

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Катайский профессионально-педагогический техникум»

Психосексуальное воспитание обучающихся



г. Катайск, 2014

Методическое пособие «Психосексуальное воспитание обучающихся» : методические рекомендации / Составитель Т.Л.Тетерина- ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум», 2014. - 40 стр.

Составитель: Тетерина Татьяна Леонидовна, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум».

Рецензенты: Утюпина А.В., преподаватель дисциплины «Психология», первой квалификационной категории ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум».

Методическое пособие предназначено для классных руководителей, обучающихся, родителей.

В методическом пособии представлена информация об анатомии и физиологии человека, эмоциональных и сексуальных проблемах подростков, противозачаточных средствах, болезнях, передаваемых половым путем.

© ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Часть I. Анатомия и физиология.....	6
Часть II. Менструальный цикл.....	11
Часть III. Сексуальные отношения.....	15
Часть IV. Супружество, материнство.....	17
Часть V. Период полового созревания.....	22
Часть VI. Эмоциональные и сексуальные проблемы подростков.....	24
Заключение.....	28
<i>Приложение 1. О вашем здоровье, девушки (современные контрацептивные средства).....</i>	<i>29</i>
<i>Приложение 2. Любовь без риска. Что такое безопасный секс? (Беседа для юношей и девушек 13-18 лет).....</i>	<i>32</i>

Введение

Педагоги и родители встревожены сексуальной распущенностью молодежи, ростом количества случаев беременности, родов, аборт, болезней, передающихся половым путем у несовершеннолетних, распространением СПИДа, а также увеличением числа преступлений на сексуальной почве. С чем это связано? Ответ однозначный: с сексуальным невежеством молодых людей, ханжеством нашего общества.

Молодые люди ждут ответа на волнующие их вопросы, которые не должны быть опутаны тайной, а тем более закрыты туманом лжи.

До сих пор в учебных заведениях отсутствует систематическое и целенаправленное половое просвещение и воспитание обучающихся, подростки один на один остаются со своими проблемами.

Что такое психосексуальное просвещение и воспитание?

Сексуальное просвещение- это ознакомление детей и подростков с анатомо-физиологическими особенностями пола, интимной гигиеной, с вопросами планирования семьи при помощи различных методов контрацепции, понятие о беременности, родах и аборте, о профилактике заболеваний, передающихся половым путем и др. Психосексуальное воспитание, неразрывно связанное с просвещением, должно сформировать у подростков морально-нравственные установки и правильное поведение в сексуальной сфере человеческих отношений.

Психосексуальное воспитание и сексуальное просвещение имеют определяющее значение для стабильности будущих семей.

Достижение цели полового воспитания предполагает необходимость решения следующих педагогических задач:

1. Сформировать у обучающихся отношение к половым контактам как неотделимым от чувства любви;

2. Привить гигиенические навыки, обеспечивающие правильное формирование и нормальное функционирование половой системы в зрелом возрасте;
3. Дать знания о психосексуальных особенностях мужского и женского организмов;
4. Вооружить знаниями по планированию семьи;
5. Обеспечить ответственное отношение к качеству зачатия;
6. Заложить основы будущих гармоничных сексуальных отношений.

Примечание: информация для читателя в пособии представлена в форме диалога и включает наиболее часто задаваемые вопросы.

Часть I. АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

— **Где производятся сперматозоиды и яйцеклетки?**

— Половые клетки (сперматозоиды и яйцеклетки) образуются в половых железах. Половые железы — это органы, которые выбрасывают необходимые вещества для функционирования организма. Половые железы имеют двойную функцию: они выделяют химические вещества, которые циркулируют в крови и называются половыми гормонами. С другой стороны, они вырабатывают половые клетки. У мужчин эти железы называются яички, у женщин — яичники.

В начале своей внутриутробной жизни будущий ребенок, называемый эмбрионом, имеет половые железы, которые понемногу дифференцируются соответственно полу, определённому хромосомами. Вырабатывая свои гормоны, они формируют половые органы, женские или мужские.

— **Для чего служат половые органы?**

— Они выполняют две роли: репродукции (деторождение) и половые отношения.

Половой аппарат включает в себя железы — яичники или яички — и проводящую систему, позволяющую сперматозоидам идти навстречу яйцеклетке.

— **Когда и как формируются сперматозоиды и яйцеклетки?**

— Формирование половых клеток проходит по-разному у мужчин и женщин.

У мужчин во внутриутробной жизни яички вырабатывают мужские гормоны—тестостерон, ответственный за превращение «малыша» в мальчика. За период детства они отдыхают и не выбрасывают ни гормонов, ни сперматозоидов.

К 15 годам, но иногда немного раньше или позже они начинают функционировать под влиянием железы, расположенной в головном мозге-гипофизе. Яички выпускают в кровь тестостерон, под влиянием которого мальчик превращается в мужчину. Он растёт, его половые органы увеличиваются, плечи становятся широкими. Внизу живота (на лобке) и под мышками

появляется пушок, так же, как на подбородке, щеках, верхней губе. Его голос грубеет, становится более низким. Все это является признаками созревания. Секретия тестостерона, однажды установившись, будет продолжаться на протяжении всей жизни.

По мере того, как мужской половой гормон распространяется по организму, яички вырабатывают сперматозоиды, которые начинают свою жизнь в половых путях. Выработка сперматозоидов происходит на протяжении всей жизни мужчины: от созревания до смерти, и остановиться они могут только в случае тяжелой болезни или смертельной усталости.

А теперь — о женском поле. Во-первых, у женщин продукция яйцеклеток не происходит до конца жизни. На самом деле, во время внутриутробной жизни в половых железах (или яичниках) имеется запас из 400 000 яйцеклеток. До момента созревания они хранятся «на складе», в яичниках (как семена зимой). К 13—14 годам они начинают «созревать», как фрукты, и однажды они будут выпущены яичником в полость, в определенном темпе (ритме), в один из 28 дней — это то, что называется овуляцией.

Но это освобождение яйцеклетки не продолжается до конца жизни. Оно останавливается к 48—52 годам, после чего женщина не может больше иметь детей. Этот период называется климаксом — менопаузой.

Некоторые подсчеты позволяют быть уверенными, что лишь несколько сотен из 400 000 яйцеклеток созревают, то есть приблизительно 1 из 1000. А что же происходит с остальными 999? Они либо не созревают, либо атрофируются.

— **Где находятся яичники?**

— В самом начале внутриутробной жизни яички, как и яичники, находятся в брюшной полости. К концу второго триместра беременности они продвигаются между некоторыми мышцами живота и фиксируются снаружи в специальных мешочках, или мошонке. Их несколько повышенная температура способствует выработке сперматозоидов. Мошонка располагается между бедрами, внизу живота, состоит из тонких и нежных мышц и

разделяется на 2 половинки, в каждой из которых находятся одно яичко. Левое яичко опущено несколько ниже правого.

— Где **располагаются остальные половые органы у мужчин?**

— Канальцы яичка направляются к центру клеточных островков, которые вырабатывают тестостерон. Они объединяются и формируют придатки яичка. Придаток яичка продолжается семявыводящим каналом, который у взрослого составляет примерно 40 см. Его путь длинный и сложный: он поднимается в мошонку, проходит перед лобковой костью и попадает в небольшое пространство. Оба семявыводящих канала, правый и левый, идут один к другому, окружая мочевой пузырь и направляясь к его задней поверхности. Там они расширяются, образуя семенные пузырьки, и впадают в мочеиспускательный канал. Под мочевым пузырем они пересекают железу, окружающую мочеиспускательный канал, как кольцо, — простату. Сперматозоиды циркулируют по семявыводящему каналу в жидкой среде. Семенные пузырьки и простата выделяют более вязкую жидкость, которая вместе со сперматозоидами образует сперму. Итак, мочеиспускательный канал является общим для спермы и для мочи.

— **Что такое болезнь простаты и почему в таких случаях необходима операция?**

— Как и большинство желез, простата имеет иногда тенденцию к увеличению (гипертрофии). Это заболевание называют аденомой простаты. Так как простата окружает мочеиспускательный канал в самом его начале, увеличение ее объема давит на мочеиспускательный канал, сужает его просвет и может мешать выделению мочи. Мочевой пузырь опорожняется все хуже и хуже, и это может повлечь за собой инфекцию мочевыводящих путей. Поэтому необходимо удалить аденому, чтобы **восстановить** нормальную функцию мочевыводящей системы.

— **Что такое девственность?**

— Это состояние мальчика и девочки, не имевших еще половых контактов. Если признаком девственности у девочек является наличие девственной плевы, то у мальчиков физические признаки девственности отсутствуют.

— **У женщин бывает менструация, а у мужчин бывает ли нечто подобное, имеющее периодичность?**

— Нет, наоборот, отличительным фактором мужской половой системы является постоянство его функционирования!

— **Может ли мальчик стать отцом с начала полового созревания?**

— С того момента, как начинают правильно функционировать яички и появляются в достаточном количестве сперматозоиды, мальчик может стать отцом.

— **На что похожи яичники?**

— Яичники, как яички, имеют форму зеленого миндаля. Но поверхность неровная. В определенные периоды месяца бугристость округляется, становится рельефной, виден фолликул.

В другие моменты можно видеть менее выраженный рельеф с желтой поверхностью — желтое тело.

— **Какие еще существуют внутренние половые органы у женщины?**

— Это каналы и фаллопиевы трубы, матка и влагалище.

— **Как сформированы фаллопиевы трубы?**

— Труба — это канал, который снаружи, со стороны яичника, заканчивается расширением в виде воронки. Воронка представляет собой зубчатую бахромку, которая тесно соприкасается с яичником и захватывает новоиспеченную яйцеклетку, чтобы протолкнуть ее в тонкое отверстие трубы, расположенной в глубине воронки. Правая и левая фаллопиева труба проникает, каждая со своей стороны, в верхние углы (правый и левый) матки.

— **А где располагается мешочек, в котором растет ребенок?**

— Этот мешочек называется маткой и располагается в центре малого таза. Это полый орган, напоминающий перевернутую

грушу, высотой 8—10 см, толщиной 2,5 см и шириной в самой высокой части от 4 до 5 см- Матка имеет толстые внутренние стенки. Во время беременности она значительно укрепляется, и ее вес увеличивается от 100 г до 1 кг. Нормальное положение матки — вертикальное, иногда она немного отклоняется вперед, к мочевому пузырю, иногда немного к прямой кишке. Полость матки уплощена спереди назад и, если смотреть спереди, имеет треугольную форму. Два верхних угла матки сообщаются с полостью фаллопиевых труб, а нижний угол — с полостью влагалища.

— **Когда разрывается девственная плева? Действительно ли во время первого полового акта у женщин может быть кровотечение? Опасно ли вводить внутрь тампоны? Возможно ли повредить девственную плеву тампонами? Что значит девственность для девочки?**

— Неповрежденная девственная плева с трудом пропускает один палец, что является признаком физической девственности. Это отверстие может растягиваться, не повреждаясь, при введении тампонов. Оно также расширяется во время первых половых связей. Однако, если плева не слишком гибкая или отверстие слишком узкое, она может повредиться легко и очень поверхностно: может быть небольшое кровотечение, но оно не бывает обильным, болезненным. Во время первых половых связей, так же, как и при введении тампонов, отверстие девственной плевы расширяется, иногда имеются небольшие выемки вокруг отверстия.

— **Может ли девственная плева-гимен восстановиться после первых половых связей? Можно ли восстановить девственность?**

— Даже при отсутствии других, связей и травм девственная плева, однажды поврежденная, никогда не восстановится.

— **Что такое искусственная дефлорация (лишение девственности, повреждение девственной плевы)?**

— В исключительных случаях девушка вынуждена прибегнуть к искусственной дефлорации, когда ее девственная плева

лишена гибкости и отверстие слишком узко. Тогда доктор производит небольшую операцию, при которой делает несколько надрезов в виде звезды на мембране гимена. Эта операция безопасна и не имеет осложнений.

— **Всегда ли молодой человек может заметить, что девушка не девственна?**

— Учитывая изменчивость размеров девственной плевы и ее отверстия, очевидно, что в некоторых случаях молодой человек может несправедливо полагать, что его девушка не является девственницей. Однако надо иметь в виду, что физическая девственность для хорошего брака не имеет уж такого большого значения.

Часть II. МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

— **В каком возрасте появляются первые менструации?**

— Возраст полового созревания у разных девочек неодинаков. Он зависит от социально-экономических условий и не зависит от климата. В основном первые менструации появляются между 12 и 14 годами, но иногда могут возникнуть несколько раньше — с 8-10 лет, и немного позже — с 16 лет и без всяких аномалий половой системы.

— **Грудь увеличивается одновременно с возникновением менструаций?**

— И да, и нет! Увеличение груди начинается благодаря секреции яичников женских гормонов, называемых эстрогенами, или фолликулинами. Эти же гормоны в равной степени участвуют в появлении менструаций. Грудь начинает расти перед появлением первых менструаций. Существует, таким образом, целый ряд превращений, характеризующих период полового созревания. Девочка вырастает за несколько месяцев в среднем на 10 см. Начинает развиваться грудь: пигментируется сосок, затем развиваются молочные железы. На лобке

появляются волоски, и затем под мышками. Девочка превращается постепенно в подростка.

— **Почему появляются прыщики и черные точки?**

— Под влиянием половых гормонов изменяется кожа. Сальные железы, которые вырабатывают защитное вещество, образуют иногда угри, которые закупоривают поры желез. Эти расстройства временные и неприятны только с эстетической точки зрения. Однако при затяжном их течении может понадобиться косметическое лечение кожи.

— **Как начинаются первые менструации?**

— Появление менструаций — это завершение очень сложного механизма, менструального цикла. Первые менструации возникают в том случае, когда яичник способен вырабатывать достаточное количество гормонов для развития слизистой оболочки, покрывающей полость матки. Секрция яичников находится в строгой зависимости от гипофиза. Эта железа получает приказы от нервной системы и является очень чувствительной к изменению гормонов, вырабатываемых яичником. В ответ на раздражение гипофиз вырабатывает химические вещества: гипофизарные гормоны, которые, попадая в кровь, несут «приказы» яичникам. Эти гормоны являются настоящими гонцами, благодаря которым осуществляется обмен между гипофизом, яичником и слизистой оболочкой матки.

— **Но почему все-таки менструация приходит каждый месяц?**

— Существует определенная периодичность в появлении менструаций — в среднем через 28 дней. Рассмотрим вначале, что происходит в яичнике в течение одного цикла. С момента появления менструации начинается новый цикл. На поверхности яичника развивается фолликул. Он становится более крупным под действием гипофизных гормонов. Его можно видеть невооруженным глазом на яичнике, где он достигает размеров ореха. По мере достижения необходимых размеров фолликул лопается, освобождая яйцеклетку, которая в нем находилась. Яйцеклетка, пока невидимая, захватывается ампулой

(расширением) фаллопиевой трубы и устремляется на возможную встречу со сперматозоидом, которому удалось проникнуть в наружную треть трубы, где может произойти оплодотворение.

Если яйцеклетка не оплодотворена, она исчезает. Фолликул под влиянием гипофизарного гормона, называемого ЛГ — лютеинизирующий гормон — превращается в желтое тело — небольших размеров сальное образование, окрашенное в желтый цвет, которое вырабатывает вещество прогестерон, который располагается в слизистой оболочке и участвует в возможном развитии оплодотворенного яйца.

В случае оплодотворения яйцо посылает сигнал яичнику, и желтое тело продолжает вырабатывать прогестерон, необходимый для беременности. При отсутствии оплодотворения секреция прогестерона тормозит ЛГ, и желтое тело атрофируется. Значительное снижение гормонов яичника влечет за собой ослабление поверхностной части слизистой оболочки матки, отторжение которой сопровождается кровотечением.

Если же нет оплодотворения, желтое тело существует в течение 13—14 дней, и для развития фолликула необходимо две недели. Таким образом, все эти удивительные превращения происходят в среднем за 4 недели-

— **Почему существуют более короткие и более продолжительные циклы?**

— Процессы, происходящие во время менструального цикла, чрезвычайно сложны. Второй, или постовуляционный, период цикла не превышает, как правило, 13 дней, кроме, естественно, случаев беременности. А длительность первого, или предовуляционного периода может быть различной и определяет длительность всего цикла. Только ежедневное измерение базальной температуры (путем введения термометра в прямую кишку) может позволить определить длительность обеих фаз. Температура ниже 37° характеризует первую фазу цикла. Во второй, секретной, фазе цикла под действием прогестерона она поднимается выше 37°.

— **Сколько времени длится овуляция?**

— В отличие от мужчины, который при каждом половом сношении освобождает: в среднем 350 миллионов сперматозоидов за одно семяизвержение, каждый из которых может приводить к оплодотворению, женщина имеет только одну овуляцию в месяц, и оплодотворение, происходящее в наружной трети фаллопиевой трубы, возможно только в течение очень короткого времени — примерно несколько часов. К сожалению, невозможно с точностью определить продолжительность этого периода, и это осложняет предохранение от беременности.

— **Но в какой период может наступить беременность?**

— Время овуляции и особенно полный цикл настолько индивидуальны, что невозможно заранее определить период, подходящий для оплодотворения. Известно то, что с момента формирования желтого тела оплодотворение невозможно. Методом измерения температур и определяется, возможно ли в данный момент оплодотворение, или этот период уже прошел. Теоретически этот момент наступает приблизительно на 18-й день нормального менструального цикла-

— **Почему менструации бывают болезненными?**

— Наиболее часто менструации безболезненны. Причины же болей бывают различными. Половой аппарат очень чувствителен. Отторжение слизистой оболочки при менструации сопровождается продукцией простагландинов, влекущей за собой сильные сокращения матки или судороги. В настоящее время медицина располагает препаратами, которые блокируют действие простагландинов и снимают боли. В случаях сильных болей рекомендуется прибегнуть к лекарствам без колебаний.

— **Существует ли средство для того, чтобы ускорить или отодвинуть начало менструации, например, перед спортивными соревнованиями?**

— Можно задержать начало менструации, производя инъекцию препарата, производного желтого тела. Менструации можно отодвинуть на такое время, сколько будет продолжаться терапия этим препаратом.

— **Что такое бели?**

— Это светлые выделения из влагалища. Встречаются они довольно часто и имеют несколько причин своего появления: кольпит (воспаление слизистой оболочки влагалища), эндометрит (воспаление мышечной оболочки матки), вульвит (воспаление вульвы) у девочки. Это не страшно, но если они обильны и сопровождаются зудом — необходимо лечение.

Часть III. СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

— **Как происходит зачатие?**

— Для того, чтобы родился здоровый ребенок, надо предварительно, чтобы яйцеклетка и сперматозоид встретились, слились, т- е. произошло оплодотворение; затем, чтобы яйцо закрепилось в матке (то, что называется имплантацией): превратилось в зародыш (беременность). И плод, как только станет жизнеспособным, покинет тело матери (роды).

— **Разве цель сексуальной связи только размножение?**

— Нет, сексуальные отношения существуют не только для воспроизведения, и мужчина с женщиной не всегда соединяются, чтобы иметь ребенка.

— **Какие силы притягивают друг к другу юношу и девушку?**

— Это инстинкт, или сексуальный импульс, который толкает партнеров друг к другу. По Фрейду, сексуальный импульс расценивается как взаимосвязь двух направлений: инстинкта и любовных эмоций, которые могут смешиваться, доминировать один над другим или даже противопоставляться.

— **Что значит половое влечение?**

— Это можно объяснить одним словом — либидо, которое является вершиной влечения. Его сила зависит как от индивидуальности, так и от ситуации. Различные факторы принимают участие в этом чувстве. Это инстинкт, который, как голод или жажда, берет свое начало в теле и контролируется либо не

контролируется волей, а также необыкновенные чувства, которые сравнимы с нежностью к родителям и друзьям.

— **Какая разница между внешним и внутренним способом половой связи?**

— Не бывает настоящей половой связи без проникновения полового члена во влагалище, т. е. половая связь должна быть «внутренней». Речь идет о «наружной» половой связи для избежания дефлорации (повреждения девственной плевы) или зачатия. В этом случае не происходит проникновения полового члена во влагалище, и он остается в наружном контакте с вульвой без травмирования девственной плевы. Но даже такой контакт может привести к беременности: если немного спермы проникло через девственную плеву.

— **Если молодой человек провел поверхностный сексуальный контакт, но не может проникнуть дальше из-за нежелания девушки, не провоцирует ли это у юноши физические и нервные страдания?**

— Такого типа связь не приносит достаточно глубоких психологических страданий, но чревата обострением отношений, связанных с отсутствием удовлетворения у обоих партнеров. Не мешало бы в таком случае заняться вплотную вопросами предохранения от беременности, если вы хотите получить полноценное удовольствие от половой связи.

— **Может ли первое в жизни семяизвержение привести к беременности?**

— Первое семяизвержение может вызвать беременность. Но так же, как и у женщин в период становления менструации, у молодых людей может иметь место период кратковременного бесплодия.

— **Что такое фригидность? Возможна ли физическая несовместимость?**

— Сейчас говорят не столько об истинной фригидности, сколько о трудностях, испытываемых парой либо при возбуждении, либо в момент достижения оргазма (т. е. отсутствие его). Очень важную роль, безусловно, играет физическая сов-

местимость партнеров. Сексуальный контакт — это взаимодействие двоих. Отсюда вытекает необходимость изучения причин, которые могут нарушить его взаимодействие и помешать женщине достигнуть полноценного оргазма.

Веками к сексу относились как к тяжкому греху. Половой акт расценивался как нечто грязное и постыдное. Вся наша цивилизация, вместо того, чтобы акцептировать внимание на красоте физической любви, тщательно прятала ее. Неудивительно поэтому, что у женщины, по натуре очень чувствительной, помимо страха забеременеть возникает чувство своей виновности в совершении греха, что и является одной из наиболее частых причин фригидности. И, наконец, достаточно частой причиной может быть неловкость и неопытность партнера.

— **Что такое половое бессилие?**

— Это отсутствие эрекции у мужчин. Причиной может быть либо недостаточное возбуждение, либо, наоборот, перевозбуждение. В этих случаях такое явление временное, и не стоит особенно волноваться. У юноши, вступающего в первую оую связь, вследствие сильного эмоционального возбуждения может произойти подобная неприятность, но это ни в каком случае не говорит о половом бессилии, и это явление всегда проходящее!

Часть IV. СУПРУЖЕСТВО, МАТЕРИНСТВО

Различают 3 большие группы противозачаточных средств. Естественные средства — не связанные ни с применением специальных инструментов, ни с применением медикаментов. Этот метод приветствуется католической церковью.

Механические средства — использование презервативов или внутриматочных и внутривлагалищных средств. А также

медикаментозное предохранение, или применение гормональных таблеток.

— **На ваш взгляд, какой способ предпочтительнее?**

— По эффективности, несомненно, гормональные таблетки, которые при регулярном применении дают почти 100%-ный противозачаточный эффект. Но нельзя забывать о побочных факторах, которые сопровождают прием гормональных препаратов, таких, как, например, индивидуальная непереносимость. Итак, поскольку нет метода, одинаково эффективного для всех, необходимо изучить внимательно каждый из них, для того, чтобы выбрать один, подходящий для обоих партнеров.

— **Каким образом можно выбрать для себя противозачаточное средство?**

— Лучше всего проконсультироваться у специалиста не только для того, чтобы выбрать себе средство предохранения, но и для того, чтобы знать все преимущества и недостатки каждого метода.

— **Какова позиция доктора в отношении несовершеннолетних?**

— На этот счет не существует никаких проблем. Наоборот, чтобы облегчить доступ молодежи к противозачаточным средствам, во Франции закон предусматривает бесплатное обеспечение медикаментами несовершеннолетних, равно как и бесплатные медицинские консультации и лабораторные исследования.

— **Какие дни являются наиболее безопасными для возникновения беременности?**

— Созревание яйцеклетки и овуляции (выход яйцеклетки) происходит только раз в месяц. Время наступления овуляции по отношению к предыдущей менструации достаточно изменчиво, и трудно с точностью угадать эту дату даже у женщины, имеющей регулярный цикл. Еще более возрастает возможность ошибиться у девушки с не установившимся еще циклом. Только при регулярном измерении ректальной температуры можно

более или менее точно определить время овуляции. Температура в прямой кишке (ректальная, базальная) измеряется по утрам, не вставая с постели. В первой половине цикла температура на несколько градусов ниже, чем во второй. Момент повышения ректальной температуры выше 37 градусов характеризует период овуляции. С этого момента и в течение 7—10 дней рекомендуется воздерживаться от половых контактов, т. к. вероятность наступления беременности в этот период максимальна.

Дальнейший период от 8 до 10 дней, предшествующий менструации, является безопасным, но тем не менее ректальную температуру рекомендуется измерять ежедневно. Повышение ректальной температуры можно ошибочно принять за овуляцию, если вы простудитесь и общая температура повышена.

— **Сколько времени длится овуляция?**

— Период, в течение которого яйцеклетка может оплодотвориться, очень короток. Поскольку оплодотворение может произойти спустя несколько часов после освобождения яйцеклетки фолликулом, период, в течение которого она может встретиться со сперматозоидом, теоретически не превышает 6 часов. Но ввиду того, что сперматозоиды могут жить в течение нескольких дней, нельзя точно определить день возможного оплодотворения. Таким образом, вся сложность предохранения от беременности и заключается в том, что невозможно с абсолютной точностью в каждом цикле определить «опасные дни».

— **Насколько живучи сперматозоиды?**

— Продолжительность жизни сперматозоидов разнообразна в зависимости от среды, в которую они попадают. Условия жизни во влагалище крайне неблагоприятны, так как в нем содержится множество микробов, и продолжительность жизни сперматозоидов и не превышает обычно нескольких часов. И, наоборот, в области шейки матки, где слизистая оболочка достаточно стерильна, они могут сохраняться до нескольких дней.

— При наличии только одной овуляции в месяц у женщины имеется мало шансов для наступления беременности. **Значит, когда она наступает, это неудача?**

— При нежелании беременности — да- Так как невозможно с точностью определить ни момент, ни длительность периода созревания яйцеклетки, женщина должна быть предусмотрительной в течение всего цикла и надежно предохраняться.

— **Что означает выражение «быть начеку»?**

— Прерывание полового акта путем резкого извлечения полового члена из влагалища в момент семяизвержения мешает сперматозоидам достичь шейки матки. Это действие носит образное название «быть начеку» и показывает на сложность метода, который требует напряжения воли, чего сложно достичь во время оргазма. Этим объясняется высокий процент неудач, особенно у молодых, неопытных людей- Во Франции 50 из 100 пар употребляют этот метод, прежде чем начинают пользоваться современными противозачаточными средствами.

— **Эффективен ли метод использования презервативов?**

— Несомненно, при минимуме неудач примерно 6 случаев из 100 метод использования мужских презервативов должен рассматриваться как одно из наиболее эффективных противозачаточных средств. Это наиболее доступное и легкое в применении средство.

— **Рекомендуется ли применение презервативов с момента первых контактов?**

— Предпочтительно при первых контактах выбрать метод, который ничем не может стеснять обоих партнеров во время полевого акта, в частности, таблетки. Но лучше уж применить презерватив, чем не принять никаких мер предосторожности.

— **Абсолютно ли эффективна спираль?**

— Не всегда! Риск беременности имеет место в одном случае из 100.

— **Противозачаточные таблетки более эффективны?**

— Безусловно! Таблетки — это единственный абсолютно надежный метод предохранения.

— **Что они содержат?**

— Существует несколько видов противозачаточных таблеток. Большинство из них содержат смесь двух гормонов, вырабатываемых яичником: эстроген и прогестерон.

— **Каково их действие?**

— Два гормона, употребляемые одновременно в начале цикла, тормозят секрецию гипофиза и, соответственно, деятельность яичника, находящегося в прямой зависимости от гипофиза. Таким образом, основное действие таблеток заключается в подавлении овуляции.

— **Как их принимают?**

— Лечение надо принимать с начала цикла - Их надо принимать в течение трех недель, затем — 7-дневный перерыв. Представлены таблетки в виде упаковок с указанием дня недели под каждой пилюлей, что позволяет фиксировать на них свое внимание и избегать пропусков.

— **С какого момента наступает противозачаточный эффект?**

— С первого месяца, **при** условии начала приема пилюль с начала цикла.

— **Что такое аборт?**

— Аборт — это прерывание беременности до шестого месяца.

Аборт может быть спонтанным — в том случае, когда матка самопроизвольно сокращается, выбрасывая наружу свое содержимое. Спровоцированным — когда женщина, не желающая иметь ребенка, пытается от него избавиться, пуская в ход специальные манипуляции. Или, кроме того, медицинский аборт — проводимый медиками в специальных условиях, при обстоятельствах, не противоречащих закону.

— **Говорят, что аборт — это опасно- Почему?**

— Аборт был опасен в то время, когда, будучи запрещенным законом, проводился в тяжелых, антисанитарных условиях. Он очень часто осложнялся тяжелыми инфекциями, ставящими под угрозу жизнь женщины и оставляющими женщин бесплодными.

— **Медицинское прерывание беременности тоже опасно?**

— В большинстве случаев эта небольшая операция обходится без осложнений, но минимальный риск таких осложнений, как инфекция или кровотечение, все-таки есть. Вот почему лучше вовремя предохраниться от беременности, чем прерывать ее.

Часть V. ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

— **В каком возрасте может появиться половое влечение?**

— Стороннему наблюдателю может показаться, что ребенок 10 лет не проявляет никакого сексуального любопытства. Он больше не играет ни в «больницу и доктора», ни в «папу и маму», и некоторые особенности его тела, казалось бы, перестали его интересовать. В этот период ребенок больше занят уроками, общением с товарищами, он пытается размышлять. Тем не менее в течение этого сложного периода значение сексуальности не уменьшается. Она, как приглушенная машина, у которой мотор работает, но так тихо, что его не слышно. Случается, что даже в возрасте, предшествующем половому созреванию, дети могут испытывать желание ласк, поцелуев, половое влечение.

Иногда у мальчиков по утрам бывает возбуждение полового члена — утренняя эрекция. Подобное может происходить также при езде на велосипеде или на лошади, при глубоких эмоциональных потрясениях. Эти изменения физиологичны, подобное же происходит у девочек.

Необходимо рациональное распределение времени — на рабочее время, время для игр и отдыха. Играя, ребенок развивается, появляется любознательность, воображение, сообразительность, это его дисциплинирует и социально адаптирует.

— **Каковы первые симптомы полового созревания у мальчиков?**

— Самое главное — это семяизвержение. В отличие от девочек, у которых признаки полового созревания очевидны (менструация), у мальчиков это менее явно. Первое семяизвержение может появляться относительно позднее прочих симптомов полового созревания. С другой стороны, зачастую мальчик не понимает значения этих выделений, так как никем об этом не предупрежден, соответственно, чувство стыда и стеснения. Очень часто по этой причине он никому не доверяет свою тайну. Однако появление ночных, как правило, семяизвержений является наряду с менструацией у девочек очень важным в жизни подростка. Этим явлением, данным человеку природой, надо гордиться, сознавая, что твой организм теперь готов к любви, сексу, рождению детей. Эти «важные сны» свидетельствуют о том, что мальчик становится настоящим мужчиной.

— **Что такое мастурбация?**

— Мастурбация — это желание ласкать свои собственные половые органы, получая при этом сексуальное удовлетворение.

— **Идентична ли мастурбация у подростков с таковой у детей и у грудничков?**

— Нет! Различие происходит по двум основным пунктам. У маленьких детей она может быть вызвана лишь внешними причинами, как подмывание, неудобная одежда. Здесь не происходит семяизвержение ввиду незрелости полового аппарата ребенка. Только у подростков мастурбация может кончиться эякуляцией.

— **Может ли мастурбация повлечь за собой неприятные последствия?**

— Мастурбация должна расцениваться как явление временное на этапе подросткового периода. В возрасте от 12 до 16 лет около 90% мальчиков и 40% девочек прибегают к этому методу, чтобы подтвердить свой сексуальный инстинкт. Этот инстинкт достигает своего апогея к 15 годам. Как правило, подростки этим занимаются, посмотрев какой-нибудь фильм с любовными сценами либо мечтая о необыкновенных встречах. Все эти

явления проходят по мере достижения половой зрелости, и опасности каких-либо осложнений не существует.

— **Влияет ли мастурбация на психологию?**

— Она безопасна, если происходит на этапе полового сексуального развития. Благодаря ей мальчик или девочка готовят себя к взаимоотношениям с другим полом. Этот воображаемый контакт является прелюдией к дальнейшей сексуальной жизни.

Часть VI. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ

— **С каких пор невинная дружба между мальчиком и девочкой приобретает сексуальный оттенок?**

— С момента начала полового созревания мальчики начинают испытывать тяготение к девочкам, и наоборот. Это сексуальное пробуждение проявляется все раньше и раньше, в связи со все более ранним развитием и созреванием подростков. Четверть века назад флирт 14-летней девочки с юношей расценивался как исключительный случай. Сегодня же довольно часто можно видеть юную девушку, идущую с молодым человеком в обнимку, целуясь.

— **Одинаковы ли причины желания иметь сексуальные связи у девочек и мальчиков?**

— Желание поцелуев и некоторых *ласк имеет разный смысл у мальчиков* и девочек. Необходимо, чтобы подростки это хорошо знали. У мальчиков сексуальный инстинкт может сразу достигать большой интенсивности. Максимальное развитие этого инстинкта происходит между *16 и 20 годами*. Большинство здоровых юношей имеют непреодолимое половое влечение, которое не прекращает их преследовать до тех пор, пока не будет удовлетворено. В то же время есть два основных препятствия в нашем обществе тем, кто желал бы иметь сексуальные связи с девушками. Во-первых, очень много

времени молодые люди должны уделять учебе и будущей профессии, и желание иметь семью уходит на второй план. С другой стороны, в этом возрасте не хватает зрелости, и сексуальные отношения зависят не только от хорошего состояния полового аппарата у партнеров, они требуют также близкой дружбы с партнершей. Если этого не происходит, часто случается неудача. Причина ее — страх перед другим полом, который юноша пытается преодолеть.

У девушки 14—16 лет чувственность не имеет такой интенсивности и потребности, как у юноши. Ей прежде всего необходима сентиментальность, романтическая любовь, а потребность в физическом удовольствии может наступить лишь после возбуждения мозга и души. С первых свиданий девушка ожидает услышать нежные слова, восхищение ее внешностью, женственностью, и чаще всего она не испытывает острой необходимости в сексуальном контакте. Желание интимных отношений у девушки возникает позже, после достаточно длительной эмоциональной подготовки.

— **Как рано можно вступать в половую связь с девушкой?**

— Сексуальные отношения среди подростков во Франции ощутимо возросли с 60-х годов. В то время 25% мальчиков против 10% девочек уже имели половую связь. Сегодня эти цифры возросли—соответственно 55% против 40%. Такая ранняя половая связь в некотором роде может представлять преимущество. У мальчиков благодаря раннему началу половой жизни ослабевает это необходимое желание сексуального удовлетворения, мешающее хорошо учиться. Кроме того, того, это позволяет в сексуальном отношении подготовиться к браку, так как отсутствие какого-либо опыта может значительно осложнить начало семейной жизни.

И, наконец, ранние половые отношения позволяют избежать боязни стать гомосексуалистом.

— **Должен ли подросток оставаться целомудренным?**

— «Я, — говорит нам подросток, — святой телом и духом, но сексуальное влечение меня терзает. Почему я должен оставаться

целомудренным»? Этим вопросом, казалось бы, подросток выключивает разрешение. В нем борются два чувства: с одной стороны, страстное желание удовлетворить свой природный инстинкт, с другой — нежелание подчиниться низменным страстям, а оставаться человеком, следующим законам, поставленным перед ним семьей и обществом.

У разных народностей различные отношения к сексуальной свободе. У одних подростки получают полную сексуальную свободу, у других, наоборот, до определенного возраста это запрет, за нарушение которого жестоко наказывают. Обе эти крайности свойственны народностям, стоящим на низком уровне социального развития.

— **Чем рискует подросток при ранних половых связях?**

- Кроме риска заболеть венерическими заболеваниями, ранняя половая связь может сориентировать молодых людей на получение только лишь физического удовлетворения и заглушить в нем нравственную потребность в любви. Ведь любовь рождается только при полной гармонии чувства и физического удовлетворения; одно без другого может привести к отвращению и потере иллюзий.

Таким образом, при вступлении в половую связь оба должны себя чувствовать абсолютно зрелыми для того, чтобы предотвратить нежелательные последствия, психологические и физические.

— **Надо ли сохранять девственность?**

— Проблема девственности не прекращала вызывать любопытство подростков. Раньше религия обязывала сохранять девственность до замужества. В наше время отношение общества к этому вопросу менее строгое. Многие мужчины считают нормальным то, что их жена до замужества имела половые контакты. Однако есть и такие, для которых это — повод не жениться.

— **Нормальное ли явление гомосексуализм?**

— Этот вопрос очень важен. В самом деле, подросток находится на перепутье, на котором сексуальные наклонности

окончательно формируются. Как мы уже говорили, это период пробуждения сексуальности, и, чтобы удовлетворить этот инстинкт, имеется несколько возможностей, например, мастурбация, к которой подростки прибегают довольно часто вследствие их нерешительности, либо отсутствия партнерши.

Таким образом, подростку бывает более удобно дружить с представителем его же пола. Эта фаза, известная всем подросткам, нормальна и даже рекомендуется. Со своим другом подросток делится идеями и чувствами, сомнениями, успехами, все это, повторяем, нормально, но является не чем иным, как переходным возрастом.

Случается, что по тем или другим причинам юноша или девушка предпочитают не преодолевать этого периода. Либо это особые обстоятельства, где нет возможности общаться с другим полом, либо сохраняется нарушенная сексуальная ориентация, в результате чего может окончательно развиться би- или гомосексуализм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема полового воспитания и просвещения является актуальной в настоящее время. Беседы с подростками на сексуальные темы не должны иметь чисто просветительный характер. Их необходимо сочетать с нравственным и морально-этическим воспитанием.

Половое воспитание детей - это одна из первостепенных задач семьи, однако большая часть родителей в вопросах сексуального воспитания полагаются на учебные заведения, в которых этой теме также не уделяется должного внимания.

Методическое пособие может представлять интерес для классных руководителей, родителей, законных представителей, занимающихся вопросами полового воспитания, просвещения подростков, а также может использоваться для самостоятельного изучения обучающимися.

**О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ, ДЕВУШКИ
(Современные контрацептивные средства)**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД

Физиологический метод предупреждения беременности (метод ритма) основан на неспособности женщин к зачатию в определенные дни менструального цикла. Известно, что наиболее благоприятен для зачатия период овуляции. В зависимости от продолжительности менструального цикла овуляция наступает в различные сроки. У женщин с 28-дневным менструальным циклом период овуляции обычно бывает между 11-м и 18-м днем, у женщин с 18-дневным циклом — между 6-м и 12-м днем, с 32-дневным циклом — между 18-м и 24-м днем. Для того, чтобы врач точно определил срок овуляции, необходимо в течение трех менструальных циклов каждое утро 10 минут измерять температуру в прямой кишке (базальную температуру), отмечая ее на графике. Дни, когда вслед за наиболее низкой температурой наблюдается ее повышение выше 37°, являются днями возможного зачатия (опасным периодом).

Если вы решили подождать становиться родителями, то на помощь придут противозачаточные средства — контрацептивы. Они помогут уберечься от операции аборта, часто приводящей к бесплодию, запланировать сроки рождения детей.

Существует несколько методов контрацепции: физиологический, гормональный, химический, механический и, кроме того, внутриматочные контрацептивы. Каждый из них включает несколько способов предупреждения беременности.

Женщина не должна пользоваться одним и тем же методом контрацепции на протяжении всего детородного возраста. Каждый метод применяют в течение определенного времени, после чего необходимо прибегнуть к другому.

Противозачаточные средства должны быть подобраны индивидуально. Прежде чем пользоваться ими, необходимо посоветоваться с врачом.

Применение физиологического метода не приносит вреда здоровью. Если женщина хорошо владеет этим методом, она может очень долго им пользоваться.

ХИМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Химические средства контрацепции убивают или обездвиживают попавшие во влагалище сперматозоиды, поэтому они вводятся во влагалище за 10—15 минут до сношения. Эти средства выпускают в виде паст, пилюль, мазей, тампонов, капсул.

Все химические средства можно применять в течение одного года, затем необходимо сменить их на другой вид контрацепции. Противопоказаниями к их применению являются: неправильное положение матки, язвочки на шейке матки, воспаление влагалища.

МЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Механические противозачаточные средства препятствуют проникновению сперматозоидов в матку.

Наиболее распространенным механическим средством является мужской презерватив, при использовании которого необходимо соблюдать следующие правила. Нельзя использовать презерватив, хранившийся более двух лет. Во избежание разрыва презерватива необходимо оставлять свободным его суженный конец. Перед употреблением рекомендуется проверить его целостность.

Существуют и женские презервативы — это колпачки, сделанные из резины, алюминия, пластмасс. Их нельзя применять при эрозиях шейки матки и различных воспалительных процессах во влагалище. Подбор колпачков производится с учетом строения шейки матки и особенностей ее сводов.

Поэтому, прежде чем их использовать, необходимо пройти осмотр у гинеколога.

Алюминиевые и резиновые колпачки надевают на шейку матки через 2—3 дня после менструации и снимают перед следующей менструацией. Врач или медсестра показывает, как снимать и надевать колпачок. Потом женщина может сделать это сама. Не рекомендуется использовать колпачки более 6 месяцев.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Гормональный метод контрацепции в основном заключается в подавлении овуляции при помощи гормональных препаратов. Простота применения этих препаратов способствует их популярности. В каждой упаковке имеется 21 таблетка. Принимают их по одной таблетке — с последнего дня менструации до начала следующей.

Применять гормональные контрацептивы разрешается только после тщательного обследования у терапевта, эндокринолога и гинеколога.

ВНУТРИМАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Внутриматочные средства предупреждения беременности (спирали) в последнее время получают все большее распространение. У них много преимуществ по сравнению с другими средствами. Они очень эффективны и могут быть широко использованы. Большинству рожавших женщин спираль вводится легко и безболезненно. Иногда, в основном в первые месяцы после введения спирали, отмечается усиление месячных, умеренная боль, некоторое неудобство, но затем эти явления бесследно исчезают. Подбирает спираль по размеру и вводит ее внутриматочно врач в амбулаторных условиях на 4-й, 7-й день менструального цикла. После аборта можно вводить сразу же, а после родов — через 6—7 недель.

Целесообразно через 3 года извлечь спираль. Еще раз напоминаем — применяйте только рекомендованные врачом контрацептивы. Замену средства другим делайте тоже по его совету.

Приложение 2.

ЛЮБОВЬ БЕЗ РИСКА. Что такое безопасный секс?

Беседа для юношей и девушек (13-18 лет)

Секс — это совершенно нормальная и важная часть нашей жизни. Это путь к сопереживанию и взаимной нежности, волнению и наслаждению.

Некоторые из Вас имеют сексуальные контакты без устойчивых взаимоотношений с партнером, для других секс—часть длительных прочных отношений.

Как бы то ни было, мы хотели бы помочь обезопасить Вашу сексуальную жизнь.

Прежде всего, мы имеем в виду профилактику болезней, передаваемых половым путем (БППП). В последние годы отмечается их значительный рост, особенно среди молодежи. Эти болезни являются одной из основных причин бесплодия и сексуальных нарушений у мужчин и женщин, а также заболеваний плода и новорожденного.

Реальность заставляет придерживаться правила: думать о безопасности до, а не после полового акта. Это в известной мере нарушает романтичность сексуальных отношений, но дает Вам чувство уверенности.

К сожалению, психология людей такова, что всегда кажется, что меня-то беда обойдет стороной. Во многом это связано с недостатком информации.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

К ним относятся заболевания, которые один человек передает другому при сексуальных контактах. Помните, что это возможно не только при влагалищном, но и при оральном и анальном сексе. Существует, по крайней мере, 15 заболеваний, которые передаются половым путем. Мы дадим Вам информацию о тех, которые встречаются чаще всего: гонорея, сифилис, хламидиоз,

остроконечные кондиломы, трихомониаз, герпес гениталий, лобковый педикулез, кандидоз.

Наиболее характерные общие симптомы большинства из зуд, необычные выделения из половых органов, учащенное и болезненное мочеиспускание. Иногда заболевание протекает бессимптомно, особенно у женщин. Некоторые симптомы БППП проходят без лечения, но это не означает, что боязнь прошла, так как возбудитель остается в организме, и Вы можете стать источником заражения для других. В то же время заболевание может вспыхнуть вновь и на этот раз будет протекать гораздо тяжелее. СПИД занимает особое место среди БППП. Более подробно о каждом из этих заболеваний Вы прочтете далее.

Помните, что все БППП, кроме СПИДа, практически излечимы, если правильно поставлен диагноз, а лечение начато временно и доведено до конца.

ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

В кожно-венерологический диспансер надо обращаться не только при появлении первых симптомов заболевания, но и тогда, когда у Вас есть причины думать, что Вы могли заразиться.

Обследование и лечение при Вашем желании может быть проведено анонимно.

На все вопросы врача следует отвечать правдиво, без ложного смущения. Это необходимо для того, чтобы правильно поставить диагноз и начать лечение.

Если Вы беременны, обязательно скажите об этом врачу, так как некоторые виды лечения могут повлиять на развитие плода.

Тщательно выполняйте все назначения врача. Только тогда Вы можете быть уверены в выздоровлении.

Помогите врачу пригласить в диспансер Вашего сексуального партнера, чтобы он вылечился сам и не стал источником заражения для другого человека.

Никогда не занимайтесь самолечением и обращайтесь только к специалистам!

ТРИХОМОНИАЗ

Возбудитель — простейший одноклеточный паразит, который поражает слизистую оболочку влагалища и мочеиспускательного канала.

Симптомы обычно появляются в сроки от 4 дней до 3 недель после инфицирования.

Женщины отмечают желтоватые или беловатые пенистые выделения с неприятным запахом, которые вызывают зуд и раздражение гениталий.

У мужчин симптомов мало или их вообще нет, поэтому они могут быть носителями инфекции, не зная об этом.

Лечение проводят противотрихомонадными таблетками одновременно обоим партнерам, чтобы избежать в дальнейшем рецидивов.

ХЛАМИДИОЗ

Возбудитель — микроорганизм, называемый хламидией, поражает преимущественно половые органы и мочевыделительные органы.

Симптомы обычно появляются через 1—4 недели после инфицирования. Отмечаются дискомфорт при мочеиспускании, необычные выделения, боль в низу живота и в поясничном отделе.

У женщин хламидии поражают шейку матки и уретру, при отсутствии лечения процесс может распространиться на яичники и привести к бесплодию.

У мужчин может быть воспаление яичек. Если не соблюдаются правила личной гигиены, возможно воспаление слизистой оболочки глаз. Если ребенок родился от инфицированной матери, у него могут развиваться поражения глаз, носоглотки, а в ряде случаев тяжелая пневмония-

Поэтому очень важно, чтобы оба партнера обратились к врачу, если они подозревают, что заразились хламидиозом или заметили у себя какие-либо из перечисленных симптомов.

Хламидиоз может протекать бессимптомно, особенно у женщин.

Лечение проводится антибиотиками в течение 2—3 недель обоим партнерам одновременно, даже если у одного из них отсутствуют симптомы. Во время лечения следует избегать половых контактов.

ЛОБКОВЫЙ ПЕДИКУЛЕЗ (вшивость)

Возбудитель — лобковые вши, которые живут в волосах на лобке и передаются при тесном контакте, чаще всего при половых сношениях. Лобковые вши могут переходить и на другие участки тела, покрытые волосами: грудь, конечности, подмышечные впадины, усы, брови, ресницы, а у детей — на волосистую часть головы.

Симптомы: сильный зуд в области гениталий, мелкие красноватые узелки; на волосах в области лобка, нижнем белье находят мелкие яйца (гниды).

Лечение проводят специальными мазями или жидкостями. Их втирают в пораженные участки кожи. Перед лечением волосы рекомендуется сбрить. Обычное мытье мылом и водой не убивает вшей и не избавляет от гнид.

КАНДИДОЗ

(грибковое заболевание)

Возбудитель — дрожжеподобные грибы рода *Candida*, которые находятся на коже у многих людей, и в большинстве случаев не приводят к заболеванию. Но иногда они приобретают способность вызывать заболевание, называемое «молочницей».

У женщин поражается, как правило, преддверие влагалища или влагалище, у мужчин — половой член.

Симптомы: у женщин — густые белые («творожистые») выделения из влагалища, болезненность и жжение при мочеиспускании, зуд в области половых органов и заднего прохода. У мужчин — воспаление головки полового члена.

Лечение проводят одновременно обоим партнерам. Женщинам назначают противогрибковые таблетки, а для устранения зуда в области гениталий специальный крем. Мужчинам рекомендуется только крем.

ГОНОРЕЯ

Возбудитель — гонококк, который поражает половые и мочевыделительные органы.

Симптомы обычно появляются через 3—7 дней после инфицирования. Отмечаются необычные обильные выделения из половых органов, жжение при мочеиспускании и боль внизу живота, могут быть выделения из заднего прохода, боль в горле (при заражении через рот).

У женщин в процесс вовлекаются яичники и трубы, а у мужчин — предстательная железа и половой член.

У взрослых и детей гонорейная инфекция может быть занесена на слизистую оболочку глаз, при этом возникает сильное воспаление с обильным отделяемым (бленорея).

Заражение ребенка возможно при родах от матери, больной гонореей, либо бытовым путем через общие предметы туалета, общую постель и т. д.

У женщин и мужчин нелеченная гонорея может привести к бесплодию.

Своевременно начатое лечение гарантирует выздоровление.

СИФИЛИС

Возбудитель — бледная трепонема, которая возникает в организм через поврежденную кожу и слизистые оболочки.

Сифилис — одно из самых заразных заболеваний, передаваемых половым путем. Возможен также бытовой сифилис (заражение через предметы домашнего обихода и т. д.). Может происходить внутриутробное заражение плода (врожденный сифилис) от больной матери.

Симптомы обычно проявляются через 3—4 недели после инфицирования.

Начальные проявления сифилиса — твердый шанкр (небольшая эрозия или язва на плотном основании), который располагается на вульве, шейке матки, в области заднего прохода или во рту. Через несколько недель могут увеличиться лимфатические узлы и появиться сыпь на различных участках тела и слизистых оболочках. Периодически может отмечаться повышение температуры.

Если заболевание не лечить, оно приобретает хроническое течение и может протекать многие годы, с постепенным развитием тяжелых поражений внутренних органов и нервной системы. Для сифилиса характерно волнообразное течение, когда периоды обострения сменяются мнимым благополучием. Но и в этот период человек остается заразным для окружающих. Диагноз может быть поставлен только на основании исследования крови (положительная реакция Вассермана).

С появлением пенициллина лечение сифилиса, начатое на ранних стадиях, гарантирует выздоровление.

СПИД — СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА

Возбудитель СПИДа — вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), резко снижающий сопротивляемость организма ряду инфекционных заболеваний и раку.

ВИЧ может передаваться:

1. Половым путем: через сперму или влагалищные выделения во время сексуальных контактов (гомосексуальных и гетеросексуальных), не защищенных презервативом. Риск заражения ВИЧ возрастает, если Вы имеете нескольких половых партнеров или случайные связи и не пользуетесь презервативом.

2- Через кровь: при переливании крови от человека, зараженного ВИЧ, внутриутробно от зараженной матери к плоду и через плохо простерилизованные медицинские инструменты и шприцы.

СПИДом нельзя заразиться через поцелуи, в бассейне, ресторане, школе, на работе, при рукопожатии и т. д.

Человек может быть только носителем ВИЧ без проявлений симптомов. Но его кровь, сперма, влагалищные выделения заразны для других.

Клинические проявления СПИДа обнаруживают себя через несколько месяцев или лет. Эти симптомы характерны не только для СПИДа, они присущи многим заболеваниям (рак, пневмония, расстройства желудочно-кишечного тракта и др.)

После вероятного риска заражения человеку надо подождать как минимум 3 месяца и только тогда сделать анализ крови, который определяет антитела к ВИЧ. Иначе отрицательный результат покажет, что организм еще просто не начал выработку антител.

При отрицательном результате необходимо повторить анализ через 6 месяцев. К сожалению, лекарство от СПИДа пока не найдено.

В России имеются специальные центры анонимного обследования на СПИД.

Защитите себя от СПИДа:

— всегда пользуйтесь презервативом;

КАК ПРЕДОХРАНИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

Ограничьте число Ваших партнеров. Это значительно снизит вероятность встретить больного человека и заболеть. Риск заражения также высок и тогда, когда Ваш партнер имеет большое число контактов.

Подумайте, прежде чем Вы решитесь на сексуальные отношения. Лучше отказаться от них, если Вы не уверены в своем партнере или у него имеются сыпь па коже, покраснения, язвочки в области половых органов или выделения из них.

Если Вы больны, обязательно скажите об этом партнеру. Возможно, инфицировал Вас именно он, не подозревая об этом. В этом случае он может повторно заразить Вас, если не узнает, что болен.

Как видите, защитить себя и своего партнера от болезней, передаваемых половым путем, можно, хотя и не всегда просто. Старайтесь применять презерватив вместе со спермицидом. Спермициды содержат вещества, которые убивают сперматозоиды. Кроме того, некоторые из них обеспечивают частичную защиту от болезней, передаваемых половым путем.

ПРЕЗЕРВАТИВ — ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ СПИДА И БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Не всегда бывает удобно предложить партнеру использовать презерватив. Атмосфера любви, взаимопонимания и чувство юмора помогут Вам выйти из затруднительного положения просто и естественно.

Презерватив надежен только при правильном применении.

Он представляет собой тонкий резиновый мешочек, который имеет обычный или удлиненный конец (накопитель спермы). Некоторые из презервативов содержат спермициды — вещества, убивающие сперматозоиды.

ЗАПОМНИТЕ:

Нельзя использовать презерватив с просроченным сроком годности, а также если Вы обнаружили признаки порчи (склеивание или ломкость).

Вынимая презерватив из пакета, не повредите его ногтями или кольцом.

Презерватив надевается только на твердый половой член (в состоянии эрекции). Затем скатанный презерватив помещается на головку члена и раскатывается по всей длине таким образом, чтобы весь половой член был им закрыт.

Список литературы

1. Дружинин В.И., Саяпин К.К., Анисимова С.Г., Хмелинина Т.Л. Психосексуальное воспитание в образовательных учреждениях и профилактика СПИДа. /В.И. Дружинин.- ИПК и ПРО, Курган, 1996 г. – 72 с.
2. Еникеева Д. Практическая психология для мальчиков, или Как стать настоящим мужчиной . /Д. Еникеева.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2010г.-320с.
3. Кальченко, Е.И. Половое воспитание в школьном возрасте. /Е.И. Кальченко. – Ульяновск.: Областной центр здоровья, 2009г.- 26с.