

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от Карен, Хавы и Ника	5
Введение	7
1. Твое тело	9
2. Тело меняется	15
3. Никто не идеален	37
4. Что происходит там внизу?	45
5. Девочки тоже меняются	53
6. Занятие сексом	65
7. Сексуальные домогательства	72
8. Как сделать (и не сделать) ребенка	78
9. Как избежать венерических заболеваний	92
10. «Это нормально?»	105
11. Стресс, давление и странные эмоции	114
12. «А что, если?..»	119
13. «Жаль, я не знал тогда, что знаю сейчас!»	131
Предметный указатель	140
Благодарности	142
Об авторе	143



ПРЕДИСЛОВИЕ от Карен, Хавы и Ника

Карен. Я не парень, так что мне сложно представить, какие проблемы волнуют мальчишек в подростковый период. Я обратилась за помощью к экспертам — 13-летнему Хаве Кастро и его 11-летнему брату Нику. Хотя Хава и Ник посещали уроки полового воспитания в школе, многие их вопросы так и остались без ответа. Их интересовали совсем другие вещи, которые им не хотелось озвучивать при всех. Они посчитали отличной идеей написать подобную книгу и помогли мне с ее созданием. Вот что они сами об этом говорят.

Хава. Писать книгу было весело, и я узнал столько нового! На уроках по половому воспитанию учитель не рассказывал (да и в книгах этого не было), что невозможно извергать семенную жидкость и писать в одно и то же время. А об этом стоило сказать! Меня очень беспокоил этот момент, и в конце концов мне пришлось спросить у мамы. А еще я с облегчением узнал, что в переходный период у мальчиков тоже

бывают проблемы с эмоциями и что в этом нет ничего необычного. Эту книгу удобно читать самому, потому что такие вопросы я бы никогда не решился задать в классе. Все точно стали бы надо мной смеяться и потом задразнили!

Ник. Мне понравилось писать эту книгу, потому что на уроках по половому воспитанию мало объясняли про тело. Хорошо, что у меня мама — медсестра, но, когда мы работали над книгой, мне в голову пришло много волнующих вопросов, которые я забыл ей задать. К друзьям не всегда обратишься, потому что кто его знает, откуда они взяли информацию. По крайней мере, теперь я спокоен, что все мальчишки проходят через это, а не только я.

ВВЕДЕНИЕ

Если ты мальчик в возрасте от 10 до 14 лет, ты и без книги знаешь, что твое тело меняется. Даже если ты пока не заметил в себе особых изменений, то, скорее всего, увидел, как изменился кто-нибудь из друзей.

Например, ребята одного с тобой роста вдруг стали намного выше тебя, а возможно, ты сам неожиданно перерос всех в классе. Может быть, ты заметил, что плечи становятся шире, на теле проявляются мускулы, а подмышками и над губой начали расти первые темные волосы. В основном мальчикам твоего возраста нравится наблюдать эти изменения; или, по крайней мере, они воспринимают их спокойно.

Но есть и менее приятные периоды, из-за которых многие мальчики начинают сомневаться, действительно ли взросление — это круто. У многих парней появляются на лице прыщи, и нет такого человека, которому бы это понравилось. Или во время обычно-



го разговора твой голос вдруг становится высоким и визгливым.

Все эти изменения — приятные и неприятные — заметны другим со стороны. Но самые важные изменения заметить можешь только ты сам. Например, в возрасте около 11–12 лет пенис мальчика начинает выглядеть по-другому, ощущаться по-другому и даже работать по-другому.

Эта книга поможет тебе понять все перемены в твоём теле: что их вызывает, когда их ждать и как справляться с тем, что доставляет беспокойство. Все изменения связаны между собой: они показывают, что ты становишься мужчиной. Так что давай для начала разберемся с теми вещами, которые отличают мальчика от девочки.