**Юность: гормональный бунт 14-18 лет**

Елена Горелова

Мы придаем большое значение возрасту. Именно по этому признаку делим людей на "своих" и "чужих". Но что, собственно, нам известно об отрезке жизни, на котором каждый из нас находится? Попробуем разобраться, как развивается организм человека год за годом, какие взлеты и падения присущи юности, молодости или зрелости. Разумеется, у каждого организма – своя уникальная хронология. Однако сейчас нас интересуют общие штрихи.

Этапы развития ребенка расписаны в научно-популярной литературе чуть ли не по часам, поэтому начнем с заключительной поры полового созревания (14-18 лет). По мнению психологов, свой первый жизненный кризис многие переживают примерно в шестнадцать лет. Это возраст гормональной революции и первого сексуального опыта.

Считается, что родители должны принимать участие в сексуальном просвещении подростков. Однако даже в странах, где половое воспитание поставлено на более высокий, чем у нас, уровень, дети далеко не всегда получают подобные знания в семье. По мнению психологов, информация столь интимного свойства, если ее сообщает близкий человек, создает напряженное эмоционально-эротическое поле, в котором неловко себя чувствуют и родители, и дети.

Поэтому если разговоры "про это" стесняют вас и шокируют ребенка, постарайтесь, чтобы он получил объективную информацию из другого источника. Скажем, можно оставить на видном месте книгу либо видеокассету подходящего содержания. Еще один способ – отвести сына или дочь к сексологу или психотерапевту. Желательно, чтобы доктор был молодым – подростки склонны считаться с мнением людей, близких им по возрасту.

В этом возрасте и мальчики, и девочки проводят часы перед зеркалом, обнаруживая все новые "изъяны" в своем отражении. Вспомните себя: многие из нас, будучи подростками, переживали состояния от легкого недовольства своим телом до маниакальной одержимости красотой. Неслучайно именно на этот период приходится больше всего случаев нервной анорексии – заболевания, связанного с длительным отказом от пищи и приводящего порой к полному истощению организма, вплоть до необходимости прибегать к реанимации. Эта напасть приключается в основном с девочками, считающими себя "слишком толстыми". Анорексия опасна еще и тем, что притормаживает и поворачивает вспять половое созревание.

В этот период закладывается фундамент женского репродуктивного здоровья. Если бы юные женщины относились более чутко к своему организму, многих взрослых "болячек" можно было бы избежать. Увы, девочке несвойственно всерьез задумываться о полноценном материнстве, она живет только настоящим. Поэтому все, что происходит с ее организмом в пубертатный период, – на совести взрослых. К этому возрасту ваша дочь должна знать об особенностях своей физиологии. Если у нее мало информации, касающейся методов контрацепции, опасности ранней беременности и аборта, она может оказаться в беде. Беседу о важности гигиенических процедур необходимо провести задолго до превращения девочки в девушку.

Если половое созревание идет по плану, задуманному природой, к пятнадцати годам:

молочные железы достаточно развиты;

у большинства девочек устанавливается менструальный цикл;

сглаживается детская угловатость фигуры, образуется жировая прослойка в области бедер и груди;

появляются волосы на лобке, под мышками и на ногах;

внутренние половые органы – яичники и матка – увеличиваются в размерах.

Самый важный момент – год менархе, когда у девочки начинается первая менструация. Любые неприятности – от пустячных простуд до серьезных хирургических вмешательств – в этот год могут повлиять на репродуктивное здоровье. Организм, сотрясаемый гормональными "бурями", становится особенно уязвимым для гинекологических напастей. Поэтому в это время надо обязательно посетить детского гинеколога. Хорошо, если мама обсудит с доктором назначение дочери обследований, которые дадут ответы на самые актуальные вопросы:

Как происходит половое созревание?

В норме ли микрофлора влагалища?

Нет ли отклонений во внутренних половых органах?

Для этого проводятся осмотр на гинекологическом кресле, УЗИ органов малого таза и берется мазок на микрофлору. Так сложилось, что именно на этом этапе жизни у девочек обнаруживаются пороки развития. Самая распространенная неприятность в этом возрасте – сбои в менструальном цикле.

Боль и дискомфорт внизу живота, любые необычные или длительные кровянистые выделения, болезненные менструации, задержка полового развития (если к 13 годам не началось развитие грудных желез, а к 15 не появилась менструация) должны стать сигналом для безотлагательного визита к врачу. Постарайтесь организовать первое посещение гинеколога так, чтобы оно не стало событием, травмирующим психику дочери.

Для мальчиков этот возраст тоже связан с изменениями в репродуктивной сфере. В отличие от своих сверстниц мальчики продолжают активно расти, причем пик этого процесса часто приходится на 14-16 лет. Мужской организм переживает серьезную гормональную перестройку, на фоне которой случаются первые поллюции – ночные эрекции с выбросом спермы. Опросы показывают, что именно в 13-15 лет мальчики начинают заниматься мастурбацией. Как правило, это первая "ласточка" в проявлении подростковой сексуальности. Сейчас, когда отношение к мастурбации в обществе стало более терпимым, мальчики реже испытывают чувство вины, а следовательно, и меньше концентрируются на этом занятии.

Не стоит излишне контролировать сына и требовать, чтобы он "держал руки на одеяле". Однако если вы заметили, что мальчик занимается мастурбацией несколько раз в день, а интерес к эротическим фильмам сильно отвлекает его от реальности, надо обратиться к сексологу или психотерапевту. Лучший выход в этом случае – попытаться заинтересовать сына каким-либо видом спорта, бальными танцами или попробовать найти для него посильную работу. Тогда сексуальная энергия будет направлена в "мирное русло".

Что считается нормой в половом созревании 14-летнего мальчика?

Наружные половые органы – яички и пенис – заметно увеличиваются в размерах.

Появляются волосы на лобке, под мышками и на других участках тела.

"Ломается" голос, причем его превращение во взрослый длится иногда несколько лет.

Урологические заболевания в этом возрасте довольно редки. Чаще всего бывают неопущение яичка в мошонку и варикоцеле – расширение вен яичка.

Так как именно на этот период приходится первый сексуальный опыт у большинства современных подростков, постарайтесь, чтобы сын вовремя узнал о заболеваниях, передающихся половым путем. Ведь инфекции, перенесенные в столь юном возрасте, способны в будущем повлиять на способность к оплодотворению.

Кстати, поговорить с сыном на все эти темы может уролог или андролог. Если подростка смущает ваше присутствие в кабинете, оставьте его один на один с врачом. Будьте уверены, специалист сумеет объяснить, как важно пользоваться презервативом и предупреждать нежелательную беременность.