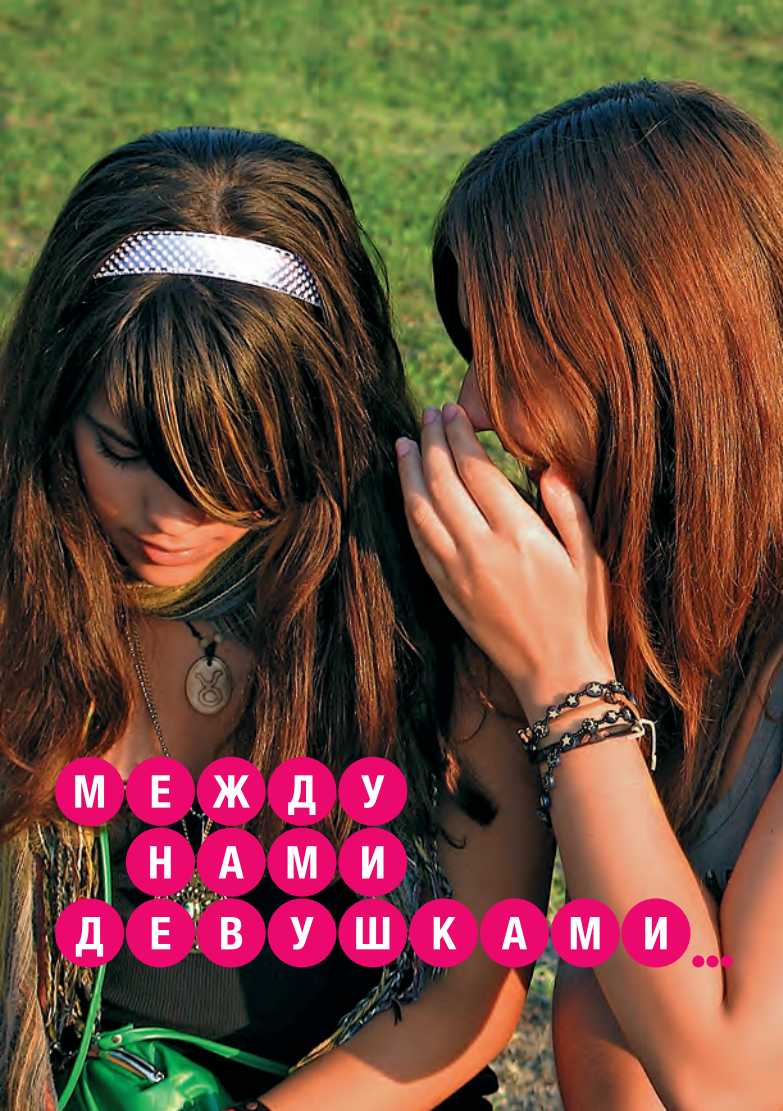
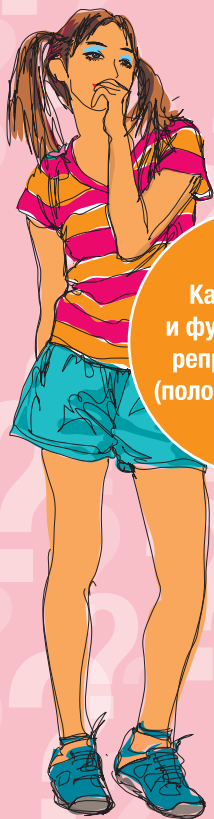




М Е Ж Д У
Н А М И
Д Е В У Ш К А М И ...

**В ЭТОЙ БРОШЮРЕ
ВЫ НАЙДЕТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ,
КОТОРЫЕ ИНТЕРЕСУЮТ ДЕВУШЕК,
А ИМЕННО:**



Как устроена
и функционирует
репродуктивная
(половая) система?

Что происходит
с организмом
в подростковом
возрасте?

Что такое
сексуальность?



?

Как проходит
прием у врача-
гинеколога?

Поэтому вам
и вашим подругам
**ЭТА ИНФОРМАЦИЯ
БУДЕТ ИНТЕРЕСНА
И ПОЛЕЗНА**

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

В период с 9 до 14 лет начинается так называемый переходный возраст, когда происходит целый ряд физиологических и психологических изменений. Этот период называется периодом **ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ** И В ЭТО ВРЕМЯ:

1

меняется голос

2

более активно
работают потовые
и сальные железы,
из-за чего возможно
появление угревой
сыпи, прыщей

3

увеличиваются
в размерах молочные
железы (грудь)

начинаются
регулярные
ежемесячные
кровотечения из
половых путей —
МЕНСТРУАЦИИ

полнеют предплечья,
расширяются бедра,
фигура становится
мягче и округлее

начинают
расти волосы
в подмышечных
впадинах и на
наружных половых
органах

ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ

говорят о том, что организм девушки готовится к выполнению своей репродуктивной функции, проще говоря — **К ЗАЧАТИЮ, ВЫНАШИВАНИЮ И РОЖДЕНИЮ РЕБЁНКА**. Чтобы понять, как это происходит, стоит узнать о строении и функционировании репродуктивной (половой) системы.

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА ДЕВУШЕК

У девушек есть наружные и внутренние половые органы.

К НАРУЖНЫМ ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ (ГЕНИТАЛИЯМ)

относятся:

- лобок
- 1 ● большие и малые половые губы
- клитор

ЛОБОК - нижняя часть живота, кожа которой покрыта волосами. Ниже лобка расположены мягкие кожные складки, которые закрывают половую щель – **БОЛЬШИЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ**, верхняя часть которых также покрыта волосами. Под ними находятся **МАЛЫЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ**, которые сверху сужаются и сходятся возле клитора. Такое анатомическое строение и оволосение предназначено для защиты организма от попадания в него инфекции.

К ВНУТРЕННИМ ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ

относятся:

- 2 ● влагалище
- 4 ● матка
- 5 ● маточные трубы
- 6 ● яичники



- 7 мочевой пузырь
- 8 анус
- 9 прямая кишка

2

ВЛАГАЛИЩЕ — мышечный орган в виде эластичной трубки длиной 5-9 см, верхним концом охватывает шейку матки, а нижним концом открывается в половую щель. У девушек отверстие входа в половую щель закрыто плевой, которая имеет, как правило, небольшое отверстие. При первом половом акте плева обычно разрывается, при этом наблюдается небольшое кровотечение.

3

ШЕЙКА МАТКИ представляет собой мышечный орган, расположенный у дна влагалища. В центре шейки матки в виде точечного отверстия находится вход в канал, ведущий в полость матки. Сперматозоиды по каналу попадают из влагалища в полость матки и затем в маточную трубу. Через этот канал из полости матки выделяется менструальная кровь.

4

МАТКА — полый мышечный орган размером с маленькую грушу. Во время беременности плод — будущий ребенок — находится в полости матки, где проходит весь путь развития от оплодотворенной яйцеклетки до зрелого плода. Во время беременности матка по мере роста плода растягивается и увеличивается в размерах.

5

МАТОЧНАЯ ТРУБА — парный орган, по которому продвигаются сперматозоиды и яйцеклетка. В ней происходит процесс слияния яйцеклетки и

сперматозоида и последующее движение оплодотворенной яйцеклетки в полость матки.

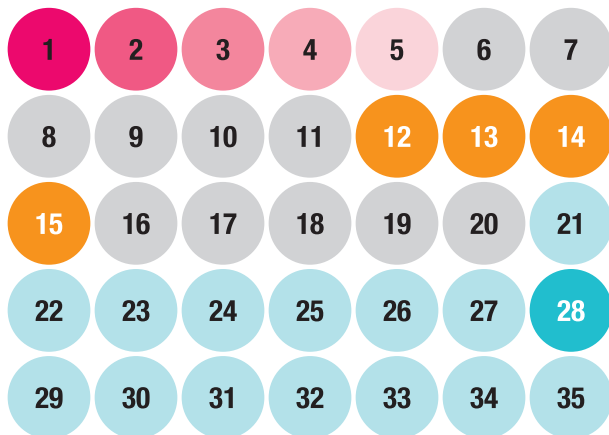
6

ЯИЧНИКИ — две половые железы, размером 2,5х3 см, расположенные в полости малого таза по обе стороны от матки. Каждый месяц в одном из яичников созревает яйцеклетка. Кроме того, яичники вырабатывают гормоны, отвечающие за нормальное функционирование репродуктивных органов и вторичные половые признаки (голос, развитие молочных желез, оволосение по женскому типу и др.). Деятельность яичников зависит от возраста и состояния организма женщины в целом.



ЯЙЦЕКЛЕТКА — женская половая клетка, из которой в результате слияния со сперматозоидом (оплодотворения) может развиваться новый организм.

Репродуктивная система женщины функционирует циклично. Нормальная длительность цикла **21-35 ДНЕЙ (В СРЕДНЕМ 28 ДНЕЙ).**



**1
ДЕНЬ**

В первый день цикла, то есть в день, когда началось менструальное кровотечение (**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ МЕНСТРУАЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВЫМ ДНЕМ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**), внутри яичника начинает созревать яйцеклетка.

**3-5
ДЕНЬ**

На 3-5 день менструального цикла кровотечение прекращается, слизистая оболочка матки начинает восстанавливаться, а яйцеклетка продолжает созревать.

**12-15
ДЕНЬ**

На 12-15 день цикла яйцеклетка полностью созревает и прорывается сквозь оболочку яичника, то есть происходит процесс **ОВУЛЯЦИИ**. Яйцеклетка попадает в маточную трубу, где может произойти оплодотворение — слияние яйцеклетки и сперматозоида. Одновременно слизистая оболочка матки значительно утолщается, чтобы оплодотворенная яйцеклетка смогла закрепиться в матке и начать свое развитие.

**21-35
ДЕНЬ**

Если оплодотворение не произошло, то начинается **МЕНСТРУАЦИЯ (КРОВЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ)**, когда женский организм избавляется от зрелой, но невоштребованной яйцеклетки, отторгает слизистую оболочку матки. Цикл начинается сначала.

ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ

Так как организм в подростковом возрасте меняется, внимательно относитесь к вопросам чистоты и гигиены:

- каждый день (а в период месячных – пару раз в день) оmyвайте внешние половые органы;
- следите за чистотой кожи лица, чтобы избежать ее загрязнения, ведь это может спровоцировать появление угревой сыпи;
- чаще мойте ноги и подмышечные впадины, чтобы не было слышно запаха пота, ведь он становится более интенсивным в период полового созревания.

Если вас интересует более детальная информация о функционировании и здоровье репродуктивной системы девушки, о зачатии и беременности – вы найдете ее на сайте
«ВЗРОСЛЕЕМ ВМЕСТЕ!»

sexualeducation.org.ua



РОМАНТИКА, ВЛЮБЛЕННОСТЬ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ...

11



С тех пор, как мальчики и девочки начинают осознавать, что они разные, у них появляется желание узнать друг друга поближе. Так начинается дружба, а иногда и более романтические отношения, влюбленность. С парнем, который нравится, хочется все время быть рядом, держаться за руки, обниматься, целоваться, ведь это приносит радость и удовольствие. Кроме того, может возникать **ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ**, которое вызвано действием гормонов.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ —

это совокупность внутренних и внешних признаков, которая делает человека привлекательным для других. Она является важной составляющей человеческих взаимоотношений. Человек рождается с определенными физиологическими сексуальными задатками, которые развиваются и формируются на протяжении всей жизни.

Первый сексуальный опыт является одним из самых значительных событий в жизни. До того, как оно произойдет, девушке важно разобраться в своих чувствах, знаниях и **СПРОСИТЬ СЕБЯ:**

Доверяю ли
я своему парню?

Не чувствую
ли я, что я или мой
партнер слишком
торопимся в этой
ситуации?

Можем ли
мы свободно
поговорить о том,
как это будет
происходить?

Как я буду
чувствовать себя
после секса?





**ЛЮБОВЬ –
ЭТО НЕ СЕКС!
ОТНОШЕНИЯ
МОГУТ БЫТЬ
И БЕЗ СЕКСА!**

**КРОМЕ ТОГО, ЗАДАЙТЕ
СЕБЕ ВОПРОСЫ О СВОЕМ
РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ:**

**Что я знаю
о заболеваниях,
передающихся
половым путем?**

**Какие я знаю
способы
предохранения
от нежелательной
беременности?**

**Кто из нас двоих
приобретет/будет
использовать
средство
предохранения?**

Если вы не знаете как ответить хотя бы на один из этих вопросов, значит, безопаснее будет на время отложить начало половой жизни.

Девушка может быть сексуально привлекательной для других парней и сама испытывать половое влечение, но ей стоит задуматься – принимать решение в пользу начала половой жизни или сделать выбор в пользу воздержания.

**Что мы
предпримем
в случае, если
беременность все
же наступит?**

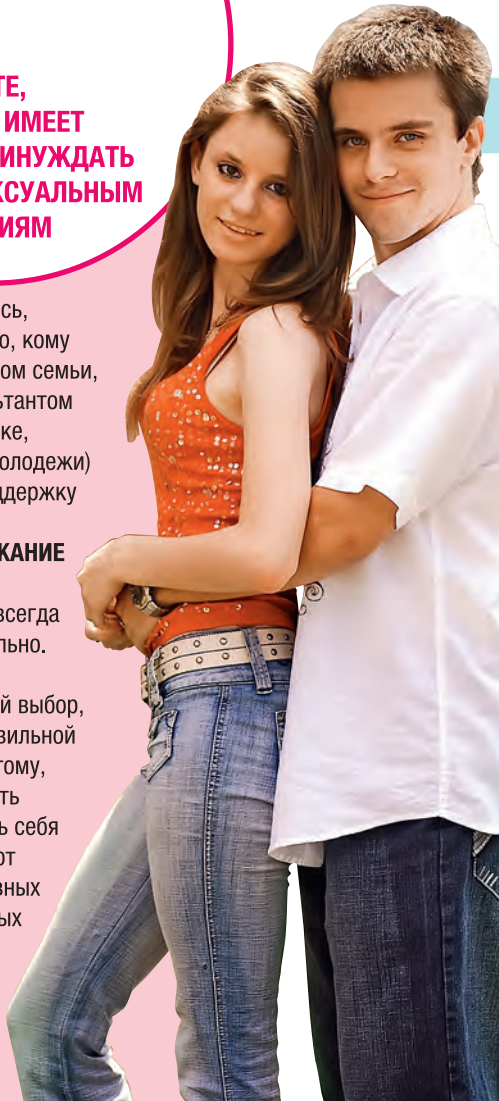
**ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕЗОПАСНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ
«ПРОНИКАЮЩЕМУ» СЕКСУ –
ПОЦЕЛУИ, ОБЪЯТИЯ, МАССАЖ, ПЕТТИНГ**

И ПОМНИТЕ, НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ПРИНУЖДАТЬ ВАС К СЕКСУАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Если такое случилось, поговорите с кем-то, кому вы доверяете: членом семьи, другом или консультантом (например, в Клинике, дружественной к молодежи) чтобы получить поддержку или помощь.

ВЫБОР – ВОЗДЕРЖАНИЕ ИЛИ ПОЛОВАЯ

ЖИЗНЬ – человек всегда делает самостоятельно. А для того, чтобы сделать правильный выбор, нужно владеть правильной информацией. Поэтому, полезно будет узнать о том, как защитить себя и своего партнера от возможных негативных последствий половых отношений.



МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Итак, давайте узнаем о современных методах контрацепции и их особенностях.



1



1

К известным механическим методам относятся **ПРЕЗЕРВАТИВЫ**. Это один из самых надежных способов защиты от нежелательной беременности. Наиболее распространены **МУЖСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ**. В последнее время появились и **ЖЕНСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ**. При правильном использовании презервативов также существенно снижается риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП).

**НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ
НЕ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ТАКИХ КАК ГЕРПЕС ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ВИРУС
ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА, В ТОМ ЧИСЛЕ ВИЧ**



2

2 ХИМИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ основаны на способности природных и синтетических веществ оказывать губительное действие на находящиеся во влагалище сперматозоиды и, тем самым, предупреждать наступление беременности. Такие вещества называют **СПЕРМИЦИДАМИ**. Выпускаются они в виде кремов, мазей, свечей и других лекарственных форм. Эти препараты можно купить без рецепта врача в аптеках. Эффективность их достаточно высока, но использовать их рекомендуется в сочетании с презервативами.

СПЕРМИЦИДЫ НАДЕЖНО НЕ ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ



3

3 ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ как метод контрацепции не рекомендуется молодым нерожавшим девушкам.



4



4

4

К распространенным **ГОРМОНАЛЬНЫМ МЕТОДАМ КОНТРАЦЕПЦИИ** относятся **КОМБИНИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ (КОК), ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПЛАСТЫРИ И ГОРМОНАЛЬНЫЕ (ВЛАГАЛИЩНЫЕ) КОЛЬЦА**. Их действие направлено на предотвращение созревания и высвобождения яйцеклетки (не происходит овуляция). Влияние гормональных противозачаточных препаратов на организм девочки-подростка еще недостаточно изучено, поэтому большинство специалистов считают их применение в возрасте до 16 лет нежелательным.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ НЕ ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ ЗППП

ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ как метод предохранения от беременности не подходит для подростков и молодых людей, так как он не надёжен и не предохраняет от ЗППП и инфицирования ВИЧ.



4



5

5 КАЛЕНДАРНЫЙ МЕТОД. В организме девушки каждый месяц созревает, как правило, одна яйцеклетка, способная к оплодотворению. Во время овуляции она отделяется от яичника и может сохранять жизнеспособность около 2-х дней (сперматозоиды – до 5-ти), то есть, именно в эти дни возможность зачатия наиболее высока. При 28-дневном цикле «опасными» для зачатия днями будут с 10-го по 17-й день цикла. Дни с 1-го по 9-й и с 18-го по 28-й считаются «безопасными». **ЭТОТ МЕТОД МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИШЬ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ.** При любой длительности цикла овуляция происходит примерно за 2 недели до месячных (а не в середине цикла!). «Опасными» будут 4-й и 5-й дни в обе стороны от предполагаемой овуляции.

**ЭТОТ МЕТОД НЕДОСТАТОЧНО НАДЁЖЕН И
НЕ ПРЕДОХРАНЯЕТ
ОТ ЗППП И ИНФИЦИРОВАНИЯ ВИЧ**



6

ЭКСТРЕННАЯ («ПОЖАРНАЯ») КОНТРАЦЕПЦИЯ.

Этот метод можно использовать если:

- произошел незащищенный половой акт;
- есть сомнения в эффективности использованного метода контрацепции (разрыв презерватива, «календарный» метод, прерванный половой акт, пропуск приема двух и более гормональных таблеток);
- был половой акт по принуждению или изнасилование.

Суть метода экстренной контрацепции состоит в том, чтобы в течение 72-х часов (3-х суток) после полового акта принять специальные таблетки, которые содержат большую дозу гормонов. Экстренная контрацепция наносит серьезный гормональный «удар» по организму. Поэтому данный метод можно использовать в исключительных случаях.

**ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ
НЕ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ЗППП**

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, КАКОЙ
МЕТОД ПОДОЙДЕТ ВАМ, КАК ЕГО ПРАВИЛЬНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ОБСУДИТЬ ЕГО НЕДОСТАТКИ
И ПРЕИМУЩЕСТВА – ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧАМ
В ЦЕНТРЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ ИЛИ КЛИНИКИ,
ДРУЖЕСТВЕННЫЕ К МОЛОДЕЖИ**

Если у вас
был секс без презерватива,
существует вероятность наступления
незапланированной беременности,
а также **ЗАРАЖЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.**
Некоторые симптомы ЗППП проявляются
в течение 2-14 дней, в то время
как другие – не ранее чем через четыре
недели, а некоторые
(такие как хламидиоз) вообще
не имеют симптомов

**ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ,
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ-ГИНЕКОЛОГОМ**

ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА

**ГИНЕКОЛОГ – ЭТО СПЕЦИАЛИСТ
ПО ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ**

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –

это целостная система, состоящая из единства анатомии, физиологии, гормонального статуса и психологического состояния, которые неразрывно связаны между собой.

Разобраться в этом может только врач-гинеколог, который проведет обследование, необходимое для постановки диагноза, назначит необходимое лечение и ответит на все вопросы девушки.



Причин для визита к гинекологу может быть много. Но лучше обращаться к доктору до того, как появились какие-либо проблемы со здоровьем.

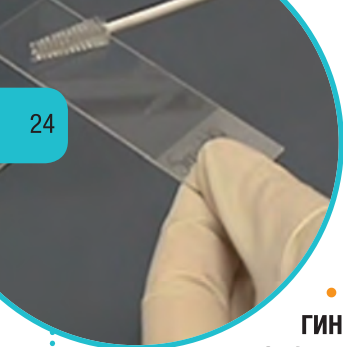
Если девушка никогда не была на приеме у врача-гинеколога, то ей стоит узнать некоторые нюансы такого визита к доктору.

ИТАК, ПЕРВИЧНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ У ГИНЕКОЛОГА СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЭТАПОВ.

Прием начинается уже с того момента, как девушка зашла в кабинет врача: врач обратит внимание на состояние ее волос, телосложение, отметив для себя некоторые детали, с помощью которых в дальнейшем будет легче поставить диагноз.

Затем гинеколог задаст девушке несколько вопросов, которые будут касаться менструального цикла: в каком возрасте появилась первая менструация, длительности менструального цикла, даты последней менструации и т.п. Чтобы было легче ответить на эти вопросы, лучше вести так называемый **«МЕНСТРУАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ»**, отмечая в нем дни начала менструаций.

В беседе гинеколог также выяснит условия вашего быта и учебы/работы, какие заболевания вы перенесли, семейный статус, состояние здоровья вашего партнера, а также задаст вопрос о методах предупреждения беременности, которыми вы пользуетесь.



ПОСЛЕ БЕСЕДЫ ГИНЕКОЛОГ ПРИСТУПАЕТ К ОСМОТРУ:

- Сначала врач проведет **ПАЛЬПАЦИЮ** (ощупывание) молочных желез в положении стоя и лежа.

- Потом производится

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСЛЕДОВАНИЕ, для чего девушку попросят лечь на гинекологическое кресло.

Доктор осмотрит состояние наружных половых органов, проведет пальпацию нижней части живота. Обследование внутренних половых органов производится с использованием гинекологических зеркал.

- С целью постановки диагноза, доктор возьмет мазок — анализ слизистой шейки матки.
- Если девушка еще не жила половой жизнью, гинеколог проведет влагалищно-ректальное обследование (через прямую кишку).

На приеме у врача важно быть максимально честной, ведь от сведений о своем здоровье, которые девушка предоставит, зависит правильность диагноза и точность рекомендаций по дальнейшему лечению.

В Клиниках, дружественных к молодежи, которые есть во многих городах Украины, доктора отнесутся к вам дружелюбно. Здесь также можно поговорить с психологом.

Больше о Клиниках – на сайте

<http://www.kdm-ldd.org.ua/kdm>

Если вы хотите узнать подробнее о контрацепции, куда можно обратиться за консультацией к врачу, а также о многом другом – заходите на сайт

«Взрослеем вместе!»

[\(www.sexualeducation.org.ua\)](http://www.sexualeducation.org.ua)





Благотворительный Фонд
«ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ»



IPPF

International
Planned Parenthood
Federation

From choice, a world of possibilities

2012 © Благотворительный Фонд

“Здоровье женщины и планирование семьи”

Издание опубликовано при финансовой поддержке
Международной Федерации Планирования Семьи (IPPF)
в рамках проекта “Улучшение доступа к информации и
знаниям о репродуктивном здоровье”.