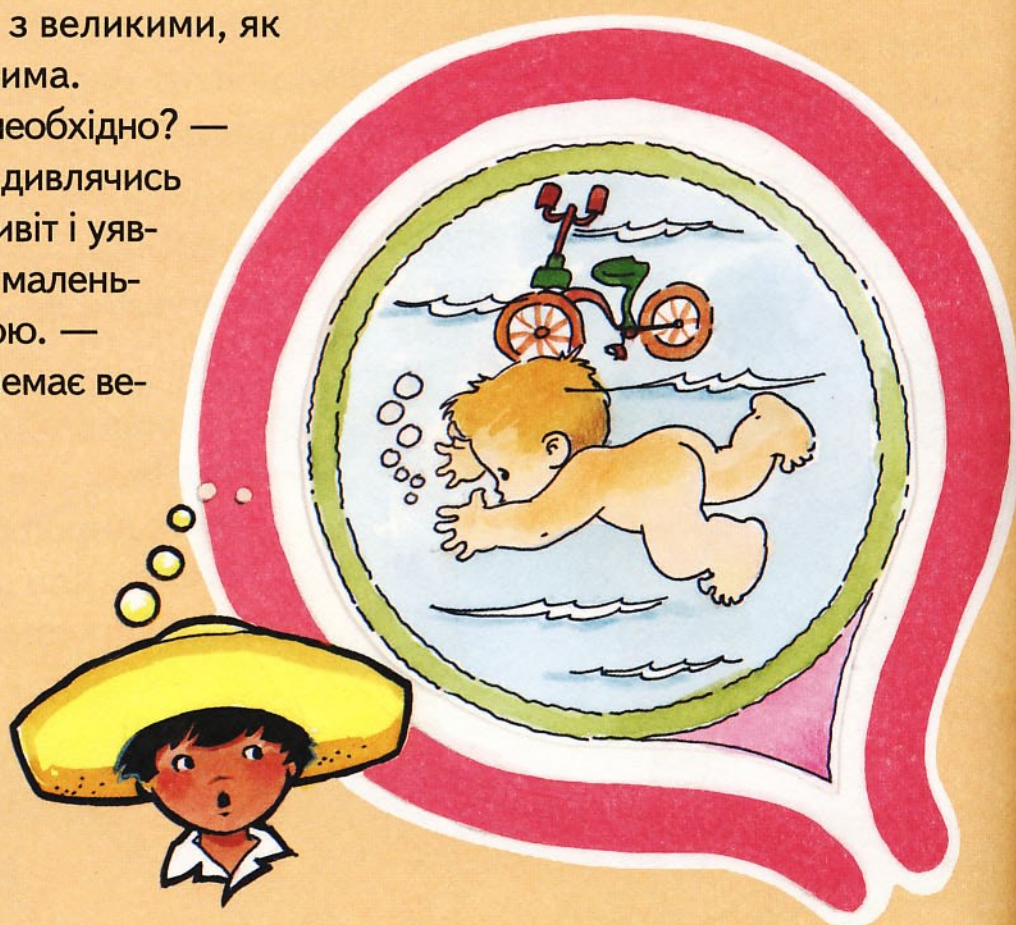
— Ця частина називається матка, — продовжував розповідати тато, — там дитина росте, живиться, спить та отримує все, що їй необхідно.

Іван слухав з великими, як гудзики, очима.

— Все, що необхідно? —

сказав Іван, дивлячись на мамин живіт і уявляючи його маленькою кімнатою. —

Але ж там немає велосипеда!



Марія та Рома не втримались від сміху.

— Як же туди може влізти велосипед? — вигукнув Роман.

— А як ти уявляєш собі дитину там, всередині, поясни? — образився на брата Іван. — Ану, скажи мені, розумнику, як дитина може там дихати? Як їсти? Хто її там всередині годує? Ну? Скажи, скажи...

— Ну... — Рома не знав, що відповісти.

Марія допомогла йому:

— Дитина дихає через трубку, як водолаз. Ця трубочка виходить з животики дитини і з'єднує його з мамою.

— Це правда? — запитав Іван, шукаючи поглядом маму Сергія та Марії.

— Так. Ця трубочка, яка допомагає дитині дихати та жити-ся, називається пуповина. А знаєте, де вона приєднується?



— На пупі, — вигукнула переможно Марія, показуючи свого пупа.

Іван подивився на її пупа і недовіркою запитав:

— Але тут немає трубочки.

— Звичайно, бо лікар відрізув тобі пуповину, коли ти народився. Іван продовжував здивовано роздивлятися пупа.



— Ходімо у хлів, — сказав дядько Харитон. — Там є новонароджене козеня. Воно народилося два дні тому. Ваша кузина, мабуть, там, — додав дядько, звертаючись до Роми та Івана.

Іван забув про свого пупа і всі побігли до хліва. Там була Євгенія, дочка дядька Харитона. Рома і Іван поцілували свою кузину та познайомили її зі своїми друзями. Усі були в захваті від новонародженого козеняти.



— Воно схоже на вату! — з ніжністю сказала Марія.

— Скільки часу воно було в животі у своєї мами? — запитав Сергійко.

— П'ять місяців.

До хліва ввійшов кіт і одразу стрибнув Євгенії на коліна.

— Як його звати?

Євгенія, тримаючи тварину на руках, відповіла:

— Її звати Пушинка. Це не кіт, а кішка, і вона вагітна. Скоро в неї народяться кошенята, тому що вагітність у кішки триває лише два місяці.

— Так мало? А кізка...

Євгенія почала пояснювати:

— Вагітність різних тварин триває різний час. Мірад, ота лошиця, виношувала своє маля одинадцять місяців.

— Це ж так довго!

— А в слонів вагітність триває два роки, нам про це розповідали, коли ми були у зоопарку, — сказав Сергійко.

— Так, — додала Марія, — а в носорогів — півтора роки.



— А в кого менше за всіх триває вагітність?

— Гадаю, — замислилась на секунду Євгенія, — у пацюків та кроликів. Лише три тижні.

— Яка велика різниця! — вигукнула Марія.

— Аякже, — відповів дядько Харитон, — все залежить від виду тварини. Ви вже знаєте, що у людини вагітність триває дев'ять місяців.

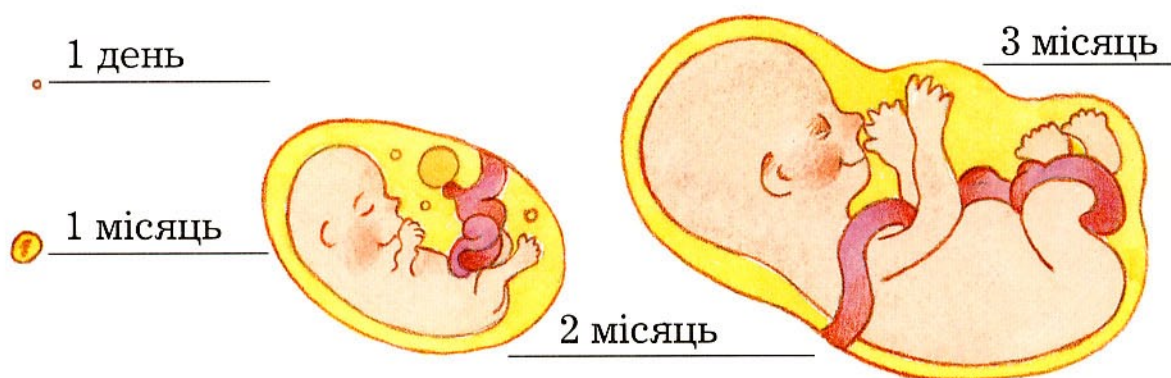
Ембріон розвивається та росте

Тривалість вагітності у різних тварин різна. Вагітність людини триває дев'ять місяців. Це час, необхідний для того, щоб малесенька цяточка перетворилася на дитину, яка при народженні важить більше трьох кілограмів.

З моменту запліднення дитина починає формуватися.

Поступово ембріон збільшується у розмірах. Спочатку він — як піщинка, потім — як рисове зернятко, а наприкінці другого місяця — як абрикосова кісточка.

На цей момент вже сформувалися ручки та ніжки.



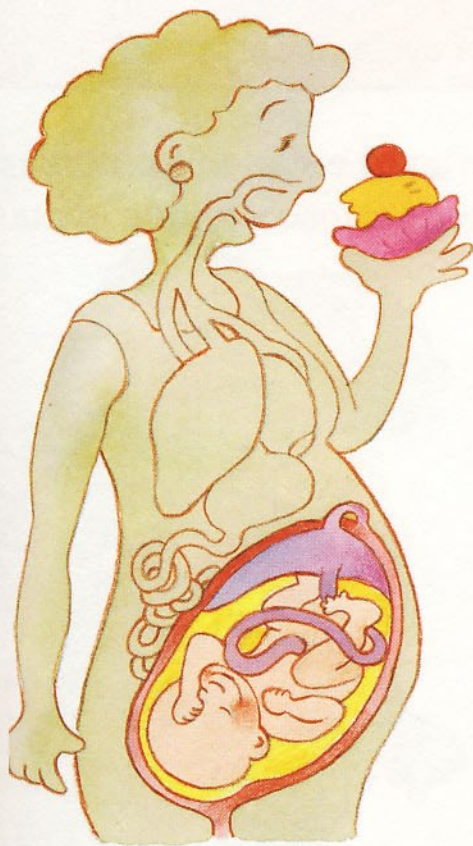
У цей період формується плацента, яка з'єднує ембріон з матір'ю через **пуповину**.

Плацента схожа на мішечок, який захищає дитину від хвороб та фільтрує їжу, яка потрапляє від матері.

— І що дитина робить в животі у мами? Завжди спить? — запитав Сергійко свого тата.

— Вона має дуже важливе завдання: рости і рости, щоб достатньо вирости до моменту народження.

Для того, щоб вирости, ембріону необхідно жити-тися та дихати так само, як і всім нам. Але він такий маленький, що не може робити це сам.



Тому йому потрібен зв'язок із мамою, щоб їсти те, що вона їсть, а також отримувати кисень через її кров.

Отже ембріон з'єднаний з матір'ю за допомогою пуповини, через яку він отримує кисень та поживу, які необхідні для того, щоб дихати та рости.

Вагітні жінки повинні уникати вживання тютюну та алкоголю. Крім того, повинні радитись із лікарем з приводу лікарських засобів, які вони приймають, тому що дитина має бути здоровою.

Під час вагітності жінка повинна ставитись до себе дбайливо і уникати вживання шкідливих речовин, які можуть через її кров потрапити в організм майбутньої дитини.



— А якщо мати бігає та стрибає, вона зашкодить дитині?

— Природою все передбачено! — сказав дядько Харитон. — Для всього класу ссавців, включаючи людину, природа передбачає захист плоду під час вагітності.

— А що таке плід? — запитав Іван, який ще жодного разу в своєму житті не чув такого слова.

— Плодом, — пояснювала Марія, — називають зовсім малесеньку дитину.

— Яку малесеньку? Таку, як у нашої сусідки Світлани?

Після третього місяця вагітності ембріон людини називають **плодом**.

На третьому місяці у дитини формуються нігтики на ручках та ніжках.

Плід не постраждає, якщо мати ненароком вдариться в живіт, тому що він захищений мішечком із рідиною, яка називається **навколоплідною водою**.

На третьому місяці плід починає вкриватись тонким шаром олії, яка захищає його шкіру протягом усього часу перебування у рідині.



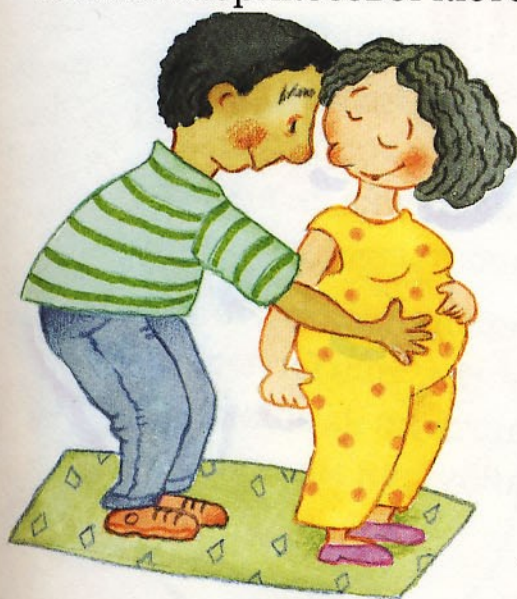
— Так! — вигукнула Марія захоплено, — це було дуже зворушливо.

— Ви його бачили? — запитав Іван і його очі від здивування стали великими, як ґудзики.

— Ні, ми не бачили, ми відчували, — сказав Сергій, — Світлана дозволила нам покласти руку їй на живіт і ми відчули, як її дівчинка ворухиться.



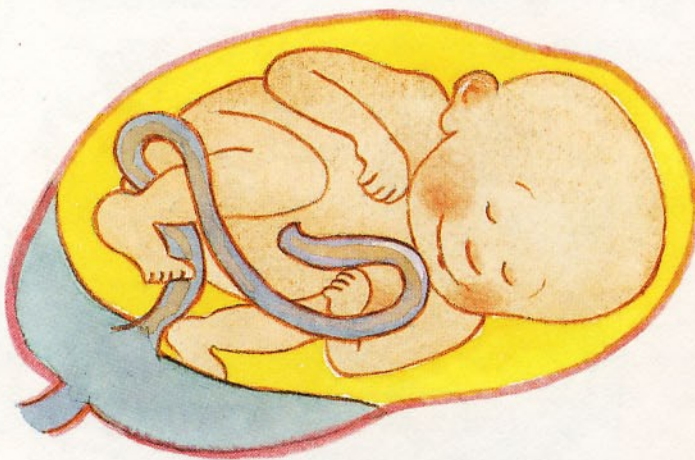
Наприкінці четвертого-п'ятого місяців плід сягає розмірів великої абрикосової кісточки.



У цей час відбувається неймовірна подія: плід починає ворухитись, і мати вперше відчуває дитину всередині свого живота.

Іноді це можна помітити, якщо покласти руку на живіт вагітної жінки і уважно очікувати.

На п'ятому місяці в плода починає рости волосся на голові і, за допомогою спеціального апарату, ми можемо почути, як б'ється його маленьке серце.



— Дівчинка? — здивувався Іван. — А звідкіля ви знаєте, якщо ви її не бачили?

— Нам сказала Світлана і показала її світлину.

— Світлину? — перепитав з недовірою Іван, — світлину всередині живота? Це ж неможливо! Розкажіть тоді, хто робив цю світлину.

Раніше неможливо було визначити стать плоду до моменту його народження.

Сьогодні ж, коли вагітна жінка відвідує лікарню, щоб перевірити, як проходить вагітність, їй роблять ультразвукове обстеження.

Ультразвукове обстеження схоже на процедуру фотографування: світлина з'являється на екрані телевізора.

Таким чином можна визначити, наскільки дитина виросла й наскільки вона здорова. За допомогою цього ж апарату наприкінці третього чи четвертого місяця вже можна визначити стать дитини, тому що на світлині вирізняються статеві органи.

Якщо дитина знаходиться у положенні спинкою до апарату, то статеві органи можна й не побачити, тоді батьки чекатимуть наступної процедури або навіть до народження не знатимуть, якої статі буде їхній майбутній малюк.



— Можливо, Іване, — відповіла мама. — Лікар має апарат, за допомогою якого може бачити те, що відбувається всередині живота і робити світлини. Таким чином можна визначити, народиться дівчинка чи хлопчик.



— Коли ваші бабусі та дідусі були молодими, — розповідав тато, — таких апаратів не існувало. Але ваша бабуся була впевнена в тому, що в неї народиться хлопчик, і я народився.

— А чому бабуся була впевнена, що ти будеш хлопцем, тату? — зацікавлено запитав Сергійко.

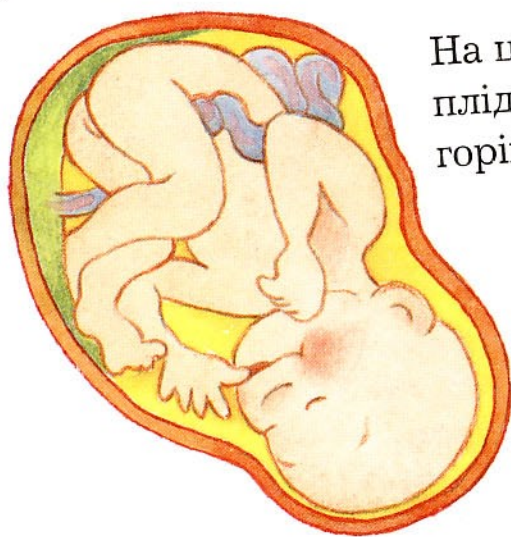
— Тому що я постійно бився ногами зсередини, і вона думала, що в неї в животі... футболіст.

Усі засміялись.

— І вона не помилилася. Після того, як подивимось на тварин, — запропонував тато, — підемо грати у футбол. Добре?

— Я буду нападаючим! — швидко вигукнув Іван.

Упродовж шостого та сьомого місяців вагітності плід росте та міцнішає. Він готується до моменту появи на світ. Деякі органи плоду до цього моменту вже досить розвинені, отже, він вже може розрізняти звуки назовні. Кажуть, що дитина може розрізняти навіть голоси.



На шостому місяці вагітності плід сягає розміру кокосового горіха.

На сьомому та восьмому місяці дитина може іноді смоктати пальчик, так само, як і новонароджені діти.

Доки дядько Харитон забирав з луку коней, Іван сказав Сергійку: — Мені потрібно спитати у мами, чи бився я в її животі, як футболіст.



— Послухай, Сергію, — продовжував дізнання Іван, — а звідкіля дитина дізнається про те, що їй вже час народжуватись?

— Це трохи складно пояснити, але я гадаю, що коли дитинка достатньо виростає, то направляє голівку донизу й народжується.

— Донизу?

— Ось так! — показала Марія і стала догори ногами.

— Що ти робиш, Маріє? — спитала Євгенія.

— Вона народжується, — сказав Іван.

— Отже, дитина направляє голову донизу, щоб вона першою з'явилася назовні.

— Звідкіля вона виходить? — знову цікавився Іван.

— Ти не пам'ятаєш, — вступив до розмови Рома, — ми ж про це читали у книзі Марії та Сергія. Дитина виходить із піхви матері, яка розтягується настільки, скільки

дитині необхідно, щоб вийти назовні.

— А діти коней також народжуються з піхви? — запитав Іван, дивлячись на лоша, яке бігло за своєю матір'ю.

— Ой! — сказав Рома та підняв до неба очі, — який же в мене надокучливий братик. Цілий день він те й робить, що ставить запитання.



Тоді мама Сергійка та Марійки почала пояснювати:

— Ромо, це дуже добре, що твій брат запитує. Якщо ти чогось не знаєш або не розумієш, краще запитати.

Мама звернулася до Івана:

— Запитуй все, що захочеш.

Іван використав таку можливість:

— Я хочу знати, як народжуються діти.

— Тобі не розповідали про це батьки?

— Розповідали, але я не все зрозумів. А тепер на прикладі тварин...

Наприкінці дев'ятого місяця плід вже достатньо виріс, його органи функціонують правильно.

Тепер плід сягає розміру дині і важить 2-3 кілограми. Його тіло повністю сформувалося і вже може бути самостійним.

У цей момент у більшості випадків плід розташовується головою донизу, тому що так легше вийти назовні.

З огляду на це, плоду для подальшого росту та розвитку вже не обов'язково жити у мамі в животі, настає момент народження.

Яка це зворушлива мить!



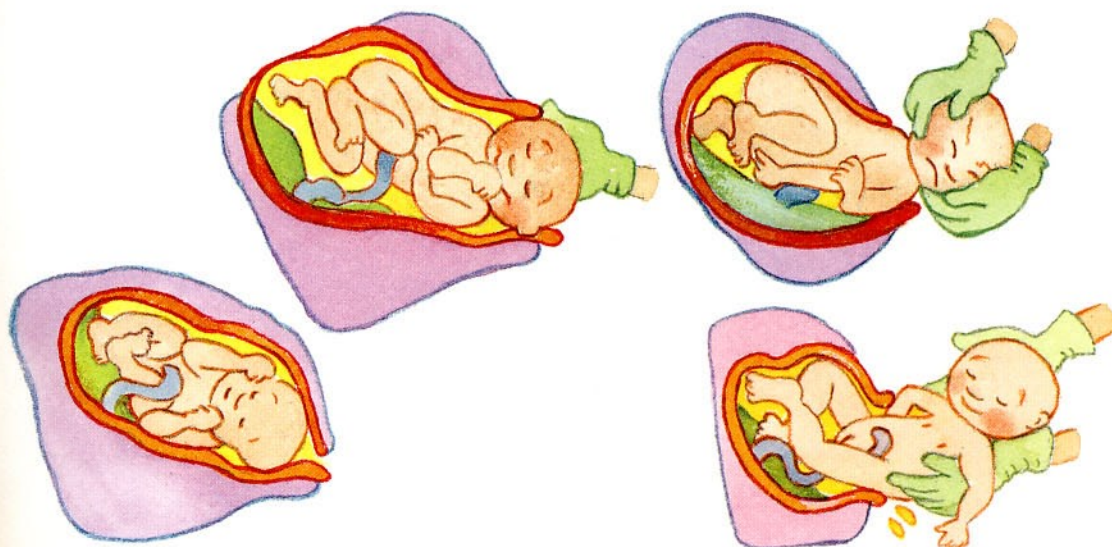
Після дев'яти місяців вагітності народжується дитина

Коли плід сформувався протягом дев'яти місяців, для нього настає момент народження. Організм матері готується до народження дитини. Процес народження дитини, який може продовжуватися кілька годин, називається **пологами**.

У матері починаються потуги, які означають початок пологів. Тоді її везуть до лікарні, де лікарі, акушерки та медсестри слідкують та допомагають під час пологів.



Потуги допомагають дитині потроху виходити назовні через піхву. Мати повинна докласти багато зусиль, щоб допомогти плоду народитись. Спочатку з'являється голівка, потім — плечі, а далі й все тіло.



— Як зворушливо! — вигукнув Іван після розповіді мами Сергійка та Марійки.

Решта дітей, незважаючи на те, що вони про це вже знали, слухали також дуже уважно. Навіть Євгенія, старша за всіх, не пропустила жодного слова.



Народження дитини — це дуже зворушливий момент, коли дитина виходить з тіла матері і починає самостійно дихати. При цьому дитинка вперше плаче.

Крім того, якщо батьки не знали статі своєї дитини, то тепер вони легко можуть її визначити за статевими органами.

Іноді татусі бажають бути присутніми при народженні дитини і самі відрізають пуповину, розділяючи матір і дитину.



Пуповина, яка залишається на тілі дитини, засихає та відпадає через кілька днів.

Іванко, який тепер вже дещо знав, сказав:

— На місці, де раніше була пуповина, залишається слід на все життя. Ось, погляньте, — він підняв свою сорочку, показуючи всім живіт, — це пуп!

— А чому пуповину відрізають? — запитав Сергійко, — вона болить?

— Ні, не болить, — відповіла Євгенія, як найдоросліша, — просто дитині вона вже не потрібна, тому що вона може дихати самостійно. Тому її й відрізають.



Після того, як відрізано пуповину, дитину купають, щоб змити тонкий шар олії, який вкриває її тіло. Тепер мати може обійняти та поцілувати свою дитину.



З огляду на те, що плацента вже не потрібна, за кілька хвилин після закінчення пологів, вона виходить через піхву.

Іноді діти народжуються раніше визначеного строку

Іноді плід може розташовуватись на момент пологів не голівкою донизу, тому не може вийти правильно. Це може спричинити проблеми і для матері, й для дитини.

У таких випадках, для уникнення ускладнень, лікар робить розріз на животі матері й безпечно витягає дитину. Така операція називається **кесарів розтин**.

В інших випадках діти можуть народжуватись раніше дев'ятого місяця вагітності. Таких дітей називають **недоношеними**, вони менші й важать трохи менше норми.



Для того, щоб закінчився процес росту, таких дітей розміщують у спеціальному скляному апараті, **інкубаторі**. Там вони захищені й можуть спокійно продовжувати рости.

Такі діти дуже слабенькі й потребують постійного догляду, тому батьки проводять з ними у лікарні багато часу.

Щоб продовжити розмову, Іванко запитав:

- А скільки пуповин у близнюків?
- Кожний плід має свою пуповину.

У випадку, коли з'єднуються яйцеклітина та сперматозоїд, народжується одна дитина. Але іноді народжуються одразу дві.

Це відбувається тому, що запліднена яйцеклітина розділяється на дві великі клітини, кожна з яких — одна дитина. У цьому випадку діти народжуються однієї статі та дуже схожі один на одного. Це — **близнюки**.



Іноді може трапитися, що в маткових трубах опиняться одразу дві яйцеклітини, які будуть запліднені окремим сперматозоїдом. Тоді народяться дві дитини — **двійнята**. У цьому випадку діти можуть мати різну стать і, хоч вони й схожі, але не настільки, як близнюки.



Іноді народжують три однакові дитинки — **трійнята** чи чотири — **четвернята**.



Дуже рідко народжуються п'ятеро дітей одночасно — **п'ятернята**.

— Мабуть, так цікаво бути близнюками! — вигукнув Сергійко, уявляючи ті жарти, які можна було б влаштувати з друзями.

Новонароджена дитина потребує постійного догляду

Після народження дитини жінка має кілька днів провести у лікарні, щоб одужати після пологів та переконатися у тому, що маленький синок чи донечка здорові.

Вже вдома потрібно багато ходити за новонародженою дитиною, адже її треба купати, годувати, приділяти їй увагу, гратися з нею та гуляти.

Коли в родині поповнення, всі мають багато роботи, тому краще, коли члени родини розподіляють між собою обов'язки по догляду за дитиною та домашні справи.



Раптом Марія вигукнула:

— Дивіться! Лоша смокче цицю!

Всі обернулись.

— Чому вона не дасть йому молока у пляшечці із соскою? — запитав Іван.

Ще не всі встигли посміхнутися, як дядько Харитон почав розповідати:

— Мати годує його молоком. Колись у нас померла кобилиця відразу після пологів, і ми змушені були годувати маленьке лоша зі скляної пляшечки з соскою доти, поки воно само не навчилося їсти. Ти пам'ятаєш, Євгеніє? Ти багато разів годувала його.

— Звичайно, пам'ятаю! Це було дивовижно. Лоша ходило за мною всюди.

— Ти ж його годувала, — зробив висновок Рома, — тому воно вважало тебе мамою.

Євгенія задоволено посміхнулась та додала:

— Ми назвали його Зірочка, а знаєте, чому?



Від початку життя діти харчуються молоком, яке висмоктують з грудей своєї мами.

Молоко в грудях жінки виробляється після пологів впродовж певного часу, необхідно для вигодовування дитини.



Для матері велике задоволення годувати дитину власним молоком. Іноді в мами немає молока, тоді дитину годують зі скляної пляшки з соскою.

Деякий час дитина харчується виключно молоком.

Згодом вона починає їсти каші, а коли виростають перші зубки, можна їсти майже все.

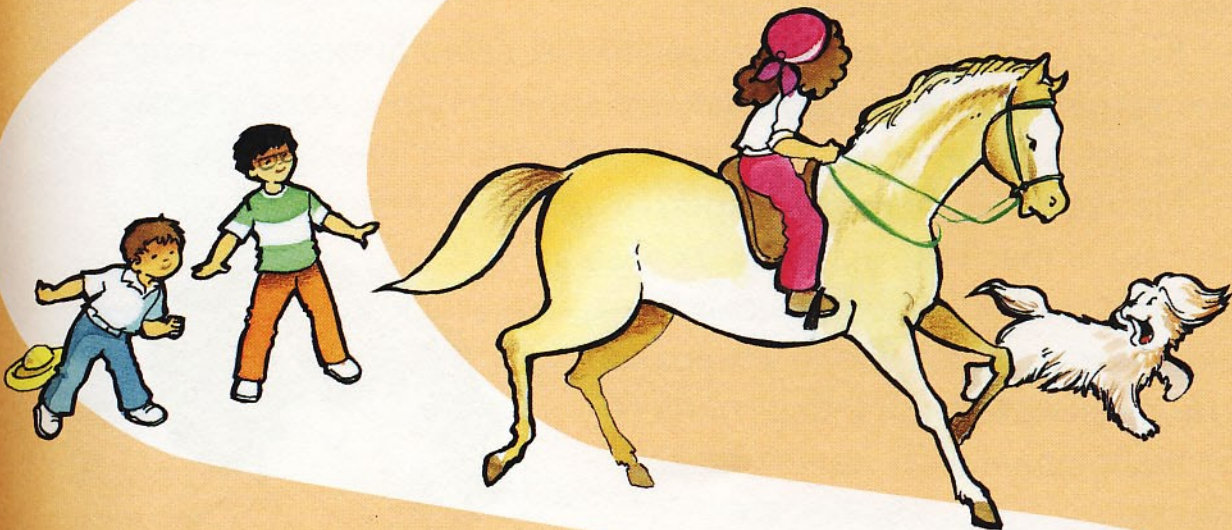
Євгенія пішла до хліва й вивела звідтіля коня-красеня.

— Це — Зірочка, мій кінь. Хто хоче їхати верхи?





Кінь одразу привернув до себе увагу. Всі по черзі почали кататися на ньому. Окрім Івана, який після довгих роздумів, наважився покататися лише разом з Євгенією.



Рексику не сподобалося те, що Марія та Сергій каталися на коні. Він увесь час, не стихаючи, гавкав. Але потім він отримав купу задоволення від гри у футбол, яку пообіцяв тато Марії та Сергія.



Усі чудово провели день. Вже вдома, за вечерею, Сергійко думав про Зірочку:

— Жахливо залишитись без мами з дитинства! Якби Євгенія його не годувала, він би помер.

— Не обов'язково, — сказала Марія, пам'ятаєш, що нам розповідала лікар-ветеринар, коли ми приводили до неї Рексика?

— Так, так, — згадав Сергій, — та кішка, яка щойно народила кошенят та загинула під колесами автомобіля. Троє кошенят померли, а четвертого вигодувала інша кішка, яка теж нещодавно народила.

— Кішка прийняла сирітку-кошеня, як свою дитину, — пояснив тато. — Вона стала для нього мамою і допомагала йому доти, поки кошеня не навчилося самостійно існувати.

— Мамусю, — запитала Марія, — це як всиновлення?

— Так, люба. Таке відбувається й у тварин, хоча й дещо в іншому вигляді, ніж у людей. Люди всиновлюють дітей назавжди й беруть на себе відповідальність за них на все життя.



Всиновлення — спосіб мати дитину в родині



Не всі батьки можуть піклуватися про своїх дітей належним чином, тоді вони віддають дитину на всиновлення, щоб інша родина піклувалася про неї та любила, як свою рідну.

Іноді діти втрачають батьків під час аварії чи через хворобу. Тоді вони залишаються сиротами і, якщо не мають інших родичів (бабуся та дідусь, тітка та дядько), для них шукають нову родину, яка б змогла їх любити та піклуватися про них.

Іноді подружжя просто не може народити свою дитину.

Деякі родини мають своїх дітей і всиновлюють тих, в кого її нема.

Коли родина всиновлює дитину, вона зобов'язана її любити та виховувати ніби свою рідну. Чоловік та жінка стають татом та мамою, ніби вони природним шляхом народили дитину.



Всиновлена дитина не є якоюсь особливою. Названі батьки та всиновлені діти складають таку саму родину і люблять один одного так само, як і всі інші.



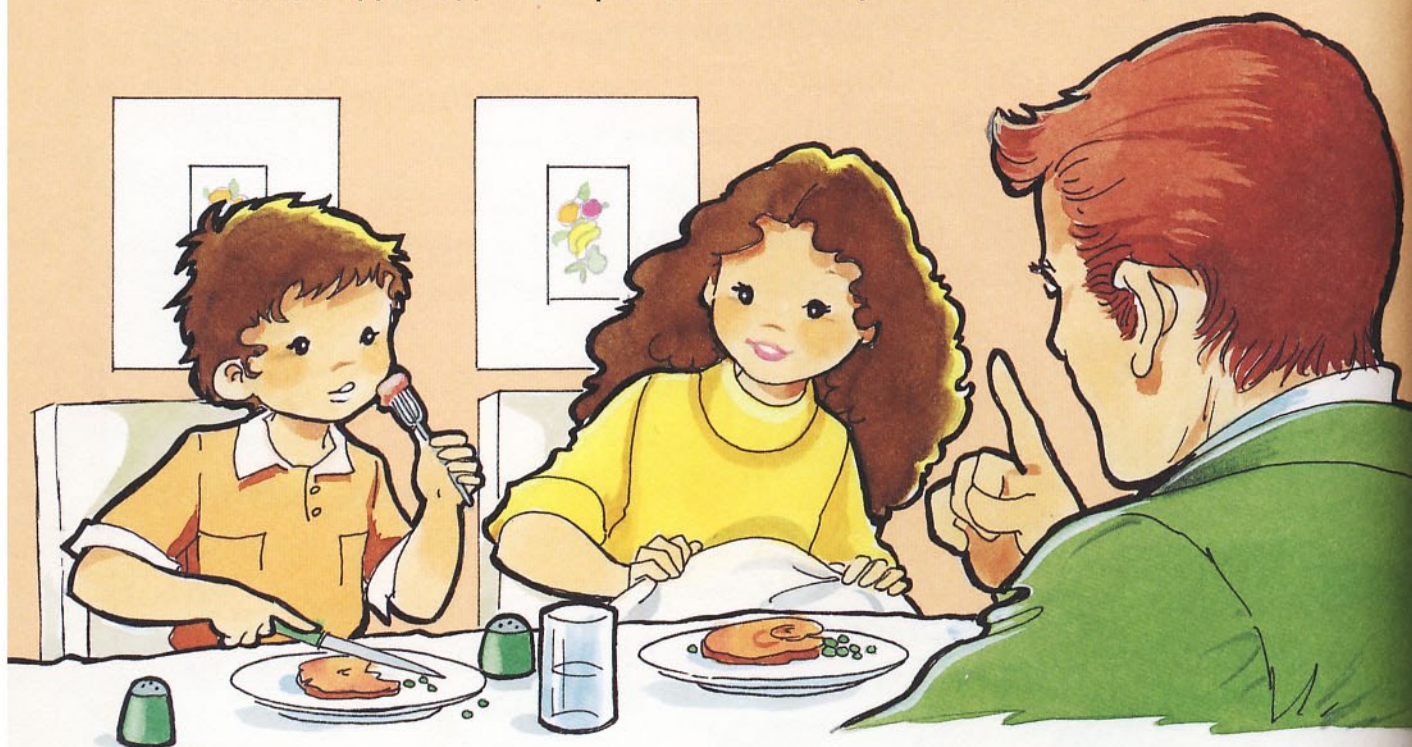
— Чи існують подружжя, які не хочуть мати дітей?

— Так, існують, — сказав тато.

— А чому вони не хочуть їх мати? — запитала Марія.

— Розумієш, діти — це велика відповідальність, — розповідала мама. — Існують подружжя, які вирішують не мати дітей.

— Але майже всі пари хочуть мати дітей, Маріє, — продовжував тато. — Лише дехто вирішує не квапитись із дітьми, щоб пізнати одне одного краще та підготуватись до створення сім'ї.



— Тоді, — сказав Сергійко, — вони не можуть кохатися, адже відразу матимуть дитину.

— Ні, любий. Не завжди після цього жінка вагітніє. Іноді подружжя кохається, але немає яйцеклітини, яку можна запліднити. Тоді вагітність не настає.

— Маріє, принеси ту книгу, яку ми подарували. Я певний, що там все пояснюється.

Статевий акт не означає обов'язкову вагітність

Подружжя народжує дитину не після кожного статевого акту.

Може так статися, що сперматозоїди, просуваючись матковими трубами, і не зустрінуть яйцеклітину. Тоді запліднення не відбудеться і вагітність не настане.

Крім того, подружжя може прийняти рішення зачекати з народженням дитини для того, щоб пізнати одне одного краще.

Народження дитини — це дуже важливе рішення, отже, потрібно добре про це подумати.

Тому деякий час подружжя не заводить дітей, щоб побути удвох та насолодитись близькістю. Це дуже гарний період родинного життя, під час якого подружжя насолоджується інтимними стосунками.



— Тож дитина народжується не після кожного статевого акту?

— Ні, Сергію.

— А звідкіля подружжя дізнається, — запитала Марія, — що вони не зачали дитину?

— Існують засоби запобігання вагітності. Вони називаються протизаплідними.

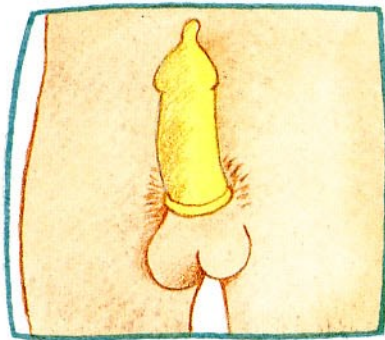
— Протизаплідні засоби, — продовжував тато, — запобігають вагітності та дозволяють подружжю кохатися без турбот до доти, поки вони не захочуть мати дітей.

Для запобігання вагітності подружжя може використовувати протизаплідні засоби, які упереджують запліднення.

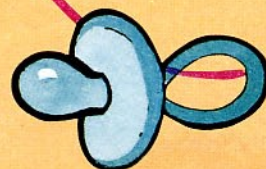
Один з найвідоміших засобів — це **презерватив**.

Презерватив схожий на еластичний чохол, який чоловіки вдягають на пеніс у стані ерекції. Таким чином, при еякуляції сперматозоїди затримуються в презервативі і не можуть пройти до яйцеклітини.

Презервативом користуються також для запобігання передачі інфекційних захворювань під час статевого акту. Одна з таких хвороб — СНІД.



Існують і такі протизаплідні засоби, як **протизаплідні пігулки**. Ці пігулки запобігають дозріванню яйцеклітини щомісяця. Таким чином, немає яйцеклітини — не може бути й вагітності. Завдяки протизаплідним засобам чоловіки та жінки можуть вирішувати, коли вони хочуть мати дитину, а коли — ні.



ПРО ЩО НЕ МОЖНА МОВЧАТИ



У цій частині ми побачимо, як Марія допомагає своїй однокласниці вирішити неприємну ситуацію з її сусідом, який погано з нею поведився та виявляв до неї сексуальні зазіхання. Батьки Марії та Сергія розкажуть дітям про різницю між сексуальним насиллям та нормальними стосунками між людьми. А також запевнять дітей у тому, що у випадках прояву сексуального насилля про це потрібно обов'язково розповісти батьками або друзям.

— Мамо, я повинна тобі дещо розповісти про мою однокласницю Тетяну. Коли я сьогодні прийшла до школи, то помітила, що вона плаче.

— Тетяна просто плаксійка, — сказав Сергій.

— Це не правда! Все не так! Йди звідсіля, бо мені потрібно поговорити з мамою наодинці. Ти всюди сунеш свого носа!

— Маріє! — вигукнула мати, здивована поведінкою доньки, — не можна так казати! Отже, Сергію, треба поважати таємницю сестри. Піди пограйся у своїй кімнаті.

Сергійко неохоче скорився.



— Мамусю, Тетяна розповіла нам, що її сусід торкається до неї так, що вона відчуває огиду.

— Як він її торкається? — стурбовано запитала мати.

— Він пестить її та цілує, але їй це не подобається.

— Чому вона не розповість про це татові чи мамі?

— Вона каже, що вони їй не повірять, — продовжувала Марія. —

Крім того, він їхній сусід товаришує з її батьком. Іноді вони всі разом грають у футбол. Мамо, ми можемо їй допомогти?



— Можемо, любя, відповіла мама. — Мені потрібно подумати, як це зробити та поговорити про це з татом. Іди вже купатися. Добре, що ти це мені розповіла, отже, ти гарна подруга і, крім того, довіряєш своїм батькам. — Я хочу, щоб Тетяна посміхалася, як і раніше. Тепер вона завжди сумна і не хоче гратися.



Дотик буває приємним та неприємним

Як ми вже знаємо, людина може мати приємні та неприємні відчуття. Це почуття задоволення та почуття огиди. Почуття задоволення виникає, коли тебе розчісують, або мама тебе купає. Такі події відбуваються, як щось дозволене, ніби ти стоїш біля світлофора, який світиться зеленим світлом: можна спокійно йти.

Але відчуття огиди можна поєднати з ситуацією, коли перед тобою засвітилося червоне світло світлофора і ти просто зобов'язаний зупинитися.



Після вечері Марія запитала маму:

— Ти вже поговорила із татом про Тетяну?

— Так, сонечко. Знаєш, що ми зробимо? Завтра поговоримо з батьками Тетяни і розповімо їм про те, що сталося.

— Дякую, матусю! Ти в мене найкраща!



Існують різні види дотику. Наприклад, **приємні**, що викликають задоволення, як поцілунок у щічку, обійми друзів, дотик до волосся... Такі дотики спричиняють відчуття задоволення, і це добре.



Але існують **погані** дотики, які викликають огиду. Наприклад, стусан, штовхан або пестощі таких частин тіла, де це викликає відчуття незручності. Такі дотики неприємні нам та огидні.

Люди, які насправді нас люблять, одразу зрозуміють, що ми відчуваємо незручність через пестощі якоїсь частини тіла, й перестануть так робити.



Але може статись так, що деякі люди продовжуватимуть нас пестити, навіть якщо це спричиняє почуття незручності. У такому разі слід сказати людині, щоб вона припинила це робити. Якщо людина не слухає тебе, потрібно розповісти про це дорослій людині, котрій ти можеш довіритись, та яка зможе тобі допомогти.

- Сергію, Маріє, чистіть зуби та лягайте спати!
- Мамо, я розповіла Сергію про Тетяну, — сказала Марія.
- Добре, відповіла мама, — тому що всі діти повинні знати про такі випадки і знати, як поводитися, якщо це сталось.



- А вас хтось торкався так, як Тетяни? Хтось вас пестив без вашого на те дозволу?



- Ну, Назар мене штовхнув на перерві.
- А мене лоскотав Жора.



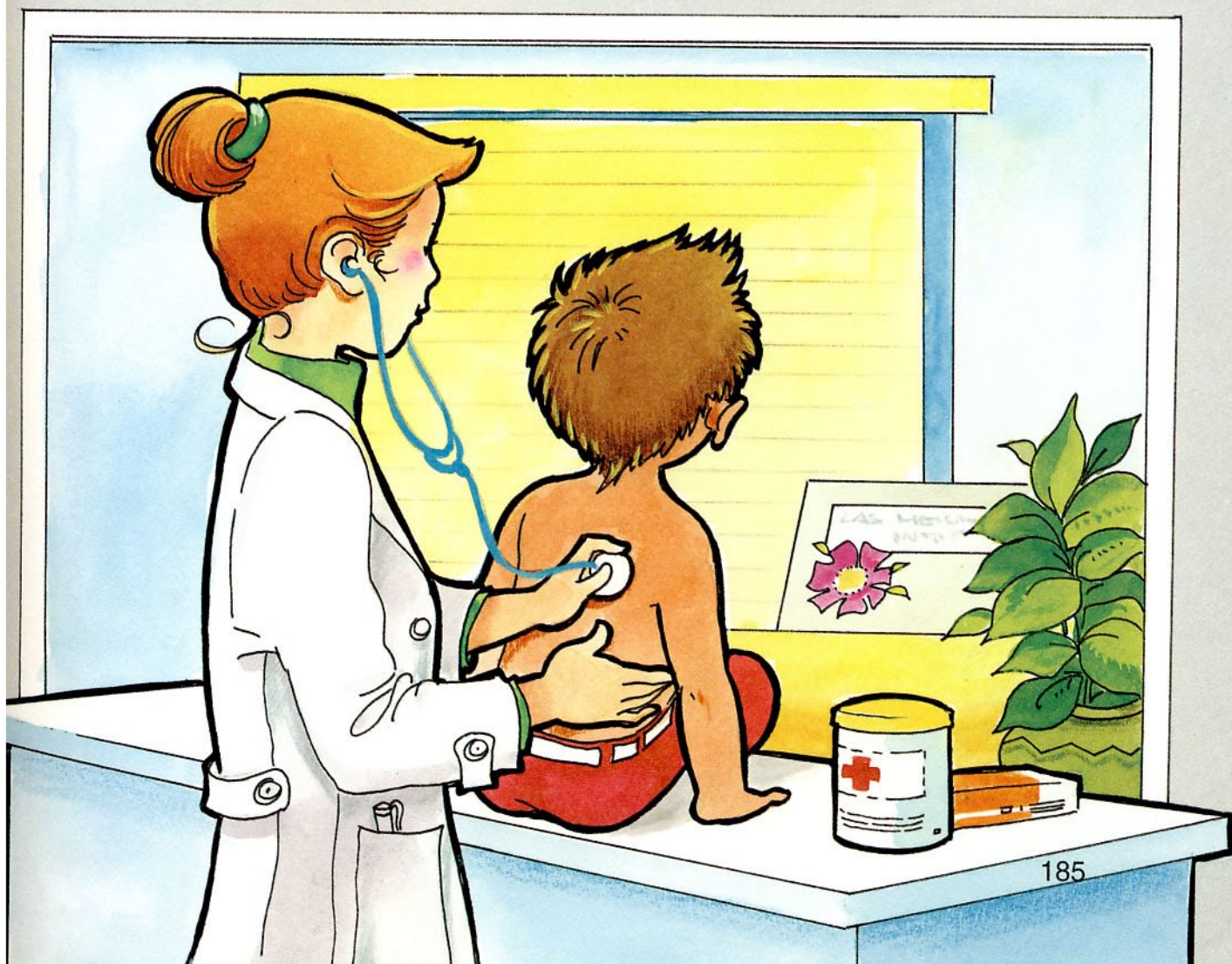
— Я питаю зовсім не про це. Я маю на увазі людей, старших за ваших друзів та подруг.

— Лікарка мене торкалася, мамо, — сказав Сергійко, — вона зважила мене на вагах, зміряла зріст та послухала серцебиття...

— Звичайно, синку, тому що вона мала перевірити, чи все гаразд. Лікарі повинні торкатися людей для того, щоб визначити стан їхнього здоров'я.

— Але вони можуть торкатися лише під час роботи, а після того — ні, — зазначила Марія.

— Так. Але, якщо під час гри ви впали, й прийшов лікар, щоб оглянути вас. Чи може він торкатися до вас?



- Звісно, якщо він не торкатиметься мене, то не зможе лікувати.
- Як же зрозуміти, коли тебе торкаються за необхідністю, і коли — ні?
- Коли дотик небажаний, ти відчуваєш огиду і розумієш, що це тобі не подобається. Це — сексуальне насилля.

Іноді людина тебе торкається, але ти цього не хочеш і тобі неприємно. Також це може викликати відчуття огиди, коли торкають інтимні місця, тобто статеві органи, сідниці дівчат та хлопців і груди дівчат.

Якщо людину мацають без її бажання, вона повинна зупинити це. Якщо людина не припиняє це робити, її дії називають **сексуальним насиллям**.



— Сексуальним насиллям не можна вважати те, коли мама чи тато допомагають тобі вдягатись або митись, — сказав Сергійко, — або коли тебе оглядає лікар.
— Але те, що відбулось із Тетяною, — це сексуальне насилля.



Сексуальне насилля — це дуже погано, навіть якщо людина здається привітною та каже, що не робить нічого поганого. Дорослі знають, як це погано і наскільки шкідливо це робити. Отже, якщо щось подібне з тобою відбувається, ти не повинен почуватися винним, бо винна людина, яка це робить. Якщо хтось хоче тебе змусити робити те, що тобі не подобається, скажи «НІ» або «ДОСИТЬ» та розкажи про це людині, якій ти довіряєш.



Сексуальне насилля:

- Коли хтось торкається твоїх інтимних місць без потреби, не враховуючи ті випадки, про які ми говорили (дотики батьків, лікаря...).
- Коли хтось змушує тебе дивитися або торкатися його інтимних місць.
- Коли хтось тебе мацає, а ти відчуваєш огиду.
- Коли тебе хтось мацає і просить нікому про це не розповідати.

Ніхто не має права мацати тебе або змушувати тебе торкатися його.

— А як ми можемо цьому запобігти? — запитала Марія.
— Не завжди ми можемо попередити якусь подію. Але якщо це сталося, потрібно поговорити з людиною, якій можна довіритись, та яка зможе допомогти.



Існують таємниці, зберігаючи які ми відчуваємо себе погано

Іноді люди, які змушують до сексу дітей, можуть бути незнайомими, але у більшості випадків — це знайомі люди.

Сексуальне насилля відбувається з боку дорослих по відношенню до дітей, як до дівчат, так і до хлопчиків.

Але це не означає, що ми маємо не довіряти всім. Потрібно бути просто обережними до пропозицій, які вам роблять дорослі, і не довіряти проханням про те, щоб ви нікому нічого не розповідали.

Погано, коли хтось торкається людини проти її волі, а також поганими вважаються секрети, що стосуються цих подій.



Хороші секрети — це ті, про які все ж можна розповісти у будь-який момент, але не потрібно, бо не вийде сюрприз для мами або братика.

Погані секрети — це ті, про які ми не можемо ніколи розповісти і відчуваємо від цього огиду. Найкраще розповісти про такі речі батькам, щоб вони могли вам щось порадити.



Якщо хтось тебе примушує щось робити, потрібно одразу розповісти про це дорослій людині, якій ти довіряєш. Цим ти запобігаєш повторенню неприємних для тебе речей.

Наступного дня перед виходом до школи мама Марійки та Сергійка розповіла:

— Я вже поговорила з мамою Тетяни, — казала вона дітям.

— Як добре! І що? — запитала Марія.

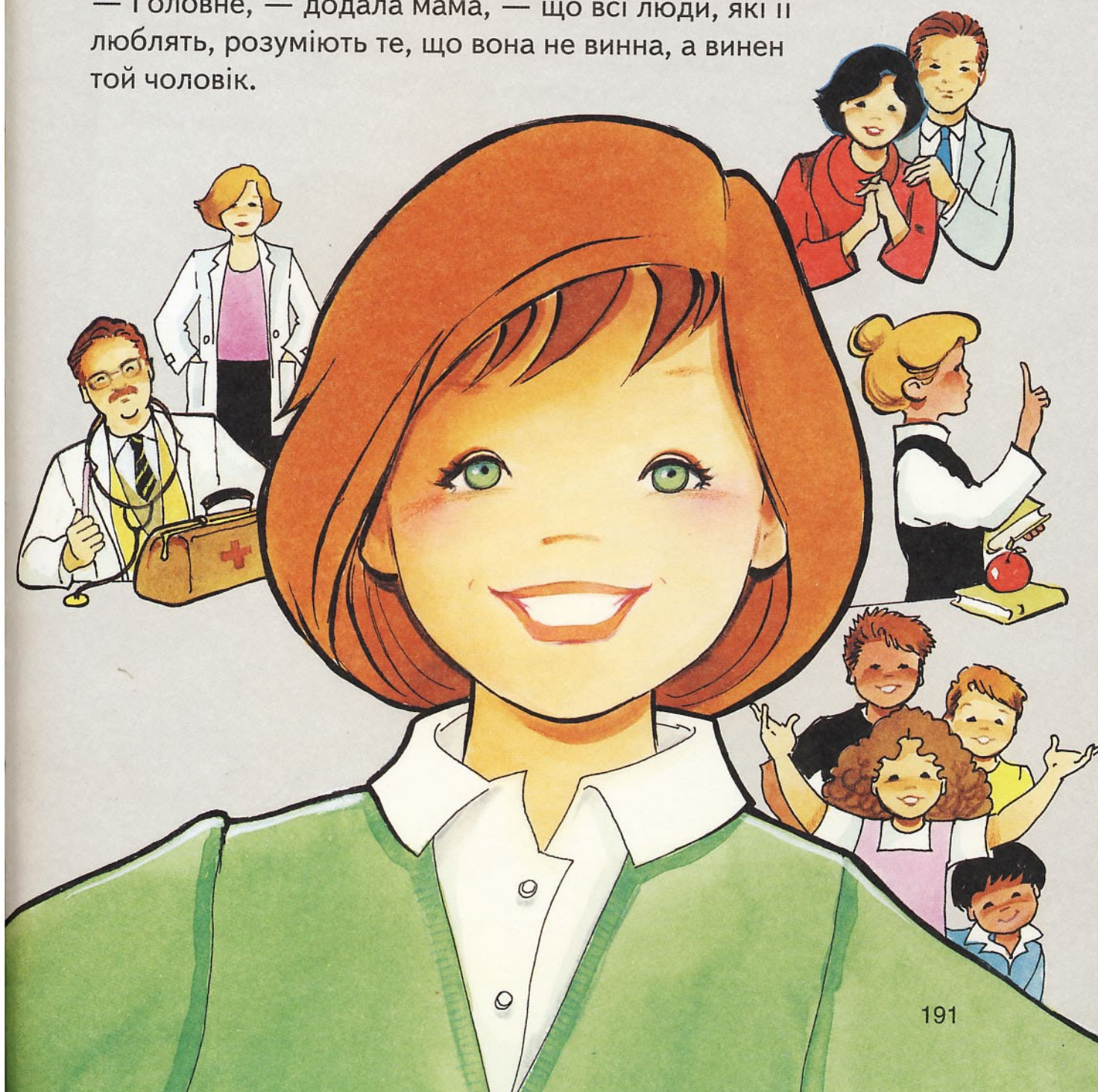
— Мама Тетяни поговорила із татом, і разом вони говорили із сусідом. Вони заборонили йому назавжди приходити до них у

гості та наближатися до Тетяни. А якщо він буде знову знущатися над Тетяною або іншими дітьми, вони заявлять на нього у міліцію.

— Тетяна буде щаслива, — сказала Марія.

— Тепер, — пояснював тато, — Тетяні буде потрібна підтримка та допомога людей, які її люблять: батьків, друзів та подружок...

— Головне, — додала мама, — що всі люди, які її люблять, розуміють те, що вона не винна, а винен той чоловік.



Нам потрібна допомога людей, яким ми довіряємо

У багатьох випадках ми потребуємо допомоги дорослих людей.

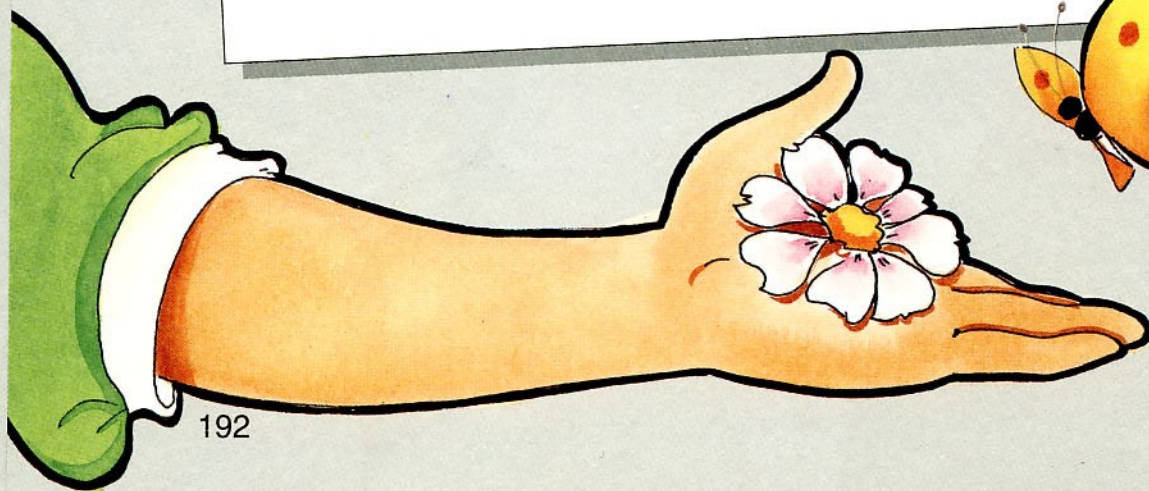
Якщо людина, у якої ти прохав допомоги з приводу сексуального насилля або якоїсь іншої, не допомогла тобі, потрібно прохати другу, а потім — і третю, якщо буде необхідно.

Доти, поки хтось тебе вислухає, поспівчуває й допоможе!



Якщо хтось примушує тебе, ти повинен знати, що не винен, а винна ця людина. Тому не соромся розповісти про це своїм батькам, вчителям, лікарю, поліцейському (міліціонеру).

Вони тобі допоможуть, і ти почуватимешся краще!



НА ЗАКІНЧЕННЯ



Марійка та Сергійко закінчують читати книгу, яку їм подарували батьки. Брат та сестра зрозуміли цінність розповідей та пояснень батьків про сексуальність людини.

Марійка і
Сергійко
дійшли до ос-
танняї сто-
рінки книги, яку
їм подарували
батьки кілька
тижнів тому.

Сексуальність відіграє ду- же важливу роль у нашо- му житті.

На початку книги ми говорили
про те, що сексуальність тісно
пов'язана із відчуттями, емоціями
та переживаннями, та від того,
яким чином ми спілкуємося з ото-
чуючими нас людьми.

Ми вивчали те, яким чином маємо
поводитись із людьми: бути
привітними, чемними, вислухову-
вати та допомагати людям, обійма-
ти та знати, як виявити свою лю-
бов та ніжність.



Усі ці речі пов'язані із сексуальністю людини. Повний та здоровий розвиток сексуальності є запорукою доброго відчуття людей. Не маємо сумніву, що ця книга допомогла вам краще зрозуміти важливість сексуальності у нашому житті. Якщо ви прочитали її уважно, то зрозуміли, що можете запитувати у ваших батьків про речі, які вас цікавлять.



Сексуальне виховання людини починається від її народження та продовжується протягом усього життя.

Марія і Сергій прочитали останні сторінки книги. Якусь мить вони мовчали, після чого Марія сказала:

— Знаєш, Сергію?

— Що? — запитав зацікавлено братик.

— Нам пощастило мати таких батьків.

— Чому ти це кажеш?

— Тому, — Марія замислилась на хвилину, — тому що це щастя — мати батьків, яким ти довіряєш, і які довіряють тобі.

— Ти кажеш це через подарунок, який вони нам зробили? — запитав Сергійко, вказуючи на книгу.

— Так, і за все інше. Ніхто б нам не подарував таку книгу і ніхто краще за батьків не пояснив би нам все!



— Я про це не думав, але, мабуть, ти маєш рацію. Це дуже добре — мати таких батьків, які відповідають на всі запитання і все пояснюють. Так мають робити всі батьки.

— Не знаю, — засумнівалась Марія. — Можливо, хтось не схоче розмовляти зі своїми дітьми на такі теми.

— Або діти їх не запитують.

— Може, й запитують, але батьки не знають, як відповісти.

— Все просто! — вигукнув Сергійко, — я скажу всім татам і мамам, щоб купили таку книгу своїм дітям.

— І щоб вони читали її разом.

— І щоб...

— І що це таке роблять діти, що не йдуть вечеряти? — почувся голос тата.



Марія та Сергій прибігли на кухню.

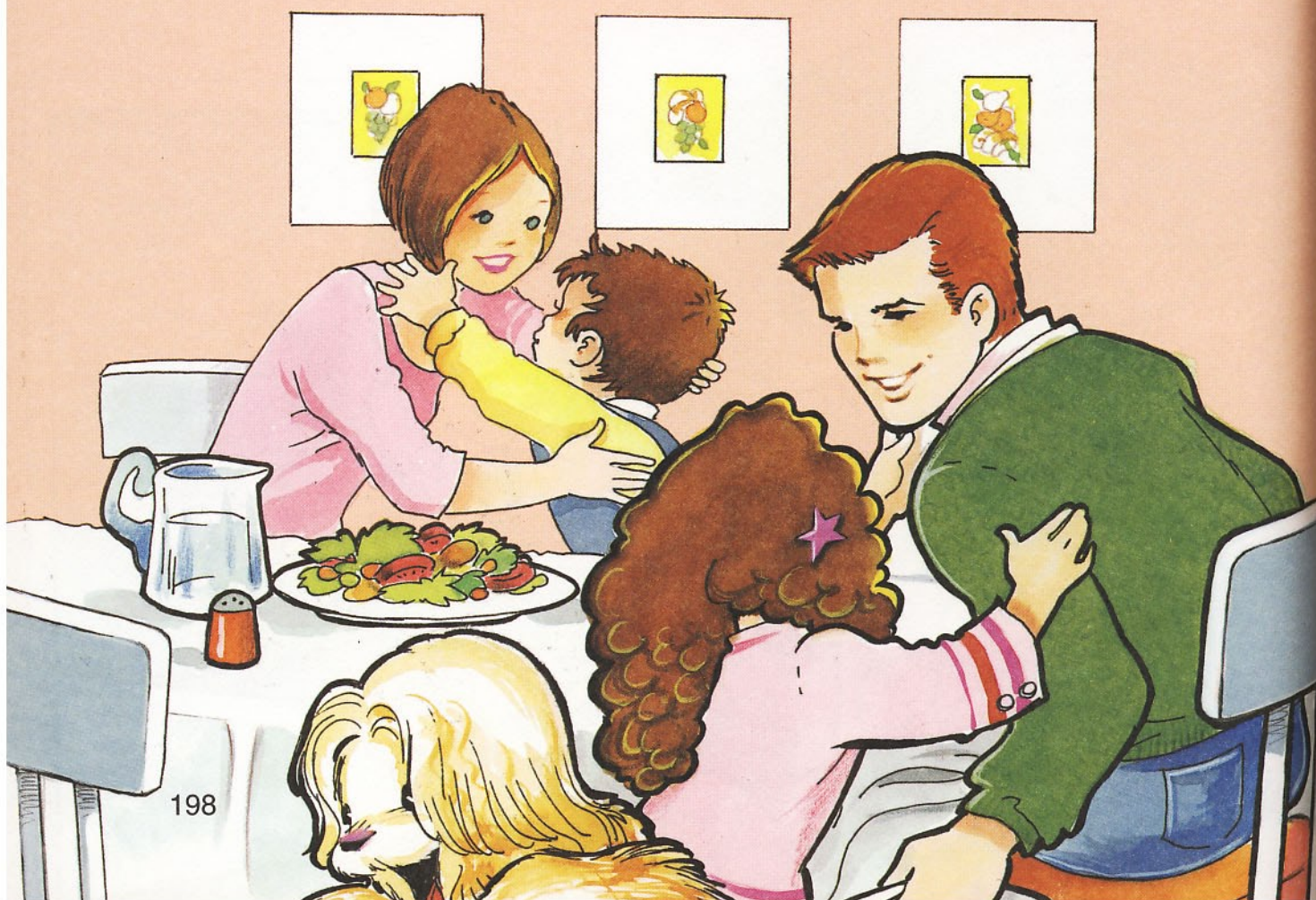
— Мамусю, — сказала Марія й кинулась обіймати та цілувати маму, — я тебе дуже люблю. Татку, і тебе теж.

— Я теж вас дуже люблю! — Сергійко і собі обійняв батьків. Тато поглянув на маму, не розуміючи цього раптового спалаху ніжності.

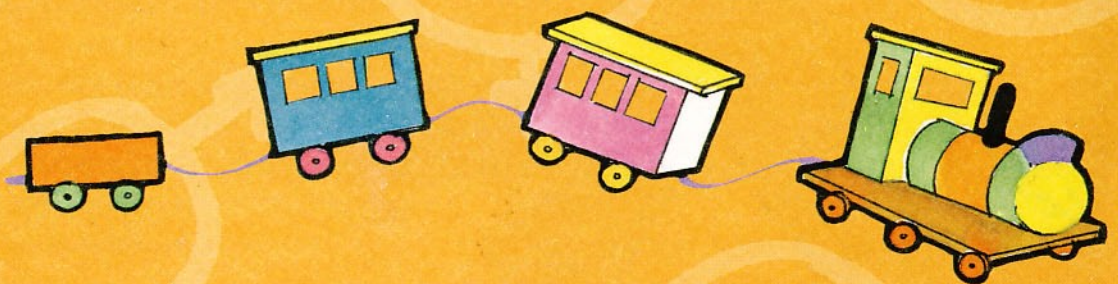
— З якої причини такі прояви ніжності?

— Просто! — відповів Сергійко.

— Звичайно, просто так, — додала Марія і підморгнула братові. — Ми так вирішили...



ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ВИХОВАТЕЛІВ



Як здійснити правильне сексуальне та емоційне виховання дітей?

Сексуальне та емоційне виховання дітей у ранньому та підлітковому віці є обов'язковим та дуже необхідним, тому що сексуальність складає невід'ємну частину нашого життя. Тому виховання та навчання повинно включати інформацію про почуття та емоції людини.

З іншого боку, необхідність сексуального та емоційного виховання доцільно пов'язувати з наступними двома основними положеннями:

- Перше положення має педагогічний характер і виконує важливу роль у здоровому розвитку сексуального та емоційно-

го сприйняття особи та ступеня її емоційних та інтелектуальних можливостей і здатності до спілкування із оточуючими людьми. Це найголовніше та основне положення.

- Друге положення має гігієнічний характер і виконує у сексуальному та емоційному вихованні роль запобіжника ризиків, що пов'язані із статевим актом: небажана вагітність, аборт та інфекційні захворювання серед підлітків та юнаків, що передаються статевим шляхом.

Згідно цих положень стає зрозумілим те, що за сексуальне виховання мають відповідати як батьки, так і вихователі. Батьки — це головні вихователі своїх дітей, але у школі відбуваються такі події та моменти, які не завжди відбудуться вдома.

З іншого боку, школа — це єдина установа, в стінах якої можна зібрати усіх дітей з метою проведення сексуального виховання, але вона ніколи не замінить дітям батьків, які розмовляють з ними та діляться своїми почуттями і досвідом.

Сексуальне та емоційне виховання не так легко здійснити, як може здаватися; воно ґрунтується на фундаментальних



засадах, які застосовуються під час процесу виховання у родині:

- любов та розуміння;
- взаємоповага;
- здатність спостерігати, вислуховувати та розуміти потреби своїх дітей;
- здатність зав'язати розмову з дитиною;
- уникнення суворого, негативного та нетерплячого ставлення до дітей;
- спроможність бути поряд, коли це потрібно дитині.

Ось чому необхідно зрозуміти те, що сексуальне та емоційне виховання пов'язане більше із вихованням дитини взагалі, ніж із роз'ясненням понять статі та сексуальності. Але, звичайно, розуміння цих основних понять дітьми стане на користь в процесі виховання.

Спочатку потрібно розділити **вербальні** та **невербальні** аспекти сексуального та емоційного виховання.

Невербальний аспект виховання є головним, особливо, коли діти зовсім маленькі. Він пов'язаний із фізичним контактом, пестощами, обіймами, вираженням почуттів, виразом обличчя в момент розмови з дитиною і очікуванням її запитань (діти помічають, невдоволений чи спокійний вираз обличчя ми маємо), а також із спроможністю створити сприятливий

клімат для розмови, запитання, жарту і т. ін. Якщо дитина опинилася у сприятливій обстановці, то найвірогідніше, що вона ставитиме вам запитання, проситиме пояснити те, у чому вона сумнівається, і просто добре почуватиметься у вашій компанії.



Невербальні аспекти сексуального та емоційного виховання пов'язані також, у першу чергу, із прикладом батьків, як подружжя, яке є моделлю людських стосунків. Діти мають спостерігати, як ви разом долаєте труднощі, як розважаєтесь, обіймаєтесь та гуляєте разом, узявшись за руки. Це першочергове виховання!

Вербальний аспект полягає у тих поясненнях, які ми надаємо малюку на його прохання. Потрібно чітко та коротко відповідати та не заглиблюватись у темі, тому що пізніше дитина обов'язково про це перепитає, якщо в неї виникне потреба.

Таким чином, дитина може запитати, звідкіля вона взялася,

поцікавитися своїми статевими органами та різницею між хлопчиками та дівчатами, або з'ясувати, погано це чи добре, коли торкаєшся своїх статевих органів.

Потрібно пам'ятати, що дитина аналізує у вашій відповіді як вербальне наповнення, так і невербальне.

Наприклад, якщо ми рішуче відповідаємо, весело пояснюємо, уважно слухаємо дитину, то вона розуміє відповідь.

Тому, якщо дитина вас запитує, вибирайте момент, коли ви маєте час поговорити на ці теми. Крім того, використання цієї книги для того, щоб пояснити щось дитині, буде дуже корисне.

Важливо знати, що кожен момент можна використати для виховання. Насправді, вихователі знають, що найкраще виховання здійснюється в умовах імпровізації, використовуючи слухний момент або спонтанну подію. Іноді навіть перегляд фільму, сцена на вулиці чи похід до зоопарку зумовлюють виникнення багатьох запитань.

У будь-якому випадку, сексуальне та емоційне

виховання не повинно бути запроваджене штучно, насильно, тому що це нераціонально. Хлопчики та дівчата виявляють свою зацікавленість багатьма способами, тому мудрий вихователь завжди відчує потребу дитини.

Насамкінець, не існує ідеального місця для здійснення виховання. Це можна робити під час прогулянки у зоопарку чи вдома, на екскурсії або на прийомі у лікаря і навіть у машині.

Головне — не місце, а спроможність дітей та батьків почати діалог у будь-якому місці та в будь-який час, насолоджуючись родинним колом та знаходячи поступово відповіді на різні життєві запитання.

Навіщо існує книга про сексуальне виховання?

Розуміючи той факт, що ніщо не замінить дитині спілкування з





батьками та вчителями, ця книга відповідає цій свідомій вимозі до батьків та вихователів щодо важливості здорового сексуального виховання.

Ваш внесок має бути для дитини інструментом допомоги у процесі здійснення виховання. Ця книга допомагає здійснити сексуальне та емоційне виховання маленьких дітей, яке буде основою для подальшого розвитку людини та позитивним поштовхом у цьому напрямку.

Таким чином, метою сексуального та емоційного виховання є наступне:

- Допомогати дітям нормально зростати, пізнавати та сприймати себе такими, які вони є, а також правильно поводитися з оточуючими людьми.
- Посилювати розвиток почуття відповідальності та правильної

точки зору шляхом надання хлопчикам та дівчаткам доступу до інформації, обов'язково враховуючи вік та потреби.

- Розвивати у хлопців та дівчат позитивну життєву позицію та, з часом, відповідальність за вчинки.

Такий процес має складати частину дитячого життя й повинен починатись у ранньому віці. Ця книга показує вам нашу уяву про сексуальне та емоційне виховання. Ми задоволені тим, що можемо запропонувати цей твір, як інструмент допомоги всім тим, хто пов'язаний із вихованням маленьких дітей.

РОЗМІЩЕННЯ ТЕКСТУ В КНИЗІ Яким чином побудований текст книги?

Книга складається з трьох видів тексту:

- **Оповідання:** йдеться про тексти, що не виділені іншим кольором на сторінках книги. Це історія про двох вигаданих героїв: Сергійка та Марійку. Ми спостерігаємо за їхнім життям, характерами та подіями, які з ними відбуваються.
- **Інформаційні тексти:** виділені на білому фоні сторінки. Вони включають основну інформацію про сексуальне та емоційне виховання.

- **Нотатки:** виділений рамкою зі скріпкою текст. Це короткі повідомлення, що містять основні положення, необхідні дитині під час процесу виховання.



Усі три типи текстів містять окрему інформацію, хоча, вочевидь, пов'язані між собою. Між оповіданнями та інформаційними текстами є сполучна ланка: герої читають книгу про сексуальне та емоційне виховання. Тобто, йдеться про «книгу у книзі». Оповідання супроводжуються коментарями та висновками Карлоса та Марії під час читання книги про сексуальне та емоційне виховання.

Чим зручна структура книги?

Ми намагалися не тільки поінформувати читача, але й сформуванати його сприйняття. Тому паралельна структура книги має підґрунтя. Ця подвійна гра чергування оповідання та інформаційного тексту дозволяє:

- Визначити, які висновки роблять персонажі з власного

досвіду. Тобто, засвідчення пізнання повсякденності читача та порівняння його з ситуаціями та подіями, які можуть відбутися найближчим часом або, можливо, вже відбуваються.

- Пом'якшення або полегшення розуміння понять, які за природою можуть бути делікатними, складними або неоднозначними.
- Досягати необхідного емоційного, етичного, морального, соціального та культурного роз'яснення, яке не було широко показане та розглянуте у інформаційному тексті.

Як читати книгу?

Якщо звернути увагу на головних героїв, то зрозуміло, що в той самий час Марія та Карлос читають книгу про сексуальне виховання. Існує паралельна лінія, яку читач може провести між тим, що діти читають та що відбувається в їхньому житті.

Мета такого оповідання подвійна:

Формальна відокремленість оповідання та інформаційного тексту надає можливість батькам та вихователям одразу зрозуміти суть теми, для того, щоб визначити її доцільність. У той же час, якщо дитина читає книгу, і в неї виникають питання або сумніви, існує можливість розширити знання та систематизувати їх за допо-



На закінчення

Усім дітям, татам, мамам та вихователям ми щиро бажаємо знайти у цій книзі цінну інформацію для подальшого розвитку та допомоги у розвитку дитини. Сподіваємось, що ці коротенькі поради стануть вам у нагоді та допоможуть правильно виховати донечку чи синочка.

Нехай вам щастить!

могою вже сформульованих запитань та відповідей.

Ми пропонуємо три способи читання книги. Читач може обрати один з наступних способів:

- Читати лише інформаційні тексти.
- Читати лише оповідання.
- Читати все по порядку.

Залежно від теми кожного розділу, головні герої з'являються до або після пояснення конкретної теми. Іноді оповідання слугують вступом до пояснення якоїсь теми, іноді — висновком, а коли й поясненням та розширенням теми.





ЗМІСТ

Частина 1

Марія, Сергій та їхні друзі

Що таке стать та сексуальність11

Статеві ознаки та сексуальність 12

Тіло та відчуття людини

Тіло відрізняється відповідно
до статі 14

Різниця між хлопчиками та
дівчатами 16

Стать неможливо вибрати 17

Зовнішні та внутрішні статеві
органи22

Статеві органи 23

Жіночі статеві органи25

Чоловічі статеві органи 29

Ми — різні32

Відчуття дають нам можливість
отримувати задоволення34

Відчуття35

Зір 37

Слух 39

Смак 43

Нюх 45

Дотик 47

Відчуття та враження 51

Ми й однакові, і різні

Звичаї, які нас відрізняють54

Чому маленьких дітей вдягають
у одяг різного кольору 56

Одяг та зачіска57

Ігри та іграшки59

Навчання та робота61

Домашні обов'язки68

Права та обов'язки71

Ми різні, але нам подобається
бути разом 72

Підростаємо: статева зрілість

Діти швидко ростуть75

Зміни в організмі76

Період статевого дозрівання
у дівчат 82

Період статевого дозрівання
у хлопчиків 86

Овуляція та менструація88

Ерекція та еякуляція94

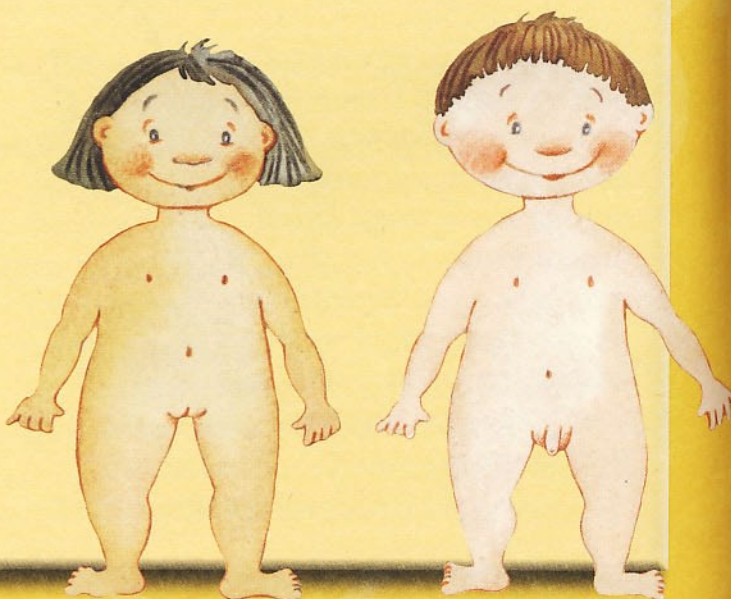
Нові відчуття97

Сексуальне задоволення99

Догляд за тілом 100

Нові емоції та почуття 102

Зміни настрою 103



Частина 2

Стосунки між людьми

Люди мають потребу у спілкуванні	107
Прихильність	107
Дружба	110
Почуття	115
Коло взаємин	116
Життя родини	121
Родина	121
Пара	122
Розлука та розлучення	125
Пересуди	128
Ми самі вирішуємо, з ким нам спілкуватись	130
Існують різні способи вираження сексуальності	132
Сексуальний потяг	133

Народження дитини

Закохані хочуть бути разом	139
Кохання та спільне життя	139
Що означає «кохатися»	141
Вагітність починається із запліднення	145
Запліднення	145
Ембріон	147
Майбутня мати	151
Материнське лоно	153
Тривалість вагітності	155
Ембріон розвивається та росте	156
Живлення ембріона	157
Четвертий та п'ятий місяці вагітності	159
Ультразвукове обстеження	161
Закінчення терміну вагітності	163
Після дев'яти місяців вагітності народжується дитина	165
Пологи	165

Відрізання пуповини	167
Іноді діти народжуються раніше визначеного строку	168
Близнята	169
Новонароджена дитина потребує постійного догляду	170
Догляд за новонародженим	171
Харчування новонародженого	173
Всиновлення — спосіб мати дитину в родині	175
Всиновлення	175
Статевий акт не означає обов'язкову вагітність	177
Протизаплідні засоби	177

Про що не можна мовчати

Сексуальне насилля	181
Дотик буває приємним та неприємним	182
Існують таємниці, зберігаючи які ми відчуваємо себе погано	189
Хороші секрети	190
Погані секрети	190
Нам потрібна допомога людей, яким ми довіряємо	192

На закінчення

Сексуальність відіграє дуже важливу роль у нашому житті	194
Сексуальне здоров'я	195
Сексуальне виховання	197

Поради для батьків та вихователів

Як здійснити правильне сексуальне та емоційне виховання дітей	200
Навіщо існує книга про сексуальне виховання?	202
Розміщення тексту в книзі	203
Як читати книгу?	204
На закінчення	205

ВІДВЕРТА РОЗМОВА ПРО «ЦЕ»

Для дітей середнього шкільного віку

Відповідальний редактор О. І. Донічева

Перекладач О. Юндіна

Літературний редактор І. Давиденко

Коректор В. Наливана

Комп'ютерна верстка О. Горохова

ТОВ «Видавництво «Країна Мрій»

м. Київ, вул. Лугова, 9

тел.: 502-25-73

Електронна пошта: info@krajnamriy.com.ua

Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників, розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2077 від 27.01.2005

Ексклюзивним дистриб'ютором книжок видавництва «Країна Мрій» є

ТОВ «ДЦ «Ексмо-Україна»: м. Київ, вул. Лугова, 9;

тел.: 537-35-52

Електронна пошта: sale.ukr@eksmo.com.ua

Підписано до друку 22.10.2006. Формат 84x108/16.

Друк офсетний. Папір офсетний.

Обл.-вид. арк. 38,9. Умов. друк. арк. 21,84. Гарнітура TextBookC

Наклад 3 500. Замовлення № 6-604.



Віддруковано на ВАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»,
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4

Бидберта позмова про «ЦЕ»



ISBN 966-424-009-5



9 789664 240090

