

НЕТ, НЕ РАНО!  
~~РАНО~~

8+

Music  
is my  
life

АННА ЛЕВИНСКАЯ

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВЗРОСЛЕНИЮ

ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

ДИМОН-  
БУБОН

$$a = 3,14$$
$$ax^2 - bx + c =$$
$$-2ax + b$$

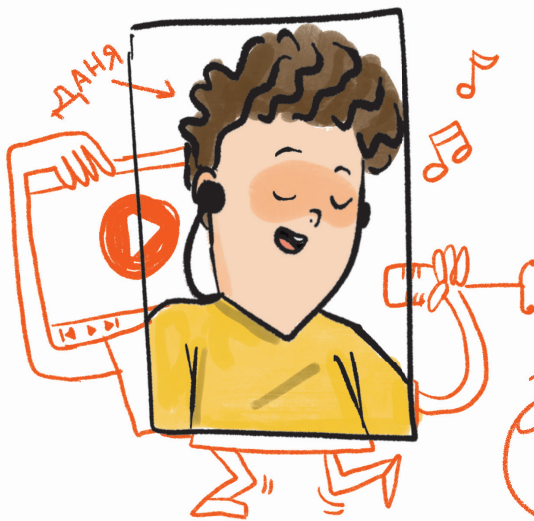
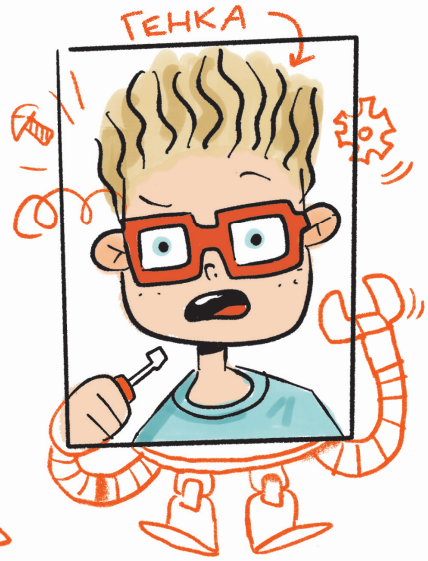
Мир  
мир



НАРИСОВАЛА  
МАРИЯ ВАХРУШЕВА

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2024





# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
СТРОЕНИЕ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ.....	8
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ .....	14
ГИГИЕНА .....	22
ЗДОРОВЬЕ .....	34
НАСТРОЕНИЕ .....	56
КОМПЛЕКСЫ .....	58
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ .....	62
ОТНОШЕНИЯ И СЕКС .....	68
ИНТЕРНЕТ .....	82
ПО СЕКРЕТУ О ДЕВОЧКАХ .....	86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	94



## ТЫ НАЧНЁШЬ ЧУВСТВОВАТЬ ЗАПАХ СОБСТВЕННОГО ПОТА

В период полового созревания потовые железы работают активнее. Ты заметишь, как станешь потеть на солнце, в душном помещении, когда волнуешься и занимаешься спортом. Но не так страшны мокрые подмышки, как запах пота, особенно для окружающих.

\* С мокрыми пятнами на одежде и неприятным запахом можно бороться — поговорим об этом подробнее в главе про гигиену на стр. 32.



## ТЫ ЗАМЕТНО ПОДРАСТЁШЬ И СТАНЕШЬ ЧУТЬ ШИРЕ В ПЛЕЧАХ

Фигура из детской постепенно трансформируется во взрослую. Только не жди мгновенных изменений, это длительный процесс!

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Спортом можно заниматься профессионально, много работать и достигать высоких результатов. А можно для укрепления здоровья ходить на две-три тренировки в неделю.



Если у тебя нет ограничений по здоровью, запишись в спортивную секцию, которая придётся тебе по душе. Вариантов много, на любой вкус.

**ТЕБЯ БОЛЬШЕ ПРИВЛЕКАЮТ  
КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА  
ИЛИ ТЕ, ГДЕ ОТВЕЧАЕШЬ  
САМ ЗА СЕБЯ?**

Если тебе совсем не хочется заниматься спортом, хотя бы делай зарядку и принимай активное участие в уроках физкультуры – это необходимый минимум для того, чтобы твоё тело работало.

Старайся больше времени бывать на свежем воздухе. В тёплое время года можно кататься на роликах, самокате, гонять мяч во дворе. Зимой, помимо прогулок на свежем морозном воздухе, можно кататься на лыжах, коньках, санках. Наверняка ты и сам можешь придумать много вариантов подвижных игр как на улице, так и в помещении.



## ДРУЖИЩЕ,

на тебя свалилось столько информации...  
Представляешь, сколько всего интересного тебя ждёт на пути взросления? Конечно, без стресса пережить подростковый период не так-то просто. Но, вооружившись знаниями, ты будешь знать, что ожидать от пубертата.



УДК 087.5:613.8  
ББК 57.01+74.90  
КТК 76  
Л36

**Левинская, Анна.**

Л36 Путеводитель по взрослению для мальчиков / Анна Левинская ; худ. М. Вахрушева. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 95, [1] с. : ил. — (Нет, не рано!).

ISBN 978-5-222-38446-6

На страницах книги мальчики найдут ответы на множество волнующих вопросов. Как они устроены? Как ухаживать за своим телом? Чего ожидать в период полового созревания? Как выстраивать отношения с окружающими? Как взаимодействовать со своими эмоциями? Какие права и обязанности появляются по мере взросления? Как позаботиться о своей безопасности в интернете и реальной жизни?

Нас не пугает то, что понятно и предсказуемо. Прочитав книгу, ребёнок поймёт, что взросление — это нормально и естественно, обсуждать это (и, например, задавать волнующие вопросы близким взрослым) — не стыдно. Понимание происходящих процессов помогает ощущать себя увереннее и спокойнее.

Книгу написала Анна Левинская — педагог и специалист по половому воспитанию.

УДК 087.5:613.8  
ББК 57.01+74.90



Популярное издание

**Анна Левинская**

## Путеводитель по взрослению для мальчиков

Для детей старшего школьного возраста  
Технический редактор: Александр Кузнецов  
Ответственный редактор: Елизавета Силенко



Ф3 от 29.12.2010  
№436-Ф3

- (RU)** **Путеводитель по взрослению для мальчиков.** Формат: 84×108/16. Тираж 5000 экз. Заказ № Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Изготовлено в России. Дата изготовления: 12.2023. Срок годности не ограничен. Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА» Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс». Юридический адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2. Фактический адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2
- (KZ)** **Үлдарға арналған есею жөніндегі нұсқаулық.** Форматы: 84×108/16. Тараптары 5000. Тапсырыс № Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 12.2023. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «ТАТМЕДИА» АҚ «Идел-Пресс» полиграфиялық-баспа кешені» филиалы. Орналасқан жері: 420097, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Академическая к-сі, 2 үй. Нақты мекенжайы: 420066, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Декабристы к-сі, 2 ғимарат.
- (KG)** **Эркек балдарға арналган чоңоюу боюнча жол көрсөткүч.** Формат: 84×108/16. Тираж 5000. № тапшырык. Басып чыгаруучу жана өндүрүүчү: «Феникс» ЖЧК. Юр. жана чыныгы дареги: 344011, Орусия, Ростов обл., Ростов-на-Дону ш., Варфоломеев көч., 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50 Орусияда өндүрүлгөн. Өндүрүлгөн күнү: 12.2023. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген. Басып чыгарылган «ТАТМЕДИА» АК. «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс» филиалы. Жайгашкан жери: 420097, Орусия, Татарстан Республикасы, Казань ш., Академическая көч., 2 үй. Чыныгы дареги: 420066, Орусия, Татарстан Республикасы, Казань ш., Декабристы көч., 2 имараты.
- (AM)** **Մեծանալու ուղեցույց տղաների համար.** Ֆորմատ: 84×108/16. Տպաքանակ 5000. Պատվեր № Հրատարակող և արտադրող «Ֆենիքս» ՍՊԸ»-ի և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստով Դոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Դեմ/ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50 Արտադրված է Ռուսաստանում. Արտադրության ամսաթիվը՝ 12.2023. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ. Տպագրված է ԲԸ «ՏՍՏԵԴԻԼ»։ Մասնաճյուղ «Պոլիգրաֆ-իդրատարակչական համալիր «Իդել-Պրեսս»»։ Գտնվելու վայրը՝ 420097, Ռուսաստան, Թաթարստանի Հանրապետություն, ք.Վազան, փող. Ակադեմիական, տ. 2. Փաստացի հասցե՝ 420066, Ռուսաստան, Թաթարստանի Հանրապետություն, ք.Վազան, փող. Դեկաբրիստների, շինություն 2.

© Анна Левинская, текст, 2024  
© Мария Вахрушева, ил., 2024  
© ООО «Феникс», 2024

ISBN 978-5-222-38446-6