

Наталья Сергеевна Иванова

Секреты моей мамы.

Энциклопедия взрослых тайн

для девочек



Наталья Сергеевна Иванова
Секреты моей мамы. Энциклопедия
взрослых тайн для девочек

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292942

Секреты моей мамы. Энциклопедия взрослых тайн для девочек / Н. С. Иванова.: РИПОЛ классик;
Москва; 2008

ISBN 978-5-386-00578-8

Аннотация

Ты стоишь на пороге взрослой, самостоятельной жизни, которая постепенно раскрывает перед тобой свои тайны. Одни из них ты узнаешь из книг, другие – из кинофильмов, третьи – из бесед с друзьями, старшими сестрами или братьями. Однако есть такие секреты, которые лучше обсуждать с самым дорогим и близким человеком – мамой. Если по каким-то причинам ты стесняешься задать ей щекотливые вопросы о своём взрослении, отношениях мужчины и женщины, сексе и его последствиях, эта книга для тебя. Её автор расскажет тебе о том, что волнует тебя и всех девочек твоего возраста, посоветует, как справиться с той или иной ситуацией. Если же советы покажутся тебе чересчур назидательными, ты вольна захлопнуть книгу и не читать ее до конца. И это твой выбор. Но прежде чем делать это, подумай, может быть, ты пропустишь самое главное, и тогда тебе придется учиться на собственных ошибках.

Содержание

Введение	4
Секрет 1	5
Поговорим о переходном возрасте	6
Наши с тобой отношения	7
Твои отношения с друзьями и одноклассниками	8
Твое внимание к собственной внешности	9
Тест № 1. Познай черты своего характера	11
Что происходит с мальчиками	12
Когда и как начинается половое созревание	12
Рост	12
Изменение формы тела	13
Перемены в голосе	13
Волосы на теле и лице	14
Строение и функции мужских половых органов	14
Что происходит с тобой	19
Когда и как начинается половое созревание	19
Рост	19
Изменение формы тела	20
Увеличение груди	20
Волосы на теле	21
Женские половые органы	23
Менструации	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Наталья Сергеевна Иванова

Секреты моей мамы. Энциклопедия взрослых тайн для девочек

Введение

В подростковом периоде в организме человека происходит бурный рывок физического и психического развития. Непропорционально длинные руки и ноги, угловатые и неловкие телодвижения, изменения форм тела, необычность полового напряжения и его разрядка – вот далеко не полный перечень того, что тревожит ребят переходного возраста.

Возможно, ты напугана изменениями, происходящими в твоём организме, а ошеломляющие тебя телесные ощущения как бы ставят перед фактом: детство ушло безвозвратно и, чтобы стать другой – взрослой, ты должна перестать быть прежней – ребёнком.

Многие из вас начинают сомневаться в правильности своего физического развития, боятся показаться смешными, а также болезненно воспринимают критику в свой адрес. Наверное, тебе кажется, что все люди только и делают, что обсуждают твою неуклюжесть, некрасивое лицо и нескладную фигуру, а родители обращаются с тобой как с маленьким ребёнком, хотя ты уже выросла.

Все эти переживания, вызывающие сомнения в себе, компенсируются тем, что подростки усиленно начинают поиск подтверждений своей физической «нормальности» и «взрослости». Девочки обращают пристальное внимание на размеры своей груди и расстраиваются, если у их сверстниц она больше. Кроме того, запаздывание, по сравнению с ровесницами, менструации некоторые воспринимают как величайшую трагедию.

Как и у каждого подростка, у тебя, скорее всего, есть множество вопросов, касающихся твоего полового созревания, а также секса. И если ты по каким-то причинам не можешь поделиться своими проблемами или переживаниями с родителями, тебе обязательно поможет эта книга, на страницах которой ты найдешь ответы на большинство своих вопросов.

Согласно исследованиям сексологов, подростки, которые обсуждают вопросы сексуальной жизни с родителями и изучают литературу, посвящённую сексу, реже попадают в неприятные ситуации, связанные с беременностью и венерическими заболеваниями, более разумны в выборе контрацептивных средств и намного позже начинают половую жизнь, чем те, кто вступает во взрослую жизнь, руководствуясь собственными соображениями и советами приятелей.

Секрет 1

«Куда уходит детство...»

Ты становишься взрослой, и твой мир стремительно меняется. Прежние интересы и увлечения кажутся детскими и наивными, появляются совершенно новые желания и потребности, даже твое тело становится другим. И все это происходит так быстро! Скорее всего, многое тебя тревожит и даже пугает. Наверняка ты хочешь задать тысячу вопросов – о половом созревании, отношениях с друзьями, подругами и взрослыми, а также о первой любви и всем том, что волнует каждого подростка. Пришло время найти ответы и вместе разобраться во всех сложностях переходного возраста. Итак, приступим.

Поговорим о переходном возрасте

Медики считают, что переходный возраст начинается в 10–11 лет. До этого момента ты была послушным и ласковым ребенком, с тобой не возникало никаких проблем. Но с недавних пор все изменилось, и ты сама это замечаешь. Буквально все вокруг вызывает у тебя раздражение, недовольство и чувство протеста. Тебе кажется, что взрослые обращаются с тобой как с маленьким ребенком, хотя ты уже вполне самостоятельный человек, имеющий право на собственную жизнь. Непонимание со стороны окружающих становится причиной неожиданных реакций и поступков. Это совершенно нормальное явление, свойственное подростковому возрасту. Будь готова к тому, что сложный переходный период продлится еще 4–5 лет.

Пора взросления – самый важный этап в жизни каждого человека. В это время в организме происходят большие перемены, которые принято называть половым созреванием. Твой внутренний мир также не стоит на месте, а развивается и совершенствуется. Именно в переходном возрасте закладываются основы морали, вырабатываются взгляды на жизнь, определяются эстетические и этические ценности. С окончанием этого периода ты вновь станешь спокойной и уравновешенной, как прежде, с той лишь разницей, что научишься думать и поступать «по-взрослому». Рано или поздно все придет в норму, хотя сейчас тебе, без сомнения, приходится непросто. Никто не застрахован от ошибок, но в переходном возрасте они зачастую имеют решающее значение. Поступки, совершенные в пору становления личности, могут повлиять на всю дальнейшую жизнь. Поэтому наша с тобой общая задача – помочь тебе преодолеть все трудности переходного возраста, чтобы ты могла с достоинством и уверенностью вступить в большой мир взрослых.

Почему же подростковый период считается сложным, проблемным? Дело в том, что за эти несколько лет ты перестаешь быть ребенком и становишься взрослой, наблюдается своеобразный переход из одного состояния в другое (отсюда термин «переходный возраст»). Основные изменения затрагивают эндокринную систему. В 10–14 лет усиливается работа щитовидной железы и гипофиза. Выделяемые ими гормоны активизируют обмен веществ, и ты начинаешь быстро расти. Причем этот процесс далеко не всегда протекает равномерно. В результате твои конечности могут казаться слишком длинными, фигура – нескладной и угловатой, а движения – резкими и неуклюжими. Все это пройдет со временем, и к 15–16 годам ты обретишь женственность и грациозность.

Однако изменения в работе желез внутренней секреции сказываются не только на твоей внешности. В переходном возрасте (обычно в 14–15 лет, но иногда чуть раньше или позже) повышается функция коры надпочечников, гормоны которой принимают активное участие в формировании реакции стресса. Это необходимо для нормальной деятельности организма, но приводит к некоторым побочным эффектам, не слишком приятным для тебя и окружающих. Постоянно находясь в состоянии стресса, обусловленного гиперфункцией коры надпочечников, ты становишься излишне раздражительной и агрессивной. Именно с изменениями в работе эндокринной системы связаны резкие и на первый взгляд беспричинные перепады настроения, а также беспокоящие тебя усиленное потоотделение, незначительное повышение температуры тела и неустойчивый аппетит.

Гормоны, в большом количестве вырабатываемые корой надпочечников, оказывают стимулирующее влияние на функцию половых желез. Усиленная деятельность последних, в свою очередь, обуславливает процесс, называемый половым созреванием. После его завершения ты станешь биологически взрослой и способной к материнству.

Половое созревание приводит к гармонизации развития организма и устраняет все неполадки в его работе. Однако это происходит не сразу. Сначала процесс протекает не слишком гладко. Дело в том, что твой организм вырабатывает слишком много половых гормонов,

а это вызывает избыток сексуальной энергии, которую ты в силу определенных причин пока не можешь реализовать. В результате весь этот мощный потенциал, не находя естественного выхода, выплескивается в виде вспышек агрессии, раздражения, дерзости, упрямства и непослушания. Направить лишнюю энергию в нужное русло тебе помогут занятия спортом и регулярная физическая активность.

Наши с тобой отношения

Для меня не секрет, что в своем возрасте ты уже считаешь себя достаточно взрослой и самостоятельной и полагаешь, что вполне можешь обойтись без советов старших. Бесконечные родительские требования, претензии и нотации вызывают у тебя лишь раздражение. Ты больше не желаешь быть «маменькиной дочкой» и стремишься во всем руководствоваться только собственным мнением. Такое поведение типично для большинства подростков, и в нем нет ничего противоестественного. Трудности в отношениях с родителями, как и все остальные проблемы переходного возраста, временны. Но иногда они могут приводить к нежелательным последствиям, особенно если обе конфликтующие стороны ведут себя не так, как следовало бы.

Подросток – это, конечно, уже не ребенок, но и не совсем взрослый человек. Его действия не всегда продиктованы здравым смыслом, а некоторые поступки совершаются исключительно в знак протеста, из стремления доказать свою самостоятельность. Ты можешь сколько угодно отрицать справедливость этого утверждения, тем не менее оно верно. Не прислушавшись к совету родителей, которые, безусловно, обладают большим жизненным опытом, ты рискуешь сделать серьезную ошибку и попасть в очень неприятную ситуацию.

Проблемы переходного возраста порой совершенно напрасно недооцениваются взрослыми. Сложность заключается не только в том, что подростки острее воспринимают трудности, но и в том, что в силу своих ограниченных возможностей они зачастую не в силах с ними справиться. Оказавшись в подобных обстоятельствах, ты, скорее всего, смиришь свою гордыню и обратишься за помощью к родителям, поскольку, как бы то ни было, они являются самыми близкими для тебя людьми.

Дальше события могут развиваться двумя путями. Прекрасно, когда мама с папой, как в твоём случае, готовы разобраться в проблеме ребенка и оказать ему поддержку. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Многие твои друзья и подруги наверняка сталкивались с ситуацией, когда родители, узнав о трудностях сына или дочери, выражали недовольство и возмущение, осыпали свое чадо упреками, а впоследствии не уставали напоминать ему о совершенной некогда глупости. Неудивительно, что в дальнейшем подросток отказывается делиться с ними своими сокровенными тайнами, предпочитая доверять их посторонним людям. Проблемы от этого не решаются, а конфликт отцов и детей только усугубляется.

Из рассмотренного примера видно, как важно сохранять доверие и взаимопонимание в семье. Многие подростки, часто необоснованно, боятся рассказывать родителям о своих проблемах, полагая, что будут жестоко наказаны. Вероятно, тебе не раз приходилось слышать от подруг: «Они меня за это убьют!», «Мама выгонит меня из дома!» или что-нибудь в этом роде. Конечно, ничего такого не случится. Что бы ты ни натворила, любящие родители никогда не пожелают тебе зла, всегда постараются понять тебя и простить. Кроме того, не забывай, что в большинстве случаев они оказываются единственными людьми, действительно способными помочь тебе справиться с трудностями.

Твои отношения с друзьями и одноклассниками

Вспомни то беззаботное время, когда ты была маленькой. Большую часть времени ты проводила во дворе, играя со своими многочисленными приятелями, жившими по соседству. У тебя действительно не было недостатка в друзьях и подругах. Но куда они исчезли теперь? Почему сейчас, когда ты повзрослела, тебе стало труднее находить общий язык с другими ребятами?

На самом деле все очень просто. В детстве такие вещи, как общность взглядов на жизнь, схожесть увлечений и взаимопонимание, не имеют большого значения. Малыши могут свободно общаться между собой, даже если несколько минут назад они были незнакомы. Самозабвенно предаваясь игре, дети не думают о том, что их родители принадлежат к разным социальным слоям, что сами они не имеют друг с другом ничего общего. В мире ребенка просто нет места таким сложностям.

Но все становится иначе, когда детство проходит. Ты вдруг начинаешь понимать, что тебе больше не о чем разговаривать с прежними закадычными подружками. Игры, объединяющие всех без исключения детей независимо от их происхождения, пола, национальности и перспектив на будущее, утратили былое значение. Теперь на первый план выступили другие ценности – схожесть интересов, доверие, преданность – словом, все то, что для взрослого человека складывается в понятие «дружба».

Совершенно очевидно одно: дружить нужно уметь. Для того чтобы окружающие хорошо к тебе относились и хотели с тобой общаться, необходимо обладать определенными качествами. Ты сомневаешься в том, что они у тебя есть? Тогда попробуй взглянуть на себя со стороны и найти что-то такое, чем ты могла бы привлечь людей. Позитивные качества есть у каждого, и у тебя в том числе.

А может быть, проблема в том, что ты сама отказываешься замечать хорошее в других людях? Попробай мысленно поставить себя на их место. Нравится ли тебе, когда собеседник говорит исключительно о своих интересах, признает верным только собственное мнение и при этом презрительно отзывается обо всех окружающих? Скорее всего, с таким человеком никто не захочет общаться. Прими это к сведению и постарайся никогда не вести себя подобным образом.

Ты наверняка замечала, что те из твоих сверстников, кто имеет множество интересов и обладает широким кругозором, никогда не страдают от недостатка друзей. С человеком, способным поделиться новыми знаниями, всегда хочется общаться. Чтобы уметь заинтересовать окружающих, нужно постоянно получать информацию – из книг, фильмов, телепередач, Интернета и др. Занимайся тем, что тебе нравится, и не стесняйся рассказывать о своем увлечении.

Для некоторых взрослых одиночество – удовольствие, редкая и прекрасная возможность остаться наедине с собой, со своими мыслями. Однако для большинства подростков естественно проводить много времени с друзьями, а не сидеть дома перед телевизором в компании самого себя. Ребята твоего возраста обычно тяжело переносят одиночество, чувствуя себя при этом отвергнутыми и ненужными. Чтобы не оказаться в такой неприятной ситуации, необходимо научиться проявлять инициативу, знакомиться с людьми и находить с ними общий язык. И не стоит стремиться понравиться всем без исключения, потому что добиться этого все равно не удастся.

Основные проблемы многих подростков – робость, застенчивость, неуверенность в себе. Именно эти черты характера зачастую мешают знакомиться и заводить друзей. Особенно тяжело бывает общаться с представителями противоположного пола. Представь, что к тебе подходит малознакомый симпатичный мальчик и пытается с тобой заговорить. Ты

бы с радостью поддержала беседу, но робость сковывает твой язык, заставляет краснеть от смущения и произносить невнятные фразы. Ты просто боишься выглядеть смешно и глупо, а окружающие порой принимают твою застенчивость за высокомерие, и это отбивает у них все желание продолжить знакомство с тобой.

Главное, что нужно тебе в этом случае, – преодолеть робость и научиться любить себя независимо от чужого мнения. У тебя, безусловно, есть качества, достойные уважения. Разгляди их в себе и постарайся сделать так, чтобы все вокруг тоже это заметили. Не бойся посмотреть в лицо своей застенчивости и бросить ей вызов. Ты никогда не избавишься от робости, упорно избегая ситуаций, в которых она проявляется. Если каждый раз при встрече с тем самым мальчиком тебе хочется от смущения провалиться сквозь землю, подойди к нему сама и первой заведи беседу. Звучит ужасно, но это единственный способ преодолеть застенчивость. Даже если он откажется с тобой разговаривать (а для этого, вероятно, нет причин), ничего страшного не произойдет. Повторив такой прием несколько раз, ты избавишься от робости раз и навсегда.

Твое внимание к собственной внешности

Достигнув переходного возраста, ты обязательно столкнешься с проблемами, которые останутся для тебя актуальными на протяжении всего периода взросления. Бурный рост, непривычная угловатость движений, изменение телесных форм, необычность ощущений, связанных с сексуальным напряжением и его разрядкой, – все это может стать для тебя серьезными проблемами, причем во многом неосознаваемыми и потому беспокоящими тебя еще больше.

Подростковый период в твоей жизни – это время внутренне противоречивого и нередко конфликтного состояния утраты привычного и обретения нового физического Я. Накануне рывка в физическом развитии мальчики и девочки часто становятся «грязнулями»: они перестают умываться, чистить зубы, стричь ногти, менять белье и следить за своей одеждой. Почему же так происходит? Ты, вероятно, и сама этого не понимаешь. Попробуем разобраться.

Дело в том, что смутное чувство тревоги иногда заставляет тебя подсознательно противиться всему, что угрожает твоему детству. Ты все еще боишься вступления во взрослую жизнь и потому активно сопротивляешься, когда что-то или кто-то пытается нарушить твою неприкосновенность. У мальчиков этот «антигигиенический» период протекает конфликтнее, чем у девочек. Длительность описываемой поры варьируется в зависимости от темпов полового созревания, но обычно через 1–1,5 года поведение подростка приходит в норму, и он уделяет должное внимание чистоте своего тела и опрятности одежды. Но в то же время, ты, возможно, начнешь искать дефекты там, где на самом деле их нет. «У меня слишком длинный нос», «У меня очень короткие ноги», «У меня широкие бедра», «У меня слишком маленькая (слишком большая) грудь», «Я уродина» – такие мысли, наверное, уже приходили тебе в голову. Не правда ли?

Скорее всего, ты просто стыдишься или даже пугаешься проходящих с половым созреванием изменений своего тела, зачастую пребывая в полной уверенности, что ты «уродлива», «смешна» и т. п. Ощущения, которые испытывает ребенок в этот период, прекрасно описал Г. Х. Андерсен в сказке «Гадкий утенок»: «...бедного утенка охватила непонятная тревога. Он завертелся в воде, как волчок, вытянул шею и тоже закричал, да так громко и странно, что сам испугался. Ах, он не мог оторвать глаз от этих прекрасных, счастливых птиц, а когда они совсем скрылись из виду, он нырнул на самое дно, выплыл опять и долго не мог опомниться... Красоте их он не завидовал; ему и в голову не приходило, что он может быть таким же, как они».

Итак, любые физические изменения пробуждают у тебя тревогу и сомнения: «Правильно ли я развиваюсь? Не отстаю ли от своих сверстников?». Сравнивая себя с ровесниками, которые чувствуют то же самое, ты прежде всего видишь их наружность, а не переживания, поэтому и приходишь к выводу, что ты не такая, как все. Кроме того, ты, как и все остальные девочки твоего возраста, часто сопоставляешь себя с признанными «стандартами красоты»: моделями, актрисами, девушками из рекламных роликов и т. д. В сравнении с ними ты, конечно, чувствуешь себя «гадким утенком» и начинаешь непримиримую борьбу со своими «недостатками», которая нередко захватывает целиком и полностью твое внимание. Главной целью этой битвы является маскировка мнимого или действительного изъяна: с помощью одежды, косметических средств и т. п.

Тест № 1. Познай черты своего характера

Хочешь ли ты лучше разобраться в своем характере? Тогда ответь на 12 вопросов – по 3 в каждой группе. Только запомни, что отвечать нужно коротко – «да» или «нет».

I группа

- # Часто ли ты лжешь?
- # Миришься ли ты со своими недостатками?
- # Легко ли ты меняешь свое мнение?

II группа

- # Часто ли ты говоришь о себе?
- # Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми людьми или в чужой компании?
- # Доверяешь ли ты людям?

III группа

- # Нравится ли тебе слышать похвалы в свой адрес?
- # Довольна ли ты собой?
- # Часто ли ты обсуждаешь с друзьями недостатки других людей?

IV группа

- # Всегда ли ты сдерживаешь свое обещание?
- # Настойчиво ли ты двигаешься к своей цели?
- # Проявляешь ли ты инициативу в коллективных делах?

Теперь проанализируй каждую группу вопросов: если оказалось больше положительных ответов, запиши себе цифру «1», а если преобладают отрицательные – «0». Напиши в строчку свои результаты: у тебя получится код ответа из 4 цифр.

Итак, цифровые комбинации говорят, что ты:

- 0000 – необщительна, медлительна, не умеешь ставить перед собой цели;
- 1000 – скрытна, беспринципна, нетребовательна к себе;
- 0010 – деятельна, но малообщительна;
- 0001 – честна, самоуверенна, но немного скрытна;
- 0100 – вежлива, бесхитростна, но несколько пассивна;
- 0110 – честна, упряма и очень заботлива;
- 0011 – надменна и не всегда искренна, но упорна в достижении цели;
- 1001 – замкнута, ленива, любишь себя;
- 1010 – очень деятельна, честна;
- 1100 – правдива, скромна, упорна в достижении цели, но легко меняешь свои убеждения;
- 0101. – открыта, целеустремленна, коммуникабельна;
- 1011 – необщительна, излишне самолюбива, но тверда в своих убеждениях;
- 1101 – слабохарактерна, простодушна, ленива и самовлюбленна;
- 0111 – принципиальна, общительна, но несколько высокомерна;
- 1110 – бесхитростна, трудолюбива, но легко уступаешь другим первенство в конкурентной борьбе;
- 1111 – энергична, общительна, но непоследовательна.

Что происходит с мальчиками

Когда мальчику исполняется 11–12 лет, часто приходится слышать от взрослых странную фразу, что у него начался пубертатный период. Слово кажется незнакомым, звучит некрасиво и немного пугающе. Возможно, ты замечаешь, что твои недавние товарищи по играм стали по-другому вести себя, и теперь вам почему-то сложнее найти общий язык. Да и сами мальчики чувствуют, что с ними происходит нечто, необъяснимое словами. Разумеется, это их тревожит, ведь все люди боятся перемен. На самом деле с твоими сверстниками все в порядке, просто они становятся мужчинами. Мальчик в переходном возрасте – уже не ребенок, но пока еще и не взрослый человек, и этим объясняются все необычные и волнующие явления.

Когда и как начинается половое созревание

С 12 до 15 лет основное событие, происходящее в организме мальчика, – это интенсивное формирование вторичных половых признаков. В конце пубертатного периода мальчик становится юношей. В 15 лет его половые органы будут уже готовы к репродуктивной функции, то есть в это время он уже теоретически сможет стать отцом.

Однако заметь, что главное слово здесь – «теоретически». Несмотря на появившуюся новую способность к деторождению, 15-летнего мальчика вряд ли кто-нибудь решится назвать действительно зрелым. Ему еще расти и расти – как в социальном, так и в интеллектуальном отношении. По-настоящему взрослым мальчик станет не ранее 22 лет. Кстати, в Европе человек признается полностью зрелым в 23 года, а в странах Востока, особенно в Японии, мужчинам запрещено жениться до 35 лет. Но забудем на время о европейцах и японцах и вернемся к проблемам переходного возраста. Что же происходит в этот период с организмом мальчика?

Итак, он начинает претерпевать изменения. Стоит заметить, что не все эти перемены приятны для мальчика. Наверное, каждому мужчине есть что рассказать о неприятностях в период собственного полового созревания. Хотя бы одно из многих обстоятельств, о которых мы собираемся говорить, доставило ему немало хлопот и беспокойства.

Главное, что тревожит, по крайней мере, 90 % подростков, – это внешний вид. Все 12-13-летние мальчики – самые большие в мире максималисты, и первое, что попадает под огонь их критики, – это собственный облик. Такое чрезмерно повышенное внимание к себе усугубляет и без того свойственную подростковому возрасту стыдливость. В результате возникают крайняя неуверенность в себе и депрессивное состояние.

Ты и сама, наверное, заметила, как тяжело мальчикам твоего возраста общаться с ровесниками, даже с теми, которых они когда-то считали своими друзьями. Все дело в том, что период полового созревания у каждого человека проходит совершенно не так, как у других. Иногда мальчик значительно опережает в развитии своих сверстников, которые пока еще выглядят детьми по сравнению с ним. Данное обстоятельство может вызывать издевки приятелей (а дети способны смеяться очень жестоко) и больно ранить. Но это не продлится долго. Вскоре остальные ребята начнут испытывать то же самое, и им уже будет не до смеха.

Рост

Половое созревание мальчиков начинается с интенсивного роста: тело увеличивается в длину, главным образом за счет ускоренного роста и развития длинных костей. Причем формирование костей может происходить неравномерно, как бы скачками.

Сначала в подростковом возрасте увеличиваются голова, стопы и ладони. Они первыми становятся такими же, как у взрослого мужчины. Потом начинают расти кости верхних и нижних конечностей, то есть удлиняются руки и ноги. А самым последним, к сожалению, растёт туловище. Поэтому подростки выглядят нескладными: короткое туловище, непропорционально длинные руки и ноги, огромные ступни и ладони. Так, ладони мальчика-подростка достигают «взрослых» размеров на 4 месяца раньше, чем, например, кости предплечий. Именно поэтому некоторые юноши стесняются собственных рук и стараются спрятать их за спину или в карманы брюк. Но проходит совсем немного времени – несколько месяцев или чуть больше, и все приходит в норму: ладони уже не выделяются своими размерами.

В возрасте от 12 до 16 лет изменения происходят и во внутренних органах мальчиков. Например, сердце за этот период становится в 2 раза тяжелее. Но, что интересно, работа его немного замедляется: оно не сразу может справиться с резко возросшим объемом крови и количеством кровяных телец. Именно поэтому в подростковом возрасте артериальное давление часто бывает повышенным, а температура тела – пониженной или повышенной.

Увеличивается и объем легких, в то время как частота дыхания становится меньше. А мышечная сила к 15 годам возрастает в 2 раза. Это происходит благодаря усиленной выработке организмом мужского гормона тестостерона и огромному синтезу белка. Поэтому в этом возрасте подросток объективно так же силен, как и взрослый мужчина.

Изменение формы тела

У мальчиков-подростков есть свое неоспоримое преимущество перед девочками: они очень редко страдают от избыточного веса. Дело в том, что у мужчин вообще от природы жировая прослойка незначительна, поэтому полнота у мальчиков наблюдается в исключительных случаях, например при нарушении обмена веществ или в результате генетической предрасположенности к полноте. Скорее, родителей мальчиков-подростков беспокоит иная проблема – они излишне худощавы. Однако вес постепенно придет в норму, а мышцы станут четко выраженными, с характерной, чисто мужской привлекательностью. К 15 годам физическая сила юноши уже ни у кого не будет вызывать сомнений. Сложнее дело обстоит с выносливостью (женщины вообще гораздо выносливее и терпеливее мужчин), но этот недостаток исправим с помощью достаточно несложных упражнений.

Фигура у подростка формируется очень индивидуально. Конечно, нельзя не признать, что в сознании многих укрепился вполне определенный идеал мужской фигуры: широкие плечи и узкие бедра. Далекое не все подростки подходят под этот критерий. У большинства мальчиков плечи еще очень долго остаются узкими, и только по сравнению с ними таз кажется чрезмерно широким. Тем не менее это не недостаток, и уж тем более не несчастье. Физкультура поможет быстро справиться с этой проблемой.

Перемены в голосе

Одна из многих проблем, возникающих у мальчиков в переходном возрасте, – это метаморфозы, происходящие с голосом. У всех детей независимо от пола голос высокий. Однако если у тебя голосовые изменения настолько незначительны, что проходят незаметно, у мальчиков же все обстоит гораздо сложнее. В период полового созревания у них происходит увеличение гортани.

Внутри нее находятся голосовые связки – туго натянутые, подобно струнам музыкального инструмента, мышечные связки. Они на самом деле и являются струнами, тогда как гортань – это резонатор, усиливающий звучание. Вместе с ростом мышечной ткани проис-

ходит и рост голосовых связок, что является причиной изменения привычной тональности звука. У девочек этой проблемы не существует, поскольку голосовые связки у них растут не столь стремительно, как у мальчиков: у последних во время скачкообразного роста они просто не успевают увеличиваться равномерно. Говорят, что у молодых людей в этот период «ломается голос».

Как же это происходит? Сначала голос мальчика становится хриловатым, как при простуде, хотя на самом деле он абсолютно здоров. Затем начинается самое неприятное: тон голоса тоже меняется, то поднимаясь до фальцета, то падая до басовых нот. В результате в процессе общения многие мальчики-подростки сильно смущаются. Они стесняются собственного «режущего слух» голоса и стараются разговаривать как можно меньше. Особенно тяжело приходится тем юношам, которые занимаются профессиональным вокалом: для них метаморфозы, происходящие с голосом, могут оказаться фатальными.

Волосы на теле и лице

Теперь поговорим о «растительности» на теле и лице. В период от 13 до 15 лет у мальчиков в области половых органов появляется пушок, а затем нежные одиночные волоски, которые впоследствии становятся все жестче и темнее. Они делаются курчавыми и распространяются вширь по всему лобку. Потом они закрывают весь низ живота. Вообще у взрослых мужчин верхняя граница волосяного покрова имеет форму ромба, один конец которого направлен в сторону пупка. Оволосение других частей тела зависит от генетической предрасположенности каждого человека. У некоторых людей кожа на теле гладкая, а у других и спину, и грудь, и даже плечи покрывает густой «мех». Впрочем, мужчин эта проблема не особенно волнует. Другое дело – женщины. Их можно даже пожалеть, особенно тех, у кого из-за гормональных нарушений начинают расти усики.

В отличие от представительниц прекрасного пола, многие мужчины считают усы весьма важной составляющей их внешности. В 13 лет (иногда чуть позже) у мальчиков на верхней губе начинает появляться нежный пушок, а затем – одиночные волоски. Если первое время их не сбривать, через определенное время они превратятся в клочковатую щетину, расположенную к тому же неравномерно, пучками.

Строение и функции мужских половых органов

А теперь, пожалуй, мы перейдем к самому главному: увеличению размеров пениса, яичек, а также к поллюции, мастурбации и прочим «прелестям» жизни мальчика-подростка. Но для начала остановимся на строении мужских половых органов. Подобно женским, они подразделяются на внутренние и наружные. Наружные половые органы мужчины – это мошонка, в которой находятся яички, и половой член.

Небольшие парные органы – яички – имеют округлую форму и вырабатывают мужские половые клетки (сперматозоиды). В имеющихся внутри канальцах в течение 2 месяцев развиваются сперматозоиды. В целом же за этот период времени у взрослого мужчины вырабатывается не менее 2 млн жизнеспособных половых клеток.

Яички расположены в мошонке, морщинистом кожистом мешочке. Эти половые железы находятся за пределами брюшной полости. Рядом с яичками находятся очень тонкие и длинные трубки в виде спиралей – это своеобразный аналог женских придатков. Известно, что их длина достигает 6 м. В трубочках сперматозоиды «доходят до кондиции», то есть до полного созревания. В среднем половые клетки пребывают в них около 2 недель.

Из этих спиралей выходят семявыводящие протоки – полые трубки. Их длина составляет около 40 см. Эти трубки, состоящие из мышечной ткани, в полости таза, находятся в

области мочевого пузыря и переходят в мочеиспускательный канал. Благодаря сокращениям мышечной ткани созревшие сперматозоиды поступают в пенис.

Рядом с семявыводящими протоками находятся семенные пузырьки. В них вырабатывается особая, сильно витаминизированная питательная жидкость, благодаря которой осуществляются питание сперматозоидов и их продвижение по семенным протокам. Кроме жидкости, вырабатываемой в семенных пузырьках, передвижению половых клеток способствует и вещество, которое производит предстательная железа, или простата.

И, наконец, нужно сказать о пенисе – предмете особой гордости мужчин. Он выполняет сразу 2 функции. По сути, это мочеиспускательный канал, гораздо более длинный, чем у женщин. Отсюда выводятся жидкие отходы организма, которые скапливаются в почках. Но из него также выбрасывается эякулят, или сперма.

Пенис состоит из 1 губчатого и 2 пещеристых тел. Если мысленно сделать перпендикулярный разрез, получится треугольник, у которого сверху находятся пещеристые тела, а губчатое, содержащее мочеиспускательный канал, – внизу, под ними. Пещеристые тела начинаются в области лобковой кости, потом они сходятся вместе и появляются снаружи в виде пениса. Заканчиваются они непосредственно под головкой пениса, образуемой губчатым телом.

Головка полового члена прикрыта нежной и подвижной кожицей. По-другому она называется «крайняя плоть». Под ней расположены железы, вырабатывающие аналог влагалищной женской смазки – жироподобную смегму белого цвета. Благодаря ей головка надежно защищена от различных повреждений типа потертостей. На головке пениса находится отверстие мочеиспускательного канала в виде маленькой щели.

Следует сказать, что пенис начинает формироваться уже на 7-й неделе внутриутробного развития ребенка, а к моменту рождения этот процесс уже полностью заканчивается.

Когда наступает эрекция, усиливается приток крови в пещеристые тела. Из-за этого половой член увеличивается в размерах и становится твердым. Кстати, неправда, будто в это время в пенисе может произойти застой крови. Отток ее происходит, но приток выше как минимум в 2 раза. Это и есть причина избыточного давления, благодаря которому происходит расправление стенок пещеристых тел. Став твердым в состоянии эрекции, половой член легко проникает в женское влагалище. В результате полового акта возникает мощный выброс спермы. Сперматозоиды в огромном количестве проникают в матку, затем из нее – в маточные трубы. Именно там и происходит оплодотворение – соединение яйцеклетки и сперматозоида.

В нормальном состоянии длина полового члена колеблется от 5 до 20 см. Кстати, состояние эрекции может их уравнивать. Это такое, прямо скажем, коварное понятие, поскольку может заключаться не только в увеличении размеров, но и просто в отвердении. Врачи даже шутят, что эрекция является «великим уравнивателем». Таким образом, какими бы ни были первоначальные размеры пениса, эрекция делает одинаковой физическую силу всех мужчин. Можно даже сказать больше: чем меньше половой член в состоянии покоя, тем больше он становится во время эрекции. И напротив – чем больше половой член, тем меньше он прибавляет в эрегированном состоянии. Итак, в состоянии эрекции у всех мужчин он имеет приблизительно одинаковые размеры: в длину – от 16 до 18 см, а диаметр головки в среднем составляет 4 см.

Между прочим, здесь есть один небольшой нюанс, и это касается некоторых подростков, болезненно озабоченных размерами полового члена. Есть определенная закономерность: чем ниже интеллект человека, тем больше внимания он уделяет размерам пениса. В конце концов это очень удобно: все неудачи в личной жизни возложить на размеры полового члена. Хотя, если бы кто-нибудь из таких мужчин догадался спросить женщину, имеет ли для нее значение размер пениса, ответ был бы отрицательным.

В период полового созревания размеры полового члена зависят от уровня гормонов, вырабатываемых организмом. До 12 лет размеры пениса приблизительно одинаковы у всех мальчиков. Когда же начинается усиленный выброс гормонов в кровь, внешний вид половых органов изменяется. Это касается, в частности, и величины пениса.

До тех пор пока внешние половые органы подростка увеличатся до размеров, характерных для взрослых мужчин, должно пройти не менее 3 лет. Развитие проходит в несколько этапов. Когда мальчик достигает 12-летнего возраста, у него увеличиваются яички и мошонка. Последняя становится красного цвета, а у корня полового члена начинают расти единичные волоски. В это же время в этой области у многих подростков появляются мелкие прыщики.

Особенно усиленный рост пениса начинается с 15 лет: он увеличивается в длину и толщину. Одновременно продолжается рост мошонки и яичек. Затем темнеют и грубеют волосы в области лобка.

В связи с дальнейшим увеличением полового члена в следующие 2 года развитой и ясно очерченной становится его головка. Семя при этом вырабатывается организмом в таком огромном количестве, что ночью у мальчика возникают поллюции. В целом этот период превращения подростка в зрелого мужчину продолжается около 5 лет.

К концу полового созревания предстательная железа, которая начинает функционировать в полную силу, достигает своих оптимальных размеров.

У взрослого мужчины яички размером не превышают сливу средней величины, а у подростков они, естественно, немного меньше. При этом уже в ранней юности, то есть приблизительно в 13 лет, одно из яичек начинает свисать немного ниже другого. Почему же так происходит и есть ли в этом что-либо ненормальное? Как ни странно, подобным вопросом задаются не только подростки, но и вполне взрослые мужчины.

Возможно, когда-то давно и встречались такие «мужские экземпляры», у которых яички были расположены параллельно друг другу. Представляешь, какие трудности испытывали эти бедолаги? Они не могли даже сдвинуть ноги, поскольку это причиняло им сильную боль. А разве в состоянии они были красиво ходить? При ходьбе им, наверное, приходилось широко раздвигать ноги. Согласись, что такую походку нельзя назвать привлекательной. Вероятно, первобытные женщины были такого же мнения и не желали иметь дела с подобными представителями сильной половины человечества, отдавая предпочтение мужчинам с красивой походкой. А гармонично передвигаться могли только те, чьи яички находились на разных уровнях. Женщины делали выбор в их пользу и рожали от них детей. И с каждым новым поколением все меньше появлялось на свет мальчиков с яичками, расположенными параллельно друг другу.

По мере того как мальчик становится старше, в его предстательной железе и семенных пузырьках скапливается большое количество жидкого секрета, из-за чего все чаще начинает возникать сексуальное напряжение. Все вполне естественно, но вот однажды ночью каждый подросток в первый раз в жизни испытывает оргазм и непроизвольную ночную эякуляцию, которая называется поллюцией.

Однажды, проснувшись утром, мальчик обнаруживает, что на простыне откуда-то появились влажные пятна. Обычно первая мысль, которая приходит в голову, звучит таким образом: «Неужели я мастурбировал во сне?». При этом часто подобную мысль сопровождает ощущение неловкости и чувство смутного стыда и вины перед кем-то. На самом деле эта ситуация не должна вызывать беспокойства. Она просто свидетельствует о нормальном половом развитии подростка. Пройдет время, неизбежно начнется нормальная сексуальная жизнь, и ночные поллюции прекратятся сами собой.

Иногда спровоцировать их могут эротические сновидения, недостижимым и манящим сексуальным объектом которых обычно является известная личность, например кинозвезда

или популярная певица. Однако у некоторых мальчиков этот объект более реален, хотя и не становится от этого более достижимым. О какой реальности может идти речь, если в глубине души подростку нравится одноклассница, совершенно не воспринимающая его в качестве мужчины, или молодая учительница, или замужняя соседка по лестничной площадке? Неудивительно, что мальчик, испытывая бурю самых противоречивых чувств и эмоций, ужасно нервничает, поскольку считает происходящее с ним ненормальным. Самое страшное, что даже поговорить с родителями об этом нельзя, а уж если они сами решатся заговорить на столь скользкую тему, любой мальчик-подросток расценит это просто как вопиющую бестактность.

Подобные чувства и соответствующая реакция на них – просто следствие появившегося в результате гормонального выброса полового влечения. Мальчик, испытывающий поллюции, никакой не извращенец. На самом деле большинство людей – даже взрослых – часто предаются сексуальным фантазиям, которые если и имеют связь с реальностью, то очень смутную.

К 18 годам уровень тестостерона в крови подростка достигает своего пика. Порой в самый неподходящий момент сосуды, по которым происходит отток крови от пениса, могут вдруг сократиться, и вся его ткань наполнится кровью. Это может случиться в любое время дня и ночи. Подросток не может преодолеть внезапно возникшее сексуальное возбуждение, и у него возникает непроизвольная эрекция. Большинство мальчиков разряжают сексуальное возбуждение с помощью мастурбации.

Конечно, им в голову приходят разные мысли. А вдруг пенис отвалится? А еще говорят, у часто мастурбирующих мальчиков на руках начинают расти волосы...

Однако мастурбация является нормальным и несколько не опасным для здоровья способом снятия психического и сексуального напряжения. В ней кроется всего лишь одна опасность: она может стать интереснее, чем отношения с живым человеком. Ведь в отношениях между людьми всегда так много сложностей и проблем...

Что же касается частоты такого рода снятия напряжения, для сравнения можно уверенно сказать: взрослые занимаются сексом по крайней мере 2–3 раза в неделю. Между прочим, не потому, что не могли бы больше, а потому, что в жизни существует непреложный закон: во всем необходимо чувство меры.

Часто у мальчиков-подростков случается непроизвольная эрекция, причем иногда в самый неподходящий момент. И во всем виноваты, разумеется, вы – девочки. Тебе в голову даже не приходит мысль, что у ровесников возможна непроизвольная эрекция. Многим твоим подружкам доставляет невероятное удовлетворение возможность продемонстрировать одноклассникам все свои прелести сразу и во всей красе. Им даже нравится замечать, что в этот момент у мальчика наступает эрекция. Наивные, они уверены, что это реакция на их неотразимую красоту, а мальчик вызвал эрекцию нарочно.

А подросток, естественно, думает, что эта девочка преднамеренно унизила и спровоцировала его на прилюдную эрекцию, тем более что она несколько ему не нравится. Наконец, любому понятно, что в подобной ситуации она выглядит более развитой, и это тоже ужасно унижает.

В результате от обиды и в отместку мальчик начинает говорить ей гадости и грубости, да так, чтобы она обязательно это слышала. У любого подростка существует богатый запас самых грязных словечек, и когда его «доводят до кондиции», он готов все их выбросить вслед обидчице. Некоторые рассказывают самые невероятные истории о поведении девочек-кокеток.

Ну а они тоже в долгу не остаются. Как говорится, дня не проживет тот, кто их обидит! А поскольку оружие у них только одно, то и мстят они с его помощью: нарочно носят откровенную одежду, делают смелые жесты, дразнят всем своим поведением. Самое страшное в

этой ситуации, что у некоторых мальчиков с тех пор возникает маниакальная враждебность по отношению к представительницам прекрасного пола, которая может остаться навсегда.

Что происходит с тобой

Развитие девушек идет более ускоренными темпами, и это создает для них некоторый дискомфорт. Мальчик в 9-10 лет – еще совсем ребенок, а девочка уже начинает постепенно превращаться в будущую женщину. С тобой происходят странные и подчас пугающие вещи. Но ты не единственная, ведь все представительницы прекрасной половины человечества в определенное время проходят через те же испытания. Узнав больше о половом созревании, ты станешь воспринимать все происходящие в этот период процессы как абсолютно нормальные и закономерные.

Когда и как начинается половое созревание

Развитие девушки идет довольно быстро, так что к 15 годам внешне она выглядит уже вполне сформировавшейся. К этому времени завершается формирование внешних и внутренних половых органов, устанавливается менструальный цикл, а юная женщина уже может стать матерью. Тем не менее внешность – это далеко не все. Психическая зрелость наступает гораздо позже, возможно, годам к 18.

Рост

Всегда и во все времена мальчики были ниже ростом, чем их ровесницы. В этом заключается разница между развитием мужского и женского организма. Девочки растут постепенно, но постоянно, а мальчики – внезапно, скачкообразно.

Рост начинает значительно увеличиваться приблизительно с 10 лет. К моменту появления первой менструации, или менархе, он практически прекращается. Возможно, в течение 2–3 лет ты еще вырастешь на несколько сантиметров, но это уже не сыграет решающей роли. Таким образом, девочкам, тревожащимся из-за своего чересчур высокого роста, не следует обращать внимания на насмешки сверстников. Если они говорят, что ты напоминаешь «телебашню», не верь. Пройдет немного времени, и ровесники догонят и перегонят тебя, поэтому старайся ходить прямо и не сутулиться. Это не поможет скрыть высокий рост, да и выглядит очень некрасиво. Ты же не хочешь, чтобы сверстники забавлялись над тобой еще больше? Поэтому ходи прямо, высоко подняв голову, и расправь плечи. Ты очаровательна уже хотя бы потому, что молода. Ты расцветаешь, и это прекрасно.

Конечно, то обстоятельство, что рост происходит неравномерно, может надолго испортить настроение. Очень неприятно, что тело увеличивается в размерах непропорционально. Из-за этого возникает всем известная подростковая угловатость. Чаще всего первыми увеличиваются ступни и кисти рук, заметно удлиняется лицо. Что же касается туловища, то оно достигнет взрослых размеров немного попозже. Не стоит слишком переживать из-за внешности «гадкого утенка». Ведь ты хорошо помнишь, что и он превратился в прекрасного лебедя.

Как же узнать, какого роста ты достигнешь? Посмотри на своих родителей, и тебе станет понятно, поскольку обычно это зависит только от наследственности. Если родители среднего роста, скорее всего, ты будешь немного выше их: в этом «виновата» акселерация. Однако помни: о высоком росте мечтают все. Где ты видела манекенщиц невысокого роста? А ведь они считаются признанными красавицами и идеалами женского совершенства. Таким образом, если ты высока ростом, знай, что это настоящий подарок судьбы.

В подростковый период растет костная ткань, а одновременно с ней растет и мышечная. Увеличиваются в размерах и нервные волокна, но несколько медленнее, чем прочие

ткани. По этой причине движения подростков порой выглядят некоординированными. Ты часто чувствуешь себя неловкой и угловатой, но это временное явление: вскоре все придет в норму, а движения приобретут очаровательную женскую плавность.

Изменение формы тела

Жировая ткань у девочек отличается от подобной ткани у мальчиков, например, у первых бедра более широкие и округлые. Это происходит в результате усиленного отложения в этих местах жировой ткани и расширения костей таза. У женщин они более широкие, чем у мужчин, потому что впоследствии, во время беременности, у будущего ребенка должно быть достаточно места для развития. Мужчинам же такое анатомическое строение ни к чему. Им гораздо важнее иметь сильные руки и плечи, поэтому именно эта часть тела у них расширяется. Плечи шире бедер бывают у тех девушек, которые вынуждены специально развивать мышцы плечевого пояса, например у пловчих. Однако если тебе нравится такая фигура – с широкими плечами и узкими бедрами, желаемого можно добиться в результате специальных занятий аэробикой по особой программе или же выбрать комплекс силовых упражнений в гимнастическом зале.

Для любой женщины жировая ткань имеет очень большое значение. Она предназначена для того, чтобы надежно защищать внутренние органы. У мальчиков гораздо активнее развиваются мышцы, поскольку они играют такую же роль, как и женская жировая ткань. Из-за этого у мужчин сильный и твердый брюшной пресс. В то же время такие прочные мышцы не дали бы плоду, который развивается во время беременности, нормально расти. Жировая ткань идеально приспособлена для будущего ребенка.

И все же каждую девочку пугают жировые отложения, развитие которых зависит и от генетической предрасположенности, и от особенностей образа жизни. Но в отличие от пухленьких идеалов красоты начала XX века, современная девушка мечтает быть стройной и худенькой. Этого можно добиться, регулярно выполняя физические упражнения. Конечно, поначалу тебе будет немного тяжело, и причина этого – лень. Так не хочется утром вставать пораньше, так хочется подольше понежиться в теплой постели... Но ты знаешь – красота требует жертв, и, кроме того, ты ведь делаешь это не ради кого-то, а только ради себя, своего хорошего самочувствия, чувства уверенности в себе, а это немало! Поэтому сделай над собой усилие и берись за дело.

Увеличение груди

Формирование девушки проходит в известной мере болезненно, и виной этому становится, прежде всего, увеличение грудных желез. Вообще они начинают формироваться с 10–11 лет. В 12 лет соски делаются припухлыми и темнеют. Сквозь кожу набухающей железы часто просвечивают кровеносные сосуды. В это время в грудных железах начинают расти и увеличиваться в размерах железистые дольки, напоминающие гроздь. В каждой железе находится в среднем 15–20 таких долек.

Между ними находятся эластичные волокна соединительной ткани и жировые клетки, напоминающие подушечку, благодаря которым грудь обладает выпуклой формой.

От железистых долек к соску идут протоки. Это молочные ходы, которые на верхушке соска заканчиваются крошечными отверстиями – устьями. Во время беременности в железистых дольках вырабатывается молозиво, а после родов – молоко, которое благодаря молочным протокам молоко подходит к соску.

Однако все это в далеком будущем. Сейчас тебя больше волнует форма собственной груди. Если положение тела неправильное: например, стесняясь своего роста, ты суту-

лишься, опускаешь плечи, грудные мускулы, поддерживающие молочную железу, становятся слабыми и не могут держать ее. Нужно, чтобы позвоночник всегда оставался прямым, а мышцы спины и груди – сильными.

Чтобы грудь была красивой, нужно делать специальные упражнения для мышц, которые окружают грудь, и тех, которые находятся в области соска. С давних пор считается, что для грудных мышц очень полезен холодный душ. Неплохо действуют на кровообращение и кусочки льда, ненадолго положенные на молочную железу. В этом случае мышцы начинают активно сжиматься. В них усиливается кровообращение, и тогда грудь становится эластичной и упругой.

Окончательно она оформится к 18 годам. Если ты переживаешь по поводу того, что грудь слишком мала, то будь осторожна с различными диетами. При похудении бюст начинает уменьшаться в первую очередь, неважно – большая грудь или маленькая. Гораздо важнее, симметрично ли расположение молочных желез и насколько гармонично они смотрятся на фоне телосложения в целом. Если в этом отношении все нормально, не стоит и беспокоиться. Между прочим, количество молока, вырабатываемого грудью, не зависит от ее размеров. После родов даже в самой маленькой груди бывает молока больше, чем необходимо одному малышу.

Некоторые девушки стесняются, что выглядят чересчур взрослыми из-за большой груди. Чтобы приуменьшить ее, они начинают некрасиво сгибать тело или – что еще хуже – носить тесные бюстгалтеры. Помни, что нормально подобранный бюстгалтер не должен нарушать естественного кровообращения в коже груди и грудных мускулах. Его задача – поддерживать грудь снизу, а не менять ее форму насильно.

В подростковый период активно работают железы внутренней секреции, в частности яичники и гипофиз. Они вызывают в организме настоящую гормональную бурю, из-за которой грудь не только увеличивается и опухает, но и болит перед менструацией. Если деятельность яичников проявляется недостаточно, молочные железы будут небольшого размера. Однако если тебя беспокоит чрезмерное развитие или, наоборот, недоразвитие груди, лучше всего будет обратиться к врачу. В случае необходимости он назначит тебе определенный курс лечения. Обычно гинекологи в этом случае прописывают употребление гормональных контрацептивных препаратов. Не пугайся, это не значит, что ты должна немедленно начать половую жизнь. Гормональные таблетки помогут твоему организму преодолеть тяжелый период эндокринного шторма.

У большинства девочек-подростков грудь не настолько большая, что ее требуется специально поддерживать. Если же тебе предстоит надеть прозрачную блузку, лучше выбрать под нее бюстгалтер из хлопка. Синтетика часто выглядит привлекательно, но она совершенно не впитывает влагу и будет раздражать нежную кожу груди. Врачи также не советуют носить в подростковом возрасте бюстгалтеры со вставками из поролона или силикона. Они зрительно увеличивают объем груди, но очень сильно вредят кожному покрову.

Волосы на теле

С 12 лет на теле девочки начинают появляться волосы. Сначала нежный пушок покрывает лобок. Потом волосы становятся более грубыми. Что же касается их цвета, его определяют наследственные особенности. Во всяком случае, он несколько не соответствует цвету волос на голове.

Волосистой покров на лобке по форме похож на треугольник, направленный острием вниз. Верхняя линия всегда четкая, правильная, горизонтальная. Если она выглядит размытой или вытягивается к животу, необходимо обратиться к врачу. Скорее всего, эндокринолог

скажет тебе, что в этот момент у тебя наблюдается избыток мужских гормонов в крови, и назначит соответствующее лечение.

В этом же возрасте волосы начинают появляться и на ногах. У многих девочек они светлые и мягкие, а потому совершенно незаметны. Если же ноги покрываются темными и густыми волосами, это доставляет немало огорчений. Однако с этой неприятностью легко справиться. Главное, обрати внимание: в норме волосы должны покрывать только внешнюю поверхность бедер. Если они появились на внутренней стороне ног, значит, у тебя не все благополучно с гормональным фоном, и тебе следует обязательно посетить врача. Кроме этого, волосы начинают расти в подмышечных впадинах. Вокруг сосков тоже могут появиться одиночные волоски.

Что делать, если густая растительность вызывает чувство неполноценности? Большинство женщин начинает их сбривать. Волосы в подмышечных впадинах следует брить регулярно, поскольку на них быстрее размножаются микроорганизмы, и тогда от человека исходит неприятный запах пота. Волосы на ногах тоже сбриваются. Правда, в подростковом возрасте желателен как можно меньше травмировать нежную кожу. Волос на ногах пока еще не слишком много, поэтому для начала можно попробовать их обесцвечивать. Для этого используется 5 %-ный раствор перекиси водорода. Намотай на спичку вату, смочи ее в растворе и смазывай перекисью волоски. Эту процедуру следует проводить не чаще 2 раз в неделю. После этого они бледнеют, становятся сухими и ломаются.

Если же ты решила сбривать волосы на ногах (а это необходимо делать станком, специально предназначенным именно для женщин), не забывай, что после бритья они становятся более жесткими и темными и растут быстрее и гуще. А это значит: если ты однажды поленишься или устанешь, вследствие чего забудешь их сбрить, они начнут просвечивать сквозь кожу и напоминать синеву на подбородках у небритых мужчин.

После того как ты сбрила волосы, нужно смазать кожу питательным кремом или смягчающим бальзамом, предназначенным специально для бритья. После неудачного бритья кожа на ногах шелушится, а случайные порезы воспаляются.

Оптимальной процедурой для борьбы с волосяным покровом на ногах считается эпиляция. Суть ее состоит в том, что волосы удаляются вместе с луковицами. После первой эпиляции одиночные волоски могут вырасти снова, однако они всегда светлые, нежные по структуре, а потому незаметны для постороннего глаза. Электрическая эпиляция довольно дорога, но безопасна и эффективна.

В настоящий момент промышленность выпускает депиляционные кремы. На этих средствах экономить не рекомендуется. Лучше купить дорогое, но надежное и проверенное средство производства, например, Франции или Германии. Перед применением рекомендуется провести тест на аллергию, то есть недолго подержать небольшое количество крема на внутренней стороне запястья. Если раздражения не наблюдается, можно смело им пользоваться. Обязательно прочитай инструкцию по использованию крема и имей в виду, что далеко не все депиляционные средства подходят для удаления волос на интимных участках тела.

Если ты решила использовать такого рода крем, помни, что его нельзя долгое время оставлять на коже. Иначе ты рискуешь получить очень болезненный и долго не заживающий химический ожог.

С давних времен некоторые женщины предпочитали удалять волосы на ногах с помощью воска или смол. Воск или смола растапливаются в ванночке и в теплом виде наносятся на кожу. Затем состав остывает и стягивает кожу. После этого его следует быстрым и резким движением снять. Этот метод достаточно болезненный, однако иные настолько преуспели в исполнении данной операции, что стали истинными мастерами, достойными восхищения.

Эпиляции, сделанные с помощью лазера, действенные, но весьма дорогие. Такие операции лучше проводить в специальных салонах. Только таким образом ты сможешь избежать осложнений, самыми частыми из которых являются шрамы. Если, несмотря на все предпринятые усилия, количество волос на ногах несколько не уменьшается, это свидетельствует о гормональном дисбалансе в организме. В этом случае тебе придется посетить гинеколога и, возможно, пройти необходимый курс лечения.

У многих девочек возникает вопрос, не вредно ли делать эпиляцию в зоне бикини. Если процедура проводится правильно, а после нее используются смягчающие средства, никакого вреда в ней нет. Волосы мешают и видны из-под белья, значит, их придется удалять, и другого мнения здесь быть не может. Но удалять абсолютно все волосы в области лобка и больших половых губ все же не стоит. Они очень скоро будут отрастать, раздражать кожу и неприятно колоться.

Женские половые органы

Они одинаковы как у взрослой женщины, так и у девочки-подростка. Половые органы, или гениталии, подразделяются на наружные и внутренние.

Наружные половые органы – это большие и малые половые губы, лобок, клитор и девственная плева, или гимен. Чуть ниже клитора находится вход во влагалище, а между этими органами располагается наружное отверстие мочеиспускательного канала.

Лобок у взрослой женщины покрыт густыми волосами. Под кожей в этой области расположена жировая клетчатка. Она надежно прикрывает чувствительную область лобковой кости.

Внутри больших половых губ находится большое количество жировой ткани. В пубертатный период, когда в кровь девочки поступает большое количество эстрогена, они начинают увеличиваться в размерах, а на внешней их стороне вырастают волоски. Большие половые губы защищают малые половые губы, влагалище, клитор и мочеиспускательный канал от повреждений.

Клитор – очень чувствительный орган. Он является аналогом мужского полового члена. Этот орган прикрыт кожной складкой, которая плавно переходит в малые половые губы, тонкие, небольшие и лишенные волос. Изредка встречается такая аномалия, что малые половые губы развиваются чрезмерно и даже становятся длиннее больших. Эта аномалия называется гипертрофией.

У девочек и молодых девушек вход во влагалище прикрыт девственной плевой – пленкой с небольшими отверстиями, через которые во время менструации кровь выводится наружу.

Влагалище обладает огромной эластичностью и растяжимостью, недаром во время родов сквозь такое первоначально узкое отверстие проходит крупный ребенок.

Сзади влагалища находится отверстие прямой кишки. Поскольку через него выводятся продукты обмена, девочкам всегда рекомендуется подмываться спереди назад: из анального отверстия во влагалище могут проникнуть болезнетворные микроорганизмы и вызвать воспалительные процессы в малом тазу.

У женщин в области малого таза находятся внутренние половые органы: матка, маточные трубы и яичники. Маточные трубы и яичники являются парными органами.

Матка – это полый мышечный орган. Она состоит из собственно тела матки и шейки. Наружный зев шейки матки выступает во влагалище, а внутренний связан с маткой. Вся ее полость выстлана слизистой оболочкой.

Верхняя часть матки носит название дна. От его углов к стенкам малого таза отходят маточные трубы – полые органы, причем один конец труб входит в полость матки, а

другой расположен вблизи от яичника, открываясь свободно в брюшную полость. С помощью соединительной ткани матка связана с яичниками. Внутри каждого из них находится небольшое количество мозгового вещества, густую сеть кровеносных сосудов и нервных волокон которого защищает плотный корковый слой. Внутри яичника находится огромное количество зародышевых пузырьков, или фолликулов. Известно, что их сотни тысяч, причем каждый фолликул может превратиться в яйцеклетку, а значит – в ребенка. Однако подобное количество оплодотворений просто невозможно.

В женском организме находится огромное количество желез, каждая из которых вырабатывает специфические вещества. Существуют железы внешней и внутренней секреции. Продукты жизнедеятельности первых выводятся наружу. Именно таким образом функционируют потовые, слюнные и многие другие железы.

Что же касается желез внутренней секреции, их продукты выводятся непосредственно в кровяное русло. Вещества, вырабатываемые ими, называются гормонами. К железам внутренней секреции относятся половые железы, гипофиз, кора надпочечников и щитовидная железа.

Гормоны регулируют половое развитие девочки и все изменения, происходящие в ее организме и в психике. Основные гормоны (фолликулярный и желтого тела) вырабатываются в яичниках.

Однако насколько успешным будет их функционирование, зависит от других желез внутренней секреции – гипофиза, щитовидной железы и надпочечников. В то же время всеми этими железами управляет центральная нервная система.

В детстве концентрация гормонов в организме девочки крайне мала. Однако по мере роста их становится все больше. Уже в 8-10 лет гормонов накапливается так много, что они начинают оказывать заметное влияние на рост половых органов и формирование вторичных половых признаков.

В 10-летнем возрасте девочка уже имеет характерный облик, свойственный ее полу: тело выглядит более округленным в области бедер и плечевого пояса. Затем на лобке и в подмышечных впадинах вырастают волосы, развивается грудь. После этого наступает первая менструация.

В подростковый период в яичниках девочки начинается циклическое изменение. Сначала созревает самый первый фолликул. В нем накапливается достаточное количество фолликулярной жидкости, и он значительно увеличивается в размерах. Он достигает зрелой стадии своего развития, которая называется графовым пузырьком. После того как последний созревает, он лопается. Теперь вместо него появляется желтое тело, которое вырабатывает особый гормон – прогестерон.

Через определенный промежуток времени желтое тело начинает обратное развитие, а вместо него зреет новый фолликул.

Циклические изменения в яичниках затрагивают и матку. Ее слизистая оболочка претерпевает изменения под влиянием гормонов, вырабатываемых растущим фолликулом: она становится все толще, ее железы удлиняются и извиваются напоподобие штопора.

Когда в яичнике образовывается желтое тело, под влиянием прогестерона маточные железы усиленно выделяют секрет. Он постепенно заполняет просвет между ними и растягивает их. Когда желтое тело претерпевает обратное развитие, разросшийся слой слизистой оболочки матки оказывается ненужным и отторгается. Одновременно в полости органа рвутся кровеносные сосуды, после чего начинается кровотечение – менструация.

Первый раз она обычно появляется в 12–13 лет, но может наступить и в 15. Если менструации наступают гораздо раньше или позже положенного срока, необходима консультация врача. В норме они продолжаются от 3 до 4 дней, а промежуток между ними занимает в среднем 3–4 недели.

Менструации

Менструация является сложнейшей функцией женского организма, и ее появление свидетельствует о половой зрелости. Если женщина здорова, выделения крови появляются через равные промежутки времени, соответствующие 4 неделям, или 1 акушерскому месяцу.

Между менструациями может проходить от 21 до 31 дня, однако наиболее часто месячные приходят 1 раз в 28 дней. Именно столько длится 1 лунный месяц, и именно поэтому лунные циклы оказывают влияние на организм женщины.

В среднем менструация продолжается 3–4 дня. Наиболее сильное выделение крови наблюдается в первые 2 дня, а потом постепенно сходит на нет.

Менструальная кровь не похожа на обычную: она более темного цвета. В ней заметны частицы слизи, и она в норме не обладает способностью свертываться в сгустки. В это время в матке вырабатываются особые вещества, которые уменьшают свертываемость крови.

Менструальная функция в большой степени зависит от нормальной деятельности яичников. Как ты уже знаешь, они являются одной из важнейших желез внутренней секреции. На протяжении приблизительно 2 недель в яичнике растет 1 фолликул, в котором зреет яйцеклетка. Фолликул продвигается к поверхности яичника, а потом становится настолько большим, что растягивает и выпячивает ее. В это время он выделяет в кровь свой продукт – гормон эстроген, который оказывает влияние на изменения, происходящие в слизистой оболочке матки.

Фолликул растет, а стенка яичника под его воздействием становится все тоньше. Затем он выбрасывает в брюшную полость скопившуюся в нем жидкость. Вместе с ней выходит и яйцеклетка, готовая к оплодотворению. Так происходит овуляция – процесс, который циклически повторяется каждые 4 недели. Зрелую яйцеклетку подхватывают своими бахромчатыми краями маточные трубы и направляют в полость матки.

После того как она покидает полость фолликула, его стенки немного опадают, однако его функция еще не выполнена. Теперь в нем начинает расти так называемое желтое тело. Оно получило свое название из-за того, что его клетки выделяют специфическое вещество, окрашенное в желтый цвет. Кроме того, желтое тело вырабатывает еще один половой гормон – прогестерон. Будет ли функционировать оно дальше, зависит от того, наступит ли в данном цикле беременность или нет. Если оплодотворения не происходит, желтое тело прекращает свою деятельность. Это служит своеобразным сигналом к отторжению слизистой оболочки матки, уже подготовившейся к принятию плодного яйца. Через 3 дня после того, как желтое тело прекращает свою работу, наступает менструация.

В том случае, если беременность наступила, желтое тело продолжает активно функционировать, растет и увеличивается. Прогестерон выделяется в огромных количествах, гораздо больших, чем в период нормального менструального цикла. Под его воздействием слизистая оболочка матки утолщается. Она настолько сочная и толстая, что попавшее в нее плодное яйцо находит идеальные условия для своего развития. Центральная нервная система получает сигнал, что наступила беременность, и менструации прекращаются. Таким образом, их отсутствие – первый признак беременности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.