
ВОПРОСЫ,
КОТОРЫЕ НЕЛОВКО
ЗАДАВАТЬ ВСЛУХ
КНИГА
О ВЗРОСЛЕНИИ
ДЛЯ ДЕВОЧЕК
ЧТО ПРОИСХОДИТ
СО МНОЙ
И МОИМ ТЕЛОМ
18+
БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Переходный возраст

Анна Котенёва

Что происходит со мной и моим телом. Книга о взрослении для девочек

«Эксмо»
2026

УДК 159.922.8
ББК 74.200.56

Котенёва А. Н.

Что происходит со мной и моим телом. Книга о взрослении для девочек / А. Н. Котенёва — «Эксмо», 2026 — (Переходный возраст)

ISBN 978-5-04-256002-6

Эта книга – откровенный и бережный разговор с девочкой-подростком о самом важном: о взрослении, теле, первых чувствах и отношениях. Практикующий психолог и сексолог Анна Котенева помогает юной читательнице понять, что все изменения, которые с ней происходят, – естественны и нормальны. Автор, опираясь на 30-летний профессиональный опыт, отвечает на самые волнующие вопросы юного возраста простым, понятным и доверительным языком. Здесь нет запретных тем: от физиологии и гигиены до любви, секса и личных границ. Отдельная ценность книги – практические советы, которые поддерживают подростка в сложный период и помогают найти грамотный и тактичный ответ на любые вопросы. В книге учтены реалии XXI века: влияние соцсетей, молодёжный сленг, вопросы буллинга и кибербезопасности. Яркие, современные и тактичные рисунки делают сложные темы наглядными и понятными, а чтение – лёгким и увлекательным. Для кого эта книга: • Для девочек-подростков, которые хотят понять себя. • Для родителей, ищущих правильные слова для разговора с дочерью. • Для всех, кто хочет говорить о взрослении открыто, честно и без стеснения.

УДК 159.922.8
ББК 74.200.56

ISBN 978-5-04-256002-6

© Котенёва А. Н., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Благодарности 7
Вступление 8
Итак, начнем… 9
Подростковая сексуальность 10
Особенности женской сексуальности 10
Кто такой подросток? 12
Какие они, твои ровесницы? 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Анна Котенева
Что происходит со мной и моим телом. Книга о взрослении для девочек

Анна Николаевна Котенёва – практикующий психолог, психолог-сексолог, ректор Университета сексологии РНСО со стажем педагогической работы в школе более 30 лет.

Посвящается моей внучке Анастасии

© Котенева А.Н., текст, 2026
© Анисина Е.В., илл., 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Благодарности

Выражаю глубокую благодарность преподавателям нашего Университета сексологии РНСО за плодотворное сотрудничество и за предоставленные материалы по современному языковому общению в молодежной среде.



Вступление

О сложном подростковом возрасте написано много хороших книг. Но потребность получать знания о периоде взросления у юношей и девушек по-прежнему велика. Их разум и тело непрерывно совершают большую работу, у них возникают вопросы и сомнения. Часто эти вопросы бывают связаны с пониманием своей принадлежности к определенному полу. Так родилась идея написать книгу о взрослении девочки, о том, что происходит с ее прекрасным, хрупким, еще не окрепшим организмом. О том, что хочется сказать ей, когда в ее жизнь ворвется незнакомое, трепетное и сильное чувство: «Ты почувствуешь любовь, вот увидишь!» У меня есть огромное желание пережить вместе с ней эти первые веяния чувств, поискать (и найти!) ответы на те вопросы, которые не дают ей покоя, ведь она сама пока еще не знает, как ответить на них. И я надеюсь на то, что мой женский опыт, профессиональные знания и большая практика работы в области педагогики и психологии сексуальности помогут многим девушкам-подросткам разобраться в себе, принять особенности своего развития и знать, что она просто обречена быть счастливой! На счастье любить и быть любимой, на счастье материнства, которые дарованы ей самой природой. Я только постараюсь дать ей это понять, поверить в свои силы и осознать, что она неповторима!

Итак, начнем…

Я к вам пишу…
А. С. Пушкин «Евгений Онегин»

Приветствую тебя, юная читательница, родившаяся и живущая в XXI веке! И приглашаю тебя в увлекательное путешествие по стране знаний о тебе, о твоем развитии, о том, как из маленькой куколки рождается прекрасная и неповторимая бабочка. Когда в твоем теле начинаются такие непонятные и пугающие изменения, а окружающая жизнь так часто страшит и изумляет тебя; когда кажется, что близкие и друзья не понимают тебя, не видят тех перемен, что происходят с тобою и в тебе; когда ты спустя столетия, подобно юной героине пушкинского романа, заливаясь слезами от остроты своих переживаний и невольного стыда, пишешь свое любовное послание избраннику своего сердца, рассказываешь ему о своем юном, таком новом для тебя чувстве, тебе хочется поддержки и понимания. (Исследователи до сих пор гадают, сколько же лет было Татьяне Лариной – главной героине романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин». Известно только, что называли ее барышней.)

А тебе уже хочется примерить мамины наряды? Почувствовать себя «дамой» или хотя бы девушкой, а не угловатым подростком, не знающим, куда девать свои вдруг ставшие такими неловкими руки и как не прятать взгляд от повзрослевших за лето мальчиков-одноклассников…

Дорогая моя, прекрасная незнакомка!

Девочка-девушка, не бойся думать и говорить об этом, не стыдись себя! Не огорчайся, когда слышишь в свой адрес замечания, которые кажутся тебе обидными, или реплики о своей внешности или поступках. В книге, которую ты держишь в руках, написанной с большой любовью к тебе, найдутся ответы на волнующие тебя важные вопросы. Я постараюсь объяснить тебе, как ты растешь, взрослеешь, становишься уверенной в себе и отважной. Мы поговорим о том, как меняется твое тело, о чем ты думаешь и какие совершаешь поступки, как выглядишь в глазах окружающих тебя родных, близких и значимых для тебя людей. Какой мир ты видишь вокруг себя и как учишься взаимодействовать с этим миром, жить по его законам, не преступая свой внутренний нравственный закон.

Пойдем же! Мы будем вместе путешествовать по страницам этой книги!

Подростковая сексуальность

Особенности женской сексуальности

Ну, что ж! В путь! Мы поговорим о том, что такое сексуальность человека вообще и подростковая сексуальность в частности, об особенностях женской сексуальности, как она формируется, какие этапы психосексуального развития проходит девочка в процессе взросления, как влияют на нее окружающие; о том, что нужно знать девочке, когда она становится девушкой, чтобы быть здоровой, привлекательной и счастливой.

С первых лет жизни человек стремится к знанию о самом себе, хочет понять свою индивидуальность, свою личность, принадлежность к определенному полу, познать свои желания, соотнести их со своими правами и обязанностями в обществе, сориентироваться, как почувствовать себя достойным общения, как говорится, «не хуже других». У него формируется представление о любви и значении сексуальных понятий, появляется осознанное чувство стыда, оценка своих поступков – и все это происходит под пристальными взглядами взрослых людей.



Подростковая сексуальность, как и сексуальность вообще, является врожденной потребностью и неотъемлемой функцией человеческого организма, подобной всем процессам, обеспечивающим жизнедеятельность человека, как дыхание, пищеварение, сердцебиение… Она играет огромную роль в человеческом общении. Сексуальность – важнейшее качество человеческой личности, которое проявляется в совокупности биологических, психических и социокультурных факторов, связанных с возникновением и удовлетворением полового влечения.

В подростковом возрасте, в период полового созревания – это необходимый этап развития, на котором подростки испытывают и исследуют свои сексуальные чувства.

Кто такой подросток?

Вот несколько версий и интерпретаций этого понятия.

Версия современная энциклопедическая

Подросток – это мальчик или девочка 12–18 лет, то есть в возрасте, переходном от детства к юности.

В переносном значении (разг.) подростками называют не вполне развившееся животное или растение: «Два года назад этот дуб был еще подростком».

А вот версия от историков-энциклопедистов

1. **Подростковый возраст** (от лат. adolescere – «достигать зрелости») – это переходный этап физического и психологического развития человека, который приходится на период от полового созревания до совершеннолетия (как правило, соответствующего возрасту совершеннолетия по закону). Подростковый возраст обычно ассоциируется с юностью, но его физические, психологические или культурные проявления могут начинаться раньше или заканчиваться позже. Половое созревание обычно начинается в раннем подростковом возрасте, особенно у девочек. Физический рост (особенно у мальчиков) и когнитивное развитие могут продолжаться и после подросткового возраста. Возраст является лишь приблизительным показателем. Ученые не пришли к единому мнению относительно точного определения понятия «подросток». Согласно некоторым определениям, этот период начинается в 10 лет и заканчивается в 30. Таким образом, подростковый возраст – это лишь приблизительный возрастной диапазон человека. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, подростковый возраст – это период жизни человека с 10 до 19 лет.

2. **Тинейджер** (от англ. teenager) – это человек в возрасте от 13 до 19 лет. Слово образовано от английских числительных, которые оканчиваются на – teen (thirteen, fifteen, nineteen), и слова age – «возраст». Несмотря на то что слово teenager часто используется в повседневной речи, оно является относительно новым и в английском языке. Оно появилось в англоязычной печати примерно в 1910-х годах и стало популярным только в конце 1940-х – начале 1950-х годов как маркетинговый неологизм.

3. Устаревшая форма, сохранившаяся в церковном обиходе, – **о́трок, отрокови́ца** – ребенок в возрасте от 7 до 14 лет. Дети до 7 лет в церковном обиходе и сейчас именуются младенцами.

Наших прабабушек и прапрабабушек в те времена, когда они были юными, называли поразному: отроковица, женщина, малолеток, отрочица, подросток, юница, девочка, девушка.

А было им, дорогая моя читательница, лет совсем немного.

Какие они, твои ровесницы?

Мы начинаем свое путешествие во времени и пространстве. Давайте одним глазком заглянем в историю и посмотрим, как жили девочки-подростки, твои сверстницы, в далекие времена и какие там царили нравы.

В XVIII-м и XIX-м веках широко была распространена практика отдавать дочерей замуж в 14–15 лет – так было принято в дворянских семьях, то же мы наблюдаем и у простого народа. К началу XIX века нормальным для замужества стал возраст 17–19 лет.

Тогда на девушку смотрели, прежде всего, как на невесту.

Можно найти, например, такое описание положения девушки в семье: «Едва исполнится ей двенадцать лет, и мать, упрекая ее в лености, в неумении держаться и тому подобных недостатках, говорит ей: “Не стыдно ли вам, сударыня: ведь вы уже невеста!” С восьмнадцати лет она начинает уже чувствовать, что она не дочь своих родителей, не любимое дитя их сердца, не радость и счастие своей семьи, не украшение своего родного крова, а тягостное бремя, готовый залежаться товар, лишняя мебель, которая того и гляди спадет с цены и не сойдет с рук».

Тебе хорошо известны героини прекрасных романов классической литературы. Какого они были возраста, когда влюблялись и получали предложения о замужестве?

Наташе Ростовой в начале романа Л. Н. Толстого «Война и мир» 13 лет, и она уже влюблена в Бориса Друбецкого; герой Грибоедова «Горя от ума» Чацкий влюбился в Софью, когда ей было 14 лет; Софья Ковалевская в книге «Воспоминания детства» пишет о своей любви к Ф. М. Достоевскому, когда ей было 13 лет; Джульетте Капулетти из трагедии Шекспира «Ромео и Джульетта» 13 лет (в те времена минимальным возрастом женщины для вступления в брак считались 12 лет); Грей из «Алых парусов» А. Грина искал свою прекрасную Ассоль, когда ей было 17 лет; в романе Ш. Бронте «Джейн Эйр» в начале повествования главной героине 9–10 лет. Сам Пушкин познакомился со своей будущей женой Натальей Гончаровой и сделал ей предложение, когда той было 16 лет. Все эти героини – твои ровесницы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.