

До 16

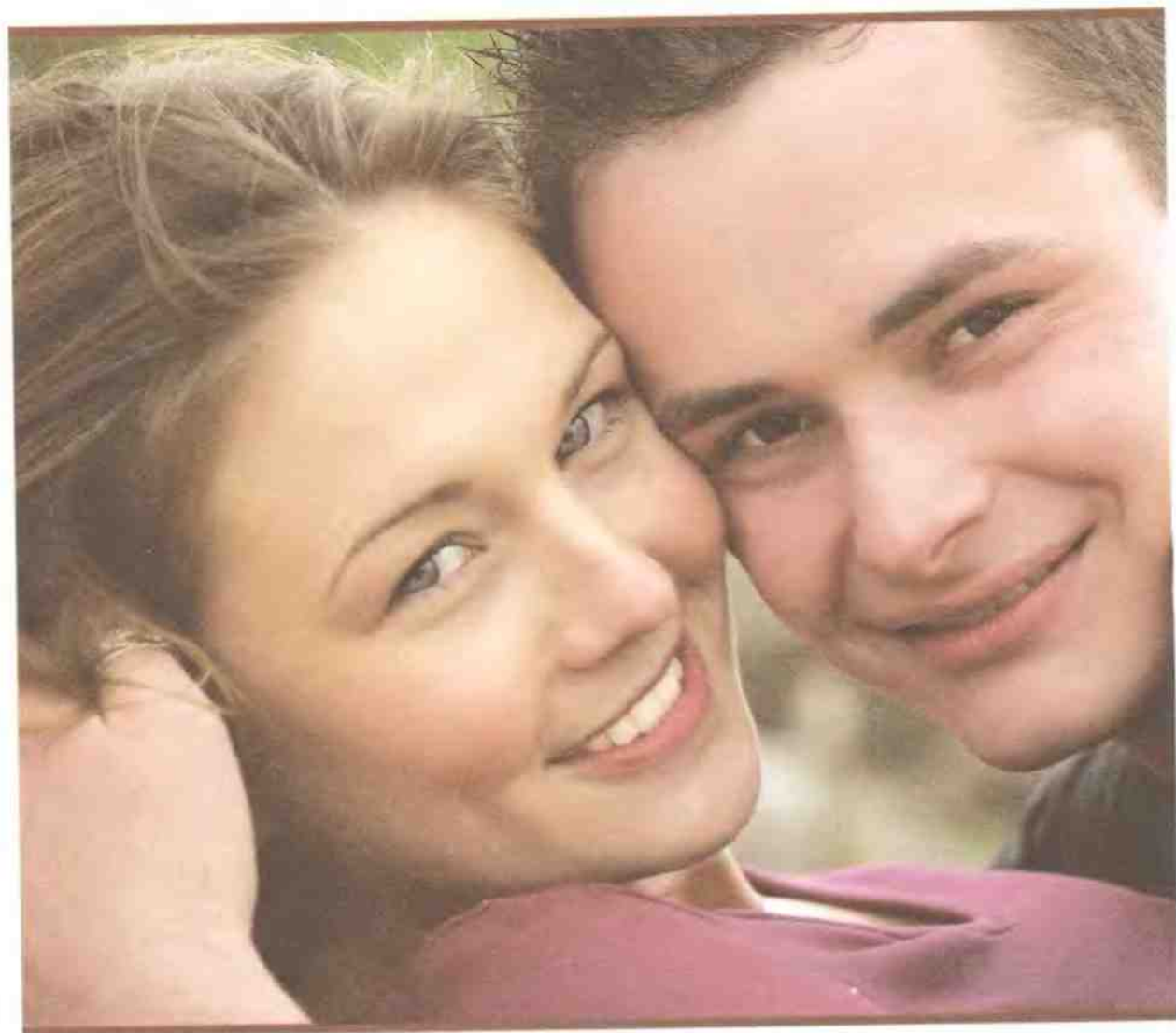
и старше



Популярная  сексология для подростков

СОДЕРЖАНИЕ

	Предисловие 5
	Становимся взрослыми 7 Физическое развитие Половое созревание «Интимная» физкультура Болевые точки
	Лестница любви 51 Дружба и любовь Половой акт
	Безопасный секс 63 Методы и средства контрацепции Заболевания, передающиеся половым путем
	«Давай поженимся» 79 Время вступать в брак
	Рождение ребенка 85 Начало жизни — зачатие Роды
	Сексуальные аномалии и преступления 103 Половые отклонения Сексуальные преступления
	Словарь терминов 108
	Заключение 111



ПРЕДИСЛОВИЕ

Слово «секс» настолько прочно вошло в нашу жизнь, так часто мелькает на страницах книг, журналов и газет, так привычно звучит в эфире, что уже вряд ли кого-то удивит или вызовет легкий румянец стыдливости. Можно смело заявить, что сексуальная революция пришла и в Украину. Ее суть вовсе не во всеобщей сексуальной вакханалии, а в свободе выбора и ответственности за другого. Правда, когда речь идет о подростках, можно утверждать, что для них секс становится своеобразной игрой. Однако сексуальная игра может стать прелюдией счастливого мгновения, когда двое влюбленных достигают апогея любви, соединяясь физическими и духовными узами. Но в некоторых случаях эта игра может быть бессмысленной и жестокой, когда ради минутного развлечения в жертву приносится будущее...

Тема сексуальных взаимоотношений мужчины и женщины стара как мир, но, тем не менее, имеет место невежество в этих вопросах, ханжеское отношение к проблеме полового воспитания в школе. Все это по-прежнему остается основой нашего мировоззрения. Как заметил один американский сексолог, «то, что мы сегодня называем половым просвещением, попросту смешно. С большим трудом мы наконец смогли сказать школьникам, что член каким-то образом соприкасается с влагалищем. Старшеклассники на подобных уроках с трудом удерживаются от смеха, ибо за один выходной день они получают больше сексуального опыта, чем их учительница за всю жизнь. При этом они вряд ли понимают, что делают».

Ситуация с нашими школьниками аналогична, если не считать того, что «сопротивление» половому просвещению в нашем обществе еще больше. Между тем жизнь часто преподносит подросткам отнюдь не лучшие уроки в этой области.

Состояние современной сексуальной культуры таково, что секс и эротика сводятся только к физиологическому акту. Хотя, по мнению российского академика И. С. Кона, «сексуально-эротическая культура — это не только и не столько собственно сексуальная культура, сколько культура тела, включая телесный канон, отношение к наготы, эстетические и этические категории, куда входит вся человече-

ская культура, культура любви, психология любви, культура человеческих отношений».

Нравственная распущенность, неразборчивость в половых контактах привели к ряду негативных явлений в обществе. К примеру, резко снизилось количество браков. Молодые люди не хотят брать на себя ответственность за создание семьи, «корабля жизни», где мужчине отводится роль капитана. А женщина? Традиционно ей отводилась роль хранительницы домашнего очага, приносящей в дом не только тепло и уют, но и дающей жизнь новому члену семьи — долгожданному и любимому малышу.

Однако врачи все чаще сталкиваются с тем, что девушки не стремятся к материнству и ранняя беременность, как правило, заканчивается абортom или рождением нежеланного ребенка.

Нельзя не сказать и о том, что беспорядочная половая жизнь ведет к распространению венерических заболеваний, о чем красноречиво свидетельствует статистика, а главное, «чумы» нашего времени — СПИДа.

Психологи, социологи и врачи полагают, что сложившаяся ситуация связана с отсутствием правильного полового воспитания.

А что главное в половом воспитании? Знание физиологии человека. Подростки должны знать об изменениях, которые происходят в организме, превращая их в юношей и девушек, а затем в мужчин и женщин. Хорошо, если необходимые знания дети получают в семье. А если родители не могут говорить на откровенные темы, что тогда? Вероятно, стоит обратиться к научно-популярной литературе, в которой содержатся ответы на интересующие подростков вопросы, в том числе и связанные с интимной жизнью человека.

«Популярная сексология для подростков» поможет разобраться в физиологических процессах, которые характерны для полового созревания. Книга дает базовую информацию о человеческих взаимоотношениях, любви, сексе, зачатии и рождении ребенка, а дело читателей воспользоваться ею в той степени, в какой они сочтут необходимым.

Будьте здоровы и, конечно же, счастливы в любви!

В. В. Россихин,
доктор медицинских наук, профессор





**СТАНОВИМСЯ
ВЗРОСЛЫМИ**

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Начало полового созревания всегда ознаменовывается бурным физическим развитием. В XX столетии ученые всесторонне изучали явление ускоренного физического и духовного роста — акселерацию. Выдвигалось множество гипотез, почему дети стали расти быстрее, чем их сверстники в прошлом. Одна из теорий — интенсивное солнечное излучение (ведь недаром южане развиваются активнее северян). Утверждали даже, что к третьему тысячелетию средний рост мужчин составит 212, а женщин — около 200 сантиметров. Как мы видим, этого не произошло: сегодня средний рост молодых людей — 173 сантиметра. Современные мальчики полностью физически созревают к 18—19 годам, а девочки — к 16—17.

Если хотите узнать, какой у вас будет окончательный рост, займитесь подсчетом. В таблице найдите процент от вашего «взрослого» роста, соответствующий возрасту, а затем подсчитайте:

$$\frac{\text{Рост в настоящий момент (см)}}{\% \text{ от окончательного роста (см. таблицу)}} \times \frac{100}{1}$$



Возраст	Мальчики	Девочки
8	72 %	77,5 %
9	75 %	80,7 %
10	78 %	84,4 %
11	81 %	88,4 %
12	84,2 %	92,9 %
13	87,3 %	96,5 %
14	91,5 %	98,3 %
15	96,1 %	99,1 %
16	98,3 %	99,6 %
17	99,3 %	100,0 %

В последние годы ученые все чаще говорят об акселерации как об ускоренном половом развитии. На раннее взросление детей влияют и стремительный темп жизни, и новые формы образования, и постоянное общение мальчиков и девочек, и мощное воздействие телевидения, интернета, кино, газет и журналов. При этом подростки ни психологически, ни социально еще не готовы к взрослой жизни. Сексуальные отношения кажутся им увлекательной «взрослой» игрой, которая никому не причиняет вреда. Однако это не так — венерическое заболевание, нежелательная беременность или брак, заключенный не по любви, а «по необходимости», еще никого не делали счастливее. Уберечь от подобных последствий сексуальной акселерации может только половое просвещение.

С точки зрения сексуального развития пубертатный период наиболее важен. В это время под влиянием гормонов формируются половые органы, возникает способность к деторождению. До пубертата девочки и мальчики развиваются примерно одинаково, но девочки «дозревают» между 11 и 14 годами, мальчики — двумя годами позже. То,

в каком возрасте начинается процесс полового созревания, обусловлено индивидуальными особенностями организма. И вовсе не так важно, у кого раньше, а у кого позже начнет изменяться внешность, главное —

вовремя вооружиться знаниями об окружающем мире и о себе самом. В противном случае подростки, не умея объяснить происходящие с ними перемены и скрывая свое невежество, рискуют нанести вред самим себе.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПУБЕРТАТ?

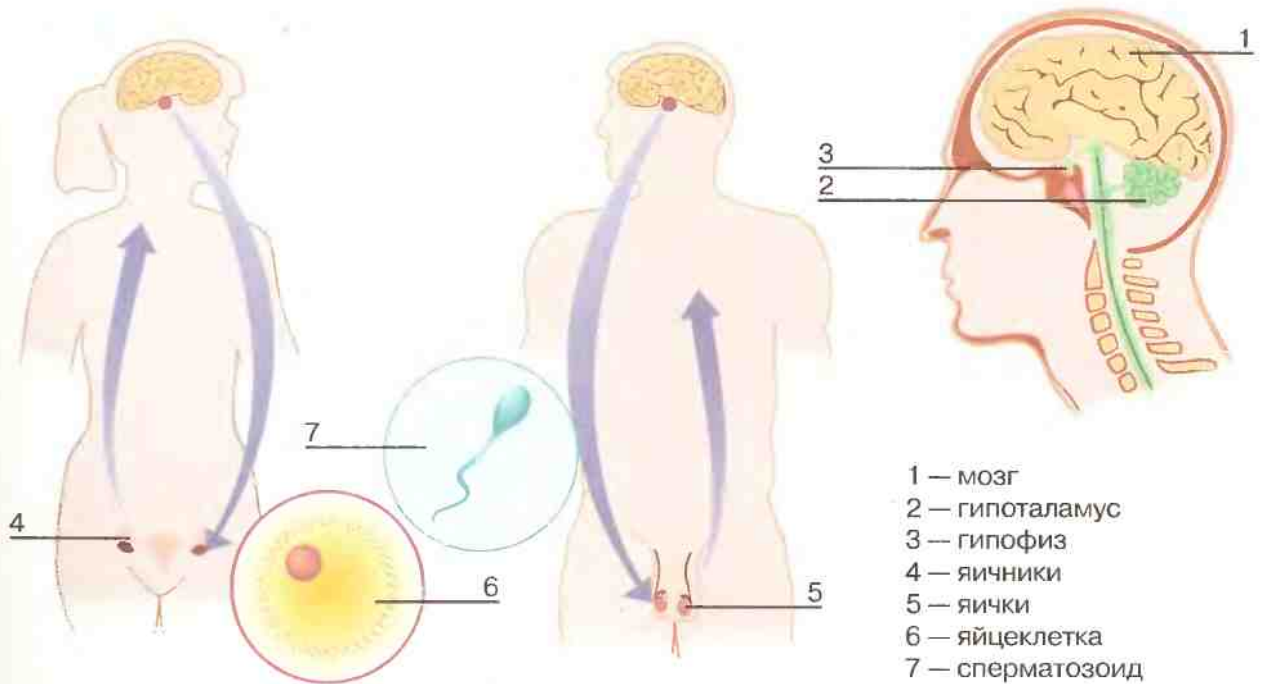


Схема гормонального развития

Сигнал к началу полового развития поступает из мозга. В одной из его частей (гипоталамусе) вырабатывается большое количество особых химических веществ (гормонов), которые затем перемещаются в другую часть мозга — гипофиз. Эти «высвободившиеся» гормоны играют роль факторов, под влиянием которых гипофиз выделяет два очень важных гормона — ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон), способствующие образованию яйцеклеток в женских яичниках и спермы — в мужских яичках. Созревая, яичники и яички вырабатывают собственно половые гор-

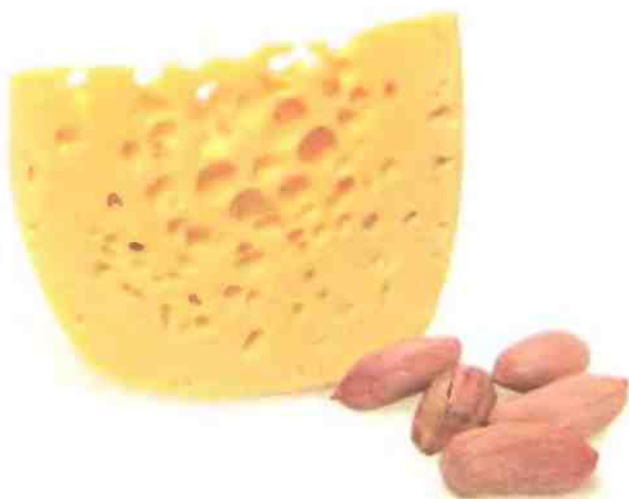
моны, ответственные за изменения в организме подростков.

Половые гормоны, как и другие гормоны, вырабатываются эндокринными железами. Синтез женских гормонов эстрогена и прогестерона происходит преимущественно в яичниках, а важнейшего мужского полового гормона тестостерона — в яичках.

Кровотоком гормоны переносятся в другие органы и ткани, где оказывают влияние на их структуру и функции. Например, под влиянием половых гормонов формируются вторичные половые признаки (мышечное развитие, становление голоса, тип оволосения и др.).

Питание

Интенсивный рост в подростковом периоде требует обеспечения организма значительным количеством питательных веществ и витаминов. Их недостаток может привести к снижению выработки половых гормонов и гормона роста, и, как следствие, к инфантилизму — задержке полового и физического развития.



БЕЛКИ

Белки (или протеины) — это «кирпичики», из которых строится тело. Кроме того, с белками связаны важнейшие процессы жизнедеятельности: обмен веществ, рост, способность к размножению.

Для детского организма особенно важными являются животные белки, в которых содержатся все незаменимые аминокислоты в нужных пропорциях. Без этих аминокислот человеческий организм существовать не может. Поэтому белки должны составлять 15—25% нашего рациона. Однако избыток белков организм преобразует в жир и «складирует» в жировых клетках.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минералы — это неорганические вещества, необходимые для нормального функционирования организма. Они принимают участие в клеточном и энергетическом метаболизме, влияют на протекание всех реакций в организме. Без них невозможен синтез белков, а значит и жизнь человека. Важнейшими минералами являются кальций, фосфор, магний, натрий, калий. Их нашему организму нужно не менее 100 мг в сутки. Потребность в других минералах — кремнии, хrome, меди, йоде, цинке и др. — не так велика: необходимое их количество обеспечивает сбалансированный рацион.

Особого внимания заслуживает поваренная соль — хлорид натрия. Она отвечает за водно-солевой баланс, поэтому спортсменам и людям, занятым физическим трудом, соли требуется больше. Подросткам достаточно 5—10 граммов соли в день.





ВИТАМИНЫ

Слово «витамин» (от латинского «вита» — жизнь) служит для определения жизненно необходимых органических веществ. Витамины условно обозначаются буквами латинского алфавита. Их около 15, и содержатся они большей частью в овощах и фруктах. Если хотите иметь красивые волосы, кожу, ногти, ешьте больше салатов, блюд из свеклы, тыквы, петрушки, лука. В весенне-зимний период следует пить натуральные соки из абрикосов, винограда, слив, яблок и других фруктов, овощей и ягод.

ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Каждый знает: после физической нагрузки аппетит становится прямо-таки «волчим», так как израсходовано много энергии. Но и умственный труд, и даже отдых требуют энергетических затрат, потому что продолжают работать сердце, легкие, желудок. Основные источники энергии — жиры и углеводы. Хотя жиры более энергонасыщены, мы потребляем больше углеводов, в частности сахара. Но если количество углеводов превышает потребности в них организма, то они превращаются в жиры, которые откладываются в жировых клетчатках. Поэтому любители сладостей часто излишне питанны.

Однако даже тем, кто заботится о своей фигуре, нельзя забывать, что жиры нужны организму. Источники полезных жиров — сало, сливочное масло, сметана, растительные масла, орехи. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно составлять примерно 1:1:4.

При этом предпочтение нужно отдавать нежирному мясу, рыбе, оливковому маслу, ни в коем случае не злоупотребляя маргарином, майонезом, свиными и говяжьими жирами.



Витамины участвуют в обмене веществ, процессах роста и развития организма, способствуют выделению энергии из жиров, углеводов и белков, они необходимы для формирования эритроцитов крови, белков и ДНК.

Витамины бывают жирорастворимыми (их всего четыре: А, D, Е, К) и водорастворимыми, например, витамин С, группа витаминов В, витамин F и др.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Однако одних только полезных продуктов недостаточно, если не соблюдать элементарные правила культуры питания. Большинство школьников, не говоря уже о студентах, едят как придется: утром убегают на занятия без завтрака, днем перекусывают бутербродом из меню «фаст-фудов», зато вечером наедаются до отвала.

Помните: последний прием пищи должен быть не позднее чем за 30 минут до сна.

Оптимальный режим питания:

25 % — завтрак

35 % — обед

15 % — полдник

25 % — ужин



И сегодня не утратила своей актуальности написанная еще в 1717 г. книга «Юности честное зерцало», которая учит культуре поведения за столом:



«Не хватай первым блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде брызгало. Не сопи, егда еси. Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом. Над евствою не чавкай, как свинья, и головы не чеши. Не проглотив куска не говори... А вилками и ножом по тарелкам, по скатерти или по блюду не чертить и не стучать, но должно тихо и смирно, прямо, не избочинясь сидеть».

Возможно, эти рекомендации покажутся вам смешными, но, тем не менее, они справедливы.

Также следует добавить: не читай и не смотри телевизор во время еды, иначе в коре головного мозга образуется очаг возбуждения, который тормозит деятельность системы пищеварения, а значит, пища усваивается плохо. Организм не получит необходимой энергии и «строительных» материалов, и тебе постоянно будет хотеться есть. Отсюда уже рукой подать до набора избыточного веса — проблемы, решить которую очень трудно.

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

В период полового созревания подростки не только быстро растут, но и активно набирают вес. Это происходит потому, что увеличиваются кости, мышечная масса, внутренние органы. Поэтому часто девочки — у них половые гормоны стимулируют накопление жира в бóльшей степени, чем у мальчиков, — очень боятся поправиться и принимают всяческие, не всегда разумные, меры, чтобы подобного не произошло. Это может привести к заболеванию, получившему название «анорексия» — патологическому стремлению к похудению, которое вызывает нарушение работы органов и систем.

Безалаберное питание «лоточными» продуктами, малоподвижный образ жизни приводят к другой крайности — избыточному весу. Высококалорийная пища в виде сладостей, булочек, шаурмы и т. д. при недостаточной физической активности и дефиците движения способствует образованию жировой ткани.

Суточная потребность растущего организма в энергии не ниже, чем у взрослого и составляет для юношей — 2900 ккал, для девушек — 2150 ккал.

У разных людей и телосложение разное, поэтому определить, какой должна быть идеальная фигура, непросто. На протяжении столетий представления об идеальной фигуре изменялись, о чем свидетельствуют произведения изобразительного искусства. Поэтому если ты не очень толстый и не слишком худой, то печалиться не о чем.

Психологи считают, что более привлекательными нам кажутся пропорционально сложенные люди.



У женщин пропорциональной считается фигура с соотношением объема талии и объема бедер 70 : 100, что свидетельствует о высоком уровне женских половых гормонов. Потому что именно такие пропорции женской фигуры необходимы для рождения здорового ребенка. Мужчина с высоким уровнем тестостерона в крови (а значит, с сильной иммунной системой) имеет гармонично развитый плечевой пояс и узкий таз.



ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ



Девочка — девушка

Девочки, в отличие от мальчиков, внимательно следят за изменениями, происходящими не только в своем собственном теле, но и во внешнем облике подруг. Во время полового созревания у девочек-подростков меняются пропорции тела, фигура приобретает типичные женские черты: широкие бедра, более узкие плечи, характерный изгиб позвоночника.

В разное время у разных народов существовали свои представления о женской красоте. Ученые, изучив их, выделили три типа телосложения женщин: кроме среднего (промежуточного), они различают сексуально подчеркнутый (например, пышнотелые красавицы голландского художника Питера Пауля Рубенса) и сексуально слабо подчеркнутый (нежная Венера итальянского живописца Сандро Боттичелли).

А вот как писал о женской красоте великий немецкий поэт Генрих Гейне в стихотворении «Песнь песней»:

Да, тело женское есть песнь —
 Высокая песнь песней,
 Упругих членов — песни строф —
 Что может быть чудесней?
 А шея? Сколько мыслей в ней,
 И как построен ловко
 На ней поэмы главный смысл —
 Кудрявая головка!
 Как остроумия полны
 Бутоны груди чудной!
 Как много дивной красоты
 В цезуре междугрудной!

Взросление сопровождается общей перестройкой организма. Этот процесс растягивается на несколько лет и очень огорчает девочку-подростка. Ведь совсем недавно, глядя в зеркало, она улыбалась, любясь собой. Теперь ей кажется, что черты лица вдруг стали непропорциональными, кожа и волосы «испортились», ноги и руки нелепо вытянулись... А ведь именно сейчас ей так хочется быть привлекательной и соответствовать ее представлению об идеале



красоты. Да и легко ли чувствовать себя «гадким утенком», когда на страницах глянцевого журнала красуются прекрасные лебеди — популярные певицы и актрисы? Девочку мучают сомнения: а стану ли я когда-нибудь такой же красивой? Конечно же, станешь!

Ни одной женщине в мире не удалось родиться восемнадцатилетней, причем сразу с прической и макияжем. Все признанные красавицы прошли через муки взросления. И, кстати, очень многих из них в подростковом возрасте дразнили из-за чрезмерной худобы (Софи Лорен) или полноты (Дженнифер Анистон), высокого роста (Николь Кидман) и прыщей (Виктория Бэкхем и Бритни Спирс). Поэтому не стоит комплексовать по поводу подростковых проблем: пройдет совсем немного времени, гормональная буря успокоится и угловатая неловкая девочка станет привлекательной девушкой. А вот узнать поподробнее, что именно происходит с твоим телом, необходимо!

КАК ПРОИСХОДИТ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ДЕВОЧЕК?

Половое созревание девочки проходит несколько стадий и длится около 10 лет (с 8—9 до 17—18 лет). Начинается оно с появлением вторичных половых признаков, а завершается полной половой зрелостью девушки. Половое созревание девочки начинается, как правило, с резкого «скачка» роста — до 10 см в год, поэтому нередко в росте и развитии девочка обгоняет ровесника-мальчика. Разница «выравнивается» к 17—18 годам, при этом юноши все еще растут, а девушки

того же возраста уже остановились в росте.

В период роста кости скелета, мышцы и нервные окончания развиваются с разной скоростью. Именно поэтому девочки-подростки часто кажутся нескладными, угловатыми, неуклюжими. Бояться этого не стоит — со временем фигура окончательно оформится, приобретет женскую округлость. Из-за гормональной перестройки организма активизируются сальные железы — кожа и волосы становятся более жирными, на лице, шее и спине появляются угри, которые доставляют девочке немало страданий.



Бороться со всеми этими неприятностями можно только с помощью гигиенических процедур: тщательно очищать лицо не водой, а лосьонами или пенками для умывания, не злоупотреблять косметическими средствами, закупоривающими поры кожи, пользоваться специальными шампунями для жирных волос.

Обычно с 10 лет начинается процесс созревания и роста молочных желез. Грудь у девушки растет на протяжении нескольких лет (подробнее об этом в таблице на стр. 17).

Ее окончательный размер устанавливается только после кормления ребенка грудью. Предпоследней стадии рост молочной железы достигает приблизительно к 16 годам.

Одновременно с развитием грудных желез у большинства девочек начинают расти волосы на лобке. Цвет волос, их жесткость и завитость зависят только от генетических особенностей и не влияют на половую функцию. По тому, как происходит оволосение лобка у девочки, можно судить о соотношении женских и мужских половых гормонов (эстрогенов и андрогенов) в ее организме. Женские половые гормоны — эстрогены — сдерживают распространение волос, а мужские — андрогены — стимулируют его. Поэтому, как правило, сильное оволосение тела для женщин нехарактерно. В норме зона оволосения на лобке имеет форму треугольника вершиной вниз. Если же эта зона принимает форму ромба, это повод обратиться к врачу-эндокринологу.

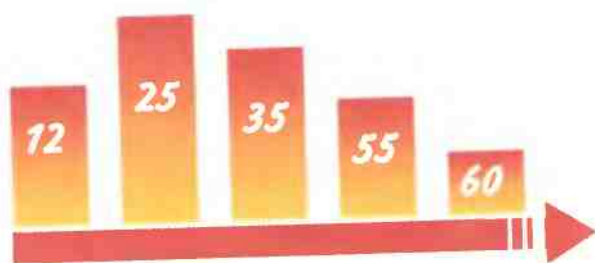
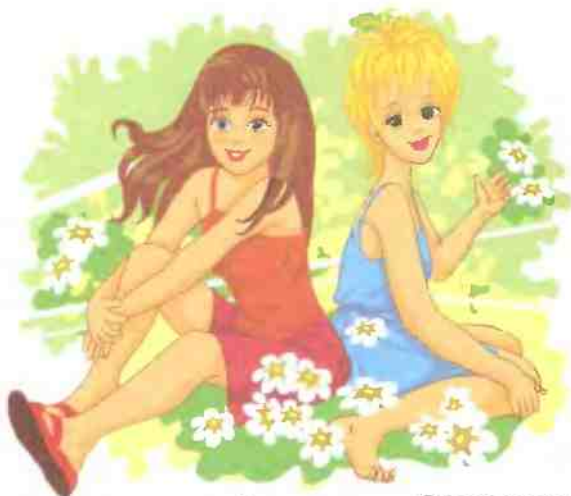


Схема секреции женских гормонов

- 12 лет — секреция обильная
- 25 лет — пик секреции
- 35 лет — уменьшение секреции
- 55 лет — незначительная секреция гормонов
- 60 лет — секреция близка к истощению

Кроме того, приблизительно с 13 лет у девочки появляются волосы под мышками и на ногах. Незначительный рост волос на определенных участках тела — нормальный



и естественный процесс. Современные средства косметики и гигиены решают проблему нежелательных волос легко и безопасно.

Далее, приблизительно через 1,5—2 года от начала полового созревания, происходит очень важное событие: под воздействием гормонов из яичников начинают ежемесячно «выходить» женские половые клетки — яйцеклетки. С этого момента девочка может стать матерью. О том, что яичники начали «работать», свидетельствует появление менструаций.

Регулярный цикл устанавливается не сразу, а примерно в течение года после начала первой менструации. Следует помнить о том, что после появления первых месячных, даже при неустановившемся цикле, девушка может забеременеть, поэтому предохранение уже необходимо! И еще: для начала менструации необходима так называемая критическая масса тела (не менее 47 кг), причем масса жировой ткани в организме должна составлять минимум 35% (женский гормон эстроген, регулирующий половую функцию у женщин, накапливается в жировой ткани). Поэтому девушки, изнуряющие себя диетами, рискуют потерять или нарушить свою репродуктивную функцию.

После наступления месячных в развитии девушки начинается так называемый пубертатный период. Для него характерно активное развитие наружных и внутренних половых органов, а также установление регулярного менструального цикла. Период полового созревания заканчивается, как правило, к 18 годам.

С возрастом оценка внешности меняется. В подростковом и юношеском возрасте привлекает прежде всего красота лица. Затем появляется способность оценивать фигуру, а позднее — душевные качества партнера.

Итак, взгляните на себя в зеркало. Как правило, мы собою недовольны. Но не стоит отчаиваться, если вы не похожи на известных актрис, фотомоделей или мисс Вселенную. Природа сделала неповторимой каждую девушку. Относитесь к себе с любовью, следите за своей фигурой, избавьтесь от сутулости, ухаживайте за волосами, чтобы они имели здоровый вид, не испытывайте на



коже новинки косметики, а верните ей чистоту и свежесть. Недаром говорят, что нет некрасивых — есть ленивые и неопрятные.

Но главное — каждая взрослеющая девочка, быть может, и не осознавая этого, готовится к своему главному предназначению — деторождению. И в этом смысле природа как нельзя лучше позаботилась о совершенстве женского организма.

Последовательность появления половых признаков у девочек

Возраст	Половые признаки
9–10	Рост костей таза, округление ягодиц, незначительное набухание околососкового кружка.
10–11	Куполообразное приподнимание грудной железы (стадия бутона). Появление волос на лобке.
11–12	Изменение эпителия влагалища, увеличение гениталий.
12–13	Развитие железистой ткани грудных желез; околососковая область, однако, продолжает преобладать, образуя на вершине грудной железы заостренный конус. Пигментация сосков. Изменение щелочной реакции вагинального секрета на сильнокислую. Первые менструации.
13–14	Рост волос в подмышечных впадинах. Менструации в большинстве случаев нерегулярные.
14–15	Резкие изменения формы ягодиц и таза. Чаще возможно наступление беременности.
15–16	Возможно появление угрей, установление регулярного менструального цикла.
16–17	Остановка роста скелета.

Половые органы

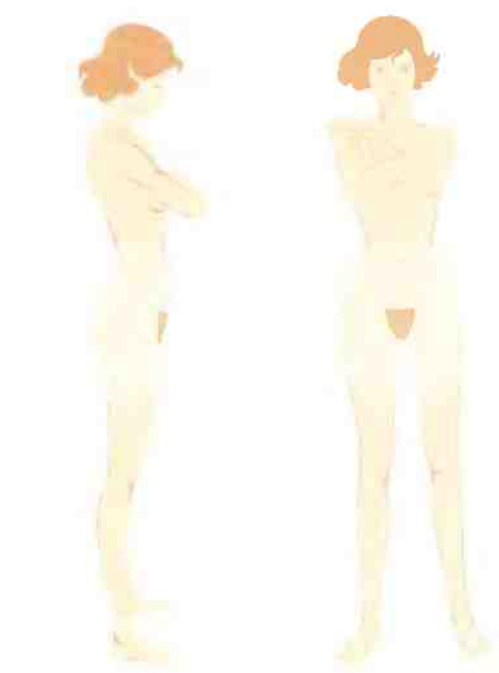
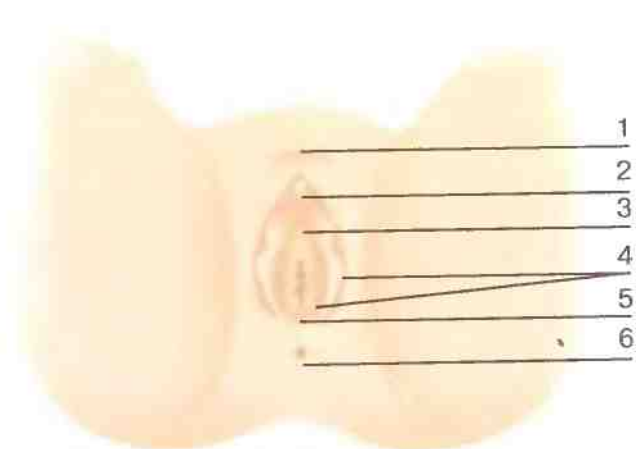
Половые органы — первичный, или основной, признак, по которому отличают девочку от мальчика сразу же после появления на свет. Различают наружные (гениталии) и внутренние половые органы. Лобок, большие и малые половые губы, клитор и девственная плева относятся к наружным половым органам.

СТРОЕНИЕ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Лобок («венерин холм») представляет собой возвышение внизу живота, образованное жировой тканью. В период полового созревания на нем вырастают волосы.

Большие половые губы — продолговатые складки кожи, между которыми находится половая щель. Наружная поверхность больших половых губ покрыта волосами и имеет большое количество потовых и солевых желез.

В верхнем углу половой щели находится клитор — небольшой орган, пронизанный кровеносными сосудами и нервными окончаниями, а потому весьма чувствительный.



Книзу от клитора расположены малые половые губы, которые представляют собой две тонкие кожные складки. В их толще залегают венозные сосуды, артерии, нервы, а также железы, выделяющие увлажняющую жидкость.

Большие и малые губы прикрывают вход во влагалище.

Вход во влагалище частично прикрывает тонкая кожная складка — девственная плева, или гимен. Считается, что до разрыва она выполняет гигиеническую роль. Форма и размеры гимена бывают разными. В гимене есть одно или несколько отверстий, через которые изливаются менструальные выделения. Разрыв девственной плевы происходит обычно (но не всегда) при первом половом акте.

Строение наружных половых органов женщины

- 1 — лобок
- 2 — клитор
- 3 — мочеиспускательный канал
- 4 — большие и малые половые губы
- 5 — половая щель
- 6 — анус



ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

То обстоятельство, что в женском организме наружные половые органы непосредственно связаны с внутренними (стало быть, существует постоянная опасность инфицирования), предъявляет особые требования к общей гигиене тела и к гигиене детородных органов в особенности.

Половые органы необходимо подмывать каждый день. (Можно использовать специальный интимный гель.) Столь же незыблемой привычкой должны стать гигиенические процедуры во время менструации: ежедневное подмывание теплой водой, отказ от приема ванны и купания в естественных водоемах.



1 — прокладки
2 — тампон

После установления регулярного менструального цикла девочке следует начать вести календарь месячных. Такой календарь понадобится при посещении гинеколога, а также при планировании беременности.

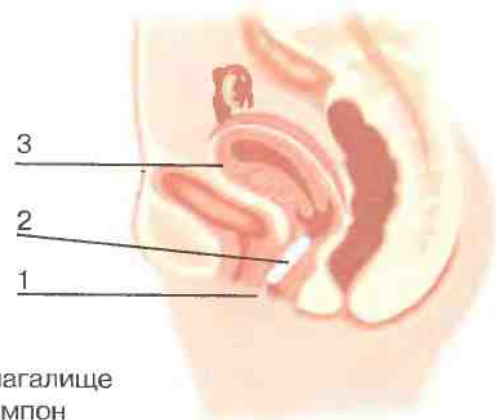
Во время менструации у девочек наблюдается повышенная потливость. Лучше чаще принимать душ, поскольку нельзя допускать, чтобы болезнетворные микробы попали в детородные органы. В период менструации врачи рекомендуют избегать больших нагрузок и отказаться от физических упражнений.



Повышенный расход энергии, плохой сон, острые блюда и алкоголь могут усилить кровотечение, а из-за этого может удлиниться менструальный цикл. В период месячных лучше пользоваться гигиеническими прокладками (их толщина определяется индивидуально) или тампонами. Тампоны следует менять каждые 6 часов и по утрам после ночного сна.

Как пользоваться тампонами, можно прочесть в инструкции. Впервые попробуйте поставить тампон, когда выделения будут максимальными. Перед этим обязательно вымойте руки. Никогда не пользуйтесь тампоном, упавшим на пол! Своевременно меняйте тампоны!

Схема расположения тампона



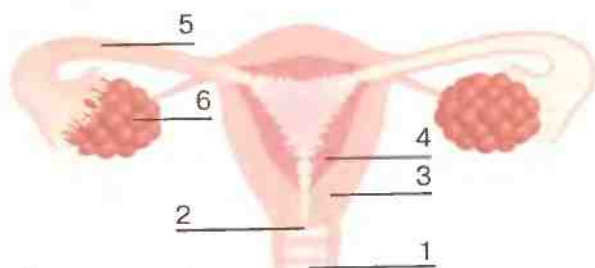
1 — влагалище
2 — тампон
3 — матка

И об одежде. Общий принцип таков: во время месячных надо одеваться теплее.

ВНУТРЕННИЕ ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

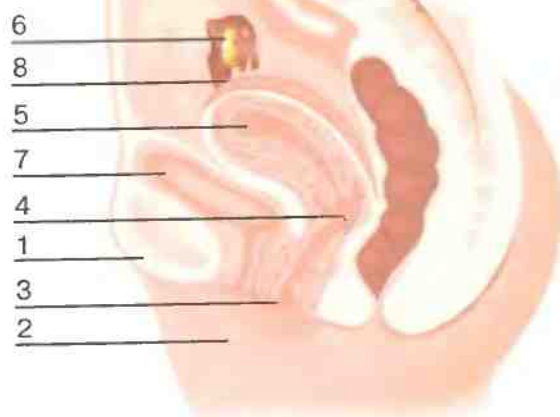
Внутренние половые органы соединены с наружными и расположены в области малого таза. Их прикрывают тазовые кости.

Влагалище — это сплюснутая мышечная трубка длиной 8—10 и шириной 2—3 сантиметра. Его стенки образуют многочисленные складки и похожи на гармошку. Влагалище, кроме защитной, выполняет еще несколько функций: выделяет дезинфицирующую смазочную жидкость; вместе с шейкой матки образует родовые пути, по которым проходит плод; выводит наружу менструальную кровь. В период полового созревания у 90% девочек появляются бели — повышенное количество выделений из влагалища. В них содержатся лейкоциты и непатогенные микроорганизмы. В период первой менструации смешанную микрофлору сменяют влагалищные палочки, поскольку к этому времени под влиянием усилившейся выработки яичниками эстрогенов начинается синтез гликогена, и влагалище самоочищается. Влагалище переходит в шейку матки, которая представляет собой узкий канал.



Строение матки

- 1 — влагалище
- 2 — шейка матки
- 3 — матка
- 4 — слизистая оболочка матки
- 5 — фаллопиевы трубы
- 6 — яичники



Строение внутренних половых органов

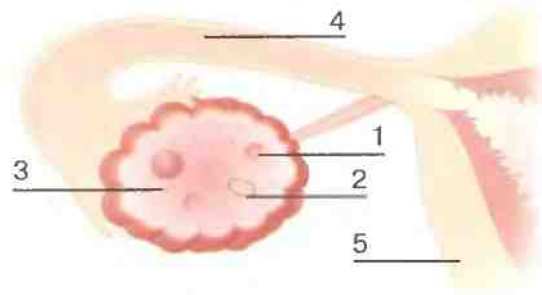
- 1 — лобок
- 2 — малые и большие половые губы
- 3 — влагалище
- 4 — шейка матки
- 5 — матка
- 6 — яичник
- 7 — мочевого пузыря
- 8 — маточные трубы

Матка — полый мышечный орган грушевидной формы. Спереди к ней примыкает мочевой пузырь, сзади — прямая кишка. Основная функция матки — вынашивание плода. Когда его развитие завершается и он готов к существованию вне материнского организма, происходит его изгнание.

Вес матки при половом созревании увеличивается до 44 граммов (в среднем у взрослой женщины — 50 г, длина — 7—9 см). Внутренняя слизистая оболочка матки пронизана кровеносными сосудами. Ежемесячно под действием гормонов, которые вырабатывают яичники, оболочка утолщается, готовясь принять оплодотворенную яйцеклетку, а если оплодотворения не происходит и яйцеклетка погибает, то слизистая расслаивается и начинается менструация.

От матки отходят две маточные трубы (фаллопиевы) — это каналы цилиндрической формы длиной 10—14 см. Яйцеклетка, покидая яичник, оказывается на бахромчатом конце (края трубы имеют многочисленные отростки) маточной трубы. Оплодотворение яйцеклетки наступает тут же, в трубе. Мышечные стенки трубы, сокращаясь, продвигают яйцеклетку к матке. Этот процесс длится 3—4 дня.

При непроходимости маточных труб, которая может быть врожденной или возникнуть как осложнение после аборта, женщина забеременеть не может.

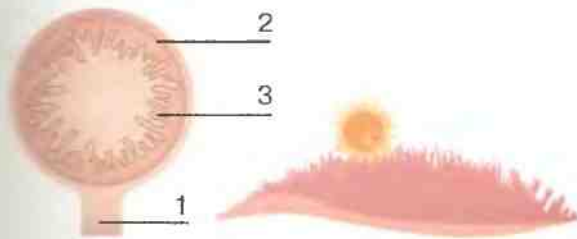


Строение яичника

- 1 — зрелые фолликулы
- 2 — желтое тело
- 3 — кровеносные и лимфатические сосуды
- 4 — фаллопиева труба
- 5 — матка

Эндокринная функция сводится к действию, которое оказывают на весь организм женщины вырабатываемые в фолликулах эстрогены и прогестерон. Эти гормоны обуславливают развитие признаков, характерных для женского пола, — телосложение, появление грудных желез, а также улучшают кровоснабжение молочных желез, матки и т. д. Это происходит в период полового созревания, а затем благодаря деятельности яичников достигнутый уровень развития поддерживается в течение дальнейшей жизни.

Снова перестраиваться эндокринной системе придется во время климакса.



Строение маточной трубы

Продвижение яйцеклетки по маточной трубе

- 1 — связка яичника и маточной трубы
- 2 — мышечная оболочка
- 3 — ресничный эпителий

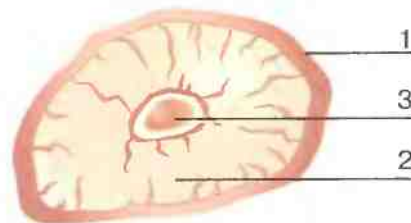
Яичники — это основные женские половые железы. Это парный орган, расположенный в полости малого таза с обеих сторон матки.

Яичники имеют миндалевидную форму, длина их — 2,5—5 см, ширина — 1,5—3 см, масса 5—8 граммов.

Они выполняют две функции: генеративную и эндокринную.

Генеративная заключается в периодически повторяющемся созревании особых пузырьков — фолликулов, внутри которых находится яйцеклетка.

Строение фолликула



- 1 — фолликулярный эпителий
- 2 — соединительнотканная часть (тека)
- 3 — ооцит



Яйцеклетка



ВТОРИЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ ПРИЗНАКИ

Сроки вступления в период полового созревания и его темпы у каждой девочки индивидуальны, но обычно это происходит в возрасте от 9—10 до 15 лет. Под воздействием половых гормонов изменяется внешний облик: девочка быстро растёт, в отличие от мальчиков, у нее заметно изменяется верхняя часть туловища, бедра становятся шире, отчего фигура выглядит более округлой. Увеличиваются наружные половые органы,

кожа на них темнеет; начинают расти волосы в подмышечных впадинах и на лобке, где оволосение, в отличие от мужского, имеет форму треугольника. Начинают развиваться молочные железы, они становятся полнее и круглее.

У некоторых девочек также вокруг сосков появляются тонкие волосинки. Все перечисленные выше изменения свидетельствуют о появлении вторичных половых признаков. Итак, мы наблюдаем:

- скачок в росте;
- развитие молочных желез;
- оволосение подмышечных впадин и лобка;
- расширение бедер, фигура становится более округлой.



РАЗВИТИЕ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ

Увеличение груди у девочки обычно начинается с 10 лет и является первым сигналом взросления. Стимулирует этот процесс гормон эстроген, вырабатываемый яичниками.

Формирование грудных желез происходит в четыре этапа:

1 этап	набухание околососкового кружка, увеличение его диаметра; пигментация соска не выражена
2 этап	молочные железы приобретают коническую форму; околососковый кружок не пигментирован; сосок не возвышается
3 этап	молочные железы приобретают округлую форму; околососковый кружок и сосок образуют конус на их поверхности
4 этап	молочная железа сформировалась; околососковый кружок пигментирован, над ним возвышается сосок

КАК УСТРОЕНА ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ?

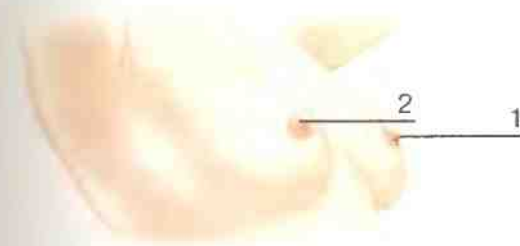
Молочные железы — парный железистый орган, примерно на треть состоящий из жировой ткани.

Грудь пронизана изнутри 15—20 молочными протоками. При половом созревании они расширяются и разветвляются. Одновременно образуется жировая прослойка, от которой, собственно, и зависит размер и форма женской груди. Протоки отделены друг от друга эластичными волокнами. После рождения ребенка один из гормонов гипофиза стимулирует выработку молока, которое накапливается в протоках.

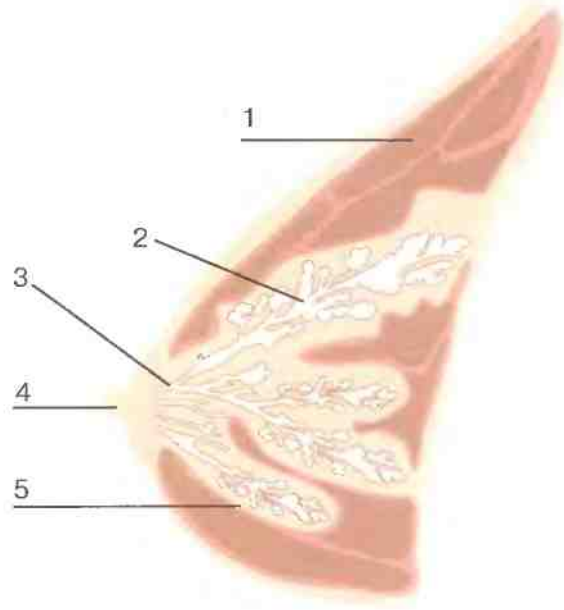
Главное предназначение грудных желез — вскармливание младенца молоком. Вместе с тем грудь играет важную роль в сексуальной жизни женщины.

Строение соска

- 1 — сосок
- 2 — околососковый кружок



Сосок и околососковый кружок содержат мышечные волокна, располагающиеся близко к коже, и большое количество нервных рецепторов, поэтому грудь — одна из самых чувствительных эрогенных зон. Поглаживание и щекотание сосков, особенно губами, является эффективным сексуальным раздражителем, и вызывает у многих (но не у всех!) женщин чувство сексуального наслаждения, иногда с наступлением оргазма.



Строение молочной железы

- 1 — жировая ткань
- 2 — железы, продуцирующие молоко
- 3 — молочные протоки
- 4 — сосок
- 5 — доли молочной железы

Ласки груди благодаря нервным стимулам, передающимся от сосков к половым органам, вызывают интенсивный приток крови к половым губам, клитору и влагалищу, подготавливая женщину к половому акту.

Следует отметить, что непосредственной связи между размером женской груди и сексуальностью женщины на самом деле нет. Чувствительность груди, ее «отзывчивость» на ласку совершенно не зависит ни от формы, ни, тем более, от размера молочной железы. И, тем не менее, грудь является символом сексуальной привлекательности женщины. Регулярный уход за кожей груди, хороший тонус грудных мышц и правильно подобранный бюстгальтер — вот и все, что нужно, чтобы грудь всегда была упругой и красивой.



СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ ГРУДИ

✓ Правильно подобранный бюстгальтер

Слишком свободный бюстгальтер плохо поддерживает грудь, что, в свою очередь, может привести к образованию растяжек и обвисанию груди. Слишком тесный бюстгальтер затрудняет кровообращение.

✓ Хорошая осанка

Развернутая грудная клетка визуально увеличивает и приподнимает грудь. Поэтому старайтесь ходить прямо и не сутулиться. Сгорбленная спина не прибавит привлекательности ни вам, ни вашей груди.

✓ Упражнения

Знаете ли вы, что сама по себе женская грудь не содержит мышеч-

ных тканей? Поэтому развитие грудных мышц и мышц спины с помощью гимнастических упражнений — единственная возможность укрепить свой бюст.

✓ Холодный душ

Процедура малоприятная, но незаменимая. Он улучшает кровообращение, укрепляет сосуды, делает кожу груди эластичной и упругой. Выполняйте круговыми движениями, начиная с левой груди, по 1—2 минуты в день.

✓ Стабильный вес

Замечено, что когда женщина поправляется или худеет, на изменение веса первой реагирует именно грудь, а это чревато образованием растяжек!

✓ Защита от ультрафиолета

Не стоит злоупотреблять солнечными ваннами и сеансами в солярии. Во-первых, это грозит ухудшением состояния кожи груди и зоны декольте. Во-вторых, ультрафиолет — фактор, повышающий риск заболевания раком молочной железы.

СТОИТ ЛИ НОСИТЬ БЮСТГАЛЬТЕР?

С точки зрения врачей, это обязательно. И все же большинство женщин предпочитают носить бюстгальтер, но на ночь его необходимо снимать.

Бюстгальтер должен быть удобным, поэтому надо его правильно выбирать. Для этого необходимо учитывать следующее:

- 1) Объем грудной клетки — определяет объем бюстгальтера.
- 2) Размер груди — определяет размер чашечки бюстгальтера.



Основные мерки

- 1 — объем грудной клетки
- 2 — окружность груди

3) Объем грудной клетки измеряется прямо под грудью.

4) Окружность груди измеряется по самой высокой точке.

Для того чтобы определить размер чашечки бюстгалтера, необходимо к объему грудной клетки прибавить 12 сантиметров и сравнить полученный результат с окружностью груди.

- Если обе мерки совпадают, то размер груди **А**.
- Если разница не более 2,5 сантиметра, то размер груди **В**.
- Если разница 5 и более сантиметров, то размер груди **С**.

ПОЯВЛЕНИЕ ВОЛОС НА ЛОБКЕ, ПОД МЫШКАМИ И НА НОГАХ

В возрасте 10—11 лет у большинства девочек начинается развитие оволосения лобка. По тому, как происходит оволосение лобка, можно судить о соотношении женских и мужских половых гормонов (эстрогенов и андрогенов) в ее организме. Дело в том, что женские половые гормоны — эстрогены — сдерживают распространение волос, а мужские — андрогены — стимулируют его. Поэтому, как правило, сильное оволосение тела для женщины нехарактерно. В норме зона оволосения на лобке имеет форму треугольника вершиной вниз. Кроме того, приблизительно с 13 лет у девочки появляются волосы под мышками и на ногах.



Новинки косметологии легко решают проблему нежелательных волос, но юной девушке следует помнить, что незначительный рост волос на определенных участках тела — это нормальный и естественный процесс, который ничуть не мешает ей быть красивой и женственной.

МЕНСТРУАЦИЯ, ИЛИ МЕСЯЧНЫЕ

Примерно через год после того, как начала развиваться грудь, у девочек появляются менструации (от латинского «менсис», что значит «месяц»). Первое месячное кровотечение (менархе) может испугать девочку, если взрослые не подготовили ее к этому. Непонимание причин этого явления в далекие времена порождало всяческие предрассудки. К примеру, в этот период женщинам запрещалось заходить в храм.

ЧЕМ ОБУСЛОВЛЕН МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ?

Яичники регулярно вырабатывают яйцеклетки. Созревание яйцеклетки и ее выход называется овуляцией. Яйцеклетка оказывается в брюшной полости поблизости от фимбрий — своеобразных подвижных ресничек в верхней части яйцеводов. С их помощью яйцеклетка попадает в маточную трубу и через



нее — в матку. В это время (на протяжении 2—3 дней) она может быть оплодотворена сперматозоидом — мужской половой клеткой.

Если это случилось, развивающийся зародыш погружается в разрыхленную слизистую оболочку матки и наступает беременность.

Если же оплодотворения не произошло, поверхностная часть слизистой оболочки отторгается и вместе с кровью и неоплодотворенной яйцеклеткой выходит из влагалища. Поэтому раньше врачи называли менструацию «плачем матки по нерожденному дитяти».

Изменения репродуктивной системы в течение цикла

Развитие фолликула

37,2

График базальной температуры

36,8

Уровень прогестерона

36,6

Уровень эстрогена

Изменения слизистой оболочки матки



Все эти процессы контролируются половыми гормонами, которые вырабатываются в яичниках. Деятельность желез внутренней секреции и половой системы в целом контролируется главной эндокринной железой — гипофизом, а также гипоталамусом. Это своего рода фабрика расслабляющих или подавляющих факторов, влияющих на деятельность гипофиза, от которого зависит регулярность менструального цикла. Чаще всего он длится 28 дней.

Фазы менструального цикла



В менструальном цикле выделяют четыре основные фазы. Однако стандартный 28-дневный цикл не является нормой для каждой женщины, поэтому продолжительность цикла и его разделение на фазы строго индивидуальны.

1 Менструальная фаза

Это самая болезненная фаза менструального цикла, когда происходит кровотечение. Как правило, этот этап длится 3—6 дней. В это время матка отторгает верхний слой выстилки с неоплодотворенной яйцеклеткой. Первый день полноценной менструации (кровотечения) называют первым днем цикла, от него и ведут дальнейший отсчет.



- 1 — влагалище
- 2 — матка
- 3 — слизистая оболочка матки

2 Прролиферативная (фолликулярная) фаза



Что происходит с яичниками:

Еще до прекращения менструального кровотечения мозг начинает посылать сигналы, подготавливая организм к следующей овуляции. С импульсами в яичники поступает гормон под названием ФСГ (фолликулостимулирующий гормон). Он вызывает увеличение размеров и развитие нескольких фолликулов, содержащихся в яичниках. Постепенно один из фолликулов увеличивается в размере больше остальных.

Что происходит с маткой:

В это время в организме происходит выброс другого гормона —

эстрогена. Он действует на выстилку матки, стимулируя ее замену и обновление. Кроме того, эстроген действует и на шейчную слизь, которая становится враждебной к сперме.

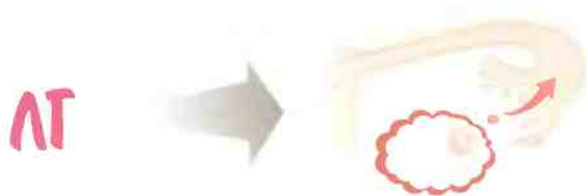
Все это происходит постепенно в течение первых двух недель после завершения менструального кровотечения, когда ФСГ стимулирует развитие яйцеклетки, а эстроген способствует замене маточной выстилки. Продолжительность фазы не ограничена определенным количеством дней, ведь стресс и другие факторы могут продлить эту фазу и отсрочить овуляцию.

Тем не менее, в определенный момент цикла в эту игру вступают еще два гормона, что снижает уровень содержания ФСГ и приводит к овуляции.

3 Фаза овуляции

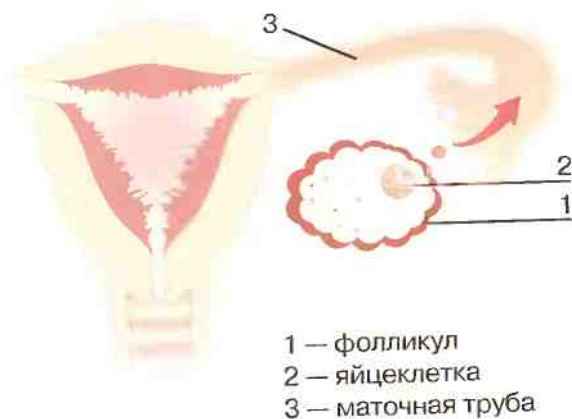
Что происходит с яичниками:

В этой фазе менструального цикла вырабатывается ЛГ (лютеинизирующий гормон). Иногда этот про-



цесс называют лютеинизирующим «взрывом», поскольку уровни содержания этого гормона стремительно растут, достигают пика, а затем спадают. Этот гормон также действует на фолликулы и в то же время изменяет шейчную слизь, которая становится более восприимчивой к сперме. При этом фолликул лопается и выпускает готовую к оплодотворению яйцеклетку. Яйцеклетка плавно перемещается в фаллопиевы трубы, где ждет встречи со сперматозоидом.

Яйцеклетка живет очень недолго — всего 12—48 часов, поэтому для зачатия сексуальный акт нужно плани-



- 1 — фолликул
- 2 — яйцеклетка
- 3 — маточная труба

ровать перед овуляцией, чтобы сперма (которая живет целых пять дней) уже находилась в фаллопиевых трубах, ожидая появления яйцеклетки.

Что происходит с маткой:

Продолжается обновление маточной выстилки.

4 Лютеиновая фаза

Эта фаза не ограничена во времени. Повторимся, что у каждой женщины менструальный цикл проходит строго индивидуально, однако в общем лютеиновая фаза длится приблизительно 10—16 дней (не больше!).

Что происходит с яичниками:

После образования яйцеклетки выработка ЛГ прекращается. В это же время восприимчивая к сперме шейная слизь очень быстро высыхает. Яйцеклетка уже покинула фолликул, однако его работа еще не закончена. Этот фолликул, который теперь называется желтым телом, после образования яйцеклетки немедленно начинает вырабатывать гормон прогестерон.

Что происходит с маткой:

Если эстроген подготовил обновление маточной выстилки, то зада-

на прогестерона — сделать выстилку впитывающей и плотной. Другими словами, выстилка становится сверхчувствительной к любой оплодотворенной яйцеклетке, которая попадает в матку и имплантируется в ней!

Итак, в течение приблизительно 16 дней после овуляции ор-



- 1 — яйцеклетка
- 2 — маточная труба
- 3 — матка

ганизм находится в режиме ожидания, желтое тело вырабатывает гормоны, стимулирующие утолщение маточной выстилки и увеличивающие ее восприимчивость и предрасположенность к приему оплодотворенной яйцеклетки.

В среднем, между оплодотворением яйцеклетки и ее имплантацией в матку проходит от 7 до 12 дней. Если же это не происходит, желтое тело постепенно отмирает. Выработка прогестерона прекращается, матка отторгает омертвевшую выстилку с яйцеклеткой. С этого момента начинается новый менструальный цикл.

Запомни: зачатие возможно за 14 дней до предполагаемого начала следующей менструации, а не через 14 дней после окончания последней.

Чтобы мозг дал «приказ» к наступлению пубертата, необходимы определенные обмен веществ, условия: содержание жира в теле девочки должно составлять не менее 17%. Для того чтобы «средняя» девочка начала менструировать, ее вес должен быть не меньше 47 кг (отсюда и различия в возрасте, в котором на-

чинаются менструации). По наблюдениям врачей, в Украине это чаще всего период между 12—14 годами.

Интервалы от 21 до 35 дней между началом менструаций совершенно нормальны. У девушек менструальный цикл иногда растягивается, а в какой-то месяц менструации вообще может не быть. Это объясняется тем, что деятельность яичников у девочек еще не стабилизировалась.

Первая менструация может сопровождаться довольно интенсивным кровотечением, головной болью, тошнотой. В норме менструальное кровотечение длится обычно 4—6 дней, но может быть и более продолжительным (6—8 дней) или коротким (2—3 дня). Организм к этой регулярной потере крови готов и способен ее восполнить. Лишь в исключительных случаях, когда месячные чрезмерно обильные, следует обратиться к врачу.

ЧТО ТАКОЕ ПМС?

ПМС (предменструальный синдром) — медицинский термин, обозначающий комплекс симптомов, появляющихся у некоторых женщин перед «критическими днями». Они дают о себе знать в середине цикла или ближе к его окончанию и исчезают чаще всего в первый или второй день менструации.

Как проявляется ПМС

Симптомы ПМС многообразны: высыпания на коже, набухание и болезненность груди, головные боли, вздутие живота, боли в спине, тошнота. Колебания настроения, повышенная обидчивость и слезливость, раздражительность, ослабление концентрации, легкая утомляемость — также симптомы ПМС.



ГРАЦИЯ, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Зная об анатомических и физиологических особенностях своего организма, нужно научиться правильно ухаживать за собой, чтобы выглядеть красивой и здоровой. Прежде всего следует позаботиться о фигуре — и не только для того, чтобы хорошо сидели маечка и джинсы.

Как справиться с сутулостью, угловатостью, неженственной походкой? В этом помогут занятия спортом. Если не получается регулярно заниматься спортом, для того чтобы поддерживать себя в нужной форме, следует не менее 15 минут в день отводить зарядке. Подберите для себя комплекс упражнений. Главное — ежедневная гимнастика по утрам или днем, но не позже чем за два часа до сна. Нельзя заниматься и на полный желудок.

Девочкам, которые любят демонстрировать свой животик, необходимо выполнять комплекс упражнений, укрепляющий брюшной пресс.

КАК СДЕЛАТЬ КОЖУ КРАСИВОЙ?

Девочек-подростков особенно тревожат появившиеся на лице угри, прыщи, шелушение. Это следствие проходящей в организме гормональной перестройки. Что же делать? Вот несколько советов. Первое условие, помогающее сохранить свежесть и нежность кожи, — душевное спокойствие. Конечно, в переходном возрасте добиться этого трудно, но вы должны знать, что в организме все взаимосвязано. Поэтому ваше раздражение и злость оказывают влияние на процессы, происходящие в организме, и отражаются на самочувствии, в том числе и на состоянии кожи.



Огромное значение имеет правильное питание. Следует заменить любимые пирожные и прочие сладости более полезными овощами и фруктами или соками. Не стоит забывать и о витаминах.

Несмотря на занятость в школе и домашние задания, надо находить время для прогулок на свежем воздухе, ложиться спать до 24 часов (самый здоровый сон — с 22 до полуночи) и спать восемь—девять часов, не больше!

ЗЛАТОВЛАСКА

Многие девочки мечтают о роскошных блестящих волосах, таких, как в рекламе шампуней. А делают то, что волосам вредит: красят их, мелируют, перегревают электрощипцами. Что же на самом деле нужно вашим волосам? В первую очередь витамины, железо и сера, которых много в овощах и фруктах, мясе, печени, яйцах, овсяной крупе.

Волосы бывают нормальные, сухие и жирные.

Нормальные волосы — ни сухие, ни жирные. Они держат форму прически и всегда хорошо выглядят, если пользоваться шампунем с кондиционером «два в одном», не злоупотреблять продуктами для укладки и феном.

Сухие волосы выглядят тусклыми, часто ломаются и секутся на концах, неэластичны. Причины: частое применение инструментов для горячей укладки, злоупотребление окраской и перманентом. Рекомендации: используйте питательные шампуни и интенсивные кондиционеры, позволяя волосам высохнуть естественным образом (когда это возможно).

Жирные волосы быстро становятся сальными и непослушными, нуждаются в частом мытье. Причины: усиленная секреция сальных желез как результат гормональных нарушений, стресса, жары и повышенной влажности, потливости или рациона, богатого жирами. Рекомендации: используйте мягкие шампуни, которые придают волосам объем. Сбалансируйте рацион, отказавшись от чрезмерно сладких и жирных продуктов в пользу овощей и каш, выпивайте 1,5—2 литра чистой воды в день.



БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Случается, у девочек руки выглядят не лучшим образом — шершавые, в цыпках, что в сочетании с лаком производит и вовсе жалкое впечатление. Руки особенно страдают от чистки овощей, работы в саду или огороде. На кожу плохо влияют чистящие средства, краски. Вот почему для рук необходимо делать ванночки из трав, картофельного отвара, обязательно смазывать их специальным кремом или гелем.

Красивые ногти — вовсе необязательно нарощенные, расписанные. Прежде всего это ухоженные ногти с маникюром. Вы можете научиться этому искусству сами или воспользоваться услугами парикмахерской.





Мальчик — юноша

Пубертат у мальчиков наступает на два года позже, чем у девочек, зато темпы физического развития у них заметно выше. Например, между 15—16 годами увеличение массы тела у юношей может достигать 6—7 кг в год, роста — 8—9 см, окружности грудной клетки — 3—4 см (у девочек соответственно 1,1 кг, 0,5 см и 8,8 см).

Еще одна примета возмужания — интенсивное развитие мышц. В 15 лет масса мышц составляет 33% массы тела, в 17 лет — 44%. Интересно, что растущий организм реагирует на времена года: мальчики прибавляют в весе главным образом с августа по ноябрь и совсем мало — в весенние месяцы. Вытягиваются они с апреля по июль, когда наиболее сильное ультрафиолетовое излучение, осенью рост замедляется. Рост юношей в основном заканчивается в 18—20 лет, но до 25 лет они могут еще подрасти на 2—3 см. Для активного роста мышц и костей

мальчикам необходимо большое количество питательных веществ, однако нужно соблюдать режим питания, не переедать. Важно заниматься спортом, например, посещать тренажерный зал.

Физическое развитие мальчиков происходит неравномерно: одни сначала вытягиваются и лишь потом быстро набирают мышечную массу, другие долго остаются угловатыми и нескладными. Взрослеющие мальчики иногда стыдятся своего тела. Лев Толстой в повести «Отрочество» говорит устами своего героя Николеньки: «Я был стыдлив от природы. Но стыдливость моя еще увеличивалась убеждением в моей уродливости. А я убежден, что ничто не имеет такого разительного влияния на направление человека, как наружность его, и не столько сама его наружность, сколько убеждение в привлекательности или непривлекательности его». Став мужчиной, юноша освобождается от этого комплекса и, как правило, начинает считать себя привлекательным.

КАК ПРОИСХОДИТ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ МАЛЬЧИКОВ?

Если говорить о половом созревании в физиологическом плане, то юноша достигает его в пубертате (11—15 лет). В более широком смысле половая зрелость наступает тогда, когда мужчина способен не только зачать ребенка, но и создать все необходимые условия для его воспитания.

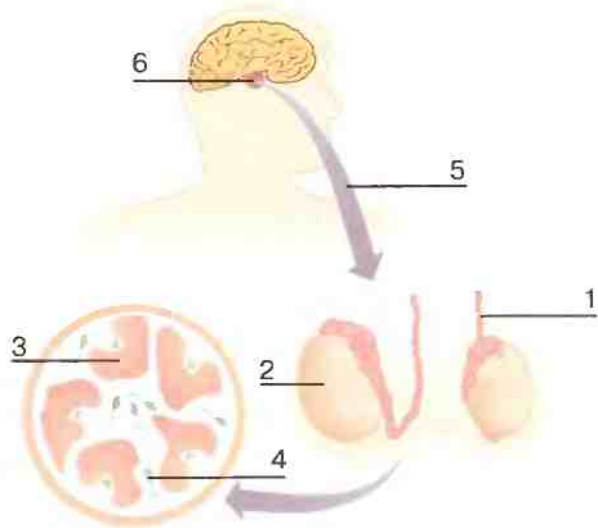
Вместе с тем именно в подростковом возрасте происходит перестройка организма, связанная с возможностью осуществления функции продолжения рода. К процессам

сексуального взросления относятся изменения пропорций тела, появление вторичных половых признаков, перестройка деятельности различных органов и систем, в том числе желез внутренней секреции.

Первичными половыми признаками, наряду с детородными органами, являются половые железы, которые выполняют две важнейшие функции — выработку половых клеток (сперматозоидов) и полового гормона (тестостерона). Небольшое количество гормонов, близких по составу и свойствам к тестостерону, вырабатывают эндокринные железы — надпочечники (поэтому немного тестостерона есть и в женском организме).

Мужские половые гормоны (иначе — андрогены) обладают чрезвычайно важным свойством — под их влиянием усиливается синтез белка и происходит быстрое наращивание мышечной и костной ткани, рост волос. Изменения, происходящие в подростковом и юношеском возрасте с первичными половыми призна-

ками, также характеризуются усилением типичных для мужского пола свойств, черт и качеств.



Созревание сперматозоида

- 1 — семенной канал
- 2 — яички
- 3 — развивающийся сперматозоид
- 4 — зрелый сперматозоид
- 5 — ЛГ, ФСГ
- 6 — гипофиз

Последовательность появления половых признаков у мальчиков

Возраст	Половые признаки
9–11	Начало роста яичек и полового члена.
11–12	Увеличение активности простаты; изменения гортани.
12–13	Значительный рост яичек и полового члена. Рост волос на лобке (по женскому типу).
13–14	Быстрый рост яичек и полового члена; узлообразное уплотнение околососковой области. Начало изменения голоса.
14–15	Рост волос в подмышечных впадинах, изменение голоса; появление волос на лице; дальнейший рост яичек; пигментация мошонки, первая эякуляция.
15–16	Созревание сперматозоидов.
16–17	Оволосение лобка (по мужскому типу). Рост волос по всему телу.
17–21	Остановка роста скелета.

Половые органы

СТРОЕНИЕ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Мужские половые органы — это пенис, или половой член, предстательная железа, семенные пузырьки, яички и их придатки. Эти названия могут показаться непонятными, но понять их функции несложно.

Пенис состоит из особой эластичной губчатой ткани (пещеристых тел, которые могут то заполняться кровью и увеличиваться, то, если произойдет отток крови, уменьшаться) и может увеличиваться или уменьшаться в размере. Таким образом, пенис обладает способностью к напряжению; при выполнении половой функции он выпрямляется, увеличивается в объеме примерно в 3 раза и становится упругим. Это состояние называется эрекцией. Интересно, что этот процесс наблюдается почти с рождения малень-

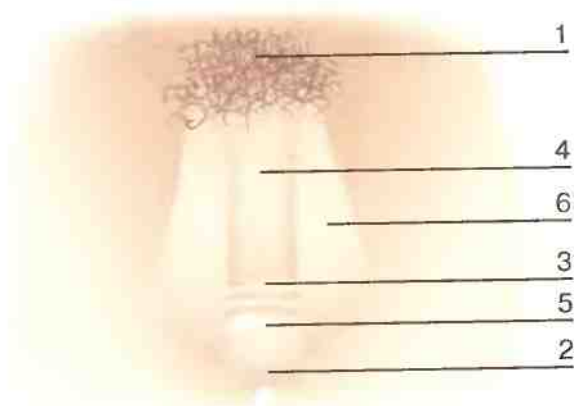
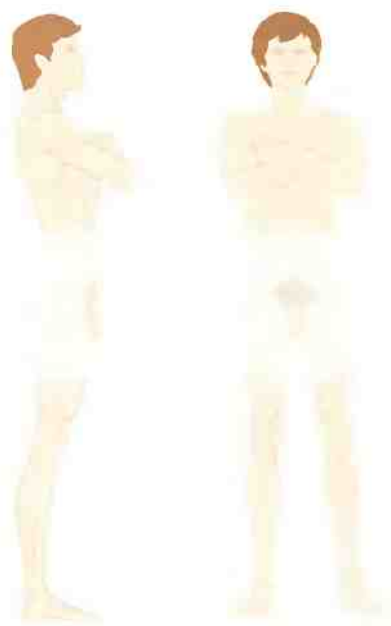


Схема строения внешних половых органов мужчины

- 1 — лобок
- 2 — отверстие мочеиспускательного канала
- 3 — крайняя плоть полового члена
- 4 — тело полового члена
- 5 — головка полового члена
- 6 — яички



кого мужчины (эрекция происходит у грудных детей), но полное развитие сосудов заканчивается к 15—18 годам. А сам половой член увеличивается как в длину, так и в ширину в основном в возрасте 13—16 лет.

Внутри пениса проходит мочеиспускательный канал. Когда через него выводится моча, семенная жидкость со спермой туда не поступают. Специальное приспособление, похожее на клапан (сфинктер) не позволяет моче и сперме одновременно находиться в мочеиспускательном канале.

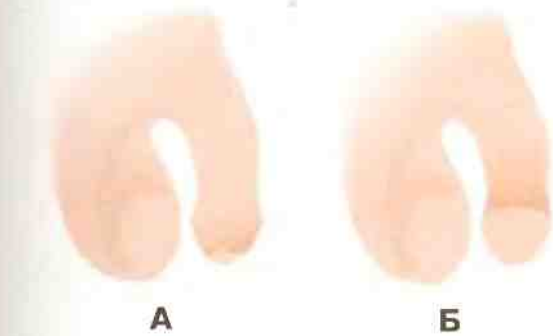
Снаружи пенис покрыт кожей, в области головки (самый кончик полового члена и наиболее чувствительная его часть) кожа образует складку — крайнюю плоть, которая при эрекции отодвигается к основанию головки. На внутренней поверхности крайней плоти есть железы, выделяющие белое вещество — смегму, которая смазывает головку. При ее избытке и попадании инфекции может возникнуть воспаление головки и крайней плоти. Чтобы этого не произошло, надо ежедневно обмывать половой член.

ОБЫЧАЙ ОБРЕЗАНИЯ

Обрезание — обычай обрезать крайнюю плоть у новорожденных мальчиков — распространен у мусульман и евреев. Он имеет не только религиозные корни. В древности религия и медицина были тесно связаны. И неудивительно, что лечением занимались жрецы, патриархи, пророки. Обрезание служило знаком исповедания той или иной религии.



Рисунок на стене гробницы. Саккара. Древний Египет, 6-я династия, 2300

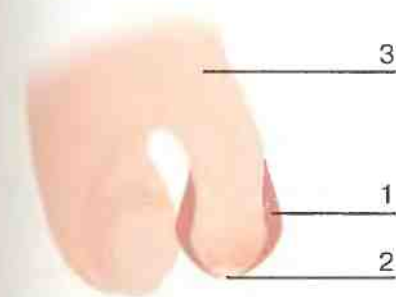


А — половой член до обрезания
Б — половой член после обрезания

В некоторых случаях обрезание делают по медицинским показаниям. Например, при фимозе. Если конец крайней плоти слишком узкий и не открывается, существует опасность попадания инфекции в выемку, расположенную между железой и крайней плотью, так как проведение гигиенических процедур в данном случае затруднено.

Крайняя плоть — это органичная часть полового члена, служащая для защиты кожи головки и слизистой наружного отверстия мочеиспускательного канала от внешнего воздействия. Кроме того, крайняя плоть является как бы запасом кожи, который требуется при увеличении полового члена во время эрекции. В коже крайней плоти огромное количество рецепторов, реагирующих на прикосновение, в то время как головка полового члена обладает значительно меньшей чувствительностью. Поэтому обрезанные мужчины способны к более продолжительному половому акту, но за счет снижения интенсивности своих ощущений.

Удаление крайней плоти



1 — складка крайней плоти
2 — головка полового члена
3 — тело полового члена



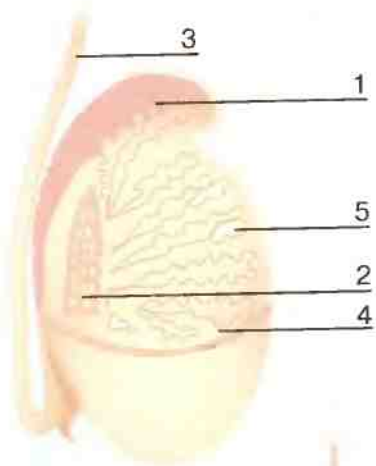
1 — крайняя плоть
2 — тело полового члена
3 — головка полового члена
4 — места надрезов

СТРОЕНИЕ ВНУТРЕННИХ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

У плода мужского пола уже на 8—10-й неделе внутриутробного развития можно обнаружить внутренние половые органы.

Яичко — это парная мужская железа, сплюснутая с боков, опускающаяся в мошонку из брюшной полости к моменту рождения или вскоре после этого. Встречаются аномалии яичек, когда у мальчиков имеется более двух яичек, одно яичко или их нет вовсе.

Яички, подобно женским яичникам, вырабатывают гормоны и половые клетки — мужской половой гормон тестостерон и сперматозоиды. Когда мальчику исполняется 12—14 лет, внутри яичек появляются миллио-

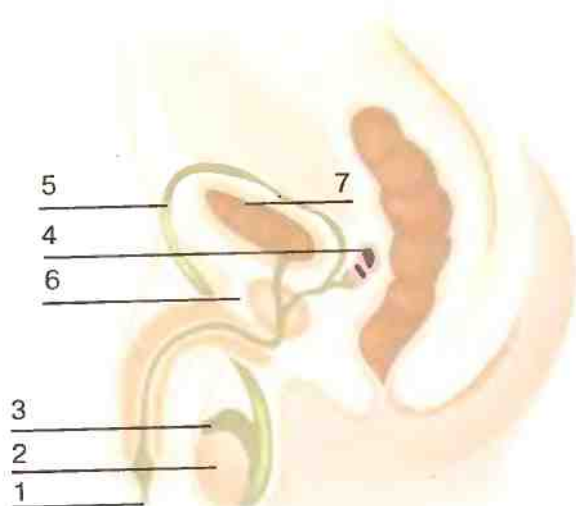


Строение яичка

- 1 — придаток яичка
- 2 — средостение яичка
- 3 — семявыносящий проток
- 4 — семенные канальцы яичка
- 5 — долька

ны сперматозоидов: на их формирование уходит более двух месяцев.

Яички находятся в мошонке. Мошонка расположена вне брюшной



Внутреннее строение мужских половых органов

- 1 — мочеиспускательный канал
- 2 — яичко
- 3 — придаток яичка
- 4 — семенной пузырь
- 5 — семявыносящий проток
- 6 — простата
- 7 — мочевого пузыря

полости неслучайно — сперматозоидам нужна температура на 2 градуса ниже, чем температура тела.

Если разрез яичка рассматривать в лупу с 2—3-кратным увеличением, то четко видно до 300 долек, а в каждой из них — по 3—4 извитых семенных канальца, которые переходят в тонкие прямые канальцы. В этой сети формируются выносящие канальцы (их от 15 до 18), впадающие в придаток. Образование сперматозоидов происходит в извитых канальцах непрерывно с пубертата до старости (у мужчин в возрасте 100 лет может сохраняться оплодотворяющая способность спермы). Чтобы представить «работу», выполняемую извитыми канальцами, надо знать, что при одной поллюции «выбрасывается» в среднем 200 миллионов сперматозоидов.

В 10-летнем возрасте яичко у мальчика весит 1 грамм, в период полового созревания — 7 и более граммов, а у взрослого мужчины — 25—30 граммов.

Придаток яичек — это маленький орган, который представляет собой спиралевидную трубочку, которая проходит с задней стороны каждого из яичек. В придатке различают головку, тело и хвост. К нему подходит до 18 выносящих канальцев из яичка. Здесь дозревают сперматозоиды, поступающие из яичек.

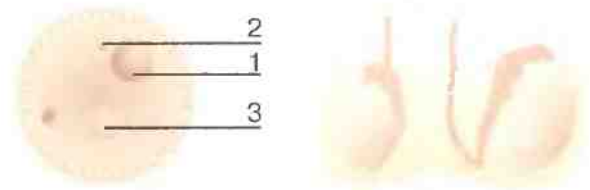
Строение мошонки и полового члена



- 1 — семенной канатик
- 2 — семявыносящий проток
- 3 — пещеристое тело полового члена
- 4 — губчатое тело полового члена
- 5 — мышцы, поднимающие яичко
- 6 — вены и артерии полового члена

Семявыносящие протоки представляют собой трубочки длиной до 40 см, соединяющие придатки с мочеиспускательным каналом. По ним сперматозоиды направляются из придатков в пенис. Бывают случаи, когда семявыносящие протоки становятся непроходимыми. Однако созревание сперматозоидов продолжается, и «готовые» спермии словно «перевариваются» специальными клетками. При нормальной проходимости протоков эти клетки «съедают» слабые сперматозоиды.

Строение семявыносящего протока



- 1 — семявыносящий проток
- 2 — артерия семявыносящего протока
- 3 — яичковое сплетение

Предстательная железа, или простата, вырабатывает секрет, необходимый для активности сперматозоидов. В период полового созревания предстательная железа интенсивно увеличивается и достигает размера грецкого ореха.

Семенные пузырьки — это железы, наполненные семенной жидкостью. Сперма, достигшая семенных пузырьков, смешивается с семенной жидкостью и затем выходит наружу через мочеиспускательный канал.

Нормальная работа половых органов мужчины во многом зависит

Строение предстательной железы



- 1 — мочевого пузыря
- 2 — мочеточник
- 3 — семявыносящий проток
- 4 — предстательная железа
- 5 — уретра

от их кровоснабжения. В приводящих и отводящих сосудах полового члена есть специальные валики, которые отвечают за поддержание необходимого объема кровенаполнения во время полового акта.

Вторичные половые признаки

ЧТО ТАКОЕ ПОЛЛЮЦИИ?

Подобно первой менструации у девочек, появление поллюций у мальчиков свидетельствует о начале процесса выработки зрелых сперматозоидов (слово «поллюция» происходит от латинского *pollutio* — «пачкание»). Наблюдаются они в 14—15 лет и случаются обычно 1—3 раза в месяц. Это непроизвольное извержение семени, которое происходит чаще всего во сне, когда подросток погружается в «эротические грезы».

Причина этого явления кроется в постепенно накапливаемом раздражении нервных окончаний в семенных пузырьках и простате из-за переполнения их секретом. Зная природу этого нормального физиологического явления, подростки, которые еще не живут половой жизнью, могут не тревожиться по поводу поллюций.

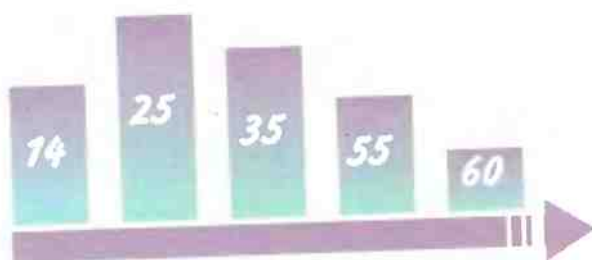
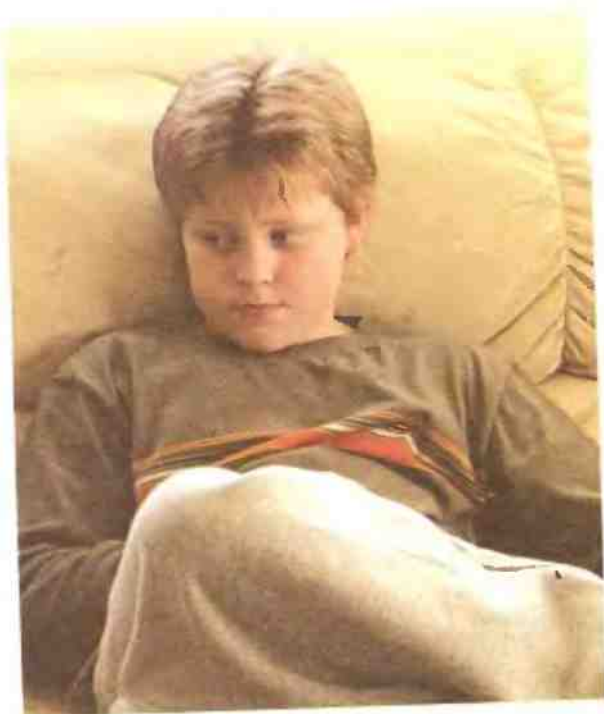


Схема секреции мужских гормонов

- 14 лет — секреция обильная
- 25 лет — пик секреции
- 35 лет — уменьшение секреции
- 55 лет — незначительный остаток гормонов
- 60 лет — секреция близка к истощению

ОВОЛОСЕНИЕ ЛОБКА, ПОДМЫШЕЧНОЙ ВПАДИНЫ И ЛИЦА

Важный признак полового созревания у мальчиков — оволосение лобка, начинающееся с 13 лет. Примерно через год начинается рост волос под мышками, а еще через два года — на лице. Этот процесс связан с активной выработкой гормона тестостерона, под влиянием которого лобковые волосы грубеют и темнеют, начинают завиваться и распространяются по лобку вширь. Верхняя граница лобковых волос вытягивается по направлению к пупку, образуя ромбовидную форму (при стабильном уровне мужских гормонов). Это мужской тип оволосения лобка. Разные сроки начала оволосения объясняются неодинаковой чувствительностью волос к этому мужскому гормону.

Оволосение лобка заканчивается к 25 годам. Подмышечное оволосение активно происходит между 14 и 17 годами.

На лице сначала растут усы, затем борода. Позже появляются волосы на груди, иногда на спине.

ГОЛОС «ЛОМАЕТСЯ»

В процессе полового созревания с ростом тела у мальчиков меняется форма гортани, и голос становится ниже. Особенно заметно изменяется главный из образующих ее хрящей — щитовидный, который имеет характерный выступ, так называемое «адамово яблоко». В большинстве случаев голос меняется постепенно, но иногда неожиданно во время разговора срывается, что приводит подростка в замешательство. Бывает, что типичный детский голос внезапно превращается в грубый и хриплый. Бояться этого не стоит — через короткое время у юноши сформируется голос взрослого мужчины.



НАБУХАНИЕ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ

При половом созревании соски грудных желез у мальчиков набухают. Примерно в 10—11 лет безболезненно увеличивается ткань над ареолой — темным кружком кожи вокруг соска. Это вызвано гормональными изменениями. Как только тестостерона в организме станет больше, он затормозит развитие грудных желез.

Строение гортани

- 1 — щитовидный хрящ
- 2 — перстневидный хрящ
- 3 — трахея



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Родители нередко жалуются, что воспитание гигиенических навыков у мальчиков — дело довольно сложное и кропотливое. Однако, если подросток хочет выглядеть привлекательным для ровесниц, он должен в первую очередь содержать свое тело в чистоте. Как сказал поэт В. Маяковский:

Нет
на свете
прекрасней одежды,
чем бронза мускулов
и свежесть кожи.





Правильный уход за кожей предупреждает воспалительные заболевания. Душ необходимо принимать ежедневно, желательно не слишком горячий. Умываться нужно прохладной водой с мылом. В подростковом возрасте происходит усиление потоотделения, пот при этом приобретает характерный запах — и никакие дезодоранты не помогут, только личная гигиена.

У многих подростков интенсивно потеют ноги. Способствуют этому плоскостопие, тесная неудобная обувь (и даже удобная — кроссовки), употребление в пищу острого. Подросток должен взять за правило стирать носки ежедневно. Существует множество средств по уходу за ногами: смягчающие, вяжущие, дубильные препараты (например, отвар дубовой коры).

Красивые волосы украшают мужчину, и правильный уход за ними полностью себя оправдывает. Надо

знать свой тип волос (нормальные, сухие или жирные) и использовать соответствующий шампунь для мужчин. Очень вредно для волос, если их обладатель ходит зимой без головного убора, поскольку при переохлаждении кровеносные сосуды сужаются и питание волос ухудшается.

Примерно с 16 лет юношам приходится регулярно бриться. Делать это следует перед умыванием (если вы пользуетесь электробритвой) или после умывания (если отдаете предпочтение бритвенным станкам).

Большое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет полноценный сон. Потребность в сне в 13—14 лет составляет 9 часов, в 15—17 лет — 8 часов 30 минут.



СИЛА — НАДЕЖНЫЙ СПУТНИК

Обосновывая свое стремление с раннего детства развивать и закалывать тело, древние греки говорили: «Сначала надо создать сосуд, а потом наполнить его вином просвещения».

История сохранила имена многих выдающихся атлетов античности, принимавших участие в Олимпийских играх древности. На протяжении веков атлетическая гимнастика совершенствовалась. На рубеже XIX и XX столетий получил развитие специфический вид тренировок — так называемый культуризм (или бодибилдинг), родоначальником которого принято считать Ю. Сэндоу. Интерес к занятиям с отягощениями как средству физического развития мышц всего тела, формирования правильной осанки, силы, укрепления здоровья велик. Существует целая сеть трена-

жерных залов, но можно начать заниматься дома по системе упражнений Сэндоу с гантелями. Чтобы стать здоровым, нужно и сто́ит потрудиться!

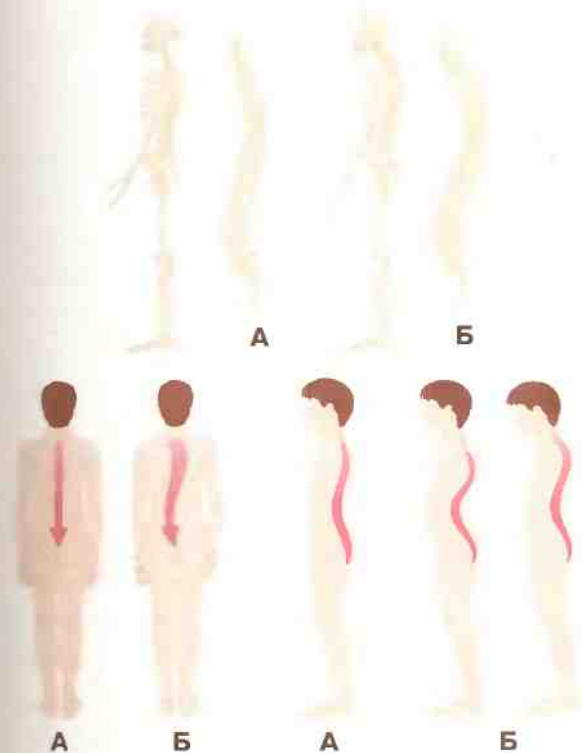
СРЕДСТВО ОТ СУТУЛОСТИ

Когда-то в юнкерских училищах сутулившимся подросткам привязывали к спине доску и достаточно было часа подобных «занятий», чтобы будущий офицер внимательно относился к своей осанке. Избавившись от такого недостатка как сутулость, юноша может стать выше на 2—3 см. Причина сутулости — в слабости мышц спины, поэтому надо делать упражнения, укрепляющие их. Прежде всего это подтягивание на перекладине широким хватом рук.



И все же главное — систематический контроль за своей осанкой, волевая коррекция. Опущенная голова и сгорбленная спина не только не украшают юношу, но и говорят о робости, неуверенности в себе. Начинать надо с утренней зарядки, постепенно усложняя комплекс. Приобщившись к физической культуре, следует перейти к занятиям различными видами спорта.

Схема осанки



А прямая осанка
Б искривленный позвоночник

ЧТО ТАКОЕ МУЖЕСТВО?

Веками мужчине приходилось выполнять задачи, связанные с риском: он был и охотником, и воином, и добытчиком. Сегодня подростки все меньше занимаются физическим трудом, предпочитая часами сидеть за компьютером или у телевизора. Это говорит о том, что они пренебрегают своим здоровьем, а ведь настоящий мужчина должен заботиться о себе. В знаменитом словаре В. Даля сказано: «Мужество — состояние мужа, мужчины, стойкость в борьбе, бодрость, духовная красота, доблесть, храбрость, отвага, спокойная смелость в бою и опасностях, терпение и постоянство».

«ИНТИМНАЯ» ФИЗКУЛЬТУРА

Можно сколько угодно обвинять экологию и стрессы, которых в нашей жизни немало, в том, что хрустят суставы, капризничает кишечник и скачет кровяное давление. Вот только кому придется беседовать с докторами, пить таблетки и соблюдать десятки запретов — экологии или вам? Ответ очевиден.



Поэтому мы предлагаем оставить стоны и вздохи бабушкам и взяться за дело сохранения собственного здоровья с присущим молодежи оптимизмом. Тем более что запас бодрости и сил, данный природой при рождении, у молодого организма велик, и больших усилий прикладывать не придется. Всего-то нужно правильно питаться, побольше бывать на свежем воздухе, а не дышать сигаретным дымом, и активно нагружать мышцы.

«А причем тут сексология?» Хороший вопрос. Ответ тоже хороший и простой: сексуальная функция на-

прямую зависит от общего состояния организма. Чем ты здоровей, тем больше удовольствий подарит тебе твое тело, не говоря уже о счастье материнства и отцовства, которого многие в наше время ожидают годами. И еще: есть мышцы, о существовании которых люди не подозревают, пока не нагрянут болезни, которые приходится долго и мучительно лечить. Речь идет об анально-генитальных мышцах (их еще называют мышцами малого таза, или интимными), удерживающих внутренние органы, в том числе половые, в правильном положении. Эти мышцы приходят в действие при мочеиспускании, дефекации, сексуальном контакте, у женщин — еще и во время родов. От прочих мышц они отличаются тем, что работают строго «по потребности», а не целый день, как, к примеру, мышцы рук и ног.

ЗАЧЕМ НАДО УКРЕПЛЯТЬ ИНТИМНЫЕ МЫШЦЫ?

Пожалуй, нет такой гинекологической или урологической проблемы, которую можно решить без укрепления мышц малого таза. Если эти мышцы слабы, образуется застой крови, и любая инфекция ведет к воспалению, это первое. Второе: когда мышцы тазового дна слабы, начинают смещаться внутренние органы, страдает функция мочевого пузыря, половые органы и сексуальная функция в целом. Нарушается также внутрибрюшной тонус, а это чревато заболеваниями не только органов малого таза, но и желудочно-кишечного тракта.

Слабостью генитальных мышц обусловлены многие «женские» болезни — стрессовое недержание мочи,

опущение матки и стенок влагалища, воспаления и опухолевые процессы, бесплодие. А вот развитые интимные мышцы стимулируют гормональный обмен, нормализуют баланс микрофлоры в вагине, облегчают родовую деятельность, а также быстрее приходят в норму после родов. И, конечно же, усиливают сексуальные ощущения женщины и ее партнера.

У мужчин недостаточная работа интимных мышц приводит прежде всего к нарушениям эрекции. А вот развитые мышцы мужских гениталий помогают управлять возбуждением, дают возможность контролировать эякуляцию (увеличивать длительность полового акта), улучшают качество эрекции.

Упражнения для женщин

Прежде чем приступать к тренировкам непосредственно мышц влагалища и сопряженных мышц, необходимо понять, вернее, почувствовать, где они находятся. Это можно сделать, прерывая процесс мочеиспускания. Не нужно шевелить ногами или ягодицами. Получилось? Теперь сожмите эту мышцу как можно крепче и задержите в таком положении на некоторое время, затем медленно расслабляйте. При медленном расслаблении можно прочувствовать, как «освобождаются» эти мышцы. Начинать лучше с 2—3 остановок, постепенно увеличивая их число. Сначала будут сокращаться и генитальная, и анальная группа мышц, но потом надо постараться напрягать каждую в отдельности.

Когда вам удастся почувствовать эти мышцы, вы можете напрягать их в любом месте, в любом положении — сидя, стоя, лежа. Никто не заметит этих тайных упражнений. Только помните: мышцы живота, ягодиц и бедер должны оставаться



расслабленными и не включаться в работу. Оптимальное число повторений — 15, причем удерживать мышцы в состоянии сокращения нужно в течение 5 секунд.

Упражнения для мужчин

Мужчинам тоже нужно научиться работать отдельно мышцами ануса и подмышочными мышцами. Упражнения укрепляют мышцы и улучшают тазовое кровообращение. Они помогают сосредоточить внимание на ощущениях, возникающих непосредственно перед семяизвержением. Многие мужчины, способные полностью контролировать эякуляцию, регулярно делают эти упражнения, чтобы острее чувствовать оргазм. Упражнение несложное: расслабиться, сосредоточиться и пытаться пошевелить penisом, используя только подмышочные мышцы. Упражнение для анальных мышц: напрягайте (сжимайте) анус по 15—20 раз три—четыре раза в день. Не переусердствуйте: мышечное перенапряжение вызывает боль и требует прекращения упражнения. Потом вам придется начинать все сначала. Результаты тренировки станут заметны уже через 6 недель.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?

Общий комплекс упражнений для органов малого таза:

Упражнения сидя

1. Скрестите ноги по-турецки, руки положите на бедра, спина прямая. Втяните «в себя» мышцы тазового дна, ягодицы, живот. Крепко сжимайте мышцы, затем расслабьте. Повторите 16—20 раз.



2. Ноги максимально выпрямлены. Поднимите руки вверх на вдохе, затем сделайте наклон к носкам, потянитесь к ним, прижав голову подбородком к ямочке между ключиц. Сделайте 6—8 наклонов.



3. Сядьте на пятки, спина прямая, скрестите бедра, ноги согните в коленях, руки сцепите сзади в замочек. Правую руку заведите за плечо, левую протяните сзади навстречу правой. Повторите упражнение поменяв руки.



4. Сядьте так, чтобы одна нога была прямая, а другая согнута в колене, стопа подведена как можно ближе к промежности. Поднимите руки вверх и потяните их к носку прямой ноги, сжимая ягодицы. Сохраняйте такое положение 6—8 сек. Повторите поменяв ноги. Прodelайте упражнение 4 раза с каждой ногой.

5. Стопы разверните к себе, колени согните, разверните пятки и подведите их к области паха. Придерживаясь руками за носочки ног, сокращайте и подтягивайте ягодичные и мышцы тазового дна. Повторите 8 раз.



Упражнения лежа

1. Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите одну прямую ногу вверх, затем присоедините к ней другую, поработайте ногами как ножницами — скрестно, затем опустите их вниз. Повторите упражнение 8 раз.



2. Лежа на спине, поднимите ноги под прямым углом. Одну ногу

положите на пол в сторону, затем присоедините к ней другую. Потом возвращайтесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.



3. Лягте на живот, согните в локтях руки, касаясь лбом пола. Руки положите на пол перед головой, кисти положите на локти, руки над головой. Поднимайте разведенные в стороны прямые ноги вверх как можно выше, носочки вытянуты. Задержитесь в таком положении на 6—8 секунд.



БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

В мире существует масса способов разнообразить свою жизнь и доставить себе удовольствие, и наркомания, как и все иные «мании» — алкоголизм, сексоголизм, игромания, курение — далеко не лучшие в том помощники. О вреде наркомании (токсикомании), а также чрезмерного увлечения алкоголем, сигаретами сказано и написано очень много. И хотя курение и алкоголь, а, тем более, компьютерные игры или общение с «одноруким бандитом» в сравнении с наркотиками кажутся невинным развлечением, хотим еще раз подчеркнуть: механизмы формирования и законы, по которым развиваются разного рода «зависимости» — общие. Это означает, что для лечения игромании, алкоголизма и наркомании используют одни и те же принципы и подходы. Поэтому, прежде чем решиться попробовать запретный плод, подумай: стоит ли ради сомнительного удовольствия подвергать опасности свое здоровье и будущее.



КУРЕНИЕ

Курение отрицательно влияет на все органы и системы организма. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, многие из которых вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид. Табачная зависимость обусловлена наличием в табаке никотина. При каждой затяжке дымом в кровь поступает от 0,05 до 0,15 мг никотина, а через 6—7 сек этот никотин доставляется кровью в мозг. По сво-

им внешним признакам табачная зависимость напоминает наркоманию и токсикоманию, но при одном существенном отличии: она не вызывает изменений личности.

Теперь о воздействии курения на репродуктивную функцию человека. После поступления в организм никотина учащается сердцебиение и сужаются кровеносные сосуды,



что постепенно приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, и, как следствие, проблемам с потенцией у мужчин. Отравление табачным дымом и никотином женского организма приводит к рождению слабых, с небольшим весом детей, является причиной повышения заболеваемости и смертности детей в первые годы жизни.

После одной выкуренной сигареты у беременной женщины наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод несколько минут находится в состоянии легкого кислородного голодания! Следствием этого становится задержка внутриутробного развития плода. Курение во время беременности повышает риск возможного выкидыша или рождения мертвого ребенка. Не рискуйте жизнью и здоровьем будущего малыша!

АЛКОГОЛЬ

Давно сказано: «Крепкие напитки создают слабых людей». Небольшие дозы алкоголя вызывают расслабленность и благодущие, но в погоне за этими приятными ощущениями человеку приходится увеличивать количество выпитого, и тогда может наступить сильное алкогольное отравление, симптомами которого становятся головокружение, тошнота, нарушения в работе сердца и печени. Узнать о последствиях увлечения алкоголизмом лучше до того, как разовьется алкогольная зависимость, потому что, во-первых, последствия сохраняются многие месяцы, во-вторых, человеку бывает непросто отказаться от спиртного. И еще: в наше время значительная часть спиртного производится «подпольно», с нарушением технологии, при отсутствии контроля за содержанием ядовитых веществ. Употребление такой продукции даже для взрослого человека со сформировавшимся организмом может обернуться серьезным отравлением и даже смертью!



Злоупотребление спиртным в подростковом возрасте приводит к нарушениям в функционировании органов половой сферы. Многие юноши считают, что спиртное повышает потенцию, и в определенной мере они правы: небольшие дозы алкоголя приводят к растормаживанию центральной нервной системы, и в первой фазе опьянения подхлестывает половое влечение. Но затем, когда молодой человек привыкает к употреблению алкоголя и увеличивается количество выпитого — проблемы неизбежны.



Несовместим алкоголь и с материнством: у трети женщин, употребляющих алкоголь, рождаются недоношенные дети, четверть пьющих женщин рожают мертвых детей. Зачатие в пьяном виде чревато органическими поражениями различных органов и тканей будущего ребенка. Современные исследования подтверждают, что дети, зачатые родителями в пьяном виде, в 5 раз чаще болеют нервными и психическими заболеваниями. Важно знать, что пагубное воздействие на зачатие оказывает даже небольшое количество алкоголя в крови.



НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ

Как правило, люди ищут в сильнодействующих наркотических веществах что-то приятное или интересное для себя. Все начинается с решения «просто попробовать». Никто не хочет стать наркоманом, наивно полагая, что именно он является тем человеком, который сумеет выйти «сухим из воды». На деле все происходит по-другому. Коварство наркотиков состоит в том, что первые ощущения — самые яркие. Возникает желание снова это чувствовать, а затем и усилить остроту этих ощущений, которая со временем блекнет. Это подталкивает человека к увеличению дозы и более частому употреблению препарата. Так возникает и прогрессирует наркотическая зависимость.

Чтобы справиться с бедой, очень важно понять: наркомания — это болезнь. Специалистами, работающими в наркологии, это признано давно и безоговорочно. Болезнь под названием «наркомания» включена в медицинские справочники и каталоги наряду с другими заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим болезням, так как имеет огромный процент смертности — 96% больных умирает.

ЧРЕЗМЕРНАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ИЛИ СЕКСОТОЛИЗМ

Представления о сексуальных отношениях формируются еще в подростковом возрасте. Конечно, секс с частой сменой партнеров — не изобретение нашего времени. Его приверженцы жили во все времена и во всех странах, несмотря на то, что общественная, и, особенно, церковная мораль осуждала беспорядочные половые связи. И небезосновательно: повышенная сексуальная активность, особенно в сочетании с неразборчивостью в выборе партнера, чревата нежелательной беременностью и рождением нежеланных детей, не говоря уже о заболеваниях, передающихся половым путем.



Все мы очень разные по темпераменту, характеру, взглядам на жизнь, и это определяет интенсивность нашей половой жизни и выбор партнера. Однако на отношение к сексу даже взрослого человека слишком сильное влияние оказывают навязанные извне стереотипы, в существовании которых мы зачастую сами себе не признаемся.

Что уж говорить о подростках, которые в силу потребности в признании и самоутверждении оказываются наиболее уязвимыми перед такими факторами, как:

■ желание быть «своим» в группе сверстников или единомышленников, а, значит, вести себя так, как в данной среде принято, даже если на самом деле этого не хочется (выпивать, жить половой жизнью, употреблять наркотики и др.);

■ стремление доказать себе, родителям и всему свету, что уже взрослый и можешь делать то, что хочешь;

■ первая любовь. Часто объектом первой влюбленности, особенно у девушек, становится партнер постарше. Даже не имея желания и потребности вступать в сексуальный контакт, подросток таким образом доказывает искренность своих чувств. В такой ситуации можно только надеяться, что объект любви проявит понимание и такт;

■ стремление соответствовать некоему идеалу, быть похожим на кумира.

Не последнюю роль в формировании идеального образа собственного «я» играют сверх меры эротизированные кино- и телеиндустрия. Обнажая интимную жизнь, они создают сексуальную напряженность, подталкивают подростка к осознанию себя сексуальным объектом, и, как следствие, к реализации определенных поведенческих стереотипов — попыткам любой ценой добиться сексуальной привлекательности в глазах представителей противополо-

ложного пола, стремлению выставить напоказ интимную жизнь, браваде сексуальными победами и др.

Да, есть люди, по-настоящему «зацикленные» на сексе. Но их повышенная сексуальная активность объясняется... физическими или психическими аномалиями (отклонениями от нормы). Они в этом не виноваты — у одних в организме что-то не заладилось от природы, другие в детстве систематически подвергались насилию, что со временем извратило их сексуальное восприятие, третьи таким образом компенсируют свою несостоятельность в других областях.



В странах Европы к сексоголизму относятся как к наркотической зависимости и при лечении сексоголиков применяют методы, разработанные для лечения наркомании и алкоголизма.

Это — «информация к размышлению», а выводы ты должен сделать сам. Не существует универсальных советов, как не бывает и одинаковых людей и ситуаций. Но здоровье — психическое и телесное — твой капитал и гарантия благополучия в будущем, поэтому принимай решение самостоятельно, не позволяй чужой воле или случаю манипулировать тобой.





**ЛЕСТНИЦА
ЛЮБВИ**

ДРУЖБА И ЛЮБОВЬ

Что мы знаем о любви? Возвышенное, волшебное, сильное чувство, которым «держится и движется жизнь». Самые поэтические строки Библии посвящены ей: «Большие воды не могут потушить любви. И реки не зальют ее. Если бы кто давал все богатства дома своего за любовь, то он был отвергнут с презрением».

Современные ученые рассматривают две стороны любви — эмоциональную и биологическую (сексуальное начало).



Эмоциональная сторона проявляется прежде всего в желании постоянно находиться рядом с любимым человеком. Возникает это желание еще тогда, когда во чреве матери зарождается новая жизнь, а вместе с ней — беззаветная, святая материнская любовь. Это первая ступенька любви.

После рождения малыша мать окружает его заботой и нежностью — это основа, на которой потом строится инстинкт любви, потребность в союзе и интимном контакте с другим человеком. Не менее материн-



ской для растущего малыша важна и любовь отца. Ведь отец — это человек, который открывает перед своим ребенком дорогу в мир.

Вторая ступенька — дружба. Английский поэт-романтик Дж. Байрон однажды сказал, что дружба — это любовь без крыльев. Любовь и дружба — прекрасные чувства, они взаимно дополняют и укрепляют друг друга, хотя ценны и сами по себе. Настоящая дружба возможна с человеком, который вызывает симпатию, с которым вы становитесь близки благодаря совпадению вкусов, интересов, увлечений.

А еще это школа самостоятельности, ответственности за человека, которым дорожишь. Особенно когда дружить начинают мальчик и девочка.



СОТВОРЕНИЕ КУМИРА

До переходного возраста примером для подражания детям служат родители, а сейчас кумиром часто становится звезда кино, шоу-бизнеса или спорта. Взрослеющие мальчики и девочки нуждаются в объекте любви, в предмете восхищения — в том, с кем они могут отождествлять себя и свое поведение.

ПО КАКИМ КРИТЕРИЯМ ДЕТИ ВЫБИРАЮТ ДРУЗЕЙ?



ПОЧЕМУ ДЕТИ ОСТАВЛЯЮТ ДРУЗЕЙ?



Кумиры помогают подросткам «быть в струе». Ведь, несмотря на то, что подростки считаются «бунтарями», подлинная индивидуальность в них только формируется. Для подростков очень важно осознание своей принадлежности к группе единомышленников. Они стремятся «правильно» освоить социальные отношения, и примером для подражания для них являются их кумиры. А кумирами могут быть всем известные люди — певцы, музыканты, актеры, иногда даже политики.

В данном случае они становятся учителями, проводниками во взрослый мир. Они показывают, как нужно общаться и каким нужно быть, какие модели поведения выбирать в той или иной ситуации, в конце концов, они на своем собственном примере демонстрируют, какой личностью нужно быть, чтобы достичь успеха в обществе.

Примером для подражания могут оказаться и сверстники, пользующиеся популярностью в коллективе.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

«Кто не испытывал юношеской любви, чувствует себя обделенным и никогда не утешится. Совсем не обязательно, чтобы эти любовные идиллии доходили до физической близости. В предвкушении столько прелести, что его стоит продлить. Посвятите вашу юность нежной страсти!» — призывает французский писатель Андре Моруа.

Первая любовь, первые свидания и поцелуи в полумраке подъезда, первые объятия на скамеечке, первые пожатия рук на дискотеке. Разве можно забыть это чудесное время! Кто бы ни вошел позднее в вашу жизнь, какая бы буря чувств ни захлестнула, огонек первой любви будет всегда теплиться в вашем сердце. И это уже не просто обожание некоего недостижимого кумира, это чувство к вполне конкретному человеку, живущему рядом, а потому вполне достигаемому.

В каком возрасте к человеку приходит это чудо — первая любовь?



В подростковом возрасте мы остро ощущаем потребность в дружбе и любви. Сначала мы чувствуем, а потом осознаем могучую силу влечения к противоположному полу (оно называется либидо). Это вторая сторона любви — сексуальная. Итак, любовь проявляется стремлением к духовной и физической близости с любимым человеком. Вот классическая формула любви из знаменитого древнеиндийского трактата «Ветки персика»:

Три источника имеет влечение
человека:

Душу, разум и тело.
Влечение душ порождает дружбу.
Влечение ума порождает уважение.
Влечение тела порождает желания.
Соединение трех влечений
порождает любовь.

Любовь — это уважение к любимому, признание его личной сво-

боды, терпимость, постоянная забота, желание каждую встречу сделать маленьким праздником. А вы это уже умеете?

Во все времена были люди, так же беззаветно и страстно любившие, как многие сегодня. Однако сами проявления любви меняются. Можно спорить о любви Ромео и Джульетты, но она отвечала духу эпохи, в которой они жили. Современный мир с его ошеломляющим ритмом жизни не может не накладывать отпечаток на чувства людей. Сексуальная агрессия, подобно волне, накатывающейся с экранов, бульварных газет и журналов, ставит во главу примитивные инстинкты: подростки пускаются в погону за сексуальным опытом и соотносят его с увиденным в кино, прочитанным в журналах или с рассказами подруг и друзей постарше.

На самом деле они еще никакие не взрослые, просто гордость



ны часто ведут себя по отношению друг к другу жестоко, поэтому велико число аборт, вынужденных ранних браков по причине беременности, разводов, увеличивается заболеваемость венерическими болезнями и СПИДом, количество сексуальных преступлений. Поэтому, встретившись со своим первым избранником (или избранницей), не спешите. Не вступайте в сексуальные отношения только для того, чтобы доказать всем, что вы взрослые.



и сознательная маскировка своих комплексов мешают им откровенно ставить «запретные» вопросы и так же откровенно получать на них ответы.

«Игра в секс» — безжалостная игра. Юные мужчины и женщи-



«КАКИЕ СТАРЫЕ СЛОВА...»

С древнейших времен ритм и звуки играли необычайно важную роль в жизни человека — в звуки облекались его мысли и даже желания. Когда появились духовые и струнные инструменты, стали рождаться мелодии, а позже песни — любовные сонеты и баллады. Слова, обращенные к любимому человеку, мы произносим шепотом или громко в зависимости от ситуации: при первом знакомстве, ухаживании, признании, в нежных ласках или при сексуальном возбуждении. Однако важны не столько слова, сколько голос, интонация, с которой они произносятся.



«Что может больше взволновать женскую душу, чем рассказ о мгновенно вспыхнувшей любви, едва он ее увидел, и о безграничном чувстве печали, не покидавшем его, когда им приходилось находиться

в разлуке? Беседы эти — чудесный заключительный аккорд любовного свидания» — так написано в древнеиндийском трактате «Камасутра».



ОСЯЗАНИЕ

«Женщина — это плод, сладость которого не ощущается, пока не прикоснешься к нему руками. С женщиной так же, как с амброй: если не потрешь в ладонях, не разогреешь — аромата не извлечешь», — сказал арабский поэт.

Вы, наверное, замечали: чем нежнее прикосновение, тем оно действеннее, осязательнее и приятнее. Разнообразие ласк доставляет чувственную радость и тому, кого ласкают, и тому, кто ласкает. Участки тела, отличающиеся наибольшей восприимчивостью к сексуальным раздражителям, называются эрогенными зонами. Они расположены там, где кожа меньше всего трется об одежду и поэтому не теряет чувствительности: это гениталии, грудь, мочка уха и др.

Если партнер испытывает к ласкам безразличие или же они вызывают у него внутреннее противодействие, то даже длительное раздражение наиболее чувствительных участков тела не принесет ничего, кроме растущего чувства досады и злости.

Поцелуи, прикосновения, поглаживания эрогенных зон — подобные любовные игры, объединенные под общим понятием «петтинг», сексологи рекомендуют молодежи, еще не начавшей половую жизнь.



СЕКСУАЛЬНЫЕ ЗАПАХИ

Сексуальные запахи — очень сильные раздражители, воздействующие на наши органы чувств. Мы знаем, какую важную роль они играют в мире животных. Например, самец мотылька может «учуять» самку на расстоянии в несколько километров!

У разных людей орган обоняния имеет разную чувствительность. Есть даже профессии, связанные с умением различать самые тонкие запахи.

Часто отдельные запахи дополняют портрет человека и прочно откладываются в памяти. Женщины испокон веков очень ценили благовония. Современная косметическая промышленность предлагает потребителям море ароматов. Надо только помнить, что кожа каждого человека имеет индивидуальный запах, поэтому необходимо соблюдать чувство меры, пользуясь духами и дезодорантами. И самое главное — приятный запах тела зависит в первую очередь от личной гигиены.

Согласно последним исследованиям, нос вполне можно назвать своего рода половым органом, роль которого в формировании сексуального влечения прежде недооценивали. Можно сказать, что человек имеет как бы два носа. Одним он распознает запахи, другим — реагирует на феромоны — душистые летучие вещества, выделяемые специаль-

ными железами, которые находятся непосредственно в кожных покровах. Попадая в воздух, эти вещества воспринимаются рецепторами органа обоняния и настраивают нас на половой контакт. Именно феромоны во многом определяют степень сексуальной привлекательности женщин и мужчин.

В настоящее время феромоны активно используются в производстве духов и интимной косметики. Однако злоупотреблять искусственными аттрактантами не стоит: чистое ухоженное тело — лучший «поставщик» феромонов.



ПОЛОВОЙ АКТ

МЕХАНИЗМ СЕКСУАЛЬНОЙ СВЯЗИ

Взаимные ласки, поцелуи, нежные прикосновения стимулируют возбуждение партнеров.

У мужчины наступает эрекция — пенис увеличивается до 12—15 см в длину и 3—4 см в диаметре и приподнимается. Эрекция — один из основных компонентов проявления половой функции мужчины, так как позволяет ввести пенис во влагалище женщины и таким образом совершить половой акт.

У женщин железы во влагалище выделяют смазочную жидкость, создавая условия для безболезненного проникновения полового члена.

Половой акт совершается путем ритмичных движений, благодаря которым пенис перемещается от края к задней стенке влагалища.

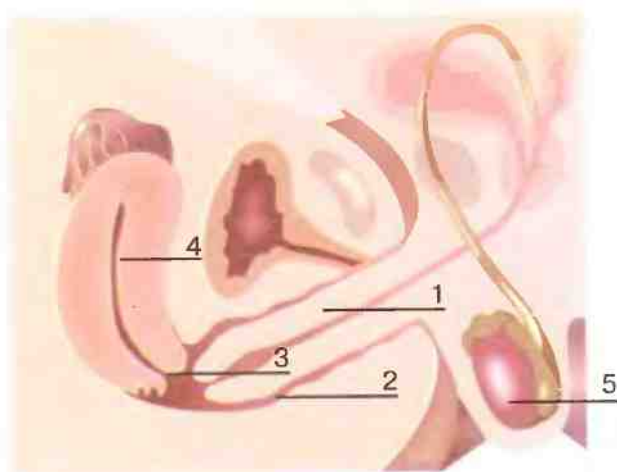
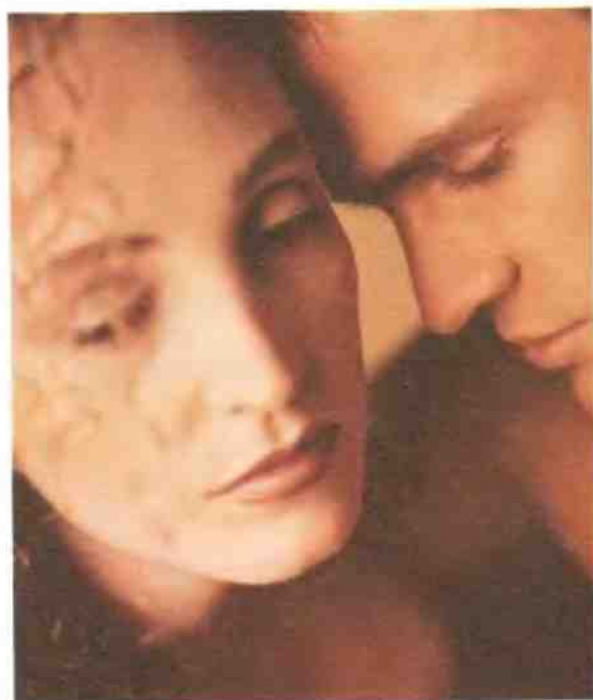


Схема полового акта

- 1 — половой член
- 2 — влагалище
- 3 — шейка матки
- 4 — матка
- 5 — яички



Чаще всего спустя 3—8 минут активной стимуляции наступает оргазм (от греческого слова «оргао» — «пылаю страстью») — высшая степень наслаждения. Оргазм у мужчины сопровождается сокращением мышц в области половых органов и так называемой эякуляцией, или семяизвержением. Интенсивность оргазма зависит от силы выброса семени. Поэтому ощущение наслаждения обычно убывает по мере ослабления силы каждого последующего толчка извергающейся спермы.

В отличие от мужчин, большинству женщин свойственны колебания силы полового влечения. Перед менструацией или после нее наблюдается его усиление, после переутомления, болезни — снижение. У женщин оргазму сопутствует непроизвольное мышечное сокращение в области половых органов. Женский оргазм протекает волнообразно (от 5 до 12 «волн»), причем с каждой волной наслаждение усиливается.

Однако при первой половой связи девушка может и не ощутить

оргазма — иногда женщина начинает испытывать сексуальное удовлетворение только спустя несколько лет активной половой жизни. Здесь действует принцип взаимного приспособления. Очень часто мгновения оргазма не совпадают — раньше он наступает то у мужчины, то у женщины. Но партнеры, хорошо знающие друг друга, могут успешно приспособиться друг к другу. Сексуальная гармония партнеров зависит не только от физической близости, но и от духовного контакта, от ощущения, что человек любим и желанен.



ЛЮБОВНАЯ ПРЕЛЮДИЯ

Говоря о первом половом опыте, мы отмечали, что девушке, стоящей у истоков сексуальной жизни, часто необходимы длительные предварительные ласки, прежде чем ее возбуждение достигнет уровня, достаточного для наступления сексуальной разрядки. У юношей этот механизм менее сложен, однако им не следует забывать, что внимательное отношение к чувствам и потребностям избранницы — ключ к гармонии, в том числе и сексуальной.

9 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

Чтобы получать удовольствие от секса, следуйте следующим правилам:

- 1 Относитесь друг к другу с симпатией.
- 2 Восхищайтесь друг другом и уважайте друг друга.
- 3 Ведите себя непринужденно, свободно (но не развязно!).
- 4 Признавайте в другом человеке ценные качества, которыми, возможно, не обладаете сами.
- 5 Всецело доверяйте друг другу.
- 6 Считайте счастье партнера таким же важным, как и свое собственное.
- 7 Делитесь своими самыми сокровенными мыслями и чувствами, успехами и неудачами.
- 8 В любой ситуации не теряйте чувство юмора.
- 9 Считайте друг друга независимыми планетами, а не спутниками своей собственной планеты.



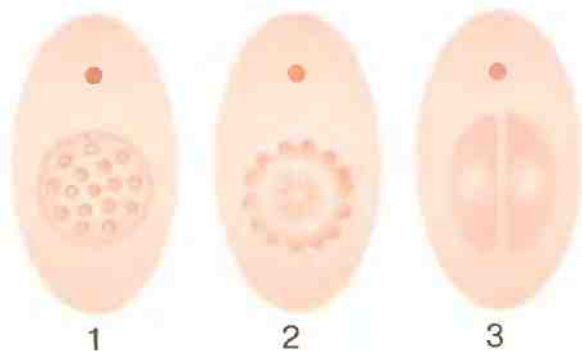
ДЕВСТВЕННОСТЬ

Как происходит первый половой акт и как переживает его девушка? Проникновению пениса во влагалище препятствует девственная плева (гимен). Когда это все же происходит, плева разрывается (это называется дефлорацией). Иногда этот процесс бывает болезненным и сопровождается незначительным кровотечением и болезненностью. Существенное значение при этом имеет деликатность партнера.

Девственная плева не у всех девушек одинакова. У некоторых она столь эластична, что даже при первом половом контакте дело может обойтись и без кровотечения. В прежние времена, не зная этих подробностей, супруг мог усомниться в девственности жены, и ее ожидала страшная кара.

Вот что сказано в Библии: «Если... не найдется девства у отроковицы, то ее пусть приведут к дверям дома отца ее, и жители побьют ее камнями до смерти».

Современные молодые люди не придают девственности столь большого значения, но они должны знать,



Различные формы девственной плевы

- 1 — решетчатая
- 2 — воронкообразная
- 3 — перегородчатая



что первый сексуальный опыт может наложить отпечаток на всю жизнь.

В знаменитом трактате о любви «Камасутра» древние индийцы советовали новобрачным: «первые три дня новобрачные должны... воздерживаться от любовных сношений... В течение следующих семи дней они должны вместе обедать и наносить визиты... Вечером десятого дня муж ласково обратится к своей жене, чтобы вдохновить ее доверием к себе... Пусть начнет с ней душевный разговор... Пусть мужчина еще некоторое время воздержится от сношения, пока не завоеует ее доверия, ибо девушки, будучи деликатными от природы, любят, чтобы ими овладевали деликатным способом. Если женщина подвергается грубому насилию со стороны мужчины, она может получить отвращение к любовному сожителю... или может почувствовать исключительную неприязнь к своему мужу».

Мало что можно добавить к этим словам, и сегодня звучащим с такой же силой, как две тысячи лет назад.



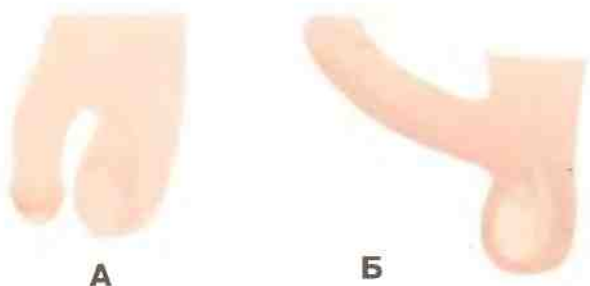
ПРОБЛЕМЫ МУЖСКОЙ УВЕРЕННОСТИ

Оргазм у мужчины наступает очень быстро, так устроен его организм. В природе наблюдаются колебания во времени совокупления: у оленя, например, эякуляция происходит практически сразу, а медведю для этого нужен час. У людей все сложнее. Тут многое зависит не только от физиологических особенностей мужчины, но и от рода его занятий и увлечений (раннее семяизвержение иногда наблюдается у спортсменов). Юношам не стоит волноваться: с возрастом они научатся регулировать и контролировать ход полового акта.

В некоторых сексуальных культурах бытует мнение, что задержка семяизвержения полезна для здоровья. Так, в древних восточных трактатах о любви описывается «техника сдерживания». Общераспространенное заблуждение состояло в том, что мужской организм наделен способностью произвести определенное количество семени и что каждое семяизвержение приближает мужчину к истощению. На самом деле железы, которые производят семя, сохраняют активность, начиная с момента

полового созревания и до старости. Они не прекращают образование спермы после определенного числа оргазмов. Напротив, чем больше семени организм выделяет при эякуляции, тем больше он его и производит. Многочисленные исследования позволяют утверждать: чем активнее была сексуальная жизнь у мужчины в молодости, тем более активной она останется и в дальнейшем.

Реакции полового члена



А — половой член в спокойном состоянии
Б — половой член в состоянии эрекции

Изменение размеров полового члена во время эрекции

 <p>половой член в состоянии эрекции увеличивается, яички подтягиваются вверх</p>	 <p>половой член в нормальном состоянии уменьшается, яички опускаются</p>
--	--

РАЗМЕР ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

Особое внимание этой «проблеме» придают сами юноши. В их переживаниях чувствуются отголоски культа фаллоса, который у многих народов символизировал мужество и силу. На самом деле ценность мужчины, с биологической точки зрения, определяется нормальным развитием яичек и хорошей оплодотворяющей способностью семени.





**БЕЗОПАСНЫЙ
СЕКС**

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА КОНТРАЦЕПЦИИ

Секс только ради удовольствия, о котором уже упоминалось, опасен серьезными последствиями — нежелательной беременностью и заболеваниями, которые передаются половым путем. Переход к сексуальным контактам в период полового созревания, когда подростки, лишённые знаний и опыта, действуют наугад — источник многих осложнений. Достаточно вспомнить случай, когда 11-летняя девочка родила ребенка. Предупреждение ранней беременности — одна из важнейших проблем молодежи. В странах Евросоюза и США постоянно ведется сексуальное просвещение подростков — уроки на тему контрацепции проводятся даже по телевидению.



Современные контрацептивные средства, помимо высокой эффективности, должны быть простыми в употреблении, обладать обратимостью действия и не оказывать негативного воздействия.

Низкоэффективными являются традиционные методы контрацепции:

- биологические, или ритмические;
- химические (с использованием спермицидов);
- барьерные (механические): презерватив, шейный колпачок, влагалищная диафрагма, влагалищная губка;
- прерванный половой акт.

К **высокоэффективным** относятся так называемые современные методы контрацепции:

- внутриматочные;
- гормональные;
- добровольная хирургическая стерилизация (ДХС).

Традиционные методы контрацепции часто не обеспечивают надежной защиты от нежелательной беременности. Использование же современных высокоэффективных методов, хотя и ограничивается некоторыми противопоказаниями и побочными реакциями, приводит к существенному уменьшению числа аборт. Однако применение гормональных средств контрацепции в подростковом возрасте нежелательно прежде всего потому, что они могут нарушить гормональный баланс, а в пубертатном периоде это крайне нежелательно и даже опасно.



Если при сексуальном контакте контрацепция не применялась, то остается два выхода — посткоитальная (после окончания полового акта) контрацепция или прерывание беременности.

Организм каждой женщины уникален, поэтому выбор метода и средств контрацепции в любом случае требует индивидуального подхода. В целом же при выборе способа предохранения от нежелательной беременности необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст;
- особенности половой жизни;
- наличие гинекологических заболеваний или заболеваний внутренних органов;
- контрацептивную эффективность, приемлемость и безопасность метода;
- быстроту восстановления фертильности, то есть способности к деторождению;
- наличие у контрацептива дополнительных лечебных или профилактических эффектов.

Сравнительная таблица надежности различных способов контрацепции

Способ контрацепции	Степень надежности, %
Прерванное половое сношение	70—85
Биологический метод	70—85
Презерватив	70—90
Вагинальный колпачок, диафрагма	70—85
Химическая контрацепция	80—95
ВМК	95—97
Гормональные таблетки	97
Гормональные уколы	99
Гормональные имплантанты	99
Медицинская стерилизация	100



Помните, что самостоятельно покупать в аптеке можно единственное контрацептивное средство — презерватив. Правильно подобрать метод контрацепции с учетом общего состояния здоровья и индивидуальных особенностей (это особенно актуально при подборе гормональных препаратов) поможет квалифицированный врач!

Пары, которые в силу религиозных или других соображений отрицательно относятся к использованию механических или гормональных контрацептивов, могут пользоваться биологическим (календарным) методом — жить половой жизнью лишь в «безопасные» дни менструального цикла.

А теперь обо всех методах контрацепции по порядку.



- 1 — внутриматочная спираль
- 2 — спермициды
- 3 — гормональные инъекции
- 4 — гормональные таблетки
- 5 — диафрагма
- 6 — презерватив

БАРЬЕРНЫЙ МЕТОД

Барьерный метод является наиболее древним. В наше время барьерные методы, особенно презерватив, очень актуальны, так как сегодня высок риск заболеваний, передающихся половым путем, в том числе и СПИДа.



Принцип действия	Колпачки, диафрагмы и презервативы создают механическое препятствие на пути сперматозоидов в матку, препятствуя тем самым оплодотворению.
Показания к применению	Если противопоказаны иные способы контрацепции, во время кормления ребенка, при необходимости приема лекарственных средств, снижающих эффективность гормональных контрацептивов.
Преимущества этого метода	Для максимального эффекта можно сочетать использование презерватива, колпачка или диафрагмы со спермицидами. Барьерные контрацептивы применяются и действуют только местно, имеют мало побочных эффектов, в значительной степени предохраняют от болезней, передающихся половым путем, и практически не имеют противопоказаний для применения.
Недостатки этого метода	Обладает меньшей эффективностью по сравнению с методами современной контрацепции. У некоторых людей возникает аллергия на материал, из которого изготовлен презерватив или диафрагма. Рекомендуется дополнительное использование спермицидов.

ВИДЫ БАРЬЕРНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ

Презерватив

Единственное противозачаточное средство, применяемое мужчинами. Презерватив представляет собой мешочек из тонкой эластичной резины. Скрученный презерватив надевают на половой член, находящийся в состоянии эрекции, когда головка не покрыта крайней плотью.



Влагалищная диафрагма

Диафрагма представляет собой куполообразный резиновый колпачок с гибким ободком, который вводится во влагалище до начала полового акта таким образом, чтобы его купол покрывал шейку матки. Диафрагмы бывают разных размеров: от 50 до 150 мм. Применяется изолированно или в сочетании со спермицидами.

Шеечный колпачок

Установленный колпачок закрывает шейку матки, своды и верхнюю часть влагалища и удерживается на месте стенками влагалища, а не за счет сцепления с шейкой

матки. Применяется изолированно или в сочетании со спермицидами.



Контрацептивная губка

Представляет собой мягкую сплюснутую сферу с углублением на одной стороне, предназначенным для установки над шейкой матки, и нейлоновой петлей на другой стороне, помогающей извлекать данное средство. Губка выполняет функцию барьера над шейкой матки, носителя спермицида и резервуара для эякулята.



ХИМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОНТРАЦЕПЦИИ

Спермициды — химические вещества, способные убивать или обездвиживать сперматозоиды — вводятся женщиной во влагалище перед половым актом. Выпускаются в форме кремов, гелей, свечей, таблеток для внутривагинального использования. Могут применяться как в отдельности, так и в комбинации с барьерными методами контрацепции.



Для достижения оптимального эффекта необходимо внимательно прочитать инструкцию к препарату и строго соблюдать правила его использования.

Принцип действия	Спермициды вводят в верхнюю часть влагалища за 10–15 мин до полового акта. Под воздействием активных веществ сперматозоиды погибают или теряют подвижность и не могут проникнуть в матку. Для одного полового акта достаточно однократного использования препарата. При каждом последующем половом акте необходимо дополнительное введение спермицида.
Показания к применению	Если противопоказаны иные способы контрацепции.
Преимущества этого метода	Спермициды могут использоваться с презервативами, диафрагмой, колпачками и самостоятельно, обеспечивая определенную степень защиты от некоторых заболеваний, передающихся половым путем.
Недостатки этого метода	Надежность метода — 80–95%, поэтому его нельзя рекомендовать парам, которые совершенно не готовы к появлению малыша. Возможны аллергические реакции. Спермициды нельзя использовать при раздражениях или повреждениях слизистой оболочки влагалища.

Бытует мнение, что спринцевание после полового акта спермицидными растворами (раствором уксусной или борной кислоты, лимонного сока) является эффективным методом предотвращения нежелательной беременности. Однако это не так, поскольку сперматозоиды попадают в маточные трубы уже через 90 секунд после эякуляции. Выводы делайте самостоятельно.



БИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ

Основан на принципе определения «опасных» и «безопасных» дней для возникновения беременности: наступления беременности можно избежать, если воздерживаться от половых контактов в тот период менструального цикла, когда женщина может забеременеть.



При этом способе контрацепции не применяются лекарственные препараты, а значит, не возникает никаких побочных эффектов... кроме беременности, которая наступает в 15% случаев!

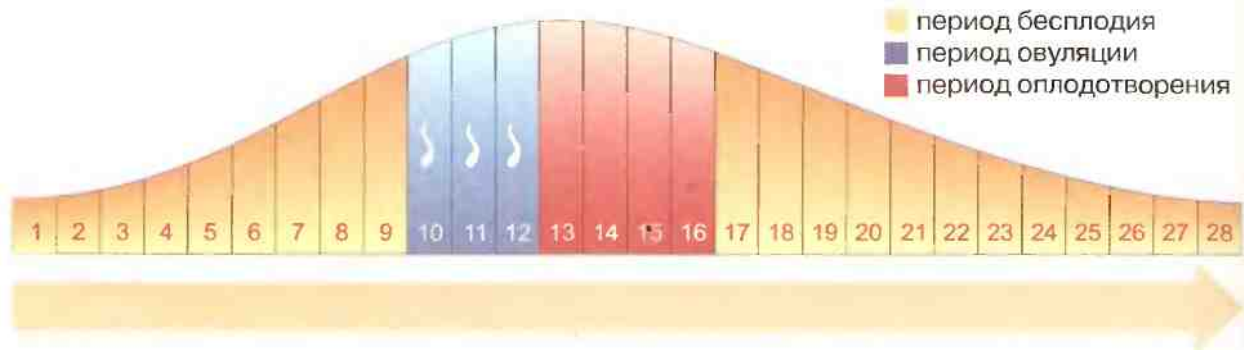
Принцип действия	Метод основан на воздержании от половой жизни в дни, предшествующие овуляции и следующие непосредственно за ней. Перед применением метода рекомендуется учесть среднюю продолжительность цикла за последние полгода.
Показания к применению	Если пара в общем-то не против завести ребенка.
Преимущества этого метода	Отсутствие риска для здоровья, отсутствие побочных явлений.
Недостатки этого метода	Низкий контрацептивный эффект – 85%. Метод можно использовать лишь при регулярном менструальном цикле. В «опасные» и в близкие к ним дни нужно дополнительно пользоваться другими методами контрацепции. Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

ВИДЫ БИОЛОГИЧЕСКОГО МЕТОДА КОНТРАЦЕПЦИИ

Календарный, или метод Огино-Клауса

Овуляция (выход готовой к оплодотворению яйцеклетки из яичника) происходит за 14 дней до начала менструации (при 28-дневном менструальном цикле). Сперматозоид живет в организме женщины не более 3 дней, яйцеклетка — 48 ч. Поэтому

женщина может забеременеть лишь в дни цикла, близкие к овуляции. При 28-дневном цикле «опасными» для зачатия будут 10–19 дни цикла (то есть сам день овуляции, пять дней до него и три дня после). А наиболее безопасный период, соответственно, до 10-го дня от начала цикла и с 20-го по 28-й день.



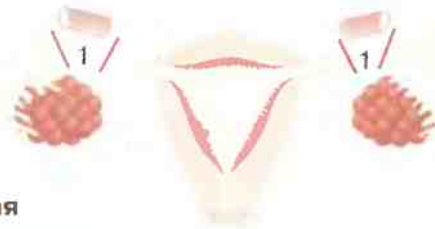
Температурный

Метод основан на определении благоприятного для наступления беременности периода путем измерения базальной температуры. Базальную температуру измеряют в прямой кишке на протяжении всего менструального цикла, каждое утро, не вставая с постели, в течение 7—10 мин. Полученные данные заносят в график. Следует использовать один и тот же термометр. На протяжении первой фазы менструального цикла базальная температура находится на отметке ниже 37 °С. За 12—24 часа до овуляции температура резко снижается, а после овуляции — повышается в среднем на 0,2—0,5 °С (в большинстве случаев до 37 °С и выше) и держится на этом уровне до очередной менструации.



Прерванный половой акт

Самый простой, широко распространенный метод. Суть его состоит в извлечении мужчиной полового члена из влагалища до эякуляции. Однако следует учитывать, что в семенной жидкости, выделяемой организмом мужчины еще до начала эякуляции, содержится некоторое количество сперматозоидов, достаточное для наступления беременности. Так что этот способ предохранения от беременности не является надежным — 15 прерванных половых актов из 100 заканчиваются беременностью партнерши!



Женская
стерилизация



Мужская
стерилизация

- 1 — иссекаемая часть маточной трубы
2 — иссекаемая часть семенного протока

ДОБРОВОЛЬНАЯ СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Применяется в том случае, если женщина или мужчина больше не хотят иметь детей. Стерилизация необратима, поэтому для нее есть совершенно конкретные показания.

Женская стерилизация — это хирургическое блокирование проходимости маточных труб с целью воспрепятствования слиянию сперматозоида с яйцеклеткой. Это достигается путем перевязки, применения специальных зажимов или колец или электрокоагуляцией фаллопиевых труб.

Мужская стерилизация, или вазэктомия, заключается в блокировании семявыносящих протоков для предотвращения проходимости спермы.

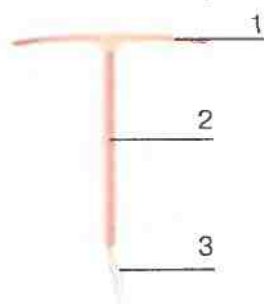
После применения хирургической стерилизации беременность возможна только с применением вспомогательных репродуктивных технологий, таких, как экстракорпоральное оплодотворение и т. п.

ВНУТРИМАТОЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Один из наиболее распространенных современных методов предохранения от беременности, самый надежный после гормональных препаратов. Внутриматочный контрацептив (далее ВМК) представляет собой маленькое гнущееся устройство, которое нарушает нормальные процессы, необходимые для оплодотворения и имплантации (приживания) яйцеклетки в полости матки. В настоящее время существ-

ует большой выбор ВМК. Все современные ВМК изготовлены из полимерных материалов в сочетании с металлами или гормональными средствами. Металлы добавляются для того, чтобы продлить срок службы ВМК и препятствовать возникновению воспалительных процессов в матке. Гормоносодержащие ВМК помимо контрацептивного оказывают еще и лечебный эффект при различных заболеваниях. Внутриматочные средства контрацепции рекомендуют использовать в основном рожавшим женщинам.

Строение спирали



- 1 — Т-образная полиэтиленовая основа
- 2 — резервуар с мембраной, регулирующей выделение гормонов
- 3 — нити для удаления ВМС

Виды внутриматочной спирали



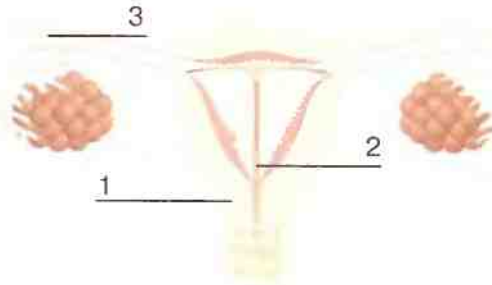
Принцип действия	Находящийся в матке ВМК препятствует прикреплению плодного яйца в полости матки, а также влияет на способность спермы проходить через полость матки, сгущает цервикальную слизь. Для продолжительного эффекта ВМК необходимо заменять с регулярностью, зависящей от типа устройства. После извлечения ВМК способность к зачатию восстанавливается в течение 6 месяцев.
Показания к применению	ВМК является оптимальным средством контрацепции для здоровых рожавших женщин, имеющих постоянного партнера и не страдающих какими-либо воспалительными заболеваниями гениталий.
Преимущества этого метода	Надежность метода — 97%. Достоинством ВМК является то, что они не вмешиваются в процесс естественного созревания яйцеклетки, не влияют на гормональный фон организма (это не относится к гормоносодержащим ВМК), не увеличивают риск возникновения внематочной беременности и могут применяться женщинами, страдающими заболеваниями, при которых противопоказана гормональная контрацепция. Кроме того, они сохраняют свою эффективность в течение 3—7 лет (в зависимости от вида ВМК) и при этом не требуют к себе большого внимания. ВМК могут быть использованы в период кормления грудью.
Недостатки этого метода	ВМК рекомендуют использовать только в том случае, если у женщины один половой партнер. Дело не только в том, что спираль не предохраняет от заболеваний, передающихся половым путем — применение спирали может увеличить риск воспалительных заболеваний женских половых органов. Поэтому наличие нескольких партнеров повышает риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем.

Противопоказания к использованию ВМК:

- нерегулярность менструаций и сильные кровотечения;
- длительные, спазматические боли в низу живота;
- воспалительные заболевания органов малого таза;
- беременность;
- внематочная беременность в прошлом;
- опухоли матки;
- анатомические изменения шейки или тела матки.



Подбирать и устанавливать средство внутриматочной контрацепции должен только врач!



Расположение спирали в матке

- 1 — тело матки
2 — спираль
3 — маточная труба

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Метод заключается во введении в организм гормональных средств — аналогов половых гормонов, вырабатываемых в организме женщины. По способу введения различают оральную контрацепцию (прием таблеток), инъекционную (уколы) и подкожные имплантаты (введение под кожу специальных капсул). Новый метод контрацепции — полимерное кольцо, содержащее гормоны, которое вводится непосредственно во влагалище 1 раз в месяц.

Гормональные препараты делятся на разные группы в зависимости от состава, дозы гормонов и механизма их применения. Наиболее популярны комбинированные эстроген-гестогенные препараты, которые бывают однофазными и многофазными. Однофазные содержат одну дозу гормонов во всех таблетках, а в многофазных препаратах доза меняется каждые 10 дней, что более физиологично, то есть приближено к естественному колебанию гормонального уровня.

Существуют также средства посткоитальной или экстренной контрацепции, содержащие большие дозы гормонов. Наиболее известен в этом плане препарат «Постинор», который нужно принять в течение 36 часов после незащищенного полового акта. Однако подобные препараты ни в коем случае нельзя использовать в качестве постоянной контрацепции. Это экстренная мера, и при частом применении прием таких препаратов может спровоцировать плохо поддающиеся лечению гормональные расстройства, кровотечения и другие проблемы.





Выбор препарата производится только врачом после предварительного изучения перенесенных и имеющихся заболеваний и данных обследования. Особенно следует учитывать повышенную чувствительность женщин к эстрогенам или гестагенам. На это может указывать избыточное оволосение, угри, выраженная тошнота и рвота, а также резкое увеличение веса во время предыдущей беременности, появление отеков перед менструацией, обильные слизистые выделения из влагалища в дни овуляции.

Принцип действия	Механизм действия гормональных контрацептивов основан на подавлении овуляции посредством торможения выработки собственных гормонов гипоталамуса и гипофиза, а также на сгущении цервикальной слизи (что препятствует проникновению сперматозоидов к яйцеклетке) и изменениях в эндометрии (что уменьшает вероятность имплантации оплодотворенной яйцеклетки в полости матки).
Показания к применению	При отсутствии противопоказаний.
Преимущества этого метода	Самый надежный из существующих методов контрацепции: при соблюдении правил приема препаратов он дает 99,97% контрацептивный эффект. С помощью правильно подобранного гормонального контрацептива можно решить некоторые косметические и гинекологические проблемы. У женщин, использовавших ГК, не повышается частота самопроизвольных выкидышей, внематочной беременности или нарушений со стороны плода.
Недостатки этого метода	Гормональные контрацептивы не защищают от венерических заболеваний и СПИДа, поэтому желательно сочетать этот метод с барьерными контрацептивами. Применение гормональных контрацептивов требует от женщины определенной дисциплины: например, таблетки необходимо принимать 1 раз в сутки приблизительно в одно и то же время.

Противопоказания к использованию:

Гормональные препараты противопоказаны женщинам, страдающим рядом заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваниями печени, диабетом, ожирением, а также курящим и женщинам старше 40 лет.



Взаимодействие с лекарственными препаратами:

Принимая гормональные контрацептивы, необходимо учитывать возможность их лекарственного взаимодействия с целым рядом препаратов, проявляющегося в ослаблении контрацептивного эффекта в случае их одновременного применения. К таким препаратам относятся:

- анальгетики;
- антибиотики и сульфаниламиды;
- противосудорожные средства;
- снотворные средства и транквилизаторы;
- противодиабетические средства и др.

Прием гормональных контрацептивов снижает риск развития рака яичников и матки более чем в два раза! Их также можно назвать своего рода профилактикой развития таких заболеваний, как миома матки, киста яичников, доброкачественные заболевания молочных желез. Положительный эффект отмечается уже через 3—6 месяцев приема и длится не менее 15 лет после их отмены.

Гормональные контрацептивы увеличивают вязкость слизи в канале шейки матки, что снижает риск воспалений органов малого таза почти в два раза.

Гормоносодержащие препараты назначаются в качестве лечения при различных нарушениях менструального цикла, при маточных кровотечениях, при поликистозе яичников, а также для лечения выраженных форм предменструального синдрома, эндометриоза и др.



Жуткие рассказы передающиеся из уст в уста о гормональных контрацептивах, в настоящее время не имеют ничего общего с реальностью. Эти страхи были оправданы несколько десятков лет назад, когда все только начиналось, и в одной таблетке контрацептива содержалось больше гормонов, чем в целой упаковке современных таблеток.



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Не секрет, что некоторые молодые люди легкомысленно относятся к болезням, передающимся половым путем (они еще называются венерическими, по имени древнеримской богини Венеры). Если такое и случится, рассуждают подростки, не беда: сейчас много сильнодействующих препаратов и не требуется лечения в стационаре. Однако эти заболевания вовсе не безобидны и могут проявиться серьезными осложнениями в будущем.



Секс становится неотъемлемой частью жизни подростков. Легкомысленное отношение к выбору половых партнеров увеличивает вероятность заражения венерическими заболеваниями. Подростки редко знают о симптомах «дурных» заболеваний и зачастую боятся рассказать обо всем родителям.

Чтобы оградить себя, своих любимых и будущую семью от болезней, передающихся половым путем, молодые люди должны вооружиться знаниями о них.



Грамотрицательный диплококк — возбудитель гонореи (под микроскопом)

ГОНОРЕЯ

Описание этой болезни можно найти еще у знаменитого древнегреческого врача Гиппократ, хотя ее возбудитель — гонококк — был обнаружен только в 1879 г. Заражение происходит при половом генитальном или оральном контакте. Иммуни-тет при гонорее не вырабатывается, поэтому можно заразиться ею повторно. Заболеванию предшествует инкубационный период (3—5 дней).

У мужчин в первую очередь поражается мочеиспускательный канал. При этом наблюдается жжение и выделение слизи. Через несколько дней наблюдаются отек наружного отверстия канала, покраснение, боль, гнойные выделения. Если не лечиться, гонококк поражает внутренние органы мужчины. Воспаление придатков яичка сопровождается резкой болью, покраснением мошонки. Осложнения — рубцы семявыносящего протока, бесплодие.

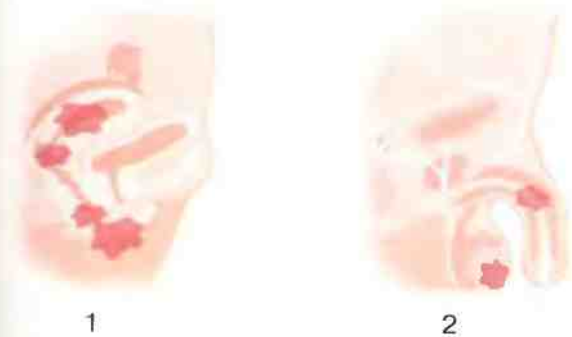
У женщин поражаются мочеиспускательный канал, железы у входа во влагалище, матка, маточные трубы. Клиническая картина следу-

ющая: при поражении мочеиспускательного канала — боль и резь; если поражена матка — гнойные бели, боль внизу живота, если затронуты железы — гнойные выделения. Инфекция проникает во внутренние органы, вызывая воспаление, что ведет к бесплодию. В отличие от мужчин, у женщин болезнь может протекать скрыто, и это очень опасно. Лечение гонореи у женщин сложнее, чем у мужчин.

СИФИЛИС

Это одно из наиболее тяжелых венерических заболеваний, описанное еще в древнекитайской и античной литературе. Впервые серьезное внимание на эту болезнь врачи обратили только в XV веке, когда во французских войсках, осаждавших Неаполь, началась настоящая эпидемия сифилиса.

Зоны поражения при сифилисе



- 1 — женские половые органы:
шейка матки, влагалище, малые половые губы
- 2 — мужские половые органы:
мочеиспускательный канал, мошонка

Заболевание вызывает бледная трепонема. Оно передается в основном половым путем, хотя не ис-

ключена опасность заразиться при пользовании общими с больным предметами гигиены (белье, полотенце и пр.). Первые признаки болезни появляются спустя 20—40 дней после заражения. На месте внедрения трепонем возникает язвочка, выделяющая прозрачную жидкость — твердый шанкр. Неприятных ощущений у больного пока нет, и он пытается заниматься самолечением. Однако если сифилис не лечить профессионально, то с течением времени происходит поражение различных органов: костей, центральной нервной системы, кожи и т. д.



ТРИХОМОНОЗ

Весьма распространенное заболевание половых органов, вызываемое трихомонадами. Через 5—15 дней после их попадания в мочеиспускательный канал появляются зуд и скудные выделения. Если не лечиться, у мужчин воспаляется предстательная железа, у женщин — внутренние половые органы. Клиническая картина трихомоноза схожа с гонореей, поэтому для постановки диагноза необходимо проведение анализов.

СПИД

В истории человечества не было более страшной эпидемии глобального масштаба, чем СПИД (сокращенное обозначение синдрома приобретенного иммунодефицита). Человек, у которого выявлено это заболевание, утрачивает иммунитет — его организм уже не может сопротивляться болезням, которые прежде не были для него опасны.

Первые случаи СПИДа были зарегистрированы в 1981 году в США. Сегодня в мире насчитывается более 38 миллионов ВИЧ-инфицированных. К сожалению, Украина занимает одно из первых мест в Европе по скорости распространения СПИДа.

Болезнь вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Большинство его жертв в странах Америки и Европы — гомосексуалисты, проститутки, наркоманы. На аф-

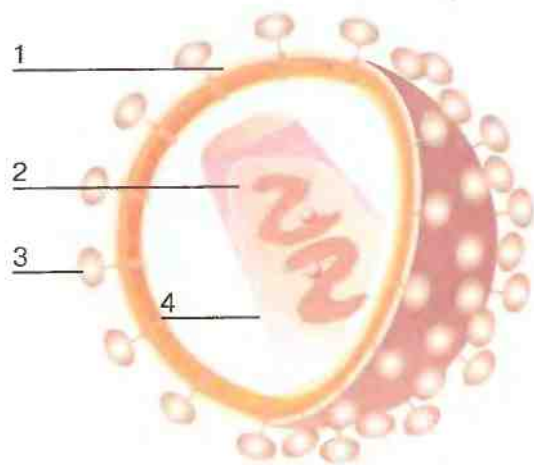


Схема вируса иммунодефицита человека (ВИЧ):

- 1 — оболочка;
- 2 — генетический материал вируса (молекула РНК);
- 3 — белок-фермент, который помогает вирусу синтезировать новые вирусные частицы.
- 4 — оболочка нуклеотида.



ВИЧ инфицирует лимфоциты (клетки иммунной системы)

риканском континенте ВИЧ-инфекция в равной степени распространена как среди мужчин, так и женщин.

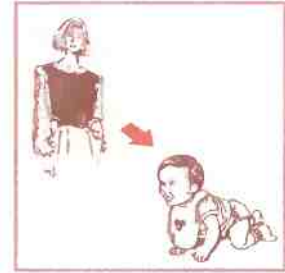
Размер частицы вируса иммунодефицита человека составляет 0,1—0,15 мкм. В каждой частице находятся 2 молекулы вирусной РНК, которые содержат 9 генов.

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ СПИД?

- 1 Основной путь передачи заболевания — половой. Случайные сексуальные контакты опасны.
- 2 При использовании нестерильных инструментов (шприцов и игл).
- 3 Женщины, инфицированные ВИЧ, могут передать его своему ребенку.
- 4 Вирус СПИДа находится в крови, сперме, секрете шейки матки, влагалища, материнском молоке. У зараженного человека он содержится и в других биологических жидкостях.

Запомни!**ВИЧ не передается:**

- бытовым путем;
- при рукопожатиях и объятиях;
- через посуду, пищу и туалетные принадлежности;
- через постельное или нательное белье;
- через монеты и бумажные деньги;
- через воду, воздух, игрушки, предметы школьного обихода;
- через дверные ручки, спортивные снаряды, при плавании в бассейне.



Не подтвердилось и предположение о том, что клещи и комары являются переносчиками СПИДа.

МЕРЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СПИДА

Специалисты Всемирной организации здравоохранения разработали концепцию «безопасного секса». Вот ее основные положения:

- 1) Уменьшите число своих половых партнеров, желательно до одного, и старайтесь избегать рискованных сексуальных действий.
- 2) Первый шаг к безопасному сексу — приучить себя и своего партнера систематически и правильно пользоваться презервативом.
- 3) Освойте иные формы сексуальности помимо полового акта, например, онанизм или петтинг.
- 4) Учитывая, что существует риск заражения через медицинские инструменты, их необходимо самым тщательным образом стерилизовать.

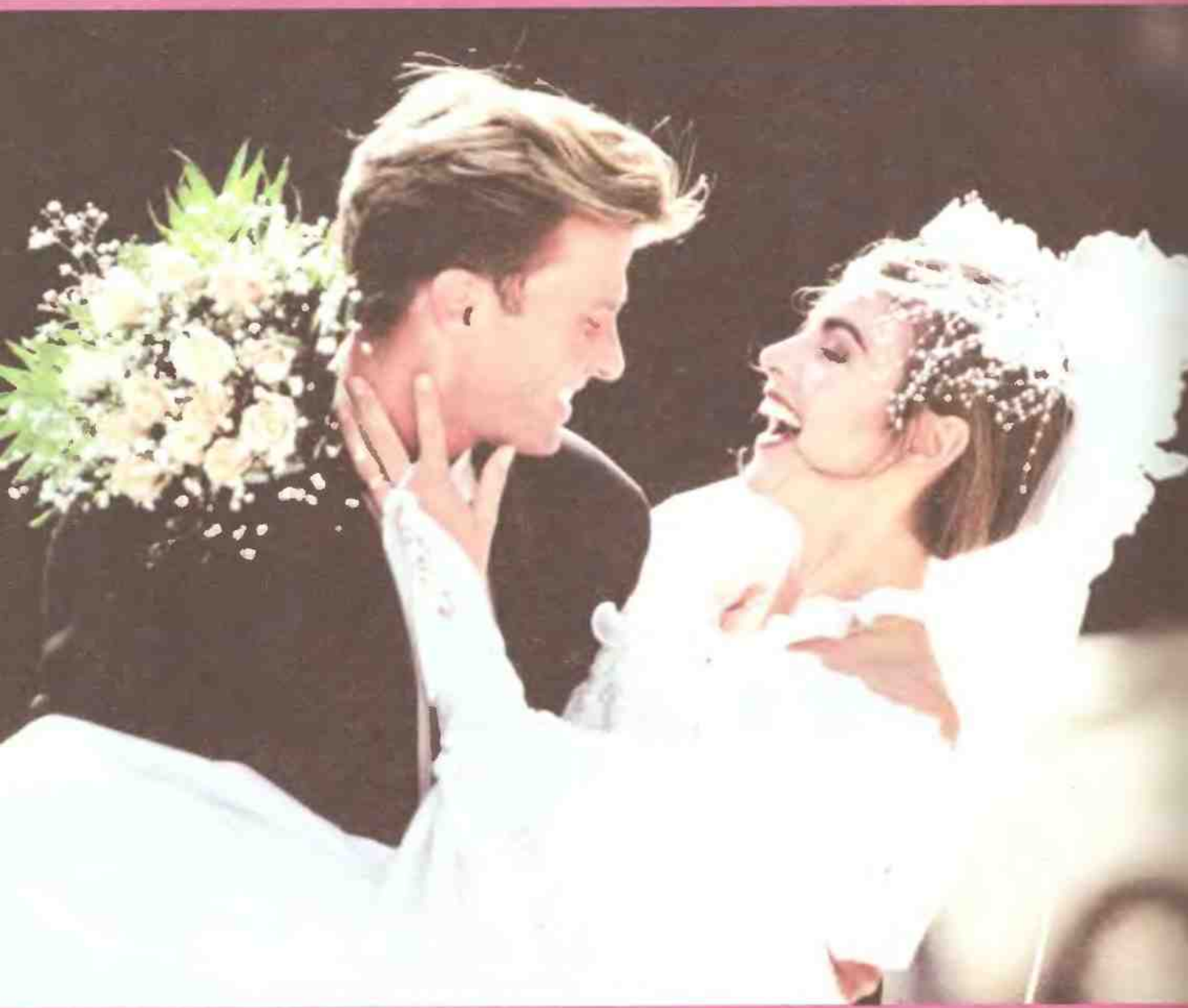
Доля заражений ВИЧ по различным путям передачи

- половым путем — 70—80%;
- через инъекции — 5—10%;
- профессиональное заражение медработников — менее 0,01%;
- через зараженную кровь — 3—5%;
- от беременной или кормящей матери ребенку — 5—10%.



Над миром нравственность царит
От Сан-Франциско до Ахтырки;
Не божий стыд, а обезьяний СПИД
Нас обязует к жизни монастырской.

А. Вознесенский





**«ДАВАЙ
ПОЖЕНИМСЯ»**

ВРЕМЯ ВСТУПАТЬ В БРАК

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему» — так начинается Лев Толстой свой знаменитый роман «Анна Каренина». Но и среди несчастливых семей есть очень похожие. Особенно когда речь идет о ранних браках. Все начинается с половой близости, в результате которой рождается ребенок (не всегда желанный, потому что родители недавно сами вышли из детского возраста). Неумение молодого отца зарабатывать на семью и большие запросы молодой мамы, неустоявшиеся характеры и взгляды юных супругов становятся причиной развода. Что же нужно для того, чтобы семья все-таки была счастливой?

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЕМЬИ

Чтобы понять, в чем новизна современных семейных связей, обратимся к истории. Каждый знает, что в основе полового влечения лежит инстинкт продолжения рода. В отличие от животных, на взаимоотношения людей влияли перемены в образе жизни.

При первобытно-общинном строе царил промискуитет — беспорядочная половая жизнь, в том числе и среди близких родственников. Однако исторический опыт показал, что браки между близкими родственниками ведут к вырождению, появлению очень слабого потомства. Поэтому шагом вперед стало запрещение брачных близкородственных связей.



Когда человечество доросло до уровня племени, в обществе установился матриархат — главенствующая роль в семье отводилась женщине. Однако со временем роль главы семьи перешла к мужчине, а женщина на многие сотни лет стала бесправной рабыней, обреченной повиноваться любому приказу своего господина — отца, брата или мужа. Конечно, в любой стране и в любую эпоху рождались экстраординарные женщины, которые сами избирали свою судьбу, однако они были, скорее, ярким исключением из правила.

И только в начале XX века женщина получила равные с мужчиной права и свободы, что, конечно, существенно изменило ее социальную роль. Перемены произошли и в традиционном укладе жизни, частью которого является семья, — появились невиданные ранее формы семейного уклада, например, гостевой брак. Хорошо это или плохо, покажет время, однако, осуществляя собственный выбор, следует помнить, что очень часто от него зависит не только личное счастье, но и благополучие будущих детей.

В дореволюционной Украине браки традиционно заключали рано, семьи были многодетными. Во многом это было связано с сельским укладом жизни.

Знакомство девушек и парней чаще происходило на вечерницах, где собиралась молодежь. Сватанье называлось «заручины» — от слова «рушник», который будущая невеста вышивала сама. Сваты обменивались с хозяевами хлебом, им повязывали рушники и подавали угощение — все это означало согласие на брак. Обязательно сваты получали согласие девушки. Если же родители хотели отказать, то не принимали хлеб от сватов и говорили так: «Пусть дочка еще подрастет». Свадьбу традиционно гуляли три дня.

Сегодня в Украине преобладает малодетная семья. И все же, несмотря на резкое снижение количества браков и увеличение числа разводов, для украинцев семья всегда была и будет одной из главных ценностей. Давно известно, что любые жизненные блага — талант, слава, богатство — не дают человеку полного удовлетворения, если он одинок и ему не с кем поделиться своей радостью.

Половая зрелость в зависимости от национальности, климата, наследственности, социально-экономических условий жизни наступает в разные сроки, поэтому и возраст для вступления в брак устанавливается законом в разных странах следующей:

- в Украине — 18 лет для мужчин и 17 лет для женщин;
- в Австралии — 16 лет для обоих полов;
- в Испании — 14 лет для мужчин и 12 лет для женщин;
- во Франции — 18 лет для мужчин и для женщин.

Однако если брак в 18 лет не запрещается, то это вовсе не значит, что он рекомендуется!



Сегодня большинство браков заключается по любви. Для нас сочетание слов «любовь» и «брак» — вполне естественное. Однако во многих странах, кроме исламских, наблюдается ломка традиционного семейного уклада. Это происходит потому, что старый тип семьи, складывавшийся веками, когда роль женщины сводилась только к воспитанию детей и ведению домашнего хозяйства, уже устарел, а новые формы брака еще не прижились. Общество еще не совсем освоилось с новой ролью женщины в современном мире.



СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ

Как вы будете жить — решите сами, когда подрастаете. Но познакомиться с формами современной семьи будет нелишним.

1. Традиционная семья (гражданский или церковный брак). Максимально охраняет права детей, но и запретов содержит максимальное количество.

2. Незарегистрированный брак. Распространенная форма во всех странах, в том числе и в Украине. Партнеры живут вместе и совместно ведут хозяйство. По законодательству члены такой семьи несут ту же ответственность, что и в зарегистрированном браке. Почему молодые люди живут вместе и не регистрируют брак? Многие так проверяют свои чувства и будущий брак на прочность.

3. Ограниченная временем семья. Брак заключается, скажем, на три года. По истечении этого срока брак считается недействительным, и супруги решают, продолжить его или нет.

4. Прерывающийся брак. Супруги живут вместе, но считают допустимым разъехаться на любой срок, чтобы, наконец соскучившись, соединиться вновь.

5. Гостевой брак. Брак супругов зарегистрирован, но живут они отдельно. Изредка встречаются, не надоедая друг другу. Если появляются дети, они живут с матерью.

6. Мусульманская семья. Муж имеет право иметь четыре жены. При этом он должен обеспечивать жен и их детей.

7. Так называемая «шведская семья». Во всех отношениях обычная семья, только в ней живут несколько мужчин и женщин. Не нужно думать,



что их объединяет только секс. Это маленькая коммуна, связанная совместным воспитанием детей, дружбой и хозяйственными заботами.

8. Открытая семья. Супруги допускают увлечения и сексуальные связи вне семьи.

ПРОБЛЕМЫ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Чтобы построить собственный уютный дом, нужно обладать определенными знаниями и опытом.

Когда строят семью, каждый сам себе и учитель, и ученик, который смело берется за то, о чем не имеет почти никакого понятия. Родители пытаются предостеречь детей от скоропалительных решений, но, как правило, безрезультатно! Молодые свято верят, что у них все получится и они непременно будут счастливы. К сожалению, так случается далеко не всегда.

От кризисов в семейной жизни никто не застрахован, и не надо винить в неудачах друг друга, родителей или обстоятельства. Причины разочарования и порой отчаяния — в нас самих.

Многие браки рушатся, потому что молодые еще не успели выйти из юношеского возраста и пребывают в плену грез. Она мечтала о принце или, будучи «продвинутой», о финансисте, владельце «мерседеса» и т. п., он — о принцессе, красавице. Обыденность разбила их мечты. Молодые супруги пытаются перевоспитывать друг друга в соответствии со своими представлениями об идеале. Самые грандиозные скандалы случаются в семье, где жена в отношении взглядов на брак и семью проявляет властность, а муж, будучи эгоистом, принимает решения ей назло. Традиционное европейское воспитание основывается на уважении личности. Со временем супруги многое заимствуют друг у друга. Таким образом, успех брака зависит от способности принимать мысли и чувства партнера, умения общаться и прощать.



Что же советуют психологи, если ссора все же вспыхнула? Надо закрыть глаза и представить себя с мужем (или женой) в приятной обстановке, например на берегу моря или на солнечной лужайке. Ссора постепенно утихнет. А чтобы конфликт в следующий раз не разгорелся вновь, хотя бы один из супругов должен сделать глубокий вдох, улыбнуться и взять себя в руки...

РАЗВОД

Неподготовленность к семейной жизни, к домашним обязанностям и заботе друг о друге — причина многих разводов.

С того момента, как стали заключаться браки, люди начали думать и о том, как же разорвать семейные узы, если возникнет необходимость. Первое упоминание о разводе встречается в своде законов вавилонского царя Хаммурапи, жившего в XVII веке до н. э.

С тех пор на протяжении почти четырех тысячелетий положение о разводе часто менялось: то получить его было почти невозможно, то процедура занимала всего несколько минут.

Однако, какими бы ни были причины, развод обычно является глубокой душевной травмой, по крайней мере для одного из супругов.

Как отмечают украинские ученые-социологи, сегодня в нашей стране увеличивается количество разводов, снижается рождаемость, все больше появляется неполных семей. Важно с самого начала понимать, что вступить в брак, как бы просто это сегодня ни было, это не то же самое, что сесть в трамвай с намерением прокатиться несколько остановок, а потом выйти, осмотреться и решить, сесть в следующий или погулять в одиночестве. За подобное легкомыслие так или иначе приходится расплачиваться.

Развод — это большое потрясение. Многие пары при первом же столкновении с трудностями прибегают к разводу. Однако есть и такие, в которых один из супругов делает все, чтобы сохранить семью. Особенно, если в семье есть дети.





**РОЖДЕНИЕ
РЕБЕНКА**



НАЧАЛО ЖИЗНИ — ЗАЧАТИЕ

«И вершина любви
Это чудо великое — дети!»

Эти слова из когда-то очень популярной песни как нельзя лучше отражают смысл любви. Рождение человека — величайшая тайна природы.

Человечество всегда интересовал вопрос: как возникает беременность? В Древнем Египте и Древней Греции считалось, что только отец является настоящим творцом будущей жизни, а мать лишь дает приют и пищу зародышу. А вот меланезийцы верили, что ребенок создается матерью.

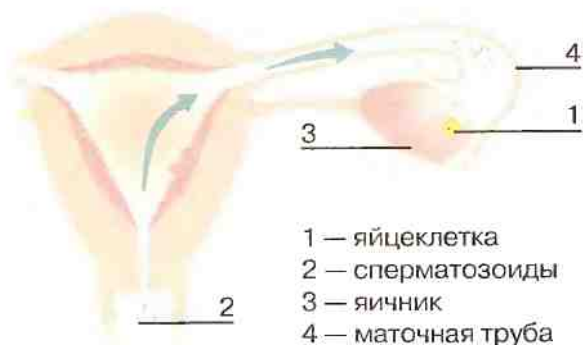
Схема сперматозоида и яйцеклетки



- 1 — головка сперматозоида
- 2 — шейка сперматозоида
- 3 — жгутик (хвост)
- 4 — цитоплазма
- 5 — ядро с хромосомами
- 6 — лучистый венец яйцеклетки

Научное объяснение зачатия получило тогда, когда были открыты особые зародышевые клетки — женская яйцеклетка и мужской сперматозоид. Они соединяются во время полового акта. Женщина может забеременеть и не испытывая оргазма (а благодаря достижениям современной науки — и без полового акта).

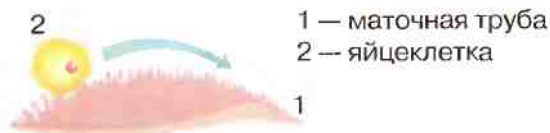
Раз в месяц женская яйцеклетка покидает яичник (процесс овуляции). Затем она находит отверстие маточной трубы. Возникает вопрос: как ей это удастся, если она не может передвигаться?



- 1 — яйцеклетка
- 2 — сперматозоиды
- 3 — яичник
- 4 — маточная труба

А вот двигаться по самой маточной трубе яйцеклетке помогают крошечные волоски внутри трубы — реснички.

Путешествие длиной в 10 см занимает 3—5 дней.

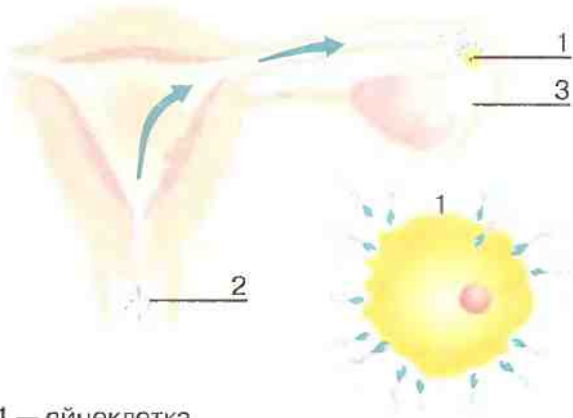


- 1 — маточная труба
- 2 — яйцеклетка

В период овуляции и во время продвижения по маточной трубе яйцеклетка может встретить 100 миллионов сперматозоидов, но только одному из них удастся проникнуть через ее внешнюю оболочку и слиться с ней в одну клетку (она называется зигота) — так происходит оплодотворение. При этом все его «собратья» погибают.

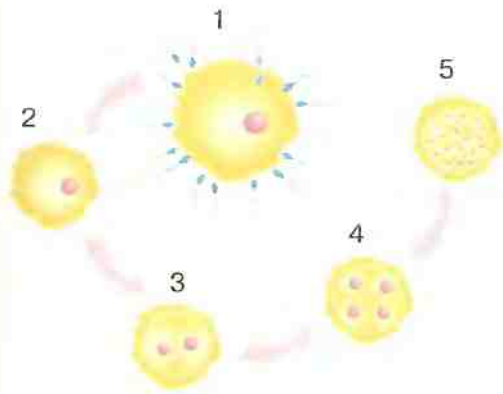
1. Сперматозоиды проникают в матку, а из нее движутся по маточной трубе.

2. Здесь они встречаются яйцеклетку, покинувшую фолликул и оказавшуюся в маточной трубе. Один из сперматозоидов сливается с яйцеклеткой, остальные погибают.



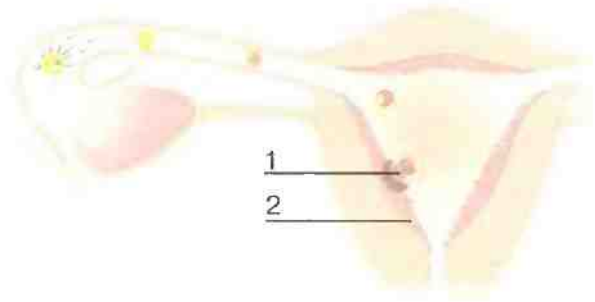
1 — яйцеклетка
2 — сперматозоиды
3 — маточная труба

3. После того как родительские половые клетки слились воедино, в течение некоторого времени ничего не происходит, и будущий человек напоминает амёбу.



1 — оплодотворение
2 — зигота
3 — деление клетки
4 — многократное деление
5 — дифференцировка

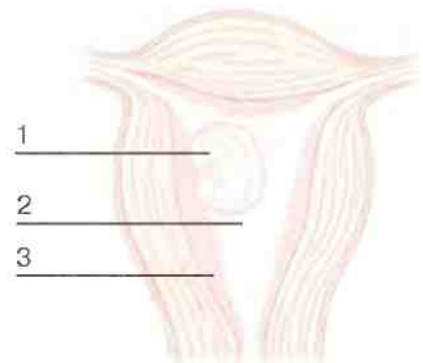
Затем из одной клетки образуется две, потом четыре, пять и т. д. В это время оплодотворенная яйцеклетка продолжает свой путь по маточной трубе, чтобы попасть в матку.



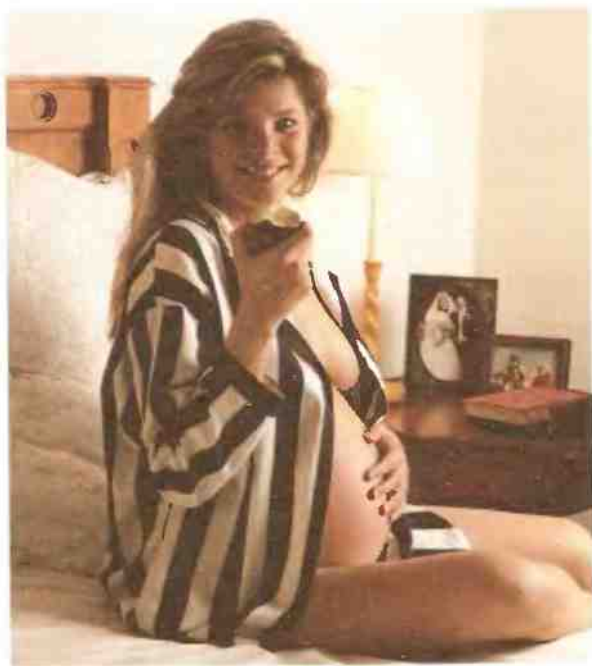
1 — яйцеклетка
2 — слизистая оболочка матки

4. Достигнув матки, яйцеклетка внедряется в ее внутреннюю оболочку (этот процесс называется имплантацией), и зародыш начинает расти, получая кислород и питательные вещества из организма матери. Однако если оболочка матки поражена заболеванием или в ней нарушено кровообращение, то беременность прекращается.

Расположение зародыша в матке



1 — зародыш
2 — полость матки
3 — слизистая оболочка матки



ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ

1 Женщина не может знать, когда именно наступило оплодотворение. Первое, что указывает на беременность, — это отсутствие менструации. Если ее задержка не обусловлена другими причинами, то женщина, отняв от предполагаемого начала менструации 14 дней, может достаточно точно определить начало беременности.

2 Изменения в организме женщины стимулируют гормоны прогестерон и эстроген, которые разносятся кровью по всему телу. Эти гормоны вырабатываются яичниками, а через три месяца — плацентой.

3 Внешне заметное изменение при беременности — увеличение живота женщины, связанное с ростом матки. Матка состоит из гладких мышц, и прогестерон, оказывая на них расслабляющее действие, способствует их растяжению.

4 Грудь беременной увеличивается в размере из-за роста молочных желез. Набухают и темнеют соски, и из них уже в первые недели беременности могут выделяться капельки молозива. Это еще не грудное молоко, но оно содержит белки, жиры и минеральные соли.

5 Кровеносные сосуды будущей матери испытывают перегрузки, ведь во время беременности количество крови может увеличиться на 50%. Это нужно для того, чтобы снабжать всем необходимым как плод, так и собственный организм.

6 У большинства женщин наблюдается тошнота, причем чаще по утрам.

7 Изменяются вкусовые пристрастия: хочется того, что раньше не нравилось, а любимые когда-то продукты начинают вызывать отвращение.

8 Учащенное мочеиспускание бывает, как правило, во второй половине беременности.



Снимок УЗИ, 20 недель

Все эти признаки чаще всего появляются не сразу, поэтому, чтобы удостовериться в беременности, следует посетить врача-гинеколога. Существуют и специальные тесты (они продаются в аптеках), с помощью которых делается анализ мочи, показывающий, есть беременность или нет.

С давних времен в Украине женщины придерживались в период беременности определенных традиций и выполняли специальные обряды, носили амулеты и обереги. Прежде всего женщины пытались как можно дольше скрывать беременность от посторонних. Женщина, которая ждала ребенка, обходила стороной калек, больных, остерегалась смотреть на огонь, бить животных, сердиться на кого-то. В народе полагали, и вполне справедливо, что поведение матери, ее душевное спокойствие влияют на здоровье будущего ребенка.



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Беременность в среднем длится 280 дней. От первого дня начала последней менструации отнимают три месяца и к полученному числу прибавляют семь дней — это и есть возможная дата рождения малыша. Если неизвестен день начала последней менструации, то женщина, почувствовав первое движение плода, должна прибавить к этому сроку еще 20 недель.



МНИМАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Чрезвычайно редко бывают случаи, когда женщина ощущает себя беременной, у нее даже наблюдаются соответствующие признаки, в том числе отсутствие менструаций, но в действительности беременности нет. Иногда при так называемой ложной (или мнимой) беременности у женщины даже увеличивается живот. Понятно, что для современной медицины не составляет труда установить, беременна ли женщина в действительности. (Причиной развития мнимой беременности чаще всего является страстное желание женщины иметь ребенка.)





Развитие плода

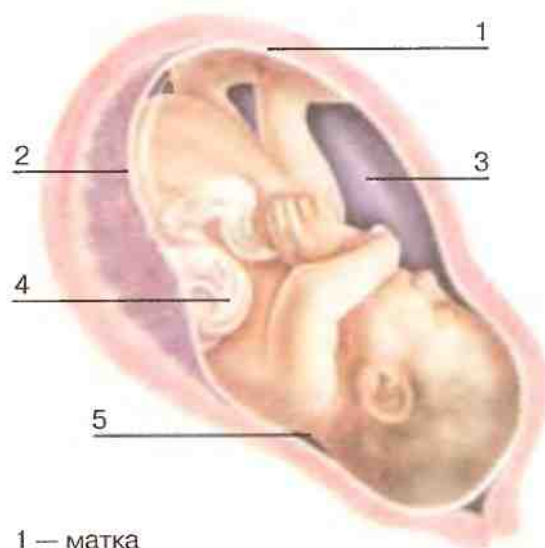
Зародыш, закрепившись в матке, получает из организма матери кислород и питательные вещества. Часть клеток образует оболочку плода, которая предохраняет его от неблагоприятных воздействий. Другая часть врастает, наподобие корней растения, в слизистую оболочку матки и сильно в ней ветвится. Внутри ветвлений проходят кровеносные сосуды, которые через пуповину ведут к плоду. Так формируется плацента, или детское место.

7 недель



Плацента обеспечивает зародыш кислородом и питательными веществами, через нее выводятся отработанные вещества. Также она является барьером для многих болезнетворных бактерий.

Одновременно с детским местом увеличивается пуповина — небольшой канатик, который связывает плод с плацентой. Питательные вещества и кислород с кровью поступают по пуповине к зародышу. Кровь циркулирует по его кровеносной системе и возвращается в плаценту.



- 1 — матка
- 2 — плацента
- 3 — околоплодные воды
- 4 — пуповина
- 5 — плод

Между зародышем и окружающей его тонкой оболочкой находятся околоплодные воды. Они способствуют обмену веществ, охраняют зародыш от неравномерного давления стенок матки, обеспечивают постоянную температуру, а также помогают ему расти и двигаться.

А что происходит в это время с самим зародышем? Его развитие не прекращается ни на секунду, ведь за считанные недели ему предстоит пройти эволюционный путь, который природа преодолевала миллионы лет.

ЭМОЦИИ МАЛЫША

Плод в материнской утробе нельзя рассматривать исключительно как часть ее плоти. Современные исследования показали, что, начиная с четвертого месяца, у него формируется сознание.

Американские ученые описали как развивается сознание человеческого зародыша после четвертого месяца беременности.

Плод обладает чувством вкуса и, как все дети, любит сладкое. Если ввести в околоплодные воды глюкозу, ускоряются глотательные движения плода, а при впрыскивании йода он кривится от отвращения.



Плод реагирует на внешние раздражители: прикосновение к губам вызывает у него сосательные движения. Если живот матери полить холодной водой, ребенок начнет в гневе бить ножками.

Плод повторяет действия и даже чувства матери. Дремлет, когда мать засыпает, и пробуждается вместе с ней.

Курение вредно для будущего ребенка — и он знает об этом. И настолько этого не переносит, что, когда его мать лишь подумает, не затянуться ли сигаретой, его сердечко начинает чаще биться.



Еще неродившиеся дети запоминают слова и целые выражения! Например, мать двухлетней девочки была очень удивлена, когда та начала повторять слова «вдох—выдох». А это были команды, усвоенные мамой на курсах будущих матерей.

Плод слышит музыку. Он не терпит тяжелый рок и засыпает под спокойную мелодию.

Очень вредят плоду ссоры родителей. Из-за этого может даже случиться выкидыш.

Плод реагирует на свет. Яркое освещение живота матери вызывает у него тревогу. Он переворачивается, смыкает веки.

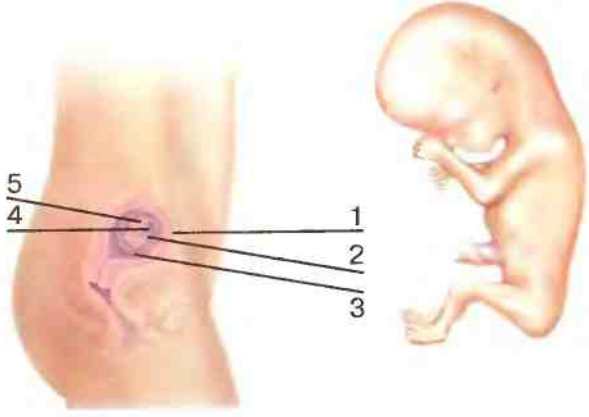
Еще не родившиеся дети слышат родителей, реагируют на интонацию их голоса. Когда к плоду обращаются отец или мать, он успокаивается. Поэтому врачи советуют беременным женщинам как можно чаще разговаривать со своим будущим ребенком.

На физические травмы матери плод реагирует уже со второго месяца жизни. Если слегка ударить по животу матери, плод сжимается, как будто ищет спасения.

Добавим, что и способность любить закладывается у человека с первых мгновений жизни.

РАЗВИТИЕ ЗАРОДЫША

Восемь недель. Появляются зародышевые листки, из которых позже будут развиваться определенные органы. У 23-дневного плода будущее сердце еще имеет форму трубки, но уже сокращается! Сердце работает и одновременно формируется: появляются полости, перегородки, клапаны. Функционируют артериальная и венозная системы сосудов, но ток крови у зародыша иной, чем у новорожденного. До рождения легкие не работают, кислород к плоду поступает через пуповину.

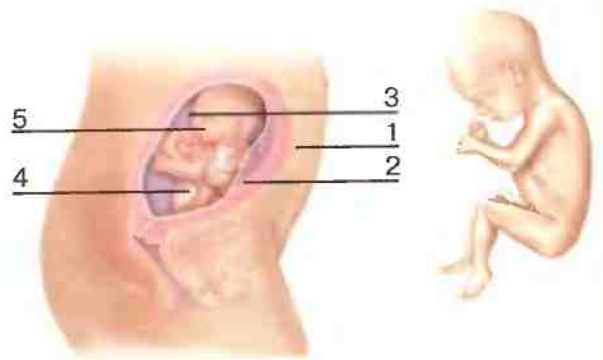


Зародышу 12 недель

- 1 — матка
- 2 — плацента
- 3 — околоплодные воды
- 4 — пуповина
- 5 — зародыш

Двенадцать недель. Формируются зачатки позвоночника и головного мозга. Четыре бугорка позже превратятся в ручки и ножки. У зародыша есть глазки, хотя и без век. Он уже пытается двигаться.

Шестнадцать недель. Зародыш обретает черты человеческого существа. У него, правда, слишком большая голова по отношению к телу. Но самое главное: мальчиков уже можно отличить от девочек!

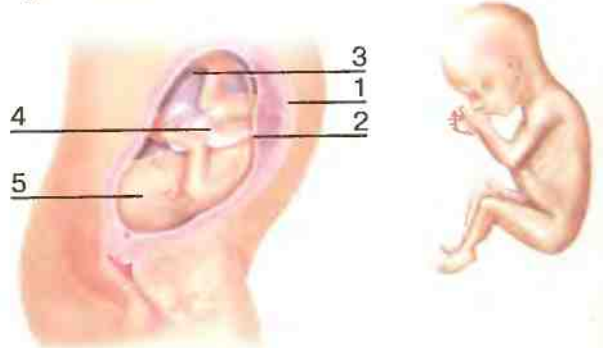


Зародышу 16 недель

- 1 — матка
- 2 — плацента
- 3 — околоплодные воды
- 4 — пуповина
- 5 — зародыш

Двадцать недель. У плода появляются пальчики на конечностях. Он начинает мочиться. Кожа ребенка прозрачная, ярко-красного цвета. Самое интересное, что человеческий плод уже обладает сознанием: он «знает», что делается вокруг, чувствует, слышит.

Двадцать четыре недели. У ребенка появляются волосы, брови и ресницы. Тельце покрыто тонким пушком (лануго). Его кожа по-прежнему сморщенная, но уже менее прозрачная. В этот период мать начинает чувствовать шевеление плода.

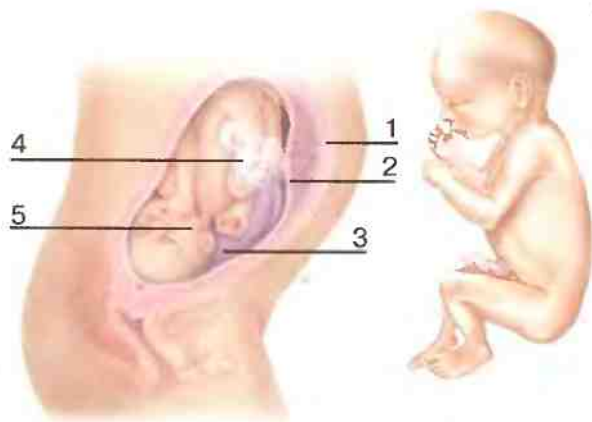


Зародышу 24 недели

- 1 — матка
- 2 — плацента
- 3 — околоплодные воды
- 4 — пуповина
- 5 — зародыш

Двадцать восемь недель.

Плод еще очень худенький, со сморщенной кожей. У него уже можно различить периоды сна и бодрствования. Врач может отчетливо услышать его сердцебиение.



Зародышу 28 недель

- 1 — матка
- 2 — плацента
- 3 — околоплодные воды
- 4 — пуповина
- 5 — зародыш

менно, появиться на свет. Правда, в этом случае сначала его поместят в барокамеру, потому что легкие еще плохо развиты. Кожа плода покрыта смазочным веществом, которое защищает ее от воды.

Тридцать шесть недель.

Благодаря жировой прослойке ребенок становится не таким сморщенным. У него уже более развиты легкие. Любопытно, что дитя научается сосать еще в материнской утробе: оно сосет большой палец на ручке.

Сорок недель.

Плод занимает собой всю матку. Пространства для движений у него почти не остается. Как правило, его головка опущена вниз — приближаются роды, и ребенок уже к ним готов. В среднем плод достигает длины 50 см и веса 3,5 кг. Пушок почти сошел с его тела, но смазочное вещество сохраняется, чтобы легче было продвигаться по родовым путям.

Тридцать две недели. Ребенок достиг того уровня развития, когда уже может, хотя и преждевре-



Зародышу 36 недель

- 1 — матка
- 2 — плацента
- 3 — околоплодные воды
- 4 — пуповина
- 5 — зародыш



Зародышу 40 недель

- 1 — матка
- 2 — плацента
- 3 — околоплодные воды
- 4 — пуповина
- 5 — зародыш

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА

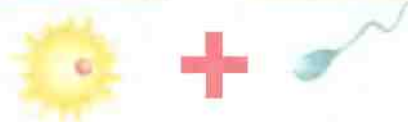
В одном из берлинских музеев хранится древнеегипетский папирус, повествующий о том, как определить пол еще не родившегося ребенка: надо полить мочой беременной женщины зерна ячменя и пшеницы — если прорастет раньше ячмень, то будет мальчик, если пшеница — девочка. Неужели древние египтяне были столь наивными? В 40-х годах XX века ученые провели опыт в соответствии с рекомендациями и каково же было их удивление, когда в 80% случаев древний метод дал верные результаты!

Ответ на вопрос, что же определяет пол человека, дала наука генетика. При слиянии яйцеклетки и сперматозоида образуется новая клетка, которая в процессе деления превращается в миллиарды клеток. Каждая из них состоит из цитоплазмы, в центре которой находится ядро. В нем содержатся нитевидные струк-



туры — хромосомы с тысячами генов. Гены состоят из химических веществ, переплетенных между собой в определенном порядке и образующих особый код. Именно гены «отвечают» за все черты и особенности будущего ребенка. Ученые полагают, что когда соединяются яйцеклетка и сперматозоид, то может возникнуть почти 17 миллионов комбинаций хромосом и генов. Поэтому мы все такие разные!

Наследование цвета глаз

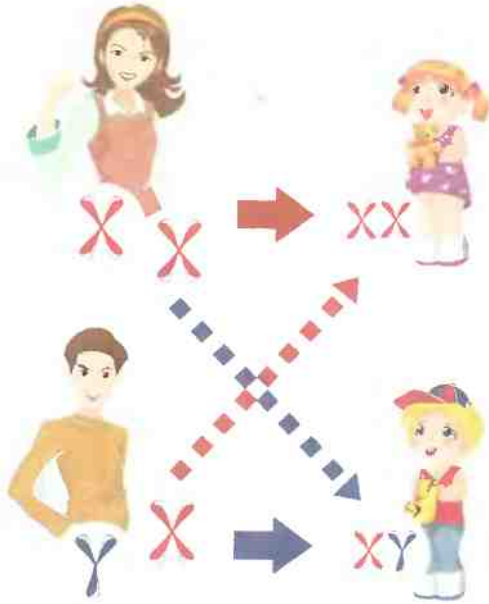


■ цвет глаз матери

■ цвет глаз отца

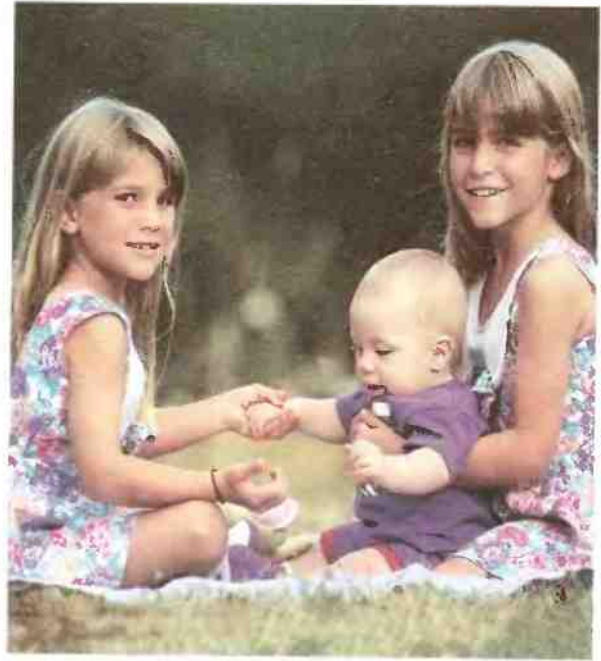


Каждая клетка содержит 46 хромосом, соединенных по две в 23 пары, приблизительно одинаковые по размеру и форме. У женщин все хромосомы напоминают латинскую букву X, поэтому их назвали X-хромосомы. У мужчин одинаковые 22 пары (44 X-хромосомы), а вот последняя, 23-я пара, состоит из одной X-хромосомы и Y-хромосомы.



Зрелые половые клетки содержат не парные, а одиночные хромосомы — всего 23. Причем если женская половая клетка, «взяв» из каждой пары лишь по одной X-хромосоме (в том числе и из последней, 23-й клетки, тоже X-хромосому), то в мужской половой клетке одна из двух X- или Y-хромосом, содержащихся в последней, 23-й паре, оказывается «лишней», и сперматозоид «выбирает» в качестве последней, 23-й хромосомы, или X-хромосому или Y-хромосому.

При слиянии мужской и женской половых клеток образуется новая клетка с 23 парами хромосом.



Нетрудно догадаться, что сперматозоид, содержащий в качестве последней X-хромосому, обуславливает рождение девочки. Если это будет Y-хромосома, то на свет появится мальчик.

Все 23 одиночные хромосомы, содержащиеся как в женских, так и мужских половых клетках, несут в себе информацию об организме человека, особенностях его внешности и характера. Неудивительно, что новая оплодотворенная клетка, содержащая уже 23 новые пары хромосом, наследует некоторые особенности своих родителей.

За наследственность будущего ребенка отвечают гены, причем каждый — за наследование какой-то одной характерной черты. Например, цвет глаз определяется только двумя генами — по одному от каждого родителя. Если они разные, то «победит» тот, что сильнее. Такой ген называется доминантным, а тот, что ему «уступит», более слабый — рецессивным.

Двойня

Вероятность рождения близнецов выше у тех женщин, матери или более отдаленные предки которых сами были близнецами (то же и по отцовской линии). В среднем одна двойня приходится на 80—85 родов, тройня — на 6—8 тысяч.

В обычных условиях яйцеклетка созревает раз в четыре недели лишь в одном яичнике (к примеру, если в правом, то левый «отдыхает»). Однако бывают случаи, когда оба яичника вырабатывают яйцеклетки или один из них производит сразу две (что происходит значительно реже). Если они будут оплодотворены сперматозоидами, то женщина может подарить жизнь сразу двум, а в исключительных случаях и большему числу детей.

Дети, родившиеся от разных яйцеклеток, похожи друг на друга не больше, чем родные братья и сестры, появившиеся на свет в разное

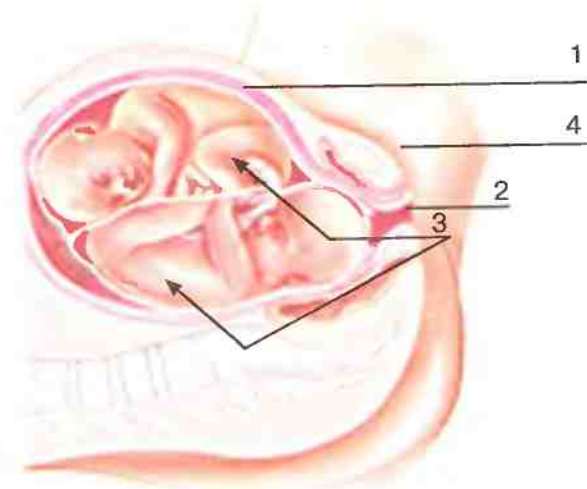


время. И бывают они одно- или разнополыми. Таких детей называют разнояйцевыми близнецами. У каждого из них своя плацента и околоплодные воды.

Яичник может выработать яйцеклетку, которая после оплодотворения даст два зародыша (подобное случается на очень ранней стадии ее деления). В этом случае на свет появятся однояйцевые близнецы, похожие друг на друга как две капли воды. Дети при таком развитии событий рождаются всегда однополыми — или только мальчики, или только девочки. В период дробления зародыш делится на две (или более) части, каждая из которых затем развивается самостоятельно.

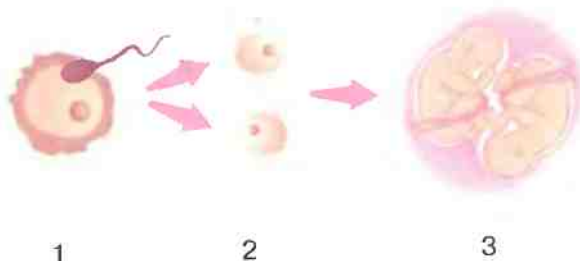
Однояйцевые близнецы развиваются из одного оплодотворенного яйца. Плацента общая.

Расположение двойни в матке



- 1 — матка
- 2 — влагалище
- 3 — плод
- 4 — плацента

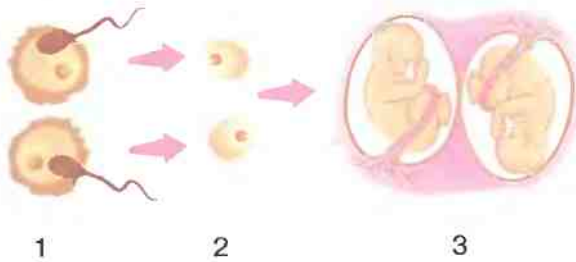
Идентичные, однояйцевые близнецы



- 1 — оплодотворение
- 2 — дробление оплодотворенного яйца
- 3 — развитие двух (или более) зародышей

Разнояйцевые близнецы развиваются из разных яиц. Плаценты у них тоже разные. Именно таких детей в народе называют двойней (или тройней), а не близнецами.

Неидентичные, разнояйцевые близнецы



- 1 — оплодотворение
- 2 — деление оплодотворенной яйцеклетки
- 3 — развитие разнояйцевых зародышей

Средний вес новорожденного

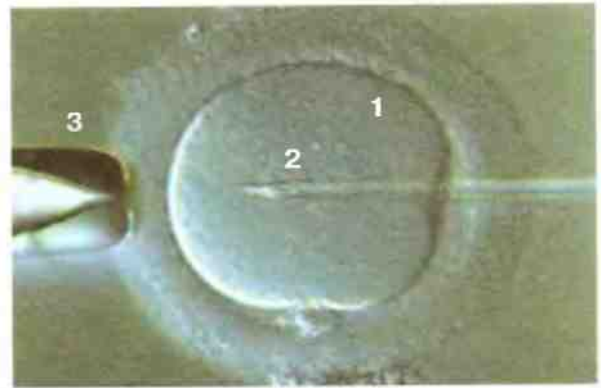
Один ребенок	3,5 кг
Двойня	2,5 кг
Тройня	1,8 кг
Четверня	1,4 кг

ДЕТИ ИЗ ПРОБИРКИ

В последнее время в телепередачах мы все чаще слышим о так называемых детях из пробирки. Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) — это новый метод искусственного оплодотворения, который применяется, когда родители в силу разных причин не могут самостоятельно зачать ребенка.

Суть его состоит в том, что врач с помощью специального инструмента извлекает у женщины яйцеклетку.

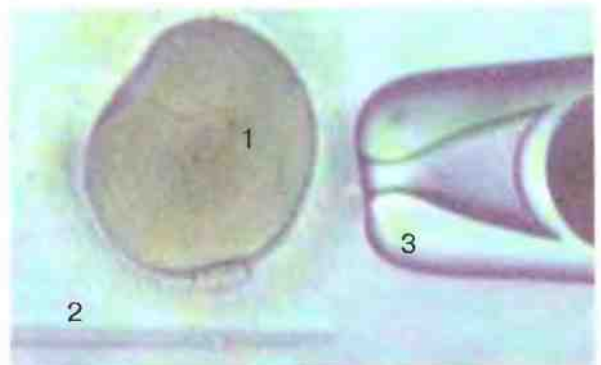
Введение сперматозоида внутрь яйцеклетки (вид под микроскопом)



- 1 — яйцеклетка
- 2 — микроигла со сперматозоидом
- 3 — фиксирующая пипетка

К ней добавляют отцовскую сперму, и, когда произойдет оплодотворение и яйцеклетка начнет делиться, ее возвращают в матку. Если оплодотворенная яйцеклетка внедрилась в стенку матки, ее дальнейшее развитие будет происходить, как при обычной беременности. Таким образом современная наука помогает людям обрести счастье материнства и отцовства.

Внешний вид яйцеклетки после ЭКО (вид под микроскопом)



- 1 — яйцеклетка с введенным сперматозоидом
- 2 — микроигла
- 3 — фиксирующая пипетка

РОДЫ

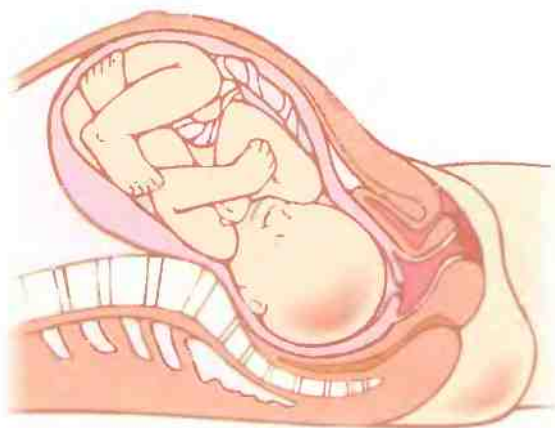
Процесс изгнания плода и последа из полости матки называется родами. Он включает три этапа: раскрытие шейки матки, изгнание плода и рождение последа.

Сигналом к началу родов для роженицы являются схватки — непродолжительные ритмические сокращения мышц матки, которые повторяются с интервалом 20—30 минут. Они еще не столь утомительны и словно готовят женщину к родам. Подготовленный организм испытывает уже более продолжительные (до 45 секунд) схватки, а интервалы между ними сокращаются, составляя в конечном итоге 2—3 секунды.

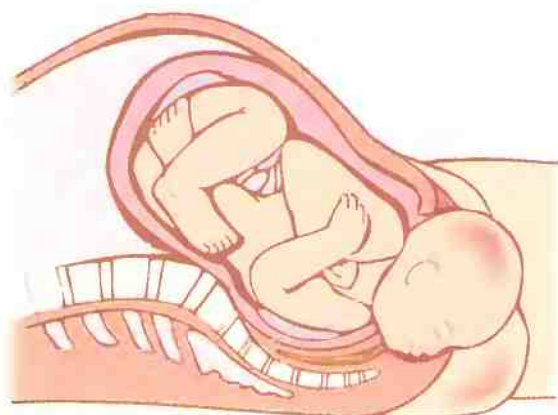
С учащением схваток шейка матки открывается, чтобы выпустить плод. В диаметре отверстие шейки достигает не менее 10 см, чтобы через него могла пройти головка ребенка.

В приоткрывшуюся матку устремляются околоплодные воды. Головка плода поджимается к грудной клетке, благодаря чему уменьшается давление на головной мозг, а сам плод опускается к влагалищу. Первый этап продолжается 3—6 и более часов и заканчивается полным раскрытием шейки матки.

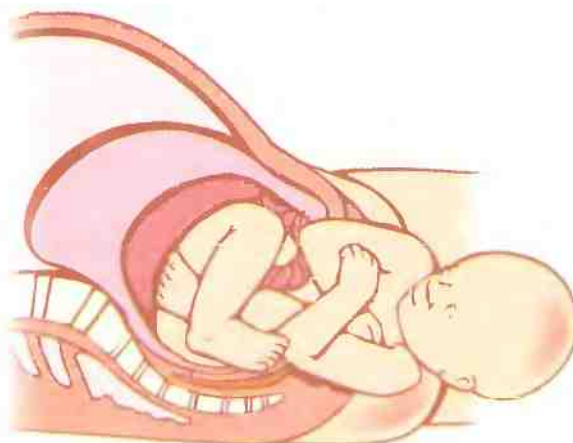
Второй этап — это появление младенца на свет. Он менее болезненный для роженицы и занимает от 15 минут до двух часов. К регулярным схваткам присоединяются так называемые потуги, или сокращения мускулатуры матки, с одновременными сокращениями брюшного пресса и диафрагмы. Плод перемещается во влагалище и постепенно выходит наружу.



1. Интенсивные сокращения матки. Головка плода плотнее прижимается к шейке матки, помогая ей раскрыться.



2. Продвижение головки плода в костное кольцо малого таза. Выход головки во влагалище.



3. Выход головки, туловища и конечностей через вульву. Изгнание плода.

Однако рождение ребенка — еще не все: необходимо изгнать послед. Послед состоит из плаценты, плодных оболочек и пуповины, которые уже выполнили возложенные на них природой функции. Третий этап наступает минут через 20—30 после появления ребенка. У роженицы вновь начнутся схватки — и послед покинет матку без болезненных ощущений для матери.

Это наиболее благоприятный вариант течения родов, который, к слову, встречается чаще всего. Однако бывают еще роды близнецов, которые протекают дольше и намного труднее. Бывают роды, осложненные неправильным предлежанием ребенка — например, когда ребенок идет по родовым путям не головкой, а попкой вперед, или когда малыш идет головкой, но сам по себе очень крупный, а таз у мамы слишком узкий. Тогда врачи помогают головке выйти с помощью различных приспособлений.



КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

Кесарево сечение — операция, в результате которой ребенка извлекают из утробы матери путем разрезания ее живота и матки. Операция осуществляется под общим наркозом и продолжается примерно 40 минут. Этот метод применяют в том случае, когда естественные роды угрожают здоровью матери и плода.



Некоторые дети рождаются раньше срока — в 7 или 8 месяцев. Как правило, они слабее нормальных младенцев. Недоношенных детей помещают в специальную камеру и искусственно вскармливают. Вскоре они догоняют ребятшек, которые появились на свет вовремя.

1



2



1 — вертикальный надрез
2 — горизонтальный надрез

В МИР ПРИХОДИТ НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Каковы ощущения нового человека, приходящего в мир? Во время родов он вместе с мамой хорошо потрудился, и теперь ему предстоит встретиться с неведомым огромным миром. Ребенок, покинув теплую материнскую утробу, где все, что ему было нужно для жизнедеятельности, он получал через кровь матери, вынужден с первой минуты учиться жить самостоятельно. Прежде всего младенец начинает дышать — как только его тельце оказывается снаружи, расправляются легкие (большинство детишек в это мгновение кричат, что способствует наполнению легких воздухом). Но он еще соединен с матерью пуповиной, ведь плацента рождается после ребенка. Пуповину зажимают с двух сторон и перерезают между зажимами.



После того как врач проверит, все ли в порядке, новорожденного взвешивают и измеряют его рост. Нормальные одноплодные дети достигают в среднем роста 50 см и веса 3300 г. Отклонения в ту или иную сторону допустимы.

Новорожденного пеленают, прикрывая головку. На ручку ему и маме надевают одинаковые бирки с указанием фамилии, времени рождения и пола.

Вскоре новорожденный начинает самостоятельно есть. Для него лучшая еда — материнское молоко, в котором содержится все, что необходимо. Инстинктивно ребенок уже умеет сосать и глотать. А само прикосновение к теплой материнской груди действует на него умиротворяюще — мир не так уж страшен, если рядом ласковая мама и сильный папа.

В украинском быту очень важным лицом считалась баба-повитуха, которая принимала роды. Одним из первых ритуалов после рождения ребенка было первое купание. Воду из купели следовало вылить

в укромный уголок. Если младенец был слабеньким, первое его крещение могла провести баба-повитуха. На Харьковщине, например, она становилась практически членом семьи роженицы. Именно «баба-пупорізка»



узнавала у священника имя новорожденного по церковному календарю и поздравляла родителей с имянаречением. На крестины она приносила в горшочке так называемую «бабину кашу» и раздавала ее гостям, приговаривая: «Роди, Боже, жито-пшеничку, а в запічку — діточок копичку».

На ручку новорожденному повязывали красную нитку от сглаза. Народные поверья запрещали качать



пустую колыбель и не советовали брать в кумовья супружескую пару. А если кум изрядно выпивал на крестинах, считалось, что он пропивает счастье-долю крестника.

Сегодня практически все дети из христианских семей тоже проходят обряд крещения. Но если родители не собираются крестить ребенка по каким-либо соображениям, то все равно регистрация младенца проводится торжественно во Дворце новорожденных.

ПАПИНЫ ЗАБОТЫ

Большинство мужчин, впервые ставших отцами, справляются с этой ролью не лучшим образом. Молодому папе приходится включаться в домашние заботы, в чем-то ограничивая свою свободу. Он учится менять малышу пеленки и поить его из бутылочки, купать, гулять с ребенком. И молодой маме нужно не обижаться, ожидая, пока он сам всему научится или начнет проявлять инициативу, а постепенно включать его в процесс ухода за малышом. И уж совсем не стоит отстранять отца, даже если кажется, что он делает все не так как следует. В противном случае его будут раздражать плач ребенка по ночам, беспорядок в квартире, неухоженный вид жены... Прежде всего надо запомнить, что, в конечном счете, интересы у родителей общие, а именно: вырастить здорового и счастливого ребенка.

И особенно важно общение с папой для мальчиков. Если ребенок с раннего возраста проводит много времени с отцом, формирование правильных поведенческих реакций пройдет без проблем.





**СЕКСУАЛЬНЫЕ
АНОМАЛИИ
И ПРЕСТУПЛЕНИЯ**

ПОЛОВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ

В каждой культуре имеются определенные нормы. При этом закономерно наблюдаются, как следствие, также отклонения от них. То же можно сказать и о сексуальности. Стремление к половому контакту — потребность, продиктованная древним инстинктом. Если у животных в его основе лежит функция продолжения рода, то для человека оно значит намного больше. Именно поэтому люди прилагают немало усилий, чтобы не следовать слепо половому инстинкту.

Несмотря на кары и всеобщее презрение, «ненормальные» проявления сексуальности в человеческом обществе существовали испокон веков. Об этом рассказывают древние мифы и легенды. Так, из древнегреческих мифов мы узнаем о любви Зевса к Ганимеду, Аполлона к Кипарису и Гиацинту, то есть о гомосексуальных (или бисексуальных) склонностях богов и героев.



ОНАНИЗМ

Онанизм — это такая форма полового удовлетворения, когда человек раздражает свои половые органы, чтобы получить оргазм. Еще одно название такого сексуального поведения — мастурбация (от латинского слова *masturbare* — «пачкать себя»). Большинство вполне здоровых людей когда-нибудь мастурбировали. Ученые утверждают, что это вполне нормально. И все же сексуальные переживания, достигнутые таким образом, значительно беднее естественных проявлений физической любви.



ФЕТИШИЗМ

Фетишизм — половое влечение и получение сексуального удовлетворения от созерцания или манипуляций с неподходящим для этого предметом, называемым фетишем. Это может быть часть человеческого тела (например, ногти или волосы), одежда (нижнее белье или туфли), а также какие-либо иные предметы. Во всех этих случаях фетиш заменяет нормальный объект половой любви. При всей своей кажущейся безобидности, фетишизм может привести к невозможности установления половых отношений с другим человеком или возможности их установления лишь в случае, если фетиш присутствует либо в реальности, либо в фантазиях фетишиста.



ВУАЙЕРИЗМ

Еще один вид половой активности, практикуемый детьми, — это рассматривание гениталий. Трех-четырёхлетние мальчики и девочки начинают интересоваться половыми органами друг друга. Это нормальный этап полового созревания.

В школе мальчики часто подглядывают за девочками, а те в свою очередь — за мальчиками. Мальчики-подростки сосредотачивают внимание на девичьей груди и других особенностях фигуры. В старших классах отмечается повальное увлечение эротическими журналами.

Но для небольшой части молодых людей подглядывание становится способом получения сексуального удовлетворения. Подобное отклонение в сексологии носит название «вуайеризм». Нередко таких людей считают извращенцами.

МАЗОХИЗМ И САДИЗМ

Отклонениями от нормального сексуального поведения являются мазохизм (сексуальная разрядка возможна, если половой партнер причиняет физическое или моральное страдание) и садизм (противоположное понятие, обозначающее получение удовлетворения от вида страдающей жертвы).

Особенно опасен садизм: именно эта патология лежит в основе многочисленных сексуальных преступлений. Поэтому родители должны очень внимательно отслеживать любые проявления жестокости у детей и подростков, поскольку это может указывать на определенные проблемы психического развития.

ГОМОСЕКСУАЛИЗМ

Это слово сегодня мы все чаще встречаем в газетах и журналах, в телепередачах и фильмах. Речь идет о людях, которые ищут сексуальных отношений с лицами одного с ними пола: мужчины влюбляются в мужчин, женщины в женщин.

Женский гомосексуализм называют лесбийской любовью, или сапфизмом — по имени знаменитой древнегреческой поэтессы Сапфо, которая жила на острове Лесбос.

Активные гомосексуалисты могут иметь половые контакты и с людьми противоположного пола (бисексуализм).

В переходный период у мальчиков и девочек наблюдаются некоторые гомосексуальные наклонности, когда они объединяются в группы по половому признаку (поцелуи и объятия особенно характерны для близ-



ких подружек). Через некоторое время у большинства подростков берет верх интерес к представителям противоположного пола.

Большинство гомосексуалистов утверждают, что они такими родились, другие стали приверженцами однополый любви не сразу. Сыграла свою роль тяга к запретному: сексуальные меньшинства словно бросают вызов обществу и выходят на улицы с требованиями уважения их прав. В некоторых странах разрешены однополые браки.

ЭКСТИБИЦИОНИЗМ

В переводе с латинского это слово обозначает «выставлять», «показывать». Экстибиционистами называют людей, которые, не стремясь к половому акту, демонстрируют представителям противоположного пола свои половые органы. Опасность таких действий заключается в том, что они могут нанести детям психическую травму.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Из всех видов преступлений против личности сексуальные преступления, посягающие на достоинство, психическое и физическое здоровье человека, — одни из наиболее опасных. Они составляют почти 22% всех выявленных, причем становится известно только об одном из восьми преступлений, совершенных на сексуальной почве.

В Украине среди сексуальных преступлений изнасилование (статья 152 Уголовного кодекса) встречается чаще всего, за ним следует насильственное удовлетворение половой страсти неестественным способом (статья 153 УК) и развращение несовершеннолетних (статья 156 УК).



ИЗНАСИЛОВАНИЕ

Изнасилование — наиболее часто совершаемое сексуальное преступление (74%). В соответствии со статьей 152 УК Украины изнасилование — это половое сношение с применением физического насилия, угрозы или с использованием беспомощного состояния потерпевшего.

Возможно гомосексуальное изнасилование (как мужеложство, так и лесбиянство). В статье 153 УК Украины предусмотрено наказание за удовлетворение половой страсти неестественным способом с применением физического насилия, угрозы его применения или с использованием беспомощного состояния пострадавшего лица.

Очень часто жертвами насилия становятся дети и подростки — мальчики и девочки. Причем в роли

насильников часто оказываются не чужие ребенку люди.

Об изнасиловании можно говорить в тех случаях, когда не было согласия жертвы на совершение сексуальных действий. Согласием считается: истинное согласие на участие в половом акте без чувства вины; импульсивное согласие, когда позднее появилось сожаление о случившемся; пассивное согласие, когда жертва не желает совершения акта, но не препятствует ему. Очень часто потенциальный насильник ошибается в оценке действий своей жертвы, полагая, что она согласна — жертва осознанно или не сознавая того провоцирует сексуальное поведение преступника. Задумайтесь об этом!

Достаточно много изнасилований, обычно групповых, совершается в подвалах домов. Часто ребята устраивают там нечто вроде клуба. Приглашая к себе девушку, они полагают, что она, соглашаясь пойти к ним, автоматически дает согласие на роль их «общей девчонки». Чтож, прежде чем спуститься в подвал в гости даже к знакомым подросткам, надо подумать, что дело может закончиться групповым изнасилованием.

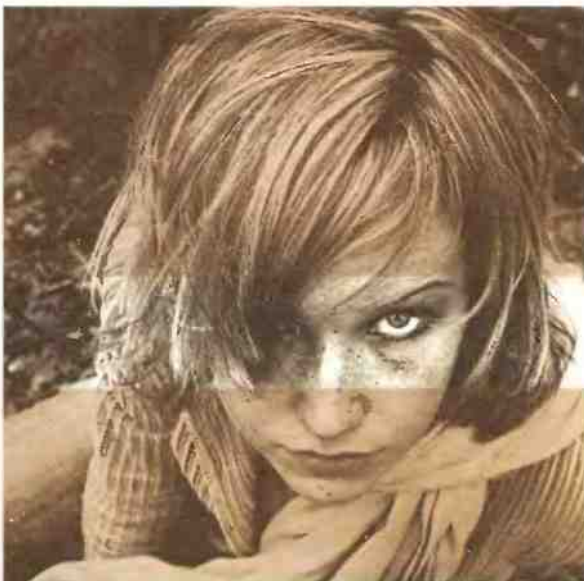
Как нужно себя вести, подвергшись нападению насильника? Самое главное и самое трудное — сохранить способность рассуждать здраво, чтобы правильно оценить обстановку. Сама по себе мысль о возможности успешного противодействия маньяку способна вывести жертву из транса и вернуть ей способность рассуждать и действовать. Помните: человек идет на насилие не ради секса, а ради ощущения власти, стремления подавить, унижить другого человека. Не стоит надеяться «договориться» с насильником, разжалобить его. Власть в панику — еще хуже. Оптимальный

вариант — оказать ему сопротивление, использовав подручные средства, и громко кричать. Однако, если насильник вооружен, сопротивляться — значит рисковать жизнью.

ПЕДОФИЛИЯ

Педофилия — сексуальное отклонение, проявляющееся в стремлении половозрелого человека к сексуальному контакту с детьми. Диапазон таких контактов бывает разным: ребенок становится объектом эротических ласк, его склоняют к сексуальному самовозбуждению или возбуждению инициатора этих действий, к петтингу, половым оральным или анальным сношениям. По мнению сексологов, совращение ребенка может привести к преждевременному психосексуальному развитию, искажению нормальных поведенческих и половых установок, а нередко и к более серьезным отклонениям в незрелой психике.

Педофилы часто запугивают свою жертву, пользуются ее беззащитностью. А между тем им самим есть чего бояться, ведь статья



155 Уголовного кодекса Украины предусматривает серьезное наказание за половые сношения с лицом, не достигшим половой зрелости. Наказуемо и развращение несовершеннолетних, то есть совершение развратных действий в отношении лица, не достигшего шестнадцатилетнего возраста (статья 156 УК).

Поэтому, если кто-то из взрослых проявляет к тебе «нездоровый» интерес, обязательно расскажи об этом человеку, которому ты доверяешь!

ПРОСТИТУЦИЯ

В последние годы с особой остротой встала проблема детской проституции. Как отмечают эксперты, сегодня страны Балтии, Центральной и Восточной Европы, в том числе Украина и Россия, теснят на рынке детских сексуальных услуг лидировавшую ранее юго-восточную Азию. Главная особенность детской проституции в России и Украине — сращение с организованной преступностью.

В Украине, как и во многих европейских странах, проституция запрещена, но, тем не менее, процветает. Внешне жизнь проституток представляется весьма привлекательной: дорогие наряды, рестораны, внимание мужчин и приличный заработок. Все это поражает воображение определенной части девушек, и «древнейшая из профессий» кажется им престижной.

Процветающим преступным бизнесом стала торговля «живым товаром» — девушками (и даже девочками) из стран Восточной Европы. Их завлекают перспективой работы за границей, а затем превращают в бесправных сексуальных рабынь, и далеко не всем удается вернуться на родину.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Андрогены

мужские половые гормоны (тестостерон, андростерон и др.), вызывающие маскулинизацию (омужествление) организма.

Асексуальность

отсутствие полового влечения.

Аутоэротизм (нарциссизм)

направленность полового влечения на самого себя.

Афродизиаки

вещества, стимулирующие половое влечение, вызывающие половое возбуждение (половые гормоны и др.).

Бисексуальность

в широком смысле слова обладание свойствами, характерными для обоих полов (андрогиния), в узком смысле — половое влечение к лицам обоего пола.

Вагинизм

судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна, препятствующее проведению полового акта.

Вирильность, вирилизация

появление мужских черт (тип телосложения, оволосения, тембр голоса и др.) у женщин под влиянием андрогенов.

Вуайеризм, визионизм

достижение полового возбуждения или оргазма путем созерцания чужих гениталий или наблюдения за сексуальной активностью других людей. Ср. с эксгибиционизмом.

Гениталии

половые органы.

Гермафродитизм (двуполость)

врожденная двойственность репродуктивных органов, когда пол индивида нельзя однозначно определить ни как мужской, ни как женский. Различают гермафродитизм истинный (при наличии мужских и женских половых желез) и ложный, или псевдогермафродитизм (наличие в организме только женских или только мужских половых желез).

Геронтофилия

направленность полового влечения на лиц старческого возраста.

Гетеро...

часть сложных слов, обозначающая «другой», «иной» (напр. гетерогенность).

Гетеро/гомосексуальность

предпочтение сексуальных партнеров противоположного/собственного пола; проявляется в соответствующем поведении.

Гиперсексуальность

повышенное половое влечение. См. также Нимфомания, Сатириазис.

Гиперсексуальность пубертатная

свойственная юношескому возрасту фиксация психики на сексуально-эротических впечатлениях и фантазиях, сопровождаемых спонтанными эрекциями, частыми поллюциями и другими проявлениями повышенной половой возбудимости.

Гипоталамус

отдел промежуточного мозга; регулирует деятельность желез внутренней секреции и осуществляет связь эндокринной и нервной систем.

Гипофиз

железа внутренней секреции, тесно связанная с гипоталамусом, его гормоны регулируют многие функции других эндокринных желез.

Гомо...

часть сложных слов, обозначающих сходство, единство, принадлежность к одному и тому же (напр. гомогенный — однородный).

Грефенберга пятно (так наз. точка G)

участок на передней стенке влагалища, размер которого у некоторых женщин увеличивается при половом возбуждении и раздражение которого предположительно связано с женским оргазмом.

Девиации половые

не относящиеся к болезненным состояниям отклонения от общепринятых (в рамках данной этнической культуры) форм полового поведения.

Дефлорация

разрыв девственной плевы.

Дисгармония сексуальная

общее название различных половых нарушений, возникающих в результате неудачного выбора партнера; разновидность партнерской сексуальной дисфункции.

Зоофилия (скотоложство)

сексуальные контакты с животными.

Импотенция

неспособность мужчины совершить половой акт или (и) обеспечить сек-

суальное удовлетворение у обоих партнеров. Под импотенцией подразумевают самые разные нарушения эрекции, эякуляции и других сексуальных реакций.

Инцест (кровосмешение)

половая связь между близкими родственниками

Кастрация (осколпение)

воздействие, вызывающее полное прекращение функций половых органов. Различают гормональную, лучевую, травматическую и хирургическую кастрацию

Коитус

половой акт, половое сношение, совокупление

Коитус прерванный

половой акт, при котором мужчина, чувствуя приближение заключительной нервной разрядки (оргазма), для предупреждения беременности извлекает половой член из влагалища, чтобы сперма не попала в половые пути женщины

Коитус пролонгированный

половой акт, произвольно затягиваемый с целью продлить удовольствие

Контрацептивы

противозачаточные средства.

Ласки заключительные

завершающие половой акт сексуальные действия, обычно умиротворяющие, сглаживающие остроты предшествующих ощущений и выражающие удовлетворение и благодарность партнеру.

Ласки подготовительные

взаимные сексуальные действия на начальном этапе полового сближения (обычно в форме словесных высказываний, объятий и поцелуев), имеющие целью достижение обоими партнерами полной психологической и телесной готовности к полноценному половому акту.

Лесбийская любовь

женский гомосексуализм

Мазохизм

половое удовлетворение при физических или моральных страданиях, причиняемых половым партнером

Маскулинность

совокупность соматических, психических и поведенческих признаков, отличающих мужчину от женщины

(у животных — самца от самки) См. также Фемининность.

Мастурбация (онанизм)

сексуальное самоудовлетворение, чаще всего путем раздражения гениталий.

Менархе

первая менструация. См. также Ойгархе

Менопауза

прекращение менструаций у женщины, знаменующее окончание детородного периода ее жизни.

Мужеложство

сексуальные отношения между мужчинами.

Нимфомания

повышенное половое влечение (гиперсексуальность) у женщины.

Обрезание

хирургическое иссечение крайней плоти.

Ойгархе

первая поллюция. См. также Менархе.

Оральный

относящийся к полости рта.

Оргазм

высшая степень сладострастного ощущения, возникающая в момент завершения полового акта или при других формах сексуального удовлетворения.

Педерастия

мужской гомосексуализм; обычно употребляется в более узком смысле для обозначения анального коитуса между взрослым мужчиной и мальчиком.

Педофилия

направленность полового влечения на детей.

Петтинг

преднамеренное вызывание оргазма возбуждением эрогенных зон в условиях сексуального контакта, исключая непосредственное соприкосновение гениталий. Может быть гомо- и гетеросексуальным, активным и пассивным.

Поллюция

непроизвольная эякуляция, не связанная с половым актом; происходит большей частью во сне.

Половая жизнь

совокупность телесных, психических и социальных процессов, посредством которых удовлетворяется половое влечение.

Половая холодность (фригидность)

ослабление полового влечения или половой возбудимости. Термин чаще употребляется применительно к лицам женского пола.

Половое влечение (либидо)

стремление к половой близости, выраженность и направленность которого определяются комбинацией генетических особенностей и физиопсихологических характеристик человека.

Порнография

непристойное, вульгарно-натуралистическое изображение полового акта.

Псевдоимпотенция

сомнения в своих сексуальных возможностях у мужчины, порождаемые неправильными представлениями о нормальных половых проявлениях, при отсутствии у него отклонений.

Пубертат

период полового созревания.

Реакции сексуальные

поведенческие, физиологические реакции, связанные с сексуальным влечением и направленные на его удовлетворение.

Садизм

половое удовлетворение путем причинения страданий или унижения сексуальному партнеру.

Садомазохизм

садизм и мазохизм как дополняющие друг друга способы сексуального удовлетворения; иногда чередуются у одного и того же лица.

Сексология

область научных исследований и знаний о половой жизни.

Сексопатология

раздел клинической медицины, изучающий половые расстройства.

Сексуальность

характеристика сексуального влечения, сексуальных реакций, сексуальной активности и т. д.

Сновидения эротические

сновидения, содержание которых сплетается с различными сексуальными проявлениями (от простого сексуально-эротического возбуждения до оргазма у лиц обоего пола).

Табу

социально-культурный запрет, обычно подкрепляемый религиозными санкциями.

Трансвестизм

достижение полового удовлетворения посредством переодевания в одежду другого пола.

Транссексуализм

убежденность в «неправильности» своего биологического пола, желание принадлежать к противоположному полу. Сопровождается стремлением к перемене пола хирургическим путем и имитацией поведения лиц желаемого пола.

Фаллос

символическое изображение эрегированного полового члена.

Фемининность

совокупность соматических, психических и поведенческих свойств, отличающих женщину от мужчины (у животных — самку от самца). См. также Маскулинность.

Феромоны

химические вещества, действующие как передатчики биологической информации между особями, в том числе играющие роль ключевых сексуальных раздражителей, привлекающих индивидов противоположного пола.

Фетишизм

достижение полового удовлетворения посредством манипуляций и контакта с предметами, которые сами по себе не имеют эротического значения (одежда, обувь и т. п.), но обычно символизируют сексуального партнера.

Эксгибиционизм

достижение полового удовлетворения путем демонстрации гениталий лицам противоположного пола вне ситуации половой близости. Ср. с Вуайеризмом.

Эрекция

рефлекторное наполнение полового члена или клитора кровью, придающее этим органам жесткость.

Эрогенные зоны

участки тела, раздражение которых вызывает половое возбуждение.

Эротика (прилагательное эротический)

сексуальные чувства, фантазии и переживания, а также все то, что их стимулирует.

Эстрогены

женские половые гормоны (эстрадиол, эстрон и др.).

Эякуляция

семяизвержение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В древней индийской притче рассказывается о хозяине, который вошел в темный дом и принял лежащую на полу веревку за ядовитую змею. Когда слуги прибежали с зажженными факелами, он понял, что зря испугался. «Свет знаний» и сегодня дает человеку возможность правильно выбрать путь в жизни, делает его сильнее, справедливее, духовно богаче. Но источник информации во многом определяет ее направлен-

ность. Школьники чаще всего узнают о тайнах половой жизни от сверстников, из эротических и порнографических фильмов, из «мужских» журналов...

В нашей книге есть ответы на вопросы, которые неизбежно возникают у подростков, вступающих во взрослую жизнь. Мы надеемся, что вы уверенно войдете в волшебный мир Любви и познаете великое счастье любить и быть любимым.