

60 коп.

И. Тютне

ЮНОША
превращается
в
МУЖЧИНУ

Медиз . 1960

Prof. Dr. JOSEF HYNIE

DOSPÍVÁTE V MUŽE

3. VYDANI

PRAHA 1958

STÁTNÍ ZDRAVOTNICKÉ NAKLADATELSTVÍ

Профессор, доктор медицины
ИОСИФ ГИНЕ

ЮНОША ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МУЖЧИНУ

*Перевод с чешского Д. А. БЫСТРОЛЕТОВА
Под редакцией Б. Д. ПЕТРОВА*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МЕДИЗ — 1960 — МОСКВА

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Подростковый возраст, — какой это интересный и важный период в жизни человека и вместе с тем какой сложный! Это период накопления опыта, формирования и проявления характера, период противоречий, поисков и находок.

Характер подростка складывается в противоречиях. Напускная грубость и показное ухарство нередко прикрывают застенчивость, а иногда и растерянность. Новые, нередко трудные, вопросы возникают перед подростком каждый день, в том числе вопросы, связанные с половой зрелостью, с половой жизнью. В этой области, как кажется подростку, много загадочного, неясного, более того — запутанного. Это вызвано тем, что о некоторых вопросах почему-то не принято говорить, хотя, казалось бы, почему старшее поколение не должно помочь младшему разобраться в неясных для них вопросах, которые вполне закономерно их интересуют.

А, главное, им нужны знания в первую очередь из области физиологии и гигиены. Подросток нуждается в совете и разъяснении, но иной раз он смущается, не решается обратиться за советом и остается в плену неверных представлений и заблуждений. Дружеское, ясное, твердое слово в этом случае совершенно необходимо.

Книга, которую читатель держит в руках, написана другом молодежи — чешским врачом и ученым Иосифом Гыне. Особенность ее в том, что автору удалось просто осветить вопросы, связанные с половым развитием и половой жизнью, которые интересуют подростка и знание которых ему необходимо.

«Вы превращаетесь в мужчину» — так называется одна из глав книги. Справедливо автор подчеркивает всем содержанием книги, что эта формула накладывает на человека новые и определенные обязательства, — надо вести себя как мужчина, а для этого прежде всего опять-таки

нужны знания. Известно, сколько неосторожных, неосмотрительных поступков совершается из-за незнания. А иногда незнание приводит к очень тяжелым последствиям, иной раз трагическим.

Книга не только советует, но и пробуждает сознание пытливого подростка, помогает ему продумать многие вопросы своей жизни, решить, как себя вести.

Книга будет полезна и интересна также для родителей и педагогов. Знакомство с книгой покажет, что вопросы половой жизни вовсе не так сложны и запутаны, как об этом некоторые думают, если подходить к ним без предвзятости, помня об ответственности каждого человека за свое поведение и поступки.

Социалистический строй ликвидировал препятствия к созданию здоровой, дружной, счастливой семьи.

Книгу профессора Иосифа Гыне — друга молодости, знающего и доброжелательного, — следует горячо рекомендовать читателям.

Б. Д. Петров

ВВЕДЕНИЕ

Книга, которую я вам предлагаю, написана на основе моих бесед в качестве врача с юношами 14—15 лет. В ней я старался дать возможно более полные ответы на интересующие вас вопросы о жизни и взаимоотношениях людей. Те советы и сведения, которые содержатся в книге, будут, как мне кажется, содействовать и правильному отношению к жизни, к окружающим и к девушкам с вашей стороны.

Долго я не мог решиться на такие беседы. Я сомневался, нужно ли касаться подобных тем в разговоре с молодежью, так как обсуждать их со взрослыми было бы гораздо легче.

Однако меня очень удивило, что юноши 14—15 лет уже сами знают о многом, говорят на эти темы между собой и часто серьезно о них думают. От кого же они узнали обо всем и кто их натолкнул на такие мысли? Обычно это товарищи. Юноши боятся и стесняются обратиться с подобными вопросами к взрослым, а если иногда и обращаются, то им отвечают кое-как и не откровенно. Поэтому они получают первые сведения от старших товарищей или сверстников, что прекрасно видно из их ответов. Часто это предрассудки и ложные, ошибочные сведения, которые лишь затрудняют правильное отношение молодого человека к жизни. А спокойный и откровенный разговор о жизни, о взаимоотношениях между мужчинами и женщинами подскажет правильное поведение и поможет юношам правильно понять жизнь.

Что же чаще всего тревожит и интересует юношу? Обычно это боязнь неправильного полового развития, поллюции, опасения заболеть венерическими болезнями, страх перед последствиями онанизма. Кроме того, юноши стараются узнать, каким образом люди рождаются и развиваются, а также многое другое, что некоторые их

товарищи уже знают. Они кажутся себе глупыми среди сверстников, но стесняются спрашивать. Поэтому они ищут крупицы знания у случайных людей и часто не могут получить правильный ответ на многие вопросы.

Нормально ли, чтобы молодежь интересовалась подобными вопросами? Мы считаем правильной точку зрения А. С. Макаренко, что молодежи полезнее как можно меньше обращать внимание на физиологические проблемы пола. Но, с другой стороны, весьма важно, чтобы сближение юношей и девушек в обществе взаимно укрепляло их благородные интересы и смелые планы будущей жизни.

Необходимо также, чтобы юноши были знакомы с требованиями половой гигиены и соблюдали их. Нужно, чтобы они понимали, к каким последствиям может привести неправильная половая жизнь. Вокруг этих вопросов группируются другие, на которые юноши хотели бы получить ответ от врача, но стесняются задавать вопросы посторонним. Это касается, например, вопросов о неспусчении яичек, о неполном или неправильном половом развитии, об увеличении грудных желез у подростков и т. п. В предлагаемой книге я хотел бы дать юношам ответы на многие вопросы, которые у них возникают. Для некоторых сообщаемые мной сведения покажутся излишними, но других они избавят от смущения и тревог, которые, может быть, длительное время их угнетают.

Было бы хорошо, чтобы родители и воспитатели, которые, возможно, будут читать эту книгу, вступительными беседами подготовили молодых людей и затем разобрали бы с ними вопросы, которые они не поняли или которые их особенно тревожат. Беседы о половой жизни проходят легче и проще, когда с юношей говорит отец или мужчина, а с девушкой — мать или женщина.

I. ВЫ ПРЕВРАЩАЕТЕСЬ В МУЖЧИНУ

Итак, вы превращаетесь в мужчину и готовитесь вступить в жизнь. Ваше тело растет и крепнет, голос грубеет, и скоро появятся усы и борода, как у взрослых. Тот, кто вас видел два года назад, теперь с трудом узнал бы вас, настолько изменилась ваша наружность, осанка и выражение лица.

Но все это не главное: это только внешние признаки внутреннего развития всех способностей для дальнейшей жизни. Развивается мозг, появляется самостоятельность, вы можете принимать более правильные решения, серьезнее относитесь к жизни. У вас появляются новые интересы. Вы начинаете строить планы своей будущей жизни и понемногу в вашем сознании кристаллизуется представление о путях дальнейшего ее развития и о своем месте в обществе.

Уже давно прошло беспечное детство, когда о вас заботились родители, а вы проводили время только в играх. Но и тогда в играх вы выбирали, кем хотели бы быть, и при этом подражали взрослым. Так в играх человек готовит себя к жизни тем, что пробует, как нужно ему себя вести при различных жизненных обстоятельствах.

Затем пришли школьные годы. Вас обучали тому, что может понадобиться в жизни. Но сами вы часто не понимали, зачем все это нужно, и поэтому иногда сопротивлялись. Теперь вам становится яснее, для чего вы учитесь. Вы думаете о том, кем быть и что именно следует получить изучить, чтобы занять желаемое место в общей работе.

Понемногу взрослые перестают обращаться с вами, как с ребенком, и незаметно предоставляют вам больше самостоятельности. Ясно, что самостоятельность всегда означает и ответственность. А это в свою очередь предполагает в какой-то мере наличие опыта и способность предусматри-

вать последствия. Будет плохо, если вы захотите сразу сами решать все вопросы, станете полагаться только на себя и откажетесь прислушиваться к советам взрослых, которые желают вам добра. Вы должны радоваться, если вам есть к кому обратиться, если кто-то хочет и может дать вам правильный дружеский совет, будь то родители или посторонние. Ведите себя так, чтобы они не потеряли своих добрых намерений помочь вам.

По мере развития ваших духовных способностей в переходном возрасте углубляется отношение к природе и культуре. Еще в школе вас старались приучить к наблюдениям над различными явлениями природы и стремились их объяснить, чтобы вы лучше понимали окружающее. Теперь многие из вас сами с интересом присматриваются к тому, что делается вокруг, и сами ищут объяснений того, что непонятно. Те, кого не удовлетворяют чужие объяснения и собственные догадки, обращаются к книгам и ищут в них возможность углубить и расширить свои знания. Чтение незаметно становится потребностью: оно расширяет кругозор и позволяет критически оценивать окружающее, а главное, дает основные познания для правильной оценки процессов природы и общественного бытия.

Жизнь, чтение и личный опыт, который постепенно накапливается, помогают формированию взглядов и создают предпосылки для становления характера. Окружающие люди и любимые писатели покажут вам, какие особенности характера нужны в жизни, помогут вам развить их в себе, научат понимать многое прекрасное, что может дать жизнь.

Все, что говорилось о литературе, относится и к искусству. Фильмы и театр могут более непосредственно показывать жизнь, чем литературное произведение. Но книга дает возможность возвращаться к наиболее интересным или трудно понимаемым местам и затем обстоятельно их обдумывать. Немаловажное значение имеет музыка и изобразительное искусство. Музыка больше, чем какой-либо другой вид искусства, влияет на духовное развитие человека. Уже в детские годы дома и в школе вас немного приучали к соприкосновению с искусством; теперь же, в период созревания, вы начинаете глубже ощущать и понимать внутренний смысл искусства, а мно-

гие из вас сами приобщаются к нему, избрав искусство своей специальностью или участвуя в самодеятельности.

Чтобы организм развивался правильно и всесторонне, необходимо учебу и труд сочетать с занятиями спортом. Молодежь охотно занимается спортом. Спорт не только укрепляет организм, но и способствует развитию чувства товарищества, коллективизма, чувства ответственности за свое поведение, развивает храбрость, воспитывает волю и упорство в достижении цели.

Чрезмерное увлечение спортом вредно. В переходный период необходимо, чтобы юноша правильно развивался физически и духовно в труде, в спорте и в учении. Это возможно только в условиях хорошего коллектива при правильном чередовании труда и отдыха.

Здоровая критика в коллективе помогает созреванию взглядов и характеров. Коллективные занятия спортом не только содействуют росту достижений, не только помогают победить, но также учат разумно переносить поражения и благородно относиться к другим членам коллектива — к более сильным и более слабым. В этом направлении нацелена вся система воспитания в пионерских и комсомольских организациях и в ученических кружках.

А в будущем вас ожидает жизнь еще в двух коллективах — в коллективе на производстве и в коллективе вашей будущей семьи.

II. ВЗРОСЛЫЕ МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Потребность в совместной жизни обычно вытекает из глубокого, взаимного чувства, возникающего между мужчиной и женщиной. Это чувство называется любовью. Каждому из них приятно быть вблизи другого; когда они находятся вместе, жизнь становится полноценной, а разные неприятности и затруднения легче переносятся и быстрее забываются.

Вы уже, конечно, слышали, что в течение исторического развития человечества его общественная организация претерпевала различные изменения: это объясняется развитием средств производства и зависящими от него сдвигами в отношениях между людьми. Поэтому общественное положение мужа и жены не всегда было таким, как теперь.

При капитализме муж обычно выбирал жену с точки зрения доходов, которые она могла ему принести. Приданое играло большую, а иногда и решающую роль, и брак в буржуазном обществе служил целям накопления семейного богатства. Родители старались, чтобы их сын женился на девушке из семьи с уровнем благосостояния, по крайней мере таким же, как их собственный. Молодые люди по принуждению родителей женились без любви, только из материальных расчетов. Родители часто не думали о чувствах детей и не заботились о том, будут ли они затем жить спокойно и счастливо.

В свою очередь девушки нередко видели в браке с состоятельным мужчиной просто средство своего материального обеспечения, ибо тогда женщинам было трудно получить работу и самостоятельно обеспечить себя. Совместная жизнь и брак не создавали условий для возникновения прочной семьи и для настоящего счастья в жизни.

Жизнь мужа и жены в социалистических государствах весьма отличается от супружеской жизни при прежних социальных отношениях. Жена в настоящее время пользуется

теми же правами, что и муж, как в общественной, так и в личной жизни. Жена свободно выбирает себе профессию, может занимать любые должности, в том числе выборные, во всех звеньях государственного аппарата, а в рамках своей семьи она больше не является прислужницей, как этого требовали до недавнего времени многие мужья. Наши законы охраняют равноправие женщины во всех областях общественной и семейной жизни.

Построение нового общества невозможно без активного участия женщины. Такой же важной задачей для женщин является материнство и воспитание детей. Эти две большие цели повышают требования к нашим женщинам, а между тем с них еще не сняты полностью бытовые заботы, и они несут иногда слишком большую нагрузку. Поэтому муж должен всемерно облегчать работу своей жены. Обидно, если женщина, ставшая матерью, вынуждена прекратить участие в общественной жизни.

Современный брак основан на здоровой, настоящей любви, взаимном уважении и желании трудиться для семейного очага. Мы наблюдаем теперь, как там, где оба супруга работают, муж и жена поровну делят заботы о семье и совместно воспитывают детей. И отец не стыдится везти коляску с ребенком или ночью подняться с постели к плачущему ребенку так же, как это делает мать. Понемногу исчезают и различия между так называемой женской и мужской работой.

Конечно, в сознании людей еще живы старые предрассудки, и это печальное наследие в некоторых семьях вызывает тяжелые и серьезные осложнения.

Вы, молодежь, также можете способствовать тому, чтобы ваша семья жила счастливо; вы можете облегчить старшим заботы о вас самих и о младших членах семьи!

III. ЖЕНА СТАНОВИТСЯ МАТЕРЬЮ

Назначение половой жизни — давать жизнь детям. Женский организм приспособлен к тому, что в нем из незаметной для глаза яйцеклетки при оплодотворении развивается плод, который через девять месяцев рождается на свет. В течение внутриутробного развития плод получает из организма матери все необходимое для строения своих собственных тканей и органов. Именно поэтому в народе говорят, что ребенок прирастает к сердцу матери: ведь она любит и кормит его еще до рождения.

Рождение ребенка воспринимается женщиной как радость, хотя и сопровождается часто значительными жертвами.

Не случайно многие матери утверждают, что никогда не чувствовали себя так хорошо, как во время ожидания ребенка. Беременность, естественно, ограничивает подвижность женщины, затрудняет выполнение некоторых физических работ и исключает занятия спортом, но все-таки женщина радуется ребенку, который движется внутри нее и тем как бы предупреждает о своем скором появлении на свет.

Период внутриутробного развития, называемый беременностью, заканчивается родами. Обычно роды продолжаются несколько часов, пока плод не покинет матку, в которой он развивался. Мышцы самой матки и всего живота помогают в этом. Мышечные сокращения бывают болезненными, особенно если они судорожны и беспорядочны. В последнее время врачи, особенно советские, добиваются в части случаев безболезненного протекания родов.

Опасность для жизни и здоровья беременной женщины, особенно при родах, которая раньше была значитель-

ной, теперь сведена до минимума. У нас каждая женщина имеет возможность родить в больнице или родильном доме. Здесь ей и ребенку обеспечена всесторонняя медицинская помощь, всегда наготове все необходимое для проведения родов; при этом соблюдается строжайшая чистота. Кровотечение в родах теперь довольно быстро останавливается и устраняется возможность возникновения так называемой послеродовой горячки, от которой раньше умирало много матерей.

С рождением ребенка обязанности матери не кончаются, а лишь начинаются. Новорожденный погибнет, если не будет окружен заботой и вниманием. Кто-то должен непрестанно заботиться о нем. Вы знаете, что в течение нескольких месяцев после рождения ребенок питается молоком, которое вырабатывается в молочных железах матери. Вначале кормление проводится каждые несколько часов (обычно через 2—3 часа). Ребенка моют и пеленают, чтобы он всегда был чистым и сухим. Какой это труд — ухаживать за беспомощным человеческим существом! Но женщины обычно не видят в этом никакой жертвы со своей стороны: напротив, они с любовью хлопочут о ребенке, их сердце наполняется радостью и счастьем, если по всему видно, что маленькому хорошо.

Если женщина хочет стать хорошей матерью, то для выполнения этой серьезной задачи она должна быть надлежащим образом подготовлена. Многое зависит от ее воспитания и образа жизни с малых лет. Важно, чтобы девушка хорошо и нормально развивалась и научилась правильно заботиться о своем здоровье. Тогда впоследствии заботы о ребенке не покажутся ей чрезмерно трудными ни до родов, ни после них.

Если мать очень молода, врач прежде всего заботится, чтобы на ее не вполне сформировавшийся организм не повлияло внутриутробное развитие плода и кормление новорожденного. Девушка может стать матерью задолго до полного окончания физического развития. Как правило, уже в возрасте около тринадцати лет у нее начинаются месячные — менструации. Это является показателем созревания яйцеклетки, из которой потом может развиваться плод.

В течение всего детородного периода у девушек и женщин созревает обычно одна яйцеклетка в месяц. Если она не была потом оплодотворена мужской зародышевой клеткой (о ней мы расскажем позднее), наступает выделение крови из матки, которая была подготовлена к принятию оплодотворенной яйцеклетки. Поэтому ежемесячное выделение крови просто означает выход неоплодотворенной яйцеклетки. Нечто подобное мы видим у растений, когда опадают цветки, в которых не образовалась завязь.

Таким образом, девушка может забеременеть уже в возрасте 13—14 лет, то есть когда у нее начались менструации, хотя физическое развитие еще не закончилось. Девушка растет, крепнет и развивается примерно до 18 лет; ее тело оформляется, а скелет становится более прочным. Если до наступления полного развития произойдет зачатие, то процесс созревания организма нарушится в связи с развитием плода и кормлением ребенка. При этом страдает организм молодой матери, а плод или ребенок не получает всего необходимого для нормального роста.

Организм женщины затрачивает много сил на внутриутробное развитие плода и на кормление ребенка. Для этого требуется создание некоторых запасов и хорошего обмена веществ. Что касается запасов, то они прежде всего имеют форму отложений подкожного жира. Последний и создает характерные линии женского тела, которые всегда более плавны и округлы, чем у мужчины. У хорошо развитого мужчины линии тела определяются развитием сильных мышц и крепкого скелета, особенно плеч. У женщины, даже если она занимается спортом, кости и мышцы прикрыты подкожным жиром.

Выражением хорошего обмена и здоровья является равномерное и гармоничное развитие всех частей женского тела. Эта гармония и создает те округлые, правильные линии, которые обуславливают женскую красоту. Поэтому природная женская красота является внешним выражением здоровья и свежести, результатом ничем не нарушенного развития, при котором все части тела слиты в единое целое. Отличительной особенностью женской фигуры являются развитая грудь и широкие бедра;

последнее обусловлено шириной таза, необходимой для прохождения ребенка при родах.

Кроме физической гармонии и свежести, есть еще нечто очень важное, что значительно усиливает женскую привлекательность: это очарование, естественно присутствующее женщине, ее нежность, тонкое понимание души другого человека, в особенности ребенка, и все те особенности женщины, которые делают ее источником радости людей вокруг нее.

IV. КАК ВОЗНИКАЕТ ЛЮБОВЬ

Вы, юноши, пока только готовитесь к жизни, но мужские инстинкты в вас уже понемногу пробуждаются. Без сомнения, в эту пору юноша с особым удовольствием смотрит на одну определенную девушку, для которой он с радостью сделал бы что-нибудь приятное. Девушки были и раньше вашими товарищами: ведь вы ходили вместе в школу, вместе играли и учились. Но только теперь в период вашего созревания эти отношения начинают углубляться, и это происходит со всеми юношами. Интерес к девушкам не носит безличного характера и не распространяется на всех девушек вообще — напротив, только одна из девушек привлекает особое ваше внимание. Если спросить о причинах, то получим общий ответ, что она особенно красива, мила и пр.

Я уже вам говорил, что именно считается прирожденной женской красотой: это внешнее выражение полного здоровья, свежести и ничем не нарушенного физического и духовного развития, а по существу это выражение совершенной подготовленности к жизни. Это означает не только способность жить самой, но и даровать жизнь ребенку и затем воспитать его.

Мужчина инстинктивно чувствует подобную гармонию физических и духовных сил и называет такую девушку прекрасной, привлекательной: ведь о многих девушках так и говорят, что они не столь уже красивы, но обладают способностью привлечь к себе симпатии каждого. Здесь речь идет о наличии качеств, весьма необходимых в жизни, и я уже говорил об этом. Ведь хорошей матерью может стать только та девушка, которая внутренне понимает чувства другого человека, в особенности ребенка, которая живет полной жизнью тогда, когда приносит кому-нибудь радость и счастье.

Иногда такие чувства настолько заполняют всю жизнь молодого человека, что сам он только понемногу и постепенно начинает понимать их. Обычно нужно некоторое время, чтобы юноша подчинил велению разума и воли это чувство влюбленности, возникающее из естественных законов природы. Ведь в какой-то мере влечение к существу другого пола возникает и у всех животных, но именно у человека оно должно пониматься разумом и регулироваться волей. Только в таком случае это естественное влечение становится человеческим чувством, которое мы называем любовью.

У девушек в период полового созревания также пробуждается интерес к молодым людям, и также не ко всем в равной мере. Как правило, девушке нравится юноша, в котором видны черты мужественности, который не страшится препятствий и получает удовольствие от их преодоления, верит в себя и в свои силы, который отличается настойчивостью и упорством в борьбе за осуществление своих жизненных планов, который в каждой мелочи обнаруживает культуру и высокие моральные качества.

Биологическим основанием сближения полов у человека, как и у всех живых существ, являются безусловные рефлексы. В природе, а в особенности у высших животных, мы видим, что вначале пара сближается, затем возникает половая связь и, наконец, рождаются дети, которые продолжают род. Выбор во многих случаях означает сдачу сурового экзамена на подготовленность к жизни. Например, у некоторых морских рыб самцы и самки должны долгое время плыть против течения, пока они не достигнут мелких и спокойных вод, где самки мечут икру, а самцы оплодотворяют ее молокой; преодоление всех препятствий во время этого долгого пути, особенно перескакивание через пороги, требует большой физической подготовленности.

У человека выбор обусловлен значительно более сложными причинами, чем у животных. Если девушка произвела впечатление на юношу и стала особенно нравиться ему, то молодой человек стремится познакомиться с ней ближе. На работе, в разговорах на танцах, прогулках, при совместном посещении кинотеатров и т. д. он может лучше узнать ее интересы, оценить ее способности и отношение к жизни. Начавшееся знакомство или укрепляется, или же,

наоборот, ослабевает: ведь иногда первое впечатление бывает более благоприятным, чем человек этого по существу заслуживает.

Обычно мужчина еще в юношеском возрасте создает себе образ той, с которой он хотел бы пройти жизненный путь, поэтому, если девушка, которая ему понравилась с первого взгляда, в результате более близкого знакомства не оправдывает его ожиданий, юноша прекращает дружбу с ней. Представления о людях другого пола и о чертах характера обычно возникают из опыта жизни в родительском доме.

Примеры семейных отношений у себя дома и в окружающей жизни, а также книги, фильмы, театр и рассказы знакомых дают богатый материал для сравнения и оценки правильности своего выбора.

Влюбленный юноша находит в своей девушке много прекрасного, и для него приобретает огромное значение все то, что с ней связано. Звук ее голоса, прическа, манера одеваться, походка и даже самые незначительные подробности ее поведения и наружности остаются для него воспоминаниями, дающими ощущение радости. Это объясняется механизмом условных рефлексов, при которых сильное возбуждение оставляет в мозгу след, влияющий потом на сознание и при отсутствии источника первоначального возбуждения.

Таким образом, выбор производится вследствие естественных закономерностей, действующих во всем живом мире и среди людей. Но в каждом отдельном случае выбор человеком спутника жизни окрашивается особенностями личного опыта и характера созданного идеала.

Иногда очень интересно наблюдать, как некоторые влюбленные юноши усиливают внимание к себе и своему поведению и начинают стараться делать все лучше для того, чтобы понравиться девушке, в которую влюблены. Некоторые добиваются необычных для них успехов в учебе, спорте и работе. Это вполне соответствует естественным здоровым инстинктам. Но бывает и так: юноша пытается достичь успеха у девушки менее достойным способом и начинает вести себя грубо и нахально, стараясь обратить на себя внимание любыми способами, даже недостойными. Особой чертой характера юноши иногда бывает наклонность «рисоваться», главным образом перед девушками.

Однако такое поведение не приносит успеха, а скорее, наоборот, отталкивает. «Ухарь», насильник или хулиган не могут ни у кого вызвать к себе симпатии.

Некоторые юноши стараются произвести впечатление своими рассказами об интимной жизни взрослых. Они допускают грубые шутки над вещами, которые имеют большое значение в жизни человека. Такое ошибочное поведение часто принимает форму нарочитого бесстыдства: иногда это разговоры, иногда рисунки, которые имеют целью вызвать физическое возбуждение. И у самих юношей, и у их слушателей это вызывает пустое половое возбуждение, которое бессмысленно раздражает нервную систему, занимает и утомляет мозг. Это нездоровое явление, оно всегда служит признаком морального разложения, и у большинства людей вызывает отвращение и осуждение.

Напротив, нормально пробуждающийся и правильно направленный половой интерес, заинтересованность в общении с девушками возбуждают влечение ко всему прекрасному и благородному, повышают интерес к жизни, помогают развитию истинного вкуса и естественной стыдливости. Перед девушкой, которая ему нравится, молодой человек стыдится сказать или сделать что-нибудь такое, что уронило бы его в ее глазах, показало бы слабым, испорченным, мелочным и скверным. У него растет и углубляется понимание красоты человеческих отношений, богатства общественной жизни и очарования истинной дружбы.

Естественное влечение юноши и девушки, сочетающееся со взаимным углублением интересов и понимания жизненных задач, вскоре создает богатую чувствами и поистине радостную жизнь. Близость любимой девушки является для юноши движущей силой и большой помощью в жизни. Много высоких поступков совершено человеком во имя любви, во имя счастья любимого человека, во имя счастливой жизни на земле для всех людей. Истинная любовь может стать источником богатейшего творчества и принести, таким образом, много хорошего человеческому обществу.

Не думайте, что все красивое в любви между мужчиной и женщиной длится только в период первой влюбленности. Истинная любовь длится всю жизнь и дает все новые и все большие ценности, если только она развивается

на здоровой основе. С каждым годом муж и жена все лучше понимают друг друга, разумнее устроят совместную жизнь, взаимно содействуют расширению своих жизненных интересов, поддерживают друг друга в жизни, помогают в труде.

Жизнь влюбленных не остается прежней. Она изменяется, и влюбленность подготавливает эти серьезные изменения: влюбленные по существу делают выбор того, с кем придется пройти весь жизненный путь. Конечно, юноша вначале и не думает о том, что он выбирает мать своих будущих детей, а ведь именно на нее в какой-то мере будут похожи его дети и по наружности, и по характеру. Многое зависит от того, как будут дети воспитываться в семье. И воспитание детей можно хорошо поставить только тогда, когда между супругами царит взаимное уважение, когда молодые родители цель жизни видят в труде для общества, стремясь ко всему прекрасному, к ценному, что имеет человеческое общество.

Как я уже говорил, при первой влюбленности обо всем этом никто не думает, дружба перерастает в любовь и одно присутствие любимого человека доставляет радость. Потом начинается период мечтаний и планов относительно совместной жизни, и обычно протекает много времени, прежде чем эти планы начнут понемногу осуществляться. Молодые люди незаметно сближаются, и это сближение в конце концов делает естественной и необходимой потребность оформить свою любовь перед лицом закона и, таким образом, принять на себя обязанности на всю последующую жизнь. Это делается путем регистрации брака, и только с этого момента новая супружеская пара начинает в полной мере свою совместную жизнь. Вершиной ее развития будет рождение детей и продолжение своей жизни в грядущем поколении.

V. СОЗРЕВАНИЕ ЮНОШИ. ЗАРОЖДЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Дитя зарождается в теле матери из яйца, или, иначе, яйцеклетки. Она не может начать развиваться сама по себе: для этого нужно, чтобы в нее вошла мужская зародышевая клетка, так называемый сперматозоид, то есть, произошло оплодотворение (рис. 1). Женская яйцеклетка является самой крупной клеткой человеческого организма: ее объем в десять тысяч раз больше объема сперматозоида.

Яйцеклетка содержит не только вещество, необходимое для возникновения жизни (ядро и протоплазму), но и некоторое количество желтка — массы, предназначенной для питания зародыша (эмбриона) до того времени, пока она не начнет получать питание из крови матери и не разовьется во внутриутробный плод.

Яйцеклетка освобождается из яичника один раз в месяц (рис. 2). Сперматозоиды же образуются каждый день в количестве нескольких миллионов и способны к самостоятельному движению, тогда как женская яйцеклетка такой способностью не обладает.

После выделения из яичника яйцеклетка подхватывается жидкостью, которая приводится в движение мышцами и нежными ресничками слизистой оболочки яйцевода, направляющими ее по яйцеводу к матке. Эта жидкость

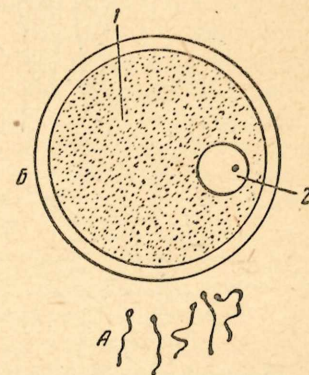


Рис. 1. Зародышевые клетки.

А — мужские сперматозоиды, или живчики; Б — женское яйцо, или яйцеклетка; 1 — вещество яйцеклетки с включением желтка; 2 — ядро яйцеклетки.

состоит из выделений железистых клеток самого яйцевода и из межкишечной жидкости брюшной полости. Яйцевод всасывает ее вместе с яйцеклеткой и направляет к матке. На этом пути яйцеклетка может встретить сперматозоиды и оплодотвориться одним из них.

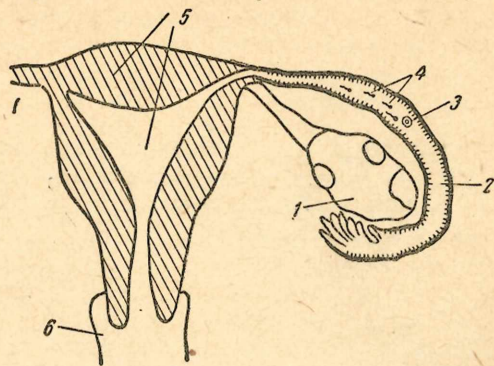


Рис. 2. Женские половые органы и оплодотворение яйцеклетки.

1 — яичник со зреющими яйцеклетками; 2 — яйцевод, или труба матки; 3 — яйцеклетка, движущаяся по яйцеводу к матке (на рисунке увеличена); 4 — сперматозоиды, движущиеся навстречу яйцеклетке (в действительности невидимые); 5 — стенки и полость матки; 6 — влагалище.

Женские половые органы находятся в нижней части живота. За мочевым пузырем располагается матка, имеющая грушевидную форму; от нее в стороны к пахам отходят два яйцевода (трубы), примыкающие к яичникам. Другой своей частью матка соединена с влагалищем, расположенным ниже мочеиспускательного канала. Через влагалище мужские зародышевые клетки проникают в матку навстречу яйцеклетке.

У некоторых низших животных оплодотворение совершается вне тела родителей, например у рыб — в воде: самки мечут икру — яйцеклетки, а самцы оплодотворяют их молокой — сперматозоидами. Последние, как уже было сказано выше, способны к самостоятельному движению, их головки движутся около икринок и проникают в них. Головки сперматозоидов и являются мужскими зародышевы-

ми клетками, точнее их ядром. Внутри женской яйцеклетки мужское ядро (головка сперматозоида) и женское ядро дробятся, и их части группируются поровну. Затем женская яйцеклетка делится на две одинаковые части так, что отдельные частицы мужского и женского ядра попадают поровну в каждую из двух вновь образовавшихся клеток (рис. 3). В дальнейшем такое деление быстро продолжается, и число клеток возрастает сначала до миллионов, а потом миллиардов. Из них-то и строятся ткани отдельных органов зародыша, который беспрерывно растет и становится плодом.

Подобным же образом развивается и зародыш человека, только оплодотворение совершается в теле женщины. Мужские сперматозоиды, излившиеся со спермой во влагалище близ входа в матку, благодаря своей подвижности проникают в полость матки, проходят ее, проникают в яйцеводы, в одном из них встречаются с яйцеклеткой, и один сперматозоид оплодотворяет ее. Нужно заметить, что внутренние женские органы способны всасывать мужское семя и тем самым облегчают проникновение сперматозоидов в матку и яйцеводы. Активность же сперматозоидов удивительна, ибо они должны не только продвигаться вперед, но и преодолевать встречное движение жидкости внутри матки и яйцеводов. Это весьма напоминает движение рыбы в горных реках, только движение жидкости здесь помогает оплодотворению тем, что несет навстречу сперматозоидам яйцеклетку, неспособную передвигаться самостоятельно (см. рис. 2).

Оплодотворенная яйцеклетка продвигается вперед, падает в матку, где и оседает на ее слизистой. Постепенно образуется и развивается детское место (плацента), посредством которого питается плод. Именно через детское место кровеносные сосуды матери, проходя в пуповину, через пупок соединяются с кровеносными сосудами плода. С током крови плод через плаценту получает кислород и вещества, необходимые для дальнейшего роста.

После рождения ребенка врач или акушерка сначала перевязывает пуповину около живота новорожденного, а затем перерезает ее. У ребенка возникает легочное дыхание. Вскоре после рождения ребенка из полости матки выходит детское место.

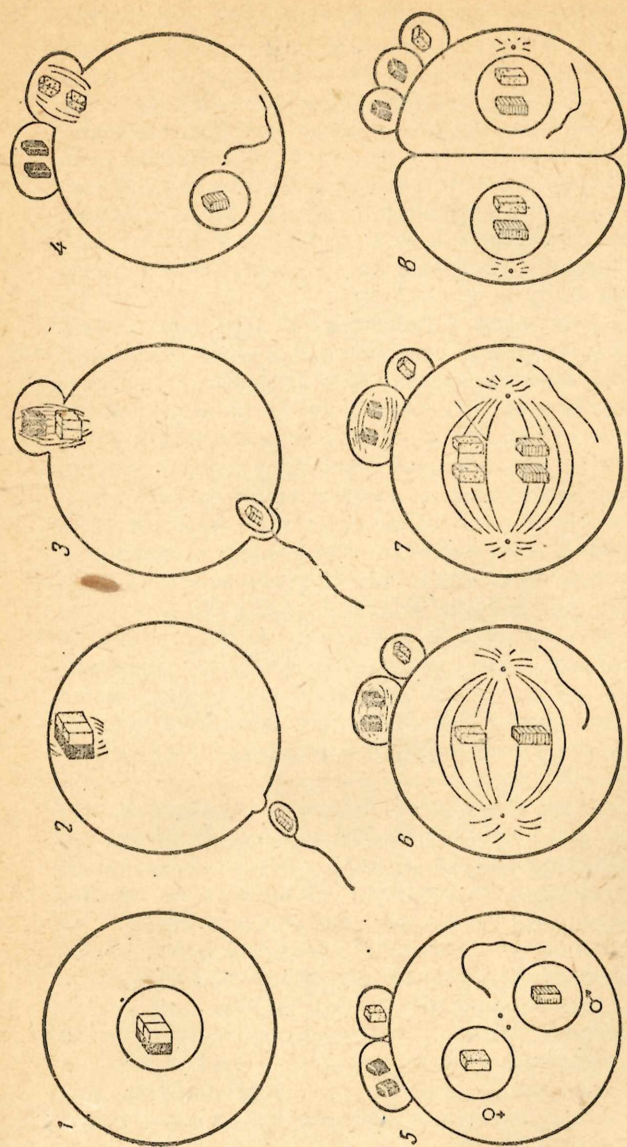


Рис. 3. Оплодотворение и начало развития плода (схема).

1 — яйцеклетка; 2 — сперматозоид приближается; 3 — сперматозоид проникает внутрь яйца; 4 — из головки сперматозоида образовалось мужское ядро; 5 — мужское (♂) и женское (♀) ядра сближаются; 6 — части центральных ядер (сперматозоида) образуют пучок нитей; 7 — пучок нитей между центрами; 8 — оплодотворенная яйцеклетка разделилась на две клетки, из которых в каждой имеется по половинке материнского и по половинке отцовского ядра.

Если яйцеклетка не была оплодотворена, то в течение нескольких дней отмечаются кровянистые выделения, называемые месячными (или менструацией). Они повторяются у женщин ежемесячно всю жизнь до наступления старости.

О значении мужских семенных клеток уже было сказано. Сперматозоиды начинают зарождаться в яичках с наступлением половой зрелости (рис. 4). Со времени созревания организма юноши и в течение всего зрелого возраста мужчины в извитых канальцах яичек зарождается в день много миллионов сперматозоидов, так что за один раз их выделяется около 500 миллионов и более. Сперматозоиды собираются в придатке яичек и при половом возбуждении передвигаются по семявыводящему протоку в направлении к его верхней части, где имеется значительное расширение. Одновременно при половом возбуждении усиленно вырабатываются выделения предстательной железы, которая охватывает с обеих сторон мочеиспускательный канал при его выходе из мочевого пузыря. Так же усиленно вырабатываются выделения семенных пузырьков, которые впадают вместе с семявыносящим протоком в один общий канал. Предстательная железа соединена с задней частью мочеиспускательного канала приблизительно двадцатью устьями.

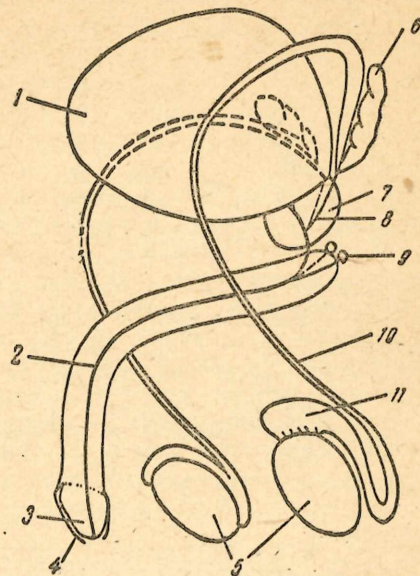


Рис. 4. Мужской половой член.

1 — мочевой пузырь; 2 — мочеиспускательный канал; 3 — головка члена; 4 — крайняя плоть; 5 — яички; 6 — семенной пузырек; 7 — предстательная железа; 8 — общее устье семявыносящего протока и семенного пузырька; 9 — железы; 10 — семявыносящий проток; 11 — придаток яичка.

В момент наибольшего полового возбуждения в задний отдел мочеиспускательного канала выбрасываются сначала выделения предстательной железы, затем сперматозонды из расширенной части семявыносящего протока и, наконец, выделения семенных пузырьков. Извержение семени, то есть сперматозоидов, и выделений желез осуществляется через наружное отверстие мочеиспускательного канала.

Для оплодотворения женской яйцеклетки нужно приблизить сперматозонды ко входу в матку, к маточной шейке в глубине влагалища. Это возможно потому, что при возбуждении кровь приливает к сосудам полового члена, он делается упругим и увеличивается в размерах.

В период созревания организма половые сношения не должны иметь место, так как они могут закончиться оплодотворением: к этому еще не готов организм юноши и девушки, и духовно они еще недостаточно созрели для выполнения серьезной задачи отцовства и материнства.

В этот период семя иногда выделяется у юноши в виде ночных непроизвольных поллюций, то есть естественным и здоровым путем, или вследствие занятия онанизмом, то есть путем нежелательным и вредным. Выделившееся семя представляет собой неравномерно вязкую, полупрозрачную жидкость.

Ночное выделение семени — явление совершенно нормальное, оно наблюдается у каждого юноши или мужчины, которые не живут половой жизнью. Поэтому не нужно ни опасаться, ни стыдиться поллюций. Это не болезнь, в поллюциях нет ничего вредного, если только они не бывают слишком частыми. Поллюции, как правило, наблюдаются раз в 1—2 недели, иногда реже, иногда чаще. Если же они случаются каждую ночь или даже несколько раз в ночь, то следует обратиться к врачу, который назначит лекарство, успокаивающее излишнее нервное раздражение.

Кроме того, чтобы поллюции стали более редкими, необходимо соблюдать правила гигиены крайней плоти, то есть содержать в чистоте и сухости кожный мешок на головке полового члена. Этот мешок образуется двойной складкой кожи и может быть легко сдвинут назад. Внутри этого кожного мешка-складки откладывается беловатая смазка, так называемая смегма; тут же накапливаются грязь, остатки мочи и семени. Поэтому именно здесь легко воз-

никает раздражение и воспаление. В легком случае появляется зуд, а это вызывает половое раздражение и поллюцию. В более тяжелых случаях крайняя плоть мокнет и воспаляется. Это очень болезненно, особенно при ходьбе. Поэтому необходимо ежедневно обмывать наружные половые органы, чтобы кожный мешок на головке полового члена всегда был чистым. Нужно оттянуть кожу назад, обмыть, сполоснуть и высушить головку и только после этого натянуть обратно кожу, которая должна быть совершенно сухой. Такую гигиеническую меру предосторожности желательно повторять ежедневно, а утром после ночи, когда случилась поллюция, это абсолютно необходимо.

Иногда крайнюю плоть трудно оттянуть с головки полового члена, так как ее передний край слишком узок. В некоторых случаях сужение невелико и только доставляет неудобства, в других — кожу вообще нельзя оттянуть назад. Это явление называется фимозом. Внутренний листок кожной складки крайней плоти в таких случаях бывает даже в какой-то степени приросшим к головке.

У молодых людей фимоз обычно проходит вследствие растяжения кожной складки; иногда же приходится прибегать к оперативной помощи. Эта операция весьма легкая. Мы не рекомендуем прибегать к полному обрезанию крайней плоти, как это делают иногда до настоящего времени некоторые евреи и мусульмане по религиозным соображениям; мы только слегка расширяем передний край крайней плоти, чтобы в спокойном состоянии члена головка была всегда прикрыта кожей. Это имеет значение потому, что многие не переносят трения нежной и чувствительной головки члена о ткань белья; это может вызвать болезненность при ходьбе.

Иногда юноша оттянет кожу крайней плоти с головки, а обратно надвинуть ее не может, так как складка кожи плотно охватила основание головки; кровообращение в сосудах головки нарушается, она несколько отекает и это лишь увеличивает трудность вправления. Это явление называется парафимозом. Обычно парафимоз вызывает у юноши страх, но врач легко вправит головку члена под крайнюю плоть, нужно только быстрее обратиться за медицинской помощью.

Правильный и регулярный уход за крайней плотью необходим для того, чтобы устранить излишнее половое раздражение, которое может вызвать частые поллюции. Не рекомендуется также есть на ночь острые блюда, так как после обильной еды с перцем и другими специями моча бывает едкой и раздражает кожу головки при мочеиспускании. Никогда не следует пить много жидкости перед сном, укрываться слишком тепло или спать в трусиках (плавках). Постель должна быть не слишком мягкая. Если перед сном вам пришлось много работать сидя, то после работы нужно пройтись или сделать несколько гимнастических упражнений. При долгом сидении кровообращение в ногах нарушается и кровь скапливается в тазу и половых органах; легкое физическое упражнение хорошо восстанавливает нормальное кровообращение.

Некоторых юношей беспокоит то, что после всякого полового возбуждения у них из наружного отверстия мочеиспускательного канала выделяется капля полупрозрачной липкой жидкости. Это не семя, а выделения желез, играющие роль предварительной смазки перед извержением семени. У нервных юношей этих выделений бывает больше.

VI. НАРУШЕНИЯ СОЗРЕВАНИЯ

Деятельность мужских половых желез, которая внешне проявляется усиленным развитием всего тела, созреванием половых органов и выделением семени, возбуждается и регулируется железой, расположенной у основания мозга и называемой гипофизом. Эта железа выделяет в кровь особые вещества, которые с током крови доставляются в половые органы и вызывают их рост и деятельность. Эти продукты гипофиза (его секрет) оказывают влияние как на мужские, так и на женские половые органы.

Новейшие исследования показывают, что деятельность гипофиза в свою очередь стимулируется и регулируется некоторыми участками головного мозга.

Период созревания начинается в среднем на десятом году жизни, в отдельных случаях немного раньше, а в других — позже. Созревание заканчивается не ранее 18 лет, хотя половые органы начинают вырабатывать зачаточные клетки (сперматозоиды и яйцеклетки) уже к 13—15 годам.

Начало полового созревания прежде всего дает себя знать усиленным ростом тела в длину. Это обусловлено особым веществом, вырабатываемым гипофизом, а именно гормоном роста. Выделения гипофиза действуют также и на щитовидную железу и вызывают ее усиленную деятельность. У девушек во время полового созревания нередко заметно увеличение щитовидной железы (рис. 5). В этот период жизни выделения гипофиза вызывают усиленную деятельность надпочечников, которые у юношей и девушек вырабатывают одновременно и мужские, и женские гормоны. Но в основном половые гормоны вырабатываются у юношей в яичках, а у девушек в яичниках.

В период созревания начинают функционировать половые железы и выделяются зародышевые клетки (сперматозоиды) и гормоны. Мужские гормоны определяют характер развития тела юноши, со-

действуют росту полового члена и созреванию половых желез, главным образом предстательной железы и семенных пузырьков. Эти же гормоны действуют на голосовые связки, вызывая изменение голоса, на характерный для мужчины рост скелета и мышц и вызывают, наконец, вторичные половые признаки, в частности рост усов и бороды, волос на лобке и т. п. Нервная система и психика под действием этих гормонов также перестраиваются: у подростков появляются свойственные мужчине черты характера — активность, предприимчивость, отважность, настойчивость и многие другие особенности. В это же время пробуждается интерес к девушкам и стремление сблизиться с ними.

У некоторых юношей половое созревание не протекает так нормально, как было написано выше, развитие организма замедляется. Это доставляет много беспокойства им самим и их родителям. В этих случаях необходимо обращаться к врачу; в период созревания нужно при-

нимать быстрые меры, устраняющие причины задержки развития.

Некоторые юноши сильно переживают оттого, что не выглядят достаточно мужественно; у них развиваются грудные железы, линии тела округляются, как у девушек.

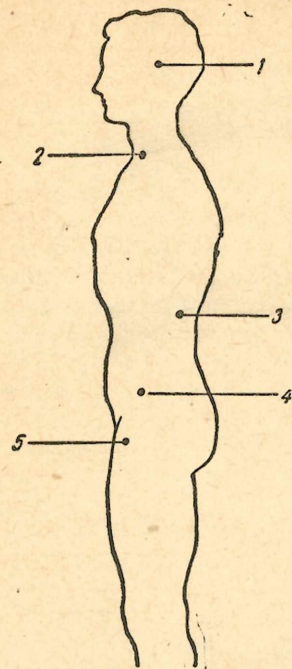


Рис. 5. Расположение желез внутренней секреции, влияющих на половое развитие.

1 — гипофиз; 2 — щитовидная железа; 3 — надпочечники; 4 — у женщин — яичники; 5 — у мужчин — яички.

Если половые органы и другие мужские признаки развиты нормально, то для опасений нет основания: дело в том, что надпочечники и половые железы у девушек и юношей вырабатывают и мужские, и женские гормоны; нужно только, чтобы у девушки преобладали женские гормоны над мужскими, а у юноши — наоборот. Вот этого-то иногда не бывает в период созревания, но такое нежелательное равновесие — явление временное и обычно скоро проходит.

Бывают явления и обратного порядка: уже в 4—5 лет половой орган у мальчика увеличивается и лобок обрастает темным пушком. В этих случаях необходимо обратиться к врачу, который должен тщательно обследовать состояние организма мальчика. Речь идет здесь об изменениях в развитии некоторых желез, и хотя часто они не носят серьезного характера, все же это нежелательно: тут пол просыпается раньше, чем созревает разум. Родители такого мальчика должны получить медицинские указания, и заботиться о здоровье мальчика в подобных случаях приходится больше, чем обычно.

Случаи рождения двуполого ребенка крайне редки. Хирургия в наше время в силах исправить строение полового органа сообразно общему характеру физического развития организма, то есть придать половому органу определенно мужской или определенно женский вид. Поэтому никоим образом нельзя предаваться отчаянию и сторониться людей: напротив, нужно посоветоваться со знающими врачами и принять энергичные меры для устранения гермафродитизма (двуполости).

Хирургическим же путем может быть устранен и такой дефект развития, как неправильное местоположение устья мочеиспускательного канала.

Довольно часто встречается у юношей врожденное опущение яичек в мошонку. Они остаются в паховом канале или еще выше, в брюшной полости. Они могут опускаться при напряжении, но могут и удерживаться в неположенном месте постоянно. В одних случаях это мало замечается мальчиком, в других — вызывает боль. Однако главное значение такого недостаточного развития кроется в том, что при неопущении яичек нарушается образование сперматозоидов или затрудняется их выведение в

половой член. Это может оказаться причиной мужского бесплодия. Опускание яичек может произойти самопроизвольно в период развития организма. Если же до 10 лет этого не произошло, то следует обратиться к врачу. В некоторых случаях все приходит в норму при лечении гормонами, а иногда требуется хирургическое вмешательство. Такая операция безопасна и легка.

VII. САМОУДОВЛЕТВОРЕНИЕ (ОНАНИЗМ)

В период созревания начинает вырабатываться семя; время от времени оно непроизвольно, обычно во сне, выбрасывается наружу. Однако многие юноши не ждут наступления поллюций, а вызывают их для освобождения от накопившегося семени. Это называется онанизмом.

От взрослых юноши иногда слышат, что онанизм влечет за собой тяжелые последствия для здоровья.

Как же дело обстоит в действительности?

Онанизм — искусственное раздражение половых органов. Только при сожительстве мужчины и женщины в условиях брака создаются здоровые предпосылки для половой жизни. Вы пока только готовитесь к вступлению в жизнь, ваш организм еще не развит для нормального и здорового применения половых способностей. Поэтому весь вопрос заключается в том, чтобы вы сами не нанесли вреда своему здоровью.

Онанизм отвлекает внимание от труда, учения и самообразования и ослабляет силы, наконец, он и не дает настоящего удовлетворения. Конечно, опорожнение переполненных придатков яичек приносит некоторое облегчение. Но в том-то и дело, что поллюции оказывают организму именно эту услугу: они своевременно и без вреда для здоровья удаляют накопившееся семя, а потому не следует забегать вперед и стараться неестественным образом получить облегчение, которое вовремя дается самой природой.

Повторяю — настоящего удовлетворения онанизм не дает: ведь это в лучшем случае только физическое облегчение. Подросткам этого вначале достаточно, но затем рано или поздно юноша обязательно почувствует, что далеко не все его естественные потребности остаются удовлетворенными. Онанизм беден чувствами, больше того, он оскорбляет чувства! Недаром многие юноши прекращают зани-

маться онанизмом после того, как влюбляются, ибо онанизм унижал их в собственных глазах.

Очень часто после занятия онанизмом юноша чувствует себя крайне неудовлетворенным и подавленным, его мучает то, что он проявил слабость воли и подчинился мимолетному желанию получить удовлетворение тем самым способом, который, как он уже знает, не дает истинного успокоения.

Онанизм немного напоминает пьянство: человек выпивает и чувствует себя как будто бы хорошо, но опьянение проходит и наступает время упреков самому себе, человек раскаивается и сожалеет, что пил. Ему самому делаются ясными настоящие последствия его поступка — утомление, вялость, ощущение пустоты, неудовлетворенности.

Чаще всего этому пороку поддаются юноши-индивидуалисты, склонные к уединению, все те, кто сторонится коллектива, кого больше развлекают занятия самим собой. Если грубо выступить против них и публично упрекнуть их в порочном занятии онанизмом, то это их еще более оттолкнет от коллектива: они будут стыдиться товарищей и заниматься пороком тайно. Поэтому такого юношу не нужно отталкивать, а, наоборот, сделать так, чтобы он крепче привязался к товарищам, привлечь его к участию в общих играх, спортивных упражнениях и к выполнению коллективных трудовых заданий. У него меньше останется времени на углубление в самого себя. Сверстники должны показать ему радость успеха в преодолении трудных жизненных задач и радость коллективных достижений: ведь общая радость всегда ощущается острее, чем своя личная.

Жизнь в коллективе отвлечет от онанизма и приучит к полезной деятельности: коллектив — хороший врач! Он поможет организовать здоровый и разумный образ жизни, понять необходимость чередования труда, отдыха, занятий спортом, прогулок на свежем воздухе.

Наконец, не следует забывать, что юношеский организм растет, тратит много энергии и потому нуждается в достаточном сне. Нужно обеспечить правильный режим сна, потому что трудно совладать с нервной системой, когда она переутомлена. Если же все требования здорового жизненного режима соблюдаются, но это не помогает, то следует обратиться к врачу.

Порочное удовлетворение иногда вызывается возбуждающими разговорами, фантазиями и представлениями или при рассматривании порнографических иллюстраций и картин.

Результатом этого является длительное половое раздражение, которое ослабляет нервную систему и не дает возможности сосредоточиться на решении какой-либо жизненной задачи: труд у таких людей часто не спорится. Поэтому постоянное половое раздражение вследствие возбуждающих разговоров не менее вредно, чем физическое самодовольствие.

Крайне важно, чтобы юноша стал членом коллектива и чтобы коллектив имел интересную, живую и разумную программу своей деятельности — труда, самообразования, игр, забав, культурных развлечений. Посещение кинотеатров, театров, концертов, выставок, музеев, коллективное чтение и обсуждение хороших книг, частый и живой контакт с природой, активные занятия спортом и выполнение трудовых заданий — все это отвлекает юношу от возбуждающих мыслей и освежает мозг, переутомленный одними и теми же мыслями. Очень полезны всякого рода увлечения — игра в шахматы, собирание разных коллекций и пр. — это тоже отвлекает молодежь от вопросов пола.

Встречаются люди, испытывающие противоестественное влечение к лицам своего пола; их называют гомосексуалистами.

Гомосексуалисты возбуждаются и удовлетворяются с подростками и юношами, даже если эти последние сами имеют нормальный интерес к девушкам. Гомосексуалисты стараются любыми способами завоевать симпатии общества молодежи; они покупают юношам сладости и папиросы, билеты в кино, дают им деньги, помогают делать уроки и вообще делают вид, что самоотверженно любят молодежь. Но после такой подготовки они рано или поздно приступают к действию. Не позволяйте прикасаться к себе! Не стесняйтесь родителей и воспитателей, немедленно сообщайте им о подобного рода попытках в отношении себя или других юношей! И родители, и воспитатели вам охотно и быстро помогут: гомосексуализм — караемое законом преступление, и гомосексуалисты это прекрасно знают: поэтому-то избавиться от них не представляет труда.

VIII. ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕНЕРИЧЕСКИМИ БОЛЕЗНЯМИ

Но и сами вы не должны портить себе жизнь. Я хочу обратить ваше внимание на одну большую опасность.

Молодость — это период подготовки к жизни, возраст великих планов и смелых фантазий. Близость с женщинами у молодых людей не является необходимостью — это игра, удастьство, и ради такой забавы никак не следует подвергать себя опасности. Молодой человек иногда идет на такой риск от избытка энергии, которую некуда девать, или из желания показать себя героем. Но вы не должны поддаваться глупым соблазнам: у вас есть своя голова, думайте самостоятельно и не забывайте свое человеческое достоинство.

Иногда товарищи хвастают перед вами приключениями и некрасивыми поступками с девушками и женщинами. При этом они обычно говорят, что настоящему мужчине это нужно для поддержания здоровья.

Это совершенно неверно!

Юношам воздержание от полового возбуждения и удовлетворения не вредит, оно даже не замечается, если только не сосредоточивать своего внимания на вопросах половой жизни. Когда же половые органы переполняются излишней энергией, то у них всегда есть предохранительный клапан, автоматически открывающийся в случае необходимости: это поллюции, дающие спокойствие и равновесие.

Но некоторые поддаются соблазну товарищей и решают сами все попробовать. Обычно они очень разочарованы: ожидалось очень много, а получено мало. Особенно всех поражает бедность чувств при случайной половой связи. Но самым печальным последствием мимолетного приключения является возможность заразиться тяжелой вене-

рической болезнью: ведь достаточно иногда поцелуя, чтобы получить инфекцию.

Венерические болезни очень заразны и переносятся невидимыми для глаза живыми организмами, называемыми микробами. Микробы недолговечны и недолго остаются живыми вне человеческого тела; при высыхании, например,

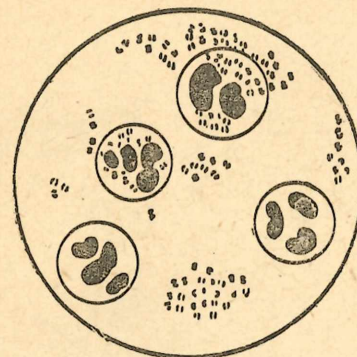


Рис. 6. Возбудители триппера (гонореи).

они умирают. Заражение венерическими болезнями возможно через предметы обихода, полотенце, ложки и т. п., хотя в таких случаях условия переноса микробов для них малоблагоприятны; но прямое соприкосновение в высшей степени опасно.

Мы будем говорить о двух венерических болезнях — триппере (гонорее) и сифилисе (люэсе).

Триппер (гонорея) вызывается микробами (гонококками), похожими на две половинки кофейного зерна, сложенного плоскими сторонами (рис. 6). Они в огромных количествах находятся в гное, который образуется в мочевом канале у мужчин, а у женщин во влагалище и матке. Микробы триппера руками или через белье можно занести в глаза, где начинается затем тяжелое нагноение. Примерно через пять дней после заражения в пораженном органе появляется гной, хотя уже до этого возникает жжение и резь. Если не лечить триппер, то болезнь распространяется

и поражает все новые и новые органы — сначала внутренние половые органы, затем суставы и сердце.

Помимо личного контакта, микробов можно перенести, прикасаясь руками к ручкам уборной или к грязным полотенцам в общественном туалете. Поэтому так важно не только остерегаться случайных половых связей, но и тщательно соблюдать правила гигиены.

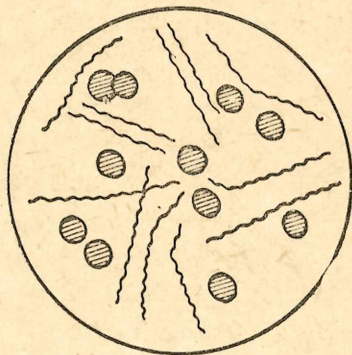


Рис. 7. Возбудители сифилиса.

В настоящее время хорошие результаты в лечении гонорей достигаются новыми лекарствами — пенициллином и сульфаниламидами. Первые признаки заболевания устраняются быстро, но проходит немало времени, прежде чем врач убедится в полном выздоровлении больного. Кроме того, выяснилось, что в некоторых случаях эти препараты не оказывают на болезнь обычного лечебного действия.

Микробы успевают глубже проникнуть в организм и вызывают новые осложнения.

Еще более опасной и трудной для лечения является другая венерическая болезнь — сифилис. Он вызывается микробами, похожими на спирали (рис. 7). Они называются спирохетами. Спирохеты очень подвижны и внедряются в ткань живого тела в месте самого незначительного ранения кожи или царапины. После заражения появляется маленькая круглая язвочка, которая не болит и не нагнаивается, а поэтому очень часто не привлекает к себе внимания заболевшего. Если немедленно не начать энергичное

лечение, то опухают ближайшие лимфатические узлы; при заражении половым путем опухают паховые узлы. Но больной опять ничего не чувствует и обычно обращается к врачу, когда уже появляется сыпь на коже всего тела и на слизистой оболочке, рта, то есть, примерно месяца через три. Местное поражение превращается в общее заболевание всего тела. Теперь больной выделяет огромное количество микробов, он становится опасным для окружающих: например, опасен его поцелуй, потому что микроб находится в слюне и может попасть в незаметную для глаза и совершенно безболезненную трещинку на губах. В ресторанах и столовых пользование посудой и столовыми приборами безопасно, а вот слюнявый окуроч, мундштук музыкального инструмента или невымытый стакан могут служить переносчиком заразы.

Если сифилис не лечить или недолечить, то через несколько лет в организме больного произойдут тяжелые и серьезные изменения. Сифилис поражает сердце, сосуды, мозг, печень, почки, кости и другие органы. Эта болезнь может передаваться от больной матери плоду, и ребенок рождается уже больным сифилисом. Примерно после трех лет от начала заболевания больной сифилисом перестает быть опасным для окружающих, но болезнь продолжает вызывать в его организме тяжелые разрушения.

Как и гонорею, сифилис можно успешно лечить и полностью вылечить, хотя это и труднее. В течение нескольких недель в самой первой стадии заболевания сифилис успешно лечат пенициллином и препаратами ртути и висмута. Но если упустить время, то лечение длится потом многие месяцы и годы, и врачам приходится приложить много усилий, чтобы человек окончательно выздоровел.

Из всего сказанного следует: не нужно быть легкомысленным и рисковать заражением!

Очень часто к заражению ведет алкоголь — он подавляет голос рассудка, и выпивший человек легче трезвого поддается соблазну и совершает недопустимые поступки. Опрос больных ясно показывает, что в большинстве случаев заражение произошло в пьяном виде.

Но уже если подозрительный случай все-таки произошел, таиться нечего и нужно как можно скорее обратиться к врачу, чтобы побыстрее была распознана болезнь и на-

чато лечение. Чем скорее начинается лечение, тем быстрее и успешнее излечивается заболевание.

Бывает, что язвочка на половом члене даже после случайной связи не является сифилитической и нередко выделения из мочеиспускательного канала, которые похожи на гонорейные, обусловлены только неопытным содержанием половых органов; наблюдаются весьма неприятно выглядящие язвочки на губах, но и они часто безобидны. Решать вопрос может только врач. Не стесняйтесь обращаться к врачу, проверяйте все подозрительные явления и тщательно выполняйте медицинские предписания! Если же вы заболели и лечение у вас пошло успешно, то не будьте легкомысленными и не нарушайте его — это может вам дорого обойтись. Помните: сознательное заражение венерической болезнью другого человека карается по закону. После курса лечения вы сами не можете решать, здоровы ли вы и можете ли снова жить половой жизнью; это может определить врач после тщательного наблюдения и анализов.

Иногда врач объявит больному, что он здоров, но еще долгие годы человек не может этого забыть и боится нанести тяжелый вред здоровью своих близких — жены, детей. Сознание заболевания венерической болезнью отравляет семейное счастье даже в случае излечения. Помните об этом и не ставьте под угрозу свое будущее счастье!

IX. ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Многие из вас влюбляются. Влюбленный юноша способен не замечать никого, кроме избранницы сердца. Для нее он готов сделать все и измениться таким образом, чтобы ей было приятно. В ее присутствии мир прекрасен, усталости как не бывало. Влюбленный преисполнен радости жизни и желания жить, и в его голове начинают складываться первые смелые планы совместного будущего.

В этот период возникают те отношения между юношами и девушками, которые позже развиваются в настоящую любовь и приводят к семейной жизни. Но юноша еще не стал полноправным членом общества, еще не включился активно в общественную и трудовую жизнь, еще не окончен период его созревания, поэтому начинать половую жизнь он еще не имеет права.

Время полового созревания является одним из самых важных и решающих периодов в жизни человека. Что посеешь, то и пожнешь, как в период созревания подготовишь свое будущее, такой и получишь жизнь впоследствии. Никогда в нашей стране молодежь не располагала такими широчайшими возможностями для применения всех своих способностей. У нас нет ограничений для повышения образования, приобретения квалификации и трудовых навыков. Но годы юности пролетят очень быстро, и нужно это время так использовать, чтобы в будущем больше знать и уметь. Юноша должен вступить в жизнь полноправным и полноценным гражданином общества, он должен участвовать наравне со всеми в строительстве новой жизни.

Юноша должен тщательно избегать всего того, что ослабляет человека и мешает его развитию. Настоящая любовь должна быть духовной движущей силой повседневной деятельности молодого человека, она не должна превратиться в тормоз его развития и удобную отговорку о занятости перед обязанностями в учебе и труде. Иногда

влюбленный юноша слишком увлекается и забывает о своем долге и обязанностях. Он рискует потерять уважение и любовь не только любимой девушки, но и окружающих.

Такой юноша не понимает, что он уклоняется от правильного пути, что он сам растерял те качества, которые возбудили к нему интерес и любовь девушки, и уважение коллектива. Любовь нельзя закрепить за собой надоедливыми или неприятными разговорами, ее нельзя вынудить: любовь приходит добровольно и удерживается дальнейшим развитием того, что ее вызвало. Никогда не забывайте, что всем окружающим, и в первую очередь вашей девушке, импонирует человек воспитанный, обладающий большими знаниями, умеющий быть настоящим товарищем, предприимчивым и не боящимся трудностей.

Само собой разумеется, что нет ничего плохого в любви между юношей и девушкой: они могут видеться, обмениваться мнениями, вместе учиться или работать; вполне естественно, что они вместе гуляют, занимаются спортом, ходят в кино. Но влюбленные не должны ни на одну минуту забывать самого главного: годы юности коротки, юность — время подготовки к жизни, упущенного времени потом не наверстать, нужно беспрерывно и неустанно развиваться и идти вперед во имя будущего.

Нередко видишь, как влюбленные вдруг увлекутся, потеряют меру, и удовольствия начинают заслонять в их сознании общую цель — подготовку к жизни. Иногда влюбленные даже начинают отдаляться от окружающих. Такая пара быстро теряет интерес к общественной жизни и начинает пренебрегать своими обязанностями. Чем дальше, тем больше они занимаются только собой и своими переживаниями; реальные планы им кажутся слишком грубыми и простыми, а ежедневные обязанности — скучными. Любовь у таких влюбленных играет вредную роль, она тормозит их развитие, сбивает на неправильный путь.

Так любовь может оказать вредное влияние, и возникает она чаще всего у людей, не живущих общественными интересами, занятых только собой. Эта любовь носит индивидуалистический характер, она лишена всякого общественного содержания и значения.

Такая любовь часто ведет к тому, что влюбленные переступают границы, указанные их молодым возрастом и не-

полным развитием: мы говорим о нежелательных случаях ранней половой близости. Главнейшим последствием в таких случаях всегда бывает беременность девушки, ибо предотвратить зачатие не всегда можно, особенно если влюбленные молоды и неопытны.

Очень часто молодые люди думают, что зачатие не может произойти непосредственно после менструации или же до нее. Правильно, что яйцеклетка отделяется от яичника примерно за 15 дней до начала менструации и что именно эти дни наиболее благоприятны для зачатия. Однако новейшие исследования доказали, что именно у молодых женщин такой расчет имеет мало оснований: при сильном возбуждении яйцеклетка может у них отделиться в любое время, немедленно оплодотвориться и менструация потом в обычный срок не наступит. Молодые люди пытаются предотвратить зачатие тем, что не заканчивают нормально половой акт и семя не выбрасывается ко входу в матку. Однако известно много случаев, когда беременность начиналась после того, как семя было выброшено на половые органы снаружи: сперматозоиды собственными движениями продвинулись вглубь до встречи с яйцеклеткой; при этом иногда не нарушается даже девственность. Наконец, многие пытаются предотвратить зачатие употреблением резиновых презервативов, но и это средство ненадежно, особенно в руках молодых неопытных людей.

Таким образом, пока нет абсолютно надежных мер борьбы с зачатием и предохранения от него молодых людей, которые преждевременно начинают половую жизнь. Преждевременная половая жизнь отнимает много сил, необходимых для более серьезных целей, но главное здесь не в этом: такая молодая пара должна задуматься над вопросом — полезно ли для здоровья иметь детей в столь юном возрасте?

Я уже говорил, что организм девушки примерно в 14 лет способен к зачатию; но настоящее созревание заканчивается не раньше 18 лет. Поэтому нужно прямо сказать — более ранняя беременность и для матери, и для плода вредна, она тормозит естественное развитие, а иногда и просто угрожает здоровью.

Но и для юноши слишком раннее начало половой жизни не проходит даром: оно просто сорвет планы дальней-

шего устройства жизни. Заботы о ребенке в таком случае далеко отодвигают на задний план все другие занятия и в первую очередь усилия, направленные к собственному культурному росту, учению, приобретению специальности. Молодой отец должен поскорее начать зарабатывать деньги, а в подавляющем большинстве случаев это означает отказ от окончания образования, т. е. отказ от того, чтобы занять в жизни то место, на которое он мог рассчитывать раньше.

Часто бывает, что молодые люди решаются найти выход из неприятного положения в искусственном прерывании беременности (аборт). Но каждый аборт в какой-то мере является угрозой здоровью. И нередко после аборта в юном возрасте женщина остается на всю жизнь бесплодной или болеет. Всю жизнь ее гнетет сознание, что она никогда уже не переживет радости материнства; такие женщины готовы пойти на самые тяжелые и опасные операции, лишь бы вернуть себе способность к зачатию.

Из этого следует, что взрослые имеют самые серьезные основания для того, чтобы советовать молодежи воздержаться от ранней половой жизни. Неосторожный поступок может искалечить всю последующую жизнь юноши и здоровье девушки, и я остановился на этом подробнее для того, чтобы вы сами могли лучше понять все эти вопросы и приняли бы правильное и ответственное решение.

Х. СДЕРЖАННОСТЬ МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ НЕ ПОВРЕДИТ!

Как же нужно организовать свою жизнь в период полового созревания? Как можно пережить этот критический период и выйти из него сильным, свежим, хорошо подготовленным и с вполне обоснованными надеждами на счастливую будущую жизнь?

Известный советский педагог Макаренко писал, что половое воспитание должно быть воспитанием чувства любви, т. е. великого и глубокого чувства к жене, чувства, украшенного общностью жизни, совместных усилий и надежд. В период созревания нужно воспитывать благородные чувства, в том числе и любовь, а о физической любви говорить и думать следует поменьше: чем менее этот вопрос занимает молодого человека, тем лучше для него.

Сдержанность молодым людям действительно не вредит. Половая потребность не имеет такого значения, как потребность в питье, питании и воздухе, без которых жизнь невозможна. Если юноша не раздражает себя половыми представлениями или физическим самоудовлетворением, то половая система не пробуждается и не мешает спокойному развитию физических и духовных сил. Организм сам во время поллюций освобождается от избыточных половых сил, и его равновесие этим только укрепляется. Настоящая сдержанность заключается не только в отказе от физического самоудовлетворения, но и в соблюдении самой решительной нравственной гигиены.

Сдержанность в вопросах пола облегчается правильным образом жизни. Если юноша сидячую работу не сочетает с физическими упражнениями или долго читает лежа на животе, то нарушается кровообращение и кровь в половых органах застаивается, что вызывает возбуждение.

Аналогичное действие оказывает алкоголь: половое возбуждение вызывается опьянением. Всякий алкогольный на-

питок нарушает деятельность мозга, снижает качество любой работы, притупляет чувство. Алкоголь опасен тем, что, с одной стороны, он притупляет самоконтроль, а с другой — вызывает половое возбуждение. Подвыпивший человек не умеет вовремя остановиться, пьет больше, чем он хотел, а на следующий день его душевные силы и работоспособность оказываются заметно сниженными. Чаще всего к отрицательному действию алкоголя добавляется усталость от половых излишеств — этого верного спутника пьянства. Эти два зла отнимают у мужчин немалое количество энергии.

Правильный жизненный режим играет большую роль. Составными частями его являются разумная трудовая и общественная деятельность, достаточный сон и правильная организация питания. Недостаточное питание в период созревания, быстрого роста и перестройки организма проявляется быстрее и резче, чем в последующие годы жизни. В период созревания организму нужны в достаточном количестве белки, витамины и минеральные соли в сочетании с известью и фосфором для роста костей.

Особенно важны овощи, фрукты и молоко, а также творог и масло. Яйца нужно употреблять в пищу нечасто. Это касается также острых блюд и разного рода приправ, которые возбуждающе действуют на нервную систему и желудочно-кишечный тракт. В еде, как и во всем другом, юноша должен соблюдать умеренность. Правильно организованное питание стимулирует равномерный рост и нормальное развитие молодого организма. Пища должна быть не только простой, разнообразной и высококалорийной, но и обладать достаточным количеством витаминов, имеющих большое значение в обмене веществ.

Чтобы быть свежим и способным к общественно-полезной деятельности, нужен достаточный по времени спокойный и глубокий сон. Молодой человек должен спать не менее восьми часов. Но если юноша спит слишком много или после пробуждения долго валяется в постели, то это не приведет ни к чему хорошему! Нужно избегать слишком мягкой постели и слишком теплых одеял. Ложиться спать нужно в полном спокойствии; не мешать пройти перед сном по воздуху, сделать себе легкое растирание тела. Проснувшись утром, нужно немедленно

встать и умыться холодной водой, еще лучше — начинать свой день с утренней физзарядки. На некоторых хорошо действуют утренние обтирания (или душ), иногда сначала горячей, а потом холодной водой. Вообще каждый юноша обязан помнить о необходимости физической закалки.

Сон по-настоящему доставляет удовольствие только после какой-либо работы. Здоровье совершенно невозможно без разумной физической нагрузки. Безделье всегда вызывает плохое настроение и недовольство собой. Истинное успокоение и хорошее самочувствие дает только хорошо выполненная полезная работа. Нужно каждый день сделать что-нибудь полезное и каждый день сделать какой-то шаг вперед. Конечно, труд, особенно однообразный, часто утомляет только определенные мышцы или дает большое умственное напряжение. Человек по-настоящему отдыхает только тогда, когда трудится. Это создает равновесие всех его физических и духовных сил.

Физический отдых дает гимнастика, всякий спорт, связанный с движением на свежем воздухе. Все эти возможности предоставляют юноше добровольные спортивные общества. Конечно, иногда достаточно просто пройтись по улице или по парку, но спортивные соревнования вносят в организацию отдыха больше интереса и задора и тем самым увлекают молодежь. Но в спорте, как и в других формах отдыха, всегда нужно соблюдать разумную умеренность: к чему же нужны такие упражнения, которые за выходной день изматывают силы так, что после них и в понедельник все еще ощущается утомление и вялость. Спорт должен быть только таким видом отдыха, который выравнивает однообразие труда: он должен вызывать прилив бодрости, глубокий, хороший сон, а на утро — новое желание работать. В том-то и задача правильного планирования личной жизни, чтобы организм никогда не был перегружен или недогружен, чтобы было равновесие в чередовании умственного и физического труда.

Необходимы также развлечения: чтение, музыка, театр, кино, словом, все то, что отвлекает от ежедневных забот, вносит успокоение в переутомленный мозг и выравнивает состояние нервной системы. Но и отдых должен быть умеренным: он не должен дополнительно отнимать силы. Отдых также не самоцель, а лишь средство подготовки к тру-

ду. Молодые люди очень часто забывают об этом: взять хотя бы ночное чтение — сколько сил оно отнимает! А если нервная система переутомляется, то может ли человек хорошо работать и владеть собой?

Из всего сказанного достаточно ясно, что не нужно ни возбуждать, ни переутомлять организм. Половое воздержание не будет тяжелым вопросом для того, кто разумно организовал свою жизнь.

Нужно научиться владеть собой, управлять своими мыслями и поступками. Нужно упорно учиться и воспитывать в себе способность твердо проводить в жизнь решения, которые вы считаете правильными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Время полового созревания — это период подготовки к жизни. Ваше будущее будет именно таким, каким вы его уже теперь сами готовите. Неустанно работайте, чтобы оно оказалось хорошим и для вас, и для общества. Будьте настоящими мужчинами, которые сумеют верно служить своему народу и социалистическому обществу. А если это удастся, то вы будете желанным и для девушки, которая вам нравится. Тогда с ней вдвоем вы сумеете сделать свою жизнь плодотворной и счастливой.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5
Введение	7
I. Вы превращаетесь в мужчину	9
II. Взрослые мужчина и женщина	12
III. Жена становится матерью	14
IV. Как возникает любовь	18
V. Созревание юноши. Зарождение человеческой жизни	23
VI. Нарушения созревания	31
VII. Самоудовлетворение (онанизм)	35
VIII. Возможность заболевания венерическими болезнями	38
IX. Преждевременная половая жизнь	43
X. Сдержанность молодым людям не повредит!	47
Заключение	51

ГОСТФ ГЫНЕ

ЮНОША ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МУЖЧИНУ

Редактор *Е. В. Лагутина*

Техн. редактор *Н. С. Кузьмина* Корректор *В. М. Кляськова*.
Обложка художника *А. С. Эрмана*

Сдано в набор 19/X 1959 г. Подписано к печати 5/I 1960 г.
Формат бумаги $84 \times 108 \frac{1}{32}$ = 1,62 печ. л. (условных 2,67 л.)
2,05 уч.-изд л. Тираж 200 000 экз. Т-02004. МН-81

Медгиз. Москва. Петровка, 12

Заказ 520. 1-я типография Медгиза. Москва, Ногатинское шоссе, д. 1
Цена 60 коп.