

КРАСНОЯРСКАЯ КРАЕВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ»

В. М. РУБАНОВИЧ

ПОЛОВОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Советы сексопатолога

(Второе дополненное издание)

КРАСНОЯРСКОЕ
КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1991 г.

В. М. Рубанович.

Р82 Половое здоровье детей.— Красноярск. Краевое общество «Знание». Кн. изд-во, 1990.— 81 с.

ISBN 5-7479-000-9-9

Автор в популярной форме стремится помочь родителям и воспитателям осознать ответственность за половое воспитание детей, чтобы с учетом возраста и психологии ребенка дать ему навыки нравственного поведения в семье и обществе.

Р М 147(03)—88
4312000000 72—88

Рождение в подростке мужчины или женщины — это такое великое событие в личной жизни, такое откровение, что удивленный, пораженный им подросток совсем другими глазами всматривается в окружающий мир, в людей, в самого себя.

Нет абстрактного подростка, как часто привыкли называть человека этого возраста, есть конкретная человеческая личность — мужчина или женщина, которые рождаются на наших глазах.

В. А. Сухомлинский

ПРЕДИСЛОВИЕ

Более тридцати лет я занимаюсь изучением вопросов полового воспитания молодежи. Выступаю с лекциями в рабочих общежитиях и студенческих аудиториях. И все больше убеждаюсь, что половое воспитание нужно начинать с раннего детства и продолжать его до достижения полной физической и гражданской зрелости. Процесс полового воспитания включает в себя как социальные, морально-этические стороны, так и медико-биологические вопросы. Нельзя не согласиться с тем, что внутренняя культура человека не тождественна внешним ее проявлениям. Каковы же элементы этой внутренней культуры, которую призваны воспитывать в детях семья и школа? Это прежде всего честность, доброта, умение сопереживать, чувство собственного достоинства, девичья гордость, гражданская ответственность за поступки и другие.

Правильно воспитать ребенка — значит подготовить достойного гражданина, любящего мужа и отца, жену и мать.

Роль семьи здесь особая. Родители должны воспитание начать с первых дней жизни ребенка и вести до полного его возмужания. В половом воспитании теснейшим образом переплетаются вопросы педагогики, гигиены, психологии, биологии, права и других наук, так как оно призвано сформировать у детей гигиенические навыки, нравственные устои, общую культуру. А. С. Макаренко указывал, что, «воспитывая в ребенке честность, работоспособность, искренность, прямоту, привычку к чистоте, привычку говорить правду, уважение к другому человеку и его переживаниям и интересам... мы тем самым воспитываем его и в половом отношении»¹.

¹ Макаренко А. С. Избранные педагогические сочинения. М., 1977.

Следовательно, половое воспитание предполагает более емкое и широкое понятие, чем вопрос о предупреждении раннего начала половой жизни, приводящей к преждевременной беременности и опасности заражения венерическим заболеванием. Главнейшая его цель — формирование у подрастающего поколения нравственных форм в области взаимоотношения полов во всех сферах деятельности.

Важнейшим условием эффективности полового воспитания является осуществление единого подхода и единого понимания важности поставленных задач родителями, учителями и воспитателями всех этапов и рангов. Оно должно проводиться строго дифференцированно по возрасту, полу, степени подготовленности ребенка и вестись поэтапно всеми заинтересованными звеньями.

Общезвестно, что если ко времени полового созревания у детей воспитаны скромность, застенчивость, гордость, уважение к другому человеку, понятие чести, трудолюбие, то аморальное поведение, как правило, исключается.

Настоящая работа освещает различные вопросы полового воспитания детей в семье.

Некоторые родители ошибочно считают, что половое воспитание — дело врачей и школы. Но врач — носитель специальных знаний, в данном случае он должен являться лишь консультантом родителей по медико-гигиеническим проблемам. Половое воспитание, проводимое с его помощью, должно осуществляться на основе нравственно-этического и эстетического воспитания, иначе оно сведется лишь к половому просвещению, которое само по себе не только не решает задач полового воспитания, но может способствовать раннему пробуждению интереса к половым отношениям. Половое просвещение оправдано лишь тогда, когда оно сочетается с формированием у детей гигиенических навыков и высоких морально-нравственных принципов.

Половое воспитание призвано решать следующие задачи:

1. Способствовать гармоническому развитию организма ребенка.

2. Прививать ему с раннего детства гигиенические навыки, обеспечивающие нормальное формирование половой функции в зрелом возрасте.

3. Дать детям необходимые знания об анатомо-физиологических и психологических особенностях мужского и женского организма.

4. Сформировать отношение к половому влечению, как неотъемлемому от чувства любви. Это должно стать составной частью воспитательного процесса подготовки детей к будущей семейной жизни.

5. Предупредить раннее начало половой жизни, а для подростков, вступивших в сексуальные отношения, смягчить порой тяжелые их последствия. Необходимо вооружить их сведениями, связанными с вопросами сексологии, знаниями о профилактике венерических болезней и о мерах по предупреждению беременности.

В половом воспитании нет специфических методов, сложных организационных форм. В небольшой книге, естественно, нельзя ответить на все многообразные вопросы столь важной и объемной проблемы. Пользуясь данными отечественных и зарубежных авторов и опираясь на собственный опыт, клинической сексологии и санитарно-просветительной деятельности, автор хочет расширить и углубить представления о этой важной области знаний.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И НРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ

Половое воспитание следует начинать буквально с первых дней жизни ребенка и проводить его не только до полного биологического, но и социального становления личности. Этот длительный многолетний и многоплановый процесс воспитания имеет свои особенности, которые зависят от пола и возраста детей.

Как гигиенические, так и нравственно-психологические основы полового воспитания мы будем рассматривать в четырех основных возрастных группах: дошкольники — дети до 5—6 лет; младшие школьники — от 7 до 12 лет; подростки — 13—15 лет и взрослые дети — 16—18 лет.

Дошкольники. Родители, которые хотят воспитать физически и психически здорового ребенка, долж-

ны еще до его рождения психологически подготовить себя к необходимости полового воспитания. Для этого нужно детально ознакомиться с научно-популярной литературой по вопросам пола, усвоить анатомо-физиологические особенности мальчика и девочки, чтобы знать и о возможных отклонениях в развитии половых органов (неопущении яичек в мошонку, аномалии развития наружного отверстия мочеиспускательного канала и других). Молодые родители должны быть осведомлены о таких нормальных физиологических явлениях, как самопроизвольное возбуждение полового члена у новорожденного мальчика или кровянистых выделений из влагалища у новорожденной девочки, о возможности увеличения молочных желез у тех и других.

Правильный уход за малышом (пассивная гимнастика, закаливание и рациональное питание) уже включает в себя первые элементы полового воспитания.

С двухмесячного возраста детям рекомендуется проводить легкий массаж, а затем и пассивные гимнастические упражнения.

С этого же времени нужно приступать и к закаливанию. Сначала в виде воздушных комнатных ванн продолжительностью 2—3 минуты, затем увеличивая их до 10—30 минут. Следует постепенно продлевать и прогулки ребенка на воздухе — до 4—6 часов.

Особое значение для закаливания придается водным процедурам, включающим обтирания, обливания и купания с элементами плавания. С одного-двух лет ребенку следует прививать навыки опрятного поведения, т. е. учить его пользоваться горшком, мыть руки, чистить зубы. Приучая ребенка к горшку, следует помнить, что длительное засиживание на нем приводит к игре со своими половыми органами, а это может стать вредной привычкой. Рекомендуется, чтобы мальчики спали в длинных рубашках, а девочки, кроме того, в трусиках, не врезающихся в промежность. Постель ребенка не должна быть слишком мягкой. Перед сном маленьким детям вредно плотно наедаться и употреблять много жидкости, смотреть недетские фильмы, играть в шумные игры.

Уже в двухлетнем возрасте во время купания происходит знакомство ребенка со своими половыми органами. Если ребенок с первых лет жизни проявляет ин-

терес к ним, часто играет с ними, то нужно отвлечь ребенка интересным занятием и контролировать его. Само-раздражение половых органов у дошкольников и младших школьников не включает еще специфический половой компонент, и поэтому назвать его онанизмом еще нельзя. Это лишь результат детского любопытства. От родителей и воспитателей требуется сделать так, чтобы эпизодические случаи не перешли во вредную привычку. Совершенно недопустимо прибегать к запугиванию, угрозам и наказанию детей. Они в любом виде здесь вредны и лишь вызывают обиду и недоумение у ребенка. Нам известен случай, когда, заметив, что трехлетняя Маша часто прикасалась к промежности, «воспитатель» пытаясь отучить ее от этого, запугивала длинной иглой, что вызывало плач и истерику у ребенка.

Неразумно поступают и те родители, которые при-водят ребенку представление, что половые органы — это «грязно», «гадко». Такое воспитание может привести к тому, что у детей на всю жизнь может сложиться представление, что все связанное с половыми органами — грязно и отвратительно. Нужно спокойно, без раздражения, как бы невзначай объяснить ребенку, что часть тела, вызывающая у него любопытство, служит для мочеиспускания, что ее неприлично трогать руками и тем более показывать другим, что можно внести грязь, вызвать этим воспаление и будет больно. Спокойное своевременное разъяснение и отвлечение ребенка поможет ему войти в колею обычных детских увлечений и занятий. Если вредная привычка все же укореняется, ребенок продолжает заниматься самораздражением половых органов, значит, что-то в воспитании упущено и нужно проконсультироваться с врачом.

Важно не допустить заражения маленьких детей острицами — мелкими глистами, живущими в прямой кишке. Они нередко вызывают воспаление в области заднего прохода и промежности, сопровождающееся сильным зудом, что заставляет ребенка часто прикасаться к половым органам и раздражать их.

С целью предупреждения заражения гельминтами необходимо приучить ребенка к регулярному мытью рук после туалета и перед едой. Также постепенно нужно приучить детей самим совершать интимный туалет. Ес-

ли маленькая девочка привыкла, что ей ежедневно проводится туалет половых органов, то и в более старшем возрасте она без него не сможет обходиться. В 7—8 лет ребенок эту процедуру выполняет уже самостоятельно, вначале под контролем взрослых.

При появлении зуда у ребенка в области половых органов необходимо обратиться к врачу.

Родители должны знать, что преждевременному пробуждению полового инстинкта могут способствовать поцелуй детей в губы, поглаживание и похлопывание различных участков их тела.

С самого раннего детского возраста нужно выполнять все рекомендации, касающиеся предупреждения рахита. Рахит приводит к неправильному развитию костей таза, что особенно опасно для девочек — будущих матерей. К изменению правильного положения внутренних половых органов, и прежде всего матки, может привести часто встречающаяся привычка детей задерживать своевременное мочеиспускание и опорожнение кишечника.

Воспалительные процессы во внутренних половых органах могут вызвать такие инфекционные болезни, как дизентерия, скарлатина, свинка (инфекционный паротит). В дальнейшем это может привести к задержке полового развития. Перенесенные в раннем детстве и в дошкольном возрасте инфекционные болезни, часто повторяющиеся ангины, острые респираторные заболевания, в особенности в сочетании с неполноценным питанием, могут привести у девочек к так называемому инфантилизму. У таких девочек значительно позже происходит половое развитие. Нередко остаются недоразвитыми костный скелет таза, матка, что впоследствии отрицательно скажется на детородной функции будущей женщины.

Необходимо уберечь девочек от возможного бытового заражения такими инфекционными заболеваниями, как гонорея и трихомониаз. Для этого важнейшим условием является отдельная постель ребенка, наличие индивидуальных средств интимного туалета. Девочку не следует брать в постель к взрослым.

Первыми признаками воспалительных заболеваний половых органов у девочек и девушек, как и у взрослых женщин, являются выделения различного характера:

гнойные, пенистые, кровянистые. Нередко встречаются покраснение наружных половых органов, разрыхление (мацерация) кожи бедер и промежности, рези при мочеиспускании. Иногда повышается температура тела.

Ребенок растет, развивается. Для восполнения всех энергетических затрат растущему организму ребенка требуется полноценное питание. Что под этим понимается? Не столько количественная, сколько качественная сторона питания: вначале грудное молоко, вовремя начатый прикорм, затем разнообразное питание, состоящее как из полноценных белков и жиров, содержащихся в молочных продуктах и мясе, так и овощных блюд. Они содержат необходимые для роста витамины, минеральные соли и микроэлементы. Их недостаток в той или иной степени неблагоприятно скажется на развитии детского организма, в частности, может задержаться или нарушиться половое развитие.

Правильной осанке, укреплению мышц, в том числе мышц брюшной стенки и промежности, что имеет большое значение для девочек, способствуют различные подвижные игры или посильные физические упражнения на свежем воздухе. С ростом детей закаливающие процедуры и занятия спортом следует разнообразить и усложнить. Очень полезны плавание, ходьба на лыжах, коньки. Этим видам спорта детей можно обучать уже с 5—6 лет.

Уже на втором-третьем году жизни ребенок начинает отчетливо осознавать свою половую принадлежность и по прическе, голосу, одежде различать пол взрослых.

Формированию у ребенка отношения к окружающему миру способствуют различные игры. Многие игры, такие, как «в папу и маму», «во врача и больного», помогают лучше осознавать половые различия. Дети в этих играх чаще всего копируют поведение своих родителей. Поэтому уже в раннем детском возрасте колоссальное влияние на формирование отношений ребенка к противоположному полу оказывает пример родителей, их отношение друг к другу, постоянным свидетелем которых является ребенок.

А. С. Макаренко указывал: «Ваше собственное поведение — самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете или поучаете его, или приказываете ему. Вы

воспитываете в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и врагами, как вы смеетесь, как читаете газету — все это имеет для ребенка большое значение. Малейшее изменение вашей мысли доходит до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы или хвастливы, если вы оскорбляете мать, вам уже не нужно думать о воспитании, вы уже воспитываете ваших детей, и воспитываете плохо, и никакие самые лучшие советы и методы вам не помогут»¹.

Словесные разъяснения и наставления хуже усваиваются детьми, чем личный пример родителей. Большую роль в воспитательном процессе играет склонность детей, особенно в дошкольном возрасте, к подражанию взрослым. Все это обязывает родителей вести себя так, чтобы служить примером высокой нравственности. Поэтому так важны в семье хорошая атмосфера, взаимная любовь и уважение родителей. Циничные же поступки, думсмысленные анекдоты, брань, эгоизм — все это мешает правильному половому воспитанию детей. Нельзя забывать, что отношения между родителями для детей являются свеобразной моделью, на основе которой формируются у них взаимоотношения между полами. Хотя не только в семье, но и в яслях, детском саду, а потом и в младших классах школы у ребенка складываются правила поведения в отношении представителей противоположного пола.

Для соблюдения правильного гигиенического режима уже у детей дошкольного, а тем более раннего школьного возраста следует организовать чередование труда и отдыха. Посильный физический труд для детей необходим. Он не только способствует физическому развитию, но, что не менее важно, делает детей сознательными помощниками в семье.

Должен ли ребенок видеть родителей обнаженными при совместном купании или переодевании? Для родителей и детей того же пола — это нормальное явление, и родители должны воспринимать его без чувства смущения и неловкости. Опрометчиво поступают те роди-

¹ Макаренко А. С. Избранные педагогические сочинения. М., 1977.

тели, которые избегают любой степени обнажения в присутствии детей или, наоборот, ведут себя чрезмерно свободно в этом плане. Нормальное отношение детей к нагоде может сложиться лишь в том случае, если и родители, и дети естественно и непринужденно ведут себя в соответствующих условиях. Важно подчеркнуть, что такое поведение предотвращает, а не разжигает появление чрезмерного сексуального любопытства.

Если к половому воспитанию приступают с первых дней жизни ребенка, то половое просвещение как его важная составная часть начинается с того момента, когда ребенок начинает задавать вопросы, связанные с его появлением на свет. К вопросу: «Откуда я взялся?» — родители должны себя подготовить заранее. Этот вопрос задают все дети, и он вполне естественен, так как является проявлением детского любопытства. Родители должны понимать, что ребенок не ждет от них пространных лекций о размножении, но очень важно для дальнейшего полового воспитания, чтобы на этот извечный вопрос был дан ответ, хотя бы в общих чертах, но обязательно правильно. Совершенно непедагогично и неразумно отговариваться сказками и небылицами: «принес аист», «нашли в капусте», «купили в «Детском мире» или «подрастешь — узнаешь». Да и это важно понимать, что дети довольно скоро сами узнают правду, а родительская ложь вызовет недоверие к ним и повышенный интерес к тому, что от них скрыли.

Отвечать ребенку нужно правдиво на все интересующие вопросы. Ребенок лучше воспринимает новую для него информацию, если с ним говорят убедительно, серьезно и спокойно. Родители должны знать и понимать интересы детей, искать и находить с ними общий язык.

Как ответить ребенку 4—5 лет на вопрос: «Откуда я взялся?» или «Как дети из живота матери выходят наружу?» Часто один вопрос, задаваемый ребенком, вытекает из другого, усложняя ответ на него. Как должны поступать родители в таком случае? Нужно уяснить, что этот вопрос ничем для ребенка не отличается от других интересующих его тем. Поэтому отвечать на эти вопросы нужно без смущения, правильно, но, естественно, в доступной для данного возраста форме.

Многие авторитетные ученые, занимающиеся вопросами полового воспитания (Хрипкова А. Г., Борман Р., Шилле и другие), считают, что такие употребляемые в научном обиходе слова, как член, молочная железа, грудь, влагалище должны употребляться для объяснения интересующих детей «щепетильных» вопросов. Для этого, как уже говорилось, родители и воспитатели должны преодолеть внутреннее смущение, вызванное тем, что с ними их родители не говорили об этом, не занимались по сути половым воспитанием, как этого требует сегодняшнее время.

Конечно, говоря детям правду, родители ограничиваются лишь краткими объяснениями, не раскрывающими все, о чем знают взрослые. «Искусство воспитания в том и состоит, — указывает известный педагог и биолог А. Г. Хрипкова, — чтобы говорить детям правду в доступной для их восприятия форме и в соответствующем объеме»².

Как же рекомендуется отвечать дошкольнику на вопрос о рождении детей? «Дети развиваются из маленького яичка в животе матери. Там им тепло и удобно. Когда они смогут дышать и пить молоко, они появляются на свет». — «Как дети выходят из живота матери?» — «Дети появляются на свет во время родов через маленькое отверстие во влагалище».

После таких правдивых, кратких ответов, вполне удовлетворяющих любопытство дошкольника, легче будет отвечать на дальнейшие вопросы, появляющиеся у ребенка.

Лучше опередить эти вопросы ребенка, если он, например, случайно становится свидетелем появления на свет котенка, теленка или другого домашнего животного. Поводов для разговора на тему о рождении детей может быть также беременность матери, появление в семье нового ребенка и другие. Хуже, когда отвечают на эти вопросы с опозданием или дети сами узнают, порой из сомнительных источников. Только правильное отношение к этим вопросам и правдивое их разъяснение поможет родителям в дальнейшем ответить детям на более сложные вопросы, связанные с взаимоотношениями полов. Нельзя не согласиться с Д. Н. Исая-

² Хрипкова А. Г. Разговор на трудную тему. М., Педагогика, 1970.

вым и В. Е. Коганом, считающим, что необходимые сведения по вопросам пола ребенок должен получать только по мере появления интереса к ним³. Категорически неправы те родители, которые придерживаются предрассудков о якобы развращающем влиянии полового просвещения даже в доступной для детей форме. Конечно, в этом деле, как, впрочем, и во всем многогранном процессе полового воспитания, необходимо постоянно учитывать особенности психосексуального развития ребенка и постоянно руководствоваться чувством меры.

Известный американский ученый и детский врач Бенджамин Спок справедливо указывает, что следует беспокоиться родителям не тогда, когда малыш задает вопросы, а когда он их долго не задает. Это может означать, что ребенку передана неправильная установка на запретность темы, и дети выясняют интересующие их вопросы другими, не всегда желательными путями.

Младшие школьники. В настоящее время уже никто не считает, что возраст 7—12 лет, то есть группа младших школьников, инертна в половом отношении. С поступлением в школу меняются привычный психологический уклад жизни ребенка, его реакции на окружающий мир.

Класс делится по половому признаку на две группы, меняется характер игр детей. Мальчиков увлекают игры «в войну», «в Чапаева». Они особенно привязаны к отцу. Мальчики зачитываются приключенческой, девочки — лирической литературой. Школьники подражают своим героям и героиням. Девочки более привязаны в этот период к матери. Это очень важно учитывать родителям, так как пример отца и матери может сыграть решающую роль в воспитании детей как будущих родителей. Вопросы пола в младшем школьном возрасте выявляются значительно отчетливее, поэтому важно не опоздать с половым просвещением. В этом возрасте детей необходимо познакомить с анатомией и физиологией половых органов. В младших классах эти знания воспринимаются спокойно на фоне общей детской любознательности. Остаются те же принципы воспитания — правдивость и чувство меры. Вопросы полового просве-

щения в этом возрасте как бы дополняют уже полученные ребенком в семье и детском саду знания о поле, о гигиенических навыках и нормах поведения. Методически грамотное разъяснение вопросов пола предотвратят младших школьников от порой уродливого «воспитания» улицы.

По мнению ученых-социологов, исследовавших проблему осведомленности мальчиков в вопросах пола, 12 процентов из них получают сведения о половой жизни до 10 лет, 25 процентов — до 13 лет, 20 процентов — до 14 лет. Таким образом, больше половины мальчиков узнают о половой жизни до начала полового созревания. Свыше 40 процентов девочек слышали о половой жизни и интересовались ею до 14-летнего возраста. Причем дети получают эти сведения в основном из случайных источников, часто вульгарно и цинично поданными. Вот как об этом сказано в стихотворении Константина Симонова: «Был аист нами в девять лет забыт, мы в десять взрослых слушать начинали, в тринадцать лет, пусть мать меня простит, мы знали все, хоть ничего не знали».

Детское любопытство в этом возрасте ждет ответа уже на более сложные вопросы взаимоотношения полов. Дети знают, откуда они взялись, но их интересует, как они попали в живот к матери, как зарождается ребенок, какова роль отца при этом и другие. «Ребенок появляется на свет из маленького яйца, вырабатываемого в организме матери при его оплодотворении сперматозоидами отца», — примерно так должен звучать ответ на эти вопросы.

Возраст младших школьников — это время перед началом полового созревания. Именно теперь необходимо подготовить мальчиков к появлению поллюций, а девочек — менструаций. Это предотвратит нежелательные нервные реакции, возникающие у некоторых неподготовленных детей.

Подростки — это дети 13—15 лет. В этом возрасте происходит половое созревание. В организме девочек возникает ряд изменений, требующих от нее соблюдения особых гигиенических правил. В яичниках идет созревание и выход яйцеклетки, параллельно этому начинаются изменения в слизистой оболочке матки. Первая менструация появляется чаще в 12—13 лет, но может быть и раньше — в 10—11, реже — позже.

³ Исаев Д. Н., Коган В. Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Л., 1980.

С первой менструацией у физически хорошо развитой девочки устанавливается регулярный цикл. У ослабленных, часто болеющих отсутствует периодизация месячных, удлиняется период кровотечений, выделение крови может наступить в межменструальный промежуток. Во всех этих случаях девочку необходимо показать врачу-гинекологу.

Во время менструаций необходимо подмываться утром и вечером под струей воды, а не из таза. Не реже трех раз в сутки менять подкладки.

Во время месячных здоровая девочка должна вести обычный образ жизни, избегая лишь длительного хождения, бега, прыжков; она освобождается в эти дни от уроков физкультуры.

Девочку нужно научить носить лифчик удобной формы, поддерживающий, но не стягивающий молочные железы, пояс с резинками, а не резинки, обтягивающие бедра.

12—13-летнем возрасте, когда происходит бурное формирование организма детей, такие виды спорта, как гребля, велосипед, особенно для девочек, могут оказать отрицательное влияние. Для развития юноши первостепенное значение имеют физкультура и спорт. Речь идет не о спортивных рекордах. Физкультура — это путь к здоровью, к высокой работоспособности. Гигиена юноши немыслима без утренней зарядки и загородных походов.

Подростки к моменту полового созревания должны получить достаточно точное представление об анатомии половых органов, о размножении, беременности, родах. Половое просвещение должно идти «в ногу» с воспитанием гражданских чувств, воли, характера, то есть быть частью общего воспитания личности подростка. Только при таком условии наши дети смогут управлять пробуждающимся у них половым инстинктом.

Наиболее целесообразно половое воспитание вести не путем назидательных бесед со школьниками, а привлекать ребенка к житейским, семейным делам. Например, сын помогает отцу на даче или в ремонте квартиры, а дочь вместе с матерью готовит обед, занимается в свободное от занятий время рукоделием. Если родители вместе с детьми планируют и проводят свой досуг,

если дети постоянно видят согласие и дружбу между родителями, то это и есть лучшая форма решения на практике вопросов полового воспитания ребенка. Хотя стоит оговориться что строгого разграничения на «мужские» и «женские» дела проводить не следует, ведь сейчас в семье грани между этими обязанностями в определенной степени стираются. Совершенно недопустимо, когда родители полностью освобождают детей от повседневной домашней нагрузки, посильного труда.

Недостаточное внимание к ребенку, неумение организовать его домашний труд и интересный отдых, духовная отстраненность, нежелание серьезно ответить на интересующие ребенка вопросы зачастую приводят к тому, что подростка начинает формировать улица, которая сильна разнообразным ассортиментом своих средств воздействия на разум и переживания ребенка.

К сожалению, не всегда можно исключить влияние улицы, как и предостеречь от «плохих», испорченных сверстников, и не это важно. Гораздо важнее, как ребенок поведет себя с ними, кто у кого и чему будет учиться. Иными словами, вопрос сводится к планомерному нравственно-этическому воспитанию как основному фактору полового воспитания.

Возраст полового созревания знаменуется у детей усиленным ростом и развитием всех частей тела. У мальчиков появляется половое напряжение и его разрядка в виде ночных непроизвольных семяизвержений — поллюций. Появляются признаки возмужания: грубеет голос, происходит оволосение подмышечных впадин и лобка, усиливается отделение кожного сала и другие.

Сейчас под воздействием социальных факторов на раннее половое развитие подростков оказывает влияние акселерация, то есть усиленное, не по возрасту физическое развитие. Этот период наиболее важен в половом воспитании. При этом нужно помнить, что ребенок в это время активно формируется и в социальном плане. Как правило, завершается выработка норм поведения среди близких и в обществе, что обуславливает его физическое и психическое состояние уже в последующей жизни взрослого человека. Мальчик превращается в юношу. Некоторые учащиеся уже начинают бриться. У них увеличивается сила мышц. Если у подростка в 13—14 лет

мышцы по отношению к массе тела составляют всего 30 процентов, то у юноши в 16 лет они составляют уже 44 процента. Развивается и дыхательная система: у подростка емкость легких достигает 2,6 тысячи куб. см, а у юноши — не менее 3,5 тысяч куб. см. Именно для правильного развития всех органов и систем необходимы физкультура и спорт, постоянное выполнение указанных гигиенических навыков.

В период полового созревания должно быть повышено внимание к личной гигиене подростка. Усиленное пото- и салоотделение быстро приводят к неопрятности, расхлябанности, появляется запах грязного тела. Этим же объясняется появление у многих подростков угревой сыпи на лице и теле, требующей в тяжелых случаях консультации врача-дерматолога.

В этом возрасте происходит усиленное развитие мужских половых органов. В яичниках вырабатываются мужские половые клетки — сперматозоиды. Они скапливаются в придатках яичек. В семенных пузырьках и предстательной железе накапливается особый секрет, который вместе со сперматозоидами образует семенную жидкость — сперму. Периодически, по мере ее накопления, происходит и естественное удаление в виде ночных произвольных семяизвержений — поллюций.

Это — обычное, нормальное явление для всех юношей и молодых мужчин, не живущих половой жизнью. Появление поллюций — показатель полового возмужания, поэтому стыдиться и опасаться их нечего. У большинства парней они бывают два-четыре раза в месяц.

Уберечь от частых поллюций может сравнительно жесткая и прохладная постель, умеренное питание, ограниченный прием жидкости на ночь и обязательные прогулки на воздухе перед сном.

Значительное число юношей не дожидаются, когда скопившееся семя удаляется естественным физиологическим путем, и начинают вызывать его истечение искусственно, то есть занимаются онанизмом (мастурбацией). Дословно — осквернение рукой.

Вопрос об онанизме был и остается важным моментом в половом и нравственном воспитании. Это, прежде всего, обусловлено его массовым распространением среди подростков. 90 процентов мальчишек и около 50 процентов девочек занимаются онанизмом. Из-за недоста-

точных медицинских знаний у родителей онанизм нередко превращается в значительную проблему периода пробуждающегося полового чувства подростков.

Он окружен массой всевозможных предрассудков, заблуждений и преувеличенных страхов. Еще нередко эту вредную привычку считают причиной неврозов, слабости, половой слабости. Нередко родители задают вопросы врачам: «Онанизм — это болезнь? Как бороться против онанизма?» — и другие.

Многие родители, заметив эту привычку у своих детей, прибегают к запугиванию, выслеживанию, наказанию. Необходимо знать, что большинство врачей и ученых безоговорочно считают, что онанизм не является болезнью. Он не представляет серьезной опасности для здоровья и формирования личности подростка.

Следует оговориться, что онанизм — явление не однозначное. Говоря о нем, мы имеем в виду так называемую мастурбацию периода юношеской повышенной сексуальности. Это она, как и заместительная мастурбация, которую некоторые практикуют при вынужденном временном одиночестве лицами, уже живущими половой жизнью, не только не представляет угрозы для здоровья, но даже в какой-то степени полезна, так как хотя и является сурогатной заменой полового акта, но с другой стороны, улучшает качество полового акта, препятствуя всасыванию в кровяное русло составной части спермы — сока предстательной железы. Подробней об этом будет сказано ниже.

Что касается мастурбации навязчивости, продолжающейся даже после вступления в брак, то она несомненно представляет вред для здоровья.

Следует подчеркнуть, что чаще вреден не сам онанизм, а появление комплекса неполноценности у лиц с тревожно-мнительным складом психики, так как это всегда чревато появлением невроза, на фоне которого может развиваться половая слабость.

Испытывая первые признаки полового напряжения, что является проявлением пробуждающегося полового инстинкта, подростки часто случайно открывают для себя способ разрядки этого напряжения. Этому нередко способствуют всевозможные внешние раздражения, связанные с различными заболеваниями, большую роль играет и информация сверстников.

По данным Kinsey, к 15 годам онанизмом занимается уже 82 процента юношей, и все они, как правило, испытывают половое удовлетворение — оргазм⁴. «Мастурбация, как указывает Г. С. Васильченко, представляет суррогатное средство, позволяющее снять или смягчить проявление физиологического дискомфорта, порождаемого биологической потребностью...»⁵. Иными словами, по современным взглядам, онанизм — переходная форма в развитии сексуального поведения. Следовательно, это естественный сексуальный регулятор в период полового воздержания. У некоторых сексологов существует даже мнение, что если в период возмужания нет мастурбации, то это можно считать признаком нарушения полового созревания у подростков. Таким образом, родители не должны запугивать ребенка несуществующими последствиями и не читать нравоучения, не брать с него обещания «никогда больше».

И тем не менее онанизм — вредная привычка. Она приводит к безволию, трусости, отвлекает и рассеивает внимание.

Каковы методы и способы воздействия на подростка, занимающегося онанизмом? Рецепт тут один. Переключение его возросшей половой энергии на занятия физкультурой и спортом, на занятия в школе и выполнение общественных поручений.

Разговор отца или педагога с парнем на эту тему должен носить доверительный, тактичный характер. Нужно суметь убедить подростка, что он способен преодолеть эту вредную привычку волевым усилием.

Для этого необходимо соблюдение следующих правил: не оставаться в постели после пробуждения, привыкнуть ложиться руки во время сна поверх одеяла, мыть ноги холодной водой перед сном, проводить водные процедуры утром после зарядки.

Брюки и плавки не должны быть слишком узкими, чтобы не вызывать застойных явлений в наружных половых органах.

И все-таки основной профилактической мерой против вредной привычки — онанизма — является спорт.

⁴ Kinsey A. Цит. по Свядошу А. М.

⁵ Васильченко Г. С. Общая сексопатология. М., 1977.

Неустойчивость сексуального поведения подростков при отсутствии должного нравственного воспитания может способствовать и появлению у них склонности к половым извращениям. К этому могут толкнуть и лица, лишенные моральных принципов. Крайне отрицательное влияние на подростков оказывают не только порнографические картинки, видеофильмы с показом рафинированного секса, включая и его элементы, граничащие с половыми извращениями, но и специальная медицинская литература, которая по оплошности взрослых может попасть к детям.

В период полового созревания, отмечают Д. Б. Эльконин и Т. В. Драгунова, «...для детей характерны неуравновешенность, излишняя раздражительность, неустойчивость в самооценках: то уверенность в себе, то сомнения в собственных силах, иногда даже чувство неуверенности, подавленности и даже отчаяния. Поведение детей отличается неустойчивостью, они сравнивают себя как друг с другом, так и со взрослыми»⁶. Поэтому очень важно, чтобы родители, понимая это, дали по возможности самим детям разобраться и вникнуть в волнующие их проблемы, связанные с окружающим их миром. Хотя процесс самовоспитания должен происходить под постоянным контролем родителей, наказания, оценки, нравоучения не только излишни, но и порой вредны. Нужно понимать, что подросток уже вышел из возраста мелочной опеки и старается уйти из-под родительского влияния.

Уже 13—14-летние подростки отрицательно воспринимают отношение к ним взрослых как к маленьким детям, хотя нередко ведут еще себя по-детски. Большинство ученых считает, что важнейшая психологическая особенность этого возраста — пассивное нравственное формирование личности.

Дети в период полового созревания, как правило, учатся в школе, они полностью еще зависимы от родителей, но чувствуют себя уже взрослеющими, им хочется самостоятельности. Здесь важно помочь ребенку осознать свою социальную роль в обществе. Сами подростки не всегда могут в достаточной мере управлять собственными действиями, но это не дает права взрос-

⁶ Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В. Педагогика. М., 1967.

лым не принимать ребенка всерьез. Нужно всегда помнить, что личность подростка как гражданина формируется в процессе решения возникающих перед ним задач. Чтобы подросток поднялся до уровня понимания принципов человеческой морали, нужно, чтобы родители и школа совместными усилиями сформировали их у него. В дальнейшем это определит линию нравственного поведения молодого человека в жизни, в том числе и его отношение к друзьям и семье. Это же явится залогом и будущих гармоничных семейно-брачных отношений. Воспитывая подростка, родители должны вести себя как старшие товарищи, быть с ним правдивым и уважать его, помогать в трудные минуты.

В начальный период полового созревания между девочками и мальчиками наступает некоторая отчужденность. Но уже в 5—6 классах возникает первая дружба между мальчиками и девочками. Эта дружба лишена сексуальных моментов, но именно она постепенно может переходить в первое чувство любви.

Для того чтобы родители могли контролировать отношения между взрослеющими детьми, положительно влиять на их дружбу, оберегая ее от всякой грязи, необходимо, прежде всего, проявлять уважение к отношениям своих детей, к их друзьям и подругам. Здесь необходимы доверие и чувство такта. Нужно признать, что лишь те родители, которые правильно оценивают отношения сына или дочери к своим друзьям, могут целенаправленно воздействовать на их дружбу, принимать необходимые меры, предупреждать опрометчивые поступки детей.

Если родители не уделяли половому воспитанию должного внимания, не вникали на правах добрых старших товарищей в дружбу их ребенка с представителем противоположного пола, то они не должны удивляться, что у их детей не возникает потребность поделиться с родителями проблемами, которые появляются вследствие этой дружбы.

Если в раннем детском возрасте родителям удавалось воспрепятствовать по какой-либо причине дружбе мальчика и девочки, то школьники, особенно в старших классах, преодолевают эти, в большинстве случаев педагогические, приемы родителей.

Ненавязчивое внимание и контроль за дружбой взрослеющих детей — важная задача родителей. Они должны отчетливо понимать, что если в дошкольном возрасте удалось выработать у ребенка отсутствие чувства стыда при усвоении им элементов полового просвещения, а у младшего школьника половое воспитание проводилось одновременно с нравственным, если к периоду полового созревания и мальчики и девочки хорошо представляют, что такое мужественность и женственность, то период возмужания подростков не будет представляться особо трудным в воспитательном отношении.

Говоря о взрослеющих детях и их дружбе с представителями противоположного пола, нужно понимать, что защищать эту дружбу нужно не просто от всяких проявлений сексуальности, а лишь от преждевременной половой близости. Все предыдущее нравственно-этическое воспитание в семье и школе должно уже в этом возрасте приучить детей к естественному восприятию душевной и телесной красоты человека.

Взрослые дети. Большинство юношей и девушек в старших классах уже дружат между собой. Избранник или избранница в этом возрасте воспринимаются как идеал ума и красоты.

Дружба в старшем школьном возрасте, как правило, уже окрашена в эротические тона. Юноши больше внимания начинают обращать на свою внешность, ведут себя более степенно, «по-мужски». Девушки все больше осознают воздействие на юношей собственной привлекательности.

В этом возрасте характерно для подростков подражание старшим. Девочки копируют то, что модно, юношей привлекают сила и ловкость, а нередко они принимают грубость, жестокость за силу. Родители, не оскорбляя объект подражания, должны суметь убедить ребенка, что избранному герою мешает та или иная привычка, черта характера, манера поведения.

Этот метод воспитания способствует активной выработке у подростков норм морали и нравственности.

И здесь приходится повторить, что чем лучше подготовлен подросток с точки зрения полового просвещения и воспитания, тем критичнее он будет относиться ко всему пошлому, циничному, тем нравственнее будет его представление об интимной стороне человеческой жизни.

Здесь мы считаем целесообразным остановить внимание читателя на некоторых специальных вопросах, имеющих познавательное значение.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЖЕНЩИНЫ

Половые органы женщины принято делить на наружные и внутренние. К наружным относятся лобок, большие и малые половые губы, клитор и девственная плева. К внутренним, располагающимся в полости малого таза, относятся влагалище, матка, маточные трубы и яичники.

Большие половые губы сверху постепенно переходят в лобок, а книзу соединяются и образуют так называемую заднюю спайку. Пространство между задней спайкой влагалища и отверстием прямой кишки называется промежностью. В толще больших половых губ находятся большие железы преддверья влагалища.

Малые половые губы образуют складки, которые охватывают клитор. Он находится в верхнем углу половой щели и состоит из двух пещеристых тел, покрытых кожей. При половом возбуждении клитор несколько увеличивается в размерах и напрягается. Ниже клитора открывается наружное отверстие мочеиспускательного канала.

Влагалище представляет собой мышечную эластичную трубку, выстланную внутри слизистой оболочкой. Длина его 9—10 сантиметров. Вход во влагалище частично закрыт тонкой перепонкой — девственной плевой. Целость ее обычно нарушается с началом половой жизни, окончательно же она разрушается при рождении ребенка.

У здоровых девушек и женщин во влагалище всегда имеются незначительные выделения молочного цвета, без запаха. В них при исследовании под микроскопом обнаруживается значительное количество микроорганизмов, похожих по форме на палочки. Они вырабатывают молочную кислоту, обеспечивая слабокислую реакцию. Это препятствует развитию многих болезнетворных микробов, которые могут извне попасть во влагалище.

Матка представляет собой полый мышечный орган грушевидной формы. Широкая верхняя часть ее называется телом, а узкая, вдающаяся во влагалище — шейкой. В шейке проходит узкий канал, нижний конец которого открывается во влагалище, а верхний в полость матки. Длина матки не превышает 6—9 сантиметров, вес — около 50 граммов. У большинства женщин тело матки обращено кверху и кпереди, шейка — книзу и кзади.

Канал шейки матки заполнен слизью, препятствующей проникновению инфекции в вышележащие отделы половых органов. Полость матки имеет форму треугольника и выстлана слизистой оболочкой, которая циклически изменяется под влиянием женских половых гормонов.

Матка является местом оплодотворенного яйца, в ней происходит развитие плода.

От дна матки отходят маточные или так называемые фаллопьевы трубы. Длина их 10—12 сантиметров, диаметр — около 1 миллиметра. Один конец трубы соединен с полостью матки, другой — расширен в виде воронки и подходит к яичнику, открываясь в брюшную полость. Этот конец трубы заканчивается бахромчатыми складками, одна из которых наиболее близко подходит к яичнику.

Таким образом, влагалище через канал шейки матки сообщается с полостью матки, а последняя через фаллопьевы трубы с брюшной полостью.

Стенки маточных труб внутри выстланы слизистой оболочкой, которая покрыта тонкими ресничками, обладающими способностью, к мерцательным движениям направленным в сторону матки.

Яичники, или женские половые железы, имеют форму небольшой сливы с неровной поверхностью. Длина яичников 4 сантиметра, ширина до 1,5 сантиметров, вес — 6—8 граммов. В яичнике имеется около 40000 так называемых фолликулов (пузырьков, в которых находятся яйцеклетки). За всю жизнь женщины созревает всего 400—450 фолликулов.

После созревания фолликула он разрывается и женская половая клетка, яйцеклетка, выходит из яичника. Этот процесс называется овуляцией и происходит приблизительно на 11—15 день менструального цикла (за

первый день принято считать первый день последней менструации).

Яйцеклетка, попадая из яичника в брюшную полость, а оттуда в маточную трубу, где обычно и происходит ее встреча и слияние с мужской половой клеткой, сперматозоидом, то есть происходит оплодотворение. Оплодотворенная яйцеклетка после прохождения по трубе внедряется в слизистую оболочку матки, где и происходит развитие плода. Яичники являются также и железами внутренней секреции (эндокринными железами), так как свой секрет — гормоны — они выделяют непосредственно в кровь. Гормоны яичников оказывают особое влияние на наружные и внутренние половые органы. Именно эти гормоны определяют появление вторичных половых признаков женщины — развитие молочных желез, рост волос на лобке и в подмышечных впадинах.

Яичники начинают функционировать у девочек с 6—8 лет. В эти годы количество выделяемых гормонов еще невелико, но они уже оказывают влияние на формирование женского организма. Под влиянием половых гормонов, выделяемых яичниками, развиваются к периоду полового развития наружные и внутренние половые органы. У здоровой девочки в 12—14 лет появляются первые месячные (менструация).

Уже было отмечено, что при созревании фолликула яйцеклетка выходит в брюшную полость. На месте лопнувшего фолликула в яичнике образуется так называемое желтое тело, которое играет важную роль как в правильном течении менструации, так и в нормальном развитии беременности.

Жизнедеятельность желтого тела зависит от состояния яйцеклетки. Если она оплодотворяется, то клетки желтого тела разрастаются, и, достигнув полного расцвета, продолжают функционировать в течение первой половины беременности. Затем оно отмирает, оставляя на своем месте рубец. Если же оплодотворения не произошло, то желтое тело функционирует 8—12 дней каждого менструального цикла и затем прекращает свою деятельность. Созревание фолликулов, овуляция и образование желтого тела у девушек и женщин чередуется регулярно, до наступления беременности.

Процессу развития фолликулов в яичнике тесно связаны с процессами развития слизистой оболочки матки. Начиная с момента полового созревания девочки и до времени угасания половой функции женщины (климакса) происходят последовательные изменения в яичниках и в слизистой оболочке матки, проявляющиеся ежемесячными кровотечениями — менструациями. Они у здоровых девушек и женщин наступают через 21—30 дней и продолжаются несколько дней. Они считаются нормальными, если наступают через равные промежутки времени, продолжаются одно и то же число дней и не сопровождаются обильным или слишком малым кровотоделением (в среднем за один менструальный цикл теряется около 100 миллилитров крови).

Функция яичников стимулируется гипофизом — эндокринной железой, расположенной в области основания мозга. Взаимодействие гипофиза, яичников и матки регулируется отделом головного мозга (межуточным мозгом), где имеются ядра, выделяющие особые вещества (нейрогормоны), стимулирующие функцию гипофиза. Поэтому причиной нарушения менструаций могут быть не только изменения в яичниках, но и в гипофизе, и в центральной нервной системе.

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ МУЖЧИНЫ

У мужчин различают наружные половые органы (половой член и мошонка) и внутренние (яички и их придатки, семенные канатики, семенные пузырьки и предстательная железа).

Половой член состоит из головки и тела, представленного тремя пещеристыми телами, в которых при возбуждении скапливается кровь. Это способствует увеличению его в размере и делает упругим. Яички, расположенные в мошонке, являются основными половыми железами мужчины. Они и их придатки как бы подвешены на семенных канатиках, в которых проходят семявыносящие протоки.

Яички выделяют мужской половой гормон, поступающий в кровь. Этот гормон играет важнейшую роль в

развитии всего организма мужчины; под его влиянием формируются мужские вторичные половые признаки (низкий голос, рост волос на лице, особенности костного скелета и др.). Кроме того в яичках мужчины вырабатываются семенные тельца — сперматозоиды.

Сперматозоид состоит из головки, хвостика и промежуточной части или тела. Хвостовая часть обеспечивает сперматозоиду активную подвижность. Скорость его продвижения достигает 2—3 миллиметра в минуту. В семенной жидкости содержится около 200—300 миллионов сперматозоидов, причем 70—80% у здорового мужчины имеют нормальное строение, обладают активным поступательным движением.

Важной половой железой мужчины является предстательная железа. Она состоит из двух долек и напоминает по форме и размерам небольшой каштан. Располагается она в задней части мочевого пузыря, к которому плотно приращена. В толще железы имеются протоки, выбрасывающие семя.

Вблизи предстательной железы располагаются семенные пузырьки, которые также вырабатывают секрет, смешиваясь с которым сперматозоиды образуют семенную жидкость или сперму.

Половое созревание мальчиков начинается примерно в 11—12 лет и, в основном, заканчивается к 17—18 годам. Первым признаком начавшегося полового созревания являются поллюции — непроизвольное выделение семени во время сна. У юношей в период полового созревания появляются типичные мужские признаки: широкие плечи, узкий таз, рост волос по мужскому типу, низкий голос, развиваются половые органы.

Нормальная половая функция мужчины происходит при гармоничном сочетании полового влечения и половой потенции, которые приводят к половому удовлетворению, возникающему в момент выделения спермы. При половом общении людей сперматозоиды поступают по семявыносящим протокам к семенным пузырькам и предстательной железе и, смешиваясь с их секретом, выбрасываются через мочеиспускательный канал в половые пути женщины.

Сексология — это наука об интимных отношениях между мужчиной и женщиной. Мир секса — это большой и сложный мир человеческих отношений, а не только интимная близость, как неправильно понимают некоторые. Он соткан из впечатлений детства, атмосферы родительского дома, психологических установок личности, основанных на воспитании, и, конечно, в значительной степени на ее биологической сути. Сексология — это наука о любви между мужчиной и женщиной. Что же такое гармоничная любовь или совместимость? Удачным определением этого высшего человеческого чувства является понимание любви, как суммы влечения души, ума и тела. Иными словами, душевная привязанность, глубокое уважение и желание интимной близости — это и есть гармоничная любовь. Иными словами, это многоплановая совместимость двух людей, эмоциональная, духовная, моральная и половая. Любовь — это стихийная сила, приходящая и уходящая. Полюбить можно несколько раз, а сохранить любовь можно только с совместимым. Психологи утверждают, что для совместимости достаточно не родство, а сходство, чтобы в главном люди понимали друг друга. Они считают, что лучше всего совмещаются люди, у которых близок духовный мир, но противоположные температуры.

В отличие от влюбленности, совместимость не стихийна. Она — плод нашей воли, сознания, поведения.

В чем же залог совместимости, достижения гармонии чувств?

Чтобы понять этот вопрос, нужно уяснить следующее. Супругами могут стать люди с разными темпераментами и, что особо важно, с разной степенью возбудимости, или, что более понятно, с разным временем, необходимым для достижения кульминации половых ощущений. Нужно вообще подчеркнуть, что у мужчин половое удовлетворение, как правило, достигается раньше, чем у женщины, и с меньшей затратой психической энергии.

Природой установлено, чтобы любая женщина могла получить удовлетворение с любым мужчиной, который стал ее мужем. Иными словами, рациональная и умная

природа так создала мужчин и женщин, что практически нет каких-то роковых дисгармоний, а есть лишь незнание несложных навыков половой культуры.

Нужно знать, что мужчины и женщины неодинаково относятся к половому компоненту любви. Подавляющее большинство молодых мужчин гиперсексуальны. У них повышена половая потребность. Повышено половое желание (сексуальное либидо). У девушек, наоборот, превалирует эротическое либидо — потребность не в физической близости, а в желании нравиться, ласкаться. Половая потребность у них находится в прямой зависимости не столько от возраста, сколько от интенсивности и опыта половой жизни. Обычно половая потребность у женщин появляется в 23—26 лет и возрастает к 30 годам. В это время у них возрастает тяга к новизне и уходу от шаблона. Мужчины в семье к этому времени стандартизируются в половом отношении. Нередко наблюдаются случаи, когда жена дает мужу ощутить эту тягу к разнообразию половых взаимоотношений. Он же не понимает, что ей нужно, а то и подозрительно относится к этому.

Наиболее важным различием половой природы у мужчин и женщин, как уже отмечалось, является порой значительная разница во времени протекания физиологических ощущений. Это нередко приводит к тому, что мужчина уже достиг финала любовной близости (оргазма), а женщина еще далека от него. Все это нередко приводит к тому, что у некоторых жен, особенно при частых домогательствах, со стороны мужа, одна только мысль о половой близости может вызвать отрицательные эмоции.

Характерен разговор с молодым мужем, который пожаловался мне, что жена, вероятно, его не любит, или, что еще больше волнует, любит другого. Вот уже 3 года спи муж и жена и все это время у них ежедневные нудные «дипломатические» переговоры, далеко не всегда заканчивающиеся в его пользу. Разговариваю с женой и выясняется, что для ее мужа безразлично день на дворе или ночь, не помеха для него, если кто-то из родителей дома. Он не интересуется, устала ли жена после работы, как она себя чувствует, есть ли у нее желание. «У него одно на уме», — сказала молодая женщина.

Хочу оговориться, что в данном примере отчетливо проявляется полное невежество в вопросе сексуальной культуры. Мужчины должны усвоить важную супружескую заповедь. Суть ее в том, что в половой любви мужчина всегда должен думать о женщине и делать все, чтобы вызвать у нее желание половой близости и довести ее до оргазма.

Залог достижения гармонии чувств заключается в умении обоих в интимной ситуации понимать друг друга. Есть ли какой-нибудь рецепт для этого?

Для этого необходимы максимальное внимание и желание идти навстречу друг другу. Для достижения гармонии чувств, для создания «сексуальной пары» ничто не может заменить ежедневного кропотливого труда — познания друг друга. Нужно не стесняться обоим быть излишне ласковым, нежным и откровенным. Значительно может ускорить появление половой гармонии в начале супружеской жизни прямой откровенный разговор: «Скажи мне, как тебе нравится, может, я делаю что-то не так. Мы же самые близкие люди. С кем тебе быть более откровенной, как не со мной...» или что-то в этом роде. При наличии взаимопонимания и должного такта такая беседа может дать значительно больше, чем различные приемы интимной близости. Хочу сразу подчеркнуть, что само знание большого количества приемов и поз, то есть знакомство с техникой секса, само по себе не решает проблему гармоничных супружеских отношений. Таким образом, залогом полноценных интимных отношений является откровенность, причем не вообще откровенность, а о тех условиях, при которых появляется половая зарядка или на первых порах хотя бы приятные ощущения у данной конкретной женщины.

Важно подчеркнуть, что в интимных отношениях нет мелочей. Здесь важно все: играет ли музыка и какая она, запах духов супруги, запах ее тела и чистых волос. Важное значение имеет слово. Это мощный раздражитель в интимной ситуации. Недаром отмечено, что женщина «любит ушами». Выбирать слова нужно уметь. Особенно это важно, когда оба делают первые шаги на пути познания друг друга.

Ученые считают, что причиной дисгармонии является убогость словаря для выражения мужчины своих интимных ощущений и желаний. Наиболее частые причины,

обуславливающие половую холодность женщины, являются: грубость в первую брачную ночь, проявляющуюся в насильственном обнажении застенчивой девушки, страх преждевременной беременности, робость, застенчивость, неуверенность в себе.

Вообще наступление половой разрядки у женщины более сложный процесс в отличие от мужчины. Он в большинстве случаев не только затягивается во времени и очень легко тормозится. Различные внешние помехи: скрип кровати, шум у соседей в квартире, звонок телефона могут нарушить наступление половой разрядки.

Особо важно указать, что не только грубость и бесцеремонность, недостаточная теплота, бережливость и внимание, но и недостаточная настойчивость, мужественность, неумение пробудить в женщине желание также может рывком остановить взлет женского влечения, затормозить его.

Нам известен такой случай. Девушка вышла замуж за любимого человека. Перед первой интимной близостью муж, выпив лишнее, начал хвастаться и в деталях рассказывать о своих любовных похождениях. Это вызвало к нему такое отвращение, что несмотря на высокую половую возможность мужа она ни разу за 2 года совместной жизни не получила физического удовлетворения. Став женой другого, значительно менее potentного мужчины, она испытывала оргазм при каждом половом контакте.

Сегодня важное значение в сексологии придают технике любви.

Любовь — это понятие сугубо индивидуальное, естественно, и техника любви тоже индивидуальна. На эту тему разными авторами написано много серьезных исследований. Все они единодушны в том, что в конечном счете техника любви не сложнее, чем, скажем, вождение автомобиля. Однако, как понятно каждому, если мы знаем, для чего служит руль, сцепление и коробка скоростей, то это еще далеко не значит, что мы уже можем искусно управлять машиной.

Если даже самым подробным образом изучить так называемые зоны повышенной чувствительности и изощренные методы их стимулирования, то это само по себе еще не обеспечивает полового удовлетворения женщины. Это связано с тем, что все то, что относится к технике

любви, как впрочем и сама любовь,— это творчество. Оно недостойно эгоистичным, черствым, нравственно опустошенным людям. Им не помогут самые научные рекомендации в вопросах секса. Культура чувств, эмоциональная культура целиком и полностью зависят от каждого.

Важно понимать, что более важно не что делается в постели, а как делается. Это «как» должно вобрать в себя нежность и изощренную интимную ласку, то есть психо-эротическое возбуждение как до, во время, так и после завершения интимной близости. И это важно знать. У многих женщин появляется горькое чувство обиды, когода ее оставляют в покое, после близости, так как огонь еще будоражит ее тело. У мужчин же спад наступает сразу после семяизвержения.

Эрогенным зонам отводится важная роль в достижении гармонии половых отношений. Очень важно знать мужчинам, что для обеспечения половой разрядки женщины особое значение имеет не столько время половой близости, сколько адекватность, то есть соответствующие воздействия на зоны повышенной чувствительности, расположенные на различных участках тела.

Необходимо учитывать, однако, что у многих женщин ласки специфических эрогенных зон, которыми часто являются половые органы, вызывают неприятные и даже болезненные ощущения. Поэтому нельзя во всех случаях слепо действовать стандартным предписаниям.

Одним из важных элементов половой культуры мужчины является умение смягчить негативные моменты, связанные с интимными отношениями женщины.

Вдуматься только: ежемесячно по несколько дней женщина носит в себе по сути кровоточащую рану, снижающую ее выносливость, повышающую нервозность и утомляемость; боль при первом половом контакте, постоянная боязнь забеременеть не вовремя; тяготы длительной беременности, легендарная родовая боль — все это не может не сказаться на подсознательном отношении женщин к интимной близости.

Мужчина же при этом всегда испытывает только удовлетворение.

Знание разных приемов физической любви — это тоже элемент сексуальной культуры. Разнообразие приемов препятствует однообразию интимного ритуала,

притупляющему остроту и свежесть чувств, они важны при беременности, для мужчин, ослабленных тяжелым заболеванием, для лиц с разным темпераментом, разной половой конституцией. Крайне важно для сексуальной грамотности разобраться в понятии половая конституция и ее биологической сути. Строго говоря, половая конституция — это совокупность устойчивых биологических свойств, складывающихся под влиянием наследственных факторов и условий развития в период полового созревания. Следовательно, это то, что дано природой и условиями развития. Половая конституция лимитирует степеней индивидуальных потребностей, создавая уровень половой активности и, что очень важно, характеризует индивидуальную сопротивляемость в отношении многих болезнетворных факторов, таких как простатит, алкоголизм, курение и другие; эти факторы отрицательно сказываются прежде всего на лицах со слабой половой конституцией. Лицо же со средней и тем более с высокой половой конституцией окажется устойчивым к указанным причинам.

Определение половой конституции не представляет для врача сексопатолога сложности и является необходимостью для выработки полового режима каждой супружеской паре.

В сфере половой активности мужчины, то, что для одного представляет рекорд его половых возможностей, у другого такого же возраста вызывает чувство неудовлетворенности. Другими словами, если у одного мужчины ежедневный половой акт является пределом возможности, то у другого это количество не снижает полового напряжения. Поэтому, и это крайне важно для сексологической грамотности, без изучения половой конституции в каждом конкретном случае нельзя ответить на вопрос, имеется ли у данного человека болезненное состояние или он здоров, но у него слаба половая конституция.

Разобравшись с этим вопросом, становится понятным, что у женщин со средней и слабой половой конституцией половое желание наступает только при психологическом влечении к мужчине. У небольшого числа женщин, обладающих сильной половой конституцией (их не более 10—13%), половая потребность превалирует над психологическими моментами. Сексуальность у та-

ких женщин напоминает мужскую сексуальность. В противоположность этому, у мужчин со слабой половой конституцией психологические моменты могут быть главными, определяющими их половое чувство, то есть в чем-то похоже на половое чувство женщин.

Следует вообще подчеркнуть, что чем интеллектуальней человек, тем большую роль в его половом влечении занимают психологические вопросы.

Подводя итоги данному вопросу, нужно подчеркнуть, что женское половое чувство более хрупко и ранимо. Его трудно порой вызвать, но очень легко затормозить. Мужское же стойко, энергично, но оно более грубо, неразборчиво. Его легко пробудить, а затормозить бывает трудно.

Нужно отчетливо понимать, что заблуждаются те мужчины, которые считают, что женщина, которой природой отведена пассивная роль в интимных отношениях, всегда с одинаковой готовностью может ответить на желания мужа. Большинству женщин необходима особая психологическая настроенность, без которой интимная близость воспринимается ею как механическое, безразличное, а порой даже неприятное действие. Нужно помнить, что женщина более требовательна к ритуалу интимной близости: к жесту, прикосновению и даже слову. Отсутствие внимания со стороны мужа, упреки, ссоры откладываются в сознании, тормозят у женщины половое желание. Уместно подчеркнуть, что у женщин отмечается особая зависимость «дня и ночи». Как муж относится к жене днем, такова ее ответная реакция ночью.

Одна наша пациентка заявила: «Муж днем никогда не подойдет ко мне, не обнимет, не похвалит, ласкового слова не скажет. Откуда же возьмется желание?». Другая рассказывала, что когда муж шепчет ей нежные слова, у нее все бывает хорошо, а если «это» проходит в молчании, то удовлетворения не наступает.

Многие неправильно считают, что мужчина должен уметь совершить половой акт в любых условиях, что ему не нужна особая предварительная подготовка. Опрометчивое заблуждение. Здесь все также находится в прямой зависимости от половой конституции. Есть определенная категория мужчин, которая не испытывает затруднений в этом вопросе в любой ситуации, но

подавляющее большинство мужчин, особенно среднего и пожилого возраста, а также лица слабой и средней половой конституции, нуждаются в подготовке к половой близости. Она проявляется в хорошем настроении, создаваемой ласковой дружелюбной женой, ее опрятной одеждой и привлекательной прической, запахом духов, вкусным обедом и другими «мелочами», из которых состоит вся жизнь.

Некоторые жены этого не учитывают, они быстро теряют фигуру, превращают свою голову в некий агрегат, из которого торчат весь день бигуди, как пружины из старого дивана.

Мудрая заповедь француженок гласит, что лучше иметь две лишние морщинки на лице, чем одну на чулке. Нужно уяснить, что одного хорошего настроения для качественного полового акта многим мужчинам бывает недостаточно. Они, как и большинство женщин, нуждаются в психо-эротической подготовке, то есть во взаимных интимных ласках. Здесь уместно отметить, что для наличия гармонии интимных отношений между мужем и женой не должно быть чувства стыдливости, ложной скромности. Любые средства и способы хороши для достижения важного условия нормальной супружеской жизни — половой разрядки женщины. Поэтому все, что предпринимается для этого мужчиной, оправдано и не противоречит природе. Нужно, однако, знать о существовании диапазона преемственности, который определяется гигиеническими нормами, характером воспитания и другими моментами. Сексуальная грамотность, половая культура мужчины состоит в том, чтобы неспешной прелюдией близости, изощренными любовными ласками разбудить желание у женщины, подвести ее к тем минутам взлета эмоций, которые предстоит пережить обоим. Совершенно оправданы в сегодняшнем понимании морали надписи в спальнях древних римлян: «Здесь все дозволено».

В этом отношении очень удачно древнее изречение: «Для любящих допустимо все, нелюбящим не поможет ничего». Конечно от мужчины всегда требуется особая деликатность, особенно в подготовительном периоде, умение создать такую тональность, которая поможет женщине преодолеть скованность.

Первая брачная ночь. Кто ее больше боится?

Наконец вы одни, два самых близких человека. Сейчас совершится таинство любви. Уже было соединение разума и души, сейчас произойдет соединение тел. Останемся только на нескольких моментах, связанных с этим событием..

Девственная плева. Ее наличие еще не доказательство целомудрия, а ее отсутствие не всегда показатель добрачного опыта. Жизнь убеждает, что не так уж редко преданной и ласковой женой, в то время как девушка может оступиться вскоре после замужества.

Половой член. Главный ли он орган мужчины? Ученые сексологи отвечают на этот вопрос отрицательно. Они считают, что он лишь одно из средств возбуждения женщины. Он скорее стимулятор полового сознания, детородный орган, но совершенно не обязательно считать его инструментом, дающим половое наследие. Это больше предмет хвастовства мужчин, но и он нуждается в помощи для раздражения основного чувственного органа женщины — клитора.

Многие современные сексологи не без основания считают, что крепкие ласковые мужские руки, создавшие космические корабли и сонаты Бетховена, именно они более совершенный и физиологичный метод возбуждения.

Еще раз хочу подчеркнуть, что любящие мужчина и женщина имеют все необходимое для достижения гармоничных сексуальных отношений, но эта гармония приходит не всегда и не сразу. Важно знать, что бытующие в народе легенды о феноменальных мужских возможностях, как и о необъятных женских потребностях относят чаще к области патологии. Сила физических ощущений, как уже подчеркивалось, во многом зависит от душевной близости людей, а не от анатомических особенностей половых органов. Чем больше симпатия, душевная совместимость, тем ярче радость тела — физической любви, насыщающей семейную жизнь счастьем, связывает людей новыми нитями, помогает здоровью, усиливает радость бытия.

Сегодня считается общепризнанным, что половое долголетие показано для здоровья нервов, оно отодвигает старость, отодвигает болезни, сохраняет бодрость, нервную и физическую энергию.

Хотя мы достаточно подробно осветили некоторые вопросы сексологии, необходимые для воспитательного процесса старшеклассников, но их дружба хотя и приобретает эротическую окраску, в большинстве случаев не приводит к половой близости. Этому, прежде всего, способствует правильное воспитание моральных норм поведения.

Это чаще всего проявление первого увлечения, нередко переходящего в первую любовь. Первая любовь всегда возвышенна, влюбленные видят друг в друге все доброе и прекрасное. И хотя большинство родителей с этим согласны, но очень часто они неправильно относятся к первому чувству своей юной дочери или сына. Нередко на этой почве возникают конфликтные ситуации.

Именно теперь от родителей зависит, смогу ли они не навязчиво, как бы со стороны, пользуясь доверием, наблюдать и регулировать отношения взрослеющих детей. Их не должна пугать юношеская дружба. И даже при отрицательном отношении родителей к дружбе их сына или дочери не следует прибегать к грубому запрету. Если воспитание шло с раннего детства правильно и достигнуто обоюдное доверие, то полностью исключаются такие предупреждения, как: «Берегись, если что-нибудь случится».

Когда к молодым людям приходит первая любовь, вряд ли уместны угрозы, запугивания и запреты. Иначе они замыкаются в себе, скрывают дружбу. И это вместо того, чтобы поделиться с родителями, попросить у них совета.

Более верны в этих случаях участливое родительское отношение, доверительные беседы, веские и убедительные аргументы. Доверие в подобной ситуации между родителями и детьми исключает назойливые поучения. И наоборот, бестактные и оскорбительные вопросы и замечания, мелочная опека, попытки получить доступ к переписке взрослых детей с другом или подругой разрушают доверительные отношения и приводят к тому, что юноша или девушка перестают делиться своими переживаниями и впечатлениями.

Несомненно, всех без исключения родителей смущает возможность дурных последствий ранней дружбы и любви подростков: вдруг сын рано женится или дочь — вый-

дет замуж, забросит учебу, да мало ли что еще может случиться...

Но давайте понаблюдаем как бы со стороны за влюбленными старшеклассниками. Они вместе готовятся к урокам, вместе выполняют комсомольские поручения, ходят в кино, на каток, подолгу стоят у подъездов, говорят обо всем: о прочитанной книге, что их радует в людях и т. д. Они доверяют друг другу свои мысли и чаяния — открывают друг друга. Это духовное общение, окрашенное влюбленностью, наполняет юношу и девушку счастьем, радостью, окрыляет их, вызывает желание быть лучше, чище, целеустремленной.

Мудрость родителей в том и состоит, чтобы видеть в первой любви своих детей тяготение друг к другу, контролировать и направлять ее и тем самым иметь возможность наблюдать за развитием отношений, давать советы, высказывать свои убеждения и взгляды на правах старших друзей.

Когда нужно начинать разговоры о другой стороне любви — физической? Уже говорилось, что половое просвещение, начатое в дошкольном возрасте, следует усложнять и расширять. Как часто еще можно слышать: «Вот уж об этом-то вообще ни к чему говорить со школьниками. Придет время — сами все узнают». К сожалению, так еще рассуждают некоторые родители и воспитатели.

Значительная часть родителей еще и сейчас ошибочно считает, что о биологической стороне любви говорить неприлично и стыдно. Они за то, чтобы их сыновья и дочери были как можно дольше в неведении о вопросах физической любви.

Жизнь убеждает, что тем, кто думает, что неосведомленность их детей в вопросах полового компонента любви сможет затормозить интерес к вопросам пола, приходится порой горько сожалеть. Здесь уместно вспомнить В. Г. Белинского, который указывал: «У нас обыкновенно думают, что девственная чистота состоит в младенческом неведении. Ложная мысль! Если добродетель есть неведение, то все животные предобродетельные особы. Добродетель девушки не в том, что она младенчески не знала, а в том, что она младенчески знала и в знании осталась чистой и девственной». Опасаться нужно, чтобы случайные люди с примитивными

пошлыми взглядами на любовь не стали наставниками молодежи. Совсем плохо, когда сами родители в силу своего невежества проповедуют старшим детям взгляды, подобные таким: «Все они на один манер». — У всех только одно на уме...» — А любовь лишь слова.

Такая позиция взрослых — обнажить перед детьми, мечтающими о большой, красивой любви, только ее физическую сторону, придав любви пошлую окраску, нравственно разрушает юную душу, разочаровывает в том огромном жизнеутверждающем чувстве, которое еще не было изведено.

Совершенно очевидно, что запретить любовь нельзя. Иначе она затается в темных углах, запрядется от взоров старших, а это нередко и приводит к печальному финалу, страшась которого ее запрещали.

Однако родительская тревога о том, как бы раннее увлечение не помешало учебе, имеет и серьезные основания. Общеизвестно, что хороший семьянин воспитывается с детских лет, и здесь, естественно, ведущее место принадлежит семье, в которой растет мальчик или девочка. Именно в семье сыновья и дочери получают пример семейных взаимоотношений, первые представления о семейных обязанностях. Не случайно те, кого с детства окружала атмосфера любви, взаимного уважения, дружбы и заботы друг о друге, вырастая, становятся хорошими отцами и матерями. Однако в 16 - 17 лет только подготовка такого характера к семейной жизни уже недостаточна.

В период, когда сама природа молодого организма торопит изведать новое волнующее чувство любви, особенно легко ошибиться: принять за любовь просто потребность в ней, принять внешне привлекательного юношу или красивую девушку за идеал любимого человека, созданного в своих мечтах. Молодые люди еще не уяснили жизненную истину, что единственных не находят — ими становятся. Родство душ — необходимое условие большого чувства, а чтобы в нем убедиться, нужно время.

Важный вопрос, когда начинать и как говорить на такие темы с сыном или дочерью? Когда, чтобы не опоздать, но и не поспешить? В какой форме говорить? Ответы на эти многочисленные вопросы надо искать матери и отцу в опыте своих наблюдений за детьми, за их

физическим развитием, степенью интереса к вопросам пола.

Некоторые родители считают, что жизнь научит. Мы сегодня против такого понимания вопроса.

Подростки, не получившие должного воспитания, с недостаточными устойчивыми взглядами на характер поведения, начинают половую жизнь преждевременно. Уже отмечалось, что они часто путают понятия любви и половое чувство. Движимые половым инстинктом, они нередко принимают сексуальное влечение за пылкую любовь.

Постепенно у взрослеющих детей усиливается желание к удовлетворению полового инстинкта. Было бы ошибкой закрывать глаза на тот факт, что определенный процент старшеклассников живет половой жизнью. Здесь играет роль и уровень воспитания, и влияние на развитие личности окружающей среды, и другие факторы.

Известие о половой жизни сына или даже дочери не должно восприниматься как что-то ужасное, хотя и не может не волновать родителей. Нужно трезво оценить случившееся, выработать линию поведения, понять мотивы сближения. Свыше половины молодых людей отмечают, что решающей причиной половой близости было чувство любви (82 процента девушек и 60 процентов юношей). Анализируя мотивы, приводящие к раннему началу половой жизни, мы увидели различия в позиции и поведении юношей и девушек. Девушки позже испытывают потребность к половой близости, хотя их биологическое половое созревание наступает на несколько лет раньше, чем у юношей. Они в течение длительного времени могут довольствоваться обычными проявлениями симпатии и ласки. Их больше прельщает не половая близость, а ласки, предшествующие ей.

Юноши же, хотя в биологическом плане созревают несколько позже, но раньше проявляют готовность и испытывают потребность к свершению половых контактов. Поэтому родители далеко не всегда могут успешно препятствовать половым контактам молодых людей до брака. Что-то ими было упущено. Ведь одна из важнейших задач полового воспитания — всемерно отодвинуть момент первой половой близости, которая должна быть оза-рена большой взаимной любовью.

Родители, как самые близкие люди, не вправе оставлять без участия и совета детей, начавших внебрачные половые связи. Этот совет и участие сейчас может быть важнее, чем прежде. Особенно нуждается в поддержке родителей девушка, испытавшая разочарование в своем избраннике, лишь разыгрывающем любовь.

Дети любого возраста с вопросами о дружбе и любви обращаются чаще к матери, если, конечно, она своим отношением смогла расположить к себе ребенка. Очень важно, чтобы в непринужденной обстановке родители познакомились с избранником или избранницей своих детей.

Огромное воспитательное влияние на взрослых детей оказывает моральная обстановка в семье. Недопустимо, когда взрослеющие дети растут в обстановке частых ссор родителей, слышат пошлые анекдоты, двусмысленные шутки, если в вопросах интимных отношений преобладает цинизм и непристойность. Совершенно другими формируются представления о любви в семье, где царит дух взаимного согласия, где примером являются искренняя любовь и взаимное уважение, предупредительность и умение сопереживать. Пример семьи — самый лучший воспитательный фактор, стимулирующий порывы и чувства взрослеющих детей к своему другу или подруге. На формирование правильного отношения к представителям противоположного пола немалое влияние оказывает кино, телевидение, театр и особенно книги.

Одна из важнейших, если не самая важная, задач полового воспитания — подготовка детей к семье и браку. Ее осуществление по сути — итог длительного многолетнего процесса, приводящего к всестороннему развитию личности.

Необходимо весь процесс полового воспитания направлять на формирование людей, могущих стать хорошими мужьями и женами. Совершенно справедливо считается, что подготовка юношей и девушек к браку заслуживает не менее пристального внимания, чем профессиональная подготовка. Любые упущения и просчеты в половом воспитании так или иначе могут сказаться на семейных отношениях взрослых детей. Уже подростки должны четко понимать, что семейные узы — это и радости, и горести, которые поровну делят муж и жена, что гармоничная семейная жизнь — это не только уме-

ние любить и быть любимым, но и умение вести домашнее хозяйство, знать цену деньгам, а для этого важно приучить ребенка собственным желаниям и потребностям соизмерять с возможностями семейного бюджета, иначе человек начинает жить не по средствам, что принесет ущерб семье.

Гармоничная семья — это и разделение домашнего труда между мужем и женой, так как современная женщина работает наравне с мужчиной. Неплохо, если будущие мужья будут уметь готовить, убирать, стирать, содержать в порядке одежду.

Не нужно забывать, что причиной распада многих семей стало неумение молодых людей подойти друг к другу в интимных отношениях. Ненавязчивая, тактичная помощь юноше и девушке в приобретении нужных знаний и опыта, дружеский контроль за взаимоотношениями взрослых детей со своими избранниками — это и есть реальная помощь родителей в формировании прочных и счастливых семей своих детей.

Половое воспитание заканчивается подготовкой детей к семейной жизни, и поэтому оно не может обходить таких важных вопросов, как вопрос о планировании семьи. Родители, основываясь на большом жизненном опыте, должны подсказать, когда молодым лучше обзавестись детьми. Разумное планирование семьи дает возможность сочетать личные и общественные интересы. Если родители весь процесс полового воспитания осуществляли правильно, то эти вопросы со взрослыми детьми решаются несложно. Если же родители допустили в воспитании подростка те или иные промахи, то они должны попытаться их исправить и расположить подростка к доверию.

Жизненный опыт свидетельствует, что чрезмерная любовь родителей приводит нередко их детей к ощущению своей «сверхценности». В последующей жизни такие дети не столько любят, сколько покровительствуют любви других. Их браки часто непрочны. В поисках любви и защиты при первых же семейных сложностях они часто возвращаются к родителям. С другой стороны, холодность родителей, отсутствие ласки приводят к тому, что, став взрослыми, юноши и девушки оказываются неспособными к чувству любви.

Таким образом, даже после наступления половой

зрелости воспитание и половое просвещение продолжают. Совет и помощь родителей и в этом возрасте очень нужны.

Отношения «отцов и детей» не становится проблемой там, где сложились доверительные отношения между детьми и родителями. А доверие это возможно только в том случае, если дети на протяжении многих лет в лице своих родителей видели добрых и умных друзей.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ В СЕМЬЕ — ЗАЛОГ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ

Половое воспитание, наряду с нравственным и эстетическим, должно способствовать подлинно всестороннему развитию личности ребенка. Оно не должно ограничиваться только вопросами половых (сексуальных) взаимоотношений. Речь идет прежде всего о выработке у детей правильного восприятия норм и правил общежития.

К сожалению, у некоторых даже грамотных родителей еще существует взгляд на вопросы, связанные с сексологией, как на что-то постыдное, низменное, о чем неприлично говорить, а тем более объяснять детям. Родители должны отбросить эти предрассудки, уяснить, что это проявление ханжества и невольное следование идеалистической философии церковников, которые рассматривают человека, как бы состоящего из двух начал: духа — возвышенного, божественного и тела — грешного, низменного, грязного. В человеке нет постыдных частей тела. И половые органы так же естественны, как органы дыхания, кровообращения, пищеварения. Для правильного полового воспитания необходимо отказаться от ложного чувства стыдливости, когда речь идет о проблемах пола.

Половое воспитание будет успешным лишь тогда, когда поведение самих родителей отвечает тем требованиям, которые они предъявляют своим детям.

Часто помехой в сексуальном воспитании является беспомощность некоторых родителей в вопросах пола, непонимание ими важности этого дела. Отсюда робость и застенчивость в освещении щекотливых вопросов детям.

Жизнь убеждает в том, что если родители правильно решили свои половые проблемы, то они тем самым создали необходимые предпосылки для правильного полового воспитания своих детей, собственным примером облегчая взрослым детям создание гармоничной семейной жизни.

Огромное значение имеет единство взглядов родителей на воспитание детей. При отсутствии согласованных действий и указаний родителей, когда, например, мать освобождает ребенка от выполнения отцовского задания, а отец в присутствии ребенка критикует характер воспитания матери, ребенок теряется, не знает, кого же ему слушаться. В таких случаях нарушается вся система воспитания в семье.

Любовь к детям должна сочетаться с доверием и уважением к ним. Добиваться послушания у ребенка нужно не обильными ласками и подарками, а требовательностью и постоянным контролем за выполнением поручений. Это воспитывает у ребенка чувство долга и ответственности.

Если в семье сложились отношения взаимного уважения, доверия и дружбы между детьми и родителями, то и в дальнейшем, став юношами и девушками, они будут советоваться с родителями по различным вопросам, включая самые интимные из них.

В нравственном воспитании совершенно неприемлем директивный приказной стиль. Подросток не должен видеть в родителях людей, подавляющих его волю и порывы. Он сразу поймет, если говорят одно, а делают другое. Пусть знает, что у людей могут быть и недостатки, но единственный путь настоящего человека — само совершенствование.

Не менее пагубна в воспитании подростка родительская вседозволенность или стремление оградить своих детей от столкновений с жизненными ситуациями. И так, подростку требуется уважение к его личности, к его трудностям, серьезные, доверительные отношения, мотивированное убеждение, но не принуждение, насилие или, наоборот, стремление уберечь от конфликтных ситуаций. Только такое поведение родителей поможет подростку выработать чувство личной и гражданской ответственности за свои поступки.

Родители всегда должны быть готовы к обсуждению с детьми вопросов пола, обеспечивая в разговоре атмосферу доверия и понимания. Лучше, если эти интимные беседы состоится у отца с сыном, у матери с дочерью. Причем следует всегда оставлять за подростком внешнюю инициативу, в то же время тактично руководя диалогом. Интересующие детей личные вопросы следует вводить в русло обсуждения широких проблем человеческих взаимоотношений, иллюстрировать их примерами из жизни.

Нередко родители не могут уяснить причины постепенного отчуждения ребенка. Ответ здесь однозначный — в свое время взрослые не смогли правильно оценить перемены в отношениях со своими детьми. Поэтому нужно постараться изменить методы воспитания. Когда взрослые не уделяют должного внимания проблемам, волнующим молодых людей, пытаются давить своим авторитетом, сковывая самостоятельность, проявляют нетерпимость, излишне опекают подростков, регламентируют все их действия, между родителями и детьми возникают глубокие противоречия.

Особые трудности возникают при половом воспитании детей, у которых физическое и, следовательно, половое развитие значительно отстает от сверстников либо резко ускорено, что связано с общей акселерацией.

Иногда мальчикам кажется, что их половые органы недоразвиты. Отсюда возникает чувство неполноценности. С помощью искусственно вызываемого возбуждения они пытаются добиться эрекции (возбуждения) и эякуляции (семяизвержения), а это нередко приводит к часто повторяющейся мастурбации (онанизму), истощающей здоровье.

Инфантильная девочка может искать еще более рискованных подтверждений своей полноценности. Немалые сложности могут быть связаны с ранним половым развитием, приводящим при отсутствии должного воспитания к раннему пробуждению полового чувства, что нередко приводит к преждевременному началу половой жизни.

Наиболее часто половое воспитание ведется односторонне: либо делается акцент на анатомио-физиологические вопросы и полностью упускаются этико-психологические аспекты, либо, наоборот, акцентируется внима-

ние на вопросах нравственности и этики половых отношений, но совершенно игнорируются вопросы полового просвещения. В первом случае может возникнуть повышенный интерес к вопросам пола, во втором, наоборот, — инертность к эротическому отношению со стороны представителя противоположного пола.

Половому воспитанию абсолютно чужды проповедь аскетизма, замалчивание проблем пола. Нужно всегда помнить, что все мы воспитываем не просто подростка, не просто школьника, а мальчика или девочку, которые должны стать в свое время мужем и женой.

Крайне вредное влияние на половое воспитание оказывает аморальное поведение родителей. Пьяница и дебошир отец больше приносит вреда, чем отец, ушедший из семьи. Подростки-девочки вырастают с искаженным представлением об истинной мужественности. Воспитанные в таких условиях, они долго не способны без ненависти и страха устанавливать интимные отношения с представителями мужского пола. Подростки-мальчики, воспитанные в подобных условиях, часто за мужественность принимают грубость и пристрастие к спиртному. И в том и в другом случае не может быть и речи о создании счастливой семьи. Аналогичное влияние на психику молодежи оказывает и аморальное поведение матери.

Появление в семье отчима или мачехи вызывает дополнительное психическое напряжение у детей-подростков. Если с ними не установлен нужный контакт, а это не всегда просто, тогда, как правило, происходит сопротивление любым воспитательным мерам, включая и половое воспитание.

Правильное половое воспитание должно привить подросткам отрицательное отношение к циничным надписям и рисункам, непристойным шуткам и пошлым анекдотам, развязному поведению в обществе и на улице. И тут пример родителей, их высоконравственное поведение помогают ребенку избежать грязи и пошлости в вопросах пола.

ВРЕД И ПОСЛЕДСТВИЯ РАННЕГО НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Как уже известно, половая зрелость человека наступает гораздо раньше его социальной, гражданской зрелости — времени, когда молодые люди должны создавать свою семью. Поэтому в жизни современного культурного человека, как правило, существует разрыв во времени от появления полового влечения до его удовлетворения, то есть до начала брачных отношений. Иначе говоря, каждый человек до вступления в брак проходит период полового воздержания различной продолжительности. Ученые, изучающие эту проблему, единодушны во мнении, что от момента полового влечения до полной половой зрелости, то есть до 22—25 лет, половое воздержание не только не вредно, но и полезно, так в это время происходит активное накопление жизненных сил в организме, приобретаются знания и профессия.

Увлеченный занятиями, спортом и общественной работой молодой человек спокойно переключает половую энергию в другие сферы деятельности. Воздержание легче переносится людьми, не употребляющими алкоголь, так как именно он угнетает тормозные центры нервной системы, снижая критику собственного поведения.

При преждевременном начале половой жизни, причиной чего часто является не столько потребность, сколько любопытство и влияние окружающей среды, наносится серьезный вред умственному и физическому развитию подростка. Важно знать, что преждевременные половые связи не только пагубно отражаются на здоровье подростка, но и отрицательно влияют на дальнейшее развитие всего растущего организма. Они ведут к физическому истощению и, прежде всего, к истощению половых желез, что может в зрелом возрасте привести к половой слабости и раннему старению.

В клинику Красноярского медицинского института обратилась больная Т. с тяжелым венерическим заболеванием. Ей 17 лет. Она сообщила врачу, что ведет половую жизнь с 13 лет. Ее фигура остановилась в развитии. Выглядела она, как 13-летняя девочка. Лицо уставшее, бледное, потускневший невыразительный взгляд.

Ранняя половая жизнь не только расшатывает здоровье, но и опустошает душу. Для девушек сексуальная связь обычно кончается беременностью, первым абортом, который нередко приводит к бесплодию, омрачающему дальнейшую жизнь.

Печально и то, что при случайных половых связях человек теряет способность по-настоящему любить. Молодые люди, поддавшиеся половому инстинкту, пользуются по сути суррогатом любви. Половое общение остается в их сознании какой-то низменной, но неизбежной формой связи. Половая близость без истинной любви опустошает молодых людей, лишает их больших человеческих радостей. Понимая любовь только как влечение тела, они в дальнейшем не способны к большому, настоящему чувству, и этим лишают себя семейного счастья, оправдывают свою моральную распушенность тем, что природа якобы требует этого, что половое воздержание будто бы вредит здоровью. Однако имеются убедительные доказательства, что никаких расстройств и тем более заболеваний половое воздержание до вступления в брак не вызывает.

Молодые люди, сводящие любовь только к половым эксцессам, духовно обедняют себя и приносят нравственный вред обществу, порождая мораль разврата.

На этой почве возникла и широко распространена за рубежом теория свободной любви. Она провозглашает, что стыд, скромность, нравственность — все это устаревшие понятия, ограничивающие свободу личности. Эти взгляды далеко не всегда встречают должную отповедь нашей контрпропаганды, поэтому еще встречаются истории, подобные той, которую поведала «Комсомольская правда» за 18 мая 1986 года в статье «Любовь без любви».

Не буду пересказывать все содержание этой истории — исповеди Лены. Она и ее подруга, ученицы 8—10 классов, живут уже половой жизнью. «Кирилл посмотрел на нее сверху вниз, снисходительно улыбулся: пошли». После Кирилла был Саша, потом Сергей, потом Андрей, а дальше вперемежку: Кирилл, опять Сергей, Саша, Андрей в зависимости от того, у кого свободная квартира и у кого как со временем. И это в обычной школе, обычные дети, благополучные семьи?!

Раз есть такие компании, значит, мы, взрослые, говорим не те слова, значит, истины про девичью честь и женскую гордость для них — пустой звук. Нельзя делать вид, что ничего не произошло, нельзя закрывать глаза на такие факты, за которые в ответе и семья и школа, и комсомольская организация, не сумевшая сделать эти истины убеждением молодежи.

После «свободной» любви молодежь вступает в брак, обзаводится семьей, детьми. Бурную молодость в таких случаях сменяет «ровное семейное счастье». Но счастливы ли это. Это лишь видимость покоя и счастья. Нервная система таких Лен и Кириллов не только потрясена, но и разрушена, а отсюда тяга к алкоголю, наркотикам, половым эксцессам и извращениям.

С точки зрения нашей морали только любовь дает право на половую жизнь. Пора глубоко задуматься над тем, что семья и школа должны выработать у молодежи нравственное сопротивление половой распущенности, серьезное отношение к семейным обязанностям, отцовскому и материнскому долгу. И, конечно, разговор на эту тему требует также бережных слов в зависимости от возраста, темперамента, индивидуальных психических и физических особенностей сына или дочери.

Говоря о целесообразности полового воздержания до брака, мы отнюдь не за то, чтобы человек всю жизнь заглушал нравственные порывы, которые будут озарены глубоким чувством. Природа, подарила человеку большое счастье — уметь любить и быть любимым. Она наделила его мощным инстинктом влечения к противоположному полу. Как говорил А. С. Макренко, этот инстинкт, «оставленный в первоначальном «диком» состоянии или усиленный «диким» воспитанием, может сделаться только антиобщественным явлением. Но связанный и облагороженный социальным опытом, опытом дисциплины и торможения, он становится одним из оснований самой высокой эстетики и самого красивого человеческого счастья».

Культурный человек должен уметь, когда это нужно, подавлять инстинкт, управлять им. Подлинная мужественность заключается в умении оберегать свою избранницу, быть внимательным к ней и деликатным в обращении.

Чем богаче духовный мир молодого человека, чем

шире его интересы, тем легче ему управлять своим влечением. Дело не только в том, что моральные и этические нормы должны удерживать его от случайных связей, — у него попросту не должно возникать нездорового влечения, порождаемого духовной ограниченностью и бездельем.

Раннему началу половой жизни нередко способствует употребление алкоголя. Стимулируя половое возбуждение, он убирает барьер застенчивости, угнетает волевые инстинкты. Ранняя половая жизнь, кроме морального опустошения, таит в себе порой и опасность заражения венерическими заболеваниями, особенно если такая связь бывает между малознакомыми молодыми людьми.

Венерические болезни передаются от больного человека здоровому главным образом при половом контакте. Такие болезни, как сифилис, гонорея и негонорейные венерические воспалительные заболевания мочеполового тракта вызываются различными микроорганизмами и вирусами.

Из всех венерических болезней сифилис является наиболее тяжелым заболеванием. Он вызывает значительные изменения во всем организме заболевшего и может даже передаваться потомству во время материнской беременности, делая детей нежизнеспособными либо умственно неполноценными.

Гонорея и негонорейные венерические заболевания поражают преимущественно мочеполовые органы, в отдельных случаях они являются причиной бесплодия у женщин и снижения половой потенции у мужчин.

Сифилис вызывается особым микроорганизмом — бледной трепонемой. После того, как трепонемы попали через слизистую или пораженную кожу, они начинают быстро размножаться и током крови разноситься по всему организму.

Первые признаки заболевания возникают не сразу, а после так называемого инкубационного периода, длительность которого не менее 3—4 недель. Больной в этот период заразен для окружающих, хотя сам еще не подзревает о своем заболевании. Первым признаком заболевания является уплотненное красное пятно на том месте, через которое в организм проник возбудитель. Вскоре на месте пятна образуется язвочка. Окружной

или овальной формы, цвета сырого мяса, дно ее блестящее, как бы покрыто лаком. Она плотновата на ощупь и, что особенно характерно, безболезненна. В медицине эта язвочка называется твердым шанкром (шанкр по-гречески — язва).

Отсутствие субъективных ощущений нередко является причиной несвоевременного обращения к врачу, что приводит к переходу заболевания из его первой стадии во вторую, требующую значительно большего времени для излечения.

Через 7—10 дней после появления твердого шанкра у большинства заболевших происходит увеличение лимфатических узлов в ближайшем по отношению к язве месте. Чаще это паховые лимфатические узлы. Они достигают размера лесного ореха, подвижны, безболезненны, плотные на ощупь. У некоторых больных, заболевших сифилисом, может ухудшаться общее состояние: появляется слабость, недомогание, боли в мышцах и суставах, головные боли, повышение температуры.

Первичный период сифилиса, если больной не лечится, продолжается 2—3 месяца.

Характерными признаками вторичного периода сифилиса является сыпь на теле в виде пятен, узелков или гнойничков. Количество сыпи обратно пропорционально длительности заболевания. Чаще всего сыпь появляется на боковых поверхностях туловища, животе, ладонях и подошвах, половых органах, а также на слизистой полости рта.

Все высыпания при сифилисе не сопровождаются никакими ощущениями. Как первичный, так и вторичный периоды сифилиса заразны, причем при вторичном периоде заражение здорового человека может произойти и не половым путем, а вследствие близкого бытового контакта.

С течением времени, даже без лечения, все проявления на коже и слизистых полностью исчезают, но через некоторое время они появляются вновь. Наступает рецидив заболевания. Такая повторная вспышка болезни без лечения может продолжаться много лет.

Если больной плохо лечился, то через 8—10 лет с момента заражения могут возникнуть тяжелые заболевания головного и спинного мозга, ведущие к параличам, потере зрения и слуха, памяти, нарушениям умственных

способностей, вплоть до слабоумия. В этой стадии заболевания эффект от лечения бывает малорезультативен, так как сифилитический процесс приводит к значительному разрушению нервной системы.

Благодаря проводимым лечебно-профилактическим мероприятиям и постоянному наблюдению за беременными женщинами в нашей стране врожденный сифилис почти не встречается.

В настоящее время советская медицина располагает всеми необходимыми средствами для полного излечения сифилиса. Гарантия его излечения тем выше, чем раньше выявлен больной и начато лечение.

Гонорея является самой распространенной болезнью, передающейся преимущественно половым путем. Для мужчин — это единственный путь заражения. Женщины и даже девушки могут в отдельных случаях заразиться и при пользовании общей постелью, предметами интимного туалета, в бане, в ванной и так далее.

Возбудители гонореи — гонококки поражают главным образом слизистые оболочки мочеполовых органов, прямой кишки, глаз. В редких случаях, проникая в кровь, эти микробы могут вызвать заболевания суставов, сердца и нервной системы.

К нам на консультацию была прислана Лариса К., 6 лет, у которой имелись обильные гнойные выделения. Лаборатория обнаружила гонококки. Диагноз острой гонореи у ребенка не вызывал сомнения. Родители ребенка оказались здоровыми. Мать вспомнила, что неделю назад с дочерью была в гостях у своей подруги и девочка пользовалась ночным горшком этой женщины. При ее обследовании установлен диагноз: хроническая гонорея.

При несоблюдении личной гигиены гонококки могут попасть в глаза и вызвать серьезное заболевание — блефарит, которое может привести к слепоте.

У мужчин гонорея возникает после скрытого периода, длящегося 3—5 дней. Вначале появляется чувство жжения в мочепускающем канале и скудные выделения. Затем воспалительные явления у большинства больных увеличиваются, появляются рези при мочеиспускании и обильные гнойные выделения. Спустя 3—4 недели, даже если больной не лечится, воспалительные явления ослабевают, рези проходят, гнойные выделения

постепенно становятся скудными, слизистыми — заболевание из острого переходит в хроническое.

Важно отметить, что в последнее время значительно участились случаи вялого течения гонореи. Даже в первые дни заболевания резей при мочеиспускании может не быть, а выделения с самого начала носят скудный слизистый характер. Такой мужчина не знает о своем заболевании и может являться источником заражения многих людей.

Как при острой, так и в особенности при хронической гонорее возможны тяжелые осложнения. Одним из частых осложнений гонореи у мужчин является воспаление яичка и его придатка, что может привести к мужскому бесплодию. Не менее серьезным осложнением является воспаление предстательной железы, которое в ряде случаев может привести к половой слабости.

Особенности строения половых органов у женщин таковы, что гонорея у них, как правило, протекает исподволь, без каких-либо болезненных ощущений. Выделения бывают настолько незначительными, что больные их не принимают во внимание. У женщин различают гонорею нижнего отдела мочеполовых органов (мочеиспускательный канал, шейка матки) и восходящую гонорею, когда в процесс вовлекаются матка и придатки. Выделения из половых органов, содержащие гонококки, могут затекать в прямую кишку, вызывая ее поражение.

Восходящая гонорея — серьезное и довольно тяжелое заболевание: возникают резкие боли в низу живота, повышается до 39—40 градусов температура, ухудшается общее состояние. Боли в области живота и поясницы приводят к снижению и даже к потере трудоспособности. Образующиеся спайки способствуют непроходимости просвета маточных труб, что приводит к стойкому бесплодию.

Если больная женщина не лечится, то гонорея у нее переходит в хроническую форму со скрытым течением. Такая женщина многие годы может являться источником заражения.

Следует знать, что воспаления мочеполовых органов у мужчин и женщин, сопровождающиеся различного характера выделениями, могут вызываться не только гонококками. Это могут быть простейшие (трихомонады), бактерии (кишечная палочка, стрептококки), дрожже-

вые клетки, вирусы. Все эти воспалительные заболевания носят общее название: негонорейные воспалительные процессы мочеполовых органов. Они так же, как и гонорея, передаются преимущественно половым путем и могут вызывать осложнения, как и описанные при гонорее.

При малейшем подозрении на заражение необходимо обратиться к врачу. Нужно знать, что самолечение в большинстве случаев приносит только вред. Лечение у врача гарантирует в настоящее время полное излечение любой венерической болезни. Только воспитание и привитие высоких нравственных критериев молодежи может быть залогом полной ликвидации венерических болезней.

Культура секса совершенно необходима, но ее нельзя отрывать от общей человеческой культуры, иначе это становится уродливым явлением: заполним страну презервативами, заполним ими школьные ранцы, растолкуем детям что и как, подучим все слои населения. Конечно, все это нужно хотя бы, чтобы избежать участвующих абортниц школьниц, чтобы подготовить молодежь к жизни при СПИДе да и просто к супружеским отношениям. Еще раз хочу повторить, что все это даст положительные результаты только при повышении общей культуры и нравственности.

Предупреждение беременности. Одним из последствий рано начатой половой жизни у девушек является беременность. Еще имеются случаи беременности учащихся старших классов. В большинстве случаев такая беременность заканчивается абортom, переходящим к бесплодию. Лучшим способом для предупреждения беременности и, следовательно, борьбы с абортами является использование противозачаточных средств. Они должны отвечать следующим условиям: быть достаточно надежными, не угнетать психику при их использовании, не отражаться на здоровье. Чаще применяются механические и химические противозачаточные средства.

К женским механическим противозачаточным средствам относятся различные колпачки, которые при определенном навыке одеваются самой женщиной на шейку матки. Колпачок одевается через 2—3 дня до начала следующих месячных. Сейчас широкое применение по-

и проводится спринцевание, сидя на корточках, подняв кружку Эсмарха на высоту до 2 метров от пола.

Для спринцевания применяют марганцевокислый калий, борную кислоту, трехпроцентную уксусную кислоту, растворенные в кипяченой воде 28—30 °С.

Дни наибольшей вероятности наступления беременности зависят от сроков созревания яйцеклетки (овуляции). Выход яйцеклетки из яичника происходит приблизительно в середине менструального цикла. Не будучи оплодотворенной яйцеклетка гибнет в течение ближайших часов, а сперматозоиды не теряют способности к оплодотворению в течение 48 часов. Исходя из этого, можно считать, что максимальная вероятность зачатия при 28-дневном цикле имеет место с 10-го по 18-й день. Перед следующей менструацией способность в оплодотворению яйцеклетки резко снижается.

Приводим календарь¹, составленный с учетом сроков наибольшей вероятности наступления беременности.

ВРАГИ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Алкоголь и никотин. Родители должны еще в детском возрасте показать детям пагубное действие алкоголя и никотина на их физическое и психическое развитие.

Алкоголь и табак — искушения, мимо которых может пройти далеко не каждый подросток. Особенно это касается семей, в которых родители не являются примером в этом вопросе.

У подростков быстрее, чем у взрослых, наступает привыкание к алкоголю и никотину. Доказана связь между употреблением алкоголя родителями и склонностью к алкоголю ребенка. Имеются убедительные доказательства готовности детского организма к восприятию алкоголя и никотина и даже потребности в них при употреблении во время беременности матерью сигарет и алкоголя.

Так, плод еще в утробе матери подвергается отравлению алкоголем в такой же степени, в какой подвергают себя ему запойные пьяницы. У таких новорожден-

ных даже наблюдается порой отчетливо выраженный синдром похмелья.

Согласно мировой статистике, двое из трех умственно отсталых новорожденных детей обязаны своим недугом родителям: пьянице-отцу, легкомысленной матери, курившей и пившей во время беременности, а очень часто — просто случайному и даже неглубокому опьянению, если оно пришлось на момент зарождения новой жизни. Алкоголизм не является наследственным заболеванием, но в то же время известно, что в семьях, где пьющие родители, дети становятся алкоголиками на 40 процентов чаще, чем в семьях, где родители ведут трезвый образ жизни.

Пьянство в наши дни является в основном следствием недостаточного воспитания, моральной неустойчивости некоторой части населения и бездуховности. Если же пьянство не остановить, оно порождает болезнь — хронический алкоголизм.

Что же такое хронический алкоголизм? У человека, часто употребляющего даже небольшие дозы алкоголя, со временем вырабатывается болезненное пристрастие к алкоголю. Иными словами, хронический алкоголизм — это следствие постоянного пьянства, а не его причина. Как установили наблюдения, хроническому алкоголизму свойственно прогрессирующее течение с утяжелением всех его признаков.

Социологи считают, что количество подростков, употребляющих алкоголь, до недавнего времени имело тенденцию к росту.

Средний возраст детей, попробовавших алкогольные напитки, — 11—12 лет. К совершеннолетию с алкоголем знакомы практически все молодые люди.

Изучая проблему «дети и алкоголь», два французских ученых провели на своих сыновьях-школьниках жестокие опыты. Они давали детям во время еды по 100 г сильно разбавленного виноградного вина. Таким путем было показано, какое действие на умственное развитие и психику оказывает алкоголь. Результаты, полученные исследователями, рискнувшими здоровьем своих детей, очень поучительны.

В период приема вина дети становились вначале оживленными, бойкими, задорными, но довольно скоро появлялась сонливость. Занимались они с трудом, по-

¹ Яковлева С. М. Противозачаточные средства. М., 1970.

черк портился, становился неуклюжим. При вычислении мальчики допустили много ошибок. В то же время у них появилась несвойственная им раньше беспечность, заучивание и пересказ прочитанного давались им труднее, чем обычно. Резкие изменения наблюдались и в поведении мальчиков: они становились дерзкими, заносчивыми и в то же время угрюмыми. В школе успеваемость у обоих неуклонно снижалась, а поведение ухудшалось. Спиртное не только оказывает влияние на успеваемость и поведение подростков, тормозит «систему стыда», но и является причиной правонарушений и антиобщественных поступков.

Недавно в Чехословакии, где пиво является традиционным национальным напитком, начали выпускать в продажу детское пиво. Это совсем малоградусный напиток (1,5—2%) — всего в 2 раза крепче русского кваса, вкусное, без горечи. Родители тоже уверовали в его пользу. Вначале и продавцы, и родители, и дети были довольны. Но уже через год-два детские поликлиники стали заполняться растерянными родителями с заболевшими детьми. Врачи ставили с изумлением диагноз — начальная стадия алкоголизма. Детское пиво немедленно сняли с производства.

В отличие от взрослых, которые всегда стараются найти повод для пьянства, несовершеннолетние подростки часто употребляют спиртные напитки просто из любопытства, чтобы казаться себе взрослыми.

Первым признаком, определяющим меру зависимости от алкоголя, является обычно наличие или отсутствие рвотного рефлекса в первый период употребления алкоголя. Одно из распространенных заблуждений, особенно среди подростков, состоит в том, что если перестало «рвать», значит, хорошо, значит, освоился. Такое мнение — грубая ошибка. Рвотный рефлекс — защитная реакция здорового организма, оберегающая его от отравления. Она — благо для человека. Если сломана эта защита, то в дальнейшем открывается зеленая улица для сивания. Пьющий становится способным принять большие дозы спиртного. Самообольщение, предмет гордости любителей выпить: «Много пью и долго не пьянею» — на самом деле означает лишь то, что алкоголь уже поработил его организм.

«Человек берет первую рюмку, последующие — сами берут человека» — говорит немецкая пословица.

Опыт убеждает, что лучшим средством борьбы с алкоголизмом является труд, общественно полезная работа. Возможности для раскрытия способностей, творческого труда, учения, повышения культурного уровня у нас поистине безграничны. Главное сейчас состоит в перестройке нашего отношения к пьянству, которое калечит физически и морально людей. Пьянству объявлена беспощадная война, и особенно пьянству среди подрастающего поколения. И начинать эту борьбу нужно с правильного воспитания детей в семье. А ведь как часто в некоторых семьях, отнюдь не алкоголиков, разного рода торжества отмечаются с широким ассортиментом и с большим количеством алкогольных напитков. Делается это нередко на глазах у детей. Часто в таких случаях ребенку наливают в рюмку лимонад или сироп, с детьми чокаются, произносят в их адрес тосты. Словом, с детских лет приучают к определенному ритуалу, учат смотреть на выпивку, как на нечто само собой разумеющееся. В итоге у подростков создается впечатление и уверенность, что без алкоголя вообще нельзя обходиться.

Значительное распространение курения среди населения, рост числа курящих среди молодежи, пагубное действие на здоровье человека и опасность никотина для окружающих выдвигают вопрос о курении в число важных медико-социальных проблем.

Литературные данные свидетельствуют, что школьный возраст является критическим с точки зрения приобщения к курению. Выяснено, что почти 66 процентов мальчиков и 27 процентов девочек начинают курить в 8—17 лет. Периодом наиболее массового приобщения к курению является средний школьный возраст. Число курящих школьников увеличивается к концу учебы в школе. Так, в седьмом классе курят приблизительно 13 процентов мальчиков и 4 процента девочек, а в десятом классе соответственно 40 процентов и 20 процентов.

Какие мотивы побуждают школьника закурить? Любопытство, влияние товарищей, подражание взрослым, желание не отставать от моды.

В среднем школьном возрасте (5—8 классы) к указанным мотивам прибавляются эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, стремление к само-

утверждению, протесту против домашней и школьной опеки.

Внешняя броскость курения делает подростка взрослым в собственных глазах и, как ему кажется, в глазах окружающих. Курение в компаниях подростков становится своеобразным ритуалом, как бы помогает сплочению. Именно в этом возрасте наибольшее число школьников приобщается к курению. В школе курящие считают некурящих учащихся «маменькиными сыночками», трусами, а те, в свою очередь, не всегда могут на это достойно ответить. Поэтому родители и преподаватели должны найти аргументы, которые бы помогли разрушить этот миф о превосходстве тех, кто курит.

Сигареты становятся своеобразным пропуском в компанию старших по возрасту, причем не только для мальчиков, но и для девочек.

В последнее время возраст начинающих курить значительно снизился, увеличилось число курящих девочек в старших классах. Этому во многом способствуют встречи в компаниях, на вечеринках, в клубах.

Желание вдохнуть аромат табачного дыма приходит незаметно, но становится все более сильным. Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс, когда один вид пачки сигарет, коробки спичек, запах ароматизированного дыма и другие атрибуты курения делают начавшего курить пленником этой вредной привычки.

На вопрос, почему стали курить девочки, 60 процентов из них ответили, что «это красиво», «это модно», что «курит потому, что хочет нравиться», «хотят привлечь к себе внимание».

Как же влияет курение на здоровье?

При курении в сигарете происходит сухая перегонка табака, из него извлекаются вредные для здоровья вещества: аммиак, окись углерода, канцерогенные (вызывающие рак) углеводороды, особенно бензипрен. В табачном дыме содержится и полоний — радиоактивное вещество, синильная кислота, никотин.

Сигаретные фильтры задерживают не более 20 процентов указанных вредных веществ. Основная масса с дымом поступает в легкие, раздражая слизистые оболочки и всасываясь через них в кровь, разносится по всему организму.

Прежде всего от курения портится зубная эмаль. Вследствие разности температур (температура дыма папиросы на 35—40° выше температуры вдыхаемого воздуха) в зубной эмали образуются мелкие трещины, в которые проникают микроорганизмы, разрушающие зуб.

Указанная разность температур и содержащийся в дыме аммиак и кислоты постоянно раздражают слизистую рта и носоглотки. Это приводит к хроническому раздражению слюнных желез, чем объясняется частое сплевывание курильщика. Часть слюны проглатывается, и вещества типа сероводорода, аммиака, кислот, воздействуют на слизистую желудка. Следствием этого могут быть потеря аппетита, боли в желудке, запоры либо поносы. У курильщиков нередко возникают хронический гастрит и даже язва желудка. Эти расстройства и заболевания встречаются значительно чаще, чем у лиц того же возраста, но не курящих.

При постоянном курении хроническим становится бронхит, курящие утром легко откашливаются и отхаркивают мокроту. Сильнодействующие химические вещества, такие, как угарный газ и синильная кислота, препятствуют обогащению крови кислородом, нарушая один из важнейших физиологических процессов — дыхание. В итоге значительно снижается сопротивление легких к различным инфекциям. Входящие в состав табачного дегтя органические вещества способны вызывать злокачественные новообразования.

Расстройства сна и аппетита, нарушения деятельности желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость, отставание в физическом развитии — вот далеко не полный перечень явлений, причину которых иной раз безуспешно стараются найти родители таких детей, а она рядом, в пачке сигарет.

Особенно опасен для детского организма никотин — сильнодействующий яд, содержащийся в табачном дыму. Наиболее чувствительна к никотину нервная система. У закурившего первый раз появляются головокружение, тошнота, бледность, сердцебиение, рвота. Действие никотина на нервную систему в начале характеризуется возбуждением, сменяющимся угнетением. Нарушаются функции центров, заложенных в поясничной части спинного мозга и управляющих деятельностью половых органов. До 10 процентов случаев полового

бессилия связано с неумеренным употреблением табака.

Еще более вредное действие оказывает курение на организм женщин. Действие никотина на половую сферу проявляется у них нередко в нарушении менструаций. Существует тесная связь между систематическим курением и ранним климаксом. Афоризм: «Не кури, а то быстро состаришься» — очень точен для женщин. Женская молодость особенно быстро увядает при систематическом курении.

От действия никотина нарушается работа органов чувств. У хронического курильщика снижается острота зрения, ухудшается цветоощущение и слух, расстраивается восприятие запаха и вкуса. И хотя длительное курение не вызывает четко выраженного заболевания, что ошибочно принимается многими курильщиками как мнимое благополучие, однако не нужно забывать, что продукты курения ведут к развитию серьезных заболеваний, в числе которых бронхит, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, инфаркт миокарда, стенокардия, рак желудка и другие. И казалось бы, этого перечня достаточно, чтобы прекратить отравлять организм с детства.

Родителям нужно четко уяснить, что единственное и самое полноценное «лекарство» от курения — это не конфеты и жевательная резинка, а твердая воля и высокая сознательность. Очень скоро у бросившего курить отмечается улучшение общего состояния, прилив сил, повышение инициативы, работоспособности, жизнедеятельности.

Наркомания и токсикомания в последние годы стали острой проблемой среди молодежи.

Если алкоголь поражает все слои населения, то наркомания, а сейчас и токсикомания (употребление ядовитых веществ) — преимущественно подростков и молодых людей. С целью изменить настроение, создать возбуждение, ощутить новые видения и приступы радужных галлюцинаций они различными путями вводят наркотики и ядовитые вещества, воздействующие на психику, т. е. высшие центральные механизмы. Наркотики употребляются в виде курения, путем вдыхания паров и мелкодисперсных порошков, приема таблеток ряда медикаментов, внутривенных введений и даже воздейст-

вужа на бритую кожу головы различными химическими веществами.

«В «Комсомольской правде» от 14 декабря 1986 года в статье «Анатомия беды», вероятно, многие прочитали о мальчишке, которого нашли в подвале, голодного и грязного. При нем был полиэтиленовый пакет, от которого сильно пахло бытовой химией. Таких, как он, иногда находят задохнувшимися на чердаке или в подвале.

На вопрос, заданный 13-летнему токсикоману: «За чем ты это нюхал?» — был ответ: «Голова дурная делалась, ходишь — шатаешься».

Откуда взялись в нашем обществе наркоманы и токсикоманы? Вопрос не простой. И пока мы его четко уясним, мы будем бороться против порока только медицинскими и юридическими методами. Причин, как видно, больше. Нельзя не согласиться с Т. Корсаковой, автором названной статьи, что определенная часть молодежи, которая постоянно твердит о законности и правомерности ее безоблачного существования и думать не думает о том, что это социальное благодеяние следует постоянно оплачивать собственным честным трудом, начав его как можно раньше. Безделье, неумение и нежелание занять свои руки и ум полезным делом и приводят к социальной инфантильности, к «балдению» и возведению этого состояния в культ.

Сейчас кто только не занимается проблемой свободного времени молодежи. И многие искренне полагают, что его следует посвящать только развлечениям. То есть делается попытка заменить водку на дискотеку, сигарету с зельем — на брейк-данс. Но замена-то — сомнительная...

Особо следует подчеркнуть, что большинство наркоманов, и особенно токсикоманов — дети неблагополучных семей. Дети в таких семьях вырастают невравнестическими, им чаще требуется подбодрить себя, т. е. повеселиться. По изношенным с малых лет нервам нужно чем-то стукнуть. А родители не утруждают себя тем, чтобы всмотреться в душу своего ребенка, дать ему добрый совет, отвлечь его от дурных мыслей. Иной раз им просто некогда это сделать — накопилась куча собственных проблем. А дети между тем постепенно уходят в себя от папы с мамой, не знают порой, кем работают родители, не помнят даже, сколько им лет... Разрыв эмо-

циональных связей — вот как называют это страшное явление в психологии. Когда эти связи крепки, значительно легче бывает перенести все невзгоды и решить проблемы, связанные с воспитанием детей.

РОЛЬ ШКОЛЫ В ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ

Нельзя недооценивать в половом воспитании и роль школы. Она развивает и углубляет то, что уже сформировано родителями, а в отдельных случаях и исправляет, если воспитание в семье было порочным или совершенно не проводилось. Половое воспитание — это многолетний процесс, включающий формирование позиций, убеждений, характера и чувств.

Сотрудничество родителей и учителей в этом многотрудном и сложном деле необходимо прежде всего потому, что ни один воспитатель попросту не способен в одиночку реально и в полном объеме оценить уровень умственного и физического развития, поведения и психический склад подростка.

Родители должны знать школьную программу по половому воспитанию и совместно с педагогами на классных родительских собраниях выработать общую линию по организации и формам полового воспитания с учетом особенностей класса и отдельных его учеников. На эти собрания целесообразно приглашать специалистов-врачей, которые могут познакомить родителей со сложными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями организма девочек и мальчиков, девушек и юношей.

Возможно, родители не получили в свое время достаточных и систематических знаний по вопросам полового воспитания, поэтому здесь конкретная помощь школы необходима.

В то же время нельзя все половое воспитание передать школе. Неудивительно, что у таких родителей дети недостаточно подготовлены к таким областям жизни, как любовь, брак и семья. Действенность и высокая эффективность полового воспитания только в тесном сотрудничестве семьи и школы. Воспитательный процесс должен быть тесно связан с общим комплексом учебных и воспитательных мер. Его успех обеспечивается

лишь при повседневном, методически правильном ведении, а не тогда, когда появляется какой-то особый повод, особое обстоятельство. Если в той или иной школе выявляются случаи беременности ученицы или заражения венерическим заболеванием, то это вовсе не повод для проведения лекций и бесед с учащимися. Эти случаи являются убедительным доказательством того, что половое воспитание, как важный раздел общего воспитания, упущен и семьей, и школой. Эти, к счастью, не столь частые ЧП в школе не зависят от количества лекций и бесед с учащимися.

Директор одной из школ города Красноярска знала, что девочки из 8-го класса часто бывают до позднего времени в мужском общежитии соседнего ГПТУ, но в школе стыдливо умалчивались вопросы, связанные с половым просвещением. И только тогда, когда одна из девочек заболела тяжелым венерическим заболеванием, выяснилось, что вся работа по половому просвещению была поручена школьной медицинской сестре. В одной из своих бесед она, в частности, заявила: «Девочки, не дружите с мальчиками, сначала они пишут записочки, а потом будет ребеночек». Когда члены комиссии задали ученице 8-го класса вопрос, знает ли она о половой жизни, беременности, родах, присутствовавшая директор школы заявила, что она запрещает об этом спрашивать у учащихся.

Такое отношение к половому воспитанию, как правило, приводит к ЧП в школе. Здесь по вине директора в школе сложилось ханжеское отношение к вопросам полового просвещения. Никогда не следует забывать, что знания, полученные в семье и школе, явятся надежной защитой детских умов и душ от загрязнения их пошлостью и цинизмом.

Школьной реформой в настоящее время предусмотрены специальные уроки гигиены и психофизиологии пола. Но эти уроки являются лишь дополнением к повседневной проводимой учителями работе по половому и нравственному воспитанию.

Даже при наличии специально разработанной школьной программы вопросы полового воспитания должны находить место в преподавании биологии, анатомии, физкультуры, литературы и других предметов.

Половое воспитание в школе проводится строго дифференцировано по полу, возрасту, с обязательным учетом социальной зрелости, нравственных норм учащихся.

В программу специальных уроков и в процессе повседневного общения с учащимися включены анатомо-физиологические особенности женского и мужского организмов, вопросы полового созревания, гигиена половых органов, психофизиологические особенности мужчин и женщин, детородная функция, вредное влияние алкоголя и курения, профилактика венерических болезней, методы предохранения беременности и другие.

Тематика может расширяться и в связи со спецификой отдельных групп школьников. Целесообразно, чтобы весь цикл занятий проводился одним и тем же специалистом. Это может быть школьный врач либо учитель.

Преимущество врача перед учителем при проведении занятий с учащимися старших классов, у которых интерес к изучаемому вопросу более разнообразен и обострен, не только в его медицинской подготовке, но и в том, что он приходит на занятия как бы со стороны, что способствует более откровенному разговору, повышает внимание учащихся.

Наиболее ответственная задача — выступление перед школьниками с изложением вопросов, касающихся полового просвещения. В такой беседе необходимы естественность, непринужденность в оперировании специфической терминологией, точность и достоверность научных сведений, умение владеть вниманием аудитории, простота и доступность излагаемого материала. Ведь основная цель этой большой воспитательной работы — подготовка юношей и девушек к вступлению в счастливый брак, что является гарантией устойчивой семьи. Эта подготовка в свете проводимой реформы школы должна стать такой же обязательной и совершенной, как и подготовка молодых людей к любой профессиональной деятельности.

Половое воспитание и половое просвещение, проводимые в школе и семье, должны предупредить и облегчить сложности и опасности, с которыми могут встретиться молодые люди на пороге самостоятельной жизни.

Хотя нет ничего более вредного, чем убеждение, что работа по половому воспитанию может дать немедленный эффект — будут ликвидированы аборты у несовер-

шеннолетних, уменьшатся случаи венерических заболеваний.

Эти негативные явления, безусловно, будут исчезать по мере проведения в жизнь систематического, научно-методически обоснованного полового воспитания школьников.

В брошюре даны лишь некоторые общие аспекты полового воспитания ребенка в семье и школе. Для более полного изучения поставленных вопросов хорошо ознакомиться с предлагаемой литературой.

ЛИТЕРАТУРА

- Блинов Г. М., Тарновский Ю. Б.* Не уходите от «трудных» вопросов. Курган, 1974.
- Борман Р., Шилле Г.* Родители о половом воспитании — М.: Педагогика, 1979.
- Богштейн М. М., Богов Ю. К.* О половом воспитании молодежи. Пермь, 1970.
- Буртынский Д. Л., Кристаль В. В., Смирнов Г. В.* Медицинская сексология. Саратов, 1990.
- Бутов Ю. С.* Пропаганда вопросов полового воспитания и санитарной культуры. М., 1977.
- Васильченко Г. С.* Общая сексопатология. М., 1983.
- Голованов В.* Ничейная зона // Литературная газета, 4 февр. 1987.
- Гранат Н. Е., Шабалева А. И.* Анатомо-физиологические особенности женского организма и гигиена женщины в различные периоды ее жизни. М., 1970.
- Зеневич Г. В.* Коварный враг здоровья женщин. Л., 1975.
- Имелинский К.* Сексология и сексопатология. М., 1986.
- Исаев Д. Н., Коган В. Е.* Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Л., 1980.
- Кальченко Е. И.* К вопросу о половом воспитании школьников. М., 1984.
- Карагезян М. А.* Венерические болезни и их профилактика. Краснодар, 1975.
- Колесов Д. В.* Беседы о половом воспитании. Книга для родителей. М., 1980.
- Колесов Д. В., Сельверова Н. Б.* Физиолого-педагогические аспекты полового созревания. М., 1978.
- Колпаков Ф. И.* Нравственное и половое воспитание. Красноярск, 1981.
- Кон Н. С.* Психология старшеклассника. М., 1980.
- Корсакова Т.* Анатомия беды. Подростковая токсикомания: как с ней бороться. // Комсомольская правда, 14 дек. 1986.
- Луначарский А. В.* Мораль с марксистской точки зрения. Харьков, 1925.
- Макаренко А. С.* Избранные педагогические сочинения. М., 1977.
- Нойберт Р.* Что я скажу моему ребенку / Пер. с нем. М., 1971.
- Понделичкова-Машлова Я., Понделичек Н.* Откровенно о половом воспитании / Пер. с чешск. Кишинев, 1981.

- Попова Е. Б., Шевчук А. Г.* Мотивы и отношение к курению школьников трех возрастных групп. Вопросы гигиенического воспитания. М., 1981. — С. 98—104.
- Рубанович В. М.* Нужно знать всем. Красноярск, 1984.
- Руденко Е. И.* Наследство Жана Нико. — М.: Медицина, 1983.
- Санюкевич Л. И.* Половое воспитание детей и подростков. Минск 1976.
- Симонов К.* Три тетради. М., 1969. — С. 321.
- Скрипкин Ю. К., Марьясис Х. Д.* Гигиена юноши. М., 1977.
- Спок Б.* Ребенок и уход за ним. М., 1971.
- Стрельчик И. В., Пашенков С. З.* Алкоголь и потомство. М., 1976.
- Хрипкова А. Г., Колосов Д. В.* Девочка — подросток — девушка. М., 1981.
- Хрипкова А. Г., Колосов Д. В.* Мальчик — подросток — юноша. М., 1982.
- Хрипкова А. Г.* Разговор на трудную тему. — М.: Педагогика 1970.
- Шевурдин С. Н.* У опасной черты. — М.: Педагогика 1985.
- Шабалева А. И., Коростелев Н. Б., Прейсман А. Б.* Гигиена девочки, девушки и юноши. М., 1964.
- Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В.* Возрастные и индивидуальные особенности подростков младшего возраста. — М.: Педагогика, 1967.
- Юмашев В.* Одиноко в толпе // Комсомольская правда, 13 янв. 1987.
- Яковлева С. М.* Противозачаточные средства. М. 1970.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Гигиенические, психологические и нравственные основы полового воспитания	6
Анатомия и физиология половых органов женщины	24
Строение и функция половых органов мужчины	27
Популярно о сексологии	29
Доброжелательность в семье — залог правильного полового воспитания	44
Вред и последствия раннего начала половой жизни	48
Враги сексуального здоровья	58
Роль школы в половом воспитании	66
Литература	70

Рубанович Виктор Моисеевич

ПОЛОВОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Формат 60×86¹/₁₆. Бум. тип. № 3.
Гарнитура литературная. Печать высокая.
Условных печатных л. 4,6, учетно-изд. л. 4.
Тираж 50 000 экз. Цена 1 руб. 20 коп.

Красноярское книжное издательство, 660049, Красноярск,
пр. Мира, 98.
Типография «Красноярский рабочий»,
Краевая организация общества «Знание».