

**Я НЕ РЕБЕНОК,
НО И НЕ ВЗРОСЛЫЙ...**

1



Бесплатно

**Вопросы молодежи Кыргызстана
о половом созревании и
ответы на них**

юнисеф  **gtz** 

Многое изменилось в Кыргызстане с момента провозглашения независимости, в том числе и в области полового и репродуктивного здоровья. Отмечается значительный прогресс в программах по планированию семьи, а также по половому и репродуктивному здоровью и правам. Однако в большей мере они нацелены на взрослое население и медицинских работников.

Молодые люди и подростки оказались наиболее уязвимой группой. В быстро меняющемся социальном климате вопросы сексуальности и сексуальных отношений для них стали наиболее очевидными и востребованными. Газеты и другие СМИ для некоторых стали единственным источником информации, которая зачастую недостаточна и ненадежна, и не удовлетворяет потребности молодых людей. Недавно проведенные исследования в Кыргызстане показали, что большинство молодых людей не имеет достаточно информации о процессе взросления, о вопросах, касающихся репродуктивного здоровья (включая болезни, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД), а также о наркотиках, табаке и алкоголе.

В связи с этим возникла острая необходимость поиска эффективных путей информирования молодежи и подростков доступным и понятным языком.

В ответ на эту ситуацию была подготовлена серия брошюр. Они были разработаны для того, чтобы «вооружить» молодых людей необходимыми знаниями и жизненными навыками для принятия ответственных решений, касающихся их репродуктивного здоровья.

Вопросы, которые опубликованы в брошюрах, исходят от подростков и молодых людей в возрасте 13-20 лет. Они были получены в результате опроса, проведенного весной 2003 года по всем регионам Кыргызстана (как в сельской, так и в городской местности). Пожалуйста, обратите внимание на тот факт, что НИ ОДИН из вопросов не был придуман взрослыми.

Брошюры были разработаны командой ученых - представителей общественных наук, врачей и других специалистов. Подростки были вовлечены на каждой стадии разработки брошюр (сбор вопросов, составление брошюр, иллюстрирование и предварительное тестирование). Посредством этих брошюр мы сделаем вклад в здоровье следующего поколения.

1. Что такое гормоны?	3
2. Какие у девушек главные половые органы?	3
3. Какие у мальчиков главные половые органы?	4
4. Какие правила гигиены следует соблюдать, чтобы быть здоровым и создать здоровую, полноценную семью в будущем?	5
5. Какие у девушек физические симптомы в период полового созревания?	6
6. Почему некоторые девчонки имеют странный запах?	7
7. Почему у одних девушек большая грудь, а у других маленькая?	8
8. Какие у мальчиков физические симптомы в период полового созревания?	9
9. Почему у мальчиков «встает»?	10
10. От чего зависит величина пениса?	11
11. Сколько спермы у мужчин и женщин?	11
12. Почему одни люди на теле имеют много волос, а другие мало?	12
13. Почему у подростков при половом созревании на лице появляются угри и как от них можно избавиться?	13
14. Что нужно делать, чтобы похудеть, не принося вред здоровью?	13
15. Можно ли изменить физические характеристики, такие как лицо, маленькая грудь или слишком широкие плечи?	15
16. Стоит ли брить ноги?	16
17. Меня всегда волнует, что у меня будет в будущем... Как перенести подростковый период?	16
18. Что такое депрессия?	17
19. Почему так мало мест, где может собираться молодежь?	17
20. Почему люди сексуально возбуждаются?	18
21. Почему часто снятся эротические сны?	19
22. Влияет ли мастурбация на здоровье человека?	20
23. Почему меняется характер в переходном возрасте?	20
24. Должны ли родители быть в курсе всех твоих дел?	20
25. Почему родители не разрешают гулять по вечерам?	22
26. Почему парням все можно, а девушкам нет?	22
27. Старших надо уважать или нет?	23
28. Между родителями часто происходят ссоры - как этого избежать?	23
29. Если родители разведятся, то имеет ли ребенок право на выбор - с кем из родителей ему жить?	24

1. Что такое гормоны?

Гормоны – это химические вещества, которые регулируют рост и деятельность органов, тканей человека. Гормоны бывают мужскими (тестостерон) и женскими (эстроген и прогестерон). Они вырабатываются в половых железах человека: у женщин - в яичниках, у мужчин - в яичках.

2. Какие у девушек главные половые органы?

Половые органы женщины делятся на наружные и внутренние. К внутренним, то есть находящимся в полости малого таза, относятся следующие:

Матка – мышечный орган (по форме напоминающий грушу), внутри которого имеется полость. Заканчивается матка шейкой матки, которая выходит во влагалище. Основная функция матки – вынашивание плода.

Маточные трубы – служат для проведения яйцеклетки от яичника в матку.



Влагалище – трубка, которая соединяет матку и наружные половые органы. Через влагалище происходит выделение менструальной жидкости и рождение ребенка.

Яичники – располагаются по обеим сторонам матки. В яичниках вырабатываются половые гормоны и созревают яйцеклетки (это женские половые клетки, которые при оплодотворении превращаются в плодное яйцо).

К наружным половым органам относятся следующие:

Большие и малые половые губы – продольные складки кожи, ограничивающие с боков половую щель. Малые половые губы располагаются внутри и прикрыты большими.

Клитор – небольшое конусовидное образование, которое является органом полового чувства. Клитор располагается между большими половыми губами.

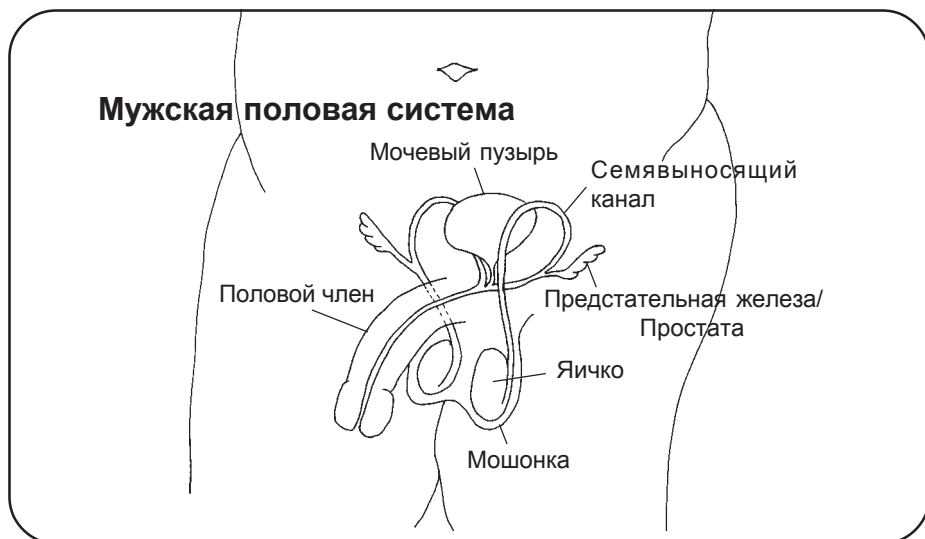
Девственная плева – соединительно-тканная перепонка, ограничивающая у девственниц вход во влагалище. Имеет отверстия разной формы и расположения, служащие для выхода менструальных и других выделений из влагалища.

3. Какие у мальчиков главные половые органы?

Мужские половые органы также делятся на наружные и внутренние. Наружные половые органы состоят из следующих:

Половой член (пенис) – состоит из пещеристых тел, при заполнении которых кровью происходит эрекция - возбуждение полового члена. Пенис состоит из ствола и головки, покрытой крайней плотью (если она не обрезана). Крайняя плоть - это кожная складка, покрывающая головку полового члена.

Мошонка - кожаный мешочек, в котором находятся яички.



Внутренние половые органы состоят из следующих:

Яички - парный орган, в котором вырабатываются половые гормоны и сперматозоиды (мужские половые клетки).

Семявыносящий канал – участвует в продвижении сперматозоидов наружу.

Предстательная железа (простата) – находится под мочевым пузырем, вырабатывает вместе с семенными пузырьками жидкую часть спермы и служит клапаном, который предотвращает попадание спермы в мочевой пузырь, а мочи – в семявыносящие каналы.

4. Какие правила гигиены следует соблюдать, чтобы быть здоровым и создать здоровую, полноценную семью в будущем?

Одно только соблюдение правил личной гигиены (в том числе и половых органов) не обеспечит тебе здоровую и полноценную семью в будущем. Очень важно придерживаться

принципов здорового образа жизни. Это понятие включает в себя:

- Занятие спортом или хотя бы выполнение утренней зарядки, физические нагрузки.
- Правильное питание: ограничить употребление жирного, жареного, острого, сладкого. Побольше есть фрукты, овощи.
- Исключить прием спиртного, не курить и не принимать наркотики.
- Предохраняться от болезней, передающихся половым путем, и от нежелательной беременности.

Помни, что ты – человек, ответственный за свое здоровье и жизнь.

5. Какие у девушек физические симптомы в период полового созревания?

Период полового созревания по времени занимает около 10 лет: начинается в 9 лет и продолжается до 17-18 лет. Половое созревание у каждой девочки может начинаться и за-



канчиваться в разное время: у одних – в 10 лет, а у других – в 15. В этот период происходит физическое развитие женского организма (рост тела в длину, развивается грудь, округляются бедра, появляются волосы на лобке и в подмышечных впадинах). Девушка достигает половой зрелости, что проявляется ежемесячными менструациями и способностью зачать, выносить и родить ребенка. Эта способность у женщины сохраняется примерно до 45-50 лет. Поэтому этот период называется репродуктивным.

6. Почему некоторые девчонки имеют странный запах?

Странный, неприятный запах могут иметь не только девочки, но и мальчики. Причинами возникновения этого запаха могут явиться элементарное несоблюдение правил личной гигиены, особенно во время месячных у девочек, а также некоторые инфекции половых органов (как у девушек, так и у парней), которые могут проявляться выделениями с неприят-



ным запахом, и в этом случае необходимо обратиться к доктору для обследования и лечения.

7. Почему у одних девушек большая грудь, а у других маленькая?

Все мы разные: есть блондинки, есть брюнетки, есть полные, есть худые, есть девушки с большой грудью, а есть и с грудью маленького размера. Основной причиной, влияющей на размеры груди, является наследственность. Это такой же наследственный признак, как цвет глаз или волос.

Добиться увеличения размеров груди поеданием различных овощей, фруктов или пищевых добавок невозможно. А миф о том, что грудь увеличивается оттого, что парень ее трогает, придумали, скорее всего, сами ребята, чтобы иметь возможность чаще касаться твоего тела.





8. Какие у мальчиков физические симптомы в период полового созревания?

Половое созревание у мальчиков начинается с 10-11 лет и заканчивается к 18 годам. Вот что происходит за это время:

- Увеличиваются в размерах половые органы (половой член, яички, простата и т.д.).
- Появляется рост волос на лице, в подмышечных впадинах, на лобке, а у некоторых - на груди, руках и ногах.
- Меняется голос (ломается, грубеет).
- Усиливается рост тела в длину, плечи становятся шире таза.



● Появляется непроизвольное семяизвержение (поллюция), обычно в ночное время, сопровождающееся эротическими сновидениями.

Половое созревание у каждого мальчика начинается и заканчивается в разное время, поэтому ты можешь встретить среди сверстников тех, у кого оно началось раньше тебя, и тех, у кого позже. Если никаких признаков полового созревания не появилось к 16 годам, нужно обратиться к врачу.

9. Почему у мальчиков «встает»?

Эрекция или возбуждение полового члена возникает из-за усиления притока крови к половому члену. Она возникает не только во время поцелуев, ласк, но и при мыслях о



любимой девушке. Иногда пенис «встает» в самые неподходящие моменты: у доски, в общественном транспорте и т.д. Для того чтобы отвлечься, можно подумать о чем-то (например, о двойке по геометрии или предстоящей уборке своей комнаты). Со временем ты научишься лучше контролировать это. До какого возраста сохранится эрекция, зависит от здоровья всего организма.



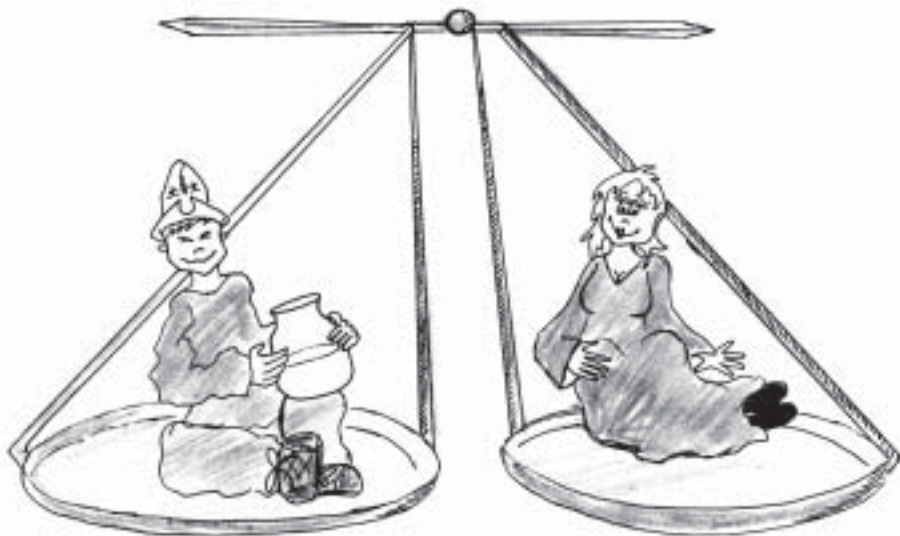
10. От чего зависит величина пениса?

Величина полового члена зависит от наследственности. Если вам кажется, что у вас половой член нестандартных размеров, не стоит особенно переживать, потому что размер пениса не влияет на получение удовольствия во время полового акта и на способность иметь детей. И если вас пытаются убедить, что можно определить размеры полового члена по длине носа, языка, пальцев рук и ног, форме пятки, будьте уверены - это невозможно.

11. Сколько спермы у мужчин и женщин?

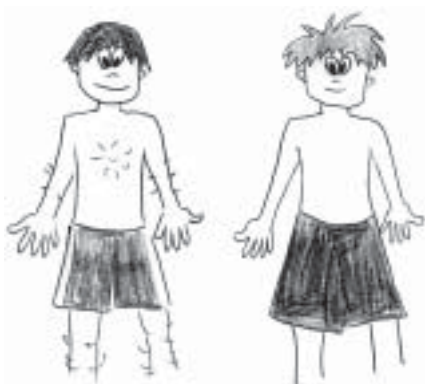
Сперма - это семенная жидкость мужчины, а у женщин ее не бывает. Состоит она из сперматозоидов, соков простаты и





жидкости семенных пузырьков. В норме, в 1 мл спермы - не менее 20 млн. сперматозоидов (обычно 50-70 млн.). Зрелая сперма у подростков появляется с 13-15 лет. С этого времени парень становится способным к зачатию (т.е. фертильным).

12. Почему одни люди на теле имеют много волос, а другие мало?



Количество волос на теле определяется наследственностью и принадлежностью к некоторым национальностям, для которых характерен повышенный рост волос. Кроме этого, рост волос регулируется гормонами, которые вырабатываются в организме как девочек,

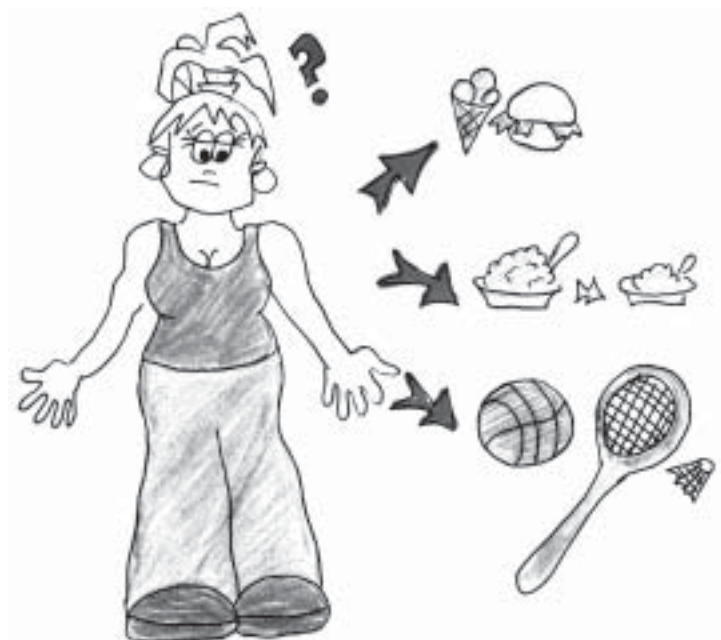
так и мальчиков. Рост волос также может усиливаться или уменьшаться под влиянием некоторых заболеваний.

13. Почему у подростков при половом созревании на лице появляются угри и как от них можно избавиться?

В период полового созревания, когда гормоны «бурлят», усиливается работа сальных желез на коже. Иногда они могут закупориваться и превращаться в угри. Эти угри называются подростковыми и обычно со временем самостоятельно проходят, независимо от того, живешь ты половой жизнью или нет. Для того чтобы их было меньше, можно попробовать соблюдать диету (поменьше сладостей, мучного, жирного и жареного), ухаживать за кожей, мыть лицо не менее 2-х раз в день, пользоваться мылом. Не пытайтесь выдавливать угри. Если угревая сыпь болезненна и не исчезает, то следует обратиться к специалисту.

14. Что нужно делать, чтобы похудеть, не принося вред здоровью?

А ты действительно уверен(а), что худеть необходимо? Может только кажется, что у тебя избыточный вес. Если ты уверен(а), что тебе надо сбросить пару лишних килограммов - попробуй придерживаться нескольких простых правил: принимай пищу дробно, то есть 5-6 раз в день маленькими порциями, и не передай; по возможности ограничь, а лучше исклю-



чи из питания жирное, сладкое, мучное, а если хочется кушать, ешь любые овощи и фрукты; делай утреннюю зарядку; и побольше движений, физических нагрузок в течение дня. Заниматься шейпингом и аэробикой, конечно, можно, но лучше под присмотром инструктора.

Некоторые люди говорят, что половая жизнь влияет на вес человека и фигуру - это, конечно, миф. Фигура у девушки формируется под влиянием собственных половых гормонов и наследственной предрасположенности.

15. Можно ли изменить физические характеристики, такие как лицо, маленькая грудь или слишком широкие плечи?

Почти у всех подростков до определенного возраста есть недовольство той или иной частью тела. К определенному возрасту это проходит и часто оказывается, что те черты лица, которые казались нам недостатком в подростковом возрасте, становятся достоинством во взрослой жизни. А широкие плечи и другие особенности фигуры, которые кажутся тебе недостатками, можно скрыть правильно подобранной одеждой. Конечно, у нас в стране есть клиники, занимающиеся изменением внешности, но их услуги стоят очень дорого.



16. Стоит ли брить ноги?

Если тебе нравятся гладкие ноги, то нет причин, по которым нельзя их брить. Бритье остается самым дешевым и доступным методом борьбы с лишними волосами. Правда, существуют и другие методы: удаление специальными аппаратами (эпиляция), специальные кремы или воск. Основное достоинство эпиляции и воска - более медленный рост волос.



17. Меня всегда волнует, что у меня будет в будущем... Как пережить подростковый период?

Если бы существовал универсальный рецепт, как пережить подростковый период, то не было бы необходимости в этой брошюре. Каждый человек сталкивается с трудностями переходного возраста, и это бывает не только у подростков. Что будет в будущем - волнует каждого. Единственный совет, который можно дать - находите положительные моменты даже в самых трудных ситуациях, потому что, скорее всего, завтра вы поймете, что все не так уж и плохо.

18. Что такое депрессия?

Депрессия - это эмоциональное состояние человека, при котором наблюдается упадок жизненных сил, плохое настроение, нежелание что-либо делать, а иногда даже жить. Самостоятельно справиться с депрессией человеку очень трудно. В этом состоянии необходима поддержка близких или смена обстановки и впечатлений.

19. Почему так мало мест, где может собираться молодежь?

К сожалению, в нашей стране из-за нехватки средств очень мало мест для досуга молодежи. Но ты сам можешь изменить ситуацию, многое в твоих руках - ты можешь обратиться в молодежные организации, совместно с друзьями и взрослыми организовать место для досуга.





20. Почему люди сексуально возбуждаются?

Сексуальное возбуждение - это естественная реакция, заложенная в нас природой, рефлекс, который помогает человечеству продолжить свой род. Как, например, рефлекс слюноотделения при мысли или при виде аппетитного кусочка пирожного или куриной ножки (но, при условии, что человек голоден).



Представь, если бы чувство голода отсутствовало у человека - он попросту бы умер от истощения, забывая покушать. Так и с сексуальным возбуждением - это напоминание о сексе как основной возможности продолжения рода (Спросишь: «Почему основной?» – потому что можно зачать жизнь и в пробирке).

21. Почему часто снятся эротические сны?

Эротические сны, как и сны другого содержания, – явление совершенно нормальное. Механизмы сна до конца не ясны, и сказать точно, откуда берется тот или иной сон, невозможно. Часто нам снятся сны, которые мы хотим видеть. Если ты целый день думаешь о своей любимой, сексе и т.д., то ночью ты можешь увидеть сон, где твои фантазии исполняются. Но не всегда присутствует связь между сном и реальностью.



22. Влияет ли мастурбация на здоровье человека?

Мастурбация (онанизм) – это стимуляция собственных половых органов с целью получения сексуального удовлетворения. Мастурбация – довольно распространенное и совершенно нормальное явление. Большинство людей хоть раз в жизни попробовали это. Никакого вреда от мастурбации нет, от нее не возникают проблемы с потенцией, плодовитостью, не растут волосы на ладонях, даже если люди так говорят. Так что, если тебе это необходимо - действуй, это намного лучше, чем ранний секс.

23. Почему меняется характер в переходном возрасте?

Когда ребенок становится постепенно взрослым, изменяется организм и идет половое созревание. Так как те изменения, которые происходят в его организме, для него новы и непонятны, они заставляют его переживать и нервничать. Это отражается на его самочувствии, настроении, в конце концов, на его характере и на взаимоотношениях с другими людьми.

24. Должны ли родители быть в курсе всех твоих дел?

Ты можешь жить как отдельное государство в своей семье и самостоятельно принимать все решения относительно своей жизни. Но самым близким людям - твоим родителям – безразлично твое будущее, а значит и твое настоящее. Поэтому стоит поделиться своими чувствами и обсудить с ними свои действия и планы. И не бойтесь сделать первый шаг к диалогу с родителями, возможно, они сами этого боятся или не знают, как это сделать лучше.



25. Почему родители не разрешают гулять по вечерам?

Родители несут ответственность за детей вплоть до совершеннолетия, когда ребенок сможет самостоятельно принимать решения. Естественно, родители беспокоятся о вашей безопасности, им небезразлично - где и с кем вы находитесь, особенно, в вечернее время. Может, лучше погулять вместе всей семьей, если же присутствие взрослых нежелательно, то лучше предупредить, где вы будете и в какой час вернетесь.



26. Почему парням все можно, а девушкам нет?

В нашем обществе главой является мужчина, а участь женщины - дом, семья, дети (это называется патриархат). Это часть нашей культуры и устройства общества, хотя в нашей Конституции предусмотрены равные права для женщин и мужчин. Почему это не действует в реальной жизни? Попробуй поговорить об этом со своими друзьями и окружающими.

27. Старших надо уважать или нет?

Представь себя взрослым человеком, который прожил не один десяток лет, имеет жизненный опыт, добился определенных успехов в работе, «посадил дерево, построил дом, воспитал сына», ну и все в этом роде. Нужно ли тебя уважать за это? Решай сам, но помни - старшие всегда чуточку опытнее и мудрее и могут тебе помочь в сложных жизненных ситуациях, а значит, заслуживают уважения.

28. Между родителями часто происходят ссоры – как этого избежать?

Попробуй призвать родителей открыто, без брани и крика обсудить волнующие их проблемы. Дай им понять - все, что происходит в семье, непосредственно касается тебя тоже. Иногда родители также нуждаются в мудром совете, особенно, если это исходит от их собственного чада.



29. Если родители разводятся, то имеет ли ребенок право на выбор - с кем из родителей ему жить?

Если обстоятельства сложились так, что приходится кого-то выбирать, то ребенку позволено делать выбор, если ему не меньше 10 лет. До этого, увы, всё решат за тебя, ссылаясь на твою «незрелость», взрослые тетеньки и дяденьки: родители, опекуны, судьи.

Слова признательности

Мы бы хотели выразить благодарность всем подросткам, вовлеченным в подготовку этих брошюр, за их ценный вклад и активное участие в сборе информации. Среди них волонтеры Альянса по Репродуктивному Здоровью Кыргызстана из всех регионов страны, волонтеры Информационного Центра «Рейнбоу» в г. Ош.

Благодарим подростков за то, что поделились с нами своими вопросами и проблемами, на основе которых и созданы эти брошюры.

Особая благодарность г-же Галине Чиркиной - Исполнительному Директору Альянса по Репродуктивному Здоровью Кыргызстана - за её поддержку и руководство во время всего процесса разработки брошюр. Также слова признательности адресуются руководству Информационного Центра «Рейнбоу» в г. Ош за их ценный вклад.

Благодарим Нагорную Надю и Жунушбекову Нурию, которые иллюстрировали брошюры рисунками (Надя) и фотографиями (Нурия).

Все те люди, которые изображены на фотографиях, согласились на использование этих фотографий для иллюстрации брошюр, за что им особая благодарность.

Январь 2004

Эта брошюра является частью серии из восьми брошюр под следующими названиями:

1. Я не ребенок, но и не взрослый ...
(Вопросы о половом созревании)
2. Стать женщиной... Стать мужчиной ...
(Вопросы о девственности и браке)
3. Противоположный пол ...
(Вопросы об отношениях между парнями и девушками)
4. Больше чем просто друзья ...
(Вопросы о сексуальных отношениях)
5. Откуда берутся дети? ...
(Вопросы о беременности)
6. Иметь ребенка или нет - как это решается? ...
(Вопросы о контрацепции и бесплодии)
7. Запретный плод сладок ...
(Вопросы о курении, алкоголе и наркотиках)
8. Чтобы молодое поколение стало здоровым ...
(Вопросы о ВИЧ/СПИДе, БППП)

Если у вас возникли вопросы, относящиеся к темам, затронутым в этих брошюрах, пожалуйста, обращайтесь в региональное отделение:

Общественное Объединение
«Альянс по Репродуктивному
Здоровью»
Бишкек, ул. Советская, 101/135
Тел. (0312) 28 54 21
Эл. почта: rhak@infotel.kg

Информацию из этой брошюры Вы найдете на сайтах:

<http://www.unicef.org/magic/bank/youthhealth.html>

<http://www.gtz.de/srh/biblio/biblio1.html>