

Карен  
Гравел

Продано 150 000  
экземпляров



# ПАРНЯМ О ВАЖНОМ

Все, что ты хотел знать о взрослении,  
изменениях тела, отношениях и многом другом

**Карен Гравел**  
**Парням о важном. Все,**  
**что ты хотел знать о**  
**взрослении, изменениях тела,**  
**отношениях и многом другом**  
**Серия «Взрослеть круто (МИФ)»**  
**Серия «МИФ Подростки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66912226](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66912226)*

*Парням о важном. Все, что ты хотел знать о взрослении, изменениях  
тела, отношениях и многом другом / Карен Гравел: Манн, Иванов и*

*Фербер; Москва; 2022*

*ISBN 9785001698975*

### **Аннотация**

**Книга для мальчиков-подростков, которая поможет им понять и принять изменения, происходящие с ними, а родителям – в доступной и веселой форме рассказать своему подрастающему ребенку то, о чем так непросто (но необходимо!) говорить.**

Подростковый период – непростой этап в жизни любого ребенка. И хорошо, когда рядом есть понимающие взрослые –

родители, учителя, с которыми можно поговорить о своих волнениях и тревогах, которые могут поделиться опытом и поддержать. Но даже в этом случае подросток не всегда может прямо спросить о том, что его на самом деле интересует. Его могут сдерживать стеснение и страх показаться «неправильным» или «плохим».

Карен Гравел, автор более 20 книг для детей и подростков, обратилась за помощью к двум мальчикам-подросткам и собрала те вопросы, ответы на которые им действительно важно узнать:

- какие физические изменения, связанные с взрослением (не только у мальчиков, но и у девочек) происходят в этом возрасте;
- вопросы, связанные с появлением сексуального желания;
- внешний вид и перепады настроения;
- общение с противоположным полом и сексуальная самоидентификация;
- безопасное использование социальных сетей.

Эта книга станет для мальчика надежным источником информации, к которому можно обращаться без стыда и неловкости, а полученные знания помогут проще справляться с подростковыми стрессами. Прочитав книгу, мальчик сможет чувствовать себя намного увереннее и спокойнее на новом этапе своей жизни.

В качестве экспертов автор привлекла к написанию книги подростков Ника и Хаву Кастро. Братья живут в Лос-Анджелесе и учатся в средней школе.

## **От автора**

Я не парень и не могу знать наверняка, через что приходится проходить мальчикам в подростковый период. Поэтому я

попросила помощи у экспертов – тринадцатилетнего Хава Кастро и его одиннадцатилетнего брата Ника. Хава и Ник проходят уроки полового воспитания в школе, но там они не получают ответы на все интересующие их вопросы. Их волновали другие вещи, которые им не хотелось озвучивать при всех. Поэтому они посчитали удачной идеей написать такую книгу и помогли мне при ее создании.

Хава Кастро: «Работать над книгой было очень прикольно, и я узнал столько нового! Эту книгу очень удобно читать наедине с собой, потому что такие вопросы я бы никогда не решился задать в классе. Все бы точно надо мной смеялись и потом дразнили!»

Ник Кастро: «Мне понравилось участвовать в работе над книгой, потому что на уроках по половому воспитанию не все объясняют про тело. Мне повезло, что моя мама медсестра, но когда я работал над книгой, то думал о тех вещах, о которых забыл ее спросить, и которые периодически меня беспокоили. Спросить у друзей не всегда лучший выход. По крайней мере я теперь знаю, что все мальчишки проходят через такое, а не только я».

### **Для кого книга**

Для мальчиков-подростков, которые хотят понимать, какие изменения происходят с их телом, но стесняются спросить у взрослых о том, что их на самом деле волнует.

Для родителей, которые хотят помочь своему ребенку справиться с непростым жизненным этапом и дать ему достоверную информацию в доступной форме.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие от Карен, Хавы и Ника	10
Введение	12
1. Твое тело	15
2. Тело меняется	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Карен Гравел при участии  
Ника и Хавы Кастро  
Парням о важном. Все,  
что ты хотел знать о  
взрослении, изменениях  
тела, отношениях  
и многом другом**

Оригинальное название:

What's Going On Down There? A Boy's Guide to Growing

Up

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Text Copyright © Karen Gravelle 2017,

Illustrations copyright © Robert Leighton 2017,

This translation of What's Going On Down There? A Boy's Guide to Growing Up is published by Mann, Ivanov and Ferber Publishers by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc. All

rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО  
«Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*





# 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 под мышками 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 перемены, 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 обычного разговора твой голос вдруг становится высоким и визгливым.

Все эти изменения – приятные и неприятные – замет-

ны 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.

# 1. Твое тело

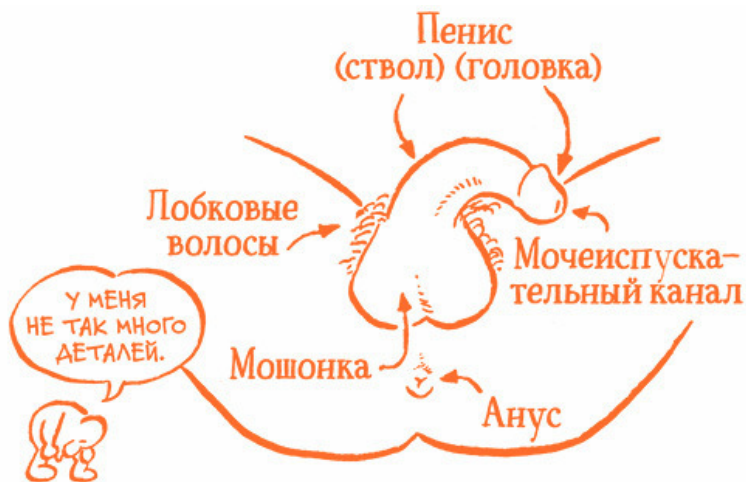
Особенности анатомии, которые делают человека мужчиной или женщиной, связаны с репродуктивной функцией, или способностью рожать детей. К этим особенностям относятся гениталии, или половые органы – части тела, которые дают человеку возможность воспроизводить потомство.

Как ты, наверное, знаешь, для зачатия ребенка необходимо участие и мужчины, и женщины. Все дело в том, что одна половина информации, необходимой для формирования новой жизни, поступает от мужчины, а другая – от женщины. Эта информация содержится в сперме мужчины и в яйцеклетках женщины. Сперма и яйцеклетка должны соединиться в теле женщины, чтобы из них развился ребенок. Мы подробно расскажем о том, как это происходит, в [главе 6](#) и [главе 8](#). А пока речь пойдет о гениталиях, то есть органах, которые делают тебя мужчиной.

## Гениталии

Некоторые части мужских гениталий, такие как пенис и яички, рассмотреть легко, потому что они крупные и расположены снаружи. Но у тебя, помимо них, есть и внутренние репродуктивные органы, о которых ты, возможно, еще

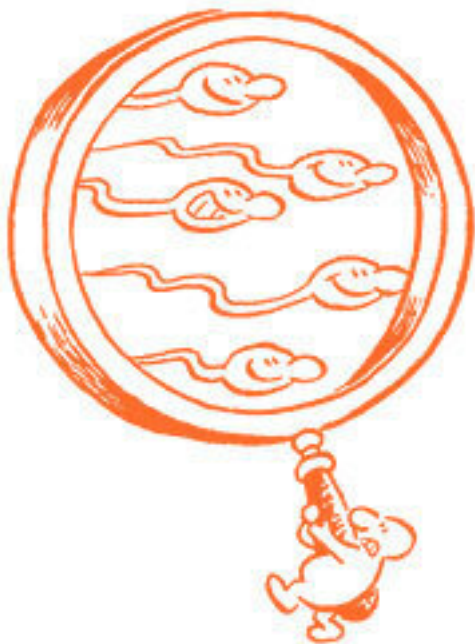
не знаешь. Все гениталии, внутренние и наружные, функционируют для того, чтобы у тебя могли появиться дети.



### ***Яички и мошонка***

Яички – это два органа в форме орешков, которые висят в морщинистом кожистом мешочке между ног мужчины. Они производят сперму. Сперма состоит из мельчайших клеток, которые похожи на маленьких головастиков – такими ты бы их увидел, если бы смог рассмотреть. Сперматозоиды настолько маленькие, что их можно увидеть только под микроскопом. У них, как у головастиков, есть хвостики, с помощью которых они плавают. Мешочек, в котором лежат

яички, называется мошонка. Так как у маленьких мальчиков нет спермы, их яички и мошонка маленького размера. Но когда мальчик превращается в мужчину, эти органы начинают расти и в яичках появляется сперма.



Возможно, тебе непонятно, как сперма из мешочка между ног мужчины попадает в тело женщины. Эту работу выполняют половой член (пенис) и внутренние половые органы.

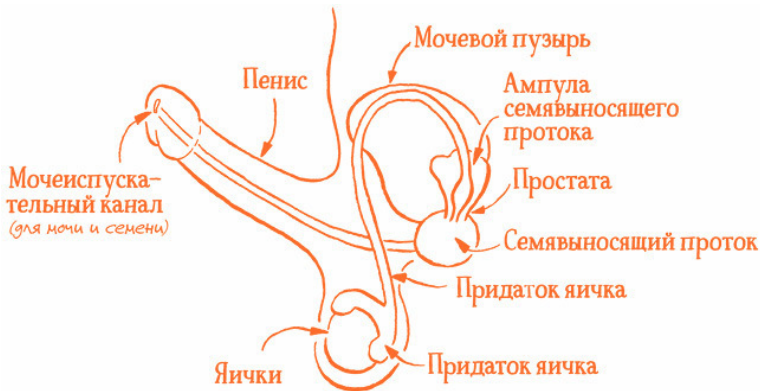
## *Пенис*

Ты уже знаешь многое о своем половом члене. Это часть тела, которую ты используешь для мочеиспускания, то есть когда писаешь. У пениса есть и другое назначение. Он выполняет важнейшую задачу для появления детей, потому что помогает сперме выходить из тела мужчины и попадать в тело женщины.

Но, разумеется, сначала сперма должна попасть из яичек в половой член.

## *Из яичек в пенис*

Несколько внутренних каналов и органов соединяют яички с пенисом. Сверху на каждом яичке есть орган, который называется придаток яичка, или эпидидимис. Сперма выходит из яичек, которые ее производят, в придатки, где она созревает, иначе говоря, растет. Когда сперматозоиды созревают, они уходят в следующий канал (семявыносящий проток) и попадают в своего рода бак-накопитель – ампулу семявыносящего протока, где и остаются. К счастью, у семявыносящих протоков есть мускулы, которые помогают перекачивать сперму. На этой стадии развития сперматозоиды еще не так энергично плавают и не могут сами пробраться из придатков в ампулу.



Рядом с ампулой находятся еще два органа – семенной пузырек и простата. Они производят жидкости, которые дают сперматозоидам энергию и помогают проходить через пенис. В ампуле семявыносящий проток соединяется с уретрой. Уретра (мочеиспускательный канал) – это трубка внутри полового члена. По ней также проходит моча, когда ты писаешь.

## Обрезанный или необрезанный

Все мальчики рождаются с одинаковыми гениталиями. Вскоре после рождения некоторые родители решают сделать своему сыну обрезание. Чтобы понять, прошел ли ты процедуру обрезания, можно просто посмотреть на свой пенис. У

Одних мальчиков на конце полового члена есть свободная кожа, которую можно оттянуть назад и открыть головку члена. Эта неплотно прилегающая кожа называется крайняя плоть. Если у тебя есть крайняя плоть, то тебе не делали обрезание.



У других мальчиков этой кожи нет. Ее удалили почти сразу после рождения. Если кончик твоего пениса всегда открыт, значит, тебе делали обрезание. Наличие или отсутствие крайней плоти никак не влияет на работу полового члена. Оба вида пенисов – обрезанные и необрезанные – функционируют абсолютно одинаково.

Наверное, тебе интересно, почему некоторые родители решают сделать сыновьям обрезание и чувствуют ли дети боль во время удаления крайней плоти. Мальчики из еврейских и мусульманских семей проходят обрезание по религиозным убеждениям, но и другим мальчикам тоже могут провести обрезание. Эта процедура препятствует скапливанию микробов под крайней плотью, поэтому в прошлом многих детей обрезали ради предотвращения болезней. Однако тщательное и регулярное мытье под крайней плотью помогает

сохранить эту область в чистоте, так что сегодня не всем мальчикам делают обрезание.

Так как обычно мальчикам проводят обрезание, пока они еще совсем маленькие, ребята постарше и взрослые мужчины не помнят, больно им было или нет. Младенцы плачут, когда им проводят эту процедуру, а значит, им все-таки больно. Но обрезание крайней плоти длится всего несколько минут, и, как только процедура заканчивается, малыши прекращают плакать. Это значит, что боль быстро проходит.

## 2. Тело меняется

Все изменения, которые мы обсуждаем в этой книге, имеют между собой нечто общее. Так или иначе, они происходят, чтобы ты вырос из мальчика в мужчину, мог завести своих детей и заботиться о них. Время в жизни ребенка, когда тело меняется, называется пубертат (период полового созревания). У мальчиков пубертатный период начинается где-то от 10 до 14 лет и завершается в возрасте 16–18 лет.

### Изменения в гениталиях

Так как период полового созревания связан с деторождением, то естественно, что он касается гениталий, или наших половых органов.

#### *Первые изменения*

Все детство гениталии растут. Хотя они и становились больше, однако не слишком изменились внешне за этот период.

Когда у мальчика наступает период полового созревания, специальные клетки – гормоны – начинают побуждать тело расти иначе. Мозг и другие органы вырабатывают гормоны, которые направляют половое развитие у мальчиков и дево-

чек. Основной гормон, который отвечает за развитие мальчиков, называется тестостерон.

Под действием гормонов гениталии мальчика не только начинают гораздо быстрее расти, но и меняют внешний вид. Прежде всего большинство мальчиков замечают, что яички увеличиваются и мошонка свисает ниже. Но вместо того чтобы расти одновременно, яички начинают отличаться друг от друга. Одно яичко становится больше другого и опускается ниже.

Если не знать, что это нормально, то вид одного большого яичка, свисающего ниже другого, может расстроить. Мальчики часто переживают, что крупное яичко заболело или что маленькое никогда не вырастет.



Есть объективная причина, почему одно яичко опускает-

ся ниже другого. Возможно, ты по опыту знаешь, что яички после удара или сдавливания сильно болят. Если они будут развиваться рядом, то им не хватит места у тебя между ног, когда они станут больше. При ходьбе они бы сдавливались и причиняли боль. Но когда одно яичко располагается над другим, такого не происходит.

Не нужно беспокоиться, если одно яичко становится больше другого. Обычно висящее ниже яичко растет быстрее. Со временем второе его догонит, и они достигнут примерно одного размера, когда ты полностью созреешь. За время пубертатного периода яички даже могут поменять свое положение, и то, которое вначале было сверху, окажется ниже другого.

Во время роста яичек кожа на мошонке обвисает, покрывается морщинами и темнеет. А вот половой член сперва никак не меняется.

Хотя обычно первые изменения начинаются у мальчиков в возрасте 11 или 12 лет, некоторые ребята входят в период полового созревания примерно на год раньше, а другие – на год позже. Если у мальчика начался пубертат раньше, это не значит, что он станет более мужественным, чем его сверстник, у которого половое созревание началось позже. Это даже не означает, что он первым завершит созревание.

### *Идем дальше*

Когда мальчик становится немного старше, его пенис на-

чинает расти быстрее, делается длиннее и шире. Яички и мошонка тоже продолжают увеличиваться, и все три половых органа приобретают темный оттенок. Гениталии продолжают расти до тех пор, пока пенис не достигнет в длину от 8,9 до 11,4 см, а яички не увеличатся до 4,5 см. Разумеется, у одних парней эти параметры будут немного больше, а у других – немного меньше. В среднем гениталии мальчика полностью вырастают к 16 годам, но у одних это случается на год раньше, а у других – на год позже.

Вернемся к теме размера пениса. Ты наверняка слышал шутки про ребят с «маленькими размерчиками» или преувеличенно восхищенные рассказы об огромных пенисах у некоторых мужчин. Еще тебе, наверное, говорили, что у мужчин из определенных расовых и этнических групп пенисы больше, чем у представителей других рас. Еще говорят, что размер пениса можно узнать по размеру стопы, носа и других частей тела мужчины. Может быть, ты иногда тайком пытался взглянуть на пенисы своих друзей, чтобы сравнить их со своим (так делает большинство мальчишек). Твое любопытство можно понять. В конце концов, вокруг столько разговоров о размерах пениса, что сложно винить тебя за беспокойство, как бы он не оказался слишком маленьким.

Но прежде чем ты успеешь погрузиться в размышления о том, какого размера в будущем станет твой пенис, давай обратимся к фактам. Первое: маленькие пенисы работают так же хорошо, как и большие. Второе: готовься к занятию сек-

сом, пенис становится большим и твердым, то есть эрегированным. (Подробнее об эрекцияx мы поговорим в [главе 4](#)

# 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.