

Дебютные





Юный друг!

Мы подготовили для тебя познавательный буклет, который ты можешь перечитывать по несколько раз, даже давать подружкам. Этими знаниями ты будешь делиться с мамой и даже в будущем со своей дочерью. А если хочешь познакомиться с нами, мы всегда тебя рады видеть в Центре планирования семьи Перинатального центра.

Первую менструацию девочки-подростка необходимо рассматривать как главный признак полового созревания женского организма, указывающий на способность его к беременности. Регулярный менструальный цикл устанавливается не сразу, а иногда в течение 1,5-2 лет. После этого мышление у девушки становится лучше организованным, она меньше испытывает коммуникативные трудности, чувствует себя более женственной и начинает задумываться над

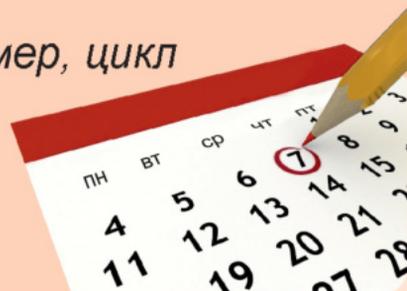
своей будущей ролью жены и матери.

Сильное похудание в подростковом возрасте у девушек может вызвать стойкое нарушение менструального цикла, а иногда и полное отсутствие менструаций, которое очень трудно восстанавливается. У зрелой и здоровой женщины менструации прекращаются лишь во время беременности и в период кормления грудью. Нормальная продолжительность менструации 3-5 дней, однако и здесь значительные физиологи-

Рекомендуется вести календарь менструального цикла, отмечая дни месяца, когда была менструация.

Это необходимо для того, чтобы:

- *знать, когда ожидается следующая менструация, быстро заметить задержку, возможно, связанную с беременностью, и обратиться к врачу, чтобы подтвердить или опровергнуть это предположение;*
- *заметить какие-либо «неполадки» (например, цикл длится то 20, то 40 дней) и обратиться к врачу для установления диагноза;*
- *высчитать «безопасные дни», в которых вероятность зачатия низка.*



ческие колебания наблюдаются не только у разных женщин, но и даже у одной и той же.

Продолжительность цикла исчисляется, начиная с первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации. Возможны его индивидуальные колебания от 21 до 35 дней (обычно 27-30 дней).

Для полового поведения девушек даже в 18-20 лет характерно лишь стремление к эмоциональной близости с юношей, нежному взаимопониманию, душевному теплу, а чувственность и осознанная половая потребность развиваются позже. Вместе с тем установление менструального цикла



связано с возникновением новых половых ощущений, однако рано начатая половая жизнь может неблагоприятно отразиться на неокрепшем организме девушки, а ранняя беременность нарушает процесс созревания ее организма в связи с развитием плода и кормлением ребенка. В этих условиях не только страдает организм матери, но и плод, и грудной ребенок не получают всего необходимого для правильного роста и развития. К 20-21 году девушка становится способной к выполнению сложной специфической функции женщины – материнству.

Планирование семьи активно входит в нашу жизнь, и не следует понимать этот процесс как ограничение рождаемости. Планирование семьи – это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей. Право на планирование семьи, на свободное и ответственное родительство – это международно признанное право каждого человека. Планирование семьи помогает людям сознательно выбирать количество детей в семье и сроки их рождения, планировать свою жизнь, избегать ненужных тревог и волнений.

Человеку свойственно желание продолжить себя в детях. В то же время каждый человек, каждая семья в определенный период времени сталкиваются с



необходимостью предупреждения нежелательной беременности. В России беременность и рождение детей вне брака практически никогда открыто не обсуждались обществом. Однако реальность такова, что около 60 % молодых людей имеют опыт половой жизни до 18 лет. Некоторые подростки начинают половую жизнь с 12-13 лет, уже не единичны случаи беременности у девочек 13-16 лет, а также сифилис и гонорея у подростков.

Контрацепция (защита от нежелательной беременности)

– основной способ планирования семьи, сохранения и поддержания здоровья и трудоспособности женщин, позволяющий уменьшить число искусственных абортов, гинекологических заболеваний, осложнений при родах. Контрацепция – интимный и очень важный вопрос полового воспитания.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ КОНТРАЦЕПЦИИ:



- **барьерная контрацепция** наиболее безопасна и не оказывает побочных действий. Этот метод заключается в том, что на пути сперматозоида к яйцеклетки ставится барьер (презерватив, диафрагма или спермициды – химические вещества, убивающие сперматозоиды).
- **гормональная контрацепция** широко используется в настоящее время, но назначаться только врачом, поскольку имеют серьезные противопоказания.
- искусственное прерывание беременности, небезобидная и непустяковая операция. Это грубая биологическая травма для организма женщины.

Помогает в выборе метода контрацепции акушер-гинеколог.

БЕЗОПАСНОЕ И ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Половая жизнь формируется как сложный комплекс физиологических, психических и социальных процессов, в основе которых лежит половое влечение, связанное с индивидуальными свойствами личности. Во многом на этот процесс оказывают влияние отношения, сложившиеся в семье, воспитание и взгляды семьи на половую жизнь и собственный жизненный опыт. Характер половой жизни меняется в зависимости от возраста, пола, личностных особенностей, семейного положения.

Половая жизнь включает в себя весь спектр отношений между мужчиной и женщиной: знакомство, ухаживание, стремление создать семью, желание иметь сексуальные контакты, родить ребенка. Упрощение сути и значимости для человека половой жизни, сведение ее к половым контактам глубоко ошибочны. Только любовь, нежность, взаимоуважение и взаимопонимание делают половую жизнь действительно гармоничной и счастливой.

Сегодня во многих странах, в том числе и в нашей стране, отмечается рост сексуальной активности молодежи. Начало половой жизни для подростков означает вхождение в мир взрослых, самоутверждение, доказательство их значимости в коллективе сверстников. Сексуальные отношения в этом возрасте – новая область отношений, часто носящих характер экспериментирования. Именно поэтому очень важно, чтобы они не имели

психических и физических последствий для здоровья и судьбы подростков, поскольку именно первое чувство и первая близость могут оказать огромное влияние на последующую жизнь человека.

Сексуальные отношения – это часть человеческих отношений, в которых очень важно уметь выбирать, понимать не только себя, но и другого, ставить запреты себе и другим, если что-то противоречит личным ценностям и убеждениям.

Даже в животном мире большинство самок проверяют самцов на «серьезность намерений», «здоровье», «полноценность» и не спешат «пасть в объятия».



В жизни людей часто недостает именно такого осторожного подхода. Кроме того, человеку в некоторых ситуациях просто необходимо контролировать и сдерживать свое половое влечение, он вынужден отказываться от половой близости в тех случаях, когда взаимоотношения мужчины

и женщины не таковы, чтобы можно было позволить интимные отношения, когда условия непригодны для близости, когда у женщины менструация, в поздние сроки беременности, при различных заболеваниях. Таким образом, сама жизнь диктует необходимость воздержания.

Половое воздержание - это вынужденное или сознательное снижение половой активности ниже индивидуальной потребности. Можно выделить несколько основных мотивов полового воздержания: недопустимость полового удовлетворения без любви; различного рода запреты и обеты (например, религиозные); различные страхи (боязнь заразиться, потерпеть неудачу, забеременеть и др.).

Подросткам следует придерживаться «золотого» правила: не называть интерес или симпатию к кому-либо любовью. Кроме того, нескромные позы, вульгарные жесты, призывные взгляды, вызывающий смех, чрезмерный макияж, готовность уединиться - все это лишь некоторые факторы риска стать объектом сексуального посягательства, поскольку в сознании многих молодых людей они ассоциируются с доступностью. Прежде всего, подросткам лучше воздерживаться от половой близости. Они должны знать, что воздержание в их возрасте абсолютно безвредно, и самая безопасная сексуальная жизнь - это жизнь в семье при взаимной верности супругов. Подростку не стоит поддаваться давлению друзей и мучить себя мыслями о том, что он многое теряет - такие

мысли действительно могут возникнуть, когда человек читает или слышит рассказы о сексуальных приключениях других людей. В этих рассказах часто многое преувеличено или попросту выдуманно. Самое действенное средство - это переключение внимания и интересов из сферы половых отношений на какой-либо



вид творческой, познавательной, спортивной деятельности. Половое воздержание развивает способность контролировать свои потребности и желания, управлять ими, что необходимо вырабатывать в себе каждому.

К **сексуальным преступлениям** относятся: развратные действия (насильственный петтинг, манипуляции с половыми органами), инцест, изнасилование, принуждение к анальному или оральному половому акту. Контакт с лицами, имеющими девиантные формы сексуального поведения, может нанести если не физическую, то психологическую травму.

Изнасилование – это принудительное половое сношение, совершенное с применением физической силы, угроз или вследствие беспомощного состояния жертвы. О сексуальном насилии говорят, когда человек силой, угрозой или обманом принуждается вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальной активности. Жертвой насилия может стать каждый: ребенок, подросток, женщина, мужчина. Изнасилование не знает социальных, экономических и этнических границ, но чаще жертвами насилия становятся подростки и молодежь.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- ❗ будьте осторожны при общении с неизвестными людьми;
- ❗ если вы замечаете со стороны какого-нибудь человека (даже знакомого) неадекватный сексуальный интерес к вам, постарайтесь оказаться в кругу людей или, сославшись на какие-то дела, уйти;
- ❗ случайно увидев людей с ненормальным сексуальным поведением, сохраняйте спокойствие и, стараясь не обращать внимания на них, уйдите как можно быстрее;
- ❗ если ваш партнер странно ведет себя или какие-либо его действия настораживают вас, задумайтесь.

В тех случаях, когда человек с выраженной сексуальной девиацией реализует на практике свои сексуальные фантазии с реальным партнером и тем самым наносит как моральный, так и физический ущерб другому человеку, это становится опасным и преследуется по закону.

Рождение здорового и крепкого ребенка во многом зависит от матери. Зародыш и организм матери представляют единое целое.

Беременная женщина должна вести здоровый образ жизни: правильно питаться, быть достаточно активной, не волноваться, исключать попадание в организм плода бактерий, вирусов, ядовитых веществ, алкоголя и некоторых лекарственных препаратов. Все эти вещества с кровью попадают к плоду, что значительно повышает риск развития у ребенка врожденных пороков (уродств, заболеваний) как телесных, так и психических. Окружающая среда и вредные привычки оказывают существенное влияние на растущий плод.



Ты сможешь создать семью, в которой ты будешь счастлива и сможешь растить желанных детей вместе с любимым супругом!