



Кировский
областной клинический
перинатальный центр



Центр медицинской
профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»
Кировской области

Девушке





Юный друг!

Мы подготовили для тебя познавательный буклет, который ты можешь перечитывать по несколько раз, даже давать подругам. 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

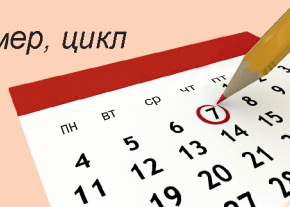
своей будущей ролью жены и матери.

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!***

**Если у тебя возникли вопросы, мы рады тебя выслушать.
Наши координаты:**

**г. Киров ул. Московская 163, новый корпус, цокольный этаж,
кабинет специалиста по социальной работе,
телефон: 555-234, с 8:00 до 16:00.
Сайт <http://pnccenter.ru>**