



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ



Брошюра разработана по заказу Министерства
здравоохранения Республики Казахстан
при технической и финансовой поддержке
Фонда ООН в области народонаселения
(ЮНФПА) в Казахстане:

г. Нур-Султан,
ул. Азербайжана Мамбетова, 14
тел.: +7 7172 69 65 38

Сайт ЮНФПА в Казахстане:
kazakhstan.unfpa.org

Брошюры подготовлены «Вереск 8» и Étage Group.

Тайны твоего тела

Если ты хочешь научиться проводить тренинги, выступать на публике, обучать сверстников навыкам безопасного поведения, узнать больше о том, что такое репродуктивное здоровье и права, гендер, гендерная идентичность, а ещё — развивать в себе лидерские качества — присоединяйся к молодёжной сети равного обучения YPEER в Казахстане.

Узнать больше:

✉ ypeerkazakhstan@gmail.com

✈ @YPEERnews



[ypeerkazakhstan](#)

Тайны твоего тела



Когда мальчик становится юношей

Переходный возраст может начаться у мальчиков как в 9, так и в 14 лет, но чаще всего заметные изменения во внешности (и не только) происходят в возрасте 13–14 лет:

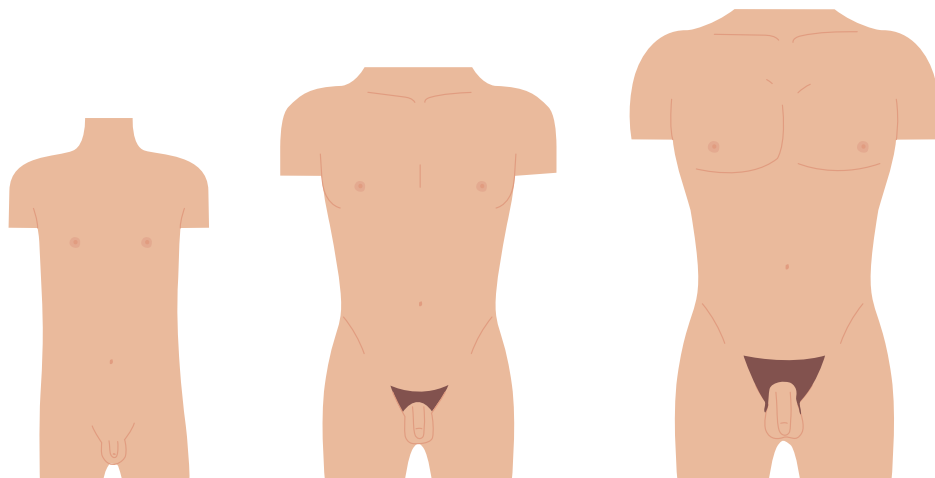
- Ты растёшь и становишься сильнее.
- Плечи становятся шире.
- Пенис и яички становятся больше.
- Голос «ломается».
- На теле и лице вырастают волосы.
- Соски и грудь могут увеличиваться и становиться чувствительными.

- На лице, шее, груди и спине могут появиться прыщи и чёрные точки.
- Начинаются самопроизвольные семяизвержения (поллюции).

Это не значит, что у тебя проявятся все эти изменения сразу. Переходный период протекает у каждого мальчика по-разному. Какие-то признаки проявляются раньше, какие-то — позже. Например, борода у многих молодых мужчин начинает расти только ближе к 20-летию. Изменения касаются не только внешности, но и мыслей и чувств, может появиться раздражительность.

i

Стадии физического развития



Как устроены мужские половые органы?

Пенис (половой член) состоит из головки полового члена, тела и корня. Головка полового члена очень чувствительна. Обычно пенис расслаблен и свисает вниз, а при сексуальном возбуждении (и не только) происходит эрекция:

- пенис становится твёрдым;
- становится длиннее и толще;
- поднимается вверх.

У твоего пениса две главные задачи, задуманные природой, — мочеиспускание и половой акт. Внутри пениса находится тонкая «трубочка» — мочеиспускательный канал. Через него из тела выходят моча и сперма. Если у мужчины эрекция, ему трудно помочиться, так как перекрывается проход между мочевым пузырём и мочеиспускательным каналом. Эрекция может наступать не только в юности и зрелом возрасте — у маленьких мальчиков и пожилых мужчин она тоже бывает. Форма эрегированного пениса у разных мужчин разная. Бывают пенисы прямые, бывают искривлённые вбок — всё это совершенно нормально.

Головка пениса покрыта **крайней плотью**, которую можно сдвинуть вниз к основанию полового члена, а можно растянуть так, чтобы она

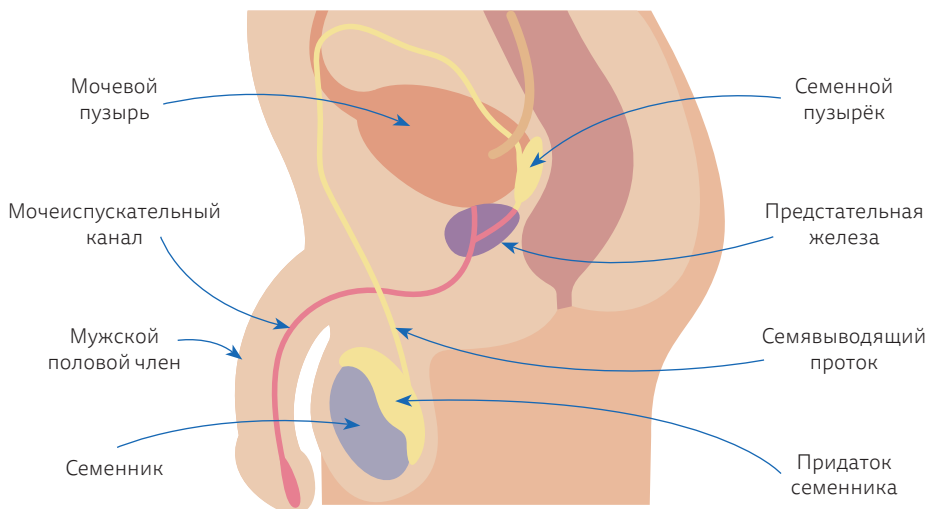
закрывала головку. На нижней поверхности крайней плоти находится уздечка. Иногда уздечка может растянуться слишком сильно и порваться. Обычно это происходит при половом акте, мастурбации или если ты сильно оттянул крайнюю плоть. Возникшее небольшое кровотечение, как правило, проходит само по себе. При возбуждении крайняя плоть натягивается и головка полового члена полностью открывается. Бывает так, что крайняя плоть слишком узкая и эрекция вызывает болезненные ощущения. Если это твой случай, обязательно расскажи урологу. Врач порекомендует тебе специальные упражнения, чтобы растянуть крайнюю плоть, или специальную небольшую операцию, которая поможет решить проблему.

Под крайней плотью скапливается жёлто-белое кремообразное вещество. Это смегма, или кожное сало. У смегмы неприятный запах, поэтому важно каждый день мыть половые органы, отодвигая крайнюю плоть.

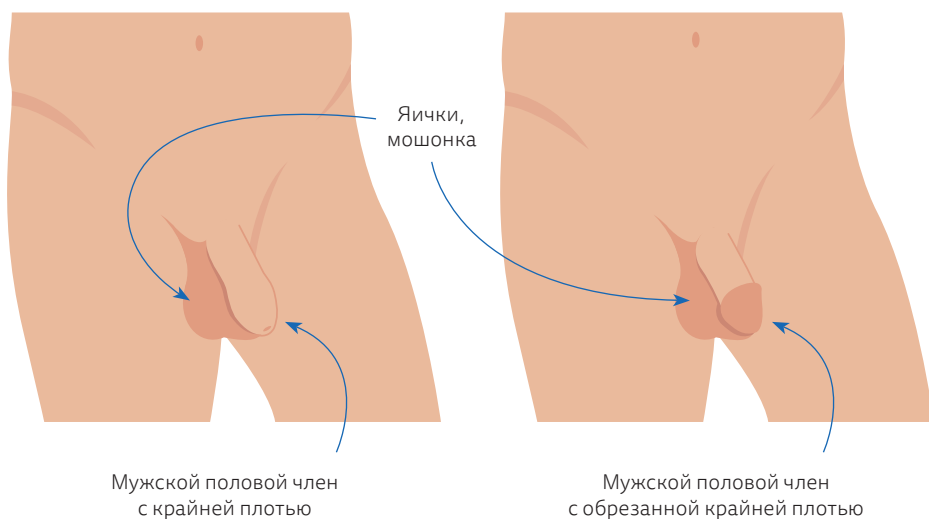
i

Полное удаление крайней плоти называется обрезанием. Его делают из гигиенических или религиозных соображений, например

Внутренние половые органы



Наружные половые органы



у мусульман и иудеев. Обрезание обычно производится в детстве и никак не влияет на способность мужчины давать и получать сексуальное наслаждение. У мужчин есть два яичка, которые находятся под половым членом в своего рода кожаном мешочке, который называется мошонкой. Яички производят сперматозоиды (мужские половые клетки). При слиянии сперматозоида с яйцеклеткой (женской половой клеткой) зарождается новая жизнь. Для созревания сперматозоидам нужна температура ниже температуры тела, поэтому яички находятся в мошонке, они как бы вынесены «наружу». Обычно мошонка темнее остальной кожи и покрыта волосами. Если в помещении или на улице тепло, яички свободно висят, а у мошонки гладкая поверхность.

Маленькие безболезненные прыщики и бугорки на пенисе и мошонке встречаются достаточно часто. Обычно из-за них не стоит беспокоиться. Однако тебе следует время от времени обследовать свои яички.

i

Как обследовать яички?

Лучше делать это в ванне или душе, потому что в тепле мошонка расслабляется. Потрогай яички поочередно. Используй для этого обе руки. Держи яичко большим пальцем руки сверху и указательным пальцем (или тремя средними пальцами) снизу, при этом катай яичко между пальцами. На вершине яичка ты обнаружишь твёрдое овальное возвышение. Это придаток яичка. Там находятся семенные клетки. На месте яичка прощупывается семенной канатик, на котором яичко как бы висит в мошонке. Если эта область кажется большой или бугристой, если она заметно увеличивается к вечеру, возможно, у тебя расширены вены мошонки. Расширение может повреждать яичко.

Взвесь каждое своё яичко в пригоршне. Одно яичко не должно быть намного тяжелее другого. Проще осматривать яички стоя, когда они свисают вниз. Если ты будешь смотреться в зеркало, тебе будет лучше видно любые изменения в размере яичек. Если ты заметишь что-то, что заставит тебя волноваться, обратись к урологу или андрологу, чтобы он осмотрел тебя и при необходимости назначил лечение.



На что нужно обратить внимание:

- тупая боль в яичках;
- безболезненный узелок в яичке при прощупывании;
- одно яичко намного больше/тяжелее другого;
- с мочой выходит кровь;
- яичко увеличилось (даже если оно при этом не болит).

Какого размера должен быть пенис?

Пенисы бывают разного размера и разной формы, и эти отличия совсем не так важны, как думают некоторые.

В состоянии покоя пенис сжимается. Он становится меньше на холоде или если мужчине тревожно. Есть такое правило: чем больше пенис в расслабленном состоянии, тем меньше он увеличивается при возбуждении. И чем меньше пенис в расслабленном состоянии, тем больше он увеличивается при эрекции.



Если смотреть на пенис сверху, он кажется меньше, чем на самом деле, потому что пенисы других

мужчин ты видишь в раздевалке или бане со стороны, сбоку. Посмотри на свой член в зеркало сбоку. Скорее всего, он будет сравним по размеру с половыми членами других мужчин. Длина пениса взрослого мужчины в состоянии покоя составляет в среднем 6–9 см, а в состоянии возбуждения в среднем 13 см. Длина женского влагалища составляет от 8 до 10 см. Размер полового члена не влияет ни на сексуальность мужчины, ни на его способность стать отцом.

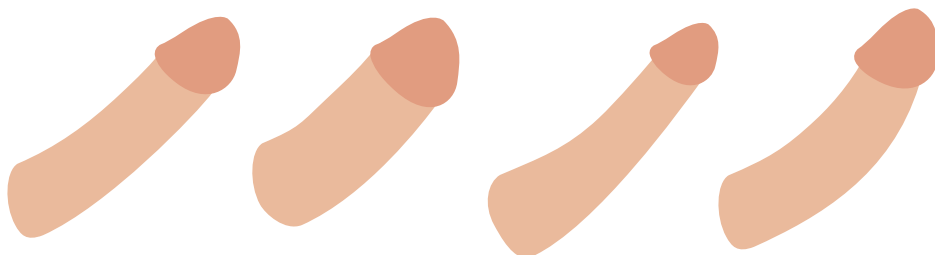
Как возникает эрекция?

- Это кость?
- Это мышца?
- Или пенис заполнен спермой?

Ни то, ни другое, ни третье. Пенис заполнен кровью! В нём нет мышц, и поэтому им почти невозможно двигать. Пенис — как губка, каналы которой во время возбуждения заполняются кровью.

Эрекция возникает, когда ты видишь что-то, что тебя возбуждает, или думаешь о чём-то или ком-то возбуждающем. Вместе с тем эрекция может возникнуть сама по себе. Это может случиться неожиданно, приводя к неловким ситуациям. Очень часто самопроизвольная эрекция происходит ближе к утру из-за повышения уровня тестостерона в крови.

Пенисы разной формы



Эрекция может так же неожиданно пропасть. Это бывает из-за алкоголя, неуверенности в чувствах партнёрши, страха «не продержаться» в сексе достаточно долго, страха, что женщина забеременеет, и других психологических причин.

Что такое эякуляция, или семяизвержение?

В первый раз большинство мальчиков эякулируют в промежутке между 10 и 16 годами, обычно в 12–14 лет. Перед семяизвержением парни часто испытывают сексуальное возбуждение, их воображение рисует возбуждающие картинки. Кульминация — когда семяизвержение сопровождается наслаждением — называется оргазмом.

У мужчин эякуляция и оргазм почти всегда происходят одновременно. У некоторых мальчиков первое семяизвержение происходит самопроизвольно, зачастую во сне, у других — в результате мастурбации.

i

Как происходит семяизвержение?

Сексуальное возбуждение вызывает сильное ритмичное сокращение мышц тазового дна, и сперма извергается наружу. Во время оргазма в этих мышцах происходит от 3 до 15 сокращений, длящихся примерно секунду. Первые три обычно самые интенсивные. Иногда сперма может с большой скоростью извергаться наружу, а иногда просто вытекает. Семенная жидкость молочно-белого цвета, в ней плавают семенные

клетки. Семенная жидкость и семенные клетки образуют сперму.

Несмотря на то что достаточно одной семенной клетки, чтобы оплодотворить яйцеклетку, в семенной жидкости их должно быть не менее 40 миллионов в 1 миллилитре. Во время семяизвержения выходит около чайной ложки (2–5 миллилитров) спермы, которая содержит в среднем 80–200 миллионов семенных клеток.

Частота семяизвержений может колебаться от одного раза в месяц до нескольких семяизвержений в день — у каждого мужчины по-разному! Также количество семяизвержений человека может изменяться в разные периоды жизни. В большинстве случаев это не признак болезни, а нормальное изменение организма.



Что такое поллюции?

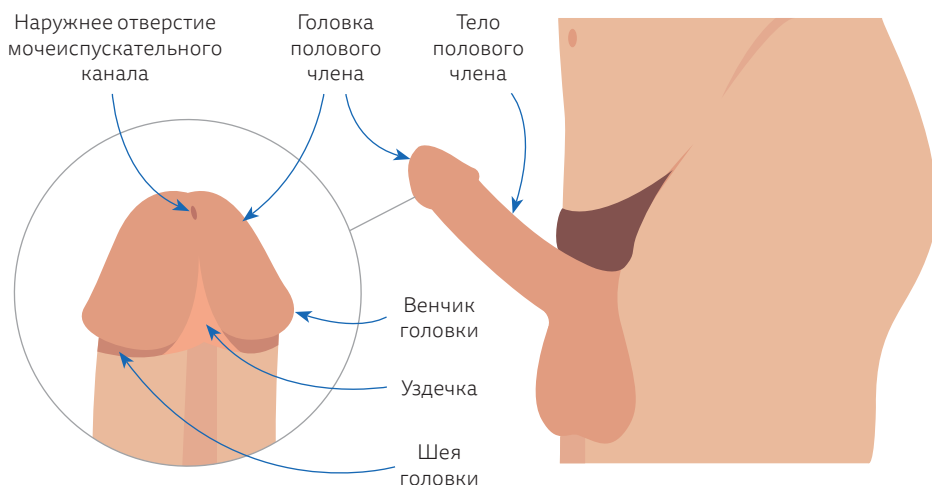
Часто юноши обнаруживают поутру мокрое пятно на простыне, говорящее о том, что ночью у них было семяизвержение. Начиная с переходного возраста в яичках вырабатывается всё больше семенных клеток, давление в половых путях повышается и во время сна

происходят самопроизвольные семяизвержения. Это явление называется поллюциями, или «мокрыми снами». Самопроизвольное семяизвержение — абсолютно нормальное явление, которое говорит о твоём взрослении. Если пятна на постельном белье доставляют тебе неудобство, не снимай на ночь нижнее бельё. Начало семяизвержений — признак того, что мальчик стал способным к оплодотворению. Теперь он способен стать папой.

Почему бывает преждевременное семяизвержение?

Преждевременное семяизвержение часто встречается у молодых мужчин, которые начали заниматься сексом. Эякуляция может произойти до начала полового контакта или слишком быстро после его начала, если парень напряжён, слишком возбуждён или переживает. Чаще всего это бывает в начале отношений. Когда появляются постоянные отношения и регулярный секс, проблема преждевременной эякуляции проходит сама по себе. Если этого не произошло, надо проконсультироваться с урологом или андрологом.

Эрегированный половой член



Опасна ли мастурбация?

Сексуальная разрядка — это важно. Самоудовлетворение безопасно: оно не вредит ни сексуальности, ни здоровью. Кроме того, так подростки узнают своё тело и разбираются в собственной сексуальности. К счастью, тёмные времена, когда мастурбация считалась причиной слабоумия и других проблем, давно прошли. Можно ли удовлетворять себя перед экзаменом или спортивным соревнованием? Некоторые спортсмены не занимаются сексом и не мастурбируют до соревнований, другие имеют противоположное мнение. Помни, что ни одна «страшилка» про мастурбацию не доказана научно.

В каком возрасте начинают заниматься сексом?

Чётких возрастных рамок начала половой жизни не существует. Убедись, что ты физиологически, психологически и информационно готов к первому сексуальному опыту. Начинать половую жизнь следует в здоровой и гармоничной ситуации, чтобы избежать психологических проблем в будущем. Такие проблемы могут стать причиной полного отсутствия половой жизни.

Не стоит идти на этот шаг под чьим-то давлением или потому, что так делают твои сверстники. Для начала необходимо понимать мужскую и женскую анатомию, способы

предохранения от беременности, болезни, передающиеся половым путём. Нужно не только знать о существовании контрацептивов, но и уметь ими пользоваться. Помни, что только презерватив защитит тебя от инфекций, передаваемых половым путём, включая ВИЧ-инфекцию, и нежелательной беременности твоей партнёрши.

Лучшим условием для качественного секса является не раннее начало половой жизни и не количество партнёров, а искренние чувства, любовь и доверие. А также согласие партнёра.

Что делать, если у тебя есть психологические страхи или непонятные чувства?

Важно разобраться в себе и осознать, что ты чувствуешь. Если тебе сложно самому разобраться со своими чувствами, тебе на помощь придёт психолог. Ты можешь абсолютно свободно рассказать обо всём, что тебя волнует, о своих самых потаённых мыслях и страхах, при этом можешь быть уверен, что разговор останется только между тобой и психологом. Когда ты будешь понимать свою природу и свои чувства, сможешь наслаждаться жизнью в полной мере.

Как подготовиться к первому сексу?

Планируя половую жизнь, желательно иметь место для встреч, где есть все гигиенические условия. У тебя должны быть деньги на покупку противозачаточных средств. Если вы пока не хотите иметь детей, позаботьтесь заранее о противозачаточных средствах. Презерватив защитит от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем. Первый раз может быть не таким, каким вы его представляли. Не пугайтесь этого: чем больше вы будете учиться чувствовать друг друга, тем лучше станет половая жизнь.

Лучше, если начало половой жизни ты не будешь скрывать от родителей. В этом случае тебя не будет мучить мысль «узнают-убьют», в случае возникновения проблемы, к ним же ты сможешь обратиться за помощью.



Для занятия сексом нужно взаимное согласие

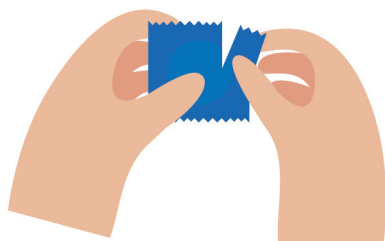
Есть важная вещь, которую надо запомнить навсегда. Решение о физической близости всегда принимают оба партнёра. Тебе необходимо получить согласие девушки до полового акта. Даже если тебе кажется, что девушка специально оделась так, чтобы вызывать желание, если кажется, что она специально флиртует, чтобы у вас случился секс, ты обязан удостовериться, что физическая близость происходит по согласию. Улыбка, смех, кивок головы, доброжелательный взгляд не являются достаточными признаками согласия партнёра. У всех людей разное воспитание и модели поведения. Может быть, ты неправильно понимаешь невербальные сигналы другого человека. Согласие должно выражаться словами! Если девушка сначала сказала «да», а когда дело дошло до физической близости, передумала, тебе нужно с уважением отнестись к её решению и отложить сексуальный контакт до того времени, когда она будет

полностью готова. Секс — это возможность испытать высокую степень близости с другим человеком. Поэтому самым важным его условием является не возбуждение, а взаимное доверие партнёров.

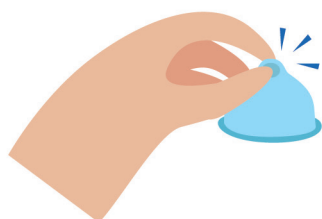
Что делать, если ты хочешь секса, а девушка — нет?

Нельзя никого принуждать к сексу. Даже если тебе кажется, что девушка не прочь заняться с тобой сексом, но при этом она говорит «нет», прими это как чёткий и однозначный сигнал, что тебе нужно остановиться. Если твоя партнёрша не хочет именно проникновения, возможно, вы решите получить взаимное удовольствие от занятий, напрямую не связанных с половым актом, например от объятий или поцелуев. Секс — больше, чем просто половой акт. Это ответственность перед самим собой и перед своим партнером.

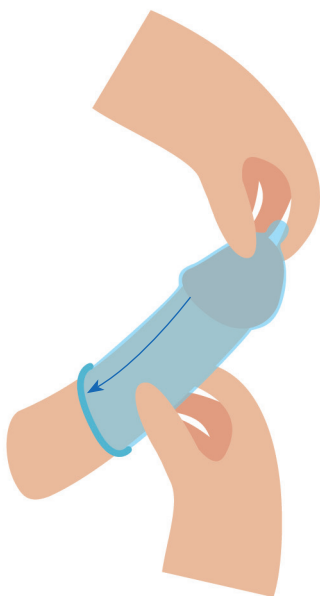




Осторожно вскрой
упаковку



Сожми кончик
пальцами



Раскатай презерватив
на пенисе

В каких случаях надо пользоваться презервативом?

Презерватив (его ещё называют «резинкой», кондомом и т.д.) — это тонкий мешочек из латекса, который надевают на отвердевший пенис. В нём собирается сперма, препятствуя соприкосновению как сперматозоидов, так и возбудителей болезней с телом партнёра/партнёрши.

i

Используй презерватив, потому что:

- Ты хочешь защитить себя и партнёра от инфекций, передающихся половым путём, таких как ВИЧ, герпес, хламидиоз и т.д.
- Ты не хочешь стать папой.
- Твоя подруга не хочет стать мамой.

Презервативы лучше всего купить в аптеке. Позаботься об использовании презерватива сам. Не жди, что партнёр попросит тебя об этом, и не надейся, что у партнёра будет презерватив. Ты должен нести ответственность за своё здоровье и здоровье тех, с кем занимаешься

сексом. Поговори со своим партнёром об использовании презервативов.

Презерватив нельзя смазывать маслом или вазелином. Это повреждает латекс, и презерватив может порваться. В качестве дополнительной смазки можно использовать специальный гель (он называется «лубрикант» и продаётся в аптеке).



Убедись, что у презерватива не истёк срок годности. Каждый раз, когда занимаешься сексом, бери новый презерватив. Лучше, если их у тебя будет несколько. В упаковке с презервативом или на ней есть инструкция по применению. Потренируйся в надевании презерватива до того, когда он будет тебе необходим на самом деле.

Как правильно надевать презерватив:

1. Пенис должен быть полностью отвердевшим.
2. Будь очень осторожен, вынимая презерватив из упаковки, — ногти, зубы и кольца могут его повредить.

3. Сожми кончик презерватива и начинай раскатывать; в кончике не должно остаться воздуха. Именно туда попадёт сперма при оргазме.
4. Раскатай презерватив на пенисе до основания.
5. Если презерватив не надевается до конца, скорее всего, ты надел его шиворот-навыворот. В этом случае возьми новый презерватив: и сперматозоиды, и возбудители болезней могут быть на пенисе до семяизвержения.
6. Следи, чтобы презерватив был надёжно надет во время всего полового акта, и сними его сразу после семяизвержения. Вынимая пенис, придерживай презерватив, чтобы он не соскользнул.
7. Использованный презерватив завяжи узлом и выброси. Выбрасывать презерватив нужно в мусорное ведро, а не в унитаз.

Что делать, если презерватив порвался?

В случае, если презерватив соскользнёт или порвётся, скажи об этом партнёру. Существуют специальные таблетки экстренной контрацепции, которые женщины могут использовать в течение 120 часов после «опасного» полового контакта. Эти таблетки продаются в аптеках без рецепта.

Надо помнить, что они предусмотрены только для экстренных ситуаций. Их нельзя использовать чаще чем раз в месяц. Если принимать их чаще, повышается риск побочных явлений у женщины (например, нерегулярного кровотечения).

Инфекции, передающиеся половым путём

Во время полового контакта от человека к человеку могут передаваться различные инфекции. В их число входят ВИЧ (вирус иммунодефицита человека), хламидиоз, сифилис, гонорея, герпес и т. д. Большинство инфекций (за исключением ВИЧ) достаточно хорошо лечатся, если начать лечение вскоре после инфицирования. Давние болезни тоже излечимы, но не так просто, к тому же приводят к осложнениям. Наиболее частые осложнения у мужчин — это бесплодие и хронический простатит.

Вирус папилломы человека, или ВПЧ, при распространении половым путём может вызывать кондиломы (маленькие наросты на половых органах, похожие на цветную капусту) или рак (у мужчин может довольно редко возникать рак заднего прохода или рак пениса, а у женщин — рак шейки матки). К счастью, против вируса

папилломы есть вакцина, которую ставят как женщинам, так и мужчинам. Подробную информацию ты сможешь узнать у врача.

Береги свои яички!

На сегодняшний день способность к оплодотворению у мужчин значительно снизилась, у некоторых из них могут возникнуть сложности с тем, чтобы стать отцом. Избегай инфекций, передающихся половым путём, травм яичек, курения, наркотиков, занимайся спортом. Стоит насторожиться, если тебя беспокоит:

- зуд или болезненность крайней плоти или паха;
- покраснение в паховой области или на половых органах;
- боль при мочеиспускании;
- выделения из пениса;
- неприятный запах под крайней плотью, несмотря на чистоплотность;
- язвочки, бородавки или пузырьки на пенисе;
- болезненность яичек;
- постоянная боль внизу живота.

Если у тебя есть какие-то из этих проявлений, обязательно обратись к урологу или андрологу.

Если ты хочешь узнать больше, обратись в молодёжный центр здоровья. Специалисты центра ответят на любой вопрос о репродуктивном здоровье.

Список молодёжных центров здоровья в Казахстане постоянно обновляется на сайте:
hls.kz/молодежный-центр-здоровья

Полезные ресурсы

Получить информацию о противозачаточных средствах, инфекциях, передающихся половым путём, и найти ответы на другие вопросы можно на сайте Казахстанской ассоциации по половому и репродуктивному здоровью:

kmpakaz.org/ru

Дополнительно ты можешь скачать брошюру с основными вопросами и ответами о сексе «Стесняешься спросить? Прочитай»:

clck.ru/Fj4Gm

Uyatemes.kz — сайт для казахстанских подростков и их родителей, где тебя могут проконсультировать специалисты по половому здоровью в режиме онлайн.

Молодёжные центры здоровья

Ты можешь обратиться в молодёжный центр здоровья (МЦЗ) — это место в твоём городе, где можно конфиденциально получить медицинскую помощь или консультацию доброжелательных квалифицированных специалистов, медицинских работников и психологов.

В МЦЗ может обратиться любой человек от 10 до 24 лет. Здесь помогут диагностировать и начать лечение инфекций, передающихся половым путём, выбрать способ контрацепции и предотвратить нежеланную беременность или, наоборот, помогут с ведением беременности.

МЦЗ — это место, куда можно прийти, если вы столкнулись с любыми непонятными симптомами, физиологическими или психологическими проблемами, связанными с переходным возрастом, началом половой жизни, абортom, тяжёлой жизненной ситуацией или любым видом насилия. Здесь можно рассчитывать на понимание, поддержку и защиту.

Молодёжный центр здоровья в Алматы находится в стационаре Городского центра репродукции человека: ул. Торекулова, 73, тел. 8 (727) 279 65 55

 @dlya_molodezhi
#МЦЗтебепоможет