

Половое развитие у мальчиков

Сохранение и укрепление здоровья подростков — важнейшая задача, так как только здоровые родители могут иметь здоровых детей. Репродуктивное здоровье юношей-подростков во многом определяет репродуктивное здоровье мужчин.

Половое созревание у юношей — это естественный и важный этап их физиологического развития. Этот процесс связан с биологическими изменениями, которые происходят в организме и готовят их к взрослой жизни и функции отцовства.



В период переходного возраста мальчик становится юношей и мужчиной. Это - время перемен. Оно никогда не бывает легким. Это - кризисы, потрясения, смена ориентиров, переоценка ценностей. Обычно путь превращения начинается в 11-12 лет, отклонение один-два года — в пределах нормы. На скорость созревания влияет много факторов, в первую очередь: физическое состояние, экология, климат, наследственность, питание и вес подростка.

В период с 13 до 15 лет мальчики могут вырасти за год более чем на 10 см. Иногда это происходит в 11-12 лет, иногда в 16-17. Все варианты являются вариантом нормы.

Изменения в теле вчерашнего мальчика происходят рывками, поэтому многие в этом возрасте выглядят угловатыми. Разные части тела и органы растут с разной скоростью, придавая некоторую временную нескладность фигуре. Чаще всего сначала растут кисти рук и стопы, затем удлиняются руки и ноги, после вширь растут плечи, и в конце концов тело.

Изменение тембра голоса. Голосовые связки удлиняются и увеличивается гортань. Пока она не достигнет размеров, как у взрослого, окружающие могут говорить, что «ломается голос».

Рост волос.

Сначала волосы появляются у основания полового члена. Они могут быть темными, густыми и виться, спустя пару лет они покроют всю лобковую область и часть бедер. Еще через пару лет первые волосы могут появиться на лице, в подмышечных впадинах и на груди.

В пубертатном периоде примерно половина мальчиков обнаруживает увеличение молочных желез. Возможно появление уплотнений в области соска. Это случается из-за временного превышения уровня женских половых гормонов. В основном, с подобной ситуацией сталкиваются дети с избыточным весом (тогда рекомендуем обращаться к эндокринологу).

С 9 до 14 лет яички увеличатся практически в 2 раза. У большинства мальчиков одно из яичек располагается ниже. Кожа мошонки темнеет и становится тоньше.

Спустя год после начала роста яичек происходит первая эякуляция - семяизвержение. С этого момента мальчик становится способным зачать ребенка.

Начиная с 11-летнего возраста активно меняется половой член. Сначала пенис растет в длину, а потом в ширину. Размеров, как у взрослого мужчины, он достигнет к 13-18 годам.

Не нужно переживать из-за его размеров, сравнивая длину с друзьями. Размер пениса не влияет на то, как ты будешь заниматься сексом. Половой член увеличивается во время эрекции.

Поллюция- непроизвольное семяизвержение, которое происходит в ночное время.

Поллюции могут встречаться как у подростков, так и у взрослых мужчин. Этот процесс невозможно контролировать. Это нормально и не стыдно.

В период полового созревания мальчики сталкиваются с неожиданно возникающей эрекцией. Половой член может внезапно напрячься даже в тот момент, когда мальчик его не трогает и не фантазирует о чем-то сексуальном.



Врач-уролог – это специалист, который занимается заболеваниями мочевыделительной системы и репродуктивных органов.

В каких ситуациях стоит обращаться к урологу:

- при болях во время мочеиспускания,
- если изменился цвет мочи, в т.ч. появилась кровь,
- возникло недержание мочи или учащенные мочеиспускания,
- появился отек и/или покраснели половые органы,
- при болях во время полового акта/мастурбации,
- при фимозе (сужение наружного кольца крайней плоти, затрудняющее выведение головки полового члена).

Подростковый период – это время возможного начала сексуальных контактов, поэтому уролог может рассказать о вопросах предохранения, инфекционных заболеваниях. С этим специалистом также можно обсудить Изменения, происходящие с подростками, что не всегда удобно обсудить с родителями.

Изменения, происходящие в организме подростка в совокупности с дополнительными нагрузками в школе или спортивных секциях, приводят к повышенной утомляемости и снижению иммунитета. Слабость, боли в суставах, учащенное сердцебиение, перепады артериального давления, вегетососудистые нарушения — эти симптомы могут проявляться у подростка в этот период.

Физические особенности в подростковом возрасте:

У подростков замедляется формирование мышц, а рост костного скелета наоборот, становится более интенсивным;

- может наблюдаться повышенная эмоциональность;
- подростки в этот период очень мнительны, они думают, что все обращают внимание на них, замечая любые изменения в их внешности или физиологии;
- практически у всех повышается аппетит.

Эмоциональные особенности в подростковом возрасте:

- из-за изменений в развитии подростки достаточно сильно переживают, воспринимая их негативно;
- часто проявляется неуверенность в себе, но они ищут способы её преодолеть;

Повышенная эмоциональная возбудимость. Подростков отличает вспыльчивость, бурное выражение чувств, эмоций и переживаний.

Устойчивость и длительность эмоциональных реакций и переживаний. Подростки долго не прощают обидчиков и длительное время пребывают в подавленном настроении после неприятного события.

Противоречивость испытываемых чувств. Например, подросток может защищать своего друга, при этом понимая, что тот, кого он защищает, достоин быть осужденным и не прав в данной ситуации.

Современные издательства предлагают широкий выбор книг по теме устройства организма, наглядно и доступным языком объясняя все необходимые моменты. Такие книги можно приобрести на известных маркетплейсах.

Гигиена.

Ежедневный прием душа или ванны с применением специальных средств (мыло, гель для душа) помогает избавиться от избытков кожного сала и пота, которые провоцируют не только неприятный запах, но и могут способствовать размножению болезнетворным микроорганизмам на коже. Температура воды не

должна быть очень горячей, оптимально 36 – 38 °С. Можно принимать и контрастный душ – такой душ помогает снять усталость и придает бодрости.

Во время принятия душа или ванны подростку не следует забывать мыть головку полового члена и крайнюю плоть теплой водой. В противном случае между головкой полового члена и крайней плотью скапливается сальная смазка - смегма, что может привести к развитию острого гнойного заболевания под названием баланопостит. Симптомы баланопостита - зуд, жжение и боль в области головки полового члена.

Принимать ванну или душ с применением мочалки желательнее 1 раз в неделю.

Умывать лицо необходимо дважды в день. Следует помнить, что появление угревой сыпи в подростковом периоде не является редкостью и далеко не всегда угревая сыпь является признаком недостаточной гигиены. Использовать противоугревые лосьоны и другие средства для борьбы с прыщами, а также выдавливать угри не следует. Правильно будет обратиться с этой проблемой к врачу.

Волосы необходимо мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

Менять обувь и носки нужно как можно чаще во избежание неприятного запаха, а также грибкового или бактериального поражения кожи ног и ногтей. Влажную обувь необходимо хорошо просушивать. Носки и нательное белье следует менять ежедневно. Очень важно правильно выбирать подростку обувь. Она должна быть удобной и просторной, подходить по размеру и высоте подъема, соответствовать форме ноги.



Секс — это отношения между взрослыми. Здесь важно подчеркнуть, что секс — это процесс коммуникации, удовольствия и репродукции. Нужно понимать, что это серьезное решение, к которому следует относиться ответственно, ведь таким

образом человечество обеспечивает продолжение своего рода. Помните об уважительном, нежном отношении к партнеру. Любое взаимодействие - это умение слышать и слушать другого. Это формирует взрослое и адекватное отношение друг к другу и самому себе.

Стоит задуматься, что секс — это также риск инфекций и заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, все чаще стали диагностировать у подростков. Многие заболевания излечимы при своевременном обращении к врачу. Самое главное – не заниматься самолечением, которое может нанести вред здоровью, затруднить постановку диагноза и дальнейшее лечение. Некоторые заболевания протекают мало- или бессимптомно. Некоторые инфекции могут привести к бесплодию.

Важно в вопросах секса понять, что если вы хотите вести интимную жизнь (а интимная жизнь = дети), вы должны быть готовы к детям. Когда есть секс- могут быть и дети. Помните, про наступление беременности, в случае ее наступления это ответственность двух человек. Для 15% первый половой акт заканчивается наступлением беременности, и, как правило, аборт. А половина всех искусственных прерываний первой беременности приводит к бесплодию у девушки впоследствии.

Именно поэтому очень важно и нужно знать о способах контрацепции.

Существует множество методов контрацепции. Юношам рекомендовано использование барьерного метода контрацепции (презервативы). Важно подобрать качественные изделия, а также подобрать соответствующий размер. Ограничений на продажу презервативов несовершеннолетним нет, купить кондомы могут все желающие, независимо от пола и возраста. Никто не может отказать подростку в приобретении презерватива, ни в обычном магазине, ни в аптеке.

Если выполнять все гигиенические требования, ответственно относиться к своему здоровью, своевременно обращать внимание на проявление различных патологических симптомов — репродуктивное здоровье будет под контролем и это поможет избежать многих проблем в будущем.

