

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАСТРОЕНИЕМ?

Тестостерон и другие гормоны также влияют на эмоции и настроение. В период взросления ты можешь чувствовать себя не совсем обычно. Настроение может часто меняться от состояния глубокого одиночества и несчастья до непонятной эйфории, и это нормально. Когда гормональный фон стабилизируется, все придет в норму.

ЧЕМ ОПАСНА РАННЯЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ?

Ранняя половая жизнь никому не приносит истинного удовольствия. Проблема в том, что физическое созревание происходит быстрее психологического, а за свои поступки всегда приходится отвечать. Если случится беременность, это будет проблемой не только девушки, но и твоей. Сейчас ты однозначно не готов к отцовству. Осознанное желание родить ребенка у молодых людей наступает гораздо позднее, годам к тридцати.

Следует помнить и о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП).

ЧТО ТАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

Это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте. К ним относятся: ВИЧ/СПИД, сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, микоплазмоз и другие. Некоторые из них успешно излечиваются, другие (ВИЧ/СПИД) неизменно имеют плачевный итог.

Ты можешь защитить себя от заражения, только если воздерживаешься от случайных сексуальных связей или правильно используешь качественный презерватив при каждом сексуальном контакте.

**Если у тебя остались вопросы,
не стесняйся обратиться
к врачу урологу-андрологу
в поликлинику
по месту жительства.**



Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики

Когда мальчики взрослеют



Памятка разработана БУЗ УР «Республиканский центр
медицинской профилактики МЗ УР» при участии
Филиала «Удмуртский» АО «Страховая группа «Спасские ворота-М»

Мы подготовили этот буклет для того, чтобы поговорить с тобой о самом бурном периоде в жизни, который называется подростковым возрастом и длится с 10 до 18 лет. В это время ты превращаешься из мальчика в мужчину. Все изменения в твоём организме происходят под действием половых гормонов.

Примером таких гормонов является тестостерон, который вырабатывается яичками.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВЫЗЫВАЕТ ТЕСТОСТЕРОН В РАСТУЩЕМ ОРГАНИЗМЕ?

В первую очередь происходит резкий скачок роста. Ты начнешь резко расти, одновременно раздаваясь в плечах и грудной клетке. Происходит развитие половых органов, они увеличиваются в размере.

В области подмышек, на ногах и на лобке начинают расти волосы. Также волосы появляются над верхней губой и на подбородке. У некоторых мужчин волосы на груди начинают расти после 20 лет. Когда волосы на лице потемнеют и станут жестче, ты можешь начать бриться. Голос становится более низким, «ломается». Это происходит потому, что гортань, где расположены голосовые связки, также растёт и изменяется.

Кожа на лице становится более жирной, могут появиться угри. Это происходит потому, что сальные железы активно начинают вырабатывать «кожное сало». Для предупреждения появления угрей умывайся утром и вечером, а при необходимости пользуйся специальными средствами по уходу за жирной кожей лица. Если угри тебя очень беспокоят, обратись за помощью к врачу-дерматологу.

Начинают активно работать потовые железы, и тебе необходимо ежедневно принимать гигиенический душ, чтобы не было неприятного запаха от тела и от ног.

В это время можно начинать пользоваться дезодорантами.

ЧТО ВАЖНО В ПЕРИОД РОСТА?

В период быстрого роста твой организм нуждается в белках – «строительном материале» для новых тканей. Употребляй в пищу достаточное количество рыбы, мяса, яиц, побольше свежих овощей и фруктов, молочные продукты, каши, пей до 1,5 литров воды в сутки. Регулярные физические тренировки в этот период помогут сформировать красивую мужественную фигуру. Ты можешь сам выбрать, что это будет: бег, плавание, езда на велосипеде, футбол, большой теннис, тренажерный зал или что-то другое. Важно, чтобы физическая нагрузка была регулярной, а результат ты скоро увидишь!

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМОЙ В ПЕРИОД ВЗРОСЛЕНИЯ?

Начинают увеличиваться в размере половой член и яички (мужские половые железы), которые находятся в кожаном мешочке позади него (в мошонке). В норме одно яичко всегда расположено выше другого. В яичках под воздействием тестостерона начинают образовываться мужские половые клетки – сперматозоиды. Чтобы сперматозоиды созревали полноценными, в мошонке должна сохраняться определенная температура. Для сперматозоидов губителен и перегрев, и воспаления на фоне переохлаждения, поэтому всегда одевайся по погоде. У мужчин созревание сперматозоидов в среднем занимает три дня.

ЧТО ТАКОЕ ЭРЕКЦИЯ?

Когда мужчина возбужден, кровь через множество сосудов приливает к половому члену. Он увеличивается в объеме, становится упругим и поднимается вверх. Этот процесс и называется эрекцией. В период взросления эрекция может возникнуть без всякой причины. Не волнуйся, это нормально и с возрастом проходит.

КАК ПРОИСХОДИТ ВЫБРОС СПЕРМАТОЗОИДОВ?

При возбуждении сперматозоиды перемещаются в составе семенной жидкости (спермы) из яичек по мочеиспускательному каналу полового члена и изливаются наружу. Этот процесс называется эякуляцией (семяизвержением). Он происходит за счет сокращения специальных мышц. Специальный клапан в основании полового члена не позволяет сперме и моче выделяться одновременно.

НОРМАЛЬНО ЛИ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА?

В период полового созревания ты утром можешь обнаружить на белье мокрые пятна – это семяизвержение во время сна (поллюция). Волноваться не стоит. Это случается со всеми мальчиками в период взросления и в дальнейшем проходит.

ЧТО МОЖЕТ ЗАТОРМОЗИТЬ ИЛИ НАРУШИТЬ ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ?

Большинство мальчиков вступают в период полового созревания в возрасте от 10 до 14 лет, но в силу индивидуальных наследственных особенностей этот период может начаться позже, вплоть до 17 лет. Рост у юношей прекращается к 19-21 году. Очень важно, что все вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) замедляют процесс роста и формирования твоего организма. Если хочешь быть высоким, сильным и здоровым, твердо откажись «даже попробовать».