

НАСТОЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК

детям о взрослении

Каролина Королевич



18+

Каролина Королевич Настоящий Человек

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63930131

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-98696-1

Аннотация

Что важно, помимо полового созревания, меняются и установки, человек становится взрослым, а значит – самостоятельной и независимой единицей в обществе. Открывается множество вопросов для познания и перспектив. Эта книжка поможет осознанно и заранее подготовиться ко всем этим переменам, намечая себе наилучший жизненный путь. Каждый ребёнок уникален. Но в организме происходят очень схожие процессы вне зависимости от расы, страны проживания и убеждений. Данная книга отвечает на вопрос, что же значит быть Настоящим Человеком с большой буквы. Настоящий Человек – книга обо всех. О том, как быть поистине классной взрослой персоной.

Содержание

Глава 1. Мальчики и девочки разные?	8
Ассоциации с мужчиной и женщиной	10
Что такое взрослость?	14
Все ли по-настоящему взрослые?	17
Отличия и схожести мальчиков и девочек	18
Прыщи	20
Ежедневный уход за собой	22
Мышцы	25
Физиологические изменения в период полового созревания у мальчиков и девочек и особенности строения органов	27
Месячные	37
Зависят ли умственные способности от пола?	41
Травля	44
Глава 2. Как стать настоящим Человеком?	47
Основы (истоки) человеческой природы	51
Традиционные критерии настоящей женщины и настоящего мужчины	57
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Каролина Королевич Настоящий Человек

Эта книга посвящена самому важному периоду в жизни человека – взрослению. В период взросления происходит также и период полового созревания. У кого-то он наступает чуть раньше, у кого-то – позже, но этот процесс никого не обходит стороной. Каждый взрослый когда-то был ребёнком и проходил через подобные изменения.

Что важно, помимо полового созревания, меняются и установки, человек становится взрослым, а значит – самостоятельной и независимой единицей в обществе. Открывается множество вопросов для познания и перспектив.

Эта книжка поможет осознанно и заранее подготовиться ко всем этим переменам, намечая себе наилучший жизненный путь.

Каждый ребёнок уникален. Но в организме происходят очень схожие процессы вне зависимости от расы, страны проживания и убеждений. Каждый сталкивается с похожими вопросами насчёт взрослой жизни и взаимодействий между людьми.

Данная книга отвечает на вопрос, что же значит быть Настоящим Человеком с большой буквы.

Устаревшие стереотипы и книжки любят твердить о «настоящих женщинах» и «настоящих мужчинах». Но так как человек – это и женщина, и мужчина, разделений тут быть не может. Поэтому Настоящий Человек – книга обо всех. О том, как быть поистине классной взрослой персоной.

Александр об этой книге

«Когда я был маленьким, взрослые мне постоянно твердили, что плачут только слабаки, что расстраиваться – не позволительно для статуса мальчишки.

Они разрешали мне пачкаться, шуметь, поощряли драки во дворе с другими мальчишками, но запрещали всё то же самое моей сестре. Я не понимал, откуда берутся такие разграничения в воспитании брата и сестры, но мне это казалось несправедливым. Ведь очень часто в семьях появляются таких разграничения.

Мне говорили, что мальчик должен скрывать эмоции, быть грубым и жёстким, сильным и обязательно властным, и, что именно это делает тебя настоящим мужчиной. Но я вырос и узнал, что это не правда.

Про девочек рассказывают, что им нравятся куклы и платья, игры в принцесс и косметика, но редко скажут, что на самом деле все девочки очень разные. Поэтому у меня всегда оставалось много вопросов без ответа.

Мы с моей подругой Каролиной пытались найти книгу, которая была бы адресована мальчикам. Которая развеяла бы сомнения и ответила на самые интересные вопросы о взрослении и девчонках, на которые даже не все взрослые знают ответ. Но такой не было, поэтому она решила сама её написать. Получилась классная книжка! По мере её написания мы поняли, что незачем разделять мальчишек с девчонками и решили, что полезнее всего будет сделать её для всех детей – и для мальчиков, и для девочек.

Возможно, некоторые заявления покажутся тебе новыми, ты будешь не согласен_а или удивлён, ведь многие считают иначе, но, чтобы поистине разобраться в какой-нибудь теме, нужно рассмотреть её с разных сторон».

Устраивайся поудобнее и давай начнём!

Для кого данная книга?

Она ориентирована на мальчиков и девочек подростков.

Но её, конечно же, можно читать всем, тут нет ограничений и правил! Некоторым взрослым такая книга тоже придётся по душе.

Эту книгу можно читать с начала и по порядку, а можно подсматривать в оглавлении самые интересные главы (или темы) и читать по ним. Исследуй!

Глава 1. Мальчики и девочки разные?

Привет. Меня зовут Каролина. Можно просто Кэри. Я решила написать эту книгу, чтобы ответить на большинство твоих вопросов касательно мальчишек и девчонок.

У всех очень разные семьи. Мне, например, очень много всего рассказывали про то, как устроены девочки и мальчики, чем они похожи, а чем отличаются. А вот моему другу Александру почти ничего об этом не говорили. У него были лишь книжки с рисунками. Но эти книжки не могли дать ответ на такие вопросы, как: рождаются ли девочки и мальчики изначально разными в интересах, поведении и характере? Что делает тебя настоящим мужчиной или настоящей женщиной, и что это вообще за понятия такие? Ответ на эти и многие другие вопросы ты найдёшь в этой книге.

Мы не знаем, из какой ты семьи, сколько у тебя братьев и сестёр, какие ценности транслируют тебе твои родители, что они осуждают, а что им нравится. В любом случае, не все взрослые точно знают, чем различаются мальчики и девочки, а чем они похожи.

Тебе предстоит самому (или самой) во всём разобраться, сравнить разные мнения и составить своё собственное. Помни, что никто не вправе тебе навязывать мнение и говорить, что только оно – правильное. Каждое мнение должно быть подкреплено весомыми аргументами. Ты сам_а можешь составить его, посредством наблюдения за людьми, а также чтения этой книги.

Первый вопрос, на который ответит эта книга: насколько разные мальчики и девочки? А также: в чём именно заключаются эти различия? Дальше мы поговорим о физиологических различиях и умственных способностях, а главное – о факторах, которые в дальнейшем повлияют на становление личности.

Наверняка ты уже наблюдал_а некоторые отличительные особенности между мужчинами и женщинами, по крайней мере, на улице тебе легко различать их. Но мы копнём куда глубже, чем внешние различия...

Ассоциации с мужчиной и женщиной

Мужчина

Какие ассоциации первыми приходят тебе в голову? Он сильный? Он защитник? А можешь ли ты назвать мужчиной милого заботливого отца, который каждое утро готовит вкусный завтрак своим детям и жене, потом обед, ужин, а также воспитывает детей, убирает дом, но не ходит на работу, не смотрит футбол и говорит, что насилие – это плохо? (Конечно, да!)



Иллюстрация 1. Заботливый отец ухаживает за детьми

Женщина

Какие здесь ты видишь ассоциации? Может быть, мама? Домашняя хозяйка? А что насчёт властной и решительной женщины, которая не хочет заводить детей, которой больше интересна техника, а по вечерам у неё занятия по боксу? Ты смог бы назвать её настоящей женщиной? Да, она тоже настоящая женщина.



Иллюстрация 2. Женщина-боксёрка

Несмотря на то, что, вероятно, по большей мере ты видишь примеры наоборот (властный мужчина и женщина-домохозяйка), бывают и такие. И тут нет ничего зазорного, плохого и неправильного. Дальше мы разберём, почему оба варианта могут быть допустимы и правильны.

Что такое взрослость?

Мальчик и девочка – это дети или подростки. А мужчина и женщина – это взрослые. Давай узнаем, что же такое взрослость.

Взрослость – вовсе не серьёзность и отсутствие чувства юмора, вовсе не набор «женских» или «мужских» качеств.

Взрослость – это умение брать на себя ответственность за свою жизнь и действия. Это самостоятельность (в том числе и бытовая: ты можешь сам приготовить себе поесть, постирать свои вещи и следить за порядком и чистотой. Для этого тебе не нужна помощь мамы/папы/сестры/брата), независимость (эмоциональная – в решениях ты не ориентируешься на то, что подумает кто-то, а лишь на то, насколько это целесообразно и правильно; материальная – ты сам зарабатываешь деньги, сам покупаешь себе еду, одежду и всё необходимое), способность заботиться о себе и о тех, кто в силу каких-либо факторов не в состоянии этого сделать (к примеру, о детях и животных).

Взрослость и доверчивость (внушаемость):

Внушаемость – это такое негативное качество, когда че-

ловеку очень просто навязать не его (чужие) мысли и заставить думать, что он к ним пришёл сам. Такие люди порой даже отстаивают эти чужие мысли, как свои собственные.

Поистине взрослый человек будет ставить под сомнение те вещи, о которых он мало знает, и, прежде чем во что-то поверить, он сначала изучит доступную информацию в разных источниках, попытается посмотреть с разных точек зрения, потому что одна из самых больших проблем современности – излишняя внушаемость людей. Внушаемый человек никогда не сможет быть по-настоящему взрослым, потому что им крайне просто манипулировать.

Если ты взрослый – игры и веселье заканчиваются?

Важно, что взрослое поведение вовсе не обязано быть серьёзным и скучным, наоборот, взрослые вполне могут веселиться и баловаться, играть и дурачиться, но при этом не терять ответственности и накопленных знаний о мире вокруг.

Поэтому, если ты дурачишься и балуешься – это не делает тебя менее взрослой или менее взрослым. Сохранять чувство юмора и непосредственность (благодаря которым ты можешь так забавляться) – очень даже круто. Многие взрослые это утратили, к сожалению, потому им не понять. Из затянуло в заботы, работы, правила и систему. Ту взрослую си-

стему, которую ещё называют серой и скучной.

Каждый из нас может свободно выбрать для себя то, чем он хочет заниматься. Это может быть и карьера, и наука, и уход за детьми, даже сбор лего-конструктора!

Но ничто из этого не сделает тебя взрослее.

Даже люди, которые уже заводят собственных детей, порой не очень-то взрослые (некоторые вообще не умеют готовить и следить за чистотой даже для себя, а значит и брать ответственность за своих же детей, а по факту, – просто не хотят учиться это делать из-за лени или неверных убеждений, что они якобы не должны; а кто-то во всех-всех вопросах полагается на маму или папу, даже будучи 25-летним и ничего не решает самостоятельно). Эдакие взрослые дети.

И хотя принято считать, что лего – детская игра, ты можешь выбирать её, будучи поистине взрослым и ответственным. А вот воспитание детей – не игра, и там не должно быть места инфантильности и безответственности.

Все занятия и хобби в этом мире подходят для всех!

Самое главное – чтобы тебе это нравилось. Именно тогда ты сможешь развиваться в этой сфере и достичь успехов.

Все ли по-настоящему взрослые?

К великому сожалению, не все люди по-настоящему взрослые.

Ну разве это взрослый по поведению человек, если он беспрекословно верит каждой программе и рекламе по телевизору, да даже если статье на только одном сайте в интернете, даже не изучая альтернатив? Вряд ли, раз им так просто манипулировать. Но вот по возрасту он может быть совсем не юным, кроме того, зачастую такие люди даже требуют к себе много-много уважения.

Уважать нужно всех без исключения, не делая скидку на возраст или статус.

Можно прожить 16 лет, читая книги и познавая мир, совершенствуя себя, а можно прожить 61 год, не делая ничего для развития и просто деградируя у телевизора. И с какой стати тогда зачастую принято уважать только тех, кто просто старше? Если ты прожил больше – это не означает, что ты познал больше, но порой это действительно так. Чаще, действительно, опыт богаче именно у тех, кто старше, но уважение тут не при чём, потому что бывают и исключения.

Отличия и схожести мальчиков и девочек

Ты уже, конечно, знаешь, какие примерные физические различия существуют. У девочек – вагина. У мальчиков – пенис. Женщины могут рожать детей, а мужчины не могут. Не все женщины могут рожать детей, однако ни один мужчина не может этого сделать. У женщин каждый месяц бывает менструация в течение нескольких дней, а у мужчин – нет (об этом мы ещё поговорим подробнее). У мужчин выделяется сперма во время оргазма, а у женщин – нет. У мужчин растут усы и борода, а у женщин – нет. При этом у обоих полов во время полового созревания растут волосы на ногах, на руках, между ног и подмышками. Это вкратце.

Но давай углубимся в эти особенности, схожести и отличия.

Итак, общие изменения для мальчиков и девочек в период полового созревания таковы: увеличение роста и веса, изменения в очертаниях лица, увеличивается потоотделение, на коже могут появиться угри (то есть прыщи) из-за увеличения количества кожного сала, растут волосы в области паха, подмышек, рук и ног. Количество волос на теле определяется наследственностью.

Во сколько начинают происходить физиологические изменения и половое созревание?

Изменения происходят не всегда в полностью одинаковом возрасте. Стоит помнить, что на это влияет и наследственность, и качество питания, и физическая активность. Потому нужно гордиться любым телом, будь оно развито быстрее сверстников или же медленнее – это процесс всё равно произойдёт, и не важно, когда. Мы все уникальны. Изменения обычно происходят в возрасте 9–15 лет.

Потому не обязательно, что волосы в области паха вырастут одновременно с волосами в подмышках – это всё индивидуально. Порядок этих изменений у всех разный.

Прыщи

С прыщами лучше не тянуть – и сразу идти к хорошему дерматологу, если их очень много. Разумеется, можно мазать кожу всякими средствами постоянно, но лучше узнать, каков корень проблемы и избавиться от первоисточника – тогда прыщи перестанут тебя беспокоить раз и навсегда.

В возрасте полового созревания, в большинстве случаев – волноваться не о чём. Просто поры закупориваются от избытков кожного сала. И тогда достаточно лишь умываться 2 раза в день. Но не следует забывать о том, что на прыщи может влиять и питание, и отсутствие физических нагрузок, и малое количество времени пребывания на свежем воздухе, и даже наличие иных заболеваний.

Важно, что прыщи выдавливать нельзя, так их может стать ещё больше. По поводу ухода за кожей лица и прыщами лучше всего консультироваться у дерматолога, нежели верить статьям в интернете, которые могли быть написаны теми, кто не изучал это тему подробно и просто предполагает. Тем более то, что помогло одной персоне, не факт, что поможет и тебе.

Общее для всех лишь то, что нужно умываться регулярно

– утром и вечером.

Ежедневный уход за собой

По мере полового созревания, пот будет приобретать неприятный запах, если долго не ходить в душ, пусть даже раньше ты такого вообще не замечал_а. Поэтому становится необходимым держать всё тело в чистоте и приятном запахе.

Ходить в душ нужно по мере необходимости: чувствуется запах пота из подмышек – в душ, прошла интенсивная спортивная тренировка – в душ, загрязнились волосы – необходимо их помыть.

Ни для кого не секрет, что зубы нужно чистить ежедневно – утром перед едой и вечером перед сном, чтобы избежать проблем с зубами, например, кариеса, который разъедает их и может привести к тому, что придётся вырывать зуб и ставить искусственный. Такой недуг встречается уже во взрослом возрасте, но предпосылки закладываются ещё с самого детства. Порой люди в 20–25 лет уже вырывают зубы, которые погубил кариес, потому что ранее не следили за ними тщательно. Хотя на это тоже может влиять наследственность, очень многое зависит от нас самих и нашего отношения к своему здоровью.

Одежда должна быть опрятная и чистая (её необходимо

регулярно стирать), а что касается стиля – это личное дело каждого.

В уход за собой по мере взросления должно обязательно входить наблюдение за состоянием своего здоровья и своевременное обращение за помощью в случае проблем. Если болят зубы, живот, колени или что-то ещё – это может быть свидетельством начала какого-либо заболевания, а потому, чем раньше начать лечение и профилактику – тем лучше, так как больше шансов на скорейшее выздоровление. Таким образом, если в начале появления кариеса обратиться к стоматологу, то он быстро и безболезненно избавит тебя от этого недуга, а если медлить и тянуть, надеясь, что самойдёт, то заболевание может прогрессировать, и зуб всё меньше шансов спасти и оставить во рту.

Поэтому необходимо брать ответственность за своё здоровье в свои руки.

Как часто мыть голову? Лучше примерно раз в 2–3 дня. Но вообще – по мере загрязнения.

Как часто ходить в душ и принимать ванну? Тоже раз в 2–3 дня было бы достаточно, если не чаще чувствуется запах пота. Если чаще – значит и мыться нужно чаще.

Использовать ли дезодорант?

Да, использовать его можно, но безвредным для кожи будет тот, что содержит в составе только минеральные соли. Он намного лучше обычного, в составе которого: алюминий, цинк, этиловый спирт. Это всё вредно для кожи, а вот минеральные соли – полезны.

Принимать ли ванну с солью?

Если тебе хочется и нравится – то да. Это хороший детокс для организма, который вытягивает токсины, но нужно соблюдать некоторые правила, чтобы не навредить себе:

1. Нельзя мыться с мылом после ванны с солью – они вместе образуют неблагоприятное соединение для кожи. Лучше просто ополоснуться водой из душа.

2. Лежать в ванной с солью нельзя долго, достаточно 10–15 минут, чтобы получить все полезные свойства солевой ванны.

3. Соль для ванн нужно подбирать грамотно. В составе не должно быть ничего кроме самой морской соли и натуральных эфирных масел. Если есть другие ингредиенты – лучше вообще не брать такую соль, она может быть вредной.

Мышцы

Что, если я хочу стать сильнее и увидеть мышцы (пресс и так далее)?

Набор мышечной массы зависит от ряда факторов: питание, частота и интенсивность физических нагрузок, тип строения организма и так далее.

Регулярные физические нагрузки необходимы всем. Чтобы быть в тонусе, нужно, чтобы количество потребляемых калорий с пищей соотносилось с количеством физической активности. Однако, нет никакой необходимости считать калории. Логично, что, если целыми днями смотреть сериалы и кушать жирную, сладкую и мучную пищу – наберёшь вес, а если каждый день проводить много времени на улице, ходить в бассейн, в верёвочные города и на полосы препятствий, бегать, кататься на скейте, велосипеде или роликах и при этом правильно питаться – форма будет отличная при отсутствии других факторов (заболевания, приём некоторых медикаментов).

Чтобы увидеть мышцы, нужно составить индивидуальную программу тренировок. Такую поможет составить специалист или родитель. Можно пробовать разные, чтобы найти

самую годную для себя.

Если ты хочешь увидеть пресс, то заниматься придётся не только качанием пресса. Так это не работает. Наше тело развивается только комплексно, потому нагрузки нужны на все группы мышц. Начинать со сложного не стоит, достаточно увеличивать объем нагрузок каждые несколько дней на пару-тройку раз.

Можно ли сразу поднимать большие и тяжёлые гантели?

Постепенность – залог правильного подхода к тренировкам. Если сразу начать с больших весов – можно что-нибудь себе повредить, потому что тело ещё не было готово к большим нагрузкам.

Физиологические изменения в период полового созревания у мальчиков и девочек и особенности строения органов

Есть и другие физиологические изменения, которые разнятся для мальчиков и девочек. Всем мальчикам полезно знать, какие изменения в этом же периоде (полового созревания) происходят у девочек. Ровным счётом и наоборот.

Но эти различия остаются на физиологическом уровне (то есть касаются только тела и работы организма).

У мальчиков на физиологическом уровне происходят следующие изменения:

- плечи и грудь расширяются
- на некоторое время могут увеличиться груди, но это потом проходит
- тембр голоса становится ниже
- начинает вырабатываться сперма (во время ночных поллюций или мастурбации)
- член и яички увеличиваются в размерах
- помимо рук, ног, лобка и подмышек, волосы могут появиться на спине, груди и в области рта

Как мальчики становятся способными иметь детей?

Под действием гипофиза в яичках, расположенных в мошонке, вырабатывается **тестостерон**. Он нужен для созревания **сперматозоидов** (это мужские половые клетки). Созревшие **сперматозоиды** переходят в трубочки (придатки), идущие от каждого яичка и образуют сперму, смешанную с семенной жидкостью. Эта жидкость даёт им смазку и помогает быть подвижными для оплодотворения.

Что такое поллюция?

Поллюция – это непроизвольное извержение спермы, чаще всего происходящее во сне. Это полностью нормально и происходит со всеми мальчиками в период полового созревания. Организм просто удаляет излишки сперматозоидов, которые накопил. В дальнейшем это проходит.

При одном семяизвержении выбрасывается около 5 мл спермы (одна чайная ложка). Впервые это происходит обычно в 12–14 лет, но это индивидуально, и может быть, как чуть раньше, так и чуть позже.

Как выглядит сперматозоид?

Зрелый сперматозоид похож на головастика. Его подвижный хвостик помогает ему перемещаться по матке и маточной трубе после семяизвержения внутрь влагалища. Он движется к яйцеклетке, в которую проникает овальной головкой, после чего и происходит зачатие ребёнка.

Что такое эрекция?

Эрекция – это напряжение полового члена, которое происходит в момент того, как в него поступает больше крови, чем выходит. Оттого он становится упругим и выпрямляется, размеры полового члена увеличиваются. Эрекция необходима для полового акта. Обычно, вместо слова эрекция используют слово «стоит».

Что такое гормоны?

Гормоны – это биологически активные вещества, производимые организмом. Они поступают в кровь и контролируют работу всех органов. Половые гормоны стимулируют половое созревание в данный период. У мальчиков это тестостерон (вырабатывается яичками). У девочек – эстроген и прогестерон (вырабатываются яичниками). Существуют также и другие гормоны.

Мальчикам легче рассмотреть свои половые органы, так как они по большей части расположены снаружи.

Пенис.

Состоит из губчатой ткани с множеством нервных окончаний.

Он выполняет сразу три функции:

- выход мочи из организма
- извержение спермы
- сексуальное наслаждение

Самая чувствительная часть на пенисе – **головка полового члена.**

При сексуальном возбуждении губчатая ткань заполняется кровью, поэтому половой член выпрямляется, увеличивается, напрягается и темнеет.

Крайняя плоть – это складка кожи, которая покрывает головку полового члена. Она может покрывать слегка, а может и полностью (в невозбуждённом состоянии).

Смегма – специальная смазка, которая позволяет крайней плоти легко открывать головку полового члена и скользить по ней.

Уздечка – полоска кожи, соединяющая крайнюю плоть.

В некоторых культурах есть традиция удалять мужчинам крайнюю плоть. Но реальной необходимости для каждого в этом никакой нет.

Яички – железы, находящиеся в кожном мешочке под половым членом (в мошонке). Каждое из двух яичек поделено на 250 маленьких долек, между которыми проходят каналы. В выпрямленном виде в длину они достигают более 1 метра. Внутри канальцев есть клетки, в которых образуются сперматозоиды. С момента достижения половой зрелости и до старости у мужчин образуются около 70 миллионов сперматозоидов.

Сперматозоиду требуется 70 дней для созревания. Со временем они переходят в каналы внутри яичка, а оттуда – в придаток яичка, который выглядит, как прикрепленная к яичку сзади и сверху скученная трубочка. Продолжающие созревать сперматозоиды хранятся там около двух недель.

Мошонка – кожный мешочек, внутри которого располагаются яички. Она играет важную роль, так как регулирует и контролирует температуру яичек. Сперматозоиды развиваются только при температуре, несколько ниже температуры

тела. Таким образом, если снаружи холодно – яички съеживаются и прижимаются к телу, а если жарко – расслабляются и опускаются. (Интересный факт, что при реакции на испуг мошонка тоже съеживается).

Семявыводящий проток – трубочка, по которой сперматозоиды передвигаются из придатка яичка до предстательной железы.

Предстательная железа (простата) – это орган размером с орех. В нём вырабатывается жидкость (секрет), активизирующая подвижность сперматозоидов. Рядом есть и другие железы: семенные пузырьки (вырабатывают питательную субстанцию для сперматозоидов), куперовы железы (вырабатывают смазку). Смесь этих жидкостей со сперматозоидами называется спермой.

Два семявыводящих протока соединяются в районе предстательной железы и образуют трубку под названием «уретра», из которой выводится сперма и моча. В уретру попадают только самые здоровые сперматозоиды, а недошедшие до зрелости погибают ещё в придатке яичка.

Во время эрекции и семяизвержения проход между уретрой и мочевым пузырём закрывается мышцей.

У девочек на физиологическом уровне происходят следующие изменения:

- развиваются груди (их функция – кормить ребёнка, потому они состоят из молочных желез, вырабатывающих молоко во время беременности и после рождения ребёнка). Развитие грудных желёз происходит благодаря гормону эстрагену. Этот гормон помогает отложить жир в грудях и образовать там протоки с молоком. Груды могут развиваться неравномерно – и это нормально, в дальнейшем обе груди становятся одинаковыми.

- увеличиваются соски (область вокруг соска называется ареола, она часто становится более тёмного цвета во время полового созревания, после чего уже развивается грудь)

- увеличивается объём бёдер
- тело приобретает более округлые формы
- половые органы становятся более объёмными
- выделения из влагалища становятся более заметными
- начинается овуляция (выход женских половых клеток)
- начинаются месячные (об этом мы ещё поговорим подробнее)

- увеличивается количество вагинальной слизи (эта слизь помогает защитить влагалище от микробов и содержать в чистоте)

У женщин органы репродуктивной системы – это грудные железы и гениталии.

Гениталии подразделяются на наружные и внутренние половые органы.

Наружные половые органы женщины находятся между лобком и задним проходом.

Вульва – общее название для женских наружных половых органов.

Лобок – небольшое возвышение ниже живота, покрытое волосами.

Ниже находятся две кожные складки – **большие половые губы**, а между ними – **малые половые губы**. У взрослых женщины большие половые губы покрыты волосами.

Малые половые губы чувствительны к прикосновению и более влажные.

Что такое клитор?

Клитор – самая эрогенная зона.

При половом возбуждении образующие клитор два продольных [пещеристых тела](#) наполняются кровью (эрекция клитора) подобно пещеристым телам [пениса \(мужского по-](#)

ДОВОГО ЧЛЕНА).

Клитор расположен в верхней части малых половых губ. В нём много нервных окончаний – он является самой чувствительной частью женских половых органов. Видна только головка клитора, а сам же он своими усиками уходит под кожу. Его размеры разнятся у каждой женщины, но обычно в длину он достигает 8–20 см.

Между малыми половыми губами располагается два отверстия. Вверху (спереди) – уретра, то есть мочеиспускательный канал, а чуть ниже – вход во влагалище (он шире уретры).

Влагалище – мышечная труба примерно 10 см, ведущая в матку. По ней выходят наружу менструальные выделения. Железы влагалища выделяют увлажняющую слизь. При возбуждении влагалище расширяется и его стенки увлажняются.

Матка – внутренний половой орган женщины, расположенный позади мочевого пузыря. У матки есть плотные мышечные стенки, между которыми происходит развитие плода (будущего ребёнка). По размеру и форме матка напоминает перевернутую грушу. Нижняя её часть (шейка матки) соединена с влагалищем.

Фаллопиевы (маточные) трубы – две трубы с двух сторон верхней части матки длиной около 10 см. На внешних частях эти трубы расширяются и их края охватывают яичники, не прикасаясь к ним. А когда в яичнике созревает яйцеклетка, она выходит наружу, и с помощью движений бахромок по краям переходит в маточную трубу.

Яичники расположены по обоим сторонам матки. Это небольшие овальные органы длиной 2,5 см. В них содержатся яйцеклетки. При рождении девочки в её яичниках уже содержатся тысячи яйцеклеток. С момента достижения половой зрелости в ее организме созревает яйцеклетка ежемесячно. А яичники в это время вырабатывают новые гормоны – эстрогены и прогестерон. Яичники перестают вырабатывать гормоны и выпускать зрелые яйцеклетки только в период менопаузы, – примерно в 50 лет.

Месячные

Даже если ты мальчик, прочитай эту часть. Знать про них мальчикам очень нужно и важно, ведь половина населения планеты – девочки, у которых раз в месяц идут месячные. У твоей мамы, у одноклассниц, у подруг и у старшей сестры.

«Эти дни», «гости из Краснодара» и так далее – не очень хороший способ маскировать настоящее название. МЕ-СЯЧ-НЫ-Е или же МЕН-СТРУ-А-ЦИЯ. Нет ничего плохого и стыдного и в таких словах, как: «член», «вульва», «клитор», «мошонка». Это всего лишь части тела.

Итак, давай разберёмся, что же из себя представляют месячные.

В возрасте 10–16 лет тела мальчиков и девочек активно растут, меняются и развиваются. Появляются первые признаки взросления – волосы. Когда у мальчиков появляется сперма, у девочек (примерно в это же время) – месячные. Когда именно это произойдёт – зависит от индивидуальных особенностей развития.

Кстати! Если тебе больше 16 лет и спермы или месячных ещё нет – следует проконсультироваться с врачом, это может означать патологию.

Что такое месячные?

Месячные – часть менструального цикла организма женщин, которое сопровождается кровотечением на протяжении 3–8 дней каждый месяц. Происходит отторжение функционального слоя эндометрия (слизистой оболочки матки), что позволяет девушке каждый месяц быть физиологически готовой к материнству.

Менструальные выделения состоят из ткани, выстилающей внутреннюю поверхность матки, крови и слизи. Общий объём выделений обычно 100 мл (пол стакана). Крови на всё это количество приходится 35–60 мл (около 3 столовых ложек).

Обычно месячные начинаются у девочек 11–14 лет, но могут начаться и раньше, и позже. Норма – это где-то 8–16 лет. Менструальный цикл повторяется регулярно (каждый месяц) примерно до 50 лет, после чего наступает менопауза – женщина уже не может беременеть.

Чтобы кровь не запачкала одежду, девушки используют такие средства гигиены, как прокладки (одноразовые или многоразовые), тампоны, менструальные чаши. В зависимости от особенностей организма и предпочтений самой де-

вушки.

Прокладки крепятся специальными липкими частями к трусам. Они накапливают в себе менструальные выделения, не позволяя испачкаться одежде.

Тампоны вставляются внутрь влагалища и впитывают выделения там. У тампонов есть специальная ниточка, за которую его потом можно легко вытянуть, чтобы сменить.

Менструальные чаши состоят из медицинского силикона, и, как и тампон, вставляется внутрь.

Каждая девушка выбирает то, что ей наиболее комфортно, но также может использовать комбо для подстраховки или чередовать.

Обычно в первые дни менструальных выделений больше всего, и потому в это время чаще всего выбирают прокладки – их проще всего менять, особенно вне дома.

Пока цикл месячных ещё не устоялся, бывает сложно предугадать, когда они наступят в следующих раз, потому есть риск протечки. Но это естественно и нормально. Ты же не испытываешь стыд от того, что порезал_а палец и из него идёт кровь, которую ты не можешь контролировать? Так и

любая девушка не должна испытывать стыд, а мальчики, – отвращение, если узнают, что у девушки идут месячные. Никто не говорит, что кровь из пальца – это противно, так почему кровь во время менструации – это противно? Или что прокладки – это противно? Это всё промыслы сексизма (о нём мы поговорим подробнее), который всячески старается унижить девушек, сделать их несостоятельными и заставить испытывать стыд за особенности организма, которые они себе не выбрали.

Поэтому насмеяться или считать месячные чем-то плохим и противным – нельзя. Если случилась протечка – лучше аккуратно и без насмешек предложить сходить в магазин за прокладками, дабы помочь уладить ситуацию. **Даже если ты мальчик – нет ничего зазорного в том, чтобы купить прокладки своей подруге.**

Итак, в этой главе мы рассмотрели аспекты, которые происходят с организмом мальчиков и девочек на физиологическом уровне. Теперь нам предстоит перейти к более сложной теме, к тому, какова всё же природа Человека, а значит, на что может влиять набор этих половых особенностей и физиологических изменений в дальнейшей жизни, поведении, чувствах и так далее.

Зависят ли умственные способности от пола?

Умственные способности, эмоции, характер, интересы, увлечения, личные качества и поведение (доброта, отвага, храбрость, трусость, грубость, сострадание, лидерство, справедливость, нежность и так далее) – всё это никак не зависит от пола.

Эти все качества неизвестны заранее. Они формируются постепенно, в семье и обществе. С друзьями во дворе. С одноклассниками в школе. Посредством социализации (проще говоря, посредством общения). Есть и врождённые наследуемые качества, и мы тоже о них поговорим, но уже в другой главе.

У всех эти качества развиваются по-разному.

Например, у мальчика по имени Серёжа были очень властные и строгие родители. Они часто ругали его по поводу и без повода. За каждую мелочь. Потому он вырос боязливым, стеснительным, без каких-либо лидерских качеств. Серёжа боялся высказывать своё мнение вслух. Многие смеялись над ним в школе, а он не мог дать им отпор. Они ставили ему подножки, а иногда даже отбирали и выкидывали

вещи из его рюкзака. Но Серёжа не знал, что с этим делать и просто терпел. Но потом он познакомился с Никой, которая стала его лучшей подругой. Она во всём его подбадривала и защищала от насмешек одноклассников. Постепенно Серёжа смог побороть свою стеснительность, ведь он больше не был один, – у него появилась настоящая подруга, которая могла заступиться.

А вот у Ники родители были добрыми и редко ей что-то запрещали. Они умели доходчиво объяснять, поэтому и запрещать не приходилось – Ника принимала правильные решения. Они не ругали её за плохие оценки, а тем более – за плохое поведение в школе. Родители говорили ей, что несправедливо унижать человека за его вкусы или интересы. Потому Ника выросла очень уверенной в себе и настойчивой девушкой, с чувством справедливости. Она не боялась высказывать своё мнение, не боялась ошибиться (ведь ошибки свойственны людям, на них учатся). Она смело принимала насмешки над Серёжей на себя и отстаивала своё чётко сформулированное мнение до тех пор, пока Серёжа не почувствовал в себе силы давать отпор самостоятельно и высказывать свои мысли в противовес коллективу одноклассников. Так, вместе, эти друзья, – Ника и Серёжа, победили травлю.

Насмешки и издевательства большой группой людей над одним человеком называется травлей.



Иллюстрация 3. Травля мальчика в школе

Травля

Травля является крайне несправедливой и зачастую проявляется следующими способами: в виде физического насилия или психологического насилия: в виде словесных унижений и насмешек, может быть в виде кражи и порчи вещей и так далее. Травлю нетрудно заметить и распознать.

Травля есть почти всюду, практически в каждом коллективе (будь то школа или университет). Но она совсем несправедлива. Чаще всего смеются над тем человеком, кто чем-то отличается, выходит за рамки, не поддерживается большинством. И от коллектива к коллективу эти показатели могут меняться, в зависимости от особенностей самого коллектива. А бывает, смеются над внешностью, которую никто из нас себе не выбирал_а. Или над мягким характером, как в случае с Серёжей из рассказа выше.

В любом случае, с травлей нужно бороться. Быть не таким как все – не зазорно. Все люди разные, просто кто-то это пытается скрыть, а кто-то скрыть не может. Мы должны уважать чужие различия. Наши различия не должны служить поводом для насмешек.

Травля – это вовсе не односторонний процесс. В ней

участвуют аж три стороны: те, кто наблюдают за ней и ничего не предпринимают, жертва травли, сам агрессор или агрессоры, которые являются инициаторами и провоцируют жертву.

Какой цвет самый красивый? Не бывает верного ответа на этот вопрос. Для каждого это могут быть совсем разные цвета.

И уж если так совпало, что в твоём классе собрались любители жёлтого, а ты любишь синий, – то это не значит, что они могут насмеяться над тобой или ты над ними. С травлей нужно бороться. Ниже мы рассмотрим некоторые из способов.

Занимая в травле место **агрессора** – задумайся, какого было бы тебе на месте этого человека. Попробуй представить вполне реалистичную ситуацию. Видишь, насколько это ужасно, когда ты не можешь дать отпор? Подумай и осмысли, что ты поступаешь неправильно и несправедливо, а потом искренне извинись перед жертвой – обращаясь к ней желательно перед всем классом. Можно поискать мотивы такого твоего отношения к жертве и разобрать их. Лучше всего будет порассуждать об этих мотивах с кем-то из взрослых, кто вдумчиво и беспристрастно поможет разобраться. Знаешь такого взрослого? Обращайся к нему!

Будучи просто **наблюдателем**, казалось бы, ты не делаешь ничего плохого, не так ли? Но это не так. Ничего не предпринимая, ты молча поддерживаешь развитие травли и обретаешь опыт бессилия перед властью толпы. Сейчас ты можешь ощущать равнодушие, а потом пожалеть, что из-за страха самому стать жертвой ты не помог человеку. Тем более, никто не заслуживает, чтобы к нему относились подобным образом. Но что с этим можно сделать? Например, попробовать найти сообщников, которые тоже считают травлю несправедливой и поговорить с агрессором. Если это не помогло, то стоит рассказать про травлю учителю или адекватному взрослому, он обязан помочь, ведь такая ситуация недопустима и не должна оставаться без внимания.

Но что делать, если ты являешься в этой травле **жертвой**? Что, если не можешь дать отпор? Во-первых, не паникуй и не обвиняй себя. Ты не виноват в том, что не можешь дать отпор ввиду своих особенностей или характера. Во-вторых – обратиться ко взрослым за помощью (они обязаны помогать в таких ситуациях) или поищи сообщников, кто тоже считает ситуацию несправедливой.

Глава 2. Как стать настоящим Человеком?

Помимо самосознания, у нас также есть сложно сконструированное общество, которое уже превратилось в целую систему. Эта система влияет на каждого в той или иной степени. У животных тоже есть общности, но они не настолько похожи на наши.

Находясь в системе, каждый новый человек в этом мире уже при рождении получает охапку ценностей и точек зрения конкретной эпохи, которые наблюдает день за днём вокруг. Эти ценности транслируются как норма большинством людей текущей эпохи. А так как ребёнок учится, повторяя, он впитывает всё это.

Таким образом, родившись в первобытном обществе, ты мог_ла бы всерьёз считать, что небо сердится, а потому идёт дождь. Сейчас же это глупый стереотип из прошлого, и знание о том, что такое дождь и почему мы его наблюдаем, — доступно каждому ребёнку, как и множество других знаний.

Мир не стоит на месте. Мир постоянно развивается. Кто-то раньше и представить себе не мог, что будет возможно

общаться на расстоянии, изобретение такого предмета казалось невысказанным волшебством, а сейчас телефоны – обычное для нас явление. Однако прогресс в областях науки касается не только технической части.

Интересный факт! В 1997 году компьютер фирмы IBM DEEP BLUE обыграл в шахматы чемпиона мира Гарри Каспарова, оперируя разумными стратегиями реагирования на различные комбинации. Каспаров назвал это «концом человечества», а журнал NEWSWEEK «последней битвой мозга».

Есть также области философии и психологии (которые не менее важны), и точно так же не стоят на месте и дополняются новыми данными, знаниями и исследованиями. Меняется отношение людей к друг другу (начинает закладываться идея о необходимости уважения и равенства), подход к воспитанию детей (раньше родители были намного строже, так как не понимали, как сейчас, как растёт и развивается ребёнок и что на этот процесс влияет), подход к собственной жизни (теперь многим становится понятно, что самое важное – реализовать себя в той области, которая ближе душе, а не в той, которая престижнее, потому что деньги – побочный продукт успеха).

Мы стали больше понимать друг друга и нас самих. И на базе этого мы можем выстроить те Высшие Общечеловеческие идеалы и ценности, которые наиболее полно отвечают

требованиям современности и гармоничному сосуществованию.

Мы способны сами принимать решения вместо того, чтобы жить инстинктами, а значит те врождённые заложенные в нас особенности не являются ключевыми при выборе поведения.

Это означает, что нельзя оправдывать своё поведение голосом природы. Каждый сам выбирает своё поведение и отношение к остальным членам общества, даже если от природы имеет активный и гиперактивный нрав (его же можно направить в верное русло), ровно, как и мягкий и спокойный. Кстати, различия в таких моментах, как гиперактивность-спокойность и так далее не зависит от пола. Ведь все мы видели и спокойных, и активных, как девочек, так и мальчиков.

Конечно же, люди не могут навсегда избавиться от природных нужд, таких как ходить в туалет, питаться, нуждаться во сне и так далее, ведь это помогает нам существовать в материальном мире. Но мы можем это контролировать. Решения делаются не только на базе инстинктивной нужды, в них принимает участие наше мышление.

Это также значит, что мы все имеем потенциал к изме-

нениям к лучшему, к более сплочённому и прогрессивному обществу.

Но в связи с этими всеми фактами возникает вопрос, а каковы же истоки человеческой природы? Что нам дано от рождения, а что закладывается в процессе социализации? Что передаётся через гены, а что приобретается?

Основы (истоки) человеческой природы

Очень долго шли научные споры о том, какова же всё-таки человеческая природа?

И было несколько мнений на этот счёт, некоторым из которых люди придерживаются до сих пор:

1. Человек – «чистый лист», а значит, влияет только то, в какой среде он растёт.

2. Поведение обусловлено генами, а значит, где бы человек ни рос, с какими бы ценностями ни столкнулся, он будет ровно таким, как заложено генами и на это не повлиять.

3. Человек от природы деструктивен, а значит во всех заложено быть плохими.

4. Человек от природы добр, а значит, от природы мы все добрые.

5. Человек – это «дух в машине». Машина – наше тело, а дух – то, что управляет телом, а значит никакие проблемы с телом не могут поменять дух.

Всё это неправда. Многие научные достижения дали понять, что у каждого есть механизмы научения, на которые в дальнейшем накладывается социализация (а значит действительно, мир и среда, в которой мы растём, напрямую влия-

ет на нас, но не только одно это, потому мы – не полностью «чистый лист»), также у каждого из нас есть и добрые и злые намерения, но не все переводят их в поведение одинаковым способом. Значит мы ни злы и не добры от природы, и уж тем более не являемся ровно такими, какими сделали нас гены. Гены влияют на нас незначительно, определяя в основном внешность и физиологию, но и некоторые склонности к тому или иному поведению, что по факту просто составляет нас, как общность разнообразных вариаций личностей, сфер интересов и возможностей. Ведь склонность к гиперактивности не определяет человека, как спортивного бегуна, он может направить эти качества в любую другую сферу или же подавить, не направляя никуда и отрицая их в себе.

«Дух ли мы в машине»?

Тоже нет. Потому что исследования показали, что повреждения мозга вызывает также и изменения в поведении.

Таким образом, дух не летает где-то, управляя нашим телом, а потому без мозга (или с повреждённым) мы меняемся.

В чём причина того, что некоторые люди совершают ужасные поступки (убивают других, например)?

На это могут влиять как повреждения и/или врождённые сбои в работе или строении мозга (то такое бывает редко и

обычно становится уже понятно в детском возрасте), так и психологические проблемы, вызванные средой и окружением человека.

Можно ли искалечить психику человеку?

Да. Ошибки в воспитании, жестокость по отношению к детям, игнорирование нужд детей и даже психологические травмы во взрослом возрасте могут привести к тому, что психика будет развиваться неправильно (даст сбой) и приведёт к проблемам впоследствии, которые в итоге могут стать причиной ужасных поступков.

Так кто же такой настоящий Человек с большой буквы?

Нет единого верного ответа (содержащего все-все пункты) на вопрос, кто же такой настоящий Человек с большой буквы. Однако любой, кто задумывается на эту тему, составляет список тех положительных качеств личности, которые могут быть присущи разумному современному человеку. Эти качества обязательно положительные.

А разве может быть ненастоящий человек?

Каждый из нас уже родился человеком, каким бы ни был

и какими качествами бы ни обладал.

Но раз мы способны на такие прогрессивные мысли и идеи, научные достижения и познания стольких истин, то нам нет никакой нужды относиться к другим плохо и несправедливо, когда мы действительно можем делить свои поступки на хорошие и плохие, испытывать весь спектр эмоций и чувств.

Кроме того, плохое отношение к другим (так как все мы социальны и не можем существовать вне общества), отражается негативно и на нас самих.

Можно сказать, что для нас и нашего развития и счастья естественно относиться к другим хорошо, но, чтобы эти другие не могли использовать нас и манипулировать нами нам даны и отрицательные черты, которые в некоторых случаях могут помочь. Это своеобразные механизмы, оберегающие нас. И не стоит использовать их против других.

Использовать их против других в корыстных целях = вредить самому себе.

Как к другим людям, так и к животным, нужно относиться по-доброму и с уважением.

Тот факт, что животные (особенно домашние) слабее нас

и не обладают таким многофункциональным и гибким мышлением вовсе не означает, что мы властвуем над этими животными, а они обязаны нам подчиниться. Мы должны оберегать их. Оберегать и помогать тем, кто слабее нас, ведь именно это – отличительная черта по-настоящему взрослого человека – способность брать ответственность за других (и оберегать их, помогать им), которые в силу своих особенностей не в состоянии нести за себя ответственность.

Мы все разные, но равные. Наше равенство – это не одинаковость, а уникальность.

Именно поэтому, настоящий Человек с большой буквы – это развитый, справедливый, добрый индивид, который стремится к кооперации и объединению людей, их справедливому взаимодействию, которое обеспечивает благом всех его членов. В своих решениях он базируется на высшие общечеловеческие идеалы и ценности в противовес эгоизму и ощущению себя «маленьким стаканом» (это понятие ещё встретится тебе в данной книге). Ведь каждый из нас – целый океан возможностей.

Человек, поступки которого работают на благо себе и всему миру вокруг него – достоин называться поистине настоящим.

Высшие общечеловеческие идеалы включают в себя:

- мир**
- справедливость**
- честность**
- доброту**
- взаимопомощь и поддержку**
- твоя свобода заканчивается там, где начинается**

свобода другого

- приоритет духовных ценностей над материальными**

- все жизни важны**
- стремление к познанию истин**
- защиту флоры и фауны**
- сотрудничество, равенство**
- уважение**
- высокую степень личной ответственности**
- оптимизм**
- и т. д.**

Традиционные критерии настоящей женщины и настоящего мужчины

Смещение фокуса внимания с нравственности и добрых мотивов идёт к понятиям «настоящий мужчина» и «настоящая женщина». Они разделены не с проста.

Может быть ты сам задавался_ась таким вопросом, а может тебе уже многие пытались навязать некий свод правил, выполнив которые, ты якобы станешь «настоящим мужчиной» или «настоящей женщиной».

В любом случае, в выражении «настоящий» или «ненастоящий» мужчина хранится очень много подвохов. Их мы и рассмотрим в этой главе.

В предыдущей главе мы поговорили о том, кто такие взрослые, а также разобрались в различиях и схожестях женщин и мужчин, мальчиков и девочек, а также узнали, что влияет на человеческую природу и поведение, что закладывается генами, а что формируется с помощью социализации.

Физиология людей разная и зависит от пола.

Поведение и черты характера – разные у всех и не зависят от пола. Интересы и увлечения – тоже не зависят от пола.

На поведение могут влиять родители, окружение, друзья, темперамент* (загугли, чтобы узнать, что это такое, кроме того, можешь пройти тест и узнать свой тип темперамента). Темперамент является врождённым, его нельзя поменять, и он может не совпадать с темпераментом родителя или даже обоих.

Всего темпераментов 4: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Не существует самого крутого и самого плохого темперамента. Это просто врождённые особенности, как цвет глаз или волос. Каждый из них открывает массу разных, но в равной степени важных возможностей.

Интересный факт! Несмотря на то, что темперамент закладывается ещё в генах, он может не совпадать с темпераментом родителей.

Традиционные критерии «настоящего» мужчины:

- 1) Быть защитником.**
- 2) Быть кормильцем.**
- 3) Главой семьи.**
- 4) Хорошо разбираться в технике.**
- 5) Обеспечивать свою семью.**

6) Быть сильным и быть лидером.

7) Никогда не плакать и не жаловаться.

8) Не быть «как девка» или не делать ничего «девчачьего».

Формулировки могут быть чуть другими, но по этим ключевым восьми традиционным фразам ты вполне сможешь распознать точно такую же фразу, но сказанную чуть по-другому.

Давай разберём всё и по порядку.

1) Это хорошо, когда сильные защищают слабых, однако, как девочки, так и мальчики, могут быть разными по телосложению, росту и физическим возможностям. Бывают девочки, которые сильнее мальчиков. И это абсолютно нормально. Но необходимо помнить о том, что нельзя обижать людей. Если бы все об этом помнили, то никого не пришлось бы защищать.

Поэтому нет никакой необходимости становится качком с огромными мускулами и лезть в драку с каждым, кто будет с тобой не согласен. Это не показатель крутости, а показатель неумения решать конфликты с помощью мозга. В современном обществе, если твоей безопасности и жизни (и жизни тех, кто физически слабее тебя) ничего не угрожает, – нет

нужды применять физическую силу.

2) Кто этот странный кормилец? Тот, кто кормит? Наверняка с ложечки?

Итак, кормилец в семье тот, кто зарабатывает деньги на еду. Но, как уже было написано прежде, каждый настоящий взрослый сам несёт за себя ответственность, обладает самостоятельностью и знаниями о том, как устроен мир, а ещё материальной и эмоциональной независимостью. Потому многие девушки сами зарабатывают достаточно, и необходимость в их кормлении отпадает. Быть кормильцем можно (девушке тоже!), но вовсе не обязательно.

Если в паре женщина себя реализовала и много зарабатывает – парень может себе позволить уйти с работы (которая была ради одних только денег), искать и развивать себя в интересующей сфере (ровным счетом и наоборот). Но уйти с работы – не значит деградировать дома дни напролёт за сериальчиками, играми, бытом и тому подобное. Это значит реально заниматься своими проектами и их совершенствованием, чтобы впоследствии тоже стать успешной реализованной независимой персоной.

Такие перепады (кто-то вдруг стал успешнее) у не стереотипных людей не могут вызвать диссонанса по типу «ужас,

девушка зарабатывает больше меня» или «мой парень меня обеспечивает, как инфантильного ребёнка» ибо воспринимается этот поворот событий не как уклад жизни, а как способ бросить работу «безликого винтика» (это значит незначимую работу, где ты просто выполняешь поручения, и не реализуешь себя, а значит тебя можно заменить любым другим человеком, и никакой разницы не будет, а твои лучшие качества не влияют ни на что в мире, и ты работаешь типа как обычным винтиком) и заняться поистине интересным делом. Способ найти себя, не боясь неудач, ибо они не критичны, когда есть поддержка партнёра, причём вне зависимости от его пола.

А уж если никто не реализовал себя – делите поровну все обязанности и быт, не скидывая это на плечи женщине, как твердят устаревшие устои. Нет никакой такой волшебной обязанности у женщины просто потому, что она родилась с таким строением тела и половых органов.

Делите быт, оставляя для каждого время на себя и саморазвитие.

Если кто-то всегда (а не на время) будет кормильцем, тот, кто кормится этим кормильцем, без личностного развития и роста будет находиться в ситуации вечной зависимости. Таким образом, если вдруг что-то случится с кормильцем (он

уйдёт/заболеет/погибнет) – ему/ей будет нечем кормиться. А если этот человек никак себя не развивал, будет ещё намного сложнее (почти невозможно) начать новую независимую жизнь и содержать себя самостоятельно.

3) Быть главой семьи. Если твой папа – глава семьи, то ты уже наверняка знаешь, что он строгий и властный, что он принимает решения, даже если твоя мама считает, что нужно поступить по-другому. А мама часто уступает ему, всегда занимается домашними делами, даже если тоже работает, как и папа. Такой тип отношений называется **традиционным**.

Но есть и другой тип отношений в семье – партнёрский (равноправный). Тогда все важные решения муж и жена принимают вместе, никто из них не главнее, они полностью равны. В таких отношениях царит дружба и взаимопонимание, а обязанности по дому разделены так, что каждый делает ту часть домашней работы, которая ему больше нравится, или же они меняются (сегодня готовит мужчина, а завтра – женщина).

Но выбор всегда остаётся за тобой и твоей партнёркой. И никто не вправе навязывать, как вам лучше жить. Самое главное, чтобы ваши отношения были здоровыми, а не болезненными (абьюзивными). В следующих главах мы подробнее рассмотрим здоровые и нездоровые отношения.

4) Многие ошибочно считают, что все мальчишки очень любят технику, машины, футбол, бокс (или другой спорт), а все девочки скорее стали бы шить, вязать, готовить, растить детей или краситься, но ты уже наверняка видел тех, кто выделяется из этих рамок и любит нечто совсем другое, не так ли?

Почему кто-то определил за тебя твои интересы?

Дело в том, что многие родители и родственники думают, что всем мальчикам без исключения нравится одно, а девочкам – совсем другое. Они забывают, что вкусы людей могут сильно различаться. Они покупают мальчикам очень много машинок, кубиков и тракторов, а девочкам – много кукол, розовые платья или игрушечные кухни. Таким образом они влияют на формирование вкусов. Сложно полюбить машинки, если у тебя дома нет ни одной! Так же сложно играть в куклы, когда все над тобой смеются и говорят, что куклы – только для девочек.

Но как ты сам, так и любая девочка, имеете полное право интересоваться и любить совершенно разные игрушки и игры.

На самом деле не существует реальной разницы

между игрушками для мальчика и игрушками для девочки. Это просто игрушки. У них есть просто цвета и просто функции. У игрушек, одежды и увлечений не может быть пола. Потому, всё для всех!



Иллюстрация 4. Отец и сестра не понимают, что игрушки – это просто игрушки, потому смеются над мальчиком с куклой

5) Нужно ли мальчикам обеспечивать в будущем свою семью? Можно, но это не основа семейных отношений. Женщины могут зарабатывать больше мужчин – это нормально и довольно распространено в современном обществе. А ещё, мужчины и женщины могут зарабатывать одинаково. Только вам вдвоём решать, будете ли вы скидываться пополам или кто-то будет платить больше, так как имеет больше финансов (за жильё, за отдых, за еду, за покупки).

Вообще, суперски, когда тот из вас, кто имеет более сильный характер и более стабильный заработок – помогает другому, тому, кто в силу особенностей, не всегда может быть начеку, и порой не имеет денег вообще, а порой имеет очень даже много. В любом случае, можно придумать полностью свои способы, удобные только вам, как распределять деньги, кто за что платит и так далее.

6) Обязан ли каждый мальчик быть лидером? Нет. Мы все имеем очень разный набор качеств, у нас разные характеры и разные круги общения. Кому-то очень легко даётся выступать на публике, заводить новые знакомства, шутить на весь класс и быть душой компании, а кто-то стесняется или не

любит наводить шум. Кому-то комфортнее наедине с собой или в кругу близких друзей и подруг. Поэтому лидером становиться через силу ты не обязан, если ты не хочешь. Будь собой.

7) «Мальчики не должны плакать».

Начнём с того, что плачут абсолютно все. И девочки, и мальчики, и мужчины, и женщины. Даже если кто-то это тщательно скрывает, ты можешь быть уверен, они иногда всё же плачут.

Нормально ли для мальчика плакать?

Слёзы – это нормальные эмоции для каждого человека. Подавлять их, если тебе очень плохо – не нужно, ведь ты ощущаешь, что ситуация была несправедливой, или с тобой плохо обошлись. Тебе необходимо пережить это. Сделать выводы, принять решение. Но это так или иначе стресс.

Кто-то из нас переживает это в лёгкую и уже на следующий день забывает обо всём, а кого-то это ранит намного сильнее. Чувствительность у всех разная, но каждый ей в той или иной степени обладает.

Важно быть в гармонии с собой, а значит – не подавлять

свои эмоции просто потому, что якобы кто-то думает, что «мальчики не должны». Никто не должен, но все могут. Порой слёзы действительно помогают – и потом становится легче. Если копить негативные эмоции внутри себя и не пускать их наружу – они станут ещё сильнее, поэтому слёзы могут выступать сбросом излишков негативных эмоций.

8) «Не будь как девочка».

Зачастую такие слова говорят, когда ты проявляешь слабость или эмоциональность, проигрываешь, чего-то боишься или хочешь купить розовую футболку или кукольный домик. Привычка ассоциировать с мальчиками одно, а с девочками – другое берёт начало в понятиях «мужественности» и «женственности». Если тебя тянет к куклам, к розовому – это совсем не плохо, просто некоторые взрослые привыкли думать иначе, и им это не нравится. Розовый цвет, как и игрушки, не имеет пола. Слабость и эмоциональность – не только женские качества, но и мужские тоже. На это больше влияет темперамент и тип личности, условия воспитания, но вот пол – не влияет никак.

Чаще всего к «девчачьему» относят что-то плохое и второсортное, заставляя всех думать, что быть девочкой – плохо, и что девочки хуже мальчиков. Но это лишь глупый стереотип.

Традиционные критерии настоящей женщины:

- 1) Быть хорошей хозяйкой: уметь готовить, убирать, содержать дом в уюте.**
- 2) Быть привлекательной и ухаживать за собой, краситься и носить исконно «женские» вещи – каблуки, платья. Брить ноги, лобок и подмышки.**
- 3) Быть слабой и беззащитной перед парнями.**
- 4) Не быть умнее мужчины, уметь промолчать.**
- 5) Быть послушной и жертвовать своими интересами во имя мужских.**
- 6) Быть мамой.**
- 7) Быть чистоплотной.**
- 8) Любить «женские» увлечения.**

1) Как мы уже выяснили из значения слова взрослость – умение обеспечивать себя базовыми навыками выживания, такие как готовить и содержать дом в чистоте – являются базовыми для всех. Если кто-то один специально этому обучается, а другой – специально игнорирует, тот, кто это игнорирует оказывается в постоянной зависимости от другого. А тот, кто это выполняет – оказывается в постоянных заботах и хлопотах. Разве справедливо навешивать это на плечи одного человека? Вовсе нет. Потому женщина не должна готовить и убирать всегда, разве что, когда она живёт одна. Если у тебя есть парень – делите обязанности поровну.

2) Красота

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.