

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ТЕЛО	11
ТВОЕ ТЕЛО УДИВИТЕЛЬНО	11
НАШИ ТЕЛА ВЫГЛЯДЯТ КЛАССНО!	13
ВОЛОСЫ	15
ВОЛОСЫ ТАМ, ГДЕ РАНЬШЕ ИХ НЕ БЫЛО	15
БРИТЬЁ	17
МУЖСКИЕ АКСЕССУАРЫ	19
ВСЁ О ПЕНИСЕ	19
КАК МЕНЯЕТСЯ ГОЛОС	21
ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?	23
ЭРЕКЦИИ	23
ПОЛЮЦИИ	25
ГИГИЕНА	27
КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ	27
ЧТО ЕЩЁ ВАЖНО ПОМНИТЬ ПРО ГИГИЕНУ	29
ОДЕЖДА	31
ЧИСТАЯ ОДЕЖДА	31
ПОДХОДЯЩАЯ ОДЕЖДА	33
КОЖА	35
ВЫСЫПАНИЯ И ПРЫЩИ	35
КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ	37
ЭМОЦИИ	39
УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ	39
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ	41
ВЛЮБЛЁННОСТИ	43
ЧТО ТАКОЕ ВЛЮБЛЁННОСТЬ?	43
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЛЮБИЛСЯ	45
ДРУЗЬЯ	47
ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА?	47
КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ И КАК ДРУЖИТЬ	49
ИНТЕРНЕТ	51
В ИНТЕРНЕТЕ МОЖЕТ БЫТЬ КЛАССНО	51
В ИНТЕРНЕТЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО	53
ТВОЁ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ	55
У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО НА СВОЁ ТЕЛО	55
КАК СКАЗАТЬ “НЕТ”	57
Я — ЭТО Я, И ЭТО ПРЕКРАСНО. МНЕ НЕ НУЖНО БЫТЬ КЕМ-ТО ДРУГИМ	59
ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ И ВСЕ — УНИКАЛЬНЫЕ	59
ЗНАТЬ И ЛЮБИТЬ СЕБЯ	61
КАК ЭТО БЫВАЕТ У ДЕВОЧЕК?	62
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ	63
РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	68

*Посвящается всем сильным, симпатичным
и способным на многое мальчикам в аутистическом
спектре, которые проходят порой непростой процесс
превращения в сильных, симпатичных и способных
на многое мужчин.*

ВВЕДЕНИЕ

Людей бывает так непросто понять, особенно, если ты в аутистическом спектре или у тебя синдром Аспергера. Иногда они не говорят об очень-очень важном. Иногда велят не говорить о чём-то при всех, а потом ты слышишь, как именно об этом болтают на перемене или рассказывают по радио. Бывает, рассказывают про одно и то же, но совсем по-разному. Например, друг говорит, что в курении нет ничего плохого, а родители говорят, что курить нельзя. Так можно и запутаться. Но когда знаешь факты, всегда проще. В этой книге ты найдешь много важных фактов. О них нечасто говорят, но всё равно они очень важны. Будешь знать эти факты — будешь лучше готов к некоторым изменениям, которые произойдут с тобой, когда станешь подростком.



С тем, кто взрослеет, всегда случается много перемен. Некоторые из перемен могут оказаться трудными. Ведь это так чудно, когда твое тело меняется, когда друзья начинают вдруг непрерывно болтать о девочках, когда мама требует, чтобы ты принимал душ *каждый день!* Зато, когда знаешь причины изменений и знаешь, как теперь себя вести, становится не так уж и трудно.



Во взрослении есть масса приятного. Можно позже ложиться спать. Можно делать такие вещи, которые в детстве не разрешили бы, и ходить туда, куда раньше не пустили бы.



SQUEAK

Все растут, все меняются — это часть жизни.



Не было бы этих изменений, и никто никогда не научился бы ничему новому и не сделал бы ничего нового. Никто не изобрёл бы такие штуки как самолет и интернет, если бы все мы вечно оставались детьми!



Из этой книги ты узнаешь об всём, что будет происходить с твоим телом, как оно будет меняться в ближайшие несколько лет. Ты узнаешь и о том, почему классно быть мальчиком, и что хорошего в том, чтобы быть в спектре. А ещё ты узнаешь про новые чувства, которые могут у тебя возникать, и как с ними справляться.

Ты прочтёшь о половом созревании, когда гормоны — химические вещества в твоём организме — начинают тебя менять и превращать из мальчика в мужчину.



У мальчиков половое созревание начинается где-то в 11 лет и заканчивается в 17 лет. Во время и после полового созревания с твоим телом будут происходить самые разные перемены. Например, тело может стать мускулистее, а кожа — чуть жирнее. Однако у всех мальчиков эти перемены наступают в разное время и происходят у кого-то быстрее, а у кого-то медленнее. Твоё тело само решит, какая скорость подойдёт именно тебе. Что-то из описанного в этой книжке, возможно, у тебя уже началось, а что-то ещё нет.



Очень может быть, что, прочитав книжку, ты захочешь узнать о какой-то теме побольше. Могут возникнуть вопросы. Поверь, даже взрослые не всегда до конца всё это понимают! Задавать вопросы, если что-то тебе непонятно, очень-очень правильно.





Некоторые темы в этой книге — очень *личные*. Когда речь идет о чем-то личном, это значит, что надо очень осторожно выбирать, *с кем и где* можно об этом поговорить. Многие вещи, о которых говорится в этой книге, стоит обсуждать только с родителями, другими взрослыми, которым ты доверяешь, и близкими друзьями. Если не уверен, с кем можно поговорить на эти темы, то спроси у родителей или взрослых, которым доверяешь.



