



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Сексуальное здоровье подростка

Спикер: Анна Вершебенюк

аналитический психолог, SandPlay-терапевт

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

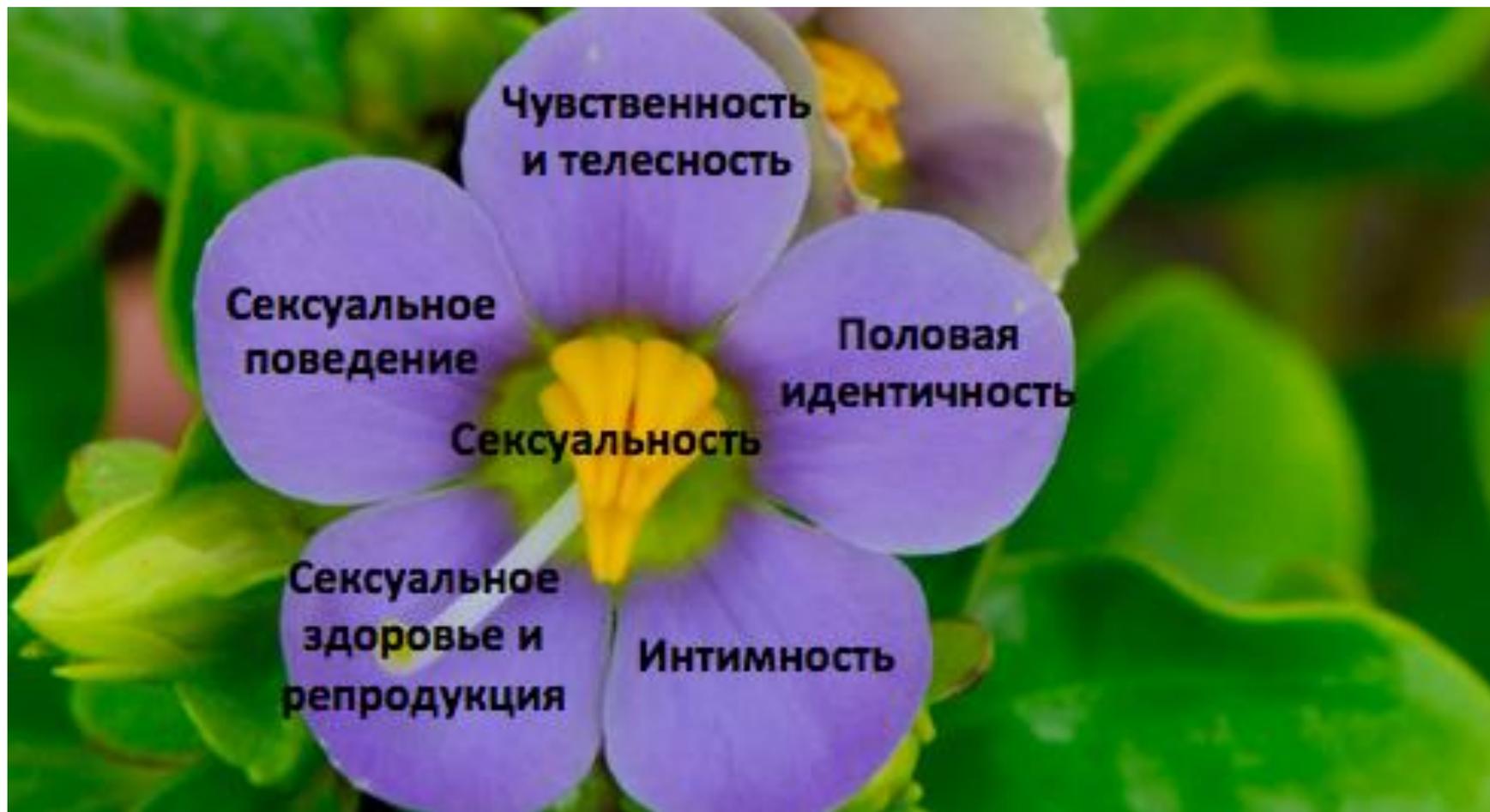
Почему важно говорить с подростком



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Сексуальность и сексуальное поведение



Сексуально здоровый подросток

Сексуально здоровый подросток – это тот, кто ценит свое тело, берет ответственность за свое поведение, качественно общается внутри семьи, качественно общается с представителями обоих полов в адекватных и уважительных формах, выражает любовь и близость соответственно своему возрасту.



3 возраста подростков



Ранний подростковый возраст:
9-13 лет – девочки
11-15 лет - мальчики

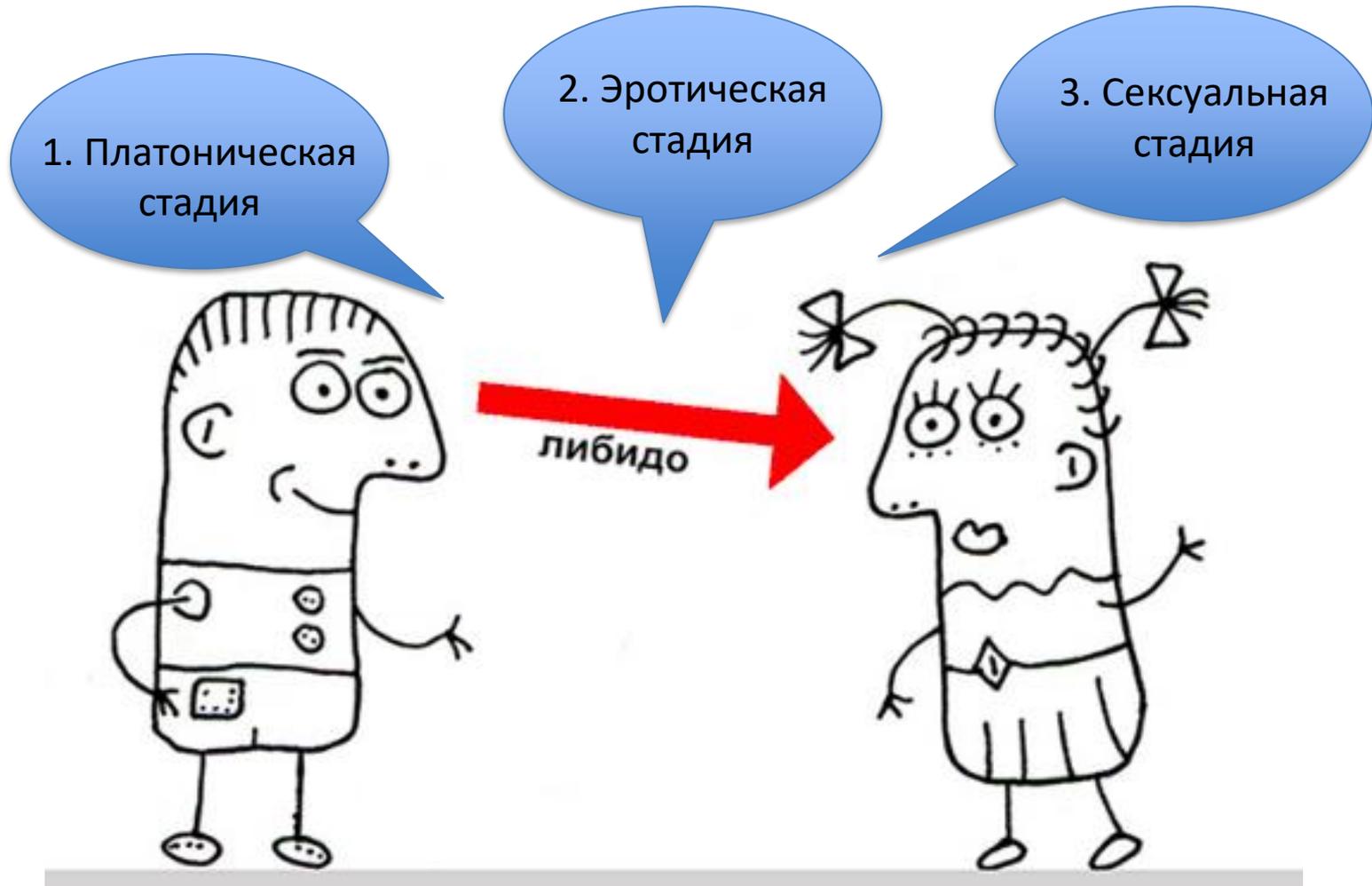


Средний подростковый возраст:
13-16 лет – девочки
14-17 лет - мальчики



Старший подростковый
возраст:
16-18 лет – девочки
17-18 лет - мальчики

Формирование полового влечения (либидо)



Подростковая гиперсексуальность



Сексуальные нарушения

- 1. преждевременное психосексуальное развитие** (сексуальные игры, стремление продемонстрировать свои половые органы, ощупывать гениталии других, прижиматься); может быть связано с акселерацией;
- 2. замедленное психосексуальное развитие** (наблюдается у ретардантов; платоническая стадия только в 14-15 лет; инфантильные тонкие пропорции тела и высокорослость/астеничность – девушки привлекательны, а юноши – нет; отсутствие сексуального либидо воспринимается как стыдливость, порядочность, совпадает с моральными и этическими установками);
- 3. повышение сексуального влечения** (пубертатном возрасте проявляется в мастурбации с эротическим фантазированием, взаимном онанизме, стремлении наблюдать половые отношения взрослых, рассматривать картинки эротического содержания, в циничных мыслях, высказываниях, жестах);
- 4. патология полоролевого поведения** (выявить сложно; большое внимание нужно уделять игровой деятельности детей, их общению со взрослыми, предпочитаемой деятельности, фантазиям);
- 5. нарушение психосексуальной ориентации**

Психологические факторы сексуальных отклонений



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- неудовлетворенность собственным телом;
- низкая самооценка;
- критика со стороны близкого окружения;
- пережитое насилие, агрессивные действия;
- непреодолимое желание выделиться и привлечь внимание, стать «своим» в компании;
- сопутствующее воспитание (инцестуозное, сексуализированное), умышленное или нет.

Действия при обнаружении проблемы

- доверительный, прямой разговор в узком семейном кругу с выражением поддержки;
- обеспечение спокойной атмосферы в доме;
- ограничение доступа к раздражителям (подозрительные друзья, порнофильмы, изображения);
- организация эффективной эмоциональной разрядки (активный спорт, отдых, поездки);
- оказание квалифицированной помощи специалистов

Женская половая КОНСТИТУЦИЯ



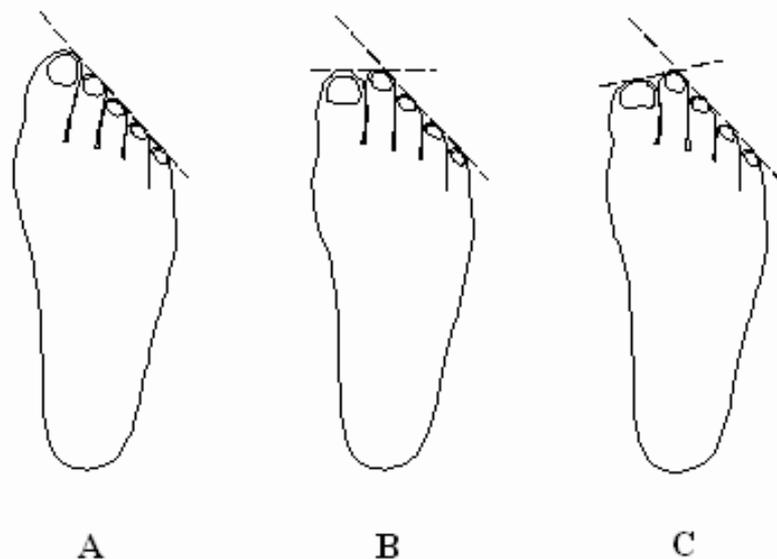
Центр Знаний
knowledge.org.ua

ДЕВУШКИ			
	Слабая ПК	Средняя ПК	Сильная ПК
Первая менструация (менархе)	15-18 лет	13-14 лет	10-11 лет
Регулярность менструаций	Длительные нарушения без видимых причин	Эпизодические нарушения только при неблагоприятных воздействиях	регулярные
Первый оргазм	30-35 лет	20-25 лет	11-17 лет
Первый оргазм после начала регулярной половой жизни	через 3-10 лет	через 3-12 месяцев	до начала
<u>Оволосение</u>	Лобок с редкими прямыми волосами и более густыми в центре	Лобок с вьющимися волосами и горизонтальной верхней границей (женский тип)	Лобок с вьющимися волосами и дорожкой до пупка (мужской тип)

Мужская половая КОНСТИТУЦИЯ

ЮНОШИ			
	Слабая ПК	Средняя ПК	Сильная ПК
Возраст пробуждения полового влечения	от 15 лет	12-14 лет	до 11 лет
Возраст первого семяизвержения	от 16 лет	13-15 лет	до 12 лет
Характер оволосения лобка	по женскому типу	по мужскому типу	гипертрихоз

у людей со слабой половой конституцией (мужчин и женщин) большой палец ноги самый длинный, у людей со средней половой конституцией – сравним со вторым пальцем, а с сильной – короче второго пальца на 3-10 мм



Разговор о сексуальности похож на матрешку



Задача родителей

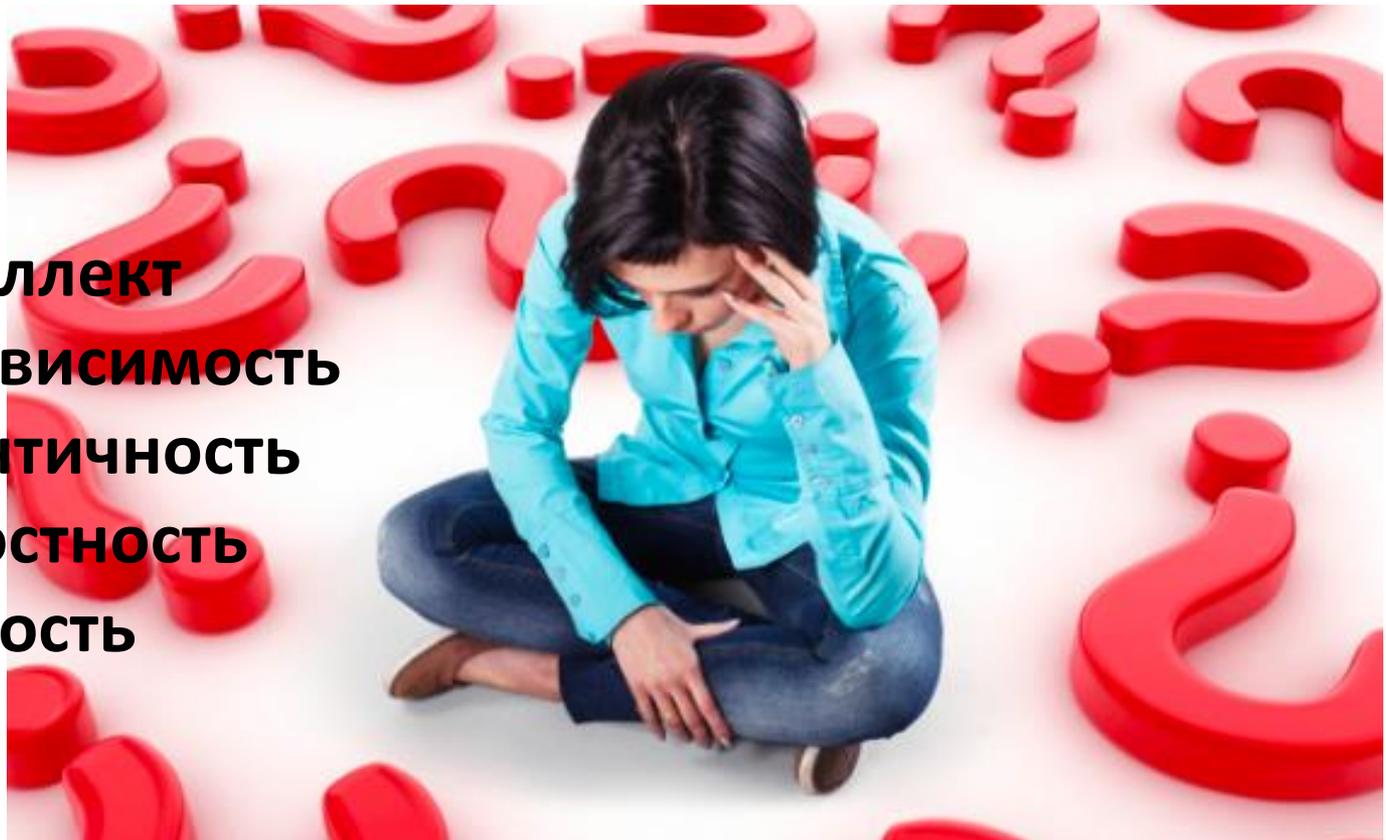
поговорить с подростком о:



- Гигиене
- Физиологии
- Принципы ЗОЖ
- Взаимоотношении полов
- Психосексуальном развитии
- Границах
- Контрацепции
- Профилактике ВИЧ и СПИДа
- ИППП
- Наркотики
- Алкоголь

5 задач подросткового развития

- **Интеллект**
- **Независимость**
- **Идентичность**
- **Целостность**
- **Близость**



Полоролевое поведение



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- У мальчиков поначалу влечение к девочкам выражается в грубой форме. За грубостью скрывается противоположное чувство. Это от незнания и неумения выразить симпатию и страха выглядит смешным перед сверстниками.
- Девочки, на которых мальчики не обращают внимания, пусть даже и грубо, чувствуют себя обиженными и обделёнными, стараются сами обратить на себя внимание и спровоцировать мальчиков.
- Влюблённость носит массовый и быстро распространяющийся характер. Мальчишки придумывают дразнилки, девочки в тайне мечтают и завидуют романам подружек, хотя внешне могут проявлять пренебрежение, осуждение. Некоторые даже могут удариться в учёбу. Таких парочек появляется все больше, но это не истинные чувства.
- Начинают волновать вопросы: Как подойти? О чем разговаривать? Что обо мне подумают? Буду ли я интересен? Правильно ли я себя веду? Много волнения и тревоги. Многие робеют, краснеют, испытывают сильную закомплексованность.
- Подростков могут привлекать новые увлечения противоположным полом, но не они как объекты, а как ощущения от них (больше про себя). Поэтому много вопросов чувствуют ли другие то же самое – делятся впечатлениями, много обсуждают.
- Настоящая любовь в этом возрасте встречается крайне редко т.к. физиология и нет интеллектуального развития.
- Могут встречаться из страха одиночества
- Представления о том, каким должен быть любимый расходятся с реальностью. В идеальном образе много завышенных, несуществующих требований. Чем неопытнее подросток, тем романтичнее/нереалистичнее ожидания. Тем сильнее обесценивание. Важно показать, что это не конец жизни!!!

Полоролевое поведение

- Крайне сложный период для подростка: гормональный всплеск, активный физический рост и повышенная утомляемость, отсутствие опыта.
- Подростку легко спутать влечение и страсть с любовью.
- Неумение разбираться в людях, риск стать предметом самоутверждения другого.
- Влюбленность непостоянна, часто сопряжена с сильной ревностью и занижением самооценки
- Если безответна, то подросток может очень страдать, настолько, что может считать жизнь бессмысленной без объекта своей любви
- Окрыляет – «маленький психоз».



Фильм «Бум» (1980 г.)

Как помочь влюбленному подростку?



Центр Знаний
knowledge.org.ua

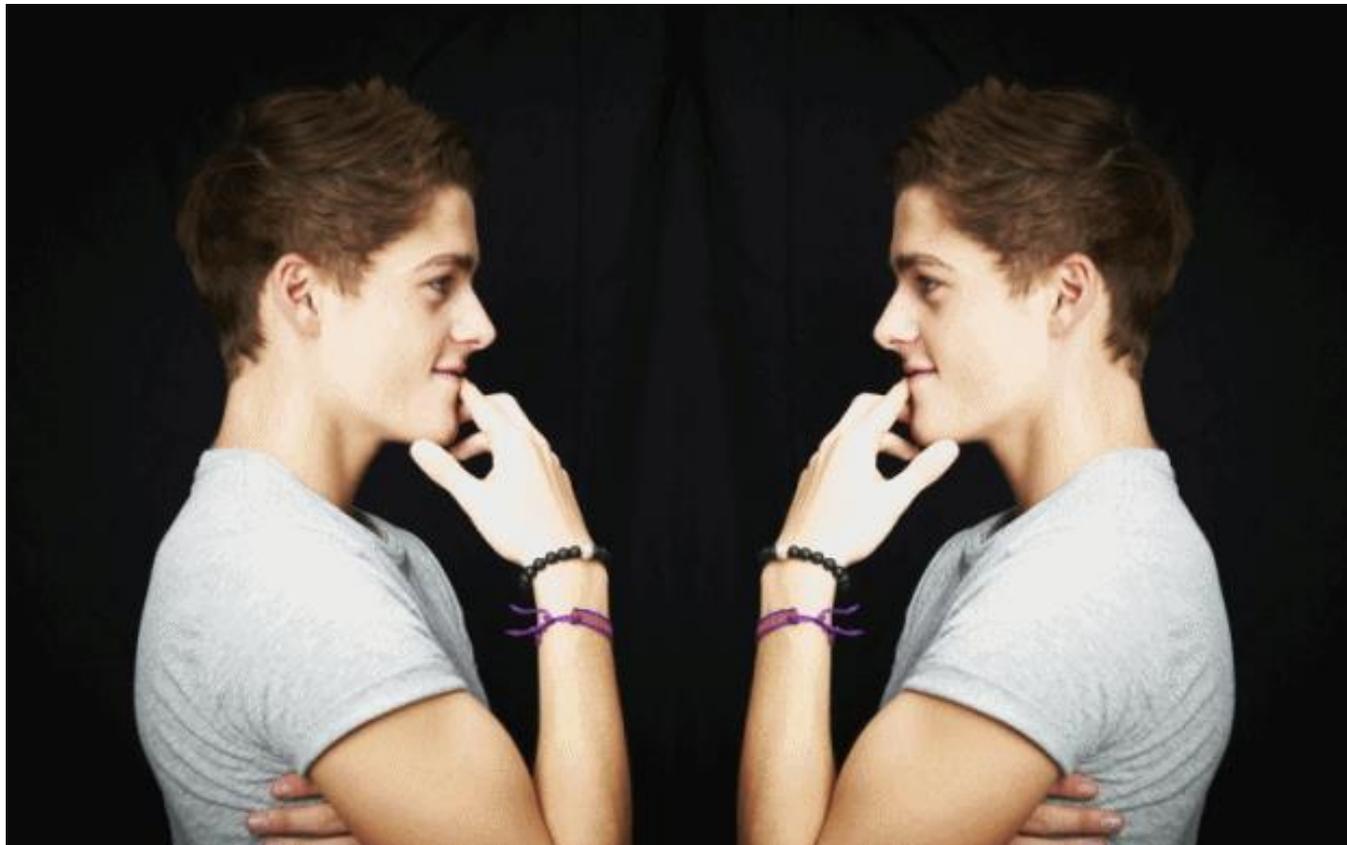
- Слушать и быть рядом.
- Не оценивать и не обесценивать чувства подростка, не шутить на тему его глубоких переживаний.
- Познакомиться с другом или подругой ребенка, наладить контакт.
- Делиться с ним своим опытом, переживаниями, ошибками.
- Говорить о переносимости чувств, показать как можно «переключаться», отвлекаться: любимое хобби, чтение, прогулки на природе, доверительные беседы...
- Говорить не только о любви, но и о сексуальных отношениях, безопасности, контрацепции, болезнях, нежелательной беременности.

Подростковая дружба



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Они ищут себе второе «Я», чтобы чувствовать себя сильнее. Они ищут что-то вроде «живого зеркала», повторяющего их поведение, - для моральной поддержки и потому что очень не уверены в себе.



Сексуальное поведение. Ранний подростковый возраст



Центр Знаний
knowledge.org.ua



4 уровня сексуального взаимодействия: 4F

1F

French kissing (поцелуи)

2F

Feeling (объятия, ласки)

3F

Fingering (ласки эрогенных зон пальцами)

4F

Fucking
(сексуальные отношения)

Сексуальное поведение. Средний подростковый возраст



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Сексуальное поведение. Старший подростковый возраст



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Границы. Сексуальное домогательство?

- Прикосновение к личным частям тела (кроме рук)
- Когда тебя загоняют в угол
- Когда отправляют сексуальные сообщения или фотографии
- Когда показывают сексуальные жесты
- Когда делают сексуальные предложения или распускают слухи сексуального характера
- Когда с тебя снимают одежду
- Когда другой человек снимает при тебе одежду
- Когда тебя заставляют целовать или трогать другого, совершать другое сексуальное действие
- Когда заставляют вступать в половой контакт
- Домогательство может исходить от взрослого или другого подростка

Учим говорить НЕТ?



Неприятие. Когда тебе это не нравится!



Навязчивость. Ты не можешь остановить другого разумным способом!



Оскорбительность

Когда ваш ребёнок кричит «нет» и хлопает дверью комнаты перед вашим носом, вспомните о том, что это умение очень пригодится ему в жизни!

Первый сексуальный контакт

	юноши	девушки
Сексуальное влечение	44%	16%
Любопытство	29%	14%
Быть как все	16%	5%
Самоутверждение	10%	1%
Повысить самооценку	10%	2%



Если сексуальный контакт произошел рано:



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Не делать вид, что этого нет
- Не наказывать
- Узнать с кем и почему
- Беспокоиться о ребенке, а не о том, что скажут окружающие
- Подумать о последствиях (инфекции, аборт, сложная беременность т.к. тело не сформировалось, контрацепция)
- Помнить – подростки часто думают, что секс даст им любовь.

Контрацепция

Методы, не дающие противозачаточного эффекта

Существует несколько распространенных заблуждений о контрацепции. *«Женщина никогда не забеременеет, если...*

1) *...мужчина вынимает пенис из влагалища до эякуляции».* Это неверно, потому что сперма вытекает из пениса и до семяизвержения. Кроме того, если оно происходит рядом с влагалищем, сперма все равно может туда попасть.

2) *...женщина находится сверху во время занятий сексом или оба партнера стоят».* Конечно, сила притяжения способствует тому, что во влагалище попадет меньше спермы, однако она все-таки там оказывается.

3) *...у женщины месячные».* На самом деле сперматозоиды могут «проплыть» через кровь. Они сохраняют жизнеспособность в течение недели, а яйцеклетка способна оказаться в маточной трубе и сразу после месячных.

4) *...женщина сразу после секса ходит в туалет».* Сперма не будет вымыта мочой, поскольку влагалище и уретра практически полностью отделены друг от друга.

5) *...женщина в первый раз занимается сексом или у нее впервые началась менструация».* Действительно, бывает, что регулярные овуляции устанавливаются несколько позже начала месячных, однако, как правило, любая женщина, у которой менструация уже есть или скоро должна начаться, может забеременеть.

6) *...у женщины нет оргазма».* Сокращения матки во время оргазма, конечно, способствуют проникновению в нее спермы, однако сперматозоиды с легкостью оказываются внутри и без этих сокращений.

Алкоголь и наркотики

Виды наркотиков

Отдельные виды наркотиков употребляют по-разному: глотают, вдыхают, курят или вводят в кровь. Все они оказывают различный эффект.

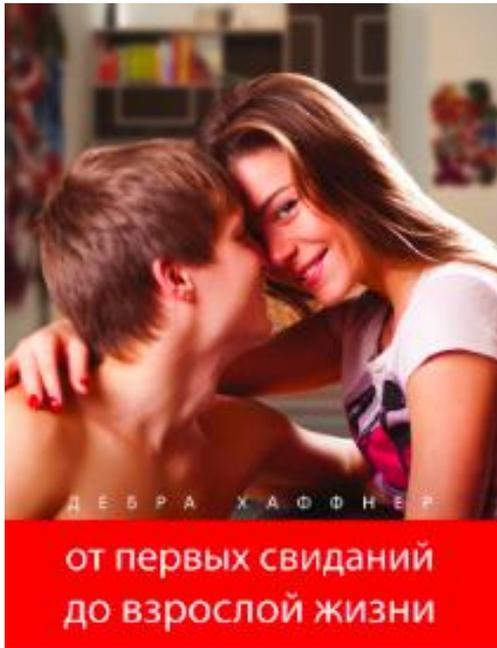
Стимуляторы ускоряют процессы в организме, заставляя людей чувствовать себя более энергичными и воодушевленными. К ним относятся кокаин, крэк, экстази, табак.

Депрессанты замедляют различные процессы в организме, позволяя людям почувствовать расслабление и вызывая сонливость. Депрессантами являются алкоголь, клей, газ, аэрозоли и героин.

Галлюциногены, или психоделики, отправляют людей, образно говоря, в «путешествие», изменяя способ обычного восприятия вещей. К ним относятся ЛСД и галлюциногенные грибы.



КНИГИ



от первых свиданий до взрослой жизни

Что должны знать родители о сексуальной жизни своих подростков



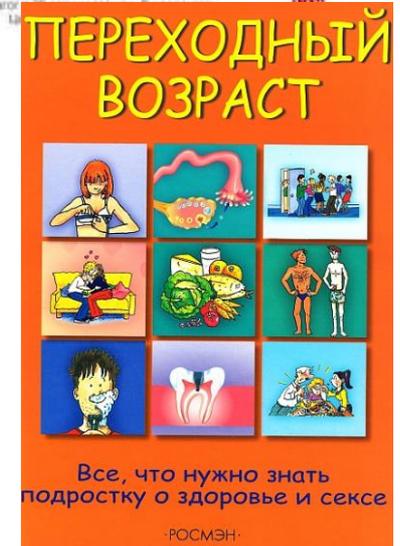
ФРАНСУАЗА ДОЛЬТО,
КАТРИН ДОЛЬТО,
КОЛЕТТ ПЕРШМИНЬЕ

**РАЗГОВОР
С ПОДРОСТКАМИ,
или Комплекс омара**



Е.А. КАЩЕНКО
доктор социологических наук, профессор,
заведующий кафедрой сексологии

А.Н. КОТЕНЁВА
психолог



Спасибо за внимание!