

## **ПРОБЛЕМЫ ОНАНИЗМА У ДЕТЕЙ.**

### **Половое развитие девочки**

Вопреки распространенному мнению, половое развитие девочки начинается вовсе не с наступлением подросткового возраста, а гораздо раньше

Новорожденная девочка уже имеет набор половых гормонов - правда, доставшихся ей от мамы во время родов. Иногда в первые дни жизни малышки у нее происходит настоящий гормональный криз, во время которого набухают молочные железы и из них могут выделяться капельки белого цвета, напоминающие молоко. Могут появиться выделения и из влагалища девочки: иногда в виде белей, а иногда даже в виде кровянистых капелек, удивляющих и пугающих неподготовленных к этой ситуации мам.

Однако вскоре материнские гормоны прекращают действовать, и половое развитие девочки протекает по большей части в психологической сфере. Это очень важный момент, в который определяется самосознание и самоутверждение ребенка как девочки, будущей женщины

Психологи часто описывают романтическую влюбленность маленьких девочек в папу, которому в этом возрасте дочери отводится роль идеального мужчины — ведь давно не секрет, что отношения с мужчинами подросшая девочка будет строить, исходя из модели своих отношений с отцом.

Впрочем, часто в дошкольном возрасте возникают и первые влюбленности в мальчиков, в которых, разумеется, нет никакого эротического подтекста, но несомненен подтекст половой — маленькие женщины и мужчины пробуют осваивать те роли, которые рано или поздно им придется исполнять в жизни. Что же касается непосредственно периода полового созревания, то его черед наступает примерно с возраста 8–9 лет. Половое созревание девочки проходит в несколько стадий и занимает временной промежуток равный 9–10 годам, то есть с 8–9 до 17–18 лет.

Начинается период полового созревания с появления вторичных половых признаков, а завершается полной соматической и половой зрелостью девушки. Разумеется, нельзя говорить о том, что период полового созревания протекает одинаково и в одном возрасте у всех девочек: как психологически, так и физически половое развитие может быть индивидуальным.

Период полового созревания девочки начинается, как правило, с резкого «скачка» роста — до 10 см в год. Из-за того, что период полового созревания у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в его начале девочки нередко обгоняют ровесников в росте и развитии. Мальчики и девочки «выравниваются», как правило, только к последним классам школы, при этом юноша 17–18 лет все еще растет, а девушка того же возраста уже давно остановилась в росте.

С резким скачком роста в начале периода полового созревания связана и знаменитая «нескладность» девочек этого возраста. В этой нескладности и непропорциональности нет ничего страшного, и она никоим образом не мешает девочке к концу периода полового созревания превратиться из гадкого утенка в прекрасного лебедя. А вызвана она тем, что разные кости девочки растут с разной скоростью, а не синхронно. Быстрее всего вырастают кости кистей и стоп, кости лицевого черепа, а в последнюю очередь — туловище. Поэтому девочка-подросток чаще всего имеет непропорционально длинные руки и ноги, вытянутое «лошадиное» лицо. Более того, рост мышц отстает от роста костей, из-за чего девочка кажется нескладной и угловатой. В свою очередь, развитие нервных окончаний и кровеносных сосудов не успевает за ростом мышц, и именно это вызывает плохую координацию движений, неловкость, неуклюжесть девочки-подростка.

Из-за роста скелета начинает изменяться и кожа девочки: она не успевает расти пропорционально росту костей и начинает растягиваться. При этом могут возникнуть трещины и другие повреждения кожи, и для того, чтобы их избежать, начинают активно работать сальные железы, выделяющие смазку. Это делает и кожу, и волосы более жирными, на коже появляются угри, которые доставляют девочке немало страданий.

Бороться со всеми этими неприятностями можно только с помощью гигиенических процедур: умывать лицо не водой, а лосьонами или пенками для умывания, не пользоваться сверх меры такими косметическими средствами, как тональные кремы и пудра, закупоривающая поры кожи. Так же тщательно девочка должна следить и за состоянием волос.

Одновременно со всеми изменениями, связанными с ускоренным ростом, обычно с 10 лет, у девочки начинается фаза телархе — созревания и роста молочных желез. Рост груди начинается с соска и околососкового кружка — ареолы, затем начинает расти железа в целом. Грудь у девушки растет долгое время, и окончательный размер груди устанавливается только после кормления ребенка грудью. Предпоследней стадии рост молочной железы достигает приблизительно к 16 годам, у некоторых девушек раньше, у некоторых позже.

Одновременно с телархе, в 10–11 лет, у большинства девочек начинает развиваться оволосение лобка. Впрочем, первые волосы на лобке могут появиться и раньше 10 лет, а последняя стадия оволосения достигается только к 15–16 годам. По тому, как происходит оволосение лобка у девочки, 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 женщин нехарактерно. В норме зона оволосения на лобке имеет форму треугольника вершиной вниз. Если же зона пубархе принимает форму ромба, то это повод обратиться к врачу-эндокринологу.

Кроме того, приблизительно с 13 лет у девочки появляются волосы под мышками и на ногах. Незначительный рост волос на определенных участках тела — это нормальный и естественный процесс, который ничуть не мешает девочке быть красивой и женственной.

В это время необходимо уделять самое пристальное внимание образу жизни девочки, ее привычкам и пристрастиям. Следует помнить (в основном родителям), что такие факторы как переизбыток и наоборот постоянное недоедание из-за следования диетам, недостаточные физические нагрузки, недостаток движения, сидячий образ жизни могут негативно отразиться на становлении половой функции девочки, так как провоцируют нарушения жирового обмена.

Если вспомнить о том, что именно в этом возрасте гормональный взрыв обуславливает очень сложный психологически «переходный возраст», то становится понятно, насколько тяжело жить девочке с такой неустойчивой ранимой психикой, повышенной эмоциональностью, мнительностью, раздражительностью в этом новом непривычном ей и не устраивающем ее теле.

Все описанные выше признаки полового созревания девочки включаются в первую стадию полового созревания, которая завершается примерно в 12–15 лет с появлением первой менструации — менархе.

Следует помнить о том, что появление первой менструации в возрасте до 10 лет, а также их задержка далее 16 лет должны быть поводом для визита к врачу.

Разумеется, для неподготовленной девочки первая менструация — это стресс. Она может испытывать страх, бояться рассказать о происшедшем даже маме, просто впасть в панику. Поэтому для девочки очень важно узнать о будущих месячных еще до того, как они наступят. Это нормальный этап женского созревания.

Регулярный цикл устанавливается не сразу, а примерно в течение года после менархе. Но после появления первых месячных даже при неустановившемся нерегулярном цикле девушка может забеременеть в случае начала половой жизни, и поэтому предохранение уже необходимо.

**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.

В норме продолжительность установившегося цикла — от 21 до 35 дней. Напомним о том, что цикл считается с первого дня менструации включительно по первый день следующей менструации исключительно. Менструация в норме длится от 3 до 7 дней. Если продолжительность цикла намного больше или меньше, или менструация длится долго и при этом девушка теряет большое количество крови, необходимо обратиться к врачу-гинекологу, так как, скорее всего, это свидетельствует о каких-либо нарушениях в половой сфере.

Следует помнить о том, что недавно установившийся менструальный цикл неустойчив, и его легко сбить: менструация может не начаться вовремя из-за смены климата, из-за стресса, переутомления и по ряду других причин. Такая задержка или, наоборот, несвоевременное начало менструации еще не говорит о каких-либо нарушениях репродуктивной функции.

Менструации у девушек, не живущих половой жизнью, могут быть болезненными из-за девственной плевы, мешающей нормальному выходу крови. Обычно после начала половой жизни болезненность месячных проходит. Кроме девственной плевы причина может быть и в незрелости организма, и в гормональных проблемах, и в наличии воспалительного инфекционного процесса и даже в приступе аппендицита. Определив причину болей, гинеколог назначит подходящее средство для ее облегчения.

**После установления регулярного менструального цикла следует вести календарь месячных. Эта привычка должна остаться с ней на всю жизнь, так как такой календарь нужен, например, при обращении к гинекологу, а также при планировании беременности.**

Столь же незыблемой привычкой должны стать гигиенические процедуры во время менструации: ежедневное подмывание теплой водой, отказ от приема ванны и купания во время месячных. По поводу использования средств гигиены у врачей до сих пор нет единого мнения. Некоторые считают, что тампоны могут использовать даже девственницы, другие уверяют, что для девушки тампоны вредны. Поэтому на всякий случай, особенно при обильных месячных, и особенно в первые дни менструации, девушке лучше использовать прокладку.

К 18 годам период полового созревания, как правило, заканчивается. В зависимости от индивидуальных особенностей девушек, некоторые в этом возрасте уже активно живут половой жизнью, а некоторые не проявляют к этой сфере жизни повышенного интереса.

### **Правила личной гигиены девочки-подростка**

Долгое время в нашей стране интимная гигиена была темой, закрытой для обсуждения. Считалось, что подобные беседы крайне неприличны, поскольку касаются области секса, разговаривать о котором и вовсе недопустимо. С одной стороны, это вполне понятно - дело-то исключительно деликатное и сугубо личное, а вот с другой - недостаток информации, уклонение от открытого разговора приводит к тому, что уровень гинекологических заболеваний у девушек остается неизменно высоким.

Поэтому крайне важно не только регулярно выполнять комплекс санитарно-гигиенических мер, а выполнять их правильно.

В подростковом возрасте еще более тщательно, чем в детском возрасте, девочка должна соблюдать правила гигиены половых органов.

Слизистая оболочка влагалища всегда, с самого рождения девочки, выделяет секрет, а в период полового созревания под воздействием женских половых гормонов этот процесс усиливается и появляются так называемые

пубертатные бели. Выделения из влагалища, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса.

В случае воспаления появляются выделения с неприятным запахом, да и в принципе неприятные девушке, что подталкивает ее к использованию ежедневных прокладок, которые так широко рекламируются. Следует помнить, что любую прокладку нужно сменить после 4-5 часов использования.

- Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день. Мыться лучше под душем. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.

- Для интимной гигиены следует использовать специальные средства. Половые органы имеют очень нежную слизистую оболочку с кислой средой, поэтому щелочные мыла и гели для душа с легкостью справятся с ее разрушением.

- Необходимо использовать только специальные средства для интимной гигиены, которые представлены в аптеках в широком разнообразии. Такие средства рН-нейтральны, они не вызовут у вас неприятного чувства дискомфорта после «процедуры».

- Не стоит использовать губки или мочалки для интимной гигиены, они повредят и покроют микроцарапинами нежную поверхность половых органов. Вода для подмываний должна быть непременно теплой. Ни горячая вода, ни холодная в этом случае недопустимы

- Направлять струю воды следует спереди назад. В противном случае во влагалище может попасть микрофлора из заднего прохода.

- Для интимной гигиены у каждой девушки должно быть свое полотенце. После того, как вы завершили процедуру интимной гигиены, важно влагу не вытирать с усилием, а просто промокнуть.

- Во время менструации (критические дни) интимной гигиене следует уделять особое внимание - рекомендуется пользоваться специальными прокладками и тампонами. Прежде чем начать использование тампонов, следует прочитать инструкцию, а если что-то непонятно, надо обратиться к врачу-гинекологу. Самое главное - тампоны надо регулярно менять. Кровь - идеальная среда для жизни и размножения бактерий. Любые, даже самые современные прокладки, пропитанные менструальными выделениями, уже через несколько часов становятся не только источником неприятного специфического запаха, но и местом активного размножения бактерий. Единственный способ уберечь себя от подобных неприятностей - менять прокладки не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день. Важным является правило, что в критические дни нельзя принимать ванну, купаться в бассейне или открытых водоемах.

Девушкам, живущим половой жизнью, в дни менструации следует воздержаться от половых контактов.

- Многие специалисты не рекомендуют носить трусики стринги. Опасны они тем, что могут, во-первых, нарушать кровообращение, а, во-вторых, они способны переносить инфекции из заднего прохода во влагалище.

- Соблюдение правил общей и интимной гигиены распространяется и на область груди и подмышечных впадин. В подростковом возрасте активно функционируют потовые железы. При не соблюдении гигиены может произойти их закупорка с последующим появлением очень неприятного запаха. Поэтому два раза в день, утром и вечером, необходимо принимать душ. Целесообразно после душа обрабатывать подмышечные впадины антиперспирантами-дезодорантами.

- И еще одна проблема. Часто, в подростковом возрасте усиливается рост волос на бедрах и ногах, что доставляет девушкам массу проблем. Волосы начинают выщипывать, сбривать, удалять кремами и эпиляторами. Между тем, повышенный рост волос, особенно на лице, груди, бедрах или усиленный рост на конечностях - признак эндокринных нарушений. Если вы столкнулись с этой проблемой, необходимо обратиться к врачу гинекологу, для обследования и подбора соответствующего лечения.

Режим дня - важная составляющая гигиены подростка

Для нормальной жизнедеятельности подростка необходимо четкое установление режима труда и отдыха. Гигиена труда подростков включает распределение умственных и физических нагрузок согласно возрастным особенностям. Особенно это касается производственной деятельности и прохождению практики на производстве для учащихся училищ. Соблюдая гигиену труда, подросток должен чередовать работу с активным отдыхом, чтобы не переутомляться. Учитывая расширение объема учебной работы, следует особое внимание уделять гигиене зрения детей и подростков.

### **Гигиена питания подростков**

Питание имеет большое значение для развития растущего организма. В связи с перестройкой всего организма и интенсивными процессами роста подросток нуждается в правильно построенном режиме питания. Рацион подростка должен содержать все пищевые вещества в сбалансированном соотношении. Белки являются главным строительным материалом. Именно белок необходим для роста и формирования иммунной системы, развития мышечных тканей. Жиры и углеводы - источник энергии, «топливо» для организма. Особая роль возлагается на минеральные соли, которые предотвращают возникновение нарушений функции щитовидной железы. Витамины делают организм более выносливым и устойчивым к различным заболеваниям. Недостаток любого из питательных веществ может привести к замедлению роста и ослаблению организма.

## **Ранние половые связи и их последствия**

Исследования специалистов свидетельствуют, что в последние годы обозначилась общая тенденция снижения возраста вступления в первые половые связи. Наиболее заметно тенденция омоложения первых сексуальных контактов прослеживается среди девочек. Ранние половые связи стали нормой у современной молодёжи.

### **Почему девушки рано вступают в половые отношения?**

Психологи отмечают, что у современных подростков значительно повысился интерес к проблемам секса. Подростки по телевизору или в видеофильмах видят много сцен, которые несут тот или иной сексуальный смысл. Работники телефонов доверия для подростков отмечают, что по вопросам секса к ним обращаются дети 10 и даже 8-9 лет. Однако особую остроту этот вопрос приобретает в 12-13 лет, особенно для девочек.

Отмечено также, что отношение молодых людей к сексу становится всё более лёгким, всё проще игнорируются различные социальные запреты в этой области. У подростков распространены представления о возможности вступления в половые отношения с совершенно незнакомым человеком.

### **Статистика.**

Исследования показывают, что число юношей, начинающих половую жизнь до 16 лет, в настоящее время заметно выше, чем в том же возрасте у девушек. При этом обращает на себя внимание стремительное омоложение возраста, в котором девушки вступают в первые половые связи.

Какие причины побуждают подростков к раннему вступлению в половые связи?

Для примера приведём высказывания американского психолога Ди Снайдера.

**Они в большей степени относятся к девушкам, так как именно им, начиная сексуальную активную жизнь, приходится жертвовать многим и многим. Перечислим коротко эти причины.**

Причина 1. Чтобы чувствовать себя менее одинокой или стать популярной.

Причина 2. Чтобы продемонстрировать свою независимость от родителей.

Причина 3. Попытка утвердить своё «я» через секс, потому что очень неуверенно чувствуют себя и хотят таким образом подчеркнуть свою привлекательность. Мужчины пытаются подтвердить своё мужское начало, женщины – доказать всему миру и самим себе, что они желанны, что их могут любить.

Причина 4. Чтобы удержать любовь.

Причина 5. Потому что «все это делают».

Для того чтобы заняться сексом, кроме перечисленных, есть множество причин, но лишь одну из них можно признать достаточно обоснованной: это

физическое выражение настоящей любви, возникающей между юношей и девушкой (мужчиной и женщиной).

Любовь представляет собой сильное чувство, характеризующееся добровольным решением человека действовать в интересах другого, это – проявление заботы и уважения друг к другу. Любовь предполагает добровольные, сознательные решения, а не уступку безрассудной страсти.

Для удовлетворения полового влечения требуется только сексуальная активность; в любви же сексуальная активность является вторичной по отношению к тем чувствам, которые один человек испытывает к другому.

Половое сближение, на которое идут подростки в надежде, что оно приведёт к разрешению перечисленных выше проблем, руководствуются абсолютно неверными мотивами, а потом страдают от последствий. Интимные контакты между людьми, не до конца разобравшимися в роли любви и секса во взаимоотношениях, могут сильно повредить им обоим.

### **Внимание!**

Ранние половые связи всегда имеют своим последствием отрицательное влияние на здоровье человека, и в первую очередь на репродуктивное здоровье.

Ранние половые связи подростков создают целый ряд серьёзных проблем: риск забеременеть, получить венерическую болезнь, утратить самоуважение, разочарование, приобрести «нехорошую репутацию» и др. Установлено, что интенсивная половая жизнь в молодом возрасте имеет своим последствием преждевременное прекращение половой деятельности. Раннее начало половой жизни неблагоприятно сказывается на потомстве. **У родителей-подростков в два раза чаще умирают дети в младенчестве, чем дети у матерей в возрасте старше 20 лет. По наблюдениям врачей, здоровые дети рождаются от женщин в возрасте 25-35 лет и от мужчин в возрасте 24-40 лет.**

### **Внимание!**

**Среди детей, рождённых матерями, которым 16 лет или меньше, только один из двадцати имеет нормальное умственное развитие.**

Причина ещё и в том, что родитель, который сам ещё не стал взрослым, вряд ли может научить чему-то своего ребёнка. Рождение ребёнка в раннем возрасте влияет на всю последующую жизнь женщины.

Ранние половые связи оказывают влияние и на общую продолжительность жизни. Было установлено, что люди, вступившие в брак в 16-18 лет, в среднем прожили 50-55 лет, а вступившие в брак в 23-25 лет имеют среднюю продолжительность жизни 75-80 лет.

Кроме того, необходимо отметить, что свободный взгляд на секс и раннее вступление в половые отношения привели к росту заболеваний, передаваемых половым путём.

В стране произошло резкое увеличение числа венерических заболеваний у детей и подростков на протяжении 90-х гг. При этом отмечено, что 70% случаев заражения происходит половым путём. Характер распространения венерических заболеваний в подростковой среде оценивают как ситуацию,



близкую к эпидемиологической. Особое внимание обращено на интенсивное смещение заболеваемости сифилисом в более раннюю возрастную группу (до 14 лет).

Таким образом, ранние половые связи подростков всегда приводят к отрицательному влиянию на состояние общего здоровья подростка (духовного и физического) и репродуктивного здоровья. Причина ранних половых связей в подростковом возрасте кроется прежде всего в неправильных мотивах и жизненных установках в этом возрасте. Подросток руководствуется больше физиологическими потребностями, связанными с интенсивным половым созреванием.

Поэтому здоровый образ жизни в подростковом возрасте является надёжной гарантией от ранних половых связей и всех последствий, с ними связанных. Физическая культура и спорт, занятия в различных кружках, хорошая учёба, наполненная духовная жизнь сглаживают преобладание полового влечения, переключают мысли на самосовершенствование, на развитие духовных и физических качеств, а это, в свою очередь, приводит к другому отношению к лицам противоположного пола. Определяется духовная близость, порождается доверие и ответственность, общность взглядов (интеллектуальная близость). Эти виды близости и являются частью здоровых человеческих отношений. Но приходит это с возрастом, когда человек сможет разобраться в собственных чувствах и определить, что он ожидает от близких отношений с другим человеком.