**Половое воспитание в семье.**

**Половое созревание девочки и профилактика его нарушений.**

**Каждый ребёнок изучает своё тело, в том числе и половые органы, дотрагиваясь до них руками так же естественно и не стыдясь этого, как он дотрагивается до носа, уха, коленки. И это нормально. Он познаёт свой организм.**

**В период полового созревания от 12 до 18 лет возникает чувство первой любви. Сначала это платоническое влечение, когда достаточно просто видеть предмет своего обожания, говорить с ним, вместе делать уроки, гулять.**

**Затем возникает эротическая стадия, когда в мечтах уже присутствуют чувственные элементы – прикосновения, объятия, поцелуи, которые подросток стремится реализовать на практике в общении с любимой.**

**Вскоре наступает черед сексуального влечения, для реализации которого и начала половой жизни не всегда имеются условия и желание партнёра. У девушек сексуальность просыпается гораздо позднее. А юношеская гиперсексуальность требует разрядки сексуального напряжения, которая достигается в большинстве случаев мастурбацией.**

**Как бы ни клеймили ее врачи и педагоги, какими бы эпитетами ни награждали, как бы ни запугивали последствиями этого нравственного падения (вредной привычки, болезни, порока), избавить подростков от мастурбацию, а начав половую жизнь, прекращают её.**

**В настоящее время сексологи относятся к мастурбации как к нормальному проявлению гиперсексуальности, помогающему снять ощущение напряжённости и физиологического дискомфорта в юношеском возрасте.**

**Родителям не стоит запугивать подростка негативными последствиями мастурбации, ругать или высмеивать его – следует объяснить, что это возрастное явление и не надо придавать ему слишком большого значения, чрезмерно увлекаясь самоудовлетворением.**

**Современные подростки рано вступают во взрослую жизнь.**

**И, как правило, чем раньше начаты половые отношение, тем меньше поводов говорить о люби.**

 **Побудительными мотивами чаще являются любопытство, желание не отстать от сверстников, опасение потерять друга в случае отказа, совращение более старшим партнёром и т.д.**

**Сохранение добрачного целомудрия в наше время считается не столько добродетелью, сколько парадоксом. А восемнадцатилетняя девственница в среде сверстниц нередко подвергается насмешкам и унижением, подталкивающим её поскорее расстаться с невинностью.**

**По официальным данным, каждая десятая россиянка теряет девственность к 14 годам, а среди 16 – летних сексуальным опытом обладает каждая третья.**

**Половое созревание – период жизни, который начинается с появления вторичных половых признаков и завершается полной соматической зрелостью. Он протекает у каждой девочки по- разному как в психологическом плане, так и физиологическом.**

**Для правильного полового созревания огромное значение имеет течение беременности и родов матери, наследственность, состояние здоровья ребенка. Например, при патологическом течении беременности и родов матери большая вероятность появления гинекологических заболеваний у девочки.**

**Половое созревание девочек начинается в 8-9 лет и заканчивается к 17-18 годам. В периоде созревания можно выделить 2 фазы: первая наступает с 8 лет и заканчивается появлением первых менструаций (монархе), то есть примерно к 12-13 годам. Для этой фазы характерно появление вторичных половых признаков и увеличение размеров тела («скачок роста» перед наступлением монархе). Полное развитие вторичных половых признаков должно закончиться к 14 годам. Вторая фаза(12-18 лет) - установление регулярного цикла. Если у девочки вторичные половые признаки (увеличение молочных желёз, оволосенение на больших губах, лобке и в подмышечных впадинах) появляется до 8 лет, то ребёнка необходимо срочно проконсультировать у эндокринолога и детского гинеколога: иногда это могут быть симптомы какого-либо заболевания.**

**Если при отсутствии видимых нарушений в здоровье и половом развитии менструация наступает в 9-10 лет, девочка входит в «группу риска» и нуждается в наблюдении матери и врача.**

**Менструальный цикл в большинстве случае устанавливается через 1,5-2 года. Сразу же с появлением менструации необходимо научить девочку вести календарь (для контроля второй ведёт мать).**

**При установившемся цикле нормальной считается менструация с интервалом 21-32 дня (считать от первого дня до 1-го дня следующей) и длительностью в 3-7 дней (6-7-й день - скудные коричневатые выделения).**

**При болезненных менструациях категорически запрещается ставить грелку на низ живота, принимать анальгин и другие обезболивающие препараты. Следует проконсультироваться у гинеколога: боли могут быть связаны с заболеванием половых органов (воспаление придатков матки, киста), с воспалением аппендикса (аппендицит).**

**Иногда отдельные нарушения менструальной функции могут быть связаны с особенностями нервной системы и общим состоянием здоровья подростка. Поэтому важное значение имеет правильная подготовка девочки к менструальному периоду. Уже к 9-10 годам мать должна побеседовать с дочерью о предстоящих переменах в её организме.**

**Не следует забывать, что в организме всё взаимосвязано. Заболевания органов могут вызвать отрицательные изменения в других. В данном случае имеются в виду такие заболевания, как хронический тонзиллит, ожирение, гипотрофия (значительный дефицит веса), болезни мочеполовой системы. Они особенно тесно связаны с менструальной (а в дальнейшем детородной) функцией.**

**В период полового созревания организм девочки весьма чувствителен к различным отрицательным факторам, как внутренним, так и внешним (заболевания простудного характера, инфекции, особенно тяжело протекающие, психические травмы, физические перенапряжения. Нервная система в этот период очень неустойчива. Появляется заторможенность, упрямство, снижается работоспособность. Помочь тут может хорошо организованный режим, занятия спортом (без перегрузок). Всё это следует организовать ещё до периода полового созревания ребёнка.**

**Если девочке- подростку по состоянию здоровья противопоказаны занятия спортом, то ей можно после консультации с лечащим врачом заниматься в специальной группе или лечебной физкультурой в поликлинике. Занятия физкультурой, спортом, хорошая утренняя зарядка (не менее 30 минут) будут способствовать повышению и укреплению здоровья девочки, что немаловажно в дальнейшем для семейного благополучия.**

**Важное значение в профилактике нарушений полового созревания девочки принадлежит питанию. Ребёнок должен получать в достаточном количестве не только жиры, белки, углеводы, но и витамины. Желательно чтобы в рацион входила чистая вода. Соки, фрукты, компоты и воду надо пить до принятия другой еды (первого или второго блюда). Не следует баловать ребёнка сладостями. Мясные супы лучше заменить вегетарианскими. Следует помнить, что не только избыточное, но и просто неправильное питание провоцирует нарушения общего развития ребёнка, в том числе и полового.**

 **М Шушунова, кандидат медицинских наук.**

Лекция: « **Половое воспитание в семье.**

**Половое созревание девочки и профилактика его нарушений».**

