

## **ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ РАНЬОГО ПОЧАТКУ СТАТЕВОГО ЖИТТЯ**

*Гуржій О.О., Рибалка О.Я.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Останні десятиріччя характеризуються несприятливою демографічною ситуацією, яка набула сталого характеру. Сучасне буття населення України супроводжується глибоким порушенням механізму його відтворення, погіршенням не лише кількісних, а й якісних характеристик [1].

Протягом другої половини ХХ ст. і на початку третього тисячоліття спостерігається стійка тенденція як у Європі, так і в Україні зниження віку сексуального дебюту молоді та підлітків.

У більшості випадків для періоду початку статевого життя характерна повна непоінформованість або недостатня інформованість партнерів щодо можливих негативних та небезпечних наслідків незахищених сексуальних стосунків. У першу чергу це стосується небажаної вагітності, яка часто переривається в кращому разі – шляхом медичного абортів, а в гіршому – спробою перервати вагітність застосуванням некоректних народних та інших методів, що, поза всяким сумнівом, може негативно позначитися на репродуктивній функції майбутньої жінки [2].

Пік сексуальної активності зазвичай припадає на молодий вік, а підлітки найчастіше переживають справжній «гормональний бум».

Причини раннього початку статевого життя: це цікаво, це круто, це приємно, це можливість відчути близькість іншої людини, довести свою любов і, врешті, – «Усі так роблять!»

Кожен має власні причини розпочати статево життя. Часто це робиться через тиск (опір одноліткам чи партнерові здатні чинити далеко не всі) та через бажання довести, що вони можуть зробити це не гірше за дорослих. І в сучасних умовах таки важко опиратися бажанню вести активне сексуальне життя, якщо звідусіль атакують заклики це робити – кіно, музика, Інтернет, преса, реклама тощо. Обсяги інформації та легкий доступ до неї мають неабиякий вплив на свідомість [4].

Отже, ранній початок статевого життя найчастіше спостерігається в активних підлітків, які легко спілкуються, комунікабельних, але в той же час проявляють великий потяг до ризиків, авантюрної поведінки, вони конфліктні щодо дорослих, схильні до вживання алкоголю і наркотиків. Пізній початок статевого життя найчастіше спостерігається в осіб із більш розвиненим почуттям відповідальності, які дотримуються певних моральних норм і водночас є некоммунікабельними, не впевненими у собі та тривожними.

У 1996 р. Лев Щеглов сформував основні мотиви інтимної близькості: секс як випадковість; секс «на зло»; секс як оплата; секс як втеча від реальності; секс для продовження роду; секс співробітників; секс як автограф; секс як агресія; секс як спорт; секс як заборгованість; секс для здоров'я; секс для престижу; секс як релаксація; секс як пізнання; секс як комунікація [3].

На думку лікарів, статеве зрілість може настати у віці 13-14 років. Є чимало історичних прикладів, коли дівчата виходили заміж і народжували в дуже ранньому, як для сучасниць, віці.

Із розвитком цивілізації і виникненням термінів психології, а також, враховуючи права особистості та соціальну відповідальність, практично у всьому світі на законодавчому рівні було затверджено поняття "дорослість", це 18-21 рік, залежно від регіону.

Ранній початок статевого життя підвищує ризик виникнення захворювань, що передаються статевим шляхом, і відповідно призводить до раку шийки матки, небажаної вагітності, негативного досвіду і перенесення його на наступні зв'язки, формування статевої розбещеності з одного боку, і ризик стати "жертвою" статевих злочинців з іншого.

Пізній початок статевого життя найчастіше має певні негативні наслідки у тих випадках, коли жінка надто емоційно переживає ситуацію, орієнтуючись на думки оточуючих. Як правило, вона знаходиться у стані хронічного стресу, а це може призвести до порушень менструального циклу, функцій щитовидної залози, розвитку міоми матки й інших гормональних захворювань репродуктивної системи.

На думку лікарів не існує чітко встановленого віку для початку статевого життя, природно це дуже індивідуально. Головне, щоб дівчина була фізіологічно, психологічно й інформаційно підготовлена до цього. Вона обов'язково повинна знати: як працює репродуктивна система, чому настає вагітність, її перші ознаки, які є методи контрацепції та захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Бажано разом з гінекологом до початку статевого життя обрати для себе відповідний віку метод контрацепції [5].

Ще одним негативним наслідком ранніх статевих стосунків є нещасливі шлюби й розлучення. Дошлюбні зв'язки часто призводять до розчарувань і зневіри в почуттях.

Ранній початок статевого життя насправді несе 2 справжні загрози:

- 1) підліткова вагітність, яка окрім соціальних негараздів, може призводити до викиднів, ускладнень (в т.ч. – загрозливих для життя) вагітності та пологів, порушення репродуктивного здоров'я в майбутньому, народженні хворих дітей; але заради справедливості – пізня вагітність (після 35-40 років) несе ті ж самі загрози, хіба що батьки – відповідальніші і соціально забезпеченіші;

- 2) погана освіченість в питаннях безпеки статевих стосунків тягне за собою незахищений секс з ким попало, що підвищує ризик венеричних хвороб. Хоча заразитися чимось від підлітка насправді вірогідність не вища, а може й навіть нижча, ніж від 18-річних осіб [6].

Вік, у якому дівчатам та юнакам варто починати статеве життя, кожен визначає для себе сам. Тому варто добре подумати, перш ніж починати, тому що проблеми, які можуть виникнути через ранні сексуальні відносини, теж прийдесться вирішувати самим.

Двадцять років тому перший сексуальний досвід у дівчат настав десь у 18-20 років, зараз – в 13-15 років.

Досвід у будь-якій сфері життя може бути не лише корисним, а й шкідливим. Тому коли і з ким починати статеве життя слід ставитись особливо відповідально й серйозно.

На жаль, у багатьох сім'ях з дітьми підліткового віку не прийнято говорити на теми планування сім'ї, попередження незапланованої вагітності, про наслідки ранніх сексуальних відносин, у тому числі і

про хвороби, що передаються статевим шляхом. Перш за все, батьки повинні займатися статевим вихованням дітей. Тільки батьки, маючи свій власний великий досвід, можуть доступно й об'єктивно донести інформацію про особливості статевого дозрівання та попередити небажані наслідки. А також вчителі біології в школі під час викладання біології, валеології та на класних годинах.

### Література

1. Демографічна криза в Україні: Проблеми дослідження, витоки, складові, напрямки протидії / НАН України. Інститут економіки; за ред. В. Стешенко. – К., 2001. – 560 с.
2. Кришталь В. В. Сексологія: учебное пособие / В.В. Кришталь, С.Р. Григорян. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 879 с.
3. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 320 с.
4. <http://tobi.in.ua/health/articles/348>
5. <http://dytyna.info/food/articles/any/3545>
6. <http://androstov.ru/forum/viewtopic.php?f=8&t=2593>

## ВЕГЕТАРІАНСТВО – СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОГО ТА ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

*Постоєнко А. О., Рибалка О. Я.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Вегетаріанство – спосіб життя за якого людина відмовляється від вживання їжі, яку було отримано завдяки вбивству тварин. У деяких випадках прихильники вегетаріанства відмовляються від будь-якої їжі тваринного походження взагалі. Вегетаріанці відмовляються від вживання тваринного та пташиного м'яса, риби та морських продуктів тваринного походження [2].

Як правило, у більшості людей вегетаріанство, асоціюється, з неповноцінним харчуванням. Багато хто просто не розуміє, чому не можна їсти м'ясо і іншу їжу тваринного походження. Вегетаріанство є здоровим способом харчування, така думка багатьох лікарів.

За даними нових досліджень, що порівнювали стан здоров'я вегетаріанців з не вегетаріанцями, серед вегетаріанців на 30% менше серцевих захворювань і на 40% менше ракових захворювань. У вегетаріанців також нижче ризик виникнення високого тиску і нижче рівень холестерину і т. д. [3].

Чому ж вегетаріанство робить нас такими здоровими? Як виявилось, фахівці до цих пір не знають відповідей на це питання, багато з них, вважають, що вегетаріанці їдять більше овочів, фруктів, круп, які містять багато клітковини, вітамінів і мінеральних речовин, чим інші люди. Інше твердження – в основному вегетаріанці ведуть здоровіший спосіб життя, багато з них не, палять і не вживають алкоголь.

Фахівці-дієтологи украї стурбовані тим, що дівчатка-підлітки, що стали вегетаріанками з метою схуднення, страждають від недостатчі в організмі заліза, що часто приводить до анемії – стану, при якому спостерігається занепад сил, сонливість і при якому організм більше сприйнятливий до інфекцій.