Нормально ли семяизвержение во время сна?

В период полового созревания утром юноша может обнаружить на белье мокрые пятна — это семяизвержение во время сна (поллюция).

Волноваться не стоит. Это случается со всеми мальчиками в период взросления и в дальнейшем проходит.

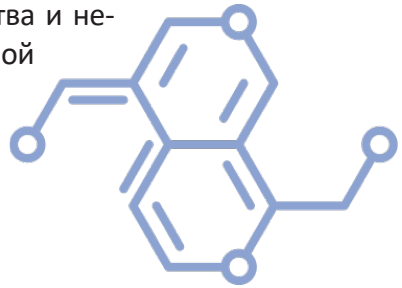
Что может затормозить или нарушить половое развитие?

Рост у юношей прекращается к 19-25 годам.

Важно знать, что все вредные привычки (курение, в том числе электронных сигарет и кальяна, алкоголь, наркотики) замедляют и нарушают процесс роста и формирования организма. Последствия могут быть необратимыми! Если хочешь быть высоким, сильным и здоровым — твердо откажись «даже попробовать»!

Что происходит с настроением?

Тестостерон и другие гормоны также влияют на эмоции и настроение. В период взросления можно чувствовать себя не совсем обычно. Настроение часто меняется от состояния глубокого одиночества и несчастья до непонятной эйфории, и это нормально. Когда гормональный фон стабилизируется, все придет в норму.



Чем опасна ранняя половая жизнь?

Ранняя половая жизнь никому не приносит истинного удовольствия. Проблема в том, что физическое созревание происходит быстрее психологического, а за свои поступки всегда приходится отвечать. Ранняя половая связь может привести к проблемам с законом, нежелательной беременности, заболеваниям, психологическим травмам. Осознанное желание родить ребенка у молодых людей возникает гораздо позднее.

Следует помнить и о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП).

Что такое заболевания, передающиеся половым путем?

Это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте. К ним относятся: ВИЧ/СПИД, сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, микоплазмоз и др.

Некоторые из них успешно излечиваются, другие (ВИЧ/СПИД) (ВИЧ/СПИД, герпес) достигают ремиссии.

Защитить себя от заражения можно только, если воздерживаться от ранних и случайных половых связей и правильно использовать качественный презерватив при каждом контакте.

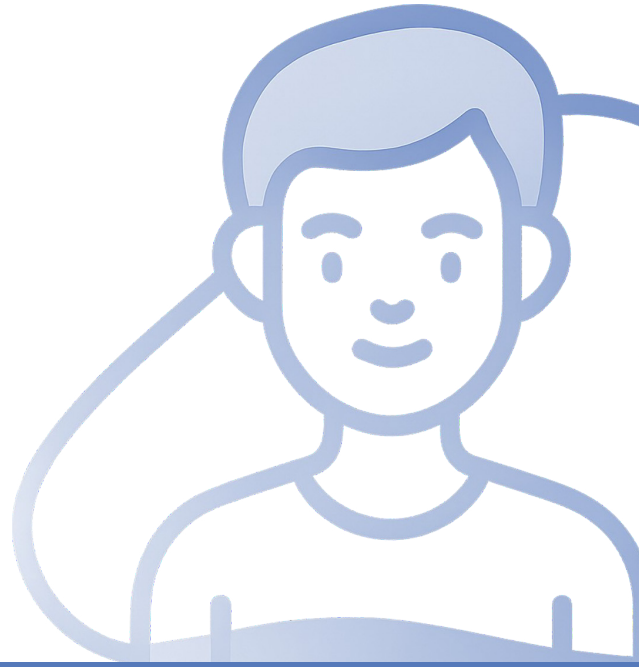
www.aocmp.ru Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». З. С-26-2660.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБУЗ АО “АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ”



Репродуктивное здоровье

МАЛЬЧИКОВ

Самый бурный период в жизни, в котором происходит рост и половое созревание, называется подростковым или переходным возрастом и длится с 10 до 18 лет. В это время мальчик взрослеет и становится молодым мужчиной. Все изменения в организме юноши происходят под действием половых гормонов. Главным гормоном является тестостерон, который вырабатывается в яичках.

Какие изменения вызывает тестостерон в растущем организме?

В первую очередь происходит резкий скачок роста. Одновременно происходит расширение грудной клетки и плеч. Развиваются половые органы, они увеличиваются в размере. В области подмышек, на ногах и на лобке начинают расти волосы, появляется растительность на лице.

Когда волосы на лице потемнеют и станут жесткими, можно начать бриться. Голос становится более низким, «ломается». Железы кожи активно начинают вырабатывать «кожное сало», вследствие чего она становится более жирной, могут появиться угри. Для предупреждения появления угрей надо умываться утром и вечером, а при необходимости пользоваться специальными средствами по уходу за жирной кожей лица (тоники, лосьоны, пенки и гели для умывания). Если угри сильно беспокоят, обратись за помощью к врачу-дерматологу.

Начинают активно работать потовые железы, необходимо ежедневно принимать гигиенический душ с мылом, чтобы не было неприятного запаха от тела и ног. Пора начинать пользоваться дезодорантом, но только на чистое тело.

Что важно в период роста?

В период быстрого роста организм нуждается в белках — строительном материале для новых тканей.

Необходимо употреблять в пищу достаточное количество рыбы, мяса, яиц, побольше свежих овощей и фруктов, молочные продукты, творог, каши. Регулярные физические тренировки в этот период помогут сформировать красивую мужественную фигуру.

Можно самому выбрать, что это будет: бег, плавание, езда на велосипеде, футбол, теннис, тренажерный зал или что-то другое. Важна регулярность физической нагрузки, а результат будет очень скоро!

Что происходит с мужской половой системой в период взросления?

Начинают увеличиваться в размере половой член и яички (мужские половые железы), которые находятся в мошонке. В норме одно яичко всегда расположено выше другого. В яичках под воздействием тестостерона начинают образовываться мужские половые клетки – сперматозоиды. Чтобы сперматозоиды созревали полноценными, в мошонке должна сохраняться определенная температура.

Для сперматозоидов губителен и перегрев, и переохлаждение, поэтому надо всегда одеваться по погоде. У мужчин созревание сперматозоидов в среднем занимает около 70 дней.

Что такое эрекция?

Когда мужчина возбужден, кровь через множество сосудов приливает к половому члену.

Он увеличивается в объеме, становится упругим и поднимается вверх. Этот процесс и называется эрекцией. В период взросления эрекция может возникнуть без всякой причины. Это нормально и с возрастом проходит.

Как происходит выброс сперматозоидов?

При возбуждении сперматозоиды перемещаются в составе семенной жидкости (спермы) из яичек по мочеиспускательному каналу полового члена и изливаются наружу. Этот процесс называется эякуляцией (семяизвержением). Она происходит за счет сокращения специальных мышц тазового дна.

Как влияют вредные привычки на твой растущий организм?

От образа жизни зависит не только твое здоровье, но и здоровье твоих будущих детей. Развивающийся организм особенно чувствителен к воздействию вредных факторов: никотин, алкоголь, наркотики. Они приводят к бесплодию.