

## Что делать, если...

**...тебе пнули в пах или ты получил туда удар мячом?** Это нестерпимо больно и может привести к гематоме на яичке. Если боль не пройдет сама в течение 15 минут, сразу обратись к врачу, например, к урологу.

**...одно или оба яичка поднимаются в область паха?** В этом случае самостоятельно передвинь яички обратно в мошонку! Беспокоиться по поводу этого так называемого „втягивающегося“ яичка раньше времени не стоит. Однако если это происходит регулярно или же если яички остаются в области паха, нужно обратиться к врачу-урологу.

**...внезапно в мошонке возникает острая боль, которая не проходит сама по себе или даже усиливается?** В таком случае тебе необходимо незамедлительно показаться врачу. Такая боль может свидетельствовать о перекруте яичка, который требует неотлагательного медицинского вмешательства, чтобы избежать вредоносных последствий для яичка. Это может произойти с тобой, например, утром, когда встаешь с кровати, во время занятий спортом или езды на велосипеде.

**...иногда во время или после семяизвержения** появляется тупая или тянущая боль „внутри“ между мошонкой и задним проходом, которая длится несколько минут и потом уходит сама по себе? Не волнуйся, это абсолютно не опасно. Причиной является кратковременная судорога предстательной железы.

**...половой член становится твердым и поэтому не может проникнуть во влагалище во время секса?** Есть большое количество возможных причин так называемой импотенции. Иногда это просто сиюминутный стресс, и вскоре все снова получится. Если это вызывает у тебя беспокойство, обратись за советом к врачу. Кстати: регулярное курение приводит к проблемам с потенцией.

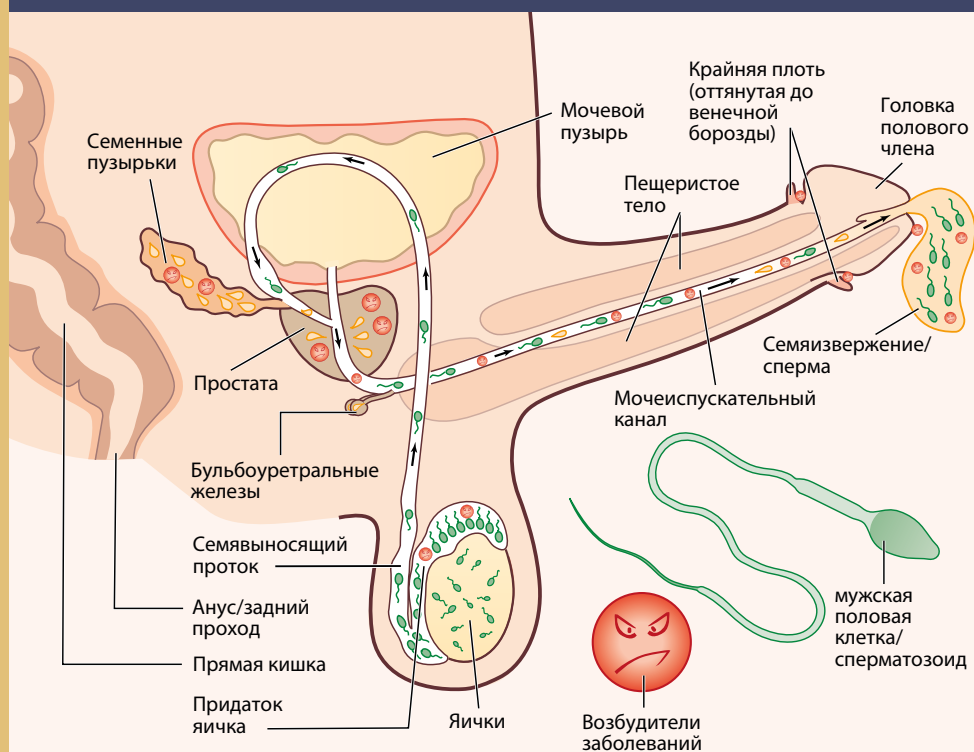
**...на венечной борозде пениса появились маленькие беловатые „прыщики“?** Не волнуйся, у каждого четвертого молодого человека есть эти абсолютно безвредные так называемые перламутровые папулы. Если ты чувствуешь себя из-за них неуверенно или испытываешь стыд во время секса, обратись за советом к врачу.

**...после набивания татуировки или после пирсинга** в этом месте появляются болевые ощущения, покраснение, отек или сильный зуд? У тебя головные боли, температура, тошнота или сильная слабость? Срочно обратись за медицинской помощью! Это может быть инфекция, занесенная в результате работы грязным инструментом, или же аллергическая реакция на тату-пигменты или на металл, из которого изготовлен пирсинг. Кроме того, в процессе пирсинга мог быть поврежден нерв, что может проявляться в виде сильных болей или онемения в этом месте. Поэтому перед тем, как сделать себе пирсинг в интимной зоне, обязательно проконсультируйся с врачом! Внимание: при набивании татуировок могут использоваться азокрасители, чье долгосрочное влияние на человеческий организм еще никак не исследовано.

**Во время секса**, а также при близком кожном контакте можно различными путями заразиться самыми разными возбудителями заболеваний, прежде всего бактериями и вирусами. В большинстве случаев это происходит через слизистую оболочку мочеиспускательного канала (уретрально), влагалища (вагинально), полости рта (орально) или прямой кишки (анально). Конечно, это происходит только в случае наличия инфекции у одного из половых партнеров.

**Жжение при мочеиспускании**, моча с кровью, прозрачные или гнойные выделения из мочеиспускательного канала, а также возможное повышение температуры тела указывают на присутствие инфекции в организме. Обязательно покажись врачу, чтобы получить медицинскую помощь уже на ранней стадии. Если у тебя был с кем-то секс или петтинг, обязательно проинформируй своего полового партнера о возникновении проблем. Даже если у него/нее на данный момент отсутствуют симптомы, им все равно необходимо пройти медосмотр и/или курс лечения, поскольку заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), часто дают о себе знать лишь на поздних стадиях или и вовсе протекают незаметно для зараженного. Однако человек при этом может заразить других.

**Мытье интимной зоны**, включая головку полового члена и венечную борозду, относится к элементарным правилам ежедневной гигиены и очень важно для предотвращения распространения инфекций. Чего нельзя сказать о бритье интимной зоны. Ведь во время бритья на коже почти всегда возникают микроранки, через которые возбудителям заболеваний (например, ЗППП) легче проникнуть в твой организм.



## Знай свое тело

**Яички...** ежедневно вырабатывают с начала периода полового созревания десятки миллионов сперматозоидов, а также важнейший мужской половой гормон тестостерон, который среди прочего отвечает за мужественную внешность, ощущения наслаждения и силу мышц. Поскольку идеальной для выработки сперматозоидов является температура 34,5° С, незадолго до родов яички младенца мужского пола покидают его брюшную полость, в которой средняя температура составляет около 37°, и устремляются через паховый канал в мошонку. Обычно яички расположены в мошонке на разной высоте.

**Придаток яичка...** как шапка, покрывает верхнюю и заднюю сторону яичка. Он накапливает сперматозоиды и способствует их продвижению во время семяизвержения.

**Мошонка...** кожаный мешочек, в котором размещены яички и их придатки, который имеет особенность стягиваться, когда холодно, и расширяться, когда тепло.

**Семявыносящий проток...** транспортирует сперматозоиды из придатка яичка через семенной пузырек к простате. Здесь начинается

**Мочеиспускательный канал...** через который во время семяизвержения выходит сперма (а при мочеиспускании - моча). Не беспокойся, одновременно это произойти не может.

**Семенные пузырьки...** располагаются по правую и левую сторону от простаты и вырабатывают фруктозосодержащую часть спермы для питания сперматозоидов.

**Простата...** она же предстательная железа („стоит перед“ мочевым пузырем). Простата - размером примерно с каштан - отвечает за выработку одной из составных частей спермы, которая защищает сперматозоиды от кислотных влагалищных выделений. Благодаря ей они могут преодолеть путь через вагину и матку к

фаллопиевым трубам, чтобы оплодотворить там яйцеклетку. Сперматозоиды способны выжить в фаллопиевых трубах до 7 дней!

**Бульбоуретральные железы...** выделяют при половом возбуждении так называемый предэякулят, чтобы перед семяизвержением очистить мочеиспускательный канал от остатков мочи и увлажнить головку полового члена.

**Пенис...** он же половой член. Сквозь него проходит мочеиспускательный канал. Половой член состоит из нескольких частей:

**Ствол полового члена...** включая 3 пещеристых тела, которые наливаются кровью во время сексуального возбуждения, а иногда и без причины (в особенности часто это происходит в период полового созревания). В результате этого половой член становится заметно толще, длиннее и тверже (=эрекция). Если этого не происходит, это свидетельствует об эректильной дисфункции (= нарушении потенции).

Кстати: среднестатистическая длина полового члена мужчины в эрогированном состоянии составляет около **13 см**.

**Венечная борозда...** это углубление между стволом полового члена и его головкой.

**Головка полового члена...** это сверхчувствительная передняя часть полового члена, прикосновение к которой во время секса является наиболее приятным. То же самое можно сказать и о следующей части мужского полового органа:

**Крайняя плоть...** которая закрывает и защищает головку полового члена. По завершении периода полового созревания большинство юношей могут без усилий оттянуть свою крайнюю плоть до венечной борозды. Если крайняя плоть была удалена хирургическим путем по религиозным соображениям или редким медицинским показаниям, головка полового члена становится менее чувствительной.

## Полезная информация о самых распространенных заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП):

**Вирусы** - это микроскопические возбудители заболеваний, которые вызывают хронические, а иногда и смертельные инфекции и при этом гораздо хуже поддаются медикаментозному лечению, чем, например, бактерии.

**ВПЧ:** Инфекции в результате заражения вирусом папилломы человека распространены очень широко. 40 из более чем 200 известных медицине типов ВПЧ передаются исключительно половым путем. Эти вирусы находятся в кожном покрове или слизистой оболочке интимной зоны, ануса или ротоглотки. Заражение происходит в результате непосредственного кожного контакта. Различают две группы этих вирусов:

**Типы ВПЧ высокого онкогенного риска**, которые могут привести, например, к развитию рака шейки матки у женщин, рака полового члена у мужчин, а также к развитию рака анального канала и рака ротоглотки у обоих полов.

**Типы ВПЧ низкого онкогенного риска**, которые приводят к возникновению заразных и крайне отталкивающих остроконечных бородавок в области гениталий. Так как эти бородавки часто появляются повторно, нужно регулярно наблюдаться у врача. **Презервативы не в состоянии дать 100 % защиту от инфицирования ВПЧ.**

Самую надежную защиту обеспечивает прививка против ВПЧ для обоих полов, поставленная по возможности до первого сексуального контакта! Расходы на эту прививку для детей и подростков с 9 до 17 лет все больничные кассы берут на себя. С 18 лет необходимо предварительно договориться о расходах со своей больничной кассой.

**Гепатит В:** Это вирусное заболевание относится к самым распространенным и часто протекающим незаметно инфекциям по всему миру. Эти вирусы крайне заразны! Они содержатся во всех биологических жидкостях человека. Заразиться можно даже через французский поцелуй (с языком). Многие инфицированные не

**С бактериями** можно быстро и эффективно справиться с помощью антибиотиков, если вовремя их обнаружить. К ним относятся:

**Хламидии:** они проникают в слизистую оболочку мочеиспускательного канала. Примерно 2 недели спустя у инфицированного человека появляются симптомы в виде жжения при мочеиспускании, а также в виде гнойных или прозрачных выделений из мочеиспускательного канала (уретры). Иногда наблюдается покраснение наружного отверстия уретры. Воспаление может также поражать простату, семенные пузырьки и придатки яичек. Хламидийные инфекции широко распространены и являются наиболее частой причиной бесплодия. Их можно вылечить с помощью антибиотиков. Однако существует вероятность повторного заражения! **Презервативы защищают от них, но не на 100 %!**

**Гонорея (= триппер):** Эти бактерии вызывают похожие симптомы, что и хламидии. Если вовремя не начать лечение антибиотиками, возбудители заболевания распространяются на простату, семенные пузырьки и придатки яичек, что крайне болезненно и создает угрозу бесплодия. Гонореей также можно заразиться повторно. Использование презервативов в случае этого заболевания обеспечивает надежную защиту!

**Сифилис (устар. „люэс“):** Эти бактерии обычно проникают через слизистые оболочки в области гениталий. Примерно 3 недели спустя на этом месте образуется не причиняющая боли желтоватая ранка с твердой каймой. Лимфатические узлы, находящиеся вблизи от места заражения,

опухают, но при этом не болят. Сифилис можно вылечить, вовремя пройдя курс лечения антибиотиками. Если больной не получает своевременного лечения, заболевание прогрессирует. Оно может поразить все органы и привести к смерти больного. Сифилистические язвы, изменения кожи и кровь больного высокзаразны!

**Презервативы обеспечивают надежную защиту от заражения!**

**Не важно, каким именно ЗППП ты заразился, важно:**

- проинформировать об этом всех твоих половых партнеров за последние 6 месяцев, т.е. как нынешних, так и бывших, если таковые имеются;
- принимать прописанные тебе лекарства в строгом соответствии с инструкциями врача и не прерывать курс лечения.

**Кстати:** многие ЗППП сначала протекают бессимптомно, при этом инфицированный человек уже заразен для других!

Кстати, важно использовать презервативы также при оральном и анальном сексе, т.к. все ЗППП передаются, в том числе, и этим путем.

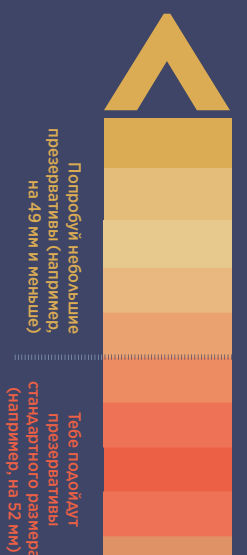
Более подробную информацию о ЗППП и способах предохранения ты найдешь, например, по ссылке [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de), [www.loveline.de](http://www.loveline.de) и, конечно же, у любого специалиста (например, уролога). Он тебя проконсультирует, при подозрении на наличие ЗППП проведет медосмотр и, если необходимо, назначит лечение.

## Найди свой размер презерватива

1 Приложи линейку оранжевой отметкой и оберни ее вокруг эрегированного пениса.

2 Цвет, который ты видишь через отверстие, соответствует твоему размеру.

3 47 69 Размер презерватива в мм обычно указан на упаковке.



4 Чтобы измерить толщину пениса, приложи линейку здесь

5

6

## Презервативы Все зависит от ширины!

Если презерватив подходит по размеру, и ты знаешь, как его правильно использовать, тогда он защитит тебя и твоего полового партнера от инфекций (ЗППП), а также от нежелательного отцовства при гетеросексуальных связях.

### Правильно сидящий презерватив ...

- ... легко раскручивается до основания пениса
- ... не „морщится“
- ... не слишком тугой
- ... не скручивается обратно

### Чек-лист по использованию презерватива

- размер правильный?
- срок годности не истек?
- сертифицирован в соответствии с европейскими стандартами качества? Контрольный номер указан?
- хранился при комнатной температуре?
- воздушная прослойка прощупывается?

Наша „Измерительная линейка“ поможет определить, какой презерватив тебе подходит

13 CM

### Поехали!

1. Аккуратно достать презерватив из упаковки
2. Отодвинуть крайнюю плоть (при ее наличии)
3. Сожми кончик презерватива, приложи презерватив к головке эрегированного члена так, чтобы свернутые края („ролик“) были снаружи
4. Раскрути „ролик“ до основания пениса, не тяни!



### Придерживай презерватив при

- смене позиции
- вынимании после оргазма и всегда до того момента, когда пенис обмякнет!

### Внимание:

- для латексных презервативов выбирай смазку не на масляной основе.
- при аллергии на латекс покупай презервативы на безлатексной основе, они также представлены в супермаркетах!

### А если „все пошло не по плану“?

Сразу после секса необходимо принять таблетку для экстренной контрацепции, да побыстрее!

Их продают в любой аптеке без рецепта, в том числе в ночное время суток и по выходным.

## Ранняя диагностика рака актуальна для молодых мужчин?

### Да, ведь рак яичек часто встречается у молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет.

Поэтому ежемесячное проведение самостоятельного осмотра яичек абсолютно целесообразно! Это просто и занимает всего несколько минут. Регулярное ощупывание дает уверенность в том, что все в порядке, т.к. на ощупь можно сразу выявить малейшие изменения, подозрительные уплотнения или припухлости. Лучше всего делать это под теплым душем. Когда мошонка находится в расслабленном состоянии, яички хорошо прощупываются. Яички должны иметь форму яйца и гладкую, эластичную поверхность.

В дополнение к этому осмотру проверь в зеркале свою мошонку на предмет отека. Если тебе покажется, что по сравнению с предыдущим осмотром что-то изменилось, запишись как можно скорее на прием к урологу. Важно знать: Не каждое подозрительное уплотнение - рак. Существует множество других изменений, которые должны быть обследованы и при необходимости подвергнуты лечению. Например, варико Это расширение вен в яичке, которое его нагревает и может таким образом представлять угрозу для производства сперматозоидов.

### Первый раз на приеме у уролога

Мысль о том, что во время медосмотра кто-то будет рассматривать твои интимные места и дотрагиваться до них, для многих неприятно. Люди часто стыдятся говорить открыто и по существу о своей половой жизни и связанных с ней проблемах. Поэтому так важно найти специалиста, которому захочется довериться, а также обдумать заранее, к кому лучше пойти, к врачу-мужчине или же к женщине. У каждого свои представления о допустимом и границы стыда, и нужна определенная смелость, чтобы поговорить на такие темы. В качестве подготовки для посещения уролога полезно записать все вопросы и имеющиеся проблемы. Так ты можешь быть уверен, что даже в ситуации сильного волнения не упустить ничего важного.

### Это делается так:



■ Чуть приподнять мошонку и яички вверх в открытой ладони, чтобы ощутить их размер и вес.



■ После этого осторожно прощупать каждое яичко отдельно: Положив свой указательный и средний палец под яичко, а большой палец - на него, ты сможешь слегка покатав его туда-сюда. Таким образом ты сможешь легко нащупать любые неровности или узелки. Начиная сверху и спускаясь по задней стороне яичка, ты нащупаешь канатик. Это придаток яичка. Так что не беспокойся, это не опухоль. Типично подозрительным является, как правило, твердый на ощупь, но не приносящий болевых ощущений узелок в самом яичке.

## Кстати ...

... большинство юношей окончательно формируются к 18-20 годам. Рост и интенсивность волосяного покрова, а также мускулатура и проявление половых органов определяются прежде всего генетикой.

... К 16 годам почти все юноши являются половозрелыми, потому что к этому возрасту их яички начинают вырабатывать необходимое количество тестостерона. Этот гормон отвечает за развитие мышечной массы, чувство наслаждения и половое влечение. Сексуальная удовлетворенность не зависит ни от размера полового члена, ни от всевозможных сексуальных поз и практик, ни от использования сексигрушек или опыта просмотра порнофильмов. Гораздо важнее тонко чувствовать, что нравится тебе и твоему половому партнеру.

### ...гетеро- или гомосексуальность?

Тот, кому больше нравятся девочки, не обязательно гетеросексуален, а тот, кому нравится встречаться с парнями, не обязательно гей. Кто тебя притягивает в сексуальном плане, ты совершенно точно со временем поймешь. Здесь нет категорий „правильно“ или „неправильно“. Важно только оставаться верным своим чувствам и при этом уважать чувства других!

... никто не должен быть принужден к сексу. Действия сексуального характера по отношению к лицам младше 14 лет являются уголовным преступлением. Никто не имеет права делать фото или снимать видео без разрешения или тайно и/или распространять их. Смотреть порнофильмов разрешен лишь с 18 лет, их распространение с помощью мобильных телефонов или компьютеров, прежде всего среди несовершеннолетних, уголовно наказуемо.

... Самоудовлетворение - это личная потребность. Таким образом можно узнать и научиться чувствовать свое тело, свои эмоции и опробовать на практике получение сексуального удовольствия, а также снять стресс, справиться с внешним давлением и просто расслабиться. Мастурбация не делает человека бесплодным, это нормальное явление, однако она не должна определять твою повседневную жизнь или занимать все твои мысли. Также в этом процессе важно не переусердствовать, чтобы не нанести себе травм. Если это все-таки произошло, ты можешь конфиденциально обратиться к урологу. Мастурбация - дело сугубо личное и не должно становиться достоянием общественности.

... Твой первый раз. Расслабься: к 16 годам секс был только у 1/3 парней. Если „дошло до дела“ - неважно с подружкой или с другом -, обеспечь надежную контрацепцию с помощью презерватива. Даже если, например, твоя подружка принимает противозачаточные таблетки.

...слишком рано - слишком поздно - вообще ничего. Особенно в первые разы часто бывает так, что семяизвержение происходит гораздо быстрее, чем хотелось бы. Возможно, дело в твоём волнении или в предшествующем сексу долгом напряжении. Часто в таких случаях помогает просто не торопиться или во время мастурбации испробовать способы, как замедлить этот процесс. Совершенно точно поможет открыто поговорить друг с другом об этом, если это мешает вашей любовной игре.

... 5 раз за 5 минут? Не горячись! Несколько семяизвержений за несколько минут, как часто показывают в порнофильмах, чисто физиологически невозможны.

## Полезно знать ...

### ... что врачи-урологи

- специализируются на физиологии юношей и мужчин
- с удовольствием ответят на все твои вопросы
- могут дать надежную информацию о твоём теле и всем том, что в нем в настоящий момент меняется
- являются специалистами в вопросах половой жизни
- прекрасно знают, сколько тревог и неуверенности в себе приходится испытывать мальчикам
- могут принять тебя одного или в сопровождении родителей, а также подружки/друга
- обязаны сохранять конфиденциальность, в том числе, и в вопросах сексуальной ориентации и гендерной идентичности
- с удовольствием помогут, если у тебя возникнут проблемы „снизу“
- не станут тебя обследовать, если ты этого не хочешь

### Выходные данные

© 2022 ÄGGF Все права защищены Ответственный издатель: НКО „Ассоциация врачей по вопросам укрепления здоровья (ÄGGF)“ ул. Пикхубен 2, 20457 Гамбург, НКО „Германская ассоциация урологов“, НКО „Профессиональная ассоциация урологов Германии“, ул. Урдингер штр. 64, 40474 Дюссельдорф; текст: ÄGGF; оформление: Элизабет Ноэль; иллюстрации: Элизабет Ноэль, к.м.н. Катя Дальковски Фотографии: Эллен Шпильманн, отпечатано: типография E. Sauerland GmbH, выпуск: сентябрь 2022



# Полезно Знать

## Информация для юношей и всех интересующихся



## Быть здоровым и в отличной форме!

### Спорт всегда был и остается важным!

За счет спорта ты укрепляешь свой иммунитет, тренируешь мускулы и мозг, а еще поддерживаешь в норме свой вес и становишься обладателем мужественной внешности. В то же время спорт помогает справиться со стрессом, подавленностью и приступами гнева, а твоя голова начинает ясно мыслить. Чрезмерное увлечение бодибилдингом, а также многие дорогостоящие и распиаренные биодобавки и прежде всего различные допинги (например, анаболики) скорее вредят твоему здоровью, чем помогают быть в форме. Сбалансированное питание с минимумом сахаро- и жиросодержащих продуктов намного лучше для твоего здоровья и, кроме того, гораздо экономичнее. Чтобы утолить возникшую во время занятий спортом жажду, достаточно

простой воды! В ней содержится все необходимое для восполнения того, что вышло вместе с потом.

Кстати..., анаболики могут привести к импотенции (= эректильной дисфункции), бесплодию и возникновению прыщей. Поэтому на самом деле они не имеют ничего общего с настоящей мужественностью!

Научись принимать свое тело! Не ведись на поводу у СМИ. „Идеальные“ картинки мужчин, которые они распространяют, зачастую являются фотешопом и далеки от реальности! Размер бицепса и кубики пресса не являются мерилем потенции, насыщенной половой жизни или счастья. Алкоголь и курение разрушительны для твоего здоровья, однако пиво, вино и виносодержащие напитки в небольших количествах законодательно разрешены с 16 лет. С 18 лет разрешены все остальные алкогольные напитки, а также курение (в том числе кальян). Другие наркотические вещества, а также анаболики запрещены!

