

УЧЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ: СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:
II И III ШКОЛЬНАЯ СТУПЕНЬ
2009

УЧЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ: СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:
II И III ШКОЛЬНАЯ СТУПЕНЬ**

2009

Издатель: Институт Развития Здоровья

Редакторы: Мерике Куль, Кай Парт

Авторы: Маргит Кагадзе, Реэлика Кийвит, Мерике Куль, Кай Парт

В подготовке активных работ «Рассказы девочек» и «Из мальчика в мужчину» в качестве соавтора принимала участие Сийви Хансен

Иллюстрация на обложке: Хиллар Метс

Иллюстрации: Хиллар Метс, Кайе Лиллеорг

Переводчик: ПТ Бюро переводов Луиза

Языковой редактор: Илона Ларина

Редактор перевода: Илона Ларина

Рецензенты: Кай Халдре, Маде Лаанпере, Пауль Корровтс, Кристи Кыйв, Кайе Тоомет

Оформление: Мену Кирястус

Настоящее учебное пособие создано в сотрудничестве с Институтом Развития Здоровья, Обществом Изучения Человека и Эстонским Союзом Сексуального Здоровья.

Написание и перевод пособия для учителя финансировал Институт Развития Здоровья.

Настоящее пособие для учителя может использоваться и тиражироваться в учебных целях при проведении уроков сексуального воспитания в школе.

Государственный предметный совет рекомендует использовать настоящее пособие в качестве дополнительного материала при преподавании человековедения.

Книга напечатана: Escoprint AS

Производитель CD-ROM CD-lahendused

ISBN 978-9985-9977-9-6 (печать)

ISBN 978-9949-9009-0-9 (CD-ROM)

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	5
БЛАГОДАРНОСТЬ.....	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ?.....	7
1. СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ.....	9
1.1 ЦЕЛЬ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ.....	9
1.2 ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.....	15
1.3 РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В ЭСТОНИИ.....	17
2. МОЛОДЕЖЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	20
2.1 СЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ.....	20
2.2 СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАВА МОЛОДЕЖИ.....	24
2.3 СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ И СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ РИСКИ.....	25
2.4 ПОКАЗАТЕЛИ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В ЭСТОНИИ.....	26
3. РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМЫ СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.....	29
3.1 СЕКСУАЛЬНОСТЬ – КАК ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ?.....	29
3.2 СЕКСУАЛЬНОСТЬ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ.....	31
3.3 ВЛЮБЛЕННОСТЬ И ЛЮБОВЬ.....	36
3.4 СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.....	38
3.5 СЕКСУАЛЬНЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ – КОГДА НАСТУПАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ?.....	42
3.6 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА.....	46
3.7 ОПЛОДОТВОРЕНИЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ, РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА.....	50
3.8 ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ МЕТОДЫ.....	53
3.9 ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ БОЛЕЗНИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	58
3.10 ВИЧ/СПИД.....	62
3.11 ПОРНОГРАФИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	65
3.12 СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.....	68
4. АКТИВНЫЕ РАБОТЫ.....	72
4.1 СЕКСУАЛЬНОСТЬ – КАК ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ: СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СЛОВА.....	72
4.2 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА: ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА У МАЛЬЧИКОВ И У ДЕВОЧЕК....	74
4.3 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА У ДЕВОЧЕК: РАССКАЗЫ ДЕВОЧЕК.....	78
4.4 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА У МАЛЬЧИКОВ: ИЗ МАЛЬЧИКА В МУЖЧИНУ.....	83
4.5 СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ОПЛОДОТВОРЕНИЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ: АХ ВОТ КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ!.....	89

4.6 ОТНОШЕНИЯ И ДРУЖБА: ДРУЖБА.....	95
4.7 ОТНОШЕНИЯ: КАКОГО ЦВЕТА ЛЮБОВЬ?.....	100
4.8 СЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: ЛЕСТНИЦА СЕКСУАЛЬНОСТИ.....	103
4.9 ПЕРВЫЙ РАЗ: КОГДА НАСТУПАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ?.....	106
4.10 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ: ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ.....	112
4.11 ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ БОЛЕЗНИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ: ЛЮБОВЬ И ЗДОРОВЬЕ.....	115
4.12 ПУТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИЧ: ВИЧ/СПИД.....	121
4.13 СЕКСУАЛЬНОЕ ПРИТЕСНЕНИЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ: КОГДА БЛИЗОСТЬ НЕПРИЯТНА.....	125
4.14 СЕКСУАЛЬНОСТЬ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ: Я ДРУГОЙ.....	130
4.15 ПОЛОВЫЕ РОЛИ: МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ.....	134
5. ТРАНСПАРАНТЫ.....	138
Приложение: куда обращаться за информацией и помощью.....	177

ВСТУПЛЕНИЕ

Вы держите в руках первое составленное в Эстонии методические пособие по сексуальному воспитанию. Книга появилась на эстонском языке в 2005 году, а дополнена и переведена на русский язык в 2008 году. Пособие предназначено для учителей с целью проведения уроков сексуального воспитания в рамках курса человековедения на II и III школьной ступени (4–9 класс). Цель сексуального воспитания заключается в поддержке подростков как в общем, так и в сексуальном развитии, и для этого учителю вместе с учащимися следует рассмотреть сложные и деликатные темы, стать для них опорой, завоевать их уважение и направить их по верному пути, а также помочь сформировать соответствующие ценности. Для этого учитель должен понимать то, что происходит в подростковом возрасте, он должен владеть различными методами преподавания и открыто относиться к сексуальности. Во всем этом настоящее пособие для учителя призвано стать опорой и подмогой.

Приведенные в методическом пособии активные работы предназначены для подростков в возрасте 11–16 лет, но содержащиеся в книге материалы можно использовать и в гимназии. При проведении уроков действует тот же принцип, что и в отношении всего сексуального воспитания: лучше немного раньше, чем слишком поздно.

Надеемся, что методическое пособие станет для Вас хорошим помощником и проводником.

Редакторы

БЛАГОДАРНОСТЬ

Как и в каждой работе, в создании этой книги принимало участие много людей, благодаря которым результат получился именно таким, каким Вы его видите. Мы хотели бы отметить тех учителей, которые проделали серьезную работу, протестировав книгу на своих уроках перед полным завершением работы над ней. Мы очень благодарны им и их ученикам за мысли и мнения, благодаря которым настоящее издание стало более понятным и подходящим для целевой группы.

Благодарим: Мари Альберг, Хилле Эйман, Сийви Хансен, Эне Йыэмяги, Трийну Каролин, Маарику Конги, Леа Лааневяли, Керсти Лепик, Хели Мааслиэб, Агнес Мянник, Юлле Нярска, Тийу Орас, Эву Пальк, Бианку Пеэтсон, Катри Перн, Тийу Перн, Аннику Пылгаст, Элле Рейнике, Ульви Сарапуу, Эве Таммару, Ану Валдманн.

Благодарим рецензентов из Эстонского Союза Сексуального Здоровья и Тартуского Университета за содержательные комментарии. Также выражаем благодарность своим коллегам из Северных стран, которые со своим простым и честным подходом к вопросам сексуального воспитания и длительным опытом стали для нас примером и ориентиром. Благодарим и членов своих семей, друзей и знакомых, каждый из которых обогатил рассматриваемые темы своим личным видением мира.

Авторы

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ?

Настоящее методическое пособие разделено на пять глав:

I глава «Сексуальное воспитание в школе» дает описание целей, содержания и методов сексуального воспитания в школе, рассматривая также планирование сексуального воспитания и приводя обзор развития сексуального воспитания в Эстонии.

II глава «Молодежь и сексуальность» направлена на темы сексуальных прав молодых людей и сексуального поведения, рассматривая данную тематику в перспективе развития.

III глава «Различные темы сексуального воспитания в школе» составлена с учетом потребностей учителя в части теоретических основ в рамках сексуального воспитания в школе, включая в себя и традиционные темы (строение и функционирование половых органов, оплодотворение, беременность), и так называемые трудные темы (сексуальное самосознание, порнография, сексуальное насилие), и темы, связанные с предупреждением рискованного поведения (методы предупреждения беременности, передающиеся половым путем болезни, ВИЧ/СПИД).

IV глава «Активные работы» включает в себя так называемые конспекты уроков, предназначенные для проведения уроков сексуального воспитания на II и III школьной ступени. Активные работы 1–6 предназначены, прежде всего, для учащихся II ступени, активные работы 7–15 для проведения уроков с учащимися III учебной ступени.

Все работы построены по одинаковой структуре, включая в себя

- наименование урока,
- темы учебной программы по сексуальному воспитанию,
- учебные цели урока,
- введение для рассмотрения темы учителем,
- вопросы учащихся по данной теме,
- перечень необходимых для урока материалов,
- описание и очередность планируемых на уроке действий, в т.ч.
 - рабочие листы для учащихся,
 - рабочие листы для учителя,
 - рекомендации учителю,
 - использованную и рекомендованную литературу.

ВНИМАНИЕ!

Тиражирование имеющихся в книге материалов разрешено только в части рабочих листов для учащихся и транспарантов, которые имеются в активных работах.

Рабочие листы для учителя призваны упростить учителю проведение урока (ответы на тесты, инструкции и т.д.). Кроме того, в активных работах приведены и названия транспарантов, которые учитель может использовать при рассмотрении различных тем.

V глава «Транспаранты» составлена как вспомогательный материал для учителя, необходимый для раскрытия и более образного представления различных тем, включая в себя изображения и схемы, из которых учитель при желании может сделать комплект учебных пособий в виде транспарантов.

Приложение «Куда обращаться за информацией и помощью» включает в себя контактные данные интернет-сайтов и телефонов помощи учреждений, предлагающих помощь и консультации для молодежи, а также специалистов, занимающихся проблемами молодежи.

В книге использованы разные символы, имеющие следующие значения:

	Работа в группе
	Обсуждение
	Ролевая игра
	Мозговой штурм
	Работа в паре
	Рабочий лист ученика
	Презентация учителя
	Транспарант
	Использованная литература

1.

СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

1.1 ЦЕЛЬ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

■ Что такое сексуальное воспитание?

В данной книге мы подразумеваем под сексуальным воспитанием часть воспитания, **которая направлена на развитие молодого человека, его сексуальное созревание, человеческие отношения и здоровье.** Сексуальное воспитание – это не только передача знаний в указанных областях, а еще и работа со всеми аспектами личности: помимо знаний о строении и функциях тела, планировании семьи и безопасного секса, молодые люди нуждаются в информации на такие темы, как влюбленность и любовь, осознание себя как личности, самоутверждение в отношениях, сексуальный словарный запас и многое другое.

Отправной точкой в сексуальном воспитании является признание **сексуальных прав** людей и их развитие. См. главу «Сексуальные права подростков».

■ Какова цель сексуального воспитания?

Сексуальное созревание в подростковом возрасте может стать для молодого человека сложным процессом и содержать в себе разные риски, но, в то же время, это одна из наиболее важных задач развития, которая создает основу хорошим близким отношениям и сексуальному здоровью во взрослом возрасте. Изменяющиеся отношения с самим собой и окружающими, биологическое созревание и первый сексуальный опыт могут вызвать у молодых людей смущение и замешательство. Чтобы лучше понимать свои чувства и принимать ответственные решения как в части своего здоровья, так и в отношении будущей жизни, молодые люди нуждаются в знаниях и в признании своей сексуальности со стороны взрослых. Опыт разных стран ясно показывает, что программы, направленные лишь на передачу знаний и строгих моральных норм (например, избежание добрачных сексуальных отношений), не приносят результатов в уменьшении, связанных с сексуальным поведением рисков у молодежи. Помимо знаний о сексуальности и здоровье, сексуальное воспитание должно развивать и умения в том, как применять эти знания в повседневной жизни, а также давать возможность развивать личные ценности, касающиеся вопросов, связанных с сексуальностью.

Три основных цели сексуального воспитания:

Поддержка сексуального развития личности. Сексуальное воспитание поддерживает процесс развития ребенка в зрелого взрослого человека, естественной частью жизни которого является и сексуальность, которую он готов разделить в близких отношениях. Посредством сексуального воспитания можно направлять молодежь на обсуждение различных примеров и ролевых моделей, поддерживать позитивное отношение к своему телу, возникновение близких отношений и приносящих удовлетворение сексуальных контактов, а также совершенствовать навыки общения.

Формирование позиций и ценностей. Сексуальное воспитание поддерживает поиски молодых людей в связи с формированием связанных с сексуальностью личных ценностей. Часто информация, касающаяся сексуальности, носит противоречивый характер и окружена предубеждениями и стереотипами (например, осуждаются проституция и проститутки, а не их клиенты). Важно формирование толерантного отношения в части различных форм проявления сексуальности. В то же время, необходимо ясно объяснить то, что сексуальное использование и злоупотребление служебным положением недопустимы. Хорошо, если молодые люди понимают, что качество близких отношений оказывает влияние на жизнь и здоровье, поэтому необходимо нести ответственность за свои отношения и заботиться о них.

Предупреждение рискованного поведения, связанного с сексуальностью. Сексуальное воспитание способствует предупреждению нежелательной беременности, ВИЧ/СПИДа и передающихся половым путем болезней, сексуальных извращений и сексуального насилия. Предпосылкой предупреждения рискованного поведения является **наличие знаний.** Влияние на рискованное поведение оказывают также отношения в паре и разница в возрасте партнеров, важную роль играет **самооценка и навыки общения.** Успешное общение помогает осознанию своих личных границ, развитию сопереживания, выражения своих пожеланий, самоконтроля и т.д. Сексуальное воспитание должно давать возможность для взаимного общения, самоотражения, самовыражения при помощи языка и жестов, а также возможность анализа ситуаций, возникающих в реальной жизни.

■ Является ли школа местом для сексуального воспитания?

Сексуальное воспитание – это часть образования, которое дает школа. Формальное сексуальное воспитание имеет определенные преимущества перед неформальным образованием (друзья, медиа-каналы, родители). Так, например, сексуальное воспитание в школе можно привести к общему знаменателю при помощи учебных программ и обеспечить его доступность – здесь в части предметных программ важное значение имеет решение и влияние на государственном уровне, которое позволит ввести **обязательное сексуальное воспитание**. Отдельного внимания заслуживает то, что посредством школы можно установить контакт с родителями. В школах уже есть учителя-профессионалы, получившие педагогическую подготовку.

С другой стороны, сексуальное воспитание в школе может иметь и ряд недостатков. Например, многие учителя в Эстонии не имеют необходимой подготовки для проведения уроков сексуального воспитания, в то время как ожидается, что учителя будут рассматривать эти темы в классах с большим числом учащихся. Наверное, именно по этой причине часто основное внимание и уделяется рассмотрению тем, связанных с биологической стороной сексуальности (например, оплодотворение, беременность, ВИЧ) и гигиеной, и меньший акцент делается на более сложные темы (близкие отношения, различные противозачаточные методы, сексуальное самоопределение и т.д.).

Во многих странах (Швеция, Финляндия, Норвегия, Голландия, Канада) сексуальное воспитание занимает определенное место в учебной программе, и наличие последовательного школьного сексуального воспитания принесло очень хорошие результаты (мало случаев нежелательной беременности в подростковом возрасте, низкий удельный вес болезней, передающихся половым путем, готовность открыто обсуждать касающиеся сексуальности темы и т.п.). Позитивный опыт данных стран в части сексуального воспитания заставил и специалистов в области сексуального воспитания в Эстонии уделять этому больше внимания.

■ Поддерживающее или пугающее сексуальное воспитание?

Опыт разных стран показывает, что в сексуальном воспитании имеется два противоположных подхода: консервативный и либеральный. Сторонники **консервативного направления** (США) не признают сексуальности молодых людей и не поддерживают доступности связанной с сексуальностью информации. Скорее, они подчеркивают необходимость воздерживаться от добрачных сексуальных отношений (пропаганда абстиненции). Сексуальное воспитание они рассматривают как риск начала сексуальной жизни в слишком раннем возрасте, поэтому в учебных программах многих школ сексуальное воспитание отсутствует. В странах **с либеральным подходом** (Голландия, Скандинавские страны и Канада) признаются сексуальные права молодых людей, по причине чего в обществе акцептируется сексуальность молодежи, сексуальное воспитание является в школе обязательным предметом, и для молодых созданы специальные консультационные услуги в области сексуального здоровья. Статистика сексуального поведения молодежи показывает, что средний возраст начала сексуальной жизни в странах обоих типов практически одинаков, но большая разница наблюдается, например, в показателях беременности среди несовершеннолетних – **в странах с либеральным сексуальным воспитанием соответствующий показатель почти вдвое ниже**.

■ Когда начинать сексуальное воспитание?

По данным Всемирной Организации Здравоохранения **сексуальное воспитание в школе на хорошем уровне:**

- не способствует более раннему началу сексуальной жизни,
- может отсрочить начало половой жизни,
- может улучшить использование противозачаточных методов,
- должно начинаться до появления личного сексуального опыта.

Часто считается, что лучшее время для сексуального воспитания – эта гимназическая ступень, когда молодые люди являются уже достаточно зрелыми. В то же время, необходимо учитывать, что в этом возрасте большая часть молодых людей уже имеет личный сексуальный опыт.

Чем раньше начать сексуальное воспитание, тем больше удастся повлиять на позиции молодых людей и тем более защищенными будут дети и подростки.

■ Сексуальное воспитание как раздел человековедения

Сексуальное воспитание в школе входит в предметный цикл **человековедения**. Действующая в настоящее время государственная программа основного и среднего образования, принятая в 2002 году, предусматривает рассмотрение тем сексуального воспитания в рамках курса человековедения на II школьной ступени: в рамках **учения о здоровье** в 4–6 классе (здоровье, половое развитие, болезни) и **при обучении общению** (общение с другими и с самим собой, самоутверждение и самоконтроль, социальная компетентность, признание различий). На III школьной ступени **курс человековедения** предлагает учащимся важные с точки зрения развития темы (линия жизни человека и переходный возраст, человек и здоровый образ жизни). На стадии гимназии многие темы сексуального воспитания связаны **с учением о семье** (отношения молодых людей, брак, семейная жизнь) и **психологией** (психика и мозг, различия между людьми).

На I школьной ступени осуществляется, так сказать, неспецифический подход, прежде всего, через развитие навыков социальной жизни и формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. На II–III школьной ступени и в гимназии важно сделать акцент именно на темах созревания и развития молодого человека. Таким образом, сексуальное воспитание составляет в рамках цикла человековедения целостный курс, который начинается с поддержки общего развития и подтверждения сексуальности, сосредотачиваясь на отношениях на I школьной ступени и заканчивается на стадии гимназии уже достаточно специфическими темами.

■ Что служит теоретической основой методики данного учебного пособия?

Сексуальное воспитание играет особую роль по той причине, что в школе нет больше ни одной такой личной темы, как сексуальность и близкие отношения. Поэтому сексуальное воспитание предъявляет к учителю немного иные требования и ожидания, чем другие темы.

Удачными можно считать такие программы по сексуальному воспитанию, в которых учебная методика базируется на обучении на основе навыков и ценностей – на преподавании навыков **социальной жизни**. Такой подход позволяет учащимся эффективно разрешать ситуации, которые складываются в их личной жизни.

Программы преподавания навыков социальной жизни базируются на развитии многих важных навыков и умений: умения общаться, умения принимать решения, умения эффективно разрешать конфликты. Данная методика может уменьшить и рискованное поведение, например, употребление наркотиков, небезопасные сексуальные отношения и насильственное поведение.

■ Из каких общих принципов должен исходить учитель в сексуальном воспитании?

Важно знать и признавать такие общие сексуальные права людей, как права человека и сексуальные права подростков.

См. главу «Сексуальные права подростков».

Важно знать и поддерживать развитие молодых людей.

Зная особенности физического, когнитивного и психосоциального развития в разном возрасте, через сексуальное воспитание можно на каждом этапе развития предложить необходимую информацию и поддержку, а не сосредотачиваться на возможных проблемах, связанных с сексуальностью молодых людей.

В сексуальном воспитании должна иметься четкая основная идея.

Сексуальное воспитание, учитывающее интересы личности, все больше концентрируется сегодня *на сексуальном развитии личности*, поскольку это касается и интересует с общечеловеческой точки зрения всех молодых людей.

Процесс сексуального воспитания должен носить позитивный характер.

Молодые люди особенно чувствительны в отношении способа обращения к ним и метода презентации тем. Темы сексуального воспитания трудно рассматривать с использованием авторитарных методов обучения. Подход, позволяющий рассматривать подростков как равноправных партнеров, свободный от оценок, выявляющий реальные потребности молодых людей и предлагающий отвечающую этим потребностям информацию, является гораздо более успешным.

Сексуальное воспитание должно носить последовательный характер.

Сексуальное воспитание в школе должно быть последовательным и охватывать все ступени обучения в школе. Краткосрочные кампании не дают возможности охватить всю целевую группу и не приносят больших результатов.

Сексуальное воспитание должно быть разнообразным.

Некоторые методы обучения более легко воспринимаются подростками, что упрощает передачу основной идеи. *Юмор, анимированные изображения и фильмы* интересны для молодых людей, с их помощью можно передавать подросткам и более серьезную информацию.

Рассказы историй и случаев из реальной жизни также является эффективной формой общения, поскольку они затрагивают чувства и имитируют присущие подросткам модели общения. Абстрактный и обобщающий метод представления темы может быть для молодых людей чужим и непонятным. Если к изложению историй добавить обсуждение и вопросы к подросткам, то пользы от такого общения будет еще больше.

Важно проводить сексуальное воспитание в смешанных группах, где мальчики и девочки находятся вместе.

Существуют темы, которые необходимо рассматривать в разделенных группах (например, для девочек это темы, связанные с менструацией, для мальчиков – с эрекцией и семяизвержением). Большинство же учебной работы должно проходить совместно, что способствует обмену мнениями и формированию позиций в области того, что и на эти темы разрешается, возможно и иногда даже нужно говорить друг с другом. Обучение в смешанных группах способствует развитию терпимости к разным точкам зрения.

Обучение будет проходить успешнее, если учитель:

- владеет темой и рассматривает ее с разных точек зрения;
- принимает мнения учащихся и остается объективным в роли учителя;
- рассматривает темы таким образом, чтобы при необходимости преодолеть чувство одиночества учащегося («только со мной так...»);
- готов создать безопасную атмосферу, установить правила работы в группе;
- стимулирует учащихся к выражению собственного мнения и к доверию; укрепляет в них знание того, что они имеют право задавать вопросы; в случае необходимости устанавливает и ограничения;
- уважает ограничения со стороны учащихся и сохраняет конфиденциальность полученной информации;
- пользуется различными методами обучения и привлекает учащихся к проведению урока.

■ Что следует учитывать в начале процесса сексуального воспитания?

В области сексуального воспитания мы имеем дело с рассмотрением очень деликатных тем. Поэтому **реакция учащихся может быть разной**: некоторые испытывают неловкость, некоторые стараются шутить, чтобы уменьшить напряженное состояние. Для обеспечения в классе безопасной атмосферы как для учителя, так и для учащихся, необходимо в самом начале курса установить **основные правила**. Основные правила могут быть разработаны учащимися, учителем или сообща. Следует отдать предпочтение участию самих учащихся в формировании правил, тогда они будут чувствовать больше ответственности и в части их выполнения. Если все учащиеся знают правила и придерживаются их, то обсуждения, дискуссии и другие активные методы обучения становятся более результативными.

Некоторые примеры возможных основных правил:

- Важны мнения и мысли всех.
- Позитивное отношение друг к другу, и мы должны считаться с чувствами других.
- Личные темы, которые обсуждаются в классе, не обсуждаются с другими учащимися, не присутствующими на данных уроках.
- Мы слушаем друг друга.
- Мы не критикуем и не осуждаем друг друга.
- Мы остаемся в рамках темы.
- Мы имеем право не отвечать, если это кажется нам неудобным или слишком личным.

Правила стоит записать на большом листе бумаги и разместить их на видном месте. Это поможет учащимся понять, чего от них ожидают. В случае необходимости учитель может указать на необходимость соблюдения основных правил.

Если учащийся не желает задавать вопросы перед классом, то он может задать вопрос учителю анонимно (для этого учитель может установить в классе закрытый ящик, в котором учащиеся могут оставлять свои вопросы в письменной форме).

■ Как справляться с разными ситуациями?

Даже если учитель является опытным педагогом, при рассмотрении некоторых тем реакция учащихся может быть неожиданной, да и сам учитель может почувствовать себя неуверенно перед классом. Ниже приведены некоторые примеры разрешения различных ситуаций.

Ситуация	Что учитель может сделать или сказать?
Учитель чувствует себя неуверенно, отвечая на вопросы, поскольку не имеет достаточно информации	Это может произойти с каждым. Можно просто сказать, что я не знаю точного ответа, но постараюсь его найти и тогда ответить на вопрос. Или: посмотрим, может быть мы найдем ответ вместе?
Учитель чувствует себя неуверенно при рассмотрении некоторых тем	У разных учителей разная степень готовности к рассмотрению различных тем. Не надо притворяться уверенным в себе, если уверенности не хватает. Можно просто сказать, что ответ на этот вопрос или рассмотрение данной темы для меня дело непростое, но я постараюсь сделать это. Или: эта тема для меня сложная, но важная.
Учащиеся начинают отпускать непозволительные шутки в адрес других учащихся или учителя	Установленные основные правила четко говорят о том, что любое осуждение запрещено, также как и переход на личности. Обратите внимание на основные правила. Также объясните учащимся, что в обстановке неуверенности некоторые люди могут пытаться смеяться над другими, чтобы преодолеть чувство неловкости.
Учащиеся задают личные вопросы о сексуальной жизни учителя	Учитель всегда может сказать ученикам, что не хочет отвечать на такие вопросы, потому что это очень личное. Можно также добавить, что цель всего обучения совсем не в анализе сексуальной жизни кого-либо, а прежде всего в обсуждении общих принципов.
В классе полная тишина, обусловленная чувством неловкости	Можно использовать различные методы (работа в группе, мозговой штурм, ролевые игры), которые привлекают к работе учащихся и дают им возможность свободно самовыражаться.

■ Каковы подходящие методы обучения?

Современные теории преподавания рекомендуют строить программы развития навыков социальной жизни на основе методов, которые привлекают учащегося к работе: работа в группе, обсуждение, дискуссия, ролевая игра, мозговой штурм, интервью и т.д. Данные методы позволяют учителю быть, прежде всего, руководителем, а не просто передающим знания лицом, лучше понимать учащихся и их сомнения, создавать открытую и безопасную среду обучения, понимать проблематичные области.



Работа в группе

Работа в группе – это **общая работа учащихся в группах**, при которой акцент делается на деятельность самих учащихся, их взаимные обсуждения и выступления. Цель работы в группе заключается в нахождении **новых решений и генерировании новых идей**.

При применении работы в группе класс разделяется на группы (2-8 человек), и в зависимости от учебных целей образуются гомогенные группы (новых идей меньше, результат быстрее) или гетерогенные группы (больше различных точек зрения, участники больше учатся друг у друга, затрачивается больше времени).

При планировании работы в группе необходимо учитывать, что результат не может быть таким, при котором ответ известен заранее, участники должны найти наилучшее на их взгляд решение поставленной задачи или сформировать точку зрения своей группы. При работе в группе задание дается группе, а не отдельному учащемуся, и результат зависит от того, насколько все учащиеся внесли вклад в данное задание. Преимуществом такой формы работы является взаимное сотрудничество учащихся, которое способствует развитию навыков общения.

Задача учителя:

- поставить конкретную цель работы в группе,
- определить время выполнения задания,
- помочь испытывающей затруднение группе,
- провести представление и анализ результатов работы в группе.

**Обсуждение**

Обсуждение – это **учебный метод, при котором происходит дискуссия между противоположными точками зрения**. Обсуждение дает учащимся возможность высказать свои чувства и мысли относительно какой-то определенной проблемы. Метод полезен, поскольку **заставляет учащихся использовать свою способность мыслить, свои знания, развивать идеи и выслушивать мнения одноклассников**. При проведении обсуждения целесообразно установить правила: говорить только по очереди, обосновывать свои точки зрения, спорить с мнениями, а не с людьми.

При проведении обсуждения необходимо учитывать, что:

- учитель должен представить противоречивые или крайние точки зрения,
- цель обсуждения должна быть четко определена учителем,
- тема обсуждения должна быть интересна для учащихся.

Учитель должен уметь справиться и с распалившимися чувствами, направив учащихся на выполнение основных правил. Завершение обсуждения должно проходить под руководством учителя, и оно должно закончиться обобщением и выводами.

**Ролевая игра**

Ролевая игра – это **учебная деятельность, при которой через стимулированную ситуацию происходит обучение путем приобретения опыта и открытия новых для учащихся вещей**. Это метод, позволяющий продемонстрировать происходящие в жизни процессы. По своим целям ролевые игры можно разделить на три группы: **развитие навыков, развитие понимания, а также понимание чувств, точек зрения и позиций**.

Ролевая игра имеет свою определенную структуру, которую необходимо учитывать, чтобы обеспечить достижение учебных целей. Ролевая игра начинается с **введения**, в котором учитель разъясняет суть ролевой игры, обращая внимание на то обстоятельство, что учащиеся будут играть отведенную им роль, а не сами себя.

За этим следует **формирование групп**, при котором можно применить различные приемы (случайный выбор, самоформирующиеся группы, выбор по какому-либо признаку и пр.).

Когда группы сформированы и каждая из них нашла свое место в классе, происходит **представление инструкции к ролевой игре**, которая должна быть ясна и понятна. Учащимся следует дать правила и границы по времени. Учитель должен убедиться в том, понятно ли учащимся задание.

После окончания **подготовительного времени** происходит **проведение ролевой игры**. Во время ролевой игры учитель должен соблюдать нейтралитет и выступать в роли наблюдателя. Также можно привлекать к наблюдению учащихся, которые дадут после проведения ролевой игры свою оценку происшедшему. Для лучшего обеспечения роли наблюдателя учащимся целесообразно заранее дать вопросы, на которых следует сосредоточиться.

Проведенная ролевая игра должна завершиться **анализом того, что происходило**. Перед этим учащиеся должны иметь возможность выразить свои чувства и мнения о том, что случилось. Анализ сам по себе так же важен, как и ролевая игра, и он позволяет участникам лучше понять разыгранные ситуации и возникшие чувства. Анализ завершается тем, что учитель разъясняет причины проведения такой ролевой игры и ее результаты.

**Мозговой штурм**

Мозговой штурм является **методом работы в группе, цель которого заключается в генерировании как можно большего количества новых идей**. При соблюдении правил мозгового штурма этот метод позволяет учащимся проявлять творческое начало без ощущения страха перед возможными негативными оценками. Мозговой штурм является эффективным методом, когда **требуется собрать много разных идей, разрешить противоречивые вопросы или развить в учащихся умение сотрудничать**. Метод позволяет учителю

определить и уровень знаний или позиций учащихся в рамках данной темы и направить учебную работу в соответствующее русло.

Мозговой штурм проводится в несколько этапов.

I этап: разъяснение правил.

Правила мозгового штурма:

Предлагать все идеи!

Главная цель – генерирование максимально возможного количества идей.

Во время предложения идей нельзя обсуждать предлагаемые идеи.

Обсуждение предложенных другими идей очень приветствуется.

II этап: представление конкретной проблемы/ситуации, для которой необходимо найти решение.

Происходит предложение идей. Необходимо учитывать, что все идеи должны записываться, так они будут видны всей группе.

III этап: анализ идей и предложение решений.

На данном этапе необходимо обязательно учитывать, что анализировать следует не предлагающее идею лицо, а реализуемость идеи. Мозговой штурм завершается предложением решения представленной проблемы.

1.2 ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

■ Предметная программа сексуального воспитания на II и III школьной ступени

Представленная далее программа сексуального воспитания составлена с учетом предметного цикла человековедения в рамках государственной учебной программы, принятой в 2002 году. Цель составления предметной программы заключается в том, чтобы дать обзор целостного рассмотрения связанных с сексуальным воспитанием тем на II и III школьной ступени. Темы сексуального воспитания на II и III школьной ступени исходят из целей и тем курса *учения о здоровье, обучения общению и курса человековедения*, с учетом развития учащихся и наиболее важных развивающих задач процесса созревания.

Темы сексуального воспитания на II школьной ступени (4–6 класс)

1. Физические изменения в переходном возрасте.
2. Изменения в отношениях в переходном возрасте. Создание отношений. Дружба.
3. Сексуальное самосознание. Право быть «самим собой».
4. Самооценка и сексуальность. Самоутверждение. Возможность сказать «да» или «нет».
5. Оплодотворение, беременность, развитие плода, роды.
6. Связанные с сексуальным поведением риски: передающиеся половым путем болезни, ВИЧ/СПИД. Безопасный секс.

Результат учебной работы на II школьной ступени:

Учащийся

знает о происходящих в переходном возрасте изменениях,

знает, что он в своих отношениях имеет право сказать «да» или «нет»,

знает, как вести себя для самоутверждения,

знает, как происходит оплодотворение, развитие плода и роды,

знает о связанных с сексуальностью рисках и то, как защититься от рисков самому и защитить партнера,

умеет себя ценить,

понимает, что люди и их развитие могут быть разными,

уважает общечеловеческие нравственные ценности.

Темы сексуального воспитания на III школьной ступени (7–9 класс)

1. Отношения. Влюбленность и любовь. Создание и прекращение отношений.
2. Сексуальная анатомия и физиология.
3. Сексуальный контакт. Сексуальное поведение. Ответственность в сексуальных отношениях. Сексуальное насилие. Возможности получения помощи.
4. Безопасный секс. Противозачаточные методы. Болезни, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД.

Результат учебной работы на III школьной ступени:

Учащийся

знает о происходящих в переходном возрасте изменениях и об их связи с половым созреванием,

знает о противозачаточных средствах,

знает, что такое и как распространяется ВИЧ, СПИД и болезни, передающиеся половым путем, как защитить себя от них,

умеет находить помощь для решения проблем, связанных с изменениями переходного возраста, отношениями и сексуальностью,

понимает, что люди, их позиции и ценности могут быть разными,

понимает, что сексуальным отношениям сопутствует ответственность как за себя, так и за партнера,

уважает общечеловеческие нравственные ценности.

■ Планирование сексуального воспитания

При планировании сексуального воспитания необходимо учитывать три основных компонента:

Зачем и что делать?

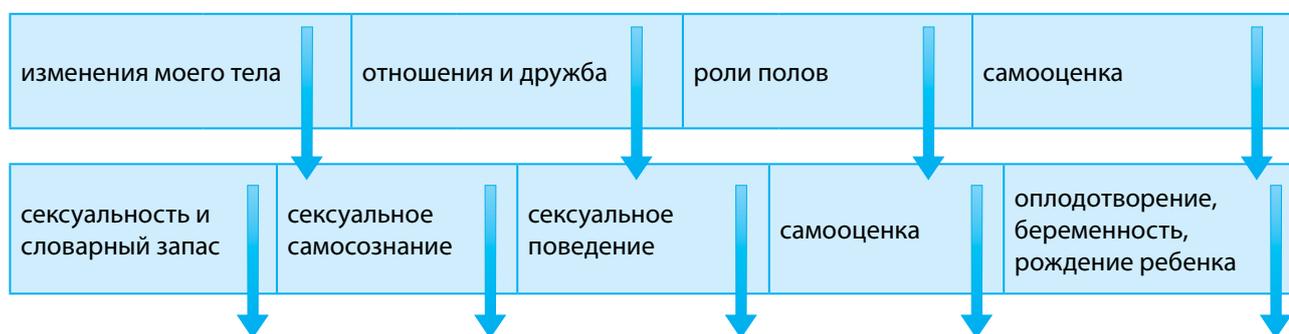
Как делать и оценить сделанное?

Когда делать?

Приведенное далее возможное распределение тем (*зачем и что делать?* и *когда делать?*) по разным классам исходит из тематики курсов предметного цикла *учения о здоровье, обучения общению и человековедения* в рамках утвержденной в 2002 году государственной учебной программы по человековедению для основной школы и гимназии. Ясно, что в темах, где следует учитывать физическую, духовную, социальную и эмоциональную зрелость учащихся, невозможно предусмотреть точное распределение по классам. Принятие решений в части необходимости рассмотрения или нерассмотрения каждой темы принимает сам учитель с учетом развития и потребностей учащихся.

Ответ на вопрос «*Как делать и оценить сделанное*» можно найти в главе «*Активные работы*».

II школьная ступень



III школьная ступень



1.3 РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В ЭСТОНИИ

В течение советского периода в школьной программе уроков сексуального воспитания не содержалось. В части школ все же рассматривались темы планирования семьи, изменений переходного возраста и сексуальной жизни. В основном это была инициатива учителей-энтузиастов, иногда в школы приглашались для проведения бесед врач-гинеколог или психолог. С 1963 года в учебную программу были введены *уроки личной гигиены*, поэтому многие годы темы, связанные с сексуальным здоровьем, рассматривались через призму соблюдения чистоты и с точки зрения личной гигиены.

Начиная с 1980 года в программу средней школы в качестве учебного предмета было введено *учение о семье*, что дало возможность рассматривать связанные с сексуальным здоровьем темы. Учащимся советовали воздерживаться от сексуальной жизни, сексуальным отношениям до вступления в брак давалась негативная оценка, подчеркивался риск половых болезней и нежелательной беременности.

Большинство из опрошенных в 1988 году тартуских абитуриентов (90,5% мальчиков и 86,5% девочек) сказали, что уроки учения о семье «не дали им ничего нового» или «дали мало нового». По мнению абитуриентов, полученная в школе подготовка к семейной жизни является недостаточной – она начинается, по их мнению, слишком поздно и предлагает то, что уже и так известно. Вероятно, большинство учившихся в советской школе в этот период времени придерживаются того же мнения: сексуального воспитания как такового не существовало, отдельные попытки в этой сфере были недостаточными и неэффективными. У учителей не было необходимой подготовки и методики проведения уроков сексуального воспитания.

В 1990-х годах после восстановления независимости Эстонии стало происходить все больше изменений в сфере информации о сексуальном здоровье, началось сотрудничество между медиками и педагогами, а в Тартуском Университете и Таллиннском Педагогическом Университете стали готовить учителей для преподавания учения о здоровье. Созданный в 1994 году Эстонский Союз Планирования Семьи (в настоящее время Эстонский Союз Сексуального Здоровья) выступил с инициативой о подготовке учителей соответствующей квалификации и разработал методические материалы (так называемый желтый /на эстонском языке/ и синий /на русском языке/ чемоданчик для рассмотрения в школе темы о противозачаточных методах, учебные фильмы «Ах, вот как это происходит!» и «Сексуальный гид молодежи» и пр.).

На основании утвержденной в 1996 году государственной учебной программы основного и среднего образования появился новый обязательный учебный предмет – *человековедение*, который включал в себя и темы сексуального воспитания. Новая учебная программа предполагала, что уроки сексуального воспитания в школе призваны давать знания и умения, а также формировать позиции. Необходимо было исходить из того принципа, что предупреждение рискованного поведения должно начинаться уже в период начальной школы и продолжался систематично на каждой ступени школьного обучения.

Удалось ли, и если да, то в какой степени, довести до учащихся темы сексуального воспитания через уроки человековедения в 1990-х годах?

В 1999 году учащихся выпускных классов основной школы с эстонским и русским языком обучения (n=1676) в рамках **исследования KISS** попросили ответить на вопрос, рассматривались ли на уроках по предмету в год проведения опроса и в предшествующие годы темы сексуального воспитания.

Выяснилось, что по оценке примерно пятой части эстонских школьников и половины русских школьников темы сексуального воспитания ни в этом году, ни в предыдущие годы, на уроках не рассматривались. В то же время, часть принявших участие в исследовании молодых людей уже имела на момент проведения опроса сексуальный опыт. Связанные с сексуальной жизнью темы чаще всего рассматривались на уроках биологии и учения о здоровье, реже – на уроках анатомии и на классных часах. Проводил уроки сексуального воспитания, как в русской, так и в эстонской школе, учитель своей же школы, но приглашались и специалисты извне, реже – школьная медсестра или психолог (в русских школах школьная медсестра или психолог проводили уроки чаще, чем в эстонских школах). В школе больше рассматривались темы, которые можно представить в форме лекции (болезни, передающиеся половым путем СПИД, переходный возраст, беременность, противозачаточные методы), меньше затрагивались так называемые «трудные» темы, которые могут вызвать у проводящего урок чувство неуверенности (самоудовлетворение, сексуальное самосознание, чувства и близкие отношения).

В школах с русским языком обучения темы сексуального воспитания рассматривались в более старших классах, чем в школах с эстонским языком обучения.

Из проведенного в 2004 году **опроса Здоровье женщин Эстонии** (n=2672, русско- и эстоноязычные женщины в возрасте от 16 до 44 лет) выяснилось, что среди более молодых респондентов обеих национальностей было намного больше тех, кто получил в школе сексуальное воспитание. В целом русскоязычные респонденты получили меньше сексуального воспитания в школе: по оценкам 18% эстонцев и 36% неэстонцев, на школьных уроках не затрагивались темы сексуального воспитания.

Из проведенного в 2007 году опроса «Знания, позиции и поведение молодежи Эстонии в связи с тематикой ВИЧ и СПИДа» (n=2026, эстоно- и неэстоноязычные респонденты обоих полов в возрасте от 10 до 29 лет) выяснилось, что в группе более молодых респондентов (10-13 лет) молодые люди неэстонской национальности оценивали рассмотрение тем сексуального воспитания даже как более основательное, чем респонденты эстонской национальности, но среди опрошенных в возрасте 14-18 лет результат был противоположным: эстонцы оценивали рассмотрение тем сексуального воспитания как более основательное. Если среди респондентов в возрасте 10-13 лет было одинаковое количество эстонцев и неэстонцев, по оценке которых темы сексуального воспитания в школе не рассматривались, то среди опрошенных в возрасте 14-18 лет было больше неэстонцев, которые вообще не получили в школе образования по данной теме. Исходя из этого возможно, что проявившиеся в 1990-х годах различия в проведении и основательности сексуального воспитания в школах с эстонским и русским языком обучения в нынешнем десятилетии начали уменьшаться.

Начиная с 2002 года в государственной учебной программе было сокращено количество обязательных часов курса человековедения на III школьной ступени, если раньше курс человековедения в 8-м или 9-м классе был обязательным, то теперь он стал факультативным.

Государственная учебная программа основного и среднего образования предусматривает следующее количество часов для курса человековедения:

- I школьная ступень (1–3-й класс) – в каждом классе 1 час в неделю, всего 35 часов в год;
- II школьная ступень (4–6-й класс) – в 5-м и 6-м классе 1 час в неделю, всего 35 часов в год;
- III школьная ступень (7–9-й класс)– в 7-м классе 1 час в неделю, всего 35 часов в год;
- В гимназии учение о семье или психология, в выбранном школой классе 1 час в неделю.

Хотя в государственной учебной программе предусматривается рассмотрение тем сексуального воспитания на уроках человековедения, исследования показывают, что в этой области предстоит сделать еще очень многое. Проведенное в 2002/2003 году исследование среди преподавателей человековедения и учащихся гимназий дало интересные результаты.

На вопрос «*Рассматривались ли на уроках человековедения темы, связанные с сексуальным воспитанием и ВИЧ?*» учащиеся ответили, что эти темы рассматривались, но поверхностно; выявились **большие различия по школам**. Также выяснилось, что темы, в которых учителя не чувствуют себя уверенно, передаются специалистам в соответствующей области, а здесь опасность таится в том, что учащимся становится сложно связать между собой разные темы.

Отвечая на вопрос «*Насколько большая часть уроков человековедения посвящается темам сексуального воспитания?*» и учащиеся, и учителя посчитали, что в соответствии с государственной учебной программой по предмету **во многих школах темы сексуального воспитания рассматриваются лишь в 7-м классе**, и после этого в программе больше нет курса учения о здоровье. Поскольку в гимназии школы могут выбирать между психологией и учением о семье, то это приводит к ситуации, когда во многих школах после 7-го класса темы сексуального воспитания больше не затрагиваются. Таким образом, появляется явный пробел в сексуальном воспитании именно в критическом возрасте. Учителя и учащиеся посчитали, что количество уроков человековедения нужно было не сокращать, а увеличивать, поскольку оно и так было маленьким.

На вопрос «*Какие формы обучения используются при рассмотрении тем сексуального воспитания?*» и учителя, и учащиеся ответили, что есть учителя, владеющие методами активного обучения, **но преобладает все же лекционная форма**.

Учителя неоднократно выражали желание пройти **дополнительное обучение**. Большинство учителей сказали, что ощущают необходимость в эффективном и цельном комплексе, который включал бы в себя учебник, методическое пособие для учителя и рабочую тетрадь, а также наглядные пособия.

Проблема также заключается в большой численности учащихся в классе. Преподаватели по человековедению проходили в тот период обучение по темам ВИЧ/СПИДа и сексуального воспитания только в Тартуском Университете.

Авторы исследования считают, что для рассмотрения связанных с сексуальным воспитанием тем в школе необходимо было бы разработать соответствующую программу по предмету с учетом реальной ситуации в области курса человековедения (темы предметного курса, количество часов, имеющиеся ресурсы), восстановить курс учения о здоровье в 7-9-м классе в качестве обязательного предмета, изыскать возможности системного обучения преподавателей человековедения и разработать современные учебные материалы по сексуальному воспитанию для школ.

Заклучение

Сексуальное воспитание в Эстонии в течение последних 10 лет претерпело серьезные изменения:

- в государственную учебную программу введены **темы сексуального воспитания в рамках человековедения**,
- разработаны **справочные и учебные материалы на тему сексуального воспитания**,
- открыта успешно работающая сеть поддерживающих сексуальное воспитание в школе **молодежных консультационных центров**.

И все же пройдена лишь половина пути. Впереди создание системы дополнительного обучения учителей, выпуск современных учебных материалов, повышение эффективности сотрудничества со средствами массовой информации и многое другое. Развитие сексуального воспитания в Эстонии продолжается.



Использованная литература:

1. Dryfoos, J. What the United States can learn about prevention of teenage pregnancy from other developed countries. SIECUS Reports, 1985, 14:1–7 (1. Драйфус Дж. Чему могут научиться Соединенные Штаты в области подростковой беременности у других развитых стран. Отчеты Совета по половому просвещению и образованию в США SIECUS, 1985, 14:1–7)
2. Eborall, C., Garmeson, G. Teenage pregnancy in England: Research to inform the national media campaign. Department of Health, National Health Service, London, 2000 (Эборалл К., Геймерсон Г., Подростковая беременность в Англии: исследование в рамках подготовки государственной кампании в средствах массовой информации. Департамент здоровья, Государственная служба здравоохранения, Лондон, 2000)
3. Frans, E. Good lovers – a new concept of sex education. CGSO, 2000 (Франс Е. Хорошие любовники – новая концепция полового воспитания. Центр планирования семьи и полового воспитания CGSO, 2000)
4. Grunseit, A., Kirpax, S. Effects of sex education on young people's sexual behavior. WHO, Geneva, 1993 (Грюнсайт А., Киппак С. Влияние полового воспитания на сексуальное поведение молодых людей. ВОЗ, Женева, 1993)
5. Kirby, D., Short, L., Collins, J. et al. School-based programs to reduce sexual risk behaviors: a review of effectiveness. Public Health Reports, 1994, 109:339–360 (Кирби Д., Шорт Л., Коллинз Дж. и др. Школьные программы по уменьшению опасного сексуального поведения: оценка эффективности. «Паблик хелс рипортс», 1994, 109:339–360)
6. Kull, M. Seksuaalkasvatuse ja HIV/AIDSi teematika käsitlemine koolides: probleemid ja võimalikud lahendused. Eesti Tervisekasvatuse Keskus, HIV/AIDS ennetamise riiklik programm, 2003 (Куль М. Сексуальное воспитание и рассмотрение тематики ВИЧ/СПИД в школах: проблемы и возможные решения. Эстонский центр воспитания здоровья, государственная программа предупреждения ВИЧ/СПИДа, 2003 г.)
7. Kurm, H. Kaheksandate klasside õpilaste teadmised seksuaalsest tervishoiust isikliku hügieeni kursuse põhjal. Nõukogude Kool, 1979, 11: 947–951 (Курм Х. Знания учащихся восьмых классов о сексуальном здоровье на базе курса личной гигиены. Советская школа, 1979 г., 11:947–951)
8. Kurm, H. Perekonnaõpetus koolis I. Haridus, 1990, 1, 25–27 (Курм Х. Учение о семье в школе I. Издательство «Haridus», 1990, 1, 25–27)
9. Kurm, H. Perekonnaõpetus koolis II. Haridus, 1990, 23–24 (Курм Х. Учение о семье в школе II. Издательство «Haridus», 1990, 23–24)
10. Lõhmus, L., Trummal, A. HIV/AIDS teemaikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tervise Arengu Instituut, Tallinn, 2007 (Лыхмус Л., Труммал А. «Знания, позиции и поведение молодых людей в Эстонии в связи с ВИЧ и СПИДом» Институт Развития Здоровья, Таллинн, 2007 г.)
11. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. KISS-noorsoouuring 1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001 (Папп К., Парт К., Тырик С. Молодежное исследование KISS 1999 г. Эстонский Союз Планирования Семьи, Тарту, 2001 г.)
12. Part K, Laanpere M, Rahu K, Haldre K, Rahu M, Karro H. Eesti Naiste Tervis: seksuaal- ja reproduktiivtervis, tervisekäitumine, hoiakud ja tervishoiuteenuste kasutamine. Uurimisaruanne. Tartu Ülikooli Naistekliinik, Tartu, 2007 (Парт К., Лаанпере М., Раху К., Халдре К., Раху М., Карро Х. Здоровье женщин в Эстонии: сексуальное и репродуктивное здоровье, здоровое поведение, позиции и использование услуг здравоохранения. Отчет об исследовании. Женская Клиника Тартуского Университета, Тарту, 2007 г.)
13. Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava. Riigi Teataja, 2002, 20, 116 (Государственная учебная программа основной школы и гимназии. Государственный Вестник, 2002, 20, 116)
14. Salumaa, T., Talvik, M. Ajakohastatud õppemeetodid. Merlecons ja Ko OÜ, Tallinn, 2004 (Салумаа Т., Тальвик М., Усовершенствованные методы обучения. Merlecons ja Ko OÜ, Tallinn, 2004 г.)
15. School health education to prevent AIDS and STD. WHO/UNESCO, WHO, Geneva, 1994 (Обучение профилактике СПИДа и венерических заболеваний в школе. ВОЗ/ЮНЕСКО, ВОЗ, Женева, 1994)
16. Teacher's exercise book for HIV prevention. WHO Information series on school health. WHO, Geneva, 2004 (Сборник упражнений для учителя по профилактике ВИЧ. Информационная серия ВОЗ «Здоровье в школе». ВОЗ, Женева, 2004)
17. Teenage health teaching modules. Education development center, Inc. Newton, MA, 1991 (Модели обучения подростков охране здоровья. «Эдьюкейшн девелопмент центр инк.», Ньютон, МА, 1991)
18. World Health Organization. Health, population, and development: WHO position paper, Geneva, 1994 (Всемирная Организация Здравоохранения. Здоровье, население и развитие: мнение ВОЗ, Женева, 1994)

2.

МОЛОДЕЖЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

2.1 СЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ

Переходный возраст – это период перехода из детского возраста во взрослый. В настоящем издании в качестве синонима понятия «переходный возраст» применяется и термин «подростковый». Возраст начала переходного возраста очень индивидуален: от 8 до 16 лет. См. главу «Изменения переходного возраста».

В подростковом возрасте, помимо телесных изменений, происходит и развитие самостоятельности, отношений со сверстниками, формирование этических принципов, развитие интеллектуальной компетенции, формирование социальной и личной ответственности, а также появляются реалистичные планы дальнейшей учебы/работы.

В подростковом возрасте молодые люди ищут ответы на следующие вопросы:

Кто я?

Каково мое место в мире?

Признают ли меня?

Найду ли я кого-нибудь, чтобы полюбить?

Телесные, когнитивные, эмоциональные и социальные изменения переходного возраста находятся в тесной связи с **сексуальным развитием**.

■ Сексуальное развитие молодежи

Сексуальное развитие в подростковом возрасте скрывает в себе различные признаки, которые можно разделить по группам:

1) Телесные изменения переходного возраста и связанный с этим взгляд на свое тело и на свое я.

Связанные с телом вопросы в подростковом возрасте очень важны, поскольку самосознание только формируется, и самооценка не опирается только на личные достижения, личностные качества и на общение с другими. Вопросы «*как я выгляжу?, что думают обо мне другие?*» связаны в подростковом возрасте с вопросом «*кто я?*».

2) Учиться понимать свое тело, сексуальные реакции и потребности.

В подростковом возрасте молодые люди учатся познавать свой организм и его функционирование, и у них всегда возникает много вопросов по этому поводу. Девочки могут испытывать беспокойство, например, по поводу развития груди, а мальчики – из-за непроизвольного семяизвержения и неожиданных эрекций. Познавая свое тело, подростки приходят и к **самоудовлетворению**, стараясь понять, что означают **сексуальные чувства** и **сексуальные потребности**. См. главы «Строение и функционирование половых органов», «Сексуальная связь – когда наступает правильное время?».

3) Формирование сексуального самосознания, ориентации и ценностей.

Поиск сексуального самосознания является одной из задач развития подросткового возраста. Это может осложняться существующими в обществе двойными стандартами и половыми стереотипами. См. главы «Сексуальность и самосознание», «Порнография и сексуальность».

4) Формирование любовных и сексуальных отношений, приобретение опыта выражения чувств и опыта близких отношений.

Опыт **дружеских отношений**, полученный в подростковом возрасте, формирует способность эмоциональной близости во взрослом возрасте, прокладывая дорогу к **хорошим близким отношениям**. В процессе развития отношений совершенствуются переговорные навыки, включающие в себя умение устанавливать границы, смелость и умение говорить о сексуальности. См. активные работы «Дружба», «Лестница сексуальности» и «Когда правильное время?».

От сексуального созревания зависит, каким человек видит себя и своего партнера, как он ощущает себя мужчиной или женщиной, общаясь с обществом, и как он создает близкие отношения.

■ Этапы сексуального развития

Начиная с раннего подросткового возраста происходят **быстрые телесные изменения** и увеличивается **количество знаний о своем теле**. Возникает **определенное противопоставление старшим**, сравнение себя со сверстниками, усиливается **влияние сверстников**. Социальные контакты поначалу находятся под контролем взрослых (например, классные вечера), но с течением времени акцент все больше делается на самостоятельные контакты со сверстниками обоих полов.

В жизнь подростков по-новому входит **любовь**. Она не всегда может испытать взаимность. Если подросток готов сказать своему избраннику «Я тебя люблю!», то любовь одного человека превращается в разделенное чувство. См. главы «Влюбленность и любовь» и «Какого цвета любовь?».

В подростковом возрасте романтические отношения мотивируются, скорее, эгоцентризмом. Девочки могут искать идеального партнера, с которым можно создать безопасные отношения. Мальчики же могут искать близких отношений и ломать голову над тем, насколько далеко можно зайти в плане сексуальности. В то же время, в этом возрасте еще не сформировалась потребность отдавать и заботиться, и партнер часто не отвечает представлениям, в результате чего **постоянные отношения** в этом возрасте чаще всего бывают **краткосрочными**. Конечно же чувства могут быть интенсивными и всеобъемлющими, но так как партнер обычно не соответствует сформировавшемуся представлению, то рано или поздно влюбленность проходит и **отношения заканчиваются**. Поскольку отношения часто носят краткосрочный характер, то возникает свойственное для подросткового возраста явление, когда одни постоянные отношения следуют за другими (так называемая серийная моногамия). В ходе отношений молодые люди приобретают опыт, учатся понимать свои предпочтения и ожидания, поэтому нарисованный в их представлениях партнер становится все более реальным, а выбор – все более осознанным. Начинает формироваться представление о себе как о взрослом. Возникает способность создавать **приносящие удовлетворение близкие отношения**, основанные на потребности отдавать и заботиться. Формируются и более взрослые отношения с родителями.

Входящее в жизнь подростка чувство тоски вызывает интерес к информации эротического характера. В поисках информации о сексуальности, подросток среди прочего находит и предлагаемую различными медиа-каналами информацию коммерческого и порнографического характера. Порнографические материалы могут вызвать у подростков трудности в том, что бы различить реальные и нереальные интимные отношения. См. главу «Порнография и сексуальность».

Тоска и интерес к открытию своей сексуальности вызывает у молодых людей интерес к своему телу и его функционированию. Мастурбация, т.е. **самоудовлетворение**, является в подростковом возрасте одним из наиболее распространенных способов изучения самого себя и познания сексуальных ощущений. По данным исследований, опыт самоудовлетворения есть у большинства женщин и мужчин. Есть данные о том, что мальчики приобретают опыт самоудовлетворения в большинстве случаев еще до опыта половых отношений, а девочки, скорее, после этого. См. главы «Строение и функционирование половых органов», «Сексуальная связь – когда наступает правильное время?».

Первые **проявления внимания** и **поцелуи** между партнерами ведут к **взаимным ласкам**, а в итоге и к **сексуальному контакту** и к взрослой сексуальной жизни. Иногда этот процесс протекает быстро, но в большинстве случаев постепенный сексуальный опыт приобретается за несколько лет.

■ «Лестница сексуальности»

Финские специалисты в области сексуального воспитания Э. Кортениеми-Пойкела и Р. Качиаторе представили для рассмотрения развития сексуальности модель «**Лестница сексуальности**», используя в качестве символа развития сексуальности лестницу, по которой человек продвигается с детства до взрослого возраста. Согласно данному подходу, люди проходят в ходе развития и различные стадии сексуального развития. Выбор того, *в каком темпе двигаться, проходить ли ступени и в какой последовательности*, каждый решает для себя сам. Информирова молодых людей о различных путях сексуального развития, мы даем им **возможность самим определить свое развитие**. Разнообразие выбора и поиски себя на этом пути развития могут повысить уверенность молодых людей в себе, самооценку, а также помочь им тем самым уверенно **выбрать «свой темп»** и **противостоять давлению сверстников**. При таком подходе подчеркивается, прежде всего, роль чувств и индивидуальность в сексуальном развитии.

Сексуальное развитие начинается уже в младенческом возрасте. Младенцы открывают свое тело и наслаждаются ощущениями. Раннее влечение дает опыт **близости и чувства защищенности**. Через телесный контакт, теплоту, близость и чувство защищенности формируется **основа для самооценки и положительного взгляда на свое тело**. Сексуальность в детском возрасте носит игровой характер, безопасна и наполнена любопытством и воображаемыми картинками. Формируется личное достоинство и чувство приватности, начинает возникать чувство стыдливости.

Качество отношений между ребенком и родителями играет очень важную роль – эмоциональный климат в период роста влияет на качество близких отношений в последующей жизни.



Схема 1. Лестница сексуальности (Кортениеми-Пойкела и Качиаторе, 1999)

Если в детском возрасте возникает позитивное отношение к своему телу и чувство собственного достоинства, то позже это становится помощью в общении и принятии решений, а также приводит к формированию положительной самооценки (Я хочу заботиться о себе! Я не хочу рисковать! Я защищаюсь!).

Пример родителей помогает формировать представление о матери и об отце, о мужчине и женщине. Ребенок понимает, что **мать и отец составляют пару**, что есть любовь, и поэтому родители вместе. Многие дети влюбляются в мать или в отца и хотят жениться/выйти замуж за них. Задача родителя – подтвердить ребенку свою любовь. Если ребенок поймет, что вступить с родителем в брак невозможно, то в результате этого высвобождается «энергия любви» – способность ребенка любить и его интересы направляются за пределы семьи и встречаются других людей на пути своего развития.

В жизни школьника появляется **тоска**, которая является своего рода предшественницей влюбленности и любви. Фантазии развивают внутреннюю сексуальность, принося с собой чувства, мечты, надежды, страхи. Это основа для способности получать наслаждение. Сначала для **влюбленности характерно идолопоклонничество**. Молодой человек пытается быть похожим на какую-либо знаменитость, тренера, певца или спортсмена. Он влюблен в недоступного человека, с которым у него отсутствует персональный контакт, и которого он видел только издалека.

Тоска влечет за собой влюбленность в кого-либо, кто есть на самом деле. Как правило, своим избранником любят издалека, **тайно носят любовь в сердце** и не осмеливаются делать попытки сближения. Некоторые люди могут годами любить кого-то так, что никому не говорят об этом.

Проходит время, прежде чем подросток **может рассказать кому-нибудь** о своей тайне. В кругу друзей можно обсудить, что думают другие об объекте любви.

Влюбленность приводит, как мальчиков, так и девочек, к трудностям с приспособлением. Молодые люди не знают, как вести себя на свидании, что говорить, чувствуют себя при общении с другим человеком смущенными. Даже с друзьями детства противоположного пола может быть сложно общаться. Неуверенность может быть обусловлена отсутствием новых необходимых социальных навыков (танцы, новые темы для разговора, свидания, привлечение внимания и пр.). Если период влюбленности и идолопоклонничества характеризуется стыдливостью, то влюбленность в сверстника уже более смела и агрессивна, потому что здесь требуется завоевать внимание противоположного пола. На этой ступени развития молодые люди обычно передвигаются группами и не стесняются держаться за руки или касаться друг друга до определенных границ.

Внутреннее чувство тоски и влюбленности заставляет искать возможности того, как **высказать другому свои чувства**. Впервые делается попытка сближения с избранником, высказывание ему своих чувств. Это может выражаться **в держании за руку**. Держание за руку и соприкосновения обладают сильной самостоятельной ценностью. На данной ступени развития может ощущаться и глубокое разочарование и душевная боль, вызванные отсутствием взаимности.

«Гуляние», т.е. свидания – это следующая ступень сексуального развития. Она имеет для подростков важное значение, поскольку свидания дают возможность научиться узнавать разных людей, партнеров, дает опыт того, как справиться с различными ситуациями и помогает завоевать популярность среди сверстников. Социальное давление со стороны сверстников достаточно сильное, потому что бытует мнение, что «все гуляют с кем-то». Молодой человек может чувствовать себя отторженным от группы, поскольку многие действия задуманы для пар. Первые свидания обычно происходят в группе, и только после этого подростки начинают гулять вдвоем.

Среди молодых людей есть и такие, кто не ходит на свидания. Причин может быть много. Одна из главных заключается в том, что подросток увлечен своим хобби (например, спорт, музыка). Также меньше опыта свиданий у молодых людей, которые физически являются менее зрелыми или у которых нет эффективных социальных навыков.

Первый поцелуй является сексуально возбуждающим, но взаимные ласки и прикосновения несмелы и ограничены. Подростки осмеливаются трогать волосы, лицо, шею, и обниматься. Хотя никто не может сказать, каким должен быть правильный поцелуй, подросток может испытывать серьезное беспокойство и желание узнать, как это делается.

Постепенно подростки учатся возбуждать друг друга сексуально и говорить об этом. Прикосновения и ласки не имеют никакого риска. Больше ощущается страх перед неизвестным, чем желание двигаться вперед. Прежде чем дойти до сексуального контакта, молодые люди обычно **готовы к прикосновениям, ласкам и к объятиям**. **Готовность к сексуальному контакту** не означает, что молодой человек сразу начинает сексуальную жизнь. Важно то, чтобы подросток ощущал, когда для него может настать правильное время для сексуального контакта.

См. главу «Сексуальный контакт – когда наступает правильное время?», активную работу «Лестница сексуальности».

2.2 СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАВА МОЛОДЕЖИ

Сексуальность молодых людей признается во многих странах, и международные организации сформулировали сексуальные права молодых людей. В 2002 году Всемирная Организация Здравоохранения определила **сексуальные права** человека как фундаментальные права человека, которые находят все большее отражение в законах государств и в касающихся прав человека международных документах.

На сегодняшний день многие специальные организации в сотрудничестве с Всемирной Организацией Здравоохранения определили **сексуальное здоровье** следующим образом: сексуальное здоровье – это связанное с сексуальностью состояние физического, эмоционального, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни /.../. Хорошее сексуальное здоровье предполагает наличие позитивного и уважительного отношения к сексуальности /.../ и возможность человека получать безопасный и приносящий удовлетворение сексуальный опыт, свободный от принуждения, дискриминации и насилия. Для достижения хорошего сексуального здоровья необходимо признание, защита и развитие сексуальных прав людей.

Всемирная Ассоциация Сексуального Здоровья в 1999 году в декларации о сексуальных правах подчеркнула, что качественное сексуальное воспитание должно начинаться с рождения и вовлекать в свой процесс все общественные институции. В декларации «Сексуальное здоровье в новом тысячелетии» от 2005 года подчеркивается, что правительства всех государств, международные организации, частный сектор и общество в целом должны отстаивать равноправие полов, осуждать сексуальное насилие и домогательство в любом его проявлении, обеспечивать всем людям доступ к сексуальному образованию на хорошем уровне, а также признавать и развивать **сексуальные права**:

- право быть свободным в своей сексуальности и через это реализовывать весь свой сексуальный потенциал,
- право на сексуальную автономию, физическую неприкосновенность и безопасность,
- право на приватность, равное обращение, наслаждение,
- право на эмоциональное сексуальное самовыражение,
- право свободно принимать решения в отношении своих сексуальных отношений,
- право самому выбирать, иметь ли детей, когда и сколько,
- право использовать методы планирования семьи,
- право получать основанную на научных исследованиях информацию о сексуальности,
- право получать разностороннее сексуальное образование и пользоваться услугами в сфере сексуального здоровья.

Сексуальные права человека включают в себя обязательство уважать сексуальные права других людей и партнеров – **права одного человека не могут реализоваться через принуждение и насилие в отношении другого человека.**

Международная Федерация Планирования Семьи заявила, что все молодые люди должны быть осведомлены о своих сексуальных правах, и что она поддерживает принятие личных решений на основе информации. Разработанная молодежным комитетом этой организации в 1997 году **хартия о сексуальных правах** молодежи рассматривает сексуальное здоровье и поведение подростков с точки зрения защиты прав молодых людей.

Молодые люди всего мира, независимо от их пола, веры, цвета кожи, сексуальной ориентации, душевных или физических недостатков, имеют следующие сексуальные права:

- Право быть собой** – принимать свои решения, самовыражаться, иметь позитивное отношение к сексуальности, жить безопасно, самому принимать решение в отношении вступления в брак и создания семьи.
- Право знать** о сексуальности, противозачаточных методах, о передающихся половым путем болезнях /ВИЧ и о своих правах.
- Право защищать себя и быть защищенным** от нежелательной беременности, от передающихся половым путем болезней / ВИЧ и от сексуального насилия.
- Право на консультации и здравоохранительные услуги**, которые являются конфиденциальными, доступными, качественными и учитывающими интересы молодых людей.
- Право принимать участие** в планировании предназначенных для молодежи программ, в соответствующих встречах на любом уровне, а также право влиять на принимаемые решения.

2.3 СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ И СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ РИСКИ

Часто сексуальность подростков рассматривается в свете нежелательной беременности, передающихся половым путем болезней и рискованного поведения. **Само по себе сексуальное поведение молодых людей не представляет опасности и не несет в себе риска для здоровья, это естественная часть процесса взросления.**

Сексуальное рискованное поведение – это сексуальное поведение, которое может привести к нежелательной беременности или к заражению передающимися половым путем болезнями, включая ВИЧ/СПИД. Сексуальным отношениям может сопутствовать риск разрыва, сексуального насилия или использования. Способствовать рискованному поведению подростков могут, например, следующие факторы:

- морализирующее и предубежденное отношение общества к сексуальным темам,
- плохая информированность о противозачаточных методах, безопасном сексе и возможностях получения консультации и помощи,
- непопулярность презерватива,
- плохая информированность о передающихся половым путем болезнях, и путях распространения ВИЧ инфекции,
- употребление алкоголя и наркотиков, чем обусловлены случайные контакты и неиспользование противозачаточных методов.

Поэтому одной из сфер сексуального воспитания является **предупреждение рискованного сексуального поведения.**

Раньше считалось, что влияние на рискованное сексуальное поведение оказывают, прежде всего, личные когнитивные навыки, самооценка и основанное на своих собственных решениях поведение. Сегодня подчеркивается, что, поскольку сексуальное поведение всегда проявляется в какой-либо конкретной ситуации и окружении (контексте), то люди не всегда поступают рационально, в соответствии со своими убеждениями и знаниями, а под воздействием присущих соответствующей ситуации чувств, желаний и влечений. Например, даже если человек намеревается использовать презерватив при половом акте, это желание может не реализоваться в ситуации, когда партнер не согласен с использованием презерватива. Поэтому обстоятельства и общественные факторы могут определять рискованное поведение в большей степени, чем это считалось раньше.

Настоящее сексуальное поведение зависит, как правило, от действующих на уровне партнеров навыков социального общения, которые в данной сфере можно назвать и сексуальной компетентностью.

Сексуальная компетентность человека включает в себя:

- способность прогнозировать ситуации,
- способность своевременно и откровенно беседовать с партнером (например, о предупреждении беременности),
- умение пользоваться презервативом,
- осведомленность о своих границах,
- умение ясно выражать свои желания и ожидания,
- эмпатию в отношении партнера,
- умение разделять с партнером эмоциональные чувства, навыки самоконтроля, умение разрешать конфликты и т.д.

Молодые люди не всегда обладают достаточными сексуальными навыками и способностью поступать на основании ранее принятых решений в неожиданных ситуациях (например, отсутствие презерватива). **Поэтому и обладающие достаточно хорошими знаниями молодые люди в определенных ситуациях могут вести себя рискованно, поступая при этом своими убеждениями.**

С точки зрения когнитивного развития в подростковом возрасте важно понимать, что **способность к абстрактному мышлению** начинает формироваться примерно в 12-летнем возрасте и развивается к 15-16 годам. Поэтому подростки часто не являются достаточно зрелыми, чтобы думать по-взрослому, уметь обобщать и **выстраивать причинно-следственные связи**. В связи с этим, особенно в раннем подростковом возрасте, молодые люди могут не осознавать, что связанные с сексуальным поведением риски могут затронуть их самих. Например, забеременевшая девочка-подросток может надеяться на то, что беременность каким-то образом пройдет и все опять будет в порядке, и по причине страха и неизвестности не обратиться к врачу.

Для девочек с низким социально-экономическим статусом беременность и материнство могут дать возможность для улучшения статуса и нахождения отсутствующего самоопределения. Поэтому у таких молодых людей отсутствует мотивация к использованию презерватива.

Опыт многих стран показывает, что если сексуальность подростков признается, сексуальное воспитание интегрировано в школьную систему, в обществе преобладает открытое отношение к сексуальности и планированию семьи, объективная и позитивная информация о сексуальности человека доступна, и всему этому сопутствуют хорошо организованные и доступные консультационные услуги, то среди подростков меньше нежелательных беременностей, меньше рискованного поведения, а первый сексуальный контакт отодвигается на более поздний возраст.

2.4 ПОКАЗАТЕЛИ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В ЭСТОНИИ

С начала 1990-х годов в Эстонии **значительно сократилось число аборт и родов среди подростков**: число живорожденных детей на тысячу девушек в возрасте 15–19 лет составляло в 1992 году 50,5 и в 2006 году – 21,8, а количество абортов на тысячу девушек в возрасте 15–19 лет составляло в 1992 году 55,5 и в 2006 году – 26,0.

Из всех рожениц в Эстонии в 1992 году подростки составляли 14,6% и в 2006 году – 7,5%. Такая тенденция характерна, скорее, для развитых стран. На фоне общего снижения количества абортов, удельный вес подростков среди всех пациенток, делавших аборт, возрос: в 1992 году 11,4% и в 2006 году – 14,0%. И такая тенденция характерна, скорее, для развитых стран: незапланированные беременности случаются чаще у очень молодых женщин (среди взрослых женщин случаев нежелательной беременности встречается все меньше по причине прогресса в области использования контрацептивов), поэтому и их удельный вес среди пациенток, делающих аборт, выше.

Анализ статистики абортов показывает наличие следующей тенденции: в начале 1990-х годов в случае беременности подростки решали рожать чаще, чем в 2006 году. Заметно и различие по национальному признаку: на 100 случаев живорожденных неэстонки в возрасте 15–19 лет прерывали беременность на треть чаще, чем эстонки.

В развитых странах в течение 20-го века произошло возрастное омоложение первого сексуального контакта, что заметно и в Эстонии, хотя и на поколение позже чем в Северных странах. Если для более старших поколений характерно, что мужчины начинали сексуальную жизнь на пару лет раньше, чем женщины (из поколения родившихся в 1927–1931 г.г. мужчины в 19,7 лет и женщины в 22,3 года), то среди более молодых поколений такое различие между полами исчезает.

Проведенные в 2003, 2005 и в 2007 году опросы «Знания, позиции и поведение молодых людей в Эстонии в связи с ВИЧ и СПИДом» указывают на то, что в целом число имеющих сексуальный опыт молодых людей по возрастным группам оставалось в течение этого периода на том же уровне (см. схему 2).

Схема 2. Опыт сексуального контакта по возрастным группам (опрос «Знания, позиции и поведение молодых людей в Эстонии в связи с ВИЧ и СПИДом, 2007») (%).

С другой стороны, с течением времени проведения опросов произошли изменения в части школьников других национальностей (главным образом, русской): среди учащихся в возрасте 14–15 лет **сексуальный опыт** имели в 2003 году 18% и в 2007 году – 30% респондентов другой национальности. По сравнению с эстонцами в возрасте 14–15 лет среди молодых людей других национальностей имеющих опыт сексуального контакта подростков на одну десятую больше. Согласно исследованиям, именно для тех, кто начинает сексуальную жизнь в возрасте младше среднего показателя, присуще более рискованное сексуальное поведение (больше сексуальных партнеров, меньше используется контрацептивов и пр.).

С точки зрения рискованного поведения важно использовать противозачаточные средства при первом сексуальном контакте.

Из проведенного в 2004 году исследования о Здоровье Женщин в Эстонии выяснилось, что среди более молодых женщин резко улучшилось использование презерватива: в возрасте 6–17 лет 72%, зато в возрасте 35–44 лет всего 15% использовали презерватив при первом сексуальном контакте. Результаты проведенных в 2003, 2005 и в 2007 году исследований Института Развития Здоровья «Знания, позиции и поведение молодых людей в Эстонии в связи с ВИЧ и СПИДом» подтвердили рост случаев использования презерватива при первом сексуальном контакте: если в 2003 году среди девушек в возрасте 16–18 лет презерватив использовали 59%, то в 2007 году – уже 75% респондентов того же возраста. Среди молодежи улучшились показатели использования надежных противозачаточных методов (противозачаточные таблетки, пластырь, диафрагма) и уменьшилось количество случаев использования ненадежных методов (календарный метод, прерывание полового акта).

Случаи заражения передающимися половым путем болезнями участились в начале 1990-х годов и сократились в конце десятилетия. В 2000 году в Эстонии началась эпидемия ВИЧ. Как и в первые годы эпидемии, так и

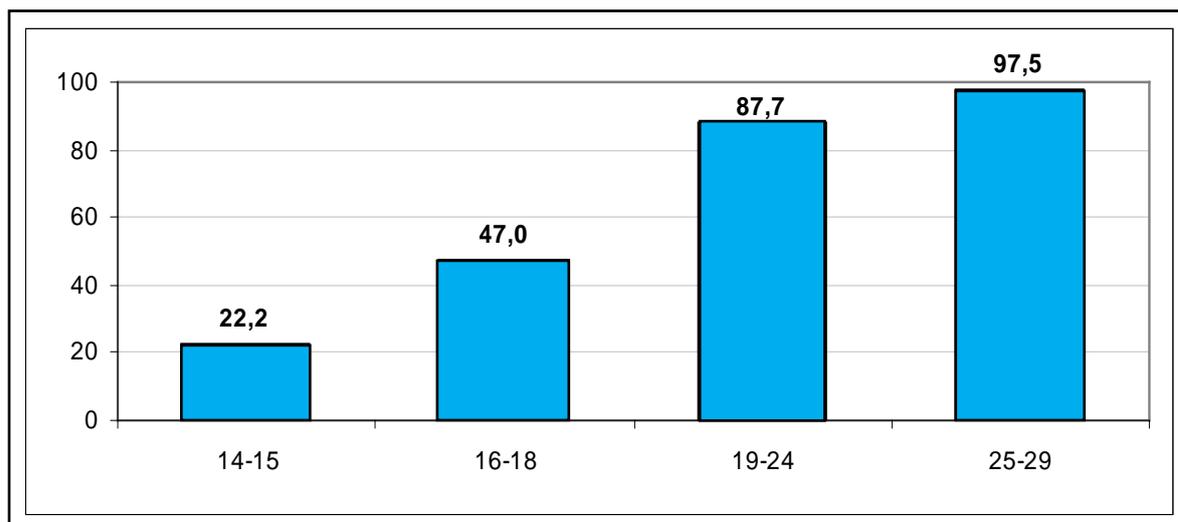


Схема 2. Опыт сексуального контакта по возрастным группам (опрос «Знания, позиции и поведение молодых людей в Эстонии в связи с ВИЧ и СПИДом, 2007») (%).

сейчас ВИЧ-инфекция распространяется, главным образом, среди колющихся наркоманов. Вероятно, инфекция распространяется и половым путем. В настоящее время среди зараженных больше всего молодых людей в возрасте 20-30 лет, случаи заражения девушек участились и приближаются к показателю заражений среди юношей. Высокий уровень зараженных ВИЧ-инфекцией будет для Эстонии серьезной здравоохранительной проблемой в течение многих лет.

Уровень сексуальных знаний молодежи резко возрос в 1990-е годы, особенно улучшились знания девочек. Из проведенного в 2007 году исследования «Знания, позиции и поведение молодых людей в Эстонии в связи с ВИЧ и СПИДом» следует, что девочки обладают лучшими по сравнению с мальчиками знаниями почти во всех, включенных в опрос, областях сексуальных знаний. Кроме того, девочки занимают более толерантную по сравнению с мальчиками позицию: они более положительно относятся как к использованию презерватива, так и к зараженным ВИЧ-инфекцией людям. Как правило, эстонцы обладают лучшими по сравнению с молодыми людьми других национальностей знаниями о путях распространения ВИЧ-инфекции и о методах предупреждения передающихся половым путем болезней. Также среди эстонцев преобладает более толерантное отношение в зараженным ВИЧ-инфекцией людям и к использованию презерватива.

В заключение можно сказать, что в области сексуального поведения и показателей сексуального здоровья молодежи в Эстонии проявляются различия по национальному признаку: молодые люди неэстонских национальностей обладают более слабыми знаниями, их позиции менее толерантны, и они начинают сексуальную жизнь несколько раньше, чем молодые люди эстонской национальности. Хотя в школах с 1996 года человековедение является обязательным предметом, оно, по данным исследования, не преподается во всех школах. Для сокращения различий в числе прочих мер важно повысить эффективность, основательность и качество сексуального образования в школах с русским языком обучения.

Для учителя

Одна из наиболее важных задач сексуального воспитания заключается в поддержке развития молодых людей. Такая точка зрения имеет несколько преимуществ:

В познании развития молодых людей сосредотачиваться не столько на сексуальном рискованном поведении, сколько на различном значении сексуальности в разном возрасте.

Полученные в детском и подростковом возрасте позитивные и негативные сведения о теле и интимности влияют на сексуальное поведение и позднее, во взрослом возрасте.

Сексуально созревающий молодой человек является в каком-то смысле одиноким и неуверенным – он нуждается в поддержке и понимании взрослых.

Если сосредоточиться на процессе сексуального созревания, то почти сразу станет ясно, насколько все люди разные: созревание мальчиков и девочек, мужчин и женщин, людей с разным культурным фоном и ориентацией протекает по-разному. Поэтому в сексуальном воспитании следует быть очень осторожным с обобщениями.

Если говорить с молодыми людьми о сексуальном созревании, это поможет им понять, на какой стадии развития они в данный момент находятся, и противостоять давлению средств массовой информации и взрослых в том, чтобы получить сексуальный опыт во все более раннем возрасте.

См. главы «Строение и функционирование половых органов», «Молодежь и сексуальность», «Порнография и сексуальность», активные работы «Какого цвета любовь?», «Лестница сексуальности», «Когда правильное время?»



Использованная литература

1. Adams, G. Adolescent development: The essential reading. Retrospective survey of parental marital relations and child reproductive development. Blackwell Publishers, 2000 (Адамс Г. Развитие подростка: основные материалы. Ретроспективное исследование супружеских отношений родителей и репродуктивное развитие ребенка. «Блэквел паблишерс», 2000)
2. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996 (Центервал Э., Любовь! Знаешь, Она существует! Эстонский Союз Планирования Семьи, Таллинн, 1996)
3. Greydanus, D. E., Shearin, R. B. Adolescent Sexuality and Gynaecology. Philadelphia, London, 1990 (Грейданус Д.Е., Ширин Р.Б. Подростковая сексуальность и гинекология. Филадельфия, Лондон, 1990)
4. Naavio-Mannila E, Kontula O. Seksuaalkäitumise suundumused meil ja naaberriikides. Helsingi: Wernen Söderström OY 2001 (Хаавило Маннила Э., Контула О. Тенденции сексуального поведения у нас и в соседних странах. Хельсинки, Wernen Söderström OY 2001)
5. Haldre, K., Karro, H., Rahu, M., Tellmann, A. Impact of rapid socio-economic changes on teenage pregnancies in Estonia during 1992–2001. Acta Obstetrica Gynecologica Scandinavica 2005; 84: 425–431 (Халдре К., Карро Х., Раху М., Теллман А. Влияние быстрых социально экономических изменений на подростковую беременность в Эстонии в 1992-2001. «Акта обстетрика джинекологика скандинавика», 2005; 84: 425–431)
6. International Planned Parenthood Federation, www.ippf.org (Международная Федерация Планирования Семьи, www.ippf.org)
7. Kortenemi-Poikela, E., Cacciatore, R. Seksuaalse arengu etapid. Õppekava rõhikooli 1.–9. klassi õpilastele. Helsingi, 1999 (Кортениеми Пойкела Э., Качиаторе Р. Этапы сексуального развития. Учебная программа для учащихся 1-9 классов основной школы. Хельсинки, 1999)
8. Lõhmus, L., Trummal, A. HIVi/AIDSi teemaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tervise Arengu Instituut, Tallinn, 2007 (Лыхмус Л., Труммал А. «Знания, позиции и поведение молодых людей в Эстонии в связи с ВИЧ и СПИДом» Институт Развития Здоровья, Таллинн, 2007 г.)
9. Masters, W. H., Johnson, V. E., Kolodny, R. C. Human sexuality. New York, 1995 (Мастерс В.Х., Джонсон В.Е., Колодны Р.К. Сексуальность человека. Нью-Йорк, 1995)
10. Papp, K., Kontula, O., Kosonen, K. Noorte täiskasvanute seksuaalkäitumine ja seksuaalsed ohud. Rahvastikuliit, Helsinki, 2000 (Папп К., Контула О., Козонен К. Сексуальное поведение и сексуальные риски взрослых молодых людей. Союз Населения, Хельсинки, 2000)
11. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001 (Папп К., Парт К., Тырик С. Молодежное исследование KISS 1999 г. Эстонский Союз Планирования Семьи, Тарту, 2001 г.)
12. Part K, Laanpere M, Rahu K, Haldre K, Rahu M, Karro H. Eesti Naiste Tervis: seksuaal- ja reproduktiivtervis, tervisekäitumine, hoiakud ja tervishoiuteenuste kasutamine. Uurimisaruanne. Tartu Ülikooli Naistekliinik, Tartu, 2007 (Парт К., Лаанпере М., Раху К., Халдре К., Раху М., Карро Х. Здоровье женщин в Эстонии: сексуальное и репродуктивное здоровье, здоровое поведение, позиции и использование здравоохранительных услуг. Отчет об исследовании. Женская Клиника Тартуского Университета, Тарту, 2007 г.)
13. Seksuaalsete ja reproduktiivsete õiguste harta. Rahvusvaheline Pereplaneerimise Föderatsioon. Eesti Pereplaneerimise Liit, 1997 (Хартия сексуальных и репродуктивных прав. Международная Федерация Планирования Семьи. Эстонский Союз Планирования Семьи, 1997 г.)
14. Toomet, K., Part, K., Haldre, K. Noorte nõustamiskeskused Eestis – 10 aastat. Lege artis, 5, 2004 (Тоомет К., Парт К., Халдре К. Молодежные консультационные центры в Эстонии – 10 лет. Lege artis, 5, 2004 г.)
15. World Health Organisation, www.who.int/reproductive-health (Всемирная Организация Здравоохранения, www.who.int/reproductive health)
16. World Association of Sexual Health, www.worldsexology.org (Всемирная Ассоциация Сексуального Здоровья, www.worldsexology.org)

3.

РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМЫ СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

3.1 СЕКСУАЛЬНОСТЬ – КАК ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ?

■ Что такое сексуальность?

Сексуальность – это часть жизни каждого человека, присущая ему с самого рождения. Сексуальность неотделима от остальных сторон жизни. К сексуальности относятся такие основные потребности человеческой природы, как тоска по близким отношениям, интимность, общность, выражение чувств, наслаждение, забота и любовь. В разные периоды жизни, у разных людей, в разных человеческих отношениях и культурах эти составные части сексуальности имеют разное значение и степень важности.

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, сексуальность **является центральным аспектом человеческой сути в течение всей жизни** и включает в себя сексуальное поведение, самоопределение по половому признаку и половые роли, сексуальную ориентацию, наслаждение, близость и продолжение рода. Сексуальность накапливается и выражается в мыслях, представлениях, желаниях, убеждениях, позициях, ценностях, поведении, ролях и отношениях. Хотя сексуальность и может содержать в себе все указанные аспекты, человек не всегда ощущает и выражает их. На сексуальность оказывают влияние биологические, психологические, социальные, экономические, культурные, этические, законодательные, исторические и религиозные факторы.

■ Самоопределение – кто я?

В более широком смысле сексуальность можно считать одной из частей самосознания, которая достигает наиболее интенсивной фазы в подростковом возрасте. Формирование самосознания подразумевает умение говорить «да» или «нет», устанавливать границы, находить смелость вести себя свободно и быть самим собой. В подростковом возрасте вопросы самосознания и самооценки, как правило, имеют более важное значение, чем сексуальный половой контакт и сексуальное наслаждение. Формирование самосознания является предпосылкой становления взрослого человека. Путь к формированию самоопределения часто непрост, он сопровождается низкой самооценкой, вопросами и неудачами, а также ощущением тоски, упоения, радости и общности.

■ Забота и близость

Сексуальные отношения двух любящих друг друга людей могут дать особое чувство избранности, которое воспринимается как душевная близость. Взаимному наслаждению, которое дает близость партнера и разделенная сексуальность, сопутствует чувство счастья и удовлетворения, которые часто даже приятнее, чем телесное наслаждение.

■ Наслаждение

В разные времена было противоречивое отношение к допустимости наслаждения. Католическая церковь объявила веселье и наслаждение грехом. Протестанты в XVI веке считали, что наслаждение может допускаться в отношениях супругов, но только с целью рождения ребенка. Сегодня отношение к наслаждению иное – сексуальное наслаждение имеет свою собственную ценность и оказывает влияние на самооценку как женщин, так и мужчин.

■ Рождение детей

Стремление к продолжению рода может придавать сексуальности особое значение и выражать особую, социально одобренную принадлежность к обществу. Традиционно западное общество рассматривало продолжение рода как фактор, оправдывающий сексуальные действия. Сейчас мы можем сказать, что, несмотря на то, что продолжение рода придает сексуальным действиям особое значение, сексуальность обладает самостоятельной ценностью и значимостью.



Схема 3. Доля различных граней сексуальности в процессе сексуального воспитания

При проведении процесса сексуального воспитания важно понимать, что вопросы самоопределения являются наиболее важными в подростковом возрасте, а темы, связанные с продолжением рода, оплодотворением и беременностью, – наиболее далекими.

Чтобы молодые люди имели возможность идентифицировать себя с предлагаемыми темами, рекомендуется рассматривать связанные с сексуальностью темы через призму связанных с самосознанием тем, которые интересуют подростков, воздерживаясь от проблемного подхода.

Для учителя

Что говорить детям о сексуальности?

Расскажите о строении и функционировании человеческого тела. Также, например, можно обсудить вопрос о том, почему некоторые части тела видны, а некоторые спрятаны (можно разъяснить учащимся, что в разных культурах и в разные эпохи разные части тела считались интимными, и они должны были быть скрыты от посторонних глаз). В то же время о половых органах говорите так же, как и о других частях тела, здесь поможет и совместное рассмотрение иллюстраций и схем. Если говорить о половых органах отдельно и с особым акцентом, то дети могут воспринять тему как стыдливую, и это помешает задавать вопросы.

Что говорить молодежи о сексуальности?

Расскажите о теле и половых органах мальчика и мужчины, девочки и женщины, об их развитии и росте, о менструациях и о созревании половых клеток, о «мокрых снах», о сексуальном поведении, личных отношениях, прикосновениях и чувствах. В числе прочего расскажите об оплодотворении и беременности, о противозачаточных методах и безопасном сексе, о самоудовлетворении и о многом другом. Помимо изложения фактов, расскажите о внутренней и направленной на других сексуальности человека во всех ее формах проявления, а также об отношениях между людьми. Это означает и то, что следует рассказать об ответственности и о рисках, а также о том, что значит уважать друг друга.

Говоря с детьми и подростками о сексуальности, рекомендуется:

- выражаться просто и прямо,
- использовать понятные в этом возрасте слова и выражения,
- приводить адекватные факты о теле и сексуальности,
- говорить о сексуальности в позитивной форме, делая акцент на взаимном уважении.

Рассмотрение тем, связанных с сексуальностью, предполагает открытость, творческий подход и зрелость учителя.



Использованная литература

1. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996 (Сентервалл Э., Любовь! Знаешь, Она существует! Эстонский Союз Планирования Семьи, Таллинн, 1996)
2. World Health Organisation, www.who.int (WHO Draft working definition, 2002)

3.2 СЕКСУАЛЬНОСТЬ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

В более широком смысле сексуальность можно считать одной из сторон формирования **самоопределения**, которая достигает своей вершины в подростковом возрасте. Вопросы *Кто я? Нормален ли я?* являются основными в этом возрасте.

Самоопределение формируется через взгляд на тело, ощущения, отношения, сексуальность и любовь. Важно рассматривать тему сексуальности и самоопределения в трех аспектах: **биологический пол, самоопределение по половому признаку и сексуальная ориентация.**

■ Биологический пол

Биологический пол человека включает в себя биологические отличия (половые признаки) и определяется на основании половых органов, половых хромосом, производства половых гормонов и половых клеток. По этим признакам люди делятся на женщин и мужчин.

■ Самоопределение по половому признаку и половые роли

Самоопределение по половому признаку, т.е. осознание себя мужчиной или женщиной, у большинства людей совпадает с их биологическим полом. Если лицо, имеющее биологические признаки мужского пола, ощущает себя больше женщиной, или наоборот, лицо с признаками женского пола ощущает себя главным образом мужчиной, то речь идет о **транссексуальном человеке**. Здесь мы имеем дело с противоречием между самоопределением по половому признаку и биологическим полом. Транссексуалы могут изъявлять желание изменить свои половые признаки путем применения хирургического и гормонального лечения. Есть люди, которых сексуально возбуждает ношение одежды противоположного пола, но их самоопределение не противоречит их биологическому полу. В отношении таких людей используется термин «**трансвестит**».

Половые роли – это зависящие от половой принадлежности заученные методы поведения и позиции в определенном обществе, которые определяют, какая деятельность, работа и обязательства определяются свойственными для женщин и мужчин. Половые роли отражают социальный пол, сформированный обществом и определяющий различие поведения, мышления и возможностей женщин и мужчин, а также взаимоотношения между ними. Социальный пол различен в разных обществах и культурах, биологический же пол представляет собой явление определенное и неизменное.

Половые стереотипы – это действующее в какой-либо культуре и в какой-то период времени упрощенное понимание женских и мужских качеств, которые считаются присущими более всего одному полу. Так, например, мужской пол и мужественность обычно ассоциируется с агрессивностью, силой, смелостью, скоростью, логикой, активностью, компетентностью, а к женскому полу и женственности относят нежность, скромность, слабость, беспомощность, эмоциональность, пассивность и зависимость. Согласно такому подходу, мужчина ориентирован в сексуальном поведении на индивидуализм, а женщина – на консерватизм, подчинение и поддержание отношений.

Если посмотреть на вещи не с точки зрения стереотипов, то разные свойства и типы поведения могут быть присущи представителям обоих полов. Так, например, мальчик может быть романтиком, а девочка может увлекаться ездой на мотоцикле. **Стереотипы формируются на историческом фоне.** По причине биологических различий между женщинами и мужчинами исторически сильным полом был мужской, который благодаря своему более сильному телосложению был более успешным в требующих физической силы или активности действиях (добыча пропитания, обеспечение безопасности, строительство жилища). Женщины же основную часть своего времени были заняты заботой о детях, находясь дома и будучи выключенными из активного социального общения и из круга принимающих решения.

Личное представление человека о половых ролях формируется под влиянием воспитания и общества.

Между девочками и мальчиками с самого рождения существует ряд психологических различий: различные черты характера, разная способность справляться с негативными чувствами, различное невербальное поведение, различные предпочтения в игрушках, играх и увлечениях. К этим различиям в ходе развития добавляются культурные различия, которые формируются исходя из того, как относятся к мальчикам и девочкам родители и другие окружающие их взрослые в данной семье или в обществе. Так, например, мальчики и девочки в процессе роста могут узнавать, что только мальчики лазают по деревьям и попадают в переделки и приключения («мальчики – рыцари»), или что девочки могут быть хорошими и милыми только в том случае, если они хорошо выглядят («девочки – принцессы»). На представление о половых ролях влияют также сверстники и средства массовой информации, отклоняющееся же от стереотипной половой роли поведение часто может вызывать осуждение и являться причиной внутренних разногласий у молодых людей.

При формировании сексуального самоопределения и половых ролей важно, какие ролевые модели существуют в **окружающей культурной среде**. Так дети видят не только своих родителей, но также сестер и братьев в качестве ролевых моделей, а учащиеся могут видеть пример в учителе или тренере. Установлено, что в процессе роста дети нуждаются в примере взрослых обоих полов. Поэтому сегодня считается важным, чтобы среди воспитателей детских садов и учителей были как мужчины, так и женщины.

Сексуальное поведение взрослых и ожидание близких отношений подвержено влиянию представления о половых ролях. Сегодня телесные предпочтения больше не являются условием для добычи пищи или достижения успеха. Этот и многие другие факторы создали условия для изменения половых ролей. **Половые роли сегодня все меньше схожи со стереотипным представлением о роли женщины и мужчины.**

Хотя сегодня в Эстонии складывается ощущение, что средства массовой информации переполнены связанными с сексуальностью темами и кажется, что об этом говорится слишком много, объективной и основанной на фактах профессиональной информации и открытого обсуждения тем, связанных с сексуальностью, отношениями людей, противозачаточными методами и пр., все же недостаточно. Этим обусловлена ситуация, при которой молодые люди, которые во многом являются целевой группой СМИ, испытывают воздействие предлагаемых средствами массовой информации стереотипов – мальчики хотят ощущать себя эдакими мачо и не желают быть слабыми, а девочки все более сосредоточены на внешней «женственности» (включая увеличение груди и пр.), чтобы соответствовать созданным в средствах массовой информации требованиям к «идеальной женщине».

В этом случае сексуальное воспитание может помочь в разъяснении происхождения стереотипов и в поддержке свободного выбора и права принятия решений молодыми людьми.

■ **Общества, ориентированные на маскулинизацию и на феминизацию**

Согласно теории исследователя культуры Герта Хофстеде, общества упрощенно можно подразделить по принципу маскулинизации и феминизации. Согласно Хофстеде, **в ориентированных на маскулинизацию обществах** доминируют мужские ценности, т.е. как мужчины, так и женщины считают, что распределение ролей должно быть четко разграничено: женщин должно интересовать качество жизни, а мужчин – самореализация и материальное благополучие. **В ориентированных на феминизацию обществах** преобладают женские ценности, в таких обществах и мужчин интересует качество жизни, они менее честолюбивы, чем мужчины маскулинизированной культуры.

В ориентированном на маскулинизацию обществе как мальчики, так и девочки учатся думать по мужски, т.е. стремятся к честолюбию и соперничеству. В феминистичном обществе мальчики и девочки учатся быть сдержанными и нетребовательными, честолюбие не считается достоинством. В маскулинизированном обществе дети ценят смелость и отвагу. Например, в Соединенных Штатах Америки любимыми детскими героями являются персонажи типа Рэмбо и Бэтмена. В феминистичном обществе дети учатся сочувствовать более слабым и беспомощным. Например, в феминистичной Финляндии благоволят к беспомощному антигерою Ууно Турхапуру, которому всегда везет.

Таблица 1. Различия между феминистичными и маскулинизированными обществами: общие нормы, семья, школа, работа, политика, общество (Хофстеде, 1993)

Феминистичное	Маскулинизированное
Общество ценит заботу о ближнем	Общество ценит успех и развитие
Важны люди и человеческие отношения	Важны деньги и вещи
Все должны быть скромными	Мужчины должны быть сильными и честолюбивыми
Все должны быть ласковыми и заботиться о человеческих отношениях	Женщины должны быть ласковыми и заботиться о человеческих отношениях
Как мальчики, так и девочки могут плакать, но не драться	Девочки могут плакать, мальчики – нет. Мальчики могут ответить на нападение силой, девочки не дерутся
Симпатизируют слабым	Симпатизируют сильным
Нормой является средний ученик	Нормой является лучший ученик
Ценится приветливость учителя	Ценятся знания учителя
Мальчики и девочки изучают одни и те же предметы	Мальчики и девочки изучают разные предметы
Идеалом является благополучное общество	Идеалом является реализаторское общество
Основное внимание уделяется охране окружающей среды	Основное внимание уделяется экономическому росту

«Освобождение» женщин означает, что мужчины и женщины должны наравне выполнять домашнюю работу	«Освобождение» женщин означает, что женщины имеют возможность заниматься деятельностью, в которой раньше были заняты только мужчины
Относительно много женщин вовлечено в политику	Относительно мало женщин в политике

Как показывают исследования, как мужчины, так и женщины, становясь старше, склонны отказываться от маскулинизированных убеждений. В сторону феминистичности общество склоняет и то обстоятельство, что с приходом в трудовую жизнь все большего числа молодых женщин начинают шире распространяться феминистичные ценности, внося в общество больше терпимости и дружелюбного отношения к окружающей среде.

В обществах с маскулинизированными ценностями в отношении мужчин и женщин часто действуют различные правила, т.е. **двойные стандарты**, например, в отношении дозволенности добрых отношений. Двойные стандарты менее выражены в обществах, где мужчины и женщины имеют равные права, и в которых признаются добрые сексуальные отношения.

■ Половые стереотипы и рискованное поведение

Стереотипное представление о половых ролях может вызвать у подростка трудности в понимании своих чувств и предпочтений и неуверенность в выражении своих желаний. Считается, что от того, как подростки понимают значения мужественности и женственности и насколько они боятся за свое соответствие этим понятиям, зависит и использование противозачаточных методов. Так, например, девочка из желания понравиться партнеру может проигнорировать свои потребности и согласиться на сексуальный половой контакт без презерватива. Менее сомневающиеся в себе молодые люди более откровенны между собой, результатом этого становится и свободное от риска начало сексуальной жизни. **Стереотипные представления о половых ролях являются одной из причин рискованного поведения молодежи** и оказывают влияние даже на тех девочек, которые в действительности очень хорошо осведомлены о противозачаточных методах и методах безопасного секса. **Поэтому одной из целей сексуального воспитания является поддержка среди учащихся принципов демократического равноправия. Принцип равноправия противопоставляется традиционной двойной морали в вопросах сексуальности. Важно уже в школе создать возможность для возникновения дискуссий между обеими полами. См. активную работу «Мальчики и девочки».**

В настоящее время считается, что исходя из сексуального развития, девочки нуждаются в более сильном подтверждении своих сексуальных потребностей и желаний.

Мальчиков следует убедить в том, что выражение своих чувств, состояние влюбленности и проявление нежности подходят как девочкам, так и мальчикам, и это не делает их менее мужественными.

■ Сексуальная ориентация

Сексуальная ориентация показывает, по отношению к какому полу человек испытывает сексуальное и эмоциональное влечение.

Различают три типа сексуальной ориентации:

Гетеросексуальность – сексуальное и эмоциональное влечение к представителям противоположного пола.

Гомосексуальность – сексуальное и эмоциональное влечение к представителям своего пола.

Бисексуальность – сексуальное и эмоциональное влечение, как к мужчинам, так и женщинам.

Вопросы, связанные с сексуальной ориентацией, могут возникнуть в переходном возрасте в связи с переживанием чувства влюбленности. В переходном возрасте встречается привязанность как по отношению к представителям своего, так и противоположного пола, у многих людей появляются также гомосексуальные фантазии, хотя человек и не имеет гомосексуальной ориентации. Когда формируется сексуальное и эмоциональное влечение преимущественно по отношению к представителям своего пола, то часто из боязни предубеждений, негативного отношения и моральных правил не осмеливаются показать свои истинные чувства и ориентацию. Знание того, что ты не такой, как все, может вызвать чувство одиночества и непонимания со стороны других. Подросток может испытывать чувство подавленности, если он не находит возможности свободно себя выразить, как показывают исследования, это может выражаться даже в попытках к самоубийству. Выражением *coming-out* характеризуют процесс, в течение которого человек гомосексуальной ориентации

раскрывает другим свою ориентацию. Одни приходят к внутреннему пониманию и совершают свой «выход» уже в подростковом возрасте, другие – после 20 лет, некоторые не делают этого никогда.

В формировании позитивного самоопределения важно осуждение **сексизма, гомофобии и дискриминации на основании сексуальной ориентации**. Поскольку в современном обществе еще встречается понимание, что единственно возможными и правильными являются гетеросексуальные отношения, то остановимся коротко на том, как относились к гомосексуализму на протяжении истории.

Понятие, характеризующее физическое и эмоциональное влечение по отношению к людям того же пола, происходит от греческого слова *homos* – тот же, одинаковый, а не от латинского слова *homo* (человек, мужчина), и латинского слова *sexus* – пол. В качестве синонима к гомосексуалистам мужского пола применяют также слово *гей* (по-английски *gay* – веселый; гомосексуальный). К гомосексуалистам женского пола применяют слово *лесбиянка*, которое происходит от названия острова Лесбос, где в 7-м веке до н.э. греческая поэтесса Сафо основала школу для молодых девушек.

Гомосексуализм существует столько, сколько существует человечество. Несмотря на это, отношение к гомосексуализму варьировалось от полного одобрения (в Древней Греции, Древнем Риме) до попытки его искоренения в обществе (в позднее средневековье и раннее новое время в Европе, в настоящее время в некоторых государствах Азии и Африки). На гомосексуалиста смотрели как на преступника или больного. В Эстонии, находившейся в составе царской России, гомосексуализм наказывался законом. В Эстонской Республике гомосексуализм был разрешен. В Советском Союзе гомосексуализм между мужчинами являлся уголовно наказуемым с 1937 года. В настоящее время в Эстонии однополые пары не имеют возможности вступать в законный брак и усыновлять детей.

В середине XX века в трактовку гомосексуализма был внесен перелом американским ученым Альфредом Кинси, который на основании своих исследований представил шестибальную шкалу гетеро- и гомосексуализма человека:

- 0 – полностью гетеросексуальный,
- 1 – преимущественно гетеросексуальный, но имеются случайные единичные гомосексуальные контакты,
- 2 – преимущественно гетеросексуальный, но имеются и гомосексуальные контакты,
- 3 – как гетеро-, так и гомосексуальный,
- 4 – преимущественно гомосексуальный, но имеются и гетеросексуальные контакты,
- 5 – преимущественно гомосексуальный, но имеются случайные единичные гетеросексуальные контакты,
- 6 – полностью гомосексуальный.

На основании этой классификации люди подразделяются не строго на гетеро- и гомосексуалистов, а могут находиться и где-то в середине этой шкалы.

Если раньше гомосексуализм пытались втиснуть в рамки психопатологии, то в 1972 году в США гомосексуализм исключили из списка психических заболеваний.

До сих пор не известно, каким образом у людей окончательно формируются сексуальные предпочтения. Были исследованы влияние гормонов внутриутробного периода, биологические факторы, влияние определенного сексуального опыта или психологических факторов. Считалось также, что гомосексуализм может передаваться генетически, но и эта гипотеза не нашла подтверждения.

Наиболее распространенные ложные представления о гомосексуализме (Раудсепп, Коттер, 2002):

Гомосексуалисты могут менять свою сексуальную ориентацию.

Сексуальную ориентацию человека пытались менять, вызывая у него чувство отвращения к представителям своего пола, внушая доверие к противоположному полу и стараясь заставить разобраться в себе, но это не дало результатов.

Лесбиянки и геи «вербуют» гетеросексуалов.

Людей нельзя заманить в гомосексуализм. Многие гомосексуалисты утверждают, что испытывали гомосексуальные чувства еще до первого сексуального контакта.

Гомосексуализм является проблемой закрытых однополых коллективов (например, армия, тюрьма и т.д.).

В закрытой среде может встречаться гомосексуальное поведение, что в большинстве случаев является проявлением сексуальных потребностей и власти. Гомосексуалисты скорее устанавливают стабильную эмоциональную связь с каким-либо спутником.

Гомосексуалистов можно узнать по внешнему виду.

Имидж женственных геев и мужественных лесбиянок возник под влиянием комедийных фильмов,

анекдотов и человеческой фантазии. Как не существует типичных гетеросексуалов, так не существует и типичных геев.

Для гомосексуалистов самым главным в отношениях является сексуальный половой контакт.

Как и у гетеросексуалов, в гомосексуальных отношениях так же имеют место влюбленность, любовь, забота и доверие друг к другу.

Для учителя

При рассмотрении данной темы важно познакомить учащихся с понятием сексуального самоопределения и убедить их в том, что замешательство и поиск самого себя в переходном возрасте – это нормальное явление, и каждый ценен именно таким, какой он есть. Объясняя влияние половой роли на мышление, поведение людей и понимание противоположного пола, можно привлечь учащихся к обсуждению того, какой они видят свою половую роль и чего они ждут от близких отношений. Молодым людям следует объяснить, что чем терпимее и свободнее от предубеждений представление человека о роли мужчины и женщины, тем легче понять друг друга людям разного пола, мальчикам и девочкам, мужчинам и женщинам.

Важно сформировать толерантное отношение к гомосексуализму и осознать мифы, которые окружают тему гомосексуализма. Учитель должен иметь в виду, что в каждом классе может быть учащийся с гомосексуальной ориентацией, и поэтому данную тему нужно рассматривать с чувством такта. См. *активные работы «Я другой», «Мальчики и девочки».*



Использованная литература

1. Frans, E. Good lovers. A new concept of sex education. Ghent, Belgium, 2000. (Франс Е. Хорошие любовники. Новая концепция полового воспитания. Гент, Бельгия, 2000)
2. Hofstede, G. Kulttuurit ja organisaatiot – Mielen ohjelmointi. WSOY, Juva, 1993. (Хофстеде Г., Культуры и организации – программирование сознания. WSOY, Юва, 1993)
3. Masters, W. H., Johnson, V. E., Kolodny, R. C. Human sexuality. HarperCollins College Publishers Inc, USA, 1995. (Мастерс В.Х., Джонсон В.Е., Колодны Р.К. Сексуальность человека. Харперколлинз Колледж Паблшерс Инк., США, 1995)
4. Rajuruu, H. Kultuuridimensioonid. Eesti Keele Instituut, www.eki.ee/teemad/kultuur/dimens/dimens.html. (Паюпуу, Х. Культурные измерения. www.eki.ee/teemad/kultuur/dimens/dimens.html. Институт Эстонского Языка)
5. Raudsepp, A., Kotter, L. Homoseksuaalsus. Juhend õpetajatele ja noortenõustajatele. Tallinn, 2002. (Раудсепп, А., Коттер, Л. Гомосексуализм. Руководство для учителей и консультантов по вопросам молодежи. Таллинн, 2002)

3.3 ВЛЮБЛЕННОСТЬ И ЛЮБОВЬ

Человек нуждается в любви с самого рождения. Дети получают любовь родителей и других близких, отдавая взамен любовь родителям и братьям-сестрам, домашним животным – все это дает чувство защищенности. В подростковом возрасте любовь приобретает новые параметры, к ней добавляется сексуальность, и любовь может приводить к более постоянному чувству.

■ Из чего состоит любовь?

В психологическом смысле **любовь** включает в себя **близость, заботу и сексуальное влечение**. На разных фазах отношений и в разные периоды жизни некоторые из этих компонентов любви преобладают над остальными.

■ Влюбленность и любовь в подростковом возрасте

Влюбленность в кого-то вызывает самые прекрасные в жизни чувства. Она делает людей радостными и энергичными. Можно сказать, что влюбленность – это начало любви. В биохимии мозга влюбленного человека происходят изменения, первоначальное значение которых связано с воспроизводством. Молодые люди влюбляются часто и глубоко. Влюбленность первоначально может быть безличной, связанной с необъяснимой **тоской**. Объектом влюбленности может быть и кто-то, кого даже не знают и кем любят на расстоянии (например, звезды кино или спорта, популярные певцы) – это **любовь к идолам**. Объектом влюбленности может быть и кто-то недоступный, который уже имеет свои любовные отношения. Это **любовь на расстоянии**. Не всегда любовь является ответным чувством. Любовь на расстоянии к недоступному партнеру или любовь к идолам явилась источником многих стихов, музыкальных произведений и записей в дневниках, страдания, вызванные безответной любовью, являются постоянной темой в молодежной культуре.

За тоской и любовью на расстоянии следует любовь к кому-то реально существующему – так, например, можно **тайно носить в сердце любовь** к однокласснику или к товарищу по тренировкам. Иногда тайна рассказывается своему самому близкому другу, часто в подростковом возрасте есть чувство близости и привязанности в отношении близкого друга/подруги. И, наконец, наступает время, когда появляется смелость выразить свою любовь, сказав избраннику **«Я тебя люблю!»**.

Согласно проведенному в Эстонии в 1999 году исследованию KISS, основная часть учащихся выпускных классов основной школы влюблялась хотя бы один раз. Только 15% мальчиков и 11% девочек, по их словам, не были влюблены в этом возрасте. Более трети молодых людей были влюблены и несколько раз. Мальчики в первый раз влюбляются в девочек старше себя, но и девочки, в свою очередь, часто влюбляются в более старших мальчиков. В подростковом возрасте влюбленность содержит в себе избыточное количество сексуального влечения и взаимного желания найти для себя заботливого партнера, поэтому романтические чувства мотивированы, скорее, эгоцентризмом. Девочки ищут идеального партнера, с которым можно создать устойчивые и безопасные отношения. Мальчики ищут интимности и ломают голову над тем, насколько далеко можно зайти в сексуальном плане. Обе стороны ищут привязанности, на фоне которой можно отделиться от родителей и найти свое место в мире. В то же время, в этом возрасте еще не сформировалась потребность отдавать и заботиться, по причине чего **постоянные отношения** часто остаются **краткосрочными**. Чувства интенсивны и всеобъемлющи, но поскольку партнер обычно не соответствует сложившемуся представлению, то рано или поздно влюбленность проходит, и **отношения заканчиваются**.

■ Когда любовь заканчивается...

Девушки и юноши могут справляться с возникшими в результате расставания чувствами по-разному. Если юноши выражают разочарование и фрустрацию через определенную (физическую) активность и с меньшей долей вероятности делятся своими чувствами с близкими людьми, то девушки, как правило, проводят в такой ситуации много времени с кем-то, делясь своими чувствами.

Поэтому такие чувства как тоска, надежда, влечение, гнев, ревность и разочарование тесно связаны с отношениями и развитием подростков. Молодые люди могут чувствовать себя в этом возрасте неправильно понятыми и одинокими. В то же время, они учатся через радость и боль понимать свои предпочтения и ожидания в части отношений, представляемый партнер становится, таким образом, все более реальным, а выбор – более осозанным.

Для учителя

Тему любви рекомендуется рассматривать исходя из сексуального развития молодых людей. См. главу «Молодежь и сексуальность». Говоря о влюбленности и любви, надо обсудить с подростками вопрос о том, какое значение имеет любовь в разные периоды жизни и какие эмоции испытываешь, влюбляясь в кого-то. Как девочек, так и мальчиков интересует то, как дать знать избраннику о своих чувствах и как распознать попытку сближения со стороны другого человека.

Поскольку в подростковом возрасте постоянные отношения, как правило, не являются долгосрочными, необходимо говорить с молодыми людьми и о том, почему иногда влюбленность проходит, и отношения заканчиваются. Молодые люди должны осознать, что окончание любви иногда является неизбежным, и важно, как люди расходятся и как работают над своими чувствами. Молодежи необходимо рассказать о том, что любовь делает человека ранимым, и после расставания надо с кем-то поговорить о своих чувствах, чтобы ощутить опыт, который дали эти отношения – это поможет избавиться от возможного разочарования и гнева.

Рассматривая данную тему, следует учитывать, что любовь не является для всех учащихся одинаково актуальной темой, некоторые испытывают первую любовь лишь во взрослом возрасте. См. активную работу «Какого цвета любовь?».



Использованная литература

1. Dutch Society for Sexual Reforms, www.nvsh.nl. (Голландское общество сексуальных реформ, www.nvsh.nl)
2. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001 (Папп К., Парт К., Тырик С. Молодежное исследование KISS 1999 г. Эстонский Союз Планирования Семьи, Тарту, 2001 г.)

3.4 СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Многие девочки и мальчики обеспокоены по поводу своей внешности и тела. Модные журналы пропагандируют нереальные идеалы красоты и необходимость сделать свое тело лучше, красивее, сексуальнее и т.д. Молодым людям может причинять боль осознание того, что они не соответствуют этому идеалу. В то же время, молодежь испытывает очень большой интерес к своему телу и хочет точно знать, как оно функционирует. Знание своего тела способствует возникновению позитивной картины тела и удовлетворенности собой. В этой главе рассматривается строение и функционирование половых органов. В отдельной главе рассматривается тема сексуального полового контакта, самоудовлетворения и начала сексуальной жизни (см. гл. «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?»), а также тема оплодотворения, беременности и родов (см. гл. «Оплодотворение, беременность и рождение ребенка»).

■ Строение и функционирование женских половых органов

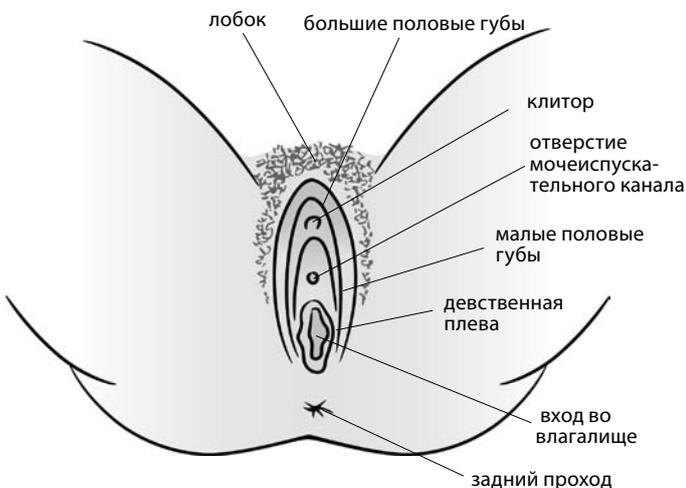


Схема 4. Женские наружные половые органы

Женские наружные половые органы состоят из больших и малых половых губ, клитора и преддверия влагалища.

В подростковый период (9–13 лет) **лобок** покрывается **волосным покровом**, который у разных женщин может отличаться по плотности и цвету.

Вход во влагалище ограничивают расположенные между **большими половыми губами малые половые губы** – их размер и форма могут быть очень разными, они могут также немного выступать за большие половые губы. Участок между малыми половыми губами и входом во влагалище называют преддверием влагалища. **Клитор** обладает высокой чувствительностью и играет важную роль в достижении женщиной сексуального возбуждения. Между клитором и входом во влагалище расположено **отверстие мочеиспускательного канала**. Поскольку отверстие мочеиспускательного канала расположено достаточно близко от **заднего прохода**, то очень важно соблюдать чистоту. Женщина может ознакомиться со своими наружными половыми органами при помощи зеркала.

Расположенная у входа во влагалище **девственная плева** представляет собой эластичную складку слизистой оболочки влагалища, которая растягивается или разрывается во время первого сексуального контакта. Девственная плева видна, если слегка раздвинуть половые губы. Растяжение девственной плевы, как правило, не вызывает боли или кровотечения, в редких случаях при разрыве девственной плевы может произойти небольшое выделение крови. Часто бывает, что девственная плева растягивается уже от применения тампонов. Иногда, очень редко, в девственной плеве может отсутствовать отверстие – при подозрении на это (отсутствие менструации в подростковом возрасте и ежемесячные боли в области живота) следует обратиться на прием к женскому врачу.

В переходном возрасте под воздействием женских половых гормонов увеличиваются и темнеют **грудные соски** и **околососковые области**, затем начинают развиваться молочные железы и расти вся грудь. Грудь состоит из **жировой ткани** и **железистой ткани**, вырабатывающей молоко. Она может иметь различную форму и размеры – это зависит от наследственности, веса тела, действия половых гормонов, кормления грудью и лекарств (у тех, кто принимает противозачаточные таблетки, грудь может слегка набухать). Часто одна грудь бывает больше другой. **Размер и форма груди не влияют ни на сексуальность женщины, ни на кормление грудью.** Иногда перед менструацией вследствие действия гормонов может ощущаться некоторая болезненность груди, что является нормальным явлением. Хороший бюстгалтер должен поддерживать грудь.

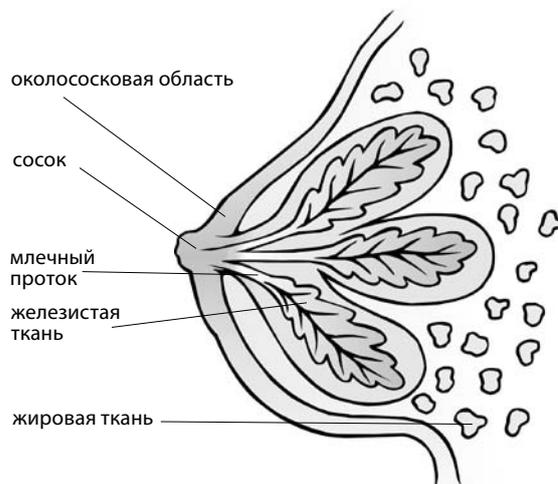


Схема 5. Строение груди

Женские внутренние половые органы расположены в нижней части живота и защищены тазовыми костями.

Влагалище, расположенное между **шейкой матки** и входом во влагалище, имеет длину около 10 см и очень эластично. Поэтому во время сексуального контакта и во время родов оно может значительно расширяться. Железы шейки матки вырабатывают так называемые **белые выделения**, имеющие большое значение для сохранения естественной среды влагалища. Влагалище внутри не моют, и при нормальных белых выделениях нет необходимости использовать защитные прокладки для нижнего белья. Изменение цвета, количества или запаха выделений из влагалища может указывать на его воспаление. **Матка** взрослой женщины представляет собой мышечный орган величиной примерно с грушу, во время беременности матка заметно увеличивается в размерах. Матка покрыта изнутри **слизистой оболочкой**, поверхностная часть которой каждый месяц отторгается с менструацией. **В шейке матки** находится слизистая пробка, задача которой состоит в защите внутренних половых органов от микробов влагалища. Во время созревания яйцеклетки слизистая пробка под воздействием гормонов становится проницаемой для сперматозоидов.

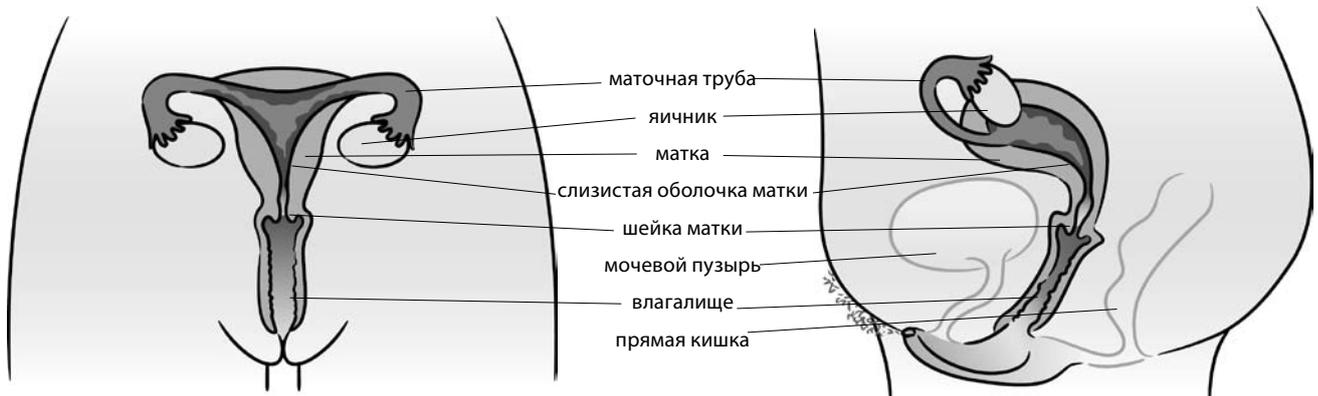


Схема 6. Женские внутренние половые органы, вид спереди и сбоку

Маточные трубы представляют собой узкие трубки, по которым зрелая яйцеклетка транспортируется из яичника в матку. Оплодотворение яйцеклетки происходит в маточной трубе. Начиная с переходного возраста, из гипофиза в кровеносную систему начинают поступать различные **гормоны**. Гормоны – это т.н. химические «посланники», являющиеся посредниками в совместной работе различных частей тела. Так, например, гормоны гипофиза – фолликулостимулирующий гормон и лютеинизирующий гормон – в переходном возрасте отдают «приказ» **яичникам**, чтобы они начали вырабатывать больше, чем раньше, женских половых гормонов **эстрогена** и **прогестерона (гормона желтого тела)**. У женщины в яичниках и надпочечниках вырабатываются также мужские половые гормоны – их влияние на женщин связано, главным образом, с ростом волос, деятельностью потовых и сальных желез и сексуальным влечением. Женские половые гормоны и вырабатываемый гипофизом гормон роста влияют на отложение жировой ткани и рост. Под воздействием женских половых гормонов формируется женственное телосложение, развиваются грудь и половые органы, появляются белые выделения, а также в яичниках каждый месяц начинает созревать **яйцеклетка** и появляются **менструации** – устанавливается **менструальный цикл**. Менструации начинаются в возрасте 10–16 лет и продолжаются вплоть до менопаузы, которая наступает примерно в 50-летнем возрасте. При рождении у каждой девочки есть примерно 400 000 – 500 000 зачатков яйцеклеток, из которых к оплодотворению способна лишь каждая сотая яйцеклетка, и в течение жизни новых яйцеклеток больше не образуется.

Начиная с переходного возраста каждый месяц под действием гормонов гипофиза в **фолликуле (граафовом пузырьке)** яичника созревает одна яйцеклетка, и параллельно под воздействием вырабатываемого в яичниках **эстрогена** утолщается слизистая оболочка матки. Зрелая яйцеклетка выходит из яичника примерно за 14 дней до начала менструации – это называется **овуляцией**. См. гл. «Изменения переходного возраста».

Яйцеклетка, самая большая клетка в человеческом теле, является жизнеспособной еще в течение ~24–48 часов после овуляции, пока она транспортируется по маточной трубе к матке. После овуляции образующееся в яичнике на месте фолликула желтое тело начинает вырабатывать **гормон желтого тела**.

Если яйцеклетка не оплодотворяется, яичники прекращают выработку гормона желтого тела и наступает новая менструация. Во время следующей **менструации** погибшая яйцеклетка выходит из матки вместе с поверхностным слоем слизистой оболочки матки.

Если яйцеклетка оплодотворяется, яичники продолжают вырабатывать гормон желтого тела и следующая ожидаемая менструация не наступает. Оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к слизистой оболочке матки, и начинается **беременность**.

Длительность менструального цикла определяется со дня начала менструации до дня начала следующей менструации и обычно составляет 21–35 (в среднем 28) дней, выделение крови продолжается, как правило, до 7 дней.

Когда в яичниках начинают созревать яйцеклетки, девочка достигает половой зрелости, т.е. она может забеременеть, если во время сексуального контакта не будет использовать противозачаточных методов. **Менструация может не начаться** при наступлении беременности, а также вследствие снижения веса или интенсивных тренировок, когда количество жировой ткани значительно уменьшается. Во всех указанных случаях необходимо проконсультироваться с женским врачом.

Менструальные боли связаны с сокращениями матки во время менструации – их задача в том, что бы вывести менструальную кровь из полости матки. При необходимости бывает достаточно применения болеутоляющих средств, которые продаются в аптеках. Если боли очень сильные, следует проконсультироваться с врачом.

См. активные работы «Изменения переходного возраста у мальчиков и девочек», «Рассказы девочек», «Ах вот как это происходит!».

■ Строение и функционирование мужских половых органов

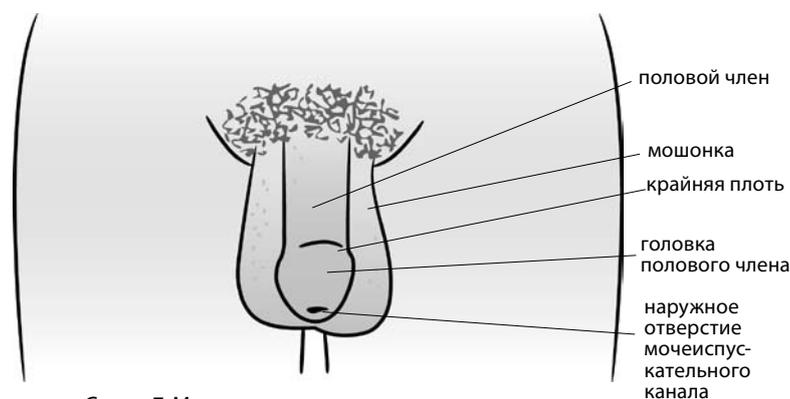


Схема 7. Мужские наружные половые органы

Мужские наружные половые органы – это половой член и мошонка, к внутренним половым органам относятся яички, придатки яичка, семявыносящие протоки, семенные пузырьки и предстательная железа.

Половой член состоит из **головки, ствола** и **корня**. Головка полового члена очень чувствительна и по своему развитию соответствует женскому клитору.

Головка полового члена покрыта легко подвижной **крайней плотью**, которую можно натянуть на головку. Крайняя плоть

имеет защитную функцию, в ней также расположено много нервных окончаний. Обрезанием называют хирургическое удаление крайней плоти, его производят в некоторых странах из гигиенических и религиозных соображений, а также при фимозе, т.е. сужении крайней плоти. Обрезание крайней плоти не влияет на способность получения мужчиной сексуального наслаждения. На нижней поверхности крайняя плоть образует продольную складку – **уздечку крайней плоти**. Иногда во время сексуального полового контакта она может слишком растянуться и порваться, вызвав незначительное выделение крови, которое в большинстве случаев проходит само. По краям головки полового члена находятся маленькие белые безболезненные образования, которые схожи с салными железами. На вершине головки полового члена открывается **наружное отверстие мочеиспускательного канала**. Если половой член возбужден, то мочеиспускание невозможно, поскольку перекрыта связь между мочеиспускательным каналом и мочевым пузырем.

Большинство мальчиков переживают по поводу **размеров своего полового члена** и сравнивают себя со сверстниками. Половой член может казаться меньше, если смотреть сверху, однако сбоку (например, в зеркале) его размер виден лучше. Форма и размер полового члена могут различаться в состоянии покоя, но во время эрекции эти различия сглаживаются. В состоянии покоя размер полового члена уменьшается, то же происходит с ним и на холоде или при беспокойстве. Чем больше половой член в состоянии покоя, тем меньше он увеличивается при возбуждении. У взрослого мужчины средняя длина полового члена в состоянии покоя составляет 6–9 см, а в возбужденном состоянии – около 9–12 см. Размер полового члена не имеет существенного значения для сексуального контакта и не определяет мужественность мужчины.

Пара **яичек** находятся в **мошонке** непосредственно за половым членом. Левое яичко может располагаться несколько ниже. Мошонка находится немного в стороне от тела, поскольку для созревания сперматозоидов требуется температура на 2–4 градуса ниже температуры тела. На холоде мошонка подтягивается ближе к телу, а в тепле расслабляется. Яички являются самой чувствительной частью тела мужчины. В непосредственной близости от яичек расположены **придатки яичек**, состоящие из плотно свернутого **семявыносящего протока**. Придатки яичек участвуют в созревании и сохранении семенных клеток.

Начиная с переходного возраста гипофиз начинает вырабатывать **гормоны** и у мальчиков. Гормоны гипофиза «отдают приказ» яичникам вырабатывать **мужской половой гормон или тестостерон**. Под действием **тестостерона** в переходном возрасте формируется мужское телосложение, развиваются мышцы и гортанный хрящ (возникает ломка голоса), начинается рост волос и появляется угревая сыпь, начинает расти половой член и появляются **эрекции, т.е. возбужденное состояние полового члена**. В яичках начинают созревать мужские половые клетки – **семенные клетки или сперматозоиды**. Под воздействием тестостерона появляется сексуальное влечение, половой член становится более чувствительным и реагирует на сексуальное возбуждение.

Тестостерон вместе с гормоном гипофиза влияют на рост и развитие мышечной массы. В организме мальчиков в незначительной степени вырабатывается также женский половой гормон (эстроген), необходимый для развития скелета. Примерно у половины мальчиков в переходном возрасте наблюдается **временное увеличение и болезненность грудных желез**. Это связано с быстрым развитием и действием гормонов, однако может вызвать у мальчика чувство стыда и смущения. Если это явление через пару лет не пройдет само по себе, то можно проконсультироваться с врачом. В период развития и роста мальчика в переходном возрасте обе половины тела могут развиваться неравномерно – так, например, грудные железы на одной половине могут быть болезненнее, чем на другой.

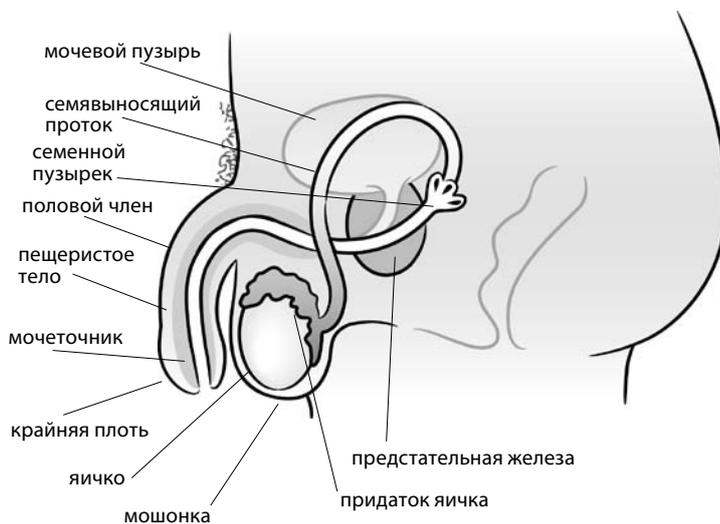


Схема 8. Мужские внутренние половые органы

Эрекция может возникать спонтанно или при сексуальном возбуждении, при этом расположенные в половом члене **пещеристые тела** наполняются кровью, половой член становится плотным, увеличивается в размерах и поднимается. **Самопроизвольные эрекции** – это нормальное явление, особенно во время сна и по утрам, поскольку ночью вырабатывается больше тестостерона, а, кроме того, заполненный мочевой пузырь зажимает кровеносные сосуды полового члена. Эрекция может возникнуть и исчезнуть совершенно неожиданно, иногда даже в неуместной ситуации – например, в бассейне или у школьной доски.

Начиная с переходного возраста яички производят все больше сперматозоидов, давление в половых путях увеличивается, и в качестве «предохранительного клапана» во время сна возникает **самопроизвольное семяизвержение, т.е. поллюция или т.н. «мокрые сны»** – они бывают у всех мальчиков, но могут также встречаться и у взрослых мужчин.

Когда в яичках начинают созревать сперматозоиды, у мальчика наступает половая зрелость, т.е. он становится способным к оплодотворению.

Во время семяизвержения юноши в своем воображении могут представлять различные картины, испытывать сексуальное возбуждение и наслаждение. У мужчин семяизвержение и оргазм обычно наступают одновременно.

Сперматозоиды созревают в яичках около двух с половиной месяцев, двигаются вдоль **семявыносящего протока в семенные пузырьки**, где к сперматозоидам добавляется необходимая для их жизнедеятельности семенная жидкость. Семявыносящие протоки проходят от яичек через предстательную железу в мочеточник. Предстательная железа расположена под мочевым пузырем, где соединяются выходящий из яичек семявыносящий проток и выходящий из мочевого пузыря мочеточник. Расположенные за предстательной железой парные семенные пузырьки вырабатывают семенную жидкость, содержащую фруктозу. Эта жидкость составляет большую часть спермы, она повышает подвижность сперматозоидов и питает их, чтобы они оставались жизнеспособны. Затем сперма поступает в мочеиспускательный канал и во время **семяизвержения** или **эякуляции** короткими толчками выбрасывается наружу.

Для оплодотворения яйцеклетки достаточно одного сперматозоида. В одном семяизвержении (2–5 миллилитров или от 0,5 до 1 чайной ложки) в среднем содержится 80–400 миллионов сперматозоидов.

Сперматозоид является одной из самых маленьких клеток в организме, которая способна передвигаться, и под микроскопом по форме напоминает головастика.

См. активную работу «Изменения переходного возраста у мальчиков и девочек», «Из мальчика в мужчину», «Ах вот как это происходит!», «Когда наступает правильное время?»

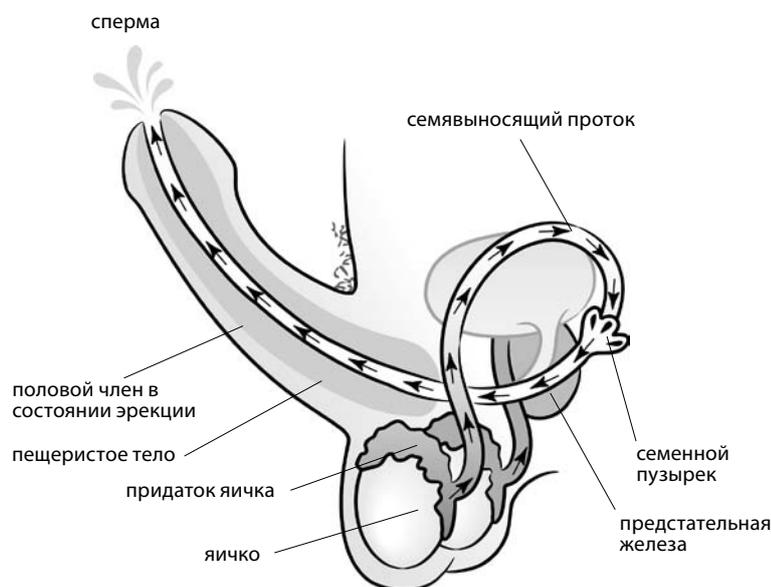


Схема 9. Эрекция и семяизвержение

3.5 СЕКСУАЛЬНЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ – КОГДА НАСТУПАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ?

Молодежи необходимо предоставлять правильные знания относительно половых органов и их функционирования, о том, как возникает сексуальное возбуждение, и что происходит в организме мужчины и женщины во время сексуального контакта и оргазма. Нежелательную беременность и передающиеся половым путем заболевания легче предупредить, если молодые люди на самом деле знают, что происходит, и что может случиться.

В этой главе рассматриваются факты, связанные с темой сексуального полового контакта, и обсуждается сексуальное поведение в более широком понимании. Одновременно рассматриваются вопросы, связанные с началом сексуальной жизни, и делается попытка найти ответ на вопрос «Когда наступает правильное время?».

■ Что происходит с организмом при сексуальном возбуждении?

При сексуальном возбуждении у женщины (например, во время сексуального контакта, самодовольствия, фантазий) учащается работа сердца, учащается дыхание, увлажняется кожа, щеки становятся розовыми, напрягаются соски. Влагалище, половые губы и клитор наполняются кровью и становятся чувствительными. Во влагалище возникают увлажняющие выделения, и оно становится более просторным. Эрогенным или способствующим сексуальному наслаждению при прикосновениях может быть любой участок тела.

При сексуальном возбуждении у мужчины учащается работа сердца, учащается дыхание, кожа становится влажной, увеличивается приток крови к половым органам, наступает эрекция, т.е. напряжение полового члена. Соски, яички, мошонка и половой член становятся более чувствительными. Сексуальное возбуждение вызывает сокращение мышц полового члена и таза – происходит семяизвержение, при котором сперма выбрасывается или вытекает из мочеиспускательного канала.

■ Сексуальный половой контакт

С биологической точки зрения сексуальный половой контакт необходим для продолжения рода, а с точки зрения человеческих отношений – это возможность разделения любви и наслаждения. **В узком понимании половой акт** заключается во введении возбужденного полового члена во влагалище (пенетративный влагалищный или вагинальный половой акт), в ходе которого происходит семяизвержение. Наряду с вагинальным половым актом еще существуют оральный (ротовой) и анальный (введение полового члена в задний проход) секс. В любом случае, партнеры должны заниматься именно тем, что им действительно нравится.

В широком понимании сексуальный половой контакт (секс) является действием, значительную часть которого составляют взаимные ласки и прикосновения, обусловленные взаимными чувствами партнеров (уважение, доверие, любовь и т.д.), и которое может заключать в себе различные сексуальные действия, например, пенетративный половой акт. Прикосновения как способ доставления наслаждения имеют самостоятельную ценность, они также помогают изучить как собственное тело и реакции, так и тело партнера. Сколько людей, столько и вариантов исполнения полового акта – здесь невозможно привести какие-либо нормы относительно продолжительности полового акта, характера и последовательности ласк. Наступающее чувство блаженства и близости после удачного полового акта укрепляет чувство единства между партнерами и обогащает их отношения.

Половой акт может осуществляться в различных положениях – каждая пара находит для себя наиболее подходящие позы.

Оргазм или удовлетворение – это наивысшая точка сексуального возбуждения, которое охватывает как эмоциональную, так и телесную сферу. Оргазм достигается тогда, когда прикосновения, половой акт, фантазии или самоудовольствие настолько стимулировали эрогенные зоны и половые органы, что чувство наслаждения заканчивается приятным расслаблением. В физиологическом смысле оргазм продолжается несколько секунд, **у женщины** в это время происходит ритмичное сокращение мышц влагалища. **У мужчины** во время оргазма происходит неуправляемое сокращение мышц, которое практически всегда сопровождается семяизвержением. Каждый человек испытывает и описывает оргазм по-разному. В большинстве случаев во время оргазма испытывают наслаждение и удовлетворение. Не всегда приносящий удовлетворение и приятный половой акт завершается оргазмом. И наоборот – наличие оргазма может не принести чувства удовлетворения.

■ Первый раз?

Первый раз – первое прикосновение, поцелуй, сексуальный контакт – все это представляет собой сексуальный опыт, посредством которого партнеры выражают свою близость и сексуальность. Первого раза ждут, но иногда и боятся. Отсутствие опыта вызывает неуверенность: девочки беспокоятся, прежде всего, из-за боли, которой

иногда сопровождается первый половой акт, мальчики же переживают, что семяизвержение может наступить слишком рано или исчезнет эрекция. Важно понять, что главным является не само действие, а то, какие чувства испытывают молодые люди в первый раз. Если чувства искренние, то первый сексуальный половой контакт вызывает наслаждение у обоих партнеров.

Когда отношения становятся близкими, партнеры хотят изучать и прикасаться к телу друг друга. С помощью различных ласк и прикосновений (*петтинг*) можно получить прекрасный сексуальный опыт. Поцелуи, ласки и прикосновения при постепенном росте чувства возбуждения могут привести к сексуальному контакту. Хорошо, если первый сексуальный половой контакт является осознанным действием, и партнеры уже до этого говорили об этом между собой, поскольку это дает возможность заранее позаботиться о защитных средствах.

У молодых людей возникает множество переживаний и вопросов по поводу первого сексуального контакта.

Часто есть чувство страха, что первый сексуальный контакт может вызвать болезненные ощущения.

Половой акт никогда не должен вызывать болезненных ощущений. Если возникает боль, то она может быть обусловлена неподходящей позой, сухостью слизистых оболочек, в редких случаях – слишком узкой девственной плевой. Все же пятая часть опрошенных в Финляндии девушек, имеющих сексуальный опыт, отметили, что первый сексуальный контакт был очень болезненный, половина девушек не испытывали боли, а остальные испытывали незначительную боль. У юношей болезненные ощущения при половом акте могут быть связаны со слишком узкой крайней плотью. Боль, возникавшая при первых сексуальных контактах, обычно проходит через некоторое время сама собой.

Иногда девушки боятся, что **при первом сексуальном контакте может возникнуть кровотечение**. Это очень индивидуально, но в большинстве случаев это кровотечение незначительно и проходит спонтанно.

Часто молодые люди боятся, что **не умеют делать того, что нужно делать, или того, чего ожидает от них партнер**. Открытость и безопасные отношения помогают лучше понять взаимные ожидания, а неудачи учат.

Часто молодые люди желают знать, **что же именно означает «потеря невинности»**. С одной стороны, здесь надо рассказать о девственной плеве и ее мистическом значении и объяснить, что при первом сексуальном контакте она немного растягивается и может немного порваться с краев. Иногда существует ложное мнение, будто бы после первого полового акта девственная плева «исчезает». С другой стороны, молодым людям следует объяснить, что «потеря невинности» является символическим понятием, которое означает пережитый сексуальный опыт, становление взрослым и т.д.

Одним из часто задаваемых молодыми людьми вопросов является: когда же наступает правильное время для начала сексуальных отношений?

Определенного возраста для этого не существует, у каждого человека этот момент наступает в разное время. По закону в Эстонии не разрешается вступать в сексуальный половой контакт с лицом моложе 14 лет. Как показывают исследования, в Эстонии средний возраст начала сексуальной жизни составляет 16 – 17 лет.

Правильное время наступает, когда:

- оба партнера чувствуют, что они к этому готовы и желают этого,
- отношения настолько безопасны, что даже неудача не может их испортить, находиться в объятиях доставляет удовольствие, появляется ощущение близости,
- если нужно, партнеры готовы ждать до тех пор, пока оба не будут готовы к сексуальному контакту,
- оба партнера умеют предохраняться от нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем.

Каждый должен чувствовать сам, когда он готов для сексуальных отношений, а также уметь говорить об этом со своим партнером.

Если один из партнеров чувствует, что он не готов к сексуальному половому контакту, то при открытых и безопасных взаимоотношениях слово «нет» не должно оскорбить партнера. Как мальчики, так и девочки имеют право и обязаны говорить «нет», если они так чувствуют. В то же время, под давлением или по примеру сверстников молодые люди могут делать вещи, которые на самом деле им неприятны. Существует много причин, почему сексуальный контакт может вызывать неуверенность или отвращение. Иногда бывает трудно отказаться от сексуального контакта, поскольку человек боится ранить чувства партнера или хочет понравиться ему. Молодые люди должны четко усвоить: **если чувствуешь, что ты еще не уверен в себе, то скажи «нет»**. Никто никого не имеет права принуждать, убеждать или просить вступить с ним в сексуальный половой контакт против желания или выполнять любые другие действия сексуального содержания.

■ Самоудовлетворение

Автоэротичными являются такие **сексуальные действия**, для которых не нужно присутствие партнера (например, долго нежиться в ванне или наслаждаться ветром и солнцем и т.д.). Если целью при этом является

достижение сексуального возбуждения и оргазма, то речь идет о **самоудовлетворении**. Большая часть мужчин и женщин узнают о своей сексуальности именно через самоудовлетворение. Самоудовлетворение все чаще становится **частью сексуальных отношений пары**. У многих людей самоудовлетворение связано с мечтами и фантазиями – увиденные эротические сцены, любимый партнер, обнаженное тело и т.п.

Самоудовлетворение (мастурбация, онанизм) долгое время оставались **запретной темой**. Поскольку это является сексуальным действием, цель которого не связана с беременностью и рождением потомства, то оно считалось ненужным и даже вредным. Считалось, что самоудовлетворение – это напрасная трата энергии и сперматозоидов, и что это приносит вред здоровью. Поскольку в прошлом считалось, что у женщин сексуальных желаний не существует, то самоудовлетворение долгое время не допускалось, особенно, если это касалось женщин. **Страхи и мифы, связанные с самоудовлетворением**, распространены и по сей день. См. таблицу 2.

По данным исследований, опыт самоудовлетворения имеют большинство женщин и мужчин, чаще среди молодежи. В подростковом возрасте самоудовлетворение является, пожалуй, самым распространенным сексуальным действием. Как показывают исследования, мальчики приобретают опыт самоудовлетворения чаще до опыта сексуального контакта, а девочки – после.

Начиная с 1960-х годов, отношение к самоудовлетворению изменилось. Прикосновение к своим половым органам – это совершенно нормальное явление, **самоудовлетворение является хорошим и безопасным способом изучения сексуальных реакций своего тела**, оно имеет еще и **самостоятельную ценность получения наслаждения**. Молодому человеку опыт самоудовлетворения может дать чувство того, что его сексуальность принадлежит только ему.

В то же время самоудовлетворение является **очень личной темой**. Ее рассмотрение в школе предполагает наличие подходящей атмосферы и соблюдения требования приватности.

Таблица 2. Мифы и истина о самоудовлетворении

Самоудовлетворение – это секс с любимым человеком

Верно. Самоудовлетворение – это ласки собственного, такого знакомого тела, наслаждение от прикосновений, углубление в самого себя, нежное путешествие по тайным закоулкам своего тела.

Самоудовлетворением занимаются только мужчины

Неверно. Юноши начинают раньше заниматься самоудовлетворением, поскольку в переходном возрасте у них появляются эрекции и семяизвержения. Девочкам труднее открыть для себя свое тело, но и у них во сне бывают оргазмы. Самоудовлетворение у девочек происходит по-другому, чем у мальчиков, и его цель не всегда заключается в достижении оргазма. Девочки ласкают себя, например, под душем, поглаживая волосы и кожу и мечтая о любимом. У мальчиков любовь и сексуальные фантазии могут идти каждая своей дорогой: удовлетворяя себя, они скорее представляют себе увиденные в журнале картинки, любовь же возникает скорее к однокласснице или подруге.

Самоудовлетворение – это безопасный способ изучения своей сексуальности

Верно. Так можно понять, что вызывает наслаждение, какие фантазии возбуждают, и как тело реагирует на прикосновения. Самоудовлетворение способствует сексуальному развитию. Самоудовлетворением не следует заниматься против желания, поскольку в ходе развития у разных людей существуют просто разные интересы. Важно слушать и уважать свой внутренний голос и делать то, что кажется правильным.

Самоудовлетворение существует для молодых, одиноких и тех, кто еще не состоял в сексуальном контакте

Неверно. Самоудовлетворение может быть проявлением сексуальности в любом возрасте. Самоудовлетворение совершенно нормально также в парных отношениях и у женатых людей, оно имеет самостоятельную ценность получения наслаждения.

Самоудовлетворение – это абсолютно безопасный секс

Верно. Самоудовлетворение никоим образом не вредно – оно не причиняет вреда половым органам, не может стать причиной заражения половыми заболеваниями, не влияет на менструальный цикл и не способствует возникновению онкологических заболеваний. Вследствие самоудовлетворения не может возникнуть нежелательной беременности, и оно не вызывает бесплодия. Самоудовлетворением невозможно никого обидеть или причинить травму. Оно не становится причиной неверности, недоразумений или корысти.

Для учителя

Касаясь темы первого сексуального контакта, важно обсудить с молодыми людьми вопрос: **когда наступает правильное время?** В ходе обсуждения подчеркните, что «правильное время» приходит для каждого в свое время, и что оба партнера должны быть внутренне готовы к этому и хотеть этого. Молодежь надо научить смело говорить «нет», если они чувствуют, что пока не готовы к сексуальному контакту. Здесь можно обсудить с учащимися, почему иногда бывает трудно отказаться от предложения своего партнера и каковы эффективные стратегии отказа. На уроке можно вместе с учениками сформулировать те причины, почему люди бывают иногда не готовы к сексуальному контакту (например, боятся половых болезней или нежелательной беременности, недостаточно знают партнера, хотят, чтобы секс стал продолжением длительных отношений или просто чувствуют себя неуверенно).

Рассматривая тему самоудовлетворения, следует передать молодым людям **позитивную установку в отношении самоудовлетворения** и уменьшить у них возможное чувство вины или стыда. Тема самоудовлетворения может всплыть при обсуждении любой темы сексуального воспитания. Желательно при рассмотрении этой темы обсудить с учащимися также мифы, связанные с самоудовлетворением.

При рассмотрении сексуального поведения речь может зайти и о порнографии, поскольку многие молодые люди сталкивались с ней и нуждаются в разъяснениях относительно порнографии как явления.

Говоря молодым людям о сексуальности, не надо бояться, что будет сказано «слишком много», или что слишком подробные знания могут подстегнуть молодежь к получению сексуального опыта. Понимание сексуального развития скорее поможет уменьшить страх и недоумения молодых людей, а также повысит ответственность за предупреждение беременности и заболеваний, передающихся половым путем.

Если молодые люди научатся откровенно обсуждать темы любви и сексуальности, то, вероятно, они будут компетентнее и в своих отношениях со своим партнером.

См. гл. «Порнография и сексуальность», «Строение и функционирование половых органов», активные работы «Рассказы девочек», «Из мальчика в мужчину», «Ах вот как это происходит», «Когда наступает правильное время?»



Использованная литература

1. Cacciatore, R. Nautin itsestäni. 10 kysymystä yhdynnästä. Väestöliitto, www.seksuaaliterveys.org (Качиаторе Р. Наслаждаюсь собой. 10 вопросов о сексуальном контакте. Союз Населения, www.seksuaaliterveys.org)
2. Ihana tukala seksuaalisuus. Terveyskasvatusopas. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki, 1993 (Прекрасная сложная сексуальность. Справочник по здоровому воспитанию. Министерство Социальных дел и Здравоохранения, Хельсинки, 1993)
3. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003. (Меннен, П., Гейслер, Д. Первая любовь. Издательство «Koolibri», Таллинн, 2003)
4. Stoppard, M. Seksi ABC. Koolibri, Tallinn, 1999. (Стонпард, М. Азбука секса. Издательство «Koolibri», Таллинн, 1999)
5. Vokse, vokse videre, voksen. Taani Pereplaneerimise Liit, Kopenhaagen, 1989. (Датский Союз Планирования Семьи, Копенгаген, 1989)

3.6 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

В жизни мальчиков и девочек **переходным** является период, когда из ребенка развивается взрослый человек, когда они открывают в себе сексуальность и появляется потребность строить свою жизнь в соответствии со своими представлениями. В переходном возрасте происходят как физические, когнитивные, социальные, так и эмоциональные изменения. См. гл. «Молодежь и сексуальность». Быстрые изменения могут вызвать у молодых людей неуверенность и внутренние противоречия. Чтобы переходный возраст протекал успешно, необходимо уже до начала переходного возраста предоставить молодым людям знания и навыки о том, как справиться с изменениями переходного возраста.

Время наступления переходного возраста очень индивидуально. Оно зависит от общего состояния здоровья и благополучия, социально-экономических условий, физической нагрузки и наследственности. Важно, чтобы молодые люди понимали, что переходный возраст наступает у каждого человека в свое время, и знали, когда и куда можно обратиться со своими проблемами.

Мальчики и девочки могут по-разному воспринимать наступление переходного возраста. Считалось, что начало менструаций является для девочек однозначным – в ее организме начали созревать яйцеклетки, следовательно, она уже почти взрослая и за своим телом должна ухаживать по-новому. Начало семяизвержений у мальчиков является более многозначным – это сигнал о том, что в организме мальчика начали созревать сперматозоиды, но также говорит и о том, что в нем зарождается сексуальность. У многих мальчиков первое семяизвержение происходит в ходе самоудовлетворения. Может быть, поэтому о семяизвержениях у мальчиков говорится меньше, чем о начале менструаций у девочек. Исследования показывают, что большинство юношей никому не рассказывают о начале семяизвержений, лишь немногие из них доверяются другу, и только единицы говорят об этом родителям.

Как девочки, так и мальчики могут испытывать радость по поводу изменений в своем теле, но в то же время могут и волноваться по поводу того, **все ли у них нормально**. Так, например, девочки могут быть озабочены, если должны первыми в классе начать носить бюстгалтер, или если у них еще не наступила менструация. Мальчики же могут волноваться относительно размеров своих половых органов и считать, что у них что-то не в порядке, если изменения у них не наступают в то же время, что и у друзей.

■ Переходный возраст у девочек

Изменения переходного возраста у девочек могут проявляться в период 8–16 лет, но эти пределы могут варьировать у каждой индивидуально. См. к примеру, таблицу 3.

Таблица 3. Фазы переходного возраста у девочек (Фарел, 1982)

	ранний возраст (возраст в годах)	поздний возраст (возраст в годах)	средний возраст (возраст в годах)
1. Начало роста груди	8 $\frac{3}{4}$	13 $\frac{1}{4}$	11
2. Начало роста волос на лобке	9	13 $\frac{1}{2}$	11
3. Начало интенсивного роста	10 $\frac{1}{2}$	14 $\frac{1}{2}$	12
4. Начало менструаций	10 $\frac{3}{4}$	15 $\frac{1}{2}$	12 $\frac{1}{2}$

Изменения переходного возраста вызваны вырабатываемыми в яичниках **женскими половыми гормонами**. **Рост груди** является первым признаком начала переходного возраста, это происходит в среднем в 11-летнем возрасте: соски становятся темнее, уплотняется околососковая область, начинает расти грудь, и одновременно развиваются молочные железы. Часто бывает, что одна грудь развивается быстрее другой. Иногда это различие со временем исчезает, а иногда нет. Развитие груди, ее размер и форма индивидуальны и зависят от наследственности, веса тела, родов, кормления грудью, действия гормонов и лекарств.

За ростом груди следует **рост волос на лобке**, который начинается в среднем в возрасте 11 лет, и после этого начинают **расти волосы в подмышечных впадинах**. Вначале появляются отдельные волоски, со временем волосяной покров становится гуще и покрывает в форме треугольника всю лобковую область.

Период интенсивного роста начинается у девочек примерно на два года раньше, чем у мальчиков, в среднем в 12 лет. В период интенсивного роста девочки вырастают в среднем на 25 см. Рост не всегда происходит синхронно, это означает, что ноги и руки могут расти быстрее, чем остальное тело. В переходном возрасте

девочки прибавляют в весе. На бедрах, животе и груди появляется жировая ткань, придающая телу характерные **для женщины округлости**. Для начала менструации необходимо, чтобы вес тела составлял, по крайней мере, 46–47 кг. В этом возрасте недопустимо ограничивать вес тела различными диетами. В переходном возрасте необходима разнообразная и сбалансированная пища, достаточный сон (9,5 часов в сутки) и достаточная физическая активность – это обеспечивает необходимые для роста мышц и скелета питательные вещества и нагрузку.

Первая менструация наступает в среднем в 12–13 лет. Менструации становятся регулярными через пару лет. В период от шести месяцев до года перед первой менструацией вследствие деятельности женских половых гормонов из влагалища начинают **выделяться бели** – это слизистые выделения, вырабатываемые железами шейки матки, которые увлажняют и защищают влагалище. Продолжительность менструального цикла составляет 21–35 дней, выделение крови длится 3–7 дней. Менструальная кровь состоит из слизистой оболочки матки и крови. **Количество менструальной крови** трудно оценить, у разных женщин оно варьирует в довольно-таки больших пределах, но обычно выделяется около 50–80 мл менструальной крови в день. В переходном возрасте выделение половых гормонов еще не сбалансировано, и поэтому в переходном возрасте менструации могут быть достаточно обильными. Редко, когда потеря крови во время менструации может быть такой большой, что возникает малокровие или анемия. Если в переходном возрасте наступает очень обильная менструация, то необходимо немедленно обратиться на прием к женскому врачу. В большинстве случаев такие кровотечения переходного возраста проходят со временем сами собой, но иногда бывает необходимо лечение.

Использование прокладок и тампонов требует умения, и девочкам необходимы всесторонние знания по этому вопросу. Первый день менструации считается началом менструального цикла. Рекомендуется вести **календарь менструаций**. Молодежи следует объяснять, что как только у девочки начинаются менструации, она может забеременеть. Поскольку яйцеклетка высвобождается из яичника уже перед первой менструацией, то в исключительных случаях беременность может наступить и до первой менструации. Менструация сопровождается сокращениями матки, которые могут вызвать **менструальные боли**, девочкам следует объяснить, что необходимо делать в этом случае. См. гл. «Строение и функционирование половых органов».

В переходном возрасте зарождается **сексуальность у девочек**, что проявляется в реакциях тела. Сексуальное возбуждение может возникнуть спонтанно, даже в неподходящее время. Возникающее у девочек сексуальное возбуждение внешне не так заметно, как у мальчиков. У девочек также возникают по ночам сексуальные чувства и оргазмы, в то же время о сексуальном возбуждении у девочек говорится значительно меньше, чем о ночных семяизвержениях у мальчиков.

Если переходный возраст начинается слишком рано или, наоборот, слишком поздно, учащимся следует поговорить об этом с кем-то из своих родителей или с учителем. См. таблицу 3.

Посещение женского врача необходимо, если:

- менструации не наступили к 16 годам или начались раньше 8 лет,
- развитие груди не началось к 13 годам или началось раньше 8 лет,
- присутствует ежемесячная боль в нижней части живота без менструации,
- менструация отсутствует больше трех месяцев без определенной причины.

■ Переходный возраст у мальчиков

Изменения переходного возраста у мальчиков начинаются в промежутке 9–14 лет, но эти пределы могут варьировать у каждого индивидуально. См., к примеру, таблицу 4.

Таблица 4. Фазы переходного возраста у мальчиков (Фарел, 1982)

	ранний возраст (возраст в годах)	поздний возраст (возраст в годах)	средний возраст (возраст в годах)
1. Начало увеличения яичек	9 ½	13 ½	12
2. Начало увеличения полового члена	10	14	12 ¼
3. Начало роста волос в паховой области	9 ½	14	12 ½
4. Начало интенсивного роста	11 ½	16	14

Изменения переходного возраста вызваны вырабатываемым в яичках **мужским половым гормоном** (тестостероном). Первым изменением переходного возраста является **увеличение яичек и полового члена** в возрасте около 12 лет. В это время мошонка увеличивается и темнеет. Половой член также увеличивается в размерах и темнеет. **Волосы вырастают сначала на корне полового члена**, и со временем их становится больше. Затем начинают расти **волосы в подмышечных впадинах**.

Интенсивный рост начинается в среднем в 14 лет. Некоторые мальчики могут в этот период вырастать на 5 см, некоторые даже на 12 см в год. В период интенсивного роста мальчики вырастают в среднем на 28 см. В это время мальчики также прибавляют в весе, поэтому важное значение имеют разнообразное питание, достаточная физическая активность, следует избегать курения и употребления наркотических веществ. Мальчики в среднем на 10% выше и тяжелее девочек. Кроме увеличения роста и веса у мальчиков меняется и телосложение, **оно становится более мужественным** (плечи становятся шире, развивается мускулатура). **Ломка голоса** обусловлена ростом голосовых связок, развитием гортанного хряща и мышц гортани.

Примерно через год после начала роста полового члена, обычно между 12 и 15 годами, яички начинают вырабатывать сперматозоиды, и у мальчиков впервые наступает **эякуляция или семяизвержение**. Если семяизвержение происходит ночью во время сна, его называют **ночным семяизвержением, поллюцией или «мокрым сном»**. Ночные эрекции и семяизвержения возникают спонтанно, и их появление является признаком нормального развития. **Самопроизвольные эрекции** могут возникать у мальчиков также в грудном и раннем детском возрасте. Эрекции возникают у мужчин начиная с эмбрионального периода. Спонтанные эрекции, возникающие в переходном возрасте в результате действия гормонов, могут вызвать такое ощущение, что эрекция всегда появляется в самый неподходящий момент. Эрекция может возникнуть от страха, изменения температуры, громкого голоса и т.п. Важно говорить с мальчиками о возникновении эрекции, это поможет им пережить ситуации, вызывающие неловкость.

Зарождающаяся в переходном возрасте сексуальность непосредственно связана с появлением эрекции и семяизвержений. Надо объяснить, что хотя и невозможно в полной мере самому контролировать эрекцию, но настроение, мысли и степень сексуального возбуждения влияют на происходящие в половых органах реакции. *См. гл. «Строение и функционирование половых органов».*

Если переходный возраст начинается слишком рано или, наоборот, слишком поздно, учащимся следует поговорить об этом с кем-то из своих родителей или с учителем (см. таблицу 4). Посещение мужского врача/детского хирурга необходимо, если:

- к 7-летнему возрасту не разрешена проблема сужения крайней плоти,
- замечено неестественное увеличение яичек, уплотнение или какое-либо чувство дискомфорта в области яичек,
- в мошонке находится только одно яичко,
- яички травмированы в результате сильного удара,
- к 14 годам не появилось характерных для переходного возраста изменений в теле.

В переходном возрасте, примерно в 12 лет, как у девочек, так и у мальчиков начинают интенсивнее работать потовые и сальные железы кожи, и появляются **прыщики, или акне**. Важной проблемой становится ежедневная **забота о чистоте** тела и волос. Появлению акне способствуют наследственность, воздействие мужских половых гормонов, повышенная активность сальных желез кожи и живущих на коже бактерий. Для лечения акне желательно обратиться на прием к кожному врачу.

■ Новые чувства

Изменения в теле влекут за собой и новые чувства. Подростки сравнивают себя со всем остальным миром и задают вопрос: нормальный ли я? Заметив быстрые изменения в своем теле, могут появиться **смущение и стыдливость**, подросткам может казаться, что все люди смотрят только на них.

Происходят **перепады настроения**, возникает т.н. **феномен йо-йо** – за приступом смеха могут последовать слезы. Разобраться в чувствах и контролировать их может быть сложно. Это все нормально и связано с действием половых гормонов и развитием.

В переходном возрасте меняется **отношение к семье** и друзьям. Происходит определенное отдаление от родителей, а друзьям придается все большее значение. В то же время подростку необходимо время, чтобы **побыть наедине с собой**, поскольку новые мысли и чувства требуют проработки. Подростки часто думают, что они **не похожи на других** и всем остальным все удастся лучше.

Зарождающаяся сексуальность все больше дает о себе знать, отражаясь в реакциях тела, мыслях и чувствах. Хочется сделать первый шаг в сторону симпатичного тебе человека, но часто не хватает смелости. Друзья дают возможность поделиться своими сомнениями и чувствами.

Для учителя

Рассмотрение темы изменений переходного возраста предполагает наличие знаний о строении и функционировании мужских и женских половых органов. Очень важно объяснить, в какой последовательности и когда проявляются изменения переходного возраста, и обязательно обратить внимание на индивидуальность времени наступления переходного возраста, как у мальчиков, так и у девочек.

При рассмотрении темы переходного возраста одинаково важно подробно объяснить молодым людям о происходящих в теле как внешних, так и внутренних изменениях, которые связаны с развитием системы половых органов. Кроме того, следует рассказать о перепадах настроения и противоречивых чувствах, интересе к тому, что связано с сексуальностью, самоудовлетворении, желании стать более самостоятельным и т.д. От приобретенных до наступления половой зрелости знаний и психологической подготовки во многом зависит то, как молодой человек будет воспринимать свой переходный возраст. Учитель может предложить адекватную информацию относительно переходного возраста, поощрять обсуждение этой темы и сформировать позитивное и уважительное отношение к себе и сверстникам. Это помогает успешно преодолевать возникающие в переходном возрасте проблемы и повышает самооценку.

См. гл. «Строение и функционирование половых органов», «Молодежь и сексуальность», «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?», активные работы «Изменение переходного возраста у мальчиков и девочек», «Рассказы девочек», «Из мальчика в мужчину».



Использованная литература:

1. Эстонский Союз Сексуального Здоровья, www.amor.ee.
2. Farel, A. Early adolescence: What parents need to know. Center of Early Adolescence, North Carolina, 1982. (Фарел А. Раннее половое созревание: что нужно знать родителям. Центр изучения раннего полового созревания, Северная Каролина, 1982)
3. Mennen, P., Geisler D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003. (Меннен, П., Гейслер, Д. Первая любовь. Издательство «Koolibri», Таллинн, 2003)
4. Sanfilippo, J. S., Muram, D., Dewhurst, J., Lee, P. A. Pediatric and adolescent gynecology. WB Saunders Company, Philadelphia, 2001. (Санфилиппо Дж. С., Мурам Д., Дюхурст Дж., Ли П. А. Детская и подростковая гинекология. Дабл-ю би Сандерс Компани, Филадельфия, 2001)

3.7 ОПЛОДОТВОРЕНИЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ, РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

Сегодня большинство учащихся знает ответ на вопрос, **откуда берутся дети**. И все же знания учеников могут содержать пробелы. Возможно, что в классе есть ученики, с которыми дома не говорили на эту тему. Поэтому важно ознакомить учащихся с фактами, связанными с оплодотворением, беременностью и рождением ребенка.

■ Оплодотворение

В организме женщины каждый месяц примерно через 28 дней происходит овуляция – из яичника высвобождается зрелая яйцеклетка, срок жизни которой составляет около 24 часов. Яйцеклетка захватывается концом маточной трубы и благодаря ее сокращениям продвигается вдоль маточной трубы к матке. Если мужчина и женщина в это время не вступали в сексуальный контакт, то оплодотворения не происходит, яйцеклетка погибает и через две недели наступает менструация. Если же в организм женщины во время овуляции попадают сперматозоиды (между мужчиной и женщиной был сексуальный контакт), то, пройдя через влагалище, шейку матки и матку, сперматозоиды достигают в маточной трубе яйцеклетки, и один из сперматозоидов проникает в яйцеклетку. Это называется **оплодотворением**. Затем оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться и через 5–6 дней **прикрепляется** к слизистой оболочке матки. С этого момента начинается **беременность**. См. гл. «Строение и функционирование половых органов».

В редких случаях в организме женщины могут созреть одновременно несколько яйцеклеток. Если они будут оплодотворены, то рождаются **разнояйцовые близнецы** (чаще – двойняшки). Если же из одной оплодотворенной яйцеклетки развиваются два эмбриона, то это **однойяйцовые близнецы**.

При бесплодии в настоящее время примерно одной четверти пар можно помочь **искусственным оплодотворением** – в этом случае яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом вне тела женщины, и затем оплодотворенная яйцеклетка вводится в матку.

■ Установление беременности

На беременность указывает **прекращение менструаций**. Поскольку после прикрепления оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки ее слизистая оболочка больше не отделяется, то ожидаемой менструации не наступает.

На беременность также могут указывать набухание груди, тошнота, рвота и усталость. Беременность устанавливается **при помощи теста на беременность, на осмотре у женского врача или при помощи ультразвукового исследования**. Тесты на беременность продаются в аптеках и с их помощью возможно установить уже 10–14-дневную беременность.

■ Беременность и развитие плода

Беременность длится в среднем 9 календарных месяцев или 38 недель. Путем многократного деления из оплодотворенной яйцеклетки образуется **эмбрион**, у которого сначала развивается нервная система, кровеносные сосуды и сердце, затем все остальные органы. Ранние стадии развития эмбриона доказывают, что человек состоит в родстве с другими видами. Начиная с 8-й недели беременности, развивающийся эмбрион называется **плодом**. У плода имеются все системы органов, которые продолжают расти и развиваться. Формируется кровообращение между плодом и матерью: от плода кровь движется **по пуповине к плаценте**, образованной на стенке матки, где происходит передача питательных веществ и кислорода из крови матери в кровь плода, и обратно по пуповине к плоду. Плацента защищает плод от многих вредных веществ, но не от всех – никотин, алкоголь и наркотики все же проходят через плаценту. Плод развивается в наполненном околоплодными водами плодном пузыре, расположенном в матке – жидкость защищает плод от сотрясений и ударов.

К моменту рождения ребенок весит 3–4 килограмма, его рост составляет 48–52 см. Иногда по причинам, связанными с матерью или плодом, ребенок может появиться на свет преждевременно. Недоношенным считается новорожденный, который родился по меньшей мере на 22-й неделе беременности или который весит более 500 граммов. Плод слышит и воспринимает то, что происходит внутри матери, шевелится, сосет свои пальцы. Большинство детей к концу беременности поворачиваются головой вниз, поскольку так легче проходить через родовые пути (голова ребенка является самой крупной частью его тела и может сопротивляться давлению родовых путей), однако часть детей может остаться и в ягодичном предлежании.

Во время беременности вес матки увеличивается со 100 до 1000–1200 граммов. Если в начале беременности матка маленькая и при осмотре живота не чувствуется, то к концу беременности дно матки поднимается до реберной дуги.

При родах матка ритмично сокращается, шейка матки раскрывается, отходят околоплодные воды и происходит

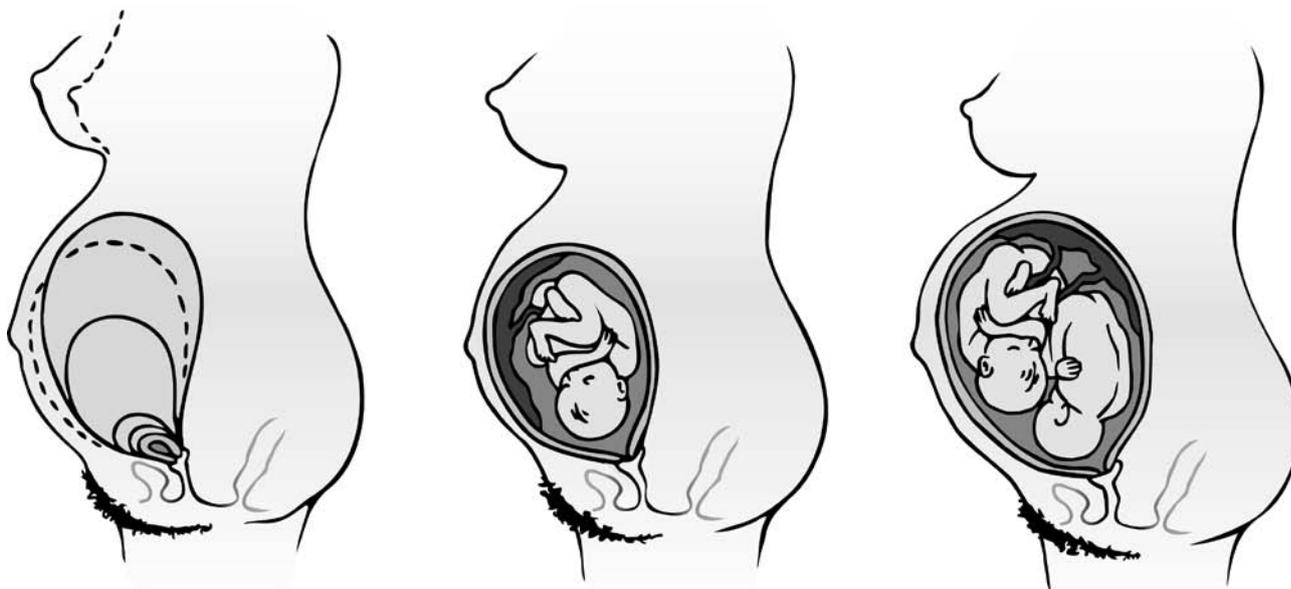


Схема 10. Беременность и развитие плода

изгнание плода через влагалище. Сокращения матки сопровождаются родовыми болями, которые можно облегчить, применяя различные методы. При рождении воздух проникает в легкие ребенка, и это заставляет его начать дышать самостоятельно. После рождения ребенка выходит и плацента. Акушерка перерезает пуповину. Началась новая жизнь.

Если вследствие болезни или состояния ребенка или матери ребенок не может родиться через влагалище, то производится операция, которая называется **кесаревым сечением**.

■ **Беременность в подростковом возрасте**

Беременность не всегда является желательным событием. Для беременной девочки-подростка ни роды, ни прерывание беременности не являются хорошим решением. **В любом случае попавшую в такую ситуацию девочку надо поддержать и помочь ей найти самое подходящее решение.**

Если девочка не знает, куда обратиться, или вследствие случившегося находится вне себя, она может дистанцироваться от ситуации и надеяться, что проблема разрешится «как-нибудь сама собой». Когда беременность обнаруживается, то иногда уже бывает слишком поздно думать о ее прерывании. Поэтому подростки должны **знать, куда обратиться со своей проблемой**: в консультационный центр для молодежи, женскую консультацию, к семейному или школьному врачу. См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью». Поможет также, если побудит подростка рассказать о своей проблеме кому-либо из взрослых, которому он может доверять.

При подозрении на беременность в любом случае следует, **не теряя времени, обратиться к женскому врачу**, чтобы установить срок беременности. В ходе следующей консультации принимается решение о том, что делать дальше:

Оставить ребенка и рожать, несмотря на трудности? Если мысль об аборте кажется неприемлемой, то выбирают этот путь. Взять на себя ответственность взрослого человека, будучи еще не совсем зрелым, может оказаться тяжелым бременем.

Родить и отдать ребенка на усыновление? Можно сделать кого-то счастливым и не испытывать душевной боли из-за совершенного аборта, можно продолжить учебу и т.д. Однако и эта ситуация требует очень хороших консультантов и крепкой поддержки.

Прерывание беременности или аборт? Решение об аборте требует основательного обсуждения с самим собой, партнером, родителями и врачом. Важно, чтобы у девочки-подростка было достаточно времени и возможностей для принятия решения и чтобы она могла получить подробную консультацию относительно выполнения аборта.

В Эстонской Республике **по своему желанию беременность можно прервать до конца 11-й полной недели беременности**, а при соответствующих показаниях это разрешено законом до конца 21-й недели беременности.

Для учителя

Оплодотворение, беременность, развитие плода – это темы, которые касаются каждого, поскольку связаны со знакомым каждому вопросом «Откуда берутся дети?». Здесь важно предоставить интересную и основанную на фактах информацию, обогащая ее схемами, фотоальбомами, видеофильмами.

Тема нежелательной беременности может возникнуть при рассмотрении любой темы сексуального воспитания. Самым важным является передать молодежи знание о том, что **в случае нежелательной беременности всегда можно найти решение, и при подозрении на беременность всегда следует как можно скорее обратиться за консультацией и помощью к женскому врачу.** Можно попросить молодых людей обсудить, что влечет за собой беременность в подростковом возрасте. В качестве мыслительной игры можно направить обсуждение подростков на тему, в какое время они сами планируют создать постоянные отношения и завести детей, сколько детей они хотят иметь, и каковы, по их мнению, необходимые предпосылки для того, чтобы завести детей. При возникновении нежелательной беременности следует быть готовым к разговору на тему, связанную с абортom.

См. активную работу «Ах вот как это происходит!».



Использованная литература

1. Põllumaa, S., Haldre, L. Rasedus teismeliseeas. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee. (Пыллумаа, С., Халдре, Л. Беременность в подростковом возрасте. Эстонский Союз Сексуального Здоровья, www.amor.ee)
2. Raseduse katkestamise ja steriliseerimise seadus. Riigi Teataja I 1998, 107, 1766, www.riigiteataja.ee. (Закон о прерывании беременности и стерилизации. Riigi Teataja I 1998, 107, 1766, www.riigiteataja.ee)

3.8 ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ МЕТОДЫ

У каждого человека есть право предохраняться от нежелательной беременности и решать когда и от кого иметь детей. Посредством сексуального воспитания следует всячески способствовать тому, чтобы молодые люди думали, решали и начинали использовать противозачаточные методы **еще до первого сексуального контакта**, поскольку уже после первого раза можно забеременеть или заразиться передаваемыми половым путем заболеваниями. Предупреждение нежелательной беременности говорит об уважении к себе и партнеру. Каждый сам является самым лучшим защитником своего здоровья, поэтому необходимо способствовать активному отношению: каждый сам отвечает за предупреждение беременности.

■ Различные противозачаточные методы и их эффективность

Идеального противозачаточного метода, который являлся бы стопроцентно эффективным, безопасным, дешевым, не имел бы побочных действий и противопоказаний, не существует.

Эффективность противозачаточных методов оценивается при помощи **индекса Перла**, который показывает число беременностей, возникающих из 100 женщин, использующих данный метод контрацепции в течение 1 года.

Метод	Индекс Перла
Стерилизация	0,0 – 0,05
у мужчин	0,0 – 0,5
у женщин	0,1 – 3,0
Комбинированные противозачаточные таблетки	0,2 – 3,0
Гормональный пластырь	0,7 – 0,9
Влагалищное кольцо	0,0 – 1,0
Мини-таблетки	0,3 – 4,0
SOS-таблетки (применяется после полового акта)	*
Подкожный имплантат	0,0 – 0,7
Инъекционный депопрепарат	0,0 – 1,0
Внутриматочное средство (из меди)	1,0 – 2,0
Внутриматочная система (гормональная)	0,1 – 0,2
Пессарий	4,0 – 20,0
Мужской презерватив	2,0 – 15,0
Женский презерватив	5,0 – 15,0
Спермицид	4,0 – 25,0
Прерванный половой акт	6,0 – 17,0
Календарный метод	2,0 – 25,0

* Точный индекс Перла неизвестен, поскольку метод не используется в течение 1 года.

■ Подходящие для молодежи противозачаточные методы

Поскольку большая часть начавших сексуальную жизнь подростков не желает забеременеть, им нужны эффективные и современные противозачаточные методы: **комбинированные противозачаточные таблетки, пластырь, влагалищное кольцо, SOS-таблетки и презерватив.**

■ Противозачаточные таблетки

Противозачаточные **комбинированные таблетки** содержат синтетические женские гормоны (эстроген и гормон желтого тела), являются **очень эффективными** и подходят большинству женщин. **Мини-таблетки** содержат только гормон желтого тела, их эффективность немного ниже, они подходят практически всем женщинам, однако их используют реже (например, если комбинированные таблетки не подходят либо во время кормления грудью).

Противозачаточное действие комбинированных таблеток основано на подавлении гормонов, вызывающих синтез половых гормонов в гипофизе путем негативной обратной связи, и в результате этого происходит **подавление овуляции, уплотнение слизи шейки матки** (проникновение сперматозоидов затруднено) и утончение **слизистой оболочки матки** (прикрепление эмбриона затруднено).

Таблетки не защищают от передающихся половым путем заболеваний, однако при совместном использовании таблеток и презерватива обеспечивается хорошая защита, как от беременности, так и заболеваний, передающихся половым путем!

Плюсы комбинированных таблеток:

- + Таблетки являются очень эффективным методом контрацепции.
- + Устанавливается 28-дневный менструальный цикл, уменьшаются менструальные боли и выделение крови.
- + Снижается риск заболевания раком матки и яичников.
- + Не мешают сексуальному контакту.
- + Большинство таблеток способствуют уменьшению акне.
- + Здоровые некурящие женщины могут принимать их до менопаузы.

Минусы:

- Таблетки необходимо принимать ежедневно.
- Некоторым женщинам (например, имеющим предрасположенность к повышенной свертываемости крови, страдающим мигренью, повышенным кровяным давлением, заболеваниями сердца и печени, курящим в возрасте больше 35 лет) таблетки противопоказаны.
- Не подходят во время кормления грудью.
- Не защищают от передающихся сексуальным путем заболеваний.

Прием таблеток начинают в день начала менструации. В одной упаковке содержится, как правило, 21 таблетка, после их приема следует семидневный перерыв. Противозачаточное действие таблеток является постоянным (даже во время паузы) и начинается сразу после приема первой таблетки. Действие таблеток прекращается после прекращения приема таблеток. Уже во время следующего менструального цикла можно забеременеть.

Обычно таблетки не вызывают побочных действий, однако в начале применения могут наблюдаться кровянистые выделения в промежутке между менструациями, тошнота, болезненность груди. В редких случаях может наблюдаться снижение или увеличение веса, головные боли, перепады настроения. Если один сорт таблеток не подходит, то это не значит, что не подходит сам метод как таковой.

Подходят ли таблетки, оценивает женский или семейный врач, который выписывает рецепт сразу на 6 месяцев. Перед тем, как выписать рецепт, врач опрашивает женщину относительно заболеваний, которыми она болела, и которые встречались у близких родственников, и измеряет давление. Перед тем, как выписать рецепт нет обязательной необходимости проходить осмотр у женского врача. Для застрахованных в больничной кассе на таблетки имеется скидка в размере 50%.

В случае рвоты, поноса, приема определенных лекарств (лекарства от эпилепсии и туберкулеза, некоторые антибиотики, снотворные и успокоительные средства) или если женщина забыла принять таблетку, их эффективность может снизиться и тогда следует использовать в качестве дополнительного противозачаточного средства, например, презерватив.

Таблетки не влияют на возможность иметь детей позже, возможность забеременеть восстанавливается сразу после прекращения использования метода. Принимать таблетки можно столько, сколько необходимо, в период их приема не следует делать необоснованных перерывов.

■ Противозачаточный пластырь и влагалищное кольцо

Действие противозачаточного пластыря и влагалищного кольца похоже на действие таблеток.

Содержащиеся в пластыре эстроген и гормон желтого тела равномерно всасываются в кровь через кожу, из влагалищного кольца – через слизистую оболочку влагалища. Пластырь устанавливается три раза подряд на одну неделю на живот, ягодицу, спину или внешнюю сторону плеча. Влагалищное кольцо устанавливается на

три недели во влагалище, после этого следует недельный перерыв.

Пластырь и влагалищное кольцо действуют одинаковым образом и обеспечивают столь же эффективную противозачаточную защиту, как и таблетки. В отличие от таблеток, рвота и понос не влияют на действие пластыря и влагалищного кольца.

Подходит ли пластырь или влагалищное кольцо также оценивает женский или семейный врач.

■ Презерватив

Выражение «**безопасный секс**» вошло в обиход в связи со вспышкой эпидемии ВИЧ и включает в себе принцип предохранения себя и своего партнера от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). По сути, это означает учение о презервативе и других мерах, предлагающих защиту от ЗППП.

Презерватив – это метод, который защищает как от передающихся половым путем заболеваний, так и от беременности. Презерватив является единственным методом для молодых мужчин. Как мужчинам, так и женщинам следует научиться использовать его еще до того, когда он на самом деле может понадобиться. Купить презерватив может любой (возрастной границы не существует).

Кроме мужского презерватива, от ЗППП защищает и женский презерватив. Рекомендуется также применять презерватив или защитную пленку и при оральном сексе. См. главу «Передающиеся половым путем болезни и предупреждение рисков».

■ SOS-таблетки

SOS-таблетки или, как их еще называют, «таблетки следующего утра» являются единственным противозачаточным методом **для использования после сексуального полового контакта.**

Содержащийся в них гормон желтого тела **подавляет овуляцию и утончает слизистую оболочку матки.**

SOS-таблетки не действуют, если беременность уже возникла, таким образом, они не обладают действием, вызывающим прерывание беременности. При правильном использовании SOS-таблетки не опасны для здоровья.

SOS-таблетки применяются после незащищенного полового акта, когда не использовались противозачаточные средства или подвел используемый противозачаточный метод, например:

порвался или соскользнул презерватив,

женщина забыла принять комбинированные противозачаточные таблетки (две и более таблетки подряд),

в случае отклонений от предусмотренной схемы применения пластыря или влагалищного кольца, при сексуальном изнасиловании.

SOS-таблетки следует принимать после незащищенного полового акта – **чем раньше, тем надежнее их действие.** Одновременно принимают две таблетки в течение трех, а в свете последних исследований – до пяти суток. Эффективность метода составляет 98%, если прием таблеток был начат в течение первых 24 часов после незащищенного полового акта. Каждое следующее 12-часовое промедление уменьшает эффективность SOS-таблеток на 50%.

Если SOS-таблетки использовались по причине того, что порвался презерватива, то желательно сделать тесты на наличие ЗППП. При сексуальном изнасиловании необходим также осмотр женского врача.

После приема SOS-таблеток менструация может наступить раньше или позже обычного. Возможные побочные действия (нерегулярное кровотечение, тошнота, чувствительность груди, головная боль) в большинстве случаев проходят спонтанно.

SOS-таблетки не подходят для длительного применения, поскольку в течение продолжительного периода их эффективность снижается по сравнению с другими противозачаточными методами. Если требуется в течение одного и того же менструального цикла неоднократно применять SOS-таблетки, то это можно делать, однако в этом случае увеличивается вероятность нерегулярных кровотечений. При постоянных сексуальных отношениях советуется перейти на более надежные противозачаточные методы (например, комбинированные таблетки).

Противопоказаний для применения SOS-таблеток почти не существует. Нежелательная беременность всегда приносит больший риск для здоровья, чем применение SOS-таблеток.

SOS-таблетки можно купить в аптеке без рецепта врача.

SOS-таблетки не защищают от ЗППП!

■ Другие противозачаточные методы

Кроме подходящих для молодежи методов, еще существуют внутриматочное средство, содержащее медь, или **спираль**, внутриматочное гормональное средство или **гормональная спираль**, **гормональные депопрепараты** в виде инъекций или подкожных капсул, имеющиеся в аптеках в свободной продаже **спермициды** (для молодежи недостаточно эффективны) и **стерилизация**.

Часть из указанных методов могут быть рекомендованы и молодежи, если другие методы по какой-либо причине не подходят.

■ Методы, которые не помогают...

Календарный метод

Метод основан на календаре менструаций и знании того, что высвобождение яйцеклетки или овуляция происходит в среднем за 14 (12–16) дней до ожидаемой менструации. Яйцеклетка способна к оплодотворению в течение 24 часов, а сперматозоиды могут оставаться в женских половых путях и сохранять способность к оплодотворению даже в течение нескольких дней. Если менструальный цикл регулярный, можно вычислить предполагаемый день овуляции и избегать в «опасные дни» сексуального контакта. Даже при очень точном использовании этот метод обеспечивает **неудовлетворительную защиту**, поскольку в течение менструального цикла у многих женщин овуляция может происходить раньше или позже. Таким образом, «безопасных дней» не существует. Если менструальный цикл нерегулярный, то время овуляции вычислить невозможно. **Метод не защищает от ЗППП.**

Прерванный половой акт

Прерывая половой акт непосредственно перед семяизвержением, вероятность наступления беременности можно немного уменьшить, но не исключить, поскольку уже при возникновении эрекции выделяются сперматозоиды, которые могут оплодотворить яйцеклетку. Часто бывает, что семяизвержение сдержать не удается, и сперма все же попадает во влагалище. **Метод не защищает от ЗППП.**

Для учителя

Темы, касающиеся противозачаточных методов, применения презерватива и безопасного секса являются обязательной частью сексуального воспитания, и желательно, чтобы рассмотрение этих тем предшествовало получению личного сексуального опыта. Учащимся следует предоставить обзор противозачаточных методов и подробнее остановиться на методах, подходящих для молодежи. Обязательно следует познакомить с применением SOS-таблеток и презерватива. Практическое обучение использованию презерватива на муляже является популярным методом в сексуальном воспитании, позволяющим избежать ошибок, обусловленных неправильным использованием презерватива, и популяризировать принципы безопасного секса. Важно подавить в себе и в учениках «аллергию» в отношении презерватива: трогать и растягивать презерватив, научиться его одевать – все это дает понять, что презерватив является позитивным и само собой разумеющимся методом безопасной сексуальной жизни.

Для ознакомления с противозачаточными методами учитель при необходимости может привлечь школьную медсестру или врача.

При рассмотрении этой темы важно объяснить, что:

забеременеть можно и до появления менструаций,

забеременеть и заразиться можно и в результате первого сексуального контакта,

календарный метод и прерванный половой акт являются неэффективными методами,

использование противозачаточных средств это ответственность обоих партнеров.

для предупреждения ЗППП и СПИДа всегда следует кроме выбранного противозачаточного метода использовать еще и презерватив (двойная защита), только при надежных и длительных отношениях можно отказаться от презерватива.

для получения консультации по противозачаточным методам следует обратиться к женскому или семейному врачу, для молодежи существуют отдельные консультационные центры. См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью».

Консультируя молодежь, следует иметь в виду принцип двойной защиты: противозачаточный метод + презерватив, т. е. кроме противозачаточного метода в качестве метода безопасного секса необходимо также принципиально и последовательно использовать презерватив.

Важно передать молодежи знания, где и как можно приобрести презерватив, и научить использованию презерватива на муляже. Полезно обсудить с учащимися и мифы, существующие в отношении презерватива,

и объяснить его свойства (защита, растяжимость, чувствительность). В ходе активных работ надо научить, как разговаривать с партнером об использовании презерватива и как сказать «нет» незащищенному сексуальному половому контакту. См. активные работы «Оборонительные силы» и «Любовь и здоровье».



Использованная литература

1. Guillebaud, J. Contraception today. Martin Duniz, London, 2000. (Гиллебо Дж. Конtraceпция сегодня. Мартин Дуниц, Лондон, 2000)
2. Haldre, K., Part, K. Postkoitaalne kontratsepsioon. Lege artis, 5, 2004. (Халдре, К., Парт, К. Посткоитальная контрацепция. Lege artis, 5, 2004)
3. Õppematerjal rasestumisvastastest vahenditest. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996. (Учебный материал о противозачаточных средствах. Эстонский Союз Планирования Семьи, Таллинн)

3.9 ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ БОЛЕЗНИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Любовь и секс – это возможность выразить свои чувства и удовлетворение. В то же время, сексуальным отношениям может сопутствовать риск заразиться **заболеваниями, передающимися половым путем** (ЗППП). В их предупреждении центральное место занимает учение о предупреждении рискованного поведения и безопасном сексе.

■ Что такое безопасный секс?

Понятие «безопасный секс» вошло в обиход в связи со вспышкой эпидемии СПИДа в 1980-х годах. **Безопасный секс** – это учение о предохранении себя и партнера от ЗППП. С точки зрения заражения ВИЧем и ЗППП опасными жидкостями являются кровь (в т.ч. менструальная), сперма, влагалищные выделения, грудное молоко и все выделения из язв, возникших в результате половых болезней. Цель безопасного секса заключается в том, чтобы не допустить попадания этих жидкостей во влагалище, задний проход или рот партнера. **Для защиты используют мужские и женские презервативы, защитную пленку и смазки.**

Мужской презерватив является одеваемым на половой член широко распространенным защитным средством из латекса, предназначенным для одноразового использования. Презерватив обычно покрыт специальным смазывающим веществом. Это **вещество** или лубрикант представляет собой смазку, которая делает презерватив более скользким и, следовательно, более прочным. В продаже имеется широкий выбор презервативов различного цвета, вкуса и формы для того, чтобы сделать их применение более привлекательным. При анальном сексе используются особо прочные презервативы со смазкой. Говоря молодежи о презервативах, необходимо подчеркнуть необходимость двойной защиты, поскольку презерватив снижает, прежде всего, риск заражения ЗППП, однако по сравнению с современными противозачаточными методами его защитное действие скромнее. Поэтому рекомендуется параллельно с презервативом всегда использовать и надежный противозачаточный метод (молодежи, например, подходят таблетки).

Женский презерватив представляет собой помещаемое во влагалище и предназначенное для одноразового использования защитное средство из полиуретана. Его применение ограничивает в первую очередь относительно высокая цена. На момент издания книги в Эстонии женские презервативы не продаются.

Защитная пленка представляет собой одноразовое защитное средство из пленки или латекса, помещаемого во время полового акта на влагалище или задний проход, и все прикосновения производятся через пленку.

Презерватив хоть и снижает риск заразиться ЗППП, но не предлагает стопроцентной защиты, поскольку некоторые заболевания передаются через прикосновения (например, вирус папилломы) или расположенную где-либо на теле язву (например, при сифилисе). Также презерватив может порваться или соскользнуть.

Поэтому следует подчеркнуть, что безопасное сексуальное поведение в широком смысле заключается, прежде всего, в том, чтобы избегать случайных и многочисленных сексуальных партнеров, а также употребления алкоголя и наркотиков.

■ Основные принципы безопасного секса и рискованное поведение у молодежи

Считалось, что принципы безопасного секса по некоторым причинам нелегко принимаются молодежью. Требование к использованию презерватива находится в определенном противоречии с возникшими между партнерами доверием и близостью. Требование, чтобы партнер использовал презерватив, может быть расценено как сомнение в надежности партнера. Близость и интимность в отношениях в свою очередь снижают восприятие риска. Для молодежи также характерно, что абстрактное мышление и способность установления связей между причиной и следствием находятся лишь в стадии формирования, вследствие чего риск часто недооценивается или считается, что «это ко мне не относится».

Для того, чтобы избежать рискованного поведения, необходимы как когнитивные навыки обоих партнеров (знания, мотивация и ценности), так и умение самоутверждения себя в отношениях: ясно выражать свои желания, уметь договариваться, считаться с партнером, умение устанавливать границы. Кроме того, необходимо умение справляться с различными ситуациями (например, употребление алкоголя), способность прогнозировать подобные ситуации и умение вести себя в подобных ситуациях (например, постоянно носить с собой презерватив).

О сексуальном развитии молодежи и рискованном поведении читай главу «*Молодежь и сексуальность*».

У молодежи не всегда хватает сексуальных навыков и способностей вести себя в неожиданных ситуациях (например, отсутствие презерватива), руководствуясь предыдущими решениями. Даже обладающие большими знаниями молодые люди могут в определенных ситуациях вести себя рискованно вопреки своим убеждениям.

Поэтому, чтобы сделать методы безопасного секса более приемлемыми для молодых людей, важно учитывать

особенности их сексуального созревания и поддерживать их развивающуюся сексуальную компетентность, т.е. социальные навыки в сексуальных отношениях. Так, например, говоря об использовании презерватива, недостаточно только научить его надевать, надо говорить с молодежью и о других **обстоятельствах, влияющих на использование презерватива, которые связаны с отношениями в паре и с социальными навыками**, например:

вытекающий из использования/не использования презерватива социальный имидж,
страх выглядеть неопытным в сексуальных отношениях,
озабоченность, что использование презерватива выглядит как недоверие к партнеру,
как оценить риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем/ВИЧ,
как оценить риск забеременеть,
озабоченность, что презерватив снижает чувствительность кожи и слизистых оболочек (партнера),
озабоченность, что презерватив вызовет проблемы с эрекцией (у партнера),
опасение появления аллергии на латекс,

в данных парных отношениях презерватив ранее использовался/ не использовался и т.д

Через развитие социальных навыков можно способствовать более ответственному сексуальному поведению у молодежи. Цель заключается в том, чтобы до начала сексуальных отношений молодежь считала естественным разговаривать о противозачаточных методах и безопасном сексе. Хорошие навыки общения помогут молодежи настоять на своем даже том случае, когда партнер не желает использовать презерватив.

■ В чем заключается особенность ЗППП?

Заболеваниями, передающимися половым путем, являются инфекционные заболевания, которые передаются от инфицированного человека во время сексуального контакта через влагалищный, оральный или анальный секс, реже заражение происходит не половым путем (при прикосновении, поцелуе, через кровь).

Заболевания, передающиеся половым путем

часто протекают без симптомов, но при этом вызывая осложнения и распространение инфекции,
разговоры о них часто считаются запретной темой,
их наличие вызывает чувство вины и стыда,
передаются во время сексуальных контактов,
при ЗППП необходимо лечить всех сексуальных партнеров.

■ Какими могут быть признаки ЗППП?

Во многих случаях ЗППП протекают без симптомов, однако возможна боль при мочеиспускании, обильные или плохо пахнущие выделения из влагалища или уретры, боль в нижней части спины или живота, боль во время полового акта и т.п. При оральном или анальном сексе эти симптомы могут наблюдаться в соответствующей области.

■ Какими могут быть последствия ЗППП?

Как у женщин, так и у мужчин ЗППП могут вызвать воспаления половых путей и обусловленное ими **бесплодие**. **Внематочная беременность и преждевременные роды** также могут быть связаны с ЗППП. ЗППП могут нанести вред развивающемуся плоду уже на внутриутробной стадии (например, сифилис). При заражении **у новорожденного** могут возникнуть воспаления глаз или легких. ЗППП могут привести **к серьезным расстройствам здоровья** (например, инфекционная желтуха может вызвать цирроз печени) или даже привести к смерти (СПИД). Вирусы папилломы способствуют возникновению рака шейки матки.

■ Какими являются самые распространенные ЗППП?

Ниже приведен обзор наиболее часто встречающихся заболеваний, передающихся половым путем.

Заболевание	Заражение	Симптомы
ВИЧ	Половым путем, через кровь, от матери плоду	Носительство ВИЧ и СПИД – см. гл. «ВИЧ и СПИД».
Хламидиоз	Половым путем	♀: Стекловидные выделения и боль при мочеиспускании. ♂: Жжение в мочеиспускательном канале и боль при мочеиспускании. Часто без симптомов. Если не лечить, то вызывает воспаление половых органов и мочевыводящих путей.
Генитальный герпес	Половым путем	Вирусное заболевание кожи и слизистых оболочек: 1-й тип вызывает появление «простуды» преимущественно на губах, 2-й тип вызывает высыпание пузырьков в основном на половых органах. Болезненные пузырьки трескаются и появляются язвочки. Заболевание может повторяться, поскольку вирус остается в организме.
Трихомоноз	Преимущественно половым путем	♀: Обильные пенистые выделения из влагалища, боль при мочеиспускании. ♂: Обильные выделения из мочеиспускательного канала, боль при мочеиспускании. Часто без симптомов.
Гонорея или триппер	Половым путем	♀: Выделения с неприятным запахом, частые и болезненные мочеиспускания. ♂: Жжение и боль при мочеиспускании, гнойные выделения из мочеиспускательного канала. Часто без симптомов. Если не лечить, то вызывает воспаление половых органов и бесплодие.
Сифилис	Половым путем	В течение 1–4 недель на половых органах (реже в других местах) возникает безболезненная язва, которая проходит сама по себе. Через пару месяцев появляются высыпания на коже, язвы на половых органах и/или во рту, выпадение волос, мышечные боли, температура. Через несколько лет поражается нервная система и сердце, кости и хрящевая ткань.
Гепатит В	Через кровь, а также половым путем	Желтушность глаз и кожи, усталость, отсутствие аппетита, зуд кожи через 2–6 месяцев после заражения, позже возможно поражение печени. Специфического лечения не существует, болезнь в большинстве случаев заканчивается выздоровлением. Можно предупредить вакцинацией.

Кроме этих заболеваний, половым путем могут передаваться вирус папилломы, лобковый педикулез, чесотка и т.д. Вирус папилломы вызывает появление доброкачественных бородавчатых образований на гениталиях, но некоторые разновидности вируса могут вызвать серьезные устойчивые изменения в клетках шейки матки, которые могут привести к раку шейки матки. Связь между вирусом папилломы и раком шейки матки к настоящему времени установлена и разработаны вакцины против наиболее распространенных разновидностей вируса папилломы. Вакцинация показана до начала сексуальной жизни – так можно с большой вероятностью избежать заражения наиболее опасными разновидностями вируса папилломы. На момент издания книги вакцинация против вируса папилломы не входит в государственный календарь вакцинаций, однако при желании вакцину можно купить и сделать прививку у семейного врача, врача-инфекциониста или в консультационном центре для молодежи.

Симптомы, похожие на ЗППП, могут быть вызваны также, например, грибковым воспалением влагалища или бактериальным вагинозом. В этом случае нарушен баланс бактерий во влагалище.

■ Излечимы ли ЗППП?

Часть передающихся половым путем заболеваний лечится антибиотиками. Некоторые из ЗППП неизлечимы (герпес), а некоторые могут закончиться серьезным расстройством здоровья (сифилис) или смертью (СПИД). В отношении вирусных ЗППП лечения не существует, однако прием лекарств может смягчить симптомы заболевания.

Всегда лечатся ВСЕ сексуальные партнеры.

При подозрении на ЗППП следует обратиться к врачу (к кожному врачу или врачу по половым болезням, женскому и мужскому врачу) и посоветовать сделать это своему сексуальному партнеру. У молодежи имеется хорошая возможность обратиться в консультационный центр для молодежи.

См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью».

Для учителя

Важно сформировать у молодежи принцип, что использование презерватива в настоящее время является само собой разумеющимся. Самое надежное – это с самого начала и всегда использовать **в качестве двойной защиты противозачаточное средство и презерватив**.

Поскольку при возникших настоящих чувствах молодежь не думает постоянно о болезнях, можно попытаться сформировать позитивную установку в отношении презерватива и найти примеры, как сделать его использование более приемлемым для молодежи. Например:

«Любовь и здоровье идут рука об руку».

«Используя презерватив, я сам могу решать, кто станет матерью/отцом моих детей».

«Я всегда принципиально использую презерватив, чтобы защитить себя и своего партнера от СПИДа».

Рассматривая эту тему, не столь важно предоставить подробный обзор о ЗППП, поскольку знания о презервативе, безопасном сексе и ЗППП не являются единственным условием безопасного сексуального поведения. Результаты исследований показывают, что кроме знаний необходима также мотивация, которая заставляет применять приобретенные знания на практике.

На здоровое поведение молодежи позитивно влияют:

- 1. Внутреннее желание заботиться о своем здоровье** и избегать заболеваний. Если не ощущать собственной ценности, чувствовать себя плохим или беспомощным, то не возникнет и желания заботиться о себе. Так, например, депрессия или изнасилование могут привести к сексуальному рискованному поведению.
- 2. Самоуверенность в рискованных ситуациях.** Чем моложе подросток или неувереннее взрослый, тем сложнее требовать от партнера использования презерватива.
- 3. Фундаментальные и основанные на фактах знания** относительно рисков для здоровья, болезнях, признаках заболеваний и возможностях обратиться за помощью.
- 4. Способность распознать рискованную ситуацию.** Выпивший человек, ребенок или психически больной человек не способны оценить, когда и как возникает риск.
- 5. Обращение к врачу** требует информированности, инициативы и смелости.

Позитивно поддерживая через сексуальное воспитание самооценку, смелость принятия решений и желание заботиться о своем здоровье, предлагая знания и навыки и обучая молодежь замечать рискованные ситуации и избегать их, мы можем уменьшить рискованное поведение среди молодежи – это поможет сохранить хорошее сексуальное здоровье.



Использованная литература

1. Cacciatore, R., Apter, D. Seksuaalikäyttäytyminen ja sukupuolitaudit. Väestöliitto, www.seksuaaliterveys.org. (Качиаторе Р., Антер Д. Сексуальное поведение и венерические болезни. Союз Населения, www.seksuaaliterveys.org)
2. Laanpere, M., Uusküla, A. Sugulisel teel levivad haigused. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee (Лаанпере, М., Уускюла, А. Заболевания, передающиеся половым путем. Эстонский Союз Сексуального Здоровья, www.amor.ee)
3. Papp, K., Kontula, O., Kosonen, K. Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaalset riskitot. Väestöliitto, Helsinki, 2000. (Папп К., Контула О., Косонен К. Сексуальное поведение взрослых молодых людей и сексуальные риски. Союз Населения, Хельсинки, 2000)
4. Tervisekaitseinspeksioon, www.tervisekaitse.ee. (Инспекция охраны здоровья, www.tervisekaitse.ee)

3.10 ВИЧ И СПИД

Вирусы – это самые маленькие возбудители заболеваний. Поскольку вирусы являются внутриклеточными паразитами, то они имеют очень простое строение. Проникая в клетку, вирус захватывает клетку и использует ее для собственного воспроизводства. Эти клетки, в которые проник вирус и которые он использует для своего размножения, называют **клетками-хозяевами**. Новые вирусы освобождаются из клетки, уничтожают старую клетку-хозяина и атакуют новые клетки. Таким способом происходит быстрое размножение вирусов.

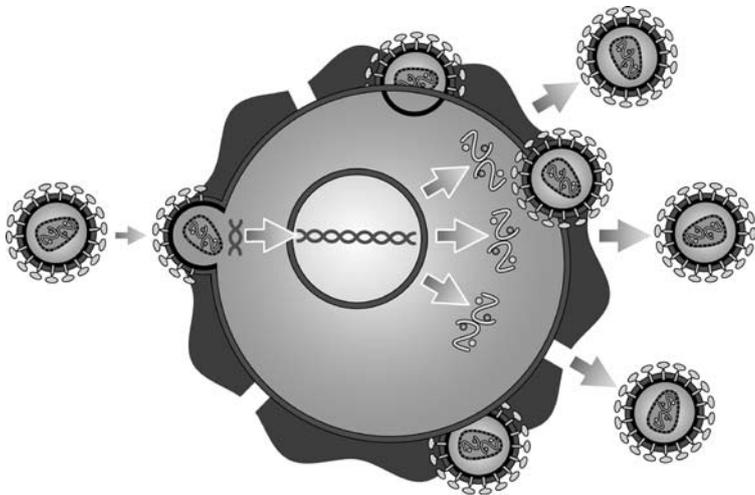


Схема 11. Размножение ВИЧ в клетке-хозяине

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, вызывающий **синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД)**. ВИЧ атакует в основном клетки иммунной системы, которые называются

CD4-лимфоцитами (CD4-клетки).

ВИЧ уничтожает иммунную систему человека. Поскольку иммунная система защищает организм от инфекционных заболеваний, то при развитии СПИДа, вызванного заражением ВИЧ, организм больше не способен бороться с инфекциями.

■ Заражение ВИЧ

Человек становится инфекционно опасным, начиная с момента заражения, особенно если заражение произошло непосредственно через кровь (например, если для инъекций наркотиков пользовались общим шприцем). У некоторых инфицированных через 1–3 недели появляются симптомы, напоминающие острое вирусное заболевание: температура, боль в горле, увеличенные лимфатические узлы на шее и в подмышечных впадинах, усталость. Эти симптомы исчезают через пару недель и могут пройти годы, прежде чем появятся характерные для СПИДа признаки. За это время носитель ВИЧ может заразить многих.

ВИЧ-позитивным называется человек, заразившийся ВИЧ, т.е. **носитель ВИЧ**. ВИЧ-позитивность устанавливают при помощи **теста на ВИЧ** (анализа крови). Анализ крови на антитела к ВИЧ, которые организм начинает вырабатывать при заражении ВИЧ, становится позитивным в среднем через 4 – 6 недель после заражения. Определяемые при помощи теста антитела могут появиться и в течение трех месяцев после заражения. Тест на ВИЧ можно сделать **бесплатно и конфиденциально**, до и после теста проводится консультация. Человека, у которого не нашли антитела к ВИЧ, называют **ВИЧ-негативным**. Время, которое прошло от заражения до позитивного теста на ВИЧ, называется «**периодом окна**». В этот период человек может быть уже инфекционно опасным, но антитела в организме еще не выработаны.

СПИД – *синдром приобретённого иммунодефицита*, вызванный ВИЧ. СПИД является **последней стадией носительства вируса**, когда пораженная ВИЧ иммунная система не способна справляться со своей задачей и развиваются различные инфекционные заболевания (например, туберкулез, воспаление легких) и злокачественные опухоли. От заражения до развития заболевания проходят годы, в этот период человек чувствует себя достаточно здоровым, т.е. симптомы заболевания отсутствуют. СПИД лечат комбинацией антивирусных препаратов, что позволяет отсрочить прогрессирование заболевания. К настоящему времени не найдено ни одного лекарства, способного лечить пораженный ВИЧ организм, поэтому СПИД приводит к смерти.

■ Как распространяется ВИЧ?

У человека, зараженного ВИЧ, вирус находится в большинстве тканей организма, особенно много его в лимфатической ткани и биологических жидкостях организма. ВИЧ передается от одного человека другому только через **кровь (в т.ч. менструальную), сперму, влагалищные выделения, околоплодные воды и грудное молоко** только в том случае, если **вышеназванные жидкости ВИЧ-позитивного человека попадут в кровообращение здорового человека**. Попадание в кровообращение другого человека происходит через язвочки и повреждения во влагалище, в заднем проходе, на половом члене, кожи или слизистых оболочках.

■ ВИЧ в основном распространяется:

1. Во время незащищенного влагалищного, орального и анального секса с ВИЧ-инфицированным

ВИЧ может передаваться от мужчины к женщине, от женщины к мужчине, от мужчины к мужчине или от женщины к женщине через кровь (в т.ч. менструальную), сперму, влагалищные выделения тогда, когда названные жидкости ВИЧ-позитивного человека попадают в кровообращение здорового человека (например, через имеющиеся на слизистых оболочках или коже открытые раны или микроповреждения). ВИЧ передается при незащищенном сексуальном контакте и в том случае, когда происходит прерванный половой акт. Риск заражения во время сексуальных контактов способствует наличие нескольких сексуальных партнеров, случайные связи и наличие других заболеваний, передающихся половым путем. ВИЧ передается от мужчины к женщине чаще, чем от женщины к мужчине, поскольку количество ВИЧ в сперме выше, чем во влагалищных выделениях, и вирус легче проникает через слизистую оболочку влагалища.

2. При непосредственном контакте с кровью ВИЧ-инфицированного:

- при использовании с ВИЧ-инфицированным общими иглами и шприцами для инъекций наркотиков, лекарств и т.п.,

- при прямом соприкосновении с иглами и другими медицинскими инструментами, загрязненными зараженными биологическими жидкостями ВИЧ-инфицированного (например, при нанесении татуировки или пирсинге),

- при переливании зараженной крови или пересадке органов – в настоящее время такая вероятность близка к нулю, поскольку донорская кровь и донорские органы основательно тестируются на ВИЧ.

3. От ВИЧ-позитивной матери плоду или новорожденному во время беременности или кормления грудью. Примерно в одной трети случаев передача вируса происходит до родов, однако в большинстве случаев случается во время родов. Риск передачи вируса от матери ребенку составляет в Европе 15–20%. Если ВИЧ-позитивная мать проходит во время беременности антивирусное лечение, ребенок рождается в ходе планового кесарева сечения и мать не кормит ребенка грудью, то ребенок ВИЧ-позитивной матери может быть не инфицирован.

■ Как ВИЧ не передается?

ВИЧ не передается бытовым путем:

- используя одни и те же средства труда: компьютер, школьная доска, телефон, пишущая машинка,
- используя общий туалет: через унитаз, раковину, рулон бумаги, электросушилку для рук, бассейн, баню или одежду,

- используя общую посуду,

- при рукопожатии, прикосновении, объятии или поцелуе,

- занимаясь спортом вместе с человеком, у которого есть ВИЧ/СПИД,

- ВИЧ не передается при чихании, кашле, сморкании или укусе насекомых.

Количество ВИЧ в слюне, слезах, слизи носа, испражнениях, рвотных массах, поте, моче настолько мало, что в том случае, если они не содержат крови, через них заразиться нельзя.

■ Можно ли узнать ВИЧ-инфицированного человека?

Глядя на человека, невозможно понять, инфицирован ли он ВИЧ или нет. Большинство ВИЧ-позитивных выглядят здоровыми и на протяжении многих лет чувствуют себя хорошо. Многие даже не знают, что они инфицированы.

■ Каковы признаки СПИДа?

Следующие симптомы могут указывать на заболевание СПИДом:

- увеличение лимфатических узлов,

- грибковые заболевания слизистой оболочки рта,

- опоясывающий лишай,

- сильное ночное потоотделение,

- температура, продолжающаяся длительное время,

- кашель,

- заметное снижение веса,

- понос, продолжающийся длительное время,

- сильная слабость.

Люди, заболевшие СПИДом, очень восприимчивы к инфекционным заболеваниям. Эти возбудители болезней, которые вызывают заболевание у ВИЧ-позитивного человека, у здорового человека могут не вызвать никаких признаков болезни.

■ Как себя защитить?

См. гл. «Передающиеся половым путем болезни».

■ Как происходило распространение ВИЧ в Эстонии?

Первый случай заражения ВИЧ в Эстонии был зарегистрирован в 1988 году. В течение десяти лет заражение ВИЧ оставалось на относительно низком уровне. Резкий подъем инфицирования среди колющихся наркоманов произошел с 2000 года. **К августу 2008 года в Эстонии за все годы зарегистрировано 6719 ВИЧ-позитивных и 226 случаев СПИДа.** Каково же реальное распространение ВИЧ в Эстонии, никто ответить не может. Во всяком случае, Эстония поднимается на одно из первых мест в Европе по взрывоподобному росту инфицирования ВИЧ. Кроме быстрого распространения тревогу вызывает тот факт, что большинство инфицированных составляет молодежь в возрасте 15–24 лет.

Для учителя

Исследования, проведенные Л. Лыхмусом и другими в 2003, 2005 и 2007 годах для выяснения связанных с ВИЧ/СПИДом знаний и позиций учащихся в возрасте 10–18 лет, показывают, что хотя знания учащихся за этот период улучшились, среди учеников по-прежнему существуют неверные представления о путях распространения ВИЧ.

Ниже приведены наиболее важные результаты исследования 2007 года:

Что касается путей распространения ВИЧ-инфекции, то большинство молодых людей знают, что, пользуясь при инъекциях общим шприцем, можно заразиться самому, и что риск заражения можно снизить, используя во время каждого сексуального контакта презерватив. В то же время меньше половины из них знают, что комары не являются переносчиками ВИЧ. Половина 10–13-летних и целых 15% 19–29-летних считают, что ВИЧ можно заразиться, пользуясь с носителем вируса общей посудой, несколько меньшее количество отвечавших считают, что можно заразиться, плавая в одном бассейне или пользуясь общим туалетом с инфицированным человеком.

Что касается снижения риска передачи ВИЧ от матери ребенку, то свыше половины 14–29-летних молодых людей знают, что риск можно снизить, избегая кормления грудью. Меньше всего знают о родах при помощи кесарева сечения, как о мере по профилактике распространения инфекции.

В отношении методов предупреждения передаваемых половым путем заболеваний большинство молодых людей знают, что использование презерватива помогает избежать заражения ЗППП. Меньше всего знания молодежи о том, что противозачаточные таблетки не предохраняют от половых болезней.

Большинство отвечавших молодых людей не прекратило бы общаться с ВИЧ-инфицированным другом или знакомым, однако только половина 14–15-летних согласилась бы, чтобы ВИЧ-инфицированный учитель продолжал бы работать в школе.

Эти результаты отчетливо показывают, что учителю отводится важная роль в опровержении ложных представлений, передаче истинных знаний и формировании толерантных установок.

Информацию о распространении ВИЧ в Эстонии можно найти на сайте Инспекции Охраны Здоровья www.tervisekaitse.ee.

Тест на ВИЧ можно сделать, обратившись к большинству врачей, в Центре профилактики СПИДа, в консультационных центрах для молодежи по всей Эстонии. См. приложение «Куда обратиться за информацией и помощью».



Использованная литература

1. AIDSi Ennetuskeskus, www.aids.ee. (Центр профилактики СПИДа, www.aids.ee)
2. Harro, M., Rüütel, K. HIV-nakkuse ja AIDSi olemus ning ennetamine. Tartu, 2004. (Харро, М., Рюйтель, К. Сущность и предупреждение ВИЧ и СПИДа. Тарту, 2004.)
3. Kull, M. Millele pöörata tähelepanu HIV/AIDSi ennetushariduses? Nõuandeid õpetajale uurimuse "HIVI/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas" põhjal. Tervise Arengu Instituut, Tallinn, 2003. (Куль, М., На что обращать внимание в профилактическом образовании по борьбе с ВИЧ/СПИДом? Рекомендации учителю на основании исследования «Знания, позиции и поведение среди молодежи Эстонии в отношении ВИЧ/СПИДа» Институт Развития Здоровья, Таллинн, 2003)
4. Lõhmus, L., Trummal. HIV/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tallinn, 2007. (Лыхмус, Л., Труммал. Знания, позиции и поведение среди молодежи Эстонии в отношении ВИЧ/СПИДа. Таллинн, 2007)
5. Mänd, K. (koost.) Terve noor. AIDSi Ennetuskeskus, Tallinn, 1998. (Мянд, К. (сост.) Здоровый подросток. Центр профилактики СПИДа, Таллинн, 1998)
6. Tervisekaitse inspeksioon, www.tervisekaitse.ee. (Инспекция Охраны Здоровья, www.tervisekaitse.ee)

3.11 ПОРНОГРАФИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

■ Что такое порнография?

Порнография – это детальное словесное описание или изображение сексуальных действий в литературе, фильме и т.д., имеющее целью сексуальное возбуждение.

Слово «порнография» происходит от греческих *πόρνος* – разврат и *γράφω* – пишу, рисую, описываю и указывает на что-либо, что связано с целью достижения сексуального возбуждения. Понятие порнография может различаться в зависимости от субъективной оценки каждого. В разные времена и в различных обществах порнографию определяли по-разному. Так, например, каталог белья может в одном обществе квалифицироваться как порнография, а в другом – нет.

Часто спрашивают, чем отличаются порнография и эротика. Вероятно, здесь нет такой уж четкой границы и это разграничение во многом зависит от личных предпочтений. Как правило, чем детальнее изображены половые органы и сексуальные действия и чем более прямолинейно это направлено на достижение сексуального возбуждения зрителя или читателя, тем вероятнее, что речь идет о порнографической продукции. Важен также контекст, в котором представлена та или иная сцена – так, например, детальная сексуальная сцена в романе, в котором в общем-то о сексуальности не идет речи, очевидно не является порнографической.

Понятие порнографии включает в себя следующие аспекты:

- 1) порнографические материалы **выпущены для продажи** как можно более широкой аудитории,
- 2) часто порнографию характеризует **нереалистичное действие сексуального содержания**,
- 3) порнографические материалы направлены **на достижение сексуального возбуждения** у потребителя.

■ Почему в сексуальном воспитании надо рассматривать тему порнографии?

Молодежь получает связанную с сексуальностью информацию из разных источников – полученную в школе и дома информацию дополняют телевидение, радио, книги, пресса, Интернет. Порнографическая продукция легко доступна для молодежи, хотя это и запрещено законодательством. Из учащихся выпускных классов основных школ Эстонии с содержанием секс-журналов познакомились 82% мальчиков и 43% девочек (**исследование KISS, 1999**). Многие исследователи нашли, что у мальчиков больший интерес вызывают техника полового акта и эмпирическая сторона сексуальной жизни, поэтому их больше интересуют порнографические издания и видеофильмы. Девочек же больше интересуют чувства, фантазии и отношения, поэтому они больше читают литературу, статьи с советами и страницы с ответами на письма в журналах. Однако интерес к порнографии со стороны обоих полов в подростковом возрасте можно считать нормальным явлением.

Порнографический и коммерческий материал сексуального содержания, с одной стороны, вызывает у молодежи **вопросы**, на которые они часто не могут получить четких ответов, а с другой стороны – **противоречивые чувства**. Молодые люди могут рассуждать над следующими вопросами: *Является ли реальностью то, что изображается в порнографии? Должен ли я тоже все это уметь делать в будущем? Действительно ли испытывают актеры в порно-фильмах те чувства, которые показаны крупным планом? Должна ли эрекция длиться так долго? Должен ли я стыдиться того, что, глядя на эти изображения, у меня возникает сексуальное возбуждение?*

Поэтому в сексуальном воспитании нельзя пройти мимо темы порнографии. Молодежи надо объяснять, почему выпускается порнография, что это такое, можно ли это смотреть, почему это нравится людям и что делать с чувствами и мыслями, которые вызывает потребление порнографии.

■ Почему потребляют порнографию?

Многим людям нравится смотреть, читать или слушать материалы, вызывающие сексуальное возбуждение – музыку, искусство, различные изображения, фильмы, истории и т.д. Порнография также вызывает у потребителей сексуальное желание и возбуждение. Иногда порнографические материалы применяются для достижения сексуального возбуждения, чтобы затем вступить в сексуальный контакт с партнером или просто получить удовольствие от сексуального возбуждения. Иногда порнографию смотрят вместе с партнером и тогда она становится частью секса. В некоторых случаях порнография является заменой отсутствующему сексуальному партнеру. Молодежь изучает порнографическую продукцию часто из любопытства и увлекательности.

Каждый сам может решать, делать ли порнографию частью своей сексуальной жизни, или нет.

■ Какие существуют проблемы, связанные с порнографией?

Изображенные в порнографических материалах нереальные позы, непропорционально большие половые органы и часами продолжающиеся половые акты могут показаться молодежи реальностью, с которой им самим придется справляться. Сравнение своего тела или сексуальности с порнографией может вызвать вопросы в отношении своего тела и его нормальности. **Порнография является чистойшей выдумкой**, хотя ее и изображают люди из плоти и крови. Трудности и проблемы реальной жизни остаются за камерой, порно-звезды никогда не бывают в плохом настроении и не испытывают стресса, не боятся забеременеть или заболеть половой болезнью. Порнография создает впечатление, что в сексуальной жизни нет места слабости, неуверенности и любви. В порнографии прослеживается превосходство мужчины над женщиной. Как женщина, так и мужчина всегда должны быть готовы к сексу и непременно достигать оргазма.

Порнография вызывает амбивалентные чувства. С одной стороны, возникает сексуальное возбуждение, с другой стороны, указанные преувеличения могут вызывать неловкость и отвращение. Если и окружение будет безоговорочно осуждать порнографию, то в конечном итоге молодые люди могут начать испытывать противоречивые чувства вины, смешанные с возбуждением, и воспринимать свою сексуальность, как что-то нечистоплотное или испорченное.

Порнографическая промышленность часто связана с наркотиками, проституцией и преступностью. Многие «актеры» являются жертвами сексуального насилия и часто переживали ненадлежащее обращение уже в раннем детстве. Использование детей для изготовления порнографической продукции и распространение этой продукции во многих государствах наказуемо. В большинстве стран установлены также ограничения на продажу порнографических материалов несовершеннолетним.

■ Порнография и эстонское законодательство

Продажу и распространение порнографии регулирует закон о регулировании распространения материалов, пропагандирующих порнографию и насилие или жестокость, согласно которому порнографией считается такой способ изображения, который, игнорируя или оставляя на заднем плане прочие человеческие связи, пошло и навязчиво выставляет на первый план сексуальные действия. **Запрещено распространение и показ материалов порнографического содержания несовершеннолетним, так же, как и теле- и радиопередачи такого же содержания.** Порнографию могут демонстрировать имеющие соответствующую лицензию магазины, кинотеатры, видеозалы или другие места, но в этих помещениях не разрешено находиться несовершеннолетним. Продажа порнографической продукции должна быть организована таким способом, который не позволяет несовершеннолетнему ознакомиться с материалом, материалы не должны быть выставлены на видное место. Нарушители этих требований наказываются денежным штрафом.

Для учителя

По мнению исследователей, мальчики и девочки могут по-разному соприкоснуться с порнографией и иметь к ней разное отношение. Поэтому тему порнографии рекомендуется рассматривать в отдельных группах мальчиков и девочек. Обсуждая это вместе, существует опасность, что у молодежи не хватит смелости высказать свое мнение.

Желательно **избегать показа порнографических материалов на уроке**, поскольку это может вызвать у учащихся возбуждение и чувство неловкости, в этом случае это будет являться нарушением требования приватности. Порнографические изображения или видео могут также вызвать чувство отвращения, если они превышают личные границы терпимости.

При рассмотрении темы учителю следует **воздерживаться от оценок**, поскольку пренебрежительное отношение к порнографии может придать негативную окраску и другим темам, связанным с сексуальностью, и вызвать чувство вины.

Важно подчеркнуть, что:

порнография не изображает того, что большинство мужчин и женщин на самом деле ждут от сексуальных отношений, женщины часто изображаются как объекты удовлетворения сексуальных потребностей мужчины,

в порнографии изображаются искусственно увеличенные половые органы и в реальности невозможные или крайне неудобные позы при половом акте, сексуальное возбуждение показано сильно преувеличенным, и женщины «получают оргазм» от действий, которые в реальной жизни никакого наслаждения не вызывают,

потребление порнографии вызывает сексуальное возбуждение,

порнография – это бизнес, за которым могут стоять наркомания и преступность, неуважение и ненадлежащее обращение с женщинами.

Рассмотрение этой темы, определенно, не ставит целью запрещение для молодежи порнографической продукции. Целью обсуждения порнографии является **опровергнуть ложные представления** и дать понять, что фантазия и реальный мир – это разные вещи. При обсуждении темы целесообразно обратить внимание на понятие порнографии, ее потребление, содержание и производство.



Использованная литература

1. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 2001. (Сентервалл, Э. Любовь! Знаешь, Она есть! Эстонский Союз Планирования Семьи, Таллинн, 2001)
2. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001. (Папп, К., Парт, К., Тырик, С. Молодежное исследование KISS-1999. Эстонский Союз Планирования Семьи, Тарту, 2001)
3. Pornograafilise sisuga ja vägivalda või julmust propageerivate teoste leviku reguleerimise seadus. Riigi Teataja I 1998, 2, 42, www.riigiteataja.ee. (Закон о регулировании распространения материалов, пропагандирующих порнографию и насилие или жестокость, Riigi Teataja I 1998, 2, 42, www.riigiteataja.ee)

3.12 СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Любовь и сексуальность имеют и негативные стороны. Различные формы проявления сексуального насилия встречаются повсеместно и во всех слоях общества, встречаются они и среди живущих вместе пар. Жертвы насилия, в том числе сексуального изнасилования, страдают как физически, так и душевно. При рассмотрении данной темы учащимся следует объяснить содержание связанных с сексуальным насилием понятий, научить, как распознать сексуальное насилие, как себя защитить и разоблачить уже свершившиеся деяния.

■ Понятие сексуального насилия и его разновидности

В широкой трактовке **насилие** – это агрессия или причиняющее вред поведение по отношению к другому человеку, которое включает в себя умышленное причинение физической или душевной боли.

Различают следующие виды насильственного поведения:

Психологическое насилие: например, игнорирование, молчание, угроза, преследование, вмешательство, причинение беспокойства, запугивание, брань, унижение, пренебрежение, манипулирование. Психологическое насилие часто выступает в скрытой форме и поэтому его бывает трудно определить.

Физическое насилие: например, дерганье за волосы, толкание, удержание, нанесение ударов, побои, удушение, применение оружия.

Сексуальное насилие: например, нежелательное сексуальное внимание, телефонные звонки и письма сексуального содержания, предложение порнографических материалов, сексуальное домогательство на рабочем месте, принятие женщины или мужчины как объекта (причисление ее/его к средству получения сексуального наслаждения), нежелательное сексуальное прикосновение, навязывание секса, попытка изнасилования или изнасилование.

Различные формы насилия могут выступать вместе. Все формы насилия всегда содержат и психологическое насилие.

Чтобы распознать сексуальное насилие и его разновидности, следует ознакомить молодежь с этими понятиями и уяснить их смысл. Как видно из вышеизложенного описания сексуального насилия, к общему понятию сексуального насилия относятся как **сексуальное домогательство**, ненадлежащее обращение в отношении детей, так и изнасилование.

■ Сексуальное домогательство

Сексуальное домогательство часто бывает трудно определить. Часто исходят из субъективной оценки отвечающего или объекта домогательства. Сексуальным домогательством может быть любое действие с сексуальным подтекстом, вызывающее у жертвы чувство неудобства, отвращения или страха, например, прикосновение (похлопывание по ягодицам, ощупывание в общественном транспорте и т.п.), взгляды, поцелуи, раздевание, принуждение смотреть как раздевается другой, принуждение смотреть непристойные фотографии и т.п., сквернословие, непристойные намеки или замечания, угрозы, принуждение к сексуальным действиям. Часто сексуальным домогательством занимаются люди, имеющие какую-либо власть над жертвой.

Обнаружено, что люди с различным жизненным опытом и разной степенью зрелости воспринимают одну и ту же ситуацию по-разному. Так, например, молодые люди, в жизни которых сексуальность не занимает важное место, могут негативно воспринимать попытки сексуального сближения, шутки сексуального содержания и эротику. Жертвой сексуального домогательства могут стать как мальчики, так и девочки, мужчины и женщины.

Хотя сексуальное домогательство и определяется субъективной оценкой, **оно является недопустимым и приравнивается к сексуальному насилию**. Даже если оно ограничивается только словами, оно все же представляет собой посягательство на личность человека и оскорбляет его честь. **Важно распознать сексуальное домогательство и отреагировать на него (информировать, искать помощь)**, по возможности привлекая свидетелей. Важно объяснить, что сексуальное внимание может являться дискриминирующим, и можно выступить против сексуального домогательства.

■ Ненадлежащее сексуальное обращение в отношении детей

Ненадлежащим сексуальным обращением в отношении детей является вовлечение незрелого по своему развитию, зависимого ребенка или подростка в сексуальные действия, которые ребенок/подросток сам не способен осознать, с которыми он не согласен и которые противоречат принятым в обществе ценностям и нормам. Ненадлежащее сексуальное обращение в отношении детей – это любые действия сексуального содержания в отношении ребенка, превышающие нормы общения с ним.

В этом случае обычно пользуются невинностью и доверчивостью ребенка. Дети, как правило, верят и доверяют взрослым, особенно членам своей семьи.

Согласно Уголовному кодексу Эстонии, вступление в сексуальную связь с ребенком моложе 14 лет является наказуемым.

Ненадлежащее сексуальное обращение в отношении детей подразделяется на сексуальную эксплуатацию и сексуальное насилие.

Сексуальной эксплуатацией ребенка является ненасильственная эксплуатация ребенка в качестве сексуального объекта для удовлетворения своего сексуального желания, которую характеризуют, например, следующие признаки: игры сексуального содержания, изготовление порнографических изображений, фотографий или фильмов с участием ребенка, демонстрация ребенку эротических изображений, фотографий или фильмов, разговоры с ребенком на связанные с сексуальностью и сексуальным поведением темы эротичным неподобающим способом, замечания сексуального характера в адрес **ребенка**.

Направленное против ребенка сексуальное насилие – это удовлетворение сексуального желания с использованием ребенка против его воли в ситуации, когда ребенок не способен отказаться от этого и защитить себя вследствие неравенства психических и физических сил. Разновидностью направленного против ребенка сексуального насилия является **инцест или кровосмешение** – это любое сексуальное действие, начиная с ласк и заканчивая сексуальной связью, которое происходит между двумя членами семьи, не женатыми между собой. Обычно жертвами инцеста становятся дети, и насильником в большинстве случаев является отец или отчим, мать или мачеха, братья, сестры, двоюродные братья или сестры и другие члены семьи.

Ненадлежащее сексуальное обращение в отношении ребенка может продолжаться годами. Ребенка могут запугивать, улаживать обещаниями или подарками. Ребенок стыдится, чувствует себя совиновым и боится, что его признанию все равно никто не поверит.

Ребенок, ставший жертвой ненадлежащего сексуального обращения, нуждается в немедленной помощи и прекращении ненадлежащего обращения. Ребенок должен получить подтверждение, что он является жертвой, а не виновным, и он имеет право рассказать кому-либо о случившемся, чтобы получить помощь.

■ Изнасилование

Речь идет об изнасиловании, когда кого-либо вопреки его воле принуждают силой или угрожая применением физического насилия к сексуальным действиям или вступлению в сексуальную связь. Как правило, жертвами являются девочки, женщины и дети, а насильниками – мужчины. Целью сексуального насилия, в т.ч. изнасилования, является демонстрация власти и превосходства, в меньшей степени – получение сексуального удовлетворения. При этом виновнику безразлично, кто является жертвой, где она находится или как выглядит. Обычно насильника представляют как чужого мужчину, неожиданно нападающего на жертву в темном уголке парка. По данным полиции, такие случаи являются редкими. Обычно насильником бывает знакомый, даже сожитель. И чужие люди прежде всего пытаются познакомиться с жертвой, и только потом нападают.

В любом случае при сексуальном изнасиловании необходимо рассказать о случившемся, чтобы получить помощь. Может быть психологически трудно обратиться в полицию, однако необходимо, чтобы задержать виновного. Женский врач или судебный врач может определить возможные повреждения и заражение, оказать помощь и помочь избежать нежелательной беременности. Кроме того, еще в течение нескольких часов после изнасилования можно собрать улики (семенная жидкость, одежда и т.д.). Данные исследований могут быть позже использованы в суде.

■ Что показывают исследования относительно сексуального насилия?

Вследствие существования разных методик и определений понятия сексуального насилия результаты исследований относительно случаев сексуального насилия также отличаются.

В проведенном в 1999-м году [исследовании KISS](#) (1676 опрошенных) на вопрос «Испытывал ли ты когда-либо чувство, что в отношении тебя применяется сексуальное домогательство – неприятные прикосновения, неоднократные предложения, телефонные звонки неприятного содержания и т.д.» положительно ответили около одной трети девочек и около пятой части мальчиков выпускных классов основных школ. Сексуальное домогательство девочки испытывали, в основном, со стороны своих ровесников, но иногда и со стороны незнакомых взрослых, мальчики – главным образом, со стороны лиц своего возраста. На вопрос «Подвергался ли ты когда-либо сексуальному насилию – принуждался к сексуальной связи, оральному сексу, должен был раздеться – т.е. выполнять какие-либо сексуальные действия вопреки своей воле?» ответили положительно 3,5% всех опрошенных (девочки 5,7% и мальчики 1,1%).

[По данным исследования 2000 года Таллиннского центра поддержки детей](#) среди таллиннских школьников 12-18 лет (2006 опрошенных), 42% получали оскорбительные замечания (62% девочек и 36% мальчиков), 21% – оскорбительные намеки и предложения вступить в половую связь, 19% подвергались преследованию на улице, 18% неоднократно получали письма и телефонные звонки (25% девочек и 14% мальчиков), 13% испытывали телесное прикосновение (33% девочек и 7% мальчиков), 7% демонстрировались половые органы, 7% получали предложения секса за деньги, 4,3% подвергались попытке изнасилования (в основном, девочки) и 1,3% подверглись изнасилованию (все из них девочки).

■ Чувства после сексуального насилия

Сексуальное насилие вызывает у жертвы чувства стыда и вины, обиды, унижения и страха. После случившегося наступает шоковая реакция, признаки которой варьируют от апатии до приступов паники, добавляются боль, бессонница, страх, постоянная настороженность, нервозность, отдаление, недоверие, низкая самооценка, волнение, депрессивность, чувство безнадежности и т.д. После сексуального насилия потерпевший проходит все **послекризисные реакции** и для того, чтобы справиться со случившимся, **жертва сексуального насилия нуждается в психологической, медицинской помощи и помощи жертвам преступлений**, чтобы не допустить появления посттравматического стрессового расстройства

■ Как себя защитить?

Для предупреждения сексуального насилия и собственной защиты необходимы:

- 1) **умение распознать** рискованную ситуацию, связанную с сексуальным домогательством/сексуальным насилием,
- 2) знать свои **права**,
- 3) **самоутверждающее поведение**.

Распознать сексуальное домогательство иногда бывает непросто. Например, девочки могут быть польщены чьим-либо сексуальным вниманием (например, двусмысленными замечаниями относительно одежды, похлопыванием по ягодицам) и не осознавать, что это является сексуальным домогательством. Важно, чтобы молодые люди замечали рискованные ситуации, которые могут привести к сексуальному насилию, и умели бы их избегать (заводить контакты с чужими людьми, садиться в машину с незнакомым, ехать в машине с выпившим водителем и т.д.).

Осведомленность относительно всеобщих прав человека (права быть самим собой, чувствовать, говорить «нет», говорить «да», говорить «мое тело принадлежит мне», рассказывать о неприятностях и искать помощь) является условием самоутверждающего поведения.

Умение самоутвердиться формируется в ходе взросления ребенка, под влиянием семьи и воспитания. Умение постоять за себя и за других очень тесно связано со сформировавшимися ценностями, самооценкой и общими социальными навыками проживания.

■ Что делать и куда обращаться, если имело место сексуальное насилие?

Если имело место сексуальное насилие, ребенок или подросток может обратиться за помощью:

к взрослому человеку, которому он доверяет (родитель, родственник, знакомый, сосед, учитель и т.д.),

к специалисту, работающему с молодежью (школьный врач, психолог, социальный работник, консультант по делам молодежи, семейный врач, учитель, женский врач, инспектор по охране детства, молодежная полиция),

в учреждения, которые занимаются проблемами молодежи (Тартуский центр поддержки детей – www.tugikeskus.org.ee, Таллиннский центр поддержки детей – www.lastetugi.ee, консультационные центры для молодежи – www.amor.ee, приюты для детей и подростков, полиция),

позволив по детскому телефону доверия (в Таллинне 1345) или написав на консультационный портал www.lapsemure.ee,

позволив по телефону помощи жертвам преступлений.

См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью».

Для учителя

Результаты исследований показывают, что рассмотрение тем сексуального домогательства и насилия имеют большое значение, поскольку большое количество учащихся подвергались сексуальному домогательству в той или иной форме, встречается также прямое сексуальное насилие (см. результаты исследований выше).

Необходимо определение различных форм сексуального насилия, развитие умения распознавания сексуального насилия, осознание своих прав и развитие у учащихся навыков самоутверждения.

Некоторые **важные принципы** при рассмотрении темы:

Любое насилие недопустимо и противозаконно.

Большинство знает, что изнасилование является противозаконным. Но немногие сознают, что сексуальное домогательство, а также убеждение и принуждение к сексуальной связи тоже являются противозаконными. Это касается также принуждения со стороны друзей, парня/девушки, партнера, супруга.

Жертва не виновата в насилии.

Распространено мнение, что если женщина одевается или ведет себя сексуально, то она сама провоцирует насилие и поэтому сама виновата. Ничто не оправдывает насилия и в этом нет вины жертвы. Каждое насильственное действие внушает жертве страх и причиняет боль (как психологическую, так и физическую). Это противозаконно и об этом всегда следует информировать.

Насилие, которое имеет место в близких отношениях, не является частным делом партнеров, и оно не прекратится само собой.

Как правило, такие случаи повторяются. Если сексуальное насилие встречается в браке или совместной жизни, то этому точно так же нет никаких оправданий.

Став жертвой домогательства или насилия, необходимо искать помощь.

Всегда надо искать помощь и не оставаться один на один со своей проблемой.

Если сексуальному домогательству подвергались, по всей видимости, многие учащиеся, то изнасилованию или сексуальному насилию в отношении детей подвергались лишь единицы. Имея в виду последних, учитель при разговоре на тему сексуального насилия и называя явления своими именами должен «дать право» именно тем учащимся, которые сами это испытали. Такой подход даст понять учащимся, что о случившемся можно говорить и для этого существует помощь.

Учитель играет важную роль в ознакомлении учащихся **с возможностями получения помощи**, сообщив контактные адреса соответствующих учреждений. Поскольку приведенные в этой книге адреса и телефоны могут измениться, было бы целесообразно перед рассмотрением темы проверить их еще раз. Учитель может оказаться и тем заслуживающим доверия взрослым, к которому ребенок, ставший жертвой сексуального насилия, обратится в первую очередь. В этом случае учитель может быть только доверенным лицом и посредником между ребенком и специалистом, но не тем, кто будет разрешать ситуацию.



Использованная литература

1. Cohen, T. Lapse seksuaalne väärkohtlemine ja sellega seonduvad probleemid. Toim Rajasaar, I. Rahvusvahelinekonverents "Laps ja vägivald". Ettekanded. Tallinn, 2001. (Кохен, Т. Ненадлежащее сексуальное обращение в отношении ребенка и связанные с этим проблемы. Ред. Раясаар, И. Международная конференция «Ребенок и насилие». Доклады. Таллинн, 2001)
2. Kase, H. Lähisuhte vägivald. Tallinn, 2004. (Касе, Х. Насилие в близких отношениях. Таллинн, 2004)
3. Kase, H. Vaikijate hääl. Tallinn, 2002. (Касе, Х. Голоса молчащих. Таллинн, 2002)
4. Korp, E. Laps. Elu, probleemid ja lahendused. Tallinn, 2002. (Корп, Э. Ребенок. Жизнь, проблемы и решения. Таллинн, 2002)
5. Kõiv, K. Koolivägivalda mitu palet. Rmt.: A. Tikerpuu (toim.), Eesti Lastekaitse Liidu konverents "Ei vägivalle". Konverentsi materjalid. Lastekaitse Liit, 2001. (Кыйв, К. Разные лики школьного насилия. А. Тикерпуу (ред.), Конференция Эстонского Союза Охраны Детей «Нет насилию». Материалы конференции. Союз Охраны Детей, 2001)
6. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003. (Меннен, П., Гейслер, Д. Первая любовь. Издательство «Koolibri», Таллинн, 2003)
7. Mänd, K. Terve noor. AIDSi Ennetuskeskus, Tallinn, 1998. (Мянд, К. Здоровый подросток. Центр профилактики СПИДа, Таллинн, 1998)
8. Papp, K., Kontula, O., Kosonen, K. Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaaliset riskinotot. Väestöliitto, 2000. (Папп К., Контула О., Косонен К. Сексуальное поведение взрослых молодых людей и сексуальные риски. Союз Населения, Хельсинки, 2000)
9. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001. (Папп, К., Парт, К., Тырик, С. Молодежное исследование KISS-1999. Эстонский Союз Планирования Семьи, Тарту, 2001)
10. Seksuaalse enesemääramise vastased süüteod. Karistusseadustik. Riigi Teataja I 2001, 61, 364, www.riigiteataja.ee. (Виновные деяния, направленные против сексуального самоопределения. Кодекс о наказании. Riigi Teataja I 2001, 61, 364, www.riigiteataja.ee)
11. Soonets, R. jt. Laste väärkohtlemine. Tartu, 1997. (Соонетс, Р. и др. Ненадлежащее обращение в отношении детей. Тарту, 1997)

4.

АКТИВНЫЕ РАБОТЫ

4.1 СЕКСУАЛЬНОСТЬ – КАК ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ: СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СЛОВА

■ **Тема учебной программы по сексуальному воспитанию:
Сексуальность и сексуальный словарный запас**

Цели обучения

- Учащийся должен понимать разностороннюю сущность сексуальности.
- Учащийся должен уметь приводить примеры различных аспектов сексуальности.
- Учащийся должен владеть связанным с темой сексуальности словарным запасом.

Для учителя

Молодые люди часто связывают свою сексуальность лишь с сексуальным половым контактом. Учащимся следует разъяснить, что сексуальность включает в себя близость, наслаждение, самоопределение, продолжение рода. Говоря о сексуальности, старайтесь подойти к теме с позитивной стороны, выражайтесь ясно и прямо, используя уместные в соответствующем возрасте слова и понятия. Обратите внимание на то обстоятельство, что связанный с сексуальностью словарный запас хоть и многообразен, но следует понимать значение различных слов и их уместность в плане применения. См. главу «Сексуальность – как об этом говорить?».

Необходимые материалы

Старые журналы и газеты (по возможности из разных областей, за искл. Порнографии), большие листы бумаги, ножницы, клей.

■ **Ход урока**

1. Введение
2. Рассказ учителя «Что такое сексуальность?»
3. Работа в группе «Изображения, связанные с сексуальностью»
4. Работа в группе «Сексуальный словарный запас»
5. Заключение

Введение

Представьте тему начинающегося урока. Попросите учащихся сложить все принесенные из дома журналы и газеты в одну стопку или ящик, чтобы впоследствии работа в группе проходила более слаженно.

Урок можно начать с проигрывания какой-нибудь популярной песни, слова которой всем понятны, и попросить учащихся сказать, какие мысли вызывает у них песня и о чем она. После этого можно сказать, что на уроке речь пойдет о сексуальности и связанных с ней словах.



Рассказ учителя «Что такое сексуальность?»

Каждый человек – молодой или пожилой, состоящий в браке или одинокий, здоровый или больной – сексуален, несмотря на то, активен он в сексуальном плане или нет. Поэтому сексуальность является внутренним свойством человека, и она может быть не видна со стороны (сексуальные мысли, чувства, тоска). Сексом или сексуальным поведением называют ту часть сексуальности, которая функционирует и вне внутреннего мира человека (например, сексуальный контакт). В отношениях с другим человеком – способность через сексуальность разделять близость и наслаждение. Сексуальность может выражаться в нежном объятии или быть серьезной и непреодолимой силой. Она может быть страстной, игривой, смешной, но также опасной и серьезной. Разъясните учащимся различные аспекты сексуальности: рождение ребенка, наслаждение, любовь, забота, близость, самоопределение, а также обсудите, какие различные аспекты сексуальности важнее остальных в разном возрасте. См. главу «Сексуальность – как об этом говорить?».



Работа в группе «Изображения, связанные с сексуальностью»

Цель работы в группе состоит в том, чтобы обсудить понятие «сексуальность» и привести примеры ее различных аспектов; рассказать о том, что понятие сексуальности не означает только сексуальный половой контакт, и что у каждого человека имеется свое представление о понятии сексуальности. Перед началом работы в группе напишите на доске четыре важных аспекта сексуальности:

- сексуальность как самоопределение (*Кто я?*),
- сексуальность как любовь, забота, близость,
- сексуальность как наслаждение и хорошее совместное время препровождение,
- сексуальность как возможность рождения ребенка.

Разделите учащихся на группы. Дайте каждой группе листы бумаги и не менее двух журналов или газет. После этого дайте следующее задание:

Вырежьте из газет или журналов иллюстрации, которые, по вашему мнению, связаны с различными аспектами сексуальности. Наклейте иллюстрации на бумагу!

В конце работы в группе попросите все группы продемонстрировать результаты работы и обсудите следующие вопросы:

- Какие чувства владели вами, когда вы выполняли это задание? Вам было стыдно, интересно, весело?
- Слово «сексуальность» имеет для вас хорошее или плохое значение? Почему?

Подбодрите учащихся, чтобы они смелее высказывали свои мнения, и поясните, что у разных людей и в разном возрасте представление о сексуальности может быть разным. Объясните, что сексуальность включает в себя широкий круг тем, и что, говоря о сексуальности, необходимо уважать чувства других людей и их право на разные мнения.

Заключение

При подведении итогов урока подчеркните, что в понятие сексуальности разные люди вкладывают разный смысл. С сексуальностью связаны личные чувства, и в отношении сексуальности есть очень много слов с разными оттенками. Чтобы не задеть чувств партнера по беседе, необходимо знать и использовать подходящие для каждой отдельной ситуации слова.

Рекомендации учителю

В ходе работы в группе «Изображения, связанные с сексуальностью» может возникнуть тема порнографии. В этом случае необходимо обязательно раскрыть для учащихся эту тему и обсудить ее. См. главу «Порнография и сексуальность», транспарант «Порнография».



Использованная литература

1. Centerwall, E. Sexualities. Solna, Eric Centerwall & RFSU, 2001. (Сентервалл Э. Сексуальности. Сольна, Эрик Сентервалл и RFSU, 2001)

4.2 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА: ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА У ДЕВОЧЕК И У МАЛЬЧИКОВ

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Изменения, происходящие в подростковом возрасте

Цели обучения

Учащиеся должны знать о физических, эмоциональных и социальных изменениях, сопровождающих переходный возраст.

Учащиеся должны уметь справляться с происходящими в переходном возрасте изменениями.

Учащиеся должны понимать, что изменения переходного возраста являются одним из их этапов развития при становлении взрослым.

Учащиеся должны знать, куда обратиться со своими тревогами и проблемами.

Для учителя

Изменения, которыми сопровождается переходный возраст, могут вызвать у учащихся разные чувства: замешательство, волнение, неловкость, гордость. Задача учителя заключается в том, чтобы помочь учащимся понять, какими изменениями сопровождается переходный возраст и как с ними справляться. Учащимся также важно понять, что у них есть возможность получить ответы на вопросы и найти поддержку у взрослых. Открытое и безопасное обсуждение этой темы содействует развитию молодежи. В то же время, надо учитывать, что различный темп развития учащихся требует деликатного подхода к этой теме. В одном и том же классе могут находиться ученики в переходном возрасте и те, у которых изменения переходного возраста еще не начались. Большие различия существуют также между мальчиками и девочками, поскольку переходный возраст у девочек начинается раньше, чем у мальчиков. С другой стороны, следует подчеркнуть, что рано или поздно все мальчики и девочки проходят через множество похожих изменений. При рассмотрении этой темы важно не допустить насмешек на почве различий и объяснить, что позже различия в развитии и внешности исчезают. См. главу «Изменения переходного возраста», активные работы «Из мальчика в мужчину» и «Рассказы девочек».

Учащиеся спрашивают

- ? Как долго продолжается переходный возраст?
- ? Как узнать, что ты превратился в мужчину?
- ? Когда прекращает расти грудь?
- ? Почему у меня так много прыщей?
- ? Почему у девочек происходит менструация?

Необходимые материалы

Листы бумаги А4, рабочий лист «Здравствуйте!», рабочий лист «Изменения переходного возраста», транспарант «Изменения переходного возраста у мальчиков» и транспарант «Изменения переходного возраста у девочек».

■ Ход урока

1. Введение
2. Работа в паре «Изменения»
3. рассказ учителя на тему «Изменения переходного возраста у мальчиков и девочек»
4. Игра «Чьи изменения?»
5. Заключение

Введение

Объясните, что цель урока состоит в обсуждении происходящих в переходном возрасте изменений. Зачитайте или попросите учащихся самих прочитать рассказ на рабочем листе «Здравствуйте!». После прочтения спросите:

Кем является герой, от имени которого ведется рассказ – мальчиком или девочкой?

Почему вы так считаете?

Попросите учеников поделиться своим мнением с соседом по парте и назвать причины, почему они так считают, затем поделиться своими мыслями с классом.

В заключение подчеркните, что тема изменений переходного возраста касается всех молодых людей. Точно так же, как различаются у людей внешность и интересы, различается и время начала изменений и их темп, но рано или поздно, это, бесспорно, происходит со всеми.



Работа в паре «Изменения»

Раздайте учащимся пустые листы бумаги. Попросите учеников, чтобы они, разделившись на пары, написали на бумаге те изменения переходного возраста, какие им известны.

Затем попросите учащихся назвать изменения переходного возраста, которые они записали, и напишите их на доске, при необходимости дополните список. Попросите и учеников дополнить свои рабочие листы. Обсудите вместе, какие из этих изменений являются изменениями в теле, какие изменения – в мыслях, а какие – в отношениях.

После этого попросите записанные ими изменения разделить на две группы:

1. Изменения, с которыми легко справиться.
2. Изменения, с которыми трудно справиться.

Обсудите результаты, обведя записанные на доске изменения кружками разного цвета (простой/трудный). Объясните, что некоторые изменения могут быть одновременно как приятными, так и сложными, например, ответственность, увеличение которой дает большую самостоятельность, но в то же время и прибавляет обязанностей.

В ходе общего обсуждения найдите ответы на следующие вопросы:

- Почему происходят эти изменения?
- Почему некоторые изменения кажутся трудными?
- Как справиться с этими изменениями?



Рассказ учителя на тему «Изменения переходного возраста у мальчиков и девочек»

Проведите для учащихся обзор происходящих в переходном возрасте изменений, применяя демонстрационные транспаранты «Изменения переходного возраста у мальчиков» и «Изменения переходного возраста у девочек». В ходе разговора об изменениях подчеркните еще раз индивидуальные различия в созревании и темпе изменений.

Для подготовки к презентации см. гл. «Изменения переходного возраста».



Игра «Чьи изменения?»

Зачитайте учащимся (или пусть ученики это сделают при помощи вырезанных из рабочего листа карточек) названия, приведенные в рабочем листе «Изменения переходного возраста». Если это касается изменений у девочек, то попросите учащихся схватиться за голову, если это касается изменений у мальчиков – то за плечи, а если речь идет об изменениях, которые характерны как для мальчиков, так и для девочек, то попросите встать. Если мнения расходятся, то попросите учащихся обосновать свой выбор. При желании можете использовать данные рабочие листы в качестве самостоятельной работы, отмечая рядом с каждым изменением, касается ли оно девочек (Д), мальчиков (М) или обоих полов (О).

Заключение

В конце урока проинформируйте учащихся о возможностях получения помощи и консультации (школа, родители, заслуживающие доверия взрослые, консультационные центры для молодежи). См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью».

Рекомендации учителю

Предложите учащимся возможность задать анонимные вопросы, поместив в начале урока для этой цели в классе т.н. черный ящик.



Здравствуйте!

Мне хотелось бы рассказать, что со мной произошло за последнее время. Такое чувство, что каждый день что-то меняется. Иногда кажется, будто у меня появилось новое тело, или как будто это вообще больше не мое тело. Другие говорят, что у меня переходный возраст или пубертатный период.



Одно из того, что со мной случилось, – это начали расти волосы в тех местах, где их раньше никогда не было. Например, подмышками. Вообще-то я знаю, что это ОК, но все равно немного странно к этому привыкать.

Затем, конечно же, те изменения, которые непосредственно ощущаются и мне даже нравятся. Например, то, что мой рост существенно увеличился по сравнению с прошлым годом. И вообще мне кажется, что я становлюсь значительно умнее, поскольку сейчас думаю и говорю о таких вещах.

Но есть, конечно, вещи, которые мне совсем не нравятся, например, что я теперь потею, а этот запах не из самых приятных. Сначала мне казалось, что это даже болезнь, но теперь стало ясно, что от этого можно избавиться, если ходить под душ и пользоваться дезодорантом.

Но самое противное – это, конечно, прыщи. Только что, на прошлой неделе, перед тем как пойти на день рождения, у меня посреди лба обнаружился большой и очень неприятный прыщик, от которого никак было не избавиться. Пришлось прикрыть его волосами, и после этого можно было идти на день рождения. Там выяснилось, что не только у меня на лице красовался прыщик.

Есть еще одна вещь, которая меня, честно говоря, смущает. Об этом даже трудно говорить. Однажды мне стало ясно, что мне кое-кто очень нравится (не буду называть имен), и это что-то совершенно новое. Это странно и даже немного пугает, но в то же время классно. Другие говорят, что это нормально. Так ли это?

Говорят, что это переходный возраст. Это значит, что надо ходить в школу со своими прыщами, но, с другой стороны, я теперь выше и умнее. Думаю, что я справлюсь.

Я





Рабочий лист «Изменения переходного возраста»

Увеличение роста

Повышение жирности кожи и волос

Угревая сыпь

Мутация голоса

Рост волос на лице

Рост волос в подмышечных впадинах

Рост волос в области половых органов

Рост груди

Увеличение ширины плеч

Созревание сперматозоидов

Рост полового члена

Рост рук и ног

Рост яичек

Выработка половых гормонов

«Мокрые сны»

Созревание яйцеклеток

Менструация

Перепады настроения

Появление сексуальных мыслей

Появление интереса к своей девушке или своему юноше

Повышение важности дружбы

Иногда чувство одиночества и замешательство

Желание кому-то нравится

Желание быть более самостоятельным

Мысли о будущем

Интерес к своей внешности

4.3 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА У ДЕВОЧЕК: РАССКАЗЫ ДЕВОЧЕК

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Физические изменения, происходящие в переходном возрасте

Цели обучения

- ✓ Учащиеся должны знать, какие изменения происходят в переходном возрасте у девочек.
- ✓ Учащиеся должны понимать связь между началом менструаций и созреванием половых клеток.
- ✓ Учащиеся должны уметь связывать начало менструаций со способностью к деторождению и сексуальностью.
- ✓ Учащиеся должны знать, как ухаживать за своим телом в переходном возрасте.

Для учителя

При рассмотрении темы изменений переходного возраста важно, чтобы как мальчики, так и девочки поняли, какие изменения происходят в переходном возрасте у каждого пола. В то же время, некоторые темы было бы целесообразно рассматривать в отдельных группах мальчиков и девочек. Одной из таких «тем для девочек» является менструация – ее начало, поведение и уход за собой во время менструации. Начало менструаций имеет для девочки большое значение: в ее организме началось созревание яйцеклеток, что говорит ей о том, что она уже почти взрослая женщина, в ней развивается сексуальность, и ее телу нужен другой уход. Как правило, это является положительным опытом, который повышает самооценку. Однако многие испытывают и противоречивые чувства, и девочке может оказаться непросто приспособиться к своей новой женственности. Поэтому важно, чтобы девочки узнали об изменениях переходного возраста, в т.ч. и о менструации, до получения своего личного опыта – тогда адаптация происходит более гладко, и девочка получает позитивный опыт. Девочкам требуются также инструкции по выбору и применению гигиенических средств. Проводя урок, следует иметь в виду, что среди учащихся могут быть как те, у которых менструация уже началась, так и те, у которых еще не началась. Поэтому важно объяснить, что возраст начала менструаций – это вещь сугубо индивидуальная.

Поскольку отдельный урок для девочек предлагает возможность для проведения интимных бесед, то на этом уроке можно поднять и другие темы, в т.ч. тему самоудовлетворения. См. гл. «Строение и функционирование половых органов», «Изменения переходного возраста», «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?» и активная работа «Первый раз: когда наступает правильное время?», транспарант «Самоудовлетворение». Рекомендации учителю относительно соответствующей темы можно найти и в активной работе «Из мальчика в мужчину».

Учащиеся спрашивают

- ? Почему наступают «месячные»?
- ? Сколько крови выделяется у женщины во время менструации?
- ? Откуда выделяется кровь во время менструации?
- ? Что такое тампон?
- ? Можно ли во время «месячных» принимать ванну?
- ? Какие прокладки выбрать?

Необходимые материалы

Гигиенические прокладки и тампоны (с низкой, средней и высокой впитывающей способностью), ножницы, стаканы для воды, гуашь, маленькая ложка для взятия краски, шаровидная колба для демонстрации действия тампона, хозяйственная бумага или пленка, рабочий лист «Что делать?», транспарант «Женские и мужские наружные половые органы», транспарант «Женские внутренние половые органы», транспарант «Гормоны», транспарант «Овуляция, беременность и менструация», транспарант «Созревание яйцеклетки и менструация», транспарант «Строение груди», транспарант «Самоудовлетворение».

■ Ход урока

1. Введение
2. Рассказ учителя на тему «Менструация»
3. Работа в группе «Что делать?»
4. Работа в группе «Презентация гигиенических средств»
5. Заключение

Введение

Представьте тему урока и зачитайте следующий рассказ.

Ирине только что исполнилось 12 лет. Проснувшись как-то утром, она заметила на простыне и ночной рубашке пятна крови, в нижней части живота ощущалось странное напряжение. Ирина сразу догадалась – наступила первая в ее жизни менструация. В школе об этом рассказывали. С мамой у них тоже был разговор. У двоих подружек Ирины «месячные» уже наступили. Ирина вдруг почувствовала волнение, любопытство и гордость одновременно.

Девочка заглянула на кухню и увидела, что там хлопочет мама. Она быстро подбежала к маме и прошептала: «Мама, у меня начались...». Мама взяла Ирину за руку, посмотрела на девочку и сказала: «Это замечательно. Как ты себя чувствуешь? Не хочешь ли сходить под душ? Прокладки у меня в шкафу». Уходя утром в школу, Ирина испытывала особое оживление. Они с мамой договорились, что Ирина позвонит ей на работу, если вдруг понадобится. К счастью, она со всем справилась сама: самочувствие было хорошее, прокладку она поменяла на третьей перемене и даже успела сообщить новость подружкам.

Вечером, когда вся семья собралась за ужином, на столе был торт. «По какому случаю торт?», поинтересовался старший брат Сергей. «Просто потому, что сегодня прекрасный день», – ответила мама.

После прочтения рассказа попросите учащихся описать свои чувства, которые он у них вызвал.

Затем попросите учащихся ответить на вопрос:

- ✓ Каковы приятные и менее приятные стороны начала менструации?

Запишите ответы на доске и обсудите их вместе.

Например:

ПРИЯТНЫЕ	МЕНЕЕ ПРИЯТНЫЕ
Мое тело нормально развивается	Боюсь, что не умею пользоваться прокладками
Я – как мама и другие женщины	Боюсь боли в животе
Я скоро стану взрослой	Я не хочу так быстро повзрослеть
У меня в будущем могут быть дети	Боюсь, что другие догадаются, когда у меня «месячные»



Рассказ учителя на тему «Менструация»

Цель рассказа заключается в том, чтобы объяснить сущность менструации как физиологического процесса и подчеркнуть индивидуальность времени наступления изменений переходного возраста. Учащимся следует раскрыть следующие явления и связи:

- ✓ женские наружные половые органы (*транспарант «Женские и мужские наружные половые органы»*),
- ✓ женские внутренние половые органы (*транспарант «Женские внутренние половые органы»*),
- ✓ выработка половых гормонов (*транспарант «Гормоны»*),
- ✓ связь начала менструации со способностью к деторождению (*транспарант «Овуляция, беременность и менструация»*),
- ✓ ежемесячные изменения слизистой оболочки матки и их связь по времени с овуляцией (*транспарант «Созревание яйцеклетки и менструация»*),
- ✓ продолжительность менструации, выделение крови, вычисление менструального цикла,
- ✓ сущность менструальных болей и как с ними справиться,
- ✓ поведение во время менструации (занятия спортом, плавание, самочувствие),
- ✓ строение и функционирование груди (*транспарант «Строение груди»*).

При рассмотрении темы приведите возможности, куда можно обращаться за помощью с различными проблемами переходного возраста (отсутствие менструаций в 16 лет, менструальные боли, обильные менструации, акне и т.п.) – консультационный центр для молодежи, женская консультация, семейный врач. См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью». Также объясните учащимся, к кому можно обратиться в вашей школе для получения «экстренной» помощи по поводу гигиенических прокладок.



Работа в группе «Что делать?»

Разделите учеников на группы и дайте каждой группе для решения один случай из рабочего листа «Что делать?». Попросите придумать разные решения для описанных ситуаций и затем познакомить с ними других.

Обсудите вместе возможные способы поведения и подчеркните, что из любой сложной ситуации найдется выход. Помощь можно получить у друга, учителя, школьного врача и других взрослых.



Работа в группе «Презентация гигиенических средств»

Разделите учащихся на три группы и дайте каждой группе задание подготовить презентацию различных гигиенических средств.

- ✓ I группа: гигиенические прокладки для дневного использования (с низкой, средней и высокой впитывающей способностью)
- ✓ II группа: гигиенические прокладки для ночного использования
- ✓ III группа: тампоны (с низкой, средней и высокой впитывающей способностью)

В целях облегчения работы и чтобы сделать ее более выразительной раздайте каждой группе ножницы, прозрачный стакан с водой, банку гуаши и прочие необходимые вещи. Подбодрите учеников при проведении презентации использовать всю имеющуюся фантазию и охарактеризовать свойства изделия с разных сторон. Прокладки можно разрезать пополам, чтобы исследовать их содержимое, для тестирования впитывающей способности можно использовать окрашенную жидкость, тампоны можно развернуть, испытать прочность веревочки и т.д. Затем каждая группа представляет свое изделие другим, слушатели могут задавать вопросы.

В ходе работы в группе учащимся следует разъяснить следующее:

- ✓ использование прокладок и тампонов с различной степенью впитывающей способности в разные дни менструации,
- ✓ временной интервал смены прокладок и тампонов (днем прокладки или тампоны через каждые 4 часа, ночью прокладки),
- ✓ использование тампонов разрешается и девочкам, не имевшим сексуального полового контакта,
- ✓ важность ежедневного мытья тела и половых органов,
- ✓ предпочтение нижнего белья из натуральных материалов.

Дополнительно, если учащихся интересует, можно затронуть вопросы угревой сыпи, ухода за кожей, роста волос, необходимости бритья, применения различных косметических продуктов, ежедневных прокладок и средств по уходу за телом, а также темы влагалищных выделений, самоудовлетворения, сексуального контакта и т.д.

Заключение

Признаком зрелости организма девочки является начало менструаций: начинается созревание яйцеклеток и развивается сексуальность. Темп развития у каждого индивидуален. Забота о чистоте своего тела и здоровье обеспечивает хорошее самочувствие и повышает чувство собственного достоинства.

Домашнее задание: выяснить, какие гигиенические средства имеются в продаже, какова их цена, по возможности приобрести пакет гигиенических прокладок.

Рекомендации учителю

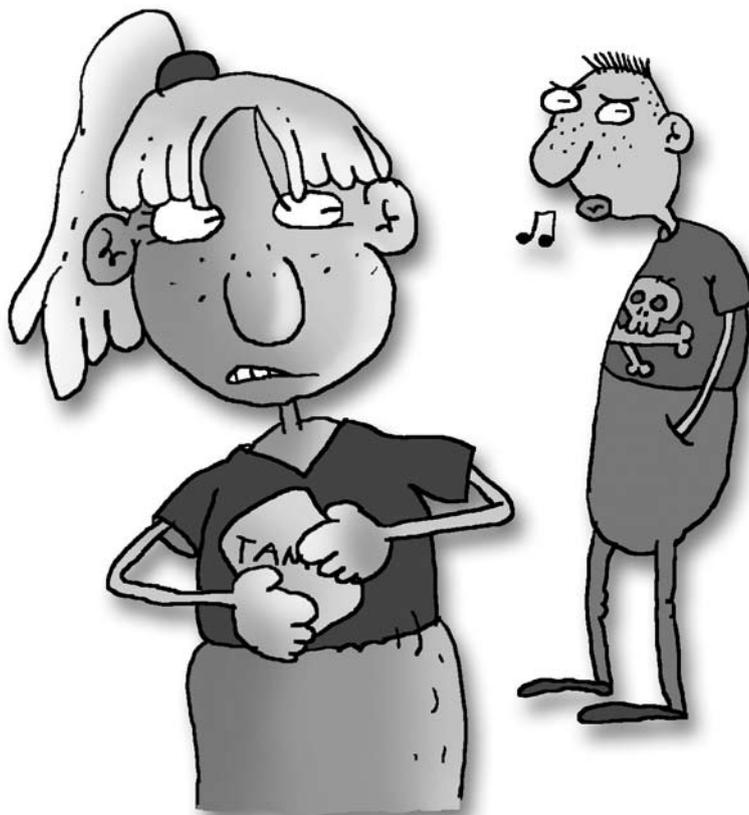
Перед проведением части активной работы «Презентация гигиенических средств» провести испытательную презентацию гигиенических средств, чтобы уметь руководить учащимися при работе в группе.

Девочек интересует и тема переходного возраста у мальчиков. Поэтому будьте готовы к рассмотрению этой темы. См. активную работу «Из мальчика в мужчину».



История Марины

Марина учится в 6-м классе. Она знает, что у ее ближайших подружек «месячные» уже начались. У нее еще не начались, но она и не переживает из-за этого – начнутся. Она с волнением думает совсем о другом – как дальше жить со своим старшим братом в одной комнате, когда «месячные» однажды начнутся. Где хранить прокладки? Где их менять? Сказать ли об этом брату?



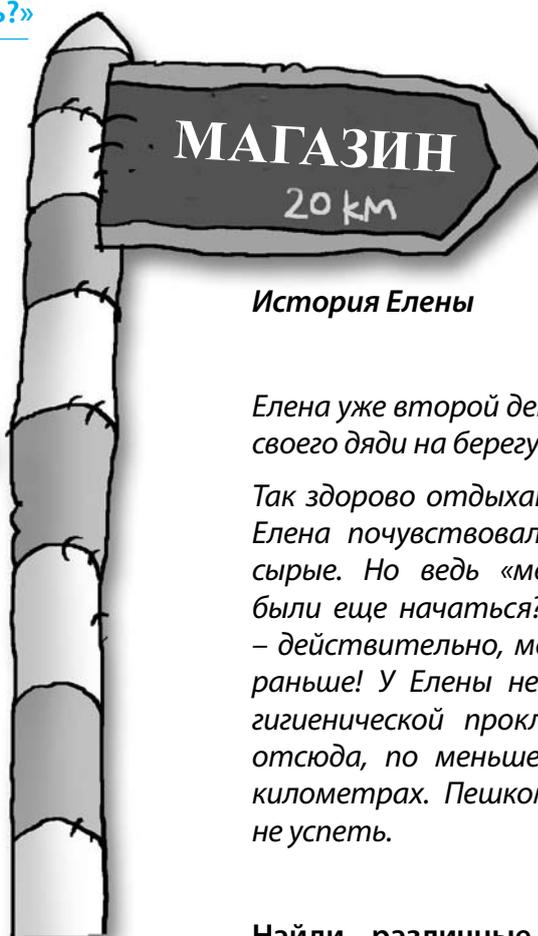
Найди различные возможности для разрешения ситуации!



История Светланы

Светлана сегодня в школе какая-то оживленная. Она впервые надела новые джинсы, для покупки которых долгое время копила деньги. После урока математики она планирует пойти в школьное кафе. Когда прозвенел звонок, она вскочила, чтобы успеть туда первой. Вдруг соседка по парте хватает ее за руку и начинает что-то ей шептать. На голубых джинсах Светланы было видно большое красное пятно.

Найди различные возможности для разрешения ситуации!



История Елены

Елена уже второй день проводит с семьей своего дяди на берегу реки.

Так здорово отдыхать на природе. Вдруг Елена почувствовала, что брюки у нее сырые. Но ведь «месячные» не должны были еще начаться?! Девочка проверяет – действительно, менструация началась раньше! У Елены нет с собой ни одной гигиенической прокладки, да и магазин отсюда, по меньшей мере, в двадцати километрах. Пешком сейчас туда никак не успеть.

Найди различные возможности для разрешения ситуации!



История Ангелины

Ангелина пришла на классный вечер. Сегодня рэп-вечеринка и девочка, чтобы было удобно, надела брюки. Поскольку у Ангелины как раз вчера начались «месячные», она решила использовать тампоны. Девочка взяла несколько тампонов на всякий случай с собой. Она положила их в свою маленькую сумочку с кнопкой, чтобы интимные вещи никому не попались на глаза.

Для разминки стали танцевать общий танец. Народ толкался, и вдруг все содержимое сумочки Ангелины разлетелось по полу класса.



Найди различные возможности для разрешения ситуации!

4.4 ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА У МАЛЬЧИКОВ: ИЗ МАЛЬЧИКА В МУЖЧИНУ

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: физические изменения переходного возраста

Цели обучения

- ✓ Учащийся должен знать о происходящих в переходный возраст изменениях.
- ✓ Учащийся должен понимать связь начала семяизвержений с созреванием семенных клеток и уметь связывать начало семяизвержений со способностью зачатия ребенка и сексуальностью.
- ✓ Учащийся должен знать, как заботиться в переходном возрасте о своем теле.

Для учителя

При рассмотрении темы изменений переходного возраста важно проинформировать как мальчиков, так и девочек о происходящих у представителей обоих полов изменениях. В то же время, некоторые темы целесообразно рассматривать с мальчиками или с девочками отдельно. Одной из таких «мальчиковых» тем является начало семяизвержений. Начало семяизвержений имеет важное значение для мальчика: в его теле начинается образование семенных клеток, он становится все более похожим на взрослого мужчину, в нем развивается сексуальность, и его тело требует нового ухода и заботы. Обычно о начале семяизвержений у мальчиков говорят меньше, чем о начале менструаций у девочек – возможно, по той причине, что семяизвержение у мальчиков имеет в сексуальном смысле много значений, и еще потому, что многие мальчики достигают своего первого семяизвержения путем самоудовлетворения. Исследования показали, что большинство юношей не говорит о начале семяизвержений родителям, скорее, эту информацию доверяют своему другу/друзьям. Поэтому знания, которые учитель должен передать молодым людям, очень ценны для них – это помогает более спокойно приспособиться к изменениям и дает положительный опыт. Необходимо подчеркнуть, что изменения переходного возраста начинаются у разных людей в разное время, поэтому возраст начала семяизвержений может варьироваться. Мальчикам следует разъяснить, что семяизвержение представляет собой нормальное явление в жизни мальчика и мужчины.

С темой эрекции и семяизвержений связана и тема сексуальности и самоудовлетворения, о которой надо говорить откровенно и позитивно. См. главу «Строение и функционирование половых органов», «Изменения переходного возраста», «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?» и активная работа «Первый раз – когда правильное время?», а также транспарант «Самоудовлетворение».

Вопросы учащихся

- ? Почему пенис твердеет? (Это кость? Это мышца?)
- ? В каком возрасте происходит первое семяизвержение?
- ? Если семяизвержения не происходит, значит ли это, что что-то не в порядке?
- ? Как долго продолжается эрекция и через сколько минут или секунд происходит семяизвержение?
- ? Всегда ли после эрекции наступает семяизвержение?
- ? Всегда ли семяизвержение сопровождается оргазмом?
- ? Какой длины должен быть пенис?
- ? Как образуется сперма и из чего она состоит?
- ? В каком возрасте начинаются семяизвержения?
- ? Что такое самоудовлетворение? Вредно ли это?

Необходимые материалы

Рабочий лист «Я думаю», рабочий лист «Что делать», транспарант «Женские и мужские наружные половые органы», транспарант «Мужские внутренние половые органы», транспарант «Эрекция и семяизвержение», транспарант «Самоудовлетворение», транспарант «Гормоны».

■ Ход урока

1. Введение
2. Рассказ учителя «Эрекция и семяизвержение»
3. Работа в группе «Что делать?»
4. Рассказ учителя «Чистота тела в переходном возрасте»
5. Заключение

Введение

Представьте тему урока. Найдите в устной форме (при желании – в письменной) ответы на рабочем листе «Я думаю».

По окончании теста попросите учащихся ответить на вопрос: в чем приятные и менее приятные стороны возникновения изменений переходного возраста у мальчиков – эрекции и семяизвержения? Запишите ответы на доске.

Например:

ПРИЯТНЫЕ	МЕНЕЕ ПРИЯТНЫЕ
Я развиваюсь нормально	Я боюсь говорить родителям о семяизвержении
Это приятное ощущение	У меня такое ощущение, что я ненормальный
Я чувствую себя мужчиной. Я горжусь.	Я боюсь, что кто-нибудь заметит мою эрекцию
Я смогу в будущем иметь детей	Семенная жидкость липкая

Цель введения заключается в том, чтобы показать учащимся, что хотя предстоящие изменения переходного возраста иногда могут вызывать чувство неизвестности и страха, но они в большинстве своем все же являются позитивными и связаны с процессом взросления.



Рассказ учителя «Эрекция и семяизвержение»

4

Цель рассказа заключается в том, чтобы разъяснить суть эрекции и семяизвержения как физиологических процессов и подчеркнуть индивидуальность наступления времени изменений переходного возраста. Учащимся следует разъяснить следующие явления и связи:

- ✓ наружные половые органы мужчины (*транспарант «Мужские и женские наружные половые органы»*),
- ✓ внутренние половые органы мужчины (*транспарант «Мужские внутренние половые органы»*),
- ✓ как возникает эрекция пениса (*транспарант «Эрекция и семяизвержение»*),
- ✓ учащение случаев спонтанной эрекции в переходном возрасте под воздействием мужских половых гормонов (*транспарант «Гормоны»*),
- ✓ созревание семенных клеток и механизм семяизвержения (*транспарант «Эрекция и семяизвержение»*),
- ✓ ночные непроизвольные семяизвержения и семяизвержения в связи с возникновением детородной способности,
- ✓ связь семяизвержений с сексуальностью и самоудовлетворением (*транспарант «Самоудовлетворение»*),
- ✓ причины ломки голоса,
- ✓ связь гормонов с угревой сыпью, потливостью и изменениями настроения.

Укажите возможности обратиться за помощью в разрешении проблем, связанных с переходным возрастом и телом (отсутствие признаков переходного возраста в возрасте 14 лет, различные проблемы, связанные со строением и функционированием половых органов) – молодежный консультационный центр, мужской врач, уролог, специалист по кожным и половым заболеваниям, семейный врач.

См. приложение «Куда обратиться за информацией и помощью».



Работа в группе «Что делать?»

Разделите учащихся на группы и дайте каждой группе устное задание – разобрать один случай из рабочего листа «Что делать?».

Попросите найти разные решения описанных ситуаций и представить эти решения другим учащимся. Обсудите совместно возможные способы поведения и подчеркните, что выход найдется из каждого сложного положения. Помощь можно получить у друга, учителя, школьного врача или у других взрослых.



Рассказ учителя «Чистота тела в переходном возрасте»

Поговорите с учащимися об уходе за телом в переходном возрасте, разъяснив им следующие аспекты:

Ежедневное мытье всего тела и половых органов (в т.ч. внутренней стороны крайней плоти), выбор правильных моющих средств для интимного мытья, а также в случае излишней потливости, выбор одежды и нижнего белья

из правильных материалов.

В рамках этой темы можно рассматривать также вопросы угревой сыпи, ухода за кожей, появления волосяного покрова кожи, необходимость бритья, вопросы использования различных косметических средств и другие темы.

Заключение

Признаком созревания тела молодого человека является начало сперматогенеза: начинается созревание семенных клеток и развивается сексуальность. Темп развития и строение тела у всех разные. Забота о чистоте и здоровье своего тела дает хорошее самочувствие и повышает собственное достоинство.

Рекомендации учителю

Мальчиков интересует и тема переходного возраста у девочек. Поэтому будьте готовы рассматривать и эту тему. См. активную работу «Рассказы девочек».



Использованная литература

1. Gravelle, K., Mis seal allpool toimub? Egmont Estonia, Tallinn, 1999. (Гравелле, К. Что же происходит там внизу? Изд-во Egmont, Эстония, Таллинн, 1999).
2. Hüscher, T. 1000 poiste küsimust. Greif, Tartu, 2000. (Хюсч, Т. 1000 вопросов мальчиков. Изд-во Greif, Тарту, 2000).
3. Kreitman, T. Kõik, mida sa oled alati tahtnud teada nokudest ja teistest poiste asjadest. Ersen, Tallinn, 2002. (Крейтман, Т. Все, что ты всегда хотел знать о писюнах и других мальчишеских вещах. Изд-во Ersen, Таллинн, 2002).
4. McDowell, J. Vastused teismeliste küsimustele. Logos, Tallinn, 2002. (МакДоуелл, Дж. Ответы на вопросы подростков. Изд-во Logos, Таллинн, 2002).



Выбери подходящий вариант или варианты ответа!

1. Переходный возраст прекрасен, потому что ...	а) мне делают много подарков	
	б) скоро я смогу носить папину обувь	
	в) я становлюсь более взрослым	
2. Причиной появления волосяного покрова на лице являются ...	а) мужские половые гормоны	
	б) вирусные заболевания	
	в) аллергия	
3. Ломка голоса начинается, потому что...	а) я много упражнялся	
	б) шея становится толще	
	в) растут голосовые связки под воздействием мужских половых гормонов	
4. Я иногда думаю...	а) о любви	
	б) о возникающих дырках на пятках носков	
	в) о черничном варенье	
5. Иногда...	а) я пускаю мыльные пузыри	
	б) пенис становится твердым и происходит семяизвержение	
	в) хочу стать Бэтменом	



История Артема

Артем поехал на школьные каникулы к родственникам. Он в хороших отношениях со своим племянником, поэтому он не спешит обратно домой. Артем довольно сильно устал, потому что день был длинным – они ходили вместе с другими ребятами в кино.

Когда Артем открывает глаза, на часах третий час ночи. Мальчик чувствует, что его белье мокрое и липкое. Артем знает, что в его возрасте начинается ночное непроизвольное семяизвержение. Но что делать с пятнами на простыне?

Найди разные возможности решения ситуации!



История Рикардо

Рикардо едет на автобусе на пляж. Погода просто фантастическая, конечно же, на пляже здорово.

В этом же автобусе едут девочки. Одна из них особенно красивая. Взгляд сам собой постоянно останавливается на ней. Народу не много, но и не мало, чтобы всем хватило мест. Рикардо стоит в середине автобуса и хорошо видит оттуда всех пассажиров.

Вдруг мальчик чувствует, как у него возникает эрекция.

Найди разные возможности решения ситуации!





История Даниэля

Даниэль хороший спортсмен, да и вообще ценный товарищ в каждом совместном мероприятии. В последнее время он стал избегать ходить вместе с остальными под душ после тренировки, или тех ситуаций, где надо раздеваться. Конечно, потным он чувствует себя нехорошо и жалко отказываться от мытья после тренировки, но... На самом деле Даниэль очень стесняется произошедших в его теле изменений, поскольку он давно не видел голыми других мальчиков, да, наверное, и не осмелился бы посмотреть – ведь он не какой-нибудь там подсматривальщик!

Найди разные возможности решения ситуации!



История Ильи

Илью всегда ценили друзья. С ним никогда не бывает скучно. Кроме того, он отлично умеет имитировать различные голоса, например, голоса учителей... Обычно его задача состоит в том, чтобы представлять свой класс, когда надо что-либо сказать или выступить на торжественном собрании с каким-нибудь стихотворением. К этому все привыкли, и Илье тоже это на самом деле нравится.

Но в последнее время его стал подводить голос: в середине выступления голос вдруг пропадает и когда Илья пытается продолжить, он никогда не знает, каким голосом он теперь заговорит. Вначале было смешно, а теперь учительница по родному языку хочет, чтобы он представлял их школу на каком-то конкурсе поэзии, который будет транслироваться и по телевидению.

Найди разные возможности решения ситуации!



4.5 СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ОПЛОДОТВОРЕНИЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ: АХ ВОТ КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ!

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Изменения переходного возраста.

Цели обучения

- ✓ Учащиеся должны быть знакомы со строением и функционированием половых органов.
- ✓ Учащиеся должны знать, как происходит оплодотворение, развитие плода и рождение ребенка.

Для учителя

Среди тем, касающихся переходного возраста, одна важная сфера непосредственно связана со строением и функционированием половых органов, а именно – связь изменений переходного возраста с зарождением новой жизни. В настоящее время большинство учеников знают ответ на вопрос, откуда появляются дети. Но все же в знаниях учащихся могут быть пробелы. Возможно, что в классе есть и такие ученики, с которыми дома на эту тему не говорили.

На этом уроке учеников можно познакомить одновременно как со строением и функционированием женских и мужских половых органов, так и с вопросами, касающимися сексуального контакта, оплодотворения, беременности и родов. См. главы «Строение и функционирование половых органов», «Оплодотворение, беременность, рождение ребенка», «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?».

Вопросы учащихся

- ? Почему у девочек наступает менструация?
- ? Почему у мальчиков не бывает менструации?
- ? Что такое сперма?
- ? Может ли у ребенка родиться ребенок?
- ? Почему используется презерватив?
- ? Что такое плацента?
- ? Что означает адоптация?
- ? Как рождаются близнецы?
- ? Может ли ребенок дышать до рождения?
- ? Как помещается ребенок, выходя из живота мамы?

Необходимые материалы

Рабочий лист «Женские и мужские наружные половые органы», транспарант «Женские и мужские наружные половые органы», транспарант «Женские внутренние половые органы», транспарант «Овуляция, беременность и менструация», транспарант «Созревание яйцеклетки и менструация», транспарант «Мужские внутренние половые органы», транспарант «Эрекция и семяизвержение», транспарант «Сексуальный половой контакт I», транспарант «Сексуальный половой контакт II», транспарант «Беременность и развитие плода», рабочий лист «Путь яйцеклетки», рабочий лист «Путь сперматозоида» и рабочий лист «Встреча яйцеклетки и сперматозоида», видео «Ах вот как это происходит!».

■ Ход урока

1. Введение
2. Индивидуальная работа / работа в паре «Женские и мужские наружные половые органы»
3. Рассказ учителя «Строение и функционирование половых органов»
4. Тест «Путь яйцеклетки», «Путь сперматозоида» и «Встреча яйцеклетки и сперматозоида»
5. Видео «Ах вот как это происходит!»
6. Заключение

Введение

Объясните, что тема следующего урока связана с изучением строения и функционирования мужских и женских половых органов, и речь пойдет также о том, откуда появляются дети. Зачитайте заранее подготовленные учениками вопросы и скажите, что на сегодняшнем уроке они найдут ответы на эти вопросы.



Индивидуальная работа / работа в паре «Расположи названия правильно!»

Раздайте учащимся рабочие листы «Женские и мужские наружные половые органы» для индивидуальной работы или для работы в паре и попросите заполнить рабочий лист. Вместе проверьте решения, используя транспаранты «Женские и мужские наружные половые органы».



Рассказ учителя «Строение и функционирование половых органов»

Применяя транспаранты «Женские внутренние половые органы», «Овуляция, беременность и менструация», «Созревание яйцеклетки и менструация», «Мужские внутренние половые органы», «Эрекция и семяизвержение», «Сексуальный половой контакт I», «Сексуальный половой контакт II», «Беременность и развитие плода», объясните учащимся строение и функционирование половых органов. Обзорно представьте следующие связи:

- ✓ менструальный цикл,
- ✓ созревание яйцеклетки в яичнике и высвобождение яйцеклетки из яичника,
- ✓ созревание сперматозоидов в яичках, эрекция, семяизвержение, сексуальный контакт,
- ✓ соединение сперматозоида с яйцеклеткой в маточной трубе,
- ✓ прикрепление оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки,
- ✓ развитие плода в матке,
- ✓ рождение ребенка.

В своем объяснении обратите внимание и на те вопросы, которые задали учащиеся (см. *Вопросы учащихся*) и дайте на них ответы. Спросите у учеников:

Когда человек готов к рождению ребенка?

В ходе обсуждения обратите внимание на те условия, которые могут быть необходимы для того, чтобы иметь детей (подходящий партнер, любовь, единомышленники, желание иметь детей, свой дом, материальное благополучие и т.п.). С учащимися можно обсудить, какой возраст подходит для рождения ребенка, а также вопрос, в каком возрасте вообще можно заводить детей, что такое адаптация и т.д.

Тест «Путь яйцеклетки», «Путь сперматозоида» и «Встреча яйцеклетки и сперматозоида»

Раздайте учащимся подводные итог темы рабочие листы «Путь яйцеклетки», «Путь сперматозоида» и «Встреча яйцеклетки и сперматозоида» и попросите найти подходящие ответы. Вместе проверьте решения.

Видео «Ах вот как это происходит!»

Желательно для закрепления знаний посмотреть вместе с учащимися видеofilm «Ах вот как это происходит!». Видеofilm можно заказать в Эстонском Союзе Сексуального Здоровья (фильмы на эстонском языке, перевод прилагается на бумажном носителе).

Заключение

В заключительной части урока подчеркните, что знание строения и функционирования как своего тела, так и тела противоположного пола естественно и необходимо. Изменения, сопровождающие переходный возраст, а также оплодотворение, беременность и роды составляют часть нашей жизни. Наличие знаний в этой области помогает нам лучше разобраться в нас самих и лучше понять окружающий мир.

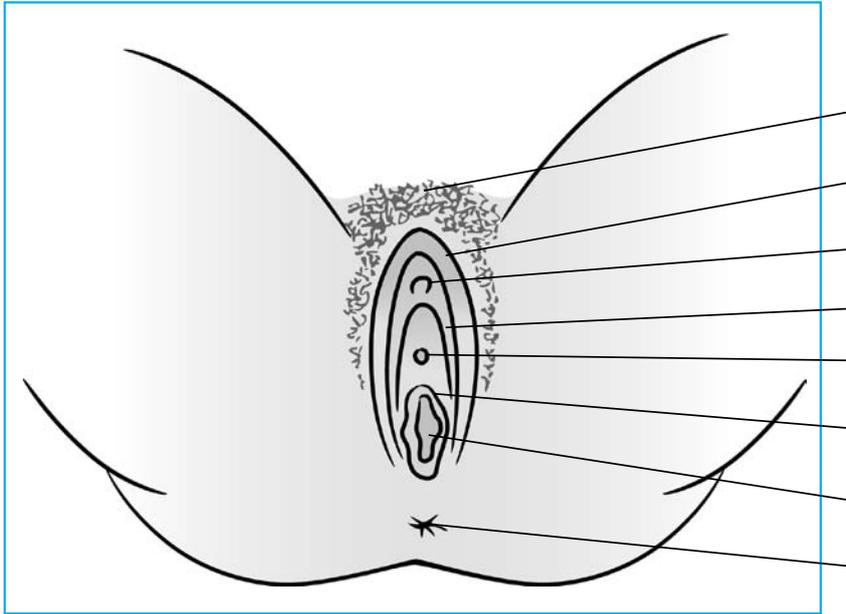
Рекомендации учителю

Для рассмотрения данной темы вместе с просмотром видеofilm следует выделить два урока. Видеofilm можно заказать в Эстонском Союзе Сексуального Здоровья (фильмы на эстонском языке, перевод прилагается на бумажном носителе). См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью». Продолжительность фильма 20 минут.



Рабочий лист «Женские и мужские наружные половые органы»

Расположи правильно названия!



лобок

малые половые губы

большие половые губы

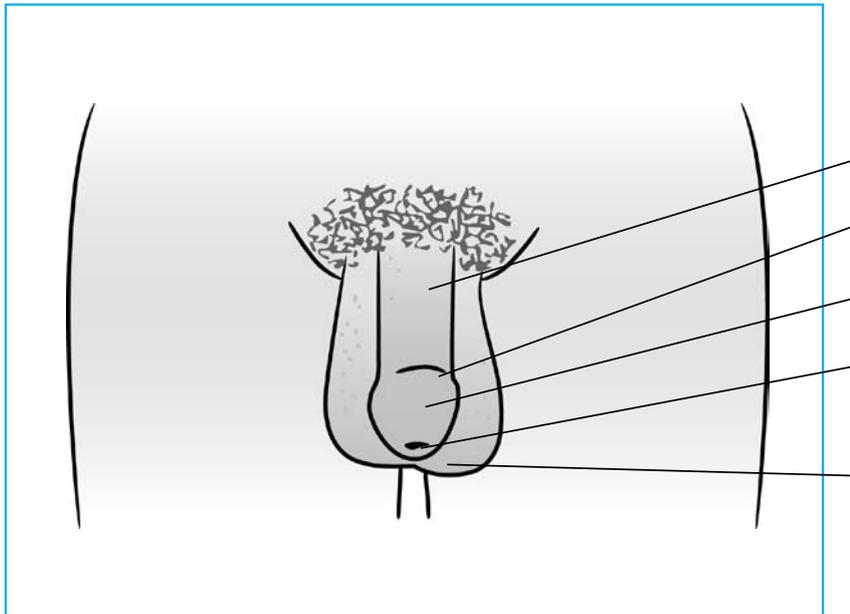
девственная плева

клитор

вход во влагалище

отверстие мочеиспускательного канала

отверстие заднего прохода



пенис

мошонка

крайняя плоть

отверстие мочеиспускательного
канала

головка пениса



Прочитай следующий рассказ!
Выбери в предложении подходящее слово и обведи его в кружок!



Путь яйцеклетки

Жила-была одна женщина. Каждый месяц на стенках ее

а) легких

б) матки

созревал рыхлый слой или слизистая оболочка, которая становилась мягкой и наполнялась кровью, будучи готовой предложить гнездышко и пищу для оплодотворенной

а) яйцеклетки

б) влагалища.

Когда слизистая оболочка созревала, она находилась в ожидании. Пока созревала мягкий слой, свою работу выполняли яичники, где обитали женские половые клетки, которые называются

а) шейкой матки

б) яйцеклеткой.

Раз в месяц созревала только одна из этих яйцеклеток и высвобождалась из

а) яичника

б) печени.

В этом месяце высвободилась одна клетка из правого яичника женщины. Высвободившаяся клетка продвигалась к

а) маточной трубе

б) семявыносящему протоку,

которая при помощи своих сокращений транспортировала половую клетку мягко и плавно дальше. После однодневного путешествия клетка начала растворяться. Когда она растворилась, мозг передал

а) сердцу

б) слизистой оболочке матки,

сообщение, что оплодотворения не произошло, поэтому слизистая оболочка может покинуть матку. Она отделилась и прошла сначала через

а) шейку матки

б) кожу,

затем через

а) влагалище

б) потовые железы

и, наконец, вышла из тела женщины. Как только наполненная кровью оболочка покинула тело, матка начала наращивать новую слизистую оболочку. Таким образом, весь процесс начался снова. Этот ежемесячный процесс называется менструальным циклом.

Конец



Рабочий лист «Встреча яйцеклетки и сперматозоида»

Прочитай следующий рассказ! Выбери в предложении подходящее слово и обведи его в кружок!



Встреча яйцеклетки и сперматозоида

Жила-была одна женщина. Каждый месяц на стенках ее

а) легких

б) матки

созревал рыхлый слой или слизистая оболочка, которая становилась мягкой и наполнялась кровью, будучи готовой предложить гнездышко и пищу для оплодотворенной

а) яйцеклетки

б) монарху.

Когда слизистая оболочка созревала, она находилась в ожидании. Пока созревала мягкий слой, свою работу выполняли яичники, где обитали женские половые клетки, которые называются

а) шейкой матки

б) яйцеклеткой.

Раз в месяц созревала только одна из этих яйцеклеток и высвобождалась из

а) яичника

б) печени.

В этом месяце высвободилась одна клетка из правого яичника женщины. Высвободившаяся клетка продвигалась к

а) маточной трубе

б) семявыносящему протоку,

которая при помощи своих сокращений транспортировала половую клетку мягко и плавно дальше. Тем временем у женщины был сексуальный контакт. Вдруг одинокая яйцеклетка повстречала несколько мужских половых клеток, которые называются

а) семенными клетками или сперматозоидами

б) стереотипами.

Радость встречи была велика! Один из них был особенно шустрым и сильным и смог проникнуть в яйцеклетку. Соединение сперматозоида с яйцеклеткой называется

а) оплодотворением

б) бесплодием.

Оплодотворенная яйцеклетка стала двигаться из яичника в сторону

а) экзаменатора

б) матки,

имеющей мягкую обшивку или слизистую оболочку. Там она прикрепилась к мягкой оболочке. Из оболочки оплодотворенная яйцеклетка получала пищу, чтобы расти и превратиться в плод. Время, когда в теле женщины развивается плод, называется

а) беременностью

б) родами.

Через девять месяцев плод превратился в забавного

а) вафельницу

б) малыша,

который однажды утром решил родиться и доставил тем самым много радости своим родителям.

Конец

4.6 ОТНОШЕНИЯ И ДРУЖБА: ДРУЖБА

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Происходящие в переходном возрасте изменения в отношениях. Создание отношений. Дружба.

Цели обучения

- ✓ Учащиеся должны понимать сущность дружбы.
- ✓ Учащиеся должны уметь определить признаки хорошего друга.
- ✓ Учащиеся должны уметь привести свои положительные стороны как друга.
- ✓ Учащиеся должны знать различные возможности уладить сложные отношения.

Для учителя

Переходный возраст предлагает молодому человеку возможность для развития личности и самооценки. В этом возрасте друзьям придается все большее значение и возникает потребность принадлежности к группе.

Молодежи следует объяснить важность дружбы и сопутствующую ей ответственность. Молодых людей нужно также научить распознать корысть и нечестность в отношениях. Здоровые дружеские отношения базируются на общих интересах и взаимном уважении. Дружба – это ценные отношения, в которых человек учится считаться с желаниями и потребностями спутника. Ценящий дружбу молодой человек способен подходить с ответственностью и к сексуальным отношениям. Найти друзей не всегда бывает легко. Одной из предпосылок при нахождении друзей является самоуважение и осознание своей ценности. Самооценка является основой создаваемых отношений и определяет, какими станут эти отношения.

Вопросы учащихся:

- ? Может ли настоящий друг лгать?
- ? Могут ли мальчики и девочки быть просто друзьями?
- ? Почему люди ссорятся?
- ? Можно ли рассказывать все друзьям?
- ? Как сохранить дружбу?

Необходимые материалы

Большие листы бумаги, транспарант «Как сохранить дружбу?», рабочий лист «Как с этим справиться?»

■ Ход урока

1. Введение
2. Работа в группе «Хороший друг»
3. Ролевая игра «Как с этим справиться?»
4. Заключение

Введение

В начале урока скажите, что на сегодняшнем уроке разговор пойдет о дружбе, и вы зачитаете один отрывок, рассказывающий о приключениях двух друзей. Зачитайте следующий отрывок из книги А. Линдгрена «Малыш и Карлсон».

Они прошли в комнату Малыша и Карлсон в надежде оглянулся вокруг.

«А у тебя есть какая-нибудь паровая машина, которую мы могли бы взорвать, или что-то другое, что может грохнуть. Должен быть грохот и должно быть смешно, а то я не играю», – сказал он, но в это время заметил на столе Малыша пакет и как ястреб рванул к нему. Пакет положила туда вчера вечером мама, в нем был большой красивый персик, и теперь этот персик был зажат между пухлыми пальчиками Карлсона.

«Мы могли бы его разделить», – быстро предложил Малыш. Он тоже любил персики и понял, что надо торопиться, если хочешь, чтобы и тебе кое-что досталось.

«Пожалуйста», – сказал Карлсон, «поделим, мне достанется персик, а тебе – пакет, к тому же ты еще и выиграешь, потому что с пакетом можно столько всего забавного натворить».

«Нет, спасибо», – сказал Малыш. «Мы поделим персик, тогда ты сможешь взять пакет себе».

Карлсон осуждающе покачал головой.

«Никогда еще не видел такого жадного мальчишки», – произнес он. «Ну, как хочешь!».

Чтобы разделить персик, понадобился нож, и Малыш быстро побежал за ним на кухню. Когда он с ножом вернулся обратно, Карлсона нигде не было видно. Вдруг Малыш обнаружил Карлсона, спрятавшегося под столом, откуда доносилось такое хлюпанье, как будто кто-то с огромной скоростью уплетал сочный персик...

(А. Линдгрэн. Малыш и Карлсон, который живет на крыше. Таллинн, 1970, 263–265)

После чтения рассказа попросите учащихся ответить на вопросы:

- ✓ Как Вы оцениваете поведение Карлсона в качестве друга Малыша?
- ✓ Как бы в данной ситуации повел себя настоящий друг?
- ✓ Какое решение дележа персика предложил Малыш?
- ✓ Что мог чувствовать Малыш после такого поведения Карлсона?



Работа в группе «Хороший друг»

Разделите учащихся на маленькие группы и дайте каждой группе чистый лист бумаги. Попросите учеников нарисовать в центре листа одну человеческую фигуру (можно просто символического человечка) и написать на листе заголовок «Хороший друг». По возможности посадите учащихся так, чтобы все могли бы одновременно писать на бумаге. Затем дайте ученикам следующее задание:

- ✓ Напишите на бумаге те качества, которые, по вашему мнению, характеризуют настоящего друга.

Под признаками хорошего друга можно описать характер, поведение, интересы и т.п.

Пример: можно доверять, интересно вместе проводить время, нравятся одни и те же вещи, дает советы, защищает, когда надо; говорит правду, верит в тебя, не ревнует, хранит тайну.

Обратите внимание на то, чтобы все члены группы участвовали в характеристике друга. После завершения задания попросите каждую группу дать имя своему созданному «другу» и затем представить другим свою работу. Обсудите вместе (записывая ключевые слова на доске):

- ✓ Были ли такие качества, которые назвали все группы? Какие? Почему они важны?
- ✓ Каковы, по мнению нашего класса, пять самых важных качеств хорошего друга?
- ✓ Зачем нужна дружба?

Попросите учащихся предложить пословицы, поговорки о дружбе и обсудите их значение (например, «Не имей сто рублей, а имей сто друзей», «Друг познается в беде», «Дружба крепка не лестью, а правдой и честью», «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты», «Нет друга – ищи, а нашел – береги», «Разделенная радость – это двойная радость», «Дружбу за деньги не купишь»).

После обсуждения продемонстрируйте транспарант «Как сохранить дружбу?» и спросите учащихся относительно каждого правила:

- ✓ Какие Вы можете привести примеры, которые применимы к этому правилу?

Подчеркните, что дружба базируется на взаимном уважении. Друзья всегда поддерживают друг друга – как в радости, так и в трудные моменты.

Затем обсудите вместе следующие вопросы:

- ✓ Почему дружба может иногда прекратиться?

Примеры: разглашение тайн, злоупотребление доверием, зависть, сплетни, насмешки, высокомерие, ложь, непонимание, различные интересы, переезд в другое место.

Обратите внимание учеников на то обстоятельство, что в их возрасте все большее значение имеет дружба со сверстниками. Важно, чтобы молодежь умела ценить хорошие дружеские отношения, а также умела бы распознать отношения, которые не построены на взаимном доверии и уважении.



Ролевая игра «Как с этим справиться?»

Проведите ролевую игру, используя приведенные на рабочем листе случаи. Обязательно познакомьте с правилами ролевой игры.

После представления каждой ролевой игры проведите обсуждения, задав следующие вопросы:

- ✓ Как мог чувствовать себя главный персонаж? Почему?
- ✓ Какие еще решения вы могли бы предложить в данной ситуации?
- ✓ Какие решения кажутся вам наиболее подходящими?

Пример: спрашивать совета у родителей или сестры/брата, спрашивать мнения у друга, чье мнение ты ценишь и кто знает всех участников, использование Я-сообщения (описание ситуации + мое чувство + мое желание), ничего не делать, отрицание проблемы и т.п.

Заключение

В заключение урока подчеркните, что дружба базируется на взаимных отношениях: отдаче и получении. При хороших дружеских отношениях мы должны быть готовы также сами предложить уважение, доверие и заботу по отношению к своему спутнику. Одной из предпосылок создания дружеских отношений является самоуважение. Корысть, нечестность и навязывание своей воли не относится к хорошим дружеским отношениям.

Домашняя работа

Объясните учащимся, что не всегда легко создать дружеские отношения. В то же время у каждого имеются те качества, которые можно предложить другу. Цель домашней работы заключается в том, чтобы представить свои положительные стороны. Дайте следующее задание:

- ✓ Составь о себе ознакомительную галерею /коллаж/плакат, где записаны качества, которые делают из тебя хорошего друга.

При выполнении задания можно использовать журналы, газеты, рисунки, придуманные самим стихи. Подбодрите учащихся применить все свое творчество (из журналов/газет можно вырезать картинки, отдельные слова и фразы и т.п.) при характеристике своих качеств. Они могут быть связаны с характером (веселый, честный, не выдает секретов), интересами (интерес к собакам, музыка, компьютерные игры), целями (хочу стать спортсменом, моделью, ветеринаром и т.п.). Подчеркните, что при выполнении задания учащиеся должны описать те качества, которые они сами могут предложить, а не те, которые они ждут от друга.

Рекомендации учителю

На следующем уроке попросите представить готовые домашние работы. Учтите, что на это может уйти целый урок, однако с точки зрения развития самооценки учащихся и своего представления важно дать ученикам возможность представить свои работы.

Рабочий лист «Как с этим справиться?»



Ролевая игра «Как с этим справиться?»

История Игоря

Игорь еще месяц назад одолжил Степану свою новую компьютерную игру. Игорь не спрашивал ее обратно, полагая, что Степан сам догадается вернуть игру. Сегодня Игорь случайно услышал, что Степан ее одолжил уже другим мальчикам. По мнению Игоря, такое поведение неправильно, и он решил попросить вернуть игру.

1. Подумайте, как мог бы Игорь выйти из этой ситуации. Предложите три различных решения.

Решение 1:

Решение 2:

Решение 3:

2. Выберите наилучшее решение для Игоря.

3. Проведите на основании лучшего решения ролевую игру, в которой персонажами были бы Игорь и Степан.



История Анны

Анна знает Ксению еще со второго класса. Анна несколько раз по просьбе Ксении врала ее родителям, что Ксения ночует у нее, в то время как Ксения была у своих новых знакомых. Анна чувствует, что не хочет больше лгать, у нее создалось впечатление, что ее используют для обмана родителей.

1. Подумайте, как могла бы Анна выйти из этой ситуации. Предложите три различных решения.

Решение 1:

Решение 2:

Решение 3:

2. Выберите наилучшее решение для Анны.

3. Проведите на основании лучшего решения ролевую игру, в которой персонажами были бы Анна и Ксения.





Рабочий лист «Как с этим справиться?»

История Михаила

Михаилу уже последние два месяца нравится его одноклассница Кристина. Он бы очень хотел пойти с Кристиной в кино, но ему кажется, что Кристина его даже не замечает.

1. Подумайте, как мог бы Михаил выйти из этой ситуации. Предложите три различных решения.

Решение 1:

Решение 2:

Решение 3:

2. Выберите наилучшее решение для Михаила.

3. Проведите на основании лучшего решения ролевую игру, в которой персонажами были бы Михаил и Кристина.



История Вадима

Вадим и Оксана дружат еще с детства. Они ходили в один детский сад и теперь часто проводят вместе выходные, поскольку их родители хорошо знакомы между собой и часто ходят друг к другу в гости. Однажды в школе один мальчишка из параллельного класса закричал: «Вадим и Оксана – тили-тили-тесто, жених и невеста!». Вадим услышал, как другие стали над этим смеяться. Вадим считает, что он должен сказать Оксане, что думают об их дружбе.

1. Подумайте, как мог бы Вадим выйти из этой ситуации. Предложите три различных решения.

Решение 1:

Решение 2:

Решение 3:

2. Выберите наилучшее решение для Вадима.

3. Проведите на основании лучшего решения ролевую игру, в которой персонажами были бы Вадим и Оксана.

4.7 ОТНОШЕНИЯ: КАКОГО ЦВЕТА ЛЮБОВЬ?

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Отношения

Цели обучения

- ✓ Учащийся должен понимать значение любви и сопутствующие ей чувства.
- ✓ Учащийся должен понимать, почему любовные отношения могут закончиться.
- ✓ Учащийся должен понимать, какие чувства возникают в случае прекращения любовных отношений.

Для учителя

Тему любви следует рассматривать исходя из сексуального развития молодежи. Говоря о влюбленности и любви, следует обсудить с учащимися, какое значение имеет любовь в разные периоды жизни, и что чувствует человек, влюбившийся в кого-то. Как мальчики, так и девочки заинтересованы в том, как дать знать избраннику о своих чувствах и как распознать попытку сближения со стороны другого человека. Вопросы девочек связаны, главным образом, с тем, как к ним относятся, когда они берут инициативу в свои руки. Вопросы мальчиков касаются смелости, установления контакта, возможного отказа. Обязательно надо рассмотреть и заочную любовь к кумирам. Молодым людям надо дать понять, что заочная любовь – это естественный и безопасный этап развития.

Поскольку в подростковом возрасте постоянные отношения, как правило, не являются долгосрочными, то молодым людям следует рассказать и о том, почему иногда влюбленность проходит, и любовные отношения заканчиваются. Учащимся надо объяснить, что в подростковом возрасте прекращение любовных отношений – явление частое и иногда неизбежное, и в плане опыта важно то, как люди расходятся и как справляются со своими чувствами. Молодые люди должны понять, что любовь делает человека ранимым, и после разрыва беседа с кем-либо о своих чувствах помогает осознать опыт, которые дали отношения, а также освободиться от возможного разочарования и злости.

При рассмотрении темы необходимо учитывать, что любовь не является одинаково актуальной темой для всех учащихся, некоторые испытывают первую любовь уже во взрослом возрасте. См. главу «Молодежь и сексуальность», «Влюбленность и любовь».

Вопросы учащихся

- ? Почему любовь так важна?
- ? Что значит любовь?
- ? Почему любовь может причинить боль?
- ? Как мне понять, что я нравлюсь ей/ему?
- ? Как дать знак, что она/он мне нравится?

Необходимые материалы

Листы бумаги формата А4, транспарант «Я влюблен!», транспарант «Почему любовь может закончиться?», транспарант «Конец отношений и чувства».

■ Ход урока

1. Введение
2. Мозговой штурм «Любовь – что это такое?»
3. Обсуждение «Любовь и чувства»
4. Работа в группе «Почему любовь может закончиться?»
5. Обсуждение «Конец отношений и чувства»
6. Заключение

Введение

Зачитайте приведенный ниже отрывок из книги «Первая любовь» и попросите учащихся угадать тему урока.

Это настигает тебя как землетрясение – беспокойство, которое начинается с макушки, проходит по позвоночнику и наполняет твоё тело приятным ощущением. Вдруг возникает чувство, что у тебя в животе бабочки, пропадает аппетит, настроение становится самым лучшим, ты полон энергии и тебе кажется, что ты можешь вырвать дерево из земли прямо с корнем. Когда ты думаешь о ней/нем, тебя просто прошибает током. Когда ты первый раз встретил(а) её/его, тебя будто поразило молнией. /.../ Такое чувство не подчиняется никакому управлению. Оно приходит и захватывает тебя целиком. И когда оно проходит, то его невозможно удержать.

(Меннен П., Гейслер П. Первая любовь. Книга о любви и сексуальности. Koolibri, Таллинн, 2003)



Мозговой штурм «Любовь – что это такое?»

Попросите учащихся найти слова, которые связаны с любовью. Запишите мнения учащихся на доске в виде солнечных лучей. Внутри на месте солнца напишите в качестве ключевого слова «любовь». Образованное в результате мозгового штурма «солнце» используйте при последующем обсуждении.



Обсуждение «Любовь и чувства»

Основываясь на результатах мозгового штурма, обсудите следующие темы:

- ✓ Какие чувства сопутствуют любви?
- ✓ Что означает любовь в детском возрасте?
- ✓ Что означает любовь в подростковом возрасте?
- ✓ Что означает любовь во взрослом возрасте?

Обсудите различные значения любви – любовь может заключаться в учете интересов людей, которые нам не безразличны, во взаимной посвященности ребенка и родителей, в наших чувствах к любимому домашнему животному, в отношениях с лучшими друзьями. В заключение сосредоточьтесь на мысли о том, что наиболее важный компонент каждого из проявлений любви – это забота, к которой в отношениях пары добавляется потребность в близком человеке и сексуальные чувства, и их баланс изменяется в разные периоды жизни.

После этого поговорите о любви в плане развития в подростковом возрасте. Расскажите о том, что важной формой любви является так называемая заочная любовь (тоска по кому-то недоступному), и подчеркните, что это естественная и безопасная форма получения опыта в части эротических чувств и воображений. При желании можете попросить учащихся привести примеры кумиров, популярных среди молодежи в данное время. За заочной любовью часто следует тайная любовь к кому-то реальному, потом бывают разговоры об этой любви со своими близкими друзьями, пока, наконец, не настанет время, когда появляется смелость сказать своему избраннику: ты мне нравишься, я тебя люблю.

Используя транспарант «Я влюблен!», попросите учащихся обсудить следующие темы:

- ✓ Какое это чувство, когда кто-то влюблен?
- ✓ Как дать понять избраннику о своих чувствах? Почему иногда это очень трудно сделать?
- ✓ Что делать: ждать или говорить самому?
- ✓ Кто должен первым выразить любовь?

Обсудите и отсутствие ответной любви, а также сопутствующие этому чувства. Запишите ответы учащихся на доске. Дайте учащимся обсудить этот вопрос и сами включитесь для того, чтобы подвести итоги обсуждения.



Работа в группе «Почему любовь может закончиться?»

Используя транспарант «Почему любовь может закончиться?», разделите учащихся на группы численностью до четырех человек и попросите их записать на бумаге причины, по которым любовные отношения могут закончиться. В ходе последующего обсуждения записывайте ответы на доске. В ходе обсуждения подчеркните мысль, что завершение любви – это нормальное явление в молодости, отчасти даже неизбежное. Обсудить можно и то, что любовные отношения могут закончиться и у взрослых, и что даже взрослые, имеющие детей, иногда могут принять решение разойтись. См. Рекомендации учителю.



Обсуждение на тему «Завершение отношений и чувства»

С помощью транспаранта «Завершение отношений и чувства» попросите учащихся назвать те чувства, которые вызывает расставание.

Запишите ответы учащихся на доске. Подчеркните, что при завершении отношений надо признаться себе в своих чувствах, «проработать» их, поскольку это единственный способ пережить расставание.

Затем обсудите с учениками, как следует завершить отношения. Обсудите, какое преимущество заключается в своевременном признании изменения своих чувств, уважении чувств партнера и оценке проведенного вместе времени. Подчеркните, что разговор с кем-либо о своих чувствах после расставания помогает понять опыт, который дали эти отношения, и освободиться от возможного разочарования и злости.

Заключение

В заключительной части урока подчеркните мысль о том, что любовь существует повсюду вокруг нас, она в определенное время приходит в жизнь каждого человека и связана с нашей потребностью в заботе, близости и сексуальных чувствах. Иногда любовь может закончиться. Каждое расставание вызывает боль, но каждые отношения чему-то учат.

В конце урока подчеркните, что любовь дает позитивный и обогащающий нас опыт, прочитав учащимся какое-нибудь стихотворение о любви или прослушав вместе песню о любви.

Домашняя работа

Найди одно стихотворение или песню, в которых говорится о любви, и запиши в тетрадь. Другая возможность – попросить учеников самим сочинить и записать рассказ, песню или стихотворение о любви. На следующем уроке желательно посвятить время на представление домашних работ или на изложение своих впечатлений.

Рекомендации учителю

В групповой работе «Почему любовь может закончиться?» учащиеся или учитель могут привести следующие причины завершения отношений:

- ✓ В тебе происходят изменения и хочется познать новый опыт привязанности и влюбленности.
- ✓ Партнеры развиваются в разных направлениях – поначалу такие похожие партнеры становятся разными.
- ✓ В ходе отношений проявляются слабости партнера, которые начинают раздражать.
- ✓ Возникают ссоры, которые партнеры не могут мирно разрешить.
- ✓ Затянувшиеся близкие отношения пугают, так как пока нет желания связывать себя с кем-то надолго.
- ✓ Возникает слишком большая зависимость друг от друга – нельзя больше заниматься своими увлечениями и общаться с друзьями.
- ✓ Ревность приводит к ссорам, подозрения уменьшают доверие.
- ✓ Партнера вынуждают делать то, чего он не хочет.
- ✓ Неверность партнера – это оскорбляет и может пошатнуть самооценку.
- ✓ Начинают раздражать привычки и манеры партнера – употребление алкоголя, курение, нечистоплотность, брань или применение им насилия.
- ✓ Длительная разлука может привести к охлаждению чувств.

В ходе обсуждения темы «Завершение отношений и чувства» ученики или учитель могут назвать следующие чувства: обида, душевные раны, разочарование, злость, зависть, грусть, притеснение, бессонница, снижение концентрации внимания. Для некоторых молодых людей расставание может быть связано даже с мыслями о самоубийстве.

Для иллюстрации темы данного урока желательно использовать книгу и DVD «MinaSinaMina» (Blumberg, S., Siiner, T. MinaSinaMina, Tallinn: L.F.F.Grupp, 2004)

(«ЯТыЯ» (Блумберг, С., Сийнер, Т., Таллинн: L.F.F.Grupp, 2004))



Использованная литература

1. Dutch Society for Sexual Reform (Голландское Общество Сексуальных Реформ) www.nvsh.nl
2. Ihanan tukala seksuaalisuus. Virkemateriaalia nuorten sukupuolikasvatukseen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsingi, 1993 (Эта восхитительная сложная сексуальность. Материалы для обсуждения. Комментарии Министерства Социальных вопросов и Здравоохранения Финляндии. Хельсинки. 1993)

4.8 СЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: ЛЕСТНИЦА СЕКСУАЛЬНОСТИ

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Влюбленность и любовь, самоутверждение, сексуальное поведение

Цели обучения

- ✓ Учащийся должен понимать, что сексуальное развитие – это естественный процесс в жизни человека.
- ✓ Учащийся должен понимать, что сексуальное развитие является индивидуальным, и он сам может решать, когда сделает следующий шаг на пути сексуального развития.
- ✓ Учащийся должен понимать, что не должен в своем поведении поддаваться давлению сверстников.
- ✓ Учащийся должен придавать важность роли чувств в сексуальном развитии.

Для учителя

Сексуальное развитие – это постепенный процесс, и протекает он у каждого человека по-разному. Поэтому не существует самого подходящего времени для первой влюбленности, самого лучшего способа для признания в любви и наиболее подходящего возраста для начала сексуальных отношений. Несмотря на разнообразие опыта, сексуальное развитие проходят все люди. Если молодой человек знает, что означает сексуальное развитие, и умеет связать его со своей жизнью, то ему проще решить, как себя вести в ходе сексуального развития. См. главу «Сексуальное развитие молодежи».

Вопросы учащихся:

- ? Должен ли у меня тоже быть свой парень или девушка?
- ? Как мне сказать ему/ей, что он/она мне нравится?
- ? Как правильно целоваться?
- ? В каком возрасте можно первый раз быть в сексуальном половом контакте?

Необходимые материалы

Транспарант «Лестница сексуальности», рабочий лист «История одной любви».

■ Ход урока

1. Введение
2. Работа в паре «Какой шаг сделать следующим?»
3. Рассказ учителя «Лестница сексуальности»
4. Работа в группе «История одной любви»
5. Заключение

Введение

Начните тему со следующей истории

Это свалилось на меня неожиданно! Однажды я поняла, что все время думаю о нем. Каждое утро первым делом возникала мысль – сегодня я увижу его! Уроки тянулись бесконечно. Не могла дождаться перемены, чтобы снова разыскать его где-то в школе. Мы с ним еще не разговаривали – мне не хватало храбрости. Я боялась узнать, что он думает обо мне.

Закончив историю, объясните, что на сегодняшнем уроке разговор пойдет на тему сексуального развития, и обсудите с учащимися следующие вопросы:

- ✓ Что означает, что любовь может нагрянуть неожиданно?
- ✓ Почему героиня истории не осмеливалась сказать своему избраннику, что он ей нравится?

Завершите обсуждение мыслью о том, что влюбленность является одним из этапов в развитии человека. Она влечет за собой изменения в его жизни. Это очень личный и индивидуальный опыт, который может коснуться всех людей, независимо от пола и возраста. Человек может долгое время носить любовь к кому-то в своем сердце и никому об этом не говорить. Рассказать о чувствах и выразить их может быть тяжело, поскольку чувства не всегда бывают взаимными и люди боятся получить душевную рану. Важно знать, что на самом деле одни и те же страхи существуют у всех, кто влюбляется и носит любовь к кому-то в своем сердце.



Работа в паре «Какой шаг сделать следующим?»

Напишите на отдельных табличках слова «влюбленность», «признание в любви», «держаться за руки», «поцелуй», «находиться в объятиях», «находиться в сексуальном контакте» и раздайте их каждой паре. Затем попросите учащихся составить из табличек лестницу, т.е. расположить данные действия по временной очередности. После выполнения задания обсудите следующие вопросы:

- ✓ Существует ли для данного задания единственно правильное решение? Почему «нет» или «да»?
- ✓ Можно ли пропустить какую-либо ступень в лестнице или нет? Почему?
- ✓ Что может повлиять на то, как быстро человек продвигается по лестнице?

Завершите обсуждение мыслью, что сексуальное развитие является индивидуальным, и каждый может сам выбирать подходящую для себя скорость при продвижении вперед. В переходном возрасте на решения подростков может повлиять давление сверстников.



Рассказ учителя «Лестница сексуальности»

Пользуясь транспарантом «Лестница сексуальности», объясните ученикам, что для наглядности сексуального развития человека можно использовать изображение лестницы, ступеньки которой иллюстрируют путь сексуального развития. Каждый может принимать решения в пользу изменений в своей жизни тогда, когда он чувствует, что готов к этому. Важно знать, что у всех нас существуют равные права на то, чтобы испытать события, связанные с сексуальным развитием (например, влюбиться может и 10-летний), и выбирать подходящую для себя скорость наступления изменений. См. главу «Сексуальное развитие молодежи».

Далее ознакомьте учащихся со ступенями сексуального развития и для каждого этапа приведите примеры. Попросите учеников прокомментировать примеры.



Работа в группе «История одной любви»

Разделите учащихся на группы по четыре человека и раздайте каждой группе размноженный рабочий лист «История одной любви».

Задача учеников состоит в том, чтобы обсудить в группе:

- ✓ Сколько лет главным персонажам истории?
- ✓ На какой ступени лестницы сексуального развития они находятся?
- ✓ Что может влиять на скорость их продвижения по лестнице?

Для каждой истории учащиеся могут сами придумать новый финал.

В конце работы в группах подчеркните, что все люди разные и их сексуальное развитие тоже разное. Иногда полезно послушать, что думают другие, но каждый может и должен решать сам, на какой ступени лестницы сексуального развития он хочет находиться.

Заключение

Завершите урок мыслью о том, что в сексуальном развитии каждого существует свое содержание и своя скорость. В своей жизни каждый человек проходит ступени сексуальности по-разному. Важно знать, что нет никакой спешки и близостью с другим человеком можно наслаждаться разными способами. Изменения в соей жизни нельзя предпринимать по чьему-либо принуждению или требованию. Человек сам решает, как быстро он желает и когда он готов проходить ступени сексуального развития.



Использованная литература

1. Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore R. Seksuaalisuuden portaat. Opetuspaketti peruskoulun 1.–9. luokille. Opetushallitus, Helsingi, 1999 (Э. Кортениеми-Пойкела, Р. Качиаторе. Ступени сексуальности. Комплект учебно-методических материалов для 1 – 9 классов общеобразовательной школы. Хельсинки. 1999)



Рабочий лист «История одной любви»

1. Прочитайте приведенные ниже истории.

2. Для каждой истории ответьте на следующие вопросы:

- ✓ Сколько лет главным персонажам истории?
- ✓ На какой ступени лестницы сексуального развития они находятся?
- ✓ Что может влиять на скорость их продвижения по лестнице?



I история

Я не пропускаю ни одного фильма, в котором играет мой любимый актер. Скоро у меня уже будет полная тетрадь его фотографий и интересных статей, которые вырезаны из разных журналов. Я настоящая фанатка! С подружкой мы не можем обмениваться фотографиями, поскольку этот актер ей не очень нравится. У нее дома на стене висят плакаты своего любимца – лучшего футболиста в мире!



II история

Я знаю Дениса целую вечность. Мы ходим вместе в музыкальную школу. Он играет на гитаре, а я на фортепиано. Однажды нам поручили играть вместе одно произведение. Я не осмелилась ему сказать, что в одном месте он играет неправильно.

Вдруг мои ноты соскользнули на пол. Денис поднял их и протянул мне. Я посмотрела в его синие глаза и просто утонула в них. Проходили дни, и я почему-то уже очень ждала, когда у нас снова будет репетиция. Что-то как будто тревожило.



III история

Нам было вместе очень хорошо. Катались на велосипеде, а потом пошли в Нарвскую крепость. Наталья не была раньше в крепости и поэтому захотела ее всю исследовать. На смотровой площадке крепости мы никак не могли разомкнуть наши руки. Было такое приятное чувство.



IV история

Юлия и Валерий были вместе на дне рождения одноклассника. В какой-то момент они обнаружили, что находятся в комнате вдвоем. Остальные пошли на улицу. В воздухе чувствовалось напряжение. Валерий сел поближе к Юлии и положил руку ей на колено. Девочка ощутила теплую волну, которая одновременно возбуждала и пугала. Она не знала, как поступить и что сказать мальчику.



V история

Андрей тайком писал стихи. У него не хватало духу признаться в этом друзьям. Стихи мальчика в последнее время были все похожи – они были о любви, которую Андрей носил в своем сердце. Андрей не мог сказать своей избраннице, что он влюблен. В то же время он чувствовал, что хранить тайну с каждым днем становится все труднее.



4.9 ПЕРВЫЙ РАЗ: КОГДА НАСТУПАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ?

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Сексуальный дебют

Цели обучения

- ✓ Учащиеся знают, что для того, чтобы испытать близость и сексуальные чувства, существует много различных способов.
- ✓ Учащиеся понимают, что не существует единственно правильного возраста для начала сексуальных отношений, это зависит от личной готовности каждого.
- ✓ Учащиеся понимают, что сексуальные отношения влекут за собой и ответственность в области безопасного сексуального поведения.

Для учителя

Говоря о близости и интимных отношениях, следует подчеркнуть, что в хороших отношениях существует как физическая, так и эмоциональная близость, и она влечет за собой ответственность перед своим партнером и самим собой. Говоря о первом сексуальном контакте, надо подчеркнуть, что каждый вправе сказать «нет» или «да», когда он захочет этого. Непременно следует объяснить и феномен давления со стороны друзей (хвастовство своим выдуманным сексуальным опытом) – это поможет молодежи придерживаться своего выбранного темпа развития и не торопиться с получением сексуального опыта.

В то же время молодые люди непременно хотят знать подробности о таких вещах, как поцелуи, встречи, ласки и сексуальный половой контакт. Молодым важно знать, что точно происходит во время сексуального полового контакта, поскольку у многих из них, несмотря на кажущийся поток информации, может быть довольно расплывчатое представление об этом. С одной стороны, важно предоставить знания о биологической стороне сексуального полового контакта, однако, с другой стороны, гораздо важнее довести до учащихся мысль, что сексуальный контакт не сравнивается только с физическими упражнениями, но свою ценность имеют и совместное проведение времени, и взаимные прикосновения и ласки, которые обогащают отношения.

См. главу «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?», «Лестница сексуальности».

Вопросы учащихся:

- ? Когда наступает правильное время?
- ? Что надо знать перед тем, как вступить в сексуальный контакт?
- ? Больно ли это?
- ? Как правильно целоваться?
- ? Можно ли забеременеть после первого сексуального контакта?
- ? Должно ли мне это нравиться?

Необходимые материалы

Маленькие листы бумаги, рабочий лист «Разные возможности», рабочий лист «Консультирование», транспарант «Когда наступает правильное время?», транспарант «Сексуальный половой контакт I» и транспарант «Сексуальный половой контакт II».

■ Ход урока

1. Введение
2. Работа в паре «Разные возможности»
3. Ролевая игра «Консультирование»
4. Заключение

Введение

В начале урока зачитайте отрывки из книги «ЯТыЯ». На время прослушивания отрывков дайте учащимся следующее задание:

- ✓ Запишите характеризующие первый сексуальный контакт ключевые слова, которые услышите в следующем интервью.

Тийна, 15 л., Валга

У меня никогда не было сексуального контакта, и это меня немного пугает. Боюсь, что это будет для меня трудно, поскольку многие потеряли невинность вследствие изнасилования. Надеюсь, что со мной этого не случится. ... Очень важно, чтобы были чувства. Без любви я бы никогда не пошла в постель, я вообще не представляю, как такое возможно. К первому сексуальному контакту я буду готова только в том случае, если буду уверена, что это тот человек. Я внушила себе, что мой первый половой контакт произойдет в первую брачную ночь...

Андрус, 18 л., Валга

У меня тоже была девушка, у нас все складывалось серьезно, хотя мы и были знакомы только 3–4 дня. Она была активной стороной и, по всей вероятности, хотела секса, но я в последний момент сказал НЕТ! И после этого она меня сразу бросила. Мне было тогда 16 или 17. Девочка была вообще-то хорошая, мы были в одном лагере и ночевали вместе в палатке, ходили везде и было здорово. В тот вечер мы выпили немного вина. ..., я понял, чего она хочет, но я испугался, так как не был готов, и, честно говоря, я и презерватив-то надевать не умею, хотя он был у меня с собой!

Рене, 21 л., Саку

Ну, в 14 лет, наверное, не годится начинать сексуальную жизнь, не знаю, почему, но думаю, что после 16 лет уже можно. Это довольно большая ответственность, на самом деле и в 16 лет ты не столько думаешь об ответственности, сколько о сексе. Ну, например, если девочка забеременеет, то я несу такую же ответственность за это, как и девочка, мы же вместе это делали...

Дайзи, 14 л., Тарту

Если бы у меня кто-то спросил, невинна ли я, то я бы скорее ответила, что да. Для меня тот первый раз был ошибкой, которой не должно было быть. В своем представлении я все еще невинна. Этот половой контакт был для меня только физическим. Это не затронуло меня внутренне. Это было неприятно...

Кертту, 16 л., Таллинн

В палатке мы вначале сидели просто так, а потом начали целоваться, обниматься, и так все это случилось. Во всяком случае, все прошло гладко и было очень естественно. Утро было прекрасным, мы лежали друг у друга в объятиях и первой мыслью было – ПОТРЯСАЮЩЕ! Как это было здорово!

Биргит, 19 л., Вильянди

Я еще ни с кем не была в сексуальном контакте, так как у меня ни с кем не было нормальных длительных отношений.

Я никогда об этом особенно не задумывалась, и, к тому же, не такая я и старая. У меня не было такого человека, с которым я бы хотела заниматься сексом, а просто из любопытства я этого тоже делать не стану. Я бы хотела сначала узнать человека. Многие говорят, что они на самом деле очень ценят такие отношения без секса, просто ласки, поцелуи и объятия. Даже мальчики это говорили. Мальчикам как раз не нравятся такие девочки, которые сразу отдаются. Это неправильное представление, будто всем мальчикам нужен в первую очередь секс...

Отрывки взяты из книги «ЯТыЯ», Блумберг, С., Сийнер, Т., Таллинн: L.F.F.Grupp, 2004

Закончив чтение, запишите ключевые слова на доске и попросите назвать еще ключевые слова, которые могли бы охарактеризовать первый сексуальный половой контакт (наслаждение, любовь, боль, страх, забота, близость, давление со стороны друзей, ответственность, половые болезни, радость, гордость и т.п.). Спросите учеников:

- ✓ Какие страхи и сомнения могут сопровождать первый сексуальный половой контакт?
- ✓ Что позитивного может дать первый сексуальный половой контакт?

Объясните, что первого полового контакта ждут и боятся. Страх могут испытывать как девочки, так и мальчики: девочки могут бояться, что будет больно, что ее отвергнут, что узнают родители, страх завоевать «дешевую» популярность; мальчики могут испытывать страх из-за возможной неудачи, исчезновения эрекции, слишком раннего семяизвержения; и те, и другие могут испытывать страх из-за беременности или половых болезней/ВИЧ. См. главу «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?». В то же время, если человек готов к сексуальному контакту, то он может принести много позитивного: отношения становятся ближе, приобретается опыт, становятся взрослее и т.п.

Затем раздайте всем ученикам маленькие листы бумаги и предоставьте им возможность задать письменно анонимные вопросы на данную тему, пользуясь «черным ящиком».



Работа в паре «Разные возможности»

Раздайте учащимся рабочие листы «Разные возможности» и попросите ответить на приведенные в рабочем листе вопросы. Затем нарисуйте на доске изображенное на рабочем листе «солнце» и попросите учеников зачитать выбранные варианты, написав все ответы на «лучах».

Подведите итог задания мыслью, что существует много вариантов, как можно разделить близость и сексуальные чувства – определенно, не существует наилучшего способа для разделения своих сексуальных чувств. Некоторые партнеры предпочитают всего 1–2 возможности, другим же нравится разнообразие, и они наслаждаются близостью посредством многих способов пребывания вместе.

Дополнительно можете обсудить следующий вопрос:

- ✓ Что или кто может повлиять на то, вступят или не вступят молодые люди в сексуальные отношения? Каким образом?

Обсудите вместе предложенные учащимися ответы (давление со стороны партнера, давление со стороны друзей, принципы родителей, ценности, планы на будущее, медия, страх потерять партнера, любопытство, деньги и подарки и т.п.).



Ролевая игра «Консультирование»

Разделите учащихся на группы и объясните, что в следующем задании им придется играть роль молодежных консультантов, которые отвечают на письма. Каждой группе надо найти ответы на вопросы, приведенные на рабочем листе «Консультирование».

Завершив работу в группах, попросите все группы представить свои ответы и обосновать их.

Обсудите вместе приведенные на рабочем листе т.н. мнения экспертов и ответы групп. Подведите итог обсуждения, применяя *транспарант* «Когда наступает правильное время?». Обязательно выразите точку зрения, что как мальчики, так и девочки имеют право и обязаны сказать «нет», если они чувствуют, что не готовы к сексуальной близости, во избежание неприятных ощущений и нежелательных последствий (разочарование, чувство, что тебя использовали, нежелательная беременность и т.п.).

Со своей стороны дополните ответы на вопросы «Что надо знать перед первым сексуальным контактом?», применяя *транспаранты* «Сексуальный половой контакт I» и «Сексуальный половой контакт II». При желании используйте также транспаранты о мужских и женских половых органах, объясняя сущность сексуального контакта, в т.ч. как психологические, так и физиологические аспекты. См. главу «Строение и функционирование половых органов» и «Сексуальный половой контакт – когда наступает правильное время?».

В ходе/заключение обсуждения можете ответить и на заданные учащимися вопросы «черного ящика». Если Вам требуется дополнительное время для ответов на вопросы или Вы хотите подготовиться к ответам, поскольку чувствуете себя в некоторых вопросах неуверенно, то скажите ученикам, когда они смогут получить ответы на свои вопросы. См. главу «Сексуальное воспитание в школе» – Как справиться с различными ситуациями?

Заключение

В заключение урока подчеркните, что для разделения близости сексуальных чувств существует много разных возможностей.

Изучение партнера предполагает взаимную открытость. Поэтому в отношениях важна именно эмоциональная близость, обеспечивающая чувство защищенности и знание, что о тебе заботятся.

Рекомендации учителю

При рассмотрении данной темы желательно посмотреть образовательный видеофильм «Noorte seksijuht» («Сексуальный путеводитель для молодежи»), рассказывающий о первой сексуальном половом контакте, безопасном сексуальном поведении и об отношениях. Продолжительность видеофильма 18 минут. Видеофильм «Сексуальный путеводитель для молодежи» можно заказать в Эстонском Союзе Сексуального Здоровья (www.amor.ee) – фильм на эстонском языке с русским переводом на бумажном носителе.

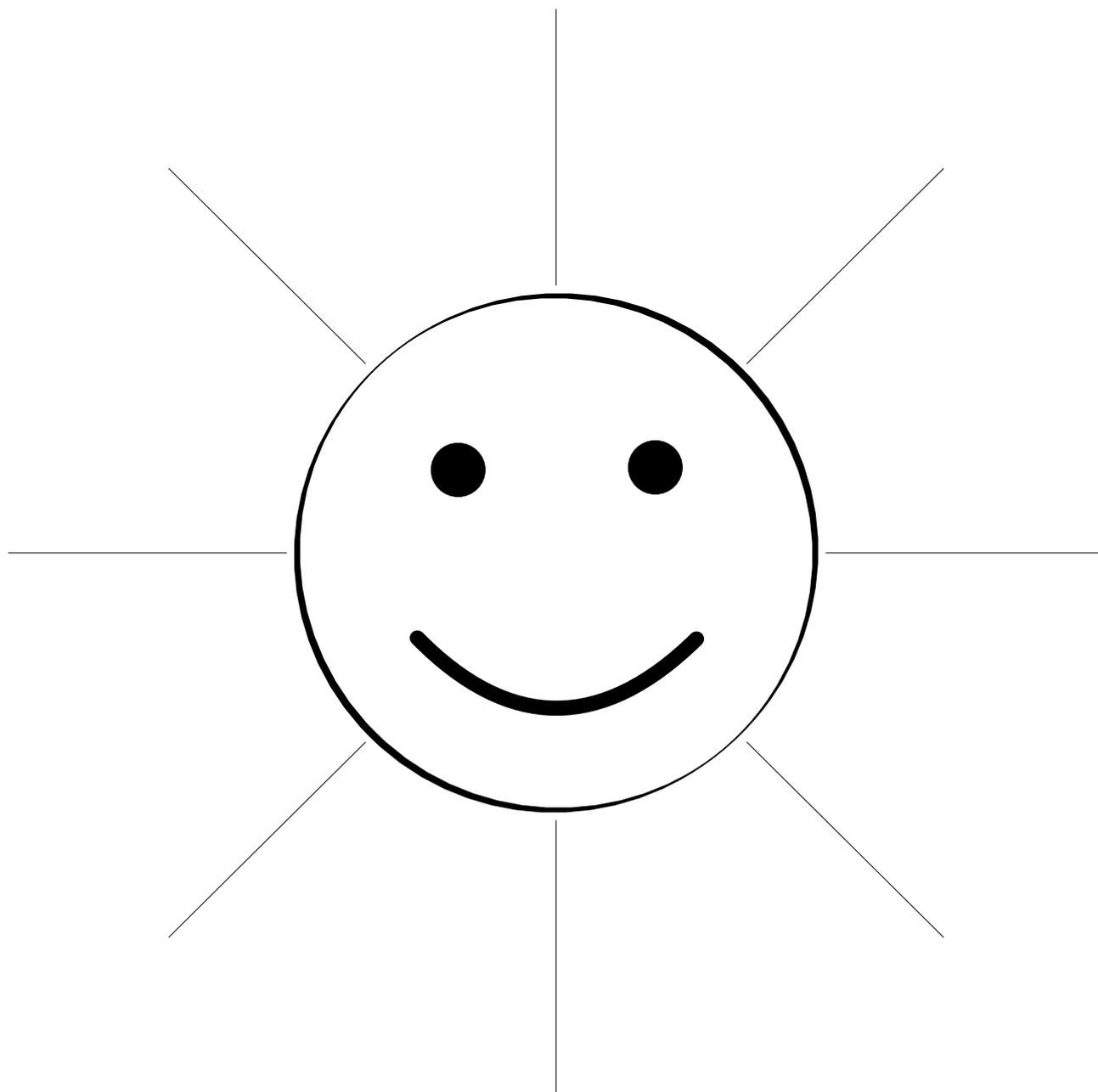
В качестве домашнего задания можно предложить учащимся следующее:

- ✓ На какие темы можно задать вопросы на предназначенном для молодежи консультационном портале сайта Эстонского Союза Сексуального Здоровья www.amor.ee?



Рабочий лист «Разные возможности»

Какие возможности существуют для разделения близости и сексуальных чувств со своим партнером? Найди пять самых подходящих на твой взгляд возможностей из перечня, расположенного под схемой, и напиши их на схеме. Добавь от себя еще три возможности.



щипать,
обниматься,
целоваться,
ласкать,
писать письма,
звонить,
вместе ходить в кино,

дарить цветы,
печь пироги,
кушать горох,
вместе гулять,
вместе ходить на вечеринки,
вместе ходить в баню,
находиться в сексуальном контакте,

говорить о чувствах,
вместе спать,
рассказывать анекдоты,
сделать на плече татуировку имени партнера,
разговаривать,
держаться за руки.

4.10 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ: ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Ответственность в сексуальных отношениях. Противозачаточные методы.

Цели обучения

- ✓ Учащийся знаком с различными противозачаточными методами и умеет отличать эффективные методы от неэффективных.
- ✓ Учащийся знает, какие противозачаточные методы подходят молодежи.
- ✓ Учащийся знает, что сексуальные отношения влекут за собой ответственность обоих партнеров в вопросах предупреждения беременности.
- ✓ Учащийся знает, куда обратиться за информацией относительно противозачаточных методов.

Для учителя

При рассмотрении данной темы следует иметь в виду, что подросткам кажется, будто нежелательная беременность – это какая-то далекая проблема, которая их не касается. Надо подчеркнуть, что начало сексуальных отношений влечет за собой ответственность в вопросах предупреждения нежелательной беременности и передающихся половым путем заболеваний. Важно открыто говорить с учениками о сексуальных отношениях и предохранительных средствах и поддержать их еще до начала их личных сексуальных отношений.

Перед этим уроком целесообразно напомнить учащимся о строении и функционировании половых органов, в т.ч. о значении менструации и овуляции. Для этого можно провести *активную работу* II школьной ступени «Строение и функционирование половых органов» с ударением на объяснение созревания яйцеклетки – овуляции – оплодотворения. См. главу «Противозачаточные методы».

Вопросы учащихся:

- ? Предупреждение беременности должно быть задачей женщины или мужчины?
- ? Как действуют противозачаточные таблетки?
- ? Где я могу получить рецепт на противозачаточные таблетки?
- ? Когда разумнее всего принимать SOS-таблетки?
- ? Можно ли купить SOS-таблетки в аптеке без рецепта?
- ? «Считать дни» – это надежный или ненадежный метод?

Необходимые материалы

Транспарант «Подходящие для молодежи противозачаточные методы», транспарант «Презерватив», транспарант «SOS-таблетки», транспарант «Противозачаточные таблетки», транспарант «Механизм действия гормональных противозачаточных методов», рабочий лист учителя «Мифы».

■ Ход урока

1. Введение
2. Работа в группе «Противозачаточные методы»
3. Рассказ учителя «Подходящие для молодежи противозачаточные методы»
4. Работа в группе «Мифы»
5. Заключение

Введение

Здравствуйте, меня зовут Катарина. У меня есть свой молодой человек, и когда у нас бывает половой контакт мы всегда используем презерватив. Вначале мы его не используем, а когда партнер говорит, что пора надевать презерватив, то надеваем. До сих пор проблем с этим не было. Что касается противозачаточных таблеток, то я не знаю к кому обратиться за советом, я просто хотела узнать, должны ли мы кроме презерватива применять еще какую-нибудь дополнительную защиту.

Объясните, что в течение этого урока надо будет ответить на это тревожное письмо.



Работа в группе «Противозачаточные методы»

Разделите учащихся на группы и попросите их написать на бумаге все известные им противозачаточные методы. Результаты работы в группе запишите на доске. Затем спросите, какие методы подходят для молодежи. Обведите на доске в кружок правильно предложенные методы: противозачаточные таблетки, SOS-таблетки, презерватив, пластыри, влагалищное кольцо.



Рассказ учителя «Подходящие для молодежи противозачаточные методы»

Объясните, какие противозачаточные методы эффективны, а какие нет. Ознакомьте подробнее с подходящими для молодежи методами, применяя *транспаранты «Подходящие для молодежи противозачаточные методы», «SOS-таблетки», «Противозачаточные таблетки», «Презерватив», «Механизм действия гормональных противозачаточных методов»*. Подчеркните, что гормональные методы не защищают от передающихся половым путем заболеваний. На отдельном уроке учитель рассказывает о передающихся половым путем заболеваниях и знакомит с использованием презерватива на муляже. Обязательно подчеркните принцип двойной защиты. Расскажите, что забеременеть можно и до начала менструаций или в результате первого сексуального полового контакта. Объясните также суть неэффективных методов (календарный метод и прерванный половой акт). Дайте учащимся контактные данные тех учреждений, куда молодежь может смело обратиться за консультацией о противозачаточных методах (ближайший молодежный консультационный центр, женский и мужской врач, семейный врач). См. приложение «Куда обращаться за информацией и помощью».



Работа в группе «Мифы»

Зачитайте с рабочего листа учителя «Мифы» по очереди каждый миф, который сопутствует противозачаточным методам и попросите после каждого прочитанного утверждения:

- ✓ кто согласен с утверждением, пусть сложит руки крест-накрест на груди,
- ✓ кто не согласен, закроет руками уши.

После каждого утверждения попросите учащихся обосновать при желании свое мнение. Затем коротко прокомментируйте при необходимости каждое утверждение. Данная работа в группе должна опровергнуть ложные представления в отношении противозачаточных методов.

Заключение

Разделите класс на группы и снова зачитайте письмо, которое было зачитано в начале урока. Попросите каждую группу придумать ответ на это письмо и представить результат. Здесь важно осознать, что в сексуальных отношениях ответственность разделяют оба партнера.

Домашнее задание

Дайте учащимся следующие задания:

1. Ознакомьтесь с веб-сайтом www.amor.ee и найдите информацию о молодежных консультационных центрах, веб-сайте, где молодые люди могут спросить совет по Интернету.
2. Выясните, какое учреждение, где молодежь может получить консультацию по касающимся сексуальной жизни вопросам, расположено ближе всего к школе. Запишите контактные данные и сферу деятельности учреждения. Ознакомлению с собранной информацией можно посвятить весь следующий урок и на основе этого материала составить стенгазету и т.п.

Рекомендации учителю

Образцы противозачаточных методов может быть сложно приобрести, поэтому советуем использовать учебный материал на русском языке «Синий чемоданчик», который разработан Эстонским Союзом Сексуального Здоровья (заказ на www.amor.ee) и который при необходимости можно взять напрокат в ближайшем молодежном консультационном центре.



Использованная литература

1. Hendrix-Jenkins, A., Clark, S., Gerber, W., LeFevre, J., Quiroga, R. Games for adolescent reproductive health. Washington, 2002. (Хендрикс-Дженкинс А., Кларк С., Гербер В., Лефевр Дж., Квируга Р. Игры для развития репродуктивного здоровья у подростков. Вашингтон, 2002.)2. Эстонский Союз Сексуального Здоровья, www.amor.ee.

Миф	Пояснение
Презервативы часто рвутся	Этого не случится, если купить качественные презервативы, срок годности которых еще не истек, открыть упаковку без применения острых предметов и правильно надеть презерватив
Использование презервативов может помешать взаимным ласкам	Надевание презерватива тоже может быть частью ласк
Презервативы используют только те, кто не хочет заразиться заболеваниями, передающимися половым путем	Первоначально презерватив использовали для предупреждения нежелательной беременности. Когда добавился страх перед заболеваниями, презерватив стал средством двойной защиты. Презерватив является единственным методом, защищающим также от передающихся половым путем заболеваний, но не на 100%.
Презервативы покупают только мужчины, поскольку они их используют	Эта ситуация изменилась. Если девочка запасается презервативами, это говорит о ее сознательности
Презервативы подходят не всем мужчинам, поскольку они все выпускаются одного размера	Презервативы выпускаются разного размера. В то же время, в ходе испытаний презервативы растягивали до 90 см в длину и до 45 см в ширину. Это должно удовлетворить даже самых требовательных.
Использование презерватива говорит о недоверии	Использование презерватива говорит об уважении к себе и партнеру
В результате первого сексуального контакта нельзя забеременеть	Забеременеть можно всякий раз, когда не используются противозачаточные методы
Мытье или принятие ванны после сексуального контакта помогает предотвратить беременность	Ванна или душ являются не противозачаточными методами, а способом соблюдения чистоты тела
Противозачаточные таблетки могут вызвать бесплодие	Противозачаточные таблетки помогают женщине сохранить способность к оплодотворению, поскольку предупреждают нежелательную беременность
Противозачаточные таблетки нельзя начинать применять в очень молодом возрасте и нужно рано закончить прием таблеток	Противозачаточные таблетки можно начинать применять, когда в этом есть потребность, и закончить применять, когда потребности в этом больше нет
Использование противозачаточных таблеток способствует увеличению веса	Противозачаточные таблетки, как правило, не влияют на вес. Небольшое увеличение веса в первые месяцы может быть связано с задержкой жидкости. Значительное увеличение веса может быть обусловлено малой физической активностью и чрезмерной калорийностью пищи.
SOS-таблетки вредны	SOS-таблетки являются единственным методом, который можно использовать после сексуального полового контакта, однако они не предусмотрены для длительного применения
Секс в положении стоя помогает предотвратить беременность	Забеременеть можно в любом положении

4.11 ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ БОЛЕЗНИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ: ЛЮБОВЬ И ЗДОРОВЬЕ

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Передающиеся половым путем заболевания и безопасный секс

Цели обучения

- ✓ Учащийся знаком с различными заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП).
- ✓ Учащийся знает, какие способы поведения помогают избежать заражения ЗППП.
- ✓ Учащийся осознает необходимость использования презерватива при каждом сексуальном контакте.
- ✓ Учащийся умеет правильно использовать презерватив.

Для учителя

Обзор самых распространенных ЗППП помогает понять учащемуся, что сексуальная жизнь может повлечь за собой и риски. Учащимся следует рассказать, что риск заражения ЗППП увеличивается при незащищенном половом контакте, употреблении алкоголя и наркотиков, а также при случайных контактах и большом количестве сексуальных партнеров. Важно подчеркнуть, что ЗППП могут протекать без симптомов, но могут вызвать осложнения и распространение инфекции.

Рассмотрение безопасных способов поведения может помочь сохранить в будущем сексуальное здоровье учащихся. Подчеркните принцип, что каждый сексуальный контакт должен быть защищенным. О презервативе надо говорить честно и сосредоточиться на подходах, которые бы положительно мотивировали учащихся пользоваться им во время сексуального контакта. Очень важно, чтобы учитель наглядно показал на муляже, как использовать презерватив.

При рассмотрении этой темы подробный обзор ЗППП не настолько важен, поскольку знания о презервативе, безопасном сексе и ЗППП – это не единственное условие безопасного сексуального поведения. Результаты исследований указывают на то, что помимо знаний необходима еще мотивация, которая заставляет применять полученные знания на практике. См. главу «Передающиеся половым путем болезни и предупреждение рискованного поведения» и «ВИЧ/СПИД».

Вопросы учащихся

- ? Презерватив должен быть у мальчика или девочки, или же у обоих?
- ? Что произойдет, если презерватив порвется?
- ? Мужчина и женщина должны использовать презерватив, чтобы не заразиться половыми болезнями. Но если они хотят ребенка, то они должны быть без презерватива. Не заразятся ли они тогда какой-нибудь половой болезнью?
- ? Сколько раз можно использовать один презерватив?
- ? Передаются ли половые болезни по наследству?
- ? Почему презерватив надо обязательно носить с собой?

Необходимые материалы

Муляж пениса, презервативы, бутылка газированной воды, транспарант «Последствия ЗППП», транспарант «Как пользоваться презервативом», рабочий лист «ЗППП», рабочий лист «Как ответить?», рабочий лист учителя «ЗППП», рабочий лист учителя «Как ответить?».

■ Ход урока

1. Введение
2. Работа в паре «Заболевания, передающиеся половым путем»
3. Работа в группе «Как ответить?»
4. Рассказ учителя «Как пользоваться презервативом»
5. Заключение

Введение

Целью урока является довести до сведения учащихся, что можно защитить себя от ЗППП. Во вступлении к уроку объясните, что сексуальность и любовь являются неотъемлемой частью жизни человека, они дарят радость и наслаждение. В то же время сексуальная жизнь влечет за собой некоторые риски, например, заболевания, передающиеся половым путем.



Работа в паре «Заболевания, передающиеся половым путем»

Раздайте учащимся рабочие листы «ЗППП» и попросите их работать в парах. После заполнения рабочих листов обсудите вместе все вопросы и ответы и при необходимости внесите свои дополнения, пользуясь транспарантом «Последствия ЗППП» и рабочим листом учителя «ЗППП». Добавьте, что о ВИЧ/СПИДе речь пойдет на отдельном уроке. Подводя итоги темы, обсудите понятия «надежный партнер» и «защищенный половой контакт».



Работа в группе «Как ответить?»

Разделите класс на группы по четыре человека. Каждой группе дайте один случай из рабочего листа «Как ответить?» и попросите на приведенные в нем ситуации придумать как можно больше решений. Затем обсудите вместе различные варианты ответов и предложите дополнительные ответы со своей стороны. См. рабочий лист учителя «Как ответить?».



Рассказ учителя «Как пользоваться презервативом»

Эту демонстрацию лучше оставить на конец урока, поскольку она вызывает оживление у учащихся.

Расскажите, что использование презерватива является необходимым навыком в жизни, который пригодится в личных отношениях как мужчинам, так и женщинам. Объясните, как правильно надевать и снимать презерватив, демонстрируя это на муляже. NB! Транспарант «Как пользоваться презервативом» желательно показать после демонстрации надевания презерватива в целях закрепления знаний.

Заключение

Расскажите, что любовь и сексуальность могут скрывать в себе и риски. Чувствовать эти риски, а также знания о безопасном поведении помогают предупредить рискованное поведение. Готовность к безопасному сексуальному поведению со своей стороны и со стороны партнера дает возможность испытать больше радости от своих отношений.

Рекомендации учителю

Применяемые на уроке муляжи пениса должны иметь нормальный размер, не более 12 см. Следует избегать применения образцов, которые не напоминают пенис (например, огурец, банан).

После данного урока можете при желании показать выпущенный Эстонским Союзом Сексуального Здоровья видеofilm «День рождения» (на русском языке, 27 минут), в котором также рассказывается о ЗППП и защитных средствах глазами молодежи и молодежных консультантов

Домашняя работа

Выяснить цены на различные презервативы в ближайших к дому местах продажи.

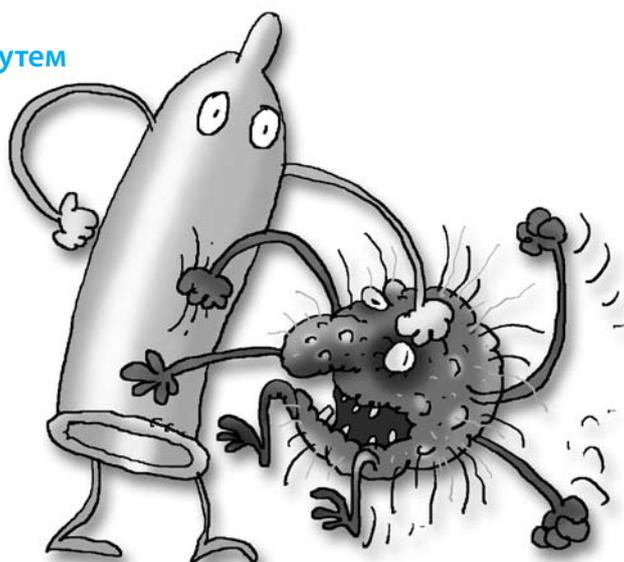


Использованная литература

1. Эстонский Союз Сексуального Здоровья, www.amor.ee.
2. Hendrix-Jenkins, A., Clark, S., Gerber, W., LeFevre, J., Quiroga, R. Games for adolescent reproductive health. Washington, 2002. (Хендрикс-Дженкинс А., Кларк С., Гербер В., Лефевр Дж., Квируга Р. Игры для развития репродуктивного здоровья у подростков. Вашингтон, 2002.)



Рабочий лист «ЗППП»
Заболелания, передающиеся половым путем



Заполни рабочий лист!

1. НАЗОВИ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.

2. КАК МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО У КОГО-ТО ЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

3. КАКОВЫ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

4. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

5. КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВА?

6. КУДА ОБРАТИТЬСЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПЕРЕДАЮЩЕЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

Рабочий лист учителя «ЗППП»

1. НАЗОВИ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ЗППП)

- СПИД, сифилис, гонорея или триппер, хламидиоз, вирус папилломы, герпес, трихомоноз, гепатит В

2. КАК МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО У КОГО-ТО ЕСТЬ ЗППП?

- многие половые болезни могут протекать без симптомов
- симптомы болезни: боль при мочеиспускании; обильные выделения из половых путей; сыпь, зуд, язвы или боль в области половых органов; боль в нижней части спины или живота; боль во время сексуального контакта и т.п.

3. КАКОВЫ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗППП?

- воспаление половых путей как у мужчин, так и у женщин
- бесплодие как у мужчин, так и у женщин
- некоторые заболевания неизлечимы (ВИЧ, герпес)
- рождение больного ребенка

4. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗППП?

- использование презерватива во время каждого сексуального контакта
- неупотребление алкоголя и/или наркотиков
- воздержание от случайных сексуальных контактов
- воздержание от большого количества разных партнеров
- воздержание от сексуальных контактов
- обсуждение с новым партнером необходимости или возможности тестирования на ЗППП

5. КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВА?

- за использование презерватива отвечают оба партнера

6. КУДА ОБРАТИТЬСЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПЕРЕДАЮЩЕЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

- в молодежный консультационный центр
- на прием к женскому или мужскому врачу
- на прием к врачу по кожным и половым болезням
- в анонимный кабинет СПИДа



Рабочий лист «Как ответить?»

А говорит: «Презервативы слишком дорогие, чтобы использовать их каждый раз».

Что отвечает О? Запишите несколько различных вариантов ответов.



А говорит: «Я стесняюсь покупать презервативы».

Что отвечает О? Запишите несколько различных вариантов ответов.



А говорит: «Я не хочу использовать презерватив, так как у меня нет никаких заболеваний».

Что отвечает О? Запишите несколько различных вариантов ответов.



А говорит: «Презерватив все равно может порваться или соскользнуть, попробуем сегодня без него».

Что отвечает О? Запишите несколько различных вариантов ответов.

Рабочий лист учителя «Как ответить?»

Утверждение	Ответ
Презервативы слишком дорогие, чтобы использовать их каждый раз	<ul style="list-style-type: none">✓ Презервативы стоят недорого.✓ В молодежном консультационном центре их можно получить бесплатно. Это самый дешевый способ защитить себя.✓ Здоровье не купишь, а презервативы купить можно.
Я стесняюсь покупать презервативы	<ul style="list-style-type: none">✓ Я сам/сама куплю презерватив.✓ Презервативы можно купить во многих больших магазинах, где тебя никто не знает.✓ Не стесняйся! Почувствуй гордость за себя, покупая презерватив, это говорит о том, что ты умеешь себя защитить.✓ Ты можешь купить презервативы и в специальном автомате.✓ В сексуальной жизни нет ничего постыдного, это часть жизни.
Я не хочу использовать презерватив, так как у меня нет никаких заболеваний	<ul style="list-style-type: none">✓ Никакой другой метод не защищает от ЗППП и, как Ты знаешь, ЗППП часто протекают без симптомов.✓ Использование презерватива дает мне чувство защищенности.✓ Если ты не хочешь использовать презерватив, то я не хочу вступать в незащищенный сексуальный контакт.✓ Использование презерватива важно для обоих партнеров.✓ Мне было бы неприятно, если во время сексуального контакта пришлось бы постоянно думать о нежелательной беременности или ЗППП.✓ Если ты меня любишь, то согласишься использовать презерватив и защитить нас обоих.✓ Одного раза достаточно, чтобы забеременеть или заразиться ЗППП.
Презерватив все равно может порваться или соскользнуть, попробуем сегодня без него	<ul style="list-style-type: none">✓ Презерватив может порваться или соскользнуть, если его использовать неправильно.✓ Чтобы этого не случилось, изучим прилагаемую к презервативу инструкцию.✓ Надо научиться использовать презерватив, также можно и потренироваться.✓ Потренируемся, вот увидишь, в этом нет ничего сложного.✓ Я умею использовать презерватив так, что он не порвется, я могу помочь.

4.12 ПУТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИЧ: ВИЧ/СПИД

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: ВИЧ/СПИД

Цели обучения

- ✓ Учащийся знает о способах распространения ВИЧ.
- ✓ Учащийся умеет отличить связанные с ВИЧ/СПИДом мифы от реальности.
- ✓ Учащийся осознает, что ответственное поведение помогает избежать заражения ВИЧ.
- ✓ У учащегося формируется позитивная установка в отношении использования презерватива.

Для учителя

ВИЧ и СПИД больше не являются новыми понятиями для учащихся. Часто эти понятия можно встретить в журналах и по телевидению. В то же время, проведенные в Эстонии исследования показывают, что эта сфера часто остается неясной для учеников. При рассмотрении темы попросите учащихся обосновать мнения о сути и путях распространения ВИЧ и СПИДа. Ударение урока можно поставить прежде всего на обучение безопасному поведению в различных ситуациях. См. главу «ВИЧ/СПИД» и «Передающиеся половым путем болезни и предупреждение рискованного поведения».

Необходимые материалы

Листы бумаги, рабочий лист «Мифы и факты», рабочий лист учителя «Мифы и факты», транспарант «ВИЧ», транспарант «Распространение ВИЧ», презервативы, муляж пениса (2 шт.).

■ Ход урока

1. Введение
2. Игра «Всегда защищай себя!»
3. Работа в паре «Мифы или факты?»
4. Заключение

Введение

Зачитайте учащимся следующий случай.

Катя хорошо провела лето, она нашла возможность поработать и заработать денег, а потом еще и отдохнуть с подружками у моря. На отдыхе у моря случилось то, о чем Катя вспоминает с радостью и тоской. А именно, она познакомилась там с одним мальчиком, которого звали Дима и который очень понравился Кате. С Димой было интересно разговаривать и вместе плавать, а еще они вместе много смеялись. Однажды вечером у костра они остались дольше остальных, и вечер закончился сексуальным контактом, о котором обоим остались самые красивые воспоминания. Через пару дней Дима должен был уехать, поскольку уезжал с родителями к родственникам. Катя уже несколько недель ждала от Димы телефонного звонка, чтобы узнать, как у него дела. Сегодня к своей огромной радости Катя получила на свой телефон сообщение от Димы. В нем было всего одно предложение: «Катя, только что узнал, что я ВИЧ-позитивный. Твой Дима».

Обсудите с учащимися следующие вопросы:

- ✓ Что значит ВИЧ-позитивный?
- ✓ Как Дима мог заразиться?
- ✓ Как Вы думаете, использовали ли Катя и Дима защитные средства? Почему?
- ✓ Что может чувствовать Катя?
- ✓ Что может чувствовать Дима?

Объясните учащимся, что на сегодняшнем уроке вы говорите о ВИЧ, излечиться от которого в настоящее время пока невозможно, но можно защитить себя от заражения им.



Игра «Всегда защищай себя!»

Раздайте каждому ученику по карточке. На трех карточках напишите букву «П», а на одной – букву «Х». Все остальные карточки оставьте пустыми.

Сложите карточки, перемешайте их и раздайте каждому игроку по одной карточке. Ученики должны посмотреть свои карточки так, чтобы никто другой не видел, что там написано. Попросите весь класс встать и пожать руки трем ученикам (запомнив, кому они пожали руку) Когда все это выполнили, ученики могут сесть.

Попросите ученика, которому досталась буква «Х», встать. Теперь попросите встать тех, кто пожал ему/ей руку. Затем тех, которые пожали руку последним, пока не встанут все игроки.

Затем объясните учащимся, чтобы они представили такую ситуацию, где тот человек, на карточке которого отмечена буква «Х», понарошку был заражен ВИЧ. Те три человека, которые ему пожали руку, находились с ним в сексуальном контакте, а они в свою очередь – со следующими партнерами. Тогда попросите игроков посмотреть, на чьих карточках отмечена буква «П» – эти люди использовали презерватив и поэтому, очевидно, не могли заразиться вирусом. Все остальные, у кого карточки были пустые, состояли в незащищенном сексуальном контакте.

В конце обязательно подчеркните, что это была всего лишь придуманная ситуация и игра.

Обсудите вместе:

- ✓ Как проведенная игра могла бы отразить действительность?

Пример: Многие люди считают, что человека, зараженного ВИЧ, можно узнать по внешнему виду; многие не понимают, что даже один незащищенный контакт может привести к заражению; состоя в незащищенном половом контакте с разными партнерами, существенно увеличивается риск заражения ВИЧ.



Работа в паре «Мифы или факты?»

Попросите учащихся в качестве работы в паре заполнить *рабочий лист «Мифы или факты?»*. Затем проведите проверку ответов в виде общего обсуждения (см. *рабочий лист учителя «Мифы или факты?»*) и при необходимости попросите учеников сделать исправления на рабочих листах.

Изложите основные сведения, пользуясь *транспарантами «ВИЧ»* и *«Распространение ВИЧ»* для закрепления полученных во время обсуждения знаний. Подчеркните важное значение безопасного поведения в любой ситуации.

Заключение

В заключительной части урока подчеркните, что ВИЧ распространяется известными конкретными способами и во избежание заражения следует в каждой ситуации вести себя безопасно.

Домашнее задание

При желании можно попросить учеников провести тест «Мифы или факты?» для родителей и обсудить полученные результаты на следующем уроке.

Рекомендации учителю

Напомните о возможных ошибках при использовании презерватива (некорректное вскрытие упаковки, неправильное направление раскручивания, наличие воздуха на конце презерватива, неполное раскручивание презерватива).



Использованная и рекомендуемая литература

1. Центр профилактики СПИДа, www.aids.ee.
2. Harro, M., Rüütel, K. HIV-nakkuse ja AIDSi olemus ning ennetamine. Tartu, 2004. (Харро, М., Рюйтель, К. Сущность и профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа. Тарту, 2004)
3. Mänd, K. (koost.) Terve noor. AIDSi Ennetuskeskus, Tallinn, 1998. (Мянд, К. (сост.) Здоровый подросток. Центр профилактики СПИДа, Таллинн, 1998)



Рабочий лист «Мифы или факты?»

Напишите в пустое поле В – верно или Н – неверно!

ТЕСТ

1.	ВИЧ-инфекция, вызывающая СПИД, распространяется через рукопожатие
2.	Человек может заразиться ВИЧ от другого человека во время сексуального контакта
3.	Беременные женщины могут передать ВИЧ своим новорожденным детям
4.	Человек может заразиться ВИЧ при сдаче крови
5.	ВИЧ можно получить через унитаз, на котором сидел ВИЧ-позитивный
6.	ВИЧ распространяется при поцелуе
7.	ВИЧ живет в крови
8.	Колющиеся наркоманы могут передать ВИЧ при использовании общих шприцов
9.	Только мужчины заражаются ВИЧ
10.	К человеку, у которого ВИЧ или СПИД, нельзя прикасаться
11.	Опасно пить из одной чашки с человеком, у которого ВИЧ или СПИД
12.	Сильные и здоровые люди не заражаются ВИЧ
13.	Посмотрев на человека, можно понять, есть ли у него ВИЧ, или нет
14.	Тебе нет причины беспокоиться, если ты порежешься тем же лезвием, которым порезался ВИЧ-позитивный
15.	Опасность заражения ВИЧ возрастает, если ты имеешь много сексуальных партнеров
16.	Можно использовать общее постельное белье и посуду с человеком, у которого ВИЧ или СПИД
17.	Молодежи нет причины беспокоиться по поводу заражения ВИЧ

Рабочий лист учителя «Мифы или факты?»

1.	Н	ВИЧ не живет ни в воде, ни в воздухе и не распространяется при рукопожатии.
2.	В	Самым распространенным в мире способом заражения ВИЧ является незащищенный сексуальный контакт с человеком, зараженным ВИЧ.
3.	В	Вирус может передаваться от ВИЧ-позитивной матери плоду уже во время беременности или в ходе родов, однако это случается не всегда. ВИЧ передается ребенку во время родов или при кормлении грудью.
4.	Н	В Эстонии при взятии крови у донора медицинские работники всегда используют новые чистые шприцы. Донорство не опасно. В Эстонии практически невозможно заразиться ВИЧ при переливании крови или пересадке органов, поскольку донорская кровь и органы проверяются.
5.	Н	ВИЧ не передается через унитаз, кроме случаев, когда кожа повреждена так, что имеется доступ к кровотоку.
6.	Н	Не известно ни одного случая, когда ВИЧ бы передался посредством обычного, т.н. социального поцелуя. Вирус, действительно, живет в слюне, но в очень незначительной степени, и не известно ни одного случая, когда член семьи заразился бы ВИЧ, обнимая, целуя или ухаживая за ВИЧ-позитивным человеком. При поцелуе ВИЧ распространяется только в том случае, если на слизистой оболочке во рту у человека имеются язвы или у него повреждены десны и имеется доступ к кровотоку.
7.	В	Если кровь с ВИЧ попадает в кровотоку здорового человека, то существует опасность заражения. В большинстве случаев это происходит в результате использования общих шприцов и игл, при прокалывании кожи или выполнении татуировки.
8.	В	Колющиеся наркоманы могут передать ВИЧ, если они пользуются общими шприцами с другими наркоманами.
9.	Н	Хотя статистика и показывает, что большинство зараженных ВИЧ – это мужчины, среди женщин вирус распространяется с такой же скоростью.
10.	Н	Поскольку ВИЧ не живет в воздухе и не распространяется через кожу (кроме случаев, когда кожа повреждена и существует доступ к кровотоку), то прикасаться к зараженному ВИЧ человеку совершенно безопасно.
11.	Н	ВИЧ не живет в воде, поэтому не опасно пить из одной чашки, плавать или пользоваться общей ванной с человеком, зараженным ВИЧ.
12.	Н	Каждый может заразиться ВИЧ, если он не предохраняется.
13.	Н	Человек может сам не знать, что у него ВИЧ или даже СПИД, и при этом выглядеть абсолютно здоровым.
14.	Н	Если такие предметы не моют перед их повторным применением и на них осталась кровь, то существует возможность заражения ВИЧ через эти инструменты.
15.	В	Естественно, опасность заражения ВИЧ выше, когда у человека много разных сексуальных партнеров.
16.	В	Можно использовать общее постельное белье и посуду с человеком, у которого ВИЧ или СПИД.
17.	Н	В последние годы возросло количество заражений ВИЧ именно среди молодежи. Человек может жить с ВИЧ, сам не зная об этом, например, он может заразиться еще в 15 лет, а узнать об этом только в 25.

4.13 СЕКСУАЛЬНОЕ ПРИТЕСНЕНИЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ: КОГДА БЛИЗОСТЬ НЕПРИЯТНА

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Самоутверждение. Возможность сказать «да»/«нет». Притеснение.

Цели обучения

- ✓ Учащийся знает, что такое насилие, и какие виды насилия встречаются.
- ✓ Учащийся знает, что такое сексуальное насилие и какие виды сексуального насилия бывают.
- ✓ Учащийся умеет распознать рискованные ситуации насилия, знает свои права и умеет вести себя самоутверждающе.
- ✓ Учащийся знает, как себя вести и куда обратиться в случае насилия.
- ✓ Учащийся знает, как поддержать друга, ставшего жертвой насилия.
- ✓ У учащегося формируется установка, что всякое насилие является недопустимым.

Для учителя

С насилием может столкнуться каждый – как на телеэкране, так и в повседневной жизни. Знания о различных формах и последствиях насилия, в т.ч. сексуального насилия могут помочь распознать встречающиеся в жизни ситуации насилия и помогут в понимании того, что надо искать помощь.

На данном уроке следует иметь в виду, что в классе могут быть ученики, как мальчики, так и девочки, испытывавшие насилие, в т.ч. сексуальное насилие. Если сексуальному домогательству подвергались, по всей видимости, многие ученики, то изнасилованию или ненадлежащему сексуальному обращению по отношению к ребенку – лишь единицы. Важно различные виды насилия называть своими именами. Это «дает шанс» именно тем учащимся, которые сами это испытали – дает понять, что о случившемся можно говорить и для этого существует помощь. Важно передать мысль, что всякое насилие, в т.ч. сексуальное, в любом случае является недопустимым и неоправданным. Важно объяснить, особенно девочкам, что сексуальное внимание может быть и дискриминирующим, и что против сексуального домогательства можно выступить.

Учащимся следует предоставить знания и умения относительно того, как распознать рискованные ситуации, подчеркнуть, что они вправе ответить «нет» или «да» попыткам и предложениям сближения и что сексуальное насилие можно предотвратить самоутверждающим поведением.

На данном уроке непременно надо предоставить учащимся обзор возможностей получения помощи в случае насилия. См. главу «Сексуальное насилие».

Вопросы учащихся

- ? Что такое притеснение?
- ? Что делать, если мама моей подруги постоянно меня похлопывает?
- ? Является ли сквернословие притеснением?
- ? Должна ли я спать со своим партнером, если он этого требует?
- ? Должна ли я садиться на колени к своему дяде, если мне это не нравится?
- ? Почему происходит изнасилование?
- ? Могу ли я рассказать о том, если я видел, что родители моего друга били его, а друг не позволил об этом говорить?
- ? Кому можно рассказать о таких «секретах»?

Необходимые материалы

Рабочий лист «Является ли это насилием?», транспарант «Виды насилия», транспарант «Как поступать в случае насилия?», транспарант «Куда обращаться за помощью?»

■ Ход урока

1. Введение
2. Мозговой штурм «Различные виды насилия»
3. Обсуждение «Что такое сексуальное домогательство?»
4. Работа в группе «Является ли это насилием?»
5. Заключение

Введение

Зачитайте учащимся следующий случай

Оксана танцевала на школьном вечере вместе с другими девочками под аккомпанемент своей любимой музыки, как вдруг ее схватил за руку Дмитрий, вытянул ее из круга девочек и захотел с ней танцевать. Оксане не понравилось такое назойливое поведение, она хотела вернуться к девочкам, где ей, по-видимому, было очень весело. Дмитрий резко схватил ее за руку и громко крикнул, чтобы она не капризничала. Оксане было неудобно, поскольку и другие уже стали смотреть на них.

Обсудите вместе с учащимися следующие вопросы:

- ✓ Было ли это насилие?
- ✓ Как могла чувствовать себя Оксана?
- ✓ Как мог чувствовать себя Дмитрий?
- ✓ Считался ли Дмитрий с чувствами Оксаны?
- ✓ Что сделала Оксана, чтобы выйти из положения?
- ✓ Что она должна была сделать?



Мозговой штурм «Различные виды насилия»

- ✓ Какими могут быть различные виды насилия?

Запишите на доске все, что назвали ученики. В ходе последующего обсуждения приведите основные виды насилия: физическое, психологическое и сексуальное. Затем ознакомьте с различными видами насилия и разъясните смысл понятий, пользуясь транспарантом «Виды насилия». Также коротко объясните сущность ненадлежащего сексуального обращения в отношении детей и раскройте смысл понятия «инцест».



Обсуждение темы «Что такое сексуальное домогательство?»

В начале обсуждения объясните учащимся, что сексуальное домогательство является разновидностью сексуального насилия, которое может быть сложно определить, поскольку граница, когда человек ощущает себя подвергнутым сексуальному домогательству, у каждого человека разная. Так, одно и то же поведение может одному человеку казаться домогательством, другому – флиртом, третьему – шуткой. В то же время можно привести четкие различия между сексуальным домогательством и заигрыванием или флиртом. Для флирта характерны хорошее самочувствие, безопасность, взаимное желание, отсутствие страха; флирт поддерживает самооценку обоих партнеров, и оба партнера чувствуют себя одинаково хорошо. Сексуальное домогательство вызывает плохое самочувствие одного из партнеров, неприязнь, страх или обиду. Сексуальное домогательство унижительно для одного партнера и дискриминирует его, это доминирование одного партнера над другим. Сексуальное домогательство могут испытать как мальчики, так и девочки.

Затем представьте учащимся по порядку нижеприведенные утверждения и попросите их ответить на вопросы:

- ✓ Является ли это, по твоему мнению, сексуальным домогательством?

В случае ответа «да» попросите учеников встать, а при ответе «нет» – сидеть. Обсудите вместе, почему они выбрали ответы «да» или «нет». При обсуждении подчеркните, что субъективные чувства каждого важны и заслуживают уважения. Даже если при определении сексуального домогательства у учащихся имеются разные точки зрения, важно, оставаясь при своем мнении, уважать точки зрения и чувства других учеников.

- ✓ Если кто-то будто невзначай к тебе прикасается?
- ✓ Если кто-то с твоего согласия угощает тебя в кафе?
- ✓ Если кто-то делает непристойные или направленные против женщин/мужчин замечания?
- ✓ Если кто-то в твоём присутствии, не спросив твоего разрешения, включит порнофильм?

- ✓ Если кто-то, выходя из двери, пропустит тебя вперед?
- ✓ Если кто-то сделает двусмысленное замечание относительно твоей одежды?
- ✓ Если кто-то раздевает тебя взглядом?
- ✓ Если кто-то пригласит тебя в кино?
- ✓ Если кто-то признается тебе в любви?
- ✓ Если кто-то похлопывает тебя по ягодицам?
- ✓ Если кто-то постоянно заигрывает с тобой, и тебе это не нравится?
- ✓ Если кто-то смотрит на тебя и улыбается?



Работа в группе «Является ли это насилием?»

Разделите учеников на группы и попросите их ответить на вопросы, приведенные в рабочем листе «Является ли это насилием?». Обсудите вместе с учениками результаты работы в группе и сконцентрируйтесь на приведенных в конце работы вопросах.

В обсуждении выделите следующее:

- ✓ Как могла себя чувствовать жертва насилия?

Насилие сопровождается эмоциональной и физической реакцией жертвы. Жертва насилия может чувствовать страх, враждебность, злость, замешательство, разочарование, безнадежность, беспомощность, ощущение нечистоплотности, стыд, одиночество, грусть и т.д. Эти чувства могут встречаться как у девочек, так и у мальчиков. Жертва насилия может страдать от бессонницы, ночных кошмаров, отсутствия аппетита или чрезмерного переедания, головной боли, желания избегать любых физических контактов или, наоборот, желания физических контактов и т.д.

- ✓ Что делать, если кто-то стал жертвой насилия?

Пользуясь *транспарантом* «Как поступить?», объясните, что жертва насилия, в т.ч. сексуального насилия, часто боится обращаться за помощью, поскольку насилие часто сопровождается чувством вины и стыда, поэтому человек особенно уязвим и не осмеливается никому об этом рассказать. Жертвы сексуального домогательства часто боятся рассказать о своих чувствах из страха показаться другим беспомощным или «ябедой». Подчеркните, что важно преодолеть подобный ложный стыд, поскольку каждый имеет право на свои чувства.

- ✓ Что ты сам можешь сделать, если подозреваешь или знаешь, что твой друг стал жертвой насилия?

Пользуясь *транспарантом* «Куда обращаться за помощью?», предоставьте учащимся обзор возможностей получения помощи.

Обсуждая случаи сексуального домогательства, объясните, что хотя не всегда бывает просто защитить себя от сексуального домогательства, все же важно сразу выступить против него. Слова, сказанные домогателю, должны быть конкретными и однозначно понимаемыми. Также следует выступить сразу, если тебе кажется, что кто-то подошел к тебе слишком близко. Надо четко сказать: «Я этого не хочу!», «Нет значит нет!» или «Немедленно уберите руки!». Лучше всего это делать при свидетелях.

Заключение

В заключительной части урока еще раз подчеркните следующие принципы:

- ✓ Любое насилие недопустимо и противозаконно
- ✓ Жертва не виновата в насилии
- ✓ Если человек стал жертвой насилия, то он должен искать помощь

Рекомендации учителю

В качестве домашней работы можете попросить учащихся записать правила общения в Интернете, чтобы избежать опасностей, сопровождающих и такое общение.



Кристина

Кристина год назад стала общаться с Романом, который был старше ее и жил уже в собственной квартире. Несколько месяцев назад Роман начал склонять ее к тому, чтобы они вступили в сексуальный контакт. Кристина не была уверена, что желает этого, однако Роман сказал, что если Кристина его любит, то она должна с ним спать. Иногда, когда Роман выпивал, он называл Кристину «бесчувственным бревном» и поэтому он собирается ее бросить. На прошлой неделе Кристина решила сделать следующий шаг и согласиться с предложением Романа. Сейчас она сомневается, что поступила правильно, так как после этого он повторно требовал близости, которая Кристине была неприятна. Кроме того, Роман не хочет с ней больше выходить и требует, чтобы Кристина приходила к нему домой. Кристина уже догадывается, что предложит ей Роман, когда она к нему придет.

- 1. Было ли это насилием? Если да, то каким видом насилия?**
- 2. Как чувствует себя Кристина?**
- 3. Имеет ли право Роман так себя вести? Почему?**
- 4. Как бы ты поступила на месте Кристины?**



Ребекка

Ребекка была приглашена к подруге Дасе на день рождения с ночевкой. Приглашены были также другие одноклассницы. Девочки выпекли вкусный торт, взяли напрокат фильмы ужасов, чтобы вместе посмотреть их ночью. Ребекка была очень оживлена!

Мама Ребекки подбросила ее до дома Даси, где все было уже украшено воздушными шарами. Во время праздника Дася сама открыла бутылку с вином и предложила вино девочкам. Ребекка отказалась, отказались и другие девочки. Позже, когда девочки смотрели внизу в каминном зале фильм, туда зашел папа Даси, чтобы взять в баре алкоголь. Дася попросила его уйти и оставить ее с друзьями наедине. В ответ на это отец Даси ударил ее по лицу, толкнул ее и закричал, чтобы она оставила его в покое.

Ребекка была очень напугана и переживала за свою подругу. На следующий день, разговаривая об этом с Ребеккой, Дася сказала, что отец всегда становится немного «резким», когда выпьет.

- 1. Было ли это насилием? Если да, то каким видом насилия?**
- 2. Как чувствует себя Дася? А Ребекка?**
- 3. Имел ли право отец Даси вести себя таким образом? Почему?**
- 4. Как бы ты поступила на месте Ребекки? А на месте Даси?**



Никита

Никита уже три года ходит на тренировки по волейболу и завоевал много побед. Находясь на тренировке, он забывает о повседневной жизни и чувствует от этого спокойствие. Однажды он сказал своему хорошему товарищу по тренировке, что он вообще больше не хотел бы идти в школу. В параллельном классе учится один мальчик Артур, который вместе со своими друзьями постоянно делают Никите замечания по поводу его одежды и внешности. Только сегодня Артур сказал ему, что в такой рубашке ходят только дураки. Они также ведут себя надменно в школьном кафе, постоянно лезут вперед, делая такой вид, как будто Никиты не существует. Сегодня во время урока физкультуры Артур взял школьную сумку Никиты и налил в нее воды.

- 1. Было ли это насилием? Если да, то каким видом насилия?**
- 2. Как чувствует себя Никита? А Артур?**
- 3. Имеет ли право Артур вести себя таким образом? Почему?**
- 4. Как бы ты поступил на месте Никиты?**



София

София каждый день ездит на автобусе в школу. В течение последних нескольких недель она замечала, что в автобусе один немолодой мужчина пристально наблюдает за ней. Однажды, когда их взгляды случайно встретились, мужчина стал строить ей глазки, что Софии совершенно не понравилось, а когда она выходила из автобуса, мужчина крикнул ей вдогонку, что его зовут Геннадий. Сегодня утром в автобусе было немного больше народу, чем обычно, и София вдруг почувствовала, как кто-то прижимается к ней своим телом и щупает ее рукой. Посмотрев назад, она к своему страху увидела того самого мужчину.

- 1. Было ли это насилием? Если да, то каким видом насилия?**
- 2. Как чувствует себя София?**
- 3. Имеет ли право Геннадий вести себя таким образом? Почему?**
- 4. Как бы ты поступила на месте Софии?**



Александр

Во время летних каникул Александр гостил у своего друга Бориса на даче его родителей. Вместе с ними отдыхала и старшая сестра Бориса Анастасия. Первый день был наполнен увлекательными занятиями, ходили на рыбалку, плавали, слушали новые пластинки и играли в баскетбол с соседскими мальчишками. К вечеру Александр чувствовал себя уже достаточно уставшим и решил пойти в палатку немного отдохнуть. Он уже задремал там, когда неожиданно вошла сестра Бориса, которая начала разговаривать и спрашивать, как Александру у них нравится. В середине разговора она вдруг неожиданно предложила Александру вступить с ней в сексуальный контакт. В ответ на это Александр испугался и сказал, что этого у него в планах не было. Анастасия спросила, настоящий ли он мужчина. Александр почувствовал, что мысль о близости с сестрой Бориса ему неприятна, поскольку Анастасия была намного старше его и, кроме того, от нее, как от заядлой курильщицы, пахло сигаретами. Александр сказал, что это его не интересует, и он хотел бы просто немного отдохнуть. Анастасия же не прекратила и начала ерошить Александру волосы.

- 1. Было ли это насилием? Если да, то каким видом насилия?**
- 2. Как чувствует себя Александр?**
- 3. Имеет ли право Анастасия вести себя таким образом? Почему?**
- 4. Как бы ты поступил на месте Александра?**

4.14 СЕКСУАЛЬНОСТЬ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ: Я ДРУГОЙ

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Сексуальное самоопределение

Цели обучения

- ✓ Учащиеся понимают, что такое сексуальное самоопределение и сексуальная ориентация.
- ✓ Учащиеся понимают суть гомосексуализма.
- ✓ Учащиеся знают, какие существуют ложные представления в отношении гомосексуализма.
- ✓ Учащиеся становятся терпимее по отношению к людям, которые отличаются от них.

Для учителя

Биологический пол, половое самоопределение (на которое сильно влияют половые роли) и сексуальная ориентация являются существенными элементами самосознания. Молодежи надо передать мысль, что поиск самого себя в переходном возрасте – это нормальное явление, и каждый человек имеет собственную ценность.

Говоря о сексуальной ориентации, важно сформировать толерантную установку и уважение в отношении тех, кто кажется не таким, как ты. Важно сформировать терпимость к различиям и осознать мифы, существующие в отношении гомосексуализма. Каждый человек имеет право быть самим собой и решать, хочет ли он разглашать свои сексуальные предпочтения. Тема относится к т.н. трудным темам, поскольку молодежь в этом возрасте может испытывать нетерпимость к гомосексуализму и гомосексуалистам. В то же время в любом классе может быть ученик, имеющий гомосексуальную ориентацию, поэтому данную тему надо рассматривать тактично.

Как показывают исследования, девочки в отношении гомосексуализма терпимее мальчиков. Поэтому на уроке надо обязательно дать возможность учащимся выразить свое мнение и обсудить разные позиции. См гл. «Сексуальность и самоопределение».

Вопросы учащихся:

- ? Кто я?
- ? Должен ли я говорить другим, если мне кто-то нравится?
- ? Нормально ли это, если мне нравится человек того же пола?
- ? Как из человека получается гомосексуалист?
- ? Занимаются ли лесбиянки сексом?

Необходимые материалы

Транспарант «Потайная шкатулка мыслей», транспарант «Мы вдвоем», транспарант «В поисках самоопределения – кто я?», рабочий лист «Письмо другу».

■ Ход урока

1. Введение
2. Рассказ учителя «Развитие самоопределения»
3. Игра «Что думаешь ты?»
4. Индивидуальная работа «Письмо другу»
5. Заключение

Введение

В начале урока представьте транспарант «Потайная шкатулка мыслей» и попросите учеников на основе транспаранта угадать, на какую тему пойдет разговор на этом уроке.

Затем напишите на доске название темы «Гомосексуализм» и представьте транспарант «Мы вдвоем», на котором нарисована гомосексуальная пара, и спросите:

- ✓ Какие мысли и чувства вызывают в тебе гомосексуалисты? Почему?

Обсудите вместе возникшие чувства и мысли.



Рассказ учителя «Развитие самоопределения»

Разъясните ученикам понятия пола, полового самоопределения и половой роли, пользуясь *транспарантом* «В поисках сам оопределения – кто я?».

Объясните понятие сексуальной ориентации (гомосексуальность, гетеросексуальность, бисексуальность). Если учащимся интересно, то объясните и понятие транссексуальности.

Объясните суть, историю и возможные причины гомосексуализма. Имейте в виду, что в классе кто-либо из учеников может иметь гомосексуальную ориентацию, поэтому рассматривайте тему с уважением и толерантностью, поддерживая сексуальное развитие каждого индивида.



Игра «Что думаешь ты?»

Целью игры является рассмотрение различных позиций в отношении гомосексуализма и их осмысление в ходе обсуждения. Попросите учащихся сесть в круг и выслушать по одному приведенные ниже утверждения. Если учащийся согласен с утверждением, он должен сменить место. Если учащийся не согласен с утверждением, он остается на своем месте. Необходим один запасной стул на случай, если только один человек согласен с утверждением. После каждого утверждения попросите учащихся объяснить, почему они согласны/ не согласны с приведенным утверждением.

Зачитайте учащимся следующие утверждения относительно гомосексуализма:

- ✓ Гомосексуалиста можно узнать по внешнему виду (прическе, походке, одежде, голосу)
- ✓ Гомосексуалисты – это только мужчины
- ✓ Гомосексуалисты могут изменить свою сексуальную ориентацию
- ✓ Гомосексуализм – это болезнь, которую надо лечить
- ✓ Для гомосексуалистов самое главное – это секс
- ✓ У родителей-гомосексуалистов дети тоже гомосексуалисты
- ✓ Гомосексуализм – это врожденное
- ✓ Лесбиянки – это женщины, которые любят женщин
- ✓ Близкая дружба между подругами означает гомосексуализм
- ✓ Человек вправе любить того, кого хочет

Желательно дать учащимся выразить разные мнения. При необходимости вмешайтесь в обсуждение и объясните, как возникло такое понимание. См. главу «Сексуальность и сам оопределение».

Рекомендация: эту же активную работу можете провести по-другому. Если в классе недостаточно места, можно, к примеру, попросить учеников, которые согласны с утверждением, встать, а тех, кто не согласен, сидя поднимать руку.

Индивидуальная работа «Письмо другу»

Целью данной работы является повысить способность к эмпатии по отношению к человеку, который отличается от большинства.

Раздайте половине учащихся первое задание *рабочего листа* «Письмо другу», и половине учащихся – второе задание. Попросите учеников прочитать задание и дать на ответы примерно 10 минут. Подчеркните, что письма останутся анонимными и общий итог по письмам вы подведете на следующем уроке.

В конце индивидуальной работы объясните, что все люди чем-то отличаются от других. Важно понять, что каждый вправе отличаться (по внешности, полу, национальности, интересам, сексуальной ориентации и т.п.). При необходимости мы можем со своей стороны выслушать других, понять и предложить им поддержку в поиске своего самоопределения.

Объясните ученикам, что если они испытывают гомосексуальные чувства, то им следует рассказать о них близкому другу или взрослому. Всегда можно обратиться в ближайший молодежный консультационный центр или к психологу. В Эстонии существует также Инфоцентр геев и лесбиянок (GLIK), который был открыт при сотрудничестве Эстонского Союза Геев и Института Развития Здоровья в 2004 году. Центр расположен в Таллинне по адресу: Тарту мнт., 29, адрес сайта www.gay.ee

Заключение

В конце подчеркните, что самоопределение человека развивается постепенно вместе с физическими изменениями, отношениями и позицией общества. Каждый человек вправе быть самим собой и свободно выражать свою сексуальную ориентацию.

Рекомендуется во вступлении к данному уроку дополнительно использовать книгу и DVD «MinaSinaMina» («ЯТыЯ») (Блумберг, С., Сийнер, Т, ЯТыЯ, Таллинн: L.F.F.Grupp, 2004)

Домашняя работа

Проследить за разными передачами, а также найти статьи, в которых говорится о гомосексуализме. Рассказать, какую мысль они несут в себе.



Использованная литература:

1. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Kuidas käsitleda koolis seksuaalsust ja isiklike suhteid. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996. (Сентервалл, Э. Любовь! Знаешь, ОНА есть! Как рассматривать в школе сексуальность и личные отношения. Эстонский Союз Планирования Семьи, Таллинн, 1996)
2. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, Tallinn, 2003. (Меннен, П., Гейслер, Д. Первая любовь. Книга о любви и сексуальности. Изд-во Koolibri, Таллинн, 2003)
3. Raudsepp, A., Kotter, L. Homoseksuaalsus. Juhend õpetajatele ja noortenõustajatele. Tallinn, 2002. (Раудсепп, А., Коттер, Л. Гомосексуализм. Руководство для преподавателя и молодежного консультанта. Таллинн, 2002.)



Рабочий лист «Письмо другу»

Представь себе, что ты найдешь следующее письмо в своей школьной сумке. Как бы ты поступил в такой ситуации? Напиши другу ответ.

Письмо другу

Мне тяжело писать это письмо. Мне давно хотелось с кем-то поделиться своей тайной, но до сих пор не хватало смелости это сделать. Трудно описать свои чувства словами. ОК, я все же попробую.

Это случилось одним августовским вечером. Мы дружим еще с начальных классов. Отличный парень! Мы ходили вместе на тренировки и плавали по ночам, но теперь все по-другому ... мы остались вдвоем у костра и я вдруг заметил, как он на меня смотрит. Так тепло и по-дружески. По мне пробежала странная дрожь и я вдруг почувствовал, что влюблен в него.

Надеюсь, ты не осудишь меня и все равно останешься моим другом.

*Пожалуйста, сожги это письмо, когда прочтешь, и никому об этом не рассказывай!
Прошу тебя !!!*

Твой друг Х



Представь себе, что ты однажды обнаружил, что влюблен в человека того же пола. Ты не можешь больше хранить тайну и решил написать об этом своему другу. Какое письмо ты бы написал?

Письмо другу

4.15 ПОЛОВЫЕ РОЛИ: МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

■ Тема учебной программы по сексуальному воспитанию: Половые роли

Цели обучения

- ✓ Учащиеся знакомы с понятием половой роли и умеют привести примеры стереотипных и не-стереотипных ролей.
- ✓ Учащиеся понимают, как понимание половых ролей влияет на поведение и мышление мужчин и женщин.
- ✓ Учащиеся понимают, что в мужественности и женственности человека имеет ценность индивидуальность личности, а не стремление соответствовать определенной половой роли.

Для учителя

В этой теме следует дать учащимся обзор как о стереотипной, так и о нестереотипной трактовке половых ролей и привести примеры из повседневной жизни молодежи.

Распознавание влияния половых ролей может помочь молодежи лучше понять себя как мужчину или женщину и сформировать свое собственное понимание половых ролей. Важно дать учащимся возможность обсудить понятия мужественности и женственности и осознать, как понимание половых ролей может повлиять на поведение и мышление человека. Так, например, девушка из желания понравиться партнеру как кроткая и пассивная, может согласиться на сексуальный половой контакт без презерватива. Поскольку, как показывают исследования, в Эстонии за последние десятилетия на фоне крупных общественных изменений произошла либерализация половых ролей, следует обсудить с учащимися, как это отражается в отношении разных поколений к роли мужчины и женщины дома, на работе и в обществе.

Поскольку существует опасность, что отклоняющееся от традиционных половых ролей поведение может вызвать осуждение, то при рассмотрении этой темы надо в первую очередь поддержать свободное развитие личности, а не стремление соответствовать определенной половой роли. Поэтому важно поддержать девочек в понимании и выражении своих сексуальных потребностей и желаний. Мальчикам нужно передать мысль, что выражение чувств, влюбленность и нежность подходят как девочкам, так и мальчикам, и что понимание и выражение своих чувств способствует развитию личности. См. главу «Сексуальность и самоопределение».

Вопросы учащихся

- ? Достаточно ли я женственная или мужественный?
- ? Могу ли я, если необходимо, вести себя немужественно или неженственно?
- ? Какие девочки нравятся мальчикам, а какие мальчики – девочкам?
- ? Может ли девочка первой признаться в любви?
- ? Может ли мальчик отказаться от секса?

Необходимые материалы

Рабочий лист «Мальчик или девочка», транспарант «Что означает половая роль?», карточки «СОГЛАСЕН» и «НЕ СОГЛАСЕН».

■ Ход урока

1. Введение
2. Работа в группе «Мальчик или девочка»
3. Рассказ учителя «Что означает половая роль?»
4. Игра «Что думаешь ты?»
5. Заключение

Введение

В качестве вступления к уроку раздайте ученикам разные журналы и попросите обратить внимание, как представляют (за какими занятиями, в каком настроении и т.д.) в журнале женщин и мужчин. Дайте учащимся задание записать ключевые слова для характеристики иллюстраций.

Обсудите с учащимися следующие вопросы:

- ✓ Как изображены мужчины на иллюстрациях журнала?
- ✓ Как изображены женщины на иллюстрациях журнала?
- ✓ Каковы в реальной жизни мужчины и женщины?



Работа в группе «Мальчик или девочка?»

Разделите учащихся на однополые группы по четыре человека и попросите их найти ответы на следующий вопрос:

- ✓ С каким характером и интересами мальчики/девочки вам нравятся?

Важно проследить, чтобы ученики не стали приводить аспекты, связанные с внешностью, а ограничились описанием характера и интересов. В конце работы в группе попросите каждую группу представить свою работу и обосновать ответы.

Затем раздайте каждой группе *рабочий лист «Мальчик или девочка?»*. Попросите заполнить рабочий лист и представить результат в каждой группе. В ходе обсуждения запишите на доске общие ключевые слова, по которым учащиеся приняли решение относительно пола главного персонажа (например, свойство характера, поведение, внешность и т.п.).

Обсудите вместе:

- ✓ Существуют ли определенные свойства характера и нормы поведения, которые характерны только для одного пола? Какие?
- ✓ Могло ли 50 лет назад представление о роли мужчины или женщины быть другим? Может ли оно измениться через 20 лет?
- ✓ Почему происходят изменения в ролях мужчины и женщины?

Подведите итог обсуждения мыслью, что уже с детства мальчики и девочки воспитываются в соответствии с определенными нормами или стереотипами, какими должны быть «настоящая» девочка или «настоящий» мальчик (например, девочкам не положено лазить на деревья, а мальчикам – печь блины). Существование таких стереотипов может мешать нам быть теми, кем мы являемся на самом деле.



Рассказ учителя «Что означает половая роль?»

Пользуясь *транспарантом «Что означает половая роль?»*, объясните учащимся понятие половой роли.

Объясните, что в детстве и в переходном возрасте влияет на формирование половых ролей (отношение родителей, воспитателей, учителей, сверстников, реклама, медиа каналы). При желании можете предложить учащимся назвать, чем занимаются и какие товары рекламируют мужчины и женщины.

Объясните, как понимание половых ролей влияет на поведение мальчиков и девочек, мужчин и женщин и на их ожидания в отношении противоположного пола.

Объясните, что половая роль – это понятие меняющееся, оно может существенно различаться в разных поколениях и разных культурах. Этим может быть обусловлено и другое представление наших бабушек и дедушек о том, как должны вести себя мальчики/девочки. Спросите, могут ли учащиеся привести соответствующие примеры (например, девочкам не положено носить брюки или мальчикам не положено отращивать длинные волосы).



Игра «Что думаешь ты?»

Цель игры состоит в том, чтобы заставить учащихся обсудить модели стереотипных и нестереотипных ролей, приведя соответствующие утверждения, которые учащиеся могут связать со своим домом, с повседневной жизнью родителей, бабушек и дедушек и своей собственной.

Положите на пол карточки СОГЛАСЕН и НЕ СОГЛАСЕН. Зачитайте ученикам по одному различные утверждения о мальчиках и девочках, мужчинах и женщинах и попросите учащихся встать на воображаемую шкалу на полу. Чем больше учащийся согласен с зачитанным утверждением, тем ближе он должен встать к табличке СОГЛАСЕН, и наоборот. В качестве альтернативы ученики могут остаться сидеть на своих местах и показывать свою оценку, поднимая руку.

- ✓ Мальчики могут сердиться, а девочки – нет
- ✓ Девочки больше показывают свои чувства, чем мальчики
- ✓ Девочки должны быть красивыми, а мальчики – сильными
- ✓ Мальчикам не положено плакать
- ✓ Мальчики всегда должны угощать девочек
- ✓ Девочки чище мальчиков
- ✓ Мальчики более самостоятельны в принятии решений, чем девочки
- ✓ Важные решения в семье принимают мужчины
- ✓ Мамы лучше заботятся о детях, чем папы
- ✓ У женщин приготовление пищи и уборка получаются лучше, чем у мужчин
- ✓ Домашняя работа – это задача женщин
- ✓ Мальчики должны быть инициаторами в отношениях
- ✓ У девочек «нет» на самом деле означает «да»

Попросите учащихся при желании обосновать свое мнение после каждого утверждения.

Подводя итог игры, подчеркните мысль, что прошли те времена, когда считалось, что мальчики испытывают меньше чувств, чем девочки. Как девочки, так и мальчики чувствительны и ранимы. Раньше считалось, что женщины пассивные и слабые, а мужчины сильные и активные, из этого вытекало и распределение ролей дома и в обществе. Сегодня считается, что женщины могут все больше выражать свои потребности, а мужчинам разрешается выражать свои чувства. Женщины и мужчины все больше желают на равных участвовать в домашних работах, семейной и общественной жизни. Таким образом, каждое следующее поколение может отличаться от предыдущего своими ценностями.

Заключение

Завершите урок точкой зрения, что чем толерантнее и свободнее от предрассудков представление человека о ролях мужчины и женщины, тем проще людям разного пола, мальчикам и девочкам, мужчинам и женщинам понять друг друга. Существование жестких половых ролей может помешать людям быть теми, кто они есть. В отношениях (мальчики/девочки и мужчины/женщины) радость доставляют в первую очередь общие интересы и занятия (например, вместе готовить пищу, вместе ходить в поход, вместе кататься на скейтборде, вместе гулять по берегу моря), а не строгое распределение ролей (например, на скейтборде положено кататься мальчикам, а гулять по берегу моря – девочкам).



Использованная литература

1. Frans, E. Good lovers. A new concept of sex education. Ghent, 2000. (Франс Е. Хорошие любовники. Новая концепция сексуального образования. Гент, 2000.)
2. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, 2003. (Меннен, П., Гейслер, Д. Первая любовь. Книга о любви и сексуальности. Изд-во Koolibri, Таллинн, 2003)



Рабочий лист «Мальчик или девочка?»

Внимательно прочитайте приведенные ниже случаи и ответьте на заданные в конце каждой истории вопросы. Обоснуйте свое мнение письменно!

I история

В конце четверти охватывают тревога и страх, так как нельзя идти домой с плохим табелем. Один раз уже так случилось, и отец запретил целую неделю пользоваться компьютером. Неизвестно, как все это удастся пережить, если нельзя болтать с друзьями в чате и записывать новую музыку.

Является ли главный персонаж мальчиком или девочкой? Обоснуй!

II история

У Евгения любимое место – это кухня. У него пока еще не хватило смелости никому признаться в том, что его не интересует футбол, а есть мечта стать пекарем

Почему Евгений скрывает свой интерес к кулинарии? Обоснуй!

III история

Вероника уже долгое время чувствовала в своем сердце тревогу. Ей нравится Олег. Девочке кажется, будто бы и молодой человек равнодушен к ней. Вероника так хочет сказать Олегу, что она в него влюблена, но она не решается.

По какой причине Вероника может чувствовать себя неуверенно? Почему?

5.

ТРАНСПАРАНТЫ

1. Изменения переходного возраста у мальчиков.....	139
2. Изменения переходного возраста у девочек.....	140
3. Женские и мужские наружные половые органы	141
4. Женские внутренние половые органы	142
5. Гормоны.....	143
6. Овуляция, беременность и менструация	144
7. Созревание яйцеклетки и менструация	145
8. Строение груди	146
9. Самоудовлетворение.....	147
10. Мужские внутренние половые органы.....	148
11. Эрекция и семяизвержение	149
12. Сексуальный половой контакт I.....	150
13. Сексуальный половой контакт II.....	151
14. Беременность и развитие плода	152
15. Как сохранить дружбу?.....	153
16. Я влюблен!.....	154
17. Почему любовь может закончиться?.....	155
18. Завершение отношений и чувства.....	156
19. Лестница сексуальности	157
20. Когда наступает правильное время для сексуального полового контакта?.....	158
21. Подходящие для молодежи противозачаточные методы	159
22. Презерватив.....	160
23. Механизм действия гормональных противозачаточных методов	161
24. SOS-таблетки.....	162
25. Противозачаточные таблетки.....	163
26. Последствия ЗППП	164
27. Как пользоваться презервативом.....	165
28. ВИЧ.....	166
29. Распространение ВИЧ	167
30. Виды насилия	168
31. Как поступить в случае насилия?.....	169
32. Куда обращаться за помощью?.....	170
33. Потайная шкатулка мыслей	171
34. Мы вдвоем.....	172
35. В поисках самоопределения – кто я?.....	173
36. Что означает половая роль?.....	174
37. Порнография.....	175



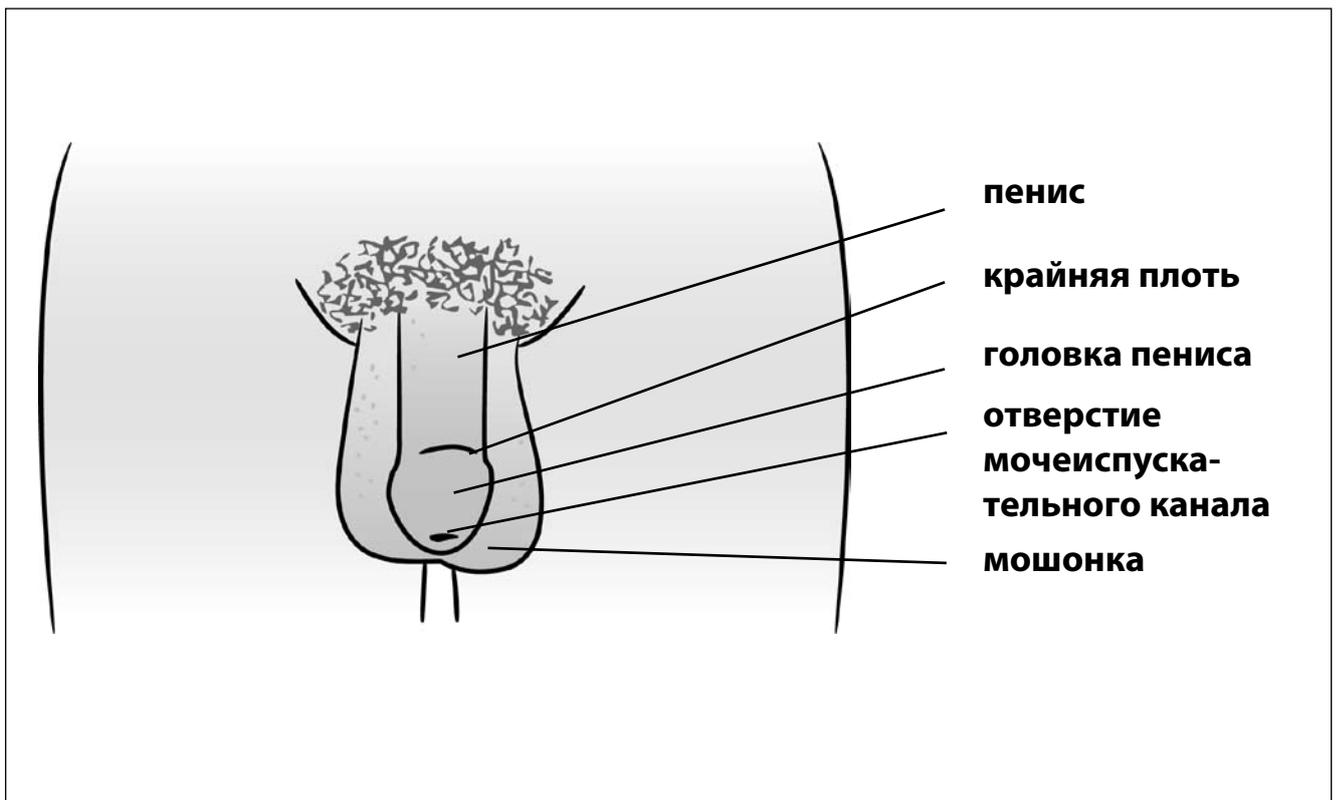
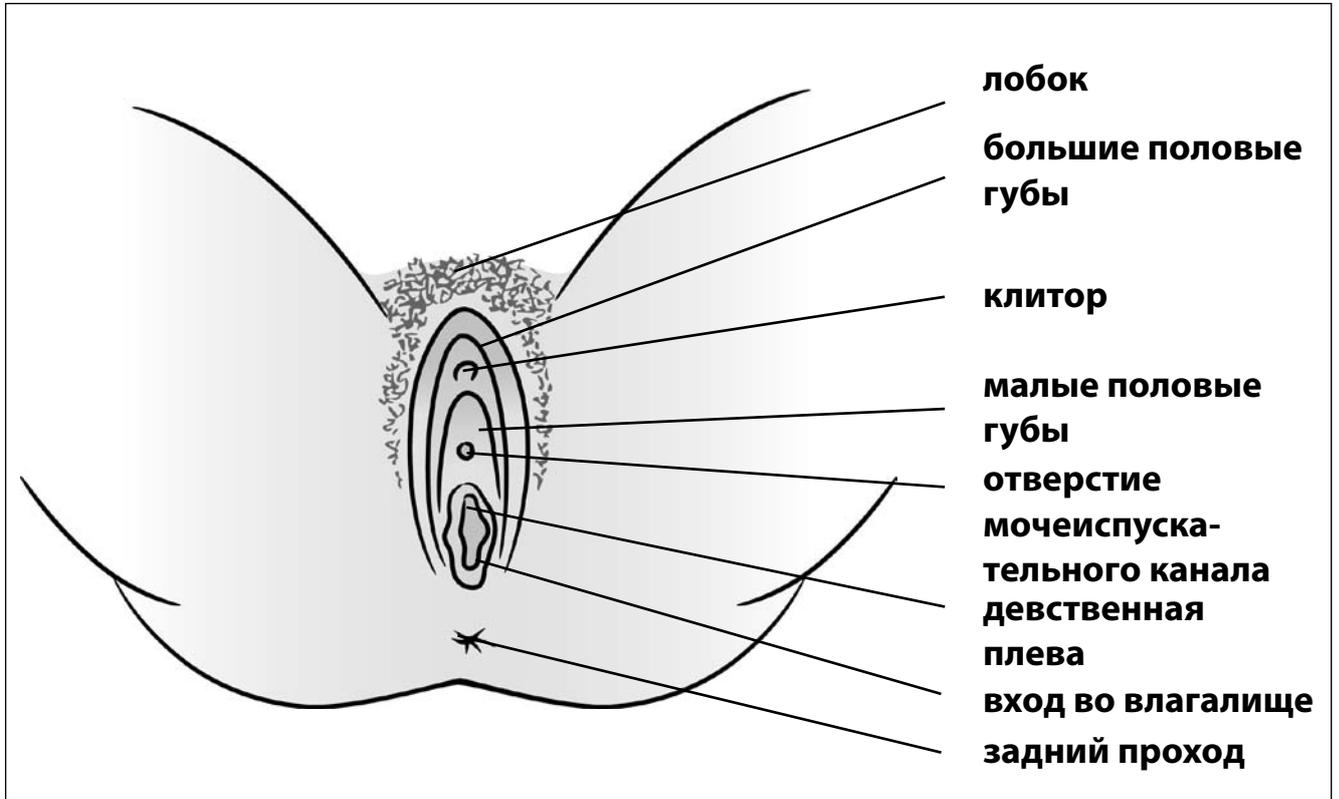
быстрый рост
выработка
половых гормонов
повышение жирности
кожи
ломка голоса
рост пениса и яичек
появление запаха пота

рост волос в
подмышечных впадинах,
на лице и на половых
органах
увеличение ширины
плеч и увеличение мышц
появление эрекций и
семяизвержений



**быстрый рост
появление менструаций
рост груди
рост волос в
подмышечных впадинах
и на половых органах
повышение жирности
кожи**

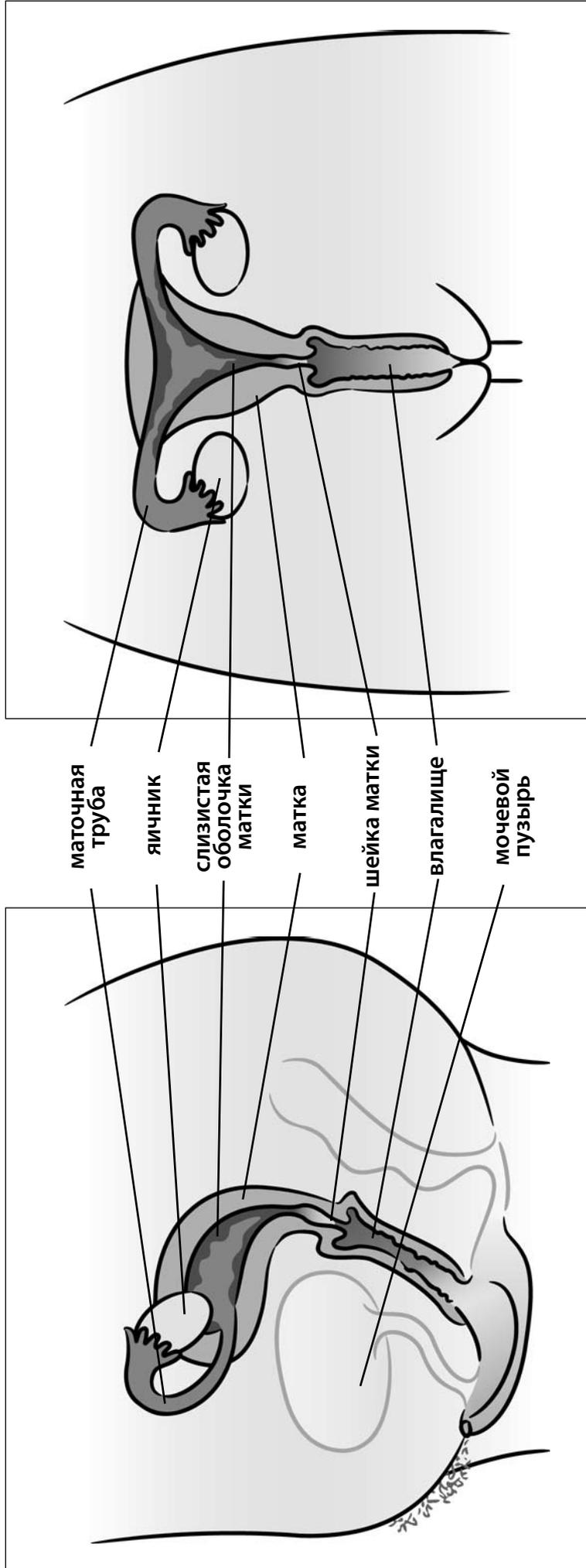
**выработка половых
гормонов
увеличение ширины
бедер
появление запаха пота**

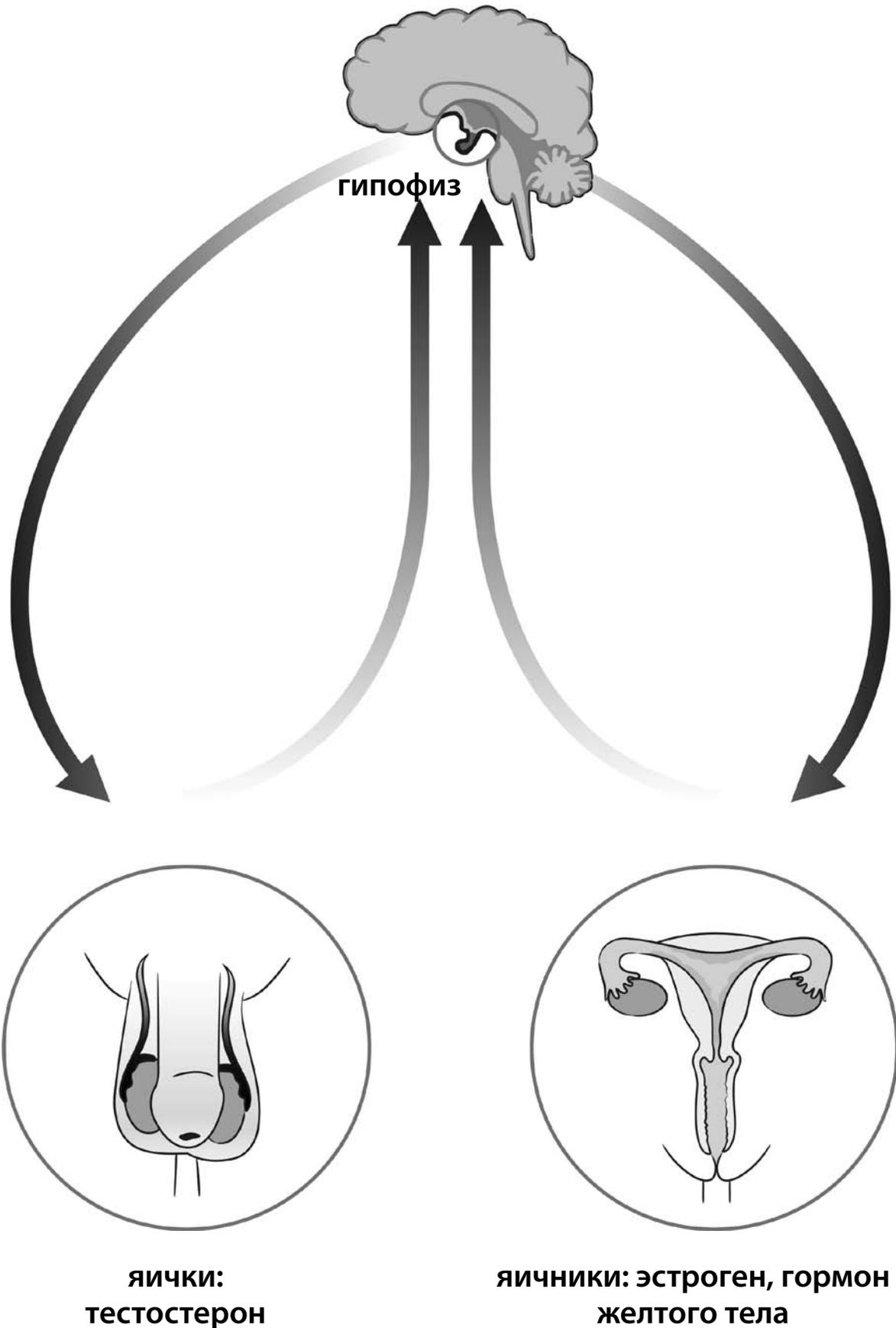




Женские внутренние половые органы

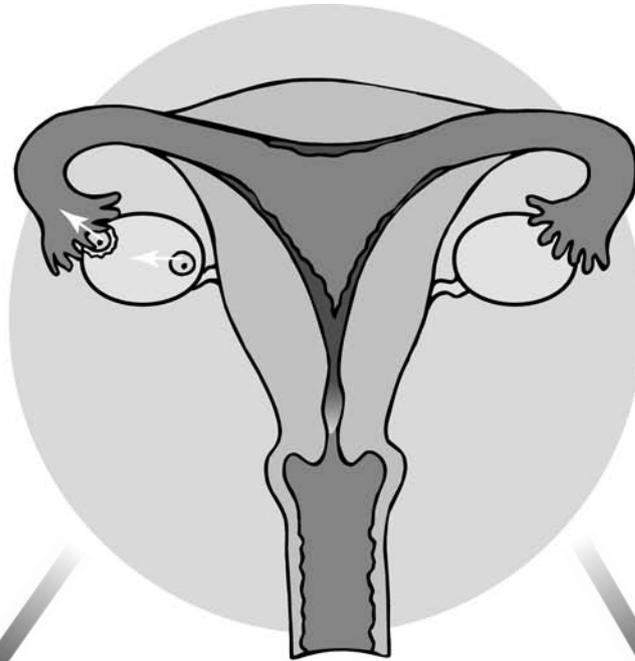
4



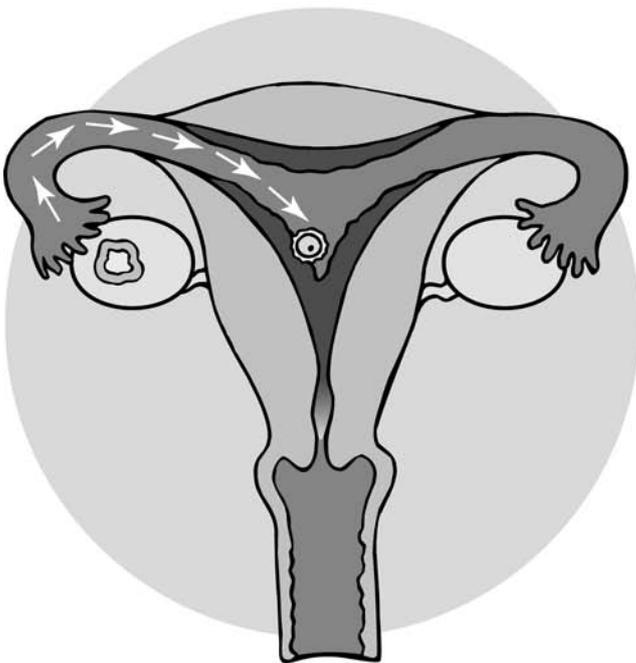




овуляция



беременность

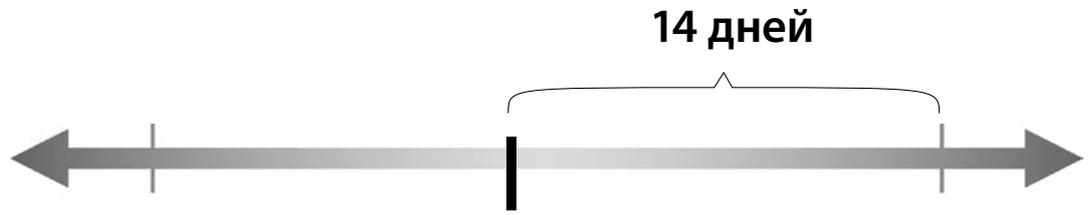


менструация

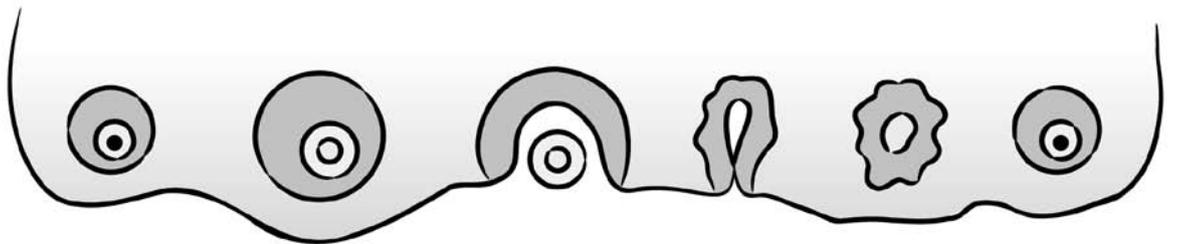




МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



ИЗМЕНЕНИЯ В ЯИЧНИКЕ



созревающая яйцеклетка

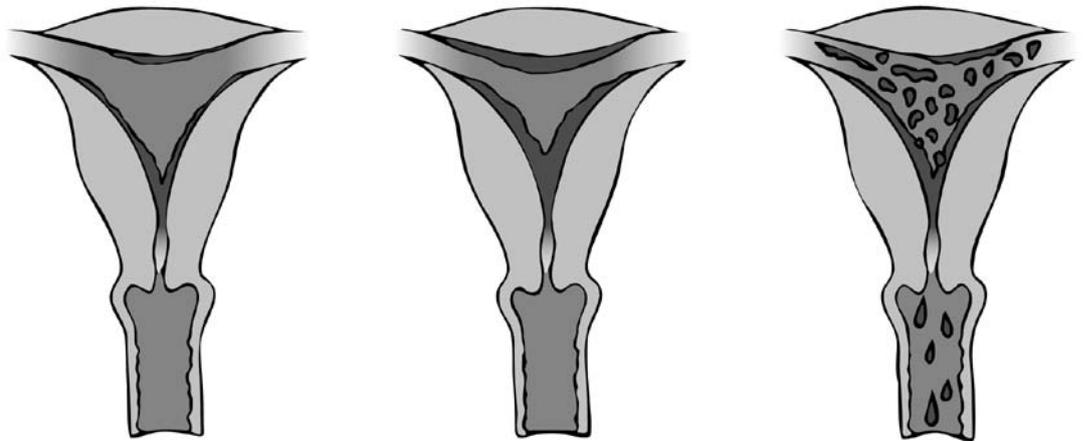


овуляция



желтое тело

ИЗМЕНЕНИЯ В МАТКЕ



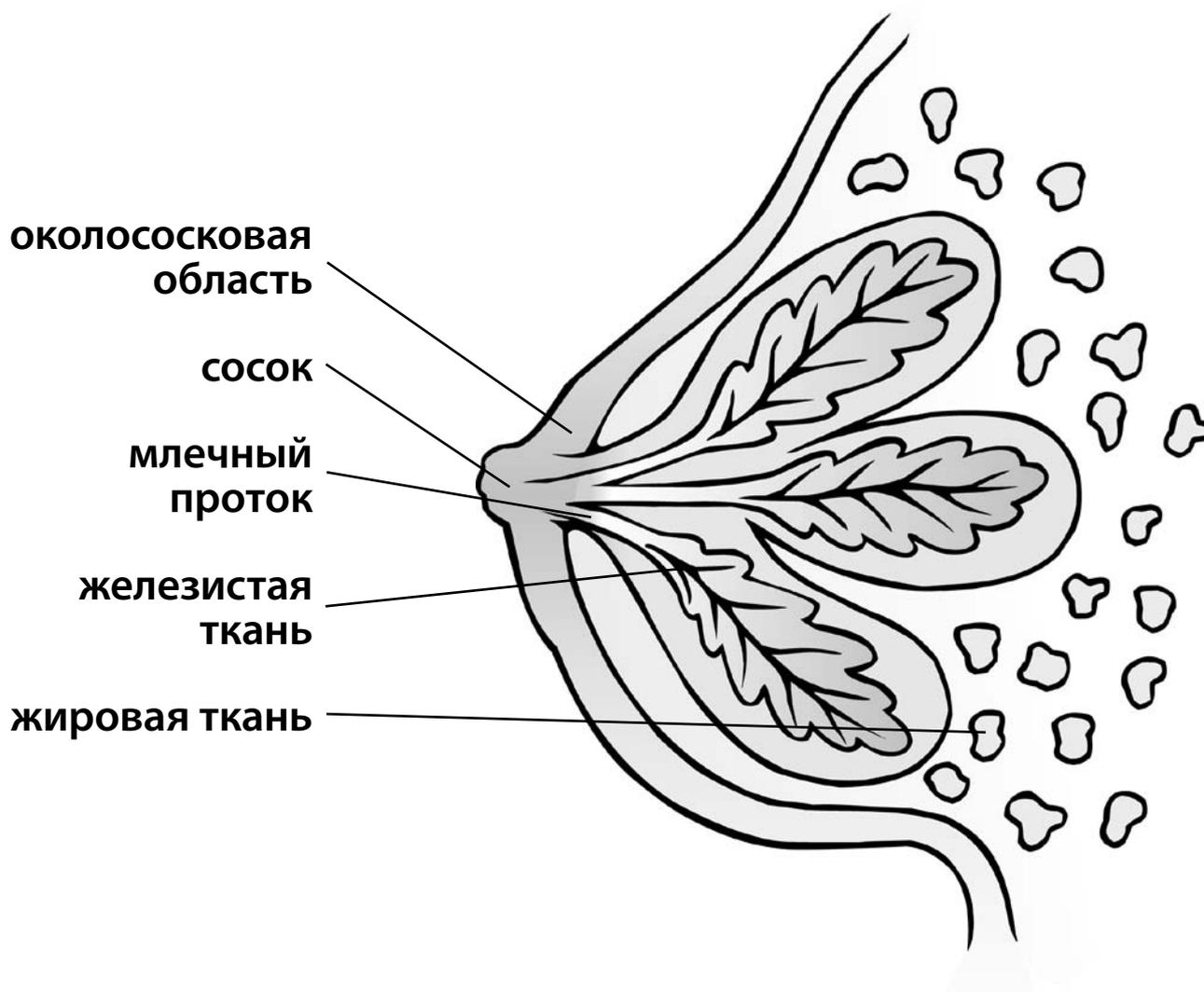
утолщение слизистой оболочки

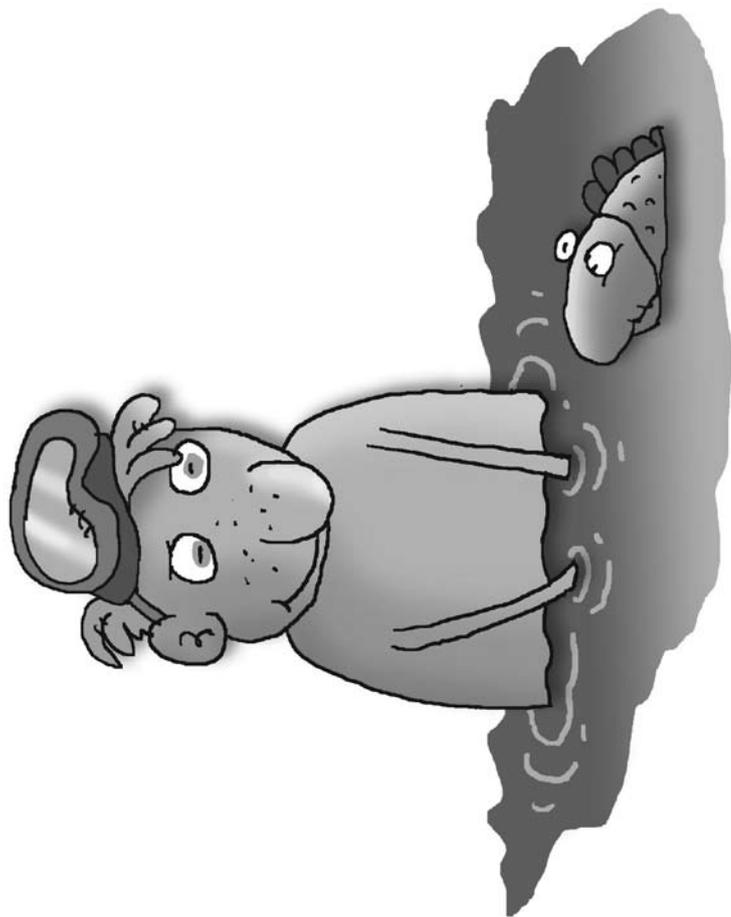


созревание слизистой оболочки



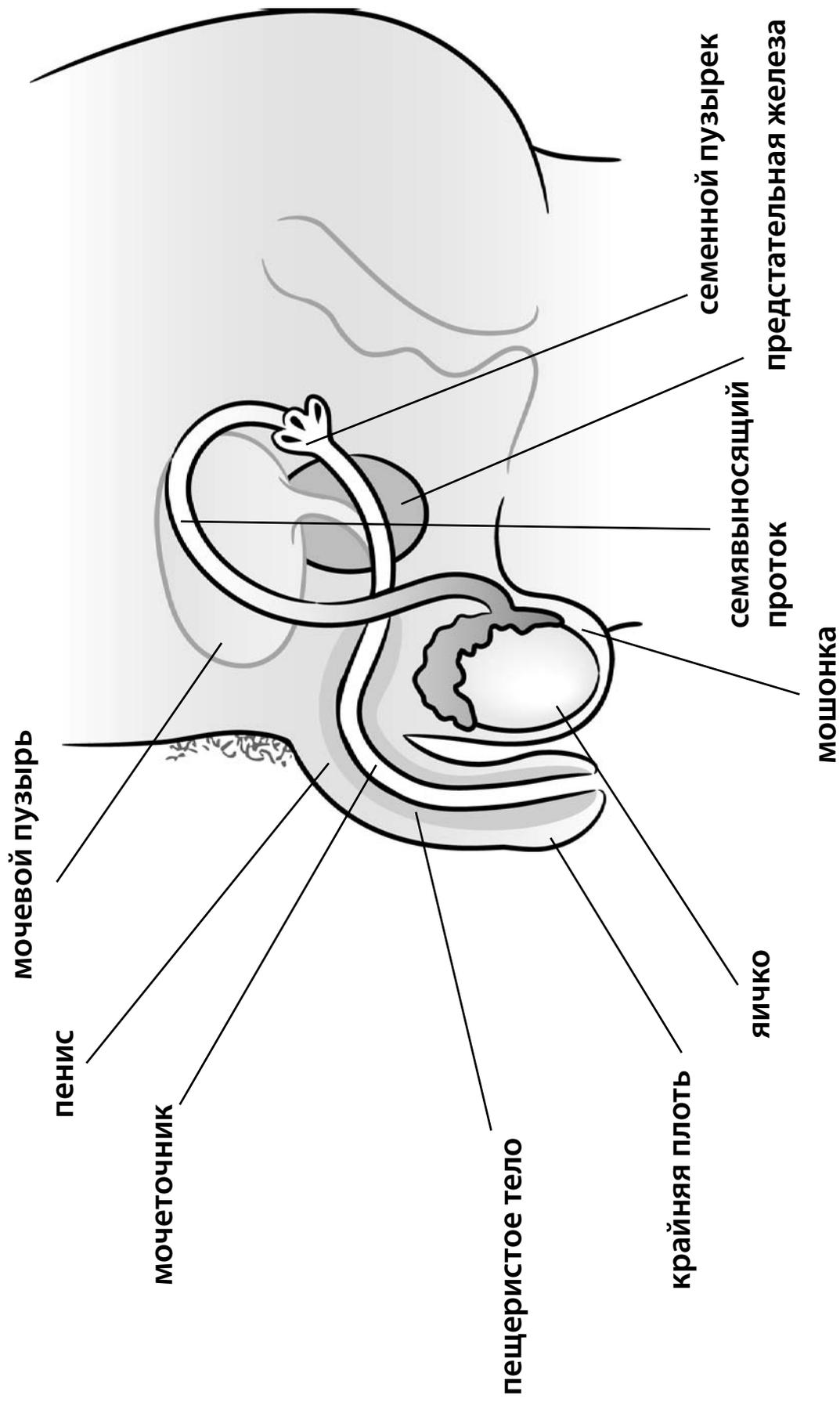
менструация

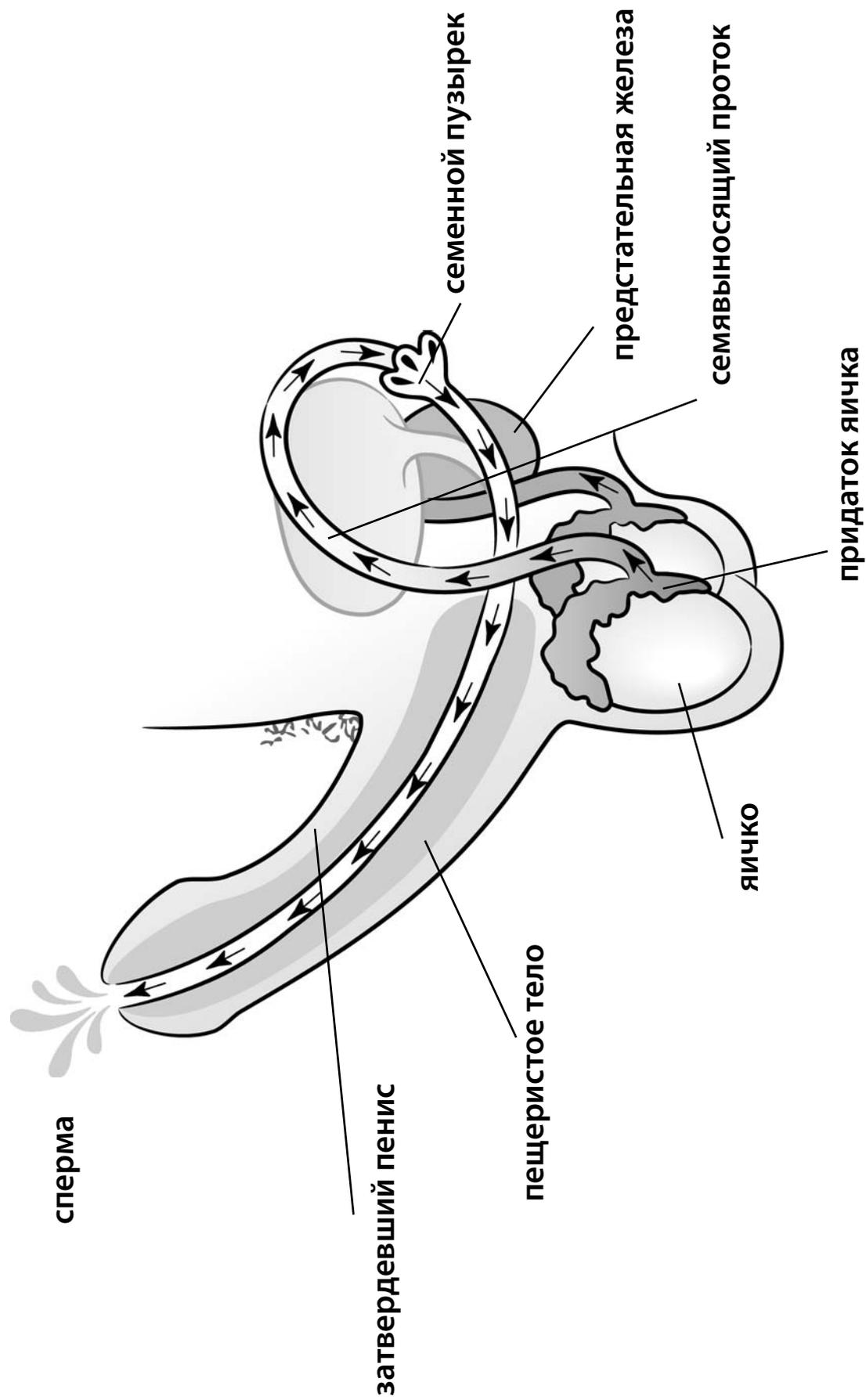




Самоудовлетворение это:

**очень личный опыт
безопасный способ изучения своего тела
естественный способ
подходит для обоих полов**







Что происходит с телом во время сексуального полового контакта?



Сексуальный контакт включает в себя взаимные ласки партнеров, а часто и введение затвердевшего пениса во влагалище

У мужчины возникает эрекция, у женщины расширяется и увлажняется влагалище

При введении пениса во влагалище у мужчины происходит семяизвержение, семенная жидкость попадает во влагалище, в результате чего может произойти оплодотворение и беременность

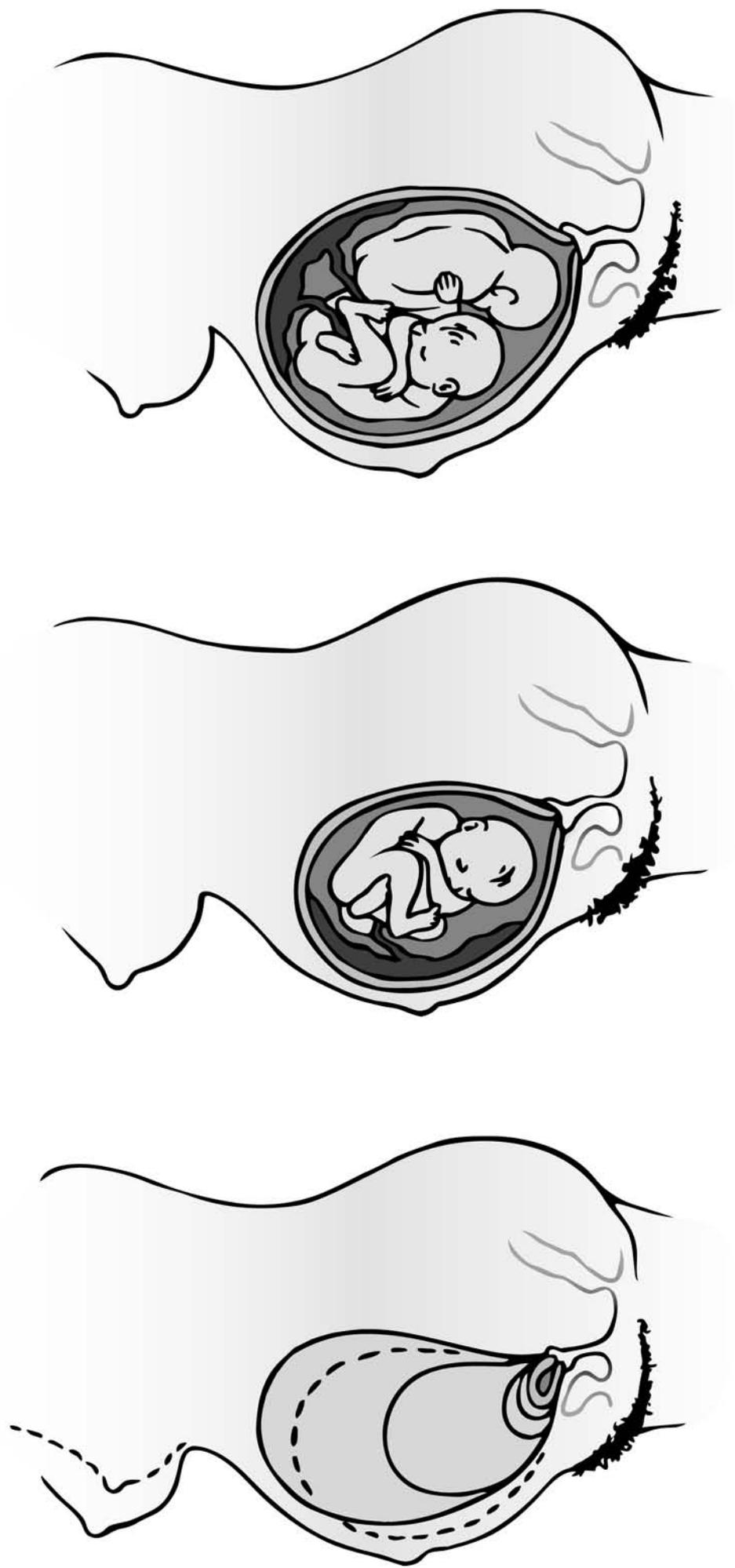


Сексуальный половой контакт необходим для рождения детей

Сексуальный половой контакт – это возможность разделить свои чувства

Сексуальный половой контакт – это возможность испытать близость и наслаждение

Сексуальный половой контакт дарит радость тогда, когда оба партнера готовы к этому и чувствуют себя защищенными





Шесть правил, помогающих сохранить дружбу:

будь надежным

имей в виду, что люди могут быть разными

будь честным

не оказывай давления на друга

покажи, что ты заботишься

извинись, если надо











Когда наступает правильное время для сексуального полового контакта?

20



Правильное время наступает, когда:

оба партнера готовы к этому и желают этого

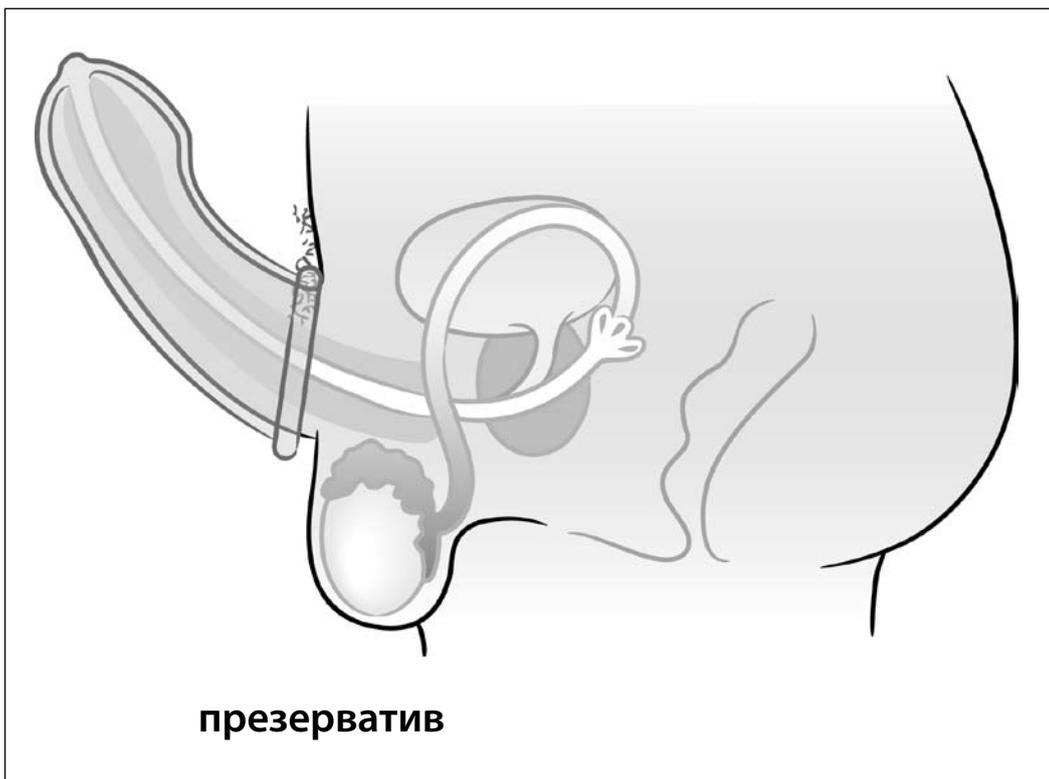
отношения настолько безопасны, что даже неудача в сексе не испортит взаимоотношений

партнеры согласны ждать, пока они оба не будут готовы к сексуальному контакту

партнеры умеют себя защитить от нежелательной беременности и передающихся половым путем заболеваний



Подходящие для молодежи противозачаточные методы





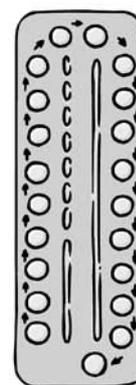
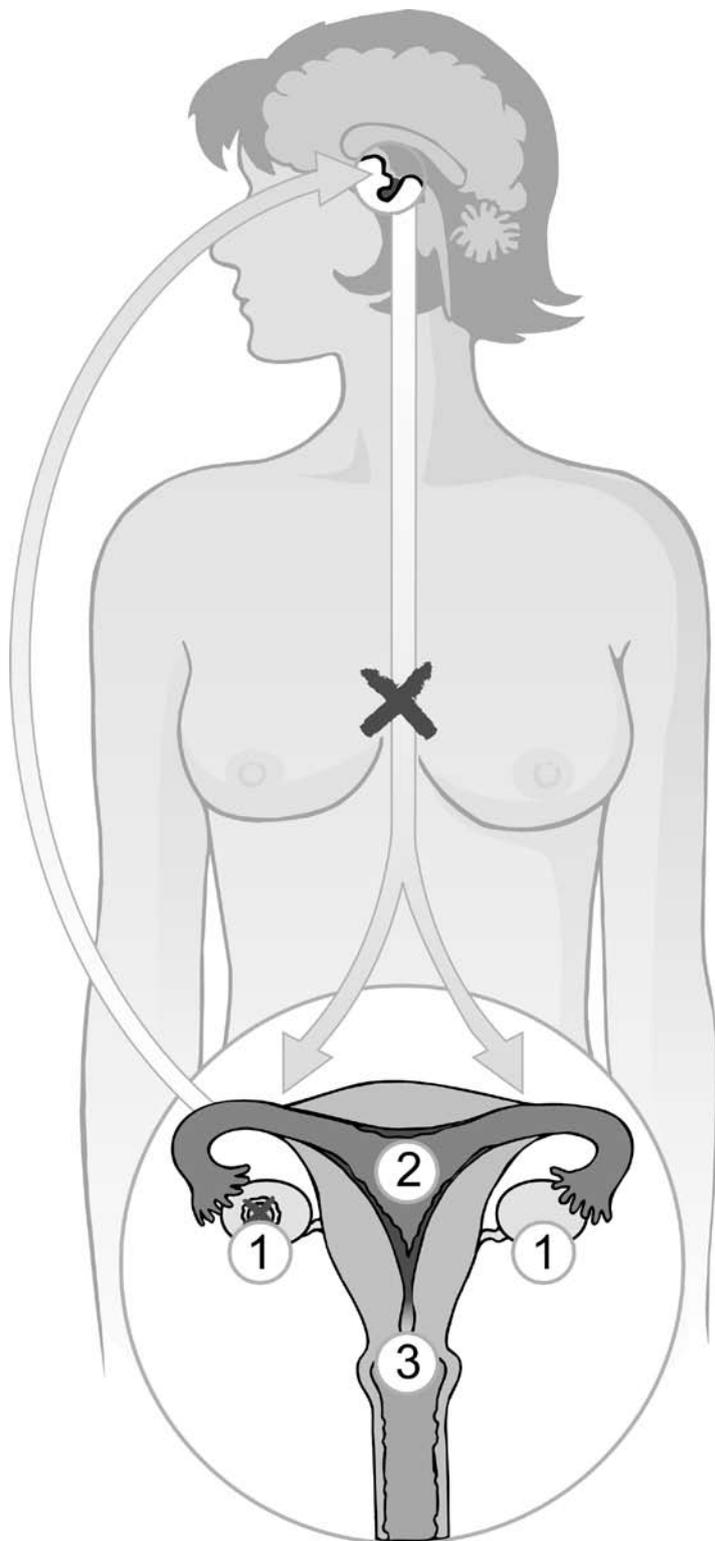
Презерватив – хороший друг!

презерватив защищает от заболеваний, передающихся половым путем

презерватив предохраняет от беременности

пользоваться презервативом можно научиться

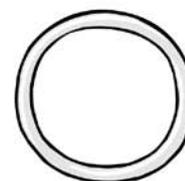
презерватив легко доступен



**ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ
ТАБЛЕТКИ**

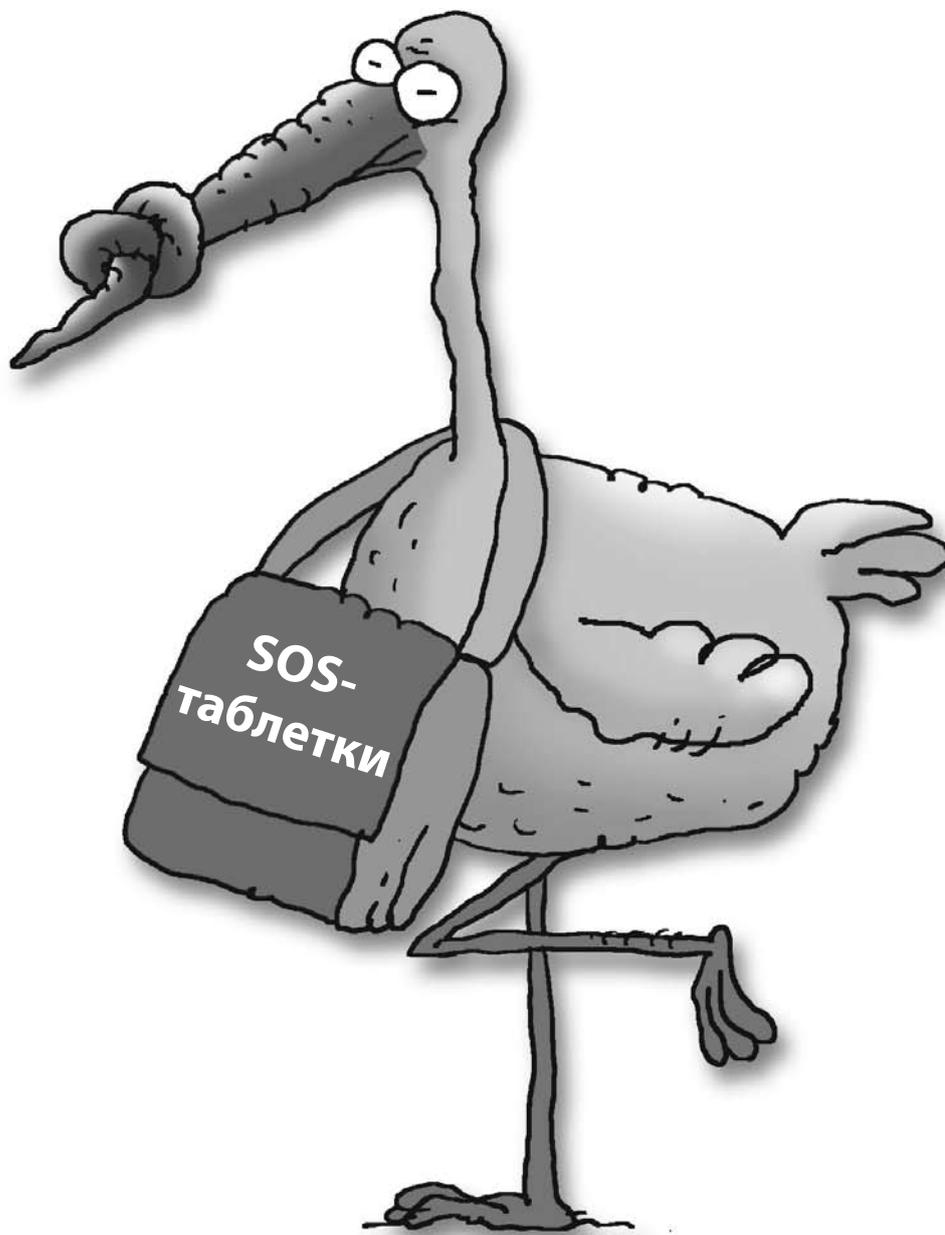


ПЛАСТЫРЬ



ВЛАГАЛИЩНОЕ КОЛЬЦО

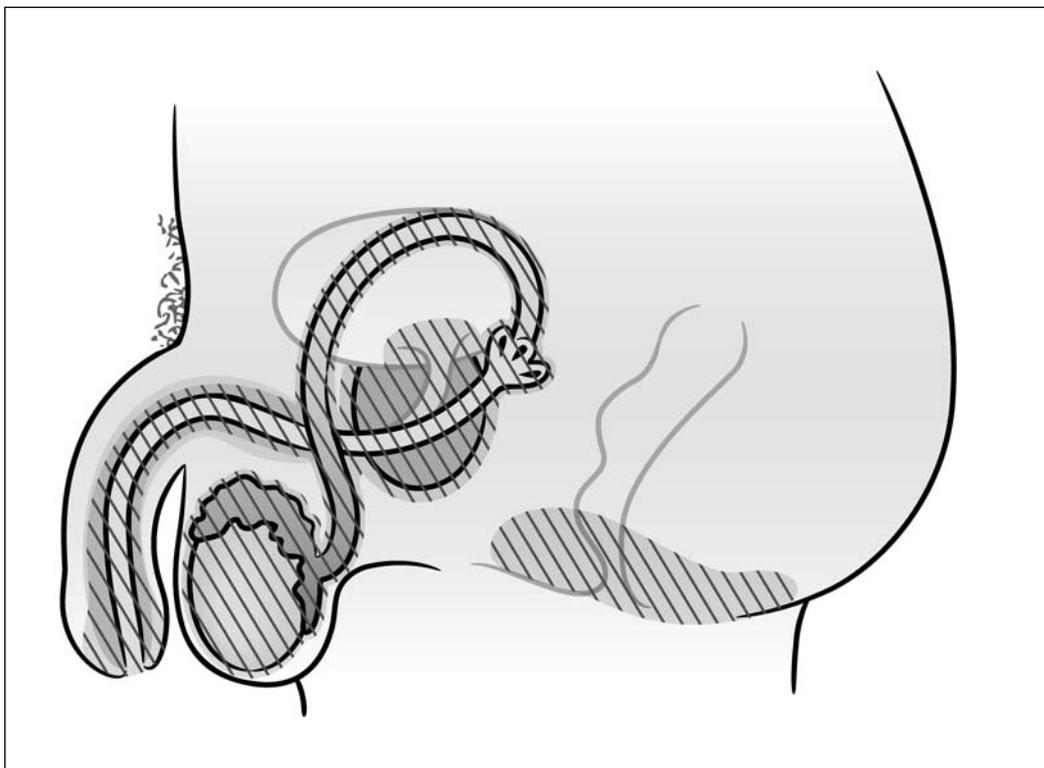
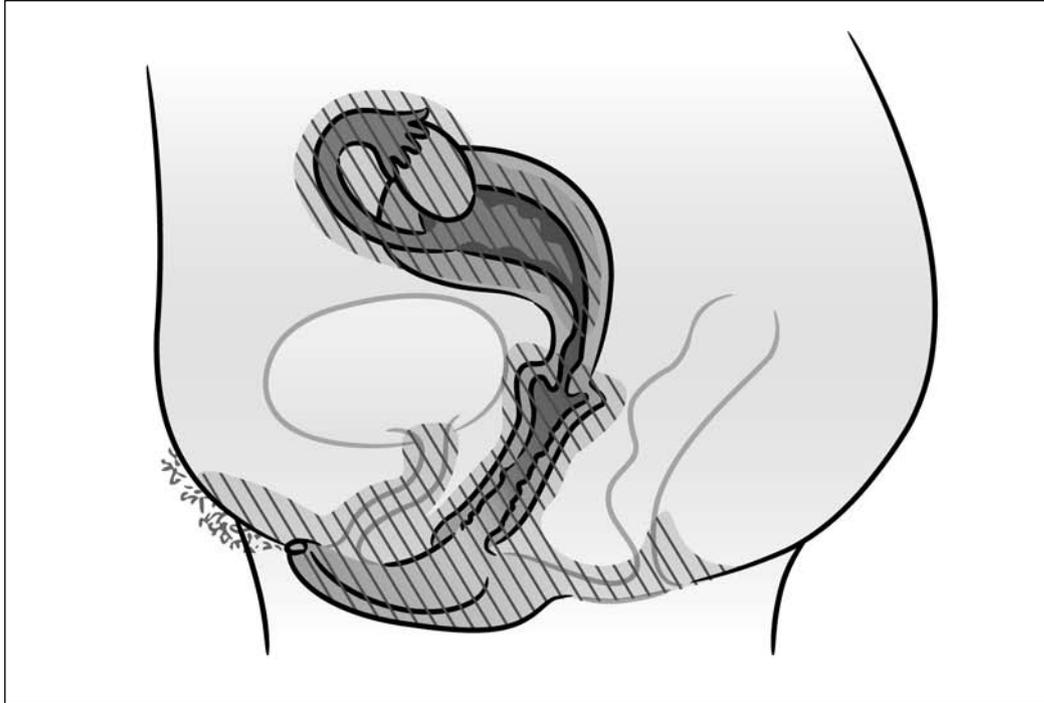
- ① яйцеклетка не созревает
- ② слизистая оболочка матки не утолщается
- ③ уплотняется слизистая пробка шейки матки

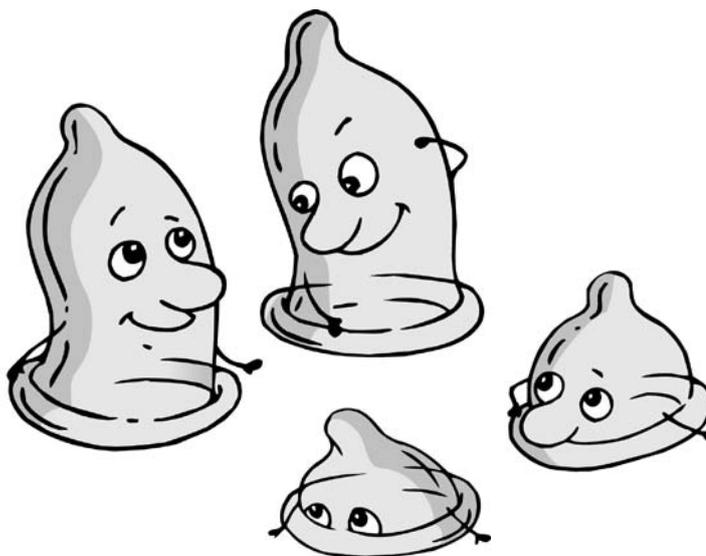


**SOS-таблетки помогают предупредить беременность, если:
во время сексуального полового контакта не исполь-
зовались противозачаточные методы
презерватив порвался или соскользнул
произошло изнасилование**



Противозачаточные таблетки подходят для молодежи
Противозачаточные таблетки – эффективный метод предупреждения беременности
За консультацией и рецептом следует обратиться в молодежный консультационный центр, к женскому или семейному врачу





Презерватив может купить каждый, возрастных ограничений не существует

Презерватив желательно покупать в аптеке или в крупных торговых центрах

Следует проверить срок годности и посмотреть, цела ли упаковка

Упаковку надо осторожно надорвать, не используя острые предметы

Надо проверить, как раскручивается презерватив

Презерватив не раскручивают до того, как его надеть

Надо выдавить воздух из кончика презерватива

Придерживая за кончик презерватива, его надо раскрутить на пенисе по всей длине

Презерватив следует надеть на пенис сразу же при возникновении эрекции, так как уже на начальной стадии эрекции выделяется сперма

Презерватив следует снять до расслабления пениса

Презерватив следует придерживать, когда пенис извлекается из влагалища

Надо соблюдать осторожность, чтобы сперма не попала на половые органы партнера

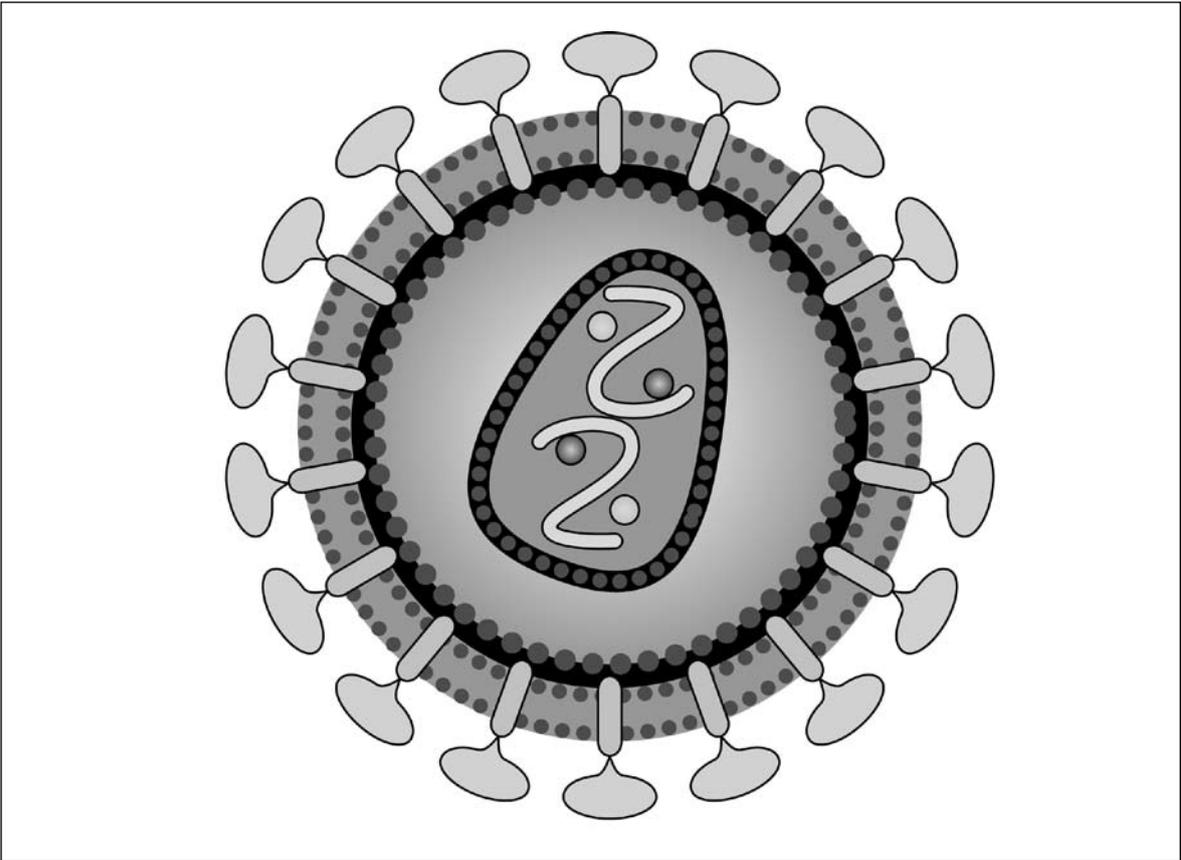
Презерватив можно завязать и выбросить в мусорный ящик

Помыть руки

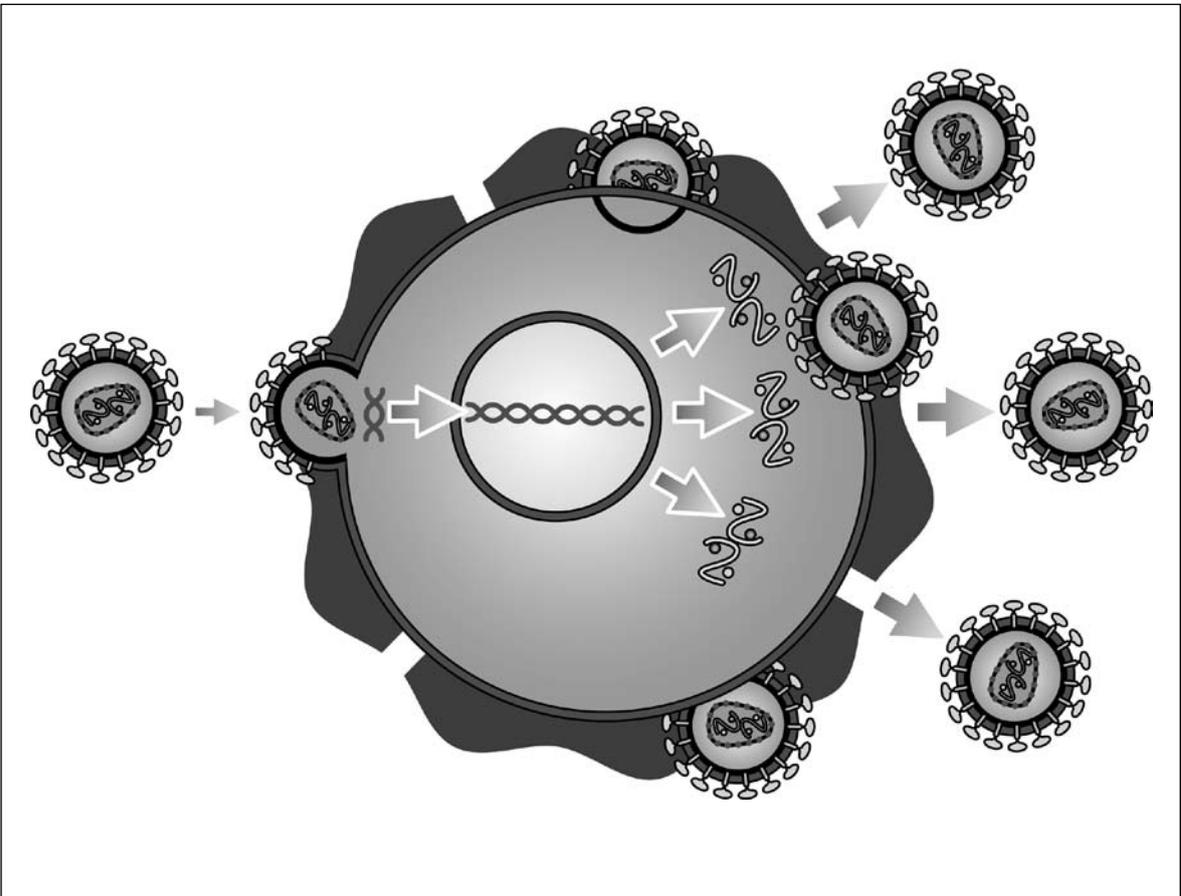
Вступая в сексуальный половой контакт в следующий раз, всегда надо пользоваться новым презервативом



Строение ВИЧ



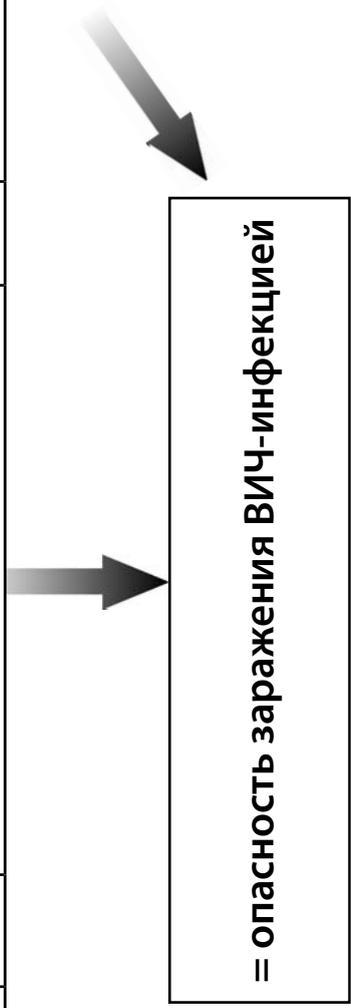
Размножение ВИЧ





КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ВИЧ?

1	+	2	+	3
<p>Биологическая жидкость ВИЧ</p> <p>Кровь, в т.ч. менструальная кровь Сперма Влагалищные выделения Грудное молоко</p>	+	<p>доступ к кровообращению здорового человека</p> <p>Имеющиеся на слизистой оболочке рта или половых органов (влагалище, задний проход, пенис) язвы, открытые раны, вены (при инъекциях)</p>	+	<p>действия, которые соединяют эти два фактора</p> <p>незащищенный влагалищный, оральный и анальный секс, общее использование игл и шприцов, роды и/или кормление грудным молоком, переливание крови и пересадка органов</p>



ВИДЫ НАСИЛИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

игнорирование
молчание
крик
угрозы
преследование
вмешательство
причинение беспоконья
устрашение
брань
унижение
пренебрежение
манипулирование

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

дерганье за волосы
удары в лицо
толкание
задержание
нанесение ударов
избиение
удушение
применение оружия

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

сексуальное домогательство
сексуальное прикосновение против желания
принуждение к сексу
попытка изнасилования или изнасилование
ненадлежащее сексуальное обращение в отношении детей



ПРАВА человека, испытавшего насилие:

право сказать НЕТ и ДА

право на неприкосновенность своего тела

право испытывать свои чувства

право искать помощь и рассказать о случившемся

Человек, испытавший насилие, НЕ ДОЛЖЕН

скрывать свои чувства

скрывать насилие

уединяться



Кто может дать совет и помочь?

Заслуживающий доверие

взрослый (родитель, родственник, знакомый, сосед, учитель и т.д.)

Специалист, занимающийся с молодежью

(школьный врач, психолог, социальный работник, молодежный консультант, семейный врач, учитель, женский врач, инспектор по охране детства, инспектор молодежной полиции)

Учреждения, которые занимаются проблемами

молодежи

(Тартуский Центр Поддержки Детей www.tugikeskus.org.ee,

Таллиннский Центр Поддержки Детей

www.lastetugi.ee,

Молодежные

Консультационные Центры

www.amor.ee, **Детские и молодежные приюты)**

Полиция

Детский телефон доверия в

Таллинне 1345

Консультационный портал

www.lapsemure.ee



Помогите! Он меня поцеловал!

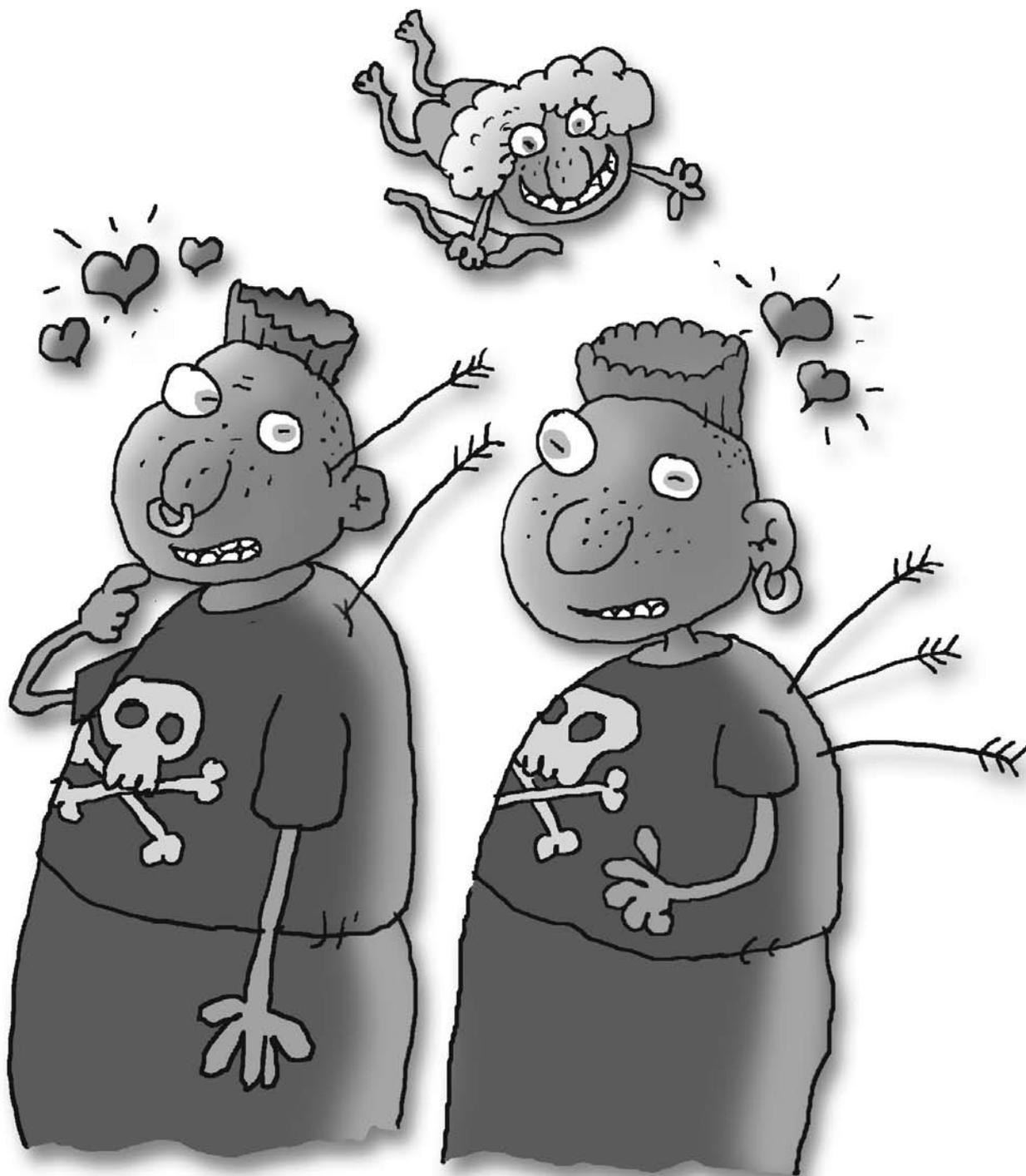
Я влюбился в своего одноклассника – я гей?

Я обнимала подругу – я лесбиянка?

***На следующий день мы сделали вид,
будто ничего не произошло.***

***Должен/должна ли я кому-то об этом
сказать?***

Что делать, если я другой(ая)?



**Какие мысли и чувства вызывают у вас гомосексуалисты?
Почему?**



Биологический пол – определенные физические половые признаки



Половое самоопределение – ощущение себя мужчиной или женщиной



Сексуальная ориентация – эмоциональное и физическое влечение к представителям своего, противоположного или обоих полов

**Гетеросексуальность
Гомосексуальность
Бисексуальность**



Половая роль – способ поведения, который в обществе связывают с мужским и женским полом

Половой стереотип – упрощенное представление о человеке, которое вытекает только из его половой принадлежности

Представление людей о «настоящей» девушке или юноше может быть разным





платная порнография

Порнография:

выпускается для продажи

содержит действия сексуального содержания

направлена на возникновение сексуального возбуждения

изображенное часто бывает неестественным и неприемлемым в реальной жизни

вызывает противоречивые чувства

Приложение

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ И ПОМОЩЬЮ

■ Молодежные Консультационные Центры в Эстонии

■ ТАЛЛИНН

Молодежный Консультационный Кабинет

Клиника Сексуального Здоровья
Суур-Амеерика 18а, тел. 6665123

Молодежный кабинет

Восточно-Таллиннская
Центральная Больница
Харидусе 6, тел. 6974777

Молодежный Консультационный Центр

Западно-Таллиннской
Центральной Больницы Сыле 23, тел. 6665810

■ ТАРТУ

Тартуский Молодежный Консультационный Центр

Ваксали 17, тел. 7442086

■ ЙЫХВИ

Молодежный Консультационный Центр Ида-Вирумаа

Яама 34, кабинет 4, тел. 337 5875

■ НАРВА

Молодежный Консультационный Центр

Хайгла 6, тел. 3577000

■ ПЯРНУ

Молодежный Консультационный Центр

Малмё 19, тел. 4445362

■ ВИЛЬЯНДИ

Молодежный Консультационный Центр

Региональная Больница, тел. 4352076

■ ХААПСАЛУ

Молодежный Консультационный кабинет

Ваба 6, тел. 4725815

■ ХИЙУМАА, КЯРДЛА

Молодежный Консультационный кабинет

Уус 2Б, тел. 4622546

■ РАПЛА

Молодежный Консультационный кабинет

Койду 23, тел. 4856263

■ ЭЛВА

Молодежный Консультационный Центр

Супелранна 21, тел. 7456058

■ ПЫЛВА

Молодежный Консультационный кабинет

Уус 2, тел. 7999164

■ КУРЕССААРЕ

Молодежный Консультационный Центр

Кауба 19, тел. 4533382

■ КЯРДЛА

Молодежный Консультационный кабинет

Уус 26, тел. 46 22 546

■ ЙЫГЕВА

Молодежный Консультационный кабинет

Айа 31-46, тел. 7722 223

■ РАКВЕРЕ

Молодежный Консультационный Центр

Таллинна 18а, II этаж, тел. 3223232

■ ВАЛГА

Молодежный Консультационный Центр

Пеэтри 2, II этаж, тел. 7665160

■ ОТЕПЯ

Молодежный Консультационный кабинет

Тарту 2, тел. 766 8568

■ Консультационные кабинеты профилактики СПИДа

■ ТАЛЛИНН

Палдиски мнт., 62

тел. 645 5555

Марди, 3

тел. 660 7871

■ ТАРТУ

Рийа, 167

тел. 742 7611

■ ПЯРНУ

Ристикю, 1, кабинет С110

тел. 447 3388

■ НАРВА

Карья, 6

тел. 357 2848

■ КОХТЛА-ЯРВЕ

ПУРУ

Тервизе, 1

тел. 337 8825

■ ТАПА

Валве, 30

тел. 3240891

■ Другие учреждения и общества

■ Институт Развития Здоровья

Хийу, 42, 11619 Таллинн

тел. 659 3900, тел/факс 659 3901

www.tai.ee

■ Объединение Человековедения

Э-почта: inimese.opetus@mail.ee

■ Эстонский Союз Сексуального Здоровья

Марди, 3, 10145 Таллинн

Э-почта: estl@amor.ee

www.amor.ee

■ Интернет-сайты

Тартуский Центр Поддержки Детей – www.tugikeskus.org.ee (на эстонском и английском языках)

Таллиннский Центр Поддержки Детей – www.lastetugi.ee (на эстонском и русском языках)

Молодежные Консультационные Центры – www.amor.ee (на эстонском и русском языках)

Клиника Сексуального Здоровья Эстонского Союза Сексуального Здоровья – www.seksuaaltervisekliinik.ee

Консультационный портал – www.lapsemure.ee

■ Телефоны помощи

Полиция

110

Экстренная помощь

112

Телефон доверия

126 (на эстонском языке)

Телефон доверия

127 (на русском языке)

Детский телефон доверия в Таллинне

1345



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

ISBN 978-9985-9977-9-6