

## **Дополнительные материалы к пособию для учителей**

Использование видеоуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в 6-11 классах

## **Дополнительная информация для учителя по тематике видеоуроков**

К видеоуроку Возраст перемен \_\_ **3**

К видеоуроку Пол и гендер \_\_ **7**

К видеоуроку Планирование семьи: что это такое и почему это важно \_\_ **10**

К видеоуроку Ответственное поведение и профилактика ИППП \_\_ **12**

К видеоуроку ВИЧ. Что о нем нужно знать \_\_ **16**

## Видеоурок

### Возраст перемен

Подростки могут испытывать очень сильные переживания из-за происходящих с ними изменений, связанных со взрослением, и переживать по поводу «нормальности» своей внешности, телосложения. Поэтому при обсуждении тем, связанных с половым созреванием, изменениями тела и репродуктивной системы в этот период, педагогу важно быть деликатным и не допускать оценочных суждений. Старайтесь избегать таких слов, как «ненормальный», «неестественный» и подобных. Помните (и при необходимости напоминайте обучающимся) о том, что, несмотря на наличие общих закономерностей, каждый человек неповторим и проходит свой индивидуальный путь развития.

Обучающиеся могут испытывать смущение при обсуждении тем, связанных со взрослением и репродукцией – и это нормально. Поэтому во время занятий важно создать атмосферу доверия и взаимного уважения, чтобы участникам было комфортно высказывать свою точку зрения и задавать вопросы. Также можно сделать «сундучок вопросов». Если после выполнения того или иного упражнения у обучающихся возникнут вопросы, которые им неловко задать вслух, предложите записать их и положить в специально принесенную для этой цели коробку. Если вы затрудняетесь сразу ответить на какие-то вопросы, пообещайте сделать это на следующем занятии.

Если у обучающихся в ходе занятия возникнут вопросы об анатомии и функционировании репродуктивной системы (строении половых органов, менструации, процессе оплодотворения, наступлении беременности и других), на которые педагог не знает ответов, можно порекомендовать им обратиться к медицинским работникам. Это могут быть школьная медсестра, врачи молодежных центров здоровья, профильные врачи из детских поликлиник и другие. Если это возможно, пригласите медицинского работника на само занятие.

#### Что такое половое созревание?

Половое созревание – это изменения, которые начинают происходить в организме с началом выработки половых гормонов – эстрогена и прогестерона у девушек и тестостерона у юношей. В результате этих изменений у человека появляется способность к продолжению рода.

Изменение гормонального фона провоцирует физиологические изменения и перемены во внешнем виде: из-за интенсивного и неравномерного роста скелета и мышц подростки могут выглядеть немного угловатыми и нескладными, у них появляется характерный запах пота, кожа часто становится жирной, из-за чего образуются угри и прыщи. У девушек начинаются менструации, увеличиваются молочные железы, появляются волосы на лобке и в подмышках, меняются пропорции фигуры. У юношей в этот период начинает вырабатываться сперма, могут происходить непроизвольные извержения спермы во время сна (поллюция или «мокрые сны»), появляются волосы на лице, лобке и других частях тела, голос становится ниже, появляется кадык, телосложение приобретает типичные мужские черты – широкие плечи и узкие бедра.

Эти изменения могут происходить с подростками в разное время и с разной скоростью. У кого-то период полового созревания может начаться в 9-12 лет, у других – позже, в 13-

15 лет; у кого-то взросление протекает бурно и стремительно, у кого-то – растянуто во времени. Все люди очень разные, и каждый меняется по-своему и со своей скоростью. Но подросткам, которые пытаются сравнить себя с другими, может казаться, что с ними что-то не так: что они растут слишком быстро или слишком медленно, что они слишком полные или слишком худые, или их фигура недостаточно женственная или мужественная. Некоторых подростков могут смущать менструация или поллюции, которые начинаются в этом возрасте.

### **Сложности переходного возраста**

Помимо физиологических, подростки переживают также психологические и социальные изменения. Им может быть сложно справляться со своими эмоциями, частыми переменами настроения. Это связано не только с половым созреванием, но и с неравномерностью созревания мозга. Те части мозга, которые помогают контролировать свое поведение, созревают позже, чем те, которые отвечают за получение удовольствия и эмоциональные реакции. Поэтому подростки склонны к импульсивным поступкам и сомнениям в своих силах. Они также могут становиться более впечатлительными и тревожными.

Отношения с родителями могут осложниться, может показаться, что они совсем перестали понимать своих детей. Отношения с друзьями, учителями тоже меняются. К взрослеющему человеку окружающие начинают предъявлять новые требования. Так, подростки могут ощущать давление со стороны членов семьи и общества в целом в том, чтобы соответствовать принятым в обществе гендерным ролям. Например, юноши часто слышат, что от них ожидают храбрости, напористости, проявления силы, и напротив – их могут осуждать за мягкость, уступчивость или нежность. Девушкам, напротив, предписывается быть скромными и покладистыми, а иные стили поведения могут подвергаться критике. Подростки, чье поведение и внешний вид не соответствуют распространенным в обществе гендерным стереотипам, могут страдать от разных форм дискриминации как со стороны сверстников, так и со стороны взрослых.

Кроме того, юноши и девушки могут испытывать большое давление со стороны окружающих и медиа в отношении своего тела, внешнего вида и поведения. Оно может проявляться как через выражение традиционных взглядов, требование соблюдать обычаи, так и путем «нормализации» современных идеалов красоты (через конкурсы красоты, рекламу и т.п.). Сравнение собственного тела с «идеальными» образцами, тиражируемыми в СМИ, может привести к снижению самооценки подростков, а в некоторых случаях – к изнуряющим диетам и расстройствам пищевого поведения.

Справиться с этими трудностями и научиться быть в гармонии с собой и собственным телом подросткам помогают знания о теле, его особенностях и закономерностях развития, а также понимание того, что идеалы красоты варьируются в зависимости от общества, культуры и времени, что нет единого для всех людей и всех времен идеала красоты.

### **Взросление и репродукция**

Одним из важных аспектов взросления выступает половое созревание. Благодаря нему человек становится способным к репродукции, то есть к продолжению рода. Адекватные знания о том, как устроены мужская и женская репродуктивные системы, помогают подросткам понимать, что с ними происходит и к чему это приведет,

позитивно принимать свое тело и ответственно относиться к собственному поведению, гигиене и здоровью.

### **Половое созревание девушек**

Половое созревание у девушек начинается в 9 лет, когда в организме начинают вырабатываться специальные вещества – половые гормоны, и продолжается до 16-18 лет. У девушек начинает увеличиваться грудь, появляются волосы на лобке и в подмышках. Девушки становятся выше, а их бедра – более широкими. Это придает фигуре девушки женские очертания.

Примерно в возрасте 12-13 лет, когда в яичниках созревают яйцеклетки, начинаются первые менструации (их еще называют месячные). Они бывают только у девушек и женщин.

Менструация – это кровянистые выделения из влагалища. Они происходят каждый месяц и длятся 3-7 дней. Сначала менструации могут быть нерегулярными и случаться с перерывами до нескольких месяцев. Со временем (в течение 1-2 лет) они начинают наступать каждые 21-40 дней (в среднем каждые 28 дней, считая от первого дня месячных до первого дня следующих месячных).

В первый день менструации (который считается началом менструального цикла) внутри яичника начинает созревать яйцеклетка. В середине цикла, примерно на 12-15-ый день цикла происходит овуляция и созревшая яйцеклетка попадает в маточную трубу, где может произойти оплодотворение – слияние со сперматозоидом (мужской половой клеткой). Одновременно слизистая оболочка матки значительно утолщается, чтобы оплодотворенная яйцеклетка смогла закрепиться в матке и начать свое развитие. Если же за период цикла оплодотворение яйцеклетки не произошло, то на 21-40 день цикла начинается менструация – кровянистые выделения. Так организм избавляется от зрелой, но неостребованной яйцеклетки и отторгает слизистую оболочку матки. С момента первой менструации девушка может забеременеть.

Каждой девушке важно отмечать дни менструации в своём личном календаре или использовать для этого специальное мобильное приложение. Это позволяет рассчитать, когда начнется следующая менструация, отслеживать регулярность цикла и при обращении к врачу-гинекологу рассказать об этом.

У некоторых девушек и женщин за несколько дней до месячных может возникать ощущение слабости или усталости, головная боль, раздражительность, подавленное состояние, апатия, плаксивость, агрессивность, тревожность, повышение аппетита. Кроме того, может набухать грудь и ощущать ее болезненность. Это симптомы так называемого предменструального синдрома. Если они повторяются в течение 2-3 циклов, то необходимо проконсультироваться с гинекологом. Еще одна причина обращения к врачу – это очень обильные выделения во время месячных, сильная слабость, боли в животе и длительность менструации меньше 3 или более 7 дней.

В возрасте около 48-50 лет менструация прекращается. Женщина больше не может забеременеть. Этот период в жизни женщины называют менопаузой.

Из-за активной выработки гормонов и работы потовых и сальных желез в период полового созревания появляется характерный запах пота, а кожа часто становится жирной, что приводит к образованию угрей и прыщей. Справиться с этими временными

явлениями можно тщательно соблюдая правила гигиены. Если на коже лица очень много прыщей, не стоит выдавливать или лечить их самостоятельно – лучше обратиться к дерматологу.

В период взросления изменения происходят не только с телом. Расположение духа, настроение, эмоции могут часто меняться. Сейчас девушке может быть весело, а через минуту – грустно и одиноко. Отношения с родителями, подругами и друзьями также меняются. Могут возникать романтические чувства и отношения. И это нормально.

### **Половое созревание юношей**

Половое созревание у юношей начинается в 10 лет, когда в организме начинают вырабатываться специальные вещества – половые гормоны, и продолжается до 18-19 лет.

Сначала увеличиваются размеры яичек и полового члена. Мошонка становится больше и темнеет. Появляются волосы на лобке, в подмышках и на лице, потом – на ногах и на груди. Быстро увеличивается рост, растут кости и мышцы. Плечи юношей расширяются, таз остается узким. Это придает фигуре мальчиков мужские очертания. Голос становится ниже.

Примерно с 14 лет в яичках начинают вырабатываться сперматозоиды и образуется сперма – жидкость, в которой они находятся. Иногда во время сна может случиться поллюция – непроизвольное выделение спермы. Обычно, после завершения полового созревания поллюции прекращаются. По утрам перед пробуждением половой член может увеличиваться в размере и затвердевать – и это нормально. Нужно немного подождать (15-20 мин.) и это пройдет.

Из-за активной выработки гормонов и работы потовых и сальных желез в период полового созревания появляется характерный запах пота, а кожа часто становится жирной, что приводит к образованию угрей и прыщей. Справиться с этими временными явлениями можно тщательно соблюдая правила гигиены. Если на коже лица очень много прыщей, не стоит выдавливать или лечить их самостоятельно – лучше обратиться к дерматологу.

В период взросления изменения происходят не только с телом. Расположение духа, настроение, эмоции могут часто меняться. Сейчас юноше может быть весело, а через минуту – грустно и одиноко. Отношения с родителями, друзьями и подругами также меняются. Могут возникать романтические чувства и отношения. И это нормально.

## Видеоурок

# Пол и гендер

### Пол и гендер

*Биологический пол* – это набор физиологических особенностей, по которым людей разделяют на мужчин и женщин. Как правило, пол определяется по типичным для мужчин и женщин половым органам. Биологический пол при зачатии закладывается случайно и определяется набором хромосом: XY у мужчин и XX у женщин.

Долгое время пол (т.е. биологические особенности) человека считался фундаментом и первопричиной психологических и социальных различий между женщинами и мужчинами. По мере развития науки были обнаружены два факта. Во-первых, между мужчинами и женщинами гораздо больше сходства, чем биологических различий. Во-вторых, представления о «типично мужском» или «типично женском» внешнем виде, характере, поведении, занятиях, положении в семье и обществе в разных культурах – разные, и к тому же со временем они меняются. Такой набор качеств, социальных норм<sup>1</sup>, которым, по мнению общества, люди должны следовать в зависимости от их биологического пола, назвали *гендером*.

То есть, в отличие от пола, который предопределен природными факторами, гендер задается обществом. Например, то, что женщины могут забеременеть, родить и кормить детей грудью, обуславливается биологическим полом. А вот то, что они раньше носили только юбки и платья, а сейчас часто надевают брюки – это пример гендерной нормы, которая со временем менялась.

*Гендерные нормы* представляют собой распространенный в обществе набор ожиданий и представлений о том, как должны вести себя мужчины и женщины: как одеваться, какие профессии и виды деятельности выбирать, какое место занимать в семье и социуме и т.д.

Если человек соглашается следовать этим нормам, он придерживается соответствующих *гендерных ролей*. Роли часто определяют традиционные обязанности и задачи, возлагаемые на мужчин, женщин, мальчиков и девочек в том или ином обществе.

### Гендерная идентичность

Выбирая и реализуя гендерные роли, человек формирует собственную *гендерную идентичность* – глубинное внутреннее ощущение своей принадлежности к определенному гендеру.

Подавляющее большинство людей считают себя мужчинами или женщинами. Когда гендерная идентичность человека соответствует полу, указанному при рождении, это

---

<sup>1</sup> Социальные нормы – это исторически сложившиеся и принятые в обществе правила поведения, регламентирующие отношения между людьми. Они могут отличаться в разных обществах (культурах) и меняться со временем.

называют цисгендерностью. Однако это не единственный возможный вариант. Люди могут чувствовать, что их биологический пол отличен от их гендерной идентичности (например, биологический пол – женский, но гендерная идентичность – мужская). Таких людей называют трансгендерами.

Одежда, внешний вид и поведение могут быть способами выражения гендерной идентичности. Особенности поведения, которые, как считается, присущи только мужчинам, называются *маскулинностью*. Совокупность типично женских качеств и черт называют *феминностью*. Маскулинное и феминное поведение формируется в процессе взросления, и большинство людей принимает те модели поведения, которые распространены в их окружении. При этом представления о мужественности и женственности меняются вместе с культурой, религией, временем, другими факторами. Кроме того, люди могут иметь свои собственные представления о мужественности и женственности и выражать себя по-разному, и это их неотъемлемое право.

Важно различать *гендерную идентичность* – внутреннее ощущение своего гендера, и *сексуальную ориентацию*, которая отражает физическое, эмоциональное или романтическое влечение человека к людям определенного пола. Путая эти понятия, люди могут делать ошибочные предположения о других. Иногда, опираясь на гендерное самовыражение человека, ему «присваивают» ту или иную сексуальную ориентацию. Например, девушку, которой нравится короткая стрижка и одежда из мужского отдела, могут ошибочно причислять к лесбиянкам.

### **Гендерные стереотипы**

Подобные упрощенные и одновременно эмоционально окрашенные представления о том, как должны вести себя люди того или иного пола, какие гендерные роли они должны играть и даже что должны чувствовать, называются *гендерными стереотипами*.

С некоторыми гендерными стереотипами люди сталкиваются буквально сразу после рождения. Это, например, типичные цвета в одежде у малышей мальчиков и девочек. Кроме того, всё окружение – семья, школа, интернет, музыка и фильмы распространяют и закрепляют гендерные стереотипы и формируют гендерные роли. Например, мальчикам покупают машинки, а девочкам – куклы, от мальчиков ожидают успехов в математике и физике, а девочкам могут делать поблажки по этим предметам. В кино женщин часто показывают в качестве «пассивных» объектов, к которым мужчины первыми проявляют знаки внимания, активно добиваются любви или, наоборот, отвергают, бросают. Во многих обществах до сих пор считается, что девушке не положено первой знакомиться, признаваться в своих чувствах.

Условно можно выделить несколько видов гендерных стереотипов:

- стереотипы, связанные с чертами личности: от женщин ожидается уступчивость и эмоциональность, а от мужчин – уверенность в себе и даже агрессивность;
- стереотипы о домашних обязанностях: женщина – хранительница очага, она должна готовить и убирать, создавать уют в доме, заботиться о детях. В то же время от



мужчин ожидается, что они будут хорошо зарабатывать, а также разбираться в технике, уметь ее починить;

- стереотипы о роде деятельности: мужчины должны разбираться в точных науках, быть готовыми к тяжёлому физическому труду, военному делу; «истинно женские» профессии – главным образом те, в которых женщины заботятся о других людях (медсестра, учительница, косметолог) и зачастую получают меньшую зарплату;
- стереотипы о внешнем виде: от женщин ожидают стройности и изящества, а от мужчин – высокого роста и сильных мышц. Кроме того, женщины должны носить макияж, платья и каблуки, а мужчины – быть коротко пострижены и носить брюки;
- стереотипы в отношении сексуальности и сексуального поведения: во многих обществах до сих пор распространён стереотип, когда за мужчиной ожидается и даже признаётся право иметь сексуальный опыт до вступления в брак. В то же время от женщин ожидают сохранения девственности до замужества. При формальном требовании взаимной верности обоих супругов, внебрачные связи мужчины не осуждаются так строго, как измена женщины.

Гендерные стереотипы часто препятствуют благополучию как мужчин, так и женщин: ограничивают их в проявлении чувств и самовыражении; принуждают к определенным ролям в отношениях; мешают заниматься делом, к которому есть способности и интерес. При этом многие из распространённых гендерных стереотипов устарели и не учитывают современных реалий. Такие стереотипы могут провоцировать дискриминацию и насилие на гендерной почве и нести риски для здоровья и жизни. Люди могут унижать, травить и даже применять физическое насилие в отношении тех, кто, по их мнению, выглядит или ведёт себя не так, как это ожидается от представителей его пола, то есть совершать *гендерное насилие*.

Гендерные стереотипы также провоцируют возникновение *гендерного неравенства* – ситуации, когда возможности представителей того или иного гендера в получении образования, выборе профессии, работы, самостоятельном принятии важных решений (в том числе, касающихся романтических или сексуальных отношений, создания семьи, рождения детей) ограничены господствующими в обществе установками. Чаще от гендерного неравенства страдают девочки и женщины. Поэтому важно, чтобы в обществе не только провозглашалось, но и реально соблюдалось *гендерное равенство*, не допускались двойные стандарты в отношении мужчин и женщин, включая проявления ими сексуальности.

### **Гендерное равенство**

*Гендерное равенство* подразумевает равные возможности, права и обязанности для женщин и мужчин во всех сферах жизни. Речь идет о доступе к образованию (с одинаковой учебной программой для девочек и мальчиков в школе и одинаковым учебным программам/специализациям в вузах) и здравоохранению, свободном выборе профессии, возможности голосовать и избираться на выборах, занимать руководящие должности, посвящать себя семье и воспитанию детей.

Ключевая идея гендерного равенства состоит в том, что женщины и мужчины – полноправные партнёры как дома, так и в обществе. При этом равенство не означает,

что женщины и мужчины одинаковы, однако их права и возможности не должны определяться полом.

За последние 30 лет идея гендерного равенства получила широкое распространение в мире, легла в основу многих международных документов, нашла отражение в национальных законах.

Каждый человек может внести свой вклад и оказать содействие гендерному и социальному равенству, в том числе:

- воздерживаясь от употребления унижительных или поддерживающих гендерные стереотипы фраз, шуток;
- выступая против дискриминации и насилия на основе пола или гендерной идентичности;
- поддерживая людей, которых общество считает маргинальными, которые не вписываются в социальные или гендерные нормы общества;
- работая над изменением законодательства, в том числе выступая против законов, наказывающих людей за их гендерную идентичность или сексуальную ориентацию;
- присоединяясь к работе организаций, работающих для прекращения насилия по отношению к женщинам или других форм гендерного насилия.

Все люди вправе любить кого хотят и при этом быть свободными от насилия, принуждения и дискриминации. Важно научиться распознавать проявления гендерного насилия, уметь ему противостоять, обращаться за помощью и помогать в этом другим.

## **Видеоурок**

### **Планирование семьи: что это такое и почему это важно**

#### **Планирование семьи и ответственное поведение**

Несмотря на то, что девушка может забеременеть после появления месячных в 12-14 лет, это еще не значит, что ее организм готов к рождению ребенка. Беременность в подростковом возрасте имеет серьезные негативные последствия для здоровья матерей-подростков и их детей. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) осложнения беременности и родов – основная причина смертности среди девушек 15-19 лет во всем мире. Роды в раннем возрасте могут негативно повлиять на здоровье как матерей, так и новорожденных. У детей девочек-подростков чаще бывает низкая масса тела при рождении, они рождаются раньше срока и могут тяжело болеть.

Физиологическая зрелость, то есть готовность организма к беременности, вынашиванию и рождению ребенка, наступает, когда все органы и системы организма полностью сформировались. И девушки, и парни достигают ее, как правило, в 18-20 лет. Кроме того, чтобы решение о рождении ребенка было ответственным, молодые люди должны быть психологически и социально зрелыми. Им важно научиться понимать свои чувства и контролировать свои эмоции, сопереживать другим и понимать их потребности; справляться со стрессом и принимать взвешенные решения, ставить и достигать определенные цели, конструктивно разрешать конфликты, брать на себя

ответственность; жить самостоятельно и содержать себя, но при этом заботиться и о людях вокруг; уметь не только получать, но и отдавать.

Решение, когда и сколько иметь детей, должны принимать мужчина и женщина вместе, потому что этот вопрос касается обоих в равной степени. Рождение ребенка может повлиять на возможность продолжения обучения, выбора профессии, получения работы, построение карьеры как матери, так и отца. Важно, чтобы они были готовы к этому и понимали, с какими трудностями могут столкнуться. Точно так же они вдвоем должны решать, как предохраняться от беременности, если не хотят иметь ребенка.

### **Планирование семьи и методы контрацепции**

Планирование семьи – это планирование беременности и рождения детей тогда, когда этого желают оба родителя, и с целью сохранения здоровья матери и ребенка.

Девушки могут забеременеть после появления месячных, то есть уже в 12-14 лет, но это не означает, что их организм готов к вынашиванию и рождению ребенка. Осложнения ранних беременностей и родов по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выступают основной причиной смертности девушек 15-19 лет во всем мире. Дети матерей-подростков также больше подвержены различным заболеваниям, имеют низкую массу тела при рождении и часто рождаются раньше срока, что может негативно влиять на их дальнейшее развитие. Уровня физиологической зрелости, которая позволяет выносить и родить ребенка без дополнительных рисков для своего здоровья и здоровья малыша, большинство девушек достигает примерно к 18-20 годам.

Кроме того, рождение ребенка в подростковом возрасте может нарушить планы матери и отца на продолжение образования, лишить их возможности приобрести интересную профессию, поставить их в сложное экономическое положение.

Для женщин, достигших полной физиологической зрелости и желающих иметь детей, ВОЗ рекомендует делать перерыв между родами как минимум в 2-3 года. Это время нужно для восстановления организма женщины после предыдущей беременности и родов, особенно, если они были сложными.

Предотвратить незапланированную или нежелательную беременность помогают контрацептивы.

Гормональные контрацептивы – противозачаточные таблетки, внутриматочные спирали, пластыри, импланты, в состав которых входят гормоны, – самые надежные защитники от незапланированной беременности. Но у них есть некоторые побочные эффекты, и они не всем подходят. Поэтому подобрать их может только врач-гинеколог после осмотра и, при необходимости, проведения анализов и обследований. Кроме того, существуют колпачки и кольца, которые препятствуют проникновению сперматозоидов в матку, а также спермициды – вещества, разрушающие сперматозоиды, но они менее эффективны.

Ни одни из этих контрацептивов не защищают от инфекций, которые передаются половым путем. В этом могут помочь только презервативы. Они позволяют защититься как от беременности, так и от заражения инфекций, передаваемых половым путем (ИППП) и вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Презервативы продаются без рецепта врача, удобны и просты в использовании. Но пользоваться ими нужно правильно, следуя инструкции, которая, как правило, бывает вложена в упаковку.

Хранить их нужно при комнатной температуре в защищенном от света месте. И не носить их в кармане или сумке вместе с ключами или другими острыми предметами, чтобы презервативы не повредились от трения. Из-за неправильного хранения или использования презерватив может порваться или соскользнуть.

Самым надежным является метод двойной контрацепции, когда для предохранения от беременности девушка применяет один из гормональных методов контрацепции, а юноша использует презерватив для защиты от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ. Однако 100-процентную гарантию от незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, может дать только воздержание от любых половых контактов

## **Видеоурок**

# **Ответственное поведение и профилактика ИППП**

### **Интимные отношения**

Интимные отношения составляют важную часть жизни людей. Как и любые другие отношения они могут быть как гармоничными и приносящими радость, так и дискомфортными и небезопасными, если люди подходят к их построению безответственно. Кроме всех остальных факторов, способствующих хорошим отношениям, гармоничные сексуальные отношения удастся построить, если оба человека в паре:

- чувствуют и проявляют друг к другу душевную близость и заботу, а не только физическое влечение;
- соблюдают принцип взаимного согласия, уважения и ответственности;
- доверяют друг другу настолько, чтобы говорить о том, чего хотят, а что им не приятно;
- разделяют ответственность за использование безопасных и эффективных методов предупреждения незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ;
- приходят к соглашению быть верными друг другу (не будут вступать в интимные отношения с другими людьми).

Однако бывает и так, что люди вступают в половые отношения, когда на самом деле этого не хотят и не готовы к этому. Причины могут быть разными: желание «не отставать» от ровесников, которые хвастаются тем, что уже имеют сексуальный опыт; стремление доказать любовь или «привязать» к себе любимого человека; нежелание обидеть чувства партнера; для получения денег или подарков.

Если молодые люди вступают в интимные отношения, когда они еще не готовы к ним и не достигли зрелости – физической, психологической и социальной, то у них могут возникать чувства неловкости, волнения, тревоги, стыда и страха, в том числе по поводу возможной беременности или инфицирования ИППП и ВИЧ. Преодолеть такую растерянность и дискомфорт молодым людям помогут корректные знания о

потенциальных рисках сексуальных отношений, понимание как эти риски можно минимизировать, а также развитие навыков общения и рефлексии собственных чувств.

### **Длительность отношений**

Большинство людей воспитываются в ожидании, что они встретят человека, с которым захотят вступить в брак, иметь детей и прожить вместе всю жизнь. Но реальность чаще всего оказывается намного сложнее. Люди могут иметь больше одних долговременных отношений в своей жизни. Они могут принять решение жить вместе некоторое время или постоянно; согласиться на исключительно моногамные отношения или же иметь несколько сексуальных партнёров в разные периоды жизни; иметь или не иметь детей; растить детей самостоятельно или вместе с другими членами семьи; вступать в брак или не регистрировать свои отношения. Некоторые могут оставаться одинокими по собственному выбору или из-за определенных обстоятельств.

### **Что может разрушать отношения?**

Когда люди ощущают, что что-то угрожает ценным для них отношениям, они могут начать ревновать. Ревность возникает из совокупности чувства собственности, ощущения уязвимости, чувств зависти, гнева и обиды. Большинство людей испытывало ревность в тот или иной момент жизни к реальному или воображаемому сопернику.

Ревность может проявляться в виде угроз, насилия, контролирующего или манипулятивного поведения. Вопреки распространенному мифу о том, что «ревнует – значит любит» и его вариациям, важно понимать, что такое поведение не является любовью или ее проявлением. Любовь несовместима с насилием, неуважением, манипуляциями в отношении партнера. Если в отношениях возникла ревность, помочь может честное и уважительное обсуждение проблемы, совместный поиск решения, которое будет отвечать интересам обоих партнеров.

Иногда люди хотят завершить отношения. Такое желание не всегда взаимно. Тем не менее, никто не обязан оставаться в отношениях, в которых ему или ей не комфортно или где нарушаются их права. Люди должны иметь право и возможность выйти из таких отношений, расстаться или потребовать развод.

Завершение отношений может быть связано с сильными чувствами грусти, боли, одиночества, гнева и неудачи. Оно также может принести облегчение или ощущение счастья.

### **Согласие на интимные отношения**

*Согласие на интимные отношения должно быть обоюдным, информированным и добровольным.* Это означает, что оба партнера по доброй воле соглашаются вступить в интимные отношения. При этом важно обговорить, как они будут предохраняться от инфекций, передаваемых половым путем, и беременности, если она не планируется.

Манипуляции, угрозы, шантаж или принуждение в сексуальных отношениях недопустимы. Поэтому согласие, полученное в результате угроз, психологического давления или запугивания не может считаться согласием.

*Согласие на интимные отношения должно быть осознанным.* Спящий человек или человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не в состоянии дать осознанное согласие на интимные отношения. Имеют значение также *возраст и*

*уровень развития*: если человек не совсем понимает, чем ему предлагают заняться, об осознанном согласии не может идти и речи.

*Согласие на сексуальные отношения должно быть именно сексуальным*. Партнеры должны хотеть именно сексуальной близости, а не чего-либо иного – денег, внимания, общения, защиты и т.д.

Партнеры должны быть *готовы обсуждать свои отношения и границы допустимого* в них. У каждого человека есть право в любой момент изменить свое решение и отказаться от интимной близости. Согласившись на интимные отношения однажды, человек имеет право отказаться от них в будущем.

К сожалению, все люди, в том числе дети и подростки, могут подвергаться разным формам сексуального принуждения: от эмоционального манипулирования, обмана, физической силы и угроз до запугивания и экономических стимулов.

Важно помнить, что *сексуальное насилие – недопустимо*. Оно нарушает неотъемлемые права человека и во всех странах мира строго карается законом. Ответственность за насилие всегда несет тот, кто его совершает. Сексуальное насилие может иметь долгосрочные негативные последствия для жизни и благополучия пострадавшего человека. Поэтому в каждой стране есть службы и организации, которые предоставляют помощь пострадавшим от сексуального насилия.

### **Возраст для начала сексуальных отношений**

В разных странах законом установлен возраст, начиная с которого человек может дать добровольное и осознанное согласие на сексуальные отношения. Например, в Великобритании, Нидерландах, Норвегии, Бельгии, Испании, России, Казахстане, Беларуси, Республике Молдова и Украине это 16 лет; в большинстве штатов США – 16-17 лет; а в Турции – 18 лет.

Во многих странах сексуальные отношения между совершеннолетним человеком и подростком, не достигшим возраста согласия, влекут за собой уголовную ответственность для совершеннолетнего. Такая норма закона защищает подростков от злоупотреблений со стороны взрослых.

Стать сексуально активным или отсрочить начало сексуальных отношений – личное решение каждого человека. Молодым людям важно научиться не поддаваться влиянию сверстников и медиа в этом вопросе.

### **Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)**

Инфекции, передаваемые половым путем, отрицательно влияют на репродуктивное здоровье мужчин и женщин, могут послужить причиной ряда серьезных заболеваний, нередко становятся причиной бесплодия.

Существует свыше 30 разных бактерий, вирусов и паразитов – возбудителей ИППП, которые передаются во время сексуального контакта с инфицированным человеком. Самые распространенные бактериальные ИППП – это сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз. Сегодня все они излечимы при условии своевременной диагностики и лечения. Другие четыре наиболее распространенные инфекции являются вирусными и полностью не излечиваются – это вирус иммунодефицита человека (ВИЧ),

папилломавирус, герпес и гепатит В. Однако раннее выявление этих инфекций и своевременно начатое лечение позволяет подавить размножение вируса в организме человека и сохранить его здоровье.

Важно знать об ИППП:

- достаточно лишь одного незащищённого сексуального контакта, чтобы состоялась передача ИППП, в том числе ВИЧ;
- во время незащищенных половых контактов есть риск заразиться одновременно несколькими ИППП;
- ряд инфекций (ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис) передается не только половым путем, но и через кровь при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов для пирсинга, тату и маникюра, а также при переливании зараженной крови;
- некоторыми инфекциями можно заразиться при соприкосновении кожи и гениталий (лобковые вши), при поцелуях (сифилис, герпес, вирус папилломы человека) или через общие полотенца, мочалки, зубные щетки, постельное белье;
- многие ИППП (хламидиоз, гонорея, сифилис, ВИЧ, гепатит В) могут передаваться от матери ребенку во время беременности и родов;
- в силу особенностей анатомического строения половых органов девушки более уязвимы к ИППП, в том числе ВИЧ, чем юноши.

Симптомы ИППП:

- необычные (густая слизь, гнойные или кровянистые) выделения, зуд или жжение в области половых органов;
- покраснение, высыпания, язвы или бородавки в зоне половых органов;
- боли / тяжесть внизу живота, паховой области;
- частое, болезненное мочеиспускание;
- кожная сыпь и т.п.

Опасность ИППП:

- Некоторые ИППП протекают бессимптомно, но болезнь при этом прогрессирует.
- Сами по себе ИППП не излечиваются. Со временем их симптомы (высыпания, зуд, покраснение, выделения) могут пройти, но заболевание остается и переходит в хроническую форму. Человек продолжает болеть и может заражать других.
- Заболевания, вызванные ИППП, если их не лечить, могут привести к серьезным осложнениям, в том числе к нарушениям репродуктивного здоровья, бесплодию, поражению внутренних органов, рождению больного ребенка.
- При самолечении или неправильном лечении симптомы могут пройти, но инфекция продолжает прогрессировать и может привести к необратимым последствиям.
- От ИППП не бывает иммунитета. Однажды переболевший человек может заразиться повторно.

Когда есть причины считать, что могло произойти заражение ИППП, нужно как можно скорее обратиться к врачу-дерматовенерологу или гинекологу/урологу и придерживаться всех рекомендаций по обследованию и лечению, которые даст врач. Если у человека выявилась половая инфекция, то с очень большой вероятностью она есть и у его/ее полового партнера. Поэтому обследоваться и лечиться от таких инфекций следует вместе с партнером, иначе возможно повторное заражение. Наличие одной инфекции значительно повышает риск заражения другими ИППП, в том числе неизлечимой ВИЧ-инфекцией.

## Видеоурок

### ВИЧ. Что о нем нужно знать

#### ВИЧ-инфекция

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Попадая в организм и размножаясь, он поражает иммунную систему, отвечающую за борьбу с инфекциями, и вызывает хроническое заболевание, которое называется ВИЧ-инфекцией. Разрушение иммунных клеток происходит постепенно и часто незаметно для заболевшего, поэтому после инфицирования люди могут очень долго (до 8-10 лет) ничего не подозревать о своем состоянии. Тем не менее, со временем организм становится беззащитным перед различными заболеваниями кожи, верхних дыхательных путей, органов пищеварения, онкологическими болезнями и туберкулезом. Поскольку эти заболевания развиваются на фоне ВИЧ, их называют «сопутствующими».

Если человек не принимает специальных лекарств, подавляющих размножение ВИЧ, то у него развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД. На этом этапе организм уже не может справиться с сопутствующими болезнями, и человек может умереть.

В количестве, достаточном для заражения, вирус иммунодефицита содержится только в крови, сперме, вагинальном секрете и в грудном молоке ВИЧ-инфицированного человека. Поэтому ВИЧ может передаваться:

- при любых сексуальных контактах с инфицированным человеком без использования презерватива,
- через кровь при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов для тату, пирсинга и маникюра,
- при переливании инфицированной донорской крови и пересадке органов,
- от инфицированной матери ребенку во время беременности, в родах и при кормлении ребенка грудью.

ВИЧ не передаётся: во время чиханья и кашля; через пот, слюну и слезы; через укусы насекомых и животных; во время рукопожатия, объятий и дружеских поцелуев; в случае использования посуды и через пищу, приготовленную ВИЧ-положительным человеком; во время общего пользования постельным бельем; во время общего пользования бассейном, сауной, баней, ванной, туалетом.

Определить по внешнему виду или по самочувствию человека, инфицирован он или нет,



невозможно. Узнать о наличии ВИЧ можно только по результатам специальных анализов, например, иммуноферментного анализа (ИФА). Для этого можно сдать кровь из вены в поликлинике по месту жительства, в СПИД-центре или частной лаборатории и лично получить результаты через 2-3 дня. В некоторых странах молодые люди в возрасте от 14-16 лет могут обследоваться на ВИЧ и другие ИППП без согласия родителей. В других странах самостоятельное обследование возможно только после совершеннолетия.

Кроме того, в СПИД-центрах, лабораториях, а также в некоторых общественных организациях, можно сделать экспресс-тест на ВИЧ по слюне и получить результат в течение 30 минут. В некоторых странах экспресс-тесты продаются в аптеках. Однако оба этих анализа – ИФА и экспресс-тесты – выявляют не сам вирус, а антитела, которые организм вырабатывает для борьбы с ним. Эти антитела обычно образуются в течение 2-3 месяцев после заражения, но иногда этот процесс может занять до 6 месяцев. Поэтому обследоваться на ВИЧ методом ИФА или с помощью экспресс-тестов имеет смысл спустя 2-3 месяца после ситуации, в которой могло произойти заражение. В случае отрицательного результата нужно пройти тест еще раз через 3 месяца.

Узнать больше о тестировании на ВИЧ, а также о том, где получить поддержку и лечение можно по телефонам горячих линий (национальных или городских), на сайтах СПИД-центров, а также общественных организаций, которые работают в данной сфере.

Если результат анализа на ВИЧ показал наличие антител к вирусу, то проводят повторный анализ для исключения ошибки и постановки диагноза. При положительном результате второго анализа врач ставит диагноз «ВИЧ-инфекция» и назначает лечение специальными антиретровирусными препаратами. Лекарства для лечения ВИЧ-инфекции предоставляются бесплатно во всех поликлиниках по месту жительства и в СПИД-центрах. Антиретровирусные препараты, к сожалению, не могут полностью вылечить от вируса. Но они подавляют его размножение и тем самым помогают восстановлению иммунитета, а значит, не дают развиваться СПИДу.

Чтобы не допустить заражения ВИЧ, нужно при каждом сексуальном контакте использовать презерватив. Если презерватива нет, лучше отказаться от близости.