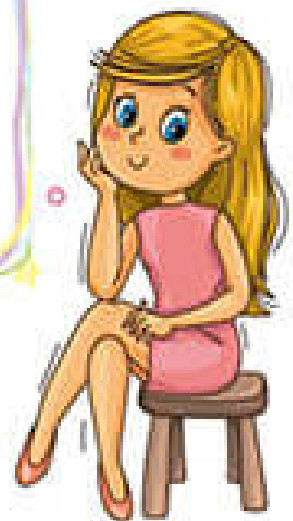




У цій книзі немає секретів від дівчаток чи хлопчиків. Буде чудово, якщо ти прочитаєш усі розділи, навіть якщо це не стосується твого організму. Бо знати, як влаштовані і чоловіки, і жінки, дуже важливо. Ця інформація обов'язково знадобиться тобі пізніше. Якщо ж якийсь розділ видаватиметься нудним — сміливо перегортай сторінки. Можливо, трохи згодом ти повернешся до цієї інформації.

Нумо досліджувати!





Зміст

Як влаштовані статеві органи дівчинки?	4
Як влаштовані статеві органи хлопчика?	8
Ерекція: чому пеніс стає твердим і великим?	12
Як правильно доглядати за вульвою?	14
Як правильно доглядати за пенісом?	17
Як правильно ходити в туалет по-великому?	20
Як доглядати за анусом?	23
Громадський туалет: правила користування.....	25
Навіщо потрібні прокладки і тампони?	28
Як користуватися засобами гігієни під час менструації?	30
Якими повинні бути трусики?	33
Чому ми прикриваємо статеві органи білизною?	34
Що треба знати про безпеку й кордони тіла?	37
Рука допомоги: дорослі, яким ти довіряєш.....	39
Чи шкідливо торкатися статевих органів?	40
Звідки беруться діти?	41
Як статеві клітини тата й мами зустрілися?	43
Що відбувається під час сексу?	44
Як ростуть груди у дівчат та хлопців?	45





гігієнічний душ



біде

Мити анус треба обережно, щоб мило й вода не потрапили на статеві органи — це може привести до їхнього забруднення й неприємних відчуттів.



Якщо в тебе немає можливості добре помити анус після відвідування туалету, можеш скористатися звичайною дитячою вологою серветкою без запаху й ароматизаторів. Добре витри задній прохід, а вдома помиеш його з милом. Волога серветка прибирає залишки калу краще, ніж звичайний туалетний папір.



Громадський туалет: правила користування

Ми всі буваємо у громадських туалетах — у торговельних центрах, кафе, парках відпочинку, на вокзалах чи в аеропортах. Не всі вони ідеально чисті. На жаль. Але пам'ятай, що прості правила гігієни вбережуть тебе від неприємностей.



Терпіти — більш шкідливо, ніж сходити в пошарпаний туалет.

❶ Не став сумку, пакет чи рюкзак на підлогу. Краще залишити свої речі батькам, друзям або повісити на гачок.

❷ Не ставай ногами на унітаз — ти можеш травмуватися, а також зіпсувати сантехніку.



Як влаштовані статеві органи хлопчика?

У хлопчиків статеві органи розташовані зовні. Їх можна легко роздивитися. Це — пеніс і мошонка.

Пеніс складається зі стовбура, головки і крайньої плоті. Якщо пеніс хлопчика обрізаний (тобто йому видалили крайню плоть — це роблять з медичних показань

обрізаний



або з релігійних приписів), то його головка відкрита й шкірка її не закриває. У хлопчиків з необрізаним пенісом головка почне відкриватися пізніше — після 4–8 років. Відкривати її навмисно не треба, це може бути досить боляче й небезпечно.

необрізаний



Мошонка розташована під пенісом. Усередині неї — два яєчка, або сім'яники, в яких у підлітковому віці (приблизно в 10–16 років) почнуть дозрівати сперматозоїди — статеві клітини чоловіка.



Пам'ятаєш, ми вже говорили, що кожна людина була колись яйцеклітиною? Так ось — усі ми були і яйцеклітиною нашої мами, і сперматозоїдом нашого тата, які з'єдналися, і завдяки цьому всі ми з'явилися на світ.

Як правильно доглядати за вульвою?

Статеві органи кожної людини дуже делікатні та ніжні. Тому доглядати за ними треба уважно й обережно.

Ці правила інтимної гігієни знадобляться тобі і в дорослому житті:

1 **В**имий руки перед тим, як торкатися статевих органів.



2 **П**ідмивайся теплою проточною водою в напрямку від лобка до промежини — спереду назад.

3 Якщо ти підмиваєш одразу вульву й анус (задній прохід), то роби це різними руками. Наприклад, мий вульву правою рукою, а анус — лівою. Це потрібно для того, щоб не занести виділення з ануса до піхви чи уретри. Бо може з'явитися почервоніння, біль, свербіж.



4 Для догляду за вульвою не потрібно жодних м'яких засобів. Ані «м'яким милом», тобто з нейтральним рівнем рН, ані звичайним милом дівчатам і жінкам користуватися не варто. Воно може викликати подразнення.

Чи шкідливо торкатися статевих органів?



Торкатися власних статевих органів — це абсолютно нормально. Ми робимо це, коли приймаємо душ чи купаємося у ванній, дотримуємося правил інтимної гігієни.

Іноколи ми не помічаємо, як робимо це під час гри чи перегляду мультиків, фільмів. Це не шкідливо, не погано і не призводить до хвороб. Але навіть якщо дотики до пеніса чи вульви

є дуже приємними, робити це варто тільки наодинці з собою.



Пам'ятай:
торкатися
статевих органів
можна тільки
чистими руками!



Звідки беруться діти?

Як ми вже розповідали, кожна людина колись була яйцеклітиною її мами і сперматозоїдом її тата. Яйце-клітина схожа на маленьку ікринку, а сперматозоїд — на дрібного пугловка. Без мікроскопа побачити їх неможливо. Ці клітини з'являються в тілі тільки з підліткового віку — приблизно з 10–16 років.



сперматозоїд



яйцеклітина

Яйцеклітини дозрівають у яєчниках дівчини чи жінки, а сперматозоїди — в яєчках хлопця або чоловіка.

