

из яичек по мочеиспускательному каналу полового члена и изливаются наружу. Этот процесс называется эякуляцией (семяизвержением). Она происходит за счет сокращения специальных мышц.

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?

Рост у юношей прекращается к 19-21 годам. Важно знать, что все вредные привычки (курение, в том числе электронных сигарет и кальяна, алкоголь, наркотики) замедляют процесс роста и формирования твоего организма. Если хочешь быть высоким, сильным и здоровым — твердо откажись «даже попробовать».



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. Половая связь с несовершеннолетней девушкой может привести к проблемам с законом. Осознанное желание родить ребенка у молодых людей возникает гораздо позднее. Следует помнить и о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП).

Что такое заболевания, передаваемые половым путем?

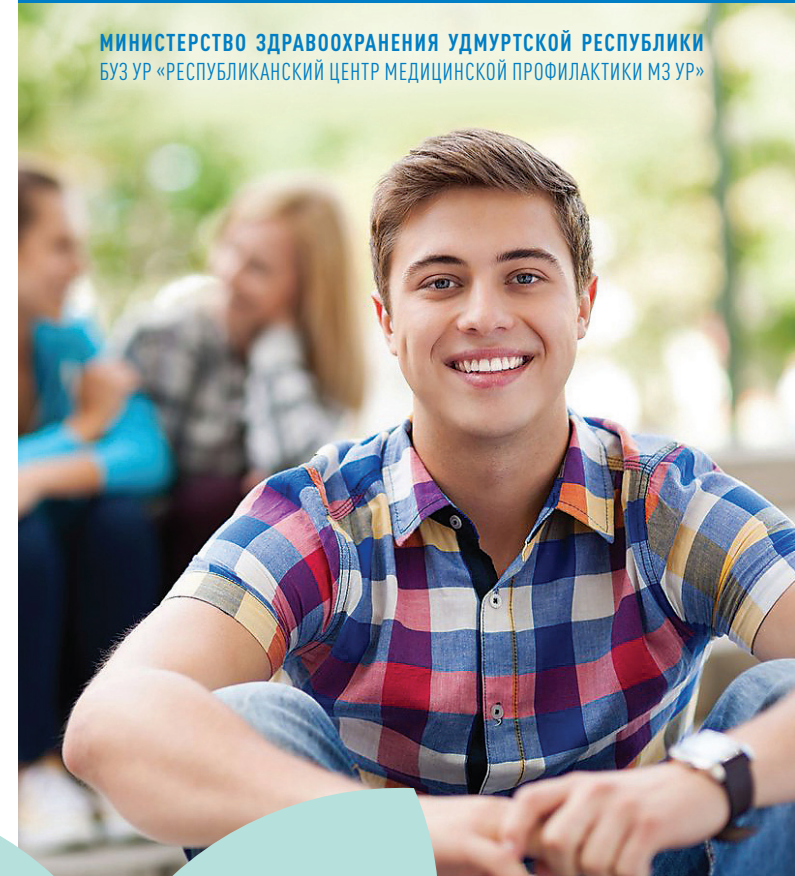
Это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте. К ним относятся: ВИЧ/СПИД, сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, микоплазмоз и др. Некоторые из них успешно излечиваются, другие (ВИЧ/СПИД) неизменно имеют плачевный итог. Ты можешь защитить себя от заражения, только если воздерживаешься от случайных сексуальных связей и 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.



ГОД ЗДОРОВЬЯ
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



**РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ
МАЛЬЧИКОВ**





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. Одним из таких гормонов является тестостерон, который вырабатывается яичками.

Какие изменения вызывает тестостерон в растущем организме?

В первую очередь происходит резкий скачок роста. Ты начнёшь 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.

Сальные железы активно начинают вырабатывать «кожное сало», вследствие чего кожа на лице становится более жирной, могут появиться угри. Для предупреждения появления угрей умывайся утром и вечером, а при необходимости пользуйся специальными средствами по уходу за жирной кожей лица (тоники, лосьоны, пенки и гели для умывания). Если угри тебя сильно беспокоят, обратись за помощью к врачу-дерматологу. Начинают активно работать потовые железы, и тебе необходимо ежедневно принимать гигиенический душ с мылом, чтобы не было неприятного запаха от тела и ног. Так как пот состоит в том числе из жира, то только мыло поможет достичь чистоты и свежести тела. 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, творог, каши, пей не менее 1,5 литра 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, тренажёрный зал или что-то другое. Важно, чтобы физическая нагрузка была регулярной, а результат увидишь очень скоро!

Что происходит с мужской половой системой в период взросления?

Начинают увеличиваться в размере половой член и яички (мужские половые железы), которые находятся в мошонке. В норме одно



яичко всегда расположено выше другого. В яичках под воздействием тестостерона начинают образовываться мужские половые клетки — сперматозоиды. Чтобы сперматозоиды созрели полноценными, в мошонке должна сохраняться определённая температура.

Для сперматозоидов губителен и перегрев, и переохлаждение, 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 объёме, 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)