



В этой книге нет секретов от девочек или мальчиков. Будет здорово, если ты прочитаешь все разделы, даже если это не касается твоего организма. Потому что знать, как устроены и мужчины, и женщины, очень важно. Эта информация обязательно пригодится тебе позже. Если же какой-то раздел покажется тебе скучным — смело перелистывай страницы. Возможно, чуть позже ты вернешься к этой информации.
Давайте исследовать!



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Содержание

| | |
|--|----|
| Как устроены половые органы девочки? | 4 |
| Как устроены половые органы мальчика? | 8 |
| Эрекция: почему пенис становится твердым и большим? | 12 |
| Как правильно ухаживать за вульвой? | 14 |
| Как правильно ухаживать за пенисом? | 17 |
| Как правильно ходить в туалет по-большому? | 20 |
| Как ухаживать за анусом? | 23 |
| Общественный туалет: правила пользования | 25 |
| Для чего нужны прокладки и тампоны? | 28 |
| Как пользоваться средствами гигиены во время менструации? | 30 |
| Какими должны быть трусики? | 33 |
| Почему мы прикрываем половые органы бельем? | 34 |
| Что нужно знать о безопасности и границах тела? | 37 |
| Рука помощи: взрослые, которым ты доверяешь | 39 |
| Вредно ли прикасаться к половым органам? | 40 |
| Откуда берутся дети? | 41 |
| Как половые клетки папы и мамы встретились? | 43 |
| Что происходит во время секса? | 44 |
| Как растет грудь у девочек и мальчиков? | 45 |



Как устроены половые органы мальчика?

У мальчиков половые органы расположены снаружи. Их можно легко рассмотреть. Это пенис и мошонка.

Пенис состоит из ствола, головки и крайней плоти. Если пенис мальчика обрезанный (то есть ему удалили крайнюю плоть — это делают по медицинским показаниям



обрезанный



или религиозным предписанием), то его головка открыта и кожица ее не закрывает. У мальчиков с необрезанным пенисом головка начнет открываться позже — в возрасте 4–8 лет. Открывать ее специально до этого момента не следует: это может быть достаточно болезненно и опасно.

необрезанный



Мошонка расположена под пенисом. Внутри нее — яички, или тестикулы, в которых у мальчика в подростковом возрасте (примерно в 10–16 лет) начнут созревать сперматозоиды — половые клетки мужчины.



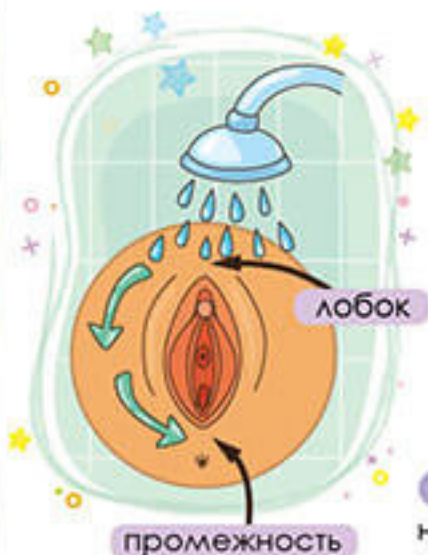
Помнишь, мы уже говорили, что каждый человек был когда-то яйцеклеткой? Так вот, все мы были и яйцеклеткой нашей мамы, и сперматозоидом нашего папы, которые соединились, и благодаря этому все мы появились на свет.

Как правильно ухаживать за вульвой?

Половые органы каждого человека очень delicate и нежные. Поэтому ухаживать за ними надо тщательно и осторожно.

Эти правила интимной гигиены пригодятся тебе и во взрослой жизни:

- 1 **В**ымой руки перед тем, как касаться половых органов.



- 2 **П**одмывайся теплой проточной водой в направлении от лобка к промежности — спереди назад.

3 Если ты подмываешь одновременно вульву и анус (задний проход), то делай это разными руками. Например, мой вульву правой рукой, а анус — левой. Это нужно для того, чтобы не занести выделения из ануса во влагалище или уретру. Потому что может появиться покраснение, боль, зуд.



4 Для ухода за вульвой не нужно никаких моющих средств. Ни «мягким мылом», то есть с нейтральным уровнем pH, ни обычным мылом девушкам и женщинам пользоваться не стоит. Оно может вызвать раздражение.



гигиенический душ



биде

Мыть анус надо осторожно, чтобы мыло и вода не попали на половые органы — это может привести к их загрязнению и неприятным ощущениям.



Если у тебя нет возможности хорошо помыть анус после посещения туалета, можешь воспользоваться обычной детской влажной салфеткой без запаха и ароматизаторов. Хорошо вытри задний проход, а дома помоешь его с мылом. Влажная салфетка убирает остатки кала лучше, чем обычная туалетная бумага.



Общественный туалет: правила пользования

Мы все бываем в общественных туалетах — в торговых центрах, кафе, парках отдыха, на вокзалах или в аэропортах. Не все они идеально чистые, к сожалению. Но простые правила гигиены уберегут тебя от неприятностей.



В любом случае терпеть — более вредно, чем сходить в обшарпанный туалет.

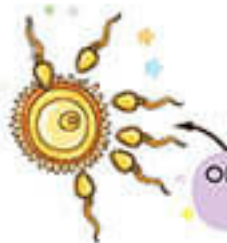
1 Не ставь сумку, пакет или рюкзак на пол. Лучше оставить свои вещи родителям, друзьям или повесить на крючок.

2 Не становись ногами на унитаз — ты можешь травмироваться, а также испортить сантехнику.





Когда эти две клетки соединяются, они начинают активно делиться, формируя плодное яйцо, которое со временем превратится в плод, а тот, в свою очередь, после рождения станет ребенком.



оплодотворение
яйцеклетки

Плод растет и развивается в матке в течение 9 месяцев.



Как половые клетки папы и мамы встретились?

Они встретились во время интимной близости, которую называют половым актом, или сексом. Наверное, все видели, как спариваются животные, птицы, насекомые, рыбки или лягушки.



Конечно, у людей это происходит несколько иначе. Тем более что они занимаются сексом не только ради размножения (как это делают животные или насекомые), но и ради удовольствия.

Но секс допустим только во взрослой жизни и только по взаимному согласию. Никто никого не имеет права принуждать заниматься сексом, если человек этого не хочет. Каждый может сказать «нет», если сомневается или пока не готов к интимным отношениям.

