

ЗМІСТ

ПУБЕРТАТ І ТІЛО 4

- УСЯ СПРАВА В МІЗКАХ! 6
- УСЕ РОСТЕ! 8
- ЗНАХОДЬ МОТИВАЦІЮ 10
- ЯК ЇСИ, ТАК І РОСТЕШ 12
- ДУРНІ ПРИЩІ 14
- ВОЛОССЯ СКРІЗЬ! 16
- ЧОМУ Я ПАХНУ, ЯК БИЧОК ФЕРДИНАНД? 19
- ТВІЙ ГОЛОС ВАЖЛИВИЙ! 21
- ТАКИЙ МАЛИЙ, А ВЖЕ ЧОЛОВІК ☺ 22
- ПУБЕРТАТ: ПЛАН «Б» 24
- А ЩО ТАМ У ДІВЧАТ? 25



СІМ'Я ТА ДРУЗІ 28

- ХЛОПЦІ 2.0 30
- СИН СВОЇХ БАТЬКІВ 32
- ХЛОПЦІ МІЖ СОБОЮ 34
- НАЙКРАЩИЙ ДРУГ 36
- БУДЬ СОБОЮ 38
- ХЛОПЧАЧІ РОЗВАГИ 40
- СВАРИСЯ РОЗУМНО! 42
- NO-GO: КІБЕРМОБІНГ 44
- МЕДІАЗАЛЕЖНІСТЬ 46



ЛЮБОВ І ПОЧУТТЯ 48

- СПРАВЖНІ ПОЧУТТЯ 50
- НЕСАМОВИТА ЛЮТЬ 52
- ЗАКОХАНИЙ ПО ВУХА 54
- КОРОЛЬ ПОБАЧЕНЬ 56
- ЯК ЦІЛУВАТИСЯ? 58
- ЛЮБОВ-ЛЮБОВ 60
- ХТО КОГО ЛЮБИТЬ? 62
- ХТО Я? 64

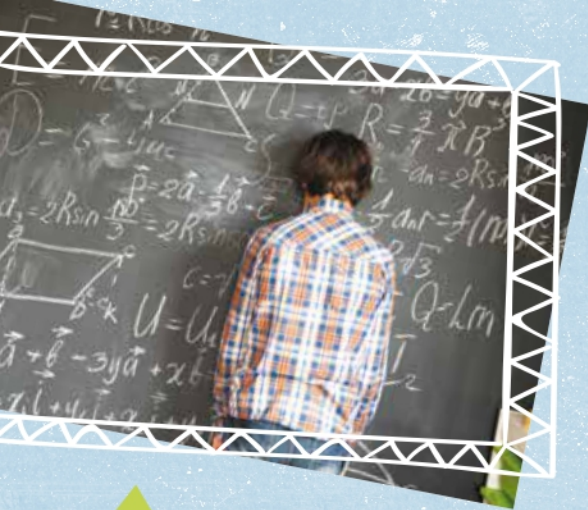


БЛИЗЬКІСТЬ 66

- ТВІЙ ПЕНІС 68
- ДОРОСЛІ СНИ 70
- ОРГАЗМ 72
- ФАНТАЗІЇ ТА ПОРНО 74
- СОЛОСЕКС 76
- «НІ» ЗНАЧИТЬ «НІ»! 78
- НЕВИННІ ІГРИ, АБО ПЕТИНГ 80
- СПАТИ РАЗОМ 81
- ПРЕЗЕРВАТИВ 84
- ТАБЛЕТКИ 87
- ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ДІТИ? 90



ВЖЕ ДОЧИТАВ? 92



У школі –
суцільний
стрес!

Батьки
страшенно
дратують!

Мені соромно,
коли у фільмах
цілуються.

Часто ходжу
замріяний.

На мене вже
малий одяг
з минулого року.

У мене вже
росте борода!

Почало рости
волосся
на лобку.

ПУБЕРТАТ І ТІЛО



Мій пісоч
живе своїм
життям.

Часом хочу
обійняти
цілий світ.

УПІЗНАЄШ СЕБЕ В ЦИХ ВИСЛОВАХ?

Останнім часом
я сильно пітнію
й по-іншому
пахну.

На носі
вискочив
прищ.

Мене ніхто
не розуміє.

Часто поганий
настрій,
не розумію чому.

Я постійно
щось забуваю.

Постійно
хочу спати.

Не знаю, хто
я насправді.



УСЯ СПРАВА В МІЗКАХ!

SUPER
HERO!

Чи думав ти колись, що відрізняє хлопців від дівчат? Ти помиляєшся, якщо вважаєш, що різниця — тільки між ногами. І це також не м'язи, яких у тебе більше на 30%. Уся справа у **тестостероні** — це гормон, який і робить тебе чоловіком. Усе через нього! Це почалося, щойно ти народився на світ: у тілі хлопців-немовлят цього гормону значно більше, ніж у новонароджених дівчаток. Тестостерон утворюється переважно в яєчках і відповідає за те, що хлопці з дитинства мають сильніше тіло, більше м'язів та більше люблять рух і активність. Під час пубертату розвиваються статеві органи (пеніс, яєчка) та статеві ознаки (ламається голос, росте борода і лобкове волосся).

ПОРАДА

Потрібен план?!

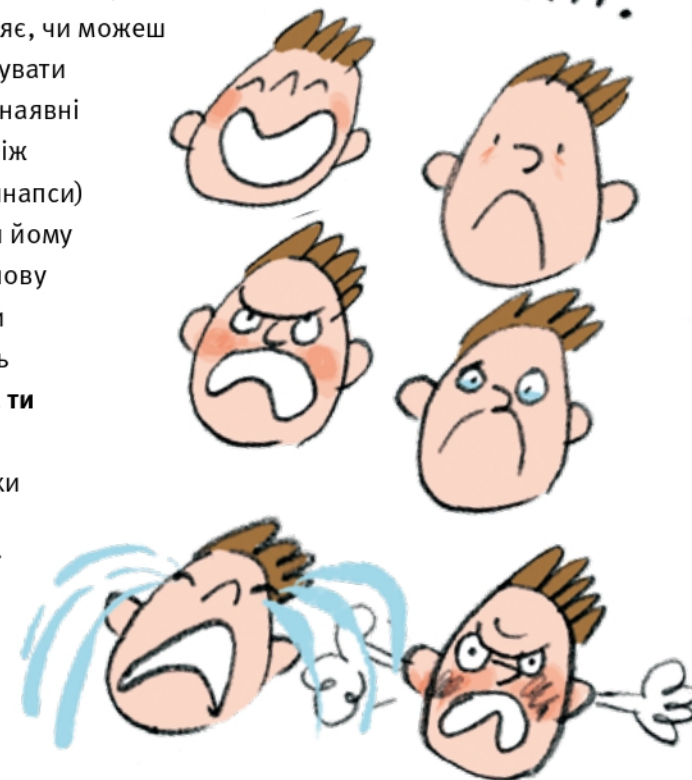
Твоя фізіологія — це одна справа. Важливо, що ти з нею зробиш! У тебе є все, щоб стати чудовим, сильним, чутливим хлопцем.

Тестостерон впливає і на твій мозок. Через нього ліва півкуля росте швидше — вона відповідає за логічне, просторове і практичне мислення. А права півкуля, відповідальна за креативність і почуття, лишається трошки меншою.

Під час пубертату в твоєму мозку одночасно відбувається купа речей. Ти, напевне, вже давно

помітив, що став частіше дратуватися, більше забуваєш і швидше втомлюєшся. У тебе поганий настрій без жодних причин, або навпаки, ти ледь не стрибаєш від щастя. І ти не думаєш, а просто робиш усе, що прийде в голову, ризикуєш і випробовуєш свою мужність. Те, що так ускладнює життя тобі й тим, хто поряд з тобою, — насправді геніальний трюк твого тіла: мозок перевіряє, чи можеш ти по-новому використовувати набутий досвід, посилює наявні та створює нові зв'язки між нервовими клітинами (синапси) і відкидає те, що здається йому непотрібним. Поки все знову впорядкується, поки зони твого мозку знову почнуть злагоджено працювати, а ти **зможеш мислити й діяти по-дорослому**, мине трохи часу. Тобі буде дійсно важко контролювати свої імпульси та емоції, але якщо ти розумітимеш, що з тобою відбувається, буде простіше.

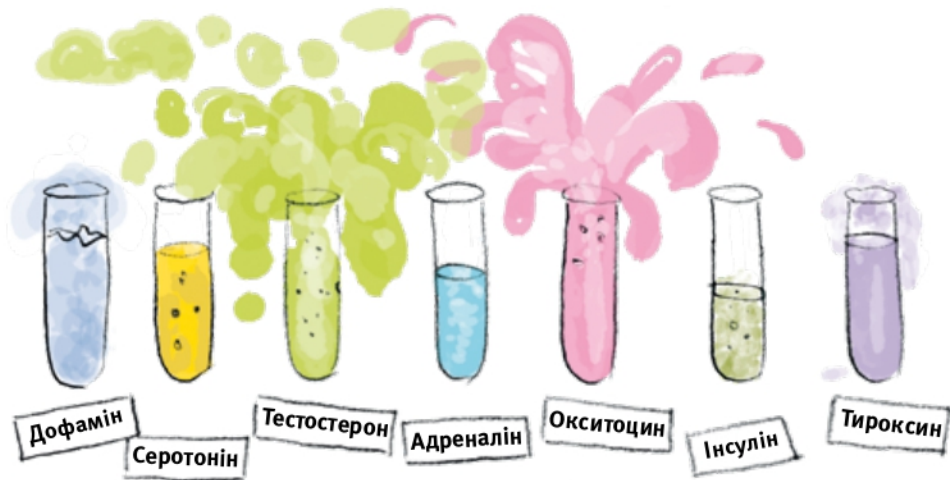
ГОРМОНИ!



УСЕ РОСТЕ!



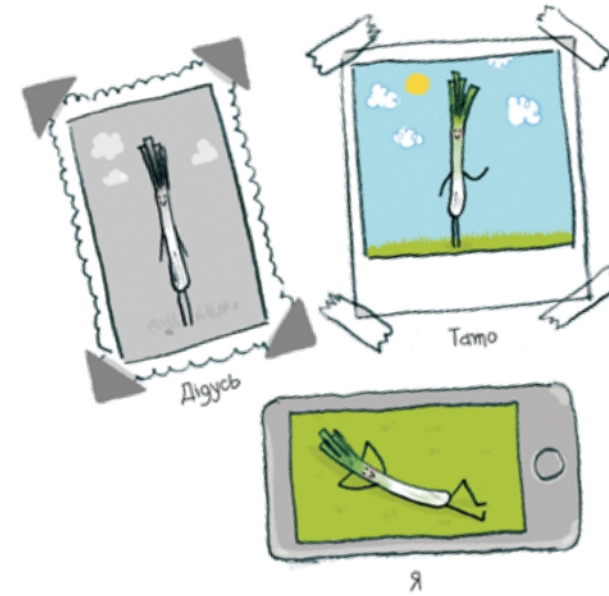
Гормони мають дуже важливе значення впродовж усього життя людини. Ці біохімічні медіатори виробляються різними залозами. Гормони відповідають за гарний настрій (дофамін), розвиток статевих органів (тестостерон), активізацію енергетичних резервів (адреналін), повноцінний сон (серотонін, мелатонін), хороше травлення (інсулін, тироксин), закоханість (окситоцин) і бажання сексу (тестостерон).



Під час пубертату зріст хлопців може «вистрелити» до 12 сантиметрів на рік. Це дуже багато! Тому в цей час важливо добре харчуватися і дбати про здоров'я.

У дівчат «жіночий» гормон **ЕСТРОГЕН** є однією з причин росту грудей та розвитку яєчників. У жіночому тілі тестостерон виробляється теж.

ІНФО



ПОРАДА
Сімейні фото
Подивися разом із татом його підліткові фото – він напевне був дуже прикольним хлопцем! А яким був дідусь у твоєму віці? Які риси ти успадкував від них?

У твоєму тілі ростуть м'язи, кістки, ширшають плечі та грудна клітина. Різні частини тіла ростуть у різному

темпі, тому **мине щонайменше кілька років, поки твоє тіло набуде дорослих пропорцій** і ти перестанеш почуватися бадилюною.

Багато хлопців хотіли б мати красиві м'язи. Або бути такими ж класними й натренованими, як зірки футболу. Але що робити, якщо ти — здихля? Постійно втомлюєшся й захекуєшся? Чи відчуваєш, що з твоїм тілом нічого не відбувається, бо ти ще надто малий?

Відповідь проста: нічого. Почекай. **У кожного хлопця є своя особиста, унікальна програма розвитку.** В когось вона починається раніше, в когось — пізніше, у когось тіло більш міцне, в когось — більш струнке. Твоє тіло сформується не раніше, ніж тобі виповниться 20.



ЗНАХОДЬ МОТИВАЦІЮ



Якщо ти не задоволений собою і хочеш виглядати більш мужньо — **займайся спортом!** Бо це покращить вироблення тестостерону й підніме твою самооцінку. Від фізичної активності не тільки твоя борода ростиме швидше, але й зміцніють м'язи та збільшиться витривалість. А тренування на свіжому повітрі сприяють виробленню вітаміну D та покращують обмін речовин. Узагалі рух — це дуже хороший спосіб подати знак усім клітинам твого організму: увага, тут щось відбувається! **Життя — це рух і зміни!** Від них залежить усе.

СПОРТ...

- ...допомагає тобі добре почуватися і володіти своїм тілом.
- ...піднімає твою самооцінку і впевненість у собі.
- ...розвиває твою особистість і тіло.
- ...вчить контролювати агресію та силу.
- ...надає міці та витривалості.
- ...створює зовнішню і внутрішню привабливість.
- ...надає відчуття рівноваги, вправності, пришвидшує реакцію.
- ...тримає тіло в тонусі й зміцнює здоров'я.



ІНФО



ПОРАДА

Твій спорт

Однаково, чи ти командний гравець, більше любиш тренуватися сам, шукаєш спокою та розслаблення або прагнеш активності — обов'язково знайдеться вид спорту, який підходить саме тобі.

**Радше
одиначні види:**
легка атлетика, бокс,
теніс, фехтування,
гольф, плавання,
дзюдо...

**Радше для
командних гравців:**
футбол, хокей,
гандбол, волейбол,
баскетбол...

**Радше для
медитативних
натур:**
йога, спортивна
риболовля, кінний
спорт, танці...



Поки ти не побіг робити із себе Айронмена: розслабся і подумай! **Можливо, для початку досить підніматися сходами, а не ліфтом, і пересісти на велосипед.** Коли зможеш сходити на п'ятий поверх і не захекуватися, купи гантелі й прокачай м'язи, щодня тренуйся на стадіоні або роби довгі запливи. Поки твоє тіло росте, недоцільно тренувати тільки м'язи. Краще знайди вид спорту, який розвиватиме все тіло. У команді чи сам, на тренажерах чи без них. Пам'ятай: зірки спорту тренуються багато годин на день, щоб не втрачати форму, для них це справжня професія!

