

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

Период юношества – период между половым созреванием и принятием молодыми людьми обязанностей и ответственности взрослых, является одним из последних социально-культурных новшеств. Ранняя половая зрелость и более позднее вступление в брак способствовали тому, что юность стала считаться отдельным этапом жизни.

Взрослая жизнь – это не только возрастной период, но и участие в труде, выполнение семейных обязанностей. Однако без надлежащей подготовки к взрослой жизни, в том числе семейной, или же в том случае, если сформировавшиеся позиции или модели поведения молодежи не могут быть адаптированы к изменяющимся социальным условиям, период юности может стать временем утраченных возможностей и повышенного, с медицинской точки зрения, риска.

Репродуктивное здоровье сводится к способности человека продолжать род. При его нарушении возникает бесплодие, являющееся серьезной проблемой в современном обществе. Удельный вес бесплодных браков в мире достигает 15%. Если родители знают возможные его причины и своевременно принимают меры к их устранению, неприятностей можно избежать.

Необходимо, насколько это возможно, оградить ребенка от действия болезнетворных факторов, которые могут вызвать нарушения репродуктивного здоровья (травмы, инфекции, яды, переохлаждение т.д). Следует своевременно, тщательно и в полном объеме лечить те заболевания, которые способны негативно повлиять на детородную функцию организма.

Родители должны обучать детей правилам гигиены тела и следить за их соблюдением.

Чем старше становится ребенок, тем больше внимания требуется уделять его сексуальному просвещению. Наряду с гигиеническими знаниями и знанием причин нарушения репродуктивного здоровья особое значение начинает приобретать информация о заболеваниях, передающихся половым путем, наркомании и токсикомании, контрацепции и вреде абортов.

### **Браки и половая жизнь до вступления в брак**

В большинстве регионов мира средний возраст вступления в брак повышается, и в настоящее время в подростковом возрасте в мире заключается браков меньше, чем 10 лет назад. В течение последних десятилетий резко активизировалась половая жизнь до вступления в брак, особенно в промышленно развитых странах (хотя в некоторых странах эта тенденция уже достигла своего пика и начала снижаться).

В настоящее время в семейных отношениях происходят значительные изменения. В моделях семьи отмечаются значительные различия, и

отсутствует какое-либо свидетельство того, что формируется единая форма семейных отношений. Во многих странах все более широкое распространение получает новый тип отношений - незарегистрированный брак. Однако идеальным считается зарегистрированный брак, при заключении которого супруги совместно решают вопрос о числе детей.

### **Рискованное поведение подростков**

В период взросления подростки часто оказываются в ситуациях риска. Эти ситуации помогают им определить, способны ли они решать проблемы, с которыми соприкасаются. Подростки могут ошибочно считать свое поведение, особенно если оно аналогично поведению взрослых людей, как лишённое какого бы то ни было риска. Иногда подростки полагают, что самым простым способом достижения статуса взрослых для них являются сексуальные отношения, беременность и рождение детей. Однако раннее начало половой жизни и связанный с этим риск нежелательной беременности зачастую сочетается с другими рисками, такими как курение, потребление алкоголя и наркотиков, которые снижают способность людей принимать обоснованные решения, в результате чего их поведение становится еще более рискованным. В тех случаях, когда в результате раздоров в семье, социальных изменений, гражданских беспорядков или войн нарушены семейные связи или системы социального обеспечения, положение подростков становится еще хуже.

Нищета, разлад в семье и неудовлетворенность родителей личной жизнью, различные чрезвычайные ситуации, влияющие на положение семьи, могут повысить риск того, что дети станут объектом сексуальной эксплуатации. Боязнь заражения ВИЧ/СПИДом привела к тому, что некоторые взрослые предпочитают иметь контакты с молодыми партнерами, надеясь, что они не являются инфицированными. Чаще всего объектами интереса и соблазна являются молодые девушки из бедных семей, которым предлагаются экономические и общественные блага в качестве платы за сексуальную связь.

Модели ухаживания и подготовки к началу половых отношений могут быть нарушены лицами более старшего возраста, которые зачастую руководствуются только плотским чувством.

Многие подростки вступают в первую половую связь со своими ровесниками. Некоторые девушки-подростки после первого полового контакта испытывают чувство разочарования, особенно если вскоре после этого отношения прерываются. Девушки, как правило, надеются, что связь будет постоянной и непрерывной; а юноши зачастую испытывают другие чувства. Сформировавшаяся в сознании людей роль мужчин и женщин предусматривает доминирование мужчин.

Мальчики и юноши ведут себя рискованно чаще, чем молодые женщины. Хотя риск, связанный с сексуальным и репродуктивным

поведением, представляет опасность для обоих партнеров, женщины в значительно большей мере испытывают на себе его последствия.

### **Опасность для здоровья подростков, вызванная половой жизнью**

Существует серьезная опасность для подростков в связи с ранним началом половой жизни. В последние десятилетия снизился возраст достижения девушками физической половой зрелости. В результате этого увеличился период, когда молодые люди сталкиваются с рисками, связанными с половой жизнью, включая:

- раннюю беременность, которая подвергает матерей-подростков в отличие от женщин более старшего возраста, большему риску материнской заболеваемости и смертности, а также подвергает опасности здоровье их детей;
- заражение инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), в том числе ВИЧ/СПИДом.

Инфекциям, передаваемым половым путем, чаще всего подвержены молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет. На этот возраст приходится также половина всех новых случаев инфицирования ВИЧ. Молодые женщины наиболее уязвимы в отношении ИППП. Опасность, связанная с ИППП и ВИЧ-инфекцией, возрастает из-за низкого статуса молодых женщин в обществе. Это зачастую приводит к тому, что их принуждают к половой жизни, и они не в состоянии убедить старшего по возрасту полового партнера пользоваться презервативами.

### **Риск, связанный с ИППП, особенно велик:**

- для молодых людей, которые начали половую жизнь в раннем возрасте, поскольку в этом случае более вероятно, что они будут менять половых партнеров;
- для миллионов подростков, живущих и работающих на улице, для которых секс стал источником средств к существованию;
- для замужних женщин, мужья которых вступают во внебрачные половые связи.

### **Подростковая беременность: желанная или нежеланная**

Рождение детей у подростков, как в браке, так и вне брака, зачастую является незапланированным.

Высокому уровню не планируемых беременностей способствует целый ряд факторов. К ним относятся:

- нежелательный секс (изнасилования и сексуальные домогательства).
- двойной стандарт. Общество часто сурово осуждает за половое поведение, не соответствующее сложившимся в обществе представлениям, молодых женщин, но не молодых мужчин.

- отсутствие информации и доступа к услугам в области планирования семьи.
- неэффективное использование противозачаточных средств. Это может быть результатом использования ограниченного числа методов контрацепции или неадекватной информации о них.

Хотя в последние годы в программах охраны репродуктивного здоровья все больше внимания уделяется потребностям подростков, по-прежнему остается множество барьеров, которые препятствуют молодым людям иметь доступ к необходимым для них информации и услугам для предупреждения нежелательной беременности и ИППП.

Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

## **10 советов психолога родителям для обсуждения с подростками вопросов психосексуальных отношений**

### ***1. Выбирайте подходящие моменты для обсуждения***

Сексолог Дебра Хеффнер в своей книге «От первых свиданий до взрослой жизни» пишет, что не нужно устраивать с ребенком один «большой разговор» про секс. Обсуждайте с ним эту тему шаг за шагом, выбирая подходящие моменты, — примерно так, как вы обсуждаете хорошие манеры, оказавшись за столом. Поводом для разговора может послужить и прочитанная книга, и любимая песня, и подготовка к уроку биологии. Например, увидев эротический эпизод в фильме, вы можете поговорить о том, что сексом занимаются не только для рождения детей, а первая влюбленность вашего подростка — повод обсудить контрацепцию.

Не стремитесь выглядеть идеальным — вы имеете право чувствовать дискомфорт или чего-то не знать. В таком случае Дебра советует сказать что-то вроде: «Признаюсь, мне неловко разговаривать с тобой на эту тему. Мои родители никогда не обсуждали со мной секс. Но это важно, и я хочу, чтобы мы могли говорить об этом откровенно».

### ***2. Расскажите о половом созревании заранее***

Половое созревание девочек начинается с 8–9 лет, мальчиков — с 10–11. Начните разговор об этом заранее, чтобы ребенок был психологически готов к физическим и эмоциональным изменениям, которые с ним произойдут. Желательно, чтобы дети имели представление о пубертате уже в 8 лет. Рассказывайте им не только об их собственном развитии, но и об изменениях, которые происходят с противоположным полом: мальчикам — о девочках, а девочкам — о мальчиках.

### ***3. Называйте вещи своими именами***

Заменяя названия гениталий иносказаниями вроде «пирожков» и «краников», взрослые дают понять детям, что настоящие названия стыдные. Секс-педагог Юлия Ярмоленко пишет, что правильно называть половые органы важно по нескольким причинам:

1. *Безопасность.* Дети должны знать слова «влагалище», «яички», «мошонка», «анус», «промежность» и другие, чтобы иметь возможность рассказать о попытках насилия или о том, что кто-то прикасался к ним без их согласия.

2. *Гигиена.* Невозможно научить ребенка важным правилам интимной гигиены, избегая названий половых органов.

3. *Здоровье.* Если ребенок чувствует боль или дискомфорт, он должен уметь описать, что именно и где он ощущает.

4. *Удовольствие и принятие своего тела.* Если у ребенка есть внутренний запрет на собственную сексуальность, если он считает какие-то органы «грязными», у него могут возникнуть проблемы с наслаждением от поцелуев, объятий и секса во взрослой жизни. Ему также может быть сложно описать партнеру, какие действия ему нравятся, а какие нет.

Чем раньше взрослые научат детей необходимым терминам, тем естественнее они будут их воспринимать и употреблять, когда это будет необходимо.

### ***4. Не скрывайте, что секс — это удовольствие***

Дебра Хеффнер советует рассказать детям не только об опасностях, которые таит секс, но и о том, что он приносит радость, что оргазм — это очень приятно. Важно, чтобы подросток знал, что изучать и выражать свою сексуальность — нормально, что его тело может быть источником удовольствия. Но не забудьте подчеркнуть, что секс — это занятие для взрослых и что после полового созревания проходит еще 5–8 лет, прежде чем человек будет психологически готов к сексуальной жизни.

### ***5. Поговорите о контрацепции***

В некоторых западных школах есть тренинги, где подростки вслух произносят при других слово «презерватив» и фразу «Давай воспользуемся презервативом», чтобы в нужный момент без смущения предложить партнеру предохраняться.

Психолог Людмила Петрановская говорит, что важно убедить сына или дочь в том, что в предохранении нет ничего стыдного, это не признак недоверия к партнеру, а простая мера безопасности, которая уберезет от нежелательной беременности и венерических заболеваний, ведь даже самый симпатичный человек может быть заражен и не знать об этом.

## ***6. Покажите, где лежат презервативы***

Некоторые родители считают, что свободный доступ к контрацептивам подтолкнет детей к сексу. Дебра Хеффнер пишет, что родители должны четко дать понять, что не хотят, чтобы их сыновья и дочери занимались сексом в юном возрасте, однако подростки должны иметь возможность предохраняться, если половой контакт все-таки состоится. Если вашему ребенку 12–13 лет, покажите ему, где у вас в доме хранятся презервативы, и подчеркните, что при необходимости он может ими воспользоваться.

Не забудьте сказать своим детям, что поддержите их в любом случае и что они всегда могут обратиться к вам, если подозревают, что беременны или у них заболевание, передающееся половым путем.

## ***7. Обсудите время начала сексуальной жизни***

Если раньше секс до брака был табу, то сейчас, наоборот, групповое давление сверстников подталкивает подростка к сексу как можно раньше. Людмила Петрановская говорит, что важно убедить его, что никто не вправе диктовать ему, что норма, а что нет, распоряжаться его телом и настаивать на интимных отношениях. Что секс возможен только тогда, когда человек хочет этого сам, ведь это не просто механические действия, а ситуация, когда ты особенно уязвим и тебе легко сделать больно или неприятно. Поэтому решаться на секс нужно с тем, кому полностью доверяешь.

Учите подростка прислушиваться к себе, задавать себе вопросы: "Я соглашаюсь на это, потому что хочу сам или потому что боюсь потерять своего партнера?", "А без секса наши отношения будут продолжаться?"

## ***8. Расскажите о сексуальных домогательствах***

Беседы о неприкосновенности тела должны вестись родителями с самого детства. Но физические перемены в облике подростка могут привлечь к нему повышенное внимание, и это повод еще раз поговорить о сексуальных домогательствах. И маленькие дети, и подростки должны знать правило «Нет-уйди-расскажи»: скажи «нет» человеку, который предлагает тебе что-то нехорошее, немедленно уйди от него и расскажи об этом надежному взрослому. Скажите, что это правило касается всех, в том числе и хорошо знакомых людей (по статистике, большинство изнасилований совершают знакомые, друзья семьи и родственники жертвы).

Расскажите, что для секса нужно согласие обеих сторон, а передумать и сказать «нет» можно в любой момент, даже если оба уже раздеты. На эту тему можно вместе посмотреть простой и остроумный видеоролик «Согласие. Просто как чай».

## ***9. Не избегайте сложных тем***

Многие родители избегают непростых тем, связанных с сексом, например гомосексуальность или аборты. Но только вы надежный источник, из которого ребенок может узнать неискаженную, взвешенную информацию.

Не отзывайтесь презрительно о людях иной ориентации, объясните, что порно сильно отличается от реальности, что мастурбация — это нормальный инструмент познания собственной сексуальности.

**10.** Дайте ребенку знать, что вам можно доверять и вы готовы спокойно и откровенно обсудить все, что его интересует. А главное, что вы всегда будете рядом, поддержите его в трудной ситуации и будете любить, несмотря ни на что.

### **Памятка для родителей по вопросам половой неприкосновенности детей**

Уважаемые родители!

Эта памятка предназначена для Вас, т.к. Вы - самый близкий для ребенка человек, который может помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность детей и подростков. Избежать насилия можно, но для этого помогите ребенку усвоить «Правило пяти нельзя».

#### **«Правило пяти «нельзя»**

- Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
- Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт.
- Нельзя садиться в чужую машину.
- Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.
- Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

#### **Научите ребенка всегда отвечать «Нет!»**

- Если ему предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
- Если за ним в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупредили его об этом заранее.
- Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру.
- Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

#### ***Как понять, что ребенок или подросток подвергался сексуальному насилию?***

- Вялость, апатия, пренебрежение к своему внешнему виду.
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, общее снижение настроения.

- Уход от контактов, изоляция от друзей и близких или поиск контакта с целью найти сочувствие и понимание.

- Нарушение умственных процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), снижение качества выполняемой учебной работы.

- Отсутствие целей и планов на будущее.

- Чувство мотивированной или немотивированной тревожности, страха, отчаяния.

- Пессимистическая оценка своих достижений.

- Неуверенность в себе, снижение самооценки.

- Проблемы со сном, кошмары, страх перед засыпанием.

- Головные боли, боли в желудке, соматические симптомы.

- Повышенная агрессивность и (или) высокая активность (гиперактивность).

- Постоянная тревога по поводу возможной опасности или беспокойство по поводу безопасности любимых людей.

- Признаки, связанные со здоровьем: повреждения генитальной, анальной областей, в том числе нарушение целостности девственной плевы; следы спермы на одежде, коже, в области половых органов, бедер; наличие заболевания, передающегося половым путем, недержание кала ("пачкание одежды"), энурез, беременность.

- Нежелание общения и неучастие в играх и любимых занятиях.

Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит или слышит о насилии.

Поддержите ребенка или подростка в трудной ситуации.

— Исцеление начинается с общения. Заботливый взрослый — самый лучший фактор, который поможет ребенку чувствовать себя в безопасности.

— Разрешите ребенку рассказывать. Это помогает сказать о жестокости в их жизни взрослому, которому дети доверяют.

— Дайте простое и ясное объяснение страшным происшествиям. Малыши чувствуют иначе, чем взрослые. Они не понимают истинных причин жестокости и часто обвиняют себя.

— Формируйте самооценку детей. Дети, живущие в атмосфере насилия, нуждаются в ежедневном напоминании, что они любимы, умны и важны.

— Обучайте альтернативе жестокости. Помогите детям решать проблемы и не играть в жестокие игры.

— Решайте все проблемы без жестокости, проявляя уважение к детям.