

## ЗМІСТ

СПЕРШУ ПРО НАЙВАЖЛИВІШЕ	11
<b>1. ТИ</b>	13
Під білизною	15
Зовнішність	23
Розмір члена	25
Сексуальний потяг	28
Мастурбація	30
Порно	36
Чоловіча гендерна роль	44
<b>2. ДІВЧАТА</b>	51
Тіло	53
Ідеал	58
Сексуальність	60
Кров після першого сексу	63
Менструація	66
<b>3. КОХАННЯ</b>	69
Закоханість	71
Флірт	74
Поцілунки	83
Чемні хлопці	86
Стосунки	88
Кінець стосунків	95
<b>4. ПОВАГА</b>	101
Ставитися з повагою	103
Хлопці в групі	104
Мацання	107
«Шльондра»	109

Честь	111
Простір	113
Робота	115
<b>5. НАЙВАЖЛИВІШЕ ПРО СЕКС</b>	119
Образ сексу	121
Петинг	122
Перший раз	125
Якщо зникла ерекція	131
Так і ні	132
<b>6. ГЕТЕРО АБО ГЕЙ</b>	139
Хто мені подобається	141
Бути гетеро	150
Бути гомо чи бі	150
<b>7. СЕКС ІЗ ДІВЧАТАМИ</b>	161
Що робити з дівчатами?	163
Секс із проникненням	168
Задоволення для двох	175
<b>8. СЕКС ІЗ ХЛОПЦЯМИ</b>	179
Дослідження та відкриття	181
<b>9. БІЛЬШЕ СЕКСУ</b>	189
Секстинг	191
Знімати порно	195
Анальний секс	197
Розмови про секс	203
<b>10. ЗДОРОВ'Я: ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ</b>	207
Почуття	209
Безпечний секс	215
Вагітність	225

## СПЕРШУ ПРО НАЙВАЖЛИВІШЕ

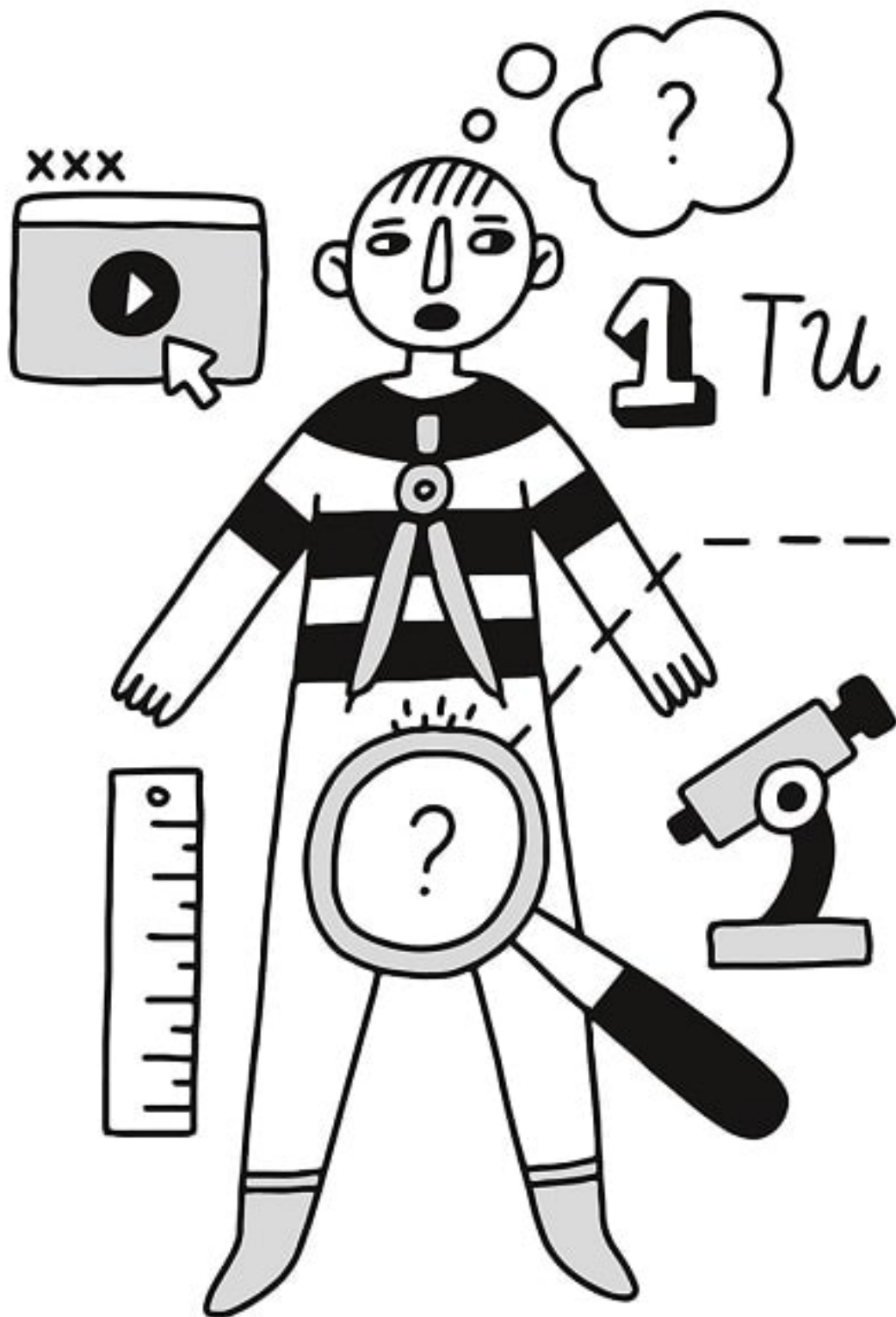
Я часто читаю лекції із сексуального виховання у школах. Хлопці, з якими я спілкуюся, нерідко запитують мене, як зробити, щоби секс приносив насолоду обом. Я відповідаю так: основа доброго сексу та добрих стосунків – повага. У сексі, що ґрунтується на взаємній повазі, враховуються потреби обох й обидва партнери отримують задоволення.

Далі ти дізнаєшся, як втілити це на практиці.

Ця книжка написана насамперед для хлопців-підлітків. Підлітковий вік – тривалий період, упродовж якого відбувається багато змін. Саме тому я звертаюся як до тебе, хто ще ніколи не цілувався, так і до тебе, хто вже розпочав сексуальне життя. Якщо якась тема зараз здається тобі неактуальною, можеш її пропустити й повернутися до неї пізніше.

Нехай щастить у коханні та сексі!

*Інті*



## ПІД БІЛИЗНОЮ

### «Мій член – нормальний?»

Саме це хлопці найчастіше запитують у консультантів із сексуальних питань. Юнаки розглядають свої члени та порівнюють їх із членами інших, наприклад, у роздягальні. Вони часто переживають, що їхній пеніс має дивний вигляд. І таки мають рацію: він дійсно не схожий на інші, бо всі члени дуже різні. Тож зазвичай фахівці заспокоюють хлопців і переконують, що їхні члени абсолютно нормальні.

Якщо тебе теж турбує зовнішній вигляд твого пеніса, ти можеш звернутися до лікаря. Але вже зараз ми дізнаємося, який вигляд має найзвичайніший незвичайний член.

### Роздивляємося член

Спусти штани, зараз ми розглядатимемо статеві органи. Почнемо з пеніса. Якщо ти не обрізаний, головку твого члена закриває крайня плоть. Вона буває різного розміру та форми. У декого крайня плоть довгенька, вона повністю закриває головку та звисає, наче невеликий хобот. У декого крайня плоть

## Дивна шкіра

Якщо ти щодня їстимеш гамбургери та смажену картоплю, твоє тіло накопичуватиме жир і твої стегна стануть товстішими. А от член не побільшає, бо на ньому немає підшкірного жиру.

Оскільки на члені немає жиру, нам добре видно все, що ховається під шкірою. Наприклад, судини та маленькі вирости на шкірі. Ці вирости – це або волосяні цибулини, або сальні залози, які необхідні для пом'якшення шкіри.

Член зазвичай темніший за інші частини тіла, оскільки його шкіра більш пігментована. Пігмент може розподілятися нерівномірно, тому члени бувають плямистими.

Удовж члена ти можеш побачити своєрідну «стрічку», що йде від вуздечки через мошонку та закінчується біля анального отвору. Вона буває різною на вигляд або й узагалі майже непомітною. Ця «стрічка» – це залишок того «шва», що з'єднавав статеві органи, коли ми ще були зародками.

---

Коли вуздечка члена занадто коротка, вона може розірватися та почати кровити. Звучить страшно, але нічого жахливого в цьому немає. Якщо з тобою таке трапиться, просто відвідай лікаря.

## Мошонка рухається

Коли ти стоїш, можеш помітити, що одне твоє яєчко більше за інше й висить трохи нижче. Завдяки тому, що яєчка висять на різному рівні, вони не труться й не стукаються одне об одне, а ти можеш вільно рухатися. Уяви двох биків, що б'ються рогами, – твої яєчка так не робитимуть!

Мошонка потрібна для того, щоби підтримувати в яєчках температуру, за якої вони можуть виробляти сперматозоїди.

Якщо тобі тепло – мошонка буде звисати вниз. Якщо холодно – вона притягується до тіла.

Коли ми були зародками, наші яєчка лежали в спеціальних порожнинах усередині тіла. Часом яєчка повертаються до цих порожнин і це може бути трохи боляче, бо ж усередині тісно. Втім, не хвилюйся, згодом яєчка знову повернуться на своє місце.

Спробуй помацати мошонку. Біля яєчок ти можеш відчутися щось схоже на спагеті. Це придатки яєчок, у яких виробляються спермії. Там вони і зберігаються, доки не прийде їхній час вийти назовні.

### Суміш рідин

Почни мастурбувати. За деякий час із сечівника потече прозора рідина. Ця рідина називається передєякулят, він промиває сечовипускний канал. Кількість рідини – індивідуальна. Іноді передєякулят починає виділятися перед самою еякуляцією, а іноді – відразу після виникнення ерекції.

Якщо ти мастурбуватимеш далі, тобі ставатиме дедалі приємніше, аж поки ти не зможеш більше стримуватися й відчуєш оргазм – тобто тебе охопить дуже приємне відчуття. Під час оргазму зазвичай відбувається еякуляція, але не завжди. М'язи напружуються, і сперма поштовхами виливається назовні. Здебільшого сперми виділяється одна-дві чайні ложки, але її об'єм може змінюватися, наприклад збільшуватися, якщо довго мастурбувати, перш ніж кінчити.

Сперма – це суміш рідин, що походять із різних частин організму. Самі спермії, маленькі пуголовки, становлять лише кілька відсотків від загального вмісту сперми.

---

ЯЙЦЕКЛІТИНУ ЗАПЛІДНЮЄ НЕ ТОЙ СПЕРМАТОЗОЇД, ЩО ПРИПЛИВАЄ ПЕРШИМ. НАТОМІСТЬ СПЕРМІЇ ОТОЧУЮТЬ ЯЙЦЕКЛІТИНУ ТА РАЗОМ НАМАГАЮТЬСЯ ЇЇ «ВІДІМКНУТИ». АЛЕ ПОТІМ ЛИШЕ ОДИН ІЗ НИХ ПОТРАПЛЯЄ ВСЕРЕДИНУ ТА ЗЛИВАЄТЬСЯ З ЯЙЦЕКЛІТИНОЮ.

Якось один хлопець розповів мені, що його зазвичай біла сперма одного разу стала прозорою. Це трапилося лише раз. Після того колір сперми знову став білим. Так буває, адже суміш рідин у спермі змінюється залежно від різних обставин. Це не небезпечно.

За кілька хвилин після еякуляції ти можеш захотіти в туалет. Це рефлекс, потрібний для того, щоби промити сечовипускний канал від залишків сперми.

### Так звана «точка П»

Один з основних інгредієнтів сперми – речовина, що виробляється в простаті. Саме завдяки цій речовині сперма застигає та може перетворюватися на грудочки (якщо ти кінчав у ванній, то помічав це). Без цієї речовини спермії недовго проживуть усередині піхви, саме тому простата важлива для хлопців, які в майбутньому хочуть стати татами. Але простата – це також дуже чутлива частина тіла, яку ще називають «точкою П». Стимуляція простати (наприклад, пальцями) може довести до оргазму.

Завбільшки простата з горіх. Ти її не побачиш, але можеш намацати. Якщо вставити палець в анальний отвір на кілька сантиметрів углиб, можна відчути круглий виступ. Дотики до нього можуть бути приємними, а ще через них ти можеш захотіти в туалет, бо простата тисне на сечовий міхур.