



**ПОГОВОРИМ
О МУЖСКОМ**



**В ЭТОЙ БРОШЮРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ
ИНТЕРЕСУЮТ ВСЕХ ЮНОШЕЙ,
А ИМЕННО:**

?

**Как выглядит
и функционирует
репродуктивная
(половая) система?**



?

Что такое
сексуальность?

?

Как проходит прием
у врача-уролога?

?

Что происходит
с организмом
в подростковом
возрасте?

**ВАМ И ВАШИМ ДРУЗЬЯМ ЭТА
ИНФОРМАЦИЯ БУДЕТ ИНТЕРЕСНА
И ПОЛЕЗНА**

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

В период с 9 до 14 лет у мальчиков начинается так называемый переходный возраст, когда происходит ряд физиологических и психологических изменений. Этот период называется периодом **ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ** и в это время:



Появляются волосы на лице, груди, в подмышечных впадинах, на руках, ногах, мошонке. У одних юношей вырастает много волос, у других — меньше. Это определяется наследственными факторами.

Плечи становятся шире, а мускулы больше. Становятся сильнее и мускулистее ноги и руки.

Могут появляться прыщи и сыпь, что связано с гормональной перестройкой – активнее работают сальные железы лица и спины.

Половые органы (пенис и яички) изменяются и становятся больше.

Голос «ломается» и начинает грубеть – изменяются (увеличиваются) хрящи гортани.



**ОТ ЮНОШИ НЕ ЗАВИСИТ
КОГДА И КАК ЕГО
ТЕЛО НАЧНЕТ
РАСТИ И МЕНЯТЬСЯ.
ПРИОСТАНОВИТЬ
ИЛИ УСКОРИТЬ
ЭТОТ ПРОЦЕСС
ПО СОБСТВЕННОМУ
ЖЕЛАНИЮ
НЕВОЗМОЖНО.**

РЕПРОДУКТИВНАЯ (ПОЛОВАЯ) СИСТЕМА ЮНОШЕЙ

Половые органы мужчины состоят из внутренних и наружных.

К НАРУЖНЫМ ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ

относятся:

1 половой член

2 мошонка

МОШОНКА — это кожный мешочек, в котором находятся яички и их придатки.

ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (ПЕНИС) имеет канал для выведения мочи и спермы. В половом члене различают корень, тело и головку. **ГОЛОВКА ПОЛОВОГО ЧЛЕНА** покрыта тонкой подвижной кожной складкой. При сексуальном возбуждении происходит усиленный приток крови в половой член, и одновременно уменьшается отток крови от него, в результате чего он твердеет и увеличивается. Такое состояние называется **ЭРЕКЦИЕЙ**.

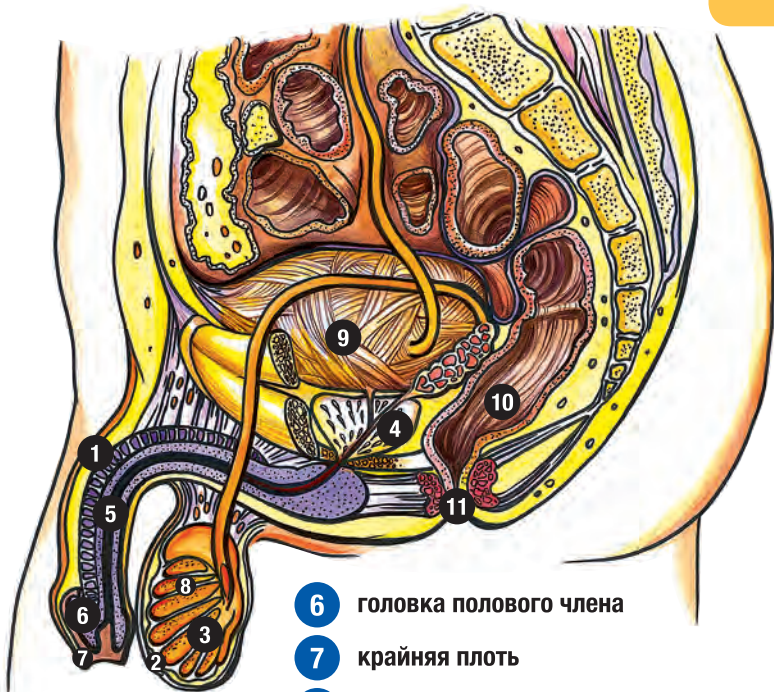
К ВНУТРЕННИМ ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ

относятся:

3 яички

4 предстательная
железа

5 мочеиспускательный
канал



- 6 головка полового члена
- 7 крайняя плоть
- 8 семявыводящие протоки
- 9 мочевой пузырь
- 10 прямая кишка
- 11 анус

- 3 ...● **ЯИЧКО** — половая железа, в которой происходит образование мужских половых клеток (сперматозоидов) и которая выделяет в кровь мужские половые гормоны (тестостерон). У мужчины имеется два яичка, одно может быть расположено немного ниже другого.
- 4 ...● **ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА** находится за мочевым пузырем. В ней вырабатывается жидкость, которая помогает сперматозоидам активно двигаться.
- 5 ...● **МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ** — трубка, которая выходит из мочевого пузыря, проходит через предстательную железу и половой член. Через него выводится моча и сперма.

ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ

Так как организм
в подростковом
возрасте меняется,
внимательно
относитесь к
вопросам **ЧИСТОТЫ**
и **ГИГИЕНЫ**:



каждый день
мойте наружные
половые органы



следите за чистотой кожи,
чтобы избежать ее загрязнения,
ведь это может спровоцировать
появление угревой сыпи,
прыщей. Если же прыщей
много, – обратитесь
к врачу-дерматологу



чаще мойте ноги и
подмышечные впадины,
чтобы не было слышно
запаха пота (он становится
более интенсивным
в период полового
созревания)

ВОЗМОЖНЫЕ ВОПРОСЫ:

Почему у моего друга пенис больше, чем у меня, ведь мы с ним одного возраста?

?

Что такое поллюции?

Форма и величина мужского полового члена действительно может отличаться, но не существенно. В состоянии покоя пенис обычно сжимается, то же происходит при холоде и тревоге. Но при возбуждении, в состоянии эрекции (напряжения) у большинства мужчин пенисы имеют примерно одинаковый размер. Мужчине может казаться, что его пенис меньше, потому что он видит его сверху. Пенис выглядит всегда больше, если посмотреть на него в зеркало сбоку.

Большинство юношей иногда обнаруживают, что у них ночью произошла **ПОЛЛЮЦИЯ** – самопроизвольное семяизвержение. С началом переходного возраста в яичках производится все больше семенных клеток, и давление в половых органах увеличивается. По принципу «защитного клапана» возникают поллюции (чаще во время сна). Это абсолютно нормальное явление в юношеском возрасте.

Может ли
у меня
когда-нибудь
закончиться
сперма?

Не стоит этого опасаться. Яички мужчины, начиная со времени полового созревания и в течение жизни вырабатывают миллионы сперматозоидов в день.

Что такое
мастурбация?

Половое напряжение, если оно возникает очень часто, требует разрядки. Одним из способов снять такое напряжение является самоудовлетворение или **МАСТУРБАЦИЯ** — искусственная стимуляция половых органов с целью получения сексуального удовлетворения. Мастурбация безопасна во всех смыслах. Научно не доказан ни один факт, который говорил бы о ее вреде. Снять половое напряжение также хорошо помогают физические упражнения и занятия спортом, при этом юноша становится здоровым, сильным, спокойным и привлекательным.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

С тех пор, как мальчики и девочки начинают осознавать, что они разные, у них появляется желание узнать друг друга поближе. Так начинается дружба, а иногда и более романтические отношения, влюбленность. С девушкой, которая нравится, хочется все время быть рядом, держаться за руки, обниматься, целоваться, ведь это приносит радость и удовольствие. Кроме того, может возникать половое влечение, которое вызвано действием гормонов.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ:

- является важной составляющей человеческих взаимоотношений. Это совокупность внутренних и внешних признаков, которая делает человека привлекательным для других;
- это врожденная функция организма — человек рождается с определенными физиологическими сексуальными задатками, которые развиваются и формируются на протяжении всей жизни;
- ее проявления (ласки, поцелуи, объятия) являются следствием деления людей на два пола — мужской и женский.



ПЕРВЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ является одним из самых значительных событий в жизни.
ДО ТОГО, КАК ОНО ПРОИЗОЙДЕТ, ВАЖНО ПОНЯТЬ:

ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ – это отношения двоих людей, и здесь важно учитывать не только свое желание, но и желание девушки. Для этого нужно уметь обсуждать вопросы, связанные с половыми отношениями.



Существует ряд негативных последствий половых отношений – риск заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП) и нежелательная беременность.

К половым отношениям нужно быть готовым не только физически, но и морально.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ,
В ТОМ ЧИСЛЕ И ЗА ЗДОРОВЬЕ –
ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ЗРЕЛОСТИ**

СЛЕДУЕТ СПРОСИТЬ СЕБЯ:

1

Я действительно
готов к сексу?

?

2

Как относится
моя девушка
к сексуальным
отношениям?

?

3

Изменяются ли
мои чувства
по отношению
к девушке?

Помимо психологической готовности следует
заранее ответить на вопросы о своем
репродуктивном здоровье:

Что я знаю
о ЗППП и их
профилактике?
Нужна ли мне
дополнительная
информация?

?

Какие
я знаю способы
предохранения
от нежелательной
беременности?

?

Кто
из нас двоих
приобретет
средство
предохранения?

Если есть сомнения или мало знаний о том, как избежать негативных последствий половых отношений, лучше пока сделать выбор в пользу **ВОЗДЕРЖАНИЯ**, ведь у подобного решения есть свои **ПЛЮСЫ**:



- **ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ СЕКСА** — самый простой и эффективный способ защититься от любых заболеваний, передающихся половым путем и нежелательной беременности;

- воздержание бывает необходимо, чтобы защитить и сохранить чувства и ценности.

У подростков круг интересов, друзей может постоянно меняться, в том числе, и взгляд на отношения с девушками — от романтических до сексуальных. Самое разумное — подождать, когда вы будете уверены, что именно с этой девушкой хотите иметь серьезные, взрослые отношения.

Если все же юноша принимает решение вести половую жизнь, ему нужно соблюдать правила, чтобы **ОБЕЗОПАСИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ:**

Можно использовать безопасные альтернативы проникающему сексу, такие как поцелуи, ласки и взаимная мастурбация.

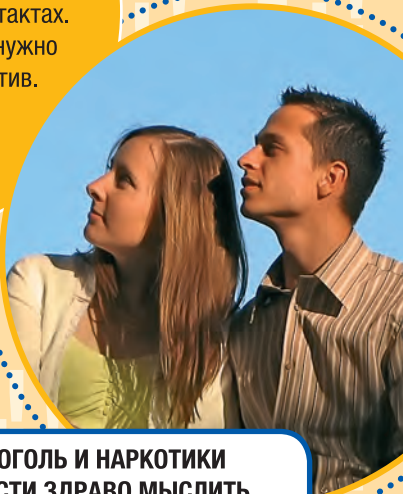
Если вы занимаетесь **ПРОНИКАЮЩИМ СЕКСОМ** (вагинальным или оральным) – пользуйтесь презервативом при каждом половом акте.

Контрацептивные средства (таблетки, свечи и т.д.) могут защитить от нежелательной беременности, но они не защищают от ЗППП. Даже если девушка принимает контрацептивы, все равно используйте презерватив.

МОНОГАМИЯ

(отношения с одним сексуальным партнером) — это способ уменьшить риск при сексуальных контактах.

Но даже при моногамии нужно использовать презерватив.



**ПОМНИТЕ, ЧТО АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ
ЛИШАЮТ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДРАВО МЫСЛИТЬ,
А ЗНАЧИТ, – МЕШАЮТ ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ
РЕШЕНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО СЕКСА. ОНИ ВЛИЯЮТ
НА РАЗУМ, ЗАСТАВЛЯЯ ДЕЛАТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ
В НОРМЕ ЧЕЛОВЕК НИКОГДА БЫ НЕ СОВЕРШИЛ.**

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ЗППП)

ЗППП – это заболевания, которые возникают после контакта с человеком, который инфицирован. Такие заболевания также называют **«ВЕНЕРИЧЕСКИМИ»**. Возбудителями этих болезней являются бактерии и вирусы, которые живут **в биологических жидкостях человеческого организма** (крови, сперме, слюне и вагинальных выделениях).

**НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ИЗВЕСТНО БОЛЕЕ
30 ВИДОВ ЗППП**

Самые известные ЗППП: сифилис, гепатит В и С, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, герпес половых органов, папиллома вирус и ВИЧ.

Хотя основной путь передачи этих заболеваний половой, некоторые из них, например, сифилис, могут также передаваться и бытовым путем – через использование общих с больным предметов личной гигиены, посуды.

**Достаточно одного незащищенного
сексуального контакта, чтобы произошла
передача ЗППП, в том числе ВИЧ**

**ВОЗБУДИТЕЛИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОГУТ
ПЕРЕДАВАТЬСЯ КАК ПРИ ВАГИНАЛЬНОМ,
ТАК И ОРАЛЬНОМ СЕКСЕ**

СИМПТОМЫ ЗППП

19

```
graph TD; A((необычные (обильные слизистые, гнойевидные или кровянистые) выделения из мочеиспускательного канала)) --- B((зуд или жжение наружных половых органов)); A --- C((покраснение, язвочки или бородавки в области половых органов и заднего прохода)); B --- D((частое, болезненное мочеиспускание)); C --- D;
```

необычные (обильные
слизистые, гнойевидные
или кровянистые)
выделения из
мочеиспускательного
канала

зуд или жжение
наружных половых
органов

покраснение,
язвочки или
бородавки в области
половых органов и
заднего прохода

частое, болезненное
мочеиспускание

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ЗППП

1. Часто эти заболевания внешне не заметны, не причиняют беспокойства, и человек думает, что здоров.
2. Когда человек болеет простудой, организм может справиться с инфекцией сам, а при ЗППП обязательно нужна помощь врача.
3. ЗППП, если их не лечить, могут привести к серьезным осложнениям.
4. От ЗППП должны лечиться одновременно оба партнера, иначе возможно повторное заражение.

Некоторые ЗППП, вызываемые вирусами, например ВИЧ, пока неизлечимы. Тем не менее, раннее обращение к врачу позволяет правильно поставить диагноз, вовремя провести профилактическое лечение, которое поможет избежать серьезных осложнений.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ЗППП:

1. Не пользуйтесь чужими предметами индивидуальной гигиены.
2. Придерживайтесь правил интимной гигиены и требуйте того же от сексуального партнера.
3. Избегайте половых контактов с девушками, которые имеют высокий риск инфицирования ЗППП (имеют много партнеров, употребляют алкоголь и наркотики).
4. Обязательно пользуйтесь презервативами.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Для большинства юношей, имеющих, как правило, нерегулярную половую жизнь, идеальным методом защиты является презерватив (кондом). При его правильном использовании существенно снижается риск заражения ЗППП.

21



**НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ
НЕ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ТАКИХ КАК ГЕРПЕС ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ВИРУС
ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА, В ТОМ ЧИСЛЕ ВИЧ**

10 ПРАВИЛ ВЫБОРА И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВОВ:

- 1 ... Покупайте презервативы в аптеках или супермаркетах. Презерватив должен иметь сертификат качества.
- 2 ... Обратите внимание на срок годности презерватива. Храните презервативы в прохладном,
- 3 ... защищенном от света и сырости месте, чтобы их качество не ухудшилось. Не следует долго носить презерватив в кармане, так как тепло тела может повлиять на его сохранность.

- 4... Вынимая презерватив из упаковки, следует быть внимательными, чтобы не повредить его (при этом не следует использовать ногти, зубы, ножницы).
- 5... Надевайте презерватив непосредственно перед половым актом на полностью отвердевший пенис, при этом важно оставить пространство между его дном и головкой полового члена для спермы.
- 6... Раскатайте презерватив по всей длине пениса, к самому корню.
- 7... Вытягивайте пенис из влагалища сразу после полового акта, придерживая кольцо презерватива, чтобы сперма не вылилась.
- 8... Презерватив **НЕЛЬЗЯ** смазывать маслом или вазелином — это повреждает латекс, и презерватив может легко порваться. Для дополнительной смазки можно использовать специальный гель на водяной основе.

**НАРОДНЫЕ
НАЗВАНИЯ
ПРЕЗЕРВАТИВА
В РАЗНЫХ
СТРАНАХ:**

в Италии «**ПЕРЧАТКА**»



в Южной Корее «**ЗОНТИК**»



9

Презерватив не растворяется в воде, поэтому унитаз — не место для его утилизации. Выбрасывайте презерватив в мусорное ведро, предварительно завернув его в бумагу.

10

Всегда используйте новый презерватив — **ЭТО ИЗДЕЛИЕ ОДНОРАЗОВОЕ.**

СРАЗУ ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА НУЖНО:

- тщательно помыть наружные половые органы;
- освободить мочевого пузыря — это уменьшит риск заражения ЗППП через мочеиспускательный канал.



ЕСТЬ ПРИЧИНА СЧИТАТЬ, ЧТО ПРОИЗОШЛО ЗАРАЖЕНИЕ ЗППП?

- Как можно быстрее обратитесь к врачу-дерматовенерологу:
 - узнайте, есть ли в вашем городе Клиника, дружелюбная к молодежи, где вы сможете получить консультацию в дружелюбной атмосфере;
 - можно позвонить по телефону доверия социальных служб – вам помогут сориентироваться в проблеме и подскажут, куда обратиться.

**НИКОГДА НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ
И НЕ ДАВАЙТЕ НИКОМУ ВЫПИСАННЫЕ
ВАМ ЛЕКАРСТВА**

- До полного излечения не вступайте в половые отношения.
- Начав принимать лекарства, обязательно пройдите весь курс лечения.
- Во время лечения необходимо выполнять все рекомендации врача, в том числе приходить на повторные осмотры.

Риск заражения ЗППП – не единственный повод для визита к врачу. Возможно, вы захотите получить консультацию о дополнительных методах защиты от нежелательной беременности или просто узнать о здоровье вашей половой системы.



СПЕЦИАЛИСТЫ В СФЕРЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

25

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ

• врач, лечащий кожные и заболевания, передающиеся половым путем

АНДРОЛОГ

• специалист по репродуктивному здоровью мужчины

УРОЛОГ

• врач, лечащий заболевания мочеполовой системы

СЕКСОЛОГ

• специалист по вопросам сексуальных отношений и психосексуальному развитию человека

ПСИХОЛОГ

• специалист по внутренним проблемам личности и межличностных отношений

ПРИЕМ У УРОЛОГА

Каждый уважающий себя мужчина регулярно проходит осмотр у уролога. Несвоевременные профилактика и лечение заболеваний могут повлиять на мужскую потенцию, возможность иметь детей в будущем.

Во время приема врач спросит о симптомах и жалобах (если они есть), перенесенных заболеваниях, операциях, характере питания, сексуальной жизни, а также осуществит осмотр:

- мошонки;
- полового члена;
- лимфатических паховых узлов;
- предстательной железы.

Осмотр может включать наблюдение врача за актом мочеиспускания.

Врач также может назначить дополнительные исследования, которые помогут поставить точный диагноз.

В Клиниках, дружественных к молодежи, которые есть во многих городах Украины, доктора отнесутся к вам дружелюбно. Здесь также можно поговорить с психологом.

Больше о Клиниках – на сайте

<http://www.kdm-ldd.org.ua/kdm>

Если вы хотите узнать больше о своем здоровье,
а также об отношениях и о многом другом –
заходите на сайт

«Взрослеем вместе!»

(www.sexualeducation.org.ua)





2012 © Благотворительный Фонд
«Здоровье женщины и планирование семьи»
Издание опубликовано при финансовой поддержке
Международной Федерации Планирования Семьи (IPPF)
в рамках проекта «Улучшение доступа к информации и
знаниям о репродуктивном здоровье».