



Зміст

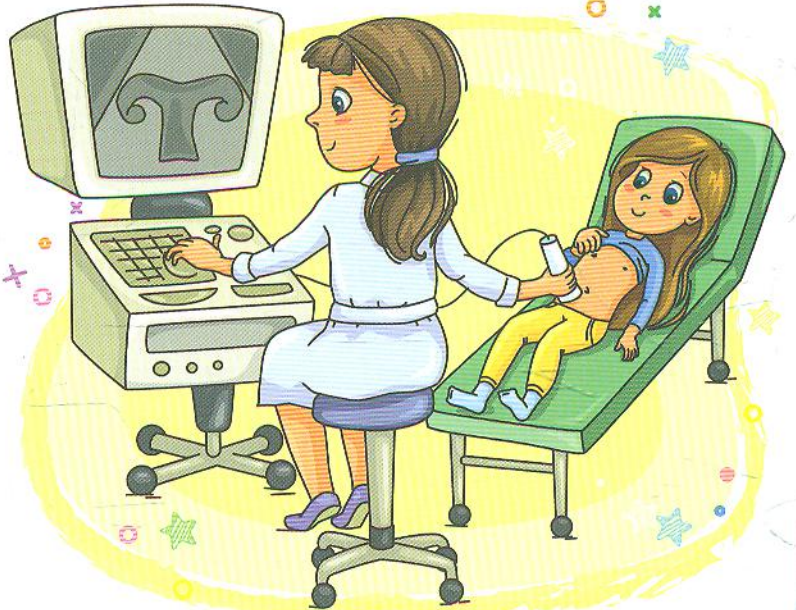
Як влаштовані статеві органи дівчинки?	4
Як влаштовані статеві органи хлопчика?	8
Ерекція: чому пеніс стає твердим і великим?	12
Як правильно доглядати за вульвою?	14
Як правильно доглядати за пенісом?	17
Як правильно ходити в туалет по-великому?	20
Як доглядати за анусом?	23
Громадський туалет: правила користування	25
Навіщо потрібні прокладки і тампони?	28
Як користуватися засобами гігієни під час менструації?	30
Якими повинні бути трусики?	33
Чому ми прикриваємо статеві органи білизною?	34
Що треба знати про безпеку й кордони тіла?	37
Рука допомоги: дорослі, яким ти довіряєш	39
Чи шкідливо торкатися статевих органів?	40
Звідки беруться діти?	41
Як статеві клітини тата й мами зустрілися?	43
Що відбувається під час сексу?	44
Як ростуть груди у дівчат та хлопців?	45

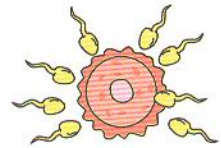


Як влаштовані статеві органи дівчинки?

У дівчинки є зовнішні й внутрішні статеві органи. До внутрішніх належать піхва, матка, маткові труби та яєчники. Ці органи розташовані всередині тіла, і розглянути їх можна тільки за допомогою спеціальних медичних приладів — наприклад, ультразвукового апарата.

У яєчниках дорослої жінки до-
ривають яйцеклі-
тини (найчастіше
по одній на мі-
сяць). Колись усі
ми були мамин-
ною яйцеклітиною,
що з'єдналася зі
статевою клітиною
нашого тата —

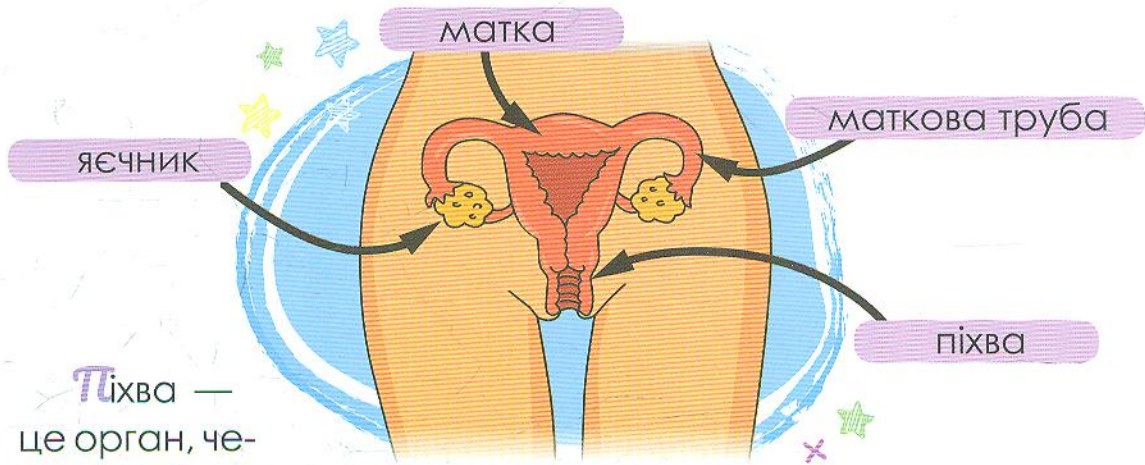




сперматозоїдом (про нього ми розповімо на наступних сторінках), і таким чином з'явилися на світ.

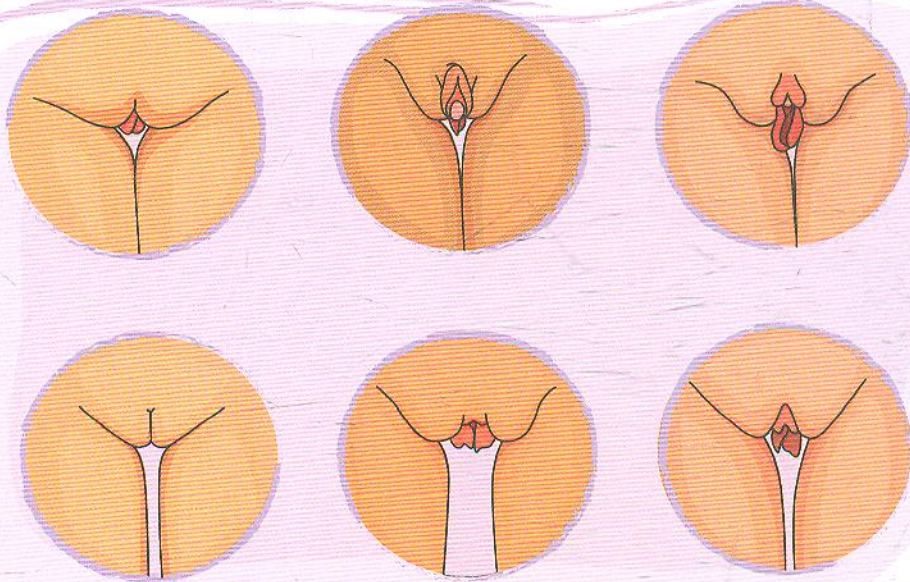
Маткові труби стають місцем зустрічі яйцеклітини зі сперматозоїдом, а також допомагають їй потрапити до матки.

Матка — це орган, у якому росте майбутня дитина. Тут їй тепло, зручно та затишно.



Піхва — це орган, через який дитина народжується на світ. Піхву ще називають вагіною.

Зовнішні статеві органи мають назву вульва. Це клітор, уретра (сечовипускний канал — місце, звідки ми пісяємо), присінок піхви (тобто вхід у піхву) і статеві губи — великі й малі.



У всіх дівчат і жінок статеві губи різні на вигляд

Часто в дорослих жінок малі статеві губи більші за великі, тому в деяких країнах їх прийнято називати внутрішні та зовнішні, щоб не акцентувати увагу на розмірах. При цьому і ті, й інші є зовнішніми статевими органами.

Малі, чи внутрішні, статеві губи рожевого кольору, вкриті слизовою оболонкою і схожі на хвильки.

Великі, чи зовнішні, статеві губи тілесного кольору й вкриті звичайною шкірою.

Клітор розташований там, де змикаються малі статеві губи. Він схожий на кісточку вишеньки чи маленьку горошину. Дотики до нього можуть бути досить приємними.



Нижче клітора знаходиться отвір сечовипускного каналу (уретра). Його важко розглядіти, бо він дуже маленький. Звідси витікає сеча.

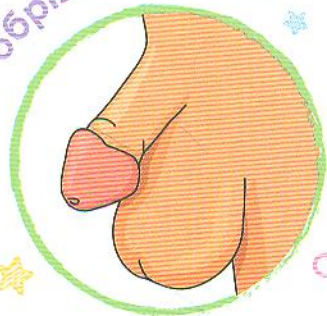
Ще нижче — присінок піхви, або отвір входу у вагіну. Так, це той отвір, через який народжуються діти. А ще звідси йдуть менструальні виділення у дівчат-підлітків і жінок. Про них ми тобі теж розповімо.

Як влаштовані статеві органи хлопчика?

У хлопчиків статеві органи розташовані зовні. Їх можна легко роздивитися. Це — пеніс і мошонка.

Пеніс складається зі стовбура, головки і крайньої плоти. Якщо пеніс хлопчика обрізаний (тобто йому видалили крайню плоть — це роблять з медичних показань

обрізаний

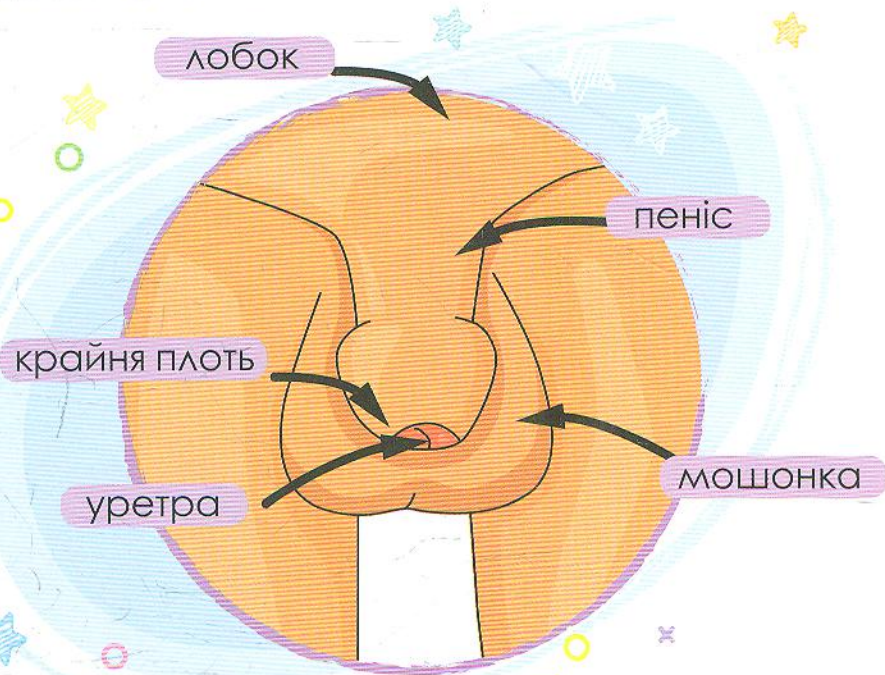


або з релігійних приписів), то його головка відкрита й шкірка її не закриває. У хлопчиків з необрізаним пенісом головка почне відкриватися пізніше — після 4–8 років. Відкривати її навмисно не треба, це може бути досить боляче й небезпечно.

необрізаний



Мошонка розташована під пенісом. Усередині неї — два яєчка, або сім'яники, в яких у підлітковому віці (приблизно в 10–16 років) почнуть дозрівати сперматозоїди — статеві клітини чоловіка.



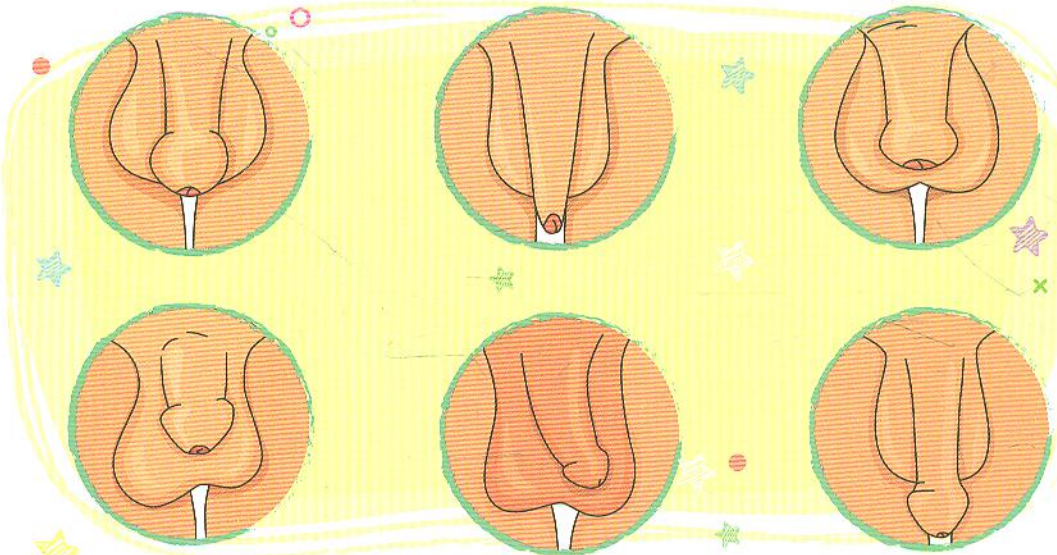
Пам'ятаєш, ми вже говорили, що кожна людина була колись яйцеклітиною? Так ось — усі ми були і яйцеклітиною нашої мами, і сперматозоїдом нашого тата, які з'єдналися, і завдяки цьому всі ми з'явилися на світ.



До речі, українською мовою мошонку ще називають калиткою.

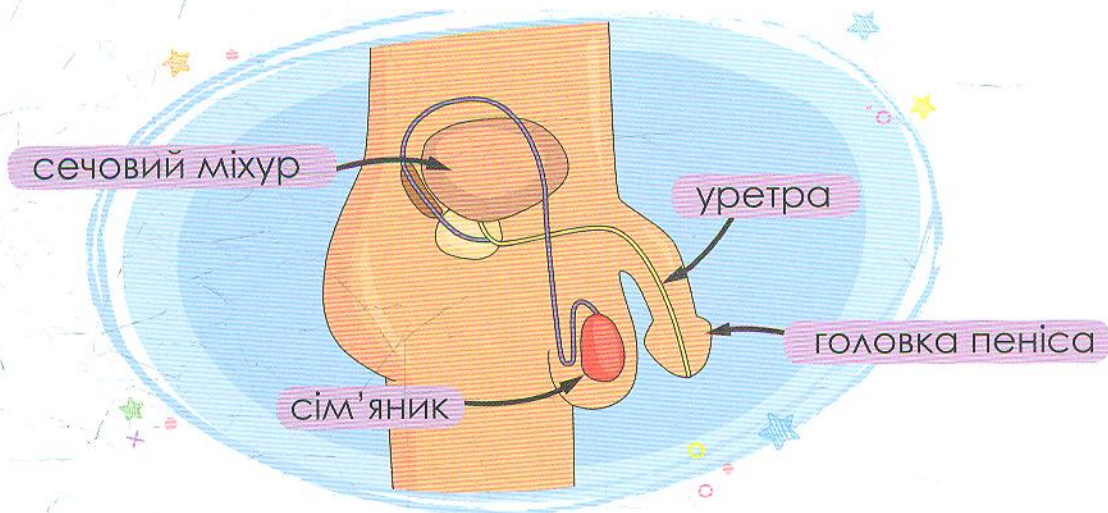
Яєчка трохи різні за розміром і розташовуються одне вище, друге нижче. Природою так задумано, щоб вони не заважали одне одному при ходінні та виконанні фізичних вправ.

У всіх хлопчиків і чоловіків пеніс та мошонка різні на вигляд



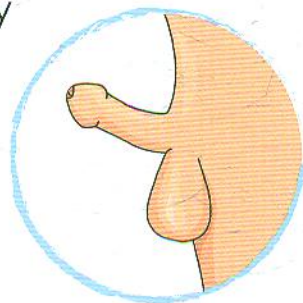
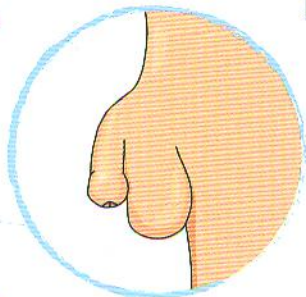
Часто хлопчики цікавляться: чому, коли вони заходять у холодну воду, їхня мошонка підтягається догори, а коли спекотно — яєчка опускаються.

Все просто — температура мошонки на один-півтора градуси нижче температури тіла. Тобто не 36,6 градусів, а приблизно 35. Тому, коли яєчкам холодно, вони підтягаються до тіла, щоб погрітися. А коли спекотно — опускаються, щоб охолотитися.



Ерекція: чому пеніс стає твердим і великим?

Кожен хлопчик знає, що пеніс може бути то маленьким і м'яким, то збільшуватися в розмірах і тверднути. Причому це відбувається від народження, і навіть тоді, коли хлопчик ще росте у мамі в матці. Боятися цього не треба — це абсолютно нормальний процес.



Він свідчить, що організм хлопчика здоровий і працює правильно. Статева система готується до дорослого життя і час від часу перевіряє, чи все гаразд з різними органами — тестує їх.

Також у хлопчиків і дорослих чоловіків є ранкова ерекція. Ти прокидаєшся зранку і бачиш, що пеніс твердий. Інколи це буває незручно, коли дивиться мама або коли треба сходити в туалет, і сеча розбриз-

