

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева

От автора

Здравствуйте, дорогие родители!

Ваш сын растет, его тело и характер меняются, и день за днем, год за годом у него возникает все больше и больше вопросов, на которые он хочет получить от вас честный ответ. Среди них есть и такие, которые заставляют вас смущаться, теряться или попросту ставят в тупик.

Подростковый возраст – непростое время, граница между детством и взрослой жизнью. Начиная с 12 лет (может, немного раньше или немного позже), для вашего сына настанет время чудесных превращений – из мальчика в мужчину. Все его тело будет меняться: другими станут его голос, кожа, запах. Он станет сильным и ловким. Возможно, через несколько лет, когда он посмотрит на свою фотографию, где ему семь или восемь лет, а потом на ту, где ему девятнадцать-двадцать, он, скорее всего, не узнает себя.

Сейчас же это волшебное преображение только начинается. Одни перемены вызовут у вашего сына радость и восторг, другие – недоумение, беспокойство и даже злость. Будьте к этому готовы. Все это нормально. Все мальчики через это проходят. Поэтому так важно, чтобы ваш сын доверял вам и был уверен в том, что вы всегда его поддержите и расскажете обо всем, что он желает узнать.

Чем большей информацией о том, что с ним происходит, он будет владеть, тем лучше он будет защищен от ошибок и неправильного понимания происходящего и тем увереннее в себе и счастливее он будет. Ведь, как известно, тот, кто предупрежден, тот вооружен.

Из этой книги вы узнаете, что такое половое созревание и как оно проходит, как ваш сын будет расти и как его фигура будет становиться мужской, что делать, чтобы красиво двигаться и иметь правильную осанку, как мальчику-подростку правильно питаться, как быть, если ваш сын считает себя «дохликом» или «толстяком», почему голос «ломается», зачем под мышками и на подбородке появляются волосы и что с ними делать...

В главе «Твоя привлекательность и здоровье» вы найдете информацию о том, что такое мужская красота, как полюбить свое тело и стать привлекательным, что такое гигиена (в том числе и интимная), как бороться с неприятным запахом пота, как ухаживать за кожей, руками, волосами, стоит ли делать пирсинг и татуировки, как выбрать одежду, обувь и нижнее белье, как заботиться о своем мужском здоровье, какие мужские врачи существуют и когда к ним необходимо обращаться, о заболеваниях, передающихся половым путем.

И наконец, глава «Секреты больших мальчиков»! В ней – пожалуй, самые «животрепещущие» вопросы, которые могут волновать вашего сына. Вот некоторые из них: как устроены мои половые органы, что такое ночные поллюции, не вредно ли заниматься любовью с самим собой, как понять, что я влюбился, чем отличается любовь от влюбленности, что такое интимные отношения, почему целоваться полезно, что такое «тинейджерский секс», есть ли законы о том, когда можно заниматься любовью, что такое контрацептивы, как узнать, беременна ли моя девушка.

Помимо этого я добавила полезные сведения о девочках-подростках для того, чтобы ваш сын мог их лучше понимать и успешно с ними общаться.

Так что в книге вы найдете ответы на многие такие самые важные вопросы, которые может задать вам ваш взрослеющий сын.

Вы можете и сами начать разговор с ним на любую из данных тем тогда, когда посчитаете это нужным.

Желаю вам и вашему сыну взаимопонимания, радости и потрясающих успехов! Будьте счастливы!

Валерия Фадеева

Фантастические изменения во внешности

Почему меня стали называть подростком?

Это интересно!

Я хочу рассказать тебе об одном древнем 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). Это называлось инициацией, или посвящением.

Как только мальчики племени достигали определенного возраста, их уводили в лес. Там они жили в хижине и под руководством опытного наставника обучались искусству

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) 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 мальчикам давали новые имена, и лишь тогда наступала самая приятная часть инициации – праздник. На нем племя приветствовало своих новых членов и обращалось с ними уже как со взрослыми мужчинами.

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

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. 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 называли переходным возрастом.

Трудным же этот жизненный период считают из-за изменений, которые происходят с мальчиками в подростковый период. Некоторые из них, раньше бывшие спокойными и доброжелательными, вдруг становятся вспыльчивыми и агрессивными. Они постоянно со всеми спорят и всем недовольны.

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.

Все мальчики переживают переходный возраст в разное время. Именно поэтому 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.

Что называют половым созреванием?  
Это важно!

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

Это интересно!

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.

Подготовка к возможности продолжить род затрагивает не только половую систему: перестраиваются все 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 мужчина становится тогда, когда он способен не только зачать ребенка, но и

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) создать все необходимые условия для его воспитания. Поэтому не стоит спешить становиться отцом и мужем.

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.

Что будет происходить со мной во время полового созревания?

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 растет 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 наполняться 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 лет 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 можешь начать мастурбировать. Мы поговорим об этом позже. А сейчас скажу только, что это нормально.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

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.

Не рано ли (поздно) я «начинаю созревать»?  
Это важно!

Если тебя тревожит твое замедленное (ускоренное) развитие, посети врача-эндокринолога. Он может посоветовать средства, которые способны ускорить половое созревание.

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 со 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.

Случается, что половое созревание задерживается. Мальчику уже 15 лет, но его яички и не думают увеличиваться, и растёт он что-то уж слишком медленно... Скорее всего, это объясняется наследственностью, и пусть не так быстро, как этого бы хотелось, но половое созревание начнется и мальчик станет юношей. Причин для беспокойства быть не должно. Но все же...

Что еще можно сделать? Есть 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 подрастающем организме, то можно «получить» плохо развитую предстательную железу и недоразвитые яички. И еще... все дети, рано или поздно, становятся взрослыми. В том числе и те, которые начинают созревать позднее. Просто нужно потерпеть год или два. К тому же многие из тех, кто «стартует» поздно, через некоторое время обгоняют своих ровесников.

Как происходит половое созревание у девочек?

За дело взялись гормоны

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

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 обгоняют 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 под мышками 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) 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!

### Созревание сперматозоида

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

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.

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, под мышками, на 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.

Как я буду расти?  
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! Произойдет это примерно в 13–14 лет. Но бывает, что ускоренный рост может

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) 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.

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 не стоит слишком изнурять себя тренировками. 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.

Есть ли упражнения для того, чтобы ускорить мой рост?

Да, конечно есть. 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

Упражнение № 1 Прочерти высоко на стене линию. Потом встань к стене лицом, приподнимись на носках и потянись кверху, стараясь дотянуться до этой линии.

Упражнение № 2 Вися на турнике, сначала попробуй поворачивать туловище вправо-влево, затем раскачивай ноги, как маятник. Подтянись, потом опустишься, несколько минут повиси на турнике.

Упражнение № 3 Заметь какой-нибудь высоко висящий предмет или сам прикрепи его к чему-нибудь. Подпрыгивай и старайся достать этот предмет.

Упражнение № 4 Ляг на спину, вытяни ноги, руки расставь в стороны. Поднимай то одну, то другую ногу по очереди, так чтобы между полом и ногой образовался прямой угол.

№ п/п Описание упражнения

Упражнение № 5 В положении лежа на животе вытяни ноги, а руки сцепи за спиной в «замок». А теперь прогнись.

Упражнение № 6 Ляг на живот, вытяни ноги, руки вытяни вдоль тела. Сомкни ноги и поднимай их вверх.

Примечания

1. Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастический турник.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

2. При выполнении упражнения следует расслабить мышцы.

3. Выполняя упражнение, отталкивайся от пола или земли сначала левой, потом правой, а потом обеими ногами.

4. Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастический турник.

5. Прогнувшись, следует приподнять голову и плечи и отвести их назад, а руки, сцепленные в замок, – вверх.

6. Тренируясь, нужно разумно увеличивать нагрузку.

Я – неуклюжий. Можно ли это исправить?

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 очередь – 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

Упражнение № 1 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. Усложним задачу: движения ногами остаются прежними, меняем расположение рук – сначала они вытянуты вверх, затем заложены за голову, в финале – кисти рук на плечах.

Упражнение № 2 Согни ногу в колене, подними ее, после этого разведи руки в стороны, на 3–4 задержишься в этом положении и вернись в исходное положение. Повтори то же самое, но для другой ноги.

Упражнение № 3 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.

Упражнение № 4 Встань на правую ногу и выполни круговые движения руками, сначала обеими одновременно, затем – поочередно каждой рукой. Повтори то же самое, стоя на левой ноге.

Упражнение № 5 Поставь руки на пояс. На счет 3–4 поднимись на носки, после этого вернись в исходное положение.

№ п/п Описание упражнения

Упражнение № 6 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.

Упражнение № 7 Встань на правую ногу и захвати стопу левой ноги обеими руками. А теперь встань на левую ногу и захвати обеими руками стопу правой ноги.

Упражнение № 8 Стоя на одной ноге, руки на поясе, постарайся достать коленом другой ноги лоб. Повтори упражнение 3–4 раза.

Упражнение № 9 Выполни упражнение «ласточка»: встань на одну ногу, другую отведи назад, а руки разведи в стороны, туловище наклони вперед. Повтори упражнение с

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) 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.

Почему у меня болят руки и ноги?

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 прикреплены 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.

Почему так важна правильная осанка?  
ЭТО ВАЖНО!

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.

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.

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 лордоз) или назад (это кифоз). Помимо этого искривление позвоночника может быть в виде буквы S (ты это увидишь, если посмотришь 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.

Как можно исправить мою осанку?  
ЭТО ВАЖНО!



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru  
Для правильной осанки нужно:

- \* 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 упражнений для красивой осанки

Упражнение № 1 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

Упражнение № 2 Встань на ноги, несколько раз глубоко вдохни-выдохни (при полном выдохе втягивай живот). Теперь 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.

Упражнение № 3 Сядь на ноги, разместив ягодицы между пяток (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.

№ п/п Описание упражнения

Упражнение № 4 Встань ровно и соедини пальцы рук так, как показано на рисунке В. Меняй положение рук через каждые 5–10 секунд. Попробуй так немного пройтись.

Упражнение № 5 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.

Упражнение № 6 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.

Примечания

1. 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!
2. Прodelай это упражнение 6–8 раз подряд.
3. Повтори это упражнение 6–8 раз подряд.
4. Наверное, сначала тебе будет нелегко выполнять это упражнение. Но с каждым разом будет все легче и легче. Я верю, что ты добьешься хороших результатов. Это упражнение укрепляет мышцы спины.
5. Поначалу, пока твои мышцы еще не окрепли, каждые 20–30 секунд делай перерыв: посиди расслабившись.
6. 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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

Как будет выглядеть моя новая мужская фигура?  
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, а наградой – красивое тело.

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 мальчишки-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.

Нормальный ли у меня вес?  
ЭТО ВАЖНО!

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

Как я уже говорила, мальчишки-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.

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! Что делать?  
ЭТО ВАЖНО!

До того как ты приступишь к силовой гимнастике, лучше посоветоваться 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.

ЭТО ВАЖНО!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Первое время каждое упражнение из предложенного комплекса повторяй 10 раз. Когда почувствуешь, что без труда справишься с нагрузкой, увеличь число повторений до 15, а через 1–2 месяца – до 20.

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, гири или штангу. Начинать тренировки с гантелями можно лет с 12–13.

Кстати, о гирях 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.

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).

Комплекс упражнений для увеличения массы тела

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.

Упражнение № 1 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.

Упражнение № 2 А теперь разведи руки в стороны. Поворачивай туловище то вправо, то влево. При этом старайся не отрывать ступни от пола.

Упражнение № 3 Положи обе гантели на плечи (при этом поддерживай их руками). А теперь начни медленно приседать. Следи за тем, чтобы пятки стояли на полу.

Упражнение № 4 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.

№ п/п Описание упражнения

Упражнение № 5 Встань в боксерскую стойку и прижми руки с гантелями к груди. Наноси удары воображаемому противнику то правой, то левой рукой.

Упражнение № 6 Сядь на пол, положи гантели себе на плечи (при этом придерживай их руками). Ноги закрепи под диваном или кроватью. Теперь ляг на спину, а потом

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сядь.

Упражнение № 7 Руки с гантелями держи за спиной. Стой свободно. Приседай на носках. Спина должна быть прямой.

Упражнение № 8 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! Что с этим делать?  
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. Совсем 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.

«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!

Как нужно питаться, чтобы сбросить лишний вес?  
ЭТО ВАЖНО!

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

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.

Научись правильно есть. Нужно делать это медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае насыщение происходит быстрее, и поэтому ты съедешь меньше пищи.

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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

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 люби квашеную. Если хочется сладкого – ешь орехи и сухофрукты. Очень полезны морепродукты – морская капуста, кальмары, морские гребешки, креветки.

Помни о том, что «завтрак – всему голова». Полученные утром калории не откладываются про запас в нашем организме, а расходуются в течение дня. Есть лучше понемногу, но часто (5–6 раз в день). Меньше соли и перчи. Ужинай не позднее, чем за два часа до сна.

У меня растёт грудь! Что делать?  
ЭТО ВАЖНО!

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 происходит с моим голосом?  
ЭТО ВАЖНО!

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

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.

Твой голос ломается 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».

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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).

Почему у меня на теле выросло столько волос?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Разные народы по-разному относились к «растительности» на мужском теле. В Древнем Египте и античной Греции волосатость считалась некрасивой, всю растительность тщательно удаляли с тела. Тогда люди думали, что лишенный растительности на теле мужчина выглядит более мужественно и не слишком агрессивно. В наши дни, наоборот, волосы на лице и теле считаются признаком настоящего мужчины.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

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).

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.

Примерно в 13 лет на лобке у тебя появятся волоски, они будут расти в форме ромба, вытягиваясь к пупку. Совсем скоро эти волосы станут жесткими и темными. 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 под мышками, 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 станешь 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.

Вряд ли какому-либо юноше придет в голову удалять волосы с рук и ног. Многие мальчики-подростки также оставляют волосы под мышками и на лобке. Но есть и те, кто их удаляет. Причем они еще вырывают 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.

Зачем мне бриться и как это делать?  
ЭТО ВАЖНО!

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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ЭТО ВАЖНО!

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

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 мальчики, и мужчины прекрасно это знают. Некоторые мальчики начинают бриться с 14–15 лет. А в 16–18 лет это уже приходится делать всем.

У тебя есть выбор: электробритва или станок для бритья.

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 бритва работает на батарейках или аккумуляторах).

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.

Кроме того, электробритвы бывают сетчатыми и роторными. В сетчатых лезвия спрятаны за стальными сеточками, а роторные или «вращательные» имеют специальные головки. Сетчатая бритва меньше травмирует кожу, так как сеточки защищают ее от порезов, и лучше сбивает длинную щетину. Зато роторная бреет чище. Но если у тебя чувствительная кожа, то лучше ее не брать.

Головка электробритвы бывает неподвижной и плавающей (то есть подвижной). Бритва с плавающей головкой справится с твоей щетиной лучше, ведь она может добраться до любого места.

Чем отличается современный бритвенный станок от опасной бритвы?  
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. 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.

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 – брадобреям, ведь не только красивая прическа, но и жизнь зависели от их мастерства.

Теперь к опасной бритве относятся как к исторической реликвии. Хотя фирма DOVO до сих пор выпускает «опасную» продукцию. Так что при желании можно ею воспользоваться. Но я тебе не советую этого делать.

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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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).

Почему бритье называют только мужским удовольствием?  
ЭТО ВАЖНО!

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

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.

Да потому, что оно 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).

Если хочешь быстрее добиться желаемого результата, держи ее под прямым углом. Электробритва не бреет, 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 с щек, потом перейди к подбородку, а потом – к верхней губе.

Как бриться с помощью станка?  
ЭТО ВАЖНО!

Одноразовым станком можно бриться 2–3 раза (но не больше!), а обычным – не



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
больше 4-х.

ЭТО ВАЖНО!

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.

ЭТО ВАЖНО!

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

ЭТО ВАЖНО!

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

Сначала нужно подготовить кожу. Для этого хорошенько умойся горячей водой (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.

Теперь возьми станок и подставь его под струю горячей воды, а потом капни на него одеколоном ну или борным спиртом. Теперь он продезинфицирован.

Начинаем с 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.

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 (after shave). Через

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
несколько минут смажь лицо кремом после бритья, чтобы успокоить и увлажнить кожу.

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 порезался или на коже появилось сильное раздражение, то, прежде чем снова бриться, придется подождать до тех пор, пока все заживет.

Привлекательность и здоровье – неразделимы!  
Нормально ли то, что меня так волнует моя внешность?  
ЭТО ВАЖНО!

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

ЭТО ВАЖНО!

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. К 13–15 годам ты можешь всерьез озадачиться своей внешностью и начать подолгу сидеть или стоять перед зеркалом и очень критично себя рассматривать.

Ты не один такой. Многие мальчики в твоём 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.

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.

Есть ли связь между моими мыслями, словами и моей привлекательностью? Безусловно. 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) 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 (хорошие) эмоции. Позитивные утверждения называют 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.

Каков идеал мужской красоты?  
ЭТО ВАЖНО!

Внешняя привлекательность мужчины складывается из гармоничных пропорций тела, правильной осанки, из того, как ты держишься и двигаешься.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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 сведенными вместе ногами) – в квадрат. Пупок является центром круга, а половые органы мужчины – центром квадрата.

Тебе, наверное, кажется, что важнее всего иметь привлекательное лицо, так?

Но давай спросим девушек и женщин. Как ты думаешь, кого они считают 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 воды не пить». И она очень жизненная, а потому – правильная.

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

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 вкусы у всех 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 жилье для своей семьи и быть верным защитником для своих родных и близких. И если внешность мужчины соответствует его основному предназначению, можно считать, что он красив. Какой у меня тип телосложения?

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. 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.

Атлетическая фигура (нормостеник, или мезоморф)

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
У мужчин такого типа телосложения широкая грудная клетка и плечи, пропорциональные туловище 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 проработать 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 много раз. И старайся слишком не расслаиваться между подходами.

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

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 связки 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.

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!

Что такое гигиена?  
ЭТО ВАЖНО!

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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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 под мышками 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 держаться 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.

Как можно избавиться от неприятного запаха пота?  
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.  
ЭТО ВАЖНО!

Волосы, которые появились у тебя на лобке и под мышками, удерживают запах. Поэтому-то некоторые юноши их сбривают.

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.

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 1/2 стакана в день два раза в течение четырех недель. 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 потоотделение уменьшается). Это значит, что они нарушают естественные процессы в организме. А это все-таки не очень хорошо.

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 спреи 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.

Что делать, если сильно потеют ноги?  
ЭТО ВАЖНО!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

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

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. Есть специальные кремы для ног, присыпки и тальки. Можно попробовать и 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 ватный диск, смочи его в этом отваре и протирай им ступни ног несколько раз в день. Помимо того, что пота будет выделяться меньше, твое тело будет пахнуть лимоном;

\* Можно протирать ступни ног лимонным соком;

\* Еще помогают травяные ванны для ног. Вот несколько простых рецептов. Выбери тот, который наиболее понравится. Делать ванны нужно вечером, перед сном.

#### РЕЦЕПТ № 1

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 № 2

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.

Как лучше всего содержать себя в чистоте?  
ЭТО ВАЖНО!

#### Правила чистюли

Запомни эти простые правила и постоянно их выполняй:

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

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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) 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, человек чаще простужается, быстро утомляется, у него возникнут различные кожные заболевания. И все это очень мешает общаться с друзьями и радоваться жизни.

Как мне всегда оставаться чистым «ТАМ»?  
ЭТО ВАЖНО!

Если твой неухоженный пенис будет дурно пахнуть, то вряд ли это привлечет к тебе девушек.

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

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 вечером перед сном, 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.

Что такое мужская интимная гигиена?

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 неизменным 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 сальные выделения. Не стоит бояться использовать мыло в больших количествах, оно поможет хорошо размягчить и вымыть выделения из



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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 вредоносных бактерий и микробов. В заключение следует промокнуть член чистой мягкой махровой салфеткой или полотенцем.

Что делать, если волосы жирные?  
ЭТО ВАЖНО!

Работа сальных желез замедлится, если ты не будешь часто:

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

Если твои волосы очень быстро пачкаются и уже к вечеру слипаются и выглядят неопрятно, а ты их только утром вымыл, не переживай – дело поправимо.

#### 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 богаты полезной клетчаткой и содержат витамины и минеральные вещества.

#### 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.

Как правильно выбрать шампунь?  
ЭТО ВАЖНО!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

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.

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 затем прохладной водой;

\* 150 г ржаного хлеба нужно залить кипятком, после чего эту кашу нанеси на волосы на 5–10 минут, а после хорошенько промой водой;

\* Одну столовую ложку горчицы разведи в 2 л теплой воды. Вымой этим составом голову.  
ЭТО ВАЖНО!

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

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.

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 старайся 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).

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.

Не следует расчесывать мокрые волосы. Сухие, они твердые и прочные, но под воздействием воды набухают и становятся очень чувствительными. Если тебе очень

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
нужно расчесать мокрые волосы, то делай это с помощью гребня с редкими зубцами.

Как победить перхоть?  
ЭТО ВАЖНО!

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

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.

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.

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.

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 обезжиренное 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 выпадают волосы?  
ЭТО ВАЖНО!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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.

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 конечно, 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, пыльная 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.

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 «Бефунгин» продается в аптеках.

Зачем мне ухаживать за своими руками?  
ЭТО ВАЖНО!

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.

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.

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 потребуется специальная щеточка. Если ты будешь чистить под ногтями острыми металлическими предметами, то можешь поцарапать поверхность, и грязь будет въедаться сильнее. 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.

Когда обрезаешь ногти, не срежай их уголки слишком сильно. Выровнять и придать

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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.

Что такое прыщи и откуда они берутся?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

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

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.

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. 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.

Как мне избавиться от прыщей?  
ЭТО ВАЖНО!

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.

Победить прыщи нелегко, но тебе это дело по плечу! Наберись терпения и выполняй эти рекомендации:

\* Поправь здоровье. Вылечи насморк, заломбируй 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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
\* 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 кремы 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.

Зачем мне знать, какая у меня кожа?  
ЭТО ВАЖНО!

Если ты самостоятельно затрудняешься определить свой тип кожи, обратись к врачу-дерматологу, он тебе обязательно поможет. Чтобы твоя кожа была красивой, о ней нужно правильно заботиться, и прежде всего 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 заггаром. 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 легко 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.

Почему родителей так пугает пирсинг?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

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.

ЭТО ВАЖНО!

Опаснее всего пирсинг языка. Самые безопасные места – мочка уха и ноздря. Все

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
проколы, кроме тех, что в ушах, могут долго (в течение полугода) не заживать. Все это время их нужно беречь от воспаления и дезинфицировать.

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. С помощью пирсинга или татуажа 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?

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

Конечно, если украшение тебе надоест, ты можешь просто его снять (сам или с помощью мастера). Со временем рана должна зарости. 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 чисти место прокола и старайся лишней 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?  
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.

ЭТО ВАЖНО!

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

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 твое внимание на некоторые связанные с этим моменты.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

Некоторые подростки считают, что уши прокалывать совсем не сложно, поэтому делают это дома. Это неправильно. Обычной иглой прокалывать уши очень больно. Поэтому лучше обратиться в хороший косметологический салон.

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.

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.

Стоит ли мне делать татуировку?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

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.

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. Свести татуировку гораздо больнее и труднее, чем ее сделать. Есть разные способы ее выведения. Но все они очень болезненные, и после них на коже частенько остаются шрамы. Помимо этого, есть цвета, которые удалить с кожи нельзя, и они остаются навсегда. И еще. Хочется тебе этого или нет, но твое тело с годами изменится. Представь себе выгоревшую наколку на морщинистой коже. Как, нравится?

Во время нанесения тату приходится терпеть сильную 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. Чернила, которыми на кожу наносится тату, способны вызвать дерматит, аллергию и даже рак кожи. Самые опасные – черные чернила. Если делать татуировки уже использованными иглами, можно заразиться столбняком, туберкулезом, сифилисом, гепатитом В и С, приобрести вирус иммунодефицита (ВИЧ).

За тату нужно все время ухаживать. Чтобы хорошо залечить рану, требуется в течение 7–10 дней обрабатывать ее антибактериальным кремом. Чтобы татуировка хорошо смотрелась, приходится освежать цвет, повторно 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 напрямую зависит от сложности и размеров рисунка.

Кстати, наличие татуировки на теле для многих европейских фирм – условие, по которому соискателю можно отказать в приеме на работу.



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Могут ли кеды и угги навредить моему здоровью?  
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.

Сначала несколько слов об обуви. Если ты, как и многие мальчишки, любишь кеды, то имей в виду, что нельзя носить их весь день напролет. Они созданы для занятий спортом. По сути, кеды – это тряпичные тапочки 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 получает микротравмы. Помимо этого, твои мышцы и сухожилия 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, уггах. 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.

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 стапывается и съезжает вниз. В результате у хозяина модных сапог возникает плоскостопие и постоянные боли в ногах.

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

Что важнее в одежде: красота или удобство?  
ЭТО ВАЖНО!

Тугие ремешки и шнурки в одежде будут мешать нормальному кровообращению.

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.

Зимой для тепла ты можешь надевать мужские кальсоны-колготки и мужские шерстяные колготки. От женских их отличает одна важная деталь. Это – гульфик (его еще называют «застежка Y-Front»). Через него можно достать пенис, чтобы не снимать трусы в туалете. Поэтому радуйся: эти колготки созданы только для тебя, ни одна

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
девушка или женщина их не наденет.

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». Сейчас ты видишь гульфик на своих джинсах, классических брюках и колготках (кальсонах) на том же месте, что и несколько столетий назад. Но теперь на нем просто молния или специальный клиновидный лоскут. И его называют ширинкой.

Как мне правильно выбрать нижнее белье?  
ЭТО ВАЖНО!

Секреты хорошей покупки

\* 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. 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 предназначены для плавания. А вот эти, которые носят под одеждой, – брифы.

Трусы-боксеры (boxers)

Это удлиненные трусы (не путай с семейными!). 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 «твой прелести»). Они удобны, не мешают под одеждой и подходят на каждый день. Кроме того, в них можно заниматься спортом.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

#### 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 полоски 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.

Зачем мне нужен режим дня?  
ЭТО ВАЖНО!

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,

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) но и твои увлечения в свободное время. 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.

В твоём расписании обязательно должны быть прогулки на свежем воздухе. Хорошо гулять в парке, ещё лучше – в лесу, по берегу моря. А вот прогулки рядом с оживлённой 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 22–22.30 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!

Почему так важно, что и как я ем?  
ЭТО ВАЖНО!

Больше всего тебе надо съесть 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.

Ты заметил, как сильно у тебя увеличился аппетит? Так и должно быть. Ты сейчас расходуешь 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.

Что мне нужно для нормального роста?  
ЭТО ВАЖНО!

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

«Строительный материал», необходимый твоему телу для нормального роста, – это главным образом белки, минеральные соли, витамины, жиры и углеводы.

#### Белки

Белки нужны для построения мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т. д. Особенно они важны для образования защитных механизмов твоего организма – иммунных тел. Поэтому тебе нужно есть много продуктов, богатых белками животного происхождения. Это молоко, творог, мясо, птица, рыба, яйца.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Минеральные соли  
Минеральные вещества и витамины нужны для роста костей. Если солей кальция и фосфора недостаточно, кости начинают развиваться неправильно, портятся зубы и осанка.

Больше всего кальция и фосфора в молоке, молочных продуктах (особенно в сыре и твороге) и овощах. Полезно 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 л молока в день. 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 её 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, зелёный 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 майонезом! 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 B2 (рибофлавин) повышает усвояемость пищи, участвует в обмене веществ и кроветворении, помогает тебе расти. Витамин B2 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 C есть в свежих овощах, ягодах и фруктах (лук зелёный, черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, салат, помидоры, капуста). Кстати, избыток витаминов тоже вреден для здоровья.

#### Только для сладен

Не только девочки, но мальчики могут быть настоящими сладенами. 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, сладенка снова ест булочки или конфеты... и толстеет и толстеет.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Как правильно составить 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. Кушать 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, банан); 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.

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.

Что такое калории и зачем их считать?  
ЭТО ВАЖНО!

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

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-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.

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. Как мне нужно заботиться о своем мужском здоровье?  
ЭТО ВАЖНО!

Если ты заметишь твердый болезненный желвак величиной с горошину или уплотнение в мошонке, если есть изменения формы и размера яичек – нужно немедленно обратиться к врачу.

Есть простая процедура – ежемесячный самоосмотр. Лучше проводить его после

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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.

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.

Какие бывают мужские врачи?  
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.

Давай 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 (мочевого 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.

Когда нужно обращаться к врачу?  
ЭТО ВАЖНО!

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.

ЭТО ВАЖНО!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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.

Если ты заметил, что с твоими половыми органами что-то не так (например, они покраснели и припухли), 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).

Заранее продумай, о чем ты будешь говорить с врачом. Доктору нужно говорить обо всем, что тебя беспокоит. Подумай, какие вопросы ты ему задашь. Хорошо, если ты их запишешь в блокнот. И конечно, перед выходом из дома прими душ и надень чистое белье.

Какие заболевания передаются половым путем и как от них защититься?  
ЭТО ВАЖНО!

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

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 мочеиспускательного 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.

Заразиться заболеванием, передающимся половым путем (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.



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

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

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.

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 покажут, 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!

Как узнать, заразился ли я?  
ЭТО ВАЖНО!

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

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 петушиный гребень);
- боли в животе, нарушения стула, боли при туалете «по-большому».

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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

Что такое СПИД?  
ЭТО ВАЖНО!

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

Причины

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) 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, недомогание, 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.

Что такое трихомониаз и хламидиоз?  
ЭТО ВАЖНО!

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

Заболевание трихомониаз (трихомоноз) вызывает влагалищная трихомонада. Она живет в мочеполовых органах человека.

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.

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

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.

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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Хламидиоз можно вылечить только с помощью антибиотиков. Обследование и лечение должны пройти все твои половые партнеры. Во время лечения заниматься сексом нельзя, чтобы не заразиться снова.

Что такое гонорея?  
ЭТО ВАЖНО!

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

#### Причины

Гонорея (триппер) – 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.

Что такое сифилис?  
ЭТО ВАЖНО!

Если ты заметишь у себя симптомы сифилиса, сразу же беги к врачу-венерологу или дерматологу-венерологу!

Сообщи своей партнерше о том, что ты болен. И убеди 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.

#### 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 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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.

. Однако третичный сифилис трудно излечивается даже с помощью самых сильных антибиотиков.

Что такое генитальный герпес?  
ЭТО ВАЖНО!

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

#### 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, если 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 пузырь, 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.

#### Секреты больших мальчиков

Как устроены мои половые органы?

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

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...

#### Мошонка

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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

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.

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 (их задача – привлекать сексуальных партнерш).

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.

Как устроен мой половой член?

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

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 сексуально 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, внешне 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) 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 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 там поступали с древнейших времен.

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

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 головку и уменьшает трение о нее крайнюю плоть. 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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru

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 ты испытываешь боль, нужно обязательно посетить врача.

Как устроены мои внутренние половые органы?

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

#### Строение яичка

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

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

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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
наоборот: у них ниже располагается правое.

#### 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 дозревают 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.

#### Сперма

Вся это сложная система предназначена для выработки и выделения спермы. Сперма взрослого мужчины – 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. На протяжении всей жизни твой организм будет постоянно производить сперму и освобождаться от нее в самые приятные для тебя моменты...

#### Что такое эякуляция?

#### 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.

#### 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



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru природой.

ЭТО ВАЖНО!

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

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!

Эякуляция – «высшая точка» наслаждения во время секса или мастурбации. Дело в том, что просто так она не происходит. 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).

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 девушка может забеременеть. Так что нужно постараться, чтобы эта жидкость не попала во влагалище. Надевать презерватив нужно 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.

Не вредно ли заниматься любовью с самим собой?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

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

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. При этом ты испытал наслаждение (оргазм). Из-за этого занятия тебя могут мучить вопросы, терзать сомнения и опасения, и ты можешь испытывать чувство вины... Знакомая «картина»?

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. Ты спросишь, как часто можно этим заниматься? У всех мальчиков разный темперамент. Некоторые 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) тебе общаться, заниматься спортом, читать книги, ходить в кино, театр. Так можно довести себя до истощения и нервного срыва.

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

Что такое ночные поллюции?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Слово «поллюция» произошло от латинского *pollutio*, что означает «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.

ЭТО ВАЖНО!

Если ночные поллюции случаются каждую ночь, следует обратиться к врачу.

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.

У тебя появилась первая ночная поллюция – непроизвольное (то есть не зависимое от твоего желания) выделение семенной жидкости во время сна (это еще называют эякуляция).

Тебе приснился эротический сон, твой пенис «встал», ты испытал оргазм (сильные ощущения и мышечные сокращения), и произошла эякуляция. Таким образом, твое тело просто избавилось от избытка семенной жидкости, которая скопилась в семенных пузырьках. Но так будет происходить не всю жизнь. Пройдет какое-то время, ты будешь вести нормальную половую жизнь, и ночные поллюции прекратятся.

А вот пятна на белье лучше отстирывать немедленно, как только ты их заметишь, не дожидаясь, пока они засохнут. 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.

Что за «шустрики» обитают в моей сперме?  
ЭТО ВАЖНО!

Для того чтобы оплодотворение стало возможным, 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.

То, что у тебя начались поллюции, означает, что в твоем 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!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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 X-хромосом, а другие – Y-хромосом. Если с яйцеклеткой 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 X-хромосомы.

Почему мой «солдатик» может встать совсем не вовремя?  
ЭТО ВАЖНО!

Эрекция – состояние, когда твой пенис увеличивается в размере и твердеет.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Замечено, что чем чаще случаются эякуляции, тем реже происходят произвольные эрекции.

Подобные неожиданности 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.

Итак, чего тебе ждать... Довольно часто по утрам ты будешь замечать, что только ты открываешь глаза, а твой «друг» 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 если ты вышел из дома?

\* Носи длинные рубашки на пуговицах навыпуск или толстовки и футболки большого размера.

\* Вместо обтягивающих джинсов придется натянуть мешковатые. Когда твой друг 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 таком положении.

\* Тебя может спасти сумка на длинном ремне.

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.

А как устроено «все это» у девочек?  
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.

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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Только преддверие вагины (т. е. то, что видно, если раздвинуть большие и малые половые губы) тоже называют вульвой.

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.

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.

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. 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 желёзки, 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. 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.

Обычно малые половые губы – 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.

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 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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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.

Как устроены внутренние половые органы у девочек?

1 – лобок; 2 – малые и большие половые губы; 3 – влагалище; 4 – шейка матки; 6 – яичник; 7 – мочевой пузырь; 8 – маточные трубы.

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, которое умеет растягиваться и подстраиваться под нужный размер пениса. А еще стенки влагалища похожи на гармошку. Внутренний зев шейки матки открывается в полость, выстланную слизистой оболочкой. Здесь 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.

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. Как происходит превращение девочки в женщину?).

Как происходит превращение девочки в женщину?  
ЭТО ВАЖНО!

Начало месячных у девушки 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.

Тело девочки меняется еще сильнее, чем тело мальчика. 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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 усиливаться 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.

Как понять, что я влюбился?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

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

В один прекрасный день ты вдруг обнаружишь, что эта девушка стала для тебя самой важной на всем белом свете. У тебя будет потребность постоянно быть с ней – видеть ее, разговаривать с ней, касаться ее.

Если ты робеешь в присутствии этой девушки, жадно ловишь каждый ее взгляд, улыбку, слово, твое сердце сладко замирает, если ты до нее дотрагиваешься, когда скучаешь по ней, даже если вы расстались всего час назад, ночами мечтаешь о ней, возможно, даже сочиняешь стихи или песни, которые посвящаешь ей, если ты на все готов ради нее – знай, ты влюблен.

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, подаренные ей огромные букеты цветов...

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.

Чем отличается влюбленность от любви?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Любовь всегда обещает невероятное и заставляет поверить в невозможное.

Оскар Уайльд

Большая любовь – это всегда ответственность и забота, защита и опасение, думы о

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
том, как устроить и облегчить жизнь для самого дорогого в мире существа.

Иван Ефремов «Лезвие бритвы»

Задумывался ли ты над тем, что любовь и влюбленность – 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 оно возникает, настолько быстро и пропадает.

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.

Наверное, точнее всех сказал о любви писатель Федор Сологуб: «Все мы любим так же, как понимаем мир. История любви каждого человека – точный слепок истории его отношения к миру вообще». А это значит, что нет ни одной одинаковой истории любви. Ведь все мы разные.

Что такое интимные отношения?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Врачи считают, что секс – это совокупность психических и физических реакций, связанных с проявлением полового влечения.

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.

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.

Почему целоваться полезно?  
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 поцелуе. И проводятся конкурсы поцелуев. Самый долгий поцелуй зарегистрировали в Нью-Джерси (США) 5 декабря

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева buckshee.petimer.ru 2001 года. Он длился 30 часов 59 минут и 27 секунд.

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.

Если девушке понравится, как ты ее целуешь, то жди продолжения... Но если ты ее разочаруешь, то продолжения может и не быть.

Что значит «тинейджерский секс»?  
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Петтинг (от англ. pet – ласкать, баловать) – это поцелуи, раздражения эрогенных 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.

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.

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. 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.

Вот их-то вы и будете открывать и осваивать, занимаясь поверхностным (через одежду) или глубоким петтингом, когда все покровы сняты. От таких ласк можно получить даже больше наслаждения, чем от самого проникновения. Правда, скажу честно, тебе потребуется сила воли, чтобы не перейти границу дозволенного.



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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.

Есть ли законы о том, когда можно заниматься любовью?

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 ненасильственные действия сексуального характера караются наиболее сурово.

Совершеннолетие – самый главный возрастной порог. Он дает гражданину все права и обязанности, предусмотренные законом.

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.

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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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 нижний 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 самого 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, караются 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.

Что такое контрацептивы?  
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.

ЭТО ВАЖНО!

Предохранение от нежелательной беременности – это общая для тебя и твоей девушки задача. Было бы хорошо посоветоваться по этому поводу с врачом.

Наверное, ты и сам понимаешь, что тебе еще слишком рано быть отцом. Ведь ты не думаешь, что детьми должны заниматься только мамы малышек или кто-то еще?! Малышу так много надо. Работы хватит всем, тебе тоже достанется, а в это время

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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!**

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 «примерим» их, т. е. узнаем, могут ли они подойти вам, тебе и твоей девушке, или нет.

Насколько надежны презервативы?  
**ЭТО ВАЖНО!**

Если ты уже ведешь половую жизнь, всегда носи с собой презерватив (а лучше несколько). Он предохраняет не только от зачатия, но и от заражения венерическими заболеваниями и СПИДом. Правда, помни о том, что большинство ЗППП 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 Тутанхамону. 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. Презерватив, наверное, самый подходящий для вас метод контрацепции. Слово «презерватив» произошло от франц. «preservative», от позднелат. «praeservo» – предохраняю. Еще одно его официальное название – кондом (англ. condom). А в просторечии его называют «резинкой», «презиком» или «гондоном».

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 – ноноксинолом-9. Это вещество разрушает сперматозоиды. И самое главное, вы оба сможете наслаждаться близостью, так как будете уверены, что защищены и от нежелательной беременности, и от болезней, передающихся половым путем.

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,

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
а у CONTEX – немного больше, чем у DUREX.

Как правильно пользоваться презервативом?  
ЭТО ВАЖНО!

Хранить презерватив нужно в прохладном, сухом и темном месте.

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.

ЭТО ВАЖНО!

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!

Презерватив – вещь одноразовая!

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 вот надкусанный презерватив придется сразу же выкинуть, так и не развернув.

Слегка надави на противоположную сторону упаковки и осторожно достань презерватив. Сожми его кончик, чтобы удалить из него воздух и чтобы он не лопнул.

Теперь надень этот «колпачок» на головку члена. Резиновый ободок должен находиться снаружи. Раскатывай презерватив до конца пениса. Кончик придерживай все время. Презерватив не достанет до самого основания твоего «друга», так как ему мешает «скомкавшаяся» кожа у его основания. Просто натяни презерватив на это утолщение, тогда он будет держаться крепко и не сползет во время полового акта. 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.

Чтобы «выйти», осторожно вынимай пенис из влагалища, при этом крепко придерживай презерватив у его основания. Чтобы снять презерватив, одной рукой тяни за верхнюю часть (берись на 2–3 см ниже того места, где собралась сперма), а другой скатывай презерватив от основания пениса.

Использованный презерватив заверни в салфетку и выброси в мусорное ведро. Я надеюсь, ты понимаешь, почему не стоит спускать его в туалет?

Предохраняют ли от беременности прерванный половой акт или секс по расписанию?  
ЭТО ВАЖНО!

Оба этих способа тебе не подходят, так как очень ненадежны!!!

В прерванном половом акте 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) удовольствия в такой ситуации. И помимо этого, как ты уже знаешь, сперматозоиды могут быть и в предэякуляционной жидкости, которая выделяется во время возбуждения.

Секс по расписанию придумал японский врач Огино. 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 весьма не надежен.

Насколько надежны температурный метод, «укольчик» или спермициды?  
ЭТО ВАЖНО!

Температурный может вам подойти, только 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.  
ЭТО ВАЖНО!

Перед применением укола необходимо посоветоваться с врачом. Метод очень эффективен, но вам не подходит!

ЭТО ВАЖНО!

Врачи советуют использовать спермициды вместе с презервативом. Использование только спермицидов тебе не подходит.

Согласно температурному 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 °С, 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.

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.

Современные химические контрацептивы (спермициды) предохраняют не только от нежелательной беременности, но и от заболеваний, передающихся половым путем. Но к сожалению, химические методы не считаются абсолютно надежными.

Спермициды – это химические вещества, которые разрушают сперматозоиды. Их выпускают в виде кремов, паст, растворимых пленок, губок, свечей (фарматекс, патентоксвал и др.). Их вводят во влагалище за 10 минут до полового акта.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Случается, что спермициды вызывают зуд и раздражение. В таком случае от них придется отказаться.

Как действуют противозачаточные таблетки, вагинальное кольцо и пожарная контрацепция?  
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).

ЭТО ВАЖНО!

Вагинальное кольцо 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!

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.

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 подойти!

Вагинальное кольцо – 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.

Пожарную 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. Этот препарат вызывает сильнейший сбой гормонального цикла, который не дает оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки.

ЭТО ВАЖНО!

Пожарную контрацепцию можно использовать только под контролем врача. Этот способ вам не подходит!

А если прибегнуть к механическим способам?  
ЭТО ВАЖНО!

Вымывание спермы тебе с твоей партнершей не подходит из-за низкой эффективности и опасности получить травму!

ЭТО ВАЖНО!

Колпачок не защищает от заболеваний, передающихся половым путем. Этот способ вам не подходит!

ЭТО ВАЖНО!

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ВМС не защищает от заболеваний, передающихся половым путем. Этот способ вам 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.

#### 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.

#### 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.

ак «это» происходит в первый раз?  
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.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Дефлорация (лишение девственности) в переводе с латинского буквально означает «срывать цветы».

Твоя девушка согласилась стать твоей, стать женщиной? Она действительно этого хочет, это ее обдуманное решение? Значит, тебе предстоит очень ответственное «дело». Да-да, лишит ее девственности. Конечно, многие мужчины мечтают стать «первым». И ты, наверное, тоже? Ты ощущаешь себя почти героем, так ведь, да?!

#### 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. Найди место, где вы будете наедине, почувствуете себя в безопасности и сможете расслабиться. Убедись, что там есть 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

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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. 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 возбуждается 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.

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. 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 «дружище» внушительного размера). Девушке может быть больно. 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



Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
девственной плевры должны зажить.

Из чего состоит и сколько длится половой акт?  
ЭТО ВАЖНО!

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.

ЭТО ВАЖНО!

Попроси свою женщину подсказывать тебе, где ее «горячие точки». Спрашивай ее, что ей нравится, и делай это. Экспериментируй. Возможно, вы оба – ты и твоя партнерша придумаете что-нибудь новенькое и «горяченькое».

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 настает фаза разрядки (или обратного развития), т. е. возвращение к состоянию покоя.

Все женщины испытывают оргазм по-разному. 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. 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.

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 случалось, что семяизвержение было, а никаких ярких приятных ощущений при этом они не испытывали. Но бывало и по-другому: они чувствовали что-то очень похожее на оргазм, а семяизвержения при этом у них не было.

Как узнать, беременна ли моя девушка?  
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 внематочная беременность), а это очень опасно.

Если у твоей девушки месячные задерживаются уже на пять дней, грудь увеличилась и побаливает, она быстро устает и ей хочется прилечь, если она вдруг перестала пить кофе, который раньше любила, запах табачного дыма и твоего одеколона и ее любимых духов вызывают у нее отвращение, она часто бежит 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 полоски, если нет – одна. Такой тест покажет, беременна ли твоя подруга уже в первый день задержки менструации.

Еще лучше, если твоя девушка покажется гинекологу. Во время осмотра врач наверняка определит, беременна ли она. Если он засомневается, то тогда назначит

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) анализ крови из вены на гормон беременности – бета-ХГЧ или отправит ее на УЗИ (ультразвуковое исследование). Оно даст стопроцентную информацию.

Если вам обоим исполнилось 18 лет, ну или почти, все еще не так плохо. Организм девушки практически сформировался, и скорее всего все пройдет 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. Приготовься к тому, что и ее родители и мы вряд ли придем в восторг от этой новости, и наша первая реакция может быть бурной – крик, слезы, упреки, причитания... Ее отец даже может грозиться тебя убить. Конечно, это только слова, и он не собирается этого делать. Так что успокойся.

Что делать, если моя девушка беременна?  
ЭТО ВАЖНО!

Как бы там ни было, вам обоим лучше всего решать вопрос о рождении ребенка вместе со своими родителями и врачом.

Конечно, раньше надо было об этом думать, чтобы не допустить нежелательной беременности. Ну, раз это уже случилось, то теперь нечего об этом говорить.

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. 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.

А теперь о беременности. В 14–17 лет организм девушки продолжает расти и еще не готов к материнству.

У беременной девочки-подростка часто бывают осложнения. Роды могут быть преждевременными или сложными. Ребенок часто рождается маленьким и слабеньким. Хотя, наверное, рождение ребенка все же лучше, чем аборт при первой беременности.

Что делать, если мы решили прервать беременность?  
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.

ЭТО ВАЖНО!

В России по желанию женщины аборт разрешен на сроке до 12 недель беременности. Но если женщине меньше 15 лет, то потребуется разрешение ее родителей.

Главное – никакой самодеятельности! Ни в коем случае нельзя пытаться

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) самостоятельно избавляться от нежелательной беременности.

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 больницы или врачу участковой больницы. Он выдаст направление в гинекологическое отделение на аборт и порекомендует сдать необходимые анализы.

Абортом называют искусственное прерывание беременности. Причины, по которым идут на это, много. У каждой женщины – своя. Но в любом случае аборт – это убийство. Пусть даже и узаконенное. И ответственность за это поступок вы несете оба – и мужчина, и женщина.

Я считаю, что ты должен это знать. Тогда, я надеюсь, ты будешь делать все возможное, чтобы твоей любимой женщине не пришлось пройти через этот кошмар.

**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 срывает 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.

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.

При этом врач действует почти «вслепую». Стенка матки – очень мягкая и тонкая. Одним неверным движением хирургического инструмента ее можно проткнуть насквозь. Если это случается, то возникает маточное кровотечение. В этой ситуации спасти пациентку можно только, если удалить ей матку.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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, несовместимое с жизнью.

Такая процедура совершенно непредсказуема, так как невозможно предвидеть, как на нее будет реагировать организм. Одно из обычных осложнений при этом – маточное кровотечение, это чрезвычайно опасно). Кроме того, если дозировка препарата выбрана неверно, то это может убить несостоявшуюся маму.

Что говорит об аборте наш закон?

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-й 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.

Как говорить с сыном. Самые сложные вопросы. Валерия Фадеева [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
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 100 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.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>