



# ТЫ ВЗРОСЛЕЕШЬ



## ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ / МУЖЧИНА ИЛИ МАЛЬЧИК

Каждый мальчишка мечтает стать взрослым и сильным, поскорее вырасти. Если тебе уже стукнуло 9 или 10 лет, знай, что сейчас в твоём организме начались те самые изменения, которые превратят тебя через несколько лет в настоящего мужчину. Будут ли к тебе относиться как ко взрослому, зависит от тебя. А пока ты можешь узнать, все ли изменения, которые сейчас с тобой происходят, своевременны.

Период, когда ты превращаешься из ребенка во взрослого, называется **пубертатом**, переходным возрастом или периодом полового созревания. В это время ты начинаешь замечать у себя первые признаки взросления. Это может случиться в **9-10 лет или чуть позже – в 11-13 лет**. Пубертатный период начинается тогда, когда организм готов к этому. Так что, если ты сейчас не обнаружишь у себя ни одного из признаков, о которых мы расскажем дальше, не расстраивайся. И будь готов к тому, что скоро они все-таки дадут о себе знать.



### КРАТКАЯ ХРОНОЛОГИЯ ВЗРОСЛЕНИЯ

- 10-11 лет** – начинает расти половой член и яички;
- 12-13 лет** – начинается оволосение лобка, к 15-16 годам оволосение принимает ромбовидную форму, а к 17-18 годам – волосы начинают постепенно переходить на внутреннюю часть бедер;
- 13-14 лет** – начало «ломки» голоса и формирование «адамова яблока» (щитовидного хряща гортани). К 17 годам у мальчиков уже полностью формируется кадык, голос приобретает определенный мужской тембр;
- 14 лет** – начинают расти волосы подмышками, к 15-ти годам их становится больше, а в 17 лет происходит полное оволосение. В этом же возрасте над губой пробивается нежный пушок, который к 15-16 годам превратится в усы;





**14-15 лет** – начинают продушиваться мужские половые клетки – сперматозоиды, созревание которых происходит непрерывно. Как раз в этот период появляются поллюции – самопроизвольные семяизвержения. Это нормальное физиологическое явление.

**16-20 лет** – окончательно завершается половое созревание, прекращается рост.

## КРОМЕ ТЕХ ПРИЗНАКОВ ВЗРОСЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ УЖЕ ПЕРЕЧИСЛИЛИ, СТОИТ ОТМЕТИТЬ И ЭТИ:



теперь ты сильнее  
и чаще потеешь



у тебя могут  
появиться прыщи



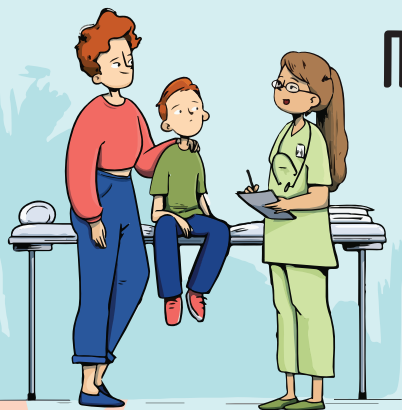
твои волосы и кожа  
становятся более сальными



твое настроение  
часто меняется

Именно поэтому в переходный период огромное внимание следует уделять **гигиене своего тела, правильному питанию и, конечно, физическим нагрузкам**, которые помогают твоему телу правильно развиваться, а тебе самому – справляться с плохим настроением и раздражением.

## ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



- Тебе уже 13 лет, а признаков взросления до сих пор нет.
- Тебя беспокоит твой рост.
- Ты испытываешь сильные болезненные ощущения в грудных железах.
- Головка полового члена не открылась, её по-прежнему закрывает крайняя плоть.
- Ты хочешь знать больше о тех изменениях, которые с тобой происходят.

- ▶ Если сбрить выросшие на теле волосы, через несколько дней они вырастут снова, причем станут еще жестче и гуще.
- ▶ Усы и борода начинают расти самыми последними.
- ▶ У 40-70% мальчиков происходит набухание грудных желёз, которое может сопровождаться умеренной болезненностью.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

