

# ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ ТЕЛОМ?

КНИГА ДЛЯ  
МАЛЬЧИКОВ

Написанная опытным педагогом и ее дочерью в доверительной и практичной манере, эта книга откровенно говорит на волнующие темы:

- Изменения размеров тела и очертаний фигуры
- Неожиданный всплеск роста
- Изменения голоса
- Волосы на теле
- Романтическое и сексуальное влечение

Наполненная иллюстрациями и историями из реальной жизни, «Что происходит с моим телом? Книга для мальчиков» представляет собой всесторонний справочник по половому созреванию и книгу о здоровье для всех мальчиков старше 10 лет.

«Взросление никогда не дается легко. Линда Мадарас сделала этот процесс более безболезненным во всех отношениях».

«Молодые люди доверяют спокойному и прямому стилю общения Линды Мадарас и получают ответы на самые интимные и нескромные вопросы».

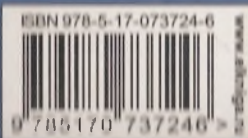
Тираж книг превысил 2 миллиона экземпляров. Она получила положительные отзывы родителей, учителей, докторов и была переведена на 12 языков.

В серии вышли книги:

- «Что происходит с моим телом? Книга для девочек»
- «На старт, внимание, расти!» (для девочек помладше)
- «Что происходит с моим телом? Книга для мальчиков»
- «На старт, внимание, расти!» (для мальчиков помладше)

Линда Мадарас — автор 12 книг о здоровье и о том, как заботиться о детях и быть хорошими родителями. Уже более 25 лет она преподает дисциплины о половом созревании и здоровье в школах Калифорнии.

Эриа Мадарас — ей было всего 11 лет, когда она ассистировала своей маме, Линде Мадарас, в процессе написания ее первой книги. Сейчас Эриа — консультант по общению и мама двоих детей, живет в Калифорнии и продолжает помогать матери писать книги.



ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ ТЕЛОМ?

КНИГА ДЛЯ  
МАЛЬЧИКОВ

ЛИНДА МАДАРАС

ВМЕСТЕ С ЭРИА МАДАРАС

# ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ ТЕЛОМ?

КНИГА ДЛЯ  
МАЛЬЧИКОВ



КНИГА-БЕСТСЕЛЛЕР! ЛУЧШИЙ ГИД  
ПО ВЗРОСЛЕНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 10 ЛЕТ

**Линда Мадарас  
вместе  
с Эриа Мадарас**

# **Что происходит с моим телом?**

**Книга для мальчиков**

**Линда Мадарас  
вместе  
с Эриа Мадарас**

# **Что происходит с моим телом?**

**Книга для мальчиков**

АСТ • Астрель • Полиграфиздат  
Москва

УДК 613.8-053.2  
ББК 74.200.56  
М13

Перевод с английского языка  
В.Ю. Шевляков

Настоящее издание представляет собой перевод оригинальной книги  
«The what's happening to my body? Book for boys».

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или  
использована в какой-либо форме, включая электронную,  
фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы  
хранения и воспроизведения информации, без предварительного  
письменного разрешения правообладателя.

Подписано в печать 17.02.2012.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 15,12.  
Доп. тираж 4 000 экз. Заказ № СК 4153М.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

**Мадарас, Л.**

М13 Что происходит с моим телом? Книга для мальчиков/ Линда Мадарас.  
Эриа Мадарас; пер. с англ. В.Ю. Шевляков. — М.: АСТ: Астрель:  
Полиграфиздат, 2012. — 288 с.: ил.

ISBN 978-5-17-073724-6 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-271-34902-7 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 978-5-4215-2337-6 (ООО «Полиграфиздат»)  
ISBN 978-1-55704-765-6 (англ.)

Написанная опытным педагогом и ее дочерью в доверительной и  
практичной манере, эта книга откровенно говорит на волнующие те-  
мы: изменение размеров тела и очертаний фигуры; неожиданный всплеск  
роста; репродуктивные органы; изменение голоса; менструальный  
цикл; волосы на теле; диета и упражнения; романтические и сексуаль-  
ные ощущения; признаки полового созревания у девочек.

УДК 613.8-053.2  
ББК 74.200.56

ISBN 978-5-17-073724-6  
(ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-271-34902-7  
(ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 978-5-4215-2337-6  
(ООО «Полиграфиздат»)  
ISBN 978-1-55704-765-6 (англ.)

© 1993, 2000, 2007 Lynda Madaras and Area Madaras  
x ООО «Издательство Астрель»

## СОДЕРЖАНИЕ

Список иллюстраций .....	17
Предисловие .....	21
Введение для родителей: почему я написала эту книгу .....	24

### ГЛАВА ПЕРВАЯ.

### ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ .....

Секс и пол .....	35
Мужские половые органы .....	37
Обрезание .....	41
Женские половые органы .....	43
Половой акт .....	44

Зачатие ребенка .....	47
Сперма и эякуляция .....	48
Яйцеклетка и овуляция .....	50
Оплодотворение, беременность и роды .....	52
Все, о чем вы хотели узнать... ..	53
Двойня, сиамские близнецы, тройня... ..	54
Чтение этой книги .....	58

**ГЛАВА ВТОРАЯ.  
НАЧАЛО ПЕРЕМЕН  
И ЭТАПЫ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ .....59**

Раннее созревание, позднее созревание .....	61
Быстрое развитие, медленное развитие .....	62
Первые перемены .....	63
Измерение яичек .....	64
Лобковые волосы .....	66

Снаружи прохладнее .....	68
Этапы полового созревания .....	68
Пять этапов роста и развития половых органов .....	69
Первый этап: детство .....	69
Второй этап: увеличение яичек и мошонки .....	70
Третий этап: удлинение пениса ..	72
Четвертый этап: утолщение пениса .....	72
Пятый этап: взрослое состояние ..	73
Пять этапов роста лобковых волос ..	73
Первый этап: детство .....	73
Второй этап: появление первых лобковых волос .....	75
Третий этап: продолжение роста .....	75
Четвертый этап: завершение роста .....	75
Пятый этап: взрослое состояние ..	75
Ощущения при половом созревании ..	76
Нормальный ли я? .....	79



**ГЛАВА ТРЕТЬЯ.****ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ – КРАТКАЯ СПРАВКА****ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦА: ЧТО НОРМАЛЬНО?****ЧТО НЕТ? .....81**

Размер пениса .....	82
Короче говоря .....	82
Около нормы .....	84
Измерение .....	85
Мифы о размерах пениса .....	87
Сделай свой пенис длиннее и толще... .....	88
Пенис: обрезанная крайняя плоть или нет .....	90
Пенис с необрезанной крайней плотью .....	91
Обрезание – для чего? .....	93
Этапы оттягивания крайней плоти у мужчин, не прошедших процедуры обрезания .....	95
Соглашаться ли на операцию? .....	98
Анатомия крайней плоти .....	98
Обрезанный пенис .....	103

Другие виды пениса .....	105
Гигиена половых органов .....	106
Мошонка .....	107
Линия сращения .....	108
«Пустая» мошонка: отсутствующие, неопущенные и втягивающиеся яички .....	108

**ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.****ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОГО РОСТА .....111**

Ускоренные темпы роста .....	112
Насколько высоким я стану? .....	113
Длинные сказки и короткие истории .....	115
Таблетки, которые ускоряют рост ...	119
Проблемы роста: боли и сколиоз ...	120
Сначала ноги .....	121
Прибавка в весе .....	121
Изменение пропорций .....	122
Рост мышечной силы .....	124

Основные типы тел .....	126
Стероиды .....	128
Наращивание мышечной массы .....	129
Уход за телом .....	130
Правильное питание	
и физические нагрузки .....	130
Что принимается за одну порцию? ..	133
Физические нагрузки .....	134
Табак, алкоголь и наркотики .....	135
В гармонии со своим телом .....	136

## **ГЛАВА ПЯТАЯ.**

### **ПРЫЩИ, ПОТООТДЕЛЕНИЕ,**

### **ВОЛОСЫ НА ТЕЛЕ, БРИТЬЕ**

### **И ДРУГИЕ ПЕРЕМЕНЫ .....**

Волосы на теле и в области подмышек ..	141
Проблема волосатости .....	142
Растительность на лице .....	143
Бритье .....	144
Бритвы: советы покупателям .....	146

Действительно ли они станут	
толще и темнее? .....	147
Советы по бритью:	
бритвы с лезвием .....	148
Советы по бритью:	
электрические бритвы .....	150
Потоотделение и запах тела .....	150
Как справиться с потоотделением	
и неприятным запахом .....	152
Дезодоранты и антиперспиранты ...	153
Прыщи и угри .....	154
Что вызывает появление угрей? ....	154
Лечение .....	157
Угри и питание .....	158
Лекарства, продаваемые	
без рецепта .....	158
Визит к врачу .....	160
Изменение голоса .....	161
Изменение груди .....	163
Положительные стороны	
полового созревания .....	165

**ГЛАВА ШЕСТАЯ.  
ИЗМЕНЕНИЯ В МУЖСКИХ ОРГАНАХ  
РАЗМНОЖЕНИЯ: ЭРЕКЦИЯ, СПЕРМА  
И ЭЯКУЛЯЦИЯ . . . . .167**

Эрекция . . . . .	168
Можете нам не верить! . . . . .	169
Внутреннее строение	
мужских половых органов . . . . .	169
Все ли со мной в порядке? . . . . .	171
Снова мягкий . . . . .	173
Мужские органы размножения . . . . .	174
Яички: фабрика спермы . . . . .	176
Запас сперматозоидов	
и их транспортировка:	
семявыносящие протоки . . . . .	177
Тестостерон . . . . .	178
Семя, оно же сперма,	
плюс жидкость из простаты . . . . .	179
Трубки, трубки и еще раз трубки . . . . .	180
Энергетический напиток	
для спермы . . . . .	181

Эякуляция . . . . .	182
Выведение семени . . . . .	182
Выбрасывание семени . . . . .	184
Смазка . . . . .	185
Первая эякуляция . . . . .	186
Мужские половые органы:	
вопросы здоровья . . . . .	188
Самостоятельная диагностика	
рака яичек . . . . .	189
Боль в яичках . . . . .	191
Бандаж и другие	
атлетические средства защиты . . . . .	193

**ГЛАВА СЕДЬМАЯ.  
САМОПРОИЗВОЛЬНАЯ ЭРЕКЦИЯ, ОРТАЗМ,  
МАСТУРБАЦИЯ И «МОКРЫЕ» СНЫ . . . . .196**

Самопроизвольная эрекция . . . . .	197
Как справиться с эрекцией . . . . .	199
Оргазм . . . . .	200
Мужская сексуальная реакция . . . . .	202



Мастурбация .....	204
И где вы тут видите слепого прыщавого идиота? .....	205
Эротические фантазии .....	208
Часто задаваемые вопросы .....	209
«Мокрые» сны .....	213

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ.**

### **ДЕВУШКИ И ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ .....217**

Сходства и отличия .....	217
Первые перемены .....	219
Грудь .....	220
Ощущения, связанные с развитием груди .....	220
Бюстгальтер .....	221
Этапы полового созревания .....	222
Период интенсивного роста .....	226
Изменение форм .....	227
Волосы на теле, потоотделение, прыщи и другие перемены .....	227

Половые органы .....	228
Мастурбация .....	228
Девственная плева .....	229
Влагалище, матка, яичники и маточные трубы .....	231
Овуляция .....	232
Менструация .....	233
Менструальный цикл .....	235
Гормоны .....	237
Менструальные боли .....	239
Другие изменения, связанные с менструацией, и ПМС .....	240

## **ГЛАВА ДЕВЯТАЯ.**

### **РОМАНТИЧЕСКИЕ**

### **И СЕКСУАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА .....241**

«Просто друзья» .....	243
Страстное увлечение .....	245
Гомосексуальные чувства .....	247

Свидания . . . . .	250
Влюбленность . . . . .	254
Контроль над романтическими и сексуальными чувствами . . . . .	256
Предохранение . . . . .	260
Сексуальность:	
смушение и чувство вины . . . . .	263
<i>Смушение</i> . . . . .	263
ВИЧ и другие венерические заболевания . . . . .	264
<i>Чувство вины</i> . . . . .	265
Преступления на сексуальной почве . . . . .	269
<i>Изнасилование</i> . . . . .	269
<i>Развращение малолетних</i> . . . . .	271
Несколько слов напоследок . . . . .	274

## *Список иллюстраций*

Рисунок 1. Изменения при мужском половом созревании . . . . .	33
Рисунок 2. Мужские и женские половые органы . . . . .	38
Рисунок 3. Обрезание . . . . .	42
Рисунок 4. Эрекция . . . . .	45
Рисунок 5. Эякуляция . . . . .	49
Рисунок 6. Женские половые органы . . . . .	50
Рисунок 7. Овуляция . . . . .	51
Рисунок 8. Беременность . . . . .	52
Рисунок 9. Двухъяйцевые близнецы . . . . .	56
Рисунок 10. Однояйцевые близнецы . . . . .	56
Рисунок 11. Два двенадцатилетних мальчика . . . . .	60

Рисунок 12. Орхидометр . . . . .	65
Рисунок 13. Пять этапов развития половых органов . . . . .	71
Рисунок 14. Пять этапов роста лобковых волос . . . . .	74
Рисунок 15. Измерение длины пениса . . . . .	86
Рисунок 16. Пенис с обрезанной крайней плотью . . . . .	92
Рисунок 17. Пенис с необрезанной крайней плотью . . . . .	92
Рисунок 18. Этапы оттягивания крайней плоти у мужчин, не подверг- шихся обрезанию . . . . .	96
Рисунок 19. Крайняя плоть и венечная бороздка . . . . .	100
Рисунок 20. Уздечка . . . . .	101
Рисунок 21. Оттягивание крайней плоти . . . . .	102
Рисунок 22. Шрам после обрезания . . . . .	104
Рисунок 23. Разные формы пениса . . . . .	105
Рисунок 24. Взрослый мужчина и ребенок-гигант . . . . .	123

Рисунок 25. Три типа тел . . . . .	127
Рисунок 26. Пищевая пирамида . . . . .	132
Рисунок 27. Модные типы внешности . . . . .	137
Рисунок 28. Волосы утолщаются . . . . .	146
Рисунок 29. Волосяной мешочек и сальная железа . . . . .	155
Рисунок 30. Прыщи . . . . .	155
Рисунок 31. Вросшие волосы . . . . .	159
Рисунок 32. Ареола и сосок . . . . .	163
Рисунок 33. Пенис . . . . .	170
Рисунок 34. Угол наклона эрегированного пениса . . . . .	172
Рисунок 35. Мужские половые органы в разрезе . . . . .	175
Рисунок 36. Яички в разрезе . . . . .	179
Рисунок 37. Сперма и эякуляция . . . . .	183
Рисунок 38. Самостоятельный контроль за состоянием яичек . . . . .	189
Рисунок 39. Бандаж и щиток . . . . .	194
Рисунок 40. Половое созревание у девочек . . . . .	218
Рисунок 41. Женская грудь в разрезе . . . . .	221

Рисунок 42. Пять этапов развития груди . . . . .	223
Рисунок 43. Пять этапов роста лобковых волос . . . . .	224
Рисунок 44. Разновидности девственной плевы . . . . .	230
Рисунок 45. Женские половые органы . . .	231
Рисунок 46. Менструация . . . . .	234
Рисунок 47. Средства женской гигиены . . . . .	236
Рисунок 48. Менструальный цикл . . . . .	238

## *Предисловие*

Подростки чем-то схожи с автомобилями: и те и другие отличаются большим потенциалом, время от времени требуют больших эксплуатационных расходов, сложны в управлении, их бывает трудно сдвинуть с места или остановить. Правда, к большому сожалению, подростки не снабжены подробной «инструкцией», как в случае с автомобилями. Есть одно существенное препятствие в общении родителей с детьми — это сам факт, что каждая из сторон не знает, чего можно ожидать от другой. Обычная тактика родителей в воспитании детей основана на их собственном опыте. Она работает при обучении игре в мяч, рыбной ловле, смене масла в машине, приготовлении пищи и проч., но она не годится в вопросах интимных отношений и полового созревания. Зачастую оказывается, что взрослым не объяснили этих вещей их собственные родители, и в результате у них нет образца, на который они могли бы опереться в разговоре со своими детьми.

Книга Линды Мадарас служит руководством для подростков (а также для детей доподросткового возраста) и обучающим пособием для их родителей. Это содержательное пособие готовит как детей, так и их родителей к близящимся переменам, а также является великолепным источником, из которого позднее подростки смогут черпать ответы на вопросы о своем теле.

Я имела удовольствие провести несколько семинаров для мальчиков пятых классов и их отцов на тему полового созревания и взросления. Само содержание этих встреч и все, что происходит во время семинаров, гораздо менее важно, чем обсуждение, которое ведется по пути домой и позже. Часто родителям и их детям-подросткам нужен какой-то повод для таких разговоров. Книга Линды Мадарас – это отличный «старт» для подобных дискуссий.

Обращаясь к подросткам, читающим эту книгу, хочу напомнить, что родители часто испытывают при обсуждении этих тем такую же неловкость, как и вы, если не большую. Хотите верить, хотите нет, но ваши родители так же, как и вы сейчас, проходили через период полового созревания. Спросите у них, как это было. Возможно, их опыт вас чему-то научит, а если нет, то подумайте, что они тоже испытывали смущение в ту пору. Теперь вы в расчете с ними за тот случай, когда они показывали ваши детские фотографии голышом вашим первым девочкам.

В заключение скажу, что книга Линды Мадарас – это бесценный источник для подростков и их родителей. И те и другие могут узнать из нее много полез-

ного. Это одна из тех классических книг, которые я всегда держу под рукой на случай, если надо будет что-то порекомендовать родителям, когда они сами захотят разобраться в этой нелегкой теме подросткового периода.

*Мартин Андерсон, доктор медицинских наук,  
факультет педиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.*

## ***Введение для родителей: почему я написала эту книгу***

В конце первого школьного года я даю каждому ученику в классе сырое яйцо и поручаю в течение недели относиться к нему как к младенцу. При этом я говорю: «Если вы забудете взять в школу деньги на обед, спортивную форму или учебник по математике, ничего страшного не произойдет. Но если вы хоть раз забудете принести своего “младенца”, он “погибнет”, и вы выбываете из игры». В конце недели я приглашаю всех «родителей» выживших «младенцев» на обед.

Выживших обычно немного. Большинство погибает от переломов вскоре после рождения.

В течение этой недели я с большим интересом наблюдаю за происходящим в школе. Некоторые мальчики безрезультатно пытаются заставить девочек ухаживать за их «детьми». Но есть мальчики, которые воспринимают свою «родительскую» зада-

чу очень серьезно. Я видела, как на перемене они вместе обедают и ухаживают за «детьми». Они делятся наблюдениями и обсуждают различные подстерегающие детей опасности.

Меня всегда удивляет, сколько мальчиков решаются участвовать в этой игре. Очень забавно наблюдать, как рослый пятнадцатилетний парень с фигурой футболиста семенит через двор, нежно держа яйцо в «колыбельке», сделанной из картонной коробки из-под молока.

Целью этого задания является попытка дать детям представление о родительской ответственности и заставить их дважды подумать, прежде чем решиться на беременность. Но даже если «яичное задание» не сможет предотвратить ни одной подростковой беременности, оно развлекает ребят, и мне хочется верить, что оно способствует их обучению. Что еще важнее, оно показывает, с какими сложностями и противоречиями сталкиваются мальчики, вступая во взрослую жизнь.

Интересно, что мальчики, нежно конструирующие «кроватки» и «колыбельки», — те же самые, которые подходят ко мне перед уроком и, хихикая, показывают столь популярные ныне подростковые романы с загнутыми уголками страниц. «Прочитайте вот это», — настаивают они, открывая на заложенных страницах, где «самое интересное» подчеркнуто красным. Обычно это фрагменты, в которых женщины распахивают блузки, предлагая себя герою. И герой, будучи джентльменом, не может им отказать.



Я всегда объясняю, что ни моя личная жизнь, ни личная жизнь моих знакомых не похожа на то, что пишут в подобных романах. И мы обсуждаем реальные страхи и неуверенности, а также эмоции и чувства, связанные с половой жизнью.

Наша культура ставит перед взрослеющими мальчиками довольно сложные проблемы. С одной стороны, они нежные и заботливые – что я ясно вижу, наблюдая, как они играют с яйцом-младенцем. С другой стороны, их одолевают волнующие и возбуждающие образы героев-победителей, крепких парней, обладателей мужской сексуальности, не оставляющей места для нежности и заботы.

Мальчику очень непросто со всем этим разобраться, и, несомненно, это отчасти объясняет подростковую тревогу. В детстве мальчики позволяют себе временами проявлять нежность. Но в подростковом периоде они переходят в странный мир взрослых, в котором «настоящие мужчины» не отличаются нежностью, никогда не плачут и не проявляют нерешительности относительно того, что должны делать. «Настоящие мужчины» всегда знают правильные шаги, которые следует предпринять в сексуальном плане, «настоящие мужчины» умелы и уверены в вопросах секса и в жизни вообще. Вот так!

Вдобавок к этому, по мере взросления у мальчиков начинаются все эти странные физические изменения тела. И вполне вероятно, что никто не захочет обсудить с ними эти изменения. В лучшем случае они могут рассчитывать на беглое и поверхностное объяснение.

Большинство моих учениц обычно имеют как минимум один нервный и сбивчивый «разговор» с родителями (как правило, с мамой) о менструациях. Но очень редко встречаются мальчики, с которыми кто-нибудь из родителей разговаривал бы на тему эякуляции, спонтанной эрекции, мастурбации, ночных поллюций и других физических реалий мужского пубертатного периода. В нашей культуре почему-то считается, что о пубертатном периоде важно поговорить с дочерью, а с сыном совсем не обязательно.

Разумеется, с началом менструаций девочки могут забеременеть – и один этот факт убеждает родителей в необходимости хоть как-то обсудить с дочерью происходящие половые изменения. И все же девочки беременеют не сами собой.

Многие родители полагают, что для мальчиков пубертатный период не представляет особой проблемы. У нас принято считать, что физические изменения, происходящие в это время, смущают, беспокоят и тревожат только девочек. На самом деле мальчиков не менее волнует, что происходит с их телами.

В результате подавляющее большинство родителей оставляют сыновей в этот сложный период жизни в одиночестве, предоставляя им самим плыть по течению. Одна из причин такого отношения, безусловно, – простое невежество. Хотя взрослые мужчины имеют общее представление о происходящем в этом возрасте – они сами через это прошли, – редкий отец может объяснить сыну, почему у того возникают ночные поллюции, или назвать примерный возраст первой эякуляции. И хотя у матерей доста-

точно уверенности, чтобы попытаться рассказать дочери о менструациях, однако когда дело доходит до спонтанных эрекций, поллюций и тому подобного, они оказываются в тупике.

Другая причина – смущение. Например, довольно сложно обсуждать с мальчиком пубертатный период, не упоминая о мастурбациях. В подростковом возрасте мастурбациями занимаются более 90% мальчиков. Но это щекотливая тема, и большинство из нас не могут говорить об этом без смущения.

Кроме изложения основных фактов, данная книга, надеюсь, поможет родителям и сыновьям преодолеть «барьер смущения». В идеале родителям следует сесть и прочесть эту книгу сыновьям. Читать всегда проще, чем говорить самому – ведь это сказал кто-то другой, а вы только читаете.

Разумеется, участие обоих родителей совсем необязательно. Выберите, кому это удобнее сделать, или можно просто отдать книгу сыну для самостоятельного чтения.

Но в любом случае, я думаю, вы найдете способ обсудить с сыном изменения, которые происходят или скоро произойдут с его телом. Детей очень интересуют и беспокоят мелкие подробности. Им необходима поддержка и постоянные заверения, что все происходящее с ними абсолютно нормально.

Дети не только благодарны за поддержку, у них развивается глубокое уважение и доверие к тем, кто эту поддержку оказывает. Родителям нужно понять, как сильно они могут укрепить связь с сыном, если будут рядом в период его полового созревания. Не

говоря уже о том, как от этого выиграют обе стороны в будущем, когда сыну придется принимать решения, касающиеся половой жизни. Если вы будете рядом с ребенком, когда ему необходимы ответы на вопросы, то он скорее всего обратится к вам за советом, когда будет вынужден принимать решения.

Хочу предупредить, что даже после прочтения книги разговор с сыном о пубертатном периоде будет непростой задачей. Если вы прямо спросите: «Что ты думаешь о книге?», или «Не хочешь ли обсудить что-нибудь из прочитанного?», то ваш сын скорее всего ответит: «Было интересно», или «Нет, я все понял», или «Не хочу это обсуждать». Я рекомендую выбрать несколько иной подход. Начните разговор о своем собственном подростковом возрасте, расскажите какую-нибудь глупую историю, которая с вами произошла.

Так вы поможете ребенку открыться. Рассказывая истории о неловких и глупых ситуациях, в которых вы оказывались, вы продемонстрируете, что вполне нормально в этих вопросах чувствовать неуверенность и чего-то не знать.

Вот еще полезный совет. Избегайте одного долгого разговора обо всем. Он не даст ожидаемых результатов, как бы вы ни старались. Лучше подходить к вопросу осторожно, поднимая темы в подходящее для этого время. Как показывает мой опыт, лучше всего обсуждать с ребенком вопросы полового созревания «к слову», когда подворачивается подходящий случай.

И еще. Если разговор о сексуальности и половом развитии каким-то образом вас смущает, прямо об

этом скажите. Нет ничего страшного, если вы скажете: «Меня это несколько смущает», или «Мои родители никогда со мной об этом не говорили, поэтому мне сложно говорить об этом с тобой», или что-нибудь в этом роде. В любом случае ребенок увидит ваше смущение по жестам, выражению лица, тону и т. д. Стараясь скрыть свои чувства, вы лишь его смутите. Скажите все прямо, и вы разрядите атмосферу.

Некоторые вопросы, изложенные в этой книге, могут вас беспокоить как родителя. Есть моменты весьма противоречивые. Когда в классе речь заходит о таких вещах, я стараюсь изложить и разъяснить разные точки зрения. Я очень старалась сохранить объективность, но иногда мои собственные убеждения берут верх. Возможно, ваше мнение относительно некоторых вопросов будет отличаться от моего, но в этом нет ничего страшного. Постарайтесь воспользоваться такими разногласиями, чтобы объяснить ребенку свою точку зрения и свои ценности.

Мы хотели бы сделать эту книгу доступной для мальчиков от девяти до пятнадцати лет. Ее целесообразно читать и мальчикам младшего возраста, что соответствует моему убеждению о необходимости раннего полового образования. Я твердо убеждена, что дети, не получившие в нужный момент ответов и поддержки в вопросах полового созревания, позже хуже реагируют на усилия родителей и учителей привить им нормы морали или даже просто правила безопасности в плане половой жизни. В данной книге речь пойдет прежде всего о физических изменениях, сопровождающих пубертатный период,

и лишь поверхностно – о «половом воспитании» в традиционном понимании.

Какой бы путь вы ни выбрали в воспитании ребенка и использовании этой книги, я надеюсь, она поможет вам с сыном лучше понять процесс полового созревания и послужит укреплению связей между вами.

Глава первая  
**ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ**

*«Это было здорово. Я помню, как подумал: “Я больше не ребенок!” Я был счастлив!»*

*Дмитрий, 26 лет*

*«Это было странно. Я постоянно чувствовал усталость и подолгу спал. Я не вполне понимал, что со мной происходит».*

*Борис, 19 лет*

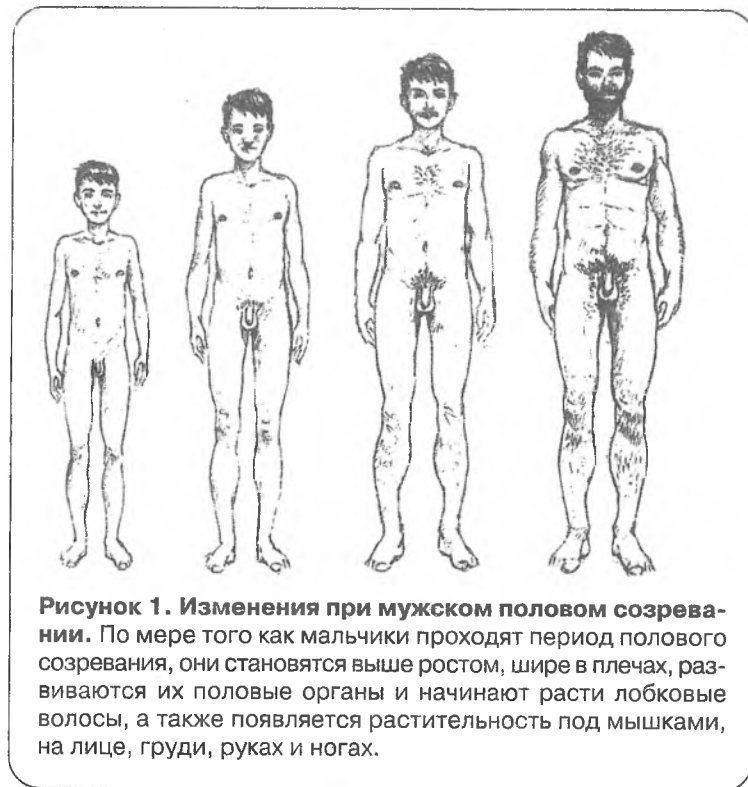
*«Люди, кажется, говорили об этом как о большом событии, которое случится в один прекрасный день. Все совсем не так. Никто внезапно не появится и не скажет: “Эй, парень, вот оно! И теперь это произойдет с тобой”».*

*Даниил, 33 года*

*«Это выглядело так: однажды я проснулся и понял, что все переменялось. Я стал другим человеком, живущим в другом теле».*

*Семен, 35 лет*

Все эти мужчины говорят об одном и том же событии – о *половом созревании*. Половое созревание – это период вашей жизни, когда ваше тело из тела ребенка превращается в тело взрослого.



**Рисунок 1. Изменения при мужском половом созревании.** По мере того как мальчики проходят период полового созревания, они становятся выше ростом, шире в плечах, развиваются их половые органы и начинают расти лобковые волосы, а также появляется растительность под мышками, на лице, груди, руках и ногах.

Как вы видите из рисунка 1, за время периода полового созревания тело мальчика меняется постепенно. Его пенис и мошонка – мешочек кожи позади пениса – растут и развиваются. Волосы появляются в тех местах, где раньше их никогда не было, – вокруг пениса, под мышками и на лице.

Также мальчик становится выше ростом. Конечно, мы растем на протяжении всего детства. Но во время полового созревания мальчик растет гораздо

быстрее, чем когда-либо еще. Во время этого интенсивного роста он может становиться выше на 14 или более сантиметров за год. Формы его тела также меняются. Плечи становятся шире, а бедра смотрятся уже по сравнению с ними. Развивается мускулатура, и в теле прибавляется силы. В целом его тело все больше выглядит «по-мужски».

Это лишь некоторые из внешних перемен, происходящих с телом мальчика во время полового созревания. Некоторым мальчикам кажется, что этот период будет длиться вечно. Другим кажется, что это происходит так быстро, как будто все меняется за одну ночь. Однако быстро ничего не случается. Половое созревание протекает медленно и постепенно на протяжении многих месяцев и лет. Первые перемены могут начаться в совсем юном возрасте, или же только когда мальчику исполнится десять. В каком бы возрасте это с вами ни случилось, держу пари, у вас появится много вопросов о том, что творится с вашим телом. Надеюсь, моя книга ответит на ваши вопросы.

Я даю уроки по половому созреванию для детей и взрослых. С моей дочерью Эриа мы проводим семинары по этой теме. Мужчины и мальчики, посещающие наши занятия, всегда задают много вопросов. Им также есть что сказать самим. Их цитаты приводятся во всех разделах этой книги<sup>1</sup>. Так что в некотором смысле они помогли мне написать эту книгу.

Впервые я начала давать уроки по теме полового созревания и сексуальности в те дни, когда диноза-

<sup>1</sup> Чтобы сохранить анонимность, мы изменили имена мальчиков и мужчин, которые любезно позволили нам процитировать их.

вры все еще бродили по земле (ну, во всяком случае, это началось очень давно). В те времена сексуальная подготовка отсутствовала в очень многих школах. Мне приходилось самой придумывать план моих уроков. Свое первое занятие я начала с того, что объяснила, откуда появляются дети. Это казалось логичным началом. В конце концов, в этот период ваше тело готовится к тому времени, когда вы можете принять решение о продолжении рода – то есть о зачатии ребенка.

Я не думала, что испытаю какие-то трудности при проведении этого первого урока. «Что в этом такого, – говорила я себе. – Я просто войду в класс и начну рассказывать ученикам о том, откуда появляются дети. Пара пустиков».

Господи, как же я ошибалась! Не успела я открыть рот, как класс встал на уши. Дети хихикали, толкая друг друга локтями и краснея. Один мальчик даже упал со стула. С классом творилось что-то странное, потому что перед тем, как объяснить, откуда берутся дети, мне пришлось рассказать им о сексе. Секс, как вы уже успели понять, – это целое событие. Люди часто смущаются, хихикают и ведут себя странно, когда разговор заходит о сексе.

## Секс и пол

Само слово пол уже смущает – оно ассоциируется у нас с половыми органами. Действительно, между мужским и женским организмами существует много

различий. Самое очевидное – это то, что мужчины обладают пенисом и мошонкой, а женщины – вульвой и влагалищем. Эти органы называются половыми органами. У человека есть либо мужские, либо женские половые органы, и принадлежит он либо к женскому, либо к мужскому полу.

Секс означает половую связь. Как мы объясним позже в этой главе, половая связь подразумевает слияние двух половых органов. Связь между мужчиной и женщиной – это также способ зачать ребенка.

Мы можем сказать, что двое людей «занимаются сексом друг с другом». Это означает, что они имеют половую связь или овладевают половыми органами друг друга, трогая и лаская их. Мы можем сказать, что они «испытывают возбуждение». Это значит, что наши мысли и чувства сосредоточены на половых органах или что они испытывают сексуальное влечение по отношению друг к другу.

Наши половые органы – это сокровенные части нашего тела. Обычно мы прикрываем их. Мы редко говорим о них в обществе. Испытывать влечение к кому-либо и чувствовать возбуждение – это понятия, которые едва ли могут быть названы обычными темами для обсуждения на уроках.

Если бы я не была такой самоуверенной, я бы задумалась об этом перед первым уроком. Я бы предвидела, что разговор в классе о сексе, пенисе и влагалище вызовет такую бурную реакцию.

После первого урока я быстро поняла, что если класс будет реагировать хихиканием и глупыми выходками, то из этого ничего не выйдет. Теперь я

начинаю свои уроки с того, что раздаю экземпляры с изображением, как на рисунке 2. Я также выделяю каждому по красному и синему карандашу.

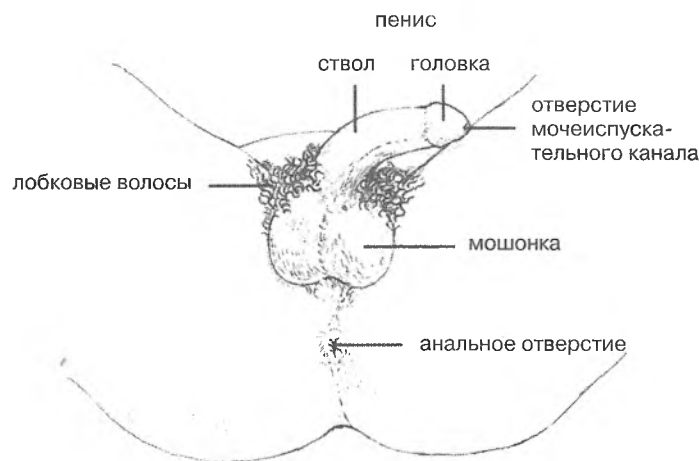
На рисунке 2 изображены наружные половые органы взрослого мужчины и взрослой женщины. Эти органы также называются гениталиями, или органами размножения. Мы имеем внутренние и наружные половые органы. И те и другие меняются в процессе полового созревания.

### Мужские половые органы

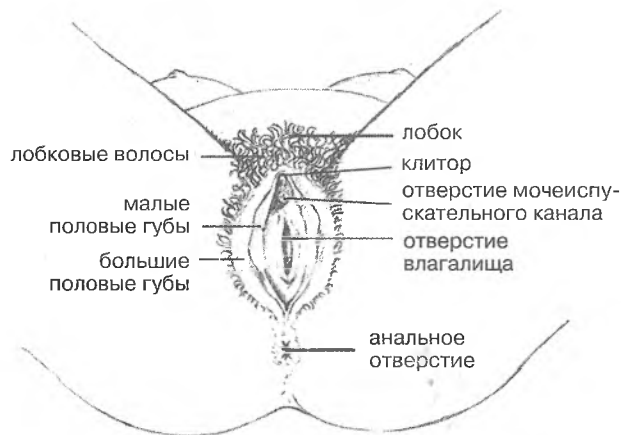
Как только каждый получает раздаточный материал и цветные карандаши, я начинаю демонстрировать изображение мужских половых органов. Я говорю классу, что внешними мужскими половыми органами являются *пенис* и *мошонка*. Дети, сидящие на моем уроке, все равно смеются, как сумасшедшие, или сползают по стулу в смущении, но я особо не обращаю на это внимания. Голосом воспитательницы я говорю: «Пенис как таковой состоит из двух частей: *ствола* и *головки*. Найдите тело пениса на рисунке и закрасьте его красными и синими штрихами». Каждый начинает сосредоточенно раскрашивать. Некоторые все еще смеются, но уже приступают к раскрашиванию. Почему бы и вам не раскрасить его? (Если, конечно, эта книга не принадлежит кому-то еще или не взята из библиотеки. Если это не ваша книга, сделайте копию с этой страницы, чтобы раскрасить рисунок.)



Рисунок 2. Мужские и женские половые органы



Мужские половые органы



Женские половые органы

Следующее, что я прошу класс сделать, – это найти длинный узкий разрез на кончике пениса и обвести его в кружок красным цветом. Это *отверстие мочеиспускательного канала*, через которое моча вытекает из организма. К этому моменту смешки стихают. Отверстие мочеиспускательного канала маленькое – его еще нужно найти. Класс старательно обводит его в кружок.

Затем мы раскрашиваем саму головку. Обычно я предлагаю синий цвет, но выбор остается за вами.

«Мошонку мы закрашиваем точно красным и синим цветом», – говорю я своему классу. *Мошонка* – это висящий мешочек кожи, который располагается за *пенисом*. Внутри мошонки находятся два яйцевидных органа, называемых *яичками* (на рисунке 2 вы не увидели яичек. Я упомянула их потому, что мы будем говорить о них через несколько страниц).

Потом я объясняю, что кудрявые волоски на половых органах называются *лобковыми волосами*. Я также предлагаю классу их раскрасить.

Наконец, мы подходим к *анальному отверстию*, или анусу. Это отверстие, через которое фекалии (стул, испражнения) выходят из организма. Анальное отверстие не является органом размножения. Но оно находится рядом, поэтому его тоже можно раскрасить.

К моменту, когда класс раскрасил разные части рисунка, я громко произнесла слово *пенис* около 28 раз. Каждый привыкает слышать от меня это слово, а также другие слова, которые обычно не употребляются в классе. Мои ученики больше не реагируют на

них так бурно. Кроме того, картинки кажутся им забавными, и все смеются. Смех помогает справиться со смущением и нервным напряжением.

У меня есть и другие причины, по которым я прошу класс раскрашивать картинки. Это помогает им запомнить названия органов. Если вы просто посмотрите на рисунок, то маловероятно, что он осядет у вас в памяти. А когда вы раскрашиваете эти части, вы с большей вероятностью запомните их названия. Это важные части тела, и их названия стоит знать.

Пока все рисуют, мы говорим о сленговых выражениях. Не всегда люди используют медицинские термины для обозначения этих органов.

На моем первом занятии по половому созреванию мальчики на последних партах передавали друг другу словарь сленга. Когда я громко говорила «пенис» или «влагалище», в их головах возникала дюжина сленговых вариантов. Они были не в силах этого скрыть. Высовываясь из-за парт, они игриво толкали друг друга в бок. Они радостно нашептывали друг другу эти так называемые «грязные» словечки. В конце концов возбуждение от их произнесения переросло в дикий хохот. Некоторые даже катались по полу. Вскоре весь класс полностью вышел из-под контроля. «Может быть, – думала я, – я не гожусь для этой работы».

У меня было много случаев, когда я была готова бросить преподавание сексуальной подготовки, но внезапно меня осенило. Я повернулась к доске и начала выписывать сленговые выражения, которые мне

удалось услышать. Я попросила класс дополнить этот список. Вскоре можно было продолжить урок.

Я не знаю почему, но это сработало. С годами я поняла, что действительно лучший способ не допустить, чтобы эти слова сорвали урок, – говорить о них открыто. И так, во время раскрашивания дети перечисляют эквиваленты из сленга, а я выписываю их на доске.

После того как мы зафиксировали их на доске, класс обсуждает эти слова. Мы говорим о том, какое слово мы бы использовали в разговоре с другом, доктором или с нашими родителями. Мы также обсуждаем реакцию людей на употребление этих слов. Некоторым людям не нравится сленг. Они могут расстроиться, услышав одно из этих слов. Вы

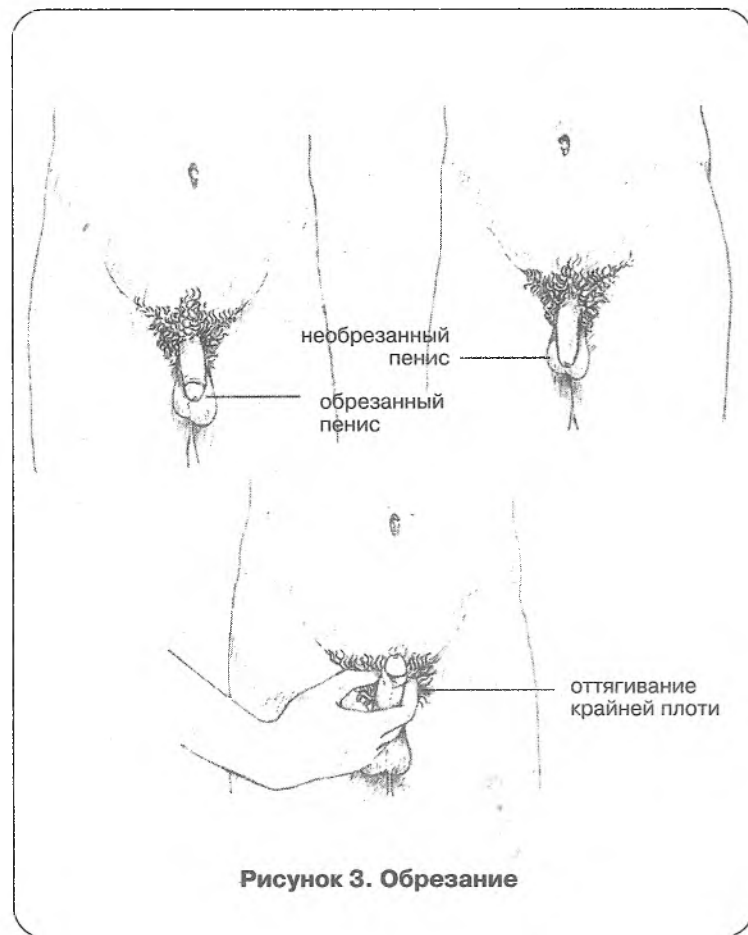
#### ОБРЕЗАНИЕ

На рисунке 2 изображен пенис с обрезанной крайней плотью. *Обрезание* – это хирургическая операция по круговому иссечению (удалению) крайней плоти пениса. *Крайняя плоть* – это часть особого кожного покрытия пениса. Операция обычно проводится, когда ребенку всего несколько дней.

Крайняя плоть необрезанного пениса покрывает большую часть головки. У новорожденного мальчика крайняя плоть прилегает к головке. Рано или поздно крайняя плоть освобождается. К тому времени как мальчик станет взрослым, если не раньше, он может оттянуть ее. Это значит, что он может отодвинуть ее назад от головки вдоль тела пениса, как показано на рисунке 3.

Может возникнуть вопрос, почему люди подвергают своих сыновей операции по обрезанию и что она собой представляет. Необходимую информацию об этом вы найдете в третьей главе.

можете быть или не быть аккуратным в выборе слов. Но в любом случае вы должны помнить, что для некоторых людей эти слова могут звучать оскорбительно.



## Женские половые органы

Когда все заканчивают раскрашивать мужские половые органы, мы приступаем к раскрашиванию женских. Внешние женские половые органы называются *вульвой*. Вульва состоит из нескольких частей. Сверху показан слой жировой ткани, называемый *лобком*. Кудрявые *лобковые волосы* покрывают лобок у взрослых женщин. Я прошу класс раскрасить лобок и лобковые волосы красным цветом.

Затем мы переходим к нижней части лобка. Здесь он делится на две складки кожи, называемые *большими половыми губами*. Я предлагаю нанести точки синего цвета на эту область. Между большими половыми губами располагаются *малые половые губы*. Их можно выделить красными штрихами.

Малые половые губы вверху соединяются. Складки кожи в месте соединения формируют подобие капюшона. На рисунке 2 вы можете увидеть кончик *клитора*, выступающего из этого капюшона. Оставшаяся часть клитора находится под кожей, так что ее нельзя увидеть. Кончик клитора мы закрасиваем синим.

Прямо под клитором находится *отверстие мочеиспускательного канала*. Отсюда из организма женщины выходит моча. Мы обводим его красным кружком.

Ниже отверстия мочеиспускательного канала располагается *отверстие влагалища*. Оно ведет во *влагалище*, которое находится внутри тела и связывает внешние половые органы женского организма

с внутренними. Отверстие влагалища мы обведем синим. (Люди часто употребляют слово *влагалище*, имея в виду *вульву*. *Влагалище* находится внутри тела. *Вульва* – это термин для обозначения *внешних* половых органов женского тела.)

Наконец, мы подходим к *анальному отверстию*. Его можно раскрасить любым цветом.

Пока класс раскрашивал женские гениталии, мы также составляли список сленговых обозначений этих частей женского тела.

К тому времени когда были раскрашены все половые органы и составлен список сленговых слов, каждый «отсмеял» свою порцию нервного напряжения и смущения. Кроме того, каждый получил представление о том, где эти органы находятся. В дальнейшем это облегчит понимание того, откуда появляются дети.

## Половой акт

Половой акт между мужчиной и женщиной может привести к появлению ребенка. Когда мужчина занимается сексом с женщиной, его пенис проникает в ее влагалище. Во время рассказа об этом у детей сразу возникают два вопроса. Во-первых, им интересно, как пенис может проникнуть во влагалище.

Я начинаю с того, что объясняю им, что такое *эрекция*. Иногда пенис становится жестким и встает под углом к телу (см. рисунок 4). Происходит так называемая эрекция. Мужчины всех возрастов, даже дети,

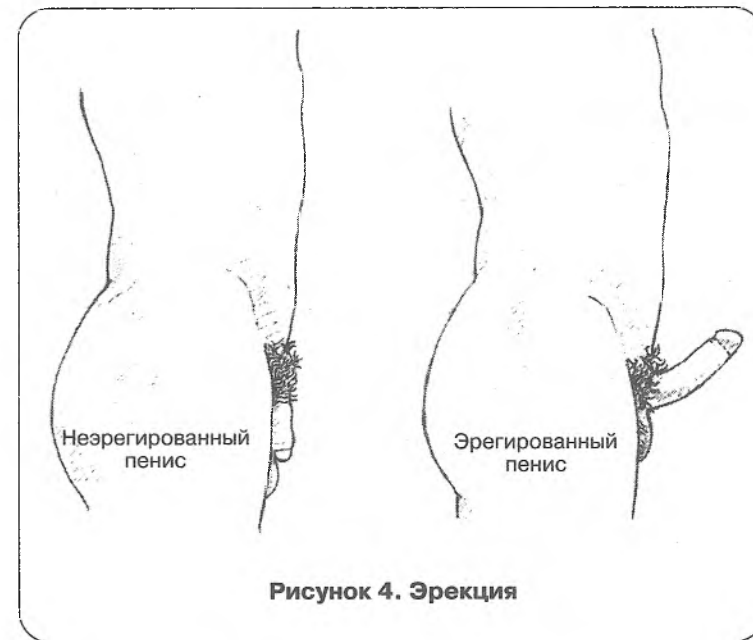


Рисунок 4. Эрекция

могут испытывать это состояние. Эрекция начинается, когда мужчина сексуально возбужден, но может появиться также и в некоторых других случаях.

Во время эрекции губчатая ткань внутри пениса наполняется кровью. Эта ткань имеет миллионы крошечных промежутков. Обычно эти промежутки пусты, и пенис мягкий. Когда у мужчины начинается эрекция, эти промежутки плотно заполняются кровью, так что ткань становится твердой. Пенис поднимается и стоит торчком. Он может стать настолько жестким, что будет казаться, что внутри него есть кость. Однако никакой кости там нет, а есть только ткань, наполненная кровью.

Во время занятий сексом пенис проникает во влагалище. Пара прижимается друг к другу и двигается так, что пенис скользит туда и обратно по влагалищу, доставляя обоим сексуальное наслаждение.

На первый взгляд кажется, что пенису сложно войти во влагалище, ведь его отверстие не очень широкое. Однако оно может растягиваться, увеличиваясь в несколько раз. На самом деле отверстие влагалища очень эластичное: когда женщина рождает, оно растягивается настолько, что через него проходит ребенок.

*Влагалище* – это трубка из мягкой гибкой мышцы. В обычном состоянии она похожа на сдутый воздушный шарик. Стенки влагалища прижаты друг к другу. Когда эрегированный (вставший) пенис входит во влагалище, он проталкивается между его стенками, раздвигая их. Мягкие гибкие стенки облегают его, создавая тесный контакт.

Когда мужчина сексуально возбужден, из кончика его эрегированного пениса выделяются одна-две капли жидкого вещества. Подобное вещество также выделяется из стенок влагалища возбужденной женщиной. Эта «влажность» позволяет пенису легко проникнуть во влагалище.

Как только класс понял, как женщина и мужчина вступают в половой контакт, возникает следующий вопрос – для чего.

Люди вступают в половой контакт по нескольким причинам. Это особый способ быть близким с другим человеком. Это также возможность получить удовольствие. Некоторым ребятам это кажется невероятным. Но у половых органов имеется множе-

ство нервных окончаний, которые посылают импульсы в центры удовольствия в нашем мозгу. Прикосновение к этим частям тела или трение о них определенным образом может вызвать такое ощущение, будто по всему телу прошла теплая волна.

Еще одна причина, по которой мужчины и женщины вступают в половой акт, – это желание зачать ребенка. Но дети появляются не при каждом половом контакте.

## Зачатие ребенка

Чтобы произошло зачатие, *яйцеклетка* женского организма и *сперма* мужского должны встретиться. Это происходит в результате полового контакта.

Иногда женскую яйцеклетку называют «яйцом», а мужскую сперму – «семенем». Эти термины сбивают с толку мальчиков и девочек на моих занятиях. Они понимают семя как нечто, что мы сажаем в землю, чтобы вырастить цветы или овощи, а яйца – как то, что откладывает курица. Но яйцеклетка и сперма не похожи на яйца и семена.

Во-первых, яйцеклетка гораздо меньше, чем яйца, которые мы готовим на завтрак. Она даже меньше, чем самая маленькая точка, которую мы можем поставить самым острым карандашом. А сперматозоид и того меньше.

Вы можете представить себе, что сперматозоид – это половинка зерна, а яйцеклетка – его вторая половинка. Когда эти две половинки сливаются, начина-

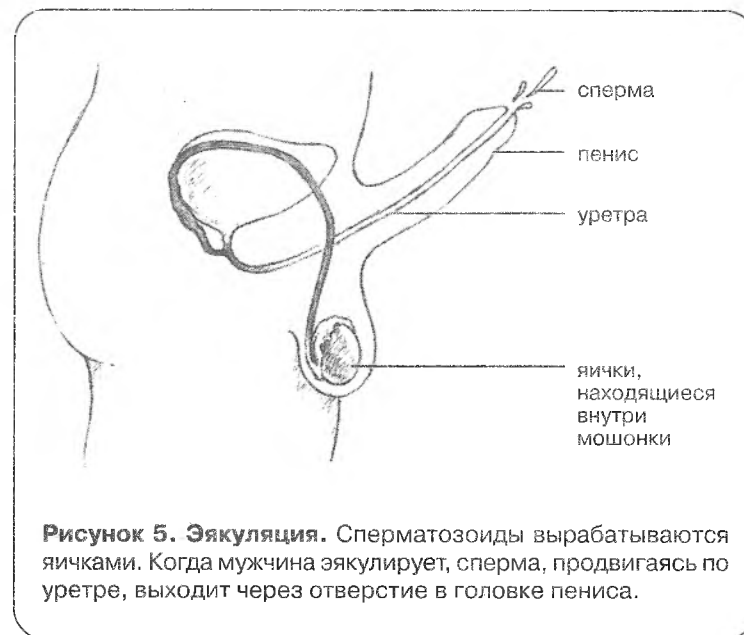
ет расти маленький человечек. Вообще, яйцеклетка и сперматозоид – это клетки. Наши тела состоят из миллиардов клеток. Существует множество различных типов клеток, но из всех типов клеток только яйцеклетка и сперматозоид могут соединиться и образовать единую клетку. Из этой клетки и вырастает ребенок.

### Сперма и эякуляция

Сперматозоиды вырабатываются яичками, находящимися в мошонке. Они накапливаются в пустых трубках, называемых *извитыми канальцами*. Яички начинают производить сперму в период полового созревания мальчика. Она вырабатывается каждый день и до конца жизни.

Во время полового акта мужчины может произойти *эякуляция*. При этом мышцы половых органов начинают сокращаться. Эти сокращения направляют сперму в тело пениса. Там она смешивается с другими жидкостями. Получившаяся смесь белого цвета называется *семенем*. Мышечные сокращения проталкивают семя через *уретру* – полую трубку, которая проходит по всей длине пениса. Затем семя выбивается струей из отверстия, находящегося на кончике пениса (см. рисунок 5).

В среднем объем выходящего во время эякуляции из пениса семени составляет примерно чайную ложку. В этом маленьком объеме семени содержится огромное количества сперматозоидов! Мужчина способен извергнуть в женское влагалище от 300 до 500 миллиар-

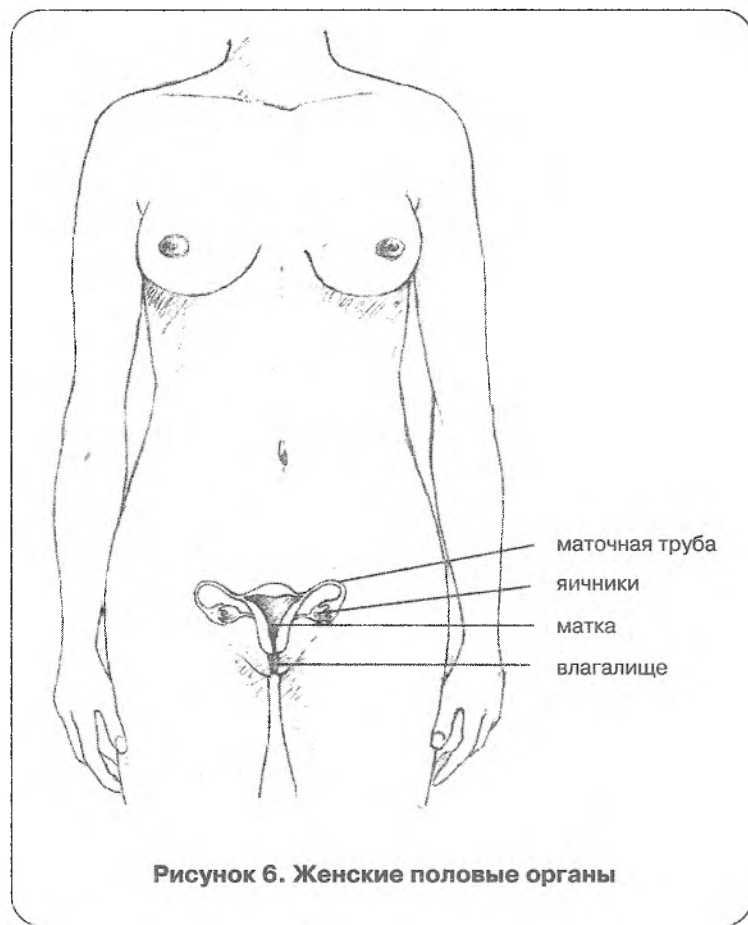


**Рисунок 5. Эякуляция.** Сперматозоиды вырабатываются яичками. Когда мужчина эякулирует, сперма, продвигаясь по уретре, выходит через отверстие в головке пениса.

дов сперматозоидов! Некоторые из них достигают конуса влагалища и оказываются в вершине матки. Затем они попадают в одну из двух маточных труб. Большинство сперматозоидов так и не достигают матки, теряясь где-то во влагалище. В конечном итоге они распадаются в женском организме.

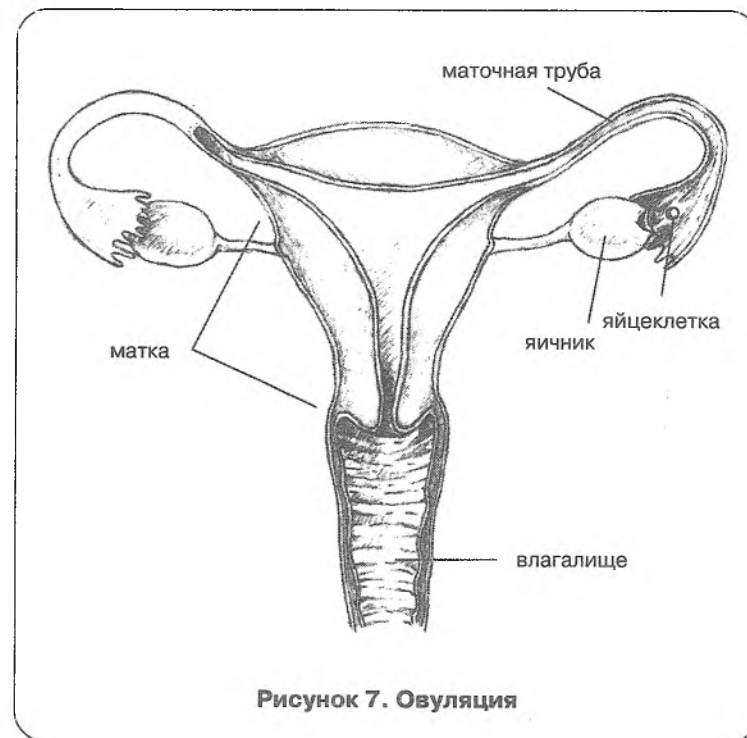
Итак, из миллионов сперматозоидов, оказавшихся во влагалище, только несколько достигают вершины матки и затем проникают в *маточные, или фаллопиевы, трубы*. Существуют две маточные трубы, которые расположены с обеих сторон матки и соединены через ее верхнюю часть. Внутри одной из труб сперматозоид может встретиться и слиться с яйцеклеткой.





### Яйцеклетка и овуляция

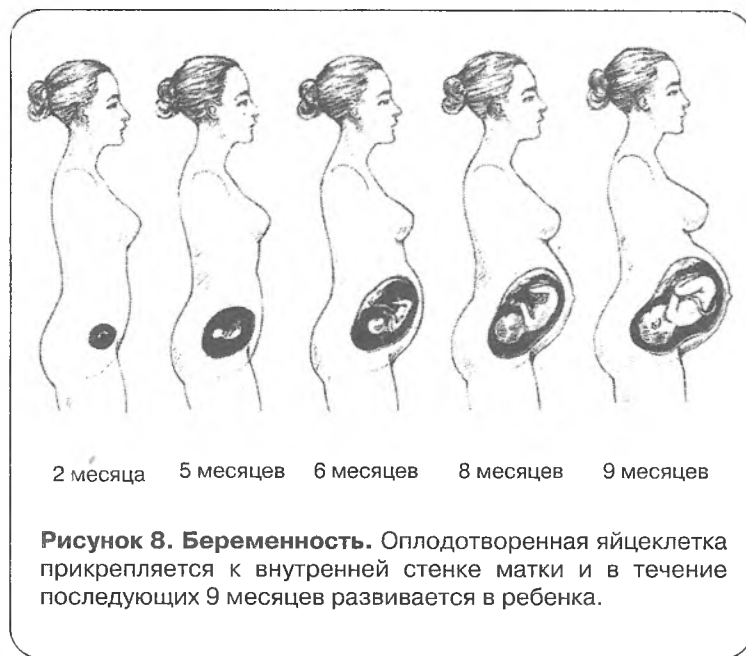
Девочка рождается с сотнями тысяч яйцеклеток. Они хранятся в яичниках. Яйцеклетки маленькой девочки еще незрелые. Первая яйцеклетка созревает только с началом периода полового созревания. Яич-



ники взрослой женщины вырабатывают примерно раз в месяц очередную зрелую яйцеклетку. Процесс высвобождения зрелой яйцеклетки из яичника называется *овуляцией* (см. рисунок 7).

Как только яйцеклетка вышла из яичника, ее захватывают в маточную трубу ворсинки маточной трубы – и она оказывается в этой трубе.

Маленькие ворсинки внутри трубы, колыхаясь взад-вперед, медленными волнообразными движениями продвигают яйцеклетку по трубе.



### Оплодотворение, беременность и роды

Продвигаясь по трубе, яйцеклетка может встретить несколько сперматозоидов, один из которых может проникнуть в нее. Процесс слияния яйцеклетки и сперматозоида называется *оплодотворением*.

Яйцеклетка может быть оплодотворена сперматозоидом только в течение первых 24 часов после того, как она покинет яичник. Но сперматозоиды способны оставаться живыми в женском организме до 5 дней. Это значит, что оплодотворение возможно, если мужчина и женщина имели половой контакт в день овуляции или в один из пяти дней перед ней. Если

яйцеклетка, «путешествуя» по маточной трубе, не встретит сперматозоидов, то несколько дней спустя она попадет в матку неоплодотворенной и самоликвидируется.

Оплодотворенная яйцеклетка не уничтожается. Она оседает в матке и в течение последующих 9 месяцев развивается в ребенка.

Матка – это полый орган. Матка взрослой женщины напоминает размером и формой грушу. Но плотные мускулистые стенки матки очень эластичны. Это позволяет ей сильно увеличиваться во время беременности (см. рисунок 8).

Когда ребенок готов появиться на свет, матка матери начинает сокращаться.

*Шейка матки* – маленький тоннель, связывающий матку с влагалищем, расширяется. Сильные сокращения выталкивают ребенка из матки во влагалище, а затем – к выходу из него и на свет. Здравствуй, малыш!

### Все, о чем вы хотели узнать...

Наверняка у тебя, как и у большинства мальчиков на моих занятиях и семинарах, возникает куча вопросов о том, что происходит с твоим телом. Эти вопросы не всегда удобно задавать. Часто мы испытываем неловкость, потому что эти вопросы нам кажутся слишком глупыми. Иногда мы боимся, что все остальные знают ответы и будут смеяться над нами. Возможно, они сочтут нас «недоросшими».

### ДВОЙНЯ, СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ, ТРОЙНЯ...

Когда я объясняю детям процесс оплодотворения, поднимаются лес рук.

*«Если больше чем один сперматозоид оплодотворит яйцеклетку, у женщины рождаются двойняшки?»*

Я объясняю, что возможно лишь одно слияние сперматозоида с яйцеклеткой. В тот момент, когда сперматозоид проникает в яйцеклетку, в ней происходят химические изменения. Эти изменения предотвращают проникновение в нее другого сперматозоида.

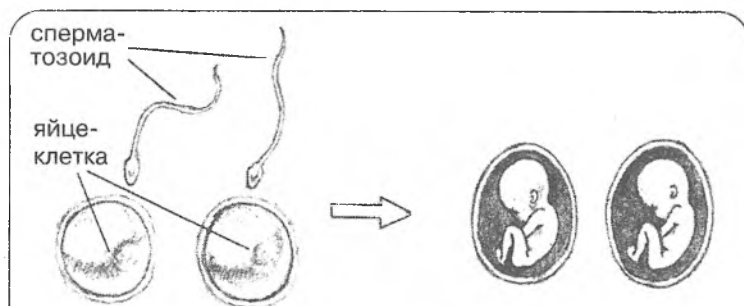
Обычно это только первые вопросы. Хотя ответы даже на них могли бы составить отдельную книгу. Вот некоторые факты, которые смогут удовлетворить ваше любопытство.

- *Двуяйцевые близнецы* – это один из двух возможных типов близнецов (см. рисунок 9). Двуяйцевые близнецы рождаются, когда 2 яйцеклетки оплодотворены разными сперматозоидами. Как правило, женские яичники вырабатывают одну зрелую яйцеклетку за один раз, но изредка бывает, что выходят две яйцеклетки одновременно. И тогда каждая из них может быть оплодотворена двумя разными сперматозоидами. Если обе такие яйцеклетки оседают внутри матки, то у женщины рождаются двойняшки. Такие двойняшки могут быть не похожими друг на друга и даже иметь разный пол.
- *Однояйцевые близнецы* развиваются из единой оплодотворенной яйцеклетки (зиготы) (см. рисунок 10), которая вскоре после оплодотворения разделяется на две. Никто не знает почему. Однояйцевые близнецы развиваются из одной яйцеклетки и одного сперматозоида, поэтому они похожи и всегда одного пола.
- При рождении близнецов один из них появляется раньше, а другой позже. Интервал может составлять от нескольких минут до нескольких часов. Известны случаи, когда близнецы рождались с разницей в день.
- Возможна ситуация, при которой женщина рождает двуяйцевых близнецов от двух разных отцов. Это может

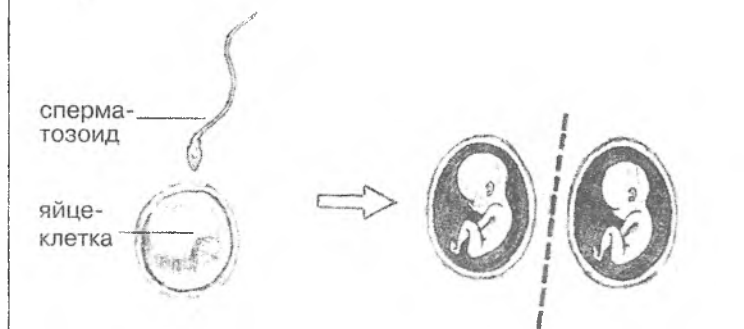
случиться, если женщина будет иметь половой контакт с двумя разными мужчинами точно в период овуляции.

- *Сиамские близнецы* – это близнецы, тела которых срослись в каком-либо месте. По неизвестным причинам зигота при этом не разделилась полностью, и дети начали развиваться сросшимися.
- Случаи рождения однояйцевых близнецов достаточно редки. Еще реже на свет появляются сиамские близнецы. Сиамские близнецы могут быть соединены по-разному. Если они срослись в ногах, плечах или руках, то операция может их разделить. Но бывает так, что отделение одного от другого закончится смертью кого-то из них или обоих, например, если они соединены в груди и имеют одно сердце на двоих. Некоторые родители соглашались на операцию, даже если один малыш умрет. Другие принимают решение отказаться от операции, и близнецы так и проводят всю жизнь сросшимися.
- Три ребенка (тройня), четыре, пять, шесть, семь и восемь близнецов рождаются еще реже, чем двойня. Когда рождается более трех детей одновременно, шансы на выживание всех из них очень малы. Ведь они гораздо меньше обычных детей и появляются раньше положенного срока. Насколько нам известно, самое большое количество близнецов, рожденных одновременно, – это 12. Но не все из них оказались жизнеспособными, некоторые умерли. Известен случай рождения семи малышей, все из которых выжили, и восьми, один из которых умер вскоре после рождения.

Женщины, которые рожают несколько детей одновременно, как правило, принимали специальные медицинские препараты, чтобы забеременеть. Из-за того что в прошлом у них были проблемы с зачатием, врачи выписывали им лекарства, стимулирующие яичники. Но иногда такие лекарства стимулируют работу яичников слишком интенсивно, и в результате вырабатывается сразу несколько созревших яйцеклеток.



**Рисунок 9. Двуйайцевые близнецы.** Двуйайцевые близнецы появляются, когда женский организм вырабатывает сразу две зрелые яйцеклетки, и каждая из них оплодотворяется отдельным сперматозоидом.



**Рисунок 10. Однояйцевые близнецы.** Однояйцевые близнецы появляются, когда после оплодотворения яйцеклетка делится пополам. Такие близнецы внешне похожи и всегда одного пола.

Если ты когда-нибудь чувствовал нечто подобное — знай, что ты не одинок. На моих занятиях мы играем в игру «Все, что вы хотели узнать о половом созревании и сексе, но боялись спросить». В начале заня-

тия я раздаю всем полоски бумаги. Дети пишут на них свои вопросы и складывают их в специальную коробку. Подписываться не обязательно. Я единственная, кто может все это прочитать. Коробка закрывается и остается в классе. Дети могут в любое время положить в нее свой вопрос. В конце урока я открываю коробку, читаю вопросы вслух и по возможности стараюсь ответить на все. Если у меня нет ответа, я так и говорю. Впоследствии я прикладываю максимум усилий, чтобы найти ответ до следующего занятия.

Вот некоторые вопросы из коробки:

*Какого размера самый большой пенис в мире?*

*Может ли пенис быть слишком маленьким?*

*Когда у меня вырастет борода и я стану похожим на отца?*

*Почему пенис иногда стоит, даже если не думаешь о сексе?*

*У меня есть линия с задней стороны яичек.*

*Это нормально?*

*Что, если одно из яичек ниже, чем второе?*

*Насколько я вырасту?*

*Можно ли увеличить пенис?*

*В какую сторону должен отклоняться пенис в эрегированном состоянии?*

*В каком возрасте снятся «мокрые» сны?*

*У меня мало волос на яичках. Нормально ли это?*

*Может ли у парня вырасти грудь?*

*Можно ли мастурбировать?*

*Что за прозрачное вещество выделяется, когда мастурбируешь?*

*У меня небольшие белые бугорки на пенисе. Значит ли это, что у меня какая-то болезнь?*

*Мои яички огромные, а вот пенис маленький.*

*Со мной что-то не так?*

*Я ощущаю боль в пенисе, и из него выходит какое-то белое вещество, похожее на молоко. Что со мной?*

*В каком возрасте начинается половое созревание?*

*Как можно определить, что ты гей?*

*Если часто эякулировать, это может как-то навредить? Не закончится ли сперма?*

*Правда ли, что девочки раз в месяц теряют кровь во время полового созревания?*

*Как долго длится половое созревание? Если тебе нравится девочка, как нужно себя вести, чтобы она полюбила тебя?*

## Чтение этой книги

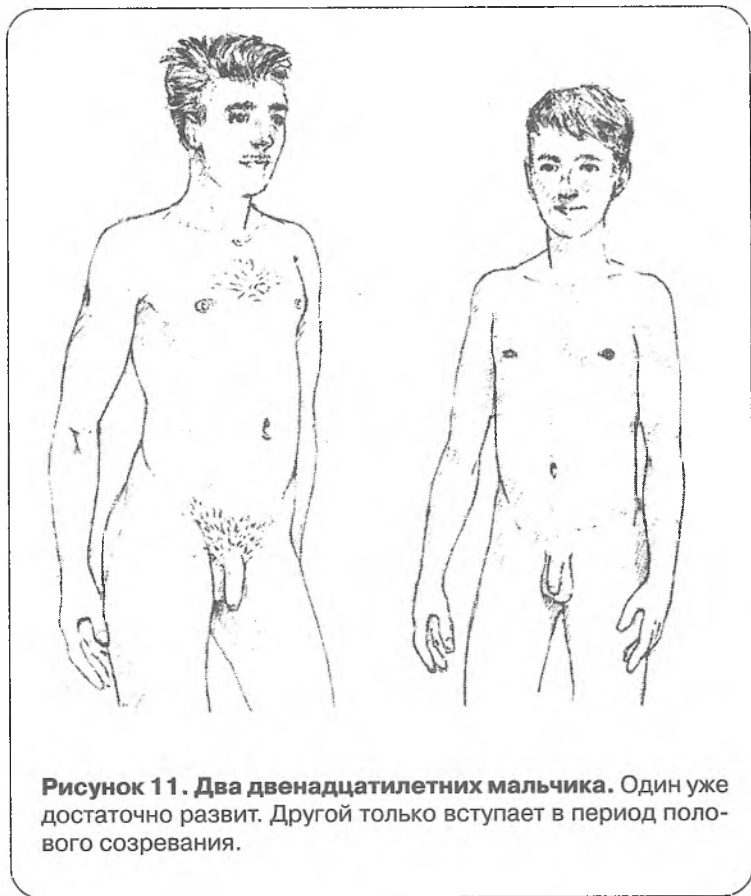
В этой книге мы отвечаем на вопросы, извлеченные из коробки на наших занятиях и семинарах, заданные нашими читателями, а также на многие другие. Возможно, вам захочется изучить эту книгу со своими родителями, вместе с другом или наедине. Вы можете прочитать ее сразу от корки до корки. А можете выбирать интересные вам главы. В любом случае мы надеемся, что книга вам понравится. Мы надеемся, что вы почерпнете при ее чтении столько же полезного для себя, сколько и мы при ее написании.

## Глава вторая

# НАЧАЛО ПЕРЕМЕН И ЭТАПЫ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

Выращивание овощей – это одно из моих хобби. Мне нравится думать, что это якобы избавляет меня от многих денежных трат. Но правда в том, что я трачу целое состояние на книги по садоводству – про удобрения, про защиту от вредителей и прочие полезные вещи. В конечном счете, каждый килограмм овощей из моего огорода обходится мне в кругленькую сумму.

Возможно, вы задаетесь вопросом, какое отношение мои овощи имеют к мальчикам и половому созреванию. Ответ: никакого. За исключением одного: каждый овощ в моем огороде растет по-разному и в разное время. Я могу взять два семени из одного пакетика и посадить их рядом друг с другом. Я буду поливать их одинаковым количеством воды. Они получат одинаковое количество света. И все же один саженец будет рваться наружу и прорастет на 2–5 см в то



**Рисунок 11.** Два двенадцатилетних мальчика. Один уже достаточно развит. Другой только вступает в период полового созревания.

время, как второй еще только покажется из земли. Так и мальчики: они растут по-разному и в разное время.

Посмотрите на мальчиков на рисунке 11. Обоим по 12 лет. Оба совершенно здоровые, нормальные и обычные во всем. Один мальчик уже вступил в

период полового созревания. Его половые органы начали расти и развиваться, и у него уже появились лобковые волосы. Он уже достаточно высокий и с развитыми мышцами, а также с растительностью на лице и теле. Другой мальчик еще не успел так развиваться. У него этот период только начался. У этих мальчиков разный «график» и разные сроки развития. Но оба развиваются нормально, в нужном возрасте и в нужное для их организма время.

### **Раннее созревание, позднее созревание**

Половое созревание у мальчиков проходит в разное время. Некоторые мальчики начинают развиваться уже в 9 лет. Другие – не раньше 14 или даже 15 лет.

Почему с одними это случается рано, а с другими в более позднем возрасте? Четкого ответа на этот вопрос не существует, но частично это связано с наследственностью. Если у вашего отца и родственников-мужчин по отцовской линии период полового созревания начался в раннем возрасте, вполне вероятно, что с вами произойдет то же самое. Если они начали развиваться поздно, то, возможно, так будет и с вами.

Это не строгое правило. Мальчик может отличаться от своего отца и родственников-мужчин. Например, мальчик, в семье которого у всех мужчин половое созревание наступало поздно, может вступить в



этот период в обычном для большинства возрасте или даже раньше. Также могут существовать различия и между мужчинами в его семье. Кто-то начал в обычном возрасте, кто-то раньше, кто-то позже. Но мужчины одной семьи часто очень похожи, поэтому стоит спросить своих родственников, когда они вступили в этот этап развития.

### Быстрое развитие, медленное развитие

А пока вернемся в мой огород... Первые всходы всегда на шаг опережают остальные ростки. Они быстро становятся полноценными растениями. Многие полагают, что по такой же схеме проходит половое созревание и у мальчиков. Они считают, что мальчики, раньше всех вступившие в этот период, будут развиваться быстрее остальных. Но это не всегда так.

Некоторые «ранние» мальчики и правда развиваются быстро. Довольно рано с наступлением этого периода их тело быстро становится взрослым зрелым организмом. А у других мальчиков, рано вступивших в этот период, развитие идет в среднем темпе. То же самое происходит и с поздно созревшими, и с теми, кто начал в положенное время. Возраст, когда наступает этот период, не влияет на то, как быстро будет происходить дальнейшее развитие.

У большинства мальчиков половое созревание длится 3–4 года. Некоторым нужно для этого 5 или более лет, а есть и такие, кто успевают пройти этот

путь меньше чем за два года. И опять-таки темпы полового созревания не зависят от возраста, в котором оно началось.

### Первые перемены

Для большинства мальчиков первым внешним проявлением начавшегося полового созревания служит тот факт, что у них начинают развиваться яички и мошонка. В детстве половые органы растут незаметно. А в период полового созревания в их росте происходит скачок гораздо заметнее, чем в детские годы.

Мошонка и яички начинают расти первыми. Яички увеличиваются. Мошонка удлиняется, и яички опускаются вниз. Кожа мошонки краснеет или приобретает более темный цвет. Она также становится тоньше, и мошонка висит свободнее. Затем начинает развиваться пенис, удлиняясь и утолщаясь. В определенный момент на гениталиях начинают расти лобковые волосы.

Несмотря на то, что развитие яичек и мошонки происходит в первую очередь, мальчики зачастую не замечают этой перемены – ведь до полового созревания яички невелики, и даже когда они уже начали расти, то поначалу все равно еще маленькие. Трудно определить, начали ли они расти вообще. Понимание того, как врачи измеряют их параметры, может помочь определить, начался этот процесс или нет.

### Измерение яичек

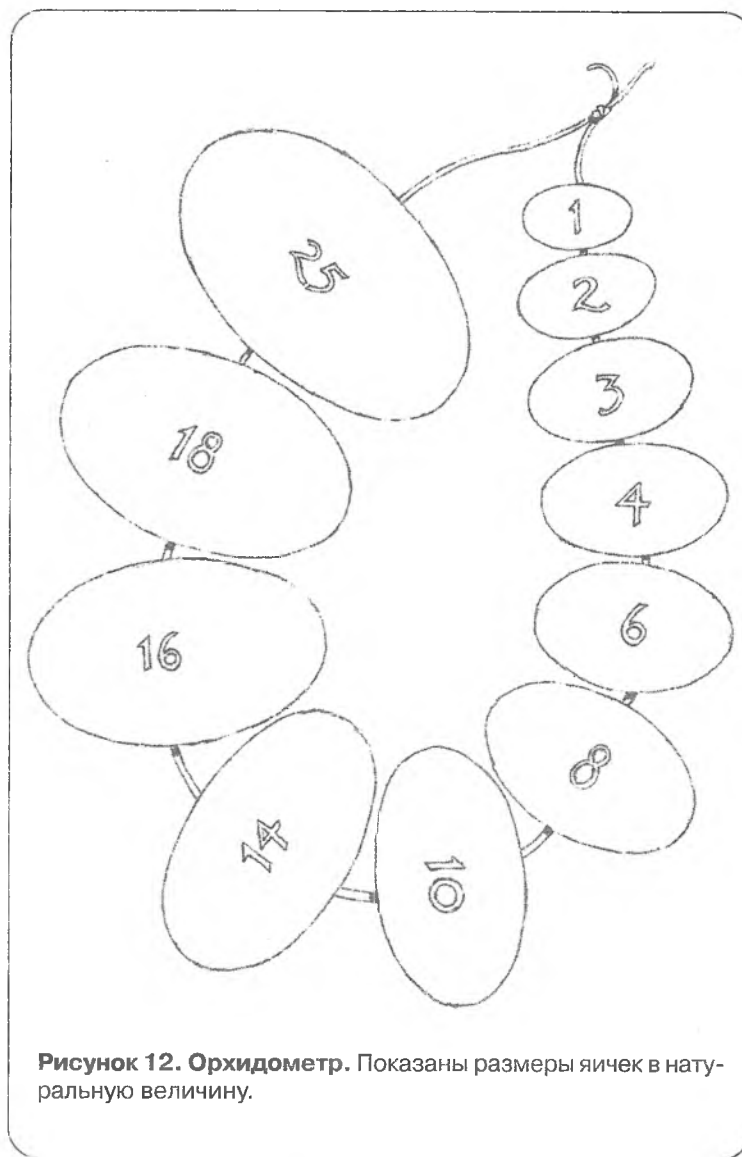
Врачи определяют размер яичек с помощью инструмента, называемого *орхидометром*. Этот прибор представляет собой набор деревянных или пластиковых овалов яйцевидной формы. Овалы закреплены на веревке в порядке возрастания. На рисунке 12 изображен орхидометр в натуральную величину.

Врач держит орхидометр в одной руке, а яичко пациента в другой. Он перебирает овалы, сравнивая их размеры с размерами яичка, и называет номер овала, который ближе всего по величине к яичку.

Число на овале определяет объем яичка (его вместимость). Объем измеряется в миллилитрах (мл). Овал под номером 1 имеет объем в 1 мл. Это около одной пятой чайной ложки. Самый большой овал, отмеченный номером 25, имеет объем в 25 мл. Это около 5 чайных ложек.

Конечно, вряд ли у вас дома имеется орхидометр, но вы можете получить представление о размере ваших яичек, сравнивая их с изображением орхидометра на рисунке. Какой из овалов ближе по размеру к вашим яичкам?

Измерьте оба яичка. Не волнуйтесь, если одно оказалось больше другого. Это совершенно нормально. У взрослых мужчин правое яичко обычно (но не во всех случаях) больше левого. Но левое яичко, как правило, висит ниже правого. Если объем ваших яичек 4 мл или больше, это вполне надежный показатель того, что вы вступили в период полового созревания. Если этот объем составляет 3 мл или меньше, вероятно, что половое созревание у вас еще не началось.



**Рисунок 12. Орхидометр.** Показаны размеры яичек в натуральную величину.

### Лобковые волосы

Во время полового созревания у вас также начинают расти лобковые волосы. Часто именно с их появлением мальчик начинает замечать перемены. У одних мальчиков волосы начинают расти одновременно с увеличением яичек, у других – спустя некоторое время с момента их увеличения.

Первые лобковые волосы не очень темные по цвету, они не особенно выются и их совсем немного. Первые волосы появляются у основания пениса. По мере того как идет половое созревание, они становятся более темными и более вьющимися. Они растут все гуще над пенисом, в нижней части живота и распространяются в направлении бедер. Они также могут появляться на мошонке или ниже анального отверстия. У взрослого мужчины лобковые волосы покрывают нижнюю часть живота, образуя подобие перевернутого треугольника. Они могут расти в направлении к пупку и бедрам.

Лобковые волосы обычно того же цвета, что и волосы на голове, но могут быть как более светлыми, так и более темными. Густота волос определяется расовой принадлежностью. Например, китайцы и японцы не отличаются густым волосяным покровом, который к тому же растет на более поздних этапах полового созревания, чем у европейцев или африканцев.

Некоторые мальчики и мужчины, с которыми мы разговаривали, были немного обеспокоены в тот период, когда у них начался рост лобковых волос. Вот некоторые из их высказываний:

*«Мне казалось, что прыщи покрыли весь мой пенис».*

Николай, 16 лет

*«У меня появились небольшие бугорки, и я подумал, что это какая-то болезнь».*

Филипп, 24 года

*«Сначала у меня появились маленькие беловатые пятна. Я был напуган до жути. Я просто ждал. Потом я заметил, как начали расти эти вьющиеся волосы».*

Борис, 17 лет.

Когда начинают расти лобковые волосы, часто на месте их роста появляются маленькие бугорки. Они могут быть похожими на прыщи. Появление этих бугорков связано с ростом лобковых волос, пробивающихся через кожу. Если вы не знаете, что происходит, то это может вас напугать. Но это обычное явление при росте волос. Нет повода для беспокойства.

Вы также можете заметить появление маленьких бугорков или точек на коже пениса и мошонки – местах, где волосы не растут. Это сальные и потовые железы. Они вырабатывают небольшое количество жира и пота. Вы также можете почувствовать, что в этих местах кожа более влажная и пахнет немного по-другому. Сальные и потовые железы активизируются в период полового созревания – отсюда эти изменения. Они естественны для данного периода и являются еще одним признаком того, что вы становитесь мужчиной.

**СНАРУЖИ ПРОХЛАДНЕЕ**

Вы когда-нибудь задумывались, почему мошонка с яичками висит снаружи тела? Один из мальчиков на моем занятии поставил вопрос таким образом:

*«Почему они болтаются там, ведь их можно легко ушибить? Почему они не находятся в теле, где им было бы безопаснее?»*

Саша, 11 лет

Это хороший вопрос, на который есть хороший ответ. Сперматозоиды, мужские репродуктивные клетки, вырабатываются яичками. Чтобы произвести сперму, яички должны находиться при определенной температуре, которая ниже нормальной температуры тела. Внутри тела, где слишком тепло, яички не смогли бы вырабатывать сперму. В мошонке, куда они подвешены, холоднее, воздух циркулирует свободно, помогая яичкам находиться в прохладе.

В мошонке созданы все условия, чтобы яички находились в нужной температуре. В холодную погоду или если вы прыгнете в холодный бассейн, мошонка сожмется. Это поможет вашим яичкам прильнуть ближе к телу, чтобы получить нужное тепло. В жаркую погоду, после горячей ванны или когда у вас жар, мошонка расслабляется и висит ниже. Ваши яички находятся дальше от тела, чтобы им было прохладнее.

**Этапы полового созревания**

Врачи выделяют пять этапов роста и развития половых органов. Эти этапы показаны на рисунке 13. Также это относится и к лобковым волосам. На рисунке 14 вы можете увидеть этапы роста лобковых волос. Прочитайте описание этих этапов в данном разделе,

а затем сравните свое тело с изображенными на рисунках. На каком этапе сейчас находитесь вы?

Кстати, этапы развития половых органов и роста лобковых волос не всегда совпадают. Например, вы можете находиться на втором этапе развития половых органов и на первом этапе роста лобковых волос. Так что не беспокойтесь по этому поводу. Это совершенно нормально!

Если эти этапы не совпадают, то отстает, как правило, рост лобковых волос. Другими словами, мальчик, проходящий третий этап полового развития, по росту волос будет скорее находиться на втором, чем наоборот.

Когда этапы не совпадают, разница между этими двумя процессами обычно небольшая. Как правило, если лобковые волосы отстают в развитии от половых органов, то не больше чем на один или два этапа. Хотя это и не аксиома: например, иногда бывает так, что у мальчика на четвертом этапе развития половых органов только начали появляться первые лобковые волосы. Это тоже вполне нормально.

**Пять этапов роста и развития половых органов*****Первый этап: детство***

Первый этап – это детство, период, предшествующий половому созреванию. Ваши половые органы не слишком меняются на протяжении этого этапа. По мере того как растет все тело, пенис, мошонка и яички

тоже растут, но в другой пропорции. Это происходит очень медленно. Яички обычно менее 3 мл по объему.

У вас еще не растут лобковые волосы. Они появляются не раньше второго этапа.

### **Второй этап: увеличение яичек и мошонки**

Второй этап – это начало полового созревания. Мальчик достигает второго этапа, когда его мошонка и яички увеличиваются. В детстве половые органы растут очень медленно. Когда начинается половое созревание, они растут гораздо быстрее. Если ваши яички имеют объем 4 мл или больше, скорее всего вы перешли ко второму этапу и вступили в период полового созревания.

Что касается пениса, то его размеры существенно не меняются в этот период. Самая большая перемена заключается в изменении объема яичек и мошонки. По мере того как растут яички, удлиняется мошонка. Яички и мошонка опускаются ниже. Кожа мошонки становится тоньше, и яички висят свободнее. Мошонка становится мешковатой и сморщивается. Также меняется цвет мошонки – кожа краснеет или становится темнее.

У большинства мальчиков в этот период начинают расти лобковые волосы. Но у некоторых это происходит не раньше третьего этапа.

Как правило, второй этап наступает, когда мальчику исполняется 10–12 лет, иногда 13 или даже 14 лет. Бывает, что совершенно нормальные и здоровые мальчики вступают в этот этап в возрасте младше 8 или старше 14 лет.

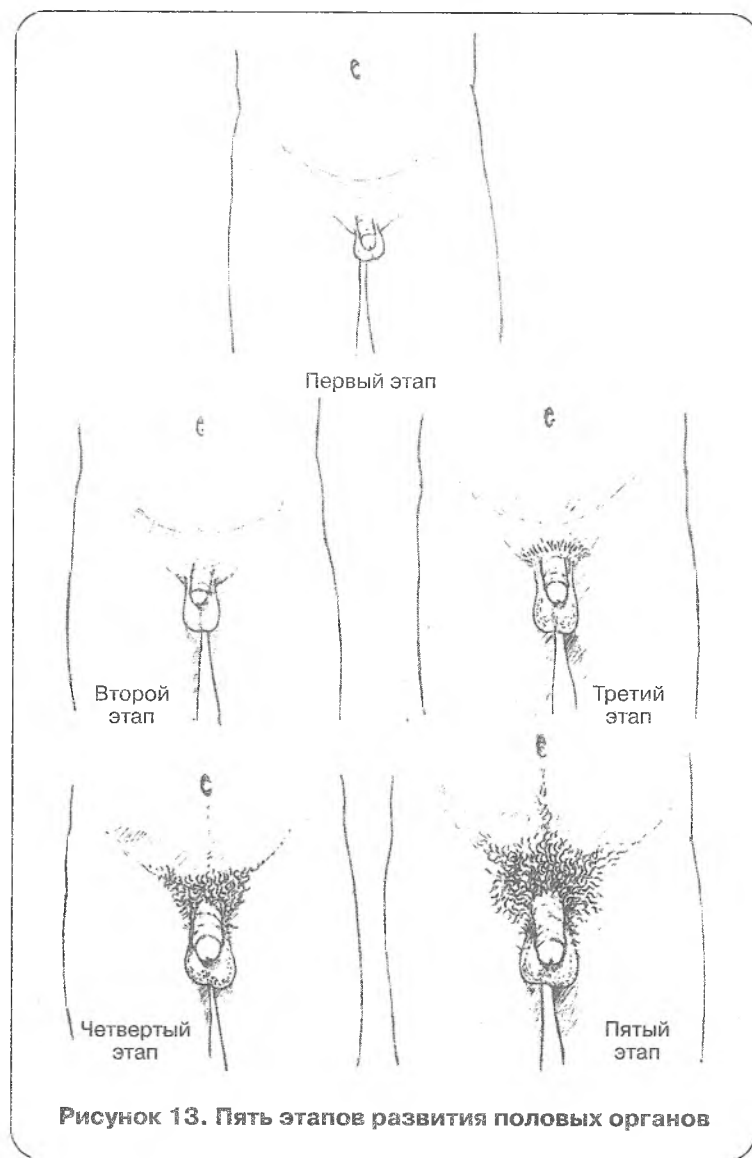


Рисунок 13. Пять этапов развития половых органов

Этот период может длиться от нескольких месяцев до двух с лишним лет. В среднем он продолжается один год.

### **Третий этап: удлинение пениса**

Третий этап связан с удлинением пениса. Он не слишком увеличивается в ширину в этот период. Самая главная перемена – это его рост в длину.

Кожа яичек и мошонки становится все более темной, и они также продолжают расти.

Если лобковые волосы не росли у вас на втором этапе, то это может произойти на третьем. А если они у вас уже растут, то на этом этапе они будут становиться темнее и более завитыми. Большинство мальчиков проходят этот этап в 13–14 или 12–13 лет. Он длится обычно от пары месяцев до полутора лет.

### **Четвертый этап: утолщение пениса**

На четвертом этапе пенис растет в ширину, его головка становится более развитой. Пенис также продолжает расти в длину, но главные перемены касаются его толщины и головки. Кожа яичек и мошонки по-прежнему меняет цвет. Яички продолжают увеличиваться, а мошонка свисать. У большинства мальчиков к этому этапу уже появились лобковые волосы. Но есть и такие, у кого волосы начали расти только на этом этапе.

Обычно этот этап приходится на 13–14 лет. Многие мальчики проходят его уже в 11–12 лет, а кто-то в 15, 16 или даже 17 лет. Как и в предыдущих случаях, велика вероятность того, что вполне здо-

ровые нормальные мальчики выходят за эти рамки. Этот этап обычно продолжается от шести месяцев до двух лет.

### **Пятый этап: взрослое состояние**

Это последний, итоговый этап. Яички полностью развились. Их размеры обычно составляют 3,8 см в длину и от 14 до 27 мл в объеме. Мошонка полностью развита. Кожа мошонки и пениса стала темнее.

Пенис тоже уже полностью развит. Как и в случае с другими частями тела, размер пениса – вещь очень индивидуальная. Мы поговорим более подробно о размере пениса в главе третьей.

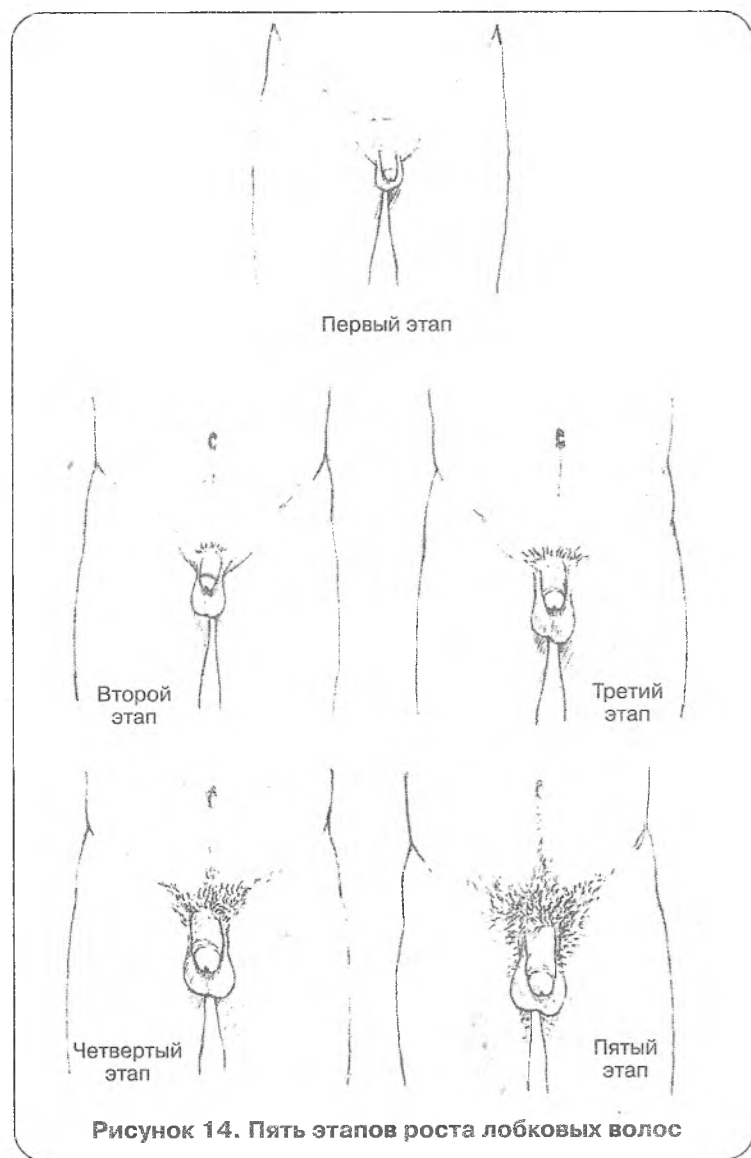
Как правило, мальчики достигают пятого этапа в возрасте от 14 до 16 лет. Некоторые достигли его уже в 12–13 лет, а кого-то это ждет после 16. Как и во всех остальных случаях, возраст достижения половой зрелости может выходить за пределы приведенных здесь рамок.

### **Пять этапов роста лобковых волос**

Как мы уже сказали, врачи выделяют пять этапов роста лобковых волос. Эти этапы показаны на рисунке 14 и описаны далее.

#### **Первый этап: детство**

Этот этап предшествует половому созреванию. Лобковых волос еще нет. Однако у некоторых на этом этапе все же растут волосы в нижней части живота и вокруг половых органов. Они светлого цвета и напо-



минают пушок персика. Эти детские волосы, короткие, мягкие и почти бесцветные, не являются лобковыми волосами.

**Второй этап: появление первых лобковых волос**

Этот этап начинается, когда появляются первые лобковые волосы. Первые волоски бывают прямыми или немного завитыми. Они не бесцветные, но еще и не темные. Их длина больше длины волос, описанных в первом этапе. Обычно они растут в основании пениса, и их совсем немного. Часто они видны только при близком рассмотрении (посмотрите внимательнее на ту область, где пенис соединяется с телом).

**Третий этап: продолжение роста**

На этом этапе лобковые волосы становятся более завитыми, жесткими и темными. Они покрывают большую площадь, но все еще растут негусто. Их рост может распространиться и на мошонку.

**Четвертый этап: завершение роста**

Теперь волосы стали такими же темными, вьющимися и жесткими, как у взрослого половозрелого человека. Теперь их намного больше, чем на третьем этапе. Область, покрытая волосами, напоминает треугольник, но он не доходит до бедер. Он еще не такой, каким будет на пятом этапе.

**Пятый этап: взрослое состояние**

Это заключительный этап. Лобковые волосы жесткие и вьющиеся. Теперь они достигают бедер. Обычно

область их роста напоминает перевернутый треугольник с вершинами у пупка и у бедер.

У некоторых мальчиков – особенно у китайцев и представителей других азиатских народов – лобковые волосы начинают расти не раньше третьего или четвертого этапа, которые для них являются одновременно и заключительными.

### Ощущения при половом созревании

У ребят из моих второго и третьего классов период полового созревания еще не начинался. Они обычно с большим волнением и нетерпением ждут его наступления.

Однако не все из них готовы к этому. Вот что думает этому поводу один трети́кклассник:

*«Эх! Не хочу, чтобы мой пенис становился большим, волосатым и уродливым!»*

Витя, 8 лет

Среди детей постарше, посещающих мои занятия, большинство уже вступили или скоро вступят в период полового созревания. Как и младшие дети, они чувствуют волнение. Они довольны и горды тем, что их лобок начинает меняться. Вот что сказал один из мальчиков:

*«Если это чувство передать словами, то получится что-то типа: “Ух ты! Наконец-то я начал расти!”»*

Алексей, 12 лет

Мальчики постарше помимо радости и гордости испытывают и другие ощущения. Это вполне нормально. Почти у каждого есть какие-то сомнения. Один мальчик выразился так:

*«Принимая ванну, я обнаружил несколько волосков на теле. Думаю, раньше я просто не замечал, что мой пенис и яички постоянно росли... И я начал понимать, что меняюсь. Я почувствовал себя взрослым, мне хотелось прыгать от радости. Но буквально через две минуты я испытал настоящий страх. Я подумал: “О нет, я не готов к этому”».*

Женя, 11 лет

У многих мужчин и мальчиков, с которыми мы разговаривали, были эти ощущения «я-не-готов-к-этому». Если вы чувствуете то же самое, знайте, что это вполне нормально.

Некоторым мальчикам кажется, что их тело развивается слишком медленно. Они с нетерпением ждут, когда же оно станет зрелым и мускулистым. В то время как некоторые из их одноклассников уже начали взрослеть, они все еще выглядят «как дети».

Многие мужчины, поздно вступившие в период полового созревания, вспоминают, как трудно им пришлось:

*«Для меня период полового созревания начался только в 16 лет. Я по-настоящему переживал, потому что другие мальчики понимали, что у меня еще ничего не*



*началось. Я стеснялся находиться в спортзале и всегда пытался скрывать свое тело».*

Александр Иванович, 47 лет

*«Я тоже был “поздним” мальчиком. Казалось, что все ребята вокруг имели развитые тела и волосяной покров в определенных местах, в то время как я был всего лишь тощим, маленьким пацаном. Но как только все началось, процесс развития пошел довольно быстро. Тогда происходящее вызывало у меня только одну реакцию: “Слава Богу! Наконец это случилось и со мной!” До этого я даже думал, что уже не судьба этому произойти и что, может быть, я какой-то урод или больной, что со мной что-то не так».*

Геннадий Петрович, 42 года

Если вы боитесь, что половое созревание у вас не начнется никогда, просто оглядитесь вокруг. Сколько вы знаете взрослых, которые не прошли через половое созревание? Ни одного, так ведь? Рано или поздно это случается со всеми... Ваше тело изменится, пусть и с опозданием, и вы догоните остальных ребят. Потом вы еще будете удивляться, к чему были все эти волнения!

Не только «поздние» мальчики чувствуют себя неловко. Один мужчина, развитие которого началось раньше, чем у сверстников, вспоминает, как странно он тогда себя чувствовал:

*«Я начал развиваться в очень раннем возрасте. Я был по-настоящему горд, но и вместе с тем испытывал*

*смущение, так как выглядел не так, как другие ребята. Сложно быть не таким, как все, в этом возрасте, и не хочется выделяться среди остальных».*

Петр, 26 лет

Действительно, трудно быть не таким, как все. Но помните, что ни для кого не существует «правильного» времени роста. Ваше тело развивается в соответствии со своим собственным «расписанием».

## Нормальный ли я?

Кажется, что на каком-то этапе полового созревания этот вопрос задают абсолютно все. Ответ на него почти всегда будет «да». Однако, несмотря на то, что проблемы медицинского характера, способные повлиять на ускорение или торможение полового созревания, не столь распространены, все же они есть.

Не всегда легко определить, что значит «слишком рано» или «слишком поздно». Как вы уже знаете из этой главы, половое созревание у всех мальчиков проходит в разное время. Некоторые совершенно здоровые ребята замечают признаки начинающегося полового созревания в 8 лет или даже раньше. У других это может произойти в 14 лет или позже.

Доктора рекомендуют мальчикам, у которых этот период начался в 8 или 9 с половиной лет, пройти медицинское обследование. Другими словами, мальчик должен посетить врача, если его яички или пенис начали развиваться, если у него начали расти лобко-

вые волосы или появились какие-то другие признаки полового созревания до 9 лет.

Доктора также рекомендуют, чтобы мальчики, у которых период полового созревания начался к 14 или 15 годам, прошли медицинское обследование. То есть ребята, у которых до четырнадцати или пятнадцати лет не начали появляться признаки полового созревания, тоже должны обратиться к врачу.

Важно помнить, что раннее или позднее половое созревание не всегда означает какую-то проблему. Однако если что-то не в порядке, то врач должен устранить проблему, чтобы мальчик мог нормально развиваться.

Иногда нам кажется, что половое созревание протекает очень медленно. Перемены при этом настолько незначительны, что можно усомниться, растем ли мы вообще, или начать подозревать, что развитие вовсе остановилось. Если половое созревание для вас уже началось, но при этом все идет не так быстро, как вы того ожидали, потерпите немного. Вы растете, и в конечном итоге ваше тело станет зрелым и взрослым.

Конечно, если вы ощущаете, что в вашем развитии что-то протекает явно не так, то можете в любое время проконсультироваться у врача. Если выявится какая-то проблема, то ее легче будет решить на ранней стадии. Если все окажется в норме, вы просто почувствуете себя лучше.

### *Глава третья*

## **ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ – КРАТКАЯ СПРАВКА ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦА: ЧТО НОРМАЛЬНО? ЧТО НЕТ?**

Во второй главе объяснялось, как меняются половые органы во время полового созревания. Мальчикам это всегда интересно. Те, кто помладше, часто внимательно изучают свое тело в поисках первых признаков взросления. Даже те, кто не следил за этим, начинают проявлять интерес к своему телу, когда их половые органы начинают расти.

Как только мальчики начинают уделять внимание своему телу, у них сразу появляется множество вопросов на этот счет. Они могут заметить что-то, чего не замечали ранее, или, возможно, они и раньше знали об этом, но не придавали значения. Какова бы ни была причина, так или иначе у мальчиков вашего возраста часто появляются вопросы о размере, форме и внешнем виде половых органов. Эта глава является «путеводителем» по половым органам.

Как и другие части тела, пенис и мошонка у разных людей разные. Существует много вариаций внешнего вида половых органов. Далее я постараюсь объяснить, в чем разница. Так что вы узнаете, что является нормальным, а что нет.

## Размер пениса

Размер пениса является объектом внимания номер один. Если вас волнует его величина, вы не одиноки. Этот вопрос то и дело встречается в нашей коробке вопросов и в письмах читателей. Вопросы о размере пениса по частоте их задавания превосходят все остальные вопросы вместе взятые.

Один из ранних научных докладов о размере пениса появился в 1879 году. Его автор, доктор В. Краузе, сообщил, что «в большинстве случаев» длина эрегированного пениса составляет 20,5 см. Возможно, проблема мужского беспокойства о слишком маленькой величине их пениса уходит корнями в этот доклад. Возможно, это и не так. Но факт в том, что многие мальчики разочаровываются, когда их измерения не дотягивают до обозначенной длины в 20,5 см. В реальности только у одного из 100 взрослых мужчин эрегированный пенис такой длинный!

### Короче говоря

С современной научной информацией о размере пениса мы познакомимся чуть позже. Но для нача-

ла нам нужно прояснить два момента относительно размера.

Многим мальчикам кажется, что их пенис слишком маленький. Они оглядывают других в раздевалке, и у них создается впечатление, что у всех остальных пенис больше. Но такой способ сравнения размеров может ввести в заблуждение.

Существует множество вариаций в размере неэрегированного пениса. Но при эрекции разница практически не видна. Пенисы, длина которых в спокойном состоянии меньше, как правило, во время эрекции имеют тенденцию к большему росту. И наоборот. Если ваш пенис маленький в обычном состоянии, то это не значит, что он таким и будет во время эрекции.

Трудно даже назвать средний размер неэрегированного пениса. Ведь его размер сильно меняется. Если вы напуганы, вам холодно или вы нервничаете, это может уменьшить приток крови к органу, тем самым уменьшив его размер. Пенис может сократиться в длине на целых 5 см. Если вы расслаблены или вам тепло, то приток крови сделает ваш пенис длиннее. Вот почему сложно сказать, каков средний размер пениса отдельно взятого мужчины в невозбужденном состоянии. Так же, исходя из этих соображений, в научных работах говорят о длине эрегированного пениса.

Неудивительно, что мальчики сравнивают друг друга в раздевалке. Естественно, им всем хочется понять, насколько они отличаются от «средних» показателей. Но не забывайте, что вы все еще растете. Помните о том, что изложено во второй главе.

Пенис не достигает окончательной длины раньше пятого этапа. Если вы все еще не на пятом этапе, вам еще предстоит вырасти. Даже если вы подошли к этому этапу, ваш пенис может продолжить свой рост. У многих мальчиков рост пениса прекращается только к 17–18 годам.

Пенис начинает интенсивно расти лишь с третьего этапа. Парень в соседнем душе, возможно, ваш ровесник, но при этом вы можете находиться на разных этапах полового созревания. Он может быть уже на четвертом или на пятом этапе. Если вы на втором, то естественно, что его орган больше вашего. Это не значит, что ваш пенис слишком маленький. Когда вы будете на пятом этапе, то вполне вероятно, что у вас будет такой же пенис, как и у других мальчиков.

Размер пениса при эрекции также различается. Но разница не такая большая, как в невозбужденном состоянии. Размер при эрекции зависит от температуры воздуха в комнате, вашего эмоционального состояния, времени суток, а также предшествующего полового акта, ситуации и вашего настроения.

### Около нормы

Размер пениса – очень важный вопрос для мужчин! Возможно, вы думаете, что существует достаточно много хорошей научной литературы, касающейся исследований размеров пениса. На самом деле было проведено не так уж много исследований. А те результаты исследований, которые мы имеем, могут быть и ненадежными. В некоторых было обследо-

но слишком мало мужчин, чтобы можно было делать однозначные выводы. В других же – добровольцы измеряли свой пенис в домашних условиях, без какого-либо медицинского контроля. Даже если мужчины были честны в своих подсчетах, они могли и не следовать указаниям должным образом. Например, они могли «округлить» свой размер в большую сторону. Возможно, среди добровольцев было больше мужчин, имеющих большой пенис, чем тех, у которых он маленький. Если это так, то «средний размер», выведенный из показаний, мог оказаться преувеличенным. Имейте это в виду, когда мы будем говорить о результатах этих исследований.

Альфред Кинси, известный исследователь-сексолог, и его коллеги занимались изучением размеров пениса. Тысячу добровольцев попросили измерить

### ИЗМЕРЕНИЕ

В научных исследованиях размер пениса подсчитывается от его верхней точки – того места, где он соединен с телом, – до кончика. Большинство мужчин хотя бы раз в жизни измеряли свой пенис. Это достаточно просто. Все, что вам нужно, – это линейка, эрекция и следующие указания:

Измерения проводятся стоя. Сделайте так, чтобы ваш эрегированный пенис находился под прямым углом к вашему телу. Прижмите один конец линейки к области лобковых волос у основания пениса. Выпрямите свой пенис, насколько это возможно, так чтобы он был параллелен линейке. Измерьте длину до его кончика.

Используйте линейку, а не сантиметр. Линейка жесткая и может быть плотно прижата к лобковой кости (см. рисунок 15).

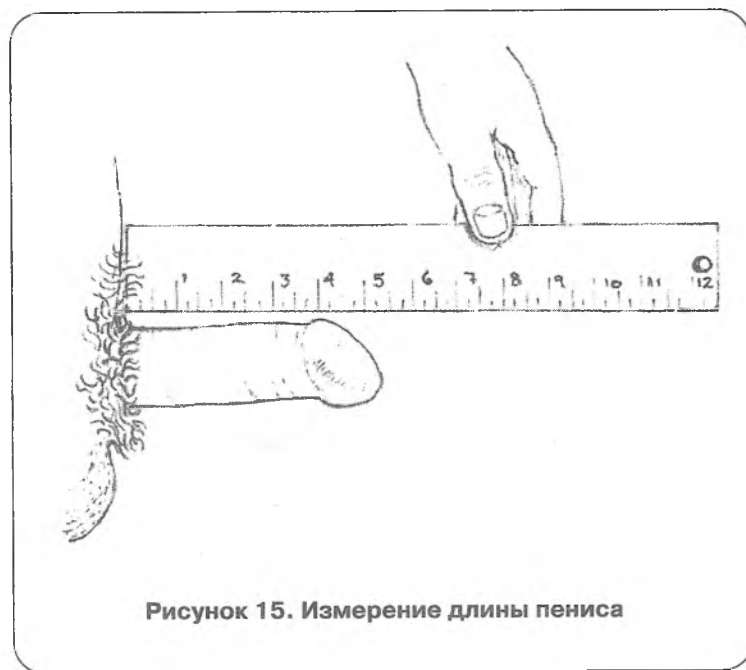


Рисунок 15. Измерение длины пениса

длину их эрегированного пениса и сообщить о результатах. Был установлен средний размер, составивший менее 15,5 см. Имеются и более современные исследования, проводившиеся врачами и по результатам фотографий. Эти показания гласят, что средний размер пениса очень близок к 15 см. Но опять-таки, эти исследования основаны на добровольном участии людей, которые не всегда могли быть точными в оценке результатов своих измерений.

Таким образом, мы можем говорить об очень приблизительных показателях, полученных в результате не слишком достоверных исследований. Эти показа-

тели свидетельствуют, что у семи из десяти взрослых мужчин размер пениса в возбужденном состоянии колеблется между 13 и 16 см в длину. Также можно отметить, что при измерении у мужчин окружности самой широкой части возбужденного пениса был выявлен результат, не превышавший 12,5 см.

### Мифы о размерах пениса

Мифы – это истории или легенды. В обиходе мифами принято называть представления о чем-либо, противоречащие реальным фактам и являющиеся, как правило, полнейшей выдумкой. Вот некоторые из наиболее распространенных мифов о размерах пениса.

*Миф первый:* мужчины с большим пенисом являются более мужественными и энергичными, чем мужчины с маленьким пенисом. Этот миф трактуется по-разному – в зависимости от того, что принимается за мужественность. Например, вам, наверное, доводилось слышать, что мужчины с большим пенисом лучше проявляют себя в спорте или что они смелее или сильнее.

*Факт:* это просто чушь. Размер пениса не имеет никакого отношения к тому, насколько вы сильны, смелы или успешны в спорте.

*Миф второй:* мужчины с большим пенисом обладают большим сексуальным потенциалом. Люди и это утверждение трактуют по-разному. Например, думают, что мужчины с большим пенисом более «выно-

**Сделай свой пенис длиннее и толще...  
Длина при эрекции до 30 см и больше!  
Реализуй свой максимальный потенциал!**

**Эффективность подтверждена  
клиническими испытаниями!**

Эти слоганы взяты из рекламных объявлений, предлагающих мужчинам самые разнообразные способы увеличения размеров пениса. Некоторые из этих средств, такие как «капли для секса» или «кремы для пениса», бесполезны и просто смешны.

Предлагаемые «удлинители пениса», «устройства для увеличения пениса» – это всего лишь мешочки с грузом, который оттягивает пенис. Такие вещи не только бесполезны, но и могут оказаться опасными. В некоторых случаях это дешевая имитация медицинского средства, называющегося «помпа для пениса». Эти средства были придуманы для мужчин, имеющих проблемы с эрекцией. Эти помпы делали пенис плотнее и длиннее. Но, как и эрекция, эти насосы удлинляли и утолщали пенис только на время. Как только вы прекращаете эту процедуру, ваш пенис возвращается к своему обычному размеру. В то же время этой помпой вы рискуете нанести серьезный вред своему органу.

Вы не сможете изменить размер своего пениса упражнениями, гипнозом, таблетками, кремами, помпами и другими приспособлениями. Такова суровая правда. Не выбрасывайте деньги на ветер. Эти средства не помогают, а некоторые из них по-настоящему вредны.

сливы» в постели. Или что они более темпераментны. Или что у них чаще возникает эрекция. Или что их эрекция длится дольше.

**Факт:** размер вашего пениса никак не связан с этими вещами. У разных мужчин разный сексуаль-

ный потенциал и разный темперамент. У некоторых эрекция достигается быстрее, чем у других. Но эти различия не имеют отношения к размеру пениса.

**Миф третий:** мужчины с большим пенисом становятся более искусными любовниками. У этого утверждения тоже несколько версий: женщины получают большее наслаждение от мужчин с большим пенисом; женщины считают мужчин с большим пенисом более привлекательными.

**Факт:** размер пениса не играет решающей роли в том, насколько женщина может быть удовлетворена в процессе полового акта. Удовлетворение женщины при половом акте наступает в основном за счет стимуляции области вокруг ее клитора. Это происходит скорее снаружи влагалища, чем внутри. Только первые два или четыре сантиметра влагалища снабжены нервными окончаниями. Остальная его часть не слишком восприимчива. На удовлетворение женщины также влияет ее отношение к партнеру. Во всех этих фактах размеру пениса отведена незначительная роль.

Не существует научных исследований, которые подтвердили бы, что женщины отдают предпочтение мужчинам с большим пенисом. Зато есть данные, свидетельствующие, что женщинам все равно, какого размера пенис у их партнера.

**Миф четвертый:** у афроамериканцев пенис больше, чем у мужчин других рас или национальностей.

*Факт:* возможно, и существует некоторая разница в размере пениса, обусловленная расовой принадлежностью, но она несущественна. Средняя длина эрегированного пениса у афроамериканских мужчин, согласно исследованиям Кинси, на 2,5 мм больше средней длины пениса белых мужчин. Некоторые исследования показали определенные различия в этом вопросе и между другими расовыми и этническими группами.

Мы надеемся, что этот раздел помог понять вам один основной факт. Размер вашего пениса – это показатель только одного: размера вашего пениса. Размер пениса не влияет на то, каким любовником, мужем, спортсменом или отцом вы станете. Это не имеет отношения к тому, насколько вы мужественны или храбры. Честно.

## **Пенис: обрезанная крайняя плоть или нет**

У разных мужчин пенисы отличаются не только размером, но также и внешним видом. Одно из основных различий составляет обрезанная крайняя плоть. (Напомним, что обрезание – это операция по удалению крайней плоти пениса.) Пенис с обрезанной крайней плотью внешне отличается от обычного.

Пенис, изображенный на рисунке 16, был подвергнут операции обрезания – крайняя плоть удалена. Вы можете видеть головку пениса полностью. Венчик головки, или кольцевидные борозды ткани у основания головки, четко проглядываются.

Пенис, изображенный на рисунке 17, не был подвергнут операции обрезания – крайняя плоть осталась нетронутой и не оттянутой. Она покрывает головку и всю ее поверхность, кроме кончика. (Существует более длинная крайняя плоть, чем показанная на рисунке. Бывает и короче. Более короткая крайняя плоть покрывает меньшую область головки. И наоборот. Большая крайняя плоть может даже отвисать ниже головки.)

В наше время возникает много вопросов касательно крайней плоти. Процедура обрезания никак не влияет на развитие мальчика в период полового созревания. Но сама операция влияет на внешний вид пениса.

На следующих страницах я познакомлю вас с анатомией крайней плоти. Постараюсь объяснить, как обрезание влияет на внешний вид пениса. Вы узнаете, что существует несколько способов обрезания. С помощью одних методов можно обрезать большую, а с помощью других – меньшую часть крайней плоти. Шрамы, остающиеся после этой операции, также внешне отличаются.

## **Пенис с необрезанной крайней плотью**

У взрослых мужчин, не подвергшихся операции обрезания, крайняя плоть может быть оттянута. Это значит, что она может быть отодвинута в направлении от головки и скользить вниз по телу пениса. Крайняя плоть может быть стянута и когда пенис твердый,



и когда он мягкий. Она может стягиваться непроизвольно во время эрекции.

У большинства новорожденных мальчиков крайняя плоть не оттягивается. Как правило, она прилегает к головке. Когда ребенок развивается в матке, крайняя плоть и головка пениса соединены друг с дру-

### Обрезание – для чего?

Обрезание с древних времен является религиозной традицией у мусульман и иудеев. С середины и до конца XIX в. врачи США и Европы рекомендовали обрезание для всех новорожденных мальчиков. Они считали эту операцию безболезненной по причине «неразвитости» у новорожденных нервной системы. Они также полагали, что обрезание способно вылечить и предотвратить определенные болезни. Волна обрезания охватила все слои населения. И в продолжение некоторого времени почти все новорожденные мальчики в США подвергались этой операции.

Сегодня мы знаем, что эта операция не безболезненна. Мы также знаем, что она не лечит и не предотвращает слепоту, эпилепсию или сумасшествие. Некоторые другие доводы в пользу обрезания также оказались ошибочными. Когда врачи и родители начали высказываться против этой операции, обрезание стало предметом горячих споров. На сегодняшний день в большинстве стран мира этот спор уже исчерпан. В Европе, например, из ста мальчиков только двоим делают обрезание. В большинстве случаев это делается по религиозным соображениям, но даже среди мусульман и иудеев находятся родители, выступающие против этой процедуры.

Сторонники обрезания придерживаются мнения, что оно предупреждает возникновение рака пениса, инфекций мочевого тракта у маленьких детей и болезней, передающихся половым путем. Противники спорят с этими утверждениями. Обе стороны в качестве доказательств приводят данные различных исследований.



гом. Они остаются в таком состоянии до тех пор, пока клетки соединительной ткани не начнут отделяться. Этот процесс может начаться еще до рождения, но обычно для его завершения требуется не один год.

Во время этого процесса как головка, так и крайняя плоть постоянно отделяют клетки с поверхности. Эти клетки создают небольшие скопления, образующие пустое пространство между крайней плотью и головкой. Отделившиеся клетки напоминают маленькие «жемчужины». Они круглые, белые или желтоватые. Клетки перекачиваются между двумя поверхностями, пока не выберутся наружу через отверстие на верхнем кончике крайней плоти.

По мере того как клетки отделяются, появляется все больше пустых промежутков между крайней плотью и головкой. Рано или поздно пустое пространство превысит объем, занимаемый соединительной тканью, от которой остаются только тонкие полоски, все еще связывающие крайнюю плоть с головкой. В конечном счете исчезнут и они – тогда крайняя плоть и головка будут полностью разделены.

Крайняя плоть не может быть оттянута до тех пор, пока она полностью не отделится от головки. Но даже когда это отделение произойдет, может случиться так, что отверстие крайней плоти окажется слишком узким, чтобы можно было ее оттянуть. Однако она может быть растянута эрекцией или манипуляциями самого мальчика. Это дает возможность оттянуть крайнюю плоть вскоре после того, как она отделилась от головки.

Растяжение крайней плоти начинается в раннем возрасте, поскольку даже маленькие мальчики время

от времени испытывают эрекцию. Ее растяжение также происходит за счет того, что мальчики «находят» свои половые органы. Мальчики с необрезанным penisом быстро обнаруживают, как приятно, когда крайняя плоть скользит взад и вперед вдоль головки. Выполняя эти движения, они постепенно растягивают отверстие крайней плоти.

### **Этапы оттягивания крайней плоти у мужчин, не прошедших процедуры обрезания**

Как мы уже сказали, крайняя плоть не становится подвижной вдруг за одну ночь. Сначала она должна отделиться от головки. Затем должно растянуться отверстие! Весь процесс занимает не один год – темпы и сроки очень индивидуальны – и протекает медленно, поэтапно. На рисунке 18 изображены 5 этапов этого процесса. Посмотрев на рисунок и прочитав описания, вы сможете определить, на каком этапе находитесь. (Имейте в виду, что некоторые мальчики проходят не все пять этапов.)

- **Этап 1:** крайняя плоть покрывает penis целиком, и ее нельзя оттянуть. Ее отверстие маленькое и узкое. Такое состояние крайней плоти характерно для новорожденных. Но даже мальчики в возрасте 12 лет могут все еще находиться на этом этапе (у более старших мальчиков это состояние встречается крайне редко).
- **Этап 2:** на данном этапе вы можете оттянуть крайнюю плоть на расстояние, достаточное, чтобы увидеть отверстие мочеиспускательного канала.



Рисунок 18. Этапы оттягивания крайней плоти у мужчин, не подвергшихся обрезанию

Этот этап характерен для первых двух лет жизни. В некоторых случаях он может продлиться до 12 лет и старше. Но среди мальчиков старше 12 лет на втором этапе находится один из десяти.

- **Этап 3:** на этом этапе крайняя плоть может быть оттянута еще больше, до середины венчика головки – конца в основании головки. Этот этап соответствует периоду раннего детства. Многие мальчики, уже вступившие в половое созревание, все еще находятся на этом этапе.
- **Этап 4:** крайняя плоть может быть оттянута еще больше, почти до конца венчика головки. Этот

этап характерен для мальчиков в возрасте от 8 до 11 лет. Но он также бывает и у мальчиков, которым менее года или более 16 лет.

- **Этап 5:** крайняя плоть уже полностью может быть оттянута с головки, обнажая ее всю. На этом этапе находятся мальчики в возрасте от 11 до 15 лет. Некоторые достигают его слишком рано (в год) или поздно (в 18). Были даже случаи, когда у новорожденных детей крайняя плоть могла быть полностью оттянута.

У некоторых мужчин развитие крайней плоти никогда не достигает пятого этапа. В этом вопросе мнения специалистов расходятся. Некоторые считают, что крайнюю плоть вообще не нужно трогать, если это не вызывает боли или других проблем. Другие считают, что необходимо медицинское вмешательство, чтобы она могла быть оттянута полностью. Как правило, это делается без обрезания.

Если ваша крайняя плоть оттягивается не полностью, не волнуйтесь. Но если это причиняет боль или любое другое неудобство, то обратитесь к врачу. Зачастую эта проблема решается с помощью крема, выписанного врачом, который втирается в крайнюю плоть в течение нескольких недель. Если вы не чувствуете боли, то можете сами попытаться растянуть отверстие крайней плоти, начиная с нежного стягивания назад. Будьте аккуратны. Стягивайте медленно, делая паузы. Самое удачное время для растягивания – в ванной, после того как вы распарились в теплой воде. Только не доводите до боли – вы можете порвать ткань.

**СОГЛАШАТЬСЯ ЛИ НА ОПЕРАЦИЮ?**

Элементарные гигиенические навыки ухода за крайней плотью должны передаваться от отца к сыну. Проблемы с крайней плотью встречаются не так уж редко. Некоторые врачи предлагают обрезание даже при незначительных нарушениях. Однако во многих случаях эффективны и менее радикальные меры. Если у вас проблема и врач посоветовал обрезание, то обратитесь к другому врачу, более «дружелюбно настроенному» к крайней плоти. Попросите своих родителей помочь вам найти такого специалиста.

Ни в коем случае не нужно применять силу, в противном случае могут остаться кровотокающие места на головке и крайней плоти. По мере того как эти места будут заживать, могут образоваться спайки — участки сросшейся ткани между крайней плотью и головкой, которые могут помешать оттягиванию крайней плоти. Чтобы избавиться от них, возможно, придется обратиться к врачу.

Насильственное оттягивание крайней плоти может также привести к тому, что она застрянет за головкой. Если такое произойдет, не нужно паниковать. Возьмите головку между большим и другими пальцами и крепко сдавите ее на пару минут. Это заставит ее сжаться, и вы снова сможете натянуть крайнюю плотть на головку.

**Анатомия крайней плоти**

Крайняя плотть состоит из двух слоев: верхнего (внешнего) и внутреннего. Первый слой называется *вне-*

*шней крайней плотью*, второй — *внутренней крайней плотью*. На рисунке 17 вы можете увидеть внешнюю крайнюю плотть. Чтобы увидеть внутренний слой, нужно оттянуть крайнюю плотть или стянуть ее с головки.

Внешняя крайняя плотть на самом деле является просто продолжением той кожи, что покрывает тело пениса. Ближе к концу головки крайняя плотть наслаивается на себя, образуя участок эластичной ткани, называемый *венечной бороздкой* (см. рисунок 19).

Венечная бороздка соединяет внешнюю крайнюю плотть с внутренней. Она обычно несколько светлее или чуть темнее остальной поверхности крайней плоти.

Венечная бороздка очень гибкая. Она действует как резиновая лента. Во время оттягивания крайней плоти венечная бороздка растягивается, чтобы плавно передвинуться с головки к стволу. Когда крайняя плотть возвращается на место, венечная бороздка сокращается и отверстие крайней плоти возвращается к прежнему размеру.

Венечная бороздка представляет собой ряд складок или бороздок. Вдоль этих бороздок расположены нервные окончания, которые реагируют на давление. Они стимулируются, когда крайняя плотть отодвигается назад или продвигается вперед по головке.

Внутренняя крайняя плотть как таковая не является кожей. Это особая ткань, которой нигде в теле больше нет. Она бывает розовой, красной или просто более насыщенного цвета, по сравнению с остальной

кожей она влажная на ощупь и очень чувствительная. Она тоже имеет множество нервных окончаний. Как и венечная бороздка, она является источником сексуального наслаждения у мужчин с необрезанным penisом. Внутренняя крайняя плоть соединяется с penisом у основания венчика головки.

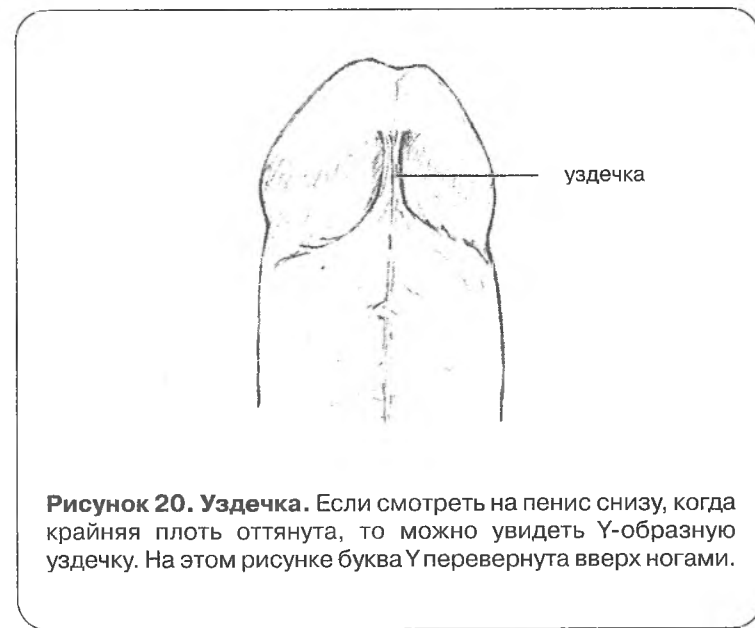
Если посмотреть на penis снизу, то можно увидеть Y-образную *уздечку* (см. рисунок 20). Подобно головке и внутренней крайней плоти, уздечка также имеет множество нервных окончаний. Это очень чув-

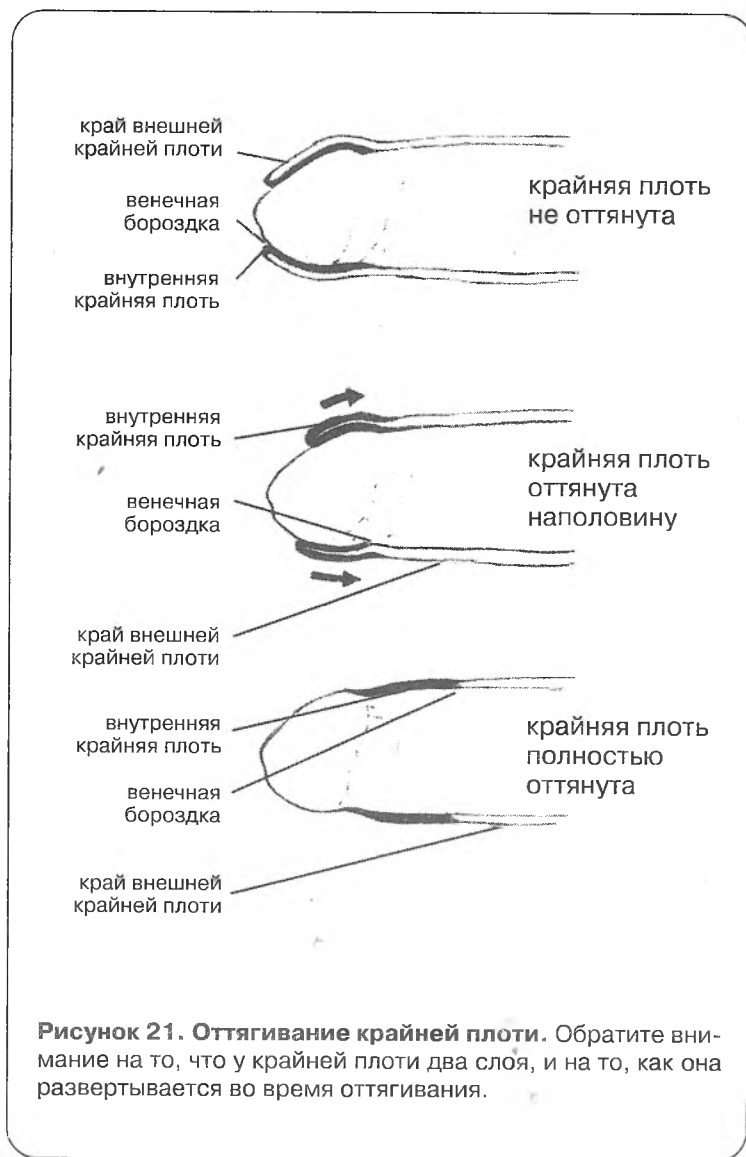


ствительная часть penisа. Она обычно удаляется при обрезании, хотя не всегда полностью.

Когда внешняя крайняя плоть оттянута, становится видна внутренняя крайняя плоть. На рисунке 21 вы можете увидеть, как это происходит. Внешняя крайняя плоть оттянута назад от головки, таким образом обнажая венечную бороздку. Когда это происходит и венечная бороздка движется вниз по телу penisа, внутренняя крайняя плоть разворачивается на головке.

Когда крайняя плоть полностью оттянута, венечная бороздка приближается к середине penisа. Головка не покрыта, и можно увидеть венчик головки.





## Обрезанный пенис

*«У меня на пенисе поясok кожи. Он похож на кольцо, которое наполовину отодвинулось вниз пениса. Смотрится странно. Что это?»*

Аноним, из коробки с вопросами

*«У меня на пенисе какая-то дополнительная кожа. Там какие-то складки и они скомкались за головкой. Там коричневая линия, которая идет по кругу. Это нормально? Сколько себя помню, у меня всегда было так».*

Аноним, из коробки с вопросами

Оба мальчика описывают свои рубцы, оставшиеся после обрезания. Дополнительная полоска кожи, которую описывает один из них, – это то, что осталось от крайней плоти. Как мы уже говорили, операция обрезания может быть сделана различными способами – соответственно после нее остаются разные рубцы, которые заживают по-разному.

У одних мужчин шрам виднее, чем у других. Как правило, он более заметен при эрекции. У большинства мужчин с обрезанной крайней плотью остается шрам, который идет вокруг головки пениса. В некоторых случаях этот шрам находится на верхней стороне тела пениса, рядом с головкой. В других случаях он идет вниз по телу пениса. На рисунке 22 изображен пенис в невозбужденном состоянии со шрамом от операции по обрезанию.

Фактура и цвет кожи в области рубца может отличаться от остальной поверхности пениса. Отличаю-



**Рисунок 22. Шрам после обрезания**

щаяся по цвету кожа – это все, что остается от внешней крайней плоти. У некоторых мальчиков кожа за головкой как будто сморщенная, что вполне нормально, – это тоже остатки крайней плоти.

При некоторых операциях по обрезанию остается часть уздечки. То, что остается от Y-образного участка ткани, можно увидеть на нижней стороне пениса.

Головки пениса с обрезанной и необрезанной крайней плотью внешне отличаются друг от друга. У мужчин, которым не делали операции по обрезанию, крайняя плоть служит защитой головки. Головка мягкая, лоснящаяся и влажная, напоминающая



**Рисунок 23. Разные формы пениса.** Пенисы бывают разной формы, некоторые из них показаны здесь.

слизистую оболочку ротовой полости или глаза. У мужчин, прошедших через эту операцию, крайняя плоть не защищает головку, и она покрывается слоями плотных, сухих, жестких клеток. Эта ткань перестает быть влажной и лоснящейся.

### Другие виды пениса

Помимо того что пенисы могут быть с обрезанной и необрезанной крайней плотью, они отличаются еще по ряду признаков (см. рисунок 23). Они могут быть тонкими или толстыми, короткими или длинными.

Иногда на поверхности пениса могут быть видны вены. Головка может быть шире или уже, чем тело пениса. Форма головки тоже бывает разной. Все эти различия нормальны.

Пенис может свисать прямо, левее или правее. При эрекции пенис может стоять прямо или отклоняться влево или вправо. Он также может отклоняться к телу или к полу. Угол наклона пениса относительно тела также бывает разным. Подробнее об эрекции вы сможете прочитать в шестой главе.

Мальчики иногда спрашивают о *жемчужнообразных узелках* на пенисе и о *препуциальных железах*.

#### ГИГИЕНА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Все мальчики должны мыть свои половые органы каждый день. Крайнюю плоть следует оттягивать по всей длине. Если она не поддается, не волнуйтесь: «жемчужины» между крайней плотью и головкой сделают чистку за вас. Просто мойте внешнюю крайнюю плоть.

Если крайнюю плоть можно полностью стянуть, мойте головку, внутреннюю крайнюю плоть и всю поверхность, находящуюся под венчиком головки. Крайняя плоть выделяет *смегму*, естественную смазку, которая помогает крайней плоти гладко скользить вперед и назад. Если смегма скапливается под крайней плотью, она начинает выделять неприятный запах. Так что тщательно промывайте все до конца.

Некоторые врачи не советуют пользоваться мылом, поскольку оно может вызвать раздражение головки и внутренней крайней плоти. Простого промывания под струей воды будет достаточно. Если вы все же пользуетесь мылом, выбирайте только очень нежное.

Конечно же, они их так не называют. Вот что они имеют в виду:

- **жемчужнообразные узелки на пенисе:** у некоторых мужчин появляются маленькие розовые бугорки, расположенные рядами вокруг венчика головки или хаотично по всей головке. Жемчужнообразными их назвали за блеск. Они более типичны для молодого возраста, и со временем могут исчезнуть. Это вполне нормально. Они не вызывают никаких симптомов и не нуждаются в лечении;
- **препуциальные железы:** иногда лимфатические железы, находящиеся вблизи венчика головки, блокируются и набухают. Это может произойти вследствие раны или повышенной сексуальной активности. Зачастую это происходит без видимой причины. Когда так случается, то появляются полупрозрачные, плотные, похожие на червяков припухлости. Они сами проходят через несколько недель и не требуют лечения.

#### Мошонка

Мошонка может свисать ниже или выше кончика пениса. На ней могут расти лобковые волосы. У взрослых мужчин левая сторона мошонки ниже правой. Яичко с правой стороны мошонки, как правило, немного больше, чем левое.

## Линия сращения

*«У меня есть линия, которая разделяет мои яички и проходит по всей внутренней стороне пениса. У других ребят тоже есть такое?»*

Аноним, из коробки вопросов

Этот мальчик спрашивает о *линии сращения*. Она проходит по центру внутренней (обращенной к телу) стороне пениса, продолжается до середины мошонки и дальше – до анального отверстия. Она может быть красной или другого темного цвета. Это вполне обычная вещь.

Линия сращения есть у всех мужчин. У некоторых она видна лучше, у других хуже. Некоторым мальчикам кажется, что она имеет какое-то отношение к обрезанию. Но это не так. Это просто соединяющая линия, или стык, сформировавшийся еще во время вашего развития в утробе матери.

## **«Пустая» мошонка: отсутствующие, неопущенные и втягивающиеся яички**

Мошонка может быть пустой с одной или с обеих сторон. Это бывает, когда одно или оба яичка отсутствуют. Эффект «пустой» мошонки связан с рядом различных медицинских состояний.

В редких случаях мальчик рождается только с одним яичком. Также ушиб или болезнь могут повредить яичко так сильно, что его придется удалить. Если одного яичка нет, а второе здоровое, мальчик

будет развиваться нормально. Его сексуальная жизнь не пострадает от этого. Оставшееся яичко будет производить достаточно спермы, и он сможет зачать ребенка.

*Неопущенные и втягивающиеся яички* – это два других состояния, которые могут вызывать эффект «пустой» мошонки. Яички развиваются внутри брюшной полости. В норме они опускаются в мошонку еще до рождения. Но иногда случается так, что одно из них или оба остаются в брюшной полости. В большинстве случаев неопущенные яички переходят в мошонку в период от шести месяцев до одного года жизни малыша. Если этого не происходит, то малыш нуждается в операции.

Если яички не опустятся в мошонку, это может вызвать развитие онкологического заболевания. Раньше врачи ждали, когда мальчик подрастет, чтобы сделать ему операцию. Но сейчас мы знаем, что яичко может недоразвиться, если оно задержится в теле надолго. Поэтому доктора проводят операцию, пока мальчику меньше года.

Перед хирургическим вмешательством врач должен провести обследование, чтобы удостовериться, что неопустившееся яичко не является втянутым яичком. При таком состоянии одно яичко (или чаще всего оба) вытягивается кверху мошонки или даже к телу время от времени. Холодная погода, холодный душ, возбуждение или пик физической активности могут на некоторое время вызвать этот эффект. Затем яичко возвращается в обычное положение.



Поскольку это состояние обычно стабилизируется к моменту, когда у мальчика начинается период полового созревания, в лечении нет необходимости. Но мальчику с таким диагнозом нужно регулярно посещать врача для обследования. Если втянувшееся яичко в итоге не возвращается в прежнее положение и доктор не может вытянуть его обратно в мошонку, или если яичко находится в таком положении большую часть времени, то в таких случаях нужна операция.

Мы надеемся, что эта глава ответила на ваши вопросы о половых органах. В следующей главе мы поговорим об ускоренных темпах роста при половом созревании.

#### *Глава четвертая*

## **ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОГО РОСТА**

Ботинки, которые вам купили месяц назад, уже малы? Ваши новые модные джинсы едва прикрывают вам лодыжки? Если так, то скорее всего вы находитесь на стадии стремительного роста.

Во время полового созревания мы проходим период сверхбыстрого роста. Мы прибавляем в весе и растем интенсивнее, чем до полового созревания. У всех этот период начинается в разном возрасте. У одних мальчиков он проходит быстрее, чем у других. Но все мальчики заметно вырастают за это время. Рывок в росте обычно продолжается несколько лет. Затем темпы роста снова замедляются, и в конечном итоге рост останавливается.

В этой главе мы поговорим о некоторых аспектах этапа ускоренного роста в период полового созревания. В первую очередь, это рывок в росте и весе. Но этот скачок означает не просто прибавление в росте и весе – вы также становитесь сильнее. Частично это объясняется тем, что ваша мышечная масса

увеличивается. Но, как вы узнаете из этой главы, это не единственная причина, по которой вы становитесь сильнее во время полового созревания. По мере того как вы созреваете и растете, определенные части вашего тела растут интенсивнее, чем остальные. В результате ваше лицо и тело начинают сильно отличаться от того, какими они были до полового созревания. Вы все больше походите на взрослого и в вас остается все меньше детских черт!

В период интенсивного роста особенно важны правильное питание и регулярные физические нагрузки, но многие молодые люди не задумываются об этом. В их рацион не входят необходимые им витамины и минералы, и они не утруждают себя зарядкой. Эти проблемы могут негативно сказаться на костной системе молодых людей. Во время полового созревания происходит закладка силы ваших костей, которая будет служить вам всю оставшуюся жизнь. Если вы не укрепите свои кости в эти годы, в вашей будущей жизни могут возникнуть проблемы. Должная диета и зарядка — залог сильной костной системы. Однако неправильные упражнения могут быть опасными. Например, наращивание веса может повредить росту костей. В этой главе вы узнаете о правильной диете и безопасных упражнениях в период полового созревания.

### Ускоренные темпы роста

До того как среднестатистический мальчик войдет в стадию полового созревания, он растет со скоростью

5 см в год. Когда произойдет рывок, рост ускорится. Темпы роста могут быть увеличены вдвое, и за год мальчик может прибавить в росте 10 см. В среднем в период полового созревания мальчик вырастает на 22–27 см.

Скачок в росте обычно длится от трех до четырех лет. Затем темпы роста снова замедляются. Это не значит, что мальчик перестает расти окончательно, большинство продолжают расти до 19 лет, а некоторые растут и после 20. Но период сверхбыстрого роста длится только несколько лет.

Девочки тоже проходят через этот скачок, но у них оно происходит раньше, чем у мальчиков, начинаясь на раннем этапе полового созревания. Это одна из первых перемен. У мальчиков, наоборот, этот процесс происходит на поздних этапах полового созревания.

В среднем мальчики отстают от девочек по росту на два года. Вот почему одиннадцати- и двенадцатилетние мальчики обычно ниже девочек того же возраста. Двумя годами позже у мальчиков происходит рывок. Затем мальчики догоняют девочек и в конечном итоге превосходят их в росте. Часто случается так, что одиннадцати-двенадцатилетние мальчики, которые были ниже девочек их возраста, к 13–14 годам перерастают их.

### Насколько высоким я стану?

Мы не можем сказать с полной уверенностью, насколько высокими вы станете. Но мы можем открыть вам пару секретов.

Ваш рост до рывка – это один из ключей. Если в детском возрасте вы не отличаетесь высоким ростом, то и повзрослев вы не будете очень высоким; то же самое можно сказать и о высоких детях. Но это не абсолютное жесткое правило. Мы разговаривали со многими мужчинами, которые до полового созревания были самыми низкими в классе, но оказались среди самых высоких после этого периода.

Вы можете сами определить, какой у вас будет рост во взрослом возрасте, если будете следовать рекомендациям, приведенным ниже. Однако сначала вам нужно узнать рост своих родителей.

1. К росту своего отца прибавьте 12,5 см.
2. Полученный результат прибавьте к росту своей матери.
3. Возьмите результат, полученный во втором пункте, и разделите его на два, чтобы узнать ваш взрослый рост.

*Например, рост отца Гриши 178 см, а матери – 170.*

1. Сначала мы прибавляем 12,5 см к росту отца. В результате получаем 190,5 см.
2. Теперь добавим рост матери (170 см) к результату, полученному в первом пункте (190,5 см). Результат – 360,5 см.
3. Теперь разделим полученный результат на два и получим 180,25 см. Это и есть предполагаемый рост взрослого Гриши.

Вероятно, рост ваших родителей не совпадает с ростом родителей Гриши. Вам придется провести свои собственные вычисления. Помните, что результат – это только прогноз. Ваш реальный взрослый рост может отличаться от результата в большую или меньшую сторону.

### Длинные сказки и короткие истории

У самого высокого человека, когда-либо жившего на Земле, рост был 272 см. У самого низкого – рост всего лишь 127 см, но это исключительные случаи. Рост большинства мужчин (9 из 10) составляет от 167 до 182 см. Средний рост взрослого мужчины – 177 см.

Мы спрашивали у мужчин: «Какой один параметр вы бы изменили в своем теле?»

«Рост» был второй ответ после «размера пениса». Никто не хотел быть низкого роста. Почти всем хотелось быть выше. Даже мужчины с ростом на 5 см выше среднего сказали, что «не возражали бы» стать немного повыше. Один мужчина ростом ниже среднего сказал:

*«Мой рост всего 167 см. Низкий рост всегда был для меня причиной расстройств. Ребята звали меня «козявкой» или «коротышкой». Хотя я всегда был спортсменом, именно низкий рост помешал мне попасть в институтскую команду. К слову сказать, чтобы компенсировать свой недостаток, я стал усиленно качаться и заниматься борьбой. Хотя сейчас, став старше, я начал постепенно*

*понимать, что низкий рост был даже своего рода преимуществом. Имея стимул, я стал по-настоящему работать над собой и развивать мускулатуру — и эта привычка до сих пор со мной. Я по-прежнему тренируюсь. Я в великолепной физической форме, в то время как большинство мужчин моего возраста страдают от избыточного веса и при этом физически слабы и совершенно не в форме. Хотя, по правде сказать, я жалею, что не вышел ростом».*

Георгий, 34 года

Очень высокие мужчины тоже не всегда бывают довольны своим ростом:

*«Мой рост 2 метра. Я всегда смотрел на других людей сверху вниз. Люди склонны говорить мне разные глупости вроде этой: «Как там погода наверху?» Я был таким высоким уже в 14 лет. Я всегда чувствовал себя каким-то уродом. Я постоянно сутулился и нагибался, чтобы не казаться таким высоким. Моя мать всегда кричала на меня, чтобы я стоял прямо. У меня до сих пор жуткая осанка. Сейчас мне уже сорок, так что это уже не такая проблема. Конечно, я испытываю легкие неудобства, например, когда ударяюсь лбом о дверные косяки или пытаюсь втиснуться в машину. Но это уже не так тяжело для меня в сравнении с тем, как я переживал, когда был подростком. Тогда это действительно мучило меня. Отличаться от остальных очень тяжело».*

Федор, 43 года

Многие мужчины настроены позитивно в этом отношении. Для них не имеет значения, ниже они или выше среднего роста:

*«Я всегда был низкого роста, даже ребенком. Так что у меня была в распоряжении целая жизнь, чтобы приспособиться к этому состоянию. Для меня это вообще не проблема, как для большинства парней. Я знаю множество ребят, которые ведут себя нахально, громко говорят или постоянно выступают в роли клоунов. Для них это своего рода защитная реакция — таким образом они компенсируют свой низкий рост, всячески выделяясь, чтобы их заметили. Как будто люди пройдут мимо них из-за их низкого роста. Но я не чувствую в себе такой потребности. Я невысокий и довольно спокойный парень. Но я чувствую, что люди меня замечают, потому что я в гармонии с самим собой, я принимаю себя таким, какой я есть. Я думаю, что люди замечают или просто чувствуют эту внутреннюю удовлетворенность».*

Роман, 39 лет

Роман также рассказал, что низкий рост может послужить помехой и в отношениях с противоположным полом:

*«Есть такое неписаное правило, что парень должен быть выше своей девушки. Но девочки всегда были выше меня. Так что я рано понял, что не стану опираться на это правило. Потому что если бы я приглашал на свидание только девочек ниже меня... ну,*

*я бы не гулял на стольких свиданиях. Так что я просто игнорировал это правило и звал всех девчонок, с которыми хотел встречаться.*

*Иногда мне отказывали, просто по причине роста. Были девчонки, а позднее и женщины, которые, даже согласившись пойти со мной, переживали по поводу нашей разницы в росте. Они надевали плоскую обувь вместо высоких каблуков, которые наверняка надели бы в другом случае. Но как-то раз я всерьез влюбился в одну девушку, и мы подшучивали друг над другом, не делая большой проблемы.*

*Но беда в том, что большинство парней следуют правилу, что они должны быть выше. Это действует на вас. Возможно, из-за этого немного сложнее добиться согласия на свидание, найти девушку, которая не будет волноваться по этому поводу. Кстати, моя жена сантиметров на 10 выше меня и носит высокие каблуки. Ее не волнует наша разница в росте. Это ломает стереотипы, и люди обращают на нас внимание. Думаю, это их проблемы».*

Роман, 39 лет

Роман выработал правильное отношение к самому себе. Он не беспокоится о том, что о нем думают другие люди, и в этом нет ничего плохого. Наше общество придает слишком большое значение росту мужчины. Действительно, у некоторых людей есть некое предубеждение против низкорослых мужчин. Наверное, вы знакомы с таким понятием, как расовые предрассудки. Люди с расовыми предрассудками пренебрежительно относятся к людям с другим цветом

кожи. Предубеждение против низкорослых мужчин не так очевидно, как расовое, но оно существует. Например, двое мужчин претендуют на одну должность. Исследования показывают, что более высокий мужчина с большей вероятностью получит эту работу, чем более низкий, — просто на основании того, что он высокий.

Поскольку многие (но не все) люди имеют такое предубеждение, неудивительно, что низкорослые мужчины жалеют, что они не высокие. На самом деле

#### ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ УСКОРЯЮТ РОСТ?

Конечно, не существует такой таблетки, которая сделала бы вас выше. Но достижения современной медицины позволяют ввести в организм человека гормон роста в виде инъекции. Гормон роста — это химическое вещество, вырабатываемое телом. Он помогает контролировать рост и развитие нашего тела.

Врачи используют гормон роста при лечении определенных заболеваний. Например, его используют при лечении детей, у которых в организме вырабатывается недостаточное количество таких гормонов. Эти мальчики и девочки обычно имеют низкий рост в детстве. Их проблема решается до периода полового созревания. Гормон роста также применяется при лечении детей с другими заболеваниями, влияющими на рост.

В прошлом некоторые врачи прописывали гормон роста совершенно здоровым детям, которые просто были низкорослыми. Гормон роста может ускорить рост на год или два. Но, вероятнее всего, он не сделает их выше на взрослом этапе. Кроме того, он негативным образом влияет на работу печени. Поэтому большинство врачей склоняются к тому, чтобы не использовать его, кроме случаев недостатка естественно вырабатываемого гормона или при специфических заболеваниях, влияющих на рост.

### ПРОБЛЕМЫ РОСТА: БОЛИ И СКОЛИОЗ

Боли при росте могут вызвать настоящее беспокойство! Они не сильные, но и приятных ощущений в них тоже мало. Они более типичны для мальчиков в возрасте 13 лет, но бывают и в более старшем или младшем возрасте.

Это непостоянные боли. Возникая, они вызывают тупое, болезненное, ноющее ощущение. Чаще всего они появляются в области за коленками, в бедрах или вдоль голени. Они также могут возникнуть в руках, спине, области паха, плечах или лодыжках. Чем вызваны эти боли, врачи точно не знают.

Боли при росте обычно не нуждаются в лечении и проходят сами. Пока они не ушли, могут помочь массаж, электрогрелка и обезболивающие препараты. Если боль сильная или долго не проходит, проконсультируйтесь у врача, чтобы убедиться, что она не вызвана чем-то более серьезным.

Сколиоз – другая проблема роста. Это искривление позвоночника, а не просто сутулость. Скорее, это изгиб позвоночника вправо или влево. Он проявляется либо в том, что одно бедро или плечо становится выше другого, либо в том, что изгиб принимает форму доллара (S). Иногда передняя сторона плеча выступает вперед, или у тела появляется наклон. Предрасположенность к сколиозу, как правило, передается по наследству, но в большинстве случаев его причина неизвестна.

Во многих случаях эта проблема не вызывает особого беспокойства и не требует выполнения каких-то специальных упражнений. Самые простые упражнения если и не устранят искривление, то хотя бы помогут избавиться от боли, которую оно вызывает. В некоторых случаях лечение может потребовать ношения бандажа для спины в продолжение какого-то времени. Сегодня эти бандажи легкие и не такие массивные, как были в прошлом. Их носят под одеждой, и они не видны. В более сложных случаях может потребоваться хирургическое вмешательство.

Сколиоз легче всего исправить на ранней стадии, если уловить первые признаки до начала полового созревания. В некоторых школах такое обследование проводит школьный врач. Если в вашей школе этого не делают, попросите своего врача проверить вашу спину.

вы вряд ли сможете изменить свой рост, но вы можете изменить свое отношение к нему. Вы можете ходить на свидания и быть самим собой. Вам не нужен рост в 180, см чтобы быть хорошим другом. Не существует никаких ограничений в плане роста, чтобы быть остроумным собеседником или хорошим атлетом. Не в ваших силах изменить свой рост, но вы все же можете добиться своих целей!

Подумайте о многих мужчинах с ростом ниже среднего, которые стали звездами, например, актеры, Майкл Джей Фокс и Том Круз. Когда вы поверите в это всем своим сердцем, вы почувствуете себя хорошо независимо от того, высокий вы или низкий.

### Сначала ноги

Вы становитесь выше, потому что кости вашего туловища и ног растут в этот период очень интенсивно. Однако некоторые кости растут быстрее, чем другие. Кости ног и рук начинают расти раньше, чем другие кости. Ваши ступни достигают своего взрослого размера до того, как вы достигнете своего взрослого роста. Затем растут кости кистей и ног. За ними следуют плечевые и бедренные кости. Ваше туловище достигает взрослого размера в последнюю очередь.

### Прибавка в весе

Во время ускоренного роста вы также становитесь тяжелее. Вообще во время полового созревания маль-

чки прибавляют в весе гораздо интенсивнее, чем на любом другом этапе своей жизни. Частично это происходит за счет роста костей и внутренних органов, частично – за счет увеличивающейся в этот период мышечной массы.

Подобно интенсивному росту, интенсивная прибавка в весе длится от трех до четырех лет, затем ее темпы замедляются. На этапе наиболее интенсивного роста мальчик прибавляет до 10 кг в год. За весь период этого скачка мальчик может поправиться на 20–25 кг. Естественно, это всего лишь среднестатистические показатели – кто-то может прибавить в весе меньше или больше этого. Однако большинство мальчиков за время этого скачка прибавляют от 18 до 30 кг.

### Изменение пропорций

Если бы вырастая, мы просто становились больше, взрослые были бы похожи на гигантских детей. (Иногда мы можем вести себя как большие дети, но взрослые не выглядят большими детьми.) Но некоторые части нашего тела растут более интенсивно, чем другие, в результате чего меняются пропорции нашей фигуры. Другими словами, происходят изменения в отношении отдельных частей тела друг к другу.

Рисунок 24 показывает изображение взрослого и ребенка одного и того же роста. Это изображение наглядно демонстрирует, как меняются пропорции

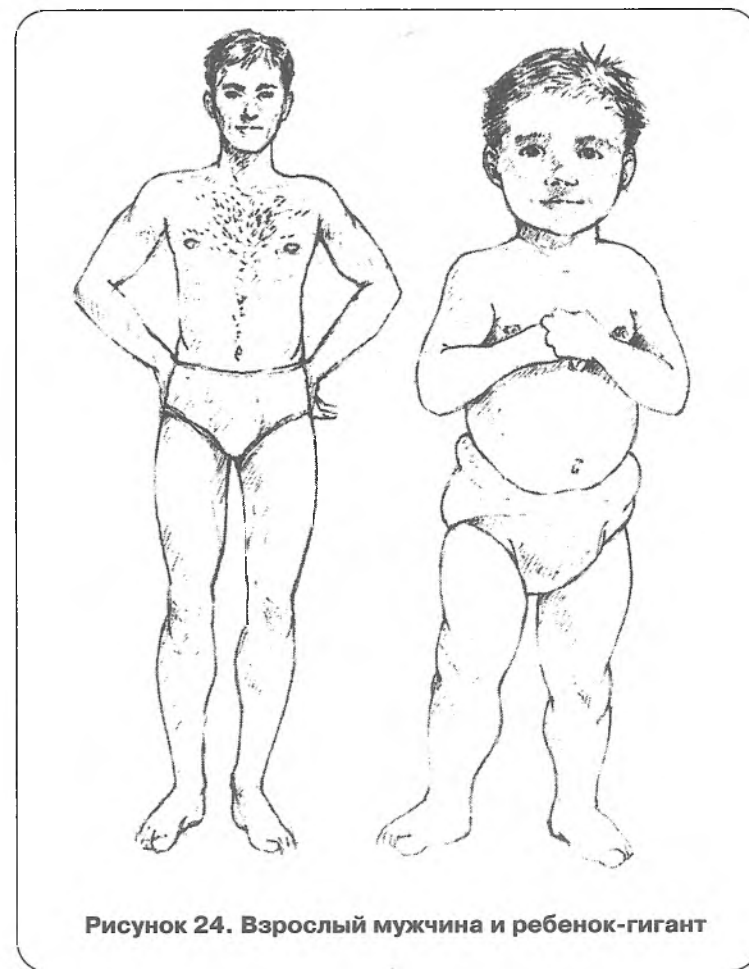


Рисунок 24. Взрослый мужчина и ребенок-гигант

тела ребенка. Например, голова у ребенка большая по сравнению с другими частями его тела. На нее приходится  $\frac{1}{4}$  всего его роста. А голова взрослого мужчины занимает только  $\frac{1}{8}$  его роста.

Также обратите внимание на ширину головы по сравнению с плечами. У ребенка голова почти такой же ширины, как и плечи. У взрослого мужчины картина иная. Также у взрослого длина ног составляет почти половину его роста. Ноги ребенка намного короче относительно всего тела.

Половое созревание кардинальным образом меняет пропорции нашего тела. Быстро растут ноги. За счет того что плечи становятся шире, бедра кажутся уже. Развиваются плечевые мышцы. Вообще происходит наращение мышечной массы по всему телу, особенно в области бедер, рук (имеющих трицепсы и бицепсы). Тело начинает все больше напоминать взрослое, и все меньше – детское.

Меняются даже пропорции лица. Удлиняется его нижняя часть, сильнее выдается вперед подбородок, линия роста волос становится выше, а лоб расширяется. В результате ваше лицо удлиняется и все больше напоминает взрослое.

Так как вы смотрите в зеркало каждый день, вы не замечаете этих перемен, но взгляните на фотографии вашего класса через несколько лет – и эти изменения станут для вас очевидны. Конечно, у одних мальчиков они более заметны, чем у других.

## Рост мышечной силы

Во время полового созревания мальчики постепенно обретают физическую силу и крепость. Именно в этот период они становятся сильнее девочек. Как

правило, мальчик в 16 лет в два раза сильнее, чем был в 12 лет.

Частично сила увеличивается за счет развития мышц. Вообще увеличение мышечной массы является основной причиной прибавления в весе в период полового созревания.

Но одной мышечной массы недостаточно, чтобы объяснить появление у мальчиков силы. Решающую роль здесь играет тестостерон.

*Тестостерон* – это гормон, вырабатываемый яичками. Во время полового созревания этого гормона образуется больше. Тестостерон вызывает рост пениса, волос на лице, лобковых волос, других волос на теле и некоторые другие изменения. Именно тестостерон в первую очередь влияет на наращивание мышечной массы.

Тестостерон также оказывает воздействие на мышечные волокна. Он меняет способ работы мышц, увеличивая их силу. Тестостерон не просто наращивает мышцы. Он также помогает им лучше работать!

Пробуждение силы не происходит моментально: сначала увеличиваются в размере мускулы, затем через несколько месяцев происходит ее наращивание.

Как правило, скачок в наращивании мышечной силы приходится на поздние этапы полового созревания. Это происходит после скачка в росте и весе. К этому моменту половые органы обычно уже хорошо развиты. Возрастание мышечной силы продолжается и после завершения периода полового созревания, когда парню уже за 20.



### Основные типы тел

Не обязательно, что мальчики, имеющие один и тот же вес, одинаково сильны. Некоторые мальчики сильнее потому, что они более крепкие, или потому, что они чаще делают зарядку. Но есть мальчики, которым, даже если они будут тренироваться, никогда не стать такими же сильными, как другие. Эта разница имеет отношение к основным типам тел.

Некоторым мальчикам кажется, что они обладают недостаточной мышечной массой. Или им кажется, что они страдают избыточным весом. Но это не так. Надо просто разобраться в типах тел.

Существует 3 типа тел (см. рисунок 25): эндоморфные, эктоморфные и мезоморфные.

- Эндоморфы имеют округлое тело с большим запасом жира и плавными линиями тела.
- Эктоморфы стройные, поджарые и угловатые.
- Мезоморфы обладают достаточной мышечной массой, у них широкие плечи и относительно стройные бедра.

Если вы эндоморф, то вы должны знать, что ваше тело изначально более округлое. Вы можете пребывать в хорошей физической форме – и все же не будете выглядеть таким накачанным, как ваши друзья или одноклассники, если они являются мезоморфами. Килограмм за килограммом, мезоморфы набирают все больше и больше мышечной массы, чем эндоморфы и эктоморфы.

Крепкие мужчины-модели с обложек журналов или из рекламных роликов, возможно, более мускулисты, чем ваш тип. Если это так, то скорее всего вам



Рисунок 25. Три типа тел

не стать таким, как они. На это не повлияет даже интенсивность тренировок. Прежде чем вы придете к ошибочному заключению, что вы недостаточно развили мускулатуру, подумайте о своем типе тела.

В какой-то мере вы сможете изменить свое тело диетой и упражнениями. Если вы худощавого телосложения, то вы можете прибавить в весе. Если вы в

теле, то можете с помощью диет и упражнений сбросить лишний вес. Как только у вас будет достаточно тестостерона, вы можете заняться своими мышцами, работая над весом. (Обязательно прочитайте следующий раздел «Наращивание мышечной массы», перед тем как сбросить с помощью тренажера 10 кг.) Однако помните, что нельзя изменить конституцию своего тела, какие бы упражнения вы ни делали.

### СТЕРОИДЫ

*Стероиды* – это класс гормонов, вырабатываемых организмом. Тестостерон является одним из таких гормонов. В 1950-х годах искусственно созданные стероиды были применены для лечения рака и других серьезных заболеваний.

Чтобы нарастить внушительные мускулы, некоторые мальчики и мужчины тоже принимают гормоны. Нужно помнить, что стероиды опасны, особенно во время полового созревания. Они могут остановить естественный рост вашего тела. Они также могут вызвать уменьшение яичек или увеличение груди. Кроме этого, они делают мужчину вспыльчивым и склонным к жестокости (такое поведение известно как «немотивированная агрессия»), а также приводят к другим психическим проблемам. Наконец, стероиды могут увеличить вероятность сердечного приступа и заболевания раком печени.

Стероиды могут вызывать зависимость, вследствие чего человеку будет сложно отказаться от их употребления. По этим причинам спортсмены, принимающие участие в больших соревнованиях, например Олимпийских играх, проходят тест на стероиды и дисквалифицируются, если результаты теста подтвердят, что спортсмен употреблял эти препараты. Стероиды – далеко не лучший выход. Если вы действительно хотите развить мускулы, вы можете добиться этого вполне безопасным способом – с помощью тренировок.

### Наращивание мышечной массы

Наращивание мышечной массы предполагает выполнение упражнений на тренажерах с поднятием груза. Этот тип упражнений также называется силовой тренировкой. Как и любая физическая нагрузка, такая тренировка приносит определенную пользу (слишком уж много среди нас домоседов!). Если вы подумываете о тренировках, наш вам совет: «Вперед!»

Но (вы ведь знали, что должно быть какое-то «но», не так ли?) не ждите, что ваша мускулатура как следует разовьется до наступления последней стадии полового созревания. Вы просто не можете нарастить большие мышцы, пока в вашем теле не будет достаточно тестостерона.

Также убедитесь, что вы делаете правильные упражнения при работе над весом. В противном случае вы можете нанести серьезный вред своему телу и перестать расти. И вот почему: в период ускоренного роста длинные кости ваших рук и ног ускоренно растут. Растущие части костей гибкие и уязвимы для повреждений. Ранения и ушибы могут сломать эту мягкую часть или отделить ее от кости. Результатом может стать остановка в росте или неравномерный рост. Поврежденная нога или рука, например, может в итоге оказаться короче, чем другая.

Итак, во время скачка в росте ваши кости растут в ускоренном темпе. Повреждения могут случиться также в том месте, где мускулы соединяются с растущей частью кости. Это не так серьезно, как отделившаяся или сломанная часть, но этот случай часто требует лечения.

Поэтому работа над весом должна проводиться по тщательно спланированной программе. (Никогда не занимайтесь без инструктора!) Перед тем как вы начнете выполнять какую-либо программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом о типе и сложности упражнений, которые вам подойдут на данном этапе вашего развития. Затем выработайте вместе с инструктором специальную программу тренировок. Всегда следуйте рекомендациям вашего доктора и инструктора.

## Уход за телом

### Правильное питание и физические нагрузки

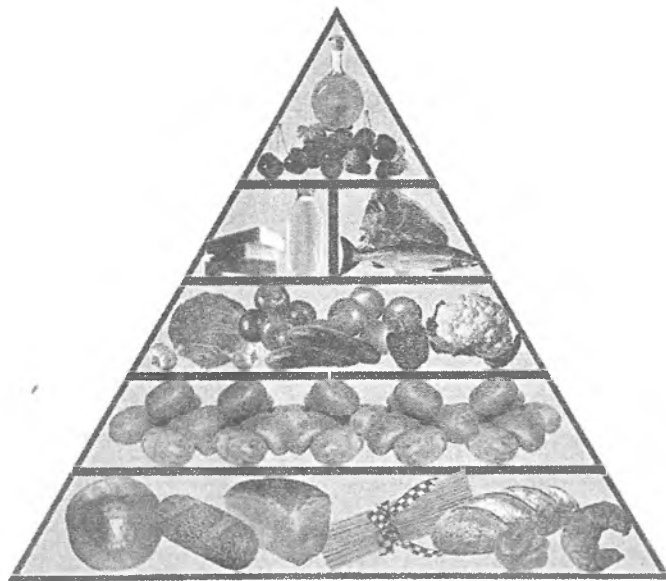
Для роста вашему организму требуется много различных питательных веществ. Чтобы он получил все эти вещества, вы должны есть разнообразную пищу. На рисунке 26 показано, какие типы пищи и в каких количествах нужно потреблять ежедневно.

Во время полового созревания ваши кости становятся плотнее и крепче. Чтобы они как следует росли, им нужно много минералов, таких как *кальций* и *цинк*. Вашему телу также нужны витамины, такие как витамин D, который доставит кальций костям. Недостаток этих минералов и витаминов может привести к остановке роста и хрупкости костей.

Вообще половое созревание – чуть ли не самый важный период жизни для формирования костей. В это время закладывается структура костей, кото-

рые будут поддерживать вас всю оставшуюся жизнь. По мере того как вы будете стареть, что является естественным процессом, ваши кости будут становиться слабее. Во время полового созревания вы делаете «вклад» в ваш «костный банк». В дальнейшем вам придется «жить на проценты» с этого вклада, сделанного вами в молодые годы. Если вы не укрепили кости в период полового созревания, впоследствии это может вылиться в проблему.

Исследования показывают, что мальчики обычно недополучают половину кальция, который им необходим. Врачи и работники здравоохранения озабочены возможными последствиями дефицита кальция. Чтобы избежать проблем в будущем, убедитесь, что ваш рацион включает достаточное количество этого макроэлемента. Кальций содержится в следующих пищевых продуктах: творог, кефир, обезжиренное молоко, обогащенное кальцием; соевое молоко, обогащенное кальцием; йогурт, сыр, другие молочные продукты, каши, обогащенные кальцием, апельсиновый сок, брокколи, капуста и бобовые. Подростки должны получать как минимум 1300 мг кальция ежедневно. Полный стакан обезжиренного, обогащенного кальцием молока содержит 300 мг кальция. Обогащенный кальцием апельсиновый сок по содержанию кальция обычно эквивалентен такому молоку. (Легко узнать, какие продукты богаты кальцием, так как это написано на упаковке.) Если вы не можете пить молоко или не любите его, то вам нужно узнать у доктора о других продуктах, содержащих столь необходимый вам элемент.



**Рисунок 26. Пищевая пирамида.** Пищевая пирамида – это руководство, которое поможет вам выбрать здоровую диету. В рамке на следующей странице приведены объемы порций еды по каждой из шести пищевых групп. Надо разнообразить свой рацион, включив в него продукты из каждой пищевой группы. Это поможет соблюсти правильный баланс витаминов, минералов и других полезных питательных веществ. В разных пищевых группах существует определенное число порций, как, например, 6–11 порций из группы «хлеб, каша, рис, макаронные изделия». Самое меньшее число отводится диете на 1600 калорий в день, и самое большее число – диете на 2800 калорий в день. Среднестатистическому подростку требуется от 2200 до 2500 калорий в день.

### ЧТО ПРИНИМАЕТСЯ ЗА ОДНУ ПОРЦИЮ?

#### **Хлеб, каша, рис и макаронные изделия (6–11 порций)**

1 ломтик хлеба  
1–2 чашки каши быстрого приготовления (в зависимости от крупы),  $\frac{1}{2}$  чашки овсяной каши, риса или макарон,  
 $\frac{1}{2}$  булочки для гамбургера, бублика, горячей выпечки,  
3–4 крекера

#### **Овощи (3–5 порций)**

1 чашка свежих листьев салата  
 $\frac{1}{2}$  чашки других овощей, сваренных или сырых (при расчете берется объем резаных овощей)  
 $\frac{3}{4}$  чашки овощного сока

#### **Фрукты (2–4 порции)**

1 среднего размера яблоко, банан, апельсин, нектарин, персик  
 $\frac{1}{2}$  чашки других фруктов – сырых, вареных или консервированных,  $\frac{1}{3}$  чашки фруктового сока  
Молоко, йогурт, сыр (2–3 порции)  
1 чашка молока или йогурта  
15 г натурального сыра  
15 г плавленого сыра

#### **Мясо, птица, рыба, горох, яйца и фасоль (2–3 порции)**

60–100 г вареного постного мяса, птицы или рыбы  
( $\frac{1}{2}$  чашки вареной фасоли, 1 яйцо или 2 столовые ложки арахисового масла равноценны 30 г постного мяса)

#### **Жир, масло и сладости (употреблять в ограниченном количестве)**

Для этой группы не приведено деления по порциям, так как рекомендуется употреблять сахар и масло в малом количестве и избегать жирных мясных блюд и других жирных продуктов. Однако определенные виды масла или жира все же нужны для здорового питания. Они снабжают организм энергией и необходимыми кислотами и помогают усваивать жирорастворимые витамины.

### Физические нагрузки

Помимо правильного питания нам всем необходимы упражнения. Поскольку во время полового созревания сердце и легкие увеличиваются в размере, ваше тело может справиться с большей нагрузкой. И она им *нужна*. Упражнения укрепляют ваши мышцы. На самом деле отсутствие физической нагрузки является основной причиной избыточного веса. Это играет даже большую роль, чем переедание, хотя оба эти фактора провоцируют ожирение.

Упражнения – это даже больше, чем просто инструмент для наращивания мышц и сброса веса. Упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, поставляют больше кислорода во все части вашего тела.

Физические нагрузки также помогают доставить кальций к вашим костям. Это особенно важно в подростковом периоде. Помните, что костная система окончательно формируется именно в подростковом возрасте, поэтому своевременная забота о ней является залогом вашего здоровья в будущем.

Занятия спортом могут стать отличной «стартовой» площадкой для ваших упражнений. Перед тем как записаться в какую-нибудь секцию, лучше пройти осмотр у врача. Вероятнее всего, он даст добро на ваше участие. Но если есть какие-то ограничения в том, что вам можно делать, надо выяснить это заранее.

Как мы сказали ранее, половое созревание – это период, когда растущие кости наиболее уязвимы дляшибов. Если какой-то элемент ваших тренировок (например, бег) каждый раз причиняет вам боль,

сразу же сообщите об этом инструктору или доктору. Возможно, вам всего лишь нужно будет что-то изменить в программе тренировок. Помните, что очень важно быть внимательным к своему растущему телу.

### Табак, алкоголь и наркотики

Ваш организм не может нормально развиваться, если вы употребляете наркотики, алкоголь или курите табак. Вероятно, в школе вы уже узнали об опасности этих веществ. Особенно важно избегать их употребления во время полового созревания, когда тело растет. Алкоголь, например, выводит из организма кальций и цинк, столь необходимые для роста костей.

Возможно, друзья будут давить на вас, предлагая попробовать наркотики, алкоголь и сигареты. Плюс к этому вам будет трудно сопротивляться навязчивой рекламе алкоголя и табака в средствах массовой информации.

Вероятно, вы знаете, что курение табака становится привычкой, от которой трудно отказаться. Вы также, наверное, слышали, что большинство курильщиков приобретают эту привычку еще в подростковом возрасте. Неудивительно, что политика крупных табачных компаний так ориентирована на молодежь. С их точки зрения ваши подростковые годы очень важны. Это годы, когда они имеют хорошие шансы заполучить вас в качестве своего постоянного клиента.

Исследования показывают, что люди, которые вели здоровый образ жизни в подростковые годы, оста-

ются в хорошей форме в течение всей жизни. Воздержание от алкоголя, табака или наркотиков, а также правильное питание и регулярные тренировки – вот главные шаги на пути к здоровому образу жизни.

## В гармонии со своим телом

Красивое тело, согласно нашей книге, – это здоровое тело. Было бы хорошо, если бы каждый просто взглянул на свое тело и сказал: «Мне нравится, как я смотрюсь!» Но мы живем в обществе, где конкуренция – жизненный принцип. Люди соревнуются, компании конкурируют, даже страны конкурируют. Мы всегда сравниваем друг друга и соревнуемся, чтобы выяснить, кто лучший. Но кто определяет лучшего?

У большинства из нас складывается понимание того, кто «лучший» или чье мужское тело «самое привлекательное», на основании фотографий в журналах и на рекламных щитах, а также благодаря телевидению и кино. На этих фотографиях обычно изображены высокие стройные мужчины с эффектно выпирающими мускулами. У них обычно красивые, правильные черты лица, никаких прыщей, стройная талия, небольшой зад и широкая грудь. Как вы успели заметить, немногие мужчины так выглядят.

Но средства массовой информации пытаются убедить нас в обратном. СМИ постоянно бомбардируют нас изображениями этих высоких мускулистых красавцев. Они заставляют нас чувствовать себя какими-то «неправильными». Если вы не похожи на этих



**Рисунок 27. Модные типы внешности.** Слева направо: полинезийский король, немецкий бургомистр XVII в., англичанин XIX в.

мужчин, у вас скорее всего возникнут сомнения относительно собственной внешности. Кроме всего прочего, эти красавчики лидируют еще и среди киногероев. Девчонки достаются им. Они всегда добиваются успеха. Какой вывод сделают для себя невысокие, немускулистые парни, чья внешность не особенно примечательна в определенном смысле? Насмотревшись на изображения «идеальных» героев, любой из них быстро придет к заключению, что такой тип тела

действительно лучше и привлекательнее. Если вы иногда так думаете, стоит вспомнить, что эти тела кажутся более привлекательными только потому, что они в моде. А мода определяется культурой и эпохой. Модная пара джинсов не обязательно лучше немодной. То же самое и с фигурой.

Мода меняется от культуры к культуре, из века в век. Изображения, которые вы видите на рисунке 27, показывают фигуры, которые были в моде в другие времена и в других культурах. Первая картинка – это полинезийский король. Большинству мужчин нашего общества он покажется слишком толстым, в то время как в его обществе считалось, что для мужичины у него прекрасная фигура. Его большой живот служит признаком мужественности. Немец из XVII в. на второй картинке также был бы признан полным по нашим меркам. И все же в его время грузность считалась привлекательной чертой, признаком успеха и процветания. Третий парень – это англичанин из XIX в. Его худое, узкое тело кажется хрупким в сравнении с модными сегодня бицепсами. А в то время в Англии женщины сходили бы по нему с ума. Вообще, если вернуться в то время, то наш «эталон» мог бы сойти за настоящего уроды.

Также помните о том, что не каждый принимает моду или следует ей. Например, многие женщины воспринимают мужчин с горой накачанных мышц как слишком крупных. Немало женщин предпочитают худых мужчин. И для большинства людей по-настоящему важна не фигура, а то, что человек собой представляет как личность.

Если ты научишься ценить себя и принимать свое тело таким, какое оно есть, вне зависимости от его соответствия моде, это будет означать большой шаг в твоём личностном росте. Также большим успехом можно считать осознание себя привлекательным, так как если ты полюбишь свою внешность, то и окружающие люди будут относиться к ней так же. Тогда будет не важно, является ли твоя внешность самой модной. Мы гарантируем это.

*Глава пятая***ПРЫЩИ, ПОТООТДЕЛЕНИЕ,  
ВОЛОСЫ НА ТЕЛЕ, БРИТЬЕ  
И ДРУГИЕ ПЕРЕМЕНЫ**

Для начала мы хотим отметить, что эта глава – вовсе не бред. Например, она содержит информацию о бритье и росте волос на лице и на теле – ведь не секрет, что большинство мальчиков «стоят на ушах» от радости, когда приходит время бриться. Рост волос на груди и других частях тела тоже является показателем «мужественности». Но мы вынуждены признать, что большая часть этой главы касается неприятной стороны полового созревания: запаха пота, ломающегося голоса и даже набухания груди – ну и ну! Вряд ли это может у кого-то ассоциироваться с чем-то приятным. Вот уже много лет мы наблюдаем, как мальчики радуются наступившему периоду полового созревания. Они ждут не дождутся, когда же они смогут качать мышцы и бриться. Но мы также

встречали и тех, кто не испытывал никакой «радости», заметив появление первого прыщика.

Итак, запах пота, ломающийся голос, прыщи – это не самые приятные стороны полового созревания. Мы не собираемся вас в этом убеждать. Вместо этого мы сообщим вам факты, чтобы вы знали, чего ожидать. Кроме того, мы расскажем, как с этим справляться. Мы расскажем вам о лечении прыщей и способах борьбы с запахом пота. Так что приготовьтесь. Но эта «обратная» сторона полового созревания не такая уж и ужасная. И помните, что этот период приносит приятные изменения. (Прочитайте текст в рамке на с. 165, чтобы узнать об этой приятной стороне.)

**Волосы на теле  
и в области подмышек**

Во время полового созревания волосы начинают расти в тех местах, где их никогда раньше не было. У вас растут лобковые волосы, волосы под мышками и на лице. На руках и ногах также могут начать расти более темные волосы, они могут появиться на груди и других частях тела.

Волосы под мышками могут начать расти на любом этапе полового созревания. У большинства мальчиков рост лобковых волос предшествует росту волос под мышками. В среднем там волосы начинают расти через год или два после появления первых лобковых волос.



Волосы могут появиться и на груди. У некоторых мальчиков волосы растут и на плечах, спине, ягодицах. У некоторых они растут даже на тыльной стороне ладони. Некоторые мальчики становятся по-настоящему волосатыми, у других совсем мало волос.

### Проблема волосатости

Насколько волосатым вы станете? В плане волосатости мальчики обычно идут в своих родственников по мужской линии. Если мужчины в вашей семье волосаты, то скорее всего вы тоже будете таким. Если у них негустой волосяной покров, то и у вас будет такой. И опять это не жесткое правило. Просто скажем, что волосатость (или недостаток волос) имеет тенденцию передаваться по наследству.

Как и в случае с размерами пениса, существует множество мифов о волосах на теле. Кто-то считает мужчин с густым волосяным покровом более мужественными. Это чушь. Волосы на теле (или их отсутствие) не имеют никакого отношения к тому, насколько вы мужественны. Одни люди (и мужчины, и женщины) находят волосатость привлекательной, другие предпочитают более гладкое тело. Но большинство людей просто не уделяют этому столько внимания. Если вас беспокоит количество волос на вашем теле, то постарайтесь не думать об этом. В любом случае беспокойство несколько не поможет решить проблему. Кроме того, разве кто-то решает, любить ему или нет, основываясь на количестве волос на теле?

### Растительность на лице

По мере того как мальчик проходит период полового созревания, у него появляется растительность на лице: начинают обозначаться усы, короткие баки и борода. Первые волосы на лице появляются не раньше, чем у мальчика как следует разовьются половые органы, обычно на четвертом этапе их развития (см. рисунок 13). У среднестатистического мальчика растительность на лице появляется в период от 14 до 16 лет. Некоторые мальчики замечают появление волос несколько раньше. У кого-то они могут вырасти после 19 или 20 лет.

Обычно первые волосы на лице появляются над внешними уголками верхней губы. Сначала их немного, и они не очень темного цвета. По мере вашего взросления они темнеют, их становится больше. Усы постепенно будут разрастаться от уголков к середине верхней губы. Параллельно этому волосы будут появляться на верхней части ваших щек. В это же время могут начать расти ваши бакки и волосы в ложбинке под нижней губой.

Постепенно волосы на лице будут становиться гуще и темнее. Борода и усы могут сравняться по цвету с волосами на голове, а могут быть и другого цвета. К 18 годам вы можете обнаружить, что ваша борода и усы достигли своей максимальной густоты. Однако у многих мужчин рост волос на лице продолжается и после 20 лет. У мужчины могут быть редкие волосы на лице в подростковом возрасте, но к 30 годам его борода может стать густой, а бакки и усы — кустистыми.

## Бритье

Некоторые взрослые мужчины бреются ежедневно. Те, у кого быстро отрастает борода и густо растут усы, бреются даже два раза в день. Другие отращают усы, бачки или бороды. Это личное дело каждого, его индивидуальный вкус.

Мужчины, с которыми мы говорили, сказали, что сбрасывали свои первые волосы на лице. Некоторые принимали решение отрастить бороду или усы уже в более зрелом возрасте. Один усатый мужчина сказал нам:

*«Я не сбрасываю их сейчас. Правда, когда я был подростком, я брился, потому что это были первые редкие волоски. Это смотрелось ужасно. Едва ли это можно было назвать усами».*

Андрей, 30 лет

Другой мужчина сказал:

*«Я больше не бреюсь – просто мне лень делать это каждый день. Когда у меня впервые появился этот персиковый пушок, я тщательно брился каждый день. Это было делом настоящего мачо. Также я не знал, правда или нет, что чем чаще ты бреешься, тем быстрее у тебя отрастут усы и борода».*

Тимофей, 36 лет

Многие мальчики, с которыми мы общались, испытывали волнение по поводу бритья и видели в этом процессе признак взросления. Многие мальчи-

ки жалели, что у них меньше волос, чем у их друзей. Один мужчина рассказал забавную историю, связанную с этим:

*«Я общался со своим двоюродным братом Алексеем и его друзьями, которым было по двадцать с лишним лет. Мне было 19. У Алексея была машина... Так что мне очень нравилось находиться в их компании. Мне хотелось выглядеть таким же взрослым, как и они, и поэтому я взял мамин карандаш для бровей и нарисовал себе усы. Ну, вы понимаете – чтобы выглядеть более зрелым».*

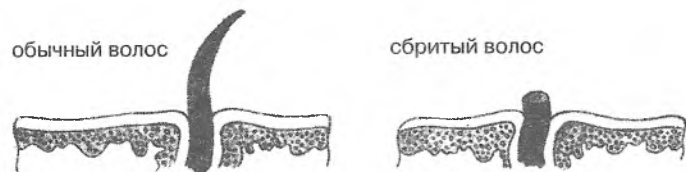
*Мы пошли в клуб, и потом я обнимаюсь с девчонкой на заднем сиденье машины Алексея, а мои усы размазываются по ее лицу. Боже, я думал, что провалюсь сквозь землю».*

Николай Григорьевич, 67 лет

Взять впервые бритвенный станок в руки – это большое событие в жизни мальчика. Некоторые сами покупают себе бритвы. Другие получают их в подарок. Третьи сначала пользуются отцовскими бритвами.

*«Когда я впервые начал бриться, я никому ничего не сказал. Я не мог купить бритву и просто оставить ее в ванной, потому что знал, что родители задрамят меня до смерти по этому поводу. У меня и бритьто особо было нечего. Так что я просто пользовался отцовской».*

*Мои сестры начали брить ноги, и они тоже использовали папину бритву. Он просто приходил в*



**Рисунок 28. Волосы утолщаются.** До бритья волос виден лишь тоненький кончик волоса. В процессе бритья волос срезается в самой толстой своей части, в результате чего он выглядит толще.

*бешенство, когда начинал бриться и чувствовал, что бритва затупилась, так как мы с сестрами пользовались ею все вместе. Он поранил себе все лицо и потом стал кричать: «Кто брал мою бритву?» Мои сестры и я ответили ему: «Это не я, это не я!» В конечном итоге он вышел, купил нам по бритве и сказал: «Если вы, дети, еще раз возьмете мою бритву, убью».*

Семен, 35 лет

### **Бритвы: советы покупателям**

У вас есть выбор между бритвенными станками и электробритвами. Некоторые мужчины предпочитают удобство электробритв. Беспроводные электробритвы пользуются особой популярностью. Существует 2 типа электробритв: с колебательной (сеточной) и вращательной системой.

Электробритвы не требуют крема для бритья. Вам не нужно менять лезвие. Их удобно брать с собой.

### **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОНИ СТАНУТ ТОЛЩЕ И ТЕМНЕЕ?**

Нет, бритье не делает волосы толще и темнее, когда они заново отрастают. Это только так кажется.

Толщина волоса неравномерна: его ствол тоньше у кончика, чем в середине или у основания. При бритье волосы срезаются в самой толстой своей части (см. рисунок 28).

Если вы никогда не брились, самая видная часть волос над поверхностью кожи – это тонкая, сведенная к конусу часть ствола. Как только вы начали бриться, этих кончиков не стало. То, что вы видите, – это самая толстая часть ствола каждого волоса.

Ваши волосы на самом деле не стали толще. Хотя и кажется, что это так.

Меньше риска, что вы поранитесь. Но хорошие электробритвы недешевы. И они не гарантируют вам такое же ровное бритье, как при использовании лезвенной бритвы.

Большинство мужчин предпочитают лезвенные бритвы. Два наиболее популярных типа – это одноразовая бритва и бритвенный станок со сменной кассетой. Первую вы выкинете, как только она затупится. Другую вы будете использовать многократно, меняя кассеты. Большинство мужчин пользуются многоразовыми станками со сменными кассетами.

У вас также есть выбор между бритвами с одинарным, двойным и тройным лезвием. Вероятно, вам понравится более ровное бритье, достигаемое за счет использования двойного или тройного лезвия. У многих бритв есть плавающие головки или подвижные

лезвия. Эти характеристики улучшают качество бритья и сводят к минимуму риск порезаться.

Двойные или тройные лезвия в большей степени связаны с риском появления вросших волос. Если у вас есть тенденция к появлению вросших волос, то лучше всего вам подойдет электробритва. Вы можете обратиться за советом к отцу или другому мужчине, которому вы доверяете.

### **Советы по бритью: бритвы с лезвием**

Эти советы помогут вам бриться ровно и безопасно с помощью лезвенной бритвы:

- *убедитесь, что ваши лезвия чистые, острые и без трещин.* Меняйте лезвия по крайней мере каждые 4–5 сеансов бритья. Тупое лезвие может растянуть вашу кожу. Это вызовет болезненное раздражение, называемое «бритвенной сыпью». Если вы будете ронять бритву, то на лезвии могут появиться едва заметные трещины. Если вы уронили лезвие, то его можно выкидывать!
- *сначала увлажните волосы.* Дайте волосам мину-ту или две, чтобы отмокнуть в воде. Теплая вода делает волосы толще и мягче, что облегчает бритье благодаря уменьшению сопротивления. Многие мужчины бреются сразу после принятия душа. Горячая вода и пар способствуют смягчению волос. Участки на подбородке и над верхней губой брейте в последнюю очередь, чтобы дать воде как следует впитаться и смягчить волосяной покров;
- *используйте крем для бритья или гель, но не мыло.* Кремы и гели уменьшают стягивание

кожи лезвием при бритье. Также они смягчают щетину. Мыло затупляет лезвие и делает волосы более жесткими, затрудняя бритье;

- *ведите бритву легко и чаще споласкивайте ее.* Не вдавливайте лезвие в свою кожу. Совершайте легкие прикосновения. Избегайте повторного бритья одной и той же области. Часто споласкивайте бритву, чтобы не допустить накопления волос между лезвиями;
- *брейтесь в правильном направлении.* Наиболее ровное бритье обеспечивается, когда вы бреетесь против роста волос. Однако бритье вдоль роста волос меньше травмирует кожу. Щеки вы можете брить в направлении роста волос, вниз. Но многие мужчины бреют подбородок вверх, против роста волос. Никогда не брейтесь против роста волос, если ваша кожа подвержена появлению вросших волос;
- *ополаскивайте лицо прохладной водой и вытирайте насухо.* Ополаскивание холодной водой способствует сужению пор и смягчению кожи. Вытираясь, скорее гладьте кожу, чем трите. Вы можете воспользоваться лосьоном после бритья. Будьте осторожны с лосьонами, содержащими спирт. Они могут вызвать раздражение на коже;
- *никогда не одалживайте свою бритву и не берите чужую.* Не делитесь. Вы можете подвергнуть себя риску заражения;
- *раздражения кожи лечите сразу.* Если у вас появилось раздражение на коже, воспользуйтесь каким-нибудь спиртосодержащим раствором.

**Советы по бритью: электрические бритвы**

Вот несколько советов, которые помогут добиться наилучшего бритья с помощью электробритв:

- *лицо перед бритьем должно быть сухим;*
- *делайте легкие движения.* Не вдавливайте лезвие в кожу. Сильное нажатие не обеспечивает более ровного бритья. Совершайте круговые движения при использовании бритвы с вращательной системой и вертикальные движения при использовании бритвы с колебательной (сеточной) системой;
- *почистите головки.* Следуйте инструкциям изготовителя. Если вы пользуетесь бритвой с вращательной системой, скорее всего вам нужно будет чистить их каждый месяц или два. При использовании бритвы с колебательной (сеточной) системой снимайте бреющий блок и вытряхивайте волоски после каждого бритья.

**Потоотделение и запах тела**

Если вы пробежали вверх и вниз по лестнице десять раз подряд или сегодня просто знойный летний день — что произойдет?

Конечно, вы вспотеете. Когда температура резко поднимается или вы испытываете большие нагрузки, ваши потовые железы начинают активно работать. Они выделяют пот. Стресс, страх и другие сильные эмоции также могут стимулировать работу ваших потовых желез.

В нашем теле существуют миллионы потовых желез. Они пронизывают всю нашу кожу. Они убегают нас от перегрева, выделяя пот. Пот на 99% состоит из воды с небольшим процентом соли, смешанной с другими веществами. Вода быстро испаряется, понижая температуру нашего тела. А соль, содержащаяся в поте, помогает выделить из тела больше воды.

Во время полового созревания работа потовых желез усиливается, а особые потовые железы под мышками и в области половых органов впервые активизируются. Это означает, что вы потеете больше и в большем количестве мест. Вы можете заметить более интенсивное потоотделение на лбу, верхней губе, шее и груди, когда выполняете какое-то упражнение. С другой стороны, страх или волнение обычно вызывают потоотделение под мышками, на ладонях и стопах. Даже если вы бесстрашный и беззаботный человек, все равно вы будете интенсивно потеть в этих местах, потому что там находится больше потовых желез, чем в других частях тела.

Запах тела в период полового созревания также меняется. Пот как таковой практически не пахнет. Неприятный запах вызывают бактерии, которые обитают на поверхности человеческой кожи и растворяются в поте. Эти бактерии очень любят упомянутые особые потовые железы под мышками и в области половых органов, где они и активизируются во время полового созревания.

Большая часть того, что мы называем запахом тела, исходит из подмышек, влажная теплая среда кото-

рых является благоприятной для размножения бактерий. Пот может иметь по-настоящему отвратительный запах, когда у бактерий достаточно времени, чтобы сделать свою работу.

### Как справиться с потоотделением и неприятным запахом

Изменение запаха тела, связанное с половым созреванием, и потение – это естественный и здоровый процесс. Это часть взросления. Все же некоторые молодые люди переживают по этому поводу. И это неудивительно. Компании тратят огромные деньги на рекламу по ТВ и в журналах, заставляющую нас беспокоиться о запахе тела и «сухости». Не позволяйте им лишить вас душевного равновесия и заставить без конца переживать о мнимых проблемах! Потение необходимо, оно помогает не перегреваться. Таким способом наше тело также избавляется от «отходов». Но совсем необязательно, чтобы от вас «разило», даже если вы много потеете.

Это просто – пахнуть чистым и свежим запахом. Вот несколько советов:

- *принимайте ванну или душ регулярно.* Ежедневное мытье избавит вас от бактерий, вызывающих запах. Особенно важно поддерживать чистоту под мышками и в области половых органов;
- *используйте антибактериальное мыло.* Исследования показывают, что оно может контролировать образование бактерий в течение 16 часов;

- *носите свежее белье.* Бактерии, образующие запах, могут обитать на вашей одежде, поэтому она должна быть чистой;
- *носите одежду, которая «дышит».* Если вы обильно потеете, надевайте нижнее белье из чистого хлопка. Хлопок пропускает больше воздуха и позволяет ему циркулировать, сохраняя кожу сухой.

### Дезодоранты и антиперспиранты

Если запах или усиленная работа потовых желез под мышками доставляют вам неприятность, можно пользоваться *дезодорантом* или *антиперспирантом*. Многие дезодоранты обволакивают тело своим запахом. Некоторые также борются с бактериями, вызывающими неприятный запах. Антиперспиранты сокращают потоотделение и таким образом поддерживают кожу в сухости. В состав большинства дезодорантов входит антиперспирант.

Эти средства выпускаются в виде спреев, стиков (карандашей), гелей, кремов, лосьонов или шариков. Одни из них не имеют запаха, другие сделаны с добавлением аромата. Есть дезодоранты, которые рекламируются как мужские, но по большому счету между мужскими и женскими дезодорантами особой разницы нет.

Антиперспиранты содержат определенные соединения алюминия. Некоторые эксперты считают попадание даже небольшого объема алюминия в организм небезопасным. Другие эксперты утверждают

противоположное. Правительство на стороне тех, кто считает, что это безопасно. Если вас это беспокоит, то используйте дезодорант, не содержащий алюминия. Или выбирайте тот, который включает буферированный сульфат алюминия – *он* не так легко поглощается верхними слоями кожи.

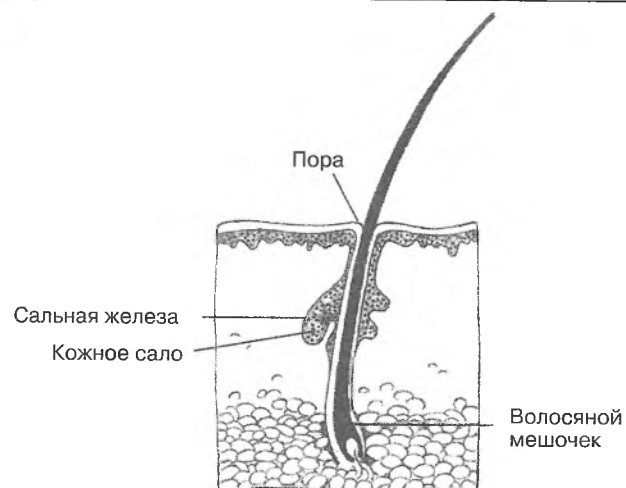
Перед применением выбранного средства прочитайте инструкцию. Что-то следует использовать сразу после принятия ванны, пока кожа еще влажная. Влажность активизирует ингредиенты, борющиеся с бактериями. Другие средства лучше действуют, если ими пользоваться перед сном, а не утром. Если вы часто потеете, попробуйте использовать антиперспирант как перед сном, так и утром, перед тем как одеться.

## Прыщи и угри

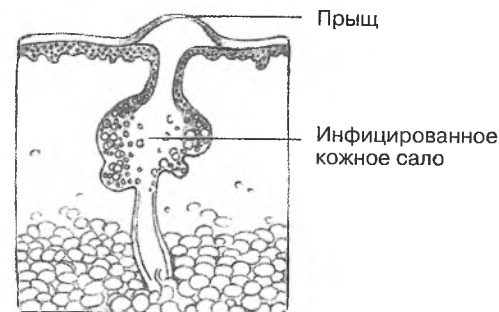
Для большинства мальчиков прыщи – неотъемлемый атрибут полового созревания. Сальные железы в коже активизируются и начинают работать в усиленном режиме. Излишки жира, которые они выделяют, часто закупоривают поры. В результате на лице появляются прыщи. Иногда ситуация усугубляется. В этом случае мы имеем дело с угрями.

### Что вызывает появление угрей?

Сальные железы расположены по всему телу. Больше всего их на лице, шее, груди и спине. Там-то и можно ожидать появления угревой сыпи.



**Рисунок 29. Волосной мешочек и сальная железа.** Железа внутри волосного мешочка выделяет жир, называемый кожным салом. Обычно пора волосного мешочка не закупорена, что позволяет кожному салу свободно вытекать и смазывать кожу.



**Рисунок 30. Прыщи.** Если пора и верхняя часть волосного мешочка закупориваются, кожное сало не может пробиться наружу. В результате в кожном салом может появиться инфекция, которая станет причиной набухания и покраснения, называемого прыщом.

На рисунке 29 изображены волосяной мешочек и сальная железа. Волосяной мешочек находится под кожей. У каждого волоска на теле есть свой волосяной мешочек. В его нижней части располагается сальная железа. Эти железы вырабатывают жир, называемый *кожным салом*. Оно выделяется из сальной железы и течет вдоль ствола волоса, выходит через отверстие, или пору, к поверхности кожи. Когда кожное сало вытекает, оно вымывает омертвевшие клетки кожи со стенок волосяного мешочка.

Половое созревание воздействует на волосяные мешочки и сальные железы в нескольких направлениях. Железы вырабатывают больше жира, чем раньше. Больше клеток вымывается из стенок волосяных мешочков. Омертвевшие клетки интенсивнее склеиваются — они могут собраться вместе и образовать пробку, которая блокирует пору.

Даже если пора закупорилась, сальная железа продолжает вырабатывать кожное сало. Но оно уже не может выйти наружу: оно собирается в пробку и раздувает волосяной мешочек. Это проявляется в виде белого бугорка под верхним слоем кожи. Это и есть прыщ.

Иногда давление закупорившего пору кожного сала проталкивает пробку на поверхность кожи. Если это происходит, то появляются черные точки. Черные точки — это не грязь, скопившаяся в пробке, а химическая реакция на поверхности кожи, которая окрашивает пробку в черный цвет.

Эти белые и черные головки есть не что иное, как небольшое воспаление сальной железы. Фурункулы

серьезнее. Они возникают, когда вредные бактерии, обитающие на поверхности кожи, заражают закупорившее пору кожное сало. Они проникают в кожное сало и начинают размножаться. Результатом этого является покраснение и набухание (см. рисунок 30).

Иногда стенки внутри зараженного волосяного мешочка лопаются. Тогда инфекция может распространиться под кожей. Это самый серьезный вид воспаления сальной железы, в результате которого появляются большие болезненные красные бугорки.

### Лечение

Прыщи, черные точки, фурункулы и угри — это не смешно. Они имеют непривлекательный вид, но что еще хуже — глубокие угри могут превратиться в язвы или оставить на коже рубцы. Однако с этой проблемой можно бороться, в том числе многое можно сделать в домашних условиях. Что лучше всего поможет, зависит от типа воспаления и от того, насколько оно глубоко.

Многие люди считают, что воспаления появляются из-за плохой гигиены, и что если умываться чаще, то их не будет. Это неправда. Достаточно умываться два раза в день, более частое умывание не поможет предотвратить или вылечить воспаление.

Иногда сало волос может вызвать раздражение воспаленных мест на лбу. В этих случаях может помочь более частое мытье волос и зачесывание их назад.



### УГРИ И ПИТАНИЕ

Раньше считалось, что употребление определенных продуктов может вызвать на коже воспаление. Самыми распространенными источниками считались шоколад и жирная пища, например картофель фри. Врачи не доказали связи между пищей и прыщами. Все же если вы заметите, что какие-то продукты вызывают у вас появление раздражения на коже, лучше воздержаться от их употребления.

Взрослые будут говорить вам, чтобы вы не давили свои прыщи. Они правы. Это может привести к тому, что инфекция проникнет глубже в кожу и оставит рубцы.

### Лекарства, продаваемые без рецепта

Существует множество средств против прыщей. Но прежде чем купить их, ознакомьтесь с несколькими вещами:

- **пероксид бензоила** – это основной ингредиент во многих средствах, продающихся без рецепта. Он обезвреживает бактерии, вызывающие появление прыщей и угрей, и помогает избавиться от пробки, закупорившей пору. Если вы будете использовать средство, содержащее это вещество, не торопитесь. Перед применением протестируйте его на небольшом участке кожи, чтобы удостовериться в отсутствии аллергической реакции. Используя такое средство впервые, наносите его через день. Через пару недель вы сможете наносить его ежедневно. Будьте

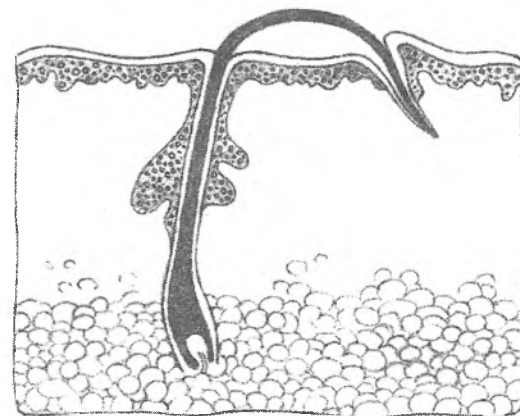


Рисунок 31. Вросшие волосы

- осторожны и не испачкайте пероксидом бензоила одежду. Он обладает сильным отбеливающим эффектом и может оставить пятна на ткани;
- **салициловая кислота** также эффективна при лечении прыщей и входит в состав многих средств, продающихся без рецепта. Она очищает кожу от прыщей и угрей и предотвращает их появление. Средства, содержащие салициловую кислоту, могут применяться совместно с другими препаратами. При использовании следует соблюдать прилагающиеся рекомендации;
- **абразивное мыло и скраб** могут даже усугубить воспаление. Не пользуйтесь ими, если у вас много прыщей или глубокое воспаление.

**Помните:** Любые средства для лечения прыщей, продающиеся без рецепта, могут вызвать раздражение на коже. Всегда четко следуйте инструкции. Для получения видимого результата вам понадобится от 6 до 8 недель.

### Визит к врачу

Некоторые люди говорят: «Прыщи пройдут сами», или «Тебе просто нужно подождать, пока ты вырастешь». Но в случае серьезного воспаления могут остаться постоянные шрамы, если пустить это дело на самотек. Если у вас случай более сложный, чем просто прыщи, то вам нужно нанести визит врачу. Рекомендации, приведенные ниже, помогут вам решиться. Сходите к врачу, если у вас воспаление сальной железы или какие-либо из следующих пунктов соответствуют истине:

- вы пользовались средством, купленным без рецепта, в течение двух месяцев или более, но это не дало значительного или вообще никакого улучшения состояния кожи;
- прыщи не позволяют вам жить полной жизнью;
- у вас крупные, красные болезненные угри;
- глубокие воспаления на лице есть и у других членов вашей семьи;
- вам было только 9 или 10 лет, когда у вас появились первые прыщи.

Доктор может выписать средство, которое лучше всего подойдет для вашего случая. Это средство может продаваться только по рецепту. Всегда прислушивайтесь к рекомендациям врача и сообщайте

ему о средствах, продающихся без рецепта, которые вы применяете или использовали в прошлом. Ведь некоторые из них могут плохо сочетаться с лекарствами, которые выписал врач. Иногда требуется пара месяцев или больше, прежде чем вы заметите улучшение. В некоторых случаях терапевт может направить вас к *дерматологу* – врачу, специализирующемуся на кожных заболеваниях.

### Изменение голоса

По мере того как вы проходите период полового созревания, ваш голос становится ниже и глубже, т. е. меняется его тембр. Это происходит потому, что голосовые связки утолщаются и удлиняются. Вы можете не только увидеть, но и *услышать* результаты своего роста. Ваша *гофтань*, в которой располагаются голосовые связки, тоже становится больше. Мальчики могут убедиться в этом по увеличению *адамова яблока (кадыка)*. Обычно голос начинает меняться в 14–15 лет, но это может произойти как раньше, так и позже. Некоторые мальчики даже не замечают этой перемены.

*«Я не понимал, что мой голос изменился, до тех пор, пока люди не перестали путать меня по телефону с мамой или сестрой».*

Борис, 19 лет

Для других мальчиков эта перемена кажется внезапной и заметной.

*«У меня горло болело месяц или больше, все чесалось. Мне казалось, что это обычная простуда. Голос был как у лягушки. Я постоянно пытался откашляться. Потом я заметил, что голос стал ниже, чем раньше».*

Филипп, 17 лет

По мере роста гортани голос может «ломаться»: мальчик говорит нормальным голосом, и вдруг ни с того ни с сего голос срывается на писк. Многих ребят это может смутить. Вот рассказ одного из них.

*«Я наконец-то решил позвонить девочке и пригласить ее на свидание. Я сказал: “Привет, Света, это Дима”. И мой голос звучал нормально, я был вполне спокоен. А потом я спросил: “Пойдешь со мной в кино?” И в середине фразы мой голос вдруг перешел в более высокую тональность и стал смешным. Было похоже, будто говорит Микки Маус».*

Дима, 39 лет

Другой мужчина сказал:

*«Казалось, что со мной это происходило постоянно. Я пытался контролировать свой голос, не волноваться и не проявлять особой эмоциональности, но у меня ничего не получалось. Каждый раз, когда я начинал нервничать, это обязательно происходило со мной. Я никогда не мог по-настоящему контролировать это состояние. Наконец через год или два это закончилось».*

Тимур, 28 лет

Итак, не стоит смущаться. В конечном итоге ваш голос установится и будет звучать как у взрослого мужчины.

## Изменение груди

Развитие груди – это, кажется, про девочек, разве нет?

Нет. У мальчиков грудь не меняется так кардинально, как у девочек, но в какой-то степени изменения все же есть. *Ареола*, кольцо темного цвета вокруг вашего соска, становится шире и темнее (см. рисунок 32). И сам сосок становится темнее.

У многих мальчиков во время полового созревания временно набухает грудь. Это вполне нормально.

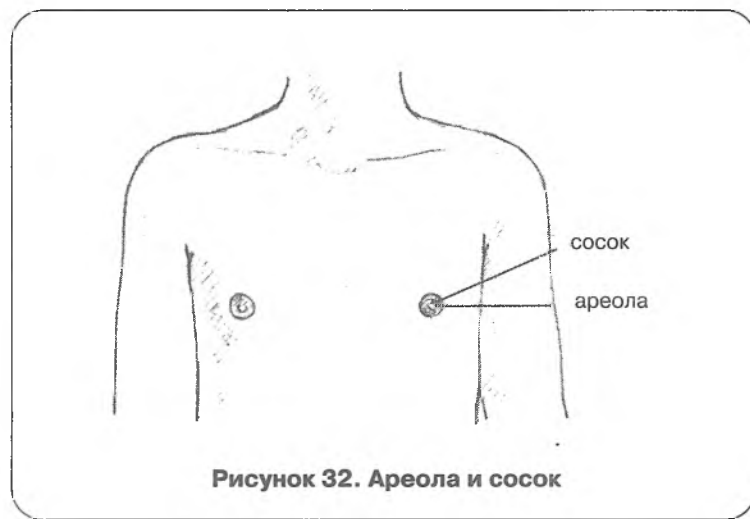


Рисунок 32. Ареола и сосок

ная перемена, которая бывает у более половины ребят. У одних мальчиков это набухание заметнее, чем у других. Некоторые беспокоятся, что у них вырастут груди и они превратятся в девочек. Один мужчина, у которого грудь заметно набухла в период полового созревания, рассказал, что чувствовал по этому поводу:

*«Мне казалось, что у меня растет грудь. Она у меня была даже больше, чем у некоторых девчонок! Меня из-за этого постоянно дразнили. Мне стало действительно страшно, что я превращусь в девочку. Кто-то сильно ошибся, и на самом деле я должен был родиться девочкой. Я думал, у меня пенис отпадет или что-то вроде этого. Я отращу грудь и буду носить лифчик. Я слышал страшные истории, как мальчики оказывались женщинами, и у них были груди и пенисы. Но я не знал, у кого можно было бы спросить совета.*

*В старших классах моя грудь вернулась в прежнее состояние. Она просто исчезла. Жаль, что я не знал тогда, что все образуется, потому что долгое время я действительно переживал».*

Анатолий, 40 лет

Иногда набухание делает грудь нежной на ощупь или чувствительной. Кроме того, под одним или обоими сосками может ощущаться уплотнение, похожее на пуговицу. Если вы видите у себя нечто подобное и не знаете, что это вполне нормально, вам может быть страшно. Вот что рассказал один мужчина:

*«У меня были уплотнения под сосками. Мне казалось, что у меня рак или что-то в этом роде».*

Геннадий, 34 года

#### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

Половое созревание – это не только запах пота и прыщи. Может показаться, что на протяжении всей главы мы говорили только об отрицательных сторонах полового созревания. Поэтому теперь напомним каждому о положительных сторонах этого периода (можете добавить к этому списку что-то свое):

- больше привилегий;
- можно дольше бывать вне дома;
- можно самостоятельно принимать некоторые решения;
- можно водить машину;
- можно смотреть фильмы с возрастным ограничением;
- тело становится более сильным;
- больше уважения, больше дозволенного, возможность работать;
- свидания, новые друзья, новая школа, вечеринки;
- собственные деньги;
- поступление в колледж;
- знакомство с ребятами постарше.

Даже если эти образования доставляют дискомфорт или болят, не стоит беспокоиться. Это вовсе не значит, что у вас рак или другая болезнь. (У мужчин, к слову, рак груди бывает крайне редко, а у молодых – никогда.)

Набухание, уплотнения, болезненные ощущения – это просто реакция на новые гормоны, которые вырабатывает ваш организм. В конце концов эти

проблемы исчезнут. На это может уйти несколько месяцев или год-полтора. В редких случаях эти ощущения остаются или даже усиливаются – тогда мальчик нуждается в лечении. Но в большинстве случаев эти перемены с грудью проходят сами по себе.

*Глава шестая*

**ИЗМЕНЕНИЯ В МУЖСКИХ  
ОРГАНАХ РАЗМНОЖЕНИЯ:  
ЭРЕКЦИЯ, СПЕРМА  
И ЭЯКУЛЯЦИЯ**

Эрекция – вещь не новая. У мальчиков она появляется задолго до начала периода полового созревания. Вообще мужчины испытывают эрекцию на протяжении всей своей жизни, даже крошечные малыши в утробе матери. Однако во время полового созревания эрекция бывает у мальчиков чаще, чем раньше. Из этой главы вы узнаете, что происходит внутри вашего тела, когда случается эрекция. Вы также узнаете о ее индивидуальных особенностях.

Во время полового созревания яички мальчика начинают вырабатывать сперму. Также у него впервые происходит эякуляция. (Как вы помните из первой главы, эякуляцией называется процесс извержения семени из отверстия на конце пениса.) В этой главе вы узнаете, как ваше тело вырабатывает, нака-

пливает и выделяет сперму. Вы узнаете, что происходит внутри вашего тела во время эякуляции. Мы также поговорим о первой эякуляции, чтобы вы знали, чего ожидать.

## Эрекция

Пенис реагирует на сексуальную стимуляцию, становясь эрегированным. Это необязательно должна быть физическая стимуляция. Иногда достаточно просто подумать о сексе, чтобы возникла эрекция. Но ее природа не всегда имеет сексуальный характер. Особенно это относится к периоду полового созревания. У вас могут быть эрекции, даже если вы не думаете ни о чем эротическом или не делаете ничего, даже отдаленно с этим связанного.

У взрослых мужчин эрекции также не всегда имеют сексуальную почву. Например, мужчина может проснуться утром с эрекцией, у них бывают эрекции даже во время сна. Эти ночные эрекции сопровождают вас всю жизнь, с момента рождения до преклонного возраста, но в период полового созревания они бывают более частыми и длительными. У мальчиков во время полового созревания может быть по 6–7 эрекций за ночь. Каждая эрекция длится от 20 до 30 минут.

Когда у вас начинается половое созревание, ваш организм вырабатывает много новых гормонов. Эти гормоны делают ваш пенис особенно чувствительным. Даже если вы не трогаете его и не думаете о сексе,

у вас внезапно может начаться эрекция. Мы поговорим подробнее об эрекциях в период полового созревания в седьмой главе. Однако сначала давайте посмотрим, что происходит внутри вашего тела во время эрекции.

### МОЖЕТЕ НАМ НЕ ВЕРИТЬ!

Вы и сами можете узнать, что происходит с вашим пенисом, пока вы спите. Простой эксперимент докажет, что во время сна у вас тоже бывают эрекции. Все, что вам нужно, – это полоска почтовых марок (но не такая, которая приклеивается намертво и отдирается только с верхним слоем бумаги).

Перед тем как лечь спать, оберните эту полоску вокруг тела пениса. Последняя марка в кольце должна быть частично или полностью наложена на первую. Увлажните обратную сторону последней марки, чтобы наклеить ее на первую. Поверните полоску марок туда-сюда пару раз, чтобы ослабить ее, но не разрывайте. Сделайте так, чтобы она удобно расположилась вокруг самой широкой части тела пениса. Теперь идите спать. Сладких снов! Ваша ночная эрекция разорвет полоску марок по линии перфорации. Проснитесь и проверьте!

## Внутреннее строение мужских половых органов

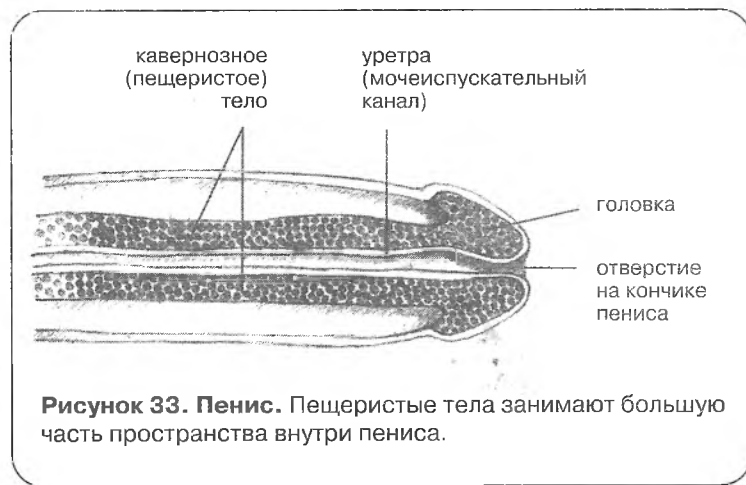
Во время эрекции пенис становится очень твердым. Вообще при эрекции создается ощущение, что в нем есть кость. Но это не так.

В нем находятся *кавернозные (пещеристые)* тела. Вдоль пениса проходит *уретра* (мочеиспускательный канал) – полая трубка, по которой течет моча. Также

там есть нервы, кровеносные сосуды и т. д.; но пещеристые тела заполняют большую часть пространства внутри пениса (см. рисунок 33).

Пещеристое тело – это пористая ячейка, состоящая из крохотных полостей. Обычно эти полости пусты и плотно прилегают друг к другу. Во время эрекции сосуды, по которым кровь поступает в пенис, расширяются. Кровь попадает туда и начинает заполнять полости. Когда они наполнятся, пещеристое тело надуется. Надувшееся тело будет давить на кровеносные сосуды в пенисе. Это замедлит отток крови по венам из пениса.

Поскольку приток крови к пенису больше, чем отток, крохотные сосуды вскоре наполнятся по максимуму. Пещеристые тела разбухнут от крови. В результате пенис станет твердым, встанет и будет выпирать торчком из тела. Это и есть эрекция.



### Все ли со мной в порядке?

Мы получаем множество писем от читателей, задающих всевозможные вопросы об эрекции. Чаще всего спрашивают о размерах эрегированного пениса. (Об этом мы говорили в третьей главе.) Читатели интересуются, нормально ли, когда эрегированный пенис загнут влево или вправо, или стоит вертикально, или под углом, или торчит горизонтально. Они хотят узнать, не слишком ли часто у них бывают эрекции, или недостаточно часто, а может, слишком быстро или слишком медленно. Им кажется, что все *слишком!*

Спешим вас успокоить! Список, приведенный ниже, содержит информацию о нормальных разновидностях возбужденного пениса.

**Скорость:** эрекция может проходить быстро. Буквально за несколько секунд пенис может из мягкого состояния перейти в твердое. Она может протекать и медленнее. Степень усталости, время последнего семяизвержения, ваше настроение, алкоголь и наркотики – это лишь неполный список тех обстоятельств, которые могут повлиять на скорость процесса. Возраст также имеет значение: чем мужчина старше, тем больше времени занимает эрекция. Но к чему спешка?

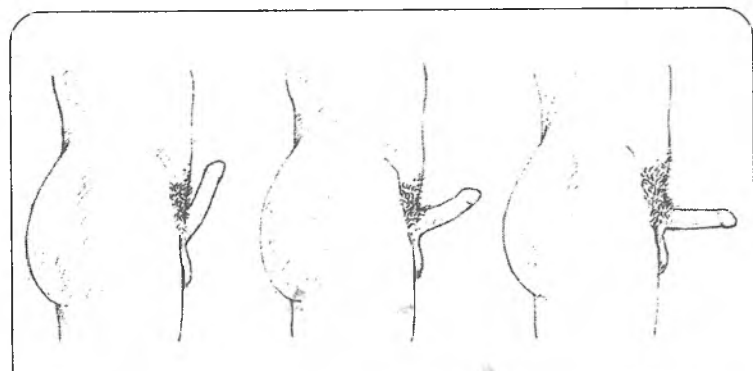
**Твердость:** у эрекции существует множество переходных пунктов на шкале – от полностью твердого до полностью мягкого. И опять множество факторов влияет на то, насколько эрегированный пенис будет твердым. Возраст тоже многое определяет.

**Длительность:** если продолжать сексуальную стимуляцию, то у молодого мужчины эрекция может

сохраняться часами, при этом у него будет повторяющийся цикл от твердого к полумягкому состоянию и снова к жесткому. Эта способность также убывает с возрастом!

**Искривление:** если смотреть сверху, то обычно эрегированные пенисы прямые. Но известно множество случаев, когда пенис загибается вправо или влево. Обычно это уклон влево. Большинство эрегированных пенисов также кажутся прямыми, если смотреть на них сбоку. Бывает, пенис отклоняется от тела вверх или вниз. Отклонения эрегированного пениса в сторону от воображаемого центра – вещь нормальная и распространенная. Но если это бросается в глаза или вызывает боль, то вам стоит обратиться к врачу.

**Угол наклона:** во время эрекции пенис стоит под углом к телу. Конечно, угол наклона при полной и



**Рисунок 34. Угол наклона эрегированного пениса.** Эрегированный пенис может отклоняться под разными углами или стоять почти прямо.

неполной эрекции будет разным. Однако при полной эрекции угол наклона, как правило, постоянный. Как вы видите на рисунке 34, у разных мужчин этот угол разный. У одних пенис стоит почти вертикально, у других опущен ниже, а у третьих – горизонтально. Все это совершенно нормально.

**Внешний вид:** полностью эрегированный пенис длиннее и шире неэрегированного. Головка пениса может стать более темного цвета. Кровеносные сосуды у поверхности пениса могут быть более заметными. Кожа над этими сосудами может приобрести синий или более темный оттенок. Мочевое отверстие на кончике головки может расширяться. Яички могут больше приблизиться к пенису и всему телу.

Все эти разновидности, описанные выше, вполне нормальны.

### Снова мягкий

Пенис становится мягким, если эрекция проходит сама собой или если происходит семяизвержение.

Сначала приток крови к пенису замедлится до нормального уровня. Это позволит крови начать вытекать из пещеристых тел, что уменьшит их набухание. Меньше набухания – следовательно, меньше давления на кровеносные сосуды пениса. Сосуды расширятся, и больше крови потечет по сосудам, ведущим из пениса.

Как только восстановится нормальный кровоток, оставшаяся в пещеристом теле кровь вытечет оттуда. Пенис станет мягким и гибким снова.



## Мужские органы размножения

Половые органы, изображенные на рисунке 35, также называются *органами размножения*, или *репродуктивными органами*. Они позволяют нам размножаться – зачать ребенка. Мужские репродуктивные органы вырабатывают и выделяют сперму. Если сперма соединяется с яйцеклеткой – женской репродуктивной клеткой, то может появиться ребенок.

Одни мужские репродуктивные органы вырабатывают и накапливают сперму, другие готовят ее к эякуляции, третьи выводят ее наружу при эякуляции. Найдите на рисунке 35 описанные органы.

- **МОШОНКА:** кожный мешок за пенисом, в котором расположены яички;
- **ЯИЧКИ:** яйцевидные органы; место, где вырабатываются сперматозоиды (семя) и гормон тестостерон;
- **ЭПИДИМИС (придачок яичка):** место, где созревают сперматозоиды;
- **СЕМЯВЫНОСЯЩИЕ ПРОТОКИ:** место, где накапливаются зрелые сперматозоиды;
- **СЕМЕННЫЕ ПУЗЫРЬКИ:** оба семенных пузырька вырабатывают жидкость, которая смешивается со сперматозоидами и другими жидкостями, образуя сперму;
- **СЕМЯВЫБРАСЫВАЮЩИЕ ПРОТОКИ:** образованные из соединения каналов семявыносящих протоков и семенных пузырьков, семявыбрасывающие протоки переходят в уретру;

- **ПРОСТАТА (предстательная железа):** выделяемая ею жидкость смешивается со сперматозоидами и другими жидкостями, чтобы образовать сперму;

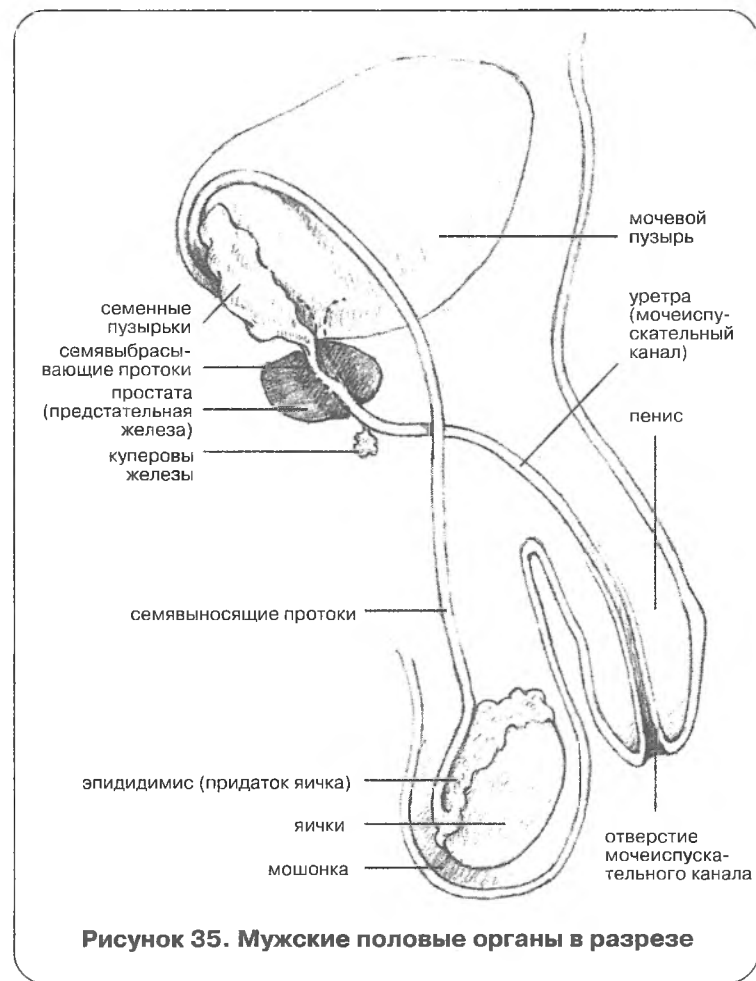


Рисунок 35. Мужские половые органы в разрезе

- **КУПЕРОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ:** железы, расположенные прямо под простатой по обеим сторонам уретры. Они выделяют небольшое количество жидкости в уретру перед эякуляцией;
- **ПЕНИС:** наружный мужской половой орган, который извергает семя во время эякуляции;
- **УРЕТРА** (мочеиспускательный канал): трубка, которая идет от мочевого пузыря (где накапливается моча) по всей длине пениса и заканчивается у отверстия мочеиспускательного канала;
- **ОТВЕРСТИЕ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА:** отверстие на кончике пениса.

### Яички: фабрика спермы

Два яичка, находящиеся внутри мошонки, – это фабрика спермы вашего тела. Каждое яичко разделено на сотни маленьких долек (см. рисунок 36). Внутри каждой дольки проходят крошечные, диаметром с волос, извитые семенные каналы. Эти каналы плотно прилегают друг к другу в виде спиралей. В раскрученном виде их длина была бы равна длине нескольких футбольных полей.

Во время полового созревания в извитых семенных каналах начинает вырабатываться сперма – с этого момента и на протяжении всей жизни мужчины. В пожилом возрасте этот процесс может замедлиться, но до того как это произойдет, каждое яичко будет производить около 50 тысяч сперматозоидов в минуту. В сумме оба яичка будут вырабатывать до

6 миллионов сперматозоидов еже часно. Так как яички работают непрерывно 24 часа в сутки, это число будет доходить до 144 миллионов сперматозоидов в день! Сперматозоиды – живые организмы, в зрелом состоянии они похожи на головастиков (см. рисунок 36). Настоящие сперматозоиды настолько малы, что вы не сможете разглядеть их без помощи микроскопа. В действительности в одной капле спермы находятся десятки миллионов сперматозоидов, тесно прижавшихся друг к другу!

Сперматозоиды образуются в извитых семенных каналах яичек. Они покидают эти каналы еще до того, как полностью разовьются. Затем они созревают в спиралевидных трубках, называемых *эпидимисом* (*придатки яичка*). Как вы видите на рисунке 36, эпидимис располагается поверх яичек и за ними. Существует два таких органа – для каждого яичка. Вы можете прощупать его. Это мягкая, напоминающая шнур структура, которую вы ощущаете сверху и сзади яичка. Сперматозоиды находятся в эпидимисе от двух до шести недель. За это время они становятся полностью зрелыми.

### Запас сперматозоидов и их транспортировка: семявыносящие протоки

Как только сперматозоиды полностью созреют, они покинут эпидимис и попадут в семявыносящие протоки (их тоже два – для каждого яичка).

Семявыносящие протоки имеют в длину от 45 до 60 см. Они берут начало в мошонке и тянутся до туло-

вища. На рисунке 35 вы можете увидеть их расположение в теле вокруг мочевого пузыря.

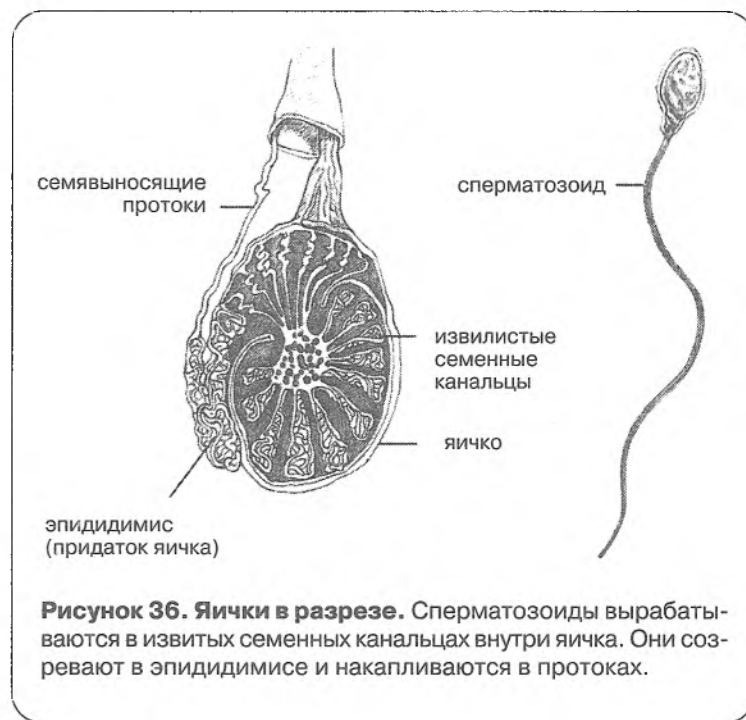
Зрелые сперматозоиды накапливаются в семявыводящих протоках и покидают тело при эякуляции, а если она не происходит в течение какого-то времени, то погибают и перерабатываются. Каждый день производятся миллионы новых сперматозоидов, которые заменяют погибшие.

Когда у мужчины происходит семяизвержение, то мышцы стенок семявыводящих протоков сокращаются. Эти сокращения выбрасывают сперматозоиды в семявырабатывающие протоки, где они смешиваются с другими жидкостями и превращаются в сперму.

### ТЕСТОСТЕРОН

Роль яичек не сводится к одному лишь вырабатыванию сперматозоидов. Они также производят «мужской» гормон тестостерон. Он называется «мужским», потому что помогает вырабатывать сперму и вызывает многочисленные перемены у мальчиков во время полового созревания. Под этими переменами подразумеваются рост волос на лице и теле, понижение тембра голоса и рост плеч вширь. И это лишь некоторые из перемен, которые случаются благодаря тестостерону.

Команда производить тестостерон посылается организму головным мозгом. Еще задолго до полового созревания мозг начинает вырабатывать определенные химические реактивы. Они пройдут путь до слизистой железы, находящейся в основании мозга, и вызовут выработку определенных гормонов этой слизистой, которые попадут через кровеносную систему в яички. Они скамандуют яичкам производить свой гормон – тестостерон. (Хотя он и называется мужским гормоном, в женском организме он тоже вырабатывается, но в малом количестве.)



**Рисунок 36. Яички в разрезе.** Сперматозоиды вырабатываются в извитых семенных канальцах внутри яичка. Они созревают в эпидидимисе и накапливаются в протоках.

### Семя, оно же сперма, плюс жидкость из простаты

Взгляните на рисунок 35. Вы можете увидеть один из семенных пузырьков в основании мочевого пузыря (вообще существует 2 семенных пузырька, по одному с каждой стороны). Также вы можете увидеть простату – прямо под семенным пузырьком (непарный орган, имеющий форму пирожка). Каждый семенной пузырек связан с одним из двух семявыносящих протоков. Эти двухсантиметровые протоки, берущие

начало внутри простаты, переходят в уретру. Во время эякуляции семя образуется в семявыбрасывающих протоках, где сперматозоиды смешиваются с жидкостями из семенных пузырьков и простаты. Именно сперма – а не просто сперматозоиды – выходит из пениса в процессе эякуляции.

В среднем при эякуляции из пениса извергается чуть меньше чайной ложки спермы. В этом небольшом объеме жидкости содержится 300–500 миллионов сперматозоидов. Однако учтите, что сперматозоиды совсем крошечные, это всего лишь малая часть извергаемой спермы. Большую часть составляет жидкость, выходящая из семенных пузырьков и простаты.

### Трубки, трубки и еще раз трубки

Внутри простаты семявыбрасывающие протоки переходят в уретру. Уретра – это еще одна трубка. (Кажется, что вы состоите из сплошных трубок!) Ее верхний конец связан с мочевым пузырем – местом, где накапливается моча. Затем уретра проходит через простату и попадает в пенис. Она проходит по всей его длине, а ее нижний конец формирует отверстие на кончике пениса.

Во время эякуляции семя проходит через уретру и выливается через это отверстие. Когда вы мочитесь, моча тоже течет по уретре и покидает тело через то же отверстие.

«Какой кошмар», – говорят мои ученики (по крайней мере, девочки), когда понимают, что моча и сперма выходят из тела по одному и тому же маршруту.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК ДЛЯ СПЕРМЫ

Футболисты пьют во время матча энергетический напиток, потому что в нем содержится большое количество сахара и витаминов. Это обеспечивает спортсменам мгновенный прилив сил. Жидкость из семенных пузырьков – это своего рода энергетический напиток для сперматозоидов. Это очень сильное вещество, содержащее множество питательных, богатых сахаром веществ. Нас бы здесь не было, если бы не этот энергетический напиток для сперматозоидов. Без этой энергетической поддержки сперматозоиды никогда бы не добрались до яйцеклетки и не оплодотворили ее.

Путь сперматозоида от пениса до яйцеклетки очень далекий. После извержения из пениса сперматозоид сначала должен попасть в вершину влагалища. Затем он должен пройти шейку матки – узкий тоннель, ведущий к матке. Наконец, сперматозоид должен одолеть половину маточной трубы в поисках яйцеклетки.

Из миллионов сперматозоидов только один может слиться с яйцеклеткой и оплодотворить ее. Это серьезная конкуренция! Сперматозоид, претендующий на победу, должен перемещаться по-настоящему быстро, чтобы оказаться рядом с яйцеклеткой раньше всех.

Мало того, сперматозоиду нужно проплыть около 20 см. Для человека это не кажется большим расстоянием, но для сперматозоида это все равно что три мили для нас с вами. Разве вам не потребовалось бы много энергии для забега на три мили на пределе скорости?

Но в этом нет ничего кошмарного. Моча – это просто жидкость. Если у вас нет инфекции, то ваша моча не содержит микробов. Сперма – тоже абсолютно чистая субстанция.

Кроме того, моча и сперма не выходят по этому каналу одновременно. Когда вы готовы к эякуляции, связь между мочевым пузырем и уретрой перекры-

ваются. Моча не может покинуть мочевого пузыря, а семя не может попасть в него.

Моча губительна для спермы. Это одна из причин, по которой организм не допускает, чтобы моча и сперма путешествовали по одному и тому же маршруту одновременно. Чтобы не допустить контакта спермы с мочой, организм вырабатывает особую жидкость, которая ополаскивает уретру. Перед эякуляцией куперовы железы выделяют небольшой объем этой жидкости, называемой *предэякуляционной*. Эта жидкость нейтрализует остатки мочи в уретре. Мы поговорим подробнее о предэякуляционной жидкости, когда будем изучать эякуляцию.

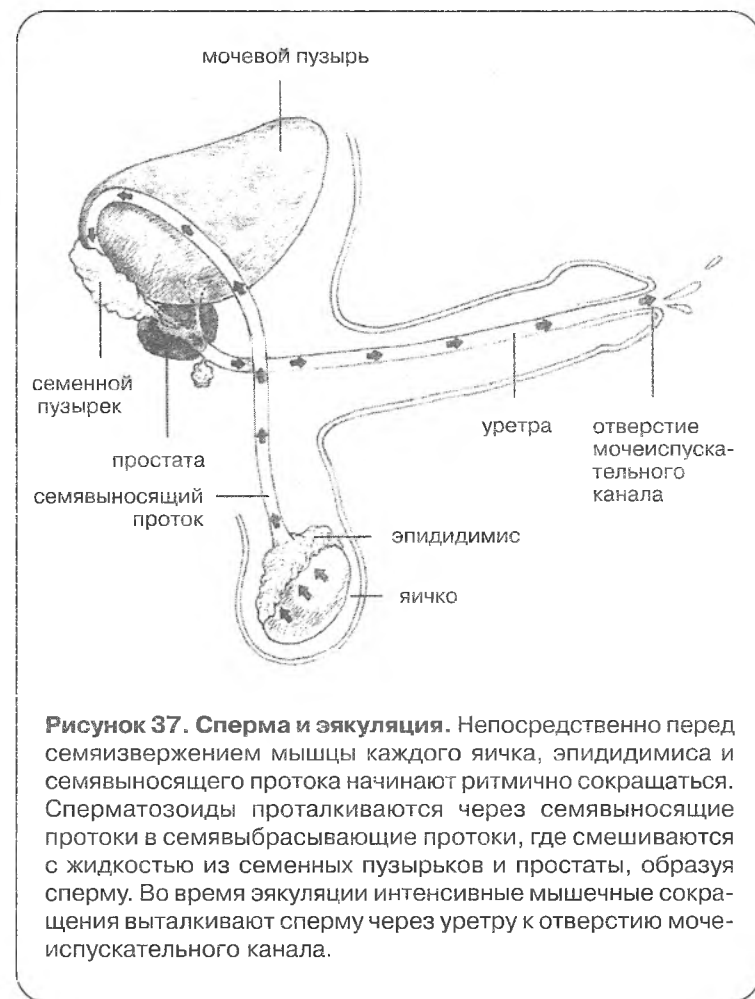
## Эякуляция

Кажется, что докторов хлебом не корми — дай поделить все на этапы. Они разделили эякуляцию на два этапа: *выведение* и *выбрасывание*. На этапе выведения сперматозоиды смешиваются с другими жидкостями, образуя сперму. На этапе выбрасывания происходит извержение семени (см. рисунок 37). Вместе оба этих этапа эякуляции длятся всего лишь около 10 секунд. Хотя в этот момент ощущения настолько острые, что кажется, будто этот процесс протекает дольше.

### Выведение семени

Этот этап начинается с мышечных сокращений в простате, семенных пузырьках, яичках, эпидидимисе и

семявыносящих протоках. Сокращения выталкивают сперматозоиды из семявыносящих протоков в семявыбрасывающие протоки. В то же самое время



сокращения выжимают жидкости из семенных пузырьков и простаты. Внутри семявыбрасывающих протоков эти жидкости смешиваются со сперматозоидами. Как мы знаем, эта смесь сперматозоидов и жидкостей из семенных пузырьков и простаты называется спермой. Затем мышечные сокращения проталкивают семя к концу уретры. На этом этапе связь с мочевым пузырем перекрывается, так что семя и моча не смешиваются.

Непосредственно перед и во время выведения сексуальное возбуждение нарастает очень быстро. Когда начинается выброс спермы, вы точно знаете, что семяизвержение приближается и этот процесс не остановить.

### Выбрасывание семени

На этом этапе эякуляции сильные мышечные сокращения проталкивают сперму по всей длине пениса. Затем сперма струей выходит из отверстия на его кончике.

Первые три или четыре сокращения – самые сильные. Они происходят с разницей в секунду, выбрасывая из пениса большую часть семени за три-четыре струи. Затем в течение нескольких секунд могут последовать более слабые и менее регулярные сокращения. Они мягко выпускают оставшееся семя.

Сокращения могут быть настолько сильными, что струя выстрелит на 30 см или дальше, но раз на раз не приходится. Все зависит от силы сокращения и от самого человека. Струя необязательно выстрелива-

ет, она также может сочиться или капать. На силу сокращений могут повлиять такие факторы, как ваш возраст и время, прошедшее с последней эякуляции.

Объем выделяющейся во время семяизвержения спермы обычно равен почти чайной ложке, но иногда бывает больше или меньше. Это зависит от интервала во времени между этой и прошлой эякуляцией. Чем меньше времени прошло с тех пор, тем меньше выделится спермы, и наоборот. Цвет также различается. Он может быть белым, беловатым, сероватым или прозрачным. Иногда у спермы бывает желтоватый или оранжевый оттенок.

Когда взрослый мужчина эякулирует в первый раз, сперма густая, похожая на гель. Чтобы она стала жидкой, требуется от 5 до 25 минут. Ученые считают, что гелеобразное состояние спермы помогает сперматозоидам выжить в женском теле.

Когда сперма засыхает на коже, она становится чешуйчатой. Она может оставить пятно на ткани. Она также делает ткань жесткой в месте высыхания.

Как и цвет, консистенция спермы различается. Она не всегда густая и гелеобразная. Иногда она бывает сметанообразной или несколько жидкой. Она может быть и липкой.

### Смазка

Иногда перед семяизвержением на кончике пениса появляется капля или две прозрачной или немного мутной липкой жидкости. Это смазка, выделенная куперовыми железами. Как мы сказали, эта жидкость

выбрасывается из уретры и нейтрализует любые кислоты мочи, которые могут погубить сперму.

Смазка может появиться на этапе выведения или раньше. Иногда она выделяется вскоре после того, как у мужчины начинается эрекция. Обычно выходит всего капля или две. Хотя иногда бывает и больше – около 10–20 капель. Чем больше интервал между эрекцией и эякуляцией, тем больше ее может выделиться.

Эта жидкость может выделяться на поверхности не при каждой эякуляции. Некоторые мужчины наблюдают это явление крайне редко или вообще никогда. Но, видимая на поверхности или нет, смазка считается нормальным следствием сексуального возбуждения.

В смазке могут содержаться живые сперматозоиды. Это одна из причин, по которой женщина может забеременеть, даже если партнер извлечет пенис из ее влагалища до семяизвержения.

### Первая эякуляция

Возраст, когда у мальчиков начинает вырабатываться сперма и впервые происходит эякуляция, может быть очень разным. У некоторых мальчиков эякуляция начинается на ранней стадии полового созревания, когда яички только начали расти и лобковых волос еще мало или нет вообще. С другой стороны, есть мальчики, у которых эякуляция впервые происходит на пятом этапе полового созревания, в период интенсивного роста лобковых волос и половых органов.

У большинства мальчиков эякуляция впервые бывает в промежутке между 11-ю и 15-ю с полови-

ной лет, однако это может произойти как раньше, так и позже. У большинства мальчиков это случается во время мастурбации или во время «мокрых» снов. *Мастурбация* – это трение, поглаживание и любая другая стимуляция половых органов, которая доставляет сексуальное удовлетворение. *Мокрый сон* – это эякуляция, произошедшая во время сна. Мы поговорим подробнее о мастурбации и мокрых снах в следующей главе, но сейчас мы должны прояснить разницу между эякуляцией и *оргазмом*. Эякуляция – это физический акт извержения семени из пениса. *Оргазм* – это ощущение или чувство, которое обычно сопровождает эякуляцию. Это порыв мгновенного сексуального удовлетворения, который происходит, когда напряжение, нараставшее за время сексуального возбуждения, внезапно спадает.

Эякуляция и оргазм обычно происходят одновременно. Но многие мальчики могут испытывать оргазм еще до того, как они достигнут половой зрелости. Однако по определению они не могут иметь эякуляцию до того, как у них начнет вырабатываться сперма. Помните, что эякуляция – это семяизвержение, а семя (сперма) – это смесь сперматозоидов и некоторых жидкостей. Если ваши яички еще не вырабатывают сперматозоиды, вы уж точно не можете выделить сперму, которая содержит их. (Из седьмой главы вы узнаете больше об оргазме.)

На первых порах сперма мальчика может содержать очень мало сперматозоидов. Они не всегда достаточно зрелые, чтобы оплодотворить яйцеклетку. Может пройти пара лет, прежде чем извергающиеся

сперматозоиды станут полностью созревшими, но в то же время даже на ранних этапах может выделяться некоторое количество зрелых сперматозоидов. И так, как только у мальчика произойдет первая эякуляция, его можно считать способным зачать ребенка. (Конечно же, это не значит, что он готов стать отцом, он только лишь *физически* способен на это.)

Поначалу сперма мальчика бывает прозрачной или желтоватой. По мере того как он будет взрослеть и его яички будут производить больше зрелых сперматозоидов, цвет его спермы будет приближаться к беловатому. Чем старше становится мальчик, тем сильнее становятся сокращения, выбрасывающие семя во время эякуляции. У совсем юных мальчиков семя течет тонкой струйкой или капает. У более старших семя как бы выстреливает, хотя это происходит не всегда. То, как выходит семя (под большим напором или маленькой струйкой), не влияет на способность зачать ребенка.

Перед тем как оставить дискуссию о мужских органах размножения, мы бы хотели поговорить о некоторых распространенных и не очень распространенных проблемах медицинского характера.

## Мужские половые органы: вопросы здоровья

Мальчики часто спрашивают о проблемах со здоровьем, которые влияют на мужские органы размножения. По этой причине мы решили включить в эту книгу

информацию, относящуюся к этой теме. Но эта информация не должна вас встревожить. Она призвана предупредить вас, а не сделать параноиком.

### Самостоятельная диагностика рака яичек

Рак яичек – это самый распространенный тип рака у молодых людей от 15 до 35 лет. Он убивает больше молодых людей, чем любой другой вид рака. Однако он поддается лечению, если его обнаружить на ранней стадии.

Если вы будете каждый месяц устраивать проверку своих яичек, то это может буквально спасти вам



**Рисунок 38. Самостоятельный контроль за состоянием яичек.** Этот контроль должен осуществляться один раз в месяц. Прощупывать яички нужно обеими руками.



жизнь. Это позволит вам зафиксировать самый ранний признак рака яичек – небольшое уплотнение в одном из них. На ранних этапах не бывает никаких других признаков, кроме уплотнения. Часто поражено бывает только одно яичко. Это уплотнение обычно безболезненное. Однако некоторые мужчины ощущают тяжесть или тупую боль. Лучший способ защитит себя – это самостоятельная проверка, позволяющая обнаружить рак на ранней стадии. Также можно проверяться у врача во время регулярных медицинских обследований. Самоконтроль и медицинская проверка особенно важны для тех, у кого ситуация с неопущенным яичком либо имеет место в данный момент, либо была в прошлом. Неопущенное яичко, даже если этот дефект и был исправлен, подвергает человека повышенному риску заболеть раком яичек.

Специалисты рекомендуют всем мальчикам в возрасте от 13 до 18 лет научиться проводить самодиагностику. Поскольку такое обследование нужно проводить один раз в месяц, то некоторые мужчины всегда делают его первого числа, чтобы не забыть. Как и все новое, эта процедура потребует определенных навыков, но как только вы привыкнете, она будет занимать у вас не более трех минут. В идеале это обследование лучше проводить после теплого душа или ванны. Тепло позволит коже мошонки расслабиться, в результате чего будет легче нащупать на яичке что-либо необычное. Обследование нужно проводить в положении сидя или лежа.

Прощупайте по очереди оба яичка. Обязательно проверьте оба, так как часто бывает, что поражает-

ся только одно. Прощупывайте обеими руками. Расположите указательный и средний пальцы под яичком, а большие – сверху (см. рисунок 38). Нежно сожмите яичко между большими и остальными пальцами. Оно должно быть ровным и крепким на ощупь, но не жестким. (Помните: одно яичко чуть больше другого. Не волнуйтесь. Это нормально.)

Вы должны ощутить мягкую, напоминающую шнур структуру сверху и сзади яичек – это эпидидимис. Нежно отделите его от яичка пальцами и прощупайте само яичко. Вам нужно искать уплотнение, которое обычно бывает размером с горошину. По ощущениям оно может быть похоже на гравий или арахис.

Если вы все же обнаружите уплотнение, это не значит, что у вас рак. Оно может быть результатом инфекции, тогда надо сразу же показаться доктору, так как любое уплотнение должно быть обследовано. При необходимости ваш доктор пропишет вам соответствующий курс лечения. Если это уплотнение – предвестник рака, то для этого также существуют отличные лекарства. Помните, что рак яичек с большой вероятностью поддается лечению, особенно если его обнаружить и лечить на ранней стадии.

### **Боль в яичках**

Почти каждому мальчику знакома невыносимая боль, сопровождающая удар по яичкам. Такую внезапную и острую боль можно испытать, даже если

нет никакого ушиба. Далее последует информация, которая поможет вам справиться с обеими ситуациями.

*Острая боль вследствие ушиба:* так как мошонка с яичками располагается снаружи тела, то она уязвима для ударов. Любой удар по этой области может причинить острую боль, но в большинстве таких ситуаций медицинской помощи не требуется.

Если вы получили удар по яичкам, приложите холодный компресс к этому месту. Лягте, чтобы не испытывать никакого напряжения в мошонке. Если боль начнет уходить в течение часа, то скорее всего никакого серьезного вреда не было причинено.

Однако вам нужно сразу же вызвать доктора или сходить в медицинский кабинет, если у вас будут наблюдаться следующие признаки:

- боль не утихла в течение часа;
- боль усилилась;
- появился синяк или отек;
- есть трудности при мочеиспускании или моча идет с кровью (розоватого цвета).

Любой из этих признаков может означать, что внутри яичек или мошонки появилось кровотечение. Если не принять никаких мер, то здоровая ткань может быть повреждена. Поэтому в случае обнаружения какого-либо из перечисленных симптомов вызовите врача или сходите в медицинский кабинет сразу же.

Некоторых ударов можно избежать, если во время занятий спортом носить бандаж или какой-либо другой вид атлетических средств защиты (смотрите текст в рамке).

### БАНДАЖ И ДРУГИЕ АТЛЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Удары по мошонке и яичкам могут оказаться крайне болезненными. Чтобы защитить себя во время спортивных тренировок, воспользуйтесь щитком. Щиток крепится поверх пениса и мошонки. Он держится на месте за счет бандажа (см. рисунок 39). Мягкий тип щитка рекомендуется для американского футбола. Для более жестких видов спорта вроде футбола или бокса вам понадобится жесткий пластиковый щиток.

Мальчиков часто волнует, какой размер купить. Размер бандажа не зависит от размера ваших половых органов. Бандажи различаются объемом талии. У разных торговых марок свои системы размеров. Не ориентируйтесь на «маленький», «средний» или «большой». Ищите на бирке указание размера талии. Щитки бывают двух размеров: «для взрослых» и «для детей» (для мальчиков).

Для бега, прыжков и других видов спорта, связанных с быстрыми движениями, вы можете выбрать бандаж без щитка или некоторые другие атлетические приспособления. Бандаж подтягивает мошонку и яички ближе к телу, чтобы защитить их от тряски.

Не все бандажи удобны. Многие спортсмены пользуются другими средствами защиты. В шортах для бега верхние шорты комбинируются с нижними «подвесными», которые фиксируют ваши половые органы. Компрессионные шорты представляют собой двухслойные шорты. Верхняя ткань – это обычно нейлон. Нижние шорты облегают тело и сделаны из тянущегося материала вроде лайкры или спандекса.

Важно часто стирать атлетические бандажи. В противном случае вы рискуете подхватить грибок.

*Внезапная острая боль, не связанная с ушибом:* немедленно вызовите врача или сходите в медицинский кабинет, если у вас появилась острая внезапная

боль, которую нельзя объяснить ушибом. Даже если она пройдет так же неожиданно, как и появилась, все равно вы нуждаетесь в медицинском осмотре. Две наиболее вероятные причины такой боли – это *кручение яичек* или *паховая грыжа*.

*Кручение яичек* – это редко встречающееся, но опасное и крайне болезненное состояние, при котором яичко скручивается внутри мошонки. Чаще всего это происходит в возрасте между 12 и 18 годами. Кручение может возникнуть в результате выполнения упражнения, требующего больших усилий или поднятия веса. Хотя зачастую это происходит без видимой причины.



Рисунок 39. Бандаж и щиток

Симптомы могут прогрессировать во время сна. Если это происходит, то мальчик может проснуться от внезапной резкой боли в одном яичке. Среди симптомов могут быть отек, тошнота, рвота или лихорадка. Мальчик может почувствовать слабость и головокружение. Это состояние требует срочной медицинской помощи. Нужно действовать оперативно, чтобы предотвратить негативные последствия (вплоть до потери яичка).

*Паховая грыжа*: это состояние также может вызвать острую внезапную боль в мошонке. Грыжа случается тогда, когда часть кишечника выходит через лопнувшую в слабом месте стенку брюшной полости. Если это происходит в нижней части брюшной полости, то может причинить боль и перейти в мошонку. Если грыжу не лечить, то это может повлечь за собой серьезные последствия. Но если начать лечение сразу же, то можно избежать осложнений. Лечение обычно заключается в операции, которая восстановит лопнувший участок стенки брюшной полости.

К счастью, эти проблемы не очень часто встречаются, но лучше, если вы будете о них знать.

Если вы похожи на большинство мальчиков, то вас больше заинтересует следующая глава, в которой говорится о мастурбации и оргазме.

Глава седьмая

## САМОПРОИЗВОЛЬНАЯ ЭРЕКЦИЯ, ОРГАЗМ, МАСТУРБАЦИЯ И «МОКРЫЕ» СНЫ

Эрекция возникает в ответ на прикосновения и другие формы сексуальной стимуляции. В шестой главе вы узнали, что эрекции у мужчин бывают также во время сна. Еще у них бывают эрекции, когда они уже полностью проснулись и не только не делают ничего специально, но даже и не думают ни о чем эротическом. Это так называемые *спонтанные, самопроизвольные* эрекции. Особенно часто они бывают в период полового созревания.

Название «спонтанные» объясняется тем фактом, что эти эрекции происходят «сами собой», без касания или другой сексуальной стимуляции. Рефлекторные, *самопроизвольные* или случайные эрекции – это другие названия для таких эрекций. В этой главе вы узнаете об этих спонтанных эрекциях и о том, как с ними управляться.

В шестой главе вы также узнали об *оргазме* – физическом ощущении сексуального удовлетворения, которое обычно сопровождает эякуляцию. В этой главе вы узнаете еще больше об оргазме и о том, как ваше тело реагирует, когда вы сексуально напряжены.

Как мы объясняли в шестой главе, у большинства мальчиков первая эякуляция случается в процессе мастурбации. *Мастурбировать* – значит дотрагиваться, поглаживать, тереть или, по-другому, стимулировать половые органы с целью получения сексуального удовлетворения. У некоторых мальчиков первая эякуляция случается во время «мокрого» сна. «*Мокрые сны*» – это эякуляции, которые происходят во время сна. У вас наверняка появится множество вопросов о мастурбации и «мокрых» снах. Мы постараемся ответить на эти вопросы в данной главе.

### Самопроизвольная эрекция

Легко и часто возникающие эрекции – это типичная картина во время полового созревания. Вашему пенису потребуется какое-то время, чтобы привыкнуть к новым гормонам, которые вырабатывает ваше тело. В этот период ваш пенис обладает повышенной чувствительностью. Но по мере взросления он не будет так быстро возбуждаться, и ваши эрекции станут менее частыми. Ну а пока они, конечно, могут вызывать смущение.

Один мальчик из моего класса рассказал такую историю:

*«Я был на пляже в нейлоновых плавках. Я увидел красотку, лежащую на полотенце. Мой пенис встал, и мне пришлось быстро скрыться в воде, чтобы этого никто не увидел».*

Даниил, 12 лет

А другой мальчик сказал:

*«Да, а у меня эрекции бывают иногда во время бега. Вот почему я всегда ношу спортивные шорты поверх своих треников. Когда у меня эрекция, то пенис, как опорный шест для тента, подпирает эти мешковатые шорты».*

Илья, 13 лет

Один мужчина вспоминал, как это было у него:

*«Это могло случиться в любой момент. Я мог стоять в школьном холле или еще где-нибудь и — на тебе, у меня эрекция. Мне приходилось прикрываться книжкой и так и ходить с ней, чтобы никто не догадался. Мне было по-настоящему неловко».*

Денис, 32 года

Многие рассказывают истории, как у них случались эрекции, когда им нужно было выступать перед всем классом.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭРЕКЦИЕЙ

Вы не можете остановить эрекцию. Однако мы можем вам дать совет, как справиться с ситуацией:

- носите длинные свободные шорты, чтобы они не облегли пенис;
- заведите дневник, чтобы вносить туда данные об эрекции;
- прикрывайте эрекцию книгой;
- садитесь, когда у вас эрекция;
- кладите руки в карманы штанов, чтобы сдвинуть пенис на сторону;
- носите рубашку, рукава которой смогут прикрыть вас спереди;
- думайте о чем-нибудь другом, пока это не пройдет.

*«Как-то мне нужно было произнести речь на уроке ораторского мастерства. Это было забавное выступление, стою я там и вещаю, как вдруг — у меня эрекция. Я так и не понял, над чем смеялся класс: над моей речью или над этим явлением».*

Тарас, 28 лет

Если ваши самопроизвольные эрекции стали случаться чаще, не переживайте: это нормально. Помните, что вы не одиноки в этом. У ваших сверстников такая же ситуация. Учтите также, что ваши эрекции для других не так очевидны, как для вас.

## Оргазм

Оргазм – это внезапный, взрывной спад сексуального напряжения, который обычно сопровождается эякуляцией. Возможна ситуация, при которой оргазм происходит без эякуляции. Например, мальчики часто мастурбируют, добиваясь оргазма, еще до того как у них начнется половое созревание и эякуляции. Также бывает эякуляция без оргазма. Однако обычно эти два явления происходят вместе.

Трудно описать, что именно представляет собой оргазм по ощущениям. Он проходит по-разному у разных людей или в разное время у одного и того же человека. Иногда оргазм может быть настолько сильным, что ощущение удовлетворения, возникшее в области половых органов, распространится по всему телу. В другой раз он может быть менее интенсивным, и все ощущения сконцентрируются в области половых органов. Но несмотря на все различия, большинство мужчин приблизительно одинаково описывают оргазм.

Мужчины обычно начинают описание оргазма с ощущения глубокого тепла или давления. Это отвечает этапу выведения при эякуляции. На этом этапе мышечные сокращения подталкивают семя к верхнему концу уретры (читайте шестую главу).

Также появляется ощущение, что оргазм и семяизвержение приближаются и их нельзя остановить. Затем следуют острые и доставляющие необыкновенное наслаждение сокращения во всей половой области. Некоторые мужчины сравнивают это с работой насоса.

Наконец, появляется ощущение теплой, вытекающей или выстреливающей жидкости, когда семя проходит уретру и извергается из отверстия мочеиспускательного канала.

Как эмоциональный, так и физический факторы влияют на силу оргазма. Одним из факторов может быть объем извергнутого семени. Выходит больше семени, если был достаточно долгий интервал между этой и прошлой эякуляцией. При этом оргазм обычно сильнее. И наоборот, чем чаще вы эякулировали за короткий промежуток времени, тем меньше семени будет выделяться с каждой новой эякуляцией. Сила оргазма также спадает.

Оргазм длится секунды, но ощущение бывает настолько сильным, что может показаться, что он длится гораздо дольше.

Некоторые мужчины, которых мы опросили, описывали оргазм как «восхитительный», «ужасный» или «потрясающий». Некоторые говорили: «Не существует слов, чтобы описать это», или «Это не поддается объяснению». Однако некоторые мужчины могли описать это подробно. Один мужчина предложил такое описание, которое многим другим пришлось по душе. Вот что он сказал:

*«Ну, это такое приятное ощущение в половых органах и во всем теле, которое нарастает и спадает, что-то вроде приятной волны, пробегающей по всему телу. Семяизвержение – это толчкообразная часть процесса. Приливы чувственной волны разделены на импульсы биения струи, что собственно и*

*доставляет удовольствие. Потом я чувствую возбуждение и затем расслабляюсь полностью».*

Борис, 46 лет

### Мужская сексуальная реакция

Оргазм – это пик реакции организма на сексуальное возбуждение. Процессы в мужском организме, ведущие к оргазму и следующие за ним, – как и сам оргазм – называются мужской сексуальной реакцией. Иногда эта реакция проявляется интенсивнее, чем обычно, но в основном она одинакова при мастурбации и при сексе с партнером.

Мужская сексуальная реакция начинается с сексуального возбуждения и эрекции. Эрекция может продолжиться и после оргазма. Или может прекратиться и снова возникнуть несколько раз перед тем, как произойдет семяизвержение.

По мере нарастания возбуждения во всем теле в организме происходят и другие изменения. Кожа мошонки становится плотнее и стягивается. Яички набухают и плотнее прилегают к телу. К моменту достижения оргазма яички могут увеличиться в размере на 50%.

С нарастанием сексуального возбуждения усиливается мускульное напряжение. Учащается сердцебиение и повышается давление. Дыхание становится глубже и тяжелее. Кожа лица, груди и других частей тела может покраснеть от притока крови или стать более темного цвета. Соски твердеют и выпирают. Мышцы вокруг анального отверстия сжимают-

ся. Отверстие в головке пениса расширяется. Головка пениса может набухнуть и потемнеть. Одна-две капли смазки могут появиться на кончике пениса.

Половое возбуждение может продолжиться до оргазма или прекратиться до того. Если оно продолжается, то сердцебиение и мышечное напряжение увеличиваются, и ощущение полового возбуждения усиливается.

Когда оргазм уже близок, появляется ощущение, что кульминация вот-вот настанет. Сердцебиение и мышечное напряжение достигают максимума. Во время оргазма происходит резкий спад напряжения, которое накопилось в мышцах. Волны спада мышечного напряжения в области половых органов дают ощущение глубокого физического удовлетворения. Сокращения становятся немного слабее, чем минуту назад. Самые сильные сокращения происходят в первые три-четыре секунды и обеспечивают самое глубокое физическое удовлетворение.

В момент оргазма могут проявляться самопроизвольные мышечные движения – на лице (гримаса), в руках и ногах (сжатие, хватание, сгибание), а также в других частях тела.

После оргазма тело расслабляется и возвращается в нормальное состояние. Некоторые мужчины сильно потеют в процессе, даже если они не слишком напрягаются, но сердцебиение, дыхание и кровяное давление возвращаются к норме. Яички и мошонка расслабляются. Пенис снова становится мягким. Для окончательного расслабления организму может потребоваться от 5 минут до 2 часов.

После оргазма мужчины могут чувствовать себя настолько расслабленными, что им хочется спать. Существует срок, раньше которого у мужчины не может произойти новый оргазм, даже если у него есть частичная или полная эрекция. Этот период времени может длиться от нескольких минут до суток или дольше. В основном чем старше становится мужчина, тем больше времени требуется на восстановление до следующего оргазма.

Возможно, вы не в курсе всех этих стадий и этапов, которые мы только что описали. Ощущение физического удовлетворения может быть очень сильным. Вы можете быть настолько поглощены этим ощущением, что и не заметите всех этих деталей.

## Мастурбация

Как мы сказали, мастурбация означает намеренное касание, поглаживание половых органов с целью получения сексуального удовлетворения. Если мальчик мастурбирует достаточно долго, обычно у него бывает оргазм, но он может прекратить мастурбировать до того, как дойдет до пика. Или если он недавно мастурбировал, то, возможно, он не достигнет еще одного оргазма сразу же. Даже если он не достигнет оргазма, его эрекция все равно пройдет через какое-то время.

Большинство мальчиков (и мужчин тоже) мастурбируют. Хотя и не все. То и другое является нормальным. Мальчик может начать мастурбировать и

достичь оргазма еще до полового созревания, но при этом у него не будет эякуляции.

Некоторые мужчины начинают мастурбировать еще в детском возрасте и продолжают делать это всю оставшуюся жизнь. Другие начинают в период полового созревания, когда у них уже вырабатывается сперма. У этих мальчиков первый оргазм и первая эякуляция могут произойти в одно и то же время. Кто-то начинает в более позднем возрасте. Есть и такие, кто никогда не мастурбировал.

Однако большинство мужчин мастурбируют. Согласно одному исследованию, 95% мужчин и 89% женщин заявили, что они мастурбируют. Да, женщины тоже мастурбируют! Вообще мастурбируют люди всех возрастов, обоих полов и всех профессий. Конечно, у женщин не бывает семяизвержения во время мастурбации, как у мужчин, но у них бывают оргазмы. Некоторые женщины тоже выделяют внезапную струю жидкости, когда достигают оргазма, но это не то же самое, что семяизвержение у мужчин.

Иногда мальчики думают, что как только начнешь заниматься сексом, то перестанешь мастурбировать. Это не так. Многие семейные люди и те, у кого есть постоянные сексуальные партнеры, мастурбируют, даже при том, что они регулярно занимаются сексом.

### И где вы тут видите слепого прыщавого идиота?

Раньше люди думали, что мастурбации приводят к самым ужасным вещам. У вас появятся бородавки на



носу, вырастут волосы на ладонях, вы отупеете или сойдете с ума, будете страдать сердечными приступами, у вас появятся прыщи, руки станут холодными и влажными, ваш мозг размякнет, вы ослепнете (и это лишь неполный список). Теперь мы знаем, что все это неправда. (Если бы все это сбылось, то сейчас нас бы окружали полчища слепых прыщавых идиотов.)

Люди больше не верят в эти старые байки, но мысль, что мастурбация вредна, все еще беспокоит их. Так что на случай, если вы слышали некоторые из современных мифов о мастурбации, мы бы хотели сообщить вам реальные факты.

- **Вы не исчерпаете всю сперму вследствие мастурбации.** У вас может временно уменьшиться объем спермы из-за повторяющихся эякуляций. Но, как вы узнали из этой книги, ваш организм постоянно вырабатывает миллионы новых сперматозоидов. Так что вы никак не сможете израсходовать их до конца.
- **Частые мастурбации в юном возрасте никоим образом не повлияют на вашу дальнейшую половую жизнь.** Некоторые мальчики боятся, что если они будут часто мастурбировать в молодом возрасте, то поймут, что половая жизнь не принесет им такого же сексуального наслаждения. Или они думают, что пенис настолько приспособится к мастурбации, что они не смогут извергнуть семя во влагалище. Или они беспокоятся, что из-за мастурбации их пенис станет

слишком чувствительным или слишком нечувствительным для полового акта.

Эти теории имеют широкое распространение, но... все они ошибочны.

Все устроено совсем по-другому. Вообще, большинство экспертов сходятся во мнении, что мастурбация – это репетиция перед взрослой половой жизнью. Мастурбуя, вы познаете реакцию своего организма на возбуждение и учитесь понимать, что приносит вам наибольшее удовольствие. Когда вы, наконец, начнете вести половую жизнь, то узнаете еще больше о том, что вам нравится и что вас возбуждает. Если вы будете знать это о себе, то вам будет легче сказать своему половому партнеру, что вы любите, а что нет, и как ваш партнер может помочь вам усилить ваше сексуальное удовлетворение.

Некоторые мужчины достигают при мастурбации более сильного оргазма, чем при половом акте. Это необязательно значит, что им больше нравится мастурбировать, чем заниматься сексом. Секс – это еще и касания, объятия и близость с другим человеком. Это совсем другой опыт, нежели мастурбация.

Другие мужчины обнаруживают, что оргазмы, испытанные ими во время секса, сильнее, чем при мастурбации. Третьи не видят никакой разницы в силе между тем и другим.

Взрослея, вы сможете прийти к выводу, что мастурбация гарантирует более сильный оргазм, чем секс, или что сила одинакова в обоих случаях. Тот факт, насколько часто вы будете мастурбировать в

молодом возрасте, вряд ли повлияет на то, какой тип оргазма будет сильнее, когда вы будете взрослым.

Помните, что мастурбация абсолютно безвредна.

Если вы часто мастурбируете и эякулируете, то ваш пенис может заболеть от частого натирания. Но никакого другого ущерба вашему телу мастурбация не способна принести.

- **Нет, вы не мастурбируете слишком часто.** Откуда я знаю? Ну конечно, я понятия не имею, как часто вы мастурбируете, но ваше тело само задаст рамки. Если мальчик часто мастурбирует, то ему нужно давать отдохнуть своему пенису, чтобы снова испытать эрекцию.

Полагаю, я должна как-то уточнить свое высказывание. Если вы настолько часто мастурбируете, что у вас не остается времени на друзей, хобби, нет других интересов, кроме мастурбации, и вы проводите все время, мастурбуя в своей комнате... то да, в этом случае можно сказать: вы мастурбируете слишком часто. С вами явно не все в порядке.

Некоторые мальчики мастурбируют несколько раз в день. Другие – раз или два в день. Третьи – раз или два в неделю. Кто-то чаще, кто-то реже, а некоторые – вообще никогда. И все эти мальчики абсолютно нормальные.

### Эротические фантазии

Многим людям нравится представлять себе во время мастурбации разные вещи, которые их возбуждают.

Воображение или представление о чем-то, что якобы происходит, называется *мечтой* или *фантазией*. Мы мечтаем и *фантазируем* о разных вещах. Например, мы можем мечтать о том, чтобы стать игроком ведущей футбольной команды или рок-звездой. Когда наши мечты касаются сексуальных объектов, то они называются *эротическими фантазиями*.

Почти у каждого возникают эротические фантазии. Они появляются у нас при мастурбации или в другое время. Эротические фантазии могут быть своего рода экспериментами с самим собой как сексуальным субъектом. Иногда мы представляем себе вещи, которые нам хотелось бы воплотить в жизнь. В других фантазиях мы представляем себе такое, что смутило бы нас или даже испугало, если бы мы сделали это.

Некоторым людям кажется, что в их эротических фантазиях есть нечто странное. Если вас когда-либо это беспокоило, то расслабьтесь. Людям (и мужчинам, и женщинам) свойственно иметь фантазии с любым сюжетом. Если вы считаете, что только у вас бывают какие-то особые фантазии, то вы ошибаетесь. Мы вам гарантируем, что есть множество других людей, которые фантазировали практически на такую же тему. Все же, если вас что-то беспокоит в фантазиях, то вам следует проконсультироваться с вашим терапевтом или психологом.

### Часто задаваемые вопросы

У мальчиков на моих уроках всегда куча вопросов на тему мастурбации. Вот ответы на некоторые из них.

*Может ли мастурбация повлиять на физическое состояние?*

Нет таких данных, которые бы подтверждали, что мастурбация влияет на физические способности. Скорее даже мастурбация может помочь расслабиться перед большой игрой.

*Является ли мастурбация греховной или морально неприемлемой?*

Представления одного человека о том, что морально и что греховно, могут отличаться от представлений другого человека на этот счет. В наши дни большинство людей не считает, что мастурбация греховна и аморальна, и лично мы придерживаемся этой же точки зрения. В прошлом во многих религиях это считалось грехом. Многие религиозные лидеры отказались от этих взглядов, хотя некоторые все еще придерживаются их. Например, официальная версия католической церкви сводится к тому, что мастурбация – это грех. Это не означает, что все католики или даже все католические священники и религиозные лидеры согласны с этим.

Если вы беспокоены тем, является ли мастурбация греховной или морально неприемлемой, то, возможно, вам стоит поговорить об этом со священником или религиозным лидером.

*Нормально ли, когда мальчик мастурбирует с другими мальчиками?*

Некоторые мальчики учатся мастурбировать, следуя примеру других мальчиков. Некоторые из них

даже пробуют мастурбировать вместе. Мальчики, которые так делают, часто обеспокоены вопросом, не странно ли это? Иногда им кажется, что это означает, что они *гомосексуалисты*.

Гомосексуалисты – это люди, которые предпочитают половой контакт с людьми своего пола. Большинство взрослых в нашем обществе – *гетеросексуалы*. Это люди, которые предпочитают половые контакты с людьми противоположного пола. Подробнее о гомосексуалистах мы поговорим в девятой главе. Ну а пока вам нужно знать, что совместная мастурбация с другими мальчиками не означает, что вы гомосексуалист. Многие мальчики в период взросления участвуют в так называемых «эротических играх» с другими мальчиками. Возможно, у вас был такой опыт и вы чувствовали смущение по этому поводу. Если так, то обязательно прочитайте девятую главу, где мы расскажем об этих вещах.

*Я мастурбировал и не хотел, чтобы семя разлилось по всей коже, поэтому я приложил палец к кончику пениса, чтобы ничего не вышло, когда будет семяизвержение. И ничего не вышло, но последние два дня я чувствую боль в пенисе и выделилось какое-то вещество молочного цвета. Что мне делать?*

Такая проблема иногда случается. Это называется *обратной* эякуляцией. Она происходит, когда семени не дают выйти наружу. У взрослых мужчин обратная эякуляция может быть вызвана некоторыми проблемами медицинского характера, но у маль-

чиков это обычно происходит, когда они мастурбируют и закрывают отверстие, чтобы семя не вышло.

При обратной эякуляции семя не может выйти из пениса и поэтому попадает обратно в уретру. Оно может проникнуть в проток, ведущий к мочевому пузырю. В результате моча может стать мутной на какое-то время. Семя также может попасть в предстательную железу. В обоих случаях могут появиться боль и выделения из пениса.

В некоторых случаях проблема может решиться сама собой, но иногда требуется помощь врача. Хотя вас может смутить перспектива объяснения врачу причины обратной эякуляции, но посетить врача все же необходимо, если у вас боль, молочные выделения или моча молочного цвета. При попадании спермы в предстательную железу в ней может появиться раздражение и развиться инфекция. Врач может вылечить такую инфекцию антибиотиками. Если будет необходимость, он даст вам обезболивающее. Чтобы избежать этих проблем, позвольте вашему семени спокойно выйти.

*Когда я подолгу бываю со своей подружкой, у меня потом появляется болезненное ощущение в яичках. Почему так происходит?*

Когда вы испытываете половое возбуждение, ваш пенис встает и яички наполняются дополнительной кровью. Во время эякуляции кровеносные сосуды открываются и кровь быстро течет по венам, ведущим из пениса и яичек. Без эякуляции такого быстрого оттока крови не происходит. Результатом

могут быть боль и дискомфорт в яичках. Это не вредное состояние. Мастурбация поможет облегчить болезненные ощущения.

*Если мальчик не мастурбирует и не занимается сексом, то что происходит со всей его спермой?*

Если сперма мальчика не находит выход вследствие мастурбации или полового контакта, то может произойти одно из двух: либо сперматозоиды погибнут и будут «переработаны» организмом, либо у мальчика случится эякуляция во время «мокрого» сна.

## «Мокрые» сны

«Мокрый» сон – это эякуляция, которая происходит во время сна. Врачи называют это *поллюцией*.

У взрослых мужчин тоже бывают «мокрые» сны, но это типично скорее для мальчиков во время их полового созревания. Не у всех мальчиков происходит такое в этот период их жизни, но у многих все-таки бывает. У мальчика, который мастурбирует регулярно, это явление бывает реже, чем у тех, кто мало мастурбирует или вообще не делает этого.

У некоторых мальчиков первая эякуляция происходит во время «мокрого» сна. Если вы не знали, что такое бывает, то это может вас смутить. Некоторым мальчикам кажется, что они помочились в постель или истекают кровью, пока не увидят, что это белая жидкость молочного цвета, не похожая на мочу или

кровь. Один пожилой мужчина, с которым мы беседовали, так описал свое смущение, испытанное им после первого такого сна:

*«Мне сейчас 67 лет, так что это было уже 50 лет назад, но я все еще помню свой первый «мокрый» сон, как если бы это случилось вчера. Никто мне ничего об этом не рассказывал. Итак, я проснулся посреди ночи и почувствовал что-то мокрое и липкое у себя по всему животу. Я подумал: «О Боже, я помочился в постель – в моем-то возрасте!» Мне было тогда 13 или 14 лет.*

*Потом через несколько дней, а может, и неделю спустя, это повторилось. Но только теперь я посмотрел повнимательнее и понял, что это не моча. Это было что-то белое и густое, похожее на сметану, и липкое. Я сразу подумал, что это какая-то болезнь. Это повторялось регулярно, и наконец я рассказал об этом своей матери. Она сказала, что если я буду контролировать себя и не буду думать о «таких вещах», то ничего не случится. Я не имел ни малейшего понятия, о чем она говорит, – контролировать себя от чего? Не думать о чем? Я ни о чем и не думал. Я спал».*

Анатолий Васильевич, 67 лет

Мать Анатолия Васильевича была неправа. Мальчик не может контролировать это состояние. «Мокрые» сны происходят непроизвольно. Это вполне нормально: как и мастурбация, это способ организма освободить место для новых сперматозои-

дов. Даже если вы будете знать о «мокрых» снах заранее, все равно это будет для вас неожиданностью.

Один мальчик рассказал мне после урока:

*«Мои мама и папа рассказали мне все об этом, когда я был совсем еще ребенком. Но все равно в первый раз для меня это было неожиданностью. Все было как в тумане, но пижамы почему-то были мокрой, и какое-то время я ничего не мог понять. Я наполовину дремал. Но когда я начал просыпаться, то подумал: «Ах да, это то, о чем мне говорили родители».*

Саша, 14 лет

Многие мальчики испытывают неловкость, когда с ними случается «мокрый» сон. Один из фильмов, который я использую во время уроков, называется «Нормальный ли я?» Он рассказывает историю одного мальчика, находящегося в периоде полового созревания. В одной сцене он просыпается от «мокрого» сна. Он так смущен, что снимает пижаму и белье с постели и несет их по коридору в ванную. Он включает воду и выливает стакан воды на постельное белье и запихивает его в стиральную машину. Его мама слышит звуки из ванной и кричит ему: «Это ты, сынок? У тебя все в порядке?»

«Все нормально, мам... о, кстати, мам, я забыл сказать тебе... я разлил воду в кровати, – нервно объясняет он. – Думаю, мне нужно положить мокрое белье в стиральную машину».

Мальчики всегда громко смеются в этом месте – вероятно, потому, что многим из них это знакомо. Но

в «мокрых» снах нет ничего, что должно вызывать смущение. Это естественная и нормальная ситуация, просто еще одна сторона взросления.

После показа этого фильма обычно мы разбираем вопросы о «мокрых» снах из коробки с вопросами. Детям хочется узнать, только ли ночью происходят эти сны. Я объясняю, что они могут произойти в любое время, когда вы спите, даже если вы решили немного отдохнуть днем. Но случается такое исключительно во сне. Если вы бодрствуете, то эякуляции не будет, если, конечно, вы намеренно не устроите половую стимуляцию.

Также детям на моих уроках интересно узнать, всегда ли при этом что-то снится. «Нужно ли, чтобы это был эротический сон?» – спрашивают они. Каждый видит сны, когда спит. Даже если вы ничего не помните утром, все равно ночью вам снились сны. Термин «мокрый» сон не означает, что при этом вам обязательно что-то снится. Такое название обусловлено тем фактом, что «мокрые» сны происходят исключительно когда вы спите. У вас при этом может быть «эротический сон», а может и не быть. Иногда бывает так, что вы просыпаетесь от «мокрого» сна и вспоминаете, что вам снилось что-то эротическое, но также бывает, что «мокрый» сон происходит по какой-то другой причине. Возможны оба варианта.

В этой главе мы обсудили ряд тем, которые интересуют мальчиков. Мы надеемся, что следующая глава, в которой говорится о половом созревании девочек, окажется столь же интересной.

## Глава восьмая

# ДЕВУШКИ И ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Когда вы проходите период полового созревания, то обычно получаете какую-то информацию о том, что происходит с вашими телами. Она исходит от родителей, учителей и друзей. Однако родители и учителя зачастую умалчивают о противоположном поле. (Они могут подумать, что как только вы об этом узнаете, то тут же броситесь заниматься сексом.) Ваши приятели, возможно, знают не больше вашего. Но это не мешает им распространять заведомо неверную информацию.

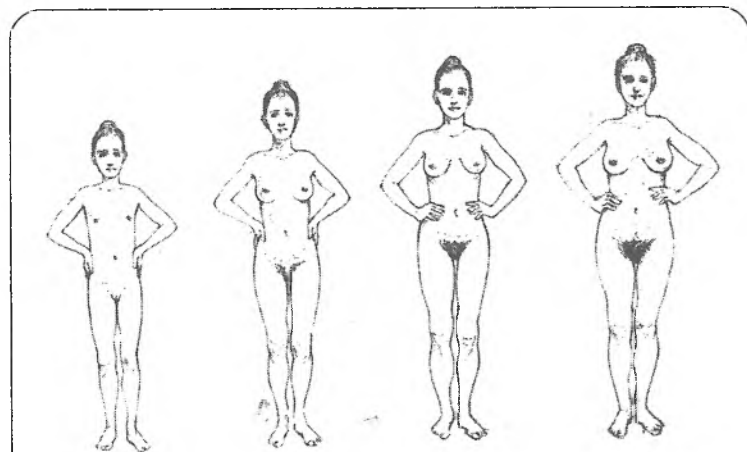
Вот почему в этой главе мы поговорим о переменах, происходящих в период полового созревания с девочками. Если вы обычные мальчики, то вам, наверное, любопытно, что происходит с их организмом. (Мы даже не удивимся, если вы начнете читать книгу именно с этой главы.)

## Сходства и отличия

Как вы можете увидеть на рисунке 40, девочки очень меняются по мере того, как они проходят этот

период. Во многом половое созревание девочек и мальчиков схоже. У обоих полов происходит скачок в росте, и тело своими формами все больше начинает напоминать тело взрослого человека. И у мальчиков, и у девочек начинают расти лобковые волосы. У обоих полов развиваются половые органы. Мальчики впервые начинают вырабатывать сперму, а у девочек впервые созревает яйцеклетка. Мальчики и девочки больше потеют, в это время у них чаще появляются прыщи.

Но есть и различия в развитии мальчиков и девочек. Некоторые перемены, типичные для мальчиков, с девочками не происходят: например, у них не пони-



**Рисунок 40. Половое созревание у девочек.** По мере полового созревания девочки становятся выше ростом. В области бедер и ягодиц нарастает жировая ткань, что придает телу более округлые очертания. У них развивается грудь, растут лобковые волосы, а также волосы под мышками.

жается голос. Есть также перемены, характерные только для девочек: например, менструальный цикл. Периоды полового созревания у девочек и мальчиков не совпадают по времени. У девочек он начинается раньше. У среднестатистической девочки грудь начинает развиваться до того, как у среднестатистического мальчика начнут развиваться яички и пенис. Лобковые волосы у девочек появляются также раньше, чем у мальчиков. И все же не будем забывать, что в реальности никто не является «среднестатистическим». Некоторые девочки начинают развиваться позже среднестатистического возраста. Мальчики с признаками раннего развития могут вступить в период полового созревания раньше многих девочек своего возраста.

Даже несмотря на то, что не все перемены у мальчиков и девочек совпадают, их чувства и эмоциональная реакция на взросление в целом схожи.

## Первые перемены

Для многих девочек первым признаком полового созревания служит развитие груди или рост лобковых волос (либо оба признака сразу). У некоторых девочек первым признаком полового созревания является рост волос под мышками. Эти перемены происходят с большим разбросом во времени. Девочка может вступить в период полового созревания в возрасте 7–8 лет. А бывает так, что только в 13–14 лет у нее начинают расти лобковые волосы. В среднем для

девочек период полового созревания начинается между 8 и 11-ю с половиной годами.

## Грудь

На рисунке 41 изображено внутреннее строение груди. Как вы видите, в груди есть молочные железы и протоки. Большую часть объема груди составляет жир, который защищает молочные железы. После родов молочные железы женщины начинают вырабатывать молоко. Когда женщина кормит грудью, ребенок сосет ее сосок. Молоко течет к соску через протоки. В соске насчитывается около 20 мельчайших отверстий, из которых выходит молоко во время сосания.

Во время полового созревания грудь девочки начинает развиваться. Под каждым соском развиваются молочные железы и система протоков. Но ее грудь еще не может вырабатывать молоко. Это происходит только после родов, когда ее тело готово к кормлению ребенка.

### Ощущения, связанные с развитием груди

Мальчики волнуются по поводу размера своего пениса. Девочки волнуются по поводу размера своей груди. Многие девочки (и женщины тоже) переживают, что их грудь меньше, чем им бы хотелось. Как вы знаете, размер пениса никак не связан с мужественностью. То же самое можно сказать о женской груди, объем которой не является показателем женственно-

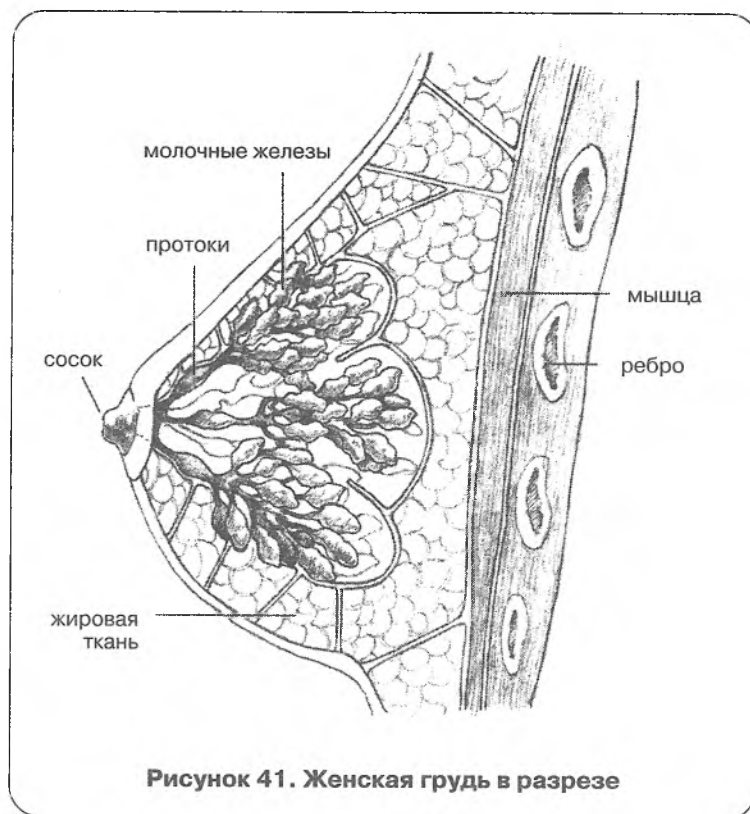


Рисунок 41. Женская грудь в разрезе

сти. Какого бы размера ни была грудь, она хорошо функционирует и выделяет достаточно молока.

### Бюстгальтер

Многие девочки, заметив, что их грудь развивается, начинают носить бюстгальтер. Некоторые носят его для поддержки. Они чувствуют себя комфортнее,



если их грудь не сотрясается во время бега, танцев или спортивных игр. Другие девочки носят его потому, что без него чувствуют себя неловко. Третьи девочки предпочитают не носить его вообще. Это дело личного выбора.

## Этапы полового созревания

Помните ли вы пять этапов развития половых органов, о которых мы говорили во второй главе? Надо сказать, что врачам эта цифра приглянулась. Они разделили развитие груди также на пять этапов. Эти этапы отражены на рисунке 42.

*Первый этап* – детство. Грудь еще не начала развиваться.

*Второй этап* – начало развития груди. Маленькая, похожая на кнопку грудная почка формируется под каждым соском, в результате чего сосок становится выпуклым. Соски увеличиваются, и ареола становится шире. Сосок и ареола темнеют. Эти грудные почки могут быть чувствительны или даже болезненны. Девочки обычно достигают этого этапа в возрасте от 8 до 11 с половиной лет.

*Третий этап* – грудь продолжает расти, округляться и становиться полнее. Она более заметна в профиль. Девочки обычно достигают этого этапа в возрасте от 10 до 13 лет.

*Четвертый этап* – сосок и ареола образуют выраженный холмик на поверхности груди. На этом этапе грудь может иметь заостренную форму. Некоторые

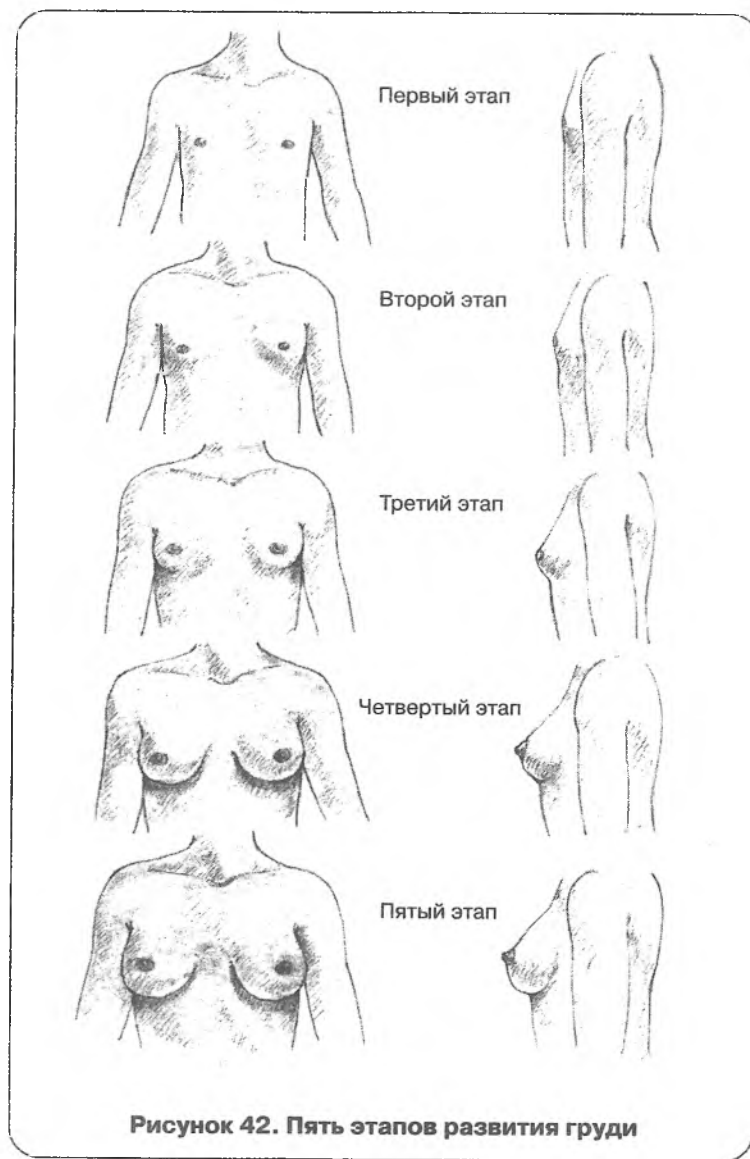
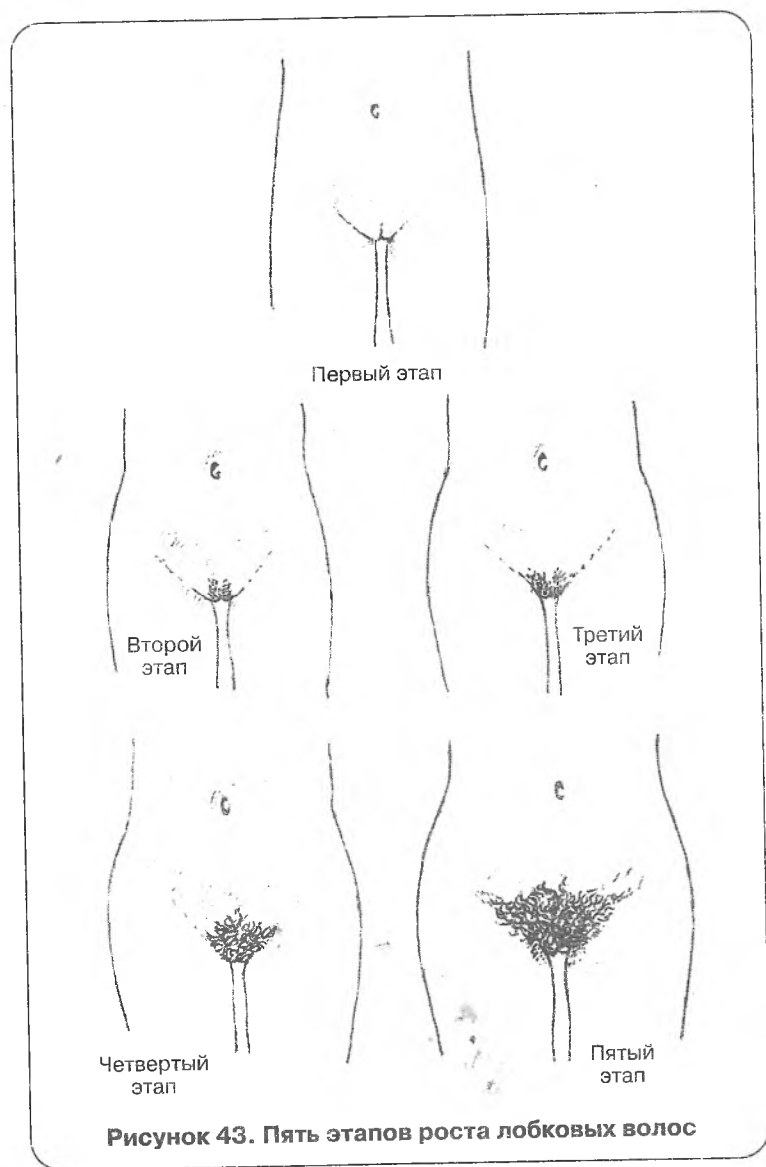


Рисунок 42. Пять этапов развития груди



девочки перескакивают этот этап. Обычно он приходится на период 12–14 лет.

*Пятый этап* – взрослое состояние груди. Он достигается, как правило, в 13–16 лет.

Конечно же, не все девочки одинаковы. Кто-то будет проходить эти этапы раньше, кто-то позже.

Во время полового созревания на вульве растут лобковые волосы. Здесь тоже можно выделить пять этапов. Они показаны на рисунке 43.

*Первый этап* – детство. Лобковых волос еще нет.

*Второй этап* – появление первых лобковых волос. Как и у мальчиков, эти первые волоски прямые и почти бесцветные.

*Третий этап* – лобковые волосы становятся более завитыми и темными. Они разрастаются и покрывают все большую поверхность, но все равно растут еще не очень густо.

*Четвертый этап* – они уже такие же густые и вьющиеся, как и на пятом этапе, но площадь их распространения на вульве еще не такая широкая.

*Пятый этап* – взрослое состояние. Область роста лобковых волос имеет форму перевернутого треугольника.

Возраст, в котором у мальчика начнется период полового созревания, не является показателем того, как быстро он пройдет через все его этапы. То же самое касается и девочек. Возраст, когда у девочки появятся первые лобковые волосы и начнет развиваться грудь, не повлияет на то, когда она достигнет взрослого состояния. Некоторые из тех, кто начал развиваться раньше всех, развиваются быстро, неко-

торые медленно. То же самое и с теми, кто начал позже. У некоторых девочек промежуток от второго до пятого этапа занимает два года или меньше. Другие девочки пройдут его за 6 или более лет. В среднем для этого потребуется 3–4 года.

Возраст начала периода полового созревания не влияет на размер пениса. У тех, кто начинает развиваться раньше, пенис необязательно больше. Это касается и груди девочек – она не будет больше только по той причине, что девочка созрела раньше остальных.

Этапы развития груди и роста лобковых волос могут совпасть. Например, девочка, находящаяся на третьем этапе развития груди, может проходить третий этап роста лобковых волос. Однако это не всегда так. Третий этап развития груди может прийти на второй этап роста лобковых волос. Или наоборот.

## Период интенсивного роста

Как и мальчики, девочки во время полового созревания проходят период интенсивного роста. Они растут и прибавляют в весе с большей скоростью. Но в отличие от мальчиков, у девочек не наблюдается скачка в наращивании мышечной силы.

У девочек скачок в росте приходится на начало полового созревания. У мальчиков это случается на более поздних этапах. В десять или одиннадцать лет девочки обычно выше своих сверстников-мальчиков. Но через пару лет мальчики догоняют девочек в росте

и в итоге перегоняют их. Естественно, есть девочки, которые всегда будут выше большинства мальчиков.

## Изменение форм

Формы девочки в этот период также меняются. Ее бедра становятся шире, на них и на ягодицах разрастается жировая ткань. Благодаря этому ее тело приобретает более округлые, «женственные» очертания. Как и у мальчиков, лицо девочек тоже меняется и становится более взрослым. Но у девочек эта перемена не такая явная, как у мальчиков.

## Волосы на теле, потоотделение, прыщи и другие перемены

У девочек в период полового созревания также растут волосы и на ногах. Некоторые девочки бреют волосы на ногах бритвой или удаляют их кремом, воском или другими способами. Другие не заботятся об этом. Опять же, это личное дело каждого.

Как и у мальчиков, у девочек появляются волосы под мышками. Большинство девочек бреют эту область. Сальные железы в области половых органов, подмышек, лица, шеи, плеч и спины также становятся активнее. У девочек меняется запах тела, и они могут начать пользоваться дезодорантами или антиперспирантами. Прыщи и угри также могут стать проблемой для девочек, как и для некоторых мальчиков, но в целом у девочек это бывает не так серьезно.

## Половые органы

Половые органы девочек во время полового созревания развиваются и меняются. На рисунке 2 во второй главе показаны зрелые наружные женские половые органы. Именно в период полового созревания волосы начинают расти на лобке и больших половых губах вульвы. Жировая складка лобка утолщается. Большие и малые половые губы увеличиваются и темнеют. Мочеиспускательное отверстие, отверстие влагалища и клитор тоже увеличиваются.

Если вы помните из первой главы, кончик клитора частично закрыт капюшоном. Этот капюшон образован складками кожи, где соединяются малые губы (см. рисунок 2). Остальная часть клитора находится под поверхностью кожи. Кончик представляет собой маленький, розовый, упругий бугорок ткани. У взрослой женщины он напоминает по размеру ластик на конце карандаша. Как и пенис, клитор очень чувствителен в плане касаний, эротических ощущений и фантазий.

## Мастурбация

Как вы знаете, мальчики чаще всего мастурбируют касанием, трением, поглаживанием пениса с тем, чтобы это доставило им сексуальное удовлетворение. У девочек происходит то же самое с клитором и в области вокруг него. Как и в случае с мальчиками, некоторые девочки начинают мастурбировать еще в детстве, и это продолжается на протяжении всей их

жизни. Другие начинают делать это в период полового созревания, третьи еще позже. А многие не мастурбируют никогда. Любой случай совершенно нормален.

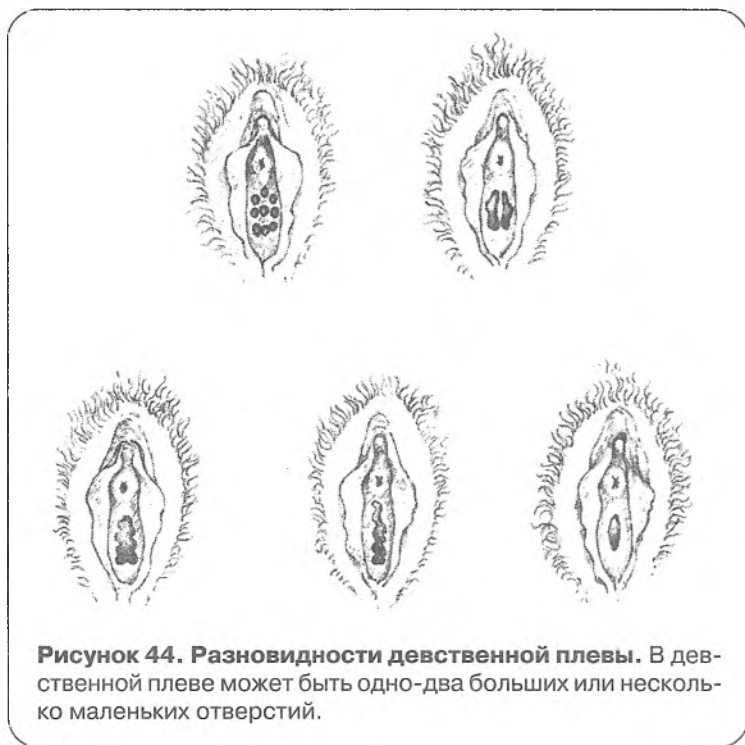
Как и мужчины, женщины тоже могут достигать оргазма при мастурбации. Во многом мужские и женские оргазмы похожи. У обоих полов наблюдается нарастание сексуального напряжения и мощный спад этого напряжения в момент оргазма. Однако в отличие от мужчин, у женщин при этом не бывает эякуляции. Вульва и влагалище становятся влажными или «мокрыми», когда женщина сексуально возбуждена. Но это смазка, а не эякуляция.

## Девственная плева

*Девственная плева* – это тонкая пленка ткани внутри отверстия влагалища. В период полового созревания она становится более плотной и заметной.

У разных женщин девственная плева выглядит по-разному. Она может представлять собой тонкую полоску кожи по краям отверстия влагалища, а может быть протянута через все влагалище и иметь одно или два отверстия. Рисунок 44 показывает разные варианты того, как выглядит девственная плева.

Возможно, вы уже слышаны о девственной плеве. Многие мужчины думают, что могут определить, девственница ли девушка, по состоянию ее плевы. Но это неверно. (Девственник или девственница – это человек, который никогда не вступал в половые отношения.)



**Рисунок 44. Разновидности девственной плевы.** В девственной плеве может быть одно-два больших или несколько маленьких отверстий.

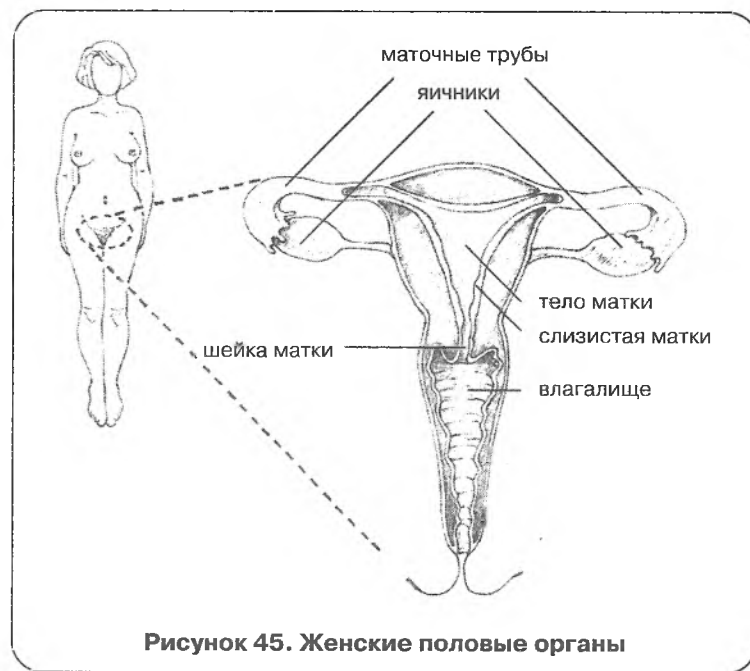
Верно то, что в большинстве случаев девственная плева рвется или растягивается при первом половом контакте женщины. Однако бывает так, что у женщины, уже имевшей несколько половых контактов, плева остается целой или незначительно растянутой. А бывает и так, что у девушки, ни разу не занимавшейся сексом, плева выглядит как порванная или растянутая.

Когда девственная плева рвется или растягивается, может быть кровотечение, хотя это и не всегда.

Может появиться дискомфорт, но болевые ощущения, как правило, неострые или непродолжительные.

### **Влагалище, матка, яичники и маточные трубы**

У девочки также имеются внутренние половые органы. Во время полового созревания эти органы начинают развиваться и расти (см. рисунок 45). *Влагалище* удлиняется, пока не достигнет взрослой длины в 2–13 см. Это не так много. Как вы помните, средний пенис составляет около 15 см в длину в возбужденном состоянии. Однако влагалище эластично и растя-



**Рисунок 45. Женские половые органы**

жимо. Так что пенис может поместиться внутри, когда мужчина и женщина вступают в половой контакт.

*Матка и маточные трубы* в этот период развития также увеличиваются. У взрослой женщины матка размером с кулак. Она тоже очень эластична – настолько, что в ней может поместиться растущий ребенок.

*Яичники* – два маленьких органа по обеим сторонам матки – тоже увеличиваются. Помимо роста они претерпевают более значительные изменения, начиная производить зрелые яйцеклетки. Когда зрелая яйцеклетка сливается со зрелым сперматозоидом, может произойти зачатие и родиться ребенок.

### Овуляция

В течение всей вашей взрослой жизни ваш организм будет вырабатывать новые сперматозоиды. У девочек все обстоит по-другому. Они рождаются с конечным числом яйцеклеток, которые когда-либо будут в их жизни, но эти яйцеклетки – не полностью зрелые. После того как девочка вступит в период полового созревания, у нее впервые произойдет *овуляция* – яичник выделит зрелую яйцеклетку. У взрослых женщин этот процесс происходит примерно раз в месяц. Сначала девочка может и не овулировать с такой частотой. На установление регулярной овуляции может уйти 2–3 года.

Еще до того как яйцеклетка покинет яичник, матка начинает готовиться к возможной беременности. Она выращивает плотную слизистую оболочку, на которой могла бы разместиться яйцеклетка

в случае ее оплодотворения. В слизистой оболочке развиваются новые кровеносные сосуды, чтобы доставлять кровь к имплантированной яйцеклетке. Слизистая начинает выделять вещества, которые будут питать яйцеклетку на ранних этапах беременности.

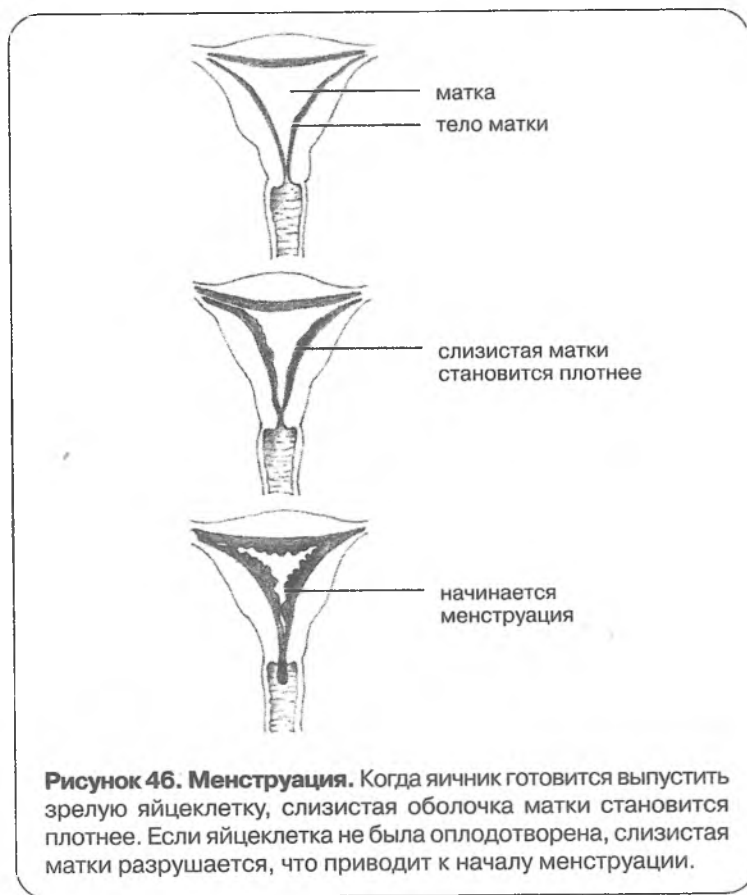
### Менструация

В большинстве случаев яйцеклетка остается не оплодотворенной сперматозоидом и не прикрепляется к слизистой оболочке матки. Вскоре после попадания в матку она распадается.

Поскольку яйцеклетка не оплодотворена, выращенная для нее слизистая оболочка больше не нужна. Через неделю после распада яйцеклетки матка начинает избавляться от слизистой. Ее остатки растворяются в стенках матки. Рыхлая, наполненная кровью ткань разрушается, становясь практически жидкой. Эта жидкость собирается на дне матки. Оттуда она вытекает во влагалище, а потом через отверстие влагалища – наружу (см. рисунок 46).

На уничтожение излишков слизистой оболочки матки может уйти от 3 до 7 дней. В среднем этот период длится 5 дней, он называется *менструацией* или *месячными*.

Во время этого периода девочка пользуется гигиенической прокладкой или тампоном, чтобы предотвратить протекание крови. Прокладки состоят из слоев абсорбирующего материала, и их носят на нижнем



белье. Тампоны – это абсорбирующие ватные пробки, которые вводятся во влагалище (см. рисунок 47).

Первая менструация у девочки происходит в возрасте от 9 до 16 лет. Средний возраст – 12–13 лет. Некоторые девочки с волнением ждут этого периода, кто-то переживает, что первые месячные начнутся нео-

жиданно. Они боятся, что кровь протечет на одежду, а они не почувствуют, и это поставит их в неловкую ситуацию. Такие вещи случаются, но, как правило, девочки быстро ощущают мокроту, и у них есть время принять душ. Кроме того, за один раз выходит не так уж много крови. За весь период теряется всего лишь четверть или треть чашки крови. Так что из отверстия влагалища за один раз вытекает небольшой объем.

### Менструальный цикл

После того как матка избавляется от излишков слизистой, менструальный цикл заканчивается. А в это время новая яйцеклетка уже начинает созревать для овуляции. Вскоре после прекращения менструального кровотечения слизистая матки снова начнет уплотняться, готовясь к следующей овуляции и новой возможности беременности.

У взрослой женщины овуляция происходит примерно раз в месяц (обычно раз в 28 дней). Примерно через месяц (28 дней) после предыдущей овуляции яичник выпустит еще одну зрелую яйцеклетку. Она попадет через маточную трубу в тело матки. Если яйцеклетка не будет оплодотворена, вновь выращенная слизистая матки снова разрушится, и начнется новый менструальный цикл.

Вместе менструация и овуляция составляют *менструальный цикл* (см. рисунок 48). Весь цикл длится с первого дня кровотечения до первого дня последующего кровотечения. В среднем один цикл продолжается 28 дней. Продолжительность цикла может изме-



няться от раза к разу и от женщины к женщине. У молодых девушек цикл, как правило, нерегулярный. Он стабилизируется в течение двух-трех лет. У некоторых девочек он так никогда и не становится регулярным.

Менструальный цикл повторяется вновь и вновь большую часть жизни женщины, прерываясь на время беременности. Болезнь, стресс и кормление грудью могут также вызвать паузу в этом процессе. Но в целом, за исключением периода беременности, у женщины менструации и овуляции продолжают, пока не настанет *менопауза*.

Половое созревание – это период в жизни девочки, когда начинаются менструальные циклы. Менопауза – это период, когда они заканчиваются. Менопауза обычно наступает у женщины в возрасте от 45 до 55 лет.

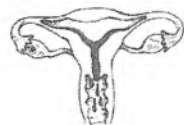
### Гормоны

Как вы помните из главы шестой, период полового созревания начинается в мозгу. Как у мальчиков, так и у девочек химические вещества, произведенные мозгом, попадают в организм. В результате организмом начинают вырабатываться гормоны.

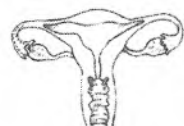
У мальчиков гормоны направляются к яичкам. В результате в яичках вырабатывается гормон *тестостерон*. У девочек гормоны направляются к яичникам. В результате яичники производят гормон *эстроген*.

У мальчиков тестостерон помогает яичкам вырабатывать сперматозоиды. Кроме того, он вызывает увеличение яичек и пениса, понижение голоса, развитие мышц и другие признаки полового созре-

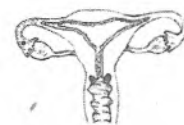




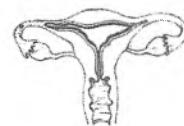
**1–5-й день:** избыточная слизистая матки разрушается, и у девочки проходит менструация. В то же время начинает созревать новая яйцеклетка.



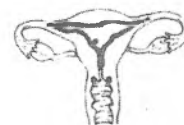
**6–13-й день:** яйцеклетка продолжает созревать. Слизистая матки начинает уплотняться и наполняться питательными веществами.



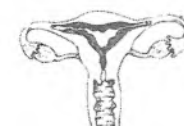
**14-й день:** при типичном 28-дневном цикле происходит овуляция. Обычно выпускается только одна яйцеклетка.



**14–19-й день:** яйцеклетка продвигается по маточным трубам к телу матки. Слизистая матки продолжает утолщаться.



**20-й день:** яйцеклетка попадает в матку.



**21–28-й день:** если яйцеклетка не оплодотворена, то она распадается и слизистая матки разрушается. Кровотечение возобновляется на 29-й день, который считается первым днем нового цикла.

**Рисунок 48. Менструальный цикл.** Обычно менструальный цикл длится 28 дней. Однако он может быть либо длиннее, либо короче. У молодых девушек, у которых только начались менструации, этот цикл обычно длится дольше, а сами менструации нерегулярны.

вания. У девочек эстроген способствует созреванию яйцеклеток в яичниках и развитию половых органов, груди и других половых признаков.

Также эстроген помогает контролировать менструальный цикл. В первой половине менструального цикла, перед овуляцией, яичники вырабатывают повышенное количество эстрогена. Эстроген помогает яйцеклетке созреть. После овуляции яичники начинают вырабатывать другой гормон, называемый *прогестероном*. Уровни обоих гормонов попеременно возрастают и снижаются в течение всего менструального цикла и контролируют процессы менструации и овуляции.

### Менструальные боли

Менструальные боли – это боли в области живота, которые иногда случаются в этот период. Обычно они начинаются при кровотечении или незадолго до него и продолжаются от 1 до 3 дней. Это может быть чувство тяжести, ноющая или острая пронзительная боль. Чаще всего наиболее интенсивные боли женщина испытывает в первые 24–36 часов.

Почти у каждой женщины иногда случаются эти недомогания, но для большинства они не представляют большой проблемы и не мешают повседневной деятельности. Однако у некоторых бывают такие острые боли, что им приходится проводить несколько дней в постели.

Менструальные боли более типичны для девочек-подростков, чем для взрослых женщин. В наши дни

доктора предлагают эффективное лечение, которое обычно помогает даже при острых болях. Существуют также средства от болей, которые продаются без рецепта врача.

### Другие изменения, связанные с менструацией, и ПМС

Некоторые девочки и женщины замечают перемены в своем физическом или эмоциональном состоянии, которые начинаются в определенные моменты их менструального цикла. Эти перемены могут быть приятными, как, например, прилив энергии, очень хорошее самочувствие или пик творческой активности. Но могут случаться и негативные перемены, такие как напряжение, головные боли, проблемы с кишечником, вздутие живота или временное прибавление в весе. Некоторые девочки замечают, что перед началом месячных они становятся более капризными или более склонными к депрессии.

Негативные ощущения перед менструацией называются *предменструальным синдромом*, или ПМС. Никто точно не знает, чем он вызван. Некоторые врачи думают, что это связано с авитаминозом и нехваткой других питательных веществ. Другие полагают, что это дисбаланс в гормонах. Эти симптомы проявляются у большинства женщин.

Я надеюсь, эта глава помогла вам узнать кое-что о переменах при половом созревании у девочек. Помните, что чем большей информацией вы будете обладать, тем меньше вероятности попасть в неловкую ситуацию.

### Глава девятая

## РОМАНТИЧЕСКИЕ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

*«Мне кажется, что я помешан на сексе или что-то вроде того. То есть я постоянно думаю о девчонках, фантазирую и часто мастурбирую, два раза в день, по крайней мере. Как вы думаете, со мной все порядке?»*

*Аноним, из коробки с вопросами*

Подобные вопросы возникают часто, так как в период полового созревания многие из нас испытывают сильные романтические чувства и/или сильное сексуальное влечение. Одни мальчики воображают себе необыкновенную любовь или предаются эротическим фантазиям; для других мальчиков это служит импульсом к тому, чтобы чаще мастурбировать; для третьих — это проявление заинтересованности по отношению к противоположному полу, свидания и любовь.

Влюбленность и сексуальное влечение могут быть очень сильными. Временами может казаться, что любовь и секс — это все, о чем можно думать! Некоторые молодые люди так теряют голову, что их это пугает. Если вам иногда кажется, что ваши романти-

ческие или сексуальные чувства накалены до предела, то знайте, что это в порядке вещей. У многих ваших сверстников та же ситуация.

Но не все испытывают в этот период такие сильные чувства. Некоторые ребята больше увлечены спортом, учебой, музыкой или еще чем-то. Так что иногда мы получаем и такие вопросы:

*«Мои друзья постоянно говорят о сексе и всяких таких вещах. А меня совсем не интересуют все эти любовные похождения. Может, со мной не все в порядке?»*

Аноним, из коробки с вопросами

Как только мы начинаем на наших занятиях вести дневник изменений, касающихся периода полового созревания, то мы также заводим дневник, в котором расписываем наши романтические и сексуальные чувства. Так что не стоит так переживать по поводу того, что все поглощены мыслями о сексе, а вы нет. С вами все в порядке. Просто ваше личное «расписание» отличается от остальных. У вас еще много времени впереди, чтобы испытать романтические и сексуальные чувства.

Мальчики на моих уроках интересуются всем, что хоть как-то связано с сексом. И особенно им любопытно, какие чувства переживают молодые люди, когда они взрослеют. Мы уже говорили в этой книге об эротических фантазиях и мастурбации. Но это касается скорее личных чувств, о которых известно только вам. В этой главе мы будем говорить о тех чувствах, которые возникают между двумя людьми. Мы будем говорить о таких вещах, как свидания и влю-

бленность. Но для начала мы бы хотели сказать пару слов о дружбе.

### «Просто друзья»

Когда вы маленькие, никто не поднимает шум по поводу того, что двое детей противоположного пола дружат. Иногда люди подшучивают над такой ситуацией, называя их «жених и невеста». Но что такого в том, что маленькие мальчик и девочка играют вместе, что они лучшие друзья и могут переночевать дома друг у друга? Но когда приближается период полового созревания, то все меняется. Вдруг ни с того ни с сего ситуация, когда ты остаешься на ночь у своего лучшего друга, который (так уж вышло!) оказался противоположного пола, начинает казаться подозрительной. У других детей в школе или у взрослых вокруг вдруг закрадывается мысль, что вы больше, чем «просто друзья». Им кажется, что между вами есть какие-то романтические отношения.

По крайней мере на моих уроках дети часто признаются, что с определенного возраста становится все труднее быть «просто друзьями». Вот что сказала одна девочка:

*«Я собираюсь на вечеринку к Паше, и мой брат подтрунивает надо мной: “Да ты втюрилась в него”. Но я действительно люблю Пашу, однако не в том смысле. Вдруг по какой-то причине вы не можете быть с мальчиком просто друзьями. Это обязательно дол-*

*жен быть твой парень, как будто вы со всеми только в романтических отношениях».*

Оля, 13 лет

Один одиннадцатилетний мальчик дружил с девочкой с пеленок. Вот что он сказал:

*«Я пошел к Насте переночевать, и мы плавали в бассейне. Девчонки, жившие по соседству, пришли и сказали что-то вроде того: “Ты играешь с девочкой! Ты остаешься у нее на ночь! Это подозрительно!”»*

Дима, 11 лет

Многие дети жалуются на то, что их дразнят, и никто не верит, что между людьми разного пола не может быть просто дружбы. Поэтому на уроках мы ищем решение из этой проблемы. Есть несколько советов, как справиться с подобной ситуацией:

- просто игнорируйте эти подшучивания и сплетни. Выработайте отношение типа «и что с того?»
- В конце концов, какое вам дело до того, что они считают вас по уши влюбленным в вашего друга или подругу?
- объясните людям, что вы на самом деле «просто друзья». Расскажите им, почему вам нравится быть «просто друзьями»;
- поговорите об этих сплетнях с тем самым другом или подругой, чтобы вы оба не чувствовали никакой неловкости.

Если у вас похожие проблемы, то воспользуйтесь этими советами. Не позволяйте всей этой «романти-

ческой чуши» лишать вас удовольствия, получаемого от дружбы с противоположным полом.

## Страстное увлечение

Конечно же, иногда нас увлекает романтика. Многие мальчики в кого-то влюбляются. Иметь страстное увлечение – значит питать романтические и сексуальные чувства по отношению к кому-то, кто кажется вам особенным. Увлечения могут быть очень волнующими. Сама мысль об этом или мельком увиденный образ любимого способны раскрасить весь день в радужные тона. Вы можете часами представлять себя с этим человеком в различных романтических ситуациях.

Иногда мальчики увлекаются теми, кто едва ли ответит на их чувства. Это может быть кинозвезда, рок-певица, учительница, другая взрослая женщина или подруга старшего брата или сестры. Такие увлечения вполне невинны и позволяют здоровым способом поэкспериментировать со своими романтическими и сексуальными чувствами. Потому что сколько бы мы ни притворялись перед самими собой, все равно в глубине души мы понимаем, что этот человек недостижим. Так что нет необходимости волноваться, как и что нужно сказать или как поступить. Мы можем вообразить себе что угодно, не беспокоясь о том, обратит ли этот человек на нас внимание. В определенном смысле, испытывая страсть к кому-то недостижимому, мы тем самым как будто репети-

руем те романтические отношения, которые предстоят нам в реальной жизни.

Но такое увлечение может также принести боль. Если вы поймаете себя на том, что думаете об отношениях с кем-то недостижимым, то время от времени напоминайте себе, что это нереально. Этот человек вряд ли ответит вам взаимностью.

Не все увлечения нереальны. Бывает и так, что вы увлеклись кем-то приблизительно вашего возраста, кого вы на самом деле знаете – по школе, кружку, секции или как-то еще. Если этот человек проявляет по отношению к вам такую же заинтересованность, то это увлечение может оказаться особенно захватывающим, но чувство к человеку, который не ответит вам взаимностью, может причинить вам боль. Если ваши увлечения вызывают проблемы, то это стоит с кем-то обсудить: с другом, с кем-то из родителей, учителей или с другим взрослым.

Когда мальчики говорят с нами о ком-то, к кому они питают романтические или сексуальные чувства и кого они знают, они часто спрашивают: «Как мы узнаем, нравимся ли мы этому человеку? Как дать ему понять о наших чувствах?»

Тут существует два основных варианта: либо сделать это самому, либо обратиться за помощью к другу.

Во втором случае вам нужно будет выбрать того, кому вы по-настоящему доверяете. Ведь вам же не хочется, чтобы вся школа знала об этом! Часто гораздо легче попросить кого-то другого взять на себя инициативу. Но учтите, что, прибегнув к помощи друга, вы не сможете полностью проконтролировать то, что

будет сказано. Представьте себе, что вы только попросили вашего друга вскользь упомянуть ваше имя в разговоре с этим человеком, чтобы узнать, как он отреагирует. А друг вместо этого преподнесет все так, будто вы по уши влюблены!

По этой причине многие люди предпочитают действовать самостоятельно. Существует множество способов дать человеку понять о ваших чувствах. Вы можете проявить дружелюбие, заговорить первым, сделать все, чтобы находиться рядом с этим человеком, пригласить его на свидание или просто сказать о своих чувствах. Вы также можете понаблюдать за этим человеком, чтобы понять, испытывает ли он подобные чувства к вам. Так можно оценить свои шансы на взаимное расположение.

## Гомосексуальные чувства

Есть люди, которые увлекаются людьми того же пола, что и они сами. Когда мы говорим об этом на уроке, то встает вопрос о *гомосексуальности*.

*Гомо* значит «тот же». Иметь гомосексуальные чувства – значит испытывать влечение к человеку своего пола, фантазировать на тему возможных с ним отношений. Некоторые мальчики и девочки испытывают гомосексуальные чувства или имеют сексуальный опыт однополых отношений, когда они взрослеют. В любом случае если эти слухи доходили до вас, мы думаем, что для вас будет полезным узнать основные факты о гомосексуализме.

К гомосексуалистам мы обычно причисляем только тех людей, кто во взрослом возрасте объектом своих самых сильных романтических и сексуальных чувств выбирает человека своего пола. Как правило, сексуальный опыт таких людей складывается из отношений с человеком того же пола.

Гомосексуалистами могут быть как мужчины, так и женщины. Женщины при этом называются *лесбиянками*. Гей – это неоскорбительное сленговое название гомосексуалиста. Гомосексуалисты были на протяжении всей истории человечества, включая некоторых очень известных людей. Ими могут быть люди любого социального класса, этнического происхождения, религиозных взглядов или экономического уровня.

Большинство взрослых в нашем обществе – гетеросексуальные люди. *Гетеро* значит «противоположный». Гетеросексуалисты испытывают сильные романтические или сексуальные чувства по отношению к другому полу. Большая часть их сексуального опыта складывается именно из этих отношений.

Мы поговорили об основных фактах, касающихся гомосексуализма, но если вы такой же, как и мальчики на моих уроках, то, наверное, вас так же интересуют подробности. Вот некоторые ответы на вопросы, которые мне чаще всего задают.

*Является ли гомосексуальность морально недопустимой? Является ли она неестественной, ненормальной и вызванной психическими отклонениями?*

В прошлом гомосексуальность считалась греховой и неестественной. В наши дни все больше людей считают, что это личное дело каждого.

*Что значит бисексуал?*

*Бисексуал* – это человек, которого одинаково привлекают и женщины, и мужчины и который может вступать в половые отношения и с теми, и с другими.

*Если человек испытывает сильные гомосексуальные чувства или встречается с кем-то своего пола в период взросления, значит ли это, что, и будучи взрослым, он продолжит быть гомосексуалистом?*

Если при взрослении вы испытываете такие чувства, совсем необязательно, что вы всегда будете гомосексуалистом. Большая часть молодых людей, увлеченных людьми своего пола, взрослея, становятся гетеросексуальными. Вполне естественно, что некоторые так и остаются гомосексуалистами. Мы говорили со многими гомосексуалистами о периоде их взросления и получили разнообразные ответы. Одни из них уже тогда были гомосексуалистами, другие – гетеросексуалами. Но они еще не могли четко определиться со своими пристрастиями!

*Может ли человек точно знать с самого начала, гей ли он?*

Да. По крайней мере, некоторые взрослые геи говорят, что знали о своей гомосексуальной природе еще когда были подростками. Некоторые знали это с детства.

## Свидания

Молодые люди начинают ходить на свидания еще в подростковом возрасте. Свидания могут быть веселыми и интересными, но могут доставлять и проблемы. Например, вам захочется пойти на свидание, а родители скажут, что вы еще не доросли до этого. Или, наоборот, вы еще не готовы к свиданиям, а ваши родители или друзья будут вас подталкивать к этому. Возможно, вам будет трудно определиться с тем, хотите ли вы серьезных отношений с одним человеком или непостоянных и с разными людьми. Если вы уже долго встречаетесь с одним человеком, а вам захочется ходить на свидания с другими, то вам будет очень трудно завершить устоявшиеся отношения. Или если ваш «постоянный друг» захочет новых отношений, то вам будет больно и трудно справиться с этим. С другой стороны, вы можете захотеть с кем-то встречаться, а он не будет соглашаться. Это может вызвать подавленность.

Снова повторюсь: если у вас возникли проблемы со свиданиями, то вам стоит поговорить об этом с кем-то, кого вы уважаете и кому доверяете. Это могут быть ваши родители, другие взрослые, друзья, старшие братья или сестры. В добавление к этому для вас будет полезно ознакомиться с вопросами, которые возникают на моих уроках.

*Представьте себе, что вам захотелось пойти на свидание, но у вас еще не было такого опыта, и вы не знаете, будет ли вообще.*

Если другие ребята среди ваших знакомых уже начали ходить на свидания, а вы еще нет, то вам может показаться, что вы так никогда и не начнете. При появлении таких мыслей просто вспомните, что у каждого свое «расписание» жизни, и это касается также и сексуальной сферы. Сознание того, что вы «отстаете», может вас угнетать, но «поздний старт» еще не означает, что его никогда не будет. Для этого потребуется какое-то время, но в конце концов вы тоже пополните ряды влюбленных. Мы гарантируем это!

Помните, что впереди у вас много лет. И нет большой разницы в том, начнете ли вы с кем-то встречаться в 13 лет или не раньше 20. В конце концов, главное – чтобы вы хорошо себя чувствовали.

*Что делать, если кто-то, кого вы приглашаете на свидание не в первый раз, опять говорит вам «нет»?*

Если вы звали человека на свидание уже несколько раз и он постоянно вам отказывал, придется смириться с тем, что он просто не хочет встречаться с вами. Нелегко определить, сколько раз нужно пытаться получить согласие, прежде чем бросить эти попытки. Отчасти это будет зависеть от того, что отвечает человек. Если он говорит, что уже встречается с кем-то еще или что вы ему просто не интересны, то тут все предельно ясно и больше незачем задавать вопросы. Но если вам скажут: «Извини, я занят/занята», – стоит попытаться еще раз. Возможно, этот человек и хотел бы пойти, но действительно занят. Если вы будете продолжать попытки и каждый раз будете слы-

шать в ответ одно и то же, то вы можете просто сказать: «Интересно, а у тебя вообще бывает свободное время?» — и все оставить как есть. Тут уж человеку придется выбрать — пойти или нет.

Если вы уже звали на свидание нескольких разных людей и все вам отказали, то это может привести вас в уныние. Вам даже может показаться, что с вами что-то не так, раз никто не согласился. Перед тем как впасть в отчаяние, задумайтесь на минуту, кого вы приглашаете? Может, это не те люди? Может, вы приглашаете только самых красивых или самых популярных? Если да, то отчасти ваша проблема может заключаться в этом. С одной стороны, у этих красивых популярных людей уже может быть полно предложений. Ваши шансы могут возрасти, если вы будете искать среди более скромных и менее «тусовочных» людей. Кроме того, если этот человек — признанный красавец и «звезда», это не значит, что ваши свидания будут великолепными. Важнее душа человека. Хорошо ли вы чувствуете себя в обществе друг друга? Вам весело вместе? Личностные качества человека намного важнее его популярности или красоты.

Также задайте себе вопрос, насколько хорошо вы знаете этого человека. Если вы приглашаете человека, которого едва знаете, то, возможно, это одна из причин, по которой вам отказывают. Потратьте время на то, чтобы узнать его поближе, и пусть он сначала узнает что-то о вас. Тогда вы с большей вероятностью услышите «да» в ответ на ваше приглашение.

Можно попытаться проверить реакцию этого человека, прибегнув к помощи друга. Друг может

прояснить для вас, как к вам относится тот, кого вы собираетесь пригласить на свидание. Если со стороны этого человека не будет никакого интереса, то вам хотя бы не придется быть отвергнутым. Кроме того, вы можете попросить друга *посоветовать* вам, кого пригласить на свидание. Возможно, друг даже знает, что кто-то в вас влюблен, а вы сами об этом не догадываетесь! Так что можете смело обращаться к другу за помощью.

*Представьте, что вам хочется пойти на свидание, но родители не разрешают.*

Молодые люди обычно решают эту проблему одним из трех способов:

- 1) делают это за спиной у родителей;
- 2) подчиняются и ждут, пока родители не решат, что они уже достаточно взрослые;
- 3) пытаются изменить мнение родителей.

Давайте разберем каждый из трех вариантов.

Встречаться тайком никогда не следует. Если вас поймают, то это чревато многими неприятностями. Ваши родители перестанут доверять вам в будущем. Но даже если вас не уличат, у вас может появиться чувство вины за ложь. А в чувстве вины мало приятного. В конце концов, встречи втайне от родителей не стоят той цены, которую вам придется заплатить за это.

С другой стороны, не так просто подчиняться родителям и ждать, пока вы не повзрослеете. Особенно тяжело, если есть кто-то, с кем бы вы хотели



встречаться. Но обычно родители, поступая таким образом, вовсе не хотят унижить вас или обидеть. Они пытаются оградить вас от разочарований, которые могут ждать вас при свиданиях в слишком юном возрасте. Может, они правы. Если они говорят «нет», спросите себя, многим ли вашим сверстникам позволяют ходить на свидания? Много ли вы потеряете, если подождете, пока не станете старше?

Если вашим честным ответом на эти два вопроса будет «нет», то, возможно, ожидание – лучший выбор для вас. Но если вам все же кажется, что ваши родители слишком строги и старомодны, то можно попробовать третий вариант – попытаться изменить их мнение.

Сразу скажем, это непростое дело. Для начала узнайте точно, почему они установили эти правила, что их беспокоит? Поняв их позицию, вы сможете найти компромисс. Если, к примеру, ваши родители думают, что вы слишком юны для того, чтобы одному ходить на свидания, может, они разрешат вам встречаться с вашей подругой в компании других мальчиков и девочек. Или если они не разрешают свидания в кино, может, они позволят вам пойти на вечеринку или пригласить кого-то к себе домой.

## Влюбленность

Многие молодые люди влюбляются или, по крайней мере, считают, что влюбились. Но как понять, на самом ли деле это так?

Чувства нельзя взвесить или измерить, и у разных людей разные представления о любви, так что мы не сможем дать вам точное определение любви. Однако мы сможем поделиться с вами некоторыми мыслями на эту тему.

Мы считаем, что важно уметь видеть разницу между *влюбленностью* и *настоящей любовью*. Влюбленность – это сильное, волнующее (а иногда и смущающее или пугающее) чувство, похожее на фейерверк. Вы можете быть настолько увлечены предметом своей страсти, что вам трудно думать о чем-то ином. Иногда люди ошибочно принимают страсть за любовь, но это не одно и то же. Страсть, в отличие от настоящей любви, обычно не длится долго. Кроме того, чтобы испытывать страсть к какому-то человеку, не обязательно знать его очень хорошо. Настоящая любовь предполагает, что вы очень хорошо знаете как хорошие, так и плохие стороны человека. Страсть может возникнуть неожиданно. Настоящая любовь требует больше времени. Вспыхнувшая страсть может перерасти в любовь. Или страсть может пройти после того, как вы поймете, что на самом деле не подходите друг другу.

Итак, отношения могут начаться с всплеска страсти, а могут развиваться медленно и постепенно. В обоих случаях вы рано или поздно подойдете к такому этапу, когда у вас появятся вопросы. Вы спросите у себя или друг у друга, стоит ли продолжать эти отношения. В этот поворотный момент один из вас или вы оба можете решить, что не стоит. По нашему мнению, если вы решите остаться вместе после

этого момента, именно тогда вы вступите на путь настоящей любви.

## Контроль над романтическими и сексуальными чувствами

У молодых людей часто возникает вопрос о том, как контролировать свои сильные романтические и сексуальные чувства. Когда два человека увлечены друг другом, естественно, что они хотят быть ближе физически. Это может означать простое держание за руки или поцелуи при расставании после свидания. Это может быть чем-то большим. Физическая близость может подразумевать даже интимные отношения.

Некоторые молодые люди, решающие для себя этот вопрос по принципу «все так делают», часто ошибаются на этот счет. Кроме того, *то, что так делают «все», не значит, что и вы должны делать то же самое.*

Другие молодые люди следуют указаниям родителей или своей веры о том, что хорошо и что плохо, не задумываясь над этим. Но не поймите нас неправильно. Мы не говорим, что вы должны отвергать мнение родителей или церкви. Более того, мы считаем, что исходящие от них советы ценны и заслуживают вашего внимания. Но мы убедились, что молодые люди, принимающие все на веру и не анализирующие самостоятельно ситуацию, иногда сталкиваются с проблемами. Оказавшись в романтических ситуациях, зачастую они теряют способность руководствовать-

ся правилами, которым их учили. Эти правила не действуют, когда есть соблазн познать сексуальные отношения. Мы думаем, что причина кроется в том, что изначально это были не «их» правила.

Многие молодые люди, если не большинство, далеко не всегда могут однозначно сказать, что хорошо, а что плохо. Они не знают, как далеко стоит заходить в своих отношениях с девушками. Им нужны ответы на их вопросы.

Было бы здорово, если бы существовал такой набор ответов, с которыми бы все соглашались. Мы сообщили бы вам эти ответы. Но все не так просто, потому что у разных людей разные представления на этот счет. И на уроках – особенно для старших классов – мы обычно проводим много времени за обсуждением этой темы. Мы обсуждаем принятие решения о том, как управляться со своими романтическими и сексуальными чувствами. Мы объясняем, почему люди поступают согласно своим чувствам, не слушая чужого мнения.

До тех пор пока вы не задумаетесь над этим и не решите для себя, каким правилам следовать, эти правила не будут по-настоящему «вашиими». Эти правила станут вашими собственными только после того, как вы начнете жить по ним.

Когда дело дойдет до секса, вам придется обдумать многие вопросы. Информация, которая пригодится вам для принятия ответственного решения о вступлении в половые отношения, не исчерпывается одной этой главой. Например, очень важно знать о предохранении и болезнях, передающихся половым путем.

Но прежде чем оставить эту тему, мы бы хотели ответить на несколько вопросов, задаваемых на наших уроках.

*Я бы хотел иметь подружку, но является ли кто-то моего возраста (11 лет) достаточно взрослым, чтобы заниматься сексом?*

*Мне 12 лет, и мне нравится один мальчик из моего класса. Я ему тоже нравлюсь. Но я боюсь заниматься сексом. Что мне делать?*

Обычно такие вопросы задают мальчики и девочки младшего возраста. Когда я впервые услышала подобные вопросы, то была шокирована, что такие маленькие дети интересуются тем, готовы ли они к сексу.

Однако поговорив с ними на эту тему подольше, я поняла, почему они об этом спрашивают. Просто у них сложилось ошибочное представление о том, что такое физическая близость. Они думали, что целоваться или быть физически близкими другими способами нужно сразу же, как только начнешь встречаться. Некоторым казалось, что ходить на свидания означает, что им обязательно *придется*, по крайней мере, целоваться при прощании или даже пойти дальше. А некоторые вообще считали, что встречаться с девчонкой или парнем – это значит вступать с ней или с ним в половые отношения.

Легко понять, почему у детей складывается такое нелепое представление. В популярных книгах зача-

стую мужчина и женщина, с которыми мы знакомимся на первой странице, обязательно будут страстно целоваться на следующей. В кино иногда двое совершенно незнакомых людей только посмотрят друг на друга, как уже в следующем кадре оказываются в постели!

Пожалуйста, не впадайте в заблуждение, читая такие книги и смотря такие фильмы. Свидания необязательно подразумевают секс или даже поцелуи. Свидание – это прежде всего возможность познакомиться поближе с человеком, который вам нравится. Бывает так, что, узнав человека поближе, вы уже не хотите иметь с ним никаких отношений – ни романтических, ни физических. Более того, помните, что когда дело доходит до романтики и секса, решать вам. Вы не обязаны делать то, что вам не по душе.

*Можно ли целоваться на первом свидании?*

*Можно ли обниматься?*

*Что значит «зайти далеко»?*

*Где следует остановиться?*

Как мы объясняли ранее, если бы все были единодушны в определенных вопросах, то все было бы очень просто. Но единого мнения как раз и не существует. Например, некоторые считают, что нельзя целоваться на первом свидании, в то время как другим это кажется вполне нормальным. Одним кажется позволительным обниматься, а другим – нет. Одним кажется «греховным» пойти дальше объятий, другие же не видят в этом ничего аморального, но

боятся, что их партнеры могут «увлечься» и захотят пойти дальше, чем они рассчитывали.

Ответы на вопросы, перечисленные в этом списке, зависят от личного опыта молодых людей. Важно все: духовные ценности, привитые им родителями, религиозные убеждения, моральные устои, собственные чувства. Эти вещи по-разному влияют на каждого из нас, но мы думаем, наши советы могут помочь в поиске ответов.

### ПРЕДОХРАНЕНИЕ

Если женщина и мужчина хотят вступить в половой контакт, но не планируют зачать ребенка, то они могут воспользоваться одним из способов предохранения. Некоторые молодые люди считают, что после первой половой близости нельзя забеременеть. Это неправда. Множество женщин беременеют после первого полового контакта. У молодых людей, которые занимались сексом несколько раз и не зачали ребенка, может появиться ложное ощущение уверенности. Им кажется, если все обошлось раньше, то так будет всегда. Это тоже неправда. В действительности чем дольше партнеры занимаются сексом без предохранения, тем выше вероятность наступления беременности. Некоторые молодые люди думают: «Это не может произойти со мной». Им кажется, что беременность случается только у других людей. И опять это неправда. Любая пара, занимающаяся сексом, может зачать ребенка, и у большинства рано или поздно это происходит.

Также неправда, что вы не забеременеете, если будете прыгать после полового акта – это не «выплеснет из вас сперму», как ошибочно думают многие мальчики и девочки. Неправда, что женщина не может забеременеть во время менструации. Неправда, что подмывание после близости предотвратит беременность. Неправда,

- Чем бы это ни было: поцелуем, объятием или решением зайти дальше, – не позволяйте принуждать вас. Делайте только то, что точно хотите. В конце концов, у вас много времени впереди; вы можете позволить себе подождать, пока не будете готовы.
- Задайте себе вопросы: что вы думаете об этом человеке, можно ли ему доверять? Станет ли этот человек распускать сплетни о вас? Делаете ли вы

что женщина ни за что не забеременеет, если мужчина вынет пенис из нее до эякуляции – во время эрекции у мужчины на кончике пениса выделяется несколько капель жидкости, которая может содержать сперматозоиды. Даже если мужчина выходит до эякуляции, он может оставить несколько сперматозоидов во влагалище. Также, если он извергает семя рядом со входом во влагалище, сперма может затечь внутрь.

Даже если вы еще не имели половой близости, вам полезно будет узнать о предохранении. Существует множество разных методов. Один из них, самый надежный, – это таблетки, но для этого нужен рецепт врача, кроме того, это небезобидно для здоровья девочки. Другие средства, которые можно приобрести в магазине без рецепта, менее эффективны, но абсолютно безопасны. Это прежде всего презервативы. Они делаются из латекса и надеваются на пенис, облекая его так же плотно, как перчатки облегают пальцы. Презервативы предотвращают попадание семени во влагалище во время эякуляции. Они помогают защититься от заражения болезнями, передающимися половым путем. Для их покупки не требуется рецепт врача.

У вас большой выбор средств предохранения. Очень важно, чтобы вы были хорошо информированы и могли выбрать лучший для вас вариант.

все эти вещи из любви к этому человеку или только из любопытства?

- Не пытаетесь ли вы просто доказать, что вы взрослый, или не хотите ли вы стать более популярным?
- Не заставляйте никого делать то, к чему он не расположен. Такое давление обычно оказывается мальчиками на девочек, чтобы уговорить их пойти дальше, чем они хотят. Но девочка тоже может оказывать давление на своего друга, если она хочет добиться от него поцелуя или большего.

Вы можете быть все еще не уверены в своих решениях о том, как контролировать свои романтические и сексуальные чувства. Это неудивительно. Вам нужно осмыслить столько аспектов – эмоциональных, физиологических, духовных. Всегда лучше принять решение подождать, пока вы повзрослеете, чтобы продумать все эти моменты до того, как решиться на половую жизнь.

Конечно, в итоге решать вам. Но для вас будет полезно обговорить эти аспекты с другими людьми.

Не исключайте автоматически (как это делают многие молодые люди) своих родителей из списка своих доверенных лиц. Возможно, вы будете удивлены, но ваши родители мучались теми же вопросами, когда им было столько же лет, сколько вам сейчас. Часто дети видят, что отношение их родителей к этой теме достаточно строгое, и в результате не решаются обращаться к ним за советом, соглашаться ли на секс. Но у ваших родителей могут быть

веские доводы для таких убеждений, и даже если вы полностью не согласны с ними, родители могут сказать что-то такое, что окажется полезным для вас. Вы также можете поговорить со своими тетей и дядей, братом и сестрой или старым другом.

### **Сексуальность: смущение и чувство вины**

Хотя мы не произнесли еще самого слова *сексуальность*, но мы говорили об этом на протяжении всей этой главы. Вообще, вся эта книга – о сексуальности. Некоторые люди думают, что слово «сексуальность» равнозначно понятию полового контакта, но это не так, поскольку сексуальность включает в себя множество сторон, например отношение к сексу, ощущения, связанные с переменами в вашем организме, романтические и эротические фантазии, мастурбацию, гомосексуальные чувства, увлечение, объятия, поцелуи и физическую близость в разных видах.

#### **Смущение**

Многие люди испытывают некоторое смущение относительно отдельных сторон своей сексуальности. Некоторые молодые люди, например, становятся очень стыдливými во время полового созревания, и ситуация, при которой они видят членов своей семьи обнаженными, становится для них ненормальной. Другие испытывают смущение при разговорах о пере-

### ВИЧ И ДРУГИЕ ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Вступая в половые отношения, необходимо знать о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП). Их называют венерическими заболеваниями. Они заразны и передаются от человека к человеку обычно при вступлении в половой контакт. Существует также опасность заражения ВИЧ-инфекцией (вирусом иммунодефицита человека). Известен целый ряд ЗППП. Среди них наиболее распространенными являются: гонорея, сифилис, хламидиоз и герпес. Гонорею, хламидиоз и сифилис можно вылечить, но если их запустить, то болезнь может прогрессировать. Герпес не лечится. У детей некоторых зараженных герпесом матерей наблюдались пороки развития.

ВИЧ – это самое серьезное из всех заболеваний, передающихся половым путем. ВИЧ атакует иммунную систему организма и не поддается лечению. Хотя в какой-то степени его можно контролировать с помощью лекарств, чаще всего он приводит к смерти.

Поскольку эти заболевания передаются половым путем, люди часто испытывают смущение при поиске лекарств или когда должны сказать своим половым партнерам, что они могли заразить их. Перед тем как вступить в половой контакт, вы должны узнать, какие бывают симптомы и признаки ЗППП, как избежать заражения ЗППП и что делать, если вы заразились одним из них.

менах в их организме в этот период. Третьи чувствуют себя неловко при начале менструации, четвертые не могут говорить о своих «мокрых» снах (они не хотят, чтобы другие члены семьи или их друзья узнали, что это произошло).

Также это состояние может касаться романтических или сексуальных чувств или отношений. Некоторые дети чувствуют неловкость, когда влюбляют-

ся в кого-то. Многих смущают их эротические фантазии или гомосексуальная ориентация. Для большинства мастурбация – это запретная тема. Другие молодые люди могут стыдиться поцелуев, объятий и других видов физической близости. Некоторые не могут даже думать о таких вещах, не говоря уже о том, чтобы делать их.

Некоторых смущает даже просто понятие сексуальности. Но все это вполне нормально и естественно. То, что вы смущены, не значит, что с вами что-то не в порядке.

### Чувство вины

Но есть разница между *смущением* по поводу своей сексуальности и *чувством вины*. Некоторые дети помимо смущения чувствуют себя как бы «грязными», им стыдно за свою сексуальность.

Когда мы встречаемся с таким отношением у детей, то просим их задать себе такой вопрос: не повредит ли мне или другим чувство вины за свою сексуальность? Попробуйте избавиться от этого ощущения, оно может навредить вам и окружающим. Прекратите делать все, что способствует появлению этого чувства вины.

Даже если человек причинил какой-то вред, зачастую это не так уж страшно. Например, вы почувствовали себя виноватым за то, что флиртовали с подругой/другом лучшего друга/подруги. Но это не так серьезно. По крайней мере в сравнении с ситуацией, описанной одним пятнадцатилетним мальчиком. Он

почувствовал вину за то, что надавил на девочку, чтобы она позволила ему больше, чем хотела сама:

*«Объятие – это самое большее, что она позволяла по причине своих моральных устоев. Я постоянно давил на нее и сумел уговорить ее... ну не совсем на половые отношения, но на большее, чем она хотела. Я не принуждал ее к ним. Хотя я действовал настойчиво. Сейчас я чувствую себя каким-то извращенцем и знаю, что она переживает по этому поводу. Между нами все изменилось. Мы теперь не так близки другу другу».*

Александр, 15 лет

Поступок этого мальчика отрицательно повлиял на чувства девочки и на его собственные. Это повредило еще и их отношениям.

В других случаях последствия могут оказаться еще более серьезными. Например, представьте себе, что из-за спешки и того, что во время полового акта партнеры не предохранялись, девочка забеременела. Это по-настоящему серьезно. Чем больше вред, тем больше чувство вины. Даже если вы измените свое поведение и как-то загладите свою вину, это не избавит вас от чувства полностью.

Важно помнить, что все мы живые люди, все мы совершаем ошибки. Если вы сделали все возможное, чтобы исправить ситуацию, и изменили свое поведение, постарайтесь простить себя и жить дальше.

Мы также хотим напомнить вам, что у всех свои представления о том, что вредно, а что нет. Возьмем,

к примеру, мастурбацию, по поводу которой многие молодые люди испытывают чувство вины. Лично мы думаем, что это совершенно нормальное и здоровое явление. Если, конечно, это не противоречит моральным принципам человека, то мы советуем молодым людям, чувствующим вину за мастурбацию, попытаться расслабиться и избавиться от этого чувства. Однако некоторые смотрят на это по-другому. Они считают, что мастурбация греховно или аморально безнравственна и приносит людям моральный ущерб. По этой причине их совет будет противоположен нашему. Они могут посоветовать молодым людям перестать мастурбировать и не повторять этого в будущем.

Чувство вины зависит не только от того, насколько серьезный вред был причинен, но и от отношения к ситуации. Многие молодые люди испытывают чувство вины из-за совершенно безобидных вещей. Например, одна шестнадцатилетняя девочка написала нам следующее:

*«Даже если я поцелую мальчика на прощание, мне ужасно стыдно не во время поцелуя, а после него. Я знаю, что ненормально чувствовать себя настолько виноватой, но я чувствую. Как мне перебороть это чувство?»*

Елена, 16 лет

Эта девочка чувствует вину из-за одного только поцелуя. И судя по письмам, которые мы получаем, она не одинока в этом. Некоторые дети чувствуют

себя виноватыми, даже если они *не сделали* ничего постыдного. Например, некоторым мальчикам было стыдно иметь «мокрые» сны.

Даже если дети не сделали ничего плохого, они все равно могут чувствовать вину за свою сексуальность. В этом случае может помочь, если они спросят себя, *в чем* они виноваты. Часто это происходит из-за того, что какой-то авторитетный для них человек (зачастую кто-то из родителей) или группа людей (возможно, деятели церкви) учили их так. Одно время многие члены нашего общества имели очень негативное отношение к сексуальности. В бытность ваших дедушек и бабушек сексуальные мысли и чувства часто рассматривались как зло, происки дьявола. Эротические желания считались нечистыми, особенно у женщин. Женщины, которые испытывали половое возбуждение или получали удовлетворение от секса, считались ненормальными или извращенными. Даже некоторым семейным парам казалось аморальным иметь половую близость, если их целью не было зачатие ребенка.

Конечно, времена меняются, как и людское отношение. Сегодня большинство людей нашего общества положительно относятся к сексуальности. Но все же есть и такие, кто по-прежнему настроен негативно. Такое отношение может передаваться от родителей к детям. Даже если родители и не говорят детям прямо, что «сексуальность – это плохо», их отношение проявится каким-то другим образом. Например, они могут рассердиться при виде того, как ребенок касается своих половых органов, и ударить его по рукам. В результате ребенок может подумать, что

половые органы «отвратительные», «грязные», что «плохо» трогать их. Когда он повзрослеет, ему будет стыдно за менструацию, «мокрый» сон или мастурбацию.

Когда родители рассматривают сексуальность в таком ключе, то у ребенка скорее всего будет развиваться беспочвенное чувство вины за свою сексуальность. Такому ребенку будет нелегко избавиться от этих ощущений. В этой ситуации поможет только то, что он будет знать об этих чувствах.

## Преступления на сексуальной почве

Когда мы говорим в классе о принятии решения заниматься сексом, я часто нахожу в коробке под названием «Все, что вы когда-либо хотели узнать» вопросы о преступлениях на сексуальной почве. Наверное, у вас тоже возникают подобные вопросы.

Иногда родители не желают говорить со своими детьми о таких преступлениях, чтобы не пугать их. Многие родители хотят защитить детей даже от возможности услышать про подобные ужасные вещи. Это желание вполне понятно, но такие преступления все равно совершаются! Мы считаем, что детям лучше об этом знать. Ведь «предупрежден – значит вооружен».

## Изнасилование

Изнасилование – это преступление, при котором жертву силой и угрозами склоняют к половому акту



против ее воли. Это может произойти с человеком любого пола и возраста. Чаще всего жертвами оказываются женщины, а насильниками – мужчины. Однако возможна ситуация, при которой мужчины насилуют других мужчин, тогда жертвой может оказаться мальчик или мужчина.

Для жертвы изнасилования самое важное – вовремя получить помощь. Иногда пострадавшие бывают настолько подавлены, что им хочется побыстрее забыть обо всем этом, но жертве изнасилования необходимо медицинское обследование, и как можно скорее. Даже если нет серьезных видимых повреждений, могут быть внутренние повреждения, которые требуют медицинской помощи. Жертва изнасилования должна пройти тест на заболевания, передающиеся половым путем (это одна из причин, по которой нельзя принимать ванну или душ до медицинского осмотра). Если пострадала девочка, находящаяся по крайней мере на среднем этапе полового созревания, то ей придется принять таблетку во избежание нежелательной беременности (девочки могут забеременеть, даже если у них еще не было первых менструаций). Также пострадавшему понадобится помощь психолога, чтобы наряду с физическим восстановлением эмоциональное состояние.

Пострадавшие от изнасилования могут получить помощь несколькими путями. Можно пойти в отделение «скорой помощи» или позвонить в службу спасения. В больших городах круглосуточно действуют «горячие линии», куда можно обратиться в случае изнасилования.

### Развращение малолетних

Развращением малолетних могут считаться любые действия – от тискания, ласкания, целования половых органов вплоть до полового контакта. Инцест – один из видов развращения малолетних. Это половые отношения между членами одной семьи. Конечно же, к инцесту не относятся отношения между мужем и женой. Также инцестом не считаются половые игры братьев и сестер «в доктора» или «в маму и папу». Это довольно распространенное явление среди детей. Но половой контакт между более взрослыми братьями и сестрами или другими членами семьи – это инцест, и он может быть очень вредным.

Большинство жертв инцеста – это девочки, совращенные своими отцами, отчимами, братьями, дядями или другими родственниками мужского пола. Девочек также могут совратить и родственницы. Среди жертв инцеста бывают и мальчики. Инцест в отношении мальчика может быть совершен родственниками как мужского, так и женского пола. Жертвами инцеста могут стать как очень маленькие дети, даже грудные, так и дети старшего возраста и подростки.

Инцест не всегда происходит по принуждению, как изнасилование. Старший член семьи может склонить младшего к половому контакту без применения силы как таковой. Большинство жертв инцеста находятся в таком замешательстве, что просто не знают, как это остановить.

Развращение малолетних считается инцестом, только когда оно совершается членом семьи. В то

время как просто домогательство по отношению к детям может совершаться другом семьи, учителем, тренером, приятелем одного из родителей, другим взрослым, с которым знакома жертва, или совершенно незнакомым человеком.

Если ребенок стал жертвой домогательства, самое важное для него – рассказать кому-то об этом. Это может оказаться нелегкой задачей, особенно если произошел инцидент.

Самое логичное – сообщить своим родителям (конечно же, если вас совращает кто-то из родителей, то об этом нужно рассказать другому родителю). Однако не всегда родители верят детям сразу. В этом случае можно рассказать кому-то из родственников: дяде или тете, дедушке или бабушке, старшей сестре или брату – тому, кто вам поверит. Также это может быть другой взрослый человек – учитель, завуч в школе, мама или папа друга/подруги, священник.

Жертвам инцеста или другого насилия бывает очень трудно решиться сказать об этом кому-то. Иногда человек, совершивший такое преступление, заставляет жертву пообещать хранить это в тайне, но есть такие тайны, которые никто не обязан хранить, и насилие в отношении ребенка – одна из них. Иногда молчание вызвано тем, что жертвы считают произошедшее своей виной, так как они не смогли ему помешать. Это совсем не так. Ответственность за подобные преступления всегда лежит на старшем человеке. Жертва ни в чём не виновата ни при каких обстоятельствах. Иногда жертвы не хотят говорить, потому что просто боятся, что обидчи-

ки накажут их за это. Но милиция или местные власти сделают все, чтобы защитить пострадавшего ребенка.

Иногда жертвы инцеста не решаются сказать об этом из опасения, что у совершившего преступление человека могут возникнуть проблемы с милицией. Многие дети, даже очень страдая из-за домогательств, все же не хотят видеть своего родственника за решеткой. Хотя обращение в полицию и может показаться пугающей идеей, но в конечном итоге так будет лучше для всех. Так можно будет защитить братьев и сестер, которые тоже подвергаются риску стать жертвой насилия. Кроме того, тех, кто совершает инцест, не всегда сажают в тюрьму. Возможно, судья отправит обидчика в психиатрическую лечебницу, при этом будет сделано все, чтобы оградить ребенка от дальнейших домогательств.

Некоторые жертвы боятся, что если они расскажут, то их семья разрушится. Они думают, что их родители разведутся или ситуация ухудшится еще больше. Но если инцест уже происходит, то все и так обстоит очень плохо. Однако если жертва не наберется храбрости заявить об этом, то никто не сможет помочь ей.

Многие жертвы инцеста и других видов детского насилия испытывают смешанные чувства злости, смущения и стыда. Это тоже может помешать жертве заявить о насилии. Но вы имеете право защищаться. Так что если даже вы смущены, важно, чтобы вы смогли сказать об этом. Это действительно наилучшее решение.

Если в детстве человек подвергался сексуальному насилию, то во взрослом возрасте, когда нужно будет принять решение о половой жизни, у него могут возникнуть определенные проблемы. Многие жертвы беспокоятся о том, что их будущие половые партнеры узнают об этом насилии. Но это не так. Никто ничего не узнает, если вы сами не захотите сказать об этом.

Прошлый опыт насилия не повлияет на сексуальные возможности, но может негативно сказаться на эмоциональном состоянии человека. Если вы стали жертвой насилия, то мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за психологической помощью, чтобы восстановить душевное равновесие.

### Несколько слов напоследок

Как вы теперь знаете, существует ряд физических изменений, возникающих во время полового созревания. У большинства из нас эти физические перемены сопровождаются изменением эмоционального состояния. Например, вы можете чувствовать себя в приподнятом настроении или радоваться тому факту, что вы растете и становитесь взрослым. Но наряду с этими положительными эмоциями в период полового созревания время от времени большинство из нас испытывают и менее приятные чувства. Не так уж редко бывает, что молодые люди впадают в меланхолию и чувствуют себя подавленными, иногда даже без видимой причины. Частично это может быть

объяснено гормонами, вырабатываемыми нашим организмом. Гормоны – это мощные вещества, которые могут влиять на наши эмоции. Организму требуется какое-то время, чтобы приспособиться к этим гормонам, и некоторые врачи считают, что перепады настроения связаны с гормональными изменениями. Но, несомненно, дело не только в этом. Меняется не только наше тело, но и вся наша жизнь. Временами все эти перемены кажутся чересчур тяжелыми, и тогда мы чувствуем себя неуверенными, напуганными, взволнованными или подавленными.

Одна девочка, прочитав нашу книгу о половом созревании у девочек, написала нам письмо, в котором выразила чувства, возникающие у многих детей. Там были такие строчки:

*«Я прохожу сейчас период полового созревания и чувствую себя очень напуганной. Все говорят, что это вполне естественные ощущения. Я чувствую себя хорошо – и вдруг становлюсь подавленной и уже не хочу взрослеть. Я просто не хочу становиться старше и ждать всяких изнасилований, болезней, смерти и т. д.»*

Вполне естественно, что вы испытываете такие чувства. Если вы узнаете, что у других ребят такие же опасения, вряд ли вам станет от этого лучше, но вы хотя бы поймете, что вы не одиноки.

Иногда молодые люди переживают, если на них постоянно давят, чтобы они скорее выросли. Вот что написал один мальчик:

*«Все, с кем я знаком, пытаются вырасти как можно быстрее. Что за спешка? Я вот никуда не спешу. Я хочу, чтобы все шло своим чередом. Я уже устал от того, что все постоянно пытаются вести себя как взрослые».*

А иногда мысль о том, что вы скоро станете взрослыми и независимыми, может быть даже пугающей. Один мальчик рассказал следующее:

*«Хорошо, теперь вдруг ни с того ни с сего я, значит, должен повзрослеть и взять на себя всю ответственность. Но я не готов начать принимать решения. Через несколько лет я буду поступать в колледж или, может, устроюсь на работу и буду жить самостоятельно, а я не знаю, чего хочу на самом деле и смогу ли я жить самостоятельно. Иногда мне хочется остаться ребенком».*

Однако иногда бывает так, что окружающие нас люди, особенно родители, не дают нам повзрослеть так быстро, как нам этого хотелось бы. Одна девочка-подросток выразила свою точку зрения так:

*«Иногда я просто ненавижу своих родителей. Они обращаются со мной как с ребенком. Они указывают мне, что носить, какую сделать прическу, куда ходить, когда я должна быть дома и все такое. Они постоянно давят на меня. Они ведут себя так, будто хотят, чтобы я осталась «их маленькой девочкой» навсегда. Они просто не позволяют мне вырасти».*

Период полового созревания вовсе не означает, что у вас будут напряженные отношения с родителями, но в некоторых семьях все же бывают конфликты. Временами эти отношения кажутся бесконечной войной. Конфликты связаны с переменами, которые происходят в отношениях между родителями и детьми в эти годы. Будучи маленькими детьми, мы не можем накормить, одеть или искупать себя сами. Наши родители кормят нас, одевают, меняют нам пеленки; мы полностью зависим от них во всем. И задача наших родителей – научить нас заботиться о себе, чтобы в итоге мы смогли жить самостоятельно. И они должны заботиться о нас и защищать нас, пока мы не станем достаточно взрослыми для того, чтобы делать все самим. Детям нужны родители, но в конце концов дети должны вырасти и стать независимыми, чтобы принимать решения самостоятельно. В начале подросткового периода вы все еще зависимы, но через несколько лет вы уже поступите в колледж или институт и станете сами зарабатывать себе на жизнь. Так что в подростковые годы вы завершаете такие отношения с родителями, при которых вы были зависимы от них, и пытаетесь установить новые отношения, при которых вы будете решать все вопросы сами.

Нелегко расстаться с привычными старыми отношениями и установить новые. Родители привыкли к ответственности и принятию решений. Они могут продолжать говорить вам, как одеваться, укладывать волосы, что делать и когда, даже после того как вы почувствуете себя достаточно взрослыми для само-

стоятельного принятия решений. Этот переход от зависимых отношений к независимым обычно не происходит вдруг и сразу. Попытка резких изменений может привести к стрессам, злости и другим негативным чувствам.

Наши отношения с друзьями тоже меняются в эти годы. И тут перемены могут привести к неуверенности, смущению, подавленности или другим эмоциональным состояниям. Это связано с тем, что вы скоро покинете школу и, возможно, будете реже видеть старых друзей. Разорвать старые связи и установить новые не так-то просто. В эти годы для вас очень важно то, что вы становитесь членом определенной компании. Это может сделать жизнь более легкой и веселой. Но и компании могут представлять проблемы. Вы можете обнаружить, что вас не принимают в какую-то замкнутую группу, даже несмотря на ваше сильное стремление стать ее членом. То, что вас отвергли или исключили из компании, может вызвать у вас ощущение одиночества.

Даже если вас примут в эту компанию, все равно проблемы могут остаться. Если вы приняты, то это дает вам много преимуществ: вы чувствуете себя признанными, менее одинокими и неуверенными. Но иногда за это приходится «платить»: чтобы остаться членом этой компании, вы должны будете делать вещи, которые вам не совсем по душе. Вот что некоторые мальчики говорят об этом:

*«Я действительно хочу быть с этой компанией ребят из школы, но они делают вещи, которые мне не нра-*

*вятся. Например, они всегда смеются над ребятами, которые не относятся к нашей компании, подшучивают над ними, комментируют их, когда кто-то из них выступает перед всем классом. Я и правда хочу быть с ними, но для этого мне нужно делать то же, что и они. Но если я так сделаю, то буду себя неважно чувствовать».*

Михаил, 14 лет

*«Я ненавижу школу, потому что либо я должен делать все как остальные, либо я буду изгоем. Вот, например, на уроке, если у тебя появится какое-то особое мнение и оно не совпадет с общим, ты не можешь высказать его, а если сделаешь это, то все отвергнут тебя. Ты должен делать только то, что делают все остальные, или в противном случае у тебя будут проблемы».*

Тимофей, 13 лет

*«Друзья могут подбить меня на то, что я не хочу делать. Я общаюсь с классными ребятами, но они употребляют спиртные напитки, потому что считают это классным. Мои родители убили бы меня, увидев такое, да я и сам не рад этому, но приходится подчиняться тусовке, чтобы остаться в ней».*

Василий, 15 лет

Взросление связано с целым букетом ощущений. С одной стороны, вас ждут удивительные вещи; с другой стороны, впереди множество перемен – в физическом развитии, в жизни, в отношениях с родите-



Научно-популярное издание

Линда Мадарас  
Эриа Мадарас

**Что происходит с моим телом?  
Книга для мальчиков**

Перевод *В.Ю. Шевляков*

Ответственный редактор *Т. Карпенко*  
Редактор *Е. Дворникова*  
Технический редактор *Е. Кудиярова*  
Корректор *И. Мокина*  
Компьютерная верстка *А. Лазарева*

ООО «Издательство АСТ»  
127006, г. Москва, ул. Садовая-Триумфальная, д. 4-10

ООО «Издательство Астрель»  
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Типография ООО «Полиграфиздат»  
144003, г. Электросталь, Московская область,  
ул. Тевосяна, д. 25

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  АСТ

ПРИБОРАЙТЕ КНИГИ ПО ИЗДАТЕЛЬСКИМ ЦЕНАМ  
В СЕТИ КНИЖНЫХ МАГАЗИНОВ **буква**

**МОСКВА:**

- м. «Алексеевская», Звездный б-р, д. 21, стр. 1, т. (495) 232-19-05
- м. «Алексеевская», пр-т Мира, д. 114, стр. 2 (Му-Му), т. (495) 687-45-86
- м. «Алтуфьево», Дмитровское ш., д. 163 А, ТРЦ «РИО»
- м. «Бауманская», ул. Спартаковская, д. 16, т. (495) 267-72-15
- м. «Бибирево», ул. Пришвина, д. 22, ТЦ «Александр Ленд», этаж 0, т. (495) 406-92-65
- м. «ВАНХ», г. Мытищи, ул. Коммунистическая, д. 1, ТРК «XL - 2», т. (495) 641-22-89
- м. «Домодедовская», Ореховый б-р, вл. 14, стр. 3, ТЦ «Домодедовский», т. (495) 983-03-54
- м. «Каховская», Чонгарский б-р, д. 18, т. (499) 619-90-89
- м. «Коломенская», ул. Судостроительная, д. 1, стр. 1, т. (499) 616-20-48
- м. «Кольково», ул. Профсоюзная, д. 109, корп. 2, т. (495) 429-72-55
- м. «Крылатское», Осенний б-р, д. 18, корп. 1, т. (495) 413-24-34, доб. 31
- м. «Крылатское», Рублевское ш., д. 62, ТРК «Евро Парк», т. (495) 258-36-14
- м. «Марксистская»/«Таганская», Бол. Факельный пер., д. 3, стр. 2, т. (495) 911-21-07
- м. «Менделеевская»/«Новослободская», ул. Новослободская, д. 26, т. (495) 251-02-96
- м. «Новые Черемушки», ТЦ «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56, 4-й этаж, пав. 4а-09, т. (495) 739-63-52
- м. «Парк культуры», Зубовский б-р, д. 17, стр. 1, т. (499) 246-99-76
- м. «Перово», ул. 2-я Владимирская, д. 52, т. (495) 306-18-97
- м. «Петровско-Разумовская», ТРК «XL», Дмитровское ш., д. 89, т. (495) 783-97-08
- м. «Пражская», ул. Красного Маяка, д. 26, ТЦ «Пражский Пассаж», т. (495) 721-82-34
- м. «Преображенская площадь», ул. Бол.Черкизовская, д. 2, корп.1, т. (499) 161-43-11
- м. «Сокол», ТК «Метромаркет», Ленинградский пр-т, д. 76, корп. 1, 3-й этаж, т. (495) 781-40-76
- м. «Теплый стан», Новоясеневский пр-т., вл. 1, ТЦ «Принц Плаза»
- м. «Тимирязевская», Дмитровское ш., д. 15, корп. 1, т. (495) 977-74-44
- м. «Тулская», ул.Большая Тульская, д. 13, ТЦ «Ереван Плаза», т. (495) 542-55-38
- м. «Царицыно», ул. Луганская, д. 7, корп. 1, т. (495) 322-28-22
- м. «Университет», Мичуринский пр-т, д. 8, стр. 29, т. (499) 783-40-00
- м. «Шелковская», ул. Уральская, д. 2
- м. «Шукинская», ул.Шукинская, вл. 42, ТРК «Шука», т. (495) 229-97-40
- м. «Юго-Западная», Солцевский пр-т., д. 21, ТЦ «Столица», т. (495) 787-04-25
- м. «Ясенево», ул. Паустовского, д. 5, корп. 1, т. (495) 423-27-00
- М.О., г. Железнодорожный, ул. Советская, ТЦ «Эдельвейс»
- М.О., г. Зеленоград, ТЦ «Иридиум», Крюковская площадь, д. 1
- М.О., г. Клин, ул. Карла Маркса, д. 4, ТЦ «Дарья», т. (496)(24) 6-55-57
- М.О., г. Коломна, Советская площадь, д. 3, Дом Торговли, т. (496)(61) 50-3-22
- М.О., г. Люберцы, Октябрьский пр-т, д. 151/9, т. (495) 554-61-10
- М.О., г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, д. 32А, ТЦ «Счастливая семья»
- М.О., г. Электросталь, ул. Ленина, д. 010, ТЦ «Эльград»

## РЕГИОНЫ:

- Архангельск, 103-й квартал, ул. Садовая, д. 18, т. (8182) 65-00-95
- Белгород, Народный б-р, д. 82, т. (4722) 32-53-26
- Владимир, ул. Дворянская, д. 10, т. (4922) 42-06-59
- Волгоград, ул. Мира, д. 11, т. (8442) 33-13-19
- Екатеринбург, ул. Сулимова, д. 50, ТРК «Парк Хаус», т. (343) 216-55-02
- Ижевск, ул. Автозаводская, д. 3а, ТРЦ «Столица», т. (3412) 90-38-31
- Калининград, ул. Карла Маркса, д. 18, т. (4012) 71-85-64
- Краснодар, ул. Дзержинского, д. 100, ТЦ «Красная площадь», т. (861) 210-41-60
- Красноярск, пр-т Мира, д. 91, т. (3912) 23-17-65
- Курган, ул. Гоголя, д. 55, т. (3522) 43-39-29
- Курск, ул. Радищева, д. 86, т. (4712) 56-70-74
- Курск, ул. Ленина, д. 11, т. (4712) 70-18-42
- Липецк, пл. Коммунальная, д. 3, т. (4742) 22-27-16
- Мурманск, пр-т Ленина, д. 53, т. (8152) 47-20-43
- Новосибирск, ул. Ватутина, д. 107, ТЦ «Мега», т. (383) 230-12-91
- Пенза, ул. Московская, д. 83, ТЦ «Пассаж», т. (8412) 20-80-35
- Пермь, ул. Революции, д. 60/1, ТЦ «7 пятниц», т. (342) 233-40-49
- Ростов-на-Дону, Новочеркасское ш., д. 33, ТЦ «Мега», т. (863) 265-83-34
- Рязань, Первомайский пр-т, д. 70, корп. 1, ТЦ «Виктория Плаза», т. (4912) 95-72-11
- Самара, ул. Дыбенко, д. 30, ТЦ «Космопорт», т. 8-908-374-19-60
- Санкт-Петербург, Гражданский пр-т, д. 41, ТЦ «Академический», т. (812) 380-17-84
- Санкт-Петербург, ул. Чернышевская, д. 11/57, т. (812) 273-44-13
- Санкт-Петербург, Лиговский пр-т, д. 185, т. (812) 766-22-88
- Тверь, ул. Советская, д. 7, т. (4822) 34-53-11
- Тольятти, ул. Ленинградская, д. 55, т. (8482) 28-37-68
- Тула, ул. Первомайская, д. 12, т. (4872) 31-09-22
- Тула, пр-т Ленина, д. 18, т. (4872) 36-29-22
- Тюмень, ул. М.Горького, д. 44, стр. 4, ТРЦ «Гудвин», т. (3452) 79-05-13
- Уфа, пр. Октября, д.26-40, ТРЦ «Семья», т. (3472)293-62-88
- Чебоксары, ТЦ «Мега Молл», ул. Калинина, д. 105а, т. (8352) 28-12-59
- Череповец, Советский пр-т, д. 88а, т. (8202) 53-61-22
- Ярославль, ул. Свободы, д. 12, т. (4852) 72-86-61

Широкий ассортимент электронных и аудиокниг  
ИГ АСТ Вы можете найти на сайте [www.elkniga.ru](http://www.elkniga.ru)

Заказывайте книги почтой в любом уголке России  
123022, Москва, а/я 71 «Книги – почтой»  
или на сайте: [shop.avanta.ru](http://shop.avanta.ru)

Курьерская доставка по Москве и ближайшему Подмосквью:  
Тел/факс: +7(495)259\*60-44, 259-41-71

Приобретайте в Интернете на сайте: [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru)

Издательская группа АСТ [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, 7-й этаж  
Информация по оптовым закупкам: (495) 615-01-01, факс 615-51-10  
E-mail: [zakaz@ast.ru](mailto:zakaz@ast.ru)