

Прыщи

С началом полового созревания твой организм вырабатывает все больше мужского полового гормона (тестостерона). Сальные железы реагируют на это тем, что начинают выделять больше кожного сала (кожного жира). В результате этого могут возникнуть прыщи и даже акне. Совет: регулярное и правильное очищение и уход за кожей могут помочь справиться с этой проблемой. Выдавливание прыщей часто только усугубляет ситуацию! Лучше проконсультируйся с экспертами (например, с дерматологом).

Борода

Сначала над верхней губой появляется нежный пушок. Борода начинает расти позже. Совет: можешь сбривать волосы на лице, если они доставляют дискомфорт. Но они не будут расти от этого быстрее или гуще! Всегда используй для этого твое личное, чистое лезвие и пену для бритья, чтобы защитить кожу от раздражения.

Увеличение полового члена, яичек и рост волос в интимной области



Ежедневная гигиена пениса важна для всех, включая юношей, прошедших обрезание! Теперь на головке полового члена и под крайней плотью все чаще образуется налет беловатого цвета (= смегма). Лучше всего смывать его теплой водой. Если ты не обрезан, осторожно отодвигай при этом крайнюю плоть, но только если это не приносит болевых ощущений. В случае, если она настолько узка, что отодвигание почти невозможно (=фимоз), обратись к врачу. Во время мытья ты также можешь ощупать свои яички. Так ты сразу почувствуешь любые подозрительные изменения. Их поверхность должна быть гладкой и эластичной. Если почувствуешь какое-либо не приносящее боли уплотнение или отек, выясни у врача (например, у уролога), с

Потоотделение и волосы под мышками

Гормоны также заставляют расти волосы под мышками и вызывают усиленное потоотделение, сопровождающееся неприятным запахом. Совет: против запаха пота помогут регулярное принятие душа, нанесение дезодоранта и свежая одежда. Если ты сбрываешь волосы под мышками, всегда используй чистое лезвие и пену для бритья, старайся по возможности не повреждать кожу и используй мягкий дезодорант – иначе может возникнуть жжение!

Ломка голоса

Повышенный уровень тестостерона также вызывает и увеличение твоей гортани. Голосовые связки удлиняются, в результате чего голос становится ниже. Некоторые парни при этом спят на протяжении какого-то времени. У других голос неконтролируемо срывается, внезапно становясь то высоким, то низким. Не переживай, это пройдет, и ты снова сможешь с уверенностью положиться на свой голос.

Ты уже задавался вопросом, почему твой пенис по утрам часто становится твердым? Во время сна у каждого здорового юноши/мужчины случается несколько эрекций, особенно часто это происходит утром. Все юноши/мужчины просыпаются с этим. Полный мочевого пузыря только усиливает этот эффект.

Когда твой половой член отвердевает, у тебя, возможно, появляется приятное, доставляющее удовольствие чувство, такое же, как при твоём первом семяизвержении. Тогда тебе, возможно, нравится „удовлетворять самого себя“, т.е., например, так долго играть своим членом, пока не случится семяизвержение. Не волнуйся, это безвредно и не приводит к бесплодию. Твой организм постоянно вырабатывает новую сперму, поэтому ее достаточно.

Мастурбация - дело сугубо личное и не должно становиться достоянием общности, поскольку это может вызвать неприятное чувство неловкости у других людей.

Возможно, ты иногда представляешь себе, каково это, заниматься сексом? Все придет в свое время. На порнографические фильмы ориентироваться не стоит, они далеки от реальности. Вместо того, чтобы постоянно думать о том, как „сделать все правильно“, просто доверься своим чувствам. Гораздо важнее в этом деле прислушиваться друг к другу и говорить открыто, что нравится, а что не нравится, и не забыть в порыве чувств о надежной контрацепции. Кстати: лишь у трети юношей к 16 годам уже был первый секс. Так что можешь расслабиться и не торопить события.

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

Мочепускающий 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 фруктосодержащую 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 мочепускающий канал от остатков мочи и увлажнить головку полового члена.

Пенис... он же половой член. Сквозь него проходит мочепускающий 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.

Быть здоровым и в отличной форме в период полового созревания

ЭТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ САМ!

■ Спорт всегда был и остается важным! За счет спорта ты укрепляешь свой иммунитет, тренируешь мускулы, кости и мозг. В то же время спорт помогает справиться со стрессом и подавленностью, твоя голова снова начинает ясно мыслить.

■ Здоровое и сбалансированное питание с минимумом сахаро- и жиросодержащих продуктов поможет оставаться в отличной форме. Тебе не нужны дорогостоящие биодобавки, а чтобы утолить возникшую во время занятий спортом жажду, пей простую воду. В ней содержится все необходимое для восполнения того, что вышло вместе с потом.

■ Само собой, ты должен регулярно принимать душ и мыться. Свежая одежда и мягкий дезодорант обеспечат твоему телу приятный аромат.

■ Алкоголь, курение и наркотики разрушают твоё здоровье. Существуют предельно ясные законодательные нормы: с 16 лет разрешено употребление пива, вина и виносодержащих напитков в небольших количествах. С 18 лет разрешено употребление остальных алкогольных напитков, а также курение (в том числе кальян). Другие наркотические вещества запрещены!

■ Разного рода допинги, в том числе анаболики (средства для наращивания мышечной массы) также запрещены! Научись принимать свое тело и не ведись на поводу у СМИ. “Идеальные” картинки мужчин, которые они распространяют, зачастую являются фотоподделками и далеки от реальности.

Кстати: анаболики могут привести к импотенции (больше не будет эрекции) и бесплодию, поэтому на самом деле не имеют ничего общего с настоящей мужественностью!

ЭТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТЕБЯ ВРАЧИ!

Они отвечают за то, что у тебя будут все необходимые прививки.

Например, прививки

■ против **ВПЧ** (вируса папилломы человека), передающегося половым путем. Некоторые его типы приводят к появлению крайне неприятных бородавок в интимной зоне, другие же способны вызвать рак полового члена, ануса или рак ротоглотки, а также рак шейки матки у женщин. Оптимальный возраст для прививки: 9-14 лет.

■ против **паротита** (= свинки), который может привести к воспалению яичек и в последствии к бесплодию.

■ против **гепатита В**, который может привести к воспалению печени и передается половым путем, через кровь или даже во время поцелуя.

■ против **столбняка, дифтерии и коклюша**, против которых нужно ревакцинироваться каждые 10 лет.

Для подростков в возрасте 12-14 лет предусмотрен профосмотр (J 1) у педиатра или семейного терапевта. Во время него проводится полное обследование твоего организма. Ты можешь пройти его с родителями или один. Воспользуйся этой возможностью и не забудь прихватить с собой свой прививочный сертификат (Impfpass).

Что делать, если...

...одно или оба яичка постоянно поднимаются в область паха?

Раньше времени беспокоиться на этот счет не стоит. Это так называемое „втягивающееся“ яичко ты можешь вернуть в мошонку самостоятельно. Однако если это происходит регулярно или же если яички остаются в области паха, нужно обратиться к врачу.

...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, конечно, неприятно, но абсолютно не опасно. Причиной является кратковременная судорога предстательной железы.

...у тебя растет небольшая, чувствительная к нажатию грудь? Переживать не стоит, такое часто бывает у юношей в результате неадекватного гормонального сбоя. Обычно она исчезает сама по себе в течение максимум 2х лет. Если ты чувствуешь себя из-за этого неуверенно, если тебе это неприятно или ты испытываешь стыд, обратись за советом к врачу.

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

...на венечной борозде пениса появились беловатые „прыщички“?

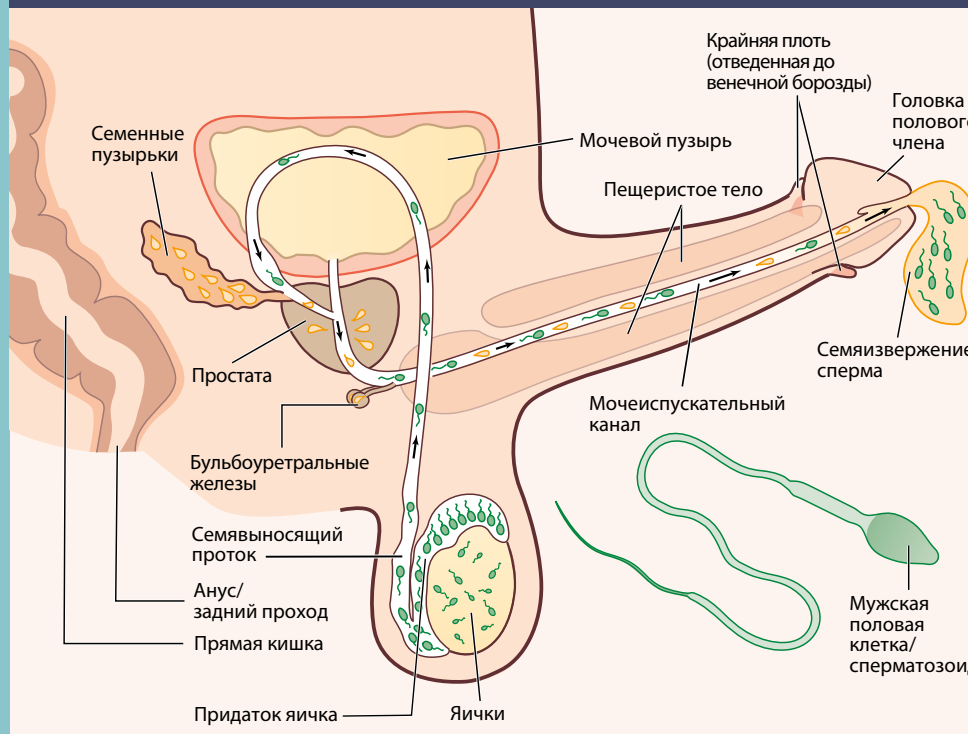
Не волнуйся, это, как правило, абсолютно безобидные так называемые перламутровые папулы, которые возникают у каждого четвертого мальчика в период полового созревания. Они не вызывают болевых ощущений и абсолютно не заразны. Если ты чувствуешь себя из-за них неуверенно или испытываешь стыд, обратись за советом к врачу.

...при мочеиспускании ты чувствуешь сильное жжение, вместе с мочой выходит кровь или у тебя гнойные выделения из мочеиспускательного канала и при этом температура? В этом случае тебе нужно пройти обследование. Очень важно принимать прописанные тебе в этом случае медикаменты строго по инструкции врача и не прерывать курс лечения. Если у тебя уже был секс, проинформируй также и свою партнершу/своего партнера.

...внезапно ты почувствовал острую боль в мошонке, которая не проходит или даже усиливается? В таком случае тебе необходимо незамедлительно показаться врачу. Это может свидетельствовать о перекруте яичка, который требует безотлагательного 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.

Ищешь дополнительную информацию? Вот полезные ссылки:

www.loveline.de, www.liebesleben.de, www.nostalk.de, null-alkohol-voll-power.de, www.hilfeportal-missbrauch.de, www.klicksafe.de

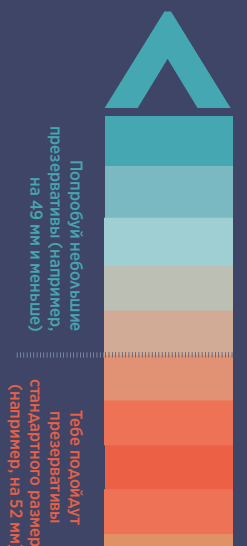


Найди свой размер презерватива

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

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

47 69 Размер презерватива в мм обычно указан на упаковке.



Чтобы измерить толщину пениса, приложи линейку здесь



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 „морщинится“
...не слишком тугой
...не скручивается обратно

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

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?

13 см

Поехали!

1. Аккуратно достать презерватив из упаковки
2. Отодвинь 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.

Кстати ...

...**большинство юношей** окончательно формируются к 18-20 годам. Мышцы начинают развиваться полноценно только тогда, когда твои яички начинают производить достаточное количество мужского полового гормона тестостерона.

...**твои гормоны также** отвечают и за рост типичного для мужчин волосяного покрова. То, насколько высоким, сильным и волосатым ты станешь, зависит, конечно же, и от наследственности. Сначала (у кого-то уже в 9, а у кого-то только в 14 лет) начинают расти яички, а уже потом появляются волосы в интимной зоне.

...**половой член растет** и часто становится твердым. Длина пениса взрослого мужчины составляет в среднем **13 см** (смотри раздел „Измерительная линейка“). С этого момента яички безостановочно вырабатывают сперматозоиды, которые хранятся в их придатках. И в какой-то момент они становятся настолько полными, что уже не хватает места. Тогда у тебя происходит первая эякуляция (семяизвержение). Обычно это случается во время сна. Поэтому в народе это явление часто называют „мокрыми снами“ (= поллюции). Во время поллюции несколько сотен миллионов сперматозоидов проносятся через семявыносящий проток, семенные пузырьки и простату и соединяются с их секретами. Полученные в результате этого смешивания 3-5 мл жидкости и называются спермой. Она катапультируется из мочеиспускательного канала вовне. И когда ты просыпаешься утром, то замечаешь на своем нижнем белье или на простыне следы жидкости и,

возможно, даже можешь припомнить приятные ощущения во время сна.

...**первое семяизвержение** указывает на то, что ты способен к оплодотворению, т.е. можешь зачать ребенка. У многих мальчиков оно происходит в первый раз в 12 или 13 лет.

...**к 16 годам** почти все юноши являются половозрелыми. И если ты будешь следить за своим здоровьем, твои яички смогут производить сперматозоиды вплоть до преклонного возраста. Когда-нибудь у тебя будет первый секс. К этому моменту очень важно хорошо разбираться в средствах контрацепции и всегда о них помнить.

...**для юношей и мужчин** существует лишь одно средство контрацепции - презерватив. Он защищает не только от нежелательного отцовства, но и от многих заболеваний, которыми можно заразиться во время секса (например, от ВПЧ, хламидиоза, СПИДа). Важно заблаговременно начать тренироваться использовать презерватив, чтобы уметь это делать, когда „дойдет до дела“.

...**чтобы определить** подходящий тебе размер презерватива, можешь воспользоваться нашей „Измерительной линейкой“. Не переживай, если большинство презервативов пока еще слишком „велики“ для твоего пениса: ты обязательно дорастешь! Если у тебя есть подружка, и она в качестве дополнительной защиты от нежелательной беременности пьет, например, противозачаточные таблетки, тогда вы оба защищены вдвое надежнее. Однако ни одно средство контрацепции не гарантирует 100 % защиты.

Пубертат ...

...**это захватывающий период жизни, во время которого твои чувства и эмоции часто похожи на американские горки.** Твое тело заметно меняется, из мальчика ты превращаешься в мужчину. Этот процесс занимает несколько лет и у каждого протекает по-своему, ведь есть...как „скороспелые“, так и „поздние“ ребята.

Загляни в таблицу! В ней ты увидишь, в каком возрасте у мальчиков могут возникнуть типичные изменения в организме.

Возраст (лет)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Сверху												
Ломка голоса												
Рост бороды												
Волосы под мышками												
Общие изменения												
Рост в высоту												
Волосы на теле мужчины												
Развитие мышц												
Снизу												
Увеличение яичек												
Интимные волосы												
Рост полового члена												
Первое семяизвержение												

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 мальчиков и всех желающих



Что происходит в голове?

Часто ты сам себя не понимаешь, заводишься с пол-оборота, а твое настроение напоминает американские горки? Это связано с тем, что в период полового созревания помимо всего прочего перестраивается и твой мозг. Но в каком бы настроении ты ни пребывал, ты должен доверять своим положительным и отрицательным эмоциям и чувствам. Ты интуитивно знаешь, что для тебя хорошо, а что плохо. Твое тело принадлежит только тебе, и тебе вдруг становится неприятно от того, что другие могут увидеть тебя раздетым. Испытывать стыд - абсолютно нормально и, более того, это может даже защитить тебя в определенных ситуациях. Только ты решаешь, кому можно до тебя дотрагиваться, смотреть на тебя или фотографировать. И только ты решаешь, на что хочешь смотреть ты сам. Кстати, просмотр порнографических фильмов разрешен только с 18 лет. Хранение и распространение материалов порнографического характера лицами, не достигшими 18 лет, преследуется по закону.

А что с любовью?

Вообще, быть влюбленным - это здорово, но если чувства взаимны, это может принести много страданий. Конечно, только тебе решать, кого и как тебе любить, пол этого человека никакой роли не играет. Но ты никого не можешь заставить полюбить тебя.

