Познание собственного тела, его чувственных и половых потребностей и реакций

Подростки озабочены не только своей внешностью, но и изучением собственного тела. Это не так просто, как может показаться, поскольку взрослые не всегда берут на себя труд разъяснить им все аспекты полового созревания, а недостаток знаний порождает вполне объяснимую тревогу. В частности, многие девочки-подростки не знают, что повышение концентрации эстрогенов в крови сопровождается нормальными выделениями из влагалища и нередко приходят в замешательство или испытывают беспокойство, замечая пятна на нижнем белье. Мальчики могут сходным образом реагировать на эякуляцию в ночное время, если никто не объяснит им, что это - следствие нормального развития организма. Неожиданная эрекция, зачастую возникающая в самые неподходящие моменты (когда мальчика вызывают к доске решать задачу по алгебре, во время купания в компании приятелей или даже во время церковной проповеди), тоже почти всегда приводит подростка в смущение, вызывает у него растерянность или беспокойство. Вот как описывает один студент университета такой обескураживающий случай:

"На первом курсе я выиграл соревнование по плаванию, что было большим успехом. Все члены команды на тренировки и соревнования надевали короткие, плотно облегающие тело трусы, чтобы уменьшить сопротивление воде. И вот, когда во время торжественной церемонии я поднялся на пьедестал почета, чтобы получить медаль, случилась эрекция. Я стоял по стойке смирно, слушая победный гимн в свою честь, а мой член выпирал из плавок, как будто в них засунули переросший огурец". (Из картотеки авторов)

Один из основных способов познания собственного тела для подростков - разглядывание и ощупывание. Некоторые из них могут часами рассматривать мельчайшие подробности строения наружных половых органов, иногда пользуясь ручным зеркалом, а также линейкой или сантиметром (это особенно касается мальчиков), чтобы знать их размеры. Так же тщательно некоторые девочки-подростки рассматривают груди, обращая внимание на разницу их размеров, наличие или отсутствие волос вокруг околососковых кружков, величину сосков, размеры и форму этих органов. Наружный осмотр обычно переходит в ощупывание, во время которого подростки того и другого пола. экспериментируя, пытаются понять, какие ощущения приносит то или иное прикосновение и какие вызывает реакции. Одна 18-летняя девушка описывает это следующим образом:

"Когда мне было 13 или 14 лет, я часто смазывала половые органы детским кремом или кремом для рук, чтобы узнать, что я при этом буду чувствовать. Я терла свои органы рукой, дотрагивалась до них разными предметами, в частности пером или пушистым мехом чучела какого-то зверька. Я не думала, что мастурбирую и не стремилась к оргазму. В то время я и не знала, что такое оргазм. Но я хорошо помню, как играла сосками, то прикасаясь, то сдавливая их, брызгала на грудь теплой водой, иногда трогала клитор и в то же время терла сосок. Впечатление такое, что я пыталась найти какой-то рецепт, только не знала для чего". (Из картотеки авторов)

Такой способ знакомства с собственным телом постепенно переходит в осознанные попытки добиться полового возбуждения.

Подросткам интересно, каким путем можно себя возбудить, как быстро это случится, как увязать фантазии с их физическими следствиями, как долго может сохраняться возбуждение, как скоро оно возобновится, если ослабить его на время, что ощущаешь при оргазме и как себя чувствуешь, возбудившись, в отсутствие оргазма. Все это представляет собой как бы репетицию будущей сексуальной активности и отчасти - форму самоисследования, узнавания собственного тела и его реакций. Поскольку, вообще говоря, мы чувствуем себя увереннее в окружении знакомых вещей, такое повторяющееся самоисследование в конце концов приводит к лучшему пониманию себя и более комфортному состоянию.

Процесс познания собственного тела у каждого подростка проходит по-разному, но, вероятно, найдется немного мальчиков, которые, уединившись в своей комнате, не пробовали бы надеть кондом - просто посмотреть, "что же это такое". Точно так же большинство девочек-подростов пробуют ввести тот или иной предмет во влагалище, чтобы посмотреть, что из этого выйдет. Любопытство или желание "делать как взрослые" - это нормальные компоненты развития ребенка в подростковом возрасте.

Познание тела происходит не только наедине с самим собой - оно имеет место при взаимных прикосновениях, поцелуях, обнажениях друг перед другом. В раннем подростковом возрасте выраженные сексуальные действия обычно отсутствуют. Подростки ограничиваются тем, что подолгу держат друг друга за руки или прижимаются друг к другу (причем мальчик кладет руку на плечи девушки и только постепенно, иногда через несколько недель, его рука опускается ниже, чтобы впервые "случайно" коснуться ее груди). В последующем правила игры существенно меняются: некоторые 17-18-летние подростки уже на первом свидании прибегают к оральному сексу.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1