

# Книга для мальчиков

В жизни каждого подростка важным этапом является переходный период, и ты не исключение. В это время ты стремительно растешь и развиваешься и постепенно из неуклюжего мальчика превращаешься в мужчину. И ничего, что иногда ты чувствуешь себя неуютно в новом образе, оглянись — и ты увидишь, что возрастные изменения несут в себе, помимо прочего, много плюсов: девочки из класса больше не обзывают тебя коротышкой, их завораживает твой мужской голос и они все чаще смотрят на тебя с интересом, и это еще далеко не все.

Для того чтобы ты не «заблудился» во всех происходящих с тобой переменах и с гордо поднятой головой вошел во взрослую жизнь, я написала для тебя эту книгу. Из нее ты узнаешь обо всех особенностях переходного периода, о типичной последовательности изменений тела, о том, какие органы называют половыми, о строении своего члена и о том, как он может выглядеть. Я расскажу тебе, что такое поллюция, оргазм, эрекция, и о том, как можно улучшить запах семенной жидкости. Мы поговорим с тобой о гигиене, о том, как избавиться от перхоти и одержать победу в борьбе с прыщами. А также о многом, многом другом. Читай, наслаждайся и помни — теперь ты МУЖЧИНА!



www.elkniga.ru • www.ast.ru

ISBN 978-5-17-074359-9



9 785170 743599 >

Валерия  
Фадеева

как взрослеет  
МОЕ ТЕЛО



# Книга для мальчиков

Валерия Фадеева



как взрослеет  
МОЕ ТЕЛО

Как и почему меняется твое тело

Секреты твоей мужественности и привлекательности

Что в это время происходит с девочками

Как меняются отношения между полами

Сексуальные отношения: как это бывает

А также о многом, многом другом,  
о чем стесняешься спросить взрослых

**Книга для мальчиков**

**Валерия Фадеева**

**как взрослеет  
МОЕ ТЕЛО**



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Астрель  
Полиграфиздат  
Москва

УДК 613.956  
ББК 51.28  
Ф15

**Фадеева, В. В.**

**Ф15** Как взрослеет мое тело: книга для мальчиков / Валерия Фадеева. — М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. — 319, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-074359-9 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-271-35961-3 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 978-5-4215-2544-8 (ООО «Полиграфиздат»)

В жизни каждого подростка важным этапом является переходный период, и ты не исключение. В это время ты стремительно растешь и развиваешься и постепенно из неуклюжего мальчика превращаешься в мужчину. Для того чтобы ты не «заблудился» во всех происходящих с тобой переменах и с гордо поднятой головой вошел во взрослую жизнь, я написала для тебя эту книгу. Из нее ты узнаешь, как и почему меняется твое тело, как меняются отношения между полами, мы поговорим с тобой о гигиене, о том, как одержать победу в борьбе с прыщами, а также о многом, многом другом, о чем стесняешься спросить взрослых... Читай, наслаждайся и помни — теперь ты МУЖЧИНА!

**УДК 613.956  
ББК 51.28**

Подписано в печать 24.06.2011. Формат 84х108/32.  
Усл. печ. л. 16,8. Бумага газетная.  
Тираж 5 000 экз. Заказ № СК 3021.

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

ISBN 978-5-17-074359-9 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-271-35961-3 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 978-5-4215-2544-8 (ООО «Полиграфиздат»)

© Фадеева В. В.  
© ООО «Издательство Астрель»

## От автора

### Здравствуй, мой милый друг!

Я обращаюсь к тебе так, потому что верю в то, что мы обязательно подружimsя и с пользой для ума и тела проведем отведенное нам для общения время. Я расскажу тебе много интересного и познавательного, раскрою секреты мужской привлекательности и крепкого здоровья. Научу тебя правильно реагировать на все фантастические изменения, которые произойдут с тобой и твоим телом на пути из города Детство в удивительный мир взрослых людей.

Я точно знаю, что начиная с 11 лет (может чуть раньше или чуть позже) для тебя настанет время чудесных превращений — из мальчика в мужчину. Все твое тело будет меняться: другими станут твой голос, кожа, запах. Ты будешь сильным и ловким. Возможно, через несколько лет, когда ты согласишься на свою фотографию, где тебе семь или восемь лет, а потом на ту, где тебе девятнадцать-двадцать, ты, скорее всего, не узнаешь себя.

Сейчас же это волшебное преображение только начинается. Некоторые перемены вызовут у тебя радость и восторг, а другие же — недоумение, беспокойство и даже

злость. Все это нормально. Все мальчики через это проходят.

Верю, что ты гораздо легче справишься с временными трудностями взросления и сможешь избежать многих страхов и волнений, если будешь заранее знать о том, что с тобой будет происходить, и что с этим делать. Наверняка у тебя возникнет множество вопросов и тебе захочется найти на них правильные ответы. Среди них будут и такие, которые ты, скорее всего, постесняешься задать своим родителям. Так вот, дорогой друг, эта книга поможет тебе понять и принять все этапы взросления.

Я расскажу в ней о том, что ожидает тебя в течение этих нескольких удивительных лет. Поведаю о том, что такое половое созревание и когда оно наступает. Расскажу о чудесных превращениях твоего тела; объясню, как устроены твои половые органы, как они растут, зачем появляются волосы на твоём теле и что тебе с ними делать. Растолкую значение терминов «поллюции», «эрекция» и «мастурбация». Расскажу о секретах мужской привлекательности и крепкого здоровья.

Помимо этого я добавила для тебя полезные сведения о девочках для того, чтобы ты мог их лучше понимать и успешно с ними общаться.

Да, и еще... ты можешь написать мне письмо по электронной почте. Адрес смотри на сайте [www.valeriefadeeva.com](http://www.valeriefadeeva.com)

Желаю тебе грандиозных успехов во всем!

*Валерия Фадеева*

# ТВОЯ ВНЕШНОСТЬ: ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

## О твоём возрасте

### ТЫ – ПОДРОСТОК

Возраст, в котором ты сейчас находишься, называют по-разному: подростковый, переходный, трудный, отроческий. Давай разберемся, почему. Из самого слова понятно, что подросток – это «подрастающий человек».

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** В словаре Даля подросток определяется как «дитя на подросте», около 14–15 лет. Древнерусское слово «отрок» обозначало и дитя, и подростка, и юношу. Слово «отрок» происходит от слов «от» и «реку», то есть буквально «не имеющий права говорить». Отсюда и название возраста – отроческий.

Наверное, ты и сам чувствуешь, что уже не ребенок, но еще и не взрослый. Ведь твое детство почти уже закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. С каждым днем ты становишься старше: меняется твой облик,





интересы, можно даже сказать, что ты совершаешь своеобразный переход из одного состояния в другое. Поэтому это время и назвали переходным возрастом.

Трудным же этот жизненный период считают из-за изменений, которые происходят с мальчиками в подростковый период. Некоторые из них, которые раньше были спокойными и доброжелательными, вдруг становятся вспыльчивыми и агрессивными. Они посто-

янно со всеми спорят и всем недовольны. Им кажется, что взрослые обращаются с ними, как с маленькими детьми, хотя они уже вполне самостоятельные люди и имеют право на собственную жизнь.

Но все может быть и по-другому, так как все люди разные. Одни сильно меняются во время перехода от детства к юности, а другие – нет. У одних время проходит спокойно, а у других не слишком гладко. Кстати, трудным это время зачастую оказывается для неподготовленных ребят, которые не знают о тех изменениях, которые с ними произойдут.

Все мальчики переживают переходный возраст в разное время. Именно поэтому, наверное, невозможно точно сказать, когда он начинается и когда заканчивается.

Педагоги разделяют переходный период на подростковый (10–15–16 лет) и юношеский (15–16–18 лет). Врачи называют подростковый и юношеский периоды

словом «пубертат» (от латинского *pubis* – «лобок»), т. е. период полового созревания, так как в это время на лобке появляются волосы. Эти изменения у девочек и мальчиков проходят немного в разное время: у девочек с 9–10 до 18 лет, у мальчиков с 11–12 до 19 лет.

В Америке подростков – юношей и девушек в возрасте от 13 до 19 лет называют «тинейджерами» (англ. *teen* – общий постфикс английских числительных от 13 до 19, *age* – «возраст»). Всемирная организация здравоохранения, или ВОЗ (запомни это слово, ты его еще не раз встретишь), подростками считает людей в возрасте от 10 до 20 лет.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Я хочу рассказать тебе об одном старинном обычае, который в наши дни сохранился только в нескольких местах – у индейцев Северной Америки, у бушменов Африки и у племен Океании (и может быть, где-нибудь еще). Для того чтобы мальчиков начали считать мужчинами, им приходилось проходить через испытания, порой очень жестокие. Это называлось инициацией, или посвящением.

Как только мальчики племени достигали определенного возраста, их уводили в лес. Там они жили в хижине, под руководством опытного наставника развивали выносливость и учились. Мальчики обучались искусству владения оружием для ведения охоты и защиты племени, постигали старинные традиции, перенимали знания о происхождении мира и человека. Замечательная идея, правда? Но обряд на этом не заканчивался. Подростки должны были пережить посвятельную смерть, чтобы потом вновь «родиться», но уже в новом качестве. Речь идет о жестоких ритуальных пытках, при которых мальчиков сильно избивали,

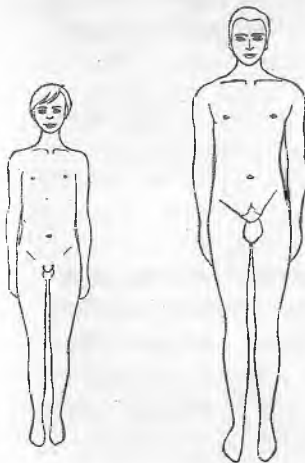
делали им обрезание, вырывали зубы, отрубали пальцы, заставляли голодать и закапывали в землю...

Все эти мучения символизировали смерть и воскрешение. После проведения обряда происходило повторное имянаречение – мальчикам давали новые имена. После чего, наконец, наставала самая приятная часть инициации – праздник. На нем племя приветствовало своих новых членов и обращалось с ними уже как со взрослыми мужчинами.

## ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

### Что это такое?

В подростковом возрасте происходит половое созревание. Так называют изменения в организме человека, в результате которых он может продолжать род.



Кроме того, в период полового созревания перестраиваются органы и системы организма: дыхательная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная и эндокринная. И поэтому они начинают работать по-другому. Превращение мальчика во взрослого мужчину занимает несколько лет. Уже через год-два после начала полового созревания (в 14–16 лет) мальчик физически созревает настолько, что может иметь своих

собственных детей! Но это только физически. Вряд ли его можно считать взрослым человеком. Зрелым мужчиной становится тогда, когда он способен не только зачать ребенка, но и создать все необходимые условия для его воспитания. Поэтому не стоит спешить становиться отцом и мужем.

**ЭТО ВАЖНО!** В Европе человек признается полностью зрелым в 23 года, а в Японии мужчинам запрещено жениться до 35 лет.

**ЭТО ЗАКОН!** Семейный кодекс Российской Федерации. Статья 13:

1. Брачный возраст устанавливается в восемнадцать лет.
2. При наличии уважительных причин органы местного самоуправления по месту жительства лиц, желающих вступить в брак, вправе по просьбе данных лиц разрешить вступить в брак лицам, достигшим возраста шестнадцати лет (в ред. Федерального закона от 15.11.1997 № 140-ФЗ).

Порядок и условия, при наличии которых вступление в брак в виде исключения с учетом особых обстоятельств может быть разрешено до достижения шестнадцати лет, могут быть установлены законами субъектов Российской Федерации.

### Все по порядку

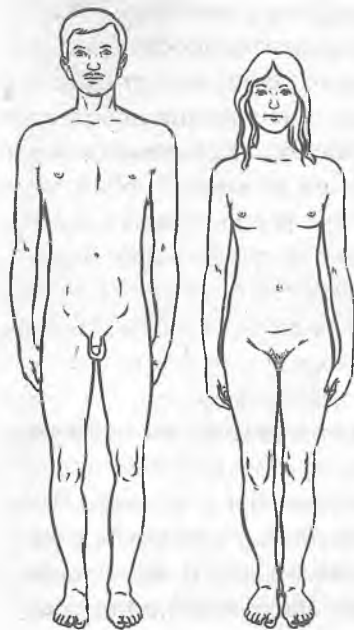
Прежде всего, при половом созревании ты начнешь стремительно расти. А это значит, что процесс пошел! Сначала увеличиваются голова, стопы и ладони. Они первыми становятся такими же, как у взрослого мужчины. Потом вытягиваются руки и ноги. А вот туловище растёт в последнюю очередь. Из-за этого мальчики-

подростки выглядят немного странно. У них короткое туловище, слишком длинные руки и ноги, а ладони и ступни огромные.

Примерно в 11–12 лет ты заметишь, что твоя мошонка увеличилась. Эти изменения происходят из-за роста яичек. Потом, приблизительно через год, ты можешь обнаружить, что твои молочные железы опухли. Не волнуйся, все в порядке: так «работают» «женские» гормоны — эстрогены (они присутствуют как в женском, так и в мужском организме). В это же время твой пенис начнет заметно увеличиваться в длину, кожа на нем станет темнее. А еще тебе предстоит пережить ломку голоса. Не очень-то приятно. Только представь себе: сначала ты

говоришь нормальным голосом и вдруг начинаешь пищать тоненьким голоском, а спустя всего несколько минут переходишь на бас. Но это не навсегда. Скорее всего, твой голос установится к 17 годам.

В это время внутри тебя также будут происходить новые загадочные изменения. К 15 годам начнут вырабатываться мужские половые клетки — сперматозоиды. И с этих пор они будут созревать постоянно на протяжении всей твоей жизни. Предстательная железа и семенные пузырьки будут на-



полняться жидким секретом. Из-за этого возникнет сексуальное напряжение, которое потребует разрядки. И она наступит... первый раз во сне. Произойдет выброс семени (эякуляция), и вместе с ней наступит оргазм. Такие непроизвольные (те, которые случаются независимо от твоего желания) ночные эякуляции называются поллюциями. При этом тебе будут сниться эротические сны. В них ты можешь видеть какую-нибудь актрису или поп-звезду, свою школьную учительницу или одноклассницу. Первые поллюции обычно случаются примерно через 1 год после начала роста половых органов.

В 12–13 на твоём лобке начнут появляться курчавые волосы. Потом ты заметишь волосы в подмышках. Твоя кожа станет жирнее и начнет пахнуть «по-мужски», ведь сальные железы будут работать активнее. Вскоре появятся прыщики и первая «растительность» над верхней губой и подбородком, около ушей, вокруг сосков и даже... около заднего прохода. Оволосение лобка произойдет не за один день. Волос будет становиться все больше и больше, пока они не покроют собой весь лобок. К 15–16 годам они будут расти в форме ромба, а к 17–18 годам перейдут на внутреннюю часть бедер.

Некоторые юноши очень волосатые, а у других волос на всех этих местах немного или их нет вообще. Иногда все эти признаки полового созревания появляются у мальчиков в другом порядке. Например, волосы в интимных местах начинают расти раньше, чем увеличиваются яички и половой член.

К 15–16 годам тебе иногда будет очень сильно хотеться избавиться от сексуального напряжения. И ты начнешь мастурбировать. Мы поговорим об этом позже. А сейчас скажу только, что это абсолютно нормально.

## ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Так уж устроено, что половое созревание у мальчиков начинается и заканчивается позже, чем у девочек, примерно на два года. У большинства мальчиков оно начинается в 13 лет. Но оно также может начаться уже в 11 лет или даже раньше, а может задержаться и до 15 лет, а у очень немногих мальчиков и дольше. Так что у всех мальчиков это случается по-разному. И это нормально. Просто у каждого организма свое расписание.

Половое развитие заканчивается обычно между 17 и 21 годами. С этого возраста подросток становится молодым взрослым человеком. Врачи-эндокринологи считают, что большие отклонения от такого порядка говорят о нарушениях в работе организма. Поэтому, если ты сомневаешься, что с тобой все в порядке, лучше посетить врача.

Обычно склонность к преждевременному или замедленному половому созреванию передается по наследству. Мальчики, которые живут в местах с жарким климатом, созревают раньше своих сверстников из более прохладных стран. Например, в странах Африки и Азии многие мальчики уже «готовы» к 12 годам.

### Слишком рано...

Случается, что половое созревание «стартует» до 10 лет. Об этом говорит ускорение роста: мальчик 8–9 лет вместо 4–6 см вырастает за год больше чем на 7 см. Такое половое созревание считается слишком ранним. Большинство мальчиков, с которыми это случается, здоровы. Скорее всего, у их отца, деда или прадеда половое созревание началось также рано. Но на всякий случай лучше показаться врачу-эндокринологу.

Если ты единственный в классе, с которым уже начали происходить изменения, связанные с взрослением, то будь готов к насмешкам одноклассников над твоими неловкими движениями, огромным ростом или торчащим кадыком. А возможно, все будет по-другому. И вместо насмешек твои одноклассники будут тебя уважать и восхищаться тобой. Да и девочки наверняка начнут обращать на тебя внимание и обожать. Так можно и нос задрать. Но ведь с тобой такого не случится, я надеюсь?

Кстати, я хочу попросить тебя – постарайся не обижать своих ровесников, которые еще не выросли.

### Слишком поздно...

Случается, что половое созревание задерживается. Тебе уже 15 лет, но твои яички и не думают увеличиваться, и растешь ты что-то уж слишком медленно... Скорее всего, это объясняется наследственностью, и пусть не так быстро, как тебе бы этого хотелось, но половое созревание начнется и ты станешь юношей. Тогда у тебя не должно быть причин для беспокойства. Но все же...

Что еще можно сделать? Ешь пищу, в которой много цинка: сыр, мясо, грибы, яйца, коричневый рис, рыбу, молоко, семена тыквы, семечки, чечевицу. Дело в том, что если его будет недостаточно в твоём организме, то ты можешь «получить» плохо развитую предстательную железу и недоразвитые яички.





И еще... помни о том, что все дети, рано или поздно, становятся взрослыми. В том числе и те, которые начинают созревать позднее. Просто потерпи год или два, и придет твое время. К тому же многие из тех, кто «стар-тует» поздно, через некоторое время обгоняют своих ровесников

**ЭТО ВАЖНО!** Если тебя тревожит твое замедленное развитие, посети врача-эндокринолога. Он может посоветовать средства, которые способны ускорить половое созревание.

Конечно, в связи с таким медленным темпом развития в школе тебе может прийти неслладко, так как нормально развитые ровесники могут пренебрежительно к тебе относиться, высмеивать твой маленький рост и слабые мышцы. Да и сам ты, возможно, постарайся избегать их и участия в играх и делать вид, что тебя не задевают их насмешки. Но унывать, а тем более сдаваться все-таки не стоит. Займись каким-нибудь спортом: плаванием, гимнастикой или тяжелой атлетикой. Так ты станешь более крепким физически и сможешь повысить свою самооценку. Кстати, так можно и уважение одноклассников заслужить.

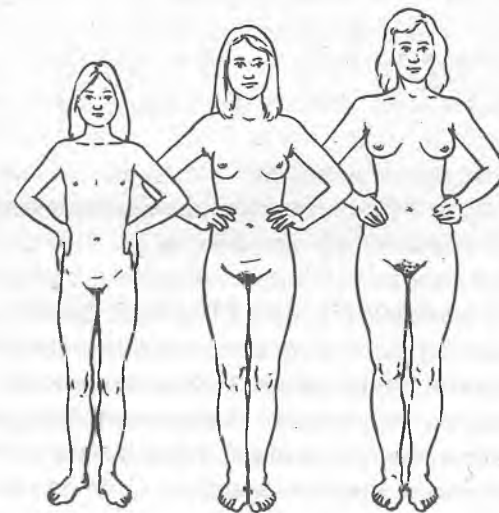
### Девочки созревают. Как это происходит у них?

Сначала в 9–12 лет у девочек начинает расти грудь. Одновременно с этим появляются волосы на лобке. Правда, бывает, что половое созревание начинается со «скачка» роста. За год девочка вырастает на 10–12 см! Частенько в одиннадцать-двенадцать лет девочки обго-

няют по росту и весу своих ровесников-мальчиков. А все потому, что взрослеть они начинают раньше их.

У некоторых девочек волосы на лобке вырастают раньше, чем начинает развиваться грудь. Потом появляются волосы подмышками и на ногах. Волосы на голове становятся жирнее, и в них может появиться перхоть. На лице откуда-то берутся прыщи. Пота выделяется больше, чем раньше. Фигура меняется и все больше и больше становится похожей на тело взрослой женщины: узкие плечи, тонкая талия и широкие бедра.

Года через два после того, как начала расти грудь, у девочек появляются менструации (или месячные). Каждые 21–35 дней (у всех по-разному) из влагалища выделяется кровь (это продолжается 3–5 дней). Таким образом, тело избавляется от ненужной крови, которая пригодилась бы для питания ребенка, если бы женщина забеременела.

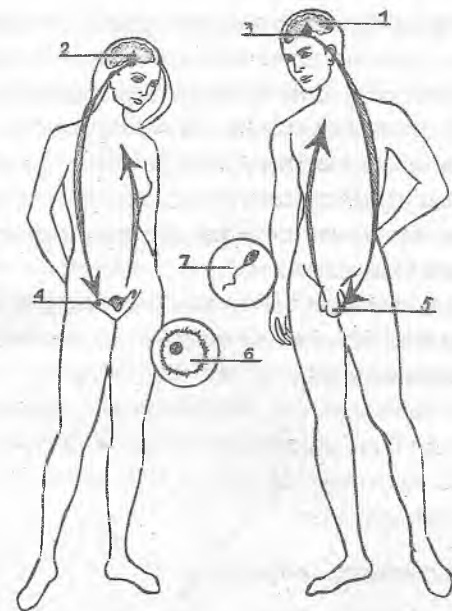


Регулярный менструальный цикл устанавливается не сразу, а примерно в течение 1–1,5 года после начала первой менструации. Как только это случится, организм девочки будет вполне готов для беременности. Конечно, становиться мамой в этом возрасте (13–15 лет) слишком рано. Просто природа заранее готовит организм девочки. И к тому времени, когда она станет взрослой девушкой, она уже будет готова стать матерью.

А еще... у девочек пробуждается сексуальность. Это значит, что они начинают видеть эротические сны, испытывать оргазм во время занятий спортом, при мастурбации (что это такое, ты узнаешь, читая книгу дальше). У них появляется желание читать романы и смотреть эротические фильмы. И они влюбляются... в кого? Конечно же в мальчиков!

### За дело взялись гормоны

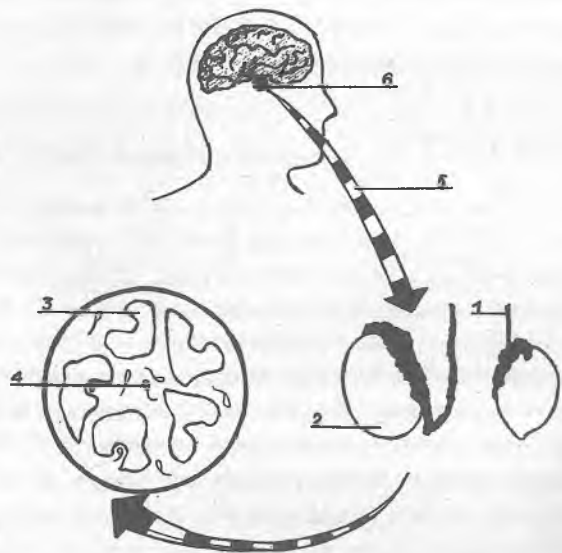
Однажды настает такой день, когда мозг подает сигнал к началу полового развития. В одной из его частей (гипоталамусе) вырабатывается большое количество особых химических веществ (гормонов), которые затем перемещаются в другую часть мозга – гипофиз. Под влиянием этих гормонов гипофиз выделяет два очень важных гормона – ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон). Благодаря этим гормонам в женских яичниках образуются яйцеклетки, а в мужских яичках – сперма. Созревая, яичники и яички начинают вырабатывать половые гормоны. Мужские половые гормоны (андрогены) вырабатываются у мужчин в яичках, а у женщин – в яичниках (да-да, мужские гормоны есть и у женщин). Помимо них у женщин еще есть эстроген и прогестерон.



- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 – мозг;        | 5 – яички;        |
| 2 – гипоталамус; | 6 – яйцеклетка;   |
| 3 – гипофиз;     | 7 – сперматозоид. |
| 4 – яичники;     |                   |

У мальчиков основной гормон полового созревания – андроген тестостерон. Кровоток переносит его в органы и ткани. Так начинается половое созревание. Именно тестостерон делает из мальчика мужчину. Благодаря тестостерону у тебя формируется мужское тело: начинают расти волосы на лице, подмышками, груди и в паху, увеличиваются мускулы, половой член и яички, грубеет голос, появляется особенный, «мужской» запах, ты начинаешь интересоваться сексом, видеть эротические сны, становишься агрессивным...

Примерно к двадцати годам тестостерон «успокаивается». Хотя... уровень тестостерона в крови может ненадолго повышаться. Это случается, когда мужчине необходимо действовать решительно. Например, когда он или его любимая женщина или ребенок в опасности, когда он злится или соревнуется. Еще тестостерон резко взлетает вверх после победы. Но после того, как половое созревание закончится, этот такой важный гормон больше никогда не будет значительно увеличиваться только ради того, чтобы создать здоровое сильное взрослое мужское тело.



Созревание сперматозоида

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 – семенной канал;             | 4 – зрелый сперматозоид; |
| 2 – яички;                      | 5 – ЛГ, ФСГ;             |
| 3 – развивающийся сперматозоид; | 6 – гипофиз.             |

## Твои джинсы снова малы... ты стремительно растешь!

### КАК ТЫ БУДЕШЬ РАСТИ

Ты заметил, что твои джинсы и кроссовки что-то слишком быстро стали тебе малы? А это значит, что твой рост начал значительно ускоряться. А это, в свою очередь, означает, что началось половое созревание! Если ты будешь время от времени измерять свой рост, то увидишь, как быстро он увеличивается.

**ЭТО ВАЖНО!** Измерять рост лучше в первой половине дня, так как к вечеру он уменьшается на 1–2 см. Для измерения роста существует специальный прибор – ростомер. Он есть в детской поликлинике. Для того чтобы узнать свой рост, встань на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке, выпрямись, прикоснись к стойке затылком, прижмись к ней местом между лопатками, ягодицами и пятками и приложи к голове скользящую горизонтальную планку. Но измерять рост можно и дома. Вместо ростомера прижмись к стене или дверному косяку, а вместо скользящей планки используй линейку. Сделай отметку карандашом. Теперь отойди в сторону и измерь свой рост, приложив к стене или косяку сантиметровую ленту.

Теперь девчонки больше не смогут смотреть на тебя свысока. Ты догонишь и перегонишь их. Ведь за год ты вытянешься на 10–15 см, а возможно, и на 20–25! Про-

изойдет это примерно в 13–14 лет. Но бывает, что ускоренный рост может начаться и после 15 лет. Потом твой рост будет постепенно замедляться и остановится в 19–20 лет. Правда, случается, что некоторые мальчики к двадцати одному году могут подрасти еще на несколько сантиметров. Но после двадцати одного года рост не меняется. Девочки же усиленно росли два года назад, а теперь до 18 лет они будут прибавлять всего-то по 1–2 см в год.

### ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ХОРОШО РАСТИ

Отлично, если ты доволен своим ростом. Но если ты переживаешь по поводу того, что ты ниже своих ровесников, то с этим нужно что-то делать. Прежде всего, попробуем понять, почему так происходит. Во-первых, у каждого мальчика-подростка свой темп развития. Возможно, ты придешь в школу после летних каникул – и... оп! Тебя будет трудно узнать. Так сильно ты вырастешь!

Во-вторых, важно, какого роста твои родители. Если они – высокие, то, скорее всего, и ты не останешься навсегда малышом. Но, правда, в том случае, если ты не будешь с раннего возраста курить и увлекаться алкоголем, так как эти вредные привычки могут навсегда поставить крест на твоей мечте стать крепким и высоким. Еще одной причиной, которая тормозит твой рост, могут быть какие-либо болезни. Твой рост увеличится, как только ты вылечишься.

Но как бы там ни было, для того чтобы твой организм нормально развивался и рос, важно заботиться о чистоте своего тела, не иметь вредных привычек, много двигаться, заниматься гимнастикой и спортом. Но при этом

учти, что слишком изнурять себя тренировками все-таки не стоит. Дело в том, что чрезмерные нагрузки также могут затормозить твой рост.

Если ты хочешь хорошо расти, то старайся правильно питаться (см. раздел о питании). Еще важно получать достаточно йода (лучше – из йодсодержащих витаминов). Для мальчиков-подростков суточная норма составляет 150 г. Дело в том, что йод сейчас необходим щитовидной железе. А она-то как раз и отвечает за то, чтобы ты вовремя превратился в мужественного юношу.

Если хочешь ускорить свой рост, занимайся баскетболом, волейболом и плаванием. Помогут также специальные упражнения.

### Комплекс упражнения для роста

Для начала нужно размяться: пару минут уделить ходьбе, потом сделать 5–7 круговых вращательных движений руками, наклониться несколько раз вперед, вбок, прогнуться назад, поставить руки на талию и несколько раз повернуть туловище направо – налево. Достигнутые результаты нужно закрепить пятиминутной пробежкой.





### Комплекс упражнений для роста

№ п/п	Описание упражнения	Примечания
<b>Упражнение № 1</b>	Прочерти высоко на стене линию. Потом встань к стене лицом, приподнимись на носках и потянись кверху, стараясь дотянуться до этой линии	Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастический турник
<b>Упражнение № 2</b>	Вися на турнике, сначала попробуй поворачивать туловище вправо-влево, затем раскачивай ноги как маятник. Подтянись, потом опустись, несколько минут повиси на турнике	При выполнении упражнения следует расслабить мышцы
<b>Упражнение № 3</b>	Заметь какой-нибудь высоко висящий предмет или сам прикрепи его к чему-нибудь. Подпрыгивай и старайся достать этот предмет	Выполняя упражнение, отталкивайся от пола или земли сначала левой, потом правой, а потом обеими ногами
<b>Упражнение № 4</b>	Ляг на спину, вытяни ноги, руки расставь в стороны. Поднимай то одну, то другую ногу по	Для выполнения этого упражнения можно использовать гим-

№ п/п	Описание упражнения	Примечания
	очереди, так чтобы между полом и ногой образовался прямой угол	настический турник
<b>Упражнение № 5</b>	В положении лежа на животе вытяни ноги, а руки сцепи за спиной в «замок». А теперь прогнись	Прогнувшись, следует приподнять голову и плечи и отвести их назад, а руки, сцепленные в замок, – вверх
<b>Упражнение № 6</b>	Ляг на живот, вытяни ноги, руки вытяни вдоль тела. Сомкни ноги и поднимай их вверх	Тренируясь, нужно разумно увеличивать нагрузку

### ЕСЛИ ХОЧЕШЬ КРАСИВО ДВИГАТЬСЯ

Наверняка ты заметил, что, взрослея, вдруг стал неловким: то постоянно задеваешь предметы, то натыкаешься на других людей. Это нормальное явление, и оно скоро пройдет. Все дело в том, что твои кости растут не одновременно. Да-да. Приведу пример: кости ладоней начинают увеличиваться примерно на четыре месяца раньше, чем кости предплечий. Из-за этого они кажутся такими огромными до тех пор, пока не подрастут другие кости рук.

Быстрее всего вырастают кости кистей и стоп, за ними поспевают кости черепа, а в самую последнюю оче-

редь – туловище. Поэтому какое-то время одна твоя нога может быть длиннее или рука больше, чем другая. Рост мышц отстает от роста костей. И в то же время нервная система не успевает за ростом мышц. Из-за всего этого ты и становишься неуклюжим.

Но ты можешь исправить положение. Для этого есть специальные упражнения. Если ты будешь делать их хотя бы два-три раза в неделю, то скоро твои движения станут красивыми и точными, а осанка правильной. Попробуй!

### **Комплекс упражнений для развития пластики движений**

<b>№ п/п</b>	<b>Описание упражнения</b>
<b>Упражнение № 1</b>	Разведи руки в стороны, плавно вытяни прямую ногу вперед, потом в сторону, затем назад и верни в исходное положение. Повтори это же движение, но с другой ногой. Условим задачу: движения ногами остаются прежними, меняем расположение рук – сначала они вытянуты вверх, затем заложены за голову, в финале – кисти рук на плечах.
<b>Упражнение № 2</b>	Согни ногу в колене, подними ее, после этого разведи руки в стороны, на 3–4 задержись в этом положении и вернись в исходное положение. Повтори то же самое, но для другой ноги.

<b>№ п/п</b>	<b>Описание упражнения</b>
<b>Упражнение № 3</b>	Подними одну ногу, плавно вытяни руки сначала вперед, потом вверх, затем в стороны и, наконец, опусти руки. Вернись в исходное положение. Повтори то же самое, стоя на другой ноге.
<b>Упражнение № 4</b>	Встань на правую ногу и выполни круговые движения руками, сначала обеими одновременно, затем – поочередно каждой рукой. Повтори то же самое, стоя на левой ноге.
<b>Упражнение № 5</b>	Поставь руки на пояс. На счет 3–4 поднимись на носки, после этого вернись в исходное положение.
<b>Упражнение № 6</b>	Поднимись на носки, поверни голову в одну сторону, затем в другую и вернись в исходное положение. А теперь вытяни руки вперед, потом вверх, затем в стороны. Стоя на носках, закрой глаза и сделай несколько наклонов головы вперед-назад, вправо-влево.
<b>Упражнение № 7</b>	Встань на правую ногу и захвати стопу левой ноги обеими руками. А теперь встань на левую ногу и захвати обеими руками стопу правой ноги.

№ п/п	Описание упражнения
<b>Упражнение № 8</b>	Стоя на одной ноге руки на поясе, постарайся достать коленом другой ноги лоб. Повтори упражнение 3–4 раза.
<b>Упражнение № 9</b>	Выполни упражнение «ласточка»: встань на одну ногу, другую отведи назад, а руки разведи в стороны, туловище наклони вперед. Повтори упражнение с другой ногой. А теперь сделай «ласточку» и поменяй ноги, подпрыгнув. Выполни «боковую ласточку»: руки поставь на пояс, одну ногу отведи в сторону, а туловище наклони в другую сторону.

## БОЛИ РОСТА

Так называемые «боли роста» не очень приятное явление на этапе становления взрослого организма. Но это вполне нормально, так что, если они тебя уже настигли, не волнуйся. Это явление временное. «Боли роста» возникают из-за стремительного роста костей.

Чаще всего они появляются в коленях. По вечерам или ночам ты можешь чувствовать ломящую ноющую боль не только там, но и в разных местах ног или рук. Это происходит из-за того, что длинные кости в ногах растут и растягивают мышцы, которые растут медленно. При этом они давят на ту часть кости, к которой при-

креплены мышцы. А может, причина боли в том, что ты слишком усердно занимаешься спортом?

Разотри больное место. Боль быстро должна пройти. Тебе станет легче, если ночью будешь держать ноги и руки в тепле. Днем больше отдыхай и пей.

## ТВОЯ КРАСИВАЯ ОСАНКА

### Позвоночник должен быть прямым. А если нет?

Наверное, не раз мама тебе говорила, когда ты сидел за столом: «Сядь прямо!», «Выпрямись!», или советовала тебе не носить тяжелую сумку в одной руке и не ходить согнувшись и втянув шею. Естественно, она о тебе заботится и хочет, чтобы твой позвоночник оставался прямым и здоровым.

Дело в том, что неправильное положение твоего тела может привести к искривлению позвоночника. А когда он искривлен, то и сердцу, и легким, и органам пищеварения становится труднее работать, и они начинают плохо справляться со своими задачами.

Приведу пример: в такой ситуации легкие и сердце не могут как следует снабжать организм кислородом, а ты из-за этого намного быстрее устаешь и раздражаешься. А из-за слабости мышц живота смещаются органы в брюшной полости и возникают застойные явления в кишечнике и желчном пузыре.

Искривление позвоночника у мальчиков-подростков встречается в десять раз чаще, чем у девочек. Вот так. Как ты думаешь, причина в том, что девочки лучше следят за своей осанкой?

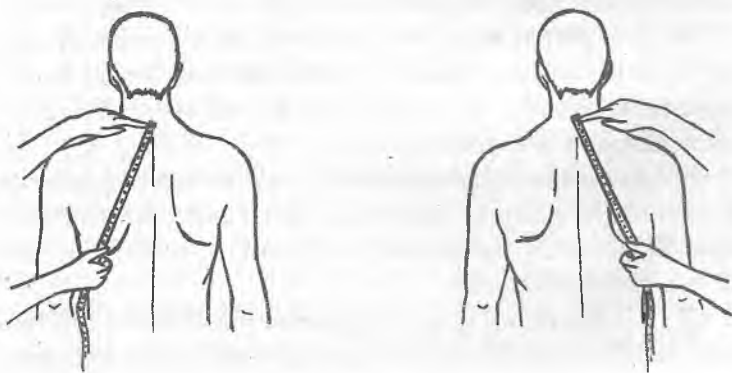
Да, позвоночник может искривиться. Это значит, что он может иметь слишком большой изгиб вперед (это лор-

доз) или назад (это кифоз). Помимо этого искривление позвоночника может быть в виде буквы S (ты это увидишь, если помотришь на человека с этим недугом со спины) – это сколиоз. Среди подростков именно он встречается чаще всего. Искривление позвоночника нужно лечить. Скорее всего, врач назначит массаж, лечебную гимнастику и посоветует плавать брассом.

### А у тебя правильная осанка?

У привлекательного юноши – правильная осанка. Наверное, ты слышал такое выражение: «он приосанился». Это значит, принял правильную позу: развернул плечи, чуть приподнял голову и втянул живот. Осанкой называют умение без лишнего напряжения сохранять правильную позу во время ходьбы, игр, сидя.

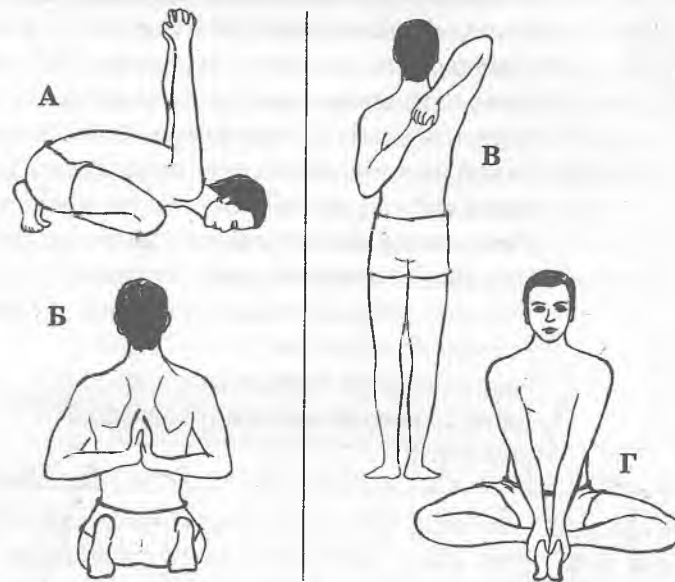
Для того чтобы узнать, являешься ли ты обладателем правильной осанки, попроси кого-нибудь измерить сантиметровой лентой расстояние от твоего седьмого шейного позвонка (он выступает сильнее других) до нижнего угла левой, а затем правой лопаток.



Если у тебя нормальная осанка, то эти расстояния должны быть одинаковыми. Во время измерения ты должен быть раздет до пояса и стоять так, как ты это обычно делаешь.

Я думаю, что теперь ты наверняка хочешь иметь правильную осанку. Что ж, давай посмотрим, что для этого нужно делать:

- играть в подвижные игры;
- плавать;
- правильно сидеть за столом;
- делать специальные упражнения, которые укрепляют мышцы ног, рук, спины, живота и шеи.



Выполняй эти упражнения 2–3 раза в день до еды или через 2 часа после еды.



### Комплекс упражнения для красивой осанки

№ п/п	Описание упражнения	Примечания
<b>Упражнение № 1</b>	Подойди к стене, прижмись к ней затылком, плечами, попой и пятками. Втяни живот. Просвета между стеной и поясницей быть не должно. После «стояния» твоим мышцам нужно «взбодриться». Поэтому пройди по комнате и встряхни несколько раз руки и ноги. А теперь пройди с правильной осанкой (в том положении, в каком ты стоял у стены). В течение дня, сидишь ты или стоишь, старайся держать шею вертикально. Когда сидишь, опирайся о спинку стула	Это упражнение укрепляет мышцы спины и брюшного пресса. Выполнять его нужно в течение 3–4 недель. Для начала будет достаточно постоять так минутку. На следующий день попробуй постоять подольше. Если через несколько дней сможешь продержаться 2–3 минуты – молодец!
<b>Упражнение № 2</b>	Встань на ноги, несколько раз глубоко вдохни-выдохни (при полном выдохе втягивай живот). Теперь	Проделай это упражнение 6–8 раз подряд

№ п/п	Описание упражнения	Примечания
	вдохни, а во время выдоха сядь на пятки в позу, показанную на рисунке А. Следующий вдох сделай стоя на коленях (руки при этом опущены). На выдохе повтори позу.	
<b>Упражнение № 3</b>	Сядь на ноги, разместив ягодицы между пяткок (см. рисунок Б), заведи руки за спину и соедини ладони так, чтобы пальцы рук были направлены вверх (шею держи вертикально). Оставайся в этой позе 10–30 секунд. После этого встань, пройди по комнате и опять сядь в позу.	Повтори это упражнение 6–8 раз подряд
<b>Упражнение № 4</b>	Встань ровно и соедини пальцы рук так, как показано на рисунке В. Меняй положение рук через каждые 5–10 секунд. Попробуй так немного пройтись.	Наверное, сначала тебе будет тяжело выполнять это упражнение. Но с каждым разом будет все легче и легче.

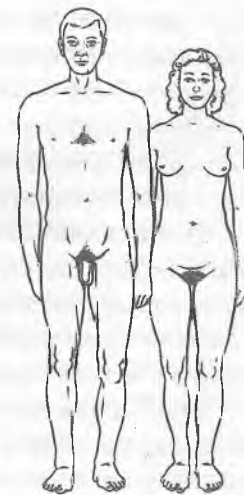
№ п/п	Описание упражнения	Примечания
		Я верю, что ты добьешься хороших результатов. Это упражнение укрепляет мышцы спины.
<b>Упражнение № 5</b>	Сядь на коврик, как показано на рисунке Г (согни ноги в коленях и соедини стопы, шею держи вертикально, подбородок прижми к шее). Дыши неглубоко. Оставайся в этой позе 3–5 минут.	Поначалу, пока твои мышцы еще не окрепли, каждые 20–30 секунд делай перерыв: посиди расслабившись
<b>Упражнение № 6</b>	Это упражнение делается во время ходьбы. На 2 шага сделай неглубокий вдох (при этом слегка выпяти живот), а на следующие 2 шага – выдох (живот сильно подтяни). Повтори это упражнение 10–60 раз.	С каждым днем делай все больше и больше повторений. Это упражнение не только укрепляет мышцы живота, но и помогает тем мальчикам-подросткам, у которых бывают запоры

## ТВОЯ ФИГУРА СТАНОВИТСЯ МУЖСКОЙ

Постепенно, день за днем, формируется твоя новая, мужская, фигура. Ты замечаешь, как твои спина и плечи становятся шире и (ура!) быстро увеличиваются мышцы. При этом бедра остаются узкими.

Ты смотришь на своих одноклассниц и видишь, что их фигура тоже меняется, но совсем иначе, чем твоя. Их бедра расширяются и округляются. Так происходит потому, что в этих местах у них накапливается жировая ткань, а кости таза расширяются. И это имеет смысл. У женщин бедра становятся шире, чем у мужчин, чтобы в будущем, во время беременности, у будущего малыша или малышки было достаточно места, пока он или она развиваются в мамином животике. Мужчинам же такое строение не нужно. Для них гораздо важнее иметь сильные плечи и руки. Поэтому расширяются именно эти части тела.

Тебе повезло! Ведь в отличие от девочек мальчики-подростки редко страдают от лишнего веса. Все дело в том, что в отличие от женщин мудрая природа дала им небольшую жировую прослойку. Для них жировая ткань нужна для того, чтобы надежно защищать внутренние органы. У мужчин с этим справляется твердый и сильный брюшной пресс. У женщин в этом месте нет таких прочных мышц. Если бы они были, то не дали бы будущему ребенку нормально развиваться.



Начиная с 12–13 лет ты будешь прибавлять 5–6 кг в год. Мышцы растут! У подростков в возрасте 15–16 лет масса мышц составляет одну треть по отношению к общей массе тела.

**ЭТО ВАЖНО!** Чтобы укрепить мышечный корсет, потребуются физические упражнения. С их помощью ты сможешь стать обладателем красивой мускулистой фигуры. Верными помощниками для тебя должны стать терпение и ежедневный труд, наградой – красивое тело.

## Твой вес

### НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ У МЕНЯ ВЕС?

Как я уже говорила, мальчики-подростки редко бывают действительно полными. Так случается, если есть проблемы с обменом веществ или предрасположенность к полноте. Многие тинейджеры слишком худощавы.

Не знаешь, нормальный ли у тебя вес? Узнай это прямо сейчас. Успокойся или начни действовать уже сегодня, чтобы привести вес в порядок.

Чтобы узнать свой вес, тебе нужно его измерить. Желательно сделать это в первой половине дня, натощак и после посещения туалета. На тебе должно быть как можно меньше одежды. Да, и сними обувь, перед тем как встать на весы.

Чтобы понять, есть ли у тебя избыток веса, вычисли свой индекс массы тела (ИМТ): раздели вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат.

**Нормальный индекс массы тела для подростков до 15 лет – 16–20. А для подростков старше 15 лет – 20–25.**

Можно оценить жировые отложения и «на глазок». Если ты видишь, как сквозь кожу по краю грудной клетки «просвечиваются» три-четыре ребра, с весом у тебя все в порядке. Если ребер видно меньше – жира больше, чем надо.

### «Я – ДОХЛИК!»

Ты видишь, что у тебя торчат кости, а мышц что-то не наблюдается. Не волнуйся. Твой вес постепенно придет в норму, а мышцы станут заметными. К 15 годам в твоей физической силе уже вряд ли кто осмелится сомневаться. Если ты, конечно, будешь вести себя правильно. Хорошо питайся. Тебе нужно съедать раза в полтора больше, чем твоему папе! Причем только полезной пищи (см. раздел «Как нужно питаться правильно»). Ты ведь хочешь увеличить мышцы, а не прибавить лишний жир, ведь так?

Наверное, ты захочешь начать заниматься специальными упражнениями, чтобы нарастить мышцы. Хорошая идея. Только учти, что стероиды и анаболики принимать нельзя! Из-за них может нарушиться выработка собственных гормонов, и тогда можно навсегда лишиться возможности иметь детей.



Для того чтобы укрепить мускулатуру, вовсе не обязательно немедленно хвататься за гантели, гирию или штангу. Начинать тренировки с гантелями можно лет с 12–13.

Кстати, о гириях и штанге забудь до 16 лет, а после заниматься с ними можно только под наблюдением тренера.

Лучше всего начни с отжиманий, приседаний, наклонов вперед-назад, вращения туловища, подтягиваний на турнике. Если тебе 13–14 лет и ты подтягиваешься 3–4 раза – хорошо, а если в 15 подтягиваешься 20 раз, то отлично, ты готов к занятиям с отягощением. Увеличивают силу мышц и делают их эластичными упражнения на растяжение с помощью эспандера. Помимо этого, мышцы станут выносливыми.

Все эти упражнения не только разовьют силу, но и улучшат твою координацию движений, сделают тебя более гибким и ловким. И подготовят к более серьезной нагрузке.

Посмотри, какой комплекс упражнений я предлагаю тебе для того, чтобы ты поскорее стал крепким и уверенным в себе. Ты увидишь результат уже через месяц занятий.

**ЭТО ВАЖНО!** До того как ты приступишь к силовой гимнастике, лучше посоветуйся с врачом. Он скажет тебе: «Вперед! Занимайся!» или же посоветует начать с других упражнений. Тренируйся днем, не раньше чем через 1–1,5 часа после еды и не позже чем за 1,5–2 часа до сна.

Если ты в течение недели большую часть времени будешь заниматься силовыми упражнениями, то было бы хорошо, если бы ты (хотя бы день) посвятил бегу, ходьбе, плаванию или спортивным играм. Только так ты разовьешь выносливость. А это не менее важное качество, чем сила.

Если тебе 13–15 лет, то вес гантелей для тебя – 1,5–2 кг. Если ты старше, то начни «работать» с гантелями такого же веса, а месяца через два можешь взять гантели потяжелее (3 кг).

### Что с этим делать?

#### Комплекс упражнений

Во время выполнения упражнений дыши глубоко, не задерживай дыхание. Вдох делай, когда туловище выпрямляешь, а руки разводишь в стороны или вверх, выдох – во время наклонов и сгибаний.

**ЭТО ВАЖНО!** Первое время каждое упражнение повторяй 10 раз. Когда почувствуешь, что без труда справляешься с нагрузкой, увеличь число повторений до 15, а через 1–2 месяца – до 20.





№ п/п	Описание упражнения
<b>Упражнение № 1</b>	Возьми в руки гантели и встань прямо. Руки с гантелями держи вдоль туловища. А теперь подними руки вверх через стороны и опусти их, вернувшись в исходное положение.
<b>Упражнение № 2</b>	А теперь разведи руки в стороны. Поворачивай туловище то вправо, то влево. При этом старайся не отрывать ступни от пола.
<b>Упражнение № 3</b>	Положи обе гантели на плечи (при этом поддерживай их руками). А теперь начни медленно приседать. Следи за тем, чтобы пятки стояли на полу.
<b>Упражнение № 4</b>	Держа в руках гантели, наклонись вперед, руки разведи в стороны. После этого правую руку опусти вниз, а левую подними вверх. А теперь левую руку опусти, а правую – подними.
<b>Упражнение № 5</b>	Встань в боксерскую стойку и прижми руки с гантелями к груди. Нанеси удары воображаемому противнику то правой, то левой рукой.
<b>Упражнение № 6</b>	Сядь на пол, положи гантели себе на плечи (при этом придерживай их руками). Ноги закрепи под ди-

№ п/п	Описание упражнения
	ваном или кроватью. Теперь ляг на спину, а потом сядь.
<b>Упражнение № 7</b>	Руки с гантелями держи за спиной. Стой свободно. Приседай на носках. Спина должна быть прямой.
<b>Упражнение № 8</b>	Возьми в руки гантели и встань прямо, опустив их вдоль туловища. Сгибай руки в локтях то правой, то левой рукой, а потом выжимай гантели над головой.

### «Я – ТОЛСТЯК!»

#### Почему так?

«Ну, почему я толстый?» – задаешь ты себе такой вопрос. Возможно потому, что ты целыми днями сидишь – за партой в школе, а потом дома за столом, готовя уроки, и на диване перед телевизором. Или потому, что ты ешь слишком много сладкой, жирной и жареной пищи и запиваешь ее колой или пепси. Если это так, то ты можешь все исправить.

Учи, в твоём возрасте быстро сгонять вес нельзя! Голодание может принести непоправимый вред твоему здоровью. Правильно питайся, отдыхай, больше



бывай на свежем воздухе и двигайся! Утро начинай с зарядки. Выбери тот вид спорта, который тебе нравится, и тренируйся. Полезно плавание, езда на велосипеде, бег трусцой, баскетбол... А главное – хорошие, добрые мысли. Верь в себя, и все получится!

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Давай заглянем в этимологический словарь, чтобы узнать происхождение слова «худой» (тощий). В древнерусском языке слово «худъ» означало «плохой, невзрачный, непрочный, слабый, малый, скудный».

Как видишь, не так уж хорошо быть худым. Прошу тебя, не зацкливайся на своем весе. Слишком сильная озабоченность этим – болезнь, которую называют нервной анорексией. Человек, страдающий ею, испытывает жгучее желание похудеть и почти совсем ничего не ест, доводя себя до истощения и голодной смерти. Со всем недавно нервная анорексия считалась только женской болезнью и ее жертвами были девочки-подростки. Сейчас от нее страдают и мальчики, и даже молодые мужчины.

**ЭТО ВАЖНО!** Если у тебя в течение долгого времени отсутствует аппетит, следует обратиться к врачу-психотерапевту.

### Как нужно питаться правильно

Если тебе на самом деле нужно сбросить пару-тройку лишних килограммов, то для начала измени свое привычное меню.

Тебе придется забыть о белом хлебе, булочках, конфетах, печенье, тортах, пирожных с жирным кремом, пирогах, варенье, джемах, сахаре, сгущенном молоке, консервированных соках (а вместо них пить свежевыжатые), манной каше, макаронах, чипсах, гамбургерах, сосисках, колбасе, кока-коле и других газированных напитках.



В твоём питании должно быть достаточно белка. Для этого в меню необходимо включить рыбу, молоко, творог, постное мясо курицы, индейки, кролика, постную говядину, молодую баранину. При этом выбирай молочные продукты пониженной жирности: если творог – то 5%, молоко – 2,5%, сметану – 10%, сыры с низким и средним содержанием жиров. Заправлять блюда можно сметаной, сливками, сливочным маслом, но лучше, если оно будет растительным.

Старайся есть больше овощей (капусты, кабачков, моркови, огурцов, редиса), фруктов и ягод (яблок, груш, слив, смородины, черешни, вишни). Не увлекайся картошкой. Зимой ешь свежемороженые ягоды.

Помни, самые полезные каши – гречневая и овсяная. Кроме свежей белокочанной капусты, полюби квашеную. В ней почти полностью сохраняется витамин С (аскорбиновая кислота). Если хочется сладкого – ешь орехи и сухофрукты.



Очень полезны морепродукты – морская капуста, кальмары, морские гребешки, креветки. Они богаты витаминами группы В, микроэлементами (в том числе йодом, марганцем, кобальтом, калием, магнием, железом) и почти не содержат жиров.

Есть лучше понемногу, но часто (5–6 раз в день).

### Гастрономические рекомендации

- Меньше соли и перчи;
- Раз в неделю можешь побаловать себя мороженым или другими сладостями (только ешь чуть-чуть, не увлекайся).
- Помни о том, что «завтрак – всему голова». Полученные утром калории не откладываются про запас в нашем организме, а расходуются в течение дня.
- Суп для обеда хорошо готовить на овощном бульоне. Помимо обычной капусты, можно добавить цветную капусту или брокколи. В этих овощах очень мало калорий, а польза – огромная.
- Томатный сок желательно не солить.
- Салат из зелени заправляй оливковым маслом.
- Лучше всего ешь продукты вареные, приготовленные на пару, тушеные или запеченные. При жарке продукты впитывают много жира и возбуждают аппетит, поэтому от жареных блюд лучше отказаться.



- Научись правильно есть. Нужно делать это медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае насыщение происходит быстрее, и поэтому ты съедешь меньше пищи.
- Ужинай не позднее, чем за два часа до сна.

**ЭТО ВАЖНО!** Если твой вес намного превышает норму, то это уже болезнь – ожирение. Поэтому нужно обратиться к врачу, чтобы он назначил лечение.

«У меня растет грудь!  
Карай!»

### Это что за аномалия?

Если ты заметишь, что один или оба соска на твоей груди припухли и побаливают, не паникуй. Не надо постоянно трогать эти места, а тем более давить на них. Это не опасно, у тебя нет никакой страшной болезни. И это не значит, что ты превращаешься в женщину с пышной грудью.

Все дело в гормонах. Просто на данный момент в твоём организме активно работают эстрогены. Пройдет совсем немного времени, тестостерона станет больше, и твоя грудь будет плоской, как это и должно быть у мужчины. Кстати, чаще всего такая «беда» случается с мальчиками, которым не мешало бы сбросить 5–7 кг.

Конечно, вряд ли может порадовать припухшая грудь. Но поверь мне, это не навсегда. Поэтому можно и потерпеть. Я понимаю, «любоваться» своей грудью наедине с собой еще куда ни шло, но вот когда оказываешься в раздевалке или в душе вместе с другими ребятами, у которых с грудью-то все в порядке... Только не вздумай прогуливать занятия.

Возможно, грудь будет оставаться увеличенной в течение многих месяцев. И какие отговорки ты будешь придумывать все это время, чтобы не ходить на физкультуру? Подумай, и ты обязательно найдешь выход. Например, ты можешь носить на уроках свободную спортивную кофту, не снимая ее на занятиях и в раздевалке при одноклассниках. Да и ведь никто не заставляет тебя надевать обтягивающие майки, футболки и водолазки. К счастью, ты можешь носить свободную одежду, которая скроет твой «секрет».

## «Что это с моим голосом?»

С твоим голосом скоро произойдут чудесные изменения. Он станет гораздо ниже, чем сейчас, на целую октаву. Случится это, как ты понимаешь, не за одно мгновение, как по мановению волшебной палочки. Превращение твоего высокого, как и у всех детей, голоса в притягательный мужской голос займет несколько месяцев. Точнее сказать нельзя — кому-то для этого потребуется три месяца, а кому-то девять. Но к 17 годам каждый мальчик-подросток уже может гордиться своим окрепшим, возмужалым голосом.

Честно скажу, многим тинейджерам, с которыми происходит то же самое, что и с тобой, это абсолютно не нравится. Особенно тем, кто серьезно занимается вокалом. Иногда петь становится совершенно невозможно. Ничего здесь не поделаешь. Остается ждать и... относиться к такому разному звучанию собственного голоса с юмором.

## И снова «почему». Почему голос «ломается»?

Это происходит прежде всего потому, что к 15–16 годам начинает увеличиваться гортань. Вскоре она должна стать такого же размера, как и у взрослого мужчины. В это время меняется и ее форма: голосовые связки стремительно и неравномерно удлиняются и утолщаются. А еще ты заметишь, как что-то выступает под твоей кожей на шее, под подбородком. Этот выступ называют кадыком, или «адамовым яблоком».

Сначала он будет очень заметно выделяться на твоей тонкой шее. Но потом, когда на ней увеличатся мышцы, он будет выпячиваться меньше, но останется на всю жизнь.

Кстати, у женщин такой «штуки» нет. И голос у девочек при взрослении сильно не меняется, так как голосовые связки растут у них не так быстро, как у мальчиков. Просто тембр становится немножко другим. И это «придуманно» для того, чтобы сводить тебя с ума (шучу).

Важно помнить, что курение способно испортить даже самый волнующий мужской голос, оно сделает его сиплым и хрипящим.



# «Волосы появляются. Ура!»

## Зачем они нужны?

А вот это изменение ты, скорее всего, встретишь с радостью и даже гордостью. Сразу же повысится твоя самооценка, да и престиж среди сверстников – тоже. Так приятно наблюдать за тем, как день за днем появляются волосы на ногах, руках, под мышками и там, ниже живота, и на лице.

А все потому, что волосы на этих местах считаются признаком «настоящего» мужчины. Это – желанный знак половой зрелости и взрослости. Это то, что сразу бросается в глаза и отличает мужчину от мальчика, делая его очень привлекательным для девушек.

Почему? Это происходит потому, что волосы под мышками и в паху удерживают запах, который у каждого мужчины – свой. Помимо этого, вместе с потом в подмышках у юношей и мужчин выделяются феромоны. Это – вещества, которые привлекают девушку или женщину на подсознательном уровне, и она решает, подходит ей этот мужчина или нет.

Как это ни парадоксально, но многие современные ученые утверждают, что так, по запаху и благодаря феромонам, женщина находит «своего» мужчину. А еще волосы в подмышках и промежности нужны, чтобы избежать лишнего трения. Также волосы помогают избежать опрелости (особенно в жару, когда пота выделяется много).

## Как они растут?

Наверное, ты хочешь знать, когда тебе ждать этого приятного события? Так вот, произойдет это примерно в 13 лет. В это время на лобке у тебя появятся волосы, они будут расти в форме ромба, вытягиваясь к пупку. Совсем скоро эти волосы станут жесткими и темными. День за днем их будет становиться все больше и больше. И в конце концов, они закрывают весь лобок и низ живота.

Примерно через год после того, как ты заметишь волосы на лобке, у тебя начнут расти волосы подмышками, на ногах и руках. А года через два ты сможешь похвастаться своими усиками, а чуть позже – бородой. Если ты их, конечно, не сбреешь.

А потом, когда ты уже становишься молодым мужчиной, у тебя могут появиться волосы на груди. У некоторых мужчин они растут даже на спине. Но «растительность» на спине и груди не является общим правилом для мужчин. У одних представителей сильного пола грудь может быть очень волосатая, а других густой «мех» покрывает не только грудь, ноги и руки, но и спину и даже плечи. Нормой является и гладкая, безволосая грудь и спина.



## Оставить все, как есть, или удалить?

Разные народы по-разному относились к «растительности» на мужском теле. В Древнем Египте и античной Греции волосатость считалась некрасивой, всю расти-

тельность скрупулезно удаляли с тела. Тогда люди думали, что лишенный растительности на теле мужчина выглядит более мужественно и не агрессивно. В наши дни наоборот волосы на лице и теле считаются признаком настоящего мужчины.

Вряд ли какому-либо юноше придет в голову удалять волосы с рук и ног. Многие мальчишки-подростки также оставляют волосы подмышками и на лобке. Но есть и те, кто их удаляет. Причем они еще выбривают живот и грудь. Чаще всего так поступают юноши, которые занимаются плаванием и бодибилдингом. Они считают, что их тело без волос выглядит более мускулистым и привлекательным. Как поступить именно тебе, решай сам.

Я считаю, что безволосый мужчина выглядит немного странно. Наверное, во мне глубоко сидит убеждение, что волосы на тех местах, где у женщин их быть не должно — подмышками, на ногах и руках — признак мужественности.

## **РАЗ-ДВА, И ЧИСТО, И ГЛАДКО!**

### **Зачем бриться?**

Как приятно девушкам и женщинам прикоснуться губами к гладкой нежной щеке своего друга или любимого! И как раздражает их острая щетина на лице объекта обожания и симпатии. Мало кто из прекрасных милых дам рискнет целоваться с обладателем этих «колючек». И мальчишки, и мужчины прекрасно это знают.

Поэтому-то и бреются на протяжении всей своей жизни (некоторые — каждый день), начиная с того момен-

та, когда растительность впервые появилась на их щеках, подбородке и над верхней губой. Но не только ради женщин бреются мужчины. «Легкая небритость» уже не модна, как раньше. Не обязательно сбривать все волосы на лице, можно оставить аккуратные усики. Многим женщинам они очень нравятся.

Так вот некоторые мальчишки начинают бриться с 14–15 лет. А в 16–18 лет это уже приходится делать всем.

### **Что нужно для бритья?**

И вот настает день, когда ты решаешь: «Все, пора начинать бриться». И встает вопрос: что для этого нужно.

Прежде всего, тебе понадобятся бритвенные принадлежности. У тебя есть выбор: электробритва или станок для бритья. Вопрос выбора связан с индивидуальным предпочтением и удобством. Например, мой папа многие годы пользуется электрической бритвой, а моему брату, как, кстати, и большинству мужчин, больше нравится станок.



В электробритве лезвия помещены в бритвенные головки и поэтому почти не соприкасаются с кожей. А это значит, что порезаться труднее, чем во время бритья станком.

Электробритвы бывают разных видов. Есть электробритвы для сухого бритья (без воды), а есть — для влажного (с водой). Электробритвы первого типа хорошо брать с собой в дорогу. Чтобы побриться, нужно только зеркало и розетка (а можно обойтись и без нее, если брит-

ва работает на батарейках). Есть еще бритвы, которые работают от сети, а есть — от аккумулятора (его хватает примерно на 50 минут).

Электробритву для влажного бритья чаще всего выбирают, чтобы пользоваться ею постоянно, дома. Ею можно бриться с пеной для бритья, а после этого просто помыть под водой. Электробритву для сухого бритья тоже нужно чистить. Но воды она боится. Поэтому придется выдувать из нее сбритые волосы после каждого бритья и время от времени протирать ее одеколоном.

Тебе нужно знать еще кое-что об электробритвах, чтобы сделать свой выбор. Кроме того, электробритвы бывают сетчатыми и роторными. В сетчатых лезвия спрятаны за стальными сеточками, а роторные или «вращательные» имеют специальные головки с маленькими вращающимися лезвиями. Работают они так: в сетчатой электробритве сетка захватывает волос, а в это время лезвие его срезает; роторная же бритва сбрасывает волосы круглыми ножами, которые находятся в бритвенных головках и вибрируют. Сетчатая бритва меньше травмирует кожу, так как сеточки защищают ее от порезов и лучше сбрасывает длинную щетину. Зато роторная бреет чище. Но если у тебя чувствительная кожа, то лучше ее не брать.

Обрати внимание на головку электробритвы. Она бывает неподвижной и плавающей (то есть подвижной). Ну, конечно, ты прав, думая, что бритва с плавающей

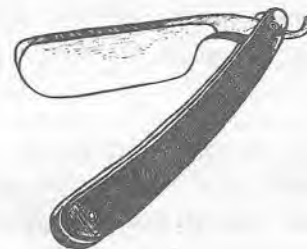
**Раз в два года нужно менять сеточку в бритве с вибрирующими лезвиями и головки в роторной.**

головкой справится с твоей щетиной лучше. А все потому, что с ее помощью можно добраться до любого места.

Чем еще бритье с помощью электробритвы отличается от бритья станком? При бритье электробритвой твоя кожа будет раздражаться, скорее всего, меньше, и сам процесс займет меньше времени. А еще электробритва «жужжит». Так что бриться тебе будет веселее!

### **А теперь о бритвенном станке**

Раньше бритье было опасным, ведь брили лицо опасной бритвой. Она была большой, складной, а ее лезвие слегка изгибалось. Мало кто из мужчин осмеливался пользоваться такой бритвой дома. Ведь одно неловкое движение — и можно было сильно порезаться, да и запросто отрезать себе ухо. Поэтому бритье доверяли профессионалам — бравобреям, ведь не только красивая прическа, но и жизнь зависели от их мастерства.



Теперь к опасной бритве относятся как к исторической реликвии. И в парикмахерских (раньше их называли цирюльнями) бравобреев ты уже не встретишь. Хотя фирма DOVO до сих пор выпускает «опасную» продукцию. Так что при желании можно ею воспользоваться. Но я тебе этого делать не советую.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Опасной бритвой пользовались до конца XVIII века, до тех пор пока француз Жан Жак Перре не изобрел первый в мире безопасный бритвенный станок. В нем для бритья использовалась только кромка лезвия, а на нем самом была прикреплена деревянная защита. Через 50 лет, в 1820 году, англичанин Уильям Хенсон придумал бритву, которая имела форму мотыги и была безопаснее и удобнее. А еще через несколько десятилетий американцы братья Кампфе представили миру первый безопасный бритвенный станок «с маленьким лезвием в оправе с защитой, предохраняющей кожу от порезов». А в 1903 году Кинг Джиллет изобрел первый безопасный станок со сменными лезвиями. В то время одна сторона лезвия бритвенного станка припаивалась к ручке намертво, а вторую нужно было часто точить. Джиллет сделал обе стороны лезвия острым и поместил его в ручку-держатель (она была в виде буквы «Т»). Но самое важное — теперь можно было смело выбрасывать затупившееся лезвие и взамен него вставлять новое. С тех пор станок, конечно, значительно усовершенствовался, но его Т-образная форма сохранилась.

Станки бывают разные. Есть одноразовые, с одним или двумя лезвиями, для жестких волос и со специальной увлажняющей пропиткой. Побрился один раз — и выкини. Хотя бывают парни, которые пользуются такими станками еще и еще. А есть многоразовые станки. Их моделей много. Есть станки с одним, двумя и тремя лезвиями; с неподвижной и плавающей головкой, которая может двигаться вперед-назад и из стороны в сторону; со сменными лезвиями; со смазывающей полоской для смягчения кожи. Есть станки, в которых под

лезвиями стоит пружинка. Если ты слишком сильно нажмешь станком или он встретит на своем пути препятствие, например родинку, то лезвия отодвинутся, и не заденут ее. Здорово, правда?

Что касается самого процесса бритья, так как лезвие станка напрямую «общается» с кожей, то вместе с волосами снимается и ее верхний слой. И твоя нежная кожа становится «голой». Ее обязательно нужно увлажнять и смягчать. Поэтому, когда ты бреешься таким способом, качественная косметика для бритья просто необходима. А это значит, что тебе пора отправиться в магазин и купить или гель, или крем, или пену для бритья, а также крем или лосьон после бритья (некоторые парни вместо этого используют одеколон).



Средства для бритья нужны для того, чтобы подготовить кожу к бритью. Они размягчают волоски, поэтому сбривать их становится намного легче. Кроме того, они увлажняют кожу и защищают ее от раздражения. И конечно, с ними бритва не царапает кожу, а скользит по ней.

Задача гелей, кремов, бальзамов и лосьонов после бритья – устранять воспаление кожи, смягчать, охлаждать и освежать ее и заживлять ранки, если ты порежешься во время бритья. Если твоя кожа чувствительная, приобретай средства до и после бритья с пометкой «sensitive» (для чувствительной кожи).

### Это только мужское удовольствие

А теперь давай поговорим с тобой об удовольствии, которое недоступно девушкам и женщинам. Это только для юношей и мужчин, так что – гордись! Не случайно девушкам так нравится наблюдать, как юноши бреются. После бритья кожа на лице становится гладкой, нежной и упругой и приятно пахнет – красота!

Ты можешь сказать: «Ну, да! А как же раздражение и порезы? Разве это приятно?»

Так вот, как раз поэтому и важно научиться правильно бриться. Тогда ты будешь наслаждаться и процессом, и результатом.

А ведь бриться тебе придется много-много раз на протяжении многих лет... Как часто? Это зависит от того, с какой скоростью будут расти твои волосы. Одним мужчинам приходится это делать каждый день, другим – через день или два, а есть такие, кто бреется дважды – утром и вечером! У мальчиков-подростков волосы на лице тоньше, чем у взрослых, и растут они довольно-таки медленно, поэтому бриться можно реже.

Бриться лучше утром, так как твоя кожа отдохнула за ночь и готова «обновиться». Конечно, не нужно сразу же хвататься за станок или бритву. Подожди минут

десять-пятнадцать, пока твоя кожа проснется. И... можно приступать к делу!

Ты стоишь в ванной перед зеркалом и внимательно всматриваешься в свое отражение, так? Отлично. Если ты собираешься бриться электробритвой, то имей в виду, что делать это нужно перед умыванием, то есть твоя кожа должна быть сухой (другое дело, если твоя электробритва приспособлена для бритья с водой).

**ЭТО ВАЖНО!** И станок, и электробритва должны быть только твоими и всегда чистыми. Позаботься о них! Кстати, пользоваться чужими бритвенными принадлежностями нельзя.

Если хочешь быстрее добиться желаемого результата, держи ее под прямым углом. Электробритва не брет, а стрижет волосы, поэтому придется водить ею по одному и тому же месту несколько раз. Лицо нужно брить по направлению роста волос, но никак не против них! Начни со щек, потом перейди к подбородку, а потом – к верхней губе.

### А теперь о том, как бриться с помощью станка

Сначала нужно подготовить кожу. Для этого хорошенько умойся горячей во-



дой (но не кипятком!). Не жалея воды. Можешь намочить небольшое полотенце водой, выжать и на полминутки приложить к лицу. Так ты смягчишь волосы и кожу.

Теперь промокни (не три!) лицо сухим мягким полотенцем. Выдави гель или пену для бритья на ладонь и намажь ею щеки, подбородок и шею. Что лучше? Если ты покроешь свое лицо пеной, то ты не будешь видеть волосы, которые тебе нужно будет сбрить. Поэтому, на мой взгляд, лучше выбрать гель для бритья, который не содержит мыла. Что будешь использовать ты – дело твое.

Несколько десятков лет назад, когда еще не было пены для бритья во флаконах, мужчины пользовались кисточкой (ее еще называли помазком). Я помню, как мой дедушка по утрам брал металлическую чашечку, клал туда кусочки мыла, наливал в нее горячую воду и взбивал пену. Потом он помазком аккуратно наносил эту мыльную пену на лицо и после этого брал в руки станок. К этому моменту кожа была готова к бритью. Ведь во время нанесения мыльной пены на лицо кисточкой происходит ее массаж и с нее удаляются отторгнувшиеся чешуйки рогового слоя. А волосы, которые тебе предстоит сбрить, смягчаются. В результате порезаться становится труднее.

Кстати, и сейчас ты можешь последовать этому примеру – помазки продолжают выпускать. Только вместо кусочков мыла ты можешь использовать крем для бритья.

Продолжим. На твоем лице уже пена или гель для бритья? Тогда возьми станок и подставь его под струю горячей воды, а потом капни на него одеколоном ну или борным спиртом. Теперь он продезинфицирован.

Лезвие твоего станка должно быть острым. Если оно затупилось, не жалея выброси его. Если ты им воспользуешься, то порезов и сильного раздражения кожи не избежать.

**Одноразовым станком можно бриться 2–3 раза (но не больше!), а обычным – не больше 4-х.**

### Сам процесс

Начинаем со щек. Поднеси бритву к лицу и проведи станком от начала щетины к подбородку, сверху-вниз. У тебя это легко получится, так как на этом месте волосы послушные.

Мужчины обычно сначала сбривают волосы по ходу роста волос, а потом – еще раз – против их роста. Юношам же можно сбривать волосы только один раз – по ходу роста волос.

Попробуй держать лезвие бритвы слегка наискосок, под небольшим углом. Чем он будет меньше, тем больше у тебя будет шансов уберечь кожу от повреждения. Свободной рукой слегка натягивай кожу. Тогда она будет более упругой и брить будет легче.

Касайся ее станком отрывистыми уверенными движениями. Не переживай – мастерство придет со временем. И бриться ты будешь ловко. Не дави на станок слишком сильно. Лезвие должно легко скользить по коже. Потренируйся бритью на стеклянной бутылке. Если лезвие будет скользить по ней без скрежета – значит, ты все делаешь правильно.



**ЭТО ВАЖНО!** После каждого движения очищай лезвие от остатков волос и пены под сильной струей горячей воды. Но если твои волосы не жесткие, то лезвие бритвы лучше смачивать в ледяной воде, тогда оно будет брить легче.

Теперь бреем волосы под подбородком. Работаем станком по направлению от шеи к подбородку. На этом участке тела чаще всего встречаются «вросшие волосы». Чтобы удалить вросший волосок, нужно подцепить его пинцетом (девушки таким выщипывают брови) и аккуратно сбрить. И вот ты побрил щеки и шею. Остались подбородок и место над верхней губой. На этих участках щетина самая жесткая. Если нужно, промой их горячей водой и снова намажь пеной или гелем. Чтобы облегчить процесс бритья волос, растущих над верхней губой, натяни немного кожу, направляя ее вниз.

Готово! Смой остатки пены или геля и проверь, остались ли где-нибудь «стойкие» волосики. Если да, то можешь просто смочить бритву горячей водой и пройтись по ним. Молодец, от щетины не осталось и следа!

Теперь умойся прохладной водой. Осталось продезинфицировать кожу. Делать это нужно обязательно. Для этого подойдет лосьон после бритья (*aftershave*). Через несколько минут смажь лицо кремом после бритья, чтобы успокоить и увлажнить кожу.



**ЭТО ВАЖНО!** Сразу после бритья крем на кожу наносить нельзя, если ты не хочешь, чтобы на лице появились прыщи-жировики.

Вместо лосьона некоторые юноши используют одеколон. Наверное, это не лучший вариант, так как в нем слишком много спирта, который сушит кожу и может вызвать раздражение. Вместо одеколona кожу можно протирать хлоргексидином. Это – антисептик, который не содержит спирта.

Если ты все-таки порезался или на коже появилось сильное раздражение, то, прежде чем снова бриться, придется подождать, пока они заживут.

# ТВОЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

## Твоя привлекательность

### ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И СВОЕ ТЕЛО

К 13–15 годам ты всерьез озадачишься своей внешностью: будешь подолгу сидеть или стоять перед зеркалом и очень критично себя рассматривать.

Ты не один такой. Многие мальчики в твоем возрасте беспокоятся по поводу того, как они выглядят. Чаще всего от них можно слышать: «А достаточно ли я высокий? Ой, я толстый! Ну, что за фигура. Эх, мне бы такие мышцы, как у Сашки! А это что? Прыщ? Этого еще не хватало! Как мне надоела эта противная перхоть! И вообще, что-то лицо у меня некрасивое...»

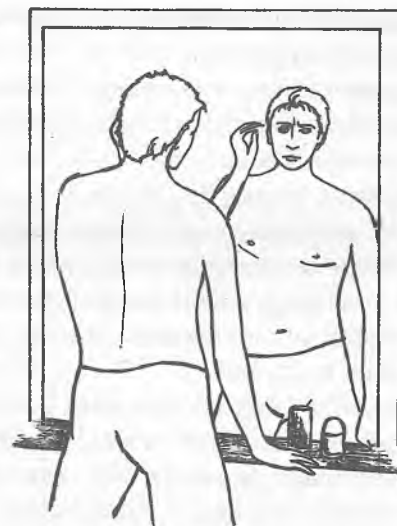
Итак, ты смотришь на свое отражение в зеркале. Оно тебе нравится? Если да, то это просто замечательно! Если же нет... с этим что-то надо делать. Ты будешь хорошо

себя чувствовать, если только примешь и полюбишь себя таким, какой ты есть.

Чаще всего телосложение ребенка повторяет тип телосложения родителей. Поэтому полностью «перекроить» себя, наверное, вряд ли кому-нибудь по плечу. Но немного изменить фигуру в лучшую сторону – возможно.

Для этого нужно следить за тем, что ты ешь и пьешь, заниматься спортом или просто много двигаться, гулять на свежем воздухе, закаляться, заботиться о чистоте своего тела, одежды и белья и достаточно спать! И это все. Неужели так сложно? Думаю, что нет.

Сильное тело всегда красиво. Сейчас формируются твои мышцы, а физические упражнения укрепят их еще больше. И все-таки занимаясь усовершенствованием своего тела, старайся не заикливаться на этом, а помни, что очень важно, – любить себя таким, какой ты есть.



Дело в том, что люди воспринимают нас так, как мы себя преподносим. И если мы в себе разглядели какие-то недостатки и постоянно на них акцентируем внимание, то совсем скоро все поверят в это и будут уже самостоятельно указывать нам на тот или иной изъян.

Если ты физически не очень-то красив, но опрятен, открыт и дружелюбен и считаешь, что ты – интересный человек, то люди не будут обращать внимание на какие-то твои недостатки. Честно-честно! Они будут дорожить общением с тобой и, конечно же, тебя полюбят.

Да, если ты думаешь, что если изменишь свое телосложение, то к тебе будут лучше относиться, то ты ошибаешься. Твоя семья и твои друзья любят тебя сейчас таким, какой ты есть. И если бы ты стал выше, худее, накачал бицепсы, думаешь, они стали бы любить тебя еще больше только за это? Мой тебе совет – не делай из своей внешности большую проблему. Лучше радуйся тому, чем наградила тебя природа, и старайся держать свое тело в форме и в порядке.

Кстати, знаешь ли ты, что люди, животные, растения, неживые предметы несут определенную энергию? Наши мысли материальны и обладают мощной силой. Они притягивают в жизнь то, что мы создаем в своем уме. Поэтому то, что происходит с нами в жизни, и наши мысли, напрямую связаны между собой. Вот почему важно думать только о хорошем. Постоянно помни о том, что твои мысли воплощаются в жизнь. Думай о том, какой ты привлекательный.

Очень важно и то, что ты говоришь, так как слова обладают огромной силой. Как и мысли, они могут становиться реальностью с фантастической скоростью. Старайся, чтобы твои слова несли только позитивные (хо-

рошие) эмоции. Позитивные утверждения называются аффирмациями. Это – настоящие волшебные слова. Ведь то, что ты произносишь, формирует твою жизнь! Создается впечатление, что Вселенная внимательно прислушивается к твоим словам и мыслям и воплощает их в действительность. Так что ты настоящий волшебник. Ведь ты можешь превращать все плохое в хорошее. Предлагаю тебе список аффирмаций, которые будут тебя поддерживать и дарить тебе вдохновение и силы. Повторяй их каждый день как можно чаще. Начинай свой день с этих чудесных слов и проговаривай их перед сном. Да и верь в то, что произносишь. Это очень важно.

- Я люблюсь собой.
- Я решил любить и радовать себя.
- Я отвечаю за свою жизнь.
- Я расширяю свои возможности.
- Моя жизнь прекрасна.
- В моей жизни много любви.
- Я заслуживаю любви и уважения.
- Я люблю свое тело.
- Я восхищаюсь своим прекрасным телом.
- Мое тело любит быть здоровым.
- В моем сердце – любовь.
- В моей крови – жизненная сила.
- Все мои органы работают отлично.
- Я легко двигаюсь.
- Я благословляю пищу, которую ем.
- Я умею заботиться о себе.
- Я здоров.
- Я чувствую свою силу и пользуюсь ею.
- Я наслаждаюсь всем, что у меня есть.
- Я люблю и ценю себя.
- Я наполняю свою жизнь любовью.
- Я воспринимаю жизнь как ценный дар.

## ЧТО ЭТО – МУЖСКАЯ КРАСОТА?

Наверное, стоя перед зеркалом и вглядываясь в свое отражение, ты не раз задавался вопросом, а красивый ли ты? А что это вообще – мужская красота? И какого юношу или мужчину можно назвать красивым?

Каждой девочке, девушке и женщине приятно услышать, что она красивая. А вот если то же самое сказать юноше или мужчине, то это может показаться немного странным, особенно если этот комплимент сделал мужчина (его даже могут заподозрить в принадлежности к нетрадиционной ориентации).

Мужчину лучше называть симпатичным и привлекательным или интересным. Например, пусть про тебя говорят: «Какой интересный юноша!» Ведь в русском языке есть довольно много слов «со знаком минус» о мужской красоте: «красавчик», «смазливый», «сладкий», «шоколадный мальчик» и т. д.

Считается, что настоящий мужчина должен быть слегка грубоватым, но никак не женственным и утонченным! И уж тем более мужчина не должен излишне беспокоиться о своей внешности.

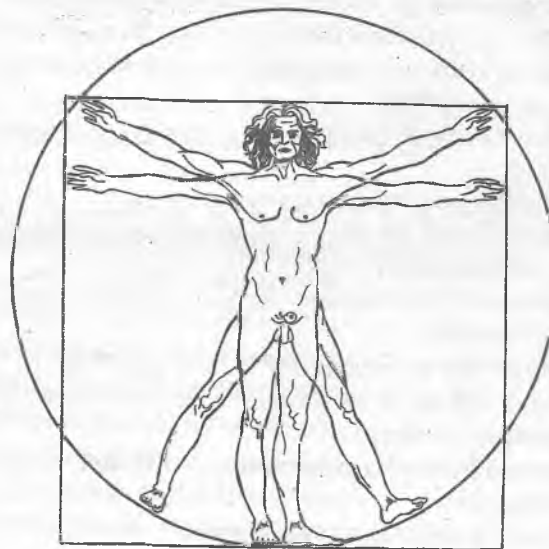
Тебе, скорее всего, кажется, что важнее всего иметь привлекательное лицо, так? Но на самом деле внешняя привлекательность складывается из гармоничных пропорций тела, правильной осанки, из того, как ты держишься и двигаешься. Если не веришь, спроси взрослую женщину, кого она считает привлекательнее – мужчину с не совсем правильными чертами лица (нос у него крупноват, а губы полные, а глаза слишком близко посажены), подтянутого и энергичного или мужчину с красивым лицом, но сутулого и вялого. Ну, конечно,

первого! Есть такая русская поговорка: «С лица не воду пить». И она очень жизненная, а потому – правильная.

Так что лучше заняться совершенствованием фигуры, чем переживать по поводу «неудавшегося» лица.

Идеалы мужской красоты существовали с древнейших времен. Интересно, но многие из них актуальны и в наши дни.

Так, в конце XV века в журнале появился знаменитый рисунок Леонардо да Винчи «Витрувианский человек». На нем была изображена фигура обнаженного мужчины в двух позициях, которые наложены одна на другую. Одна из них (с разведенными в стороны руками и ногами) вписана в окружность, а другая (с разведенными руками и сведенными вместе ногами) – в квадрат. Пупок является центром круга, а половые органы мужчины – центром квадрата.



В записях, которые прилагались к рисунку, великий ученый сообщил, что руководствовался желанием определить пропорции идеального человеческого тела именно так, как это было описано в трактате римского архитектора и инженера Марка Витрувия, который жил во второй половине I века до н. э.

Я знаю, что тебе интересно узнать параметры идеального античного мужчины. Поэтому слушай, что об этом думал Витрувий:

- кисть составляет четыре пальца;
- ступня составляет четыре кисти;
- локоть составляет шесть кистей;
- высота человека составляет четыре локтя (24 кисти);
- шаг равняется четырем локтям;
- размах человеческих рук равен его высоте;
- расстояние от линии волос до подбородка составляет  $\frac{1}{10}$  его высоты;
- расстояние от макушки до подбородка составляет  $\frac{1}{8}$  его высоты;
- расстояние от макушки до сосков составляет  $\frac{1}{4}$  его высоты;
- максимум ширины плеч составляет  $\frac{1}{4}$  его высоты;
- расстояние от локтя до кончика руки составляет  $\frac{1}{4}$  его высоты;
- расстояние от локтя до подмышки составляет  $\frac{1}{8}$  его высоты;
- длина руки составляет  $\frac{2}{5}$  его высоты;
- расстояние от подбородка до носа составляет  $\frac{1}{3}$  длины его лица;
- расстояние от линии волос до бровей  $\frac{1}{3}$  длины его лица;
- длина ушей  $\frac{1}{3}$  длины лица.

Скорей бери линейку и сантиметровую ленту и приступай к измерениям и вычислениям. А вдруг окажется, что ты сложен так же гармонично, как и античный бог? Тогда тебе будет, что сообщить своей подруге. Однако не стоит на этом заикливаться, любой человек красив по-своему, и если ты вдруг не попал в идеальные параметры, улыбнись – ты индивидуален!

Примером идеального тела античных времен вполне может служить мраморная статуя Давида, которую изваял один из самых удивительных мастеров эпохи Возрождения. Речь идет о Микеланджело Буонарроти.

По масштабу своей деятельности он был подлинным универсалом – гениальным скульптором, великим живописцем, архитектором, поэтом, мыслителем. Монументальность, пластичность и драматизм образов, преклонение перед человеческой красотой проявились уже в ранних произведениях мастера. Но все его творения неизменно утверждали физическую и духовную красоту человека, его безграничные творческие возможности. Не стала исключением из этого правила и статуя Давида.

Согласно библейскому преданию юный Давид был пастухом, который победил великана Голиафа. Обрати внимание на мускулы этого юноши и на его лицо. Это великолепное сочетание фи-



зической красоты и силы духа, к которым нужно стремиться!

А этим идеалом античной красоты восхищаются и в наши дни. А также и теми юношами, которые сложены как он. Я говорю о римской мраморной копии бронзового оригинала статуи Аполлона Бельведерского, которую создал древнегреческий скульптор Леохар (придворный скульптор Александра Македонского). Как ты помнишь, Аполлон – древнегреческий бог солнца и света. Еще в юном возрасте он убил змея Пифона и тем самым спас жителей Дельф. В Дельфах Аполлон учредил Пифийские игры. Которые по праву слыли играми чести: победители получали в качестве награды не денежные призы, а лавровый венок, в то время как оливковая ветвь была наградой на Олимпийских играх.

Так что, если ты когда-нибудь услышишь о себе: «Он такой, ну, прямо, как Аполлон Бельведерский!», то считай это большим комплиментом. Почему? А ты взгляни на эту статую и сразу все поймешь...

В Средние века идеальный мужчина уже был не таким мускулистым, как древнегреческий бог. В его лице, фигуре, манере держаться было что-то женственное. Сам он был изящен и ловок.

В наши дни, наверное, нет единого для всех эталона

мужской красоты. Хотя, конечно, есть нечто, что все считают привлекательным в мужчине. Несмотря на то, что у всех вкусы разные, девушки и женщины продолжают восхищаться высокими мужчинами атлетического сложения, у которых широкие плечи, крепкие руки, узкие бедра и упругие ягодицы.

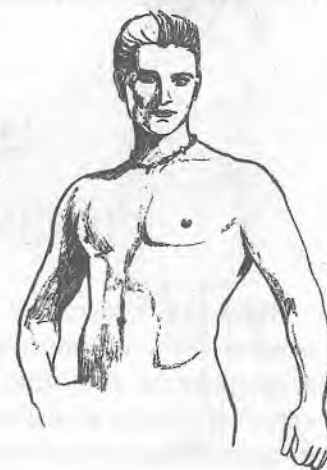
Так что, ты не зря тренируешься! Только не переусердствуй. Скажу тебе по секрету, слишком сильно накачанные, рельефные мышцы девушек скорее пугают, чем привлекают.

Но если у тебя другой тип фигуры, не атлетический, то все равно не расстраивайся.

Красивый мужчина – тот, кто здоров и силен. Не случайно немецкий поэт и мыслитель И. В. Гете говорил: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». Здоровый образ жизни, соблюдение норм гигиены, уход за телом укрепляют твоё здоровье, а значит, создают ту самую уникальную красоту.

Все дело в том, что основное предназначение мужчины – стать отцом здоровых детишек, создать надежное жильё для своей семьи и быть верным защитником для своих родных и близких.

Если это будет необходимо, то мужчина должен быть способен спасти любимую женщину и детей, прикрыв их своим телом или даже пожертвовав собой ради сохранения рода. Вот поэтому, если вне-





шность мужчины соответствует его основному предназначению, я считаю, что он красив.

Имей в виду, что отвисший животик и сутулая осанка не входили в планы природы... Но приятная внешность и крепкие мускулы — это еще не все, чем должен обладать привлекательный юноша или мужчина. Я согласна с У. Шекспиром, который писал, что «внешняя красота еще драгоценнее, когда прикрывает внутреннюю. Ведь книга, золотые застёжки которой замыкают золотое содержание, приобретает особенное уважение». Мужчине необходимо уметь логически мыслить для того, чтобы он мог быстро находить правильные решения, правильно пользоваться большой физической силой, которую ему дала природа (направлять ее на созидание и защиту, а не на разрушение и агрессию). А это возможно, если только мужчина добрый и благородный, чуткий и понимающий. Вот на развитие в себе этих качеств тебе и нужно обратить свое внимание. И тогда ты будешь очень привлекателен для девушек.

## На пути к идеальной фигуре

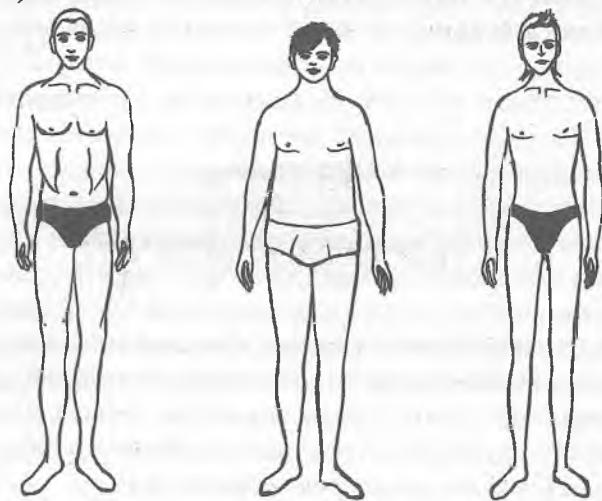
Итак, ты побывал у врача, и он дал тебе «добро» на занятия бодибилдингом. Теперь можно приступать к тренировкам. Я думаю, ты захочешь увидеть результаты своего труда уже очень скоро, а для этого тебе нужна индивидуальная программа тренировок.

Все дело в том, что на людей разного телосложения одни и те же упражнения влияют по-разному. Поэтому, если, например, твоему другу удалось «построить» идеальную фигуру за полгода, то вовсе не обязательно, что, занимаясь по такой же схеме, ты добьешься аналогичного результата в те же сроки.

А это значит, что тебе нужны упражнения, которые подходят именно тебе в соответствии с твоим телосложением. Если ты просто будешь заниматься «как все», то будь готов к тому, что можешь впустую потратить время.

Прежде всего, давай разберемся, как определить твой тип телосложения и как правильно тренироваться.

Уместно вести разговор о стройной, коренастой и атлетической фигурах. При этом выделяют три типа телосложения: астенический (экторморфный), гиперстенический (эндоморфный) и нормостенический (мезоморфный).



Самый распространенный вариант – фигуры «смешанного» типа. Но все же можно выделить те черты, которых в ней больше. Они-то и позволят определить тип телосложения.

### **СТРОЙНЫЙ (астенический тип телосложения, или эктоморф)**

У людей с таким типом телосложения длинные тонкие руки и ноги, узкие плечи и грудная клетка. Их кости хрупкие и легкие, а мышцы тонкие и длинные, подкожного жира очень мало. Про обладателя такого телосложения в народе говорят, «такого ветром сдуть может». Это, конечно, шутка. Но, как говорится, в каждой шутке есть доля правды.

Если у тебя такая фигура, то для того чтобы она стала идеальной, тебе придется хорошо потрудиться.

Прежде всего, нужно будет укрепить слабые связи с помощью стретчинговых упражнений, которые нужно делать вместе с упражнениями силовой гимнастики. Только после этого можно начинать наращивать мышцы. Тренируясь, важно полноценно питаться.

Имей в виду, что тренировка должна быть не очень длительной, чтобы организм смог сохранить калории, которые так необходимы для построения мускулов. Дело в том, что калории у эктоморфов накапливаются с трудом, а «тают» очень быстро. Поэтому не занимайся слишком активно бегом и прыжками. Старайся больше отдыхать.

### **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ФИГУРА (нормостеник, или мезоморф)**

У мужчин такого типа телосложения широкая грудная клетка и плечи, пропорциональные туловищу и ноги, крепкий скелет и мышцы. Нет никакого лишнего жира. Так что если у тебя сильные руки и ноги, удлиненная голова, крепкая шея, широкие плечи, узкие бедра, крупные кисти и стопы, то ты мезоморф. А это значит, что тебе очень повезло! Почему? Скоро узнаешь.

Тебе не нужно перегружаться. Просто совершенствуй свое тело. В твоей тренировочной программе могут быть силовой тренинг, аэробные упражнения и упражнения на проработку рельефа. Да, и не забывай про полноценное питание.

### **КОРЕНАСТАЯ ФИГУРА (гиперстеник, или эндоморф)**

Почему-то мне вспомнился Винни-Пух. Конечно, ты знаешь этого милого потешного медвежонка... Мужчины с таким типом телосложения обладают такими же округлыми, мягкими формами, как этот книжный герой. У них широкое красное лицо, толстая и короткая шея, широкая короткая грудная клетка, широкие бедра, короткие руки и ноги. Да, и имеется приличный запас жира. У эндоморфа мощная костная система, а вот мускулатура мягкая.

Если у тебя такое телосложение, то тебе придется бороться с полнотой. Твоя задача – заняться наращиванием мышц, которые скрыты под слоем жира и прораба-

тывать мышечный рельеф. Диета твоя должна быть низкокалорийной (да-да, придется забыть о пирожных с кремом и пицце).



Если хочешь иметь идеальное тело, то во время тренировки выполняй самые разные упражнения. Повторяй их по многу раз. И старайся слишком не расслаиваться между подходами.

Помимо занятий в тренажерном зале тебе придется заниматься бегом, плаванием, ездой на велосипеде.

Ну, вот. Теперь ты имеешь представление о своем телосложении и о том, как тебе совершенствовать свое тело.

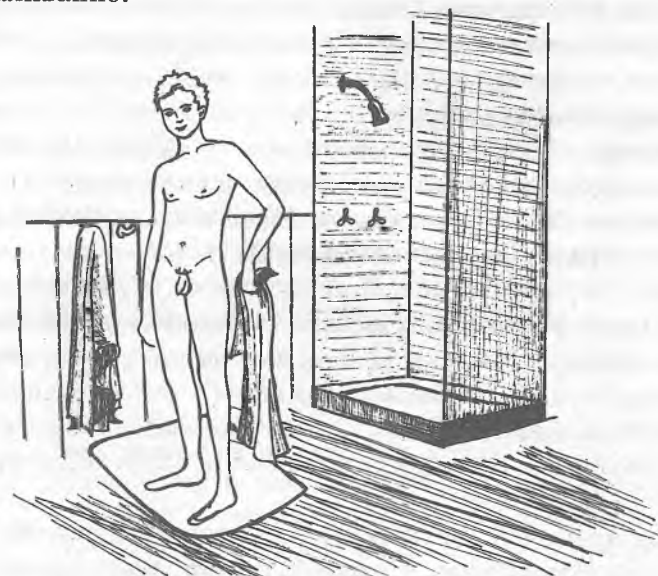
А как именно тебе заниматься, какой будет твоя индивидуальная программа занятий, тебе подскажет тренер-инструктор. Обратись к нему.

Желаю тебе успехов!

## Гигиена

Ты, наверное, уже не раз слышал это слово – «гигиена». Что же это такое? Гигиена – это раздел медицинской науки о здоровье человека. Ее задача – помогать предупреждать болезни. Была такая греческая богиня здоровья, дочь Эскулапа – Гигея. Вот от ее имени и произошло слово «гигиена».

Многие люди считают, что гигиена – это соблюдение чистоты (тела, нижнего белья, одежды, дома). Это так. Но, помимо этого, в правила гигиены мальчиков-подростков входит и разумное чередование труда и отдыха, и соблюдение режима дня, и правильное питание, и полноценный сон, и физические упражнения, и закаливание.



## НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Тринадцатилетний сын моей подруги рассказал мне такую историю. Однажды Антон возвращался с тренировки домой в переполненной маршрутке. Внезапно он почувствовал резкий неприятный запах пота. Тогда парень подумал про себя: «И бывает же такое». Всю дорогу он сочувственно смотрел на рядом сидящую девушку, которая постоянно морщилась и закрывала нос бумажным платком. Наконец он вышел из маршрутки и (о, ужас!) обнаружил, что неприятный запах исходил от него. Придя домой, парень внимательно осмотрел свою футболку, она была там, где подмышки, вся мокрая от пота и «благоухала». А он, между прочим, только утром ее надел. Неприятный запах также шел от его носков. Было ужасно стыдно и неловко. Парень находился в некоем замешательстве. «Что же происходит с моим телом», — размышлял он.

Конечно, я объяснила ему, в чем причина. Тебе тоже интересно об этом знать? Если «да» — слушай. Все дело в том, что настает момент, когда начинают усиленно работать апокриновые железы. Находятся они подмышками и в паху. Они выделяют много густого пота, гораздо больше, чем раньше. Этот пот имеет «мужской» запах, более резкий, чем женский. Помнишь, я об этом уже говорила? Именно по нему женщины находят «своего» мужчину. Это так, но вся «беда» в том, что, спустя какое-то время после того, как этот пот выделился, в нем развиваются бактерии и он начинает неприятно пахнуть (иногда даже очень).

Понятно, что такой запах не привлечет девушек, а будет причиной того, что они будут стараться держать-

ся от тебя подальше. Твои ступни ног тоже будут потеть с этих пор и до конца твоей жизни. И несвежий пот тоже будет иметь неприятный запах.

### Что делать?

Итак, мы разобрались, почему твой пот может отпугивать от тебя девочек (и не только их, кстати). Теперь важно знать, как бороться с его неприятным запахом. Прежде всего, тебе нужно постоянно следить за тем, чтобы все твое тело было чистым. Чаще мойся под душем с гелем или мылом (хотя бы раз в день), а летом, в жару, — дважды в день. Постоянно меняй белье и одежду.

Кстати, имей в виду, что волосы, которые появились у тебя на лобке и подмышками, удерживают запах. Поэтому-то некоторые юноши их сбывают.

А вот еще несколько простых рецептов в борьбе с неприятным запахом пота:

- Пей настои лекарственных растений. Например, такой: 2 чайные ложки шалфея завари 1 стаканом крутого кипятка. Через 30 минут остывший настой процеди и принимай равными порциями в течение дня. Или такой: 15 г смеси сухих трав шалфея и крапивы (бери травы поровну) завари 1 стаканом горячей воды. Через 30 минут настой готов. Пей по  $\frac{1}{2}$  стакана в день два раза в течение четырех недель.<sup>2</sup> Через два-три месяца лечение можешь повторить.
- Пользуйся дезодорантом или антиперспирантом. Дезодоранты и антиперспиранты — не одно и то же. «Работают» они по-разному. Дезодоранты устраняют неприятный запах, но не его причину. Антиперспиранты же воздействуют на потовые железы (сокращают выводные протоки потовых желез, поэтому потоот-

деление уменьшается). Это значит, что они нарушают естественные процессы в организме. А это все-таки не очень хорошо.

**ЭТО ВАЖНО!** Имей в виду, что и дезодоранты, и антиперспиранты хотя и уничтожают неприятные запахи, но не могут скрыть запах немытой кожи. Поэтому не рассматривай их как замену воде и мылу.

Наноси дезодорант или антиперспирант сразу после того, как примешь душ и хорошенько вытрешь кожу. И обязательно смывай его в конце дня. Если у тебя чувствительная кожа, то спрей тебе не подойдут. Выбери део-тальк. Но лучше всего для подростковой кожи использовать шариковые дезодоранты без запаха. В таком случае намного меньше вероятность того, что у тебя появится раздражение.

Старайся не пользоваться антиперспирантами перед занятиями спортом и выходом на пляж. Помимо этого, ты можешь кое-что сделать, чтобы уменьшить потоотделение:



- одевайся по погоде, если ты слишком укутаешься, то тебе будет жарко и ты вспотеешь;
- старайся меньше пить горячих напитков;
- делай примочки из специального раствора.

Чтобы его приготовить, как следует измельчи 10 г дубовой коры, залей 1 стаканом холодной воды, кипяти 15–20 минут, затем остуди и процеди. Добавь 0,5 стакана водки,  $\frac{1}{4}$  стакана уксуса и 10 г квасцов, взболтай до полного растворения.

### А если сильно потеют ноги?

Прежде всего, обрати внимание на то, какую обувь ты носишь. Она должна быть из натуральной кожи, тогда будет пропускать воздух и «дышать». Старайся ходить босиком за городом по траве или дома – по полу. Надеюсь, ты прекрасно понимаешь, что мыть ноги и менять носки нужно каждый день. Можно пользоваться и специальными кремами для ног, присыпками и тальками. А можешь и попробовать народные средства. Например, такие:

- Возьми дубовую кору и истолки ее в мелкий порошок, перед сном присыпь им ноги, надень хлопчатобумажные носки и ложись спать. А утром сполосни ноги прохладной водой;
- Насыпь в стакан 1 чайную ложку дубовой коры, залей ее кипятком и добавь туда сок одного лимона. Подожди, пока он остынет, потом возьми ватку (или ватный диск), смочи ее в этом отваре и протирай им ступни ног несколько раз в день. Помимо того, что пота будет выделяться меньше, твое тело будет пахнуть лимоном;

- Как вариант, можно протирать ступни ног лимонным соком;
- Еще помогают травяные ванны для ног. Я подобрала для тебя несколько несложных рецептов. Выбери тот, который наиболее понравится. Одно НО, делать ванны нужно вечером, перед сном.



### **РЕЦЕПТ № 1**

В равных частях смешать листья крапивы и шалфея, залить их кипятком, накрыть плотной крышкой и настаивать в течение часа. Полученный раствор процедить и подогреть. Его используем для травяных ванн в пропорции 100 г смеси на 3 л кипятка. Время принятия ванн для ног – 15 минут.

### **РЕЦЕПТ № 2**

6 столовых ложек сухих цветков ромашки залить 2 л кипятка, накрыть посуду плотной крышкой и настаивать в течение часа. Полученный раствор процедить и подогреть. Держать ноги в таком настое можно до тех пор, пока вода не остынет. Потом вытереть и присыпать тальком.

### **РЕЦЕПТ № 3**

Заварить в чашке 2–3 пакетика черного чая, а потом вылить заварку в тазик с теплой водой, опустить в него ноги. Время принятия этой ванны – 10 минут.

### **РЕЦЕПТ № 4**

Бросить в тазик две горсти поваренной соли и подержать в ней ноги в течение 10 минут. А потом вытереть ноги и присыпать тальком. Вместо талька можно смазать их кремом для ног.

### **РЕЦЕПТ № 5**

Налить в тазик теплую воду, в ней растворить 10 капель масла шалфея. Опустить в него ноги и держи 10 минут.

### **ПРАВИЛА ЧИСТЮЛИ**

Запомни эти простые правила и постоянно их выполняй:

1. Ежедневно (а в жаркую погоду дважды – утром и вечером) мойся теплой водой с мылом или гелем для душа полностью;
2. Мой руки с мылом после посещения туалета и перед едой;
3. Подмывайся каждый раз после туалета «по-большому»;
4. Чисть ногти по мере загрязнения.
5. Дважды в день – утром и вечером чисть зубы и прополаскивай рот каждый раз после еды;
6. Правильно ухаживай за кожей лица;
7. Заботься о том, чтобы твои волосы были чистыми и аккуратно подстриженными.

**ЭТО ВАЖНО!** У тебя должны быть свои полотенце, мочалка и другие средства личной гигиены. Не пользуйся чужими. Иначе можно подцепить неприятные заболевания (например, хламидиоз).



Лучше купаться под душем, чем мыться в ванне. Дело в том, что в ванне ты находишься в непроточной воде, в которой, помимо тебя, и поступающие в нее с твоего тела микробы, жир, пот и пыль. Поэтому, если уж ты моешься в ванной, то после этого обязательно ополоснись чистой водой или под душем. В случае если ты устал и хочешь взбодриться, устрой себе контрастный душ. Начиная с теплой воды, постепенно увеличивай ее температуру, а затем быстро облейся прохладной. Повтори процедуру 2–3 раза. Если же после напряженного дня ты хочешь расслабиться, то, встав под душ, сделай так, чтобы по твоей спине от затылка по позвоночнику вниз текла сначала теплая, а затем все более горячая вода. После того как выйдешь из душа, немного полежи и расслабься.

Для чистки ногтей приобрети щеточку, а пятки и другие загрубевшие участки кожи три после мытья специальной лопаточкой.

Кроме чистки зубов хорошо бы утром натошак чистить и язык от налета. Делать это можно зубной щеткой с мягкой щетиной (только не той, которой ты чистишь зубы).

Есть такая замечательная вещь – зубная нить или флосс. С ее помощью вычищают остатки пищи, которые застревают между зубами. Попроси стоматолога, чтобы он научил тебя ею пользоваться. Да, кстати, по правилам, этого врача посещают раз в полгода.

Твоя кожа – достойный барьер на пути микробов, она регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ, помогает избежать излишней потери воды и тепла. Поэтому так важно заботиться о том, чтобы она была чистой. Если этого не делать, иммунитет ослабевает, че-

ловек чаще простужается, быстро утомляется, у него возникнут различные кожные заболевания. И все это очень мешает общаться с друзьями и радоваться жизни.

## ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ

А теперь об очень личном. Я расскажу тебе о том, как заботиться о чистоте своих интимных мест... Если ты все это уже знаешь, отлично. Тогда я за тебя спокойна. Интимная гигиена очень важна не только для твоей привлекательности, но и для твоего здоровья. Ведь нечистоплотные мальчики рискуют «познакомиться» с баланопоститом (одновременное вовлечение в воспалительный процесс крайней плоти и головки полового члена. Клинически проявляется жжением, зудом, болью, отеком в области головки пениса, появлением покраснения, трещинок, гнойного отделяемого. – *Примеч. ред.*) и другими очень неприятными заболеваниями.

Думаю, что ты хотел бы, чтобы твои трусы подольше оставались свежими, так ведь? Но после туалета «по-маленькому» капли мочи обычно попадают на твои трусы. Как этого избежать? Конечно, хорошо бы каждый раз после этого вытирать свой пенис (лучше промокать мягкой туалетной бумагой). Есть еще одна «хитрость». Она помогает не всем, но попробовать ведь можно? Чтобы удалить остатки мочи, сразу после мочеиспускания сдави член у основания. Сначала делай это очень осторожно. Со временем ты поймешь, как сильно нужно надавливать. Но если моча все-таки будет попадать на твои трусы, то имей в виду, что свежая моча, как и пот, не имеет запаха, а вот спустя какое-то время начинают раз-

виваться бактерии и появляется неприятный запах. Поэтому меняй нижнее белье каждый день, а если нужно – и чаще.

Наверное, ты понимаешь, почему вечером перед сном нужно обязательно как следует мыть свое «мужское достоинство». Если нет, я тебе объясню.

За день на твоём пенисе скапливаются остатки мочи и смегма (греч. *smegma* – мыло, мазь, синоним – препуциальная смазка, секрет желез крайней плоти. Смегма выполняет роль смазки, покрывающей головку члена и уменьшающей трение об нее крайней плоти. – *Примеч. ред.*). Если их не смывать, то на коже появится липкий противный налет. Толще всего он будет на головке пениса. Эти выделения проникают под складку крайней плоти и «прячутся» там под ней. Если тебе сделали обрезание (это значит, что крайняя плоть не полностью покрывает головку), то у тебя смегма может скапливаться в складках уздечки и венечной борозды венчика головки. В любом случае, если не удалять эти выделения, заболеваний мочеполовой системы не избежать. И еще... если твой неухоженный пенис будет дурно пахнуть, то вряд ли это привлечет к тебе девушек. Теперь ты не сомневаешься в том, что необходимо тщательно соблюдать правила интимной гигиены.

### Мужская интимная гигиена от «А» до «Я»

К сожалению, как правильно ухаживать за собственными половыми органами и промежностью многие мужчины очень часто забывают. А некоторые и вовсе толком не следят за собой, порой удивляясь соответствующей реакции со стороны женщин. Интимная гигиена

должна стать для тебя незыблемым правилом на всю жизнь. Только так ты сохранишь здоровье и будешь достоин звания «Настоящий мужчина».

Прежде чем приступить к этому важному делу, тщательно вымой руки с мылом. Можешь их не вытирать. Отрегулируй воду, она должна быть теплой, а мыло достаточно пенное, чтобы хорошо смыть солевые выделения. Не стоит бояться использовать мыло в больших количествах, оно поможет хорошо размягчить и вымыть выделения из пор. Ароматизированное мыло не подойдет, так как может вызвать воспаление кожи. Оптимальный вариант – детское мыло и никак не всевозможные ароматизированные гели, которые лишь создают эффект чистоты. Конечно, гораздо проще и быстрее помыть член с удаленной крайней плотью, чем необрезанный пенис. Но если у тебя – второй случай, то придется аккуратно полностью оттянуть назад крайнюю плоть и обнажить головку.

В первую очередь необходимо тщательно вымыть сам пенис, вокруг него и паховую область. Далее нужно оттянуть крайнюю плоть и вымыть головку. Особое внимание следует уделить венчику, основанию головки и уздечке. После всех проделанных операций нужно хорошенько промыть всю область гениталий большим количеством прохладной воды. Можно также использовать слабый раствор марганцовки для уничтожения вре-



доносных бактерий и микробов. В заключение следует промокнуть член чистой мягкой махровой салфеткой или полотенцем.

## ТВОИ ВОЛОСЫ

Красивые, ухоженные волосы – это всегда красиво. Ты обязательно будешь окружен женским вниманием, если твоя прическа выглядит аккуратно и стильно, а волосы – чистые и блестящие. И наоборот, сальные, свисающие на лицо патлы, отпугнут от тебя людей, создав репутацию грязнули.

Если твои волосы очень быстро пачкаются и уже к вечеру слипаются и выглядят неопрятно, а ты их только утром вымыл, не переживай – дело поправимо. Активная работа сальных желез связана с ростом твоего скелета. Кожа головы просто не поспевает расти в таком бешеном режиме и просто растягивается, а сальные железы помогают ей избежать разрывов. Сальные железы находятся в основании волос, отсюда жир распространяется по всей длине локона. Так задумано природой. Но ты можешь кое-что исправить, например, замедлить работу сальных желез, если не будешь часто:

- расчесывать волосы (больше трех раз в день) или делать это слишком энергично;
- прикасаться руками к волосам;
- использовать средствами для блеска волос с маслами;
- много времени находиться на солнце;
- сушить волосы феном (горячим воздухом);
- постоянно нервничать.

## Что делать, если они жирные?

А теперь возьми на вооружение несколько советов, которые помогут тебе содержать в порядке твои жирные волосы.

### СОВЕТ № 1. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Замечено, что состояние волос человека напрямую зависит от продуктов, которые мы едим. Поэтому по возможности нужно избегать вредных продуктов и налегать на полезные: рыбу, птицу, нежирное мясо, куриные, а еще лучше перепелиные яйца, орехи, фасоль. Все эти продукты содержат белок, который обеспечивает рост волос, они также богаты медью, которая защищает кожу головы от перхоти. Еда, о которой тебе лучше забыть, – это жареная пища, консервы, животные жиры, соленое, сладкое и острое. Вредны также гамбургеры, хот-доги, пирожки, чебуреки. Эти продукты нарушают обмен веществ. А это плохо и для волос.

Кстати, самым важным компонентом наших волос по праву считается кератин. Для его образования каждый день ешь растительное масло, хлеб из муки грубого помола, семечки. Чтобы волосы блестели, кушай морскую



капусту, нежирный йогурт, творог. Свежие овощи и фрукты, помимо того что богаты полезной клетчаткой, содержат витамины и минеральные вещества, необходимые нашему организму вообще и волосам в частности. Витамин А, которого много в моркови, зеленых овощах и шиповнике, делает волосы менее ломкими и хрупкими. Витамин Е восстанавливает волосы. Больше всего его в сладком (его еще называют болгарском) перце. Кремний укрепляет волосы, им богаты клубника и шпено. Пантотеновая кислота делает волосы мягче и менее жирными, помогает сохранить их блеск. Ее много в цветной капусте, брокколи и фасоли.

## **СОВЕТ № 2. ПРАВИЛЬНО МОЙ И СУШИ ВОЛОСЫ**

Запомни, мыть голову следует по мере необходимости, как только ты заметил, что волосы потеряли блеск и выглядят жирными. Лучше всего мыть голову теплой кипяченой водой. Она хорошо растворяет кожное сало и удаляет грязь. Слишком горячая вода заставляет сальные железы работать активнее, и, следовательно, волосы могут стать еще жирнее, чем до мытья. Во-вторых,

под воздействием горячей воды мыло, входящее в состав шампуней, «заваривается» и оседает на волосах серым налетом, который плохо смывается. Холодная же вода плохо удаляет загрязнения и к тому же нарушает питание корней. В качестве шампуня не рекомен-



дуется использовать гель для душа, туалетное мыло, так как эти средства смывают защитную жировую пленку и пересушивают волосы.

**ЭТО ВАЖНО!** Для мытья головы используй шампунь для жирных волос (если ты моешь голову каждый день, то лучше тот, который подходит для ежедневного мытья). Покупай шампунь для мужчин. Тот шампунь, которым пользуется твоя мама, сестра или подруга, для тебя не годится. Ведь сальные потовые железы, которые окружают луковицу волоса, у мужчин работают не так, как у женщин.

## **Как понять, что шампунь тебе не подходит**

Для подбора шампуня проведи тест, если ты видишь, что после мытья головы твои волосы чистые и блестят, а также хорошо расчесываются и при этом кожа головы не раздражена – то это «твой» шампунь. А еще жирные волосы хорошо мыть, используя народные рецепты. Например, такие:

- Возьми миску, разбей в нее куриное яйцо, взбей его. Затем добавь 1 чайную ложку водки и несколько капель лимонного сока. Все хорошенько перемешай. Полученную массу нужно втирать в кожу головы. После того, как яичная маска нанесена на волосы, следует подождать 1,5 минуты, а потом ее смыть теплой, а потом прохладной водой;
- 150 г ржаного хлеба нужно залить кипятком, после чего эту кашу нанести на волосы на 5–10 минут, а после хорошенько промыть водой;
- Одну столовую ложку горчицы разведи в 2 л теплой воды. Вымой этим составом голову.

## Как правильно мыть голову

Мытье головы, казалось бы, достаточно легкая процедура. Но на поверку мы даже в ней допускаем существенные ошибки.

Перед мытьем волосы следует хорошо расчесать. Затем обильно смочить водой, после чего на мокрые волосы следует по всей длине локона — от корней волос к их кончикам — нанести шампунь. Массирующими движениями нужно его вспенить. При этом следует избегать чрезмерного трения волос друг о друга, ведь так можно повредить стержень и кутикулу волоса.

Пена от шампуня не должна находиться на голове дольше 30 секунд. Намыливать волосы рекомендуется минимум два раза. Дело в том, что при первом намыливании с волос удаляется только часть грязи, пыли и кожного сала.

И наконец, волосы должны быть тщательно промыты. Смывать шампунь лучше прохладной водой. Это немного замедлит работу сальных желез и выделение жира. Время ополаскивания должно в пять раз превышать время намыливания. Бальзам при этом применять не обязательно.

Чтобы твои волосы стали более блестящими, ополаскивать их лучше кислым раствором. Если ты блондин, то раствори 1 г лимонной кислоты в 1 л воды (слегка теплой или комнатной температуры) или выдави сок из лимона из расчета половина лимона на 1 л воды. Если ты шатен или брюнет, то твой состав для ополаскивания будет таким: 1 ст. л. 6% -го уксуса на 1 л воды).

После мытья головы волосы следует слегка «отжать» теплым полотенцем и оставить их высыхать.

Жирные волосы ближе прилегают к голове, чем нормальные и сухие. Поэтому хорошо было бы их немного «приподнять». Для этого лучше всего сушить их холодным воздухом с помощью фена с диффузором. Не рекомендуется сушить волосы горячим феном.

## Как правильно расчесывать волосы

Лучше всего расчесывать волосы дважды в день. Тогда кровообращение улучшится и волосы будут расти лучше. Помимо этого, при расчесывании равномерно распределяется жир, который собирается на прикорневых частях волос, он-то и придает нашим локонам блеск и гладкость.

Не следует расчесывать мокрые волосы. Сухие, они твердые и прочные, но под воздействием воды набухают и становятся очень чувствительными. Если тебе очень нужно расчесать мокрые волосы, то делай это с



помощью гребня с редкими зубцами (расческа должна быть пластмассовой или деревянной, но не металлической).

Зачесывай волосы так, чтобы они не спадали на лицо. Откажись от лаков, муссов и масел для волос.

**ЭТО ВАЖНО!** От качества расчески во многом зависит здоровье и внешний вид волос. Расческа должна быть из натурального материала. Главное, чтобы не было острых краев: они должны быть закруглены, отшлифованы и отполированы. Кроме того, расческа должна быть гладкой без заусенцев (это особенно касается деревянных гребней). Для расчесывания волос лучше использовать расчески и массажные щетки из натуральных материалов. Полезны массажные щетки со свиной щетиной и деревянные гребни.

### Как бороться с перхотью

Для подростков перхоть такое же нормальное явление, как жирная кожа и прыщи. Жирная перхоть появляется опять же из-за гормонов. Она крупная, желтоватого цвета. Желтоватый кожный жир склеивает ороговевшие чешуйки вместе. Они прикрепляются к волосам и трудно отслаиваются. Голова начинает чесаться, а волосы выглядят так, как будто ты смазал их маслом.

*Из-за перхоти могут выпадать волосы! Именно поэтому к перхоти нужно относиться как к опасному заболеванию и вовремя начать лечение кожи головы.*

Слово «перхоть» многозначное, оно используется для характеристики трех абсолютно разных состояний кожи головы и волос. Речь идет о себорейном дерматите, жирной себорее и перхоти как таковой. Эти заболевания очень похожи друг на друга, и решить, как лечить именно то, что у тебя, может только врач-трихолог. Не от любой перхоти можно избавиться только с помощью шампуня. Для лечения врач назначает специальные препараты.

**ЭТО ВАЖНО!** По-гречески «трихос» – волос. Трихолог – врач, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой болезней волос и кожи головы. Трихолог не всегда имеет медицинское образование. Им может быть парикмахер, который прошел курсы повышения специализации по трихологии.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Во время мытья головы нежно массируй кожу головы кончиками пальцев (ногти лучше коротко постричь).
- Аккуратно расчесывай волосы щеткой или расческой.
- Попробуй мыть голову шампунем от перхоти с экстрактом березы. Если через 3–4 недели чешуйки не исчезнут, стоит поговорить с дерматологом.
- Хорошо прополаскивай волосы.
- Расческу или щетку промывай шампунем от перхоти.
- Не увлекайся острой и соленой пищей, сахаром.
- Избегай продуктов, в которых содержится большое количество жира: сыр, сметану, масло, майонез и кремы, картошку фри, жареную рыбу. Полезно обез-



жиренное молоко, нежирные сорта сыра, обезжиренный творог.



- Ешь больше зеленых овощей – вареных или сырых, фруктов, нежирную курицу или телятину, белую рыбу (форель, речную камбалу).
- Намажь кожу головы лимонным соком. В первый раз оставь маску до тех пор, пока сможешь терпеть. Постепенно время увеличивай до получаса.
- Хорошие средства против перхоти – натуральные краски для волос: хна, басма, шелуха лука.
- Втирай в кожу головы смесь из десяти частей спиртовой настойки календулы и одной части касторового масла.
- Добавляй в свой шампунь перед самым применением 2 капли масла чайного дерева. Нанеси его на волосы, оставь на 5 минут, потом смой водой, как обычно.

### Что делать, если волосы выпадают

Если твои волосы стали выпадать и там, у лба и на висках, появились даже залысины, ты, наверное, беспокоишься по этому поводу. Я тебя понимаю. Стать лысым в 15 лет не очень-то радостная перспектива. И ко-

нечно, как и на все, и здесь есть свои причины. Одна из них – половое созревание. Волосы начинают выпадать, как только оно начинается. Одно дело, когда их выпадает немного – это нормально. И совсем другое – когда волосы выпадают в большом количестве.

В этом «виноваты» мужские гормоны – андрогены. От их уровня в крови зависит, пышная ли у тебя шевелюра. Эту связь между такого вида облысением и уровнем мужских гормонов в крови ученые заметили давно. Поэтому не зря говорят о том, что лысые мужчины очень сексуальны... Бедненькие волосяные фолликулы не выдерживают натиска этого могучего тестостерона и... оп! на макушке или там, где проходит граница роста волос, появляется лысина. Здесь когда-то были самые чувствительные и нежные из них. Кстати, у женщин фолликулы, восприимчивые к андрогенам, разбросаны по всей голове. Поэтому у мужчин бывает лысина на макушке – а у женщин нет.

Дело в том, что у каждого человека разная чувствительность волосяных фолликул к андрогенам. А это значит, что реагируют они на них по-разному, и поэтому не все мальчишки-подростки лысеют! Своеобразная «стойкость» волосяных фолликул зависит от наследственности. В большинстве случаев склонность к потере волос наследуется по материнской линии.

**ЭТО ВАЖНО!** Если ты заметил, что теряешь много волос, нужно посоветоваться с эндокринологом. Если с гормонами все в порядке, то обратись к трихологу. Он определит, чего не хватает твоим волосам.



Современная медицина предлагает три метода борьбы с облысением – с помощью лекарств, с помощью лазера и трансплантации (пересадки) собственных волос. Существуют также народные средства, с помощью которых ты можешь укрепить свои волосы. Вот некоторые из них:

- 25 г шелухи лука залей 0,5 л кипятка, настаивай 15 минут, процеди. Полощи этим отваром волосы после мытья;
- 1 стакан сухих листьев крапивы залей 1 стаканом горячей воды, настаивай 1 час. Полощи волосы после мытья;
- Раньше от выпадения волос волосы и кожу головы натирали настоем чаги. Сейчас готовый раствор «Бе-фунгин» продается в аптеках.

## УХОЖЕННЫЕ РУКИ

Мужские руки всегда привлекают внимание женщин. Поэтому уделим им должное внимание. После мытья хорошенько вытирай руки полотенцем. Когда выходишь на улицу, особенно в холодную, ветреную погоду, убедись в том, что твои руки сухие. Иначе обветривания кожи рук не избежать. Она станет шероховатой, растрескается и начнет болеть. Если это все же случится, не расстраивайся. В этом случае помогут ванночки из теплого отвара ромашки, шалфея, липового цвета. После них обязательно смажь кожу специальным жирным кремом для рук или детским кремом. Можно

сделать ванночку из теплой воды с добавлением глицерина и нашатырного спирта (по чайной ложке на стакан воды).

Мыть руки нужно теплой водой с мылом. Если они очень грязные, следует использовать специальную щеточку, которая хорошо очищает кожу и удаляет грязь из-под ногтей. Избавиться от шершавой кожи на локтях можно с помощью теплого растительного масла. (Возьми кусочек марли или ваты, смочи в подогретом масле, приложи к локтю и поддержи минут 20. То же самое повтори с другой рукой.)

Отдельного внимания требует красота ногтей. Их внешний вид отражает состояние твоего организма и является вполне зримой деталью твоего образа. Если ты переживаешь по какому-нибудь поводу, нервничаешь, ногти становятся тоньше. Твои ногти станут крепкими и будут быстрее расти, если ты будешь есть продукты, богатые витаминами А и D, кальцием, белками, минеральными солями.

Хрупкие ломкие ногти можно укрепить с помощью ванночек. Готовят ее так: в теплое растительное масло добавляют 3 капли йода или 5 капель лимонного сока. Делать их нужно 1–2 раза в неделю.

Следует каждый день чистить ногти. Для этого требуется специальная щеточка. Если ты будешь чистить под ногтями острыми металлическими предметами, то можешь поцарапать поверхность, и грязь будет въедаться сильнее. Ногти нужно время от времени подстригать. На руках они вырастают примерно на 1 мм в неделю, скорость же их роста на ногах в 3–4 раза меньше. Поэтому ногти на руках нужно обстригать раз в неделю, на ногах – раз в две-три недели. Делать это лучше

после мытья рук или ног с мылом. Тогда они размягчатся, и их достаточно легко остричь.

Когда обрезаешь ногти, не срезай их уголки слишком сильно. Выровнять и придать ногтям красивую форму можно с помощью пилочки. Очень осторожно обрезай кожуцу вокруг ногтя. Перед этим отодвинь ее лопаточкой. Если ты порежешься, то обязательно смажь место пореза борным спиртом или йодом.

Заусенцы нужно срезать специальными щипчиками и смазывать эти места возле ногтей йодом или борным спиртом.

Есть мальчики, которые ногти обгрызают. Помню, что, когда я впервые увидела, как это делает мой одноклассник (это было в 8 классе), мне стало противно. Ведь под ногтями столько грязи и микробов! Даже общаться с эти мальчишкой расхотелось. А ведь он приглашал меня пойти с ним в кино... Думаю, что и твоим одноклассникам вряд ли понравится эта дурная привычка.

### ЧТО ТАКОЕ ПРЫЩИ И ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ

Прыщи, наверное, – это самый неприятный «подарок», который может преподнести кожа мальчику-подростку. Эти противные прыщи внезапно появляются на спине, груди, шее, плечах и, что самое ужасное, там, где их все видят – на лице! Там, где их никак не скроешь! Не у одного тебя такая «беда». Прыщи беспокоят около 95% тинейджеров.

**Прыщи, акне, комедоны, милиумы – это все названия угрей обыкновенных или вульгарных (лат. *acnae vulgaris*).**

Одним из самых распространенных видов прыщей являются угри. По сути, это – хроническое воспаление сальных желез. Часто прыщи появляются в виде черных точек (комедоны) и белых гнойничков (милиумы), причем не только на лице (лбу, носу, подбородке), но и на теле (плечах, шее, груди и спине). Если их много, то речь идет об угревой сыпи.

Прыщи не возникают просто так. На это есть причины. Вот они:

- Гормональная перестройка. Во время полового созревания поры на коже расширяются, сальные и потовые железы работают очень активно. Это нужно для того, чтобы быстро растущая кожа не пересыхала. Сальные железы вырабатывают слишком много кожного сала. И если сало забивает поры (протоки сальных желез), то нарушается отток. А стафилококки и другие бактерии, которые живут на коже, не дремлют. В результате протоки сальных желез воспаляются, а на коже образуются гнойнички. Причем, чем больше микроорганизмов на твоей коже, тем сильнее воспаление.
- Наследственная предрасположенность (если у твоего отца и дедушки была жирная кожа, то и у тебя, скорее всего, будет такая же).
- Постоянная инфекция в организме (тонзиллит, гайморит, незалеченные зубы, заболевания желудочно-кишечного тракта).
- Употребление кофе, шоколада, горьких, кислых и соленых блюд.
- Нехватка или чрезмерное употребление витаминов.
- Стресс, переутомление.

## Долой прыщи!

Победить прыщи нелегко, но тебе это дело по плечу! К моему сожалению, да и к твоему, наверное, тоже, нет такой таблетки или крема, которые мгновенно уничтожили бы эти ненавистные прыщи. Поэтому тебе придется набраться терпения и выполнять эти рекомендации:

- Поправь здоровье. Вылечи насморк, запломбируй зубы. Посоветуйся с врачом, какие витамины тебе лучше принимать.
- Старайся соблюдать спокойствие, поменьше нервничать. Дело в том, что при любых волнениях и в стрессовых ситуациях тестостерона становится еще больше, а это, в свою очередь, увеличивает выработку кожного сала.
- Правильно ухаживай за кожей.
- Подумай о специальных кремах. Легкую угревую сыпь можно лечить с помощью специальных кремов от прыщей, которые продаются в аптеке. Внимательно прочитай инструкцию перед применением этих препаратов.
- Обратись к специалисту.

Если прыщей много, то крема от прыщей могут тебе не помочь. Если ты убедился в том, что обычные средства не действуют, обратись к врачу-дерматологу. Не жди, пока они пройдут сами собой. Если их не лечить, могут остаться рубцы на всю жизнь.

Хорошо бы также побывать на консультации у врача-косметолога. Он поможет подобрать подходящую тебе косметическую линию и научит тебя пользоваться этими средствами.

В борьбе с прыщами нельзя:

- использовать лосьоны, в которых много спирта и содержится мыло (если нарушить этот запрет, то кожа

начнет краснеть, шелушиться, будет выглядеть натянутой, но при этом по-прежнему останется жирной).

- пользоваться кремами для загара;
- выдавливать и вообще трогать руками комедоны, милиумы, угри.

Дело в том, что выдавленный прыщ заражает бактериями пальцы и кожу вокруг. И если ты потрогаешь свое лицо в другом месте, ты только размножишь прыщи. Кроме того, после выдавливания прыщей может остаться шрам, иногда довольно глубокий. К тому же при такой попытке удалить прыщ происходит вдавливание инфекции в глубь кожи, в кровеносные сосуды. А на лице находятся вены, которые связаны с венами головного мозга. И если в них попадет инфекция, то может развиваться воспаление оболочек или самого головного мозга – менингоэнцефалит. А это очень опасно.

## РЕЦЕПТ СЧАСТЛИВОЙ КОЖИ

### Определи свой тип кожи

Чтобы твоя кожа была красивой, о ней нужно правильно заботиться. Моя мама – врач-дерматолог (то есть специалист, который лечит кожные болезни). Поэтому я давным-давно узнала о том, как ухаживать за кожей. Итак, прежде всего, нужно определить свой тип кожи.

Нормальной считается кожа, которая выглядит свежей и упругой, у которой нет больших пор. Очищать ее можно теплой водой и гелем для умывания. Время от времени ешь миндальные или пшеничные отруби.

Сухая кожа выглядит бледной, тонкой и вялой. Она легко шелушится и не любит резких перепадов температуры. Если твоя кожа именно такая, не увлекайся солнечным загаром. Мыть ее нужно кипяченой водой. Такую кожу полезно протирать оливковым маслом.



**Жирную кожу** легко узнать по крупным порам, большинство из которых собрались на носу. Такая кожа выглядит грязной и сальной. В этом случае следует прекратить умываться горячей водой. Использовать средства для сужения пор, например лимонный и огуречный соки.

**Смешанная кожа** лоснится на лбу, носу и подбородке, но на щеках она сухая и туго натянутая. В этом случае придется отдельно ухаживать за каждой частью лица и для этого использовать разные средства.

Часто в подростковом возрасте кожа становится легкой *раздражимой*. Это «постарались» гормоны. Кожа может выглядеть как нормальная, а потом вдруг начать чесаться, и на ней появляются маленькие пузырьки. В таком случае ее нужно очищать косметическим молочком. О кофе придется забыть.

**Если самостоятельно ты затрудняешься определить свой тип кожи, обратись к врачу-дерматологу, он тебе обязательно поможет.**

Кроме частных рекомендаций, существуют общие рекомендации, они подходят обладателям любого типа кожи.

### Правильно питайся

**Полезно есть:**

- все кисломолочное: кефир, ряженку, творог;
- креветки, бобы сои (в них содержится цинк, который регулирует работу сальных желез);
- морковь, томаты, кукурузу, печень, яйца, рыбу (содержат витамин А);
- печень, яйца, горох, фасоль, пророщенную пшеницу, дрожжи (содержат витамин В);

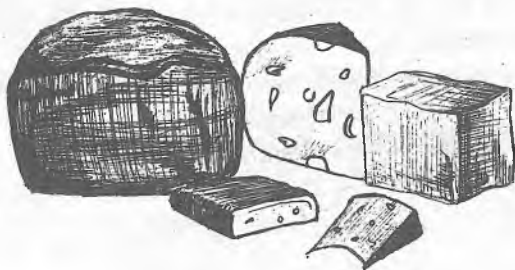


- подсолнечное масло, орехи, цельные зерна пшеницы, салат, помидоры (содержат витамин Е);
- фрукты, овощи и зелень;
- напитки без газов.

#### **Ешь меньше:**

- мяса;
- жирной и жареной пищи;
- кислых, соленых и острых продуктов;
- соли.

#### **Откажись от:**



- фастфуда (чипсы, картофель фри, гамбургеры, чизбургеры, кока-колу, пиццу и т. д.);
- конфет, шоколада и других сладостей;
- пищи с консервантами;
- орехов;
- сыра.

#### **Вовремя освобождай кишечник**

Когда он работает нормально, кожа становится гладкой и здоровой. Если у тебя задержка стула, не торопись принимать слабительное. Ешь больше овощей и фруктов, пей минеральную воду, а за 1 час до завтрака выпивай стакан теплой кипяченой воды.

#### **Соблюдай правильный режим дня**

Состояние лица улучшают прогулки на свежем воздухе, ежедневные физические нагрузки и крепкий сон. Тебе необходимо ложиться спать хотя бы за два часа до полуночи и спать не меньше девяти часов. В спальне должен быть свежий воздух, спать лучше на правом боку.

#### **Избегай прямых солнечных лучей**

Есть мнение, что на солнце пропадают все прыщи. На самом деле это не так. Действительно, цвет кожи может стать летом лучше. На отдыхе, на свежем воздухе клетки лучше насыщаются кислородом, лучше идут все обменные процессы. Вот так солнце оживляет кожу. Но и инфекция, которая живет в гнойничках, от солнца расцветает и быстро размножается. Так что прыщи на жаркое летнее солнце лучше не выставлять.

#### **Следи за чистотой тела, полотенца и белья**

Обязательно утром и вечером купайся под душем с мылом или гелем. Очень полезно дважды в день – утром и вечером принимать контрастный душ. Следи за чистотой не только лица и тела, но и полотенца (естественно, они должны быть «только твои»), нижнего и постельного белья (особенно наволочек, которые нужно менять как можно чаще – лучше каждый день).

#### **Правильно ухаживай за кожей**

Твоя кожа сильнее загрязняется, чем кожа взрослого человека. Поэтому ее нужно как следует очищать.



Для умывания (а нужно это делать утром и вечером) хорошо подходят прохладная фильтрованная или минеральная вода. Можно также умываться кипяченой или дистиллированной водой. Если будешь умываться водой из-под крана, то твоя кожа может стать очень сухой, так как в такой воде много хлорки. Но одной воды недостаточно. Нужны «деликатные» средства: гель или пенка.

Не мой лицо мылом! Лучше всего для тебя пользоваться специальными косметическими линиями, разработанными для подростков. После мытья промокни кожу нежной бумажной одноразовой салфеткой. После этого протри кожу тоником. Осенью и зимой после тоника используй нормализующий гель с глицерином. Он покроет твою кожу пленочкой, которая защитит ее от ветра и холода. После этого намажь лицо дневным кремом.

Ночью клетки работают активнее, чем днем. Поэтому есть специальные ночные средства. Хороши кремы на основе эфирных масел бергамота, лаванды, пачулей. Пока ты будешь спать, они будут «работать» – регулировать работу сальных желез и сужать поры. Наносить ночной крем нужно на чистую кожу. И еще пользуйся лишь теми кремами, которые посоветовал твой врач.

## ЗАГАР

Для многих мальчиков-подростков загорелое тело является эталоном красоты, поэтому они мечтают иметь красивый ровный загар круглый год. Для этого летом они отправляются на пляж, а в другое время года –

в солярий. При этом они не задумываются, а безопасны ли салоны загара, и часто их посещают.

Специалисты считают, что загорать вредно, особенно подросткам! По данным Всемирной организации здравоохранения, пребывание на открытом солнце и посещение солярия в будущем может вызвать рак кожи.

Дело в том, что у детей и подростков еще не полностью сформировался механизм защиты от ультрафиолета, поэтому их кожа намного чувствительнее кожи взрослых людей. И риск заболеть кожными заболеваниями у них выше.

Обычно клетки кожи обновляются каждые 24 часа. Под влиянием ультрафиолета они начинают делиться намного быстрее – каждые шесть часов. Это и может вызвать опухолевые заболевания кожи. Особенно опасно загорать людям со светлыми кожей и волосами – у них практически нет защиты от ультрафиолета. Ведь известно: чем темнее кожа, тем больше в ней пигмента меланина, который защищает от вредных солнечных лучей.

Кстати, в некоторых штатах Америки посещение солярия для лиц, не достигших 18 лет, запрещено без разрешения родителей. В Великобритании ограничения существуют до шестнадцатилетнего возраста, в Германии до 18 лет. В России законодательно этот вопрос пока не регламентирован.



# Пирсинг и татуировки

Помнишь, мы уже говорили о том, что у многих мальчиков-подростков появляется вполне естественное желание усовершенствовать свое тело. Конечно же, для того чтобы выглядеть привлекательнее, и в первую очередь для девочек.



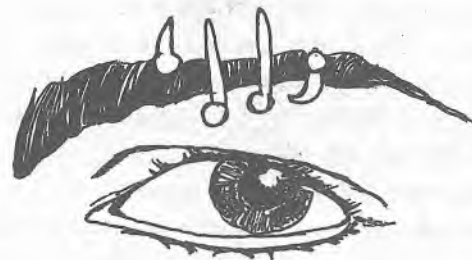
Одни мальчики для этого многие часы проводят в спортивном и тренажерном залах или бассейне, другие занимаются танцами. А есть и такие, которые выбирают другие, более простые способы – прическу, пирсинг и татуаж. Если ты относишься к их числу, то читай об этом дальше.

Действительно, с их помощью можно быстро изменить свою внешность. Вот только интересно, будешь ли

ты доволен результатом? Ведь твоя жизнь наверняка может после этого круто измениться. Понравится ли твой новый имидж окружающим тебя людям, и как они будут к тебе относиться? Я бы хорошо подумала, прежде чем решиться сделать дреды или выкрасить волосы в ярко-зеленый цвет и уж тем более перед тем, как сделать татуировку или пирсинг бровей или языка.

## ПИРСИНГ

### Общие рекомендации



Слово «пирсинг» произошло от английского слова «*pierce*» – протыкать, прокалывать. Пирсингом называют прокалывание какой-нибудь части тела с помощью специальных игл и вдевание туда металлического украшения.

Ты должен знать, что эта процедура может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Например, из-за пирсинга в области рта может воспалиться десна, измениться прикус. К тому же можно заразиться разными инфекциями и повредить кровеносные сосуды и нервы. Труднее всего заживают проколы, которые дела-

ются в языке, пупке и сосках. Причем чаще всего места проколов не обезболивают.

**ЭТО ВАЖНО!** Опаснее всего пирсинг языка. Самые безопасные места – мочка уха и ноздря. Все проколы, кроме тех, что в ушах, могут долго (в течение полугода) не заживать. Все это время их нужно беречь от воспаления и дезинфицировать.

Конечно, если украшение тебе надоест, ты можешь просто его снять (сам или с помощью мастера). Со временем рана должна зарастить. Но этого может и не случиться. Тогда тебе придется ходить с отверстием в языке или в носу. Поэтому подумай как следует, а нужно ли тебе все это? Если «да», соблюдай все правила элементарной безопасности:

- делай пирсинг в хорошем салоне;
- соблюдай все рекомендации мастера татуажа;
- в течение двух недель промывай рану хлоргексидином;
- осторожно чисть место прокола и старайся лишний раз до него не дотрагиваться.

Место прокола	Время заживления раны
язык	2–4 месяца
перегородки носа	2–5 месяцев
губы	2–6 месяцев
пупок	4–9 месяцев

## Где и когда лучше прокалывать уши?

Раньше уши прокалывали во время религиозного обряда. Зачастую эта процедура имела символическое значение. Так, например, мочку уха прокалывали матросам, когда они пересекали экватор.

Теперь же серьги в ушах носят для украшения не только девочки, девушки и женщины, но и мужчины. Так принято в нашем обществе. Ты тоже хочешь проколоть уши? Что ж, это твой выбор. Я только хочу обратить твоё внимание на некоторые связанные с этим моменты.

Некоторые подростки считают, что уши прокалывать совсем не сложно, поэтому делают это дома. Это не правильно. Обычной иглой прокалывать уши очень больно (знаю по собственному опыту). В моем случае иглоку протирали борным спиртом, но уши все равно воспалились, нагноились и долго не заживали. Поэтому лучше обратиться в хороший косметологический салон.

**ЭТО ВАЖНО!** Зимой риск возникновения инфекции меньше, поэтому специалисты рекомендуют прокалывать уши в это время года. Есть случаи, когда прокалывать уши нельзя (аллергия, заболевания крови, некоторые кожные заболевания). Поэтому, прежде чем делать пирсинг, посоветуйся с врачом.

В косметологических салонах уши прокалывают с помощью «пистолета». В него заправляют медицинские сережки-гвоздики (их делают из специальной хирургической стали). Все бы хорошо, но есть одно «но». На ушных раковинах располагается большое количество



точек, которые связаны с внутренними органами. Если прокол будет сделан на «неправильном» месте, то их работа может быть нарушена. Поэтому, чтобы быть уверенным в том, что прокол будет сделан без вреда твоему здоровью, правильно будет обратиться к врачу-рефлексотерапевту. Найти такого специалиста ты сможешь в коммерческих медицинских центрах.

### **Как ухаживать за проколотыми мочками?**

Сразу после прокола ежедневно промывай мочки 3%-ной перекисью водорода, затем борным спиртом. Если уши стали болеть, покраснели и припухли, делай примочки из слабого раствора марганцовки до тех пор, пока ранки не заживут.

*Если воспаление затянулось, обратись к врачу.  
Кроме этого, избегай купания в открытых водоемах.*

## **ТАТУИРОВКИ**

### **Кто и зачем делает татуировки**

Татуировкой (наколкой, тату) называют нанесение на тело разных изображений накалыванием режущими и

колющими инструментами и втирание под кожу красящих веществ.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Слово «татау» на таитянском наречии обозначает рисунок. Это слово ввел в язык английский путешественник Джеймс Кук в 1773 году. Сначала эту процедуру выполняли исключительно на острове Таити. А потом такой способ украшения тела стал называться «татуировкой» во всем мире.

Раньше тату выкалывали только матросы, заключенные и люди из простонародья. В 80-х годах прошлого века это было принято среди панков и геев. Сейчас это делают не только они, но и все, кто этого хочет, – актеры и актрисы, путешественники, солдаты после возвращения домой из армии, влюбленные...

Тату наносят на живот, спину, плечи, шею, уши, веки, пальцы ног и рук, затылок и даже на интимные места. Самые популярные рисунки – иероглифы и старинные орнаменты. Но понятно, что один и тот же рисунок на теле со временем надоедает. И поэтому многие обладатели татуировок не могут остановиться и продолжают расписывать свое тело снова и снова.

### **Стоит ли делать татуировку?**

Если ты когда-нибудь задумаешь сделать себе татуировку, очень хорошо подумай, ведь это «удовольствие» на всю жизнь. А то, что сейчас кажется необычайно модным, всего через несколько лет может оказаться смешным и нелепым. Тогда тебе, скорее всего,

захочется от нее избавиться, а это не так просто. Свес-ти татуировку гораздо больше и труднее, чем ее сде-лать. Есть разные способы ее выведения. Но все они очень болезненные, и после них на коже частенько ос-таются шрамы. Помимо этого, есть цвета, которые уда-лить с кожи нельзя, и они остаются навсегда. И еще. Хочется тебе этого или нет, но твое тело с годами изме-нится. Представь себе выгоревшую наколку на морщи-нистой коже. Как, нравится?

Во время нанесения тату приходится терпеть силь-ную боль. Эта процедура занимает примерно 45 минут, если рисунок небольшой и несложный. А если большой? Тату вовсе не безобидное украшение тела. Оно может причинить непоправимый вред твоему здоровью. Чер-нила, которыми на кожу наносится тату, способны выз-вать дерматит, аллергию и даже рак кожи. Самые опас-ные черные чернила.

При выкалывании тату кожу травмируют и вводят под нее красящее вещество. И хотя иглолка проникает неглубоко, каждый раз есть риск занести под кожу мик-робы или вирусы. Если делать татуировки уже исполь-зованными иглами, можно заразиться столбняком, ту-беркулезом, сифилисом, гепатитом В и С, приобрести вирус иммунодефицита (ВИЧ). Но если даже красители качественные, а иглы – стерильны, то тату все равно опасно для здоровья. Ведь реакция у разных людей на одни и те же красители может быть разной, и неизвест-но, как воспримет это твой организм.

За тату нужно все время ухаживать. Чтобы хорошо залечить рану, требуется в течение 7–10 дней обрабаты-вать ее антибактериальным кремом. Чтобы татуировка хорошо смотрелась, приходится освежать цвет, повтор-

но набивая рисунок, затем защищать его от солнца с помощью защитного крема, беречь от травм. К тому же тату не такая уж и дешевая процедура. Стоимость ус-луг – от 10 до 50 евро. Стоимость напрямую зависит от сложности и размеров рисунка. Наличие татуировки на теле для многих европейских фирм – условие, по кото-рому можно отказать в приеме на работу соискателю.

Кстати, в некоторых американских штатах тату во-обще запрещено. Временные татуировки, так же как и постоянные, считаются вредными для здоровья.

## Твоя одежда и обувь

А теперь скажу самое главное о том, какими должны быть твоя одежда и обувь, чтобы ты был здоровым.

### КЕДЫ И УГГИ МОГУТ НАВРЕДИТЬ?

Сначала несколько слов об обуви. Если ты, как и мно-гие мальчишки, любишь кеды, то имей в виду, что нельзя носить их весь день напролет. Они созданы для занятий спортом. По сути, кеды – это тряпичные тапоч-ки на плоской резиновой подошве, и держатся они на ноге благодаря шнуровке. У них плоская подошва без каблука. А это значит, что при ходьбе твой скелет полу-чает микротравмы. Помимо этого, твои мышцы и сухо-



жилия ног не поддерживаются стопой, как следует. Поэтому они постоянно находятся в напряжении. Из-за этого увеличивается риск растяжения. В то же время вес твоего тела неправильно распределяется по стопе. Из-за этого она может деформироваться и болеть.

Если продолжать носить кеды целыми днями в течение месяцев, то стопы могут начать выворачиваться внутрь (как у косолапого медведя). А это уже не только некрасиво, но и опасно. Могут сместиться коленные суставы и возникнуть проблемы с осанкой.

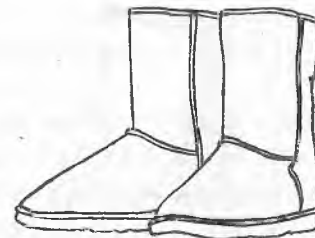
А теперь – о модных сейчас сапогах, об угги. Они похожи на удобные замшевые валенки и изготавливаются из натуральной овечьей шерсти, поэтому в лютый мороз в них тепло, а в жару ноги не потеют. От женских мужские угги отличаются только размером и цветом.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Угги были созданы для мужчин-летчиков в 1914 году. Им была необходима теплая обувь, так как в то время самолеты были негерметичными и в кабине было очень холодно.

К сожалению, у этих сапог, кроме очевидных достоинств, есть и вполне серьезные недостатки. Подошва у них тонкая, плоская и довольно-таки непрочная. Поэтому она быстро «перекраивается» под контур стопы, а пятка стаптывается и съезжает вниз. В результате у хо-

зяина модных сапог возникает плоскостопие и постоянные боли в ногах.

Что же делать? Совсем отказаться от угги? Решай сам. Я думаю, что все-таки изредка их носить можно.



## УДОБНАЯ И КРАСИВАЯ ОДЕЖДА

Уверена, что ты и сам знаешь, какую одежду выбрать с позиции моды и что подходит именно тебе, ведь каждый человек сам создает свой имидж. Дорогой друг, я только хочу обратить твое внимание на некоторые моменты. Ведь от твоей одежды зависит твое здоровье и даже твои мужские способности!

Одежда должна «дышать», то есть пропускать воздух. Поэтому гораздо лучше, если она будет из натуральных материалов (или с небольшим добавлением искусственных). Имей в виду, что резиновую одежду и обувь можно носить не больше двух часов в день. Одежда также должна быть удобной, чтобы не стеснять твои движения.

Тугие ремешки и шнурки будут мешать нормальному кровообращению.

Конечно, обтягивающие джинсы могут смотреться на твоей подтянутой фигуре очень сексуально (не зря же ты старался на тренировках), но увлекаться ношением таких брюк все-таки не стоит. То же самое можно сказать и про тугие плавки. Если носить их постоянно, то опять же может нарушиться кровообращение в половых органах, что приведет к большим неприятностям – болям в животе и снижению потенции в будущем.





Кальсоны-колготки



Мужские шерстяные колготки

Кстати, думать и заботиться о своем мужском здоровье нужно постоянно. Вот скажи, ты что-нибудь поддеваешь под свои брюки зимой? Существуют мужские кальсоны-колготки и мужские шерстяные колготки.

От женских их отличает одна важная деталь. Это – гульфик (его еще называют «застежка Y-Front»). Он закрывается на пуговицы или за счет покроя. А сделан гульфик для того, чтобы упростить тебе «поход в туалет». Через него можно достать пенис, чтобы не снимать трусы. Поэтому радуйся: эти колготки созданы только для тебя, ни одна девушка или женщина их не наденет.

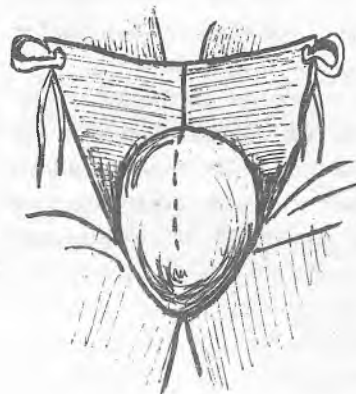
### Гульфик – любимая деталь одежды мужчин XIV–XV вв.

Гульфик появился в Европе в 80-х годах XIV века. В то время он выглядел как лоскут или мешочек из ткани, своеобразный кармашек на брюках, который прикрывал мужское «достоинство». Плоским он оставался в течение нескольких лет, а потом ему стали прида-

вать форму (например, яйцевидную). Держался гульфик на завязках. Если хочешь им полюбоваться, посмотри на картины Питера Брейгеля.

И вот мало-помалу гульфик превратился в очень модную часть одежды. В начале XVI века он стал больше и красивее и не скрывал, а подчеркивал мужские гениталии.

Гульфики делали на штанах, которые носили даже подростки и дети. Некоторые гульфики шили так, что они были похожи на эрегированный пенис. Для этого ткань прокладывали в несколько слоев. Многие модники носили гульфики огромных размеров и украшали их ленточками, вышивкой и даже драгоценными камнями. Естественно, не у каждого мужчины его пенис был таким же огромным, как и его гульфик, и тогда обладатель члена «скромного» размера подкладывал туда носовые платки, монеты, ключи, даже песок (вот откуда, оказывается, пошло выражение «из него песок сыплется»). Таким образом, гульфик использовался и как «сейф» для хранения вещей.



Примечательно, что эту деталь мужской одежды любили и бедные, и богатые люди. Например, гюльфики знаменитого английского короля Генриха VIII (который имел шесть жен) были по-настоящему роскошными. Он ими очень гордился.

С помощью богато украшенных гюльфиков внушительных размеров он (да и другие знатные мужчины) не только показывали всем, что они богаты и уделяют внимание своему внешнему виду, но и таким образом давали всем понять о своей мужской силе и способности дать наследника стране. Гюльфики были и на рыцарских доспехах. Причем весьма «шаловливые» – фигурные и в виде рожиц.

Представляешь, как на это реагировала церковь? Естественно, священнослужители были в шоке от новой моды и очень резко выступали против нее. Ведь церковь считала тело и плотские удовольствия большим грехом.

К 90-м годам XVI века, когда королевой Англии стала Елизавета I (женщина, которой совсем не нужен был гюльфик), а во Франции – король Генрих III (который был гомосексуалистом), этот предмет мужского тщеславия постепенно исчез. Его заменили вертикальной щелью, которая скрывалась в складках штанов.

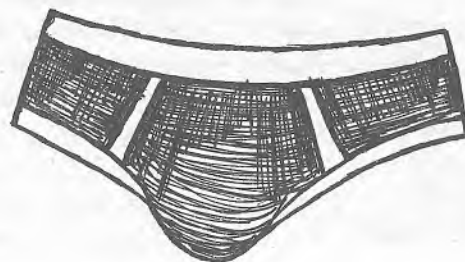
Сейчас ты видишь гюльфик на своих джинсах, классических брюках и колготках (кальсонах) на том же месте, что и несколько столетий назад. Но теперь на нем вместо вышивки и драгоценных камней – молния или специальный клиновидный лоскут. И его называют ширинкой.

## БЛИЖЕ К ТЕЛУ: ВЫБИРАЕМ МУЖСКОЕ БЕЛЬЕ

Белье должно быть из легкой материи, которая легко впитывает влагу. Рекомендуемый материал – хлопчатобумажные ткани. Нижнее белье не должно плотно прилегать к телу. Ни в коем случае не нужно использовать белье из синтетики, она совершенно не способствует циркуляции воздуха и поддержанию температуры промежности. Кстати, температура яичек должна быть ниже примерно на 4 градуса температуры тела. Повышение температуры яичек даже на небольшой период времени может способствовать нарушению образования сперматозоидов. Так что, видишь, трусы – весьма важная часть твоего гардероба. А это значит, что тебе нужно быть максимально избирательным при выборе этой необходимой детали твоего гардероба. Моделей мужского белья много. Давай посмотрим, какие они бывают. Интересно, что ты выберешь для себя?

### Трусы-слипы

Одна из самых распространенных модель мужских трусов. Их предпочитают большинство юношей и мужчин. Такая модель считается классической. Слипы бывают стандартные, мини и макси.



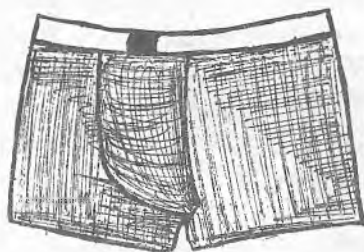
### Трусы-плавки (briefs)



Эти трусы мужчины любят за удобство. Они хороши тем, что, облекая «твое хозяйство», поддерживают его. Эта модель трусов напоминает слипы, прежде всего, внешней эстетикой – они меньше в высоту, а боковая часть и гульфик у них шире. Такие трусы часто называют плавками, так как они очень напоминают их по форме. Но это не совсем правильно. Ведь плавки-трусы, предназначенны для плавания. А вот эти, которые носят под одеждой, – брифы.

### Трусы-боксеры (boxers)

Это удлиненные трусы. Они бывают двух видов. Одни облегают тело, а другие свободно свисают по бедрам. Боксеры первого вида изготавливают из трикотажа. Есть модели, в которые добавляют лайкру. Они очень



хорошо поддерживают все, что надо (и, кстати, подчеркивают «твои прелести»). Они удобны, не мешают под одеждой и подходят на каждый день. Кроме того, в них можно заниматься спортом.

Свободные боксеры нередко путают с семейными трусами. На самом деле разница есть. Хотя, так же как и в семейных, «твои прелести» будут «проветриваться» и яички в них не будут перегреваться, но выглядят они более стильно. По краям таких трусов сделаны небольшие разрезы. А это очень выгодно подчеркивает бедра.

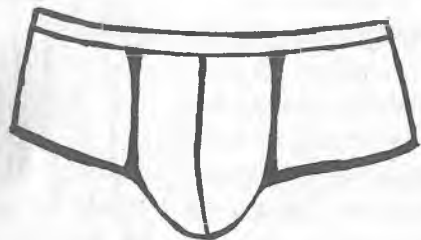


### Семейные трусы

А ты хотя бы раз задумывался, почему семейные трусы так называются? Ну уж точно не потому, что их может надевать вся семья! Скорее всего, дело в том, что в них мужчина может спокойно ходить дома при семье. Все его «прелести» в этих трусах будут скрыты от их глаз. «Семейники» – это свободные шорты на резинке. Шьют их из натуральных пестрых тканей. Они могут быть разными по длине – закрывать только верхнюю часть бедра или доходить почти до колена.

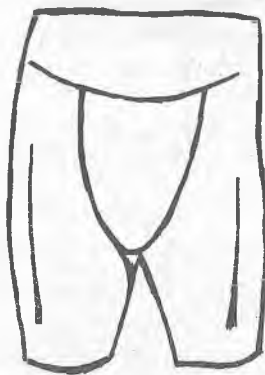


Конечно, тебе, наверное, в таких трусах будет удобно. Но... мало кому из девушек они покажутся сексуальными (а вернее, ты в них). Хотя... свободные трусы гавайских расцветок могут выглядеть роскошно.



### Шорты или хипсы

Такие трусы похожи на боксеры, но они короче и у них занижена талия. Они плотно облегают сзади и приподнимают спереди. В хлопчатобумажные хипсы добавляют немного микрофибры, поэтому они такие эластичные и так плотно прилегают к телу.



### Велосипедные трусы

Есть трусы, которые выглядят точь-в-точь как велосипедные. Отсюда и их название. Они выглядят как трусы «боксеры со штанинами», производители добавляют в них лайкру, и из-за этого они так плотно облегают тело. Если ты их наденешь, то смело можешь снимать брюки в общественных местах. Никто и не заподозрит, что на

тебе – нижнее белье.

### Трусы-танга

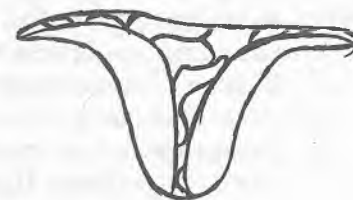
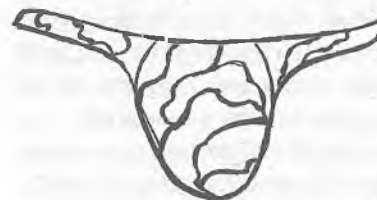
Эта модель трусов представляет собой два треугольника ткани (один прикрывает пенис, а другой – ягодицы), соединенные между собой на уровне пояса при помощи резинки или тонкой полоски ткани. Трусы-танга тебе подойдут, если ты собираешься надеть плотные, облегающие брюки. Но если ты не отличаешься стройностью, то лучше их не надевай. Иначе резинки будут создавать некрасивые складки на бедрах.



### Трусы-стринги

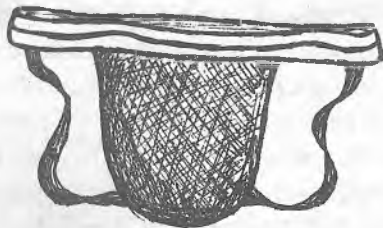
Да, не удивляйся, стринги теперь носят не только девушки и женщины, но и мужчины. Мужские стринги напоминают женские, только передний треугольник в них намного больше, а вот задняя часть – всего лишь узкая полоска ткани, которая располагается между ягодицами.

Такие трусы не очень-то подходят для того, чтобы носить их каждый день. Возможно, стоит их надеть под облегающие брюки (и если твои ягодицы упругие). Если ты все время носишь джинсы, то, наверное, нет смысла



приобретать стринги. А вот в романтической обстановке они будут уместны, так как на красивом теле смотрятся классно.

### Трусы-джоки



Мужские стринги – это не самые «смелые» трусы, если сравнивать с моделью *джоки*. Спереди они выглядят как вполне обычные трусы. Зато сзади... задней полочки нет вообще. От пояса под ягодицами проходят две резинки. Таким образом, они их поддерживают (и половые органы тоже). Поэтому попа в них выглядит более подтянутой.

### Секреты хорошей покупки

Итак, с моделями трусов разобрались. Уф! Теперь о том, на что тебе нужно будет обратить внимание при покупке нижнего белья.

- Если ты выбираешь трусы для того, чтобы носить их каждый день, то, прежде всего, обращай внимание на ткань. Лучше, если твои трусы будут из хлопка (или в основном состоять из него), а не из синтетики. Они мягче и будут впитывать пот и жир.
- Синтетические же трусы плотно облегают тело и мешают теплообмену. Из-за этого может появиться сыпь.

- Если ты покупаешь трусы для лета, бери те, что тоньше, для зимы – те, которые теплее.
- Трусы должны быть точь-в-точь твоего размера. Если они будут слишком тесными, то в них пенис и мошонка будут сдавливаться, а в слишком просторных они будут болтаться.
- Перед первой ноской новые трусы нужно обязательно постирать.

## Твой режим дня

Режим дня необходим тебе для того, чтобы избежать перенапряжения нервной системы. Это не значит, что все свое время нужно расписывать по минутам. Но разумно планировать свой день очень даже полезно.

Составь свое расписание так, чтобы тебе, прежде всего, было удобно. То есть чтобы в нем были учтены не только школьные занятия и домашние задания, обеды и ужины, но и твои увлечения в свободное время.

В твоём расписании обязательно должны быть прогулки на свежем воздухе. Хорошо гулять в парке, еще лучше – в лесу, по берегу моря. А вот прогулки рядом с оживленной дорогой или заводом не принесут тебе пользы, так как дышать ты будешь выхлопными газами от машин и вредными выбросами. Спать тебе нужно не меньше 9 часов. А ложиться спать не позже 22.00–22.30 часов. Хочешь спросить, почему это важно?! Все очень просто. Ты сейчас очень быстро растешь. А это

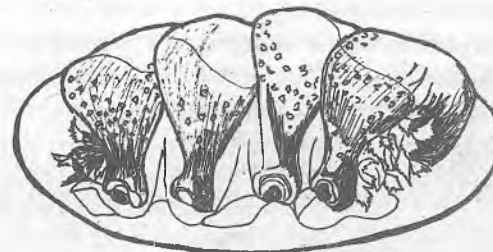
значит, что твоему телу требуется много энергии. Поэтому бывает, что ты так устаешь к вечеру, что просто падаешь от усталости. Особенно если ты недосыпаешь.

Я знаю, ты считаешь себя достаточно взрослым для того, чтобы ложиться спать поздно, а не в 10 вечера, как «малышки». А вставать-то приходится рано... Но, хочешь верь, хочешь нет, но ты сейчас нуждаешься в продолжительном сне гораздо больше, чем девяти-десятилетние мальчишки. Поэтому, вместо того чтобы читать журнал, смотреть телевизор, играть в компьютерную игру, делать уроки, болтать с подружкой по телефону... да мало ли что еще делать по ночам, отправляйся-ка ты лучше в постель.

Для того чтобы тебе сладко спалось, старайся ложиться спать в одно и то же время, не наедайся на ночь. Хорошо бы прогуляться перед сном. Обязательно спи в хорошо проветренной комнате, а еще лучше – при открытом окне или форточке. Не стоит закрывать лицо одеялом. И вообще не укутывайся слишком сильно. Поворачивайся на правый бочок и... добрых снов!

## Здоровое питание

### ПОЧЕМУ ВАЖНО, ЧТО И КАК ТЫ ЕШЬ



Ты заметил, как сильно у тебя увеличился аппетит? Так и должно быть. Ты сейчас расходуете тепла и энергии больше, чем взрослый мужчина! Поэтому есть тебе нужно не реже четырех раз в день, то есть каждые 3–4 часа и при этом получать 3000 ккал в сутки, а если ты занимаешься спортом, то и все 3500. Пищу лучше распределить так: на завтрак – 25%, на обед – 35–40%, на полдник – 20–10% и на ужин – 20–25%.





Твоему телу нужен строительный материал, чтобы сооружать твои новые мышцы и кости. Ему необходимы также витамины, минералы и протеин. Поэтому так важно и то, что ты сейчас ешь. Конечно, ты можешь не прислушиваться к моим советам и питаться бутербродами с колбасой, сардельками, чипсами, сладостями и кока-колой. Но тогда будь готов к тому, что взамен от своего тела ты получишь задержку в развитии и всякие болезни.

**ЭТО ВАЖНО!** Больше всего тебе надо съедать мучных и крупяных блюд – 6 порций в день. (Например, овсяная каша на завтрак – одна порция, хлеб во время обеда – вторая, макароны как гарнир во время ужина – третья.) Фруктов и овощей – 2–4 порции. Рыбу, мясо, молоко ешь два раза в сутки. Если ты хочешь нарастить мышцы, добавь лишнюю порцию молочных продуктов.

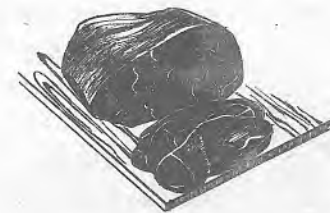
### «СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ» ДЛЯ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА

А теперь давай поговорим о том «строительном материале», который нужен твоему телу для нормального роста. Поговорим о белках, минеральных солях, витаминах, жирах и углеводах и о том, в каких продуктах их искать.

#### Белки

Белки нужны для построения мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т. д. Особенно они важны для образова-

ния защитных механизмов твоего организма – иммунных тел. Поэтому тебе нужно есть много продуктов, богатых белками животного происхождения. Это молоко, творог, мясо, птица, рыба, яйца.

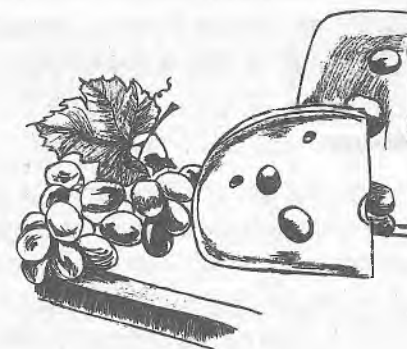


*Вегетарианство – это образ жизни, характеризующийся в первую очередь, отказом от мясных продуктов. В твоём возрасте оно противопоказано.*

#### Минеральные соли

Минеральные вещества и витамины нужны для роста костей. Если солей кальция и фосфора недостаточно, кости начинают развиваться неправильно, портятся зубы, нарушается осанка.

Больше всего кальция и фосфора в молоке, молочных продуктах (особенно в сыре и твороге) и овощах. Полез-



но есть *сырники, вареники, кашу с молоком, молочные супы, а мясные и рыбные блюда* нужно сочетать с овощными гарнирами. Тогда соотношение кальция и фосфора в твоём организме будет правильным. Тебе необходимо количество кальция, равное примерно 1 литру молока в день. Конечно, вряд ли ты будешь пить столько молока каждый день, правда? Это и необязательно. Возможна замена. В 250 г йогурта или 50 г твердого сыра или в двух чашках творога столько же кальция, сколько в стакане молока.

Пища также должна содержать соли железа, йода, калия, магния, натрия, серы, марганца и др. В сутки тебе нужно 8–10 г поваренной соли. Если ее будет меньше, то может нарушиться работа сердца, появиться головокружение и обмороки.

Железо, как часть красных кровяных клеток, необходимо для того, чтобы кислород был доставлен в каждую клеточку твоего организма. Этот микроэлемент очень важен для работы мозга и иммунитета. Железо есть как в животных, так и растительных продуктах питания. Старайся есть примерно 150–200 г в день говядины или птицы, или свинины, или яиц. Хорошими немясными источниками железа являются шпинат, зеленый горошек, спаржа, фасоль, орехи, рис и макароны.

### Жиры и углеводы

Основные источники энергии – жиры и углеводы. Самые ценные для подростков жиры – молочные (сливочное масло, сливки, сметана). Помни и о растительном масле. Оно полезно для твоей кожи. В день его нужно потреблять 10–20 г. Не увлекайся маргарином и май-

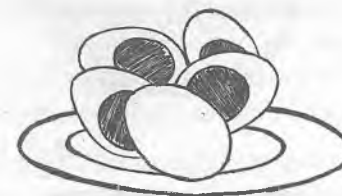
онезом! Всего в день тебе нужно около 100 г жиров. Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах. В сутки тебе их нужно около 400 г.



### Витамины

Слово «витамин» произошло от латинского *vita* – жизнь. Если витаминов в пище недостаточно, страдает иммунитет и человек много болеет. Если в пище подростка нет каротина (а он в организме превращается в витамин А), то возникает куриная слепота (Заболевание глаз. – *Примеч. ред.*). Кожа лица и рук становится шершавой, волосы теряют блеск и выпадают. Содержится витамин А в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире, печени, моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, хурме, салате, шпинате, шиповнике, желтой кукурузе.

Витамин D, который содержится в яичном желтке, икре, молоке, сливочном масле и особенно в рыбьем жире необходим для твоего роста и развития. Он участвует в минеральном обмене.



Витамин B<sub>2</sub> (рибофлавин) повышает усвояемость пищи, участвует в обмене веществ и кроветворении, помогает тебе расти. Витамин B<sub>2</sub> есть в молоке и в молочных продуктах (творог, сыр), яйцах. Если в пище, которую ты ешь, недостаточно витамина C (аскорбиновая

кислота), то десны могут начать кровоточить, может ухудшиться память и ты все время будешь хотеть спать.

Витамин С есть в свежих овощах, ягодах и фруктах (лук зеленый, черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, салат, помидоры, капуста).

Кстати, избыток витаминов тоже вреден для здоровья.

### ТОЛЬКО ДЛЯ СЛАСТЕН

Не только девочки, но мальчики могут быть настоящими сладстенами. И если ты не мыслишь жизнь без заманчиво хрустящей выпечки, соблазнительной плитки шоколада, эти советы для тебя.



Дело в том, что большое количество выпечки, сладостей, кока-колы и других сладких напитков приводит к изменению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого. В связи

с этим выделяет больше инсулина, чем надо. Из-за этого у сладкоежки время от времени может возникать состояние, когда сильно снижается содержание сахара в крови. Появляется острое ощущение голода между приемами пищи и сильное головокружение на голодный желудок. И обычно, чтобы избавиться от такого состояния, сладстена снова ест булочки или конфеты... и толстеет и толстеет.

Не стоит слишком увлекаться сладким и по другой причине. Может возникнуть постоянная нехватка белка, витаминов и минералов. А это – путь к разным болезням. Но выход есть. Пирожные с масляным кремом можно заменить более полезными сладостями: свежими и сушеными фруктами, орехами и горьким шоколадом (парой маленьких кусочков, но не целой плиткой зараз).

### ИДЕАЛЬНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

#### Блюда для завтрака

Завтрак должен быть легким. Если хочешь оставаться бодрым в течение всего дня, ешь на завтрак следующие блюда: яичница или омлет; овсяная каша (лучше варить ее на воде, а молоко или сливки добавить потом) с фруктами или сухофруктами; гречневая каша с молоком или со сливочным маслом; творог с фруктами или сухофруктами; творожная запеканка; сырники; оладьи

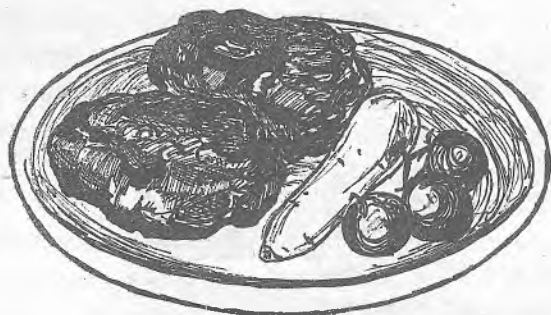


(яблочные, морковные, овощные); мюсли с молоком; йогурт; цельнозерновой хлеб; сыр; овощной салат с зеленью.

В качестве напитка можно рассмотреть чай (зеленый, черный), кофе с цикорием, горячие кисели, компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао с молоком, настой шиповника, соки.

### Блюда для обеда

Хороший обед состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). Полезно перед едой есть винегрет, редис, редьку со сметаной или растительным маслом, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук со сметаной или селедкой. Кухать можно самые разные супы, кроме острых. На второе можно сделать отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш.

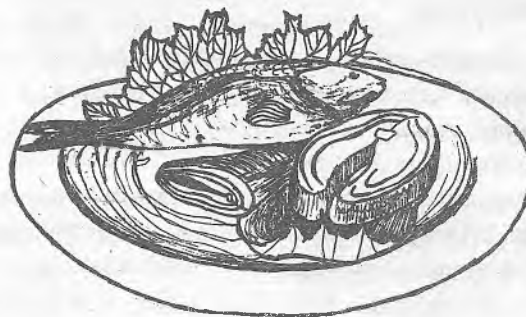


На гарнир хороши тушеные овощи, рагу, гречка, рис. В качестве напитка можно рассмотреть сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов. Ну а в качестве десерта — фрукты или ягоды (например, яблоко, груша, ба-

нан); нежирный йогурт; сыр с крекерами; молоко с сухим печеньем; орехи.

### Блюда для ужина

На ужин можно есть молочные, крупяные, овощные, творожные, рыбные и яичные блюда. Это — сырники, макароны, яичница и т. п.



**ЭТО ВАЖНО!** Старайся ужинать не позднее, чем за два часа до сна. Незадолго до отправления в постель можешь выпить стакан кефира, простокваши, йогурта или теплого молока с медом. Или съесть яблоко и выпить чай с ромашкой.

### ДАВАЙ ПОСЧИТАЕМ КАЛОРИИ

Итак, ты должен знать, каким количеством калорий тебе нужно обеспечивать свой организм, чтобы он мог нормально развиваться. В килокалориях оценивают

энергетическую ценность продуктов питания. Фактически килокалорией называют то количество теплоты, которое нужно для нагревания 1 кг воды на 1 °С. При сгорании 1 г белка и 1 г углеводов образуется 4,1 ккал, а 1 г жира – 9,3 ккал.

Количество необходимых человеку калорий зависит от того, сколько энергии он теряет во время каких-либо действий – физической, умственной работы или сна (да, во сне человек тоже расходует энергию). Чем труднее работа, тем больше энергии расходует организм и тем больше калорий ему необходимо получить с пищей. И чем меньше человек напрягает мышцы, тем меньше ему нужно калорий.

**ЭТО ВАЖНО!** Ты потеряешь вес, если калорийность съеденной тобой пищи будет меньше количества энергии, которую ты затратишь. А если ты будешь потреблять калорий больше, чем тратить их, то те питательные вещества, которые ты не используешь, будут превращаться в жир.

Отличное правило для тех, кто хочет контролировать свой вес и менять его по своему желанию! Только вот как же узнать, сколько килокалорий содержится в пище, которую ты ешь, и как понять, сколько их требуется твоему организму? Для этих расчетов тебе потребуются специальные таблицы калорийности продуктов. С их помощью ты легко подсчитаешь и «приход» твоих калорий, и их расход.

Смотри, вот они...

## Таблицы калорийности продуктов



Чтобы вести счет калориям, нужно знать, сколько их содержится в разных продуктах. В этом тебе помогут таблицы калорийности продуктов.

### 1. Таблица калорийности фруктов и ягод

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Абрикосы	47
Авокадо	100
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Бананы	90
Виноград	70
Вишня	25
Гранат	50

Грейпфрут	30
Груша	42
Дыня	45
Ежевика	32
Земляника	38
Инжир	58
Калина	32
Киви	50
Клубника	36
Крыжовник	48
Малина	45
Мандарин	41
Персики	45
Рябина красная	55
Рябина черноплодная	54
Слива	44
Смородина красная	39
Смородина черная	38
Финики	298
Хурма	65
Черешня	53
Черника	44
Шиповник свежий	102
Яблоки	45

## 2. Таблица калорийности овощей, зелени, грибов

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Баклажаны	28
Грибы белые свежие	25
Грибы белые сушеные	211
Грибы вареные	25
Грибы в сметане	230
Грибы жареные	165
Грибы подберезовики свежие	32
Грибы подосиновики свежие	31
Грибы сыроежки свежие	15
Опята	20
Подберезовики	30
Подосиновики	30
Зеленый горошек	75
Зеленая фасоль	33
Кабачки	18
Капуста белокочанная	23
Капуста брюссельская	12
Капуста квашеная	28
Капуста краснокочанная	27
Капуста цветная	18



Картофель в «мундире»	96
Картофель отварной	120
Картофель печеный	215
Лук зеленый	18
Лук-порей	41
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурцы свежие	15
Огурцы соленые	8
Оливки	519
Перец зеленый сладкий	19
Перец красный сладкий	28
Петрушка (зелень)	47
Помидоры	20
Редис	16
Редька	25
Репа	23
Салат	11
Свекла	40
Тыква	20
Укроп	30
Хрен	49
Черемша	35
Чеснок	60
Шпинат	16
Щавель	27

### 3. Таблица калорийности круп, зернобобовых бобовых

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Бобы	58
Геркулес	371
Горох зеленый	280
Горох лущеный	337
Горох цельный	316
Мука пшеничная высшего сорта	346
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа кукурузная	344
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макаронные изделия	350
Овсяные хлопья	305
Пшено	351
Пшеница цельная	262
Рис	337
Фасоль	328
Чечевица	310

#### 4. Таблица калорийности хлеба, хлебобулочных и мучных изделий

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Баранки	334
Батон из пшеничной муки	235
Булка сдобная	300
Булочки сладкие	400
Лепешка ржаная	375
Макаронные изделия	337
Сдобная выпечка	300
Сушки	341
Сухари пшеничные	350
Сухари сливочные	398
Хлеб ржаной (из обдирной муки)	189
Хлеб пшеничный	265



#### 5. Таблица калорийности орехов, семечек и сушеных плодов

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Арахис	550
Вишня	298
Груши сушеные	205
Изюм	270
Инжир	290
Кишмиш	310
Курага	290
Миндаль	600
Орехи грецкие	650
Орехи земляные	470
Орехи кедровые	620
Персики	286
Семечки	580
Урюк	290
Финики	290
Фисташки	620
Фундук	670
Чернослив	271
Шиповник сушеный	256
Яблоки сушеные	273

## 6. Таблица калорийности молока и молочных продуктов

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Брынза	260
Йогурт (1,5% -ной жирности)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1% -ной жирности)	38
Кефир нежирный	28
Масса творожная	345
Молоко (3,2% -ной жирности)	58
Молоко (1,5% -ной жирности)	44
Молоко коровье цельное	68
Молоко обезжиренное	31
Молоко сгущенное с сахаром	329
Молоко сухое цельное	485
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки 10% -ной жирности	118
Сливки 20% -ной жирности	205
Сметана 10% -ной жирности	113
Сметана 20% -ной жирности	204
Сметана 30% -ной жирности	293
Сыр голландский	357
Сыр плавленый	501

Сыр пошехонский	446
Сыр российский	371
Сыр колбасный	268
Сыр швейцарский	433
Сырки творожные	380
Творог (18% -ной жирности)	226
Творог жирный	223
Творог нежирный	80
Творог полужирный	153
Творог со сметаной	260

## 7. Таблица калорийности рыбы и морепродуктов

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Бычки	144
Горбуша	147
Икра кетовая	245
Икра красная	256
Икра зернистая	250
Икра черная (белужья, осетровая)	280
Кальмар	74
Камбала жареная	75
Камбала копченая	90

Карась	87
Карп отварной	95
Карп жареный	145
Кета	138
Консервы рыбные в масле	320
Консервы рыбные в собственном соку	120
Корюшка	90
Крабы	68
Креветки	97
Лещ	105
Линь	40
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	69
Мойва	157
Морская капуста	17
Окунь морской	117
Окунь речной	82
Осетр	163
Палтус	102
Печень трески	610
Раки	75
Сайра	182
Салака	119

Севрюга	137
Сельдь	246
Сельдь атлантическая	57
Сельдь соленая	261
Сардины в масле	275
Сельдь маринованная	155
Сельдь копченая	218
Сельдь жареная	180
Семга	219
Скумбрия	153
Сом	143
Ставрида	119
Стерлядь	122
Судак	83
Судак отварной	30
Треска	75
Треска отварная	44
Тунец	101
Тунец в масле	300
Форель отварная	45
Хек	86
Шпроты в масле	250
Щука жареная	95
Щука отварная	45

**8. Таблица калорийности мяса,  
мясных субпродуктов и птицы**

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Баранина жирная	316
Баранина	206
Ветчина	365
Говядина постная отварная	110
Говядина жареная	170
Говядина жирная отварная	205
Говядина тушеная	180
Грудинка	300
Гусь	490
Индейка	205
Колбаса вареная	250
Колбаса диабетическая	254
Колбаса «Краковская»	382
Колбаса «Любительская»	291
Колбаса полукопченая	380
Корейка	469
Кролик	183
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Курица отварная жирная	195

Курица отварная постная	135
Печень баранья	100
Печень говяжья	87
Печень свиная	107
Почки бараньи	76
Почки говяжьи	59
Почки свиные	79
Сардельки говяжьи	215
Сардельки свиные	332
Свинина жареная	275
Свинина жирная	390
Свинина нежирная	315
Свинина постная тушеная	245
Свинина тушеная	350
Свиная отбивная	265
Сердце говяжье	87
Сердце свиное	89
Сосиски	266
Телятина жареная	150
Телятина жирная	148
Телятина отварная	115
Утка	345
Цыплята	146
Яйцо куриное (1 шт.)	157
Яйцо перепелиное	167
Язык говяжий	165
Язык свиной	208

## 9. Таблица калорийности сладостей

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Варенье клубничное	309
Варенье яблочное	352
Вафли с жиросодержащими начинками	538
Вафли с фруктовыми начинками	377
Драже фруктовое	399
Зефир	316
Ириски	429
Какао	416
Карамель	241
Конфеты шоколадные	460
Мармелад	229
Мед	335
Пастила	352
Печенье сахарное	436
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	350
Пирожное слоеное с кремом	555
Пирожное песочное	446
Пирожное песочное с фруктовой начинкой	435
Пряники	330

Сахар	419
Торт миндальный	535
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	398
Торт шоколадный	488
Халва арахисовая	545
Халва подсолнечная	546
Халва кунжутная	516
Шоколад молочный	550
Шоколад темный	549

## 10. Таблица калорийности масел, жиров и соусов



Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Жир говяжий топленый	871
Жир свиной	871
Жир топленый	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез легкий	260
Маргарин молочный	745
Маргарин сливочный	745



Маргарин бутербродный	670
Маргарин для выпечки	675
Масло кукурузное	900
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло растительное	899
Масло сливочное	750
Масло ореховое	570
Масло топленое	885

### Таблица расхода энергии

Для того чтобы узнать, сколько энергии ты тратишь в час, например, когда играешь в футбол, умножь 4,4 (индекс, соответствующий роду деятельности из второго столбца) на твой вес (например, 45 кг).

Деятельность	Потребление энергии на 1 кг веса ккал/ч
Сон	0,9
Лежание без сна	1,1
Сидение в покое	1,4
Чтение вслух	1,5
Стояние	1,5
Одевание и раздевание	1,69
Пение	1,74
Утренняя гимнастика	3
Мытье посуды	2,06

Подметание	2,4
Вскапывание земли	4
Набор текста на клавиатуре в быстром темпе	2
Ходьба, 4 км/ч	2,86
Ходьба, 6 км/ч	4,28
Бег, 10 км/ч	9,5
Ходьба на лыжах	9,28
Бег на лыжах, 15 км/ч	15
Бег на коньках	12
Езда на велосипеде	9,7
Прыжки через скакалку	5,6
Бадминтон	4,8
Боулинг	3,6
Баскетбол	4,8
Медленные танцы	3,6
Быстрые танцы	7,4
Фехтование	4
Футбол	4,4
Гандбол	3,2
Хоккей	4,4
Верховая езда рысью	5,6
Дзюдо	3,2
Борьба	16
Гребля медленная	4
Гребля спортивная	6,4
Подъем по лестнице	7,4

Настольный теннис	4,8
Теннис	5,8
Прыжки с трамплина	5,8
Волейбол	4,8
Тренировка с отягощениями	3,8
Статическая йога	3,2
Скутер	3,2
Медленное плавание брассом	5,6
Медленное плавание кролем	7
Гольф	3,2
Сквош	7,4

## Твое мужское здоровье

### САМООСМОТР

Сохранить твое мужское здоровье поможет достаточно простая процедура – ежемесячный самоосмотр.

Лучше проводить его после принятия горячей ванны или душа. Начни со своего пениса: мошонка мягкая, яички опущены вниз, на члене нет никаких шишек, пятнышек, шелушащейся кожи, отсутствуют уплотнения и покраснения. Значит – все в порядке. Иногда эти внешние «дефекты» вполне безобидны, но случается, что они сигнализируют о начале какого-нибудь заболевания.

Если ты заметил маленькие белые прыщики на обратной стороне пениса, то не волнуйся. Это сальники. Они частенько появляются в подростковый период и абсолютно безвредны. Такие же «прыщики» ты можешь заметить стоящими в ряд вокруг головки пениса. Они не вызывают раздражение, не болят и не воспаляются. Ни в коем случае не пытайся их выдавливать! Все, что тебе нужно сделать, так это успокоиться и еще строже соблюдать интимную гигиену, то есть мыться более тщательно, чем обычно.

Но имей в виду, что если ты занимался незащищенным сексом (то есть без презерватива), то вполне возможно, что ты мог заразиться какой-нибудь болезнью, которая передается половым путем. И тогда то, что ты видишь, далеко не безобидные прыщики.

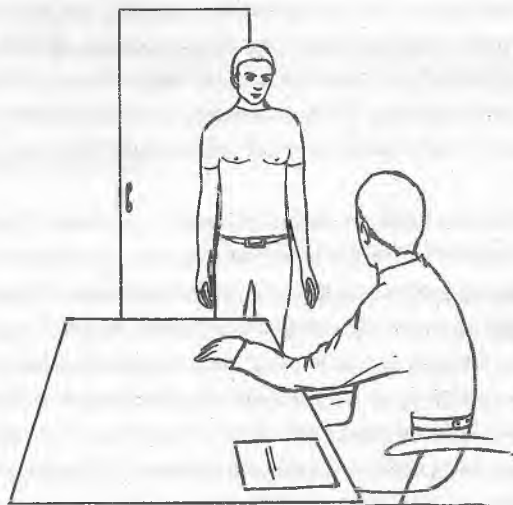
Например, при такой половой инфекции, как остроконечные бородавки на начальной стадии, высыпания появляются вокруг и на головке члена, на мошонке и стволе пениса. При заражении вирусной половой инфекцией, именуемой «контагиозный моллюск», также появляются прыщики. Естественно, эти болезни должен лечить врач и ни в коем случае нельзя прибегать к самолечению.

При осмотре наружных половых органов обязательно обрати внимание на мошонку, не изменился ли ее цвет, не опухла ли она, нет ли уплотнений. Внимательно обследуй яички. Делать это нужно лежа. Сложи ладони обеих рук и возьми ими мошонку. Зажми яички между большим и указательным пальцами и осторожно прощупай. Они должны быть ровными, яйцеобразной формы, упругими, но не твердыми. Придатки яичек более мягкие и нежные на ощупь.

**ЭТО ВАЖНО!** Если ты заметишь твердый болезненный желвак величиной с горошину или уплотнение в мошонке, если есть изменения формы и размера яичек – немедленно обратись к врачу.

## МУЖСКИЕ ВРАЧИ

А теперь поговорим о мужских врачах. Да-да, их несколько. К ним ты можешь смело обращаться по «самым секретным вопросам» и спрашивать обо всем, что тебя волнует. Андролог для тебя то же, что и гинеколог для женщин. Он стопроцентный мужской врач. И помогает мужчинам решать многие интимные проблемы. Его цель – вылечить так, чтобы в будущем юноша смог иметь детей.



Есть еще один «твой» врач – уролог. Он лечит заболевания органов мочевой системы (мочевое пузыря, почек, мочеточников и мочеиспускательного канала). Зачем мальчикам-подросткам к нему обращаться? Дело в том, что «та же вещь мочу выводит и детишек производит». Так сказал о пенисе Генрих Гейне. Думаю, теперь тебе все понятно. Есть еще и врач андролог-уролог.

Врач уролог есть в каждой поликлинике. Если тебе нет 18 лет, то обращайся в детскую поликлинику, а когда исполнится 18 лет – во взрослую. А вот врача-андролога, скорее всего, ты отыщешь в коммерческих клиниках или медицинских центрах.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Слово «андрология» состоит из двух греческих слов – «андрос» (andros) – мужчина, «логос» (logos) – наука. Андрология – область медицины, которая изучает мужчин, мужскую физиологию и анатомию, заболевания мужской половой сферы и методы их лечения. Урология (от греч. «урос» (uros) – моча и «логос» (logos) – наука) – раздел медицины, изучающий заболевания мужской половой и мочевыделительной систем.

## Когда обращаться к врачу?

Рекомендуется посещать мужского врача раз в год. Если ты еще ни разу у него не был, сейчас самое время это сделать. Даже если ты ни на что не жалуешься и у тебя ничего не болит. Это нужно как раз для того, чтобы предотвратить проблемы.

Ты можешь пойти на прием к врачу в поликлинику или медицинский центр вместе с мамой или папой, но

попросить их о том, чтобы с врачом ты разговаривал один на один.

Если же ты заметил, что с твоими половыми органами что-то не так (например, они покраснели и опухли), то нужно немедленно идти к врачу. Назову основные случаи, когда необходимо обратиться к врачу. Сделай это, если:

- у тебя появилась боль в пояснице, под нижним ребром со стороны живота, внизу живота, в паху, в пенисе и яичках;
- тебе трудно ходить в туалет по-маленькому (для того чтобы помочиться, тебе приходится тужиться), мочеиспускание прерывистое, тебе хочется в туалет слишком часто, ты испытываешь боль, рези при мочеиспускании, при чихании ты чувствуешь, что выделяется моча;
- изменился цвет, запах мочи, она стала мутной, ты видишь в ней кровь или гной;
- у тебя – энурез (ночное недержание мочи);
- появились какие-то необычные выделения из пениса или наружного отверстия мочеиспускательного канала;
- половые органы покраснели и опухли;
- яички отекли, и ты чувствуешь боль;
- есть уплотнения в мошонке;
- ты испытываешь зуд в области половых органов;
- получил травму половых органов;
- тебе трудно натянуть крайнюю плоть на головку члена и трудно или вообще невозможно открыть головку из-за очень узкого отверстия крайней плоти (у тебя фимоз);
- ты стоишь на учете у эндокринолога (у тебя ожирение или сахарный диабет) или у невролога (у тебя

вегетососудистая дистония), недавно перенес свинку (эпидемический паротит).

### **Как подготовиться к осмотру?**

Подготовиться к осмотру просто. Продумай, о чем ты будешь говорить с врачом. Надеюсь, понимаешь, что доктору нужно говорить обо всем, что тебя беспокоит. Подумай, какие вопросы ты ему задашь. Хорошо, если ты их запишешь в блокнот. Если тебя беспокоят какие-то выделения, можешь захватить с собой трусики с подозрительными пятнами на них, чтобы показать их врачу. И конечно, перед выходом из дома прими душ и надень чистое белье.

### **Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)**

#### **Что это за болезни?**

Заразиться ЗППП можно при половом контакте с инфицированным партнером. Причем не только при половом акте, но и используя средства личной гигиены – мочалку, полотенце, зубную щетку, через слюну при поцелуе... Правда, такое случается редко.

Заболевания, передающимся половым путем, – это не только венерические болезни (гонорея, сифилис, трихомониаз, мягкий шанкр, венерическая лимфогранулема), но и инфекции мочеполовых органов (гарднереллез, генитальный герпес, кандидоз, остроконечные кондиломы, микоплазмоз, уреаплазмоз, хламидиоз, папилло-

ма вирусная инфекция, цитомегаловирус, неспецифический уретрит), кожные заболевания (чесотка, педикулез, контактный моллюск) и ЗППП, которые поражают другие органы (ВИЧ, вирусные гепатиты В и С, амебиаз, лямблиоз). Ты видишь, что этой «гадости» хватает.

Заболевания, передающиеся половым путем, коварны и способны отравить жизнь как в прямом, так и в переносном смысле. Вылечиться от них не так-то просто. Они вызывают хронические болезни внутренних органов, бесплодие и даже рак.

### Как защититься?

Наверное, тебе кажется, что все это тебя не касается. А зря. Инфекций, передаваемых половым путем, достаточно много, и риск заразиться ими довольно велик. Поэтому необходимо заботиться о своей безопасности.



**ЭТО ВАЖНО!** Единственный способ, который предохраняет от болезней, которые передаются половым путем, в том числе и от СПИДа, — презерватив. К сожалению, он не обладает стопроцентной надежностью.

Ты должен заботиться о своем здоровье и о здоровье своей девушки, кстати, тоже. Поэтому хорошо бы вместе с ней пройти обследование. И только когда результаты анализов на основные ЗППП и ВИЧ, что все в порядке, ты можешь быть спокоен. И возможно, использовать не презерватив, а другой метод предохранения.

Но пока на руках нет этой справки, использовать презерватив обязательно! Ведь ты не знаешь, здорова ли она, здоров ли ты...

Если у тебя нет постоянной партнерши, то обязательно всегда имей при себе несколько презервативов. И самое главное, пользуйся ими в соответствующей ситуации!

**ЭТО ВАЖНО!** Обрезание крайней плоти защищает мужчин от сифилиса, генитального герпеса, гонореи и других заболеваний, передающихся половым путем, уменьшает риск раковых заболеваний пениса и инфекций мочепускающего канала. И СПИДом обрезанные мужчины заражаются в несколько раз реже, чем необрезанные.

В чем же дело? На внутренней поверхности крайней плоти есть особые клетки, которые очень чувствительны к ВИЧ и другим инфекциям. Помимо этого, крайняя плоть частенько травмируется при половом акте. А это помогает инфекции проникнуть туда.

Ты можешь заподозрить, что заразился каким-нибудь заболеванием, передающимся половым путем, если обнаружишь у себя один или несколько признаков из этого списка:

- выделения из половых органов с неприятным запахом;
- невыносимый зуд, жжение в области промежности;
- пятна на коже;
- боль при мочеиспускании;
- боль внизу живота или при половом акте;
- повышение температуры;
- появление различных язвочек на наружных половых органах, в прямой кишке, на губах, в горле;
- увеличение лимфоузлов;
- одна или много бородавок на половых органах (они похожи на петушинный гребень);
- боли в животе, нарушение стула, боли при туалете «по-большому».

**ЭТО ВАЖНО!** От заражения до появления первых признаков болезни может пройти от 1 дня до недели. Но иногда инфекция может прятаться в организме в течение нескольких месяцев и проявиться только, если иммунная система ослабнет.

Все заболевания, передающиеся половым путем (пожалуй, кроме СПИДа), в настоящее время лечатся, если ты вовремя обратишься к врачу. Чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. Тогда ты сможешь избежать серьезных осложнений.

Ни в коем случае нельзя лечиться самостоятельно. Не слушай ничьих «добрых» советов. Если у тебя появились подозрения, сразу же обратись к врачу. Если у тебя найдут инфекцию, выполняй все его рекомендации. И обязательно доведи лечение до конца.

## **СПИД** **(синдром приобретенного иммунодефицита)**

### **Причины**

СПИД называли «чумой» XX века. Сейчас уже XXI век, но он продолжает убивать людей. Врачи всего мира уже больше двадцати лет пытаются создать вакцину против этого зловещего заболевания, но до сих пор никто из них не смог достигнуть успеха.

Заразиться можно половым путем и через кровь (например, во время переливания крови или во время маникюра, если инструменты не обработали, как полагается).

### **Симптомы**

Инкубационный период (то время, пока болезнь «спит» и никак не дает о себе знать) составляет от 4 до 6 и даже 15 лет. И все это время человек может быть носителем вируса (быть ВИЧ-инфицированным) и заражать других людей, но при этом сам не болеть. В этом состоит коварство вируса.

У инфицированных увеличиваются шейные, паховые и подмышечные лимфоузлы, появляется слабость, не-



домогание, температура долгое время держится около 37 °С, больной сильно потеет (особенно ночью), быстро теряет вес (10% в течение 2–3 месяцев), у него появляется понос, который долго не проходит. Наступает СПИД. Потом спустя месяцы или годы почти полностью разрушается иммунитет. Поэтому чаще всего многие инфицированные люди погибают от таких заболеваний, как воспаление легких и рак.

### Лечение

СПИД вылечить нельзя. Если вовремя поставлен диагноз, врач может только облегчить состояние больного, подобрав ему специальные препараты.

**Для того чтобы определить, инфицирован человек или нет, берут кровь из вены на анализ.**

## ТРИХОМОНИАЗ (ТРИХОМОНОЗ)

### Причины

Заболевание трихомониаз вызывает заболевание влагалищная трихомонада. Она живет в мочеполовых органах человека. Интересно, что при оральном или анальном сексе трихомониаз не передается. А все потому, что влагалищные трихомонады не выживают в ротовой полости и прямой кишке.

### Симптомы

От момента заражения до появления первых признаков болезни может пройти от недели до месяца. Довольно часто случается, что мужчины являются носителями этой инфекции, но не подозревают об этом. Так происходит потому, что они не чувствуют никаких признаков заражения. Но вот трихомонады попадают в предстательную железу – и больной чувствует боль, жжение при мочеиспускании, ему чаще хочется в туалет, появляется боль во время эякуляции. Если инфекция попадает в уретру, то появляются выделения из уретры и боли после секса и мочеиспускания. Еще могут появиться язвы на половых органах. Одновременно с этим возможно набухание лимфатических узлов в паху. Хуже всего то, что эта болезнь может лишить тебя возможности когда-нибудь стать отцом.

### Лечение

Сейчас есть эффективные лекарства, которые врачи используют для того, чтобы справиться с этой инфекцией.

**Лечиться обязательно должны оба партнера. Даже если у одного из них трихомонады не обнаружены. Во время лечения заниматься сексом нельзя!**

## **ХЛАМИДИОЗ**

### **Причины**

Хламидиоз – самое распространенное венерическое заболевание в России. Вызывается оно бактерией хламидия-трахоматис. Хламидии передаются во время вагинального, анального или орального секса. Чем больше у тебя сексуальных партнеров, тем выше риск заразиться.

### **Симптомы**

Эта болезнь очень скрытная (потому и коварная). Половина инфицированных мужчин не чувствуют никаких симптомов. Но у другой половины симптомы проявляются в течение 1–3 недель после заражения. Больной чувствует жжение во время мочеиспускания, начинает чесаться головка полового члена. Позже опухают и начинают болеть яички.

### **Лечение**

Хламидиоз можно вылечить только с помощью антибиотиков. Никакие народные средства не помогут! Если лечение не начать вовремя, то инфекция может стать причиной твоего бесплодия. Обследование и лечение должны пройти все твои половые партнеры. Во время лечения заниматься сексом нельзя. Иначе можно заразиться снова.

## **ГОНОРЕЯ (ТРИППЕР)**

### **Причины**

Гонорея – это гнойное воспаление мочеиспускательного канала. В переводе с греческого – «семятечение». Возбудителем инфекции является гонококк. Обычно гонореей заражаются половым путем.

### **Симптомы**

Первые симптомы появляются почти сразу, уже через 2–5 дней после заражения. Ты начинаешь чаще бегать в туалет, чтобы опорожнить свой мочевой пузырь, при этом чувствуешь резь и жжение. Потом замечаешь, что моча стала мутной, а из пениса пошли гнойные выделения желтовато-зеленого цвета. А слизистая поверхность рядом с отверстием мочеиспускательного канала на головке твоего пениса покраснела и отекла.

Если вовремя не начать лечение, то эти явления потихоньку затухнут. Но это не значит, что все хорошо. Просто болезнь затаилась. И впоследствии она «сделает свое дело»: сузит отверстие мочеиспускательного канала (а это приведет к задержке мочи в мочевом пузыре). Кроме этого, она может перейти и на придатки яичек и вызвать их воспаление. Тогда повысится температура тела и появится боль в мошонке. А двустороннее воспаление яичек приводит к бесплодию. При этом коварные гонококки попадают и в предстательную железу и вызывают простатит. А он снижает потенцию.

## Лечение

Гонорея излечима. Но естественно, чем раньше ты обратишься к врачу и чем раньше начнется лечение, тем лучше. Лечат гонорею антибиотиками. Во время лечения нельзя заниматься сексом.

К сожалению, после выздоровления ты можешь заразиться снова, так как иммунитет против гонококков не вырабатывается.

## СИФИЛИС

### Причины

Сифилис – самая опасная венерическая болезнь, так как способна заставить человека страдать в течение многих лет. На поздних стадиях сифилис может серьезно поражать нервную систему и внутренние органы. Возбудитель сифилиса – бледная трепонема.

Чаще всего заражение сифилисом происходит при половых контактах во влагалище, рот или прямую кишку. Возможно заражение при переливании крови. Бытовое заражение встречается очень редко.

### Симптомы

Болезнь проходит в три стадии. Через 3–4 недели после заражения там, куда проникла эта мерзкая бледная трепонема (на половых органах, губах, слизистой оболочке рта или прямой кишки), появляется круглая или овальная плотная язвочка красного цвета. Она совсем не болит. Ее называют «твердый шанкр». Через

1–2 недели увеличиваются лимфатические узлы, которые находятся рядом с этой язвочкой.

**Если ты заметишь эти симптомы, сразу же беги к врачу венерологу или дерматологу-венерологу!**

Если лечение не началось, то через 4–10 недель после того, как появилась язвочка (2–4 месяца после заражения), начинается вторичный сифилис. На ногах, руках и на туловище появляются розовые пятна. В это время больной испытывает недомогание, у него болит голова и повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы. Кроме того, у него сильно болят кости и суставы, ухудшается зрение и слух, выпадают волосы.

Мерзкие бледные трепонемы поражают сердце, печень, нервную систему и костные ткани больного. Через 2–3 месяца сыпь вдруг исчезает. Но это вовсе не означает, что болезнь сдалась. Через несколько лет, если лечения не было, возникает третичный сифилис. На том месте, где внедрились бледные трепонемы, появляются опухоли, которые легко распадаются.

В этой стадии сифилиса происходит поражение нервной системы (в том числе головного и спинного мозга), кости и внутренние органы. Примерно четверть больных погибает.

## Лечение

Сифилис лечат в основном антибиотиками. Однако третичный сифилис трудно излечивается даже с помощью самых сильных антибиотиков.

Сообщи своей партнерше о том, что ты болен. И убедь ее пройти обследование, даже если ее ничто не беспокоит. Это очень важно. Ведь заболевание может протекать без каких-либо симптомов, но в то же время вредить здоровью. И кроме того, если ты вылечишься, а твоя партнерша нет, то ты запросто можешь заразиться снова.

## ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

### Причины

Генитальный герпес передается при обычном половом акте, оральном, анальном сексе и через поцелуи.

### Симптомы

У многих людей вирус «дремлет» в организме. Но если иммунитет ослаблен, человек испытывает стресс или простудился, или сменил климат, то вирус «просыпается» и появляются герпетические высыпания.

Наверное, ты видел «лихорадку» на губах – пузырьки. Они держатся в течение 3–7 дней, потом лопаются, на их месте появляется корка, которая через какое-то время отпадает. Это и есть герпес.

Но этот вирус поражает не только слизистые оболочки рта, но и половые органы. Если заражение произошло половым путем, то на головке пениса образуются мелкие пузырьки, которые чешутся и болят. В то же время в паху увеличиваются лимфатические узлы.

Появляются сильные боли внизу живота, жжение при мочеиспускании. Пузырьки быстро лопаются и оставляют «болячки» на воспаленной коже.

Воспаление может перекинуться и на соседние органы (мочеиспускательный канал, мочевого пузыря, семенники, предстательную железу).

### Лечение

Для лечения генитального герпеса используют противовирусные препараты. Их выпускают в виде мази, таблеток, крема, раствора для внутривенного введения. Помимо этого, очень часто врачи назначают средства, которые стимулируют иммунитет.

*Перед тем как начать лечение генитального герпеса, обратись к врачу. Полноценное лечение может назначить только специалист.*

# СЕКРЕТЫ БОЛЬШИХ МАЛЬЧИКОВ

И вот мы, наконец, добрались до самого секретного раздела. Здесь ты прочитаешь о тех вещах, о которых тебе не только интересно, но и просто жизненно необходимо знать. К сожалению, о многих из этих проблем не с каждым можно поговорить. Случается даже, что и родители не могут подобрать нужных слов и определений, чтобы ответить на все твои «секретные» вопросы. Так что устраивайся поудобнее... Я очень хочу, чтобы ты не пострадал от собственного невежества, мужая и входя в этот мир взрослых людей и веря в то, что знания – это сила в борьбе с изжившими себя предрассудками и ложными опасениями.

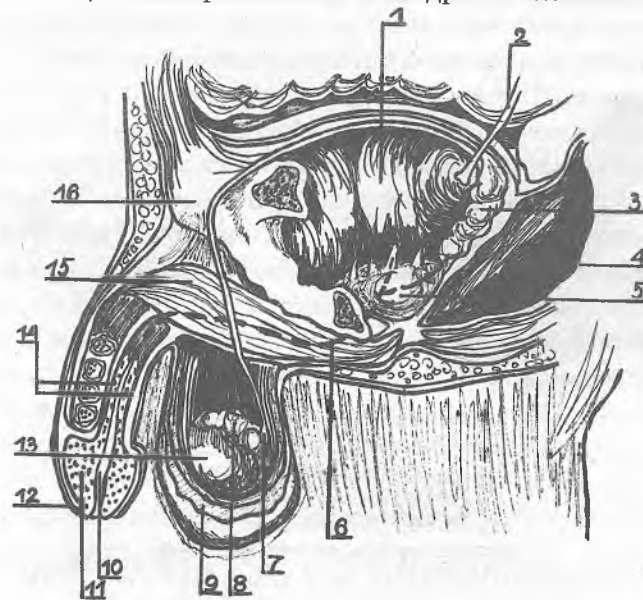
## Секрет № 1. Знакомство с собственным телом

### ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Предлагаю тебе познакомиться с собственным телом как можно ближе, понять его важнейшие особенности

и механизмы. При этом предлагаю уделить особое внимание тем его частям, которые дарованы природой человеку для продолжения рода. Речь о гениталиях мужчины.

Наружные половые органы – это пенис и мошонка; а внутренние – яички, придатки яичка, семявыносящие протоки, семенные пузырьки и предстательная железа (простата). А теперь обо всем поподробнее...

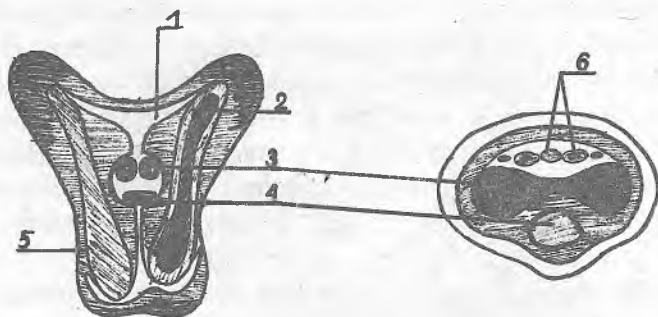


- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1 – Мочевой пузырь           | 9 – Мошонка                     |
| 2 – Мочеточник               | 10 – Яичко                      |
| 3 – Семенной пузырек         | 11 – Мочеиспускательный канал   |
| 4 – Прямая кишка             | 12 – Головка пениса             |
| 5 – Предстательная железа    | 13 – Крайняя плоть              |
| 6 – Мочеиспускательный канал | 14 – Губчатая эректильная ткань |
| 7 – Семявыносящий проток     | 15 – Эректильные мышцы          |
| 8 – Придаток яичка           | 16 – Лобок                      |

## МОШОНКА

Вот он, драгоценный морщинистый кожный мешочек! Почему «драгоценный»? Да потому, что в нем прячутся яички. А они чрезвычайно важны для любого мужчины. И ты скоро в этом убедишься.

### Строение мошонки и полового члена



- 1 – семенной канатик;
- 2 – семявыносящий проток;
- 3 – пещеристое тело полового члена;
- 4 – губчатое тело полового члена;
- 5 – мышцы, поднимающие яичко;
- 6 – вены и артерии полового члена.

Кожа мошонки темнее, чем в других местах тела. Ее цвет зависит от того, сколько половых гормонов у тебя в крови. На коже мошонки могут расти редкие волосы (они темнее, чем на голове) или волос может не быть совсем.

Перегородка из соединительных тканей делит мошонку на две части (снаружи на этом месте ты видишь шов, который может быть хорошо заметен или почти не

виден). Это имеет смысл. Например, если одно яичко воспалится, то мошонка не позволит воспалению перейти на другое.

Сморщенной мошонка выглядит из-за пучков тонких мышечных волокон, которые располагаются под кожей. Именно они сжимаются и подтягивают яички вверх в паховый канал, когда им становится холодно. Это происходит для того, чтобы сперматозоиды благополучно созревали в необходимой для этого температурной среде.

Яички очень чувствительны к перепадам температуры: они не переносят ни жару, ни холод. Должно быть, поэтому мудрая природа поместила их не в брюшной полости, а снаружи. Там, где температура на 3–4 °C ниже. Она же устроила так, чтобы при холоде мошонка сморщивалась, уменьшалась и подтягивалась к промежности (чтобы сохранить как можно больше тепла), а в жару отвисала. Ловко, правда?

Слишком высокая температура нарушает образование сперматозоидов. Даже если ты один раз погрузишь яички в горячую воду, то можешь лишиться способности к оплодотворению на полгода. Это тебе на будущее. И еще, если ты сидишь большую часть дня, время от времени вставай и ходи. Это нужно для того, чтобы яички отодвигались от твоего горячего тела.

**ЭТО ВАЖНО!** В отличие от других важных органов, мошонка находится не внутри тела, а снаружи, и поэтому она довольно уязвима. А это значит, что тебе нужно ее беречь. Кожа мошонки очень тонкая и подвижная и очень чувствительная к ласкам.



Имей в виду, что при возбуждении и при приближении оргазма мошонка подтягивается кверху и становится плоской. Это нормально! Кстати, ты помнишь о том, что в коже мошонки находится много потовых и сальных желез, выделения которых имеют специфический запах (его задача – привлекать сексуальных партнеров).

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Есть упражнения, которые повышают потенцию. Это, например, пришло из Индии: мужчине (а лучше – его партнерше) следует взять двумя пальцами обеих рук самую отвислую часть кожи и вытянуть ее настолько далеко, насколько возможно (при этом мужчине не должно быть больно!). Наверное, это будет сантиметров 15–20. Нужно поддерживать мошонку в таком состоянии 20–30 секунд, а потом медленно отпустить. Так повторяют два или три раза в неделю по 5–6 раз.

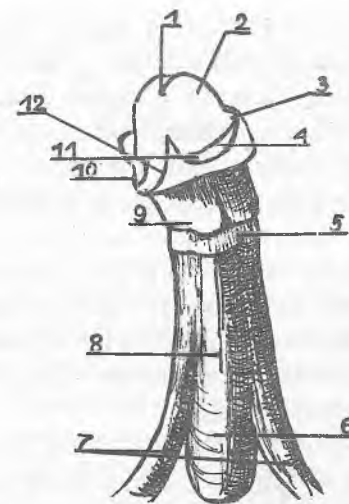
А в Древнем Китае практиковали другое упражнение – мужчинам рекомендовалось слегка сжимать свои яички столько раз, сколько им лет.

## ПОЛОВОЙ ЧЛЕН

Давай посмотрим, как устроен твой пенис. Вот он во всей своей красе: корень (основание), длинное тело (ствол) и головка.

Корень довольно длинный – как половина пениса. Он погружен в тазовую область. Корень удерживает потяжелевший пенис во время эрекции

Сам пенис состоит из губчатых полосок ткани (двух пещеристых и одного губчатого тел). Пещеристые тела обладают удивительной способностью – когда ты сексу-



- 1 – Наружное отверстие мочеиспускательного канала
- 2 – Головка полового члена
- 3 – Венчик головки
- 4 – Шея головки
- 5 – Тело полового члена
- 6 – Корень полового члена
- 7 – Пещеристые тела
- 8 – Губчатое тело
- 9 – Кожа
- 10 – Крайняя плоть (оттянута)
- 11 – Препуциальные железы
- 12 – Уздечка

ально возбуждаешься, их полости наполняются кровью. В это время твой пенис мгновенно увеличивается в два-три или даже больше раз и становится твердым и упругим. Это значит, что наступает эрекция. А потом, после семяизвержения, происходит отток крови, эрекция прекращается, и твой пенис уменьшается и снова становится мягким. Чудесные превращения, правда?

Да, еще нужно добавить, что приток и отток крови регулируют клапаны. В этом процессе участвуют и мышцы, которые «пристроились» у корня пениса. Они сокращаются для того, чтобы поддержать эрекцию, и расслабляются, когда возбуждение проходит.

Внутри губчатого тела находится мочеиспускательный канал, через который, как ты знаешь, из твоего организма выводится моча. И через него же выходит семенная жидкость со спермой. Они не смешиваются благодаря своеобразному клапану – сфинктеру. Так сперма и моча никогда не оказываются в мочеиспускательном канале одновременно.

Член покрывает кожа. У нее тоже есть особые способности. Она умеет двигаться над тканями, которые расположены под ней, и растягиваться, когда пенис увеличивается.

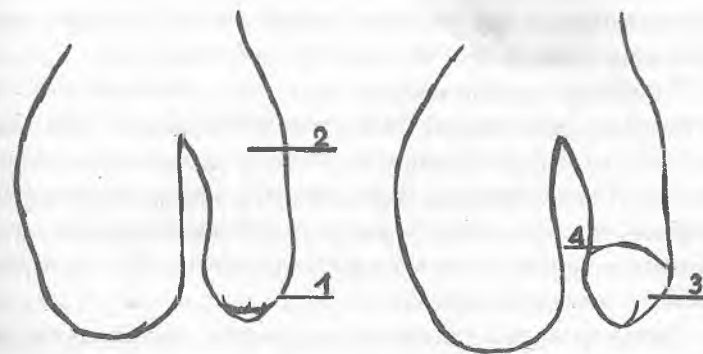
Сейчас на коже нет волос. Но в будущем они могут появиться. Не пугайся – совсем немного. Ведь на коже тела пениса есть волосяные мешочки, внешние они похожи на прыщи. А выглядят они так из-за сальных желез, которые сильно увеличены.

Еще на члене или на мошонке ты можешь заметить белые и плотные бугорки. Это – жировые кисты. Они образуются, когда закупоривается выход железы, и секрет, который она выделяет, затвердевает. Обычно кисты небольшие и не беспокоят. Но случается, что из-за трения об одежду в кисту попадает инфекция и она воспаляется. В таком случае приходится делать операцию. Она простая и длится всего несколько минут.

Кроме того, на члене ты без особого труда разглядишь шов, который проходит через мошонку. Это нормально, и тебе нечего беспокоиться по этому поводу.

А теперь несколько слов о головке пениса. Кожа, которой она покрыта, очень нежная. На ней располагается много желез. Их задача – делать так, чтобы поверхность кожи была всегда увлажненной. Кожа головки очень чувствительная – даже больше, чем сам пенис. Если трогать ее руками или языком, то возникнет эрекция.

Головку прикрывает кожный мешочек из тонкой кожи (кожная складка), которую называют «крайняя плоть». Она создана для того, чтобы защищать чувствительную кожу головки и отверстие мочеиспускательного канала. Когда нужно, крайняя плоть сдвигается. Она может быть разного размера. Иногда отверстие крайней плоти не больше диаметра головки полового члена, и поэтому она не может выйти через такое отверстие. Это – фимоз. В таком случае инфекция может запросто попасть в выемку, которая находится между железой и



- 1 – крайняя плоть;
- 2 – тело полового члена;
- 3 – головка полового члена;
- 4 – места надрезов.

крайней плотью. Ведь как следует вычищать пенис в этом случае очень трудно. Поэтому «крайнюю плоть» удаляют хирургическим путем. Такая операция называется обрезанием. Делают ее и по другим причинам.

У мусульман и евреев крайнюю плоть обрезают у новорожденных мальчиков. Это – обязательная часть религиозного ритуала. Так поступали с древнейших времен.

Скорее всего, из-за жаркого климата у мальчиков и мужчин часто происходило воспаление головки и крайней плоти, так как между ними скапливалась смегма. И обрезание как раз и помогало предотвратить возможное воспаление.

У некоторых народов Африки мальчиков-подростков обрезают во время инициации.

В США это делают из гигиенических соображений. Ведь тогда за пенисом ухаживать будет гораздо легче, и он всегда будет чистым и здоровым! Врачи считают, что обрезанный пенис меньше восприимчив к различным заболеваниям, в том числе и венерическим.

Кроме того, обрезанные мужчины способны к более длительному половому акту, чем необрезанные. Все дело в том, что после обрезания головка пениса становится не такой чувствительной, как раньше, ведь в коже крайней плоти находится большое количество рецепторов, которые «отвечают» на прикосновение. Нет крайней плоти – нет этих рецепторов.

Головку полового члена покрывает маслянистое белое вещество – смегма. Спустя какое-то время после выделения оно приобретает желтоватый или зеленоватый цвет. Смегма может иметь запах, который похож на запах пикантного сыра. Это вещество смазывает го-

ловку и уменьшает трение о нее крайней плоти. Выделяют смегму крошечные железки (препуциальные железы), которые расположились под крайней плотью. Она появляется во время полового созревания и выделяется организмом на протяжении всей жизни. Больше всего смегмы в 18–25 лет, когда мужчина наиболее сексуально активен, а в пожилом возрасте она почти отсутствует.

**ЭТО ВАЖНО!** Если смегмы скапливается слишком много и в нее попадает инфекция, то головка и крайняя плоть воспаляются. Это может вызвать такое серьезное заболевание, как рак полового члена. Чтобы этого избежать, нужно каждый день мыть свой пенис.

Итак, продолжим наш разговор о крайней плоти. Во время мочеиспускания она слегка оттягивается назад и открывает отверстие мочеиспускательного канала. А вот во время эрекции она оттягивается до самого венчика и целиком обнажает головку. Что такое венчик? Это складка кожи в виде кольца. Она соединяет головку и тело пениса. За венчиком находится венечная борозда.

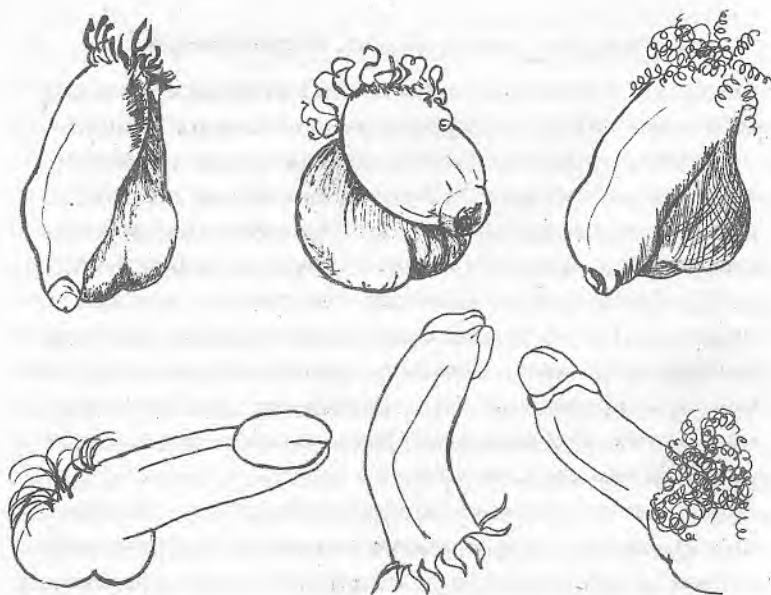
Крайнюю плоть с головкой соединяет полоска кожи – уздечка. Она «работает» ограничителем: не дает крайней плоти сдвигаться дальше определенного места, особенно во время эрекции. В уздечке больше нервных окончаний, чем в головке. Как и венчик, это самая чувствительная часть пениса.

На головке пениса находится и отверстие (маленькая щель), через которое выходит моча и выбрасывается сперма. Это – выход мочеиспускательного канала или

уретры. Благодаря множеству канальцев, которые проходят через уретру и открываются в направлении, противоположном потоку мочи, моча выходит не широким потоком, а лихо закрученной дугообразной струйкой.

## ФОРМА И РАЗМЕР

Ты не поверишь: нет ни одного одинакового пениса, как нет ни одного абсолютно одинакового человека. Так что, наверное, неразумно сравнивать свой член с пенисами своих сверстников. И уж тем более глупо страстно желать такой же, как у друга. Здесь нужно раз и навсегда уяснить: природа никогда не ошибается, и во всем есть глубокий смысл.



У всех мальчиков форма пениса разная: у одних он утолщается в середине, а у других — загибается на конце. Бывает, что при эрекции пенис искривляется. Это обычное дело. Не переживай по этому поводу. Влагалище очень гибкое, и поэтому твоей партнерше не будет больно. И вообще, если тебе и твоей женщине пенис доставляет удовольствие, то не важно, какой он формы и размера.

**ЭТО ВАЖНО!** Если твой пенис сильно искривлен в какую-либо сторону или это искривление произошло недавно и при этом появился болевой синдром, обязательно посети врача.

## Он маленький, большой или нормальный?

Не только тебя, но и многих тинейджеров, как впрочем, и взрослых мужчин, волнует размер их пениса — его длина и толщина. Чем вызвана такая озабоченность? Все дело в том, что они беспокоятся, смогут ли они доставить удовольствие при близости своей женщине. И будет ли она их любить. Хорошо, давай разбираться...

Где-то до 12 лет у всех мальчиков пенисы примерно одинакового размера. Но вот гормоны начинают свою работу, и все меняется. Поэтому, как ты уже, наверное, догадался, твой размер пениса во время полового созревания будет зависеть от уровня в крови этих самых гормонов.

Все будет происходить постепенно. Сначала у тебя увеличатся яички и мошонка (она станет красного цве-

та), а потом, лет с 15, усиленно начнет расти пенис – он будет увеличиваться в длину и толщину.

В 17–18 лет пенис «достигнет своего потолка». Хотя есть мнение, что он продолжает расти (пусть и далеко не так быстро, как в подростковом возрасте) до 23–25 лет, пока не закончится формирование всего организма в целом. Придавать большое значение размеру своего пениса, когда он спокоен, наверное, не имеет смысла. Ведь его размер постоянно меняется. Он может уменьшиться, если ты сильно устал или, наоборот, возбужден, если ты замерз или искупался в холодной воде или под холодным душем. Пенис также может увеличиться, когда ты находишься в тепле и покое.

Гораздо большее значение имеет размер члена во время эрекции. Думаю, ты со мной согласишься. Кстати, это вовсе не означает, что, чем больше вялый член, тем больше он будет в эрегированном состоянии.

Маленькие пенисы, когда эрегируют, становятся намного больше, в то время как более длинные просто выпрямляются и становятся твердыми. А теперь... цифры! Ты, наверное, уже их заждался...

Естественно, все пенисы разные по размеру. Любопытные специалисты провели исследования и в результате определили средний размер пениса в состоянии эрекции. Он составил 15–19 см в длину и 13 см в обхвате. Это самый распространенный «мужской размер». Таким образом, половой член, чья длина меньше 15 см, считается маленьким, менее 10 см – микропенис, то есть слишком маленький (хотя врачи считают микропенисами члены меньше 5 см). Член длиной 20–23 см признается большим, более 23 см – огромным.

Если же учесть пропорции, то идеальная длина пе-

ниса во время эрекции составляет 10% от роста мужчины и 2 см +5% от роста в спокойном состоянии. То есть если рост мужчины 190, то его пенис в состоянии эрекции должен быть 19 см. А если длина его члена 16 см, то он будет выглядеть на его теле небольшим (хотя этот размер считается нормальным).

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Самым длинным, официально зарегистрированным в мире пенисом обладает американский актер, шоумен и сценарист Джон Кардели Фалкон (родился в 1970 году). Его член в состоянии эрекции – 35 см. А самый маленький член имеет мексиканец Филиппе Лопез. Его длина составляет 1,4 см. Ты удивишься, но этот мужчина считает себя счастливым, так как у него есть жена и две дочки.

Теперь ты наверняка захочешь узнать, а к какой группе относится твой «дружище». Да, пока не забыла. Хочу тебя предупредить на тот случай, если ты захочешь оценить свой размер пениса, сравнив его с членом другого парня. Его пенис может показаться тебе больше, чем твой, из-за того, что ты смотришь на свой член сверху. Это оптическая иллюзия, под углом картинка совсем другая. Есть более точный способ узнать величину своего пениса – измерить его.

Слушай, как это сделать:

- дождись, когда твой пенис «встанет»;
- возьми линейку и приложи ее к нему, при этом крепко держи свой член;
- измерение нужно производить от кости, там, где твой член присоединяется к телу до самого конца головки;

- измерив окружность пениса, ты узнаешь толщину своего «друга» – для этого тебе понадобится мерная (сантиметровая) лента.

Производи измерения у основания, в середине и там, где прикрепляется головка. Если тебе уж так необходимо измерить пенис, когда он спокоен, то правильно это сделать следующим образом:

- Температура в помещении, где ты находишься, должна быть 18–20 °С. Твоему пенису не должно быть холодно (иначе он сожмется). Да, перед измерениями не принимай теплую ванну и не купайся под горячим душем (иначе из-за этого он увеличится).
- Оттяни крайнюю плоть (если она у тебя есть, разумеется). Это нужно для того, чтобы точно измерить длину. Если ты этого не сделаешь, то измерения покажут большую цифру, чем на самом деле из-за свободной части крайней плоти.
- Приложи к пенису линейку или сантиметровую ленту и измерь его длину – от лобка до самого конца члена. Средняя его длина – 8–12 см (напоминаю, речь идет о размере пениса взрослого мужчины).
- Чтобы узнать толщину своего пениса, измерь его окружность с помощью мерной ленты в его средней части. В среднем она составляет 11–12 см.

**Повторю еще раз: длина «спокойного» пениса может меняться даже в течение дня.**

## Имеет ли размер значение?

Теперь, после измерений ты знаешь, какого размера твой член. И наверное, тебя интересует, а как к нему отнесется твоя девушка, сможешь ли ты доставить ей удовольствие? И вообще, имеет ли значение размер полового члена?

Я знаю, сейчас везде – в газетах, журналах, Интернете пишут о том, что размер пениса не имеет никакого значения. Я с этим не согласна и считаю, что такой подход придумали для того, чтобы успокоить тех мужчин, у которых от природы весьма «скромное достоинство». Многим женщинам нравятся нормальные и большие члены. Они считают, что мужчины, обладающие ими, очень мужественные, сильные и способны доставить им большое удовольствие. Есть также женщины, которые не придают большого значения размеру пениса своего партнера. Но только тогда, когда они наслаждаются близостью с обладателем небольшого члена. Вот это-то и есть самое главное.

**ЭТО ВАЖНО!** Удовольствие доставляет любовник, а не его пенис. В этом отношении очень актуально звучит закон Мэрфи: «Сила магии зависит не только от длины магического жезла».

Намного важнее размера члена мужчины его умение контролировать эякуляцию (семяизвержение), чтобы доставить женщине наслаждение. Что толку от большого члена, если его обладатель «кончит» через пару секунд после того, как введет свой пенис в ее влагалище. Понимаешь, о чем я говорю?

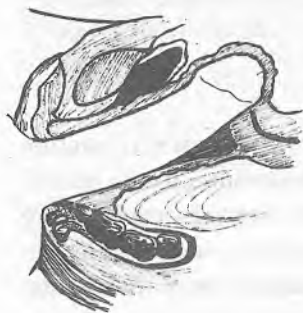


**ЭТО ВАЖНО!** Влагалище тоже бывает разного размера, поэтому важно, чтобы влагалище твоей девушки и твой пенис соответствовали друг другу.

Например, вы испытаете очень приятные ощущения, если твой член очень большой, а ее влагалище большое или очень большое, твой член большой – ее влагалище среднее или если твой член – средний, а ее влагалище маленькое. Вам будет не так приятно, если у тебя маленький член, а ее влагалище среднее, если твой член средний, а ее влагалище очень большое или если твой член очень маленький, а ее влагалище маленькое. Вы почти ничего не почувствуете, если ты обладаешь маленьким членом, а она – большим или средним влагалищем или если твой член очень маленький, а ее влагалище маленькое. И наконец, если у тебя большой член, а у нее маленькое влагалище, то ей будет больно. К счастью, сильные несоответствия размеров встречаются довольно редко.

К тому же влагалище обладает удивительными способностями. Точно так же, как и пенис, может находиться

в двух состояниях – спокойном и возбужденном. Когда оно спокойно, шейка матки «пристраивается» ближе к входу во влагалище, а его стенки смыкаются. Когда же оно возбуждается, то шейка матки передвигается вверх и перемещается глубже в брюшную полость. Из-за этих ее действий влагалище



становится шире и длиннее. Есть такая закономерность: чем глубже влагалище в спокойном состоянии, тем сильнее оно увеличивается, когда возбуждается. Помимо этого стенки влагалища обладают способностью растягиваться. Но если их растягивать (руками, пенисом или его заменителем), пока оно спокойно, то женщине будет больно. А вот если это делать, когда влагалище находится в возбужденном состоянии – то женщине будет очень приятно. Растягиваться или сужаться влагалищу помогают тазовые мышцы. И все для того, чтобы принять в себя член любого размера. Да и чтобы доставить мужчине удовольствие во время близости.

Большинство женщин в возбужденном состоянии могут принять в себя пенис длиной 22 см и 19 см в обхвате.

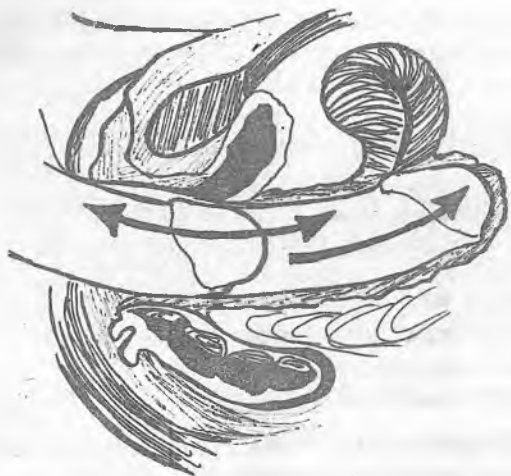
**ЭТО ВАЖНО!** В спокойном состоянии средние размеры влагалища такие: глубина 9–10 см, диаметр меньше 2,5 см (окружность до 7,8 см), в возбужденном глубина 12,7–15,2 см, диаметр 3,8–6 см (окружность 12–18,8 см), растянутое влагалище имеет глубину 20,5–22,8 см диаметр 6,35–7,5 см (окружность 19,9–23,5 см).

### Пенис большой. Это хорошо!

Многим женщинам очень нравится заниматься любовью с обладателями длинных и толстых пенисов. Прежде всего, потому, что такой член не выскальзывает из влагалища, так как оно очень плотно его обхватывает.

Такой пенис, находясь внутри влагалища, с нужной силой давит на стенки влагалища, в том числе и на ту

его часть, где находится очень «горячая» точка G (о ней я расскажу тебе чуть позже). Помимо этого, большой пенис достает шейку матки, которая очень чувствительна. Средний и маленький члены не могут этого сделать, так как из-за своего размера они не способны проникнуть во влагалище глубже, чем на  $\frac{2}{3}$  глубины влагалища. А большой член «достает» все чувствительные точки в любой позе. Правда, есть одна поза, в которой шейка матки и влагалище опускаются, и поэтому членом среднего размера можно задеть шейку матки. Это – поза сзади. Женщине нужно нагнуться так, чтобы ее плечи были ниже бедер.



Что еще может большой член? Если ты подберешь правильный угол наклона, то он будет воздействовать на верхнюю часть матки, и во время фрикций (движений) она будет слегка двигаться. А женщина в это время испытывать непередаваемое наслаждение.

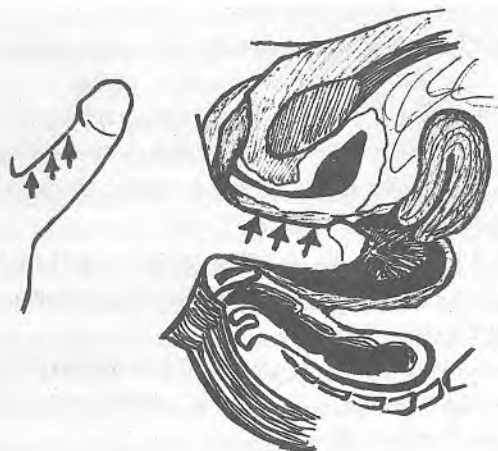
**ЭТО ВАЖНО!** Прежде чем входить в свою партнершу, убедись в том, что она достаточно возбуждена. Ее влагалище должно быть влажным от смазки, даже очень, а мышцы влагалища расслаблены. Иначе ей будет неприятно и даже больно.

Если твоя девушка испытывает боль, когда ты входишь в нее, когда она возбуждена, то, скорее всего, ее влагалище недостаточно большое для твоего пениса. Попробуй в течение недели-двух растягивать влагалище пальцами. Сначала вводи один, потом два, двигайся по кругу и вперед-назад. Постепенно влагалище приспособится к твоему пенису. Да и во время близости будь осторожным и нежным. Особенно в позах «догги-стайл» и когда она лежит на спине с закинутыми на твои плечи ногами, так как в них ты проникаешь во влагалище очень глубоко. Попробуйте заниматься любовью в позиции на боку («ложки»). При ней пенис проникает во влагалище не так глубоко.

### Если твой член небольшой

А теперь давай посмотрим, что происходит при сексе, если твой член небольшой (12–15 см длиной). Если он достаточно толстый, то он сможет довольно хорошо стимулировать переднюю часть влагалища и точку G. Но при этом, естественно, не сможет воздействовать на шейку матки и ту часть влагалища, которая располагается в глубине.

Есть позы, в которых ты сможешь проникнуть в партнершу глубже (настолько, насколько это возмож-



но). И естественно, доставить ей большее наслаждение. Вот они:

- Твоя партнерша лежит на спине (хорошо бы подложить под попку подушку), а ее ноги – на твоих плечах.
- Коленно-локтевая (такую позу еще называют «пособачьи» или «догги-стайл»). Твоя партнерша становится на четвереньки, потом как можно сильнее прогибается в талии или ложится грудью (это еще лучше).
- Позиция «сбоку и сзади» или «ложки». Вы оба ложитесь на бок. Ты обнимаешь партнершу сзади. Ей нужно сильно сжать бедра, тогда влагалище станет меньше.
- Поза наездницы. Ты лежишь, твоя партнерша садится на твой penis. Но если она будет совершать слишком большие движения, то penis может выскочить. Тогда прижми ее к своей груди.

- Вы оба сидите, твоя партнерша обхватывает тебя ногами за талию (как на индийских картинах).

Кстати, знаешь ли ты о том, что маленький член легко возбуждается и может долго удерживать эрекцию, он быстро восстанавливает свои силы и через несколько минут после полового акта опять готов.

А еще такой penis можно целиком взять в рот во время минета. Он также хорош для анального секса из-за своего небольшого размера.

Да, я надеюсь, ты помнишь о том, что помимо пениса у тебя еще есть руки и язык для того, чтобы доставить удовольствие своей партнерше.

Если ты все-таки недоволен своим размером, то чем терзаться по этому поводу, лучше сначала спроси свою партнершу, удовлетворяешь ли ты ее, имея такой размер. Только попроси ее быть честной и спокойно выслушай все, что она тебе скажет. Если она скажет: «Да, милый, все прекрасно. Мне так хорошо с тобой», то все в порядке. Если она даст понять, что было бы лучше, если бы он был побольше и потолще... тогда, наверное, нужно что-то делать. Например, взять на вооружение некоторые приемы.

Так, арабы, проживающие в Судане, являются обладателями самых длинных членов в мире. А все потому, что в подростковом возрасте, когда их член начинает расти, они занимаются специальными упражнениями для его удлинения. Такие упражнения называются «джельк».

Я думаю, ты сможешь найти книги, которые описывают этот метод, и воспользоваться им. Еще ты можешь попробовать специальные насадки. Их продают в мага-

зине интимных товаров (секс-шоп). Надеваешь такую насадку на свой возбужденный член (как презерватив), и он увеличился на несколько сантиметров в длину и толщину!

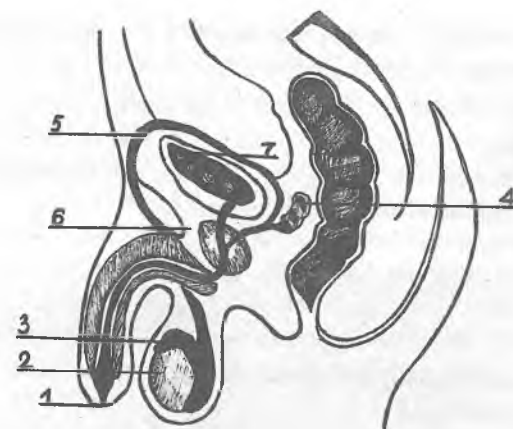
Кстати, в этом же магазине обрати внимание на вибраторы и фаллоимитаторы. Они бывают разных размеров и толщины. Наверняка, ты сможешь подобрать то, что понравится твоей девушке.

**В России разрешено посещать магазины интимных товаров с 18 лет.**

А еще ты можешь рассказать ей о специальных упражнениях, которые помогают укрепить мышцы влагалища – упражнениях Кегеля. Если она их будет делать каждый день, то через какое-то время вы оба будете получать больше удовольствия от близости, чем раньше.

## ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

С наружными половыми органами мы с тобой разобрались, теперь поговорим о внутренних. Не удивляйся, что я уделяю так много внимания тонкостям строения твоего члена, уверяю тебя, все эти знания тебе еще не раз в жизни пригодятся.



- 1 – мочеиспускательный канал;
- 2 – яичко;
- 3 – придаток яичка;
- 4 – семенной пузырек;
- 5 – семявыносящий проток;
- 6 – простата;
- 7 – мочевой пузырь.

## Яички

Яички очень важны для сильной половины человечества. Именно они производят андрогены, мужские половые гормоны, которые превращают мальчика в мужчину. Яички также вырабатывают половые клетки – сперматозоиды, благодаря которым можно познать радость отцовства. Поэтому так важно, чтобы они были здоровы.

В норме у мужчины два яичка. Они овальные и немного сплюснутые. У взрослого мужчины яички такого же размера, как и средняя слива. А у тебя, естественно, немного меньше. Среди редких случаев наличие больше двух яичек. Это называется полиорхией. Если

дополнительное яичко полноценное и здоровое, то нет никакой надобности его удалять.

Но случается, что полиорхия мнимая. Это значит, что никакого это не яичко, а грыжа или киста. А бывает, что имеется только одно яичко или их нет вообще. Как ты понимаешь, это не очень хорошо.

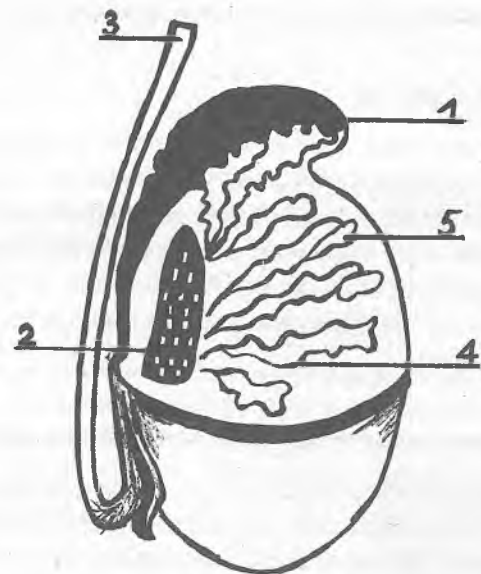
### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

«Orchis» по-гречески – «яйцо». И в слове «орхидея» тот же корень. Это значит, что греки видели сходство между яичками и формой корня орхидеи. Корень «орх» сохранился в медицинской терминологии: «орхит» означает воспаление яичек. Еще одна интересная история связана с этимологией слова «testis». В переводе с латыни – это «яичко». Происходит оно от «testimonium», что значит «свидетельство». Давным-давно существовала весьма оригинальная традиция, когда мужчина клялся говорить правду и только правду, он дотрагивался рукой до яичек. И то, что у него были в наличии два яичка, воспринималось как доказательство того, что он – настоящий мужчина. Этот обычай еще кое-где сохранился.

А теперь посмотрим, что внутри каждого яичка. В нем 250–300 отделений, или долек. В каждой дольке находятся тонкие трубочки – извитые канальцы, которые переходят в прямые извитые канальцы. Каждый день со времени полового созревания до глубокой старости в них и образуется сперма.

Только представь, при одной поллюции выходят около 200 миллионов сперматозоидов. Вот какую грандиозную работу проделывают эти извитые канальцы, образующие сеть яичка! Из нее выходят выносящие канальцы яичка, которые в конечном итоге впадают в про-

ток придатка яичка (это изогнутая трубка длиной примерно 6 см), а потом – в семявыводящий проток.



#### Строение яичка

- 1 – придаток яичка;
- 2 – средостение яичка;
- 3 – семявыводящий проток;
- 4 – семенные канальцы яичка;
- 5 – долька яичка.ф

Ты, наверное, заметил, что одно твое яичко свисает немного ниже другого. Не пугайся. С тобой все в порядке. Так происходит у всех мальчиков-подростков. И у них, и у мужчин левое яичко висит немного ниже правого. А вот у левшей все наоборот: у них ниже располагается правое. Как ты думаешь почему? Подумай сам, если бы яички находились на одном уровне, ты не смог бы нор-

мально ходить, они бы терлись друг о друга и причиняли тебе сильную боль. Кроме того, яички постоянно сдавливались бы. А это повредило бы сперматозоидам.

### **Придатки яичек**

Рядом с яичками находятся очень тонкие и длинные трубочки-спиральки. Они могут достигать шести метров. Это придатки яичек. Нечто похожее есть и у женщин. Внутри этих трубочек созревают сперматозоиды, которые прибыли сюда из яичек. Тут они «гостят» около двух недель. Из придатков яичек выходят семявыводящие протоки.

### **Семявыводящие протоки (семяпроводы)**

Семявыносящие протоки – это трубочки длиной около 40 см. Они соединяют придатки с мочеиспускательным каналом. Наверное, по их названию ты уже догадался, в чем их предназначение. Им предписывается выводить семя, то есть сперму из яичек. Семявыводящие пути волнообразно сокращаются в момент оргазма и продвигают сперму в пенис, в мочеиспускательный канал, а из него наружу.

### **Семенные канатики**

Семенных канатиков два. Они идут от придатков яичка до того места, где они сливаются с протоком семенного пузырька. Их задача – снабжать яички кровью и выводить сперму от придатка яичка до семявыводящего протока.

### **Семенные пузырьки**

Семенные пузырьки расположились поблизости от семявыводящих протоков. Они вырабатывают семенную жидкость – питание для сперматозоидов. Она вязкая, в ней есть белок и много фруктозы. Это питание придает сперматозоидам стойкость. Сперма, которая прибывает в семенные пузырьки, смешивается здесь с семенной жидкостью, а потом выходит наружу через мочеиспускательный канал.

### **Предстательная железа (простата)**

Предстательная железа находится между мочевым пузырем и прямой кишкой. Она производит мутную жидкость белого цвета (ее еще называют простатический сок), которая разжижает сперму и заставляет сперматозоиды двигаться. В момент семяизвержения предстательная железа резко сокращается и вбрасывает эту жидкость в сперму. Так сперматозоиды начинают свое движение по семявыводящим протокам. А потом и происходит эякуляция.

**ЭТО ВАЖНО!** Если в предстательную железу проникнет инфекция из мочеиспускательного канала или произойдет переохлаждение или застой крови в малом тазу из-за сидячей работы, то она может воспалиться. Это заболевание называется «простатит». Железа увеличивается, появляются постоянные ноющие боли, становится трудно ходить в туалет «по-маленькому»... А самое страшное для мужчин – это то, что простатит вызывает импотенцию.



## Секрет № 2. Эякуляция, как это бывает

А к этому новому для тебя явлению ты, наверное, отнесешься с радостью или даже с восторгом! Твой организм начал вырабатывать семенную жидкость (сперму, семя, эякулят). Сначала ее будет немного, а потом все больше и больше. Многие молодые люди говорят, что первая эякуляция – это незабываемое ощущение и непередаваемое наслаждение! Интересно, что почувствуешь ты?

**ЭТО ВАЖНО!** Эякуляция – это выход семенной жидкости из эрегированного полового члена. Эякулировать (еще говорят «кончить») – значит, испытать эякуляцию. Оргазм – сильные яркие ощущения и сокращения мышц, которые ты испытываешь в результате эякуляции.

Эякуляция – «высшая точка» наслаждения во время секса или мастурбации. Дело в том, что просто так она не происходит. Я подскажу тебе, как порадовать себя и свое тело. Семяизвержение может вызвать мастурбация, эротические сны, поцелуи и ласки любимой девушки. А еще ты можешь испытать эрекцию, если будешь заниматься чем-то, что доставляет тебе удовольствие и в то же время волнительный страх (например, развлекаться на аттракционах, кататься на карте или плыть на байдарке по бурной реке).

**ЭТО ВАЖНО!** Теперь твой организм будет время от времени освобождаться от семенной жидкости – по твоему желанию (например, при мастурбации или половом акте) и без него (во время «мокрых» снов). И ты не сможешь остановить этот процесс. Так задумано природой.

Во время возбуждения и прямо перед эякуляцией из твоего пениса будет выделяться немного прозрачной тягучей жидкости, она будет смачивать головку члена. Эта жидкость – предэякулят, или куперово выделение (так как поступает из куперовой железы). Предэякулят промывает и очищает уретру перед тем, как через нее пройдет сперма, он смазывает пенис, чтобы ему было легче проникнуть во влагалище.

Нередко в куперово выделение попадают сперматозоиды. Всего несколько тысяч. Но, кто знает, вдруг они ухитрятся найти дорогу к яйцеклетке? И тогда твоя девушка может забеременеть. Так что ты уж постарайся, чтобы эта жидкость не попала во влагалище. Надевай презерватив перед тем, как войдешь туда, а не перед тем, когда почувствуешь, что скоро «кончишь».

Имей в виду, что эта жидкость может сделать мокрыми твои трусы, если ты возбудишься. Поэтому, может быть, есть смысл выбрать белье поплотнее, чтобы не испачкать одежду? Ведь когда предэякулят подсыхает, он оставляет белые пятна, которые не очень-то легко отстирываются. Чтобы их отчистить, тебе придется намочить пятно, сильно его потереть, а потом постирать трусы в стиральной машине.

## О СПЕРМЕ

Давай посмотрим, что представляет собой сперма взрослого мужчины. Это – липкая, вязкая, похожая на слизь мутноватая жидкость. Ее запах чем-то напоминает запах сырого каштана. У многих мужчин сперма серовато-белая. Есть мнение, что цвет спермы зависит от того, сколько в ней содержится сперматозоидов. Если их слишком много, то сперма серая, нормальное количество – то она белая, если меньше нормы – желтоватая, а если мало – то зеленоватая. Запомни, что на протяжении всей жизни твой организм будет постоянно производить сперму и освобождаться от нее в самые приятные для тебя моменты...

**Если твоя сперма розового или грязно-желтого цвета, то тебе нужно обратиться к врачу.**

Что касается вкуса спермы, то он у всех мужчин разный. Сперма может быть соленой, сладковатой, кисловатой или горькой. Скажу тебе по секрету: ты можешь повлиять на ее вкус! Зачем? Я думаю, тебе хочется, нет, ты просто мечтаешь о том, чтобы твоя девушка делала тебе минет (ласкала языком и губами твой пенис).

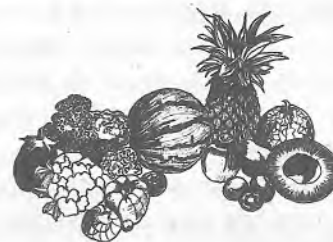
Это так? Тогда слушай, что ты можешь сделать для того, чтобы твоя сперма была вкусной. Тогда и девушка будет охотно доставлять тебе такие желанные ласки.

Вкус твоей спермы зависит от того, что ты ешь. Есть продукты, которые улучшают вкус спермы, а есть те, которые его портят. Сладким его делают ананас и ана-

насовый сок, киви, дыня, персики, манго, папайя, яблоки, груши, лимоны, креветки, йогурт (только не увлекайся им слишком сильно). Дело в том, что если есть молочные продукты в большом количестве, то сперма приобретет не только неприятный вкус, но и запах. А вот приятный сладкий аромат сперме придают кислые фрукты (например, клюква, слива, черника).

Вкуснее твоя сперма будет, если ты будешь есть белое мясо, сельдерей, петрушку, укроп и пить много воды, а в блюда и салаты добавлять корицу и кардамон. Соленой сперму делают сыр и острые приправы. Горькой сперма становится от красного мяса и белой рыбы и от жирной, копченой, соленой пищи. Ухудшают ее вкус и спаржа, капуста, лук и чеснок.

Кроме того, сперма начинает горчить из-за кофе и пива.



**ЭТО ВАЖНО!** Если ты куришь, то твоя сперма будет горькой. Теперь ты знаешь, как сделать оральный секс приятным.

## ЛЮБОВЬ С САМИМ СОБОЙ

Никогда с тобой такого раньше не было. Ты вдруг прикоснулся к своему вставшему твердому пенису, обхватил его, стал его тереть и делать движения рукой

вверх-вниз, потом быстрее и быстрее и... на твоих руках появилось что-то липкое и вязкое. Если это случилось до того, как ты прочитал об эякуляции, то ты, наверное, испугался и подумал бог знает что. А если после, то ты уже знаешь, что это. И то наслаждение, которое ты при этом испытал, называется оргазмом.

Наверное, через какое-то время ты захочешь это повторить, а потом еще и еще. Ведь тебе будет нелегко терпеть то сексуальное напряжение, которое ты будешь испытывать время от времени.

Но при этом тебя могут мучить вопросы, терзать сомнения и опасения, и ты можешь испытывать чувство вины... «Может быть, то, что я делаю, ненормально? Не приносит ли это вред? Занимаются ли этим другие мальчики? Как часто это можно делать? Не слишком ли часто я этим занимаюсь? Почему я чувствую себя виноватым после этого? Поймут ли другие люди, что я этим занимаюсь? Закончится ли у меня сперма, если я буду слишком часто этим заниматься? А вдруг мой пенис отвалится? Ослепну ли я, если буду этим заниматься? Накажет ли меня за это Бог?»



Если ты поговоришь об этом со своими друзьями, то узнаешь, что они тоже этим занимаются (кстати, и девочки тоже). Так что ты не один такой. Скажу больше, редко кому удастся этого избежать. Все дело в том, что сейчас тебе еще рано вступать в сексуальные отношения, а возбуждение порой очень сильное, и его нужно снимать. Что ты и делаешь, занимаясь «любовью в одиночку», то есть сам с собою. Если ты вообще не будешь этим заниматься или сделаешь перерыв, скажем дней в 6–10, то твоё тело все равно избавится от излишней спермы и напряжения во время сна (я говорю о ночных поллюциях). Нет ничего страшного в том, что ты делаешь. Это — нормальный способ получения разрядки. И ничего постыдного в этом тоже нет. Поэтому, если ты испытываешь стыд и угрызения совести по этому поводу, то прекрати переживать и беспокоиться.

Возможно, ты услышишь много «страшилок». Например, такие... У мальчиков, которые часто занимаются самоудовлетворением, на руках начинают расти волосы. От этого ты не сможешь в будущем стать отцом. Ты станешь больным и слабым. От этого можно сойти с ума. И еще и еще... Все это чепуха. Люди занимаются мастурбацией ровно столько, сколько существует человечество. О мастурбации упоминают выдающиеся литераторы Древней Греции и Рима — Аристофан, Овидий, Гораций, Ювенал. А всем известный ученый Гиппократ, которого зачастую называют «отцом медицины», создал в 380 году до нашей эры подробное описание этого явления человеческой природы. Римский историк Плутарх рассказывает, например, о том, что древнегреческий философ Диоген занимался этим на городском рынке.

Конечно, в наше время к мастурбации относятся по-другому. И естественно, в нашем мире не принято заниматься онанизмом в общественном месте, на глазах у людей. Так что гораздо лучше и безопаснее выбрать для этого более подходящее местечко, где тебя никто не видит и никто не побеспокоит. Например, ванную комнату.

Чтобы не натереть пенис, особенно если ты занимаешься самоудовлетворением часто, можешь использовать специальные смазки (они продаются в аптеках). Мыло и шампунь для этого не подходят, так как они могут вызвать раздражение и попасть в мочеиспускательный канал (а это не очень хорошо).

Нам встретились слова «мастурбация» и «онанизм». Пора поговорить о том, как еще называют «любовь с самим собой»...

Мастурбация – это возбуждение собственных половых органов для того, чтобы добиться того самого приятного ощущения, которое ты испытал бы во время полового акта. Да, этот процесс имеет много названий – мастурбация, онанизм, рукоблудие, самоудовлетворение, самостимуляция, любовь с самим собой, секс в одиночку, сольный акт... Мастурбировать – «дрочить», «гонять шкурку», онанировать.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Мастурбация (*masturbatio* или *manustupratio*, от *manus* – «рука» и *stuprare* – «пятнать», «осквернять»). Точный перевод слова *manustupratio* – «рукоблудие». Так называли мастурбацию на Руси.

Онанизмом это явление стали называть «в честь» библейского персонажа Онана. Его отец потребовал, чтобы сын женился на жене умершего брата, имел от нее детей и заботился о них и о племянниках. Надо сказать, что это было вполне законное требование, так как существовал обычай родового строя. Но Онан не захотел это делать. И сказал Иуда Онану: «Войди к жене брата твоего, как деверь, и восстанови семя брату твоему. Онан знал, что семя будет не ему, и поэтому, когда входил к жене брата своего, изливал (семя) на землю, чтобы не дать семени брату своему» (Бытие, Первая книга Моисеева, гл. 38).

Как видишь, в этой истории не говорится, как именно поступал Онан. Слово «входил» можно понимать, как «заходил в помещение», а можно как «совершал половой акт». Поэтому Онан мог входить в помещение, где была его невестка, и удовлетворять сам себя, а мог заниматься с ней любовью, но не «кончать» в нее.

Ученые-богословы считают, что Онан совершал прерванный половой акт. Поэтому правильнее было бы называть онанизмом это, а не мастурбацией.

Впервые слово «онания» появляется в книге неизвестного автора. Вышла она в начале XVIII века на английском языке. Позже в свет вышло известное сочинение Тиссо «Онанизм». Вот с тех пор самоудовлетворение и стали называть онанизмом. Если ты боишься, что другие люди поймут, что ты мастурбируешь, то успокойся. Об этом никто не узнает, если только ты сам не проговоришься.

Ты спросишь, как часто можно этим заниматься? У всех мальчиков разный темперамент. Некоторые мальчики совсем не мастурбируют (по крайней мере, они

так говорят), другие занимаются этим раз в две-три недели, а есть такие, которые делают это дважды в день. Если тебе это необходимо для того, чтобы сбросить сексуальное напряжение, то — пожалуйста.

Плохо, если только это занятие становится для тебя навязчивой идеей, когда оно сильнее тебя, и ты не можешь думать ни о чем другом. Еще хуже, когда оно мешает тебе общаться, заниматься спортом, читать книги, ходить в кино, театр. Так и до истощения и нервного срыва не далеко.

Кстати, если ты будешь активно заниматься спортом, то вряд ли станешь усердствовать в самоудовлетворении, так как физические нагрузки будут «сжигать» избыток гормонов и твоей неумной энергии.

Если тебя волнует, не покарает ли тебя Бог за занятия онанизмом, то ты должен знать, что в Библии (ни в Новом, ни в Старом Завете) о мастурбации ничего не говорится. Это значит, что об осуждении этого действия речи не идет!

Почему тогда есть люди, которые и сейчас считают онанизм чем-то вредным и постыдным? Ведь раньше мастурбация для юношей считалась вполне обычным явлением. С возникновением христианства отношение к мастурбации изменилось. Религия посчитала ее абсолютно недопустимой: священники говорили о божьей каре, которая настигнет всех, кто будет заниматься рукоблудием. Они утверждали, что «ослушники» лишатся памяти, станут эпилептиками, сойдут с ума, рано постареют и станут импотентами. Вот так удалось убедить многие поколения во вреде мастурбации. Я надеюсь, что твои родители — здравомыслящие люди. Если так, то тебе повезло.

## НОЧНЫЕ ПОЛЛЮЦИИ

Однажды ты проснешься и увидишь на своих трусах, пижаме и, возможно, даже на простыне какие-то влажные пятна. Тогда ты, должно быть, вспомнишь, как во сне целовал свою соседку по парте и тебе было очень приятно...



Не исключено, что и другие мысли придут в твою голову: «Я мастурбировал во сне? Я — ненормальный? Что теперь делать?»

Не торопись пугаться. С тобой все в порядке. Такое случается со всеми мальчиками в возрасте 10–15 лет (с большинством из них в 14–15 лет). То, что произошло, говорит о том, что ты уже не мальчик, а юноша. Кстати, девочки становятся девушками, когда у них начинается менструация (месячные).

У тебя появилась первая ночная поллюция — непроизвольное (то есть независимое от твоего желания) выделение семенной жидкости во время сна (это еще называют эякуляцией). Семенная жидкость — это жидкость, в которой «живет» сперма.

Тебе приснился эротический сон, твой пенис «встал», ты испытал оргазм (сильные ощущения и мышечные сокращения), и произошла эякуляция. Вот почему появились эти мокрые пятна. Таким образом, твое тело про-

сто избавилось от избытка семенной жидкости, которая скопилась в семенных пузырьках. Вот и все, ничего страшного! Но так будет происходить не всю жизнь. Пройдет какое-то время, ты будешь вести нормальную половую жизнь, и ночные поллюции прекратятся. Кстати, слово «поллюция» произошло от латинского *pollutio*, что означает «загрязнение, пачкание».

**ЭТО ВАЖНО!** Ночные поллюции – совершенно нормальное явление. И ничего стыдного в этом нет. Волноваться следовало бы, если бы у тебя не было ночных поллюций. Отнесись к этому спокойно. Ты растешь и становишься мужчиной. Обратного пути нет.

### Как часто это будет происходить?

Трудно сказать точно, как это будет у тебя. Ведь все люди разные. Ночные поллюции происходят обычно один раз в неделю. Бывает, реже. А случается, что и два раза в неделю и чаще.

Часто это бывает у ребят, которые читают порнографические журналы и смотрят фильмы с эротическими сценами. Такое усиленное увлечение всем этим и вызывает эротические мечтания. И все, что они увидели, услышали и прочитали, воплощается в их снах и приводит к более частым поллюциям.

Если ночные поллюции случаются каждую ночь, следует обратиться к врачу.

### Как отмыть пятна

Наверняка тебя волнует вопрос, как избавиться от этих желтых пятен на твоих трусах или белье, да поскорее, пока их кто-нибудь не увидел, например твоя мама, которая обычно стирает белье.

Такие пятна лучше отстирывать немедленно, как только ты их заметишь, не дожидаясь, пока они засохнут. Бери грязное белье и одежду и бегом в ванную. Смой сперму прохладной водой. У тебя это получится довольно быстро. А вот если пятна уже засохли, придется потрудиться. Попробуй вот что: возьми стакан с теплой водой и налей туда немного (примерно столовую ложку) жидкости для мытья посуды. Хорошенько ее размешай. Вылей полученный раствор на пятно и три его до тех пор, пока пятно не исчезнет. После этого прополоскай белье под прохладной водой и отожми. Готово! После этого можешь закинуть белье и одежду в стиральную машину, насыпать порошка и включить ее. Но даже если тебе и не удалось полностью избавиться от пятен, не расстраивайся – стиральная машина с ними справится.

### «Шустрики» в твоей сперме

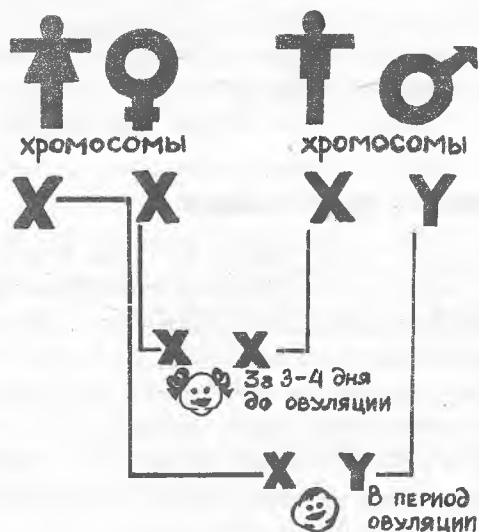
То, что у тебя начались поллюции, означает, что в твоём теле начали образовываться зрелые сперматозоиды. Сначала их в сперме (эякуляте) будет немного, и семенная жидкость будет жидкой и прозрачной. К концу полового созревания их уже будет вырабатываться необходимое количество (как и должно быть у взрослого мужчины), и сперма станет «молочной». А это значит, что твой сперматозоид сможет оплодотворить яйцеклетку, то есть ты можешь стать отцом!



**ЭТО ВАЖНО!** Для того чтобы это случилось, в 1 мл твоей спермы должно быть не меньше 20 миллионов сперматозоидов (из них не менее 70% подвижных). В норме в 1 мл содержится 60–120 миллионов сперматозоидов. Для того чтобы узнать количество сперматозоидов в сперме, проводят специальный анализ – спермограмму.

Сперматозоиды – самые маленькие клетки в организме человека, которые обладают способностью активно двигаться. Вот такие они «шустрики». В каждом сперматозоиде есть головка (в ней скрывается вся информация о будущем человеке: цвет его глаз, ширина носа, размер ноги, длина пальцев и так далее), шейка и хвост.

Одни сперматозоиды являются носителями половых Х-хромосом, а другие – Y-хромосом. Если с яйцеклет-



кой сольется сперматозоид, который является носителем X-хромосомы, то получится девочка, если сперматозоид имеет Y-хромосому, то – мальчик. Все дело в том, что яйцеклетка всегда является носителем половой X-хромосомы.

## О ТВОИХ СНАХ

Какие только сны не видят мальчики-подростки! И ты, конечно, не исключение. Пока они спят, их тело подает сигнал мозгу о том, что настала пора выйти скопившейся семенной жидкости. Хочешь знать, как при этом ведет себя твой мозг?

Он старательно выискивает воспоминания о твоих переживаниях, каких-то важных для тебя событиях, добавляет что-нибудь сексуальное, то, что ты любишь и чего желаешь... Все это мозг собирает воедино, как стеклышки в калейдоскоп, и твой сон готов!



При этом сны всегда настолько яркие, что бывает трудно отличить сон от реальности. Сны могут быть очень причудливыми и странными. И ты, наверное, будешь теряться в догадках, а что все это значит? Не беспокойся. Иногда то, что тебе снится во время ночных

поллюций, вовсе не означает, что ты мог бы поступить именно так в реальной жизни. Это просто твои сновидения, твои фантазии, твои «мокрые» сны. Не принимай их всерьез.

В своих снах ты можешь испытывать сексуальные чувства к какой-нибудь актрисе или певице, своей школьной подруге или учительнице и даже к постороннему мужчине, которого в жизни никогда не видел или, о Боже, к собственному отцу или матери!

Такие сны о сексе с родственниками и мужчинами символически «говорят» о том, что в твоей голове понятия секс и любовь пока (я надеюсь, что только пока) смешаны. Просто любовь и привязанность, которую ты испытываешь к своим родителям, в твоих снах трансформируются в эротические фантазии. И они вовсе не означают, что ты – гей. С тобой все в порядке.

**ЭТО ВАЖНО!** Гомосексуалист (гей, «голубой») – это человек, который не испытывает влечения к противоположному полу, но зато его влечет к тому же полу, к какому он сам относится. Это юноша, которого интересуют юноши, и это – девушка, которую интересуют девушки (их еще называют лесбиянками).

Замечено, что чаще всего сны, в которых подростки занимаются сексом с мужчинами, снятся тем из них, кто в жизни не имеет сексуальных отношений с девушками! Этому есть объяснение. Все дело в том, что каждому молодому человеку нужна поддержка более опытного мужчины, который бы обнял и сказал, что с ним все в порядке, что он становится мужчиной. Это – тайное

желание многих мальчиков. И оно воплощается в сексуальные сны, в которых они вступают в отношения со зрелыми мужчинами! Да, странновато, но ничего не поделаешь.

## ТВОЙ «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Как замечательно, когда в нужный момент твой пенис становится таким твердым и большим. И стоит, ну прямо как стойкий оловянный солдатик! Но будь готов к тому, что он может стать таким помимо твоего желания, просто так, и даже без всякой причины, в любое время дня и ночи и, что хуже всего, порой в самый неподходящий момент и в самом неподходящем месте (например, в школе, именно тогда, когда тебя вызвали к доске, или когда ты купаешься под душем, после бассейна в окружении парней, или на уроке физкультуры, когда ты спускаешься по канату).

Иногда тебе будет казаться, что твой пенис «живет своей жизнью». Так что ты можешь испытывать эрекцию не только тогда, когда занимаешься любовью или мечтаешь об этом. Просто внезапно сосуды, по которым оттекает кровь от твоего пениса, вдруг сократятся, и вся его ткань наполнится кровью. Ты ничего не сможешь поделать с этим сексуальным возбуждением, и... у тебя возникает непроизвольная эрекция. Это происходит очень быстро – за 3–5 се-



кунд! Как правило, такая эрекция не заканчивается эякуляцией.

Чаще всего подобные ситуации происходят в подростковом возрасте не только с тобой одним, так что успокойся. Это совершенно нормальное явление. Скорее, нужно было бы волноваться, если бы такого с тобой не происходило.

С возрастом нежелательных эрекций будет все меньше и меньше, но все равно, наверное, ты не сможешь всегда полностью контролировать свой пенис.

**Эрекция – состояние, когда твой пенис увеличивается в размере и твердеет. Эрекцию еще называют «набухание», «стояк» и т. д.**

Итак, чего тебе ждать... Довольно часто по утрам ты будешь замечать, что только ты открываешь глаза, а твой «другище» уже «проснулся». Конечно, тебе нужно подниматься. Ты уже умылся, пора выходить к завтраку, а он все еще «стоит»? Чтобы не смущаться перед близкими, заведи себе просторный махровый халат и носи его дома. Тогда никто не догадается о том, что с тобой происходит.

А что делать, если эрекция случится с тобой, когда ты не дома, а вокруг тебя люди? Прежде всего, пойми то, что, как правило, непроизвольные эрекции длятся недолго, и они не так заметны. Не стоит придавать этому слишком большое значение и думать, будто бы все смотрят только на тебя и при этом осуждают.

А теперь, если хочешь, я могу дать тебе несколько полезных советов, которые помогут тебе преодолеть эту проблему:

- Носи длинные рубашки на пуговицах навывпуск или толстовки и футболки большого размера.
- Вместо обтягивающих джинсов придется натянуть мешковатые. Когда твой дружище поднимется в неподходящий момент, ты незаметно можешь засунуть руки в карманы и оттянуть ткань штанов так, чтобы бугорок был не так сильно заметен. Или можешь придержать свой пенис и направить его в сторону так, чтобы он не выделялся. При этом ты можешь продолжать держать руки в карманах и удерживать его в этом положении.
- Сумка на длинном ремне может тебя спасти. Ты просто сможешь перебросить ее через одно плечо так, чтобы она низко свисала спереди. И скрывала все, что посторонним видеть не нужно.

Все, о чем я говорила раньше, – только маскировка. А теперь о том, как заставить своего неугомонного друга успокоиться, расслабиться и уменьшиться. Во-первых, попробуй решить в уме какую-нибудь сложную задачу по математике. Помогло? Нет? Тогда, как следует ущипни себя, так, чтобы было больно. Если и это не помогло, походи на пятках. Даже если этот способ не сработает, ты будешь выглядеть так смешно и нелепо, что никому и в голову не придет смотреть на место между твоих ног.

Кстати, замечено, что чем чаще случаются эякуляции, тем реже происходят непроизвольные эрекции.

## Секрет № 3. О девочках

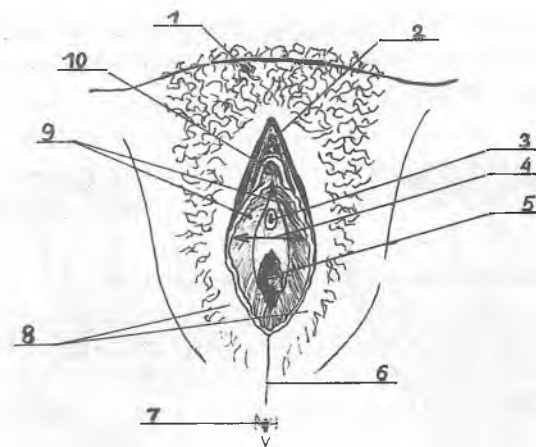
### ВНЕШНИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Женские внешние половые органы называются вульвой (лат. *vulva* – оболочка, покров). Парни же зачастую называют женские прелести «киской», «розочкой», «пещеркой» и др.

Как ты, наверное, знаешь, вульва располагается в промежности (между бедрами). Она включает в себя лобок, большие и малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, большие железы преддверия влагалища (бартолиновые железы), наружное отверстие уретры, девственную плеву и промежность.

**Только преддверие вагины (т. е. то, что видно, если раздвинуть большие и малые половые губы) тоже называют вульвой.**

Во время полового созревания клитор, девственная плева, половые губы увеличиваются в размерах, изменяются их форма и цвет. Так что у взрослой девушки вульва может выглядеть совсем не так, как в детстве.

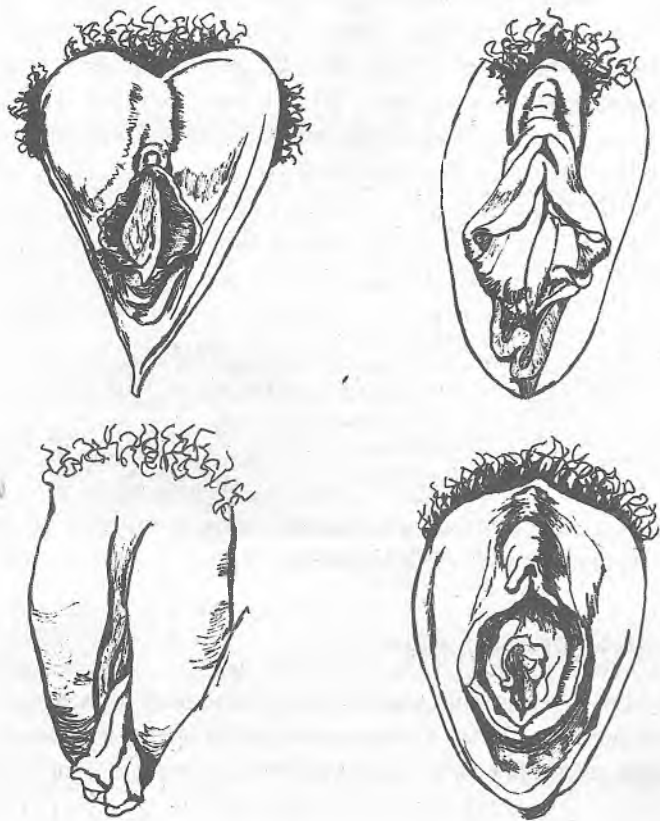


- 1 – Лобок
- 2 – Крайняя плоть клитора
- 3 – Наружное отверстие уретры
- 4 – Преддверие влагалища
- 5 – Влагалище
- 6 – Промежность
- 7 – Анус
- 8 – Большие половые губы
- 9 – Малые половые губы
- 10 – Клитор

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** С древних времен в различных культурах вульву изображали как орган, который «отвечает» за жизнь на земле (так как он является детородным органом) и сексуальное удовольствие.

Все «киски» очень отличаются по форме, цвету и размеру. Нет двух одинаковых! Тем не менее есть между ними что-то общее. Так, у полных девушек вульва выглядит как щель, из которой могут торчать малые губы.

У худых вульва часто выступает в виде бугорка. Посмотри на рисунки и убедись, какие разные бывают вульвы у разных девушек.



Давай посмотрим, какое это красивое место! Лобок состоит из лобковой кости, которая сверху покрыта жировой тканью. Во время полового созревания на нем вырастают волосы. Большие половые губы. Конечно же,

это не «губы» в прямом смысле этого слова. Это просто полоски жировой ткани (но целовать их тоже приятно). Расположены они по обе стороны вульвы и соединены сверху и снизу спайками. А между ними находится половая щель. Обычно большие половые губы покрыты волосами. Именно в этих «губках» прячутся железы, которые выделяют феромоны. Есть там, внутри, и другие железы (бартолиновые железы), которые выделяют смазку и увлажняют вульву и вход во влагалище.

Большие половые губы полностью или не совсем прикрывают малые половые губы, влагалище, клитор и мочеиспускательный канал. Таким образом они защищают их от повреждений. У девочек большие половые губы с самого рождения плотно сомкнуты. Но когда девушка становится женщиной, половые губы размыкаются.

Внутри больших половых губ находится много жировой ткани. Как правило, сверху большие половые губы такого же цвета, как и цвет кожи. А внутри чаще всего розовые или коричневатые.

### Малые половые губы

Обычно эти две тонкие мягкие кожные складки прячутся под большими. Они намного нежнее и тоньше больших половых губ, и на них не растут волосы. Девочкам нужно раздвинуть большие половые губы руками, чтобы увидеть малые. Но бывает и по-другому.

Есть девочки, у которых малые губы выходят за пределы больших и поэтому их всегда видно. Так что если у девушки малые половые губы на самом деле совсем не малые, это нормально! Так бывает у многих девочек.

Одна половая губа может быть длиннее второй. На теле нет ничего, что бы было полностью симметрично. Края у губок могут быть ровными или бахромчатыми, а цвет — от бледно-розового до коричневого.

Именно малые половые губы многие мужчины сравнивают с распустившимся бутонem розы или орхидеей.

Малые губы очень чувствительны, так как там много нервных окончаний. Поэтому при сексуальном возбуждении они набухают и краснеют. Вместе с клитором они самые важные эрогенные зоны женщины. А еще ткань малых половых губ способна растягиваться.

### Клитор

Да-да, он находится в том месте, где встречаются малые половые губы. Он похож на горошину белого или розового цвета, которая скрывается (но может этого и не делать) под капюшоном из кожи. Как и у пениса, у клитора есть ствол, головка и крайняя плоть (это складка кожи, закрывающая головку, — капюшон), которая плавно переходит в малые половые губы.

В головке клитора находится много кровеносных сосудов и нервных окончаний, и поэтому это самая чувствительная часть женского тела. Запомни это!

Когда женщина сексуально возбуждается, ее клитор наливается кровью и увеличивается. Когда он спокоен, то прячется в складках малых половых губ. Клитор отвечает за женский оргазм. Он наступает, если клитор стимулировать, то есть трогать, гладить, тереть, ласкать языком. Под клитором есть маленькое отверстие — уретра. Это мочеиспускательный канал. Через него моча выходит из мочевого пузыря. Между

малыми половыми губами находится преддверие влагалища. Спереди в него открывается отверстие мочеиспускательного канала, а сзади, в глубине, находится отверстие влагалища. А вот и вход во влагалище. Он расположен между половыми губами чуть ниже клитора. Ширина его 1,5–5 см. У девушек, которые не имели еще сексуальных отношений, вход частично закрыт девственной плевой. Девственная плева имеет научное название — гимен.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** У девочек и молодых девушек вход во влагалище прикрыт девственной плевой. Это тонкая кожная складка с одним или несколькими небольшими отверстиями, через которые во время менструации кровь выводится наружу. Плева может быть в виде розочки, луны, месяца, лепестка.

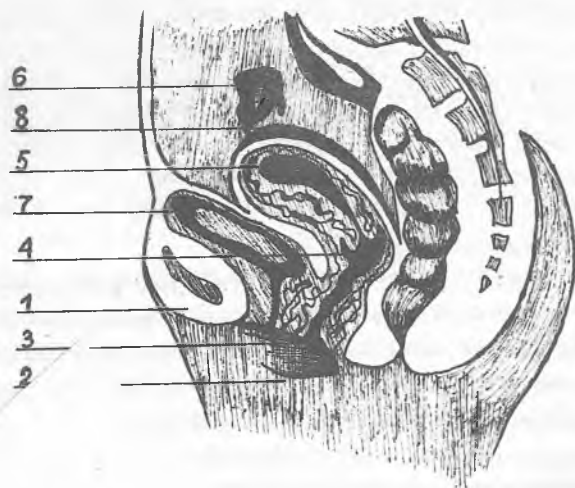
Девственная плева — единственный орган, размер которого не меняется с момента рождения. При половой жизни девственная плева растягивается и разрывается. В момент ее разрыва девушка может почувствовать боль и может появиться небольшое количество крови.

Промежностью называется кусочек мягкой кожи между входом во влагалище и анальным отверстием (анусом). Хотя промежность и не считают эрогенной зоной, прикосновения к ней доставляют приятные ощущения.



## ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

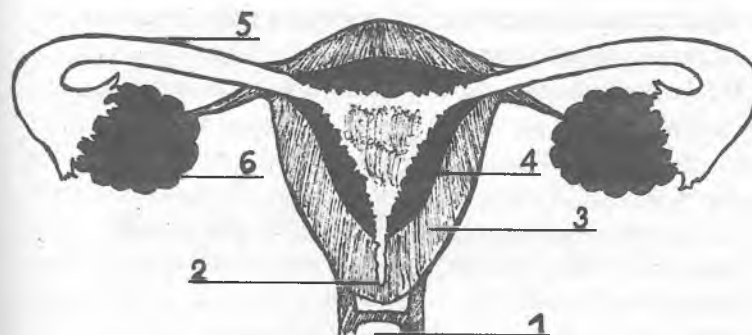
Теперь нам с тобой предстоит разобраться, как устроены женские внутренние половые органы: матка, яичники, маточные (фаллопиевы) трубы и влагалище. Они находятся в малом тазу под «прикрытием» тазовых костей. Главные женские половые органы – матка и яичники.



Влагалище; половые губы;

Влагалище,  
отверстие  
Через него моча.

## Матка



### Строение матки

- 1 – влагалище;
- 2 – шейка матки;
- 3 – матка;
- 4 – слизистая оболочка матки;
- 5 – фаллопиевы трубы;
- 6 – яичники.

Матка похожа на большую ракушку или грушу. Внутри она пустая. Спереди к ней присоединен мочевой пузырь, сзади – прямая кишка. Матка состоит из тела матки и шейки. Наружный зев шейки матки выступает во влагалище, а внутренний связан с маткой. Внутри матки выстлана слизистой оболочкой.

В матке растет и развивается плод. Когда он становится готовым к жизни вне материнского организма, происходит его изгнание. Так появляется на свет человек. Каждый месяц под действием гормонов, которые вырабатывают яичники, оболочка становится толще и готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Если оплодотворения не происходит и яйцеклетка погибает,

то слизистая расслаивается и начинается менструация. Таким образом, тело избавляется от ненужной крови, которая пригодилась бы для питания ребенка, если бы женщина забеременела.

От матки отходят две маточные (фаллопиевы) трубы. Их длина 10–14 см. Один конец у трубы узкий, а другой – широкий. Узким маточная труба открывается в полость матки, а широким, как спрут, охватывает яичник. На широкой части маточной трубы (воронке) много бахромок. Когда яйцеклетка покидает яичник, то оказывается на этом бахромчатом конце маточной трубы. Мышечные стенки трубы сокращаются и продвигают яйцеклетку к матке. Оплодотворение яйцеклетки наступает тут же, в трубе. Позже оплодотворенная яйцеклетка «добирается» до матки и прикрепляется на ее слизистой оболочке.

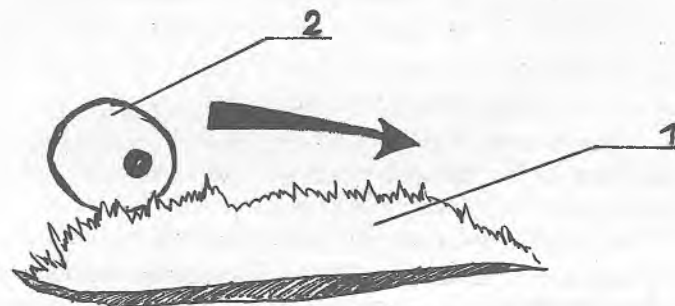
### Яичники

У женщин два яичника. По форме они напоминают орех миндаля. В период полового созревания в яичниках начинают активно вырабатываться женские половые гормоны – эстрогены и прогестерон. Они «отвечают» за формирование женского тела.

Там же, в яичниках, созревают и яйцеклетки. Такая клетка растет в специальном пузыре – фолликуле. Когда фолликул достигает нужного размера, он лопается, и яйцеклетка освобождается. Выход яйцеклетки из фолликула называется овуляцией.

Выходя из фолликула, яйцеклетка оказывается в брюшной полости. А тут ее поджидают фимбрии – подвижные реснички в верхней части яйцеводов, находя-

щихся внутри матки. С их помощью женская половая клетка начинает двигаться и попадает в маточную трубу, а через нее – в матку. Путешествие длиной в 10 см занимает у нее 3–5 дней. Это выглядит так.



1 – маточная труба;  
2 – яйцеклетка.

В это время (на протяжении 2–3 дней) яйцеклетка может встретиться с мужской половой клеткой – сперматозоидом, и тогда произойдет ее оплодотворение. Если это случилось, развивающийся зародыш погружается в разрыхленную слизистую оболочку матки и наступает беременность.

Если этой встречи не происходит, неоплодотворенная яйцеклетка попадает в матку и там погибает. После этого матка начинает готовиться к встрече с новой яйцеклеткой. Верхний слой маточной выстилки и отмершая яйцеклетка вместе с кровью удаляются из организма. Поэтому раньше врачи называли менструацию «плачем матки по неврожденному дитяти».

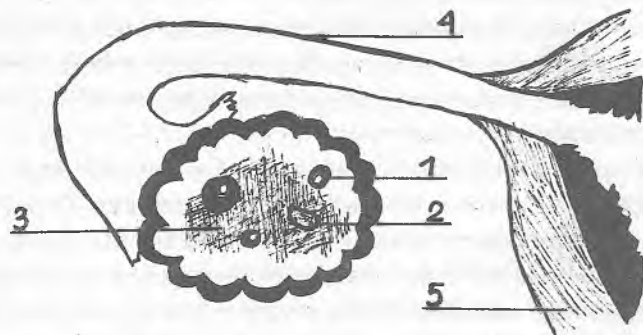
В наши дни этот процесс называется менструацией, или месячными. Менструация происходит один раз в

месяц. А промежуток времени, который проходит между двумя менструациями, называют менструальным циклом (подробнее об этом см. «Превращение в девушку»).

**ЭТО ВАЖНО!** Начало месячных говорит о том, что зачатие уже может произойти. Однако половую жизнь девочке начинать еще рано, так как ее организм для этого не созрел. Тем более что беременность в это время может нанести непоправимый вред здоровью. Полностью организм девушки созревает и готов к рождению детей к 18–20 годам.

### Влагалище

Ты уже знаешь, что оно умеет растягиваться и подстраиваться под нужный размер пениса. А еще стенки влагалища похожи на гармошку. Влагалище выполня-



- 1 – зрелые фолликулы;
- 2 – желтое тело;
- 3 – кровеносные и лимфатические сосуды;
- 4 – фаллопиева труба;
- 5 – матка.

ет несколько задач: выделяет смазочную жидкость; вместе с шейкой матки образует родовые пути, по которым проходит плод, выводит наружу менструальную кровь. Влагалище переходит в шейку матки, которая выглядит как узкий канал.

### ПРЕВРАЩЕНИЕ ДЕВОЧКИ В ЖЕНЩИНУ

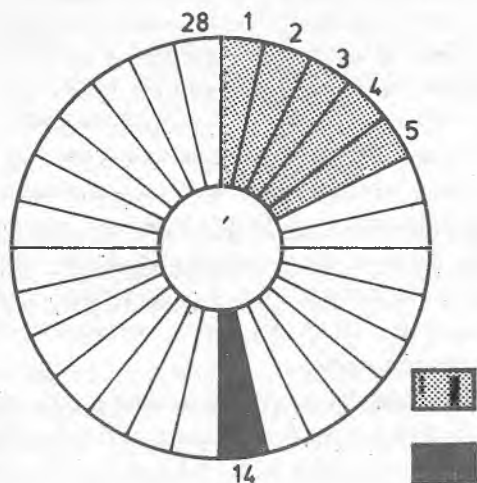
А теперь давай с тобой поговорим о тех изменениях, которые произойдут с девочками во время полового созревания. Тело девочки меняется еще сильнее, чем тело мальчика. А все для того, чтобы оно смогло успешно выполнить свое предназначение – дать жизнь человеку (возможно, и не одному). Года через два после того, как начала расти грудь, у девочек появляются менструации (или месячные). Это значит, что девочки стали девушками! Каждые 21–35 дней (у всех по-разному) из влагалища выделяется кровь.

Обычно это длится от трех до пяти дней, и в эти дни девушка пользуется прокладками, которые впитывают кровь, или тампонами. За 7–14 дней до менструации многие девушки и женщины становятся раздражительными, плаксивыми, нервными, у них часто меняется настроение, они быстро устают, становятся сонливыми или, наоборот, не могут нормально спать, у них повышается аппетит, их тянет к сладкому, увеличивается и болит грудь, появляются прыщи... Это состояние называется предменструальным синдромом (ПМС).

Что касается занятий сексом во время месячных, то многие врачи считают, что лучше этого не делать. Они объясняют свое мнение тем, что в таком случае может

усилиться менструальное кровотечение, а инфекции будет легче проникнуть внутрь, так как в это время шейка матки приоткрыта больше, чем обычно. Если это случится, то в дальнейшем станет причиной какого-либо неприятного заболевания.

Но есть врачи, которые не так категоричны. Так что, если очень хочется, то можно. Только с презервативом.



Регулярный менструальный цикл устанавливается у девушек не сразу, а примерно в течение 1–1,5 лет после начала первой менструации. Как только это случится, это будет означать, что организм девочки созрел и готов для беременности. Конечно, беременеть и становиться мамой в этом возрасте (13–15 лет) слишком рано. Просто природа заранее готовит организм девочки. И к тому времени, когда она станет взрослой девушкой, она уже будет готова стать матерью. Это такое чудесное собы-

тие – создание новой человеческой жизни! Яйцеклетка встречается со сперматозоидом и происходит ее оплодотворение. После этого она плотно закрывается, а вся оболочка яйца становится очень твердой, чтобы не дать возможность другому сперматозоиду проникнуть в нее. Два клеточных яйца сливаются в одно. То, что получилось, называется зиготой. Это и есть основа будущего крохи. Через шесть дней зигота прикрепляется к стенке матки и превращается в эмбрион. Он похож на головастика.

И ядро клетки начинает делиться – сначала на две, потом на четыре, восемь и шестнадцать клеток и продолжает делиться и делиться, пока не образуются миллионы новых клеток! Это занимает у нее 11 дней. Сама же клетка «сползает» вниз в матку и продолжает развиваться уже там. Через неделю после зачатия (на 21–23-й день менструального цикла) оплодотворенное яйцо закрепляется на задней стенке матки ближе к верху и продолжает свой рост.

Вскоре вокруг делящихся клеток появляется «мешок» – околоплодный пузырь (амниотическая оболочка), который постепенно наполняется специальной жидкостью – околоплодными водами. Его предназначение – защищать растущий эмбрион от толчков и повреждений, которые может получить его мать. И все девять месяцев (точнее 38–40 недель) он остается там до тех пор, пока не созреет, чтобы жить самостоятельно вне материнского тела.

А еще начинает образовываться плацента («детское место»), которая соединяется с развивающимся эмбрионом пуповиной. Через нее из крови матери младенцу доставляются питательные вещества, вода, минеральные соли и кислород, а отработанные продукты также

направляются обратно в плаценту и выводятся из организма матери.

Ты видишь, что все устроено таким образом, чтобы создать самые лучшие условия для развития будущего человечка внутри его будущей мамы.

На 21-й день начинает биться маленькое сердечко. В конце второй недели беременности у эмбриона (так называют будущего малыша в этой стадии развития) закладываются сердце и крупные сосуды.

Потом появляются пальчики, глазки, ушки, ножки и все внутренние органы. И он все больше и больше становится похож на младенца... и, наконец, у него есть все, что нужно для того, чтобы жить в нашем мире.

Наконец, наступает момент, когда материнское тело начинает выталкивать ребенка по родовому каналу. Он пройдет этот путь, и его подхватят руки врача, который совсем скоро передаст кроху ее любящим родителям, маме и папе.

## Секрет № 4. Удовольствие без сожаления

Чтобы интимные отношения доставляли тебе радость и удовольствие и потом тебе не пришлось жалеть и раскаиваться, важно заранее об этом позаботиться. Поэтому, пожалуйста, прочитай этот раздел до того, как зай-

мешься сексом. Я хочу, чтобы ты очень внимательно прочитал то, о чем здесь написано. Речь идет о том, в каком возрасте в России можно заниматься сексом тебе и твоей партнерше. И что «грозит» тем, кто нарушает этот закон.

В законодательстве РФ (Российской Федерации) есть несколько возрастных порогов, которые сильно влияют на состав преступления и, соответственно, на уголовную ответственность за совершение данного преступления. Причем влияет возраст как субъекта преступления (обвиняемого), так и потерпевшего. Давай рассмотрим с тобой существующие на сегодняшний день возрастные пороги, которые касаются половой неприкосновенности и половой свободы личности (это статьи 131–135 УК РФ).

В УК РФ двухлетней давности изначально выделялось три возрастных порога: 18, 16 и 14 лет. На их основании были определены четыре важные возрастные группы: до 14 лет – возраст заведомой беспомощности, до 16 лет – возраст половой неприкосновенности, после 16 лет – возраст согласия, после 18 лет – совершеннолетие.

27 июля 2009 года был принят закон № 215 «Об усилении уголовной ответственности за совершение преступлений против несовершеннолетних» и появилась еще одна возрастная граница – 12 лет. Она очерчивает круг несовершеннолетних лиц, в отношении которых совершенные насильственные действия сексуального характера караются наиболее сурово.

Совершеннолетие – самый главный возрастной порог. Он дает гражданину все права и обязанности, предусмотренные законом.

## **ЭТО – ЗАКОН!**

### **После 18 лет**

Субъектом сексуальных преступлений против половой неприкосновенности личности, предусмотренных статьями 134 и 135 УК РФ, может являться только лицо, достигшее 18-летнего возраста. С 18 лет гражданин несет личную ответственность за совершение любых сексуальных действий.

### **После 16 лет**

Возраст согласия – это та граница, после которой человек теряет половую неприкосновенность. В то же время половая свобода еще остается под усиленной защитой до возраста совершеннолетия. Это значит, что если сексуальные действия с лицом, достигшим 16-летнего возраста, происходят с его согласия, то такие действия не караются законом.

С другой стороны, если такие действия происходили с применением насилия или принуждения, то они караются более сурово, чем если бы происходили в отношении совершеннолетнего лица.

По статьям 131 (изнасилование) и 132 (насильственные действия сексуального характера) половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего в отношении несовершеннолетнего лица, достигшего 16-летнего возраста, карается лишением свободы на срок от 8 до 15 лет.

С точки зрения субъекта преступления, 16 лет тоже важный порог. Начиная с 16 лет лицо несет уголовную ответственность за совершение любых уголовных преступлений, за исключением особо оговариваемых.

В нашем случае это статьи 134 и 135, по которым не могут быть обвинены несовершеннолетние лица.

Если несовершеннолетний преступник, достигший 16-летнего возраста, обвиняется по статье 131 или 132, то низший предел наказания сокращается наполовину, а высший предел не может превышать 10 лет лишения свободы.

### **До 16 лет**

Половая неприкосновенность обязывает совершеннолетних лиц избегать сексуальных контактов с лицами, не достигшими 16-летнего возраста. Здесь уже начинают действовать статьи 134 и 135. Однако статьи 131 и 132 для данной возрастной группы не предусматривают усиления наказания – здесь продолжает действовать пункт 3 – изнасилование несовершеннолетнего (см. возрастной порог после 16 лет).

По статье 134 добровольное половое сношение и иные действия сексуального характера без применения насилия с лицом, заведомо не достигшим 16-летнего возраста, карается лишением свободы на срок до 4 лет.

Однако закон № 215 от 27.07.2009 г. добавил к статье 134 примечание, которое гласит, что если обвиняемый впервые совершил деяние в отношении несовершеннолетнего лица, достигшего 14-летнего возраста, то он освобождается судом от наказания, если будет установлено, что это лицо и совершенное им преступление



перестали быть общественно опасными в связи со вступлением в брак с потерпевшим.

По статье 135 развратные действия без применения насилия в отношении лица, заведомо не достигшего 16-летнего возраста, наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или другого дохода осужденного за период до 2 лет или лишением свободы на срок до 3 лет.

В отношении статей 131 и 132 в случае изнасилования несовершеннолетних особое наказание предусмотрено, только если жертве меньше 14 лет (см. предыдущий возрастной порог).

С точки зрения субъекта преступления, начиная с 14 лет, несовершеннолетнее лицо несет ответственность за совершение только тяжких преступлений (в их числе и насильственные действия сексуального характера).

Если несовершеннолетний преступник, не достигший 16-летнего возраста, обвиняется по статьям 131 или 132, то низший предел наказания сокращается наполовину, а высший предел не может превышать 6, и 10 лет лишения свободы для особо тяжких преступлений. К особо тяжким относятся умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок свыше 10 лет. Применительно к статьям 131 и 132 к особо тяжким преступлениям относятся насильственные действия сексуального характера в отношении несовершеннолетнего лица.

### **До 14 лет**

Лицо, не достигшее 14-летнего возраста, не может являться субъектом ни одного преступления, даже са-

мого тяжкого. С этого возраста вводится еще большее ужесточение наказания за совершение преступления в отношении этих лиц.

По статьям 131 (изнасилование) и 132 (насильственные действия сексуального характера) половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего в отношении несовершеннолетнего лица, не достигшего 14-летнего возраста, карается лишением свободы на срок от 12 до 20 лет.

По статье 134 добровольное половое сношение и иные действия сексуального характера без применения насилия с лицом, заведомо не достигшим 14-летнего возраста, карается лишением свободы на срок от 3 до 7 лет.

По статье 135 развратные действия без применения насилия в отношении лица, заведомо не достигшего 14-летнего возраста, караются лишением свободы на срок от 3 до 6 лет.

### **До 12 лет**

По статье 134 добровольное половое сношение и иные действия сексуального характера без применения насилия с лицом, заведомо не достигшим 12-летнего возраста, карается лишением свободы на срок от 7 до 15 лет.

По статье 135 развратные действия без применения насилия в отношении лица, заведомо не достигшего 12-летнего возраста, караются лишением свободы на срок от 5 до 12 лет.

## Контрацептивы – залог безопасного секса

Наверное, ты и сам понимаешь, что тебе еще слишком рано быть отцом. Ведь ты не думаешь, что детьми должны заниматься только мамы малышей или кто-то еще?! Малышу так много надо. Работы хватит всем, тебе тоже достанется, а в это время твои друзья будут учиться, путешествовать и развлекаться.

Заводить детей мужчине нужно, когда он уже получил образование, специальность и имеет возможность зарабатывать, чтобы прокормить себя, свою любимую женщину и ребенка.

Что же делать, спросишь ты, если ты влюблен и хочешь иметь близкие отношения со своей подругой? «Вам необходима контрацепция», – отвечу я.

### ЭТО ВАЖНО!

Контрацепция – предохранение от нежелательной беременности с помощью различных противозачаточных средств и методов. Слово это произошло от лат. *contra* – против и *conceptio* – зачатие. Контрацептивы (противозачаточные средства) – это лекарства и методы, помогающие избежать нежелательной беременности. Задача контрацепции – предотвратить аборт и заражение заболеваниями, которые передаются половым путем.

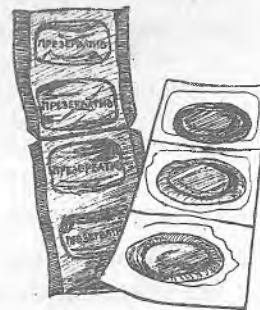
На сегодняшний день существует множество различных противозачаточных средств. Но ни одно из них не надежно на все 100%. Поэтому, прежде чем заняться сексом, подумай, а что будет, если твоя девушка все же забеременеет? В этом вопросе нельзя доверять ни опыту

подруг и друзей, ни Интернету, ни рекламе. Давай рассмотрим современные методы контрацепции и «приме-рим» их, т.е. узнаем, могут ли они подойти вам – тебе и твоей девушке или нет.

**Предохранение от нежелательной беременности – это общая для тебя и твоей девушки задача. При этом было бы неплохо, если метод контрацепции вы выбрали вместе с врачом.**

## «Резинка», кондом, презерватив

Презерватив, наверное, самый подходящий для вас метод контрацепции. Слово «презерватив» произошло от франц. *preservative*, от позднелат. *praeservare* – предохраняю. Еще одно его официальное название – кондом (англ. *condom*). А в просторечии его называют «резинкой», «презиком» или «гондоном».



**Если ты уже ведешь половую жизнь, всегда носи с собой презерватив (а лучше несколько).**

А все потому, что он предохраняет не только от зачатия, но и от заражения венерическими заболеваниями и СПИДом. Правда, помни о том, что большинство

ЗППП (заболеваний передающихся половым путем. — *Прим. ред.*) можно «подхватить» и при оральном сексе.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Археологи обнаружили, что презервативами пользовались еще древние греки, римляне и древние египтяне. В Национальном музее в Каире хранится кожаный презерватив, который принадлежал фараону Тутанхому. Правда, неизвестно, был ли он украшением или использовался в качестве контрацептива.

До тех пор пока не научились изготавливать резину (а случилось это в XIX веке), презервативы делали из овечьих кишок. Использовали и презерватив в виде льняного мешочка с ленточками и веревочками, который пропитывали раствором солей и трав. В 1919 году появился первый презерватив из латекса. У него отсутствовал неприятный запах, и он был гораздо тоньше резинового.

Сейчас презервативы не такие нарядные, но зато, надежное, использовать их приятнее.

Их изготавливают из латекса. Поэтому они, хотя и тонкие, но прочные. Да, и можно найти презервативы из полиуретана. Такие «резинки» понадобятся, если у тебя или у твоей девушки возникнет аллергия на латекс (появятся сыпь и раздражение). Такое случается редко. Но так, на всякий случай, знай о полиуретановых кондомиках. От них аллергии не бывает.

Еще есть презервативы, которые вместо обычной смазки покрыты спермицидом — ноноксином-9. Это вещество разрушает сперматозоиды. И, самое главное, вы оба сможете наслаждаться близостью, так как буде-

те уверены, что защищены и от нежелательной беременности, и от болезней, передающихся половым путем.

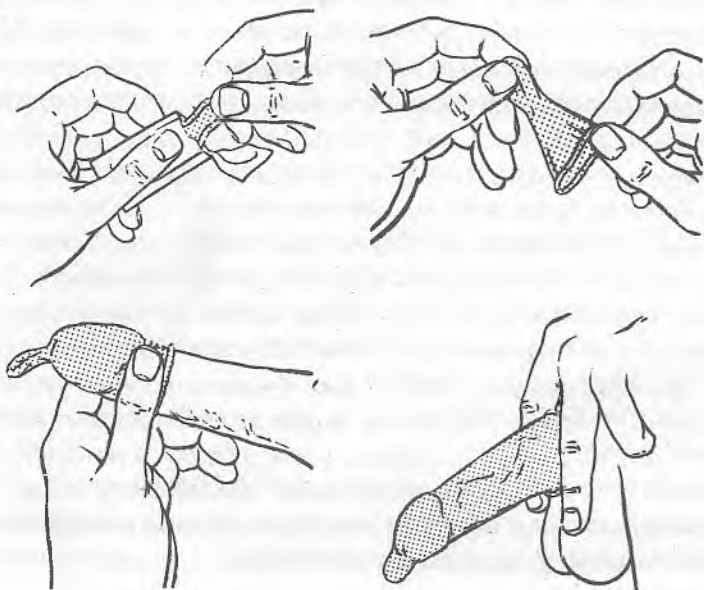
Современные презервативы совсем не мешают получать удовольствие (как привыкли говорить некоторые парни) а, наоборот, помогают! Благодаря презервативу ты сможешь дольше не «кончать» (при этом острота твоих ощущений не пострадает). Есть презервативы с усиками, рифленые, ребристые, ароматизированные... Попробуй, я думаю, что твоей партнерше они понравятся.

Купить презервативы можно везде — в супермаркетах, магазинах, киосках, ночных клубах... Только в этом случае нет никакой гарантии, что они хранились в надлежащих условиях, да и насчет их качества могут быть большие сомнения. Поэтому я советую тебе покупать презервативы только в аптеке. Рецепт для этого не нужен. Отбрось смущение и стеснительность. Никто тебя за это не будет осуждать или смеяться над тобой. На самом деле продавцам неважно, что ты покупаешь — презерватив или капли от насморка. При покупке обращай внимание на размер, качество и срок годности, указанный на упаковке.

Презерватив должен подходить тебе по размеру. Слишком маленький — плохо, большой — тоже. Бери презерватив с запасом по длине. Что касается диаметра, то у презервативов SICO диаметр немного больше по сравнению с презервативами CONTEX, а у CONTEX — немного больше, чем у DUREX.

И вот ты стал обладателем «золотого запаса». Хранить его нужно в прохладном сухом и темном месте. Запомнил? А теперь настает ответственный момент. Мы поговорим о том, как правильно надевать презерватив. Будет хорошо, если ты сначала потренируешься в этом

наедине с самим собой, так как в этом деле нужна сноровка. Твой пенис «стоит»? Замечательно. Тогда приступим.



Возьми упаковку и надорви ее сбоку так, чтобы презерватив, который находится внутри, не пострадал. Я знаю, не только ты, но и многие мужчины предпочтут разорвать упаковку зубами. Но, прошу тебя, сдержись. Не стоит этого делать. Надкусанный презерватив придется сразу же выкинуть, так и не развернув.

Готово? Теперь слегка надави на противоположную сторону упаковки и осторожненько достань презерватив. Сожми его кончик (он похож на соску) между большим и указательным пальцами. Это нужно сделать для

того, чтобы удалить из него воздух. Если этого не сделать, то презерватив может лопнуть.

Теперь одень этот «колпачок» на головку члена. Резиновый ободок должен находиться снаружи. Очень аккуратно (не спеши и не делай резких движений) другой рукой раскатывай презерватив до конца пениса. Кончик придерживай все время. Сделал? Ты видишь, что презерватив не достаёт до самого основания твоего «друга», так как ему мешает «скомкавшаяся» кожа, которая образует утолщение на пенисе. Просто натяни двумя руками презерватив так, чтобы это утолщение оказалось внутри него. Тогда презерватив будет держаться крепко и не сползет во время полового акта (а ведь такое нередко случается). И все же на всякий случай следи за презервативом во время близости. Если он вдруг скатается, сразу же верни его на прежнее место. А если он совсем соскользнул и остался в партнерше? Только без паники. Осторожно захвати презерватив пальцами и вынь его. Девушка может тебе помочь, если в это время напряжет пресс.

Хотя и редко, но бывает, что презервативы рвутся. Поэтому, прежде чем кончить, будучи в презервативе внутри партнерши, убедись, что он надет как следует и что он цел. Презерватив может порваться от трения, если смазки мало или если ее нет совсем. Поэтому если это нужно, то смажь его.

**ЭТО ВАЖНО!** Специальная смазка (ее называют лубрикант) продается в аптеке. Нельзя смазывать презерватив детским кремом, растительным маслом или вазелином, так как эти вещества могут повредить его целостность.

Итак, представим, что все прошло успешно. Вы оба получили удовольствие. И тебе пора «выходить». Осторожно вынимай пенис из влагалища, при этом крепко придерживай презерватив у его основания. Теперь можешь снять презерватив. Одной рукой тяни за верхнюю часть (берись на 2–3 см ниже того места, где собралась сперма), а другой снимай презерватив от основания пениса, скатывая его. Так ты не испачкаешься.

Использованный презерватив заверни в салфетку и выброси в мусорное ведро. Я надеюсь, ты понимаешь, почему не стоит спускать его в туалет?

Если вам снова захочется заняться любовью, то придется брать новый презерватив. Эта вещь – одноразовая!

### Прерванный половой акт

Этот метод контрацепции состоит в том, что извержение спермы происходит вне влагалища, т. е. пенис вынимается оттуда заблаговременно до эякуляции (семяизвержения). Поэтому у сперматозоидов нет шанса встретить яйцеклетку и, следовательно, оплодотворение не может произойти, т. е. беременность не наступит.

Чаще всего подростки используют именно этот метод. Но какая гарантия в том, что ты сможешь вовремя остановиться в такой волнующий момент? Правильно,



никакой. Но абсолютно точно то, что ты не сможешь расслабиться и получить максимум удовольствия в такой ситуации. И, помимо этого, как ты уже знаешь, сперматозоиды могут быть и в предэякуляционной жидкости, которая выделяется во время возбуждения. Так что этот способ тебе не подходит!!!

### Секс по расписанию

Этот метод придумал японский врач Огино. Он состоит в определении благоприятного для зачатия периода. При этом учитывают последние двенадцать циклов. Расчет производится так: первый день благоприятного для зачатия периода равен продолжительности самого короткого из двенадцати циклов минус 18; последний день – продолжительность самого длинного цикла минус 11. Таким образом, для цикла, колеблющегося от 26 до 32 дней, этот период начинается с восьмого и заканчивается двадцать первым днем.

Ученый Огино исходил из того, что яйцеклетка созревает раз в месяц. Овуляция у женщины с регулярным циклом происходит за 13 или 14 дней до начала следующей менструации. Этот день плюс 3–4 до и 3–4 после и являются благоприятными для зачатия (так называемое «фертильное окно»). В остальные дни зачатие невозможно. Это правильно, если только организм работает как часы и каждый цикл абсолютно одинаков на протяжении многих лет.

Но в жизни часто происходит по-другому. Дата овуляции каждый месяц меняется. Поэтому любые расчеты – даже у женщины с регулярным циклом – могут оказаться неверными. А у юной девушки риск ошибки

еще выше, ведь ее цикл еще не окончательно установился. Поэтому этот метод представляется весьма ненадежным, так что этот метод тебе не подходит

### Измеряем температуру

Согласно этому методу, нужно ежедневно измерять ректальную температуру сразу же после пробуждения, не вставая с постели. Показания термометра нужно отмечать на графике. Обычно в первой половине цикла температура не доходит до  $37^{\circ}\text{C}$ , потом она поднимается – иногда постепенно, иногда резко – выше этой отметки и остается такой до наступления месячных в течение примерно 10–13 дней. Переход от первой фазы ко второй называется температурным скачком и говорит о том, что овуляция произошла. Начиная с вечера третьего дня после повышения температуры (самой высокой точки на графике) и до начала следующей менструации наступает период, когда оплодотворение невозможно.

Таким образом, в течение 8–10 дней цикла можно заниматься любовью, не боясь забеременеть. Только при этом нужно продолжать ежедневно измерять температуру.

**ЭТО ВАЖНО!** Этот способ может вам подойти, если у твоей партнерши регулярный цикл. Не стоит ему доверяться, если состояние девушки отличается от обычного (у нее бессонница, грипп, сильное переживание), в таких случаях температурный скачок может произойти не из-за овуляции, а по какой-нибудь другой причине.

### Гормональные оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки)

Если вы уверены друг в друге и занимаетесь любовью не реже двух раз в неделю, то твоя девушка может посоветоваться с врачом по поводу приема противозачаточных таблеток.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует подросткам комбинированные противозачаточные таблетки (мерсилон, марвелон, фемоден, логест, силест). Применение мини-пили («Эксклютон» и «Чарозетта») не рекомендовано, потому что их контрацептивная эффективность ниже. К тому же при их приеме чаще случаются межменструальные кровянистые выделения.

Противозачаточные таблетки девушкам-подросткам можно принимать, только если они:

- ведут регулярную половую жизнь;
- их первая менструация наступила не менее 2 лет назад;
- рост составляет не менее 160 см;



- отсутствует ожирение и серьезные заболевания сердца и сосудов.

Этот способ может вам с твоей девушкой подойти!

**ЭТО ВАЖНО!** Оральные контрацептивы (ОК) можно принимать только после консультации с врачом, так как они имеют множество очень серьезных противопоказаний и побочных эффектов. Перед назначением ОК необходим осмотр гинеколога, должно быть проведено УЗИ органов малого таза, сданы необходимые анализы (общий анализ крови и мочи, анализ крови на сахар и свертываемость, анализ крови на гормоны).

### Укольчик

Укол делает врач один раз в три месяца. Препарат вызывает нарушение менструального цикла, в результате чего менструации может не быть в течение долгого времени, а потом может начаться кровотечение, которое не всегда легко остановить (это очень опасно!). Кроме того, может увеличиться масса тела и появиться головные боли.

*Перед применением данного метода необходимо посоветоваться с врачом. Метод очень эффективен, но вам не подходит!*

### Спермициды

Современные химические контрацептивы (спермициды) предохраняют не только от нежелательной беремен-

ности, но и от заболеваний, передающихся половым путем. Но к сожалению, химические методы не считаются абсолютно надежными.

Спермициды — это химические вещества, которые разрушают сперматозоиды. Выпускают такие средства в виде кремов, паст, растворимых пленок, губок, свечей (фарматекс, патентоксвал и др.). Их вводят во влагалище за 10 минут до полового акта. Это важно, поэтому часы должны быть под рукой!

Случается, что спермициды вызывают зуд и раздражение. В таком случае от них придется отказаться.

*Врачи советуют использовать спермициды вместе с презервативом. Использование только спермицидов тебе не подходит.*

### Вымывание спермы

Есть женщины, которые сразу же после полового акта делают спринцевание (вымывание из влагалища спермы) раствором уксусной кислоты или лимонным соком. Это очень ненадежный способ. Дело в том, что при спринцевании удаляются сперматозоиды только из влагалища, а не из маточных труб. И если в благоприятный для зачатия период в шейку матки попадает мужская сперма, никакие спринцевания помочь не могут.

Кроме того, таким способом можно обжечь слизистую оболочку влагалища и получить эрозию шейки матки. Так что такой способ тебе с твоей партнершей не подходит.

## Вагинальное кольцо

Это – гормональное средство. Нужно вводить кольцо во влагалище один раз в три недели, потом кольцо нужно вынуть и сделать недельный перерыв.

Во время первой недели нужно использовать еще какой-нибудь негормональный противозачаточный метод. Кольцо может выйти из влагалища. Если такое случилось, то его следует вернуть обратно в течение трех часов. Только тогда противозачаточный эффект сохранится.

**ЭТО ВАЖНО!** Этот метод можно использовать, только если его рекомендует врач. Побочные эффекты такие же, как и у противозачаточных таблеток, кроме нерегулярных кровянистых выделений из влагалища. Этот способ вам не подходит!

## Колпачок

Влагалищный (шеечный колпачок) – это растягивающийся резиновый колпачок с утолщенными краями. Его надевают на шейку матки, закрывая вход в нее сперме. Колпачок вводят во влагалище перед половым актом. Оставлять его внутри нельзя больше, чем на 24 часа.

Правильно разместить колпачок – дело весьма непростое, тем более для девушек, которые только начинают половую жизнь, так как их влагалище довольно узкое. Нередко колпачок сдвигается, поэтому такое средство не особенно надежно.

Колпачок не защищает от заболеваний, передающихся половым путем. Этот способ вам не подходит!

## Внутриматочная спираль

Внутриматочная спираль (ВМС) – это устройство в виде треугольника или буквы «Т». В ее состав могут входить медь, серебро или гормоны. Спираль вводится врачом в матку (обычно это происходит во время месячных) и находится там постоянно в течение 5–10 лет. Спираль предохраняет от нежелательной беременности, так как не дает оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки.

Это средство считается очень надежным. Хотя в 1–2% беременность все же может наступить (при этом нередко эта беременность – внематочная, что очень опасно).

Помимо этого, любой посторонний предмет в полости матки – это опасность развития инфекций. Поэтому девушкам, которым еще не исполнилось 18 лет, и всем нерожавшим женщинам вставлять внутриматочную спираль не рекомендуется.

ВМС не защищает от заболеваний, передающихся половым путем. Этот способ вам не подходит!

## «Пожарная» контрацепция

Такую контрацепцию называют еще неотложной (посткоитальной, экстренной, таблетки «на следующий день»).

Такое возможно только в крайнем случае в течение 72 часов после близости. Применять «пожарную» контрацепцию чаще, чем один раз в месяц, запрещено. Итак, если по какой-то причине произошел незащищенный половой акт, то, чтобы предотвратить нежелательную беременность, принимают специальный препарат.

В России часто используют «Постинор», содержащий большую дозу гормона левоноргестрела. Одну таблетку нужно принять в течение 48 часов после полового акта, а другую – через 12.

Этот препарат вызывает сильнейший сбой гормонального цикла, который не дает оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки. Слизистая оболочка матки отслаивается, и происходит внеплановая менструация.

«Постинор» часто вызывает задержку менструации до 5–7 дней, боли в низу живота, кровянистые выделения вне менструации, боли в грудях, тошноту, рвоту.

**Применять средство можно только под контролем врача. Этот способ вам не подходит!**

## Секрет № 5. Любовь и секс

### ТЫ ВЛЮБИЛСЯ

А еще, возможно совсем скоро, ты испытаешь поистине волшебное и удивительное чувство. Я говорю о первой любви, от которой так сладко кружится голова и бешено бьется сердце и весь мир сужается до пространства одного человека. Эта девушка, которая разожжет в твоём сердце костер первого, по праву самого сильного и незабываемого чувства, станет для тебя самой важной на всем белом свете. И тебе захочется, нет, у тебя будет настоящая потребность постоянно быть с ней – видеть ее, разговаривать с ней, касаться ее...

Так вот, если ты уже робеешь в присутствии какой-либо особы женского пола (и куда только подевалась вся твоя смелость?) и жадно ловишь каждый ее взгляд, улыбку, слово, знай – это любовь. А это значит, что ты уже сражен стрелами Амура и будешь непременно скучать по ней, даже если вы расстались всего час назад, а по ночам эта чаровница придет к тебе в снах такая милая, нежная и такая красивая. Цветы, ухаживания за объектом обожания. Все парни рано или поздно проходят испытание первой любви. И ты не исключение.

Кстати, ты должен знать, что юноши и девушки понимают любовь немного по-разному. Тебе хочется обладать своей возлюбленной. Просто обладать. Девушке же важнее «вся эта романтика» – прогулки на берегу во

время заката, поцелуи, сочиненные в ее честь стихи... Все дело в гормонах. У тебя они «бурлят», и поэтому сейчас ты испытываешь очень сильное сексуальное желание. У девушек оно просыпается позже. Это не значит, что они совсем не хотят близости. Просто большинство девушек согласны на «это» ради большой любви. Можно сказать и так: девушка хочет тебя потому, что любит. А ты – любишь ее потому, что хочешь.

Не знаю, задумывался ли ты над тем, что любовь и влюбленность, это не одно и то же.

Любовь – это постоянное, сильное чувство, которое со временем подкрепляется чувствами ответственности и привязанности. Влюбленность же возникает неожиданно, и при этом ты испытываешь сильное сексуальное желание. Насколько быстро она возникает, настолько быстро и пропадает. Так что, еще надо разобраться, а любовь ли это у тебя?

А каково же соотношение любви и секса. В этом отношении, мне кажется, очень правильны позиции и мнения двух великих людей, женщины и мужчины.

#### МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

*Секс является способом выражения любви. Секс оправдан, даже необходим, коль скоро он является проводником любви.*

*Виктор Эмиль Франкл*

*Секс не может заменить вам любви, а любовь не может заменить секса.*

*Мэри Маккартни*

#### У КАЖДОГО – СВОЯ ИСТОРИЯ ЛЮБВИ...

На самом деле очень нелегко сказать, а что же такое любовь? Так много определений давали люди этому чувству на протяжении многих веков. Но до сих пор «тайна сия велика есть».

Древние греки считали, что любовь бывает разная. Эрос – это восторженная влюбленность. На первом месте в такой любви верность и преданность, а только потом – сексуальное влечение. Одному партнеру интересно, что думает второй, что он переживает...

Влюбленным хорошо друг с другом, они любят заботиться друг о друге. Пожалуй, это и есть настоящая любовь.

Людус – это любовь-игра. Прежде всего, она основана на сексуальном влечении. Поэтому долгих ухаживаний не будет. Мужчина может начать соблазнять женщину уже на первом свидании. Дело в том, что он считает, что то желание, которое он испытывает к женщине, и есть подтверждение его любви (то есть для него секс – это и есть любовь). Такой мужчина не стремится лучше узнать женщину. Если она далеко от него, то он может просто-напросто про нее забыть. Да, он будет встречаться с женщиной до тех пор, пока эта игра ему не надоест и он не найдет какое-нибудь более увлекательное занятие.

Агапе – жертвенная любовь. В этом случае любящий человек постарается сделать все, чтобы его любимому (или любимой) было хорошо, готов отдать все, что у него есть. И при этом он ничего не требует взамен. Скорее всего, мужчина, который так понимает любовь, будет долго ухаживать за женщиной, прежде чем признается

ей в любви. Казалось бы, все прекрасно. Но такой мужчина берет на себя роль «заботливого папочки», а значит, постоянно стремится узнать все мысли своей возлюбленной, ее желания и постоянно их контролировать. Женщине это может надоесть, если ей хочется страстей, а вместо них она получает постоянную опеку. А так как отдачи мужчина не требует, то со временем она начинает его ценить меньше и меньше.

**Мания** – это любовь-одержимость. Она строится на страсти и на ревности. Мужчина, любящий так, – жуткий собственник и ревнивец. Он считает, что он – единственный, кто имеет право на общение с любимой женщиной. Кроме того, он постоянно пытается самоутвердиться за ее счет – придирается по пустякам и унижает. Он стремится к тому, чтобы его женщина полностью от него зависела. Такой мужчина считает, что она должна любить его только потому, что он с ней, а ее заботу и любовь ценить совсем не будет. В такой любви будут постоянно «кипеть» страсти – партнеры будут по очереди то охладевать друг к другу, то «загораться» вновь.

**Прагма** – это «рассудочная» любовь. Про такого молодого человека можно сказать, что он «продуманный». Женщину он будет выбирать «удобную» для себя. И не важно, что он в нее не влюблен. Поэтому во время знакомства он будет выяснять, умеет ли она готовить и обустроить дом, уравновешенный ли у нее характер, не брыкается ли она по ночам (я не шучу). Страстей в таких отношениях не будет.

**Сторге** – любовь-дружба. Мужчина и женщина, которые так любят, говорят друг с другом обо всем на свете. Они говорят о том, что их волнует, о своих чувствах, переживаниях. Они уверены, что их возлюбленный (или

возлюбленная) всегда их поддержит и поможет, если нужно. Поэтому они знают друг о друге все. Чтобы влюбленным всегда было интересно друг с другом, им нужно постоянно развиваться. И тогда они будут каждый день видеть друг в друге что-то новое.

В Древней Индии считали, что «Три источника имеют влечения человека – душу, разум и тело. Влечения душ порождают дружбу. Влечения ума порождают уважение. Влечения тела порождают желание. Соединение трех влечений порождает любовь».

Но во все времена люди были уверены, что любовь – самое главное, ради чего живет человек. Как сказал Данте в своей «Божественной комедии»: «Любовь, что движет Солнце и светила». И люди всегда влюблялись, наслаждались радостями любви и страдали от ее «шипов». Так было, есть и будет всегда.

На мой взгляд, точнее всех сказал о любви писатель Федор Сологуб: «Все мы любим так же, как понимаем мир. История любви каждого человека – точный слепок и истории его отношения к миру вообще». А это, как мне кажется, значит, что нет ни одной одинаковой истории любви. Ведь все мы разные.

Интересно, а как будешь любить ты? А твоя девушка? Желаю, чтобы ваша история стала чудесной...

## О ЛЮБВИ НЕМАЛО СКАЗАНО

Словно солнце, горит, не сгорая, любовь,  
Словно птица небесного рая – любовь.  
Но еще не любовь – соловьиные стоны,  
Не стонать, от любви умирая, – любовь!

Кто урод, кто красавец – не ведает страсть,  
В ад согласен безумец влюбленный попасть.  
Безразлично влюбленным, во что одеваться,  
Что на землю стелить, что под голову класть.

Горе сердцу, которое льда холодной,  
Не пылает любовью, не знает о ней.  
А для сердца влюбленного – день проведенный  
Без возлюбленной – самый пропащий из дней!

*Рубаи*

\*\*\*

Я пришел к мудрецу и спросил у него:  
«Что такое любовь?». Он сказал: «Ничего»,  
Но, я знаю, написано множество книг:  
Вечность пишут одни, а другие – что миг.  
То опалит огнем, то расплавит как снег,  
Что такое любовь? «Это все человек!»  
И тогда я взглянул ему прямо в лицо,  
Как тебя мне понять? «Ничего или все?»  
Он сказал улыбувшись: «Ты сам дал ответ!»  
«Ничего или все!», – середины здесь нет!»

*Омар Хайям*

\*\*\*

Мешать соединенью двух сердец  
Я не намерен. Может ли измена  
Любви безмерной положить конец?  
Любовь не знает убыли и тлена.

Любовь – над бурей поднятый маяк,  
Не меркнувший во мраке и тумане.  
Любовь – звезда, которою моряк  
Определяет место в океане.

Любовь – не кукла жалкая в руках  
У времени, стирающего розы  
На пламенных устах и на щеках,  
И не страшны ей времени угрозы.

А если я не прав и лжет мой стих,  
То нет любви – и нет стихов моих!

*У. Шекспир (перевод С. Я. Маршака)*

\*\*\*

В полях, под снегом и дождем,  
Мой милый друг,  
Мой бедный друг,  
Тебя укрыл бы я плащом  
От зимних вьюг,  
От зимних вьюг.

А если мука суждена  
Тебе судьбой,  
Тебе судьбой,  
Готов я скорбь твою до дна  
Делить с тобой,  
Делить с тобой.





Пускай сойду я в мрачный дол,  
Где ночь кругом,  
Где тьма кругом, —  
Во тьме я солнце бы нашел  
С тобой вдвоем,  
С тобой вдвоем.

И если б дали мне в удел  
Весь мир земной,  
Весь мир земной,  
С каким бы счастьем я владел  
Тобой одной,  
Тобой одной.

*Р. Бернс (перевод С. Я. Маршака)*

\*\*\*

Любовь ведет через пустыни  
И через горные хребты,  
И на ветру она не стынет,  
И не боится высоты.

*А. С. Пушкин*

\*\*\*

Кто на земле не вкушал жизни на лоне любви,  
Тот бытия земного возвышенной цели не понял,  
Тот предвкусить не успел сладостной жизни другой;  
Он, как туман, при рождении гибнущий, умер, не живши.

*Н. И. Гнедич*

\*\*\*

Книга книг — любовь, и в мире  
Книги нет чудесней.  
Я читал ее усердно.  
Радости — две, три странички,  
Много глав — разлука.  
Снова встреча — лишь отрывок,  
Маленькая главка.  
Целые тома печали  
С приложением объяснений  
Долгих, скучных, бесполезных.  
Низами! — Ты в заключение  
Все же верный ход нашел,  
Кто решит неразрешимое?  
Любящие — если снова  
Вместе и навеки.

*И. В. Гете*

\*\*\*

Радость и горе,  
Волнение душ,  
Сладостной мукой  
Встревоженный ум,  
Трепет восторга,  
Грусть тяжкая вновь,  
Счастлив лишь тот,  
Кем владеет любовь.

*И. В. Гете*

\*\*\*

Любви, одной любви! Как нищий подаянья,  
Как странник, на пути застигнутый грозой,  
У крова чуждого молящий сострадания,  
Так я молю любви с тревогой и тоской.

*С. Я. Надсон*

\*\*\*

«Люби!» – поют шуршащие березы,  
Когда на них сережки расцвели.  
«Люби!» – поет сирень в цветной пыли.  
«Люби! Люби!» – поют, пылая, розы.

Страшись безлюбья. И беги угрозы  
Бесстрастия. Твой полдень вмиг – вдали.  
Твою зарю теченья зорь сожгли.  
Люби любовь. Люби огонь и грезы.

Кто не любил, не выполнил закон,  
Которым в мире движутся созвездья,  
Которым так прекрасен небосклон.

Он в каждом часе слышит мертвый звон.  
Ему никак не избежать возмездья.  
Кто любит, счастлив. Пусть хоть распят он.

*Константин Бальмонт*

\*\*\*

Что за счастье – быть вечно вдвоем  
И ненужных не ждать визитеров,  
И окружных не ткать разговоров –  
Что за счастье быть вечно вдвоем.

Быть с чужою вдвоем нелегко,  
Но с родною пленительно сладко,  
В юбке нравится каждая складка,  
Пьется сельтерская, как «клик».

И «сегодня» у нас – как «вчера»,  
Но нам «завтра» не надо иного!  
Все так весело, бодро, здорово!  
Море, лес и ветров веера!

*Игорь Северянин*

\*\*\*

Любить – значит желать другому того, что считаешь  
за благо, и желать притом не ради себя, но ради того,  
кого любишь, и стараться по возможности доставить ему  
это благо.

*Аристотель*

\*\*\*

Настоящую любовь можно узнать по тому, насколько  
от нее человек становится лучше, и еще по тому...  
насколько от нее в душе светлеет.

*Леонид Андреев*

\*\*\*

Любить – это находить в счастье другого свое собственное счастье.

*Готфрид Вильгельм фон Лейбниц*

\*\*\*

Сущность любви заключается не в силе ее страсти, а в ее долговечности и прочности.

*Цицерон*

Любовь всегда обещает невероятное и заставляет поверить в невозможное.'

*О. Уайльд*

\*\*\*

Всякая любовь хочет быть вечной.

*Эрих Мария Ремарк*

\*\*\*

Когда любишь, то такое богатство открываешь в себе, столько нежности, ласковости, даже не верится, что так умеешь любить.

*А. П. Чехов*

\*\*\*

Любовь – самый большой дар, который ты можешь дать или получить.

*Поль Брэгг*

\*\*\*

Большая любовь – это всегда ответственность и забота, защита и опасение, думы о том, как устроить и облегчить жизнь для самого дорогого в мире существа.

*И. Ефремов, «Лезвие бритвы»*

\*\*\*

Быть может, мы еще не знаем того, что выражается словом любить... Любить – не значит только жалеть, только всецело собой жертвовать для счастья других, это нечто в тысячу раз более глубокое, чем могли бы выразить человеческие слова самые нежные, самые стремительные и сильные. Минутами кажется, что эта любовь – мимолетное, но до глубины пронизывающее нас воспоминание о великом первобытном единстве.

*Метерлинк*

\*\*\*

Великой любви всегда сопутствует чудо.

*У. Кадер*

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПОЦЕЛУИ...

Когда и почему люди начали целоваться друг с другом, до сих пор остается тайной. Но случилось это давно. Наверное, разрешая другому человеку себя поцеловать, они показывали, что доверяют ему. А потом влюбленные стали целовать друг друга в губы.

Они верили, что душа человека – в его дыхании, и поэтому когда дыхание обоих влюбленных при поцелуе сливается, то их души соединяются. Об этом писал П. Шелли: «Души встречаются на губах влюбленных».

Знаменитый французский поцелуй, в котором участвуют не только губы, но и язык, так и называется – «слияние душ». И с тех пор вот уже много-много веков во всем мире все влюбленные целуются, и им это нравится. Но делают они это не совсем одинаково.

В Европе и Америке многие пары предпочитают страстный и «глубокий» французский поцелуй.

А эскимосы соприкасаются носами и трутся ими вправо-влево, потом разжимают губы и делают вдох и выдох (сжимая губы). Таким образом, они наслаждаются ароматом друг друга. Через некоторое время они при-



жимаются носом к щеке партнера (или партнерши) и замирают. Это может продолжаться минуту и больше. Так же «целуются» и бирманцы – соприкасаются губами и носами и вдыхают запах друг друга.

А японский поцелуй выглядит так: парень и девушка становятся лицом к друг другу на расстоянии почти целой вытянутой руки, наклоняются (руки при этом опущены вдоль туловища!) и на секундочку прикасаются к губам друг друга, не разжимая их. Кстати, в Японии и Китае ты никогда не увидишь, чтобы влюбленные целовались на публике. В Европе – другое дело. Парочки целуются и в метро, и в парках, и на дискотеках, и на улице и в кино.

Да, какими разными бывают поцелуи – влажными и сухими, глубокими и неглубокими, чувственными и холодными, нежными и агрессивными, темпераментными, игривыми, шоколадными... Прочти, как о поцелуях написал Константин Бальмонт:

*Играющей в игры любовные  
Есть поцелуи – как сны свободные,  
Блаженно-яркие, до исступления.  
Есть поцелуи – как снег холодные.  
Есть поцелуи – как оскорбление.  
О, поцелуи – насильно данные,  
О, поцелуи – во имя мщения!  
Какие жгучие, какие странные,  
С их вспышкой счастья и отвращения!  
Беги же с трепетом от исступленности,  
Нет меры снам моим, и нет названия.  
Я силен – волею моей влюбленности,  
Я силен дерзостью – негодования!*

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** 6 июля – Всемирный день поцелуев. Сначала его отмечали в Великобритании, а потом ООН (Организация Объединенных Наций) учредила его как международный праздник. В этот день в одно мгновение пары сливаются в поцелуй. И проводятся конкурсы поцелуев. Самый долгий поцелуй зарегистрировали в Нью-Джерси (США) 5 декабря 2001 года. Он длился 30 часов 59 минут и 27 секунд.

Да, сейчас трудно представить себе любовные отношения без поцелуя. Я думаю, что ты согласишься с Михайлом Кузьминым:

*«О поцелуй, божественный подарок,  
Кто изобрел тебя – великим был.  
Будь холоден, жесток, печален, жарок, –  
Любви не знал, кто про тебя забыл!»*

### ПОЧЕМУ ЦЕЛОВАТЬСЯ ПОЛЕЗНО

А ты знаешь о том, что целоваться, не только приятно, но и полезно? Правда, с подходящим человеком. Любимым и здоровым. Ведь, к сожалению, через поцелуй, помимо удовольствия, можно получить вирусы герпеса и гепатита (и другие инфекции).



Я надеюсь, что вы оба (ты и твоя девушка) влюблены друг в друга и здоровы. Так что целуйтесь на здоровье!

Во время поцелуя в организме вырабатывается «гормон радости» эндорфин (поэтому тебя переполняет восторг). При этом он «расправляется» с гормоном стресса кортизолом.

Поэтому те, кто любят целоваться, – уверенные в себе, счастливые оптимисты.

Поцелуи укрепляют иммунную систему (защитные силы организма). А все потому, что при поцелуе мы обмениваемся бактериями, которые находятся в слюне, и организм начинает усиленно вырабатывать антитела и тем самым тренирует иммунную систему.

Целоваться полезно для зубов. Дело в том, что во время поцелуя начинает выделяться больше слюны (а в ней – кальция). И это защищает зубы (а точнее, зубную эмаль) от кариеса. Кстати, в слюне содержится и вещество, которое возбуждает сексуальное желание (андростерон). Вот, оказывается, почему многие парни любят «мокрые» поцелуи.

Во время поцелуев пульс учащается до 110 ударов в минуту. А это значит, что кровь начинает бежать по жилам быстрее и старательно «поставлять» туда кислород, и каждая клеточка организма наполняется жизненной силой.

А еще поцелуи – замечательное средство против морщин (то есть их профилактика), так как при нем «трудятся» все мышцы лица. Скажи об этом своей девушке.

Уж не из-за всей ли этой пользы девушки так любят целоваться? Они придают большое значение поцелуям (даже иногда большее, чем самому половому акту).

Кстати, некоторые из них могут даже испытывать оргазм от поцелуя! Правда, это зависит не только от темперамента девушки, но и от мастерства того, кто ее целует.

## ПРО УЖАСНЫЕ ПОЦЕЛУИ

Если девушке понравится, как ты ее целуешь, то жди продолжения... Но если ты ее разочаруешь, то продолжения может и не быть.

Однажды я рассталась с парнем после первого поцелуя. Сначала он просто впился в мои губы своими, а потом начал их кусать и жевать. Вероятно, он думал, что это очень страстный и «крутой» поцелуй и я должна быть от него на седьмом небе от счастья. Я же еле-еле вырвалась и бросилась бежать, куда глаза глядят. А на следующий день на мои губы было страшно смотреть — они распухли и болели...

Я думаю, что не только мне, но и никакой другой девушке не понравился бы такой поцелуй.

А еще вряд ли кто-то обрадуется слишком слюнявому поцелую (кстати, ты знаешь, что от слюней нежная девичья кожа раздражается и даже может «облазить»?)

А еще неприятно, когда парень вопреки воле девушки засовывает в ее рот свой язык и начинает им там бесновато вращать, да так, что перехватывает дыхание...

Ну, ладно. Хватит об «ужасных» поцелуях.

## ПРО ЧУДЕСНЫЕ ПОЦЕЛУИ

Я хочу рассказать тебе о том, как целовать девушку, чтобы ей очень-очень нравилось. Научись довольно легким приемам, и тогда она будет от тебя просто без ума. Готов?

Прежде всего, запомни: девушка — живой человек. А это значит, что у нее есть свои ожидания и чувства.

Поэтому наблюдай за тем, как она воспринимает то, что ты делаешь.

Нравится ли ей это? Если она перестает себя контролировать, смотрит на тебя, как замороженная, краснеет, потеет и вскрикивает от удовольствия, то да! Ну, а если у нее такой вид, будто она читает скучнейшую книгу, она не отвечает на твои поцелуи и крепко сжимает губы, то, скорее всего, ты что-то делаешь не так. Срочно исправляйся!

Не будь все время лидером во время поцелуя. Дай девушке возможность тоже проявить себя. Запоминай, что она делает. Это значит, что ей понравится, если ты будешь делать то же самое с ней.

Позаботься о том, чтобы твоё дыхание было свежим. Помнишь рекламу жевательной резинки: «Свежее дыхание облегчает понимание?» Почистишь зубы, пососи леденец, пожуй жвачку, прополощи рот специальным ополаскивателем, съешь яблоко или свежий огурец, пожуй петрушку или зернышко кофе, если нужно (сделай что-нибудь из этого списка). Да, и твоё тело тоже должно быть чистым.





Помнишь, что я говорила о слюнявых поцелуях? Если хочешь, чтобы слюны выделялось меньше, выпей холодной воды.

Успокойся, все будет хорошо. Не стесняйся и веди себя естественно. И будь готов, что тебе может показаться, что твое сердце вот-вот выпрыгнет из твоей груди от удовольствия.

Итак, начнем? Вернее, начинать будешь ты. Редко какая девушка поцелует тебя первой (хотя, конечно, такое случается). Но большинство девушек все-таки ждут, что инициативу проявит парень. И не вздумай спрашивать у нее разрешения на поцелуй! Ты сам поймешь, когда настанет этот момент. Ты почувствуешь или даже увидишь, что девушка этого хочет и ждет.

Нежно обними ее за талию или за плечи. Или положи одну свою руку на нижнюю часть спины девушки, а другую запусти в ее волосы. Или прижми кончики пальцев к ее щекам или ушам.

Твои губы должны быть влажными (облизни их). А теперь начни легко целовать ее губы. Слегка приоткрывай свой рот (он должен быть расслабленным). Возможно, твоя девушка поступит так же. Если нет, то попробуй нежно раскрыть своим языком ее губы. Если не получилось с первого раза, попробуй еще. Пососи ее нижнюю губу. Тогда она расслабится и откроет рот. (Да-да, ты правильно думаешь, речь идет о французском поцелуе, который может продолжаться так долго, как вам обоим того хочется). Теперь ты можешь проникнуть в него своим языком. Игриво и ритмично всовывай и высовывай его из ее рта, полизывай ее губы. Не спеши! Твой язык не должен влетать и вылетать, словно дротик. При этом дыши носом!

Можешь заняться «исследованиями» во рту девушки: проведи языком по внутренней стороне щек, вдоль зубов девушки, вверх по деснам, по верхнему небу (ей может быть приятно щекотно)...

Не запикивай свой язык слишком глубоко.

И вот ваши языки встретились. Спокойствие, только спокойствие! Будь нежным и двигайся медленно. Языкам не нужно яростно бороться! (Хотя попробуй, возможно, вам обоим это понравится.) Попробуй медленно полизать язык своей партнерши (например, тебе и ей будет приятно, если ты будешь трогать места рядом с краями языка и его кончик), нежно, а потом энергично пососать ее язык. Можешь даже слегка его покусывать (слегка!).

Попробуйте поиграть в «догонялки» своими языками: ты убегаешь – она догоняет, она убегает – ты догоняешь.

Дай девушке возможность продвинуть свой язык тебе в рот. Когда она это сделает, встретить его, а потом просто расслабься и наслаждайся ощущениями.

Время от времени закрывай глаза. (Наверняка твоя девушка уже их закрыла.) Тогда ты сможешь сосредоточиться на своих ощущениях. Не сдерживай стоны и возгласы.

Помимо французского поцелуя, как ты уже знаешь, есть множество других поцелуев. Например, такой: коснись губами уголка ее рта, проведи ими вдоль ее губ так нежно, как сможешь, и поцелуй с другой стороны. Или такой: возьми в рот кусочек льда и передай его своей девушке, а потом пусть она передаст его тебе... И так до тех пор, пока он не растает. А мне вот нравится «шоколадный» и «виноградный» поцелуй. Я думаю, что ты



догадался, почему они так называются? Верно, вместо льда вы вместе наслаждаетесь шоколадом и виноградным соком (надеюсь, ты отдашь своей девушке большую часть этих вкусностей, не съешь все сам, ведь так?).

Можно нежно пощипывать губами губы девушки, как будто на них – сладкий мед.

Можно нежно и медленно целовать, едва касаясь губами губ девушки и делать медленные круговые движения своим языком вокруг ее языка. И при этом слегка щекотать низ ее спинки.

Тогда она, скорее всего, начнет изгибаться в твоих руках, покроется вся мурашками и станет прижиматься к тебе все сильнее и сильнее. А можно... Фантазируй и наслаждайся!

## ТАКИЕ НЕВИННЫЕ ЛАСКИ

### Тинейджерский секс

Большое удовольствие тебе и твоей девушке могут доставить поцелуи и прикосновения не только в губы, но и в другие места... Ласки до пояса и ниже пояса. Ты заинтригован? То, о чем я говорю, называется петтингом.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Петтинг (от англ. pet – ласкать, баловать) – это поцелуи, раздражения эrogenных зон, которые находятся «ниже пояса», в том числе и взаимные ласки половых органов без полового акта. Неккинг (от англ. neck – шея) – поцелуи и объятия, ласки лица, губ, головы, рук, груди, то есть ласки «до пояса». Есть три вида петтинга: верхний петтинг (неккинг), поверхностный и глубокий.

Петтинг называют «тинейджерским сексом». Почему? Да потому, что подросткам он заменяет половой акт. И помогает снять лишнее половое напряжение. Я думаю, что это здорово. Ведь заниматься «взрослым» сексом и твоей девушке, и тебе еще рано. А так хочется быть как можно ближе друг к другу и доставлять друг другу удовольствие.

Петтинг просто «палочка-выручалочка» и замечательная «школа» секса. Кстати, занимаясь петтингом, ты шаг за шагом будешь раскрывать сексуальность своей девушки, и когда наступит подходящий момент для того, чтобы стать женщиной, она будет к нему готова.

И еще... От таких ласк можно получить даже больше наслаждения, чем от самого проникновения. Правда, скажу честно, тебе потребуется сила воли, чтобы не перейти границу дозволенного.



## Эрогенные зоны твоей девушки

На наших телах можно найти множество «горячих» точек (или эрогенных зон).



Если к ним прикоснуться, раздражать их, то возникнет сексуальное возбуждение или оргазм. Происходит так потому, что в них расположено огромное количество нервных окончаний. И у мужчин и у женщин большинство таких «местечек удовольствия» совпадают. Это значит, что то, что приятно тебе, скорее всего, будет приятно и твоей партнерше.

Но помимо этого, есть и эрогенные зоны, которые у каждого свои.

Почти у всех женщин эрогенными зонами являются:

- Клитор;
- Точка G. Это очень чувствительное место расположено на глубине 2–4 сантиметра на передней стенке влагалища (той, что ближе к животу). Чтобы ее найти, нужно вставить пальцы во влагалище так, чтобы они и ладонь образовывали букву L. Через мягкие ткани ты нащупаешь лобковую кость. Именно здесь и находится точка G. Чтобы доставить женщине приятные ощущения и довести ее до потрясающего оргазма, нужно ритмично надавливать на эту точку так, чтобы прижимать стенку влагалища к лобковой кости. Назвали эту горячую точку «точкой G» в честь немецкого гинеколога Эрнста Грэфенберга. Кстати, у мужчин такой точки нет (так что не ищи);

- Точка U. Термин U-точка происходит от англ. Urethral spot, что означает «точка мочеиспускательного канала». Если ее стимулировать пальцем или языком, то ощущения будут очень приятными. U-точка находится сразу ниже мочеиспускательного канала, в небольшом пространстве между ним и влагалищем;
- Вагина, малые и большие половые губы, внутренняя часть бедер, ягодицы, анус.
- Грудь (особенно соски и околососковые кружки – ареолы).
- Шея, спина, губы, язык, ноги, пальцы ног, волосы, а точнее кожа головы.

Возможно, среди «горячих» точек твоей девушки еще и эти: губы, шея, стопа, внутренние стороны бедер, лобок, промежность, задний проход и др. Самый простой способ узнать о них, спросить у нее. Другой путь – начать трогать, целовать, гладить тело своей любимой и наблюдать за ее реакцией. Проверь...

## Твои эрогенные зоны

А теперь давай поговорим о твоих «горячих точках».

**Уши и кожа за ними** – очень чувствительны. Тебе понравится, если их целовать и нежно покусывать за мочку.

**Грудь.** Если поласкать твои соски языком, то они затвердеют, а ты начнешь чаще дышать.

**Живот.** Пусть твоя девушка погладит тебя по животу, делая круговые движения, потом опустит руку ниже, доберется до пупка и поцелует его. А потом продвинет-

ся вниз. Где-то на пути к лобку она обязательно найдет очень чувствительное место.

**Руки и ноги.** Попроси свою девушку провести своим язычком или пальцами между пальцами твоих рук и погладить твою нежную кожу на внутренней стороне рук и ног, подколенные ямочки. А еще попроси сделать тебе массаж ступней (так, кстати, поступали японские гейши).

**Спина и ягодицы.** Тебе будет приятно, если твоя девушка проведет ногтями или пальцами по твоей спине, вдоль позвоночника. Но еще приятнее, если она будет целовать, лизать или слегка покусывать «кошачье место» — чувствительный участок между лопатками.

Мужчины испытывают особое наслаждение, когда партнерша ласкает местечко от мошонки до заднего прохода. Может быть, твоя девушка попробует сделать это с тобой?



**Интимные места.** Пенис и мошонка — пожалуй, самые чувствительные места. Если твоя партнерша проведет по твоему пенису вверх-вниз руками или губами — он мгновенно «ответит» ей — увеличится и станет твердым. И конечно, ты будешь в восторге от ласк языком. Ты помнишь о том, что самая чувствительная часть твоего пениса — головка?

## Неккинг

Только представь себе: летним чудесным вечером ты сидишь со своей девушкой на скамейке в парке (в очень укромном местечке, где кроме вас никого нет) или в темном зале кинотеатра на последнем ряду...

Ты держишь ее за руку, гладишь ее пальчики, ладони, запястье. А тебе так хочется ее поцеловать. Ты поворачиваешься к ней лицом, и ваши губы встречаются. Сначала это очень легкий поцелуй, но потом ваши губы размыкаются, а языки встречаются, и поцелуй становится очень страстным.

Наконец, вы отрываетесь друг от друга для того, чтобы немного перевести дух. Но вот ты наклоняешься и целуешь ее нежную шейку, лижешь за ушком, начинаешь слегка посасывать и покусывать мочку, твой язык проскальзывает внутрь ее уха... И ты видишь, как кожа твоей девушки покрывается мурашками, и она начинает дрожать. Это значит, что ей очень приятно то, что ты делаешь.

Твоя девушка дотягивается до твоего уха губами и начинает ласкать ими мочку. Мурашки бегут уже по твоему телу. А в это время твоя рука пробирается ей под блузку (или под платье) и находит мягкий холмик — ее грудь. Ты начинаешь ее гладить и слегка сжимать. Потом — другой «холмик». Ты отодвигаешь одежду и целуешь ее грудь.

Соски уменьшаются и твердеют, а девушка по-



станывает. Она расстегивает твою рубашку и начинает гладить твою грудь, потом наклоняется и целует соски. Ее длинные густые ресницы их приятно щекочут. Твой «дружище» просто рвется в бой.

А твоя рука уже скользит по спине девушки – вдоль позвоночника и вниз. А другая рука пробирается в ее трусики. Но вот она ее ловит и говорит: «Стоп. Дальше нельзя!» Ну, что тебе сказать? Наверное, тебе лучше остановиться сейчас...

Да, то, чем вы занимались, называется «неккинг» – ласки выше пояса.

### Поверхностный петтинг

Твоя девушка очень скромная и стеснительная. И вряд ли ты можешь в данный момент рассчитывать на что-то «серьезное». Да, такая ситуация. Но так случилось, что вы оказались на даче совсем одни. Представь: предзакатный час, солнце мягко «золотит» деревья, кусты, траву и вас обоих. Вы собираете малину. Одну ягодку вы кладете в плетеную корзинку, другую – в рот. Сначала каждый – в свой. А потом она подносит малинку к твоему рту.

На твоей девушке – легкое полупрозрачное платье. И она такая красивая, что просто невозможно отвести от нее взгляд. И так хочется к ней прикоснуться. Удержаться просто невозможно. И ты подходишь близко-близко к ней и обнимаешь ее за талию. Потом твоя рука скользит сверху вниз по ее спине, ты начинаешь трогать ее грудь, бедра. Твоя девушка гладит твою грудь. Ты чувствуешь ее нежные ручки на своей груди. Тонкая белая намокшая рубашка не может помешать тебе

чувствовать ее тело. Потом ты крепко прижимаешь девушку к себе и делаешь так, чтобы твой «дружище» и ее «киска» терлись друг о друга. Но одежду вы не снимаете...

То, чем вы занимаетесь, называется поверхностным петтингом. Это – ласки через одежду.

### Глубокий петтинг

Вы одни дома. Наконец-то. Но ты, конечно, абсолютно точно знаешь, что твоя девушка пока не собирается расставаться со своей девственностью. Хотя вы оба испытываете друг к другу очень сильное, ты бы даже сказал, сумасшедшее влечение. Вас тянет друг к другу, как магнитом. И ласк до пояса и через одежду вам уже недостаточно. Но ты обещал, что «не тронешь» ее. И она тебе доверяет. Значит, придется держать свое обещание...

Вы оба искупались под душем. И вот она выходит к тебе. В полупрозрачном халатике. На тебе же – только полотенце, которым ты обернул бедра. Раз... и вот вы оба раздеты. Совсем. Ты видишь ее всю, такую прекрасную, соблазнительную и желанную.



Ты укладываешь свою девушку на спину. Ты трогаешь, целуешь, лижешь все ее тело. Ее дыхание стало чаще, грудь набухла, а соски затвердели. Ты спускаешься ниже, лижешь внутреннюю поверхность ее бедер (поднимаешься до ее «киски», а потом возвращаешься). Ты проводишь губами по ее щели, и от этого она возбуждается еще сильнее...

Она постанывает и выгибается дугой, подается тебе навстречу... И ты так сильно хочешь прилечь губами к этому желанному месту.

Подложи под попу девушки подушку. Девушка может широко развести ноги в стороны и вытянуть их или согнуть их в коленях. А ты тогда ляжешь на живот между ее ног, пропустишь руки под ее бедра и устроишь голову совсем близко от ее «киски».

Или девушка может передвинуться к краю кровати так, чтобы ее расставленные в стороны ноги свешивались с нее, а ты встанешь на колени перед кроватью. Или можете устроиться как-нибудь по-другому. Выберите ту позу, которая будет удобной для вас обоих.

И вот ты видишь ее «розочку». Кстати, знаешь ли ты о том, что древнекитайские живописцы изображали вульву в виде цветка пиона? Ты можешь представить, что вдыхаешь его аромат и погружаешь свое лицо в нежную мякоть лепестков.

То, что ты сейчас делаешь, называется куннилингом. Многим женщинам он так нравится, что они просто «сходят от этого с ума». А мужчин, которые доставляют им это удовольствие, считают сказочными любовниками, их обожают и ценят.

**Куннилингус (от лат. *cunpus* – «наружные женские половые органы» и *lingere* – «лизать») – это ласки гениталий женщины ртом или языком.**

Хочешь стать «сказочным мужчиной» для своей девушки? Языком разведи ее малые губы и нежно скользни своим языком вверх-вниз (вдоль щелочки). Лиж стремительно вверх-вниз, вверх-вниз... Оближи и пососи малые губы, вход во влагалище...

Как там клитор? Стал ли он уже твердым и готов ли для того, чтобы ты освободил его от «капюшончика», который его прикрывает? Если да, то оближи его. А если он все еще прячется под кожей, то для того, чтобы его поднять, начни энергично, с нажимом лизать кожу, которая его скрывает.

Вот он, клитор – маленькая очень-очень чувствительная жемчужина или горошинка. Будь с ним поаккуратнее! Нежно разведи губы руками. Поводи языком вокруг клитора, поперек него.

Ты можешь лизать быстро в вертикальном направлении твердым, острым языком. А можешь плотно прижать широкий расслабленный язык к клитору и энергично трясти головой туда-сюда (конечно, это утомительно, но твои усилия будут вознаграждены).

Поиграй в «алфавит»: очень медленно выводи заглавные буквы своим языком на клиторе.

Когда ты почувствуешь, что твоя девушка близка к оргазму (ее клитор припухнет, так как он весь нальется кровью или, бывает он вдруг куда-то исчезает), сложи свои губы колечком и возьми клитор в рот и нежно его посасывай. Наблюдай за партнершей. Если она выдержива-



ет эту ласку, соси сильнее. Не отрывайся от нее. Скорее всего, она будет умолять тебя продолжать делать это.

Следи за реакцией своей девушки. Спрашивай ее, что ей приятно, и делай это.

Скажи ей, что она вкусная. Ведь это действительно так?

Имей в виду, что все женщины чувствуют по-разному. Одна придет в восторг, если ей энергично сосать обнаженный клитор, а другой будет очень больно. Кстати, лаская языком клитор, ты можешь пальцем поглаживать вход во влагалище партнерши.

**ЭТО ВАЖНО!** Нельзя дуть во влагалище. Это очень опасно. Если воздушный пузырь попадет в кровь, то это приведет к эмболии и смерти.

И вот твоя девушка начнет извиваться, и ты почувствуешь легкую пульсацию на ее клиторе (это и есть желанный оргазм). Не отпускай его. Когда оргазм заканчивается, прижми язык к нижней части клитора, а губами прикрывай его верх.

Кстати, если ты продолжишь ласкать клитор, то девушка может испытать оргазм снова и снова...

После того как это случится, поцелуй ее и скажи ей что-нибудь ласковое и приятное, погладь ее (до тех пор, пока она не успокоится).

Но что делать, если девушка все не кончает? Скажу тебе по секрету: есть женщины, которые не могут кончить от куннилингуса. Чтобы достичь оргазма, такой женщине нужно, чтобы мужчина ласкал еще и пальца-

ми горячие точки внутри ее влагалища (такое будет возможным, когда она уже не будет девственницей, смотри об этом в «Твои вопросы о сексе. Как доставить удовольствие женщине с помощью пальцев»). Но она все равно испытывает огромное наслаждение (тем более, если она сама тебе об этом говорит).

Я думаю, что тебе тоже понравится этим заниматься...

Ты доставил удовольствие своей девушке (молодец!), но твой «дружище» просто «рвется в бой». И вы начинаете заниматься сексом «почти по-настоящему».

Ты можешь поместить свой пенис между «холмиками» (да-да я имею в виду ее грудь) и совершать движения как при настоящем половом акте. Пусть одной рукой твоя девушка зажмет твоего «друга» между грудями, а другой будет придерживать и ласкать его у корня.

Некоторые пары начинают тереться о половые органы друг друга и тем самым достигают оргазма. Осторожно! Если хотя бы несколько капелек спермы или даже предэякулята попадет в ее влагалище, то она может забеременеть.

Многие подростки встают в коленно-локтевую позицию «мужчина сзади» (когда девушка становится на четвереньки и опирается на локти, а мужчина приставляется сзади), парень помещает свой пенис между сведенных бедер партнерши и начинает двигаться. Это тоже «опасная» поза. Ведь влагалище находится так близко от бедер. Так что следи за тем, чтобы «нечаянно» в нем не оказаться.

А еще парень может поместить пенис между ступнями девушки и делать движения тазом, двигаясь быстрее и быстрее. Такой секс с участием ног называется «футдjobb» (от англ. foot – «нога» и job – «работа»).

## ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЕЕ ЖЕНЩИНОЙ

И вот, свершилось! Твоя девушка согласилась стать твоей, стать женщиной. Она действительно этого хочет, это ее обдуманное решение. А это значит, что тебе предстоит очень ответственное «дело». Да-да, лишить ее девственности. Конечно, многие мужчины мечтают стать «первым». И ты, наверное, тоже? Ты ощущаешь себя почти героем, так ведь, да?!

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!** Дефлорация (лишение девственности) в переводе с латинского буквально означает «срывать цветы».

### Выбери время и место

Для начала выбери подходящее время и место. Скажу тебе по секрету: все девушки боятся потерять девственность. Они боятся боли.

Прежде всего, позаботься о подходящем месте, где это будет происходить. Заднее сиденье твоего автомобиля для этого не подходит. Даже и не думай о том, чтобы привести свою девушку домой в то время, когда там будут твои родители.

Делать это можно в их отсутствие в том случае, когда ты абсолютно уверен, что они не вернутся в самый неподходящий момент (хотя я бы на твоём месте не рисковала). Лучше снимите квартиру. Или хороший (а лучше роскошный) гостиничный номер. В общем, там, где вы будете наедине, почувствуете себя в безопасности и сможете расслабиться. Убедись, что в месте, ко-

торое ты выбрал для этого волнующего события, – ванная с горячей водой, туалет и, конечно, удобная прочная кровать.

Прекрасно, если ты создашь романтическую обстановку – полумрак, медленная спокойная музыка, свечи, фрукты, сок или минеральная вода, бутерброды, цветы... Лучше не раскидывай их по постели, а подари своей девушке. Скажи ей, что ты в нее влюблен, как много она значит для тебя...

Даже если твоя девушка и принимает противозачаточные таблетки (естественно, после консультации с врачом), лучше, чтобы во время первого секса вы пользовались презервативом. Безопасный секс подразумевает не только предупреждение нежелательной беременности, но и заболеваний, передающихся половым путем. Поэтому запасись презервативами.

Еще купи в аптеке специальную смазку (лубрикант). Есть лубриканты с лидокаином (это местное обезболивающее вещество).



### Как лучше это сделать

Не торопись. Будь нежным и заботливым. Предложи девушке фрукты, сок, потанцуй с ней. Ты заметил, я не сказала «вино» или «мартини»? В первый раз, наверное, лучше обойтись без алкоголя.

Начни с поцелуев, прикосновений, ласки груди, клитора... Они должны быть нежными и долгими. Ты знаешь, что любит твоя девушка, так ведь? Она возбудится и «потечет». Чем больше будет смазки, тем лучше (тогда девушке будет не так больно). Поэтому можешь добавить лубриканта.

Попробуй сначала осторожно неглубоко ввести один палец, а потом два во влагалище и очень аккуратно растянуть вход во влагалище и девственную плеву.

Что касается позы, с которой стоит начать... Главное, чтобы вам обоим было удобно, особенно если этот раз — первый и для тебя.



В классической, или миссионерской, позе (твоя партнерша лежит на спине с разведенными ногами, ты — сверху) ты сможешь контролировать ситуацию и поддерживать девушку (возможно, она будет инстинктивно пытаться вырваться). А она сможет изменять глубину проникновения, если будет приподнимать или опускать таз и разводить или сдвигать ноги.

Можно попробовать позу «по-собачьи». Если девушке станет больно, пусть она не сгибает руки в локтях и приподнимет поясницу повыше.



В позиции «наездница» (когда женщина сидит сверху) она сможет сама медленно опускаться на твой член.

Хороша и поза «ложки» — она на боку, ты на боку сиди. Девушке нужно будет согнуться как можно сильнее и при вхождении немного приподнять верхнюю ногу.

**ЭТО ВАЖНО!** Вы должны доверять друг другу. Договорись со своей девушкой, что она скажет или покажет тебе, что ей приятно, а что неприятно или больно. И особенно это важно именно для первого раза, когда вы оба можете волноваться из-за того, все ли пройдет так, как хочется.

Наверное, не стоит пытаться резко и сильно входить в девушку — она может испугаться. Введи сначала головку и упрись ею в малые губы. Подожди чуть-чуть, чтобы девушка привыкла. Потом крепко прижми ее к себе и резко введи пенис во влагалище наполовину и сделай несколько резких движений. Если появится легкая боль, девушке нужно будет сделать движение тазом вперед. Тем самым она сможет сократить до секунды продолжительность боли при надрыве плевы. Она может быть несильной, а может случиться так, что девушке совсем не будет больно.

Обычно во время лишения девственности выделяется немного крови. Но ты должен знать о том, что ее может и не быть! Это случается довольно часто. Так происходит, когда девственная плева растягивается, а не рвется или в ней есть отверстие, достаточное для того, чтобы через него проник половой член... Тогда полностью она исчезнет только после родов. А у некоторых девушек на момент первого секса девственной плевы может

вообще не быть! Иногда она разрывается во время занятий спортом, при глубоком подмывании или использовании неподходящих по размеру гигиенических тампонов. Поэтому не вздумай упрекать девушку в том, что она тебя обманывала. Это просто физиологическая особенность ее организма. По тому, что девушке было страшно, по тому, какое узенькое у нее влагалище, по ее неуверенности ты поймешь, что ты у нее – первый.

Если у тебя не получилось с первого раза лишить ее девственности, не расстраивайся. Это не значит, что с тобой что-то не так – такое случается со многими девушками. Бывает, это происходит потому, что она не смогла достаточно расслабиться. Если девушке было очень больно, скорее всего, у нее толстая девственная плева, и вам, возможно, придется не один раз повторить попытку. Если дефлорация (разрыв) не происходит в течение месяца регулярных занятий сексом, стоит обратиться к гинекологу. Возможно, он сделает это хирургическим путем под местной анестезией.



Итак, остановись, успокой девушку (скорее всего, ты уже лишил ее девственности). Объясни ей, что чем больше она будет вырываться, тем больнее ей будет, и попроси ее расслабиться, насколько это возможно. Чтобы расслабить мышцы влагалища, нужно выдохнуть. Девушка должна постараться сделать это не просто грудью, а животом.

Потом продолжай очень медленно двигаться. Не входи на полную глубину (особенно если твой «друг» внушительного размера). Девушке может быть больно, поэтому она может вырываться и плакать. Ты должен быть к этому готов. Подумай сам: вдруг произошло резкое растяжение мышц влагалища. Не жди, что она испытает оглушительный оргазм. Конечно, бывает он и в первый раз, но редко. А теперь нежно обними свою теперь уже женщину, успокой, поблагодари ее за то, что она оказала тебе честь быть первым.

**Следующий раз сексом можно заниматься через 3–5 дней. За это время надрывы девственной плевы должны зажить.**

## ТВОИ ВОПРОСЫ О СЕКСЕ

Секс, кекс, крэкс, фэкс... О чем это я? Просто подбираю рифму к слову «секс». А если серьезно, то сейчас я хочу ответить на некоторые важные твои вопросы о сексе.

### Что такое интимные отношения?

Влюбленные хотят быть как можно ближе друг к другу. Их влечет друг к другу. Они испытывают взаимное притяжение. Они стремятся к тому, чтобы их тела сплелись и соединились.

Многие считают, что «половая жизнь», «сексуальные отношения» или «интимные отношения» – это только половой акт. На самом деле это и поцелуи, и объятия, и



флирт, и эротические фантазии, и мастурбация, и разговоры об интимных отношениях, и даже ожидание любимого человека.

Слова «интимное», «интим» обозначают что-то очень личное, о чем ни с кем или почти ни с кем не делятся. Поэтому, когда люди называют сексуальные отношения интимными, они часто считают, что об этом не нужно говорить ни с кем, даже с тем, с кем они этим занимаются. Это не совсем правильно. Нужно уметь общаться со своим партнером и свободно говорить ему о том, чего тебе хочется, что тебе нравится, а что — не очень, что тебя возбуждает... Тогда ты действительно получишь удовольствие и сможешь доставить его своей любимой. Не стоит рассказывать о своих сексуальных отношениях всем и каждому. Это и будет соответствовать понятию интимности. А вот между тобой и твоей любимой женщиной интимности, то есть тайн, быть не должно.

**Врачи считают, что секс — это совокупность психических и физических реакций, связанных с проявлением полового влечения.**

### **Что притягивает юношу и девушку друг к другу?**

Мой ответ прост — это инстинкт, или половое влечение. Ты и влюбленная в тебя девушка испытываете желание быть ближе друг другу. Оно может быть сильным

или не очень у разных людей или у одних и тех же в разное время. Именно из-за полового влечения у тебя возникает эрекция. А у нее изменения, когда она испытывает сексуальное желание, не так заметны, как у тебя. Но от этого они не становятся менее важными. Влагалище начинает выделять текучую жидкость — смазку. Девушка становится «мокрой». Это нужно для того, чтобы пенису было легче войти в нее и двигаться. Помимо этого, как ты уже знаешь, верхняя часть влагалища расширяется и удлиняется, а нижняя сокращается, чтобы плотнее охватить пенис.

### **Из чего состоит и сколько длится половой акт?**

Половой акт (или половое сношение) состоит из четырех фаз (или частей). Начинается он с фазы возбуждения, или желания. Ее еще называют прелюдией. В это время мужчина и женщина подготавливают друг друга к близости, стимулируя эрогенные зоны друг друга. Затем наступает плато-фаза. Она продолжается от введения полового члена во влагалище до оргазма. Оргастическая фаза (пик сексуального удовлетворения) длится всего несколько секунд. И потом наступает фаза разрядки (или обратного развития), т. е. возвращение к состоянию покоя.

Продолжительность полового акта может быть разной — от нескольких секунд до нескольких часов. Важен результат, то есть взаимное удовлетворение партнеров, а не его длительность. Но, наверное, пара секунд — это слишком мало, а несколько часов — слишком утомительно.

## Что чувствует женщина во время оргазма?

Все женщины испытывают оргазм по-разному. Видов и способов переживать оргазм множество. Всего за несколько секунд до него все тело сильно возбуждается. Это значит, что учащаются дыхание и сердцебиение, зрачки расширяются, губы становятся яркими, соски набухают, клитор приподнимается и делается напряженным. Возбуждение нарастает, и кожа розовеет, становится чувствительной и влажной, дыхание делается шумным. Половые губы, клитор, влагалище сильно увеличиваются. Наступает «плато» возбуждения. Длится оно несколько минут. Если возбуждение продолжать стимулировать, наступит оргазм – кульминация (высшая точка возбуждения). Женщина замирает на мгновение – всего лишь несколько «сладких» секунд. В это время ее мышцы напрягаются, из ее рта может вырваться крик, который она не может контролировать... И вот мышцы стенки влагалища начинают очень быстро сокращаться (может быть 2–25 сокращений) и расслабляться. То же самое происходит и с мышцами матки. А железы влагалища выделяют при этом жидкий секрет. И женщине кажется, что она куда-то «улетает» или «проваливается». Но это очень приятное чувство.



## Могут ли женщины эякулировать?

Ответ: да! Известно, что у мужчин мочеиспускательный канал выводит как мочу, так и семенную жидкость. Раньше считалось, что у женщин мочеиспускательный канал выводит только мочу. Но на самом деле это оказалось не так. Когда у некоторых женщин возникает необычайно сильный оргазм (обычно при стимуляции точки G рукой или при половом акте в позиции «мужчина сзади»), то некоторые из них выделяют жидкость из наружного отверстия мочеиспускательного канала, которая не является мочой. В отличие от мочи она бесцветна и не имеет запаха. То есть женщины, как и мужчины, могут эякулировать!

## Оргазм и семяизвержение – это одно и то же?

Считается, что мужской оргазм – это семяизвержение (выброс семени). Но на самом деле семяизвержение и оргазм – не одно и то же. Они могут быть вместе, а могут и «жить» сами по себе. У многих мужчин случилось, что семяизвержение было, а никаких ярких ощущений – нет. Но бывало и по-другому: они испытывали ощущения, похожие на ярко выраженный оргазм, а семяизвержения при этом не было.

## Как можно довести женщину до оргазма с помощью пальцев?

Искусство доведения женщины до оргазма с помощью пальцев называется «фингеринг» (от англ. finger – «палец»). Если ты научишься это делать, то станешь великолепным любовником. Многим женщинам финге-





ринг вместе с куннилингузом нравится даже больше, чем сам половой акт.

Прежде чем приступить к этому приятному «делу», убедись, что твои ногти коротко подстрижены. Тщательно вымой руки. Можно начинать!

Теперь ты будешь прикасаться к клитору не языком, а пальцами.

Сначала смочи его слюной (ну, или специальной смазкой-лубрикантом на водной основе). Это неприятно и даже больно, когда сухой палец трет клитор. Ведь эта маленькая «жемчужина», в несколько раз чувствительнее твоего пениса.

Если у твоей женщины очень чувствительный клитор, то его нужно возбуждать осторожно, не напрямую. Положи свои пальцы на ее большие половые губы и вращай ими по кругу или делай ритмичные надавливания. Если же клитор «бесчувственный», то попробуй использовать лубрикант с охлаждающим эффектом.

Попроси свою женщину подсказывать тебе, где ее горячие точки. Спрашивай ее, что ей нравится, и делай это.

Ты можешь широко раздвинуть малые губы одной рукой и, держа указательный палец прямым, как ручку, быстро тереть его боковой частью поперек клитора. Одним этим движением можно довести женщину до оргазма (особенно если ты подключишь к этому и свой язык).

А сможешь доставить своей женщине потрясающие ощущения, если введешь несколько своих пальцев в ее влагалище. Начни с одного. И когда оно будет становиться все более и более влажным, постепенно добавляй пальцы. Просто быстро резко и глубоко двигай пальцами внутрь и наружу (при этом твоя ладонь направлена вверх, к передней части влагалища). В этом месте находится, как ты помнишь, знаменитая «горячая» точка G. А это значит, что твоя женщина быстро испытает мощный оргазм.

И еще несколько приемчиков: твой указательный и средний палец воздействуют на точку G, а большой – на клитор. А можно перенести указательный и средний пальцы на клитор, а большим стимулировать анус. Или оставить пару пальцев во влагалище, а другой вставить в анус...

Экспериментируй. Возможно, вы оба – ты и твоя партнерша придумаете что-нибудь новенькое и «горяченькое».

Секрет № 6.  
Сюрприз. Она беременна?!

Если у твоей девушки месячные задерживаются уже на пять дней, грудь увеличилась и побаливает, она быстро устает и ей хочется прилечь. Она вдруг перестала пить кофе, который раньше любила, запах табачного дыма и твоего одеколона вызывают у нее отвращение, она часто

бегают в туалет, у нее кружится голова, ее тошнит, она стала слишком нервной и раздражительной... то, возможно, она беременна.



Лучше не тянуть время, терзаясь сомнениями, а узнать наверняка, беременна она или нет. Как это сделать? Купить для нее в аптеке специальный тест. Использовать его просто (нужно опустить тест в утреннюю мочу и подождать несколько минут). Если результат положительный, то появятся две по-

лоски, если нет – одна. Такой тест покажет, беременна ли твоя подруга уже в первый день задержки ожидаемой менструации.

Еще лучше, если твоя девушка покажется гинекологу. Во время осмотра врач наверняка определит, беременна ли она. Если он засомневается, то тогда назначит анализ крови из вены на гормон беременности – бета-ХГЧ или отправит ее на УЗИ (ультразвуковое исследование). Оно даст стопроцентную информацию.

**ЭТО ВАЖНО!** Тест на беременность определяет только наличие беременности, но не место ее нахождения. Точно его показать может только УЗИ. Если тест положительный, а УЗИ показывает, что в полости матки нет плодного яйца (при задержке более 7 дней), то, вероятно, беременность развивается вне матки (ее называют внематочной беременностью), а это очень опасно.

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Итак, вы оба – ты и твоя девушка убедились в том, что скоро можете стать родителями. Скорее всего, для вас это – сюрприз. Надеюсь, что все-таки приятный, несмотря ни на что. Ну, а если нет...

Конечно, раньше надо было об этом думать, чтобы не допустить нежелательной беременности. Ну, раз это уже случилось, то теперь нечего об этом говорить.

Если вам обоим исполнилось 18 лет, ну или почти, все еще не так плохо. Организм девушки практически сформировался, и скорее всего, и беременность, и роды пройдут нормально. И на работу тебя теперь примут официально. А как ты думал? Теперь тебе надо будет кормить семью.

Ну, а если вам по 15–16 лет, то, конечно, без помощи своих родителей вам не обойтись. Рассказать им об этом придется. И чем раньше вы это сделаете, тем будет лучше. Возможно, они обрадуются. Но может быть и по-другому. Приготовься к тому, что и ее и твои родители не придут в восторг от этой новости, и их первая реакция может быть бурной – крик, слезы, упреки, причитания... Ее отец даже может грозиться тебя убить. Не верь ему. Конечно, это только слова, и он не собирается этого делать. Через какое-то время родители успокоятся, и с ними можно будет уже нормально поговорить. И, конечно же, они вам помогут.

Я очень надеюсь, что ты успокоишь свою девушку, как только она сообщит тебе новость о своей беременности. Ей очень-очень важно знать и слышать, что ты рад этому известию, что ты любишь ее и вашего будущего малыша и в любом случае ты будешь рядом с ней

и будешь ее поддерживать. Ну, а если ты ее не любишь, то... Все равно, ты понимаешь, что ответственность должны нести вы оба? И ты даже больше, чем она. Ведь ты же мужчина!

И да, конечно, вам придется решать, будет ли она рожать вашего будущего ребенка. Трудно сказать, что лучше в подростковом возрасте: беременность или аборт. Аборт плох по многим причинам. Я хочу, чтобы ты знал почему.

Нередко у девочек в подростковом возрасте после аборта появляются навязчивые состояния, которые очень опасны тем, что могут привести к серьезным нарушениям в психике. Несостоявшиеся мамы испытывают чувство вины, у них снижается интерес к жизни, нарушается сон, снижается аппетит...

Аборт никогда не обходится без последствий. Дело в том, что во время беременности с первых ее дней происходит мощная гормональная перестройка организма, который готов к вынашиванию ребенка. И когда этот процесс прерывается, то происходит очень серьезный гормональный сбой, и результаты могут быть плачевными.

У девочек в подростковом возрасте во время искусственного прерывания беременности травмируются устья маточных труб, что в будущем может привести к бесплодию.

У каждой четвертой девочки-подростка, которой пришлось перенести искусственное прерывание беременности, появляются серьезные гинекологические заболевания. И все из-за того, что во время или после аборта в полость матки может попасть инфекция.

И еще. Искусственное прерывание беременности – это операция. И она может пройти не совсем удачно. В лучшем случае придется серьезно и долго лечиться,

а в худшем можно нанести непоправимый вред здоровью и даже еще хуже...

А теперь о беременности. В 14–17 лет организм девушки продолжает расти и еще не готов к материнству. Беременность для незрелого организма – непростое физическое испытание. И многие девочки-подростки не могут справиться с ним без ущерба для здоровья – своего и будущего ребенка.

У беременной девочки-подростка часто бывают осложнения. Роды могут быть преждевременными или сложными. Ребенок часто рождается маленьким и слабым. Хотя, наверное, рождение ребенка все же лучше, чем аборт при первой беременности.

Если вся беременность пройдет под чутким наблюдением врача и будущая мама будет выполнять все его рекомендации – правильно питаться, достаточно отдыхать, заниматься специальными упражнениями, гулять на свежем воздухе, то все будет хорошо. Знаешь, это такое счастье быть отцом! Это крошечное существо будет смотреть на тебя такими влюбленными глазами и называть тебя папой.

Но как бы там ни было, вам обоим лучше всего решать вопрос о рождении ребенка вместе со своими родителями и врачом.

### **ЭТО ВАЖНО!** Необходимо посоветоваться с врачом.

Только он сможет найти более предпочтительный вариант именно для твоей девушки. Незрелые девочки должны приходить на такой прием в сопровождении родителей или одного из них. Но платная медицина не так строго придерживается этого правила.

## ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ПРЕРВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ

Главное — никакой самодеятельности! Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно избавляться от нежелательной беременности. Скажи об этом своей девушке.

Такие домашние методы прерывания беременности, как поднятие тяжестей, горячие ванны, горчичники, засовывание во влагалище посторонних предметов или прием таблеток без контроля врача — смертельно опасны. Дело в том, что из-за этого может начаться маточное кровотечение, которое практически невозможно остановить. Единственное, что может спасти в такой ситуации — удаление матки. А это значит, что в будущем такая девочка никогда не сможет иметь детей.

**ЭТО ВАЖНО!** Если вы решились на аборт, то делать его нужно только в хорошей клинике, в которой перед абортом и после него проводится обследование и делаются необходимые анализы. Если медицинское учреждение производит аборт на коммерческой основе, поинтересуйся, имеет ли заведение лицензию на этот вид деятельности.

Чтобы произвести прерывание в рамках программы обязательного медицинского страхования (т. е. бесплатно), нужно будет обратиться в женскую консультацию или поликлинику к врачу акушеру-гинекологу или врачу общей практики (семейному врачу), в сельской местности — к врачу акушеру-гинекологу районной больни-

цы или врачу участковой больницы. Он выдаст направление в гинекологическое отделение на аборт и порекомендует сдать необходимые анализы.

*В России по желанию женщины аборты разрешены на сроке до 12 недель беременности. Но если женщине меньше 15 лет, то потребуется разрешение ее родителей.*

## ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ АБОРТ

Теперь я должна рассказать тебе об очень-очень грустном явлении. Об аборте. Так называют искусственное прерывание беременности. Причин, по которым идут на это, много. У каждой женщины — своя. Но в любом случае аборт — это убийство. Пусть даже и узаконенное. И ответственность за этот поступок вы несете оба — и мужчина, и женщина.

С самого момента зачатия внутри женщины находится живой, маленький человечек, а не просто сгусток клеток. Профессор Стюарт Кэмпбелл, один из ведущих акушеров Великобритании, доказал, что «настоящим человеком» эмбрион становится уже в 10–11 недель. С помощью уникальной ультразвуковой аппаратуры были получены видеозаписи и фотографии плода.

Оказывается, зародыш начинает двигаться уже в возрасте 12 недель, вслушивается в голос своей будущей мамы и плачет, когда она курит. Открытие глаз у эмбриона происходит не в 26 недель, как считали раньше, а уже в 14. А к 6 месяцам его поведение уже мало отли-

чается от новорожденного – зародыш может совершать сложные движения, глотать и даже улыбаться, когда ему тепло и удобно. И наоборот, если ребенка чуть-чуть подтолкнуть, на его крохотном личике появляется недовольство... Кстати, низкий мужской голос будущий ребенок слышит гораздо лучше, чем женский. Ты видишь, если прервать беременность искусственным путем, то прекратится жизнь уже практически сформировавшегося человека!

Именно поэтому представители всех религий являются противниками аборта и считают его грехом. Они уверены в том, что будущий ребенок обретает бессмертную душу уже в момент зачатия. И посягательство на нее является убийством.

Я считаю, что ты должен знать, что именно представляет собой аборт. Тогда, я надеюсь, ты будешь стараться делать все возможное, чтобы твоей любимой женщине никогда не пришлось пройти через этот кошмар. Существуют разные виды абортов.

### **Медикаментозный (лекарственный) аборт**

Такой аборт выполняется до 6 недель беременности, то есть до 21 дня задержки. Его можно делать только в том случае, если женщина уверена, что беременна.

**Делать медикаментозный аборт можно только под контролем врача и в условиях стационара.**

Для прерывания беременности принимают препарат, который блокирует действие прогестерона, гормона,

поддерживающего беременность. Через 36–48 часов нужно выпить другой медикамент. После его приема появляются болезненные маточные сокращения, тошнота, рвота, понос, недомогание. Поэтому несколько часов надо провести в клинике или находиться поблизости от нее. Кровотечение очень опасно для жизни!

Через несколько часов после приема второго препарата обычно выходит плодное яйцо. Но такой метод срабатывает не всегда, так как каждый организм реагирует на него по-разному. Случается, что беременность может продолжаться или плодное яйцо не вышло полностью. Тогда придется делать настоящий хирургический аборт.

### **Мини-аборт**

Его делают на ранней стадии беременности, до 7 недель (отсчет идет от первого дня последних месячных) или 28 дней задержки. Лучше всего проводить его при 4–5-недельной беременности.

Выполняют мини-аборт методом вакуум-аспирации. В матку вводят трубку, прикрепляют к ней специальный шприц и ребенка, который находится в утробе, высасывают наружу вакуумным насосом.

**Несмотря на то, что мини-аборт производится на более ранних сроках, чем обыкновенный аборт, он все равно убивает зачатого ребенка – человеческую жизнь.**

В отличие от традиционного, хирургического аборта, при мини-аборте используют гибкую трубку, а не

металлические расширители. Поэтому шейка матки не травмируется, и осложнения возникают реже. Мини-аборт проводят под местной анестезией. Вся операция длится всего 1,5–2 минуты (не учитывая времени, необходимого для ее подготовки).

Осложнений после мини-абортов гораздо меньше, чем после абортов, которые провели традиционным способом. Но к сожалению, они все-таки случаются. Через два-три дня после мини-аборта могут появиться выделения, похожие на менструальные, которые могут идти в течение 7–10 дней. Но это не менструация. Так организм реагирует на гормональную перестройку после проведенной операции.

### **Хирургический или инструментальный аборт**

Такой аборт производится до 12, в крайнем случае, до 14 недель беременности. Выполняется он под общей анестезией. Для того чтобы попасть внутрь матки, канал шейки матки растягивают специальными расширителями.

После этого врач вводит в полость матки кюретку (прямую палку с петлей на конце). Внутренняя сторона кюретки острее лезвия бритвы. Именно ею врач срезает внутренний слой матки вместе с плодным яйцом. А если крупные куски внутреннего слоя не хотят отрезаться, то их откусывают с помощью абортных щипцов.

При этом врач действует почти «вслепую». Стенка матки – очень мягкая и тонкая. Одним неверным движением инструмента ее можно проткнуть насквозь. Если это случается, то возникает маточное кровоте-

ние. В этой ситуации спасти пациентку можно, только если удалить ей матку.

Это значит, что хирургический аборт может привести к бесплодию чисто механически, не учитывая других возможных последствий – воспалений и осложнений... После операции проводят очистку полости матки при помощи вакуум-экстрактора. После окончания операции пациентку приводят в чувства и перевозят в палату. На живот кладут пузырь со льдом. В течение 2–3 часов за ней наблюдают и, если все хорошо, выписывают домой.

### **Искусственные роды**

Этот вид аборта производят при сроках от 14 недель и далее. При искусственных родах с помощью медикаментов запускается тот же механизм, что и в обычных родах. Это значит, что девочка проходит через все те же родовые муки. Но при этом она знает, что ребенка у нее не будет.

*Искусственные роды в России возможны только по медицинским показаниям, т.е. если существует угроза жизни матери или у плода обнаружили какое-либо уродство, не совместимое с жизнью.*

Такая процедура совершенно непредсказуема, так как невозможно предвидеть, как на нее будет реагировать организм. Одно из обычных осложнений при этом – маточное кровотечение (я уже говорила о том, насколько



ко это опасно). Кроме того, если дозировка препарата выбрана неверно, то это может убить несостоявшуюся маму.

## ЭТО – ЗАКОН!

### Во всем мире

Все государства в отношении случаев допустимости аборта можно разделить на четыре группы:

1. В Афганистане, Анголе, Бангладеш, Венесуэле, Гватемале, Гондурасе, Египте, Индонезии, Ираке, Иране, Ирландии, Йемене, Колумбии, Ливане, Ливии, Мавритании, Мали, Непале, Никарагуа, ОАЭ, Омане, Парагвае, Папуа-Новой Гвинее, Сальвадоре, Сирии, Чили, на Филиппинах аборт полностью запрещены (как правило, кроме случаев спасения жизни женщины). В этих странах аборт считается преступлением против внутриутробной жизни и приравнивается к убийству.

2. В Алжире, Аргентине, Боливии, Бразилии, Гане, Израиле, Кении, Коста-Рике, Марокко, Мексике, Нигерии, Пакистане, Перу, Польше, Уругвае разрешены аборт только при угрозе жизни и здоровью женщины, то есть только по медицинским показаниям. Так, например, в Испании в 1985 г. были легализованы аборт в случаях изнасилования, серьезных аномалий плода и



серьезного риска, создаваемого беременностью для физического или психического здоровья женщины.

3. В Англии, Индии, Исландии, Люксембурге, Финляндии, Японии аборт разрешен только по медицинским и социально-экономическим показаниям, а также в случаях изнасилования.

4. Аборт «по желанию» на ранних стадиях беременности разрешены на территории СНГ и Балтии, Австралии, Австрии, Албании, Бельгии, Болгарии, Венгрии, Вьетнаме, Германии, Греции, Дании, Италии, Камбодже, Канаде, КНР, на Кубе, в Монголии, Нидерландах, Норвегии, Румынии, Сингапуре, Словакии, США, Тунисе, Турции, Франции, Чехии, Швеции, ЮАР и в бывших югославских республиках. В этих странах признается право женщины самостоятельно решать вопрос о беременности. Наказуемы только внебольничные и поздние аборт.

### А как в России?

Давай посмотрим, что говорит Закон Российской Федерации об аборте.

В соответствии с Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. каждая женщина имеет право самостоятельно решать вопрос о материнстве. Аборт проводится по желанию женщины при сроке беременности до 12 недель, по социальным показаниям – при сроке беременности до 22 недель, а при наличии медицинских показаний и согласия женщины – независимо от срока беременности. Аборт должен проводиться только в учреждениях, получивших лицензию на указанный вид деятельности, врачами, имеющими специальную подготовку.

Вопрос об искусственном прерывании беременности в поздние сроки по социальным показаниям решается в учреждениях, получивших лицензию на медицинскую деятельность комиссией в составе руководителя учреждения, врача акушера-гинеколога, юриста, специалиста по социальной работе (при его наличии). Комиссия рассматривает письменное заявление женщины, заключение врача акушера-гинеколога о сроке беременности, документы, подтверждающие наличие социальных показаний для искусственного прерывания беременности, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 11 августа 2003 г. № 485. Перечень социальных показаний для искусственного прерывания беременности включает:

- наличие решения суда о лишении или об ограничении родительских прав;
- беременность в результате изнасилования;
- пребывание женщины в местах лишения свободы;
- наличие инвалидности I группы у мужа или смерть мужа во время беременности.

При наличии социальных показаний для искусственного прерывания беременности в поздние сроки женщине выдается заключение с диагнозом, заверенное подписями членов комиссии и печатью учреждения.

Медицинские показания к прерыванию беременности возникают в том случае, если ее продолжение может повлечь смерть матери и не позволит спасти ребенка, тогда как аборт сохранит ей жизнь.

Согласие на медицинское вмешательство в отношении лиц, не достигших 15 лет, и граждан, признанных в установленном законом порядке недееспособными, дают их законные представители.

С точки зрения современного российского законодательства криминальным (незаконным) считается искусственное прерывание беременности, произведенное лицом, не имеющим медицинского сертификата по специальности «врач акушер-гинеколог» (статья 123 УК РФ). Незаконное проведение искусственного прерывания беременности влечет за собой уголовную ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

Согласно Уголовному кодексу РФ (ст. 123) производство аборта лицом, не имеющим высшего медицинского образования соответствующего профиля, наказывается штрафом в размере до 80 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от ста до 240 часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет. Однако если указанное деяние повлекло по неосторожности смерть потерпевшей либо причинение тяжкого вреда ее здоровью, виновному грозит наказание в виде лишения свободы на срок до пяти лет.

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	3
ТВОЯ ВНЕШНОСТЬ: ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ .....	5
О твоём возрасте .....	5
Ты — подросток .....	5
Половое созревание .....	8
Что это такое? .....	8
Все по порядку .....	9
Всему свое время .....	12
Слишком рано .....	12
Слишком поздно .....	13
Девочки созревают. Как это происходит у них? .....	14
За дело взялись гормоны .....	16
Твои джинсы снова малы... ты стремительно растешь! .....	19
Как ты будешь расти .....	19
Если хочешь хорошо расти .....	20
Комплекс упражнений для роста .....	21
Если хочешь красиво двигаться .....	23
Комплекс упражнений для развития пластики движений .....	24
Боли роста .....	26
Твоя красивая осанка .....	27
Позвоночник должен быть прямым. А если нет? .....	27
А у тебя правильная осанка? .....	28
Комплекс упражнений для красивой осанки .....	30
Твоя фигура становится мужской .....	33
Твой вес .....	34
Нормальный ли у меня вес? .....	34
«Я — дохлик!» .....	35
Что с этим делать? Комплекс упражнений .....	37
«Я — толстяк!» .....	39
Почему так? .....	39
Как нужно питаться правильно .....	40
Гастрономические рекомендации .....	42
«У меня растет грудь. Караул!» .....	43
Это что за аномалия? .....	43
«Что это с моим голосом?» .....	44
И снова «почему». Почему голос «ломается»? .....	45

«Волосы появляются. Ура!» .....	46
Зачем они нужны? .....	46
Как они растут? .....	47
Оставить все, как есть, или удалить? .....	47
Раз-два, и чисто, и гладко! .....	48
Зачем бриться? .....	48
Что нужно для бритья? .....	49
А теперь о бритвенном станке .....	51
Это только мужское удовольствие .....	54
А теперь о том, как бриться с помощью станка .....	55
Сам процесс .....	57
ТВОЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ .....	60
Твоя привлекательность .....	60
Полюбить себя и свое тело .....	60
Что это — мужская красота? .....	64
На пути к идеальной фигуре .....	70
Стройный (астенический тип телосложения, или эктоморф) ..	72
Атлетическая фигура (нормостеник, или мезоморф) .....	73
Коренастая фигура (гиперстеник, или эндоморф) .....	73
Гигиена .....	75
Неприятный запах, как с ним бороться .....	76
Что делать? .....	77
А если сильно потеют ноги? .....	79
Правила чистюли .....	81
Очень личное .....	83
Мужская интимная гигиена от «А» до «Я» .....	84
Твои волосы .....	86
Что делать, если они жирные? .....	87
Как понять, что шампунь тебе не подходит .....	89
Как правильно мыть голову .....	90
Как правильно расчесывать волосы .....	91
Как бороться с перхотью .....	92
Что делать, если волосы выпадают .....	94
Ухоженные руки .....	96
Что такое прыщи и откуда они берутся .....	98
Долой прыщи! .....	100
Рецепт счастливой кожи .....	101
Определи свой тип кожи .....	101
Правильно питайся .....	103
Вовремя освобождай кишечник .....	104
Соблюдай правильный режим дня .....	105
Избегай прямых солнечных лучей .....	105

Следи за чистотой тела, полотенца и белья .....	105
Правильно ухаживай за кожей .....	105
<b>Загар</b> .....	106
<b>Пирсинг и татуировки</b> .....	108
<b>Пирсинг</b> .....	109
Общие рекомендации .....	109
Где и когда лучше прокалывать уши? .....	111
Как ухаживать за проколотыми мочками? .....	112
<b>Татуировки</b> .....	112
Кто и зачем делает татуировки .....	112
Стоит ли делать татуировку? .....	113
Твоя одежда и обувь .....	115
Кеды и угги могут навредить? .....	115
<b>Удобная и красивая одежда</b> .....	117
Гульфик – любимая деталь одежды мужчин XIV–XV вв. ...	118
<b>Ближе к телу: выбираем мужское белье</b> .....	121
Трусы-слипы .....	121
Трусы-плавки (briefs) .....	122
Трусы-боксеры (boxers) .....	122
Семейные трусы .....	123
Шорты или хипсы .....	124
Велосипедные трусы .....	124
Трусы-танга .....	125
Трусы-стринги .....	125
Трусы-джоки .....	126
Секреты хорошей покупки .....	126
<b>Твой режим дня</b> .....	127
<b>Здоровое питание</b> .....	129
<b>Почему важно, что и как ты ешь</b> .....	129
<b>«Строительный материал» для твоего организма</b> .....	130
Белки .....	130
Минеральные соли .....	131
Жиры и углеводы .....	132
Витамины .....	133
<b>Только для сластен</b> .....	134
<b>Идеальное меню на день</b> .....	135
Блюда для завтрака .....	135
Блюда для обеда .....	136
Блюда для ужина .....	137
<b>Давай посчитаем калории</b> .....	137
Таблицы калорийности продуктов .....	139
Таблица расхода энергии .....	154

<b>Твое мужское здоровье</b> .....	156
<b>Самоосмотр</b> .....	156
<b>Мужские врачи</b> .....	158
Когда обращаться к врачу? .....	159
Как подготовиться к осмотру? .....	161
<b>Заболевания, передающиеся половым путем (ЗПП)</b> .....	161
Что это за болезни? .....	161
Как защититься? .....	162
<b>СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) ...</b>	165
Причины .....	165
Симптомы .....	165
Лечение .....	166
<b>Трихомониаз (трихомоноз)</b> .....	166
Причины .....	166
Симптомы .....	167
Лечение .....	167
<b>Хламидиоз</b> .....	168
Причины .....	168
Симптомы .....	168
Лечение .....	168
<b>Гонорея (триппер)</b> .....	169
Причины .....	169
Симптомы .....	169
Лечение .....	170
<b>Сифилис</b> .....	170
Причины .....	170
Симптомы .....	170
Лечение .....	171
<b>Генитальный герпес</b> .....	172
Причины .....	172
Симптомы .....	172
Лечение .....	173
<b>СЕКРЕТЫ БОЛЬШИХ МАЛЬЧИКОВ</b> .....	174
Секрет № 1. Знакомство с собственным телом .....	174
Половые органы .....	174
Мошонка .....	176
Половой член .....	178
Форма и размер .....	184
Он маленький, большой или нормальный? .....	185
Имеет ли размер значение? .....	189
Пенис большой. Это хорошо! .....	191

Если твой член небольшой .....	193
Внутренние половые органы .....	196
Яички .....	197
Придатки яичек .....	200
Семявыводящие протоки (семяпроводы) .....	200
Семенные канатики .....	200
Семенные пузырьки .....	201
Предстательная железа (простата) .....	201
Секрет № 2. Эякуляция, как это бывает .....	202
О сперме .....	204
Любовь с самим собой .....	205
Ночные поллюции .....	211
Как часто это будет происходить? .....	212
Как отмыть пятна .....	213
«Шустрики» в твоей сперме .....	213
О твоих снах .....	215
Твой «стойкий оловянный солдатик» .....	217
Секрет № 3. О девочках .....	220
Внешние половые органы .....	220
Малые половые губы .....	223
Клитор .....	224
Внутренние половые органы .....	226
Матка .....	227
Яичники .....	228
Влагалище .....	230
Превращение девочки в женщину .....	231
Секрет № 4. Удовольствие без сожаления .....	234
Это – закон! .....	236
После 18 лет .....	236
После 16 лет .....	236
До 16 лет .....	237
До 14 лет .....	238
До 12 лет .....	239
Контрацептивы – залог безопасного секса .....	240
«Резинка», кондом, презерватив .....	241
Прерванный половой акт .....	246
Секс по расписанию .....	247
Измеряем температуру .....	248
Гормональные оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки) .....	249
Укольчик .....	250
Спермициды .....	250
Вымывание спермы .....	251

Вагинальное кольцо .....	252
Колпачок .....	252
Внутриматочная спираль .....	253
«Пожарная» контрацепция .....	253
Секрет № 5. Любовь и секс .....	255
Ты влюбился .....	255
У каждого – своя история любви... ..	257
О любви немало написано .....	259
Такие разные поцелуи... ..	268
Почему целоваться полезно .....	270
Про ужасные поцелуи .....	272
Про чудесные поцелуи .....	272
Такие невинные ласки .....	276
Тинейджерский секс .....	276
Эрогенные зоны твоей девушки .....	278
Твои эрогенные зоны .....	279
Неккинг .....	281
Поверхностный петтинг .....	282
Глубокий петтинг .....	283
Ты делаешь ее женщиной .....	288
Выбери время и место .....	288
Как это лучше сделать .....	289
Твои вопросы о сексе .....	293
Что такое интимные отношения? .....	293
Что притягивает юношу и девушку друг к другу? .....	294
Из чего состоит и сколько длится половой акт? .....	295
Что чувствует женщина во время оргазма? .....	296
Могут ли женщины эякулировать? .....	297
Оргазм и семяизвержение – это одно и то же? .....	297
Как можно довести женщину до оргазма с помощью пальцев? .....	297
Секрет № 6. Сюрприз. Она беременна?! .....	299
Что же делать? .....	301
Если вы решили прервать беременность .....	304
Что собой представляет аборт .....	305
Медикаментозный (лекарственный) аборт .....	306
Мини-аборт .....	307
Хирургический или инструментальный аборт .....	308
Искусственные роды .....	309
Это – закон! .....	310
Во всем мире .....	310
А как в России? .....	311

*Популярное издание*

**Валерия Фадеева**

# Как взрослеет мое тело

Книга для мальчиков

Ведущий редактор *Светлана Бояринова*

Художник *Елена Прокопчина*

Корректор *Ирина Мокина*

Технический редактор *Татьяна Тимошина*

Верстка *Ирины Денисовой*

Разработка обложки дизайн-студии «Графит»

**ООО «Издательство Астрель»**

129085, г. Москва, пр-д Ольминского, 3а

**ООО «Издательство АСТ»**

141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов

E-mail: [tatyanam@astrel.ru](mailto:tatyanam@astrel.ru)

Типография ООО «Полиграфиздат»

144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25