



СОДЕРЖАНИЕ

ОТ МАЛЬЧИКА К МУЖЧИНЕ	13
ТЕЛО	23
ВОЛОСЫ	33
ПОТ	43
ПРЫЩИ	51
МУТАЦИЯ ГОЛОСА	59
НИЗ ЖИВОТА	65
ПЕНИС	69
МОШОНКА И ЯИЧКИ	79
ЭРЕКЦИЯ	85
МАСТУРБАЦИЯ	93
ОРГАЗМЫ И СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ	101
ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ СПЕРМЫ	111
БЕРЕМЕННОСТЬ	117
ЧТО ТАКОЕ МАЛЬЧИК?	125

КОГДА ВНИЗУ ЖИВОТА ЧТО-ТО НЕ ТАК	135
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ПРОВОДЯТСЯ МОЗГОВЫЕ РАБОТЫ	143
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ	153
ДОСТАТОЧНО ХОРОШ	167
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	181
ЛЕСТНИЦА БЛИЗОСТИ	191
ТВОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ	195
ПОЦЕЛУИ, ЛАСКИ И ИЗУЧЕНИЕ	209
СЕКС	219
ПОРНО	239
ДИКПИКИ И НЮДСЫ	245
СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ	251
ГРАНИЦЫ	257
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	267

ОБ АВТОРАХ

Нина Брокманн (р. 1987) и Эллен Стёкен Даль (р. 1991) — врачи и писатели из города Осло. Цель их просветительского проекта — помочь людям научиться принимать свою сексуальность и наладить отношения с собственным телом.

Авторы познакомились в 2011 году во время учебы в медицинском университете, а затем вместе начали преподавать половое воспитание в школах и центрах приема беженцев и вести научный блог о сексуальном здоровье Underlivet (дословно переводится как «Пах»). Нина Брокманн и Эллен Стёкен Даль выступили в роли спикеров одной из 100 самых просматриваемых лекций TED (аббревиатура от англ. technology, entertainment, design, т. е. «технологии, развлечения, дизайн» — американский частный некоммерческий фонд, который проводит ежегодные конференции для распространения уникальных идей по различным направлениям) на тему заблуждений о девственности.

Дебютная книга авторов — *Viva la vagina* (2017) — международный бестселлер, переведенный на 36 языков. В 2018 году была издана в России.

Вторая книга «Только для девочек!» (2019) стала лауреатом премии Министерства культуры Норвегии как лучший нон-фикшн для детей и подростков и вошла в престижный список детской и юношеской литературы The White Ravens 2019. В 2020 году была издана в России.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Магнхильд Винснес (р. 1980) — иллюстратор и аниматор. Её первый графический роман *Nysj* (2017) получил несколько почетных наград, в том числе ежегодную премию Ассоциации норвежских критиков и премию Союза норвежских детских и юношеских писателей «Волшебный мелок». Книга переведена на несколько языков мира.

Магнхильд Винснес также иллюстрировала «Только для девочек!». Эта работа стала победителем в ежегодном норвежском конкурсе книг с лучшим визуальным оформлением Årets vakreste.



ПРИВЕТ!

Нас зовут Эллен и Нина. Мы врачи и эксперты в области физиологии, и нам очень радостно, что ты взялся за эту книгу.

Здесь содержится всё, что тебе нужно знать о половом созревании — наиболее резком преобразении, через которое тебе предстоит пройти, но в то же время и самой обыкновенной вещи в мире. Вместе с тобой мы находимся в волнительном ожидании, потому что помним, как это происходило у нас самих. Половое созревание — отличное время заново познакомиться со своим телом. Ты становишься выше, волосатее, голос звучит более низко, а половые органы превращаются в такие, как у взрослого. Вместе с тем созревает и твой мозг, а чувства могут оказаться более яркими и непредсказуемыми. Из мальчика ты скоро превратишься в мужчину — как внутри, так и снаружи!

У большинства детей возникают вопросы о половом созревании. Мы уже ответили на тысячи из них в рамках уроков полового воспитания и во время осмотров во врачебных кабинетах. **«Когда у меня появится борода?», «Насколько большим будет пенис, когда совсем вырастет?», «Как снова стать счастливым и перестать страдать от несчастной любви?», «Каково на самом деле заниматься сексом?»**

Мы написали эту книгу, чтобы дать тебе честные ответы, которым ты сможешь доверять. Мы научим тебя понимать самого себя и заботиться о своём прекрасном теле. Половое созревание — это волнительное, но захватывающее путешествие. Мы укажем тебе путь, так что ты не будешь чувствовать себя одиноким.

С наилучшими пожеланиями
Эллен и Нина



ОТ МАЛЬЧИКА К МУЖЧИНЕ

Скоро ты начнёшь меняться. Или, может, изменения уже идут полным ходом? Несмотря на то что половое созревание может проходить у разных ребят совершенно по-разному и восприниматься по-своему, есть кое-что неизменное: ты станешь зрелым как умом, так и телом. Ты перестанешь быть ребёнком, станешь взрослым и найдёшь своё место в мире.



НОВОЕ ТЕЛО

Мужское тело может иметь тысячи форм: быть высоким и низким, широким и узким, тонким и толстым, волосатым или почти безволосым. Пока половое созревание не закончится, ты не поймёшь, каким оно окажется в конце концов. Возможно, в этот период ты испытываешь жгучее любопытство, ужасное нетерпение и, может, даже тревогу.

ЧТО ТАКОЕ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ?

Слово «пубертат» происходит из латинского языка и означает «взрослый» или «зрелый». В переходный период ты также достигаешь половой зрелости. Это значит, что в будущем у тебя появится возможность завести детей, если захочешь.

Помимо прочего, в теле меняется и мозг, чтобы ты смог постепенно оторваться от семьи и научиться твёрдо стоять на собственных ногах. Для того чтобы в будущем ты мог заботиться о себе и о тех, кого любишь, мозг тренируется планировать и ставить цели.

А ты знал, что половое созревание может начаться на два года раньше, чем это станет заметным для других?

В период полового созревания твои чувства также становятся ярче и сильнее, ими сложнее управлять. Возможно, ты будешь больше злиться, чем раньше, твои родители начнут раздражать тебя, а может, ты по-настоящему влюбишься в первый раз. Через какое-то время у тебя появятся мысли о сексе и сексуальные желания. Все эти чувства появляются не просто так — они помогают тебе сблизиться с окружающими людьми и защититься от опасностей.

ЧТО ТАКОЕ ГОРМОНЫ?

Половым созреванием управляют гормоны. Это особые сигнальные вещества, которые путешествуют по кровеносным сосудам твоего тела. Гормоны — словно крошечные посыльные. Одна часть тела может отправить сообщение другой о том, что должно произойти. Например, гормоны определяют, когда начнётся половое созревание и как сильно ты вырастешь.

КАК Я ПОЙМУ, ЧТО НАЧИНАЕТСЯ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ?

Половое созревание начинается незаметно, когда яички, два шарика в твоей мошонке, начинают расти. С этого момента их задачей становится выработка гормонов. Со времени начала роста яичек пройдет около двух лет, прежде чем ты сможешь заметить изменения в остальных частях тела. Обычно сначала появляется новый тип волос вокруг основания пениса, которые называются лобковыми.

КОГДА У МЕНЯ НАЧНЁТСЯ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ?

Никто не может заранее сказать с полной уверенностью, когда у него начнётся половое созревание. У большинства это происходит в возрасте от 9 до 14 лет. Если тебе любопытно и всё же хочется угадать, то лучше всего спросить у родителей. Есть вероятность, что твоё тело будет развиваться так же, как у них.

То есть время начала полового созревания зависит от наследственности. Но ещё оно зависит от того, как ты себя чувствуешь. Если, к примеру, ты серьёзно болен, то половое созревание может наступить позже. Ведь телу требуются силы и энергия для начала большой работы по превращению тебя во взрослого мужчину.