МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

Брошюра разработана по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан при технической и финансовой поддержке Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Казахстане:

г. Нур-Султан,
ул. Азербайжана Мамбетова, 14
тел.: +7 7172 69 65 38

Сайт ЮНФПА в Казахстане:
kazakhstan.unfpa.org

Брошюры подготовлены «Вереск 8» и Étage Group.

ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ

Тайны твоего тела

Если ты хочешь узнать больше, обратись в молодёжный центр здоровья. Специалисты центра ответят на любой вопрос о репродуктивном здоровье.

Список молодёжных центров здоровья в Казахстане постоянно обновляется на сайте:
hls.kz/молодежный-центр-здоровья

Если ты хочешь научиться проводить тренинги, выступать на публике, обучать сверстников навыкам безопасного поведения, узнать больше о том, что такое репродуктивное здоровье и права, гендер, гендерная идентичность, а ещё — развивать в себе лидерские качества — присоединяйся к молодёжной сети равного обучения YPEER в Казахстане.

Узнать больше:

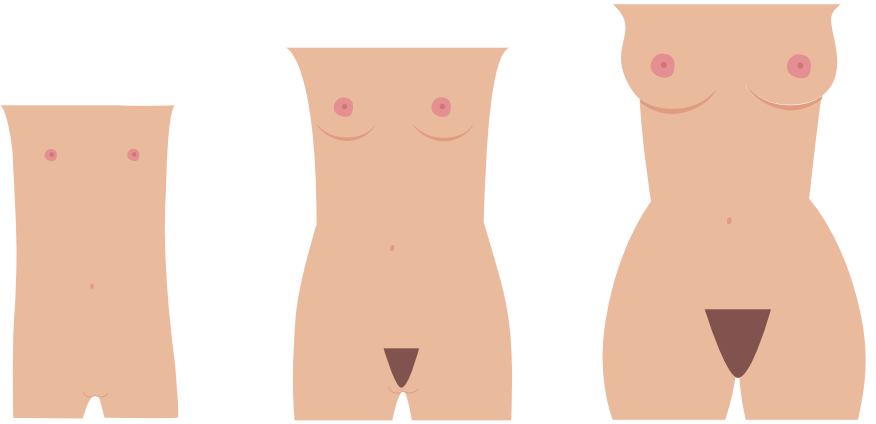
ypeerkazakhstan@gmail.com

@YPEERnews ypeerkazakhstan

Тайны твоего тела

Как меняется твоё тело и почему этих перемен не надо бояться

Стадии физического развития



Переходный возраст, на который часто ссылаются твои родители, также называют пубертатным, или, коротко, пубертатом. Вступая в пубертат, твой организм начинает вырабатывать половые гормоны. Эти гормоны необходимы для того, чтобы в будущем стать мамой (если ты этого захочешь). Гормоны меняют твою внешность и влияют на восприятие самой себя, а также окружающего мира.

Как любое время перемен, пубертат может рождать страхи. Не надо бояться! Точно зная, что происходит с тобой и с твоими ровесницами, ты избежишь ненужной тревоги.

i

Переходный возраст может начаться в 13 лет, а может и в 8

У разных девочек он стартует в разное время. Обычно пубертат длится до 16 лет.

Девочки начинают резко расти примерно на два года раньше, чем мальчики. Иногда руки и ноги у них вытягиваются быстрее, чем туловище. Не переживай, это нормально. Так же нормально, если твоя фигура станет более женственной, округлой, если ты наберёшь вес — во время пубертата утолщается подкожный жировой слой, это задумано природой. Впрочем, даже если ожидаемая женственность не появилась, не огорчайся — это тоже вариант нормы.

У тебя растёт грудь

Это один из самых заметных признаков переходного возраста. У многих женщин одна грудь больше другой. Не удивляйся, если заметишь такую разницу.

У тебя появились волосы там, где их раньше не было

Волосы растут не только на лобке и в подмышках — на руках и ногах их тоже становится больше.

У тебя меняется тип кожи

Гормоны подстёгивают выработку кожного сала — кожа теперь жирнее, чем раньше. Прыщи, или акне, — тоже результат перемен в твоём организме. Прыщи могут появиться не только на лице, но и на спине, плечах и груди.

Ты сильнее потеешь

К тому же у пота появился характерный запах. Добро пожаловать во взрослую жизнь!

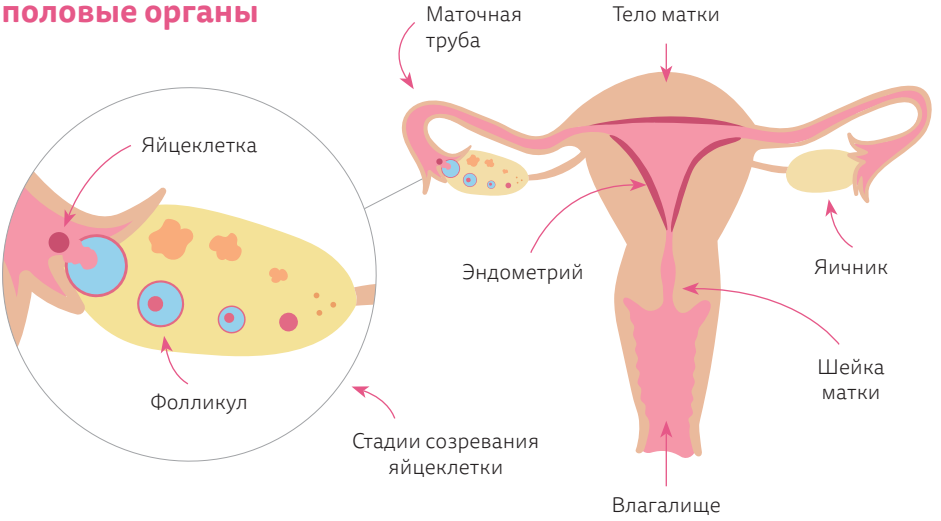
Половые органы изменяются

Эти изменения не так очевидны, но твои влагалище, матка, яичники и маточные трубы взрослеют вместе с тобой. Эти органы есть и у новорождённых девочек, но начинают выполнять заложенную природой функцию в переходном возрасте под действием гормонов. Например, гормоны гипофиза в переходном возрасте дают «приказ» яичникам производить женские половые гормоны, которые делают тело девочки женственным. Кстати говоря, женское тело вырабатывает не только женские гормоны, но и мужские. У женщин мужские гормоны в основном отвечают за рост волос и либидо (сексуальное влечение).

Что такое женственность в физическом смысле?

Это набухшая грудь, созревающая в яичниках яйцеклетка, менструация, светлые выделения из влагалища. Но не забывай: женственность — это не только и не столько физические изменения, сколько это скорее внутреннее психологическое состояние. Состояние, при котором девушка или женщина чувствует себя гармонично сама с собой.

Внутренние половые органы



Наружные половые органы

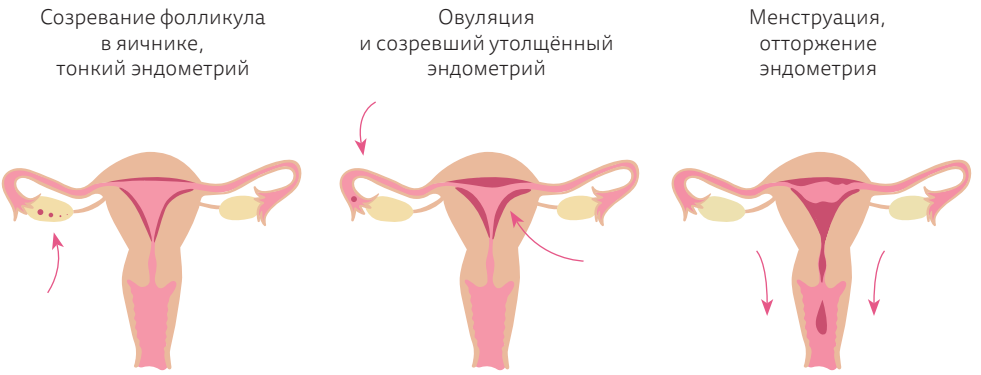
Что такое менструация?

У тебя два яичника по обе стороны матки. В них содержатся тысячи зачатков яйцеклеток, иначе — фолликулы. Ты родилась со всеми яйцеклетками, которые когда-либо созреют в твоём теле. Переходный возраст знаменует собой начало овуляции. Во время овуляции в одном из яичников созревает и высвобождается яйцеклетка. (Обычно это одна яйцеклетка, но бывают исключения.) Овуляция происходит примерно за 14 дней до новой менструации.

Высвободившаяся яйцеклетка отправляется по маточной трубе в матку. Под действием гормонов матка готовится к приёму яйцеклетки: её внутренняя поверхность (слизистая) становится рыхлой. Всё это рассчитано на то, чтобы во время полового акта сперматозоид (мужская семенная клетка) оплодотворил яйцеклетку женщины и та прикрепилась к подготовленной слизистой. Если яйцеклетка не оплодотворена, она погибает в течение 24 часов. Слизистая оболочка матки «стареет», отторгается и выделяется вместе с кровью. Это и называется менструацией, или месячными.

Менструальная кровь тёмная, пахнет не так, как обычная кровь, и не свертывается. Обычно месячные длятся 3–7 дней. После их окончания слизистая матки снова начинает утолщаться. Она готовится принять новую созревшую яйцеклетку.

Месячные могут начаться у девочки в 10 лет, а могут и в 16. Это тоже нормально. Но чаще всего начало менструации приходится на 12–13 лет. Они будут неотъемлемой частью твоей жизни в среднем до 50 лет.



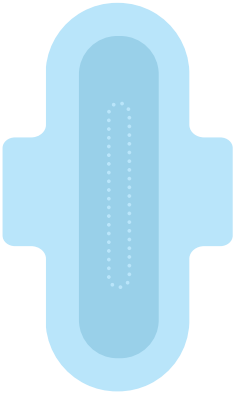
Менструальный цикл — промежуток времени с первого дня одной менструации до первого дня последующей. Нормальный цикл может длиться 21 день, а может — 35 дней и всё, что посередине. Но чаще всего менструальный цикл длится 28 дней.

Когда у тебя начнутся месячные, они не будут приходить регулярно. Дай своему телу время, чтобы настроить процесс. Иногда перерыв между месячными составляет несколько месяцев. У некоторых девушек первые месячные происходят без овуляции. Это тоже нормально. Бывает так, что, прежде чем наладятся месячные и овуляция, проходит несколько лет.

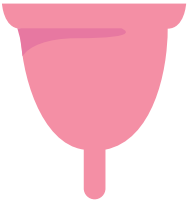
i

В период пубертата меняется не только тело, но и мысли. Ты всё чаще спрашиваешь себя: «Я нормальная?», «А как у других?». Тебе может казаться, что окружающие смотрят только на тебя и бесконечно тебя оценивают. Твоё настроение скачет, смех сменяется слезами, у тебя вырывается беспричинная грубость. Это не очень приятно, но вполне нормально. Твои скачки настроения и новые мысли вызваны гормональной перестройкой.

Ещё одно открытие пубертата — твоя сексуальность. В этом возрасте сексуальное возбуждение может возникать внезапно, тебя всё чаще посещают сексуальные мысли. Ты задумываешься о сексуальных отношениях с другим человеком или самоудовлетворении — и это тоже нормально.



Прокладка



Менструальная чаша

Тампон

Специальные впитывающие трусики

Что делать, если у тебя пошли месячные?

Чтобы собрать кровь, которая выходит из матки во влагалище, используют прокладки или тампоны. Также существуют такие гигиенические средства, как менструальные чаши и специальное бельё. Если ты девственница, то используй прокладки.

Прокладки бывают разные по длине, толщине и впитывающей способности. Они прикрепляются к трусикам с помощью клеевой полоски. У некоторых видов прокладок есть «крылышки», которые помогают удерживать их на месте во время движения. Тонкая пластиковая основа прокладки не даёт крови пачкать бельё.

Обычно в первые дни выделяется больше крови, чем в конце менструации. Поэтому разумно будет купить прокладки разного размера. Понаблюдай за своим организмом. Обычно прокладки меняют каждые 3–5 часов. Если месячные интенсивные, их нужно менять чаще. Есть специальные ночные прокладки, которые держатся дольше дневных. Они более длинные и толстые, чтобы предотвратить протекание крови. Есть многоразовые прокладки, которые

можно стирать, — это экологичное решение, которое помогает сократить объём использованного пластика.

Как понять, когда у тебя придут первые месячные?

За два-три года до месячных у девочек начинает увеличиваться грудь и появляются волосы в подмышках и на лобке. Примерно за год до первой менструации девочки начинают быстро расти и у них появляются беловатые выделения из влагалища (бели). За несколько дней перед первыми месячными ты можешь почувствовать себя хуже, чем обычно. Если у тебя болят живот и голова, ухудшилось настроение, грудь стала болезненно чувствительной, возможно, скоро придёт менструация.

Что такое бели?

Это беловато-жёлтые выделения, которые ты теперь видишь на своём нижнем белье. Они нужны, чтобы сохранять нормальную среду влагалища. Если у тебя появились бели, не надо мыть влагалище изнутри. Такие выделения есть у всех половозрелых женщин. При нормальных белых выделениях нет нужды пользоваться «ежедневками». Выделений становится немного больше во время овуляции и непосредственно перед месячными — это абсолютно нормально. Но вот если белей стало гораздо больше, изменились их цвет, запах и консистенция, обращайся к врачу. Такие симптомы могут говорить о воспалении. Лечение должен выписать гинеколог, пожалуйста, не пытайся «назначить» себе лекарства самостоятельно.

Как подготовиться к месячным?

В первый день первой менструации крови будет совсем немного. Не бойся, что она протечёт сквозь одежду. Чтобы избежать неудобства, носи с собой одну запасную прокладку. И не стесняйся попросить прокладку у школьного врача, учительницы или одноклассницы. В этом нет ничего стыдного, месячные — это рядовое событие, нормальная часть жизни женщины.

Сколько выделяется крови во время месячных?

В среднем за время одной менструации (3–4 дня) выделяется 80–100 мл крови. Чтобы ты представляла, это чуть меньше половины стакана. Но так как уровень гормонов у подростков нестабильный, у тебя могут быть скудные, мажущие месячные или, наоборот, обильные. Если во время месячных выделяется очень много крови, обратись, пожалуйста, к врачу.

Скорее всего, это тоже нормально и пройдёт само по себе, но иногда бывает нужно лечение.

Какие прокладки купить?

В аптеках и магазинах большой выбор прокладок. Подобрать подходящие именно тебе можно методом пробы. Спроси совета у мамы, сестры, подруги, врача — любой женщины, мнению которой доверяешь. Все женщины регулярно покупают гигиенические средства, так что не стесняйся.

Как ухаживать за собой во время менструации?

Сама по себе менструальная кровь не имеет неприятного запаха, но при соприкосновении с воздухом и микробами начинает странно пахнуть. Поэтому во время месячных придётся мыть половые органы чаще, чем обычно. Если это возможно, подмывайся каждый раз, когда меняешь прокладку, а также утром и вечером вне зависимости от смены прокладки. Подмываться нужно проточной водой и только спереди назад, чтобы не занести с анального отверстия во влагалище ненужную ему микрофлору.

Менструация — это больно?

В первые дни менструации может возникнуть тупая боль внизу живота — это матка сокращается, отторгая слизистую (см. абзац «Что такое менструация?»). При умеренной боли можешь принять обезболивающий препарат и полежать, если находишься дома. При сильной боли обратись в школьный медпункт, молодёжный центр здоровья или к гинекологу.

Можно заниматься спортом во время месячных?

Если ты чувствуешь себя плохо, посоветуйся с тренером или учителем физкультуры, но обычно менструация не мешает занятиям спортом.До начала тренировки лучше поменять прокладку, так как при физической активности кровотечение может усилиться.

СЕНТЯБРЬ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Можно ли заниматься сексом в это время?

Если оба партнёра хорошо себя чувствуют и хотят заняться сексом во время месячных, медицина не видит в этом занятии ничего запретного. Только помни: во время месячных гораздо проще заразиться инфекционными заболеваниями, так как шейка матки открыта и бактериям не составляет труда попасть из влагалища в матку. Кровь — отличная питательная среда для бактерий.

Кроме того, даже во время месячных есть риск забеременеть. Поэтому, чтобы избежать неприятностей, используй презерватив или — чтобы было ещё надёжнее — противозачаточные таблетки вместе с презервативом.

Зачем нужен менструальный календарь?

Это карманный календарик или приложение в смартфоне, в котором ты каждый месяц будешь отмечать дни менструации. Этот календарь поможет тебе узнать, сколько длится твой цикл и когда наступят следующие месячные, чтобы планировать покупку гигиенических средств или, например, отдых на водоёме. Календарик также пригодится на приёме у гинеколога.

Из-за чего может сбиться цикл?

На менструальный цикл может повлиять многое. Из-за перенесённой простуды или другой болезни месячные могут прийти раньше или позже срока. Может измениться количество выделяемой крови. Если ты села на диету и сильно похудела, месячные могут совсем прекратиться. Если ты сильно переживаешь из-за учёбы или по-другому поводу, менструация может задержаться или не начаться вообще. То же самое может случиться, если ты сильно нагружаешь себя во время спортивных тренировок.

Для занятия сексом нужно взаимное согласие

Половой акт предполагает высокую степень близости и доверия партнёров. Секс должен происходить только по взаимному согласию. Это согласие выражается во внутреннем решении и словесно. Никто не имеет права принуждать другого человека к сексу. Если ты не хочешь вступать с партнёром в половой контакт, обязательно скажи ему об этом. Если ты передумала заниматься сексом, скажи об этом, даже если сначала согласилась. Партнёр должен немедленно прекратить сексуальные действия, если ты против. Только ты можешь распоряжаться своим телом. Если молодой человек говорит тебе, что ты должна «помочь» ему получить оргазм, потому что он возбуждён и иначе будет плохо себя чувствовать, знай — это манипуляция. Ты не должна переступать через себя и позволять нарушать свои границы без твоего на то желания. Слушай свой внутренний голос: действительно ли ты чувствуешь желание заняться сексом? Если нет, не переживай. Быть не готовой к сексу — совершенно нормально. Вы займётесь сексом, когда оба будете к этому готовы.

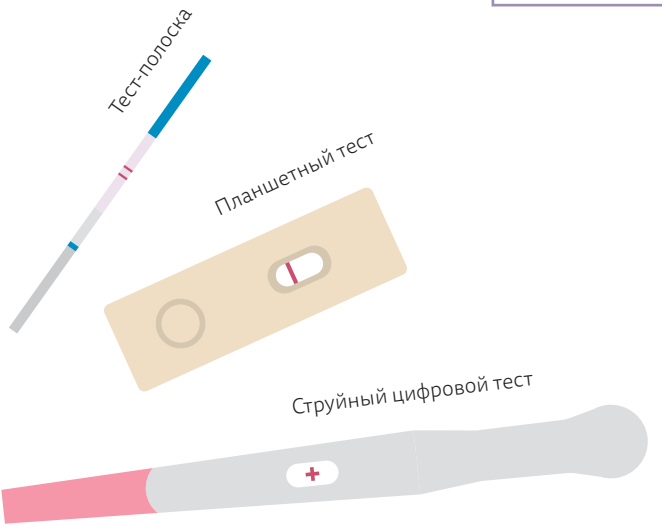
Что такое «опасные дни»?

Это время овуляции, когда вероятность забеременеть выше всего. У каждой девушки эти дни индивидуальны. Не забывай, что забеременеть можно как в день овуляции, так и в течение 3–4 дней до и после неё. Это связано с тем, что сперматозоиды живут до 72 часов, а яйцеклетка — 48 часов. Беременность может наступить, даже если у тебя ещё не пошли месячные. Яйцеклетка созревает до того, как выделяется кровь, поэтому нельзя быть до конца уверенной.

Как узнать, что ты беременна?

Главный признак возможной беременности — отсутствие месячных. Причина в том, что оплодотворённая яйцеклетка прикрепляется к слизистой матки. Слизистая матки не отторгается и не выходит с кровью. Дополнительные симптомы — к груди больно прикасаться, тебя тошнит, изменился аппетит, с настроением творится что-то странное.

Чтобы быть уверенной, надо сделать тест на беременность (его можно купить в аптеке без рецепта) или отправиться к гинекологу. Врач может определить беременность, проведя осмотр и ультразвуковое исследование.



Что делать, если у тебя есть психологические страхи или непонятные чувства?

Важно разобраться в себе и осознать, что ты чувствуешь. Если тебе сложно самой разобраться со своими чувствами, тебе на помощь придёт психолог. Ты можешь абсолютно свободно рассказать обо всём, что тебя волнует, о своих самых потаённых мыслях и страхах, при этом можешь быть уверена, что разговор останется только между тобой и психологом. Когда ты будешь понимать свою природу и свои чувства, сможешь наслаждаться жизнью в полной мере.

Как подготовиться к первому сексу?

Планируя половую жизнь, желательно иметь место для встреч, где есть все гигиенические условия. У тебя должны быть деньги на покупку противозачаточных средств. Если вы пока не хотите иметь детей, позаботься заранее о противозачаточных средствах. Презерватив защитит от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путём. Первый раз может быть не таким, каким вы его представляли. Не пугайтесь этого: чем больше вы будете учиться чувствовать друг друга, тем лучше станет половая жизнь.

Лучше не скрывать начало половой жизни от родителей. В этом случае тебя не будет мучить мысль «узнают-отругают». В случае возникновения проблемы ты сможешь обратиться к ним за помощью.

В каком возрасте начинают заниматься сексом?

Чётких возрастных рамок для начала половой жизни не существует. Ты почувствуешь, когда ты физиологически, психологически и информационно готова к первому сексуальному опыту. Начинать половую жизнь следует осознанно, чтобы избежать возможных психологических проблем в будущем.

Не стоит идти на этот шаг под чьим-то давлением или потому, что так делают твои сверстники. Для начала необходимо понимать мужскую и женскую анатомию, способы предохранения от беременности. Надо помнить о болезнях, передающихся половым путём. Нужно не только знать о существовании контрацептивов, но и уметь ими пользоваться. Помни, что только презерватив защитит тебя от инфекций, передаваемых половым путём, включая ВИЧ-инфекцию, и нежелательной беременности.

Главным условием качественной сексуальной жизни является не ранний возраст вступления в половые контакты и не количество партнёров, а искренние чувства, любовь и доверие.

Что такое девственная плева?

Девственная плева — складка слизистой оболочки, прикрывающая вход во влагалище. В ней имеется одно отверстие, через которое у девушки выходит кровь во время менструации. При первом половом контакте происходит разрыв плевы, обычно сопровождающийся выделением небольшого количества крови и иногда болезненными ощущениями.

Многие девушки боятся боли, сопровождающей процесс потери девственности. Но так устроено твоё тело, это его особенность. И, по правде говоря, не у всех первый секс сопровождается болезненными ощущениями (так же как и не у всех при первом половом акте выделяется кровь). Все мы очень индивидуальны.

Правда или миф?

1.
С годами девственная плева утолщается.

МИФ На самом деле это не так. Строение и толщина девственной плевы индивидуальны и никак не связаны с возрастом женщины.

2.
Потеря девственности всегда сопровождается сильным кровотечением.

МИФ Процесс разрыва девственной плевы действительно может сопровождаться кровотечением, но оно никогда не бывает обильным. Иногда кровотечения и вовсе нет.

3.
При первом сексуальном опыте предохраняться необязательно.

МИФ Внимание! Ты можешь забеременеть при любом незащищённом половом акте, а также заразиться инфекцией, передаваемой половым путём, поэтому используй средства контрацепции с самого первого раза и помни, что от инфекций может защитить только презерватив.

4.
Раннее начало половой жизни может навредить здоровью.

ПРАВДА Это верное утверждение, потому что девственная плева выполняет функцию барьера для различных инфекций. Защитная микрофлора в организме девушки полностью формируется к 17–19 годам, если же лишиться девственности раньше, возрастает риск инфекционных заболеваний. К тому же у девушек-подростков эпителий во влагалище очень тонкий, а значит, его легко травмировать при половом акте, что может привести к воспалительным процессам.

5.
Слишком позднее начало половой жизни вредит здоровью.

МИФ Это не совсем верно. Действительно, существуют заболевания, которые могут возникнуть у женщины, не ведущей регулярную половую жизнь. Но они возникают не от присутствия девственной плевы. Женщина может лишиться девственности и в двадцать пять, и в тридцать пять лет и остаться абсолютно здоровой.

6.
Девственницам не нужно посещать гинеколога.

МИФ Это распространённое заблуждение. Девушки должны начать регулярные профилактические визиты к гинекологу уже после первой менструации. Существуют гинекологические заболевания, которые могут возникать и у девственниц.

7.
Девственная плева не может порваться при активной растяжке, при занятиях спортом или при езде на велосипеде.

ПРАВДА Случается, что у спортсменок девственная плева растягивается, но разорваться при занятиях спортом она не может.

Женский оргазм

С осознанием своей сексуальности приходит и понимание, что такое оргазм. Со временем ты поймёшь, что женское тело способно испытывать разные его виды. Иногда оргазм приходит через возбуждение клитора. Вагинальный оргазм требует проникновения. И если клиторальный оргазм способны испытывать большинство женщин, то вагинальный доступен не всем или проявляется не сразу, а с течением времени и опытом. Дай себе время узнать себя и своё тело и не торопись.

В каких случаях надо обратиться к гинекологу?

1

Менструация не началась к 16 годам или началась до 8 лет.

2

Грудь не начала развиваться к 13 годам или начала развиваться до 8 лет.

3

Месячные приходят чаще чем через 21 день.

4

Менструация длится больше 7 дней (и/или у тебя необычно много крови).

5

Месячные не пришли в течение 3–4 лет после начала роста груди.

6

Тебе так больно во время месячных, что это мешает твоей обычной жизни.

7

У тебя болит низ живота между месячными.

8

Твой цикл стал регулярным, но потом месячные внезапно прекратились и их нет уже 3–6 месяцев.

Полезные ресурсы

Ты можешь следить за своим менструальным циклом и узнавать полезную информацию о твоём здоровье из приложения **FLO.**

Получить информацию о противозачаточных средствах, инфекциях, передающихся половым путём, и найти ответы на другие вопросы можно на сайте Казахстанской ассоциации по половому и репродуктивному здоровью: *kmpakaz.org/ru*

Дополнительно ты можешь скачать брошюру с основными вопросами и ответами о сексе «Стесняешься спросить? Прочитай»: *clck.ru/Fj4Gm*

Uyatemes.kz — сайт для казахстанских подростков и их родителей, где тебя могут проконсультировать специалисты по половому здоровью в режиме онлайн.

Молодёжные центры здоровья

Ты можешь обратиться в молодёжный центр здоровья (МЦЗ) — это место в твоём городе, где можно конфиденциально получить медицинскую помощь или консультацию доброжелательных квалифицированных специалистов, медицинских работников и психологов.

В МЦЗ может обратиться любой человек от 10 до 24 лет. Здесь помогут диагностировать и начать лечение инфекций, передающихся половым путём, выбрать способ контрацепции и предотвратить нежеланную беременность или, наоборот, помогут с ведением беременности.

МЦЗ — это место, куда можно прийти, если вы столкнулись с любыми непонятными симптомами, физиологическими или психологическими проблемами, связанными с переходным возрастом, началом половой жизни, абортом, тяжёлой жизненной ситуацией или любым видом насилия. Здесь можно рассчитывать на понимание, поддержку и защиту.

Молодёжный центр здоровья в Алматы находится в стационаре Городского центра репродукции человека: ул. Торекулова, 73, тел. 8 (727) 279 65 55

@dlya_molodezhi
#МЦЗтебепоможет