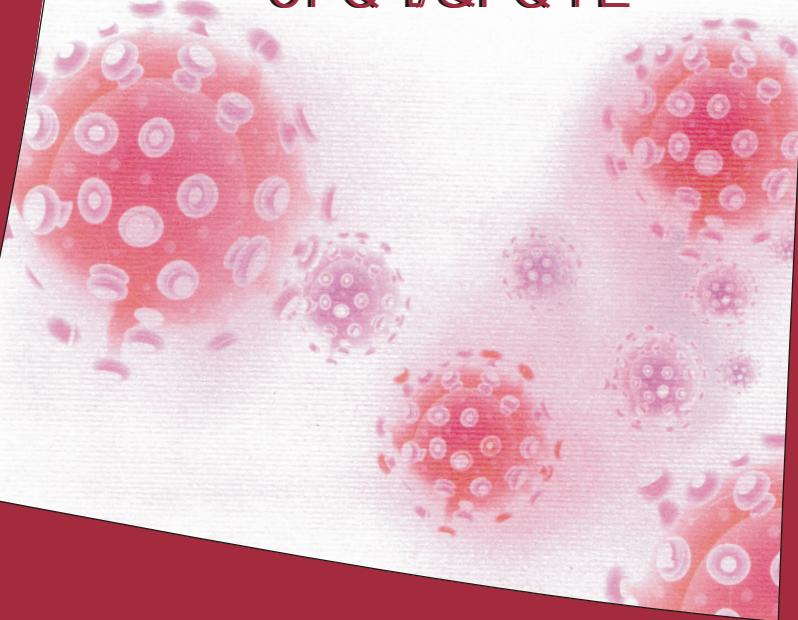


# ԵԿԵԶ Ի՛ՌԱԵՆՔ ԱՅԴ ՄԱՍԻՆ

Չեղնարկ դեռահասների համար



# ԻՆՉ Է ՄԻԱՎՈՐ-Ը





**Մարդու իմունային անբավարպության վիրուսը (ՄԻԱՎ)** ախտահարում է մարդու օրգանիզմի իմունային (պաշտպանիչ) համակարգը և օրգանիզմը խիստ խոցելի է դարձնում դարբեր վարակիչ և քաղցկեղային հիվանդությունների նկարմամբ:

ՄԻԱՎ վարակի վաղ արդահայփությունները, որոնք ի հայտ են գալիս վարակվելու պահից մոտ 2-3 շաբաթ հետո, յուրահարուկ չեն՝ շերմության բարձրացում, հոգնածություն, մրսածության նշաններ: Այդ փուլից հետո զարգանում է երկարավոր գաղփնի (անախտանշան) շրջան, որը կարող է տևել վարիններ (միջինը 7-15 տարի): Այնուհետև զարգանում է ԶԻԱՅ-ը:

### **ԶԻԱՅ-ը (ձեռքբերովի իմունային անբավարպության համախտանիշ)**

ՄԻԱՎ վարակի վերջնական փուլն է: Այն զարգանում է վիրուսի կողմից իմունային համակարգի ընկճման պարբծառով և կարող է արդահայփությունների դրսնորումներով (յոդքարորդեր, սնկային հիվանդություններ, փութերկուլյոզ, վարդեր դեղակայում ունեցող ուռուցըներ):

### **Ինչպես է մարդը վարակվում ՄԻԱՎ-ով**

ՄԻԱՎ վարակի հիմնական աղբյուրներ են արյունը, սերմնահեղուկը, հեշտոցային արդարագույնները, մայրական կաթը:

ՄԻԱՎ-ը վարակակիր մարդուց առողջին փոխանցվում է հերքլիյալ ուղիներով՝



- Արյան միջոցով՝ ներերակային թմրանյութերի, վարակված արյան ներարկման ժամանակ, ինչպես նաև չախտահարված բժշկական սարքավորումների և ներարկիչների օգտագործման դեպքում,

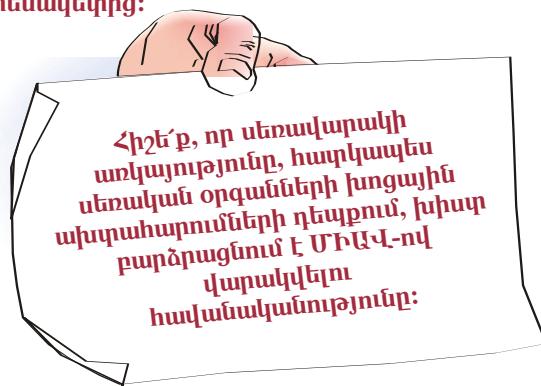


- առանց պահպանակի սեռական հարաբերության ժամանակ,

● մորից երեխային՝  
հղուկայան ընթացքում,  
ծննդաբերության ժամանակ  
և կրծքով կերակրելիս:



Չախտահանված գործիքներով կապարված պիրսինգը և դաշվածքները ևս վրանգ են ներկայացնում ոչ միայն ՄԻԱՎ-ով, այլև արյան ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություններով (հեպատիտներ B, C, սիֆիլիս) վարակվելու գետակեղից:



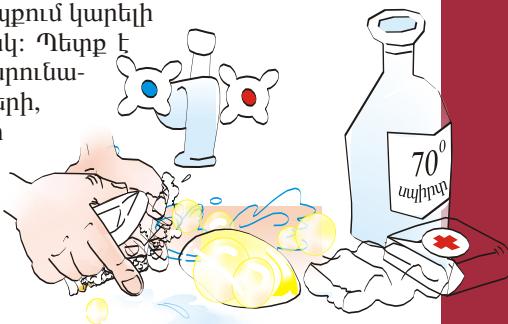
### Հնարավոր է արդյոք վարակվել ՄԻԱՎ-ով որիշի արյան հետ շփման ընթացքում

71

ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վրանգ կա վարակված մարդու արյան կամ վերքի հետ անմիջական շփման ընթացքում, եթե խանգարված է օգնություն ցույց տվողի մաշկի ամբողջականությունը (առկա է քերծվածք, փորք վերք) կամ վարակված արյունը ընկնում է, օրինակ, աչքի լորձաթաղանթի վրա: Ուստի պաշտպանվելու համար պարփաղիր օգրագործվում են ձեռնոցներ, ակնոցներ:



Եթե կենցաղում գեղի է ունեցել դժբախս պարահար, և առկա է արյունա-հոսություն, մի՛ դիպեք ուրիշի արյանը մերկ ձեռքերով: Առաջին օգնություն ցուցաբերելիս կամ արյան հեփքերը մաքրելիս միշտ կրեք ռեվիրնե ձեռնոցներ: Դրանց բացակայության դեպքում կարելի է օգրագործել պոլիէթիլենային փոպրակ: Պեսք է իմանալ, որ ուրիշի արյունը կարող է պարունակել ոչ միայն ՄԻԱՎ-ի, այլև այլ վարակների, ինչպես օրինակ՝ վիրուսային հեպատիտ B-ի, հեպատիտ C-ի կամ սիֆիլիսի հարուցիչներ: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է անմիջապես լվացվել ջրով և օճառով ու մշակել մաշկը որևէ ախտահանիչ նյութով:



## ԽԱԿ ԱՊՈՐՅԱ ՀՎՈՒՄԸ ՄԻԱՎ. ՎԱՐԱԿԱԿՐԻ ԻՆՎ ՎՎԱՆԴՎԱՎՈՐ ՃՇ

Թեև վարակված մարդու քրդինքում, արցունքներում և թքի մեջ ևս կարող են պարունակվել շաբ փոքր քանակությամբ վիրուսներ, բայց այդ քանակը բավարար չէ վարակման համար, և գործնականում դրանք վվանդվավոր չեն:

ՄԻԱՎ վիրուսը մարդու օրգանիզմից դուրս շաբ անկայուն է և արագ ոչնչանում է ջերմության, արևի ճառագայթների և փարբեր ախտահանիչ նյութերի օգտագործման ժամանակ:

### Այդ խակ պարճառով ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում՝



☞ օդի միջոցով կամ միևնույն սենյակում գրնվելիս,



☞ ընդհանուր ապասքից և այլ կենցաղային առարկաներից օգրվելիս,



☞ սննդամթերքի և խմիչքի միջոցով,

☞ ձեռքսեղմման,  
ժամանակ



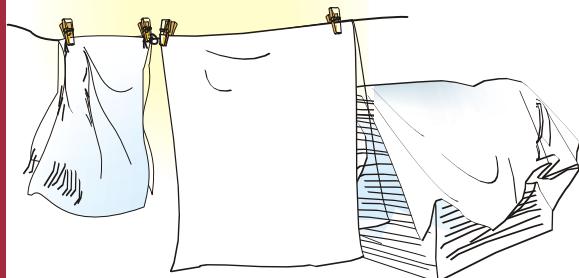
☞ ընկերական  
համբույրների կամ  
գրկախառնությունների  
ժամանակ,



☞ Հազի կամ փոշպոցի միջոցով

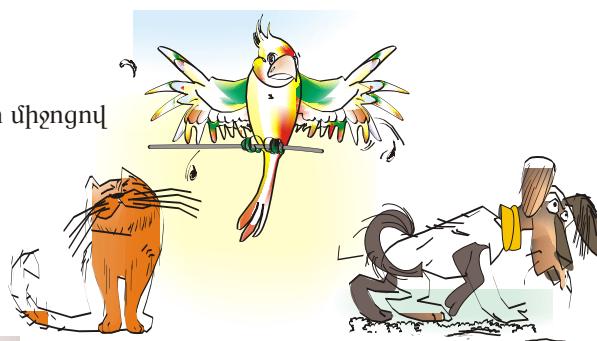


՞ ընդհանուր գուգարանից, լոգարանից  
կամ լողավազանից օգտվելիս,



՞ Հագուստի և  
սպիրակեղենի միջոցով

՞ Կենդանիների միջոցով



՞ հասարակական փրանսպորտից օգտվելիս,



՞ միջավների խայթոցից:

## Ինչպե՞ս պաշտպանվել ՄԻԱՎ-ից

### ՄԻԱՎ-ից պաշտպանվելու համար անհրաժեշտ է խուսափել՝

- ✓ պատրահական սեռական կապերից,
- ✓ առանց պահպանակի սեռական հարաբերություններից,
- ✓ չախտահանված ներարկիչների, բժշկական գործիքների, ասեղների, մկրագրների, մագնահարդարման և այլ գործիքների օգբագործումից:

### Ինչպե՞ս իմանալ ՄԻԱՎ վարակի մասին և ի՞նչ քայլեր ձեռնարկել ՄԻԱՎ-ի կառավածի դեպքում

Վիրուսի ներթափանցումից հետո մինչև հիվանդության նշանների ի հայկալը սովորաբար անցնում է մի քանի ամսից մինչև մի քանի վարիֆ: Գաղփնի (անախտանշան) շրջանը կարող է տևել շաբ երկար: Այդ ժամանակահարվածը կախված է շաբ գործոններից, այդ թվում՝ մարդու ընդհանուր առողջական վիճակից, դիմադրողականությունից և կենսակերպից: Սակայն վիրուսի՝ օրգանիզմ ներթափանցման պահից մարդը դառնում է վարակվիր և կարող է վարակել ուրիշներին:

**Հիշեք**, որ ՄԻԱՎ վարակակիրը կարող է ունենալ միանգամայն առողջ տեսք և չիմանալ հիվանդության առկայության մասին:

Հիվանդության մասին կարելի է իմանալ արյան հարուկ հեփազորության միջոցով, այն էլ վարակումից միայն որոշակի ժամանակ հետո (միջինը 3 ամիս հետո): Այդ ժամանակահարվածը համարվում է «պարուիանի» շրջան: Այս ընթացքում վարակված մարդու արյան հեփազորության արդյունքը կարող է լինել բացասական: Սակայն այդ շրջանում արդեն վարակված մարդը կարող է վարակը փոխանցել ուրիշներին:

Այս ընթացքում հարկավոր է ձեռնպահ մնալ որպես դոնոր արյուն հանձնելուց, սեռական հարաբերությունների ժամանակ մշգրավես օգբագործել պահպանակ, իսկ կանանց խորհուրդ է փրկում խուսափել հղիությունից:

Հեփազորության դրական պարաբախանը նշանակում է, որ մարդու մովայինարերվել են ՄԻԱՎ-ի նկարմամբ հականարմիններ, և մարդը վարակվիր է:

**Միայն ՄԻԱՎ-ի հեփազորությունը կարող է պարզել անձը վարակված է, թե՞նչ ոչ:**

### Ինչո՞ւ է պետք ՄԻԱՎ-ի հեփազորություն անցնել

ՄԻԱՎ-ի հեփազորությունը թույլ է տրախ ախտորոշել ՄԻԱՎ վարակը վաղ շրջանում, երբ հիվանդագին դրսենումներ դեռևս չկան:

**Իմանալով ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ իր կարգավիճակի մասին մարդը կարող է.**

- ✓ ժամանակին սկսել անհրաժեշտ դեղորայքային պահպանողական բուժումը, որը հնարավորինս կերպարացնի իր կյանքը,
- ✓ վերանայել իր ապրելակերպը,
- ✓ միջոցներ ձեռք առնել, որ չվարակի իր սիրելի մարդկանց,
- ✓ կանխել մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցումը:

Մեր երկրում, ինչպես և շաք երկրներում, գոյություն ունի կամավոր խորհրդապարփություն և հետազոտություն ՄԻԱՎ-ի նկարմամբ: Քննությունը գաղփնի է, և հիվանդը կարող է չանհանգամբանալ, որ նրա պարախանը կրացահայպվի: Բացի այդ՝ լաբորատոր քննությունից առաջ և արդյունքն սրբանալուց հետո այցելուի հետ անցկացվում է կարճ գրույց, որի ընթացքում բացաբարփում է հետազոտության նպատակը, ՄԻԱՎ վարակի փոխանցման և բուժման մասին մանրամասները և այլ կարևոր հարցեր: Այդ խորհրդապվությունն անցկացնում է հարուկ վերապարապված բուժաշխատողը:

Եթե կա ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու չնշին կասկած, պես է անպարճառ հետազոտվել: Երևանում գրնվող ԶԻԱՀ-ի կանխարգեման հանրապետական կենտրոնի մասնագետները, այդ թվում՝ հոգեբանները և սոցիալական աշխափողները փրամադրում են խորհրդապվություն ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի վերաբերյալ: Կենդրունում կարելի է սպանալ փեղեկություն, թե ինչ է իրենից ներկայացնում ՄԻԱՎ-ի հետազոտությունը, ինչպես հաղթահարել բազմապն ու անհանգստությունը, ինչպես նվազեցնել վարակվելու վրանգը, պաշրպանության ինչպիսի միջոցներ կան, որպես կարելի է համապարապախան բժշկական օգնություն սպանալ, ինչպես կարգավորել հարաբերություններն ընդունիքի անդամների և գուգընկերների հետ, որոնք են ՄԻԱՎ-ով վարակված անձանց իրավունքներն ու պարտականությունները և այլն:

## Վրոյոք բուժելի՞ է ՄԻԱՎ վարակը

Այսօր կան հարուկ դեղամիջոցներ, որոնք նախարեաված են ՄԻԱՎ վարակի հետազա առաջնթացը կանխելու համար: Այդ հակավիրուսային դեղամիջոցների շնորհիվ հնարավոր է երկարացնել մարդու կյանքը՝ հետաձգելով ԶԻԱՀ-ի զարգացման փուլը:

Գոյություն ունի նաև կանխարգելիչ նպարակով բուժում հնարավոր վարակման աղբյուրի հետ կասկածելի կամ ոխկային շփումից հետո, օրինակ՝ անպաշտպան սեռական հարաբերություն, արյան ներարկում, ինչպես նաև վարակակիր մոր երեխայի համար և այլ դեպքերում:

ՄԻԱՎ վարակակիրների բուժումը, խնամքը և հոգեբանասոցիալական խորհրդապվությունը իրականացվում է Երևան քաղաքում գործող ԶԻԱՀ-ի կանխարգեման հանրապետական կենդրունում:

## Վրոյոք ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ով իիվանդները վրանգավո՞ր չեն հասարակության համար և արյոք պե՞սք չեն նրանց մեկուսացնել

Վախենալով վարակվել՝ շաքերը խուսափում են ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ ախտորոշում ունեցող մարդկանց հետ շփվելուց, երբեմն իրաժարվում նույնիսկ նրանց կողքին գրնվելուց: Մինչեւ ապացուցված է, որ ՄԻԱՎ վարակը չի փոխանցվում առօրյա շփումների միջոցով, և կենցաղում վարակման ոչ մի վրանգ չկա: Ուստի անհիմն է և չափազանց դաժան ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց մեկուսացումը հասարակությունից: Չե՞որ ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ ունեցող մարդիկ առանց այդ էլ ունեն շաք խողիրներ՝ և առողջական, և հոգեբանական, և սոցիալական: Պեսք է գիրակցել, որ ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդիկ

ունեն նույն իրավունքները, ինչպես և մնացածները: Վարակված ամուսինները կարող են շարունակել ապրել սեռական կյանքով, եթե մշգապես և ճիշդ եղանակով օգտագործեն պահպանակ: Բուժման դեպքում ՄԻԱՎ վարակակիր կինը բարձր հավանականությամբ կարող է ունենալ առողջ երեխա: Ավելին՝ ՄԻԱՎ վարակակիրը կարիք ունի ոչ միայն բժշկական օգնության, ինամբի և հոգեբանական օժանադակության, այլև իր շրջապարողների աջակցության և հոգափարության: Հայաստանում գործում են հասարակական կազմակերպություններ, որոնք իրականացնում են ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի հարցերով օժանդակություն և ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց շահերի պաշտպանություն:

**ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ին առնչվող բոլոր հարցերի կամ խորհրդադպության նպագակով կարող եք զանգահարել «Ձեմ զի՞մ» ծառայություն՝ 010-61-08-20 հեռախոսահամարով, և սպանալ համապարասիան վեղեկություններ: «Ձեմ զի՞մ» ծառայությունը գործում է ամեն օր, բացի հանգստյան օրերից, ժ. 9.00-18.00: ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի վերաբերյալ մանրամասն վեղեկություններ կարող եք սպանալ նաև ԶԻԱՀ-ի՝ կանխարգելման հանրապետական կենտրոնի ինքերներային կայքից՝ [www.armoids.am](http://www.armoids.am):**

# ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՎԱՎԱՅԻՆ ՏՐԻՔՈՒՄ



### Ինչ է բռնությունը և ինչպես է արդահայտվում

Բռնությունն առհասարակ շապ լուրջ և համընդիանուր խնդիր է: Հագլաւես երեխաններն ու դեռահասներն են խոցելի բռնության և զարաշահման նկապմամբ: Բռնությունը կարող է լինել ինչպես ընդանիքներում, այնպես էլ միջավայրում՝ դպրոցում, համայնքում, խնամք իրականացնող հասկապություններում:

Բռնությունն անձի նկապմամբ ֆիզիկական ուժի կամ իշխանության գործադրման դրսնորում է: Բռնություն է նաև վասր վերաբերմունքը կամ վիրավորանք հասցնելը:

Բռնությունը կարող է լինել ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական և դնդանական: Հաճախ խոսում են բռնության դեսակների մասին ըստ այն միջավայրի, որին դրանք դեղի են ունենում: Այդ առումով առանձնացնում են ընդանիքան բռնություն, բռնություն դպրոցում, աշխատավայրում և այլուր:

Ընդանիքան բռնությունը սահմանվում է որպես խնամողի, ծնողի, ընդանիքի անդամների կողմից ցուցաբերած դաժան վերաբերմունք կամ վիրավորանք երեխայի նկապմամբ:

### Երեխայի կամ դեռահասի նկապմամբ կիրառվում են բռնության հետևյալ ձևերը.

- Փիզիկական բռնություն. մարմնական պարիժներ: Անզամ եթե ցավացնելու ասդիճան ամուր բռնում են երեխայի ձեռքից, թափահարում, դանույնական համարվում է բռնություն: Ֆիզիկական բռնության դեսակ է նաև երեխայի անձնական իրերը փացնելը, մրգածված վնասելը, վարելը, իրերի յուրացումը: Բնականաբար բռնության ծայրահետ դրսնորումներ են երեխային թունավորելը, խեղդելը, սպանությունը և այլն:
- Հոգեբանական բռնություն. անընդհափ կրկնվող սպանալիքները, վիրավորանքները, ծաղրելը, նվազագնելը, մեկուսացնելը, մերժելը, պիտի կավազորելը: Հոգեբանական բռնություն հնարավոր է նաև ժամանակակից դեղեկավագական միջոցների հետեւնային նամակների, անհագական ինքներներային էշերի, դեքսպային հաղորդագրությունների կամ համացանցում նկարների փեղադրման միջոցով (այսպես կոչված կիբեռնություն):
- Անգենում. սա հոգեբանական բռնության մի դեսակ է, ծնողների կամ խնամակալների կողմից երեխայի ֆիզիկական և զգացմունքային կարիքների անդեսում, ազրեսիվ վերաբերմունք, սիրո բացակայություն, անգարքերություն:
- Սեռական բռնություն. սեռական ենթափեքս պարունակող անցանկալի, նվազագնող գործողություններ. սեռական որնձգություն, ներգրավում պոռնոգրաֆիկ գործունեության մեջ, սեռական բնույթի խոսակցություններ երեխայի հետ, սեռական օրգանների ցուցադրում, բռնաբարություն: Սեռական բռնության կարող են ենթարկվել ինչպես աղջկները, այնպես էլ փղաները:

- Կարևոր է իմանալ, որ ոչ ոք իրավունք չունի հպվել կամ ձեռք փալ ձեր սեռական օրգաններին (բացի բժշկից՝ զննման ժամանակ, որը նախապես կրացարքի զննման նպատակը):
- Որևէ մեծահասակ կամ արհասարակ որևէ մեկն իրավունք չունի համբուրել ձեր շրթունքները կամ գուրգուրել, կպել ձեզ՝ ձեր կամքին հակառակ:

**Հիշե՛ք,** որ որոշ կայքեր, այդ թվում՝ սոցիալական ցանցեր, պարունակում են բռնության, ազրեսիայի և սեռական շեղումների պարկերներ ու գիտագրություններ, ինչպես նաև կեղծ կամ ոչ հավասարի վերեկապվություն: Հնարավոր են դեպքեր, երբ համացանցում մարդն ինքն իրեն ներկայացնում է լրիվ այլ կերպարով, արփաքինով, գարիքով, նոյնիսկ սեռով՝ փորձելով խաբել կամ օգրվել «Վիրապուալ» շփումների հնարավորություններից:

Դպրոցական բռնությունը բռնության այն գիտակն է, որը կապված է դպրոցական միջավայրի հետ, երբ ուժի կիրառում է գեղի ունենում ուսուցիչ կողմից աշակերտների նկարմամբ կամ աշակերտների միջև: Ավելի հաճախ դպրոցական բռնության զոհ են դառնում յուրահապուկ, դրական կամ բացասական առումով մյուսներից փարբերվող, երբեմն առողջական փարբեր խընդիրներ ունեցող երեխաները. անզամ գերազանցիկ և հաջողություններ ունեցող երեխաները կարող են բռնության զոհ լինել:

Բռնություն է նաև, երբ դպրոցականները ենթարկվում են ծաղրի/հալածանքի (bullying), երբ դեռահասների մի խումբ շարունակ նվասփացնում, բացասական կամ դաժան վերաբերմունք է դրսնորում: Հալածանք է նաև, երբ դիմավորյալ շարունակ փշացնում են նրա իրերը: Հալածանք չի համարվում երկու, մորթավորապես հավասար ուժ ունեցողների վեճը, կոհիվը կամ ընկերական կապակները:

### Ինչպես ճանաչել բռնության նշանները.

- **Բռնության ենթարկված երեխան ունենում է՝**
  - վնասվածքներ մարմնի այնպիսի մասերում, որոնք սովորաբար չեն վնասվում սովորական գործունեության ընթացքում (ազքեր, բերան, մեջք, ազդրեր, սեռական օրգաններ),
  - կրկնվող, ծանր բնույթ կրող կամ անբացարեկի վնասվածքներ՝ կապուկներ, այրվածքներ, կողերի, քթի կոպրիվածքներ,
  - վնասվածքի վերաբերյալ թիշ հավանական և ոչ համոզիչ բացաբրություն, ոչ ճիշդ խնամք և բուժօգնության հետաձգում:

### Սեռական բռնության մասին կարող են վկայել.

- սեռական օրգանների վնասվածքները (ինչը նկապելի չէ ուրիշների համար, բայց որի մասին կարող է անզգուշաբար խոսել ձեր հասակավիցը),
- արյունազեղումները կամ արյունահոսությունը արփաքին սեռական օրգաններից,
- անսովոր արփադրությունը միզուկից կամ հեշփողից,
- որովայնացավը, քորի և այրոցի զգացումը սեռական օրգանների շրջանում,
- օպար մարմիններ սեռական օրգանների և հեփանցքի շրջանում,

- հիշությունը,
- սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները:

## **Բռնության ենթակված երեխան կարող է ունենալ հետևյալ դրսնորումները.**

- վախ և անվսփահություն անծանոթի նկարմամբ, հագրկապես որևէ սերի ներկայացուցիչ նկարմամբ,
- խուսափում ֆիզիկական շփումից, անգամ հարազարդների հետ,
- քաշի կվրուկ փոփիխություն, աճի և զարգացման հապաղում,
- ծնողների հետ շփվելու, դժվամություն,
- շափից ավելի «սոտդ», ենթարկվող վարքագիծ,
- հուգական անհավասարակշռության, ընկճվածության նշաններ,
- մնկուսացում, ցածր ինքնազնահարդական,
- մանկամիշ/երեխայական պահվածք, ուշադրության գերպահանջ,
- ազրեսիվ վարքագիծ և բռնության դրսնորում հագրկապես իրենից փոքր և թույլ երեխաների և կենդանիների նկարմամբ,
- ինքնասպանության փորձեր,
- ուսման դժվարություններ և անհաջողություններ,
- քնի խանգարումներ,
- լրացրել բնույթի ցավեր, առանց ակնհայր պատճառի՝ զլիացավեր, փորացավեր, սրբիսառնց, թուլություն,
- հակաօրինական/հակասոցիալական վարքագիծ, ալկոհոլի և թմրանյութի օգրագործում,
- ինքն իրեն առաջարկող, գայթակոր վարքագիծ. հեշտությամբ մերկանում են (անգամ անծանոթների ներկայությամբ), սեռական օրգաններ են ցուցադրում կամ ծեռնաշարժությամբ զբաղվում մարդաշապ վայրերում:

Նման դեպքերում չի կարելի մեղադրել, պեսք է օգնել դրվագային, պեսք է համոզել, որ դիմի որևէ մեծահասակի, զրուցի ծնողների, թշչկի կամ դպրոցի հոգեբանի հետ: Այս դեպքերում պեսք է միայն աջակցություն և հոգափար վերաբերմունք:

## **Ինչպես վարվել բռնության դեպքում**

Ցանկացած մարդ կարող է դարւնալ բռնության գոհ: Սովորաբար բռնության ենթարկված մարդիկ չեն խոսում բռնության մասին, քանզի կարծում են, որ իրենք են մեղավոր: Հագրկապես սեռական բռնության դեպքում հաճախ ամազում են բացահայտել պարահածը: Դեռահասների բռնությունը կարող է գերի ունենալ այնպիսի վայրում, որպես զնալ արգելել են ծնողները, ուսարի դեռահասը կարծում է, յետ ծնողները կզայրանան, եթե դրա մասին դեեկանան: Բռնության դեպքում չի կարելի մրածել նման բաների մասին. Ճեր ծնողներին շատ ավելի հեփաքրքրում է ճեր առողջությունը, քան դրվագային իրենց չըսելը: Երբեմն փորւժածն ահարենկված է լինում բռնություն կափարողի կողմից, վախենում է պարմել փեղի ունեցած մասին կամ պարզապես չունի մտքերին մարդ, ում կարող է վարժակել և կիսվել: Անգամ եթե բռնությունը դրեի է ունեցել միամբության կամ անփութության հեթևանքով, միևնույն է, դուք մեղավոր չեք դրանում:

**Հիշե՛ք, որ բռնության մեջ մեղավորը բռնացողն է և ոչ՝ բռնության ենթարկվածը:**

Մի՛ խուսափեք օգնությունից: Իրականում շրջապարփում միշտ կզբնվեն լավ և բարի մարդիկ, որոնք կարող են օգնություն ցուցաբերել: Երբեք պեսք չեն հուսահապվել:

### **Եթե դուք բռնության եք ենթարկվել.**

- անմիջապես դիմե՛ք ծնողին, ընդամենքի ավագ անդամին, ուսուցչին կամ այն մեծահասակին, ում վսպահում եք և պարմեք կապարվածի մասին,
- միասին դիմե՛ք բժշկի և հոգեբանի: Վաղ մասնագիտական միշտամբությունը և օգնությունը չափազանց կարևոր են արագ ապաքինման և անցանկայի հեվելանքներից խուսափելու համար,
- դիմե՛ք սոցիալական կամ հասրուկ օժանդակող ծառայությունների,
- դիմե՛ք ռոպիկանություն:

Անհրաժեշտության դեպքում հնարավոր է մասնագետի հետ խորհրդակցել նաև վսպահության հեռախոսի միջոցով:

Սպապահե՛ք համապարփախան սոցիալական ծառայությունների հասցեն ու հեռախոսահամարները, այդ թվում վսպահության թեժ գծի հեռախոսահամարը:

**Հիշե՛ք, որ բռնության ենթարկվածները դեպքը թաքցնելու հեվելանքով կարող են կրկնակի բռնության ենթարկվել: Բռնություն իրագործողները նաև կարող են սպառնալ և ահարեւկել, շարունակել հոգեբանական բռնություն իրագործել, հարկացնեն, երբ համոզված են անպարժելիության մեջ:**

### **Ինչպե՞ս պաշտպանվել բռնությունից**

Շապ դեպքերում անվիրանգ վարքագիծը կարող է պաշրպանել դեռահասներին փորձություններից և բռնությունից: Պաշրպանված լինելու համար պետք է հիշել մի քանի պարզ կանոններ.

- Մի՛ այցելեք նոր ծանոթների հետ անձանոթ վայրեր:
- Մի՛ նստեք ուրիշի ավկոմներնենան:
- Մի՛ խմեք անձանոթ կամ կասկածելի մարդկանց կողմից առաջարկված խմիչքը կամ դեղորայքը:
- Խուսափե՛ք պարփական ծանոթություններից և հարկացնես պարփական սեռական կապերից:
- Հերածգե՛ք սեռական կյանքի սկիզբը:
- Մենակ մի քայլեք անձանոթ ամայի փողոցներով, հարկացնես երը մուլք: Եթե մենակ եք, ձեզ մով ունեցեք սովոր կամ ինքնապաշտպանության այլ միջոցներ (օրինակ՝ աէրոզուլային դեգողորաններ, մազերի լար և այլն): Ձեզ հետ թանկարժեք զարդեր, հեռախոս և խոշոր գրումար մի՛ վերցրեք, դրամի մի մասը դրեք պայուսակը, մյուսը բաշխեք մի քանի գրապաններում:
- Խուսափե՛ք ազրեսիվ մարդկանցից, շրջանցե՛ք մարդկանց խմբերը, մի՛ մասնակցեք կրիվներին:

- Աղջիկներին խորհուրդ է տրվում վերել չափից ավել աչքի ընկնող, բաց, գայթակիշի հագուստ, զարդեր և շպար:
- Տիրապետե՛ք հասակակիցների և ավագ ծանոթների պարբադրանքներին դիմակայելու մեթոդներին: Եթե ձեզ համոզում կամ սփիպում են անել այն, ինչ չեք ցանկանում, ապա դուք պետք է կարողանաք վսփահ ասել՝ ո՞չ:
- Գրե՛ք ևս մեկին, ով չի ցանկանում այդ բանն անել. ընկերութիւնականութեան ավելի հեշտ է, հեռացե՛ք այն դեղին, որդեռ ձեզ անապահով, կաշկանդված կամ անվարական գործում, հնարավորության դեաքրում զանգահարե՛ք զուն և խնդրե՛ք, որ ձեզ դիմավորեն: Յանկավի է պարահածի մասին պարմել վսփահելի որևէ մեծի: Փորձե՛ք քննարկել իրավիճակն ավագ եղբոր, քրոջ, ծնողի հետ, խորհուրդներ հարցը եք նրանցից: Դեռահասների անվանգության խնդիրներին ուղղակիորեն հարում է թրաֆիքինգի երևույթը:

Թրաֆիքինգ են անվանում մարդկանց, հարկապես՝ կանանց և երեխաների վաճառքը (սպիտակ սպրեկություն):

Թրաֆիքինգը բարածված է նաև Հայասպանում: Սովորաբար թրաֆիքինգի զոհ են դառնում այն երիտասարդները և կանայք, որոնք իրավուրվում և խարվում են արգելվություն բարձր վարձագրվող աշխատանքի խոսքումներով:

- ### Թրաֆիքինգից պաշտպանվելու նպարակով հարկավոր է
- Խուսափել պարահական ծանոթություններից, հարկապես ինքերներ գրային, չինուանալ բնակավայրից թից ծանոթ մարդկանց ուղեկցությամբ,
  - չիրավուրվել զայթակիշ առաջարկներով, գումարի հեշտ վսփակով, նույնիսկ եթե դա առաջարկվում է «լավ ծանոթ» կողմից,
  - մրապահել համապարախսն սոցիալական օժանդակող ծառայությունների հասցեներն ու հեռախոսահամարները, այդ թվում հիշել վսփահության թեժ զծի հեռախոսահամարը:

**Տիրելի՝ դեռահաս, դու քո դպրոցում, պոլիկլինիկայում կամ հավուկ դեռահասների համար նախարեւաված կենքրոններում բուժաշխատողից, հոգեբանից կամ այլ մասնագետից կարող ես սրանալ քեզ հերքաքրքրող բոլոր հարցերի պարասխանները:**

Դեռահասներին մակուցվող առողջապահական ծառայությունների նպարակներից է սեռական և վերարբադրողական առողջության հարցերով բարյացական խորհրդագրվությունը և օգնությունը:



## Օգբագործված գրականության ցանկ

1. «Առողջ ապրելակերպ», Ձեռնարկ ուսուցիչների համար, 8-9 -րդ դասարանների համար, Եվրամիության կողմից ֆինանսավորվող և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի կողմից իրականացվող Հարավային Կովկասում թմրամիջոցների հակագդման ծրագրի 5-րդ փուլի օժանդակությամբ, Երևան 2008:
2. «Առողջ ապրելակերպ», Ձեռնարկ ուսուցիչների համար 10-11-րդ դասարանների համար, ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամ, ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ ՀՀ ԿԳՆ, SAMSA, Երևան, 2011:
3. Դեռահասների առողջություն և զարգացում, Ա.Քարլոյան, Ս.Սարգսյան և այլ. Ուսումնամեթոդական ձևանարկ, -Եր.:ՄՆՎարքկիրՄՆ, Բժշկական Համալիր-Երեխանների և Նեռահանների Առողջության հնագիրով, ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, 2008:
4. Մ.Խաչիկյան, Ժ.Հարությունյան, 1000 ու 1 հարց սեռական առողջության վերաբերյալ, Երևան, 2002, Ազգային ակցության զարգացման հայկական բարեգործական հիմնադրամ:
5. Մ.Խաչիկյան, Ժ.Հարությունյան, Սեռական առողջության այրբենարան, Վյրեննարան, Երևան, 2012, Վորդ Վիճն Հպատակ:
6. Սեռական առողջություն և սեռավարակների կանխարգելում. Երևան, 2002, Զինիշյան հիշարակի հիմնադրամ:
7. Կրայտ Գ., Դ. Բոկум “Психология развития” 9-е издание, Питер 2007г.
8. Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий “Возрастная психология, полный жизненный цикл развития человека” Москва ТЦ Сфера 2006г.
9. Ди Снейдер “Курс выживания для подростков”. “Ровесник”, 1989г. 7–11
10. “Консультирование подростков и молодежи по вопросам репродуктивного здоровья”. Пособие для врачей и среднего медицинского персонала. МЗ Республики Беларусь, Фонд ООН в области народонаселения ЮНФПА, Минск 2006
11. “Родителям подростков. Откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье”. И. Скорбун, Т. Епоян, Бюро ЮНЕСКО в Москве, 2013, 57 стр., [www.reprohealth.info](http://www.reprohealth.info)
12. Clea McNeely, Jayne Blanchard (2009). “The teen's years explained: a guide to healthy adolescent's development”. Center for Adolescent Health at Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health
13. Lawrence S. Neinstein (2002). “Adolescent Health Care: A Practical Guide” 4th edition.
14. Materials of EuTEACH: [http://www.unil.ch/euteach/home/menuinst/resources\\_for\\_trainers.html](http://www.unil.ch/euteach/home/menuinst/resources_for_trainers.html)
15. OP module on Adolescents Health, WHO, 2005
16. Promoting Health Sexual Development and Sexuality. Bright Futures Guidelines for Health Supervision of infants, children and adolescents.
17. The sexual and reproductive health of younger adolescents: research issues in developing countries: background paper for a consultation. World Health Organization 2011
18. Training Materials “ADOLESCENTS SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH”, INTERNATIONAL CHILDREN'S CENTER & UNFPA, Ankara, Turkey, 2008.
19. <http://www.cdc.gov/>
20. <http://kidshealth.org/teen/>
21. <http://teachingsexualhealth.ca>
22. <http://www.phac-aspc.gc.ca>
23. [www.aap.org](http://www.aap.org)
24. [www.reprohealth.info](http://www.reprohealth.info)
25. [http://www.cdc.gov/HAI/pdfs/bbp/Exp\\_to\\_Blood.pdf](http://www.cdc.gov/HAI/pdfs/bbp/Exp_to_Blood.pdf)
26. [www.armuids.am](http://www.armuids.am)
27. [www.psychologies.ru/int/teens](http://www.psychologies.ru/int/teens)





Դեռահասների փարիքային խմբում խորհուրդ է փրկում հաշվի առնել նաև մեթօնի երկակի պաշտպանությունը, այսինքն՝ ընդունել այնպիսի միջոց, որը միաժամանակ կապահպանի և հղիությունից, և հնարավոր սեռավարակներից: Այդպիսի միջոց է պահպանակը :

## Օրո՞նք են ամենահուսավի և անվտանգ հակարեղմնավորիչ մեթօները

Ավելի մանրամասնորեն ծանոթանանք հուսալի բեղմնականիսման մեթօներին:

**Ինքնազսպումը կամ Ժուժկալությունը՝** սեռական հարաբերություններից լիակաբար ծեռնպահ մնալը, վարքագծային մեթօն է: Դեռահասների համար սա ամենաապահով բեղմնականիսման եղանակն է: Կար-

ծում ենք, որ վերոնշյալ փասփարկները բավարար են համոզվելու համար, որ հասունությունը այս հարցում որոշակի պահուպություն և վսպահություն կփա, որից հետո արդեն յուրաքանչյուրը կլարողանա իր կյանքը կազմակերպել այնպես, ինչպես ինքն է ցանկանում: Իսկ մինչ այդ պերք է ուսումնասիրել կյանքը, շփվել փարբեր մարդկանց հետ, ընկերություն անել, սիրահարվել, գուցե սիրել, բայց մշփապես հիշել և պաշփանել սեփական կյանքն ու առողջությունը որևէ մեկի անփոյթ և անզգույշ վերաբերմունքից: Դա մեզանից յուրաքանչյուրի պարպքն է:



59

**Բոլոր պարնեշային բեղմնականիսման եղանակները** խոշընդուռում են սերմնաբարձրացների առաջընթացը դեպի արգանդ: Պարնեշային միջոցներից են դրամարդու պահպանակը, կնոջ պահպանակը, խարոցները, արգանդակալները և սպունգները:



Տղամարդու պահպանակը բեղմնականիսման ամենահայրնի և փարածված եղանակն է: Վյու բարակ պարկիկ է՝ պափրասպված լափեքսային ռեփինից, որը հազցվում է գրգռված վիճակում գրնվող առնանդամի վրա՝ սփեղծելով պարնեշ և խոշընդուռելով սերմնաժայթքման ժամանակ սերմի ներշափականցմանը կնոջ հեշքոց:

Վյու եղանակի արդյունավեպությունը 98% է, և այն զերծ է կողմնակի ազդեցություններից: Տղամարդու պահպանակի մյուս առավելություններից են անվտանգությունը և մաքչելիությունը. այն ազագ վաճառվում է դեղաբներում: Պահպանակը կարելի է նաև անվճար ծեռք բերել որոշ բժշկական հաստիքություններում, դեռահասներին բարյացակամ ծառայություններ գրամադրող կենդրուններում և ընդունակի պլանավորման կենդրուններում:



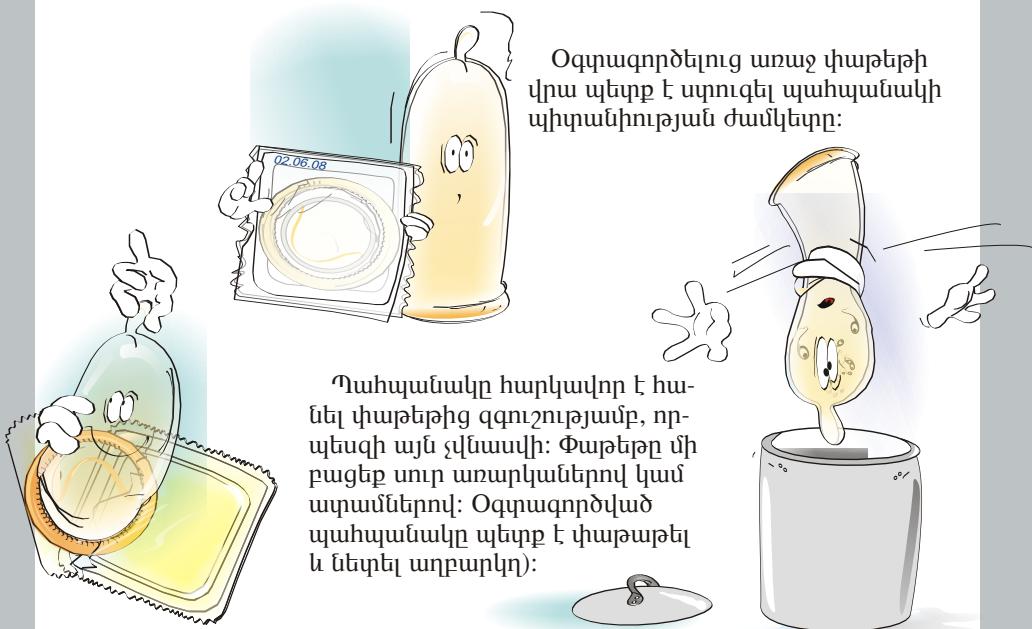
**Պահպանակն օժգված է ոչ միայն  
հակաբեղմնավորիչ ազդեցությամբ, այլ  
արդյունավետորեն կանխում է սեռական  
ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները,  
այդ թվում նաև ՄԻԱՎ-ը: Վյդ իսկ պարճառով  
պահպանակը խորհուրդ է դրվում լայնորեն  
օգրագործել սեռական կյանքով ապրող  
դեռահասներին:**

Երբեմն որոշ դրամարդիկ սեռագայնության նվազեցման պարճառա-  
բանմամբ հրաժարվում են պահպանակի օգրագործումից: Վյսօր գոյություն  
ունեն շաբ բարձր պահպանակներ, որոնք ընդհանրապես չեն իշեցնում  
դրամարդու սեռական զգացողությունը հարաբերության ժամանակ, բայց  
այդ՝ ապացուցված է, որ պահպանակի կիրառումը երկարացնում է սեռական  
ակրի վլուղությունը:

Առհասարակ, առողջ հարաբերություններ սպեղծելը և պահպանելը  
պահանջում է հարգանք և ազնվություն: Եթե երիտրասարդը հրաժարվում է  
պահպանակի օգրագործումից, նա վրանգում է իր զուգընկերուհու  
առողջությունը ու որեմն չի հարգում իրենց հարաբերությունները: Ուստի  
չարժե շարունակել հարաբերությունները նրա հետ:

### **Ինչպես ճիշդ օգրագործել պահպանակը:**

Օգրագործելուց առաջ փաթեթի  
վրա պեսք է սրուցել պահպանակի  
պիտանիության ժամկետը:



**Պահպանակը հարկավոր է հա-  
նել փաթեթից զգուշությամբ, որ-  
պեսզի այն չվնասվի: Փաթեթը մի  
բացեք սուր առարկաներով կամ  
արամներով: Օգրագործված  
պահպանակը պեսք է փաթաթել  
և նեփել աղբարկոյ:**

Յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ անհրաժեշտ է օգտագործել նոր պահպանակ:

Չի կարելի օգտագործել այն պահպանակը, որը վնասված է, որի պիտի դարձնելու ժամկետն անցել է, փաթեթը պարուզած է, այդ թվում՝ եթե այն պահպան արևի լրակ կամ բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում:



Պահպանակը պարելու նպագակով կարելի է օգտագործել ջրային հիմքով հագուստի քսուրներ, իսկ ճարպային հիմք ունեցող միջոցների օգտագործումը թույլավորելի չէ, քանի որ դրանք իշեցնում են պահպանակի պաշտպանի հագուստի ջրային դարձնելով դարձնելով թափանցելի միկրոօրգանիզմների համար:

Սեռական ակտի ժամանակ պահպանակի պարուզելու դեպքում պետք է գործածել շրապ բեղմնականիստան մեթոդներ (հագուստի հարեւե):

### Բեղմնականիստան այլ եղանակների մասին

**Կանացի պահպանակը, դիաֆրագման, սպոնզը** պարենային մեթոդներ են, որոնք պաշտպանում են նաև որոշ սեռավարակներից՝ սեռական հարաբերությունից առաջ հեշտոցում փեղադրվելով: Այս մեթոդի օգտագործումը վերահսկվում է կնոջ կողմից:



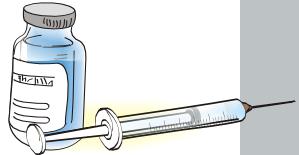
**Սպերմիցիդ կամ սերմնասպան միջոցները** (գել, կրեմ, մոմիկ) պարունակում են սերմնաթթիներն արագ քայլայող թիմիական նյութեր: Առանձին վերցված սերմնասպան միջոցների արդյունավելությունը ցածր է, ուստի խորհուրդ է դրվում օգտագործել պահպանակների և դիաֆրագմաների հետ: Խորհուրդ չի դրվում այդ միջոցները հաճախ օգտագործել, քանի որ դրանք կարող են սեռական օրգանների կամ մաշկի գրգռվածություն և ալերգիա առաջացնել:



**Հորմոնային հակաբեղմնասպորհները** ժամանակակից հուսալի միջոցներ են. գոյություն ունեն հաբերի, ներմկանային ներարկումների և այլ ձևերով: Բոլոր ձևերը պարունակում են այս կամ այն քանակությամբ հորմոնային նյութեր, որոնք իրենցից ներկայացնում են կնոջ սեռական հորմոնների արհեստական նմանակներ և խանգարում են ձվարձի հասունացման և արբազարման գործընթացը: Այս փոփոխություններն ապահովում են հորմոնային նյութերի բարձր բեղմնականիչ ազդեցությունը: Զվարապման ֆունկցիան հեշտությամբ վերականգնվում է դեպքում ընդունումը դադարեցնելուց հետո:



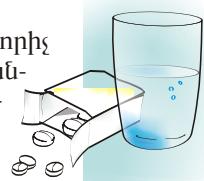
**Ներարկվող հակարեղմնավորիչներն** օժդպած են երկարաձգված ազդեցությամբ և ներարկվում են միջմկանային ճանապարհով: Դրանց օգտագործման կարգը կախված է դեսակից:



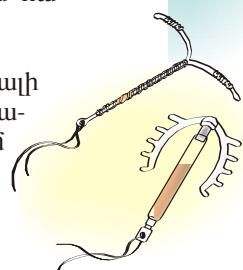
Հորմնային հակարեղմնավորիչները նշանակվում են միայն բժշկի կողմից և խիստ անհագուականորեն, քանի որ դրանք ունեն որոշ հակացուցումներ և կողմնակի ազդեցություններ: Բոլոր նրանք, ովքեր պահապորում են սկսել հակարեղմնավորիչները ընդունել, պեսք է խոհդակցեն մասնագետ-գինեկուլոգի հետ՝ իրենց համար համապատասխան հարեր ընդունելու համար: Բեղմնականիս արդյունքի ապահովման համար անհրաժեշտ է խսդորեն պահպանել հարերի ընդունման կարգը, քանի որ հուսալիության հիմնական պայմաններից է հարերի կանոնավոր օգտագործումը և բժշկի դրվագը հրահանգների կապարումը:

Հակարեղմնավորիչ հարերը կարող են նաև բուժական նպարակով նշանակել, այդ թվում՝ սեռական կյանքով չափող աղջիկներին՝ անկանոն դաշտաների, ներզագիչ գեղձերի ֆունկցիայի խանգարումների, ախտաբանական մազակալման և այլ հիվանդությունների ժամանակ:

**Շփապ հակարեղմնավորման հարերը** այն հակարեղմնավորիչ հարերն են, որոնք օգտագործվում են անմիջապես՝ չպաշտպանված սեռական ակրից հետո՝ ոչ ուշ, քան 72 ժամերի ընթացքում, և միայն անհապաղ դեպքերում: Դրանք պարունակում են հորմոնների շաբ մեծ չափաքանակներ, այդ իսկ պարագաներով նախաբեսված չեն դրվագան օգտագործման համար:



**Ներարգանդային բեղմնականիչներն** անցանկայի հիդրոթյան կանխման ժամանակակից հուսալի եղանակներից են: Մեթոդի էլույթունը արգանդի խոռոչում ներարգանդային միջոցի (ԱՎԴ/ պարույր/ սուրալ) դրեղադրումն է, որը խոչընդունում է ձվաբջիջի բեղմնավորումը և հղության զարգացումը:



Այլիսով, գոյություն ունեն բազմաթիվ հուսալի հակարեղմնավորիչ մեթոդներ, և յուրաքանչյուրը կարող է ընդունել իր կարիքներին համապատասխանող միջոցը: Ընդունելու առաջնային դեպքում կարողանախորհդակցել բժշկի հետ՝ համապատասխան անվանագին բեղմնականիչների ընդունելու համար:

Յուրաքանչյուր դեռահաս պեսք է դեղյակ լինի, թե ինչպես դրսուրել անվանգ սեռական վարքագիծ և անհրաժեշտության դեպքում կարողանախորհդակցել բժշկի հետ՝ համապատասխան անվանագին բեղմնականիչների մեթոդ ընդունելու համար:



Սեռավարակները մի խումբ վարակային հիվանդություններ են, որոնք փոխանցվում են մեկ գուգընկերութից մյուսին սեռական հարաբերության կամ ինտիմ շփման ժամանակ:

Երբեմն սեռավարակների փոխանցումը կապարվում է վարակված արյան կամ այլ կենսաբանական հեղուկների (սերմնահեղուկ, հեշտոցային արգագագուկներ) հերթ շփումից: Այսպիսով, ցանկացած դեսակի սեռական հարաբերություն՝ հեշտոցային, օրալ կամ անալ, կարող է վարակման պարզագույնական առանձակագույն դաշտում լուսաբանվել: Վարակված մայրը կարող է վարակը փոխանցել իր երեխային: Շար հազվադեպ որոշ վարակներ կարող են փոխանցվել նաև կենցաղային առարկաների միջոցով, հավկապես ուրիշի հիգիենայի պարագաներ օգգագործելիս (սպունգ, սրբիչ, ածելի, ափամի խոզանակ):

Ավանդաբար սեռավարակները կոչվել են վեներական հիվանդություններ՝ Վեներայի անունից, որը Հին Հռոմում սիրո և գեղեցկության ասրվածութին էր: Ամենապարագած սեռավարակներն են խլամիդիոզը, ուրեապազմոզը, գոնոռեան, սիֆիլիսը, դրիխոմնիհազը, սեռական հերպեսը և այլն: Հայքնի են 20-ից ավելի սեռավարակներ: Դրանց թիվը ավելանում է, քանի որ որոշ այլ վարակներ, այդ թվում՝ մաշկային և մակաբրուծային, ևս կարող են փոխանցվել սեռական ճանապարհով (ցայլքային ոչիլ, հերպես, հեպարիդներ):

Երբեմն դեռահասները կարծում են, որ սեռական հարաբերությունից հետո լվացումը պաշտպանում է սեռավարակներից: Դա բացարձակ սխալ է: Սեռավարակները փոխանցվում են և հիգիենայի կանոնները պահպանելու, և դրանք չպահպանելու դեպքում:

Ի վարբերություն որոշ վարակների՝ սեռավարակներով հնարավոր է հիվանդանալ մի քանի անգամ, և բուժվելուց հետո մարդը կարող է նորից վարակվել և նույն սեռավարակով հիվանդանալ:

**Ցանկացած մարդ կարող է սեռավարակներից գերծ մնալ Յ պարբադիր պայման ապահովելով՝**

- ▶ Եթե սեռական կյանքով չի ապրում,
- ▶ Եթե ունի ընդամենը մեկ առողջ, իրեն հավաքարիմ գուցընկեր,
- ▶ Եթե յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ մշգապես և ճիշդ է օգբագործվում պահպանակը:

Մնացած բոլոր դեպքերում դուք ենթակա եք վրանգի:

### **Ինչուեն հարկապես դեռահասները խոցելի**

Անպաշտպան սեռական հարաբերություններ ունեցող դեռահասները վաղ թե ոչ բախվում են սեռավարակների հետք: Ի վարբերություն մեծահասակների՝ դեռահասները վարակման առավել բարձր վկանգի են ենթարկվում՝ հարկապես դեռահաս աղջիկները՝ սեռական օրգանների պաշտպանողական հարկությունների ոչ լիարժեքության, նուրբ լորձաթաղանթի, ուժի գործածման կամ բռնության ավելի ենթակա լինելու պարճառներով:

Դեռահասության շրջանում սեռական հարաբերությունները երբեմն կրում են չպահանափորված կամ անկանոն բնույթ՝ պարփակական գուգընկերների հետ: Որոշ դեպքերում դրանք դեղի են ունենում արփաքին ճնշման կամ պարփաղրանքի պայման-ներում, ալկոհոլի ազդեցության դաշտում: Տարիքին բնորոշ բարձր սեռականության պարփառով որոշ դեռահասներ մի քանի սեռական գուգընկերներ են ունենում, ինչն էլ մեծացնում է նրանց՝ սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը: Երբեմն դեռահասներն ավելի վաղ են սկսում ապրել սեռական լյանջով, նախքան իրենց պաշտպանելու վորձ և հնդրություններ, սեռավարակների կանխարգելման վերաբերյալ բավարար դեղէնկապություն, կանխարգելման ծառայությունների և հակաբեղմնափորման մեթոդների հասանելիությունից օգնվելու մասին գիտելիքներ ծեռք բերելը:

**Անկանոն, պարփական սեռական կապերն առավել վիճանգավոր են սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով վարակվելու բարձր ռիսկի պարփառով:**

### **Որո՞նք են սեռավարակներով վարակված լինու նշանները**

Սովորաբար սեռավարակներու վարակումը դեղի է ունենում ներթափանցող սեռական հարաբերության ժամանակ: Սակայն որոշ հիվանդությունների, օրինակ, սիֆիլիսի դեպքում վարակումը հնարավոր է նաև կենսարանական հեղուկների հետ շփման պարագայում: Որոշ սեռավարակների հարուցիչներ կարող են բնակվել ոչ միայն միզասեռական համակարգի օրգաններում, այլ նաև աջերի, բերանի, աղիների լորձաթաղանթում (օրինակ՝ գոնոթեա):

- Սեռավարակների մեծամասնությունն ունեն միանման ախտանիշաններ՝**
- անսովոր հեղուցային արփադրություն աղջիկների մոտ (քանակի, դեսքի, գույնի և հոփի փոփոխություն),
  - արփազարդուկ միզուկից դրդաների մոտ,
  - սեռական օրգանների խոցեր կամ վերքեր,
  - ցավի կամ այրոցի զգացում միզելիս,
  - այրոց կամ քոր սեռական օրգանների շրջանում,
  - փոշփի այբուօս դրդաների մոտ,
  - աճուկային ավշային գեղձերի մեծացում,
  - ցավեր որովանի սրբորին մասում աղջիկների մոտ,
  - որոշ դեպքերում կարող է նկարվել նաև ինքնազգացողության վարացում, անհասկանալի ցանափորում, ջերմության բարձրացում կամ առողջության այլ խանգարումներ:

Սեռավարակների դեպքում ամենավիպանգավորն այն է, որ դրանք կարող են ընթանալ թույլ արփահայրված նշաններով և աննկապ, հարկապես՝ երի-փասարդ կանանց շրջանում: Սեռավարակները ժամանակին չուժի դեպքում կարող են զարգանալ ծանր բարդություններ:

Սեռավարակի առկայությունը և դեսակը հնարավոր է պարզել միայն հայուկ հետազոտության միջոցով: Սովորաբար, բուժման ավարտից հետո անհրաժեշտ է կրկնակի հետազոտվել՝ բուժման արդյունավետությունը ճշգելու համար:

## Ինչո՞վ են վրանգավոր սեռավարակները

Սեռավարակների մեծ մասը բուժվում են ժամանակակից դեղորայքի օգնությամբ, առանց հետևանքների, սակայն սխալ բուժման կամ բուժման հետաձգման, բուժման բացակայության պայմաններում կարող են առաջացնել վրանգավոր բարդություններ:

- Դեռահասության վարիբում սեռավարակները հաճախ ուղեկցվում են սեռական օրգանների, ինչպես նաև որովայնի և կրնքի խոռոչի օրգանների բորբոքային հիվանդություններով և առաջացնում են հետազար բարդություններ: Կանանց մոտ կարող է առաջանալ արբարգանդային հղիություն, կրկնվող վիժումներ, ընդհուած մինչև անպիդություն:
- Տղամարդկանց մոտ զարգանում են շագանակագեղձի բորբոքումներ, սեռական թուլություն, էրեկցիայի խնդիրներ: Ժամանակին չուժուու դեպքում սեռավարակները կարող են հանգեցնել նաև ներքին օրգանների և նյարդային համակարգի ախտահարման:

### Կարծում ենք, որևէ դեռահաս չի ցանկանա հասուն վարիբում ունենալ այս դեսակ խնդիրներ:

- Որոշ սեռավարակներ (սիֆիլիս, գրնոռեա, հերպես) կարող են փոխանցվել մորից երեխային՝ առաջացնելով զարգացման արագներ կամ ծանր խանգարումներ:
- Դեռահասային վարիբում առջիկների վարակումը նարդու պապիլոմավիրուսով մեծացնում է արգանդի պարանոցի քաղցկեղով հիվանդանալու ռիսկը:
- Սեռավարակները հավկապես սեռական օրգանների խոցային ախտահարումներով հիվանդների մոտ զգալիորեն մեծացնում են ՄԻՎ-ով վարակվելու վրանգը:
- Բացի բժշկական հետևանքներից՝ սեռավարակների հետ կապված ամոթի և անլիարժեքության զգացումը կարող են բացասաբար անդրադարնալ դեռահասի հոգեբանական զարգացման և հետազար համերաշխ սեռական և ընդդեմական կյանքի վրա:



**Դեռահասության բարիքում նման հիվանդությունների ախտորոշումը և բուժումն ավելի դժվար է իրականացնել, քանի որ.**

- հաճախ դեռահասները վերեկացված չեն առկա բուժախսպորոշիչ ծառայությունների վերաբերյալ,
- եթե անզամ դեռահասները գիրեն բուժման հնարավորությունների մասին, նրանք չեն ցանկանում զննման ենթարկվել իրենց ծանոթ բուժաշխատողների կողմից, ամորթի կամ այլ պարզապողվ,
- վախենում են, որ որևէ մեկը կպարմի ծնողներին բուժիասպաֆություն կամ հափկապես զինեկողոգին այցելելու մասին:

Իհարկե, ոչ մեկին դուր չի գալիս բժշկի կամ որևէ օքար մարդու ներկայությամբ մերկանալը կամ նրանց կողմից զննվելը: Սակայն կան իրավիճակներ, երբ և՛ երեխաններին, և՛ դեռահասներին, և՛ մեծահասակներին անհրաժեշտ է անցնել նման զննումներ:

Ամեն անզամ, երբ մենք որևէ խնդիր ենք ունենում, կարծում ենք, թե դա մի-այն մերին է, ուրիշ ոչ մեկը չունի նման դժվարություն: Բայց երբ խոսում ենք այդ մասին, փեսնում ենք, որ շավերն ունեն նման խնդիրներ: Իրականում բժիշկներն ամեն օր հանդիպում և աշխա-պում են նմանափրիպ բարքեր խնդիրներ ունեցող դեռահասների, պարագաների ու երիշբասարդների հետք: Նրանց միակ մրահոգու-թյունը ձեզ բուժեն է: Նրանց չի հետաքրքրում, թե ինչպես եք հագնված, ինչ զետք ունեք, գեղեցիկ եք թե փզե՞ն: Նրանց հետաքրքրում է միայն ձեր առողջական վիճակը: Բժիշկները կարող են լսել և պարագաներ ձեզ հուզող հարցերին, բացաբերել, թե հետաքայում ինչպես կարող եք պաշտպանել նման վրանգներից: Հիշեք, որ բժիշկները կարող են զննել ձեզ, խորհուրդներ բարեկարգ պահել իրենց հիվանդի մասին նրանք որևէ մեկին չեն պար-մում և պարփակու են պահել իրենց հիվանդի մասին վեղեկությունների գաղփնիությունը: Իհարկե, եթե կարիք կա լուրջ բուժական միջոցառումների, ապա դեռահասի ծնողների ներկայությունը և համաձայնությունն անպայ-ման պետք է: Բայց այդ դեպքերում, կարծում եմ, առանց մրածելու պետք է ծնողներին դեղեկացնել, քանի որ խոսքը զնում է առողջության, հեփեաբար՝ կյանքի մասին:

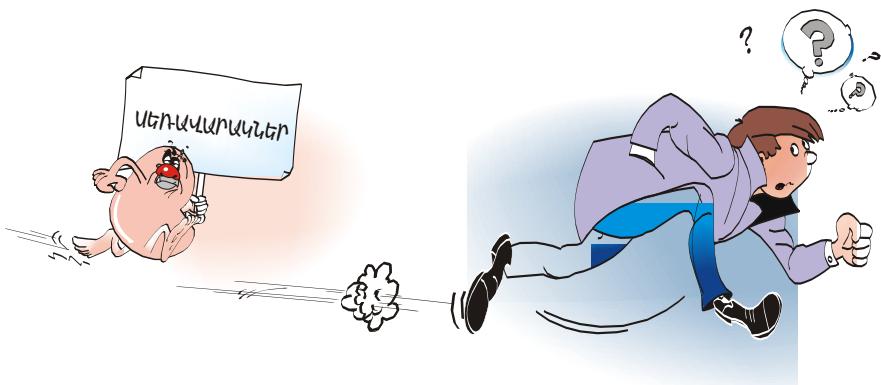
Որոշ դեռահասներ, սեռավարակների բուժման նպարակրվ վերևում նշված այդ բոլոր վախերից ու անհանգստություններից ելնելով, դիմում են ոչ մասնագետների, երբեմն դեղամիջոցներ են ձեռք բերում ընկերների կամ դե-ղափների աշխարողների խորհրդություն: Որպես կանոն, դա բերում է վարակիչ հիվանդությունների ոչ ճիշգ և ոչ լիարժեք բուժման և բարդացման: Միայն բուժման պարզառով հաճախ ի հայր են գալիս հիվանդությունների բողարք-ված ձեր, որոնք բացահայրվում են ամիսներ կամ բարիներ անց՝ արդեն բարդություններով:

Մի շարք դեպքերում հիվանդության նշանները կարող են շափ թույլ արգա-հայրված լինել, հափկապես կանանց մոփ, երբեմն՝ ինքնուրույն, առանց բուժման անհեփանալ: Պետք է իմանալ, որ երբեք ոչ մի սեռավարակ ինքն իրեն չի բուժվում, նույնիսկ եթե նշանները վերացել են:

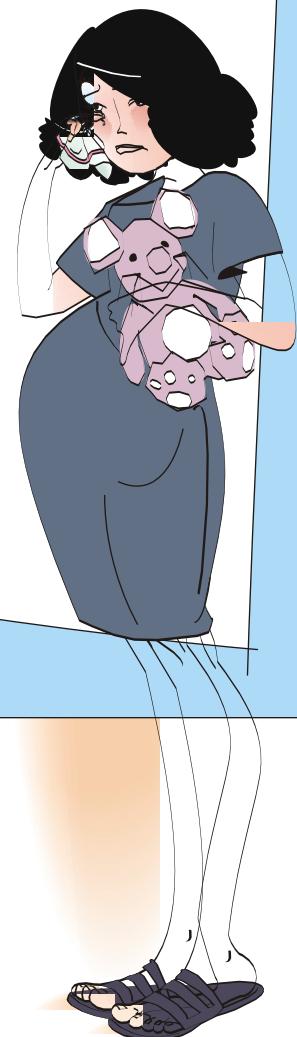
**Նշված դեպքերում ևս հնարավոր է զուգընկերոց վարակում և բարդությունների առաջացում:**

**Մի քանի խորհուրդներ, որ մեզ գրալիս են փորձառու և հոգափար բժիշկները.**

- Երբեք մի՛ զբաղվեք ինքնարուժմամբ: Սեռավարակների կասկածի դեպքում անհապաղ դիմեր բուժօգնության:
- **Հիշե՛ք**, որ սեռավարակները հնարավոր է արյունավեգործն բուժել միայն մասնագետի կողմից ախսորոշման և անհրաժեշտ դեղորայքի ճիշփ օգբագործման պարագայում:
- Պարասխանափու վերաբերմունքը սեփական առողջությանը և բժշկի ցուցումների ճիշփ կապարումը լիարժեք ապաքինման գրավականն են:
- Բոլոր սեռավարակներից պեսք է բուժվել զուգընկերոց հետ միասին՝ կրկնակի վարակնան վրանզի հավանականության պարճառով: Բուժման ընթացքում ցանկալի է առհասարակ զերծ մնալ սեռական հարաբերություններից կամ պարփառիր պահպանակ օգբագործել:
- **Հիշե՛ք**, որ սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններով և ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել նույնիսկ մեկ սեռական հարաբերությունից:

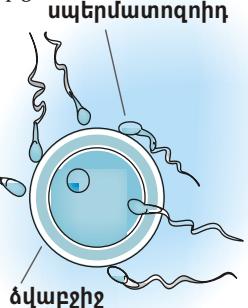


ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է  
ԻՄԱԿԱՎ  
ՀՂԻՌՈՅՑԱՆ ՄԱՍԻՆ



## Բնչակես է փեղի ունենում հղիությունը

Սեռական հարաբերության ժամանակ սերմնավիժումից հետո սերմնարջիշները՝ սպերմափողիդները, կնոջ հեշտոցից շարժվելով ընկնում են արգանդափողը, որիքեն և հանդիպում են ձվարջի հետ: Սպերմափողիդի և ձվարջի միաձուլումը կոչվում է բեղմնավլորում: Ազագա երեխայի սեռող կանխորշվում է բեղմնավլորման իսկ պահին: Հասունացած ձվարջի է ներթափանցում, սովորաբար, մեկ՝ ամենաշարժուն սերմնարջիշը: Կնոջ օրգանիզմում սպերմափողիդների կենսունակությունը երկուսից ցորս օր է, իսկ ձվարջիքը ձվագափումից հետո կենսունակ է մոտ 2 օր: Բեղմնավլորված ձվարջիքը, արգանդափողով շարժվելով, 4-5 օրվա ընթացքում հասնում է արգանդի խոռոչ, որի լորձաթաղանթը լցված է արյունով և պարրասպ է ընդունել պաղածուն՝ սաղմը:



## Որոնք են հղիության առաջին նշանները

Հղիությունը մեծ ուրախություն է ընդունիքում. այն նոր կյանքի սկիզբն է: Շար կարևոր է, որ ասպագա ընդունիքի համար հղիությունը և երեխան, անկախ սեռից, լինեն ցանկալի: Հղիության հսկակ նշաններից է դաշտանային ցիկլի բացակայությունը:

Միաժամանակ հնարավոր են արդիսառնոց կամ փսխումներ, հավկապես՝ առավորյան, առափ անգույն արփադրություններ հեշտոցից, հաճախամիգություն, կրծքագեղձերում ծանրության և լարվածության զգացում, հոգնածության զգացում, ախտրժակի փոփոխություններ, համի և հոդի զգացողության փոփոխություն: Հղիությունը կարելի է հասկապել հղիության ախտրժան թեսքերով և գինեկոլոզի դիմելով: Ուզրածայնային հեփազության միջոցով կհասպավվեն արգանդի չափերի փոփոխությունները, արգանդի վզիկի փոփոխությունը, պարունակությունը, պարունակությունը:

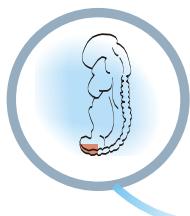
## Ներարգանդային զարգացում

Արգանդում սաղմը զարգանում է հենուկի մեջ՝ շրջապարփած ջրաթաղանքով: Հղիության երրորդ ամսում արգանդում ձևափորվում է հապուկ օրգան՝ ընկերք, որը պորփալարով կապվում է պփդին: Մոր և պփդի կապը իրականանում է պորփալարի միջոցով, որով պփուղը սպանում է թթվածին և անհրաժեշտ սննդարար նյութեր: Պորփալարով անցնում են նաև սաղմի արյունափար անորթները: Առաջին 3 ամիսները շար կարևոր և վփանգավոր են հղիության համար, քանի այդ ժամանակ զարգանում են պփդի օրգան համակարգերը: Տարաբնույթ անթույլաբրելի դեղորայքի ընդունումը, ալկոհոլի օգրագործումը, ծխախոտը, ճաշազայթումը, ուժեղ սթրեսները կարող են վնասել պփդի օրգան համակարգերի զարգացմանը, հանգեցնել ֆիզիկական և միքավոր արագիների կամ հղիության ընդհափման:

Սովորաբար հղիությունը գրկում է 280 օր կամ 9 ամիս և ավարփվում է ծննդաբերությամբ: Երբեմն այն կարող է ավարփվել ավելի վաղ: Վաղ ծնըն

Դարերությունները հաճախ ուղեկցվում են բարդություններով: Վաղ ծննդաբերությունից խոսափելու նպարակով պեսք է հերթել բժիշկների նշանակումներին և խորհուրդներին, պահպանել ճիշդ ռեժիմ և հսկողություն:

### Ինչպես է փեղի ունենում պիդի զարգացումը



#### 4-5 շաբաթական պիուլ

Առաջին ամսվա վերջում սաղմի երկարությունը հասնում է մոտ 3մմ: Հղության 4-րդ շաբաթում պիդի մոտ ձևավորվում է զիտիզը, ուղեղը, ողնաշարը:

6-րդ շաբաթում արդեն ձևավորվում են երեխայի ծեռքերի և ողքերի մասիները:



#### 6-7 շաբաթական պիուլ



#### 8-9 շաբաթական պիուլ

Հղության 10-րդ շաբաթում մազների վրա ձևավորվում են եղունգները, պիուլը սկսում է շարժել, բայց մայրը դեռ չի զգում շարժումները:



#### 10-14 շաբաթական պիուլ

Հղության 12-րդ շաբաթում մկաններն արդեն ձևավորված են, երիկամները մեզ են արդադրում:



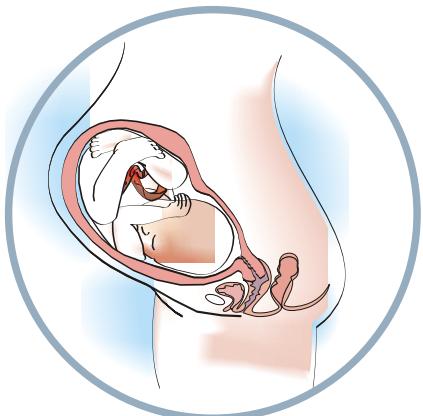
#### 15-22 շաբաթական պիուլ

16-րդ շաբաթում արդեն բացում է բերանը, 18-րդ շաբաթում մայրն արդեն զգում է պիդի շարժումները: 22-րդ շաբաթում զարգանում են թոքերը:

## 23-30

### շաբաթական պրոլ

28-րդ շաբաթում ծնված գրեթե բոլոր երեխաները կենդանի են մնում:



## 31-40

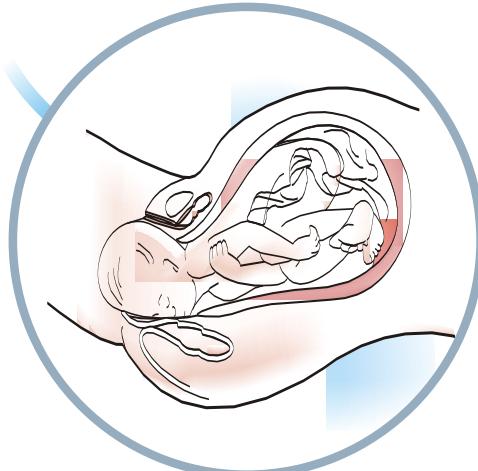
### շաբաթական պրոլ

Հղիության 38-40-րդ շաբաթ ներում երեխայի քաշը կազմում է 2,6-4 կիլոգրամ, իսկ հասակը՝ մինչև 50-52սմ: Երեխան պարագագ է ծնվելու, բոլոր օրգան համակարգերը նորմալ գործում են:

Մոր արգանդում երեխան ակփիվ շարժվում է, լսում է ձայները, ճանաչում է մոր ձայնը, զգում է մոր փրամադրությունը. ավելի ակփիվ է շարժվում, եթե մայրը ուրախ կամ փխուր է լինում:

## Ծննդաբերություն

Եթե պիդի աճն ու զարգացումը արգանդում ավարտվում է, երեխան նախապարապվում է ծնվելուն:



## Ինչու Է դեռահասների հղությունն անցանկալի

Պետք է գիրակցել, որ զարգացմանված սեռական հարաբերությունը կարող է ավարտվել հղությամբ կամ հանգեցնել սեռավարակի:

Ինչպես դեռևս եք, դեռահասության տարիքը լի է բազմաթիվ դժվարություններով և վրանգներով: Դեռահասն ինքը լի է բազմաթիվ կասկածներով ու վախերով, թախիծով, մենակության և անվարահության զգացումով, հաճախ՝ զայրույթով, անհնազանդությամբ, երբեմն՝ հիասթափություններով ու մեղքի զգացումով, իսկ ավելի հաճախ՝ ամսահման նվիրվելու ցանկությամբ և այլն: Այս բուռն փոփոխությունների՝ վերելքների և վայրէջքների ժամանակաշրջանը բացարձակ հարմար տարիք չէ երեխաներ ունենալու և ծնող դառնալու համար: Իհարկե, յուրաքանչյուրն ազատ է ինքնուրույն որոշելու, թե ինչն է իր համար ընդունելի, ինը՝ ոչ: Սակայն այս նյութը ընթերցելը ձեզ կօգնի ընդունելու կարարել՝ գիրակցելով ձեր որոշման բոլոր հեփեանքները:

Գրեթե բոլոր դեռահասները, որոնք վաղաժամ սեռական հարաբերություններ են ունենում, չեն ցանկանալու երեխաներ ունենալ: Սեռական հարաբերություններ սկսող դեռահասները հաճախ վերարդիրողական և սեռական առողջության հարցերի վերաբերյալ անհրաժեշտ գիրելիքներ չունեն: Դեռահաս աղջկեները երբեմն չեն դիմադրում անցանկալի սեռական հարաբերություններին, միանդություն են անում և գեղի տալիս, իսկ գողաները չեն օգտագործում պահպանակներ՝ անգամ, եթե կարող են դրանք գնել: Դեռահասության տարիքում հղությունը սեռական հարցերում անդեռյակ լինելու արդյունք է:

Իհարկե, դեռահասների մեծ մասը գիրակցում են, որ ծնող լինելը բավական լուրջ պարագայինարկություն է, երբեմն նրանք կարող են անգամ ամուսնանալու որոշում կայացնել: Սակայն դեռահասների մի մասն այնքան էլ լուրջ չեն վերաբերում այս հարցին:

Դեռահասների մեծ մասը պատրաստ չէ ծնող դառնալու, փոքրիկի համար պարագայինարկություն սպաննելու, ուսումից և անհոգ կյանքից զրկվելու, փոքրիկին խնամելու և դաստիարակելու, անքուն գիշերներ անցկացնելու: Ժեն ավագ դեռահասները ֆիզիկապես կարող են առողջ երեխա ունենալ, սակայն հոգեբանորեն և հավկապես սոցիալապես հասուն չեն: Հոգեբանորեն հասուն լինել նշանակում է հսկակ գիրակցել սեփական գործողությունների հեփեանքները, բավարար չափով լրեղեկացված լինել և փորձառու լինել կյանքի տարրեր իրավիճակներում, վարդար լինել սեփական որոշումներում և գործողություններում, պարագայինարկությունը լինել դրանց համար, ունենալ կայուն պարկերացումներ և մոփեցումներ կյանքի նկարմամբ:

Սոցիալական հասունություն ասելով լինենք անձի սոցիալական կայունությունը: Սոցիալապես կայուն կարելի է համարել այն մարդուն, ով ունի մասնագիրություն, աշխատանք, ապրուսեփի միջոցներ և բավարար կենսապայմաններ: Լիակատար հոգեբանական և սոցիալական հասունացման մարդիկ հասուն են միջինում 21-25 տարեկանում, որոշ դեպքերում անգամ ավելի ուշ:

Դեռահասության փարիքում սեռական հարաբերություններ ունենալու մասին որոշումը յուրաքանչյուրի ընդունության հարցն է: Յուրաքանչյուրը ինքը պետք է որոշում կայացնի սեռական առողջության վերաբերյալ՝ հաշվի առնելով իր համար առկա առավելությունները և բացասական կողմերը: Պեսքը է գիտակցել, որ սեռական ցանկությունները բավարարելու կամ վերոնշյալ հոգեբանական խնդիրները հաղթահարելու նպարակով ունեցած սեռական հարաբերությունները կարող են բազմաթիվ անցանկալի և անկանխապեսելի հետևանքներ ունենալ:

Վաղ դեռահասության շրջանում աղջկա օրգանիզմը դեռ աճում է, և նրա կոնքը դեռ չի հասել իր վերջնական չափերին: Մեծ է հյուրաժան և ծննդաբերության ընթացքում խանգարումների հավանականությունը, որոնք են՝ ձգձգված ծննդաբերությունը, արգանի պարուղածքը, արյունահոսությունները, պարուղագանդային մահը: Դեռահաս մայրերից ծնված երեխաներն ավելի հաճախ են առողջական փարբեր խնդիրներ ունենում: Դեռահասներից ծնված նորածիններին բնորոշ են փոքր քաշը, անհասությունը և վաղ փարիքում մահացության ավելի բարձր գույքուր: Գոյություն ունեն նաև սոցիալական խնդիրներ: Երեխա ունեցող դեռահասները հնարա-վիրություն չեն ունենում շարունակելու իրենց ուսումը, իսկ հետքագայում երեխա ունեցող երիտրասարդ կնոշն ավելի դժվար է աշխարանք գրնել:

### Վսափիով, դեռահասների հյուրաժան և հետքննոյան շրջանին բնորոշ են հետքնյալ բարդությունները՝

- ❑ հյուրաժան ընթացքում արյան բարձր ճնշում,
- ❑ սակավարյունություն հյուրաժան և հետքննադարերական շրջանում,
- ❑ վաղաժամ ծննդաբերություն,
- ❑ ծննդաբերական ուղիներով պարուղ դժվար փեղաշարժում,
- ❑ հետքննյան դեպքենիա,
- ❑ շապ վաղ կրկնակի ծննդաբերություն,
- ❑ նորածնի ցածր քաշ,
- ❑ նորածնային մահացության առավել բարձր մակարդակ,
- ❑ երեխայի ոչ բավարար խնամք և կրծքով ոչ համապատասխան կերակրում:

### Ի՞նչ է արորագր

Յուրաքանչյուր երեխա պետք է սպասված և ցանկալի լինի: Պափկերացրեք, որ դասընկերներից մեկի ծննդյան միջոցառումն է, և դուք ուշացումով եք գնացել: Ներս եք մինում և բոլորը խոժողովում են՝ անկեղծորեն ցույց փալով իրենց դժգոհությունը ձեր այցի համար: Հավանաբար դուք չեիք ցանկանան նման իրավիճակում հայդրնվել, մենք՝ նույնպես:

Նոր կյանքի սպեղծումը բնության ամենամեծ հրաշքն է: Նման հրաշք է եղել ծեզանից յուրաքանչյուրի ծնունդի իր ծնողների համար: Ծնողների սերն օգնում է, որ երեխան առավել հաջողակ, առավել երջանիկ և ինքնավսրահ լինի, ավելի քիչ դժվարություններ ունենա կյանքում:

Անցանկալի հյուրաժյունը մեծ խնդիրների առաջ է կանգնեցնում հավլապես անշափահասին, որը դեռ պարուաս չէ ծնող դառնալու: Երեխա ունենալու կամ հյուրաժյունն ընդհագելու որոշում կայացնելը բավական դժվար է.

անկախ ընդունած որոշումից՝ մարդու հերագա կյանքը նշանակալիորեն փոխվելու է:

Վյոր անցանկախ հղիությունը կարելի է հեշտությամբ կանխել՝ օգբագործելով ժամանակակից անվտանգ հակաբերմնավորիչ (կամ այլ կերպ՝ բեղմնականից/ընդանիքի պլանավորման/ ծննդիլության կարգավորման) միջոցներ: Ծնողներն իրենք պետք է որոշեն, թե երբ և քանի երեխա են ունենալու՝ պլանավորելով սեփական ընդանիքը: Գոյություն ունեն համապարագահան մասնագետներով համալրված ընդանիքի պլանավորման գրասենյակներ, որոնք կոչված են օգնելու կանանց՝ երեխաների ծնունդը ու ցանկալի զավակների քանակը պլանավորելու, իրենց սեռական կյանքը կարգավորելու, վերարդարողական արողջության հետ կապված դարարնույթ խնդիրները լուծելու հակաբերմնավորիչ միջոցներ ընդունելիս:

Որոշ կանայք, ցավոք, բավարար չափով գրեյյակ չեն բեղմնականիսման եղանակներին և հնարներին և դիմում են դեռևս բավականին դարձված միջոցին՝ արորդին: Հղիության արհեստական ընդհապումը (արորդը) պայդի դուրսբերումն է արգանդի խոռոչից, որը կարարվում է վիրարուժական և դեղորայքային մեթոդներով՝ հղիության վաղ ժամկետում: Նախ և առաջ պետք է գիրակցել, որ հղիության արհեստական ընդհապումը չափով է կիրառվի որպես ծննդիլության կարգավորման միջոց: Երբեմն արորդը կարարվում է բժշկի ցուցումով, երբ հղիությունը սպառնում է կնոջ կյանքին: Հարուկ դեպքերում՝ նաև սոցիալական ցուցումներով (օրինակ՝ եթե կինը հղիացել է բռնաբարության հետևանքով):

Արորդը լի է անցանկախ հերկանքներով, առավել ևս երիքասարդ, չծննդաբերած կնոջ համար. այն իր հետ բերում է բարդություններ՝ ինչպես առողջական, այնպես էլ բարոյահոգեբանական և սոցիալական: Ամենահաճախ հանդիպող բարդություններն են՝ սեռական օրգանների բորբոքումը, արյունահոսությունը, դաշտանի խանգարումը, անապրությունը, հոգեբանական խնդիրները: Ցուրաքանչյուր կրկնակի արորդ մեծացնում է բարդությունների հավանականությունը և անապրության ռիսկը: Խոսելով բարոյական կողմի մասին՝ պետք է գիրակցել, որ պարուղ կենդանի է ակ է, որն ապրում է մոր արգանդում և ունի իրավունքներ: Ամբողջ աշխարհում շաբ բժիշկներ հրաժարվում են նման բժշկական գործողություններից՝ ընդունելով, որ դա չծնված երեխայի սպառնություն է: Արորդը դարձապարփում է նաև եկեղեցու կողմից:

Առավել վրանգավոր է անապահով, ոչ մասնագետի կողմից իրականացված արհեստական վիճումը (կրիմինալ արորդ), որը մեծ վրանգ է ներկայացնում կնոջ և հարկապես դեռահասի առողջության և նույնիսկ կյանքի համար: Այն հաճախ բերում է ծանր հիվանդությունների (արգանդի թափածական, արգանդի պարանոցի պարուղվածքներ, արյունահոսություն, վարակային բարդություններ), վերարդարողական ունակությունների կորսարի և նույնիսկ կնոջ մահվան:

Ցավոք, դեռահասները ոչ այնքան հասուն և ինքնուրույն լինելու պարճառով ծնողների կողմից պափմելու վախից դրդված, անվսպահությունից, ինչ-

պես վերևում նշեցինք, սոցիալական և հոգեբանական անհասունությունից, նման դեպքերում դիմում են փարբեր չմփածված զործողությունների:

Դեռահասների մեջ շրջում են մի շարք պարկերացումներ հղիության արհեստական ընդհապուման վերաբերյալ, որոնք ոչ միայն չեն օգնում ընդհապել հղիությունը, այլև կարող են շափ լուրջ առողջական բարդությունների հանգեցնել: Պեսք է իմանալ, որ յուրաքանչյուր մեթոդ, որ առաջարկում են ընկերությունները կամ ոչ մասնագետ մարդիկ, կարող են խիստ վրանգավոր լինել առողջության համար և, ի վերջո, ոչ մի մեթոդ չի կարող աննկատ ընդհապել հղիությունը:

Լավագույն փարբերակը նման իրավիճակներում մայրիկին կամ վսպահելի որևէ մեծահասակի խոսքովանելն է ու նրանց օգնությունը սպանալը: Որոշ դեպքերում, եթե վախենում եք պարմել ընդամենքի անդամին, ձեզ կօգնի վսպահելի բուժաշխապողը, սոցիալական աշխապողը կամ հոգեբանը: Այսօր հնարավոր է նաև խորհրդակցել մասնագետի հետ «վսպահության հետախոսի» միջոցով: Ծնողները, ամենայն հավանականությամբ, կզայրանան, գուցե իրենք էլ ինչ-որ պահի չկողմնորոշվեն, թե ինչ է պեսք անել: Բայց յուրաքանչյուր դեռահաս պիգի իմանա, վսպահ լինի, որ ծնողներից շաբ երբեք ու ոչ ոք չի սիրի և չի պաշփառնի իրեն: Յանկացած դեպքում, անզամ շաբ խիստ զայրանալուց հետո, նրանք կխաղաղվեն և կփորձեն օգնել ձեզ:



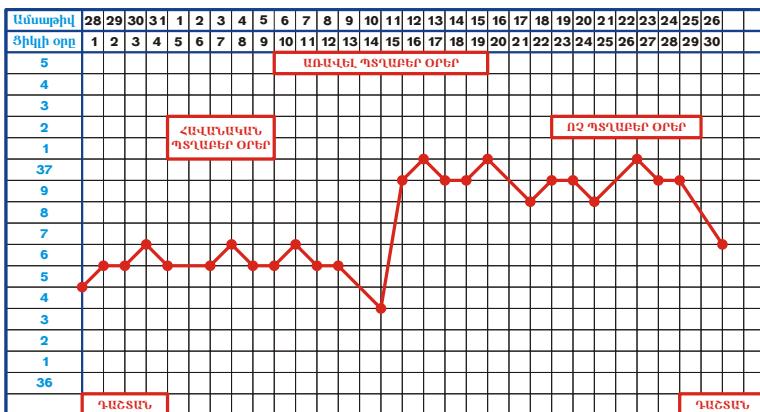
ՈՐՈՆՔ ԵՆ ՏԱՐԱԾՎԱԾ  
ՀԱԿԱԲԵՐՄԱՎՈՐԻՉ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

## ՈՐՈՌԵ ԵՆ ՏԱՐԱԾՎԱԾ ՀԱԿԱԲԵՂՄԱՎՈՐԻ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Հյիության կանխման եղանակները բազմազան են, դրանց մի մասն ավանդական են (օրինակ՝ օրացուցային մեթոդը, ընդհապված սեռական հարաբերությունը, մինչև 6 ամսական երեխային միայն կրծքով կերակրումը), մյուսներն՝ ավելի հուսալի և ժամանակակից (որոնց մասին կխոսվի ստորև):

Ավանդական մեթոդները կիրառվում են մինչ օրս, սակայն վաղուց արդեն ապացուցվել են, որ այդ մեթոդները բավարար հուսալի չեն: Հաճախ են հանդիպում հյիության դեպքեր հենց այս մեթոդներով հյիությունը կանխարգելող գոյացերի դեպքում:

**Հյիության կանխման բնական եղանակը կամ օրացուցային մեթոդը** հիմնված է դաշտանային պարբերաշրջանի որոշակի՝ այսպես կոչված պլրադարձեր օրերին (ձվազարդումից մի քանի օր առաջ և հետո) սեռական հարաբերություններից ձեռնապահ մնալու վրա, քանի որ այդ օրերին հյիանալու հավանականությունն ամենամեծն է: Այսպես օրինակ՝ 28 օր գնուությամբ ցիկլի 11-ից 17-րդ օրերը համարվում են պահանջանակ ինչ կարող կիրառվել չկայունացած դաշտանային պարբերաշրջանով դեռահասների կողմից:



Ավելի հուսալի բեղմնականիման եղանակներն են՝ հորմոնային բեղմնականիչ միջոցները, պարբերային միջոցները, ներարգանդային պարույրները, սպերմիցիները (սերմ սպանող նյութեր), ինքնազապումը կամ ժուժկալությունը (սեռական հարաբերությունների հետաձգում):

Ժամանակակից եղանակները կիրառելի են նաև դեռահասների համար, սակայն մեթոդն ընդունելիս պեսքը է հաշվի առնել մի քանի պայման՝ արդյունավետությունը, անվանգությունը, հարմարությունն ու համապատասխանությունը մարդու կենսակերպին, մարդեխությունը: Հակաբեղմնականակորիչ միջոցների մի մասն ունեն որոշ հակառակություններ, ուստի բեղմնականիման որոշ եղանակներ պեսքը է ընդունելի բժշկի հետ միասին և օգտագործվեն բժշկի հսկողությամբ:



Վռհասարակ սիրո մասին կարելի է անվերջ խոսել և այդպես էլ չգտնել վերջնական պարասիստներ և հսկակ եզրահանգումներ: Մակայն դեռահասների կյանքում սերն ունի իր ուրույն և նշանակալի փեղը: Իրական սիրո զգացումը մարդիկ առաջին անգամ ունենում են հենց այս փարիքում:

Սովորաբար սիրո մեջ առանձնացնում են 3 բաղադրիչ՝ կիրքը, մտերմությունը և պարասիստանափվությունը: Կիրքը սիրելի մարդու կողքին լինելու անհաղթահարելի ցանկությունն է, նրա հետ մշրապես ֆիզիկական շփում ունենալու, համբուրվելու, գրկախառնվելու ցանկություն:

Մտերմությունը սիրելի մարդուն վսփահելն է, նրա կողքին երջանկության զգացում ունենալը, նրան ճանաչելու և հասկանալու ցանկությունը: Պարասիստանափվությունը սիրելի մարդու հետ հարաբերությունները պահպանելու պարապականությունն է՝ անկախ դժվարություններից և խոչընդունելիքից հավաքարմությունը պահելն է:

Իրականում սեր կարելի է համարել միայն այն զգացմունքը, որում առկա են այս բաղադրիչները: Չնայած նրան, որ դեռահասային փարիքում սերը շափ բուռն բնույթ է կրում, այնուամենայնիվ, այս փարիքում երկարագու և կայուն սիրային հարաբերությունները հազվադեպ են:

Երբեմն դեռահասները կարող են իրենց սերը թաքցնել և երբեք չարդահայքել: Հաճախ կարող են սիրել մարդու, ում իրական կյանքում չեն ճանաչում՝ ասրդերի, հեռուստագրագետային հաղորդավարների, մարզիկների: Կարող են սիրել իրենց համադպոցականներին՝ միայն արդարին փեսքից ելնելով: Խոսքը վերաբերում է նրան, որ դեռահասության փարիքում սերը կարող է դրսուրպել շափ աննշան, իսկ հետագա զարգացումներն ի հայր են զայխ արդեն դեռահասի երևակայության մեջ: Պարզապես այսքեղ խնդիրը դեռահասի ապրումներն են ու փառապանքը, որը պարզաբանում է անպարասիսան սերը:

Այս հավկությունը, երևակայելու և անհրաժեշտ ինֆորմացիայով պարկերը լցնելու հավկությունը, դեռ է խաղում նաև սոցիալական ցանցերում շփվող դեռահասների հարաբերություններում: Բացադրենք. դեռահասը շփվում է համացանցով մենք այլ պարանու հետ: Ի սկզբանե կարող ենք հարցականի դակ դնել այս դրվագը, եթե շփումը համացանցով է, ապա մենք չենք կարող վսպահ լինել, ինչ սերի մարդու հետ ենք խոսում, քանի դարեկան է նա, որդեռ է ապրում և արդյոք նկարը, որը նա օգտագործում է որպես ավագար, իրեն է: Տեսնո՞ւմ եք, որքան հարցականներով կարող է լի լինել համացանցով շփումը անձանոթների հետ: Բայց, այնուամենայնիվ, դեռահասներն այսօր նման շփումներից չեն խուսափում:

Եկե՛ք քննարկենք որոշ օրինաչափություններ և վկանգներ: Որևէ մեկի հետ սոցիալական ցանցում շփվելիս նրա մասին կարող ենք իմանալ միայն այն, ինչը նա ցանկանում է կամ թույլ է դրախիս մեզ իմանալ իր մասին: Բնականարար, այսպիսի շիման ժամանակ մենք կարող ենք մրածել, նախքան պարախամելը, կարող ենք գրել և ջնջել մեր պարախամանը, կարող ենք թաքցնել մեր իրական ապրումները և դեմքը, բառի բուն իմաստով:

Արդյունքում ավելի դյուրահավագի դեռահասներն սկսում են հավաքալ այն դրավորությանը, որ սպանում են այս դեսակ շփումից, երևակայության մեջ լրացնել այն բոլոր պակաս դեղեկությունները, որ կա դրվալ մարդու մասին, ապա սիրահարվում են այդ մարդուն, իսկ հետո երկար ժամանակ դրանցիւմ նրանից, որ դրվալ մարդը չի համապատախանում իր պարկերացումներին՝ սպում է, կորչում, նորից հայրնվում կամ շփվում է այլ մարդկանց հետ նույնպես:

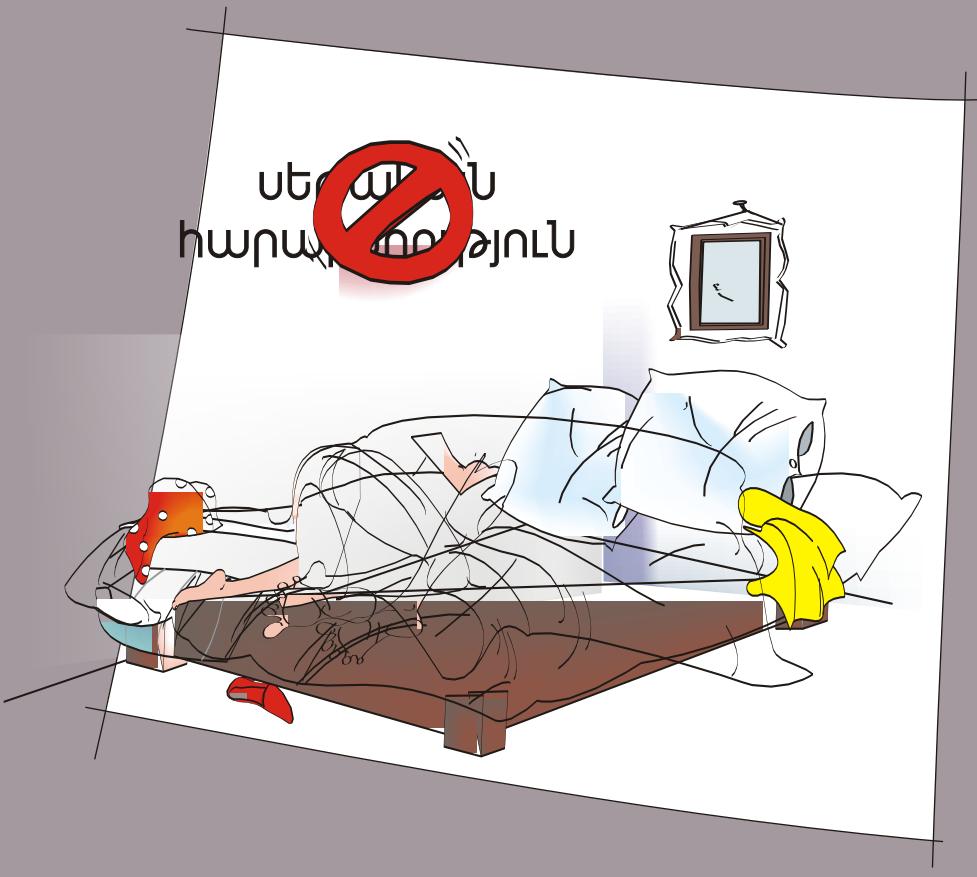
Այս դեսակ իրավիճակներից պետք է զգուշանալ: Իրականում շափազանց վրանգավոր կարող է լինել համացանցում, սոցիալական կայքերում անձանոթների հետ շփումը: Սակայն վրանգների մասին հիշելով՝ պետք է կարողանալ նաև վսպահել այն հասակակիցներին, ովքեր արժանի են այդ վսպահությանը, ում հետ հարաբերություններն անցել են ժամանակի և մի շաբթ դժվարությունը:



Սերը հրաշալի հնարավլորություն է հոգեպես հասունանալու, անմնացորդ նվիրվելու, իրական ընկերության և հոգագործության զգացում ապրելու, տպալու և նվիրելու հաճույքը վայելելու, մեկ այլ մարդու ուրախությամբ և հաշողություններով երջանկանալու, նրա ցավով ապրելու, գոհաբերությունների պարրասպ լինելու, կարովի և բաժանման ցավն ապրելու համար: Նոյն իսկ ցավով ապրումները հասունացնում և հարսփացնում են մարդուն:

Եվ պետք չէ շափ ընկճվել անպարասխան սիրո համար, քանի որ այն օգնում է մեզ հասունանալ, հարսփանալ փարբեր ապրումներով և փորձով, փարբերել իրական զգացմունքներն ու հոյզերը դրանց կեղծ դրսուրումներից, հասկանալ ուրիշների ապրումները, դառնալ ավելի բարի և հանդուրժող, դառնալ ավելի հասուն հաջորդ՝ ավելի մեծ և փոխադարձ սիրո համար:





ԻՆՉՈՒ ԵՆ ԾՆՈՂՆԵՐԸ  
ՎԱԼԵՆԵՆՈՒՄ, ՈՐ ԴԵՌԱՎԱԾ  
ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ԿՈՒՆԵՆԱ

## ԻՆՉՈՒ ԵՏ ԾՆՈՂՆԵՐԸ ՎԱԽԵՆՈՒՄ, ՈՐ ԴԵՌԱՅԱՍԸ ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ ԿՈՒՆԵՆԱ

Հնարավոր է, որ նկագած լինեք ծնողների կաշկանդվածությունն ու անհարմարության զգացումը ֆիլմերում կամ հաղորդումներում սիրո գեսարանների պահերին: Երբեմն պարահեն է, որ իրենք էլ անհարմար են զգացել իրար գրել կամ համբուրել ծեր ներկայությամբ: Երբեմն էլ, երբ խոսք է զնացել որևէ փղայի կամ աղջկա հետ ընկերություն անելու մասին, անմիջապես այնպիսի արձագանք են տվել, կարծեն որ ամենասարսափելի բանն է աշխարհում: Իսկ ընկերող կամ ընկերուին հետ համբուրվելու կամ գրկախառնության մասին խոսք լինել էլ չի կարող. դա ծնողներին պարմելու բան էլ չեք համարում: Քանի որ վսպան եք, որ զայրանալու են, և հնարավոր է, որ արգելեն և ավելի շափ վերահսկեն, քան նախակինում: Ազանայից գուցե սկսել եք մրածել, որ ծնողները սիրուց ոչինչ չեն հասկանում կամ արդեն այնքան ծեր են, որ կորցրել են կյանքի նկարմամբ հետքաքրքրությունը: Ինչո՞ւմն է բանը: Ինչո՞ւ են ծնողներն այդքան վախենում հակառակ սեռի հետ իրենց աղջիկների ու դուստրների սերպ միտերությունից:

Ծնողները բնականաբար ամեն բան էլ հասկանում են սիրուց և բավական փորձ ունեն այդ հարցում, թեև դեռահանները և երեխանները երբեմն կարծում են, թե իրենց ծնողները միայն մեկ անգամ են սիրահարվել կամ երբեք չեն էլ սիրահարվել: Իրականում այդպես չէ: Նրանք էլ են սիրահարվել, սիրել, փանչվել, հուսահարվել, անգամ խարվելու դավաճանված զգացել իրենց: Նրանք հիշում են սեփական ապրումները, պարզապես երբեմն դժվարանում են խսել ծեզ հետ այդ հարցերի մասին: Ծնողական վախերը խանգարում են նրանց, որ շափ անկեղծ լինեն ծեզ հետո: Նրանք թեև միշտ հիշում են իրենց երիբասարդությունն ու մանկությունը, բայց վախենում են, որ դուք կվնասվեք որևէ մեկին ծեզ այդքան մովք թողնելու դեպքում: Նրանք անհանգստանում են, որ ծեզ կնեղացնի ծեր ընկերը կամ ընկերուին: Նրանք վախենում են, որ դուք չեք կարողանա ծեզ պաշտպանել: Նրանք նաև վախենում են, թե դուք անմեն ու միամիտ եք, իսկ դիմացինը կարող է օգնվել այդ հանգամանքից: Ծնողները նաև անհանգստանում են, որ համբույրներն ու գրկախառնությունը կարող են ավարտվել սեռական հարաբերությամբ, իսկ դրա հետևանքները՝ հիդրությունը և սեռավարակները, ծեր գարիքի պարանիներն ու երիբասարդները հաճախ անդեսում են, երբեմն էլ անգամ զիգբեն հնարավոր հետևանքների մասին:

Հիմա դուք, երևի, կը նդիվածեք ու կասեք. «Ինչո՞վ է այդքան վախեցնող ու վլանգավոր սիրելի մարդու հետ միտերիմ լինեն ու համելի գրալմունքով զբաղվելը, միմյանց սիրելը»: Փորձենք պարասախանել այդ հարցին:

Սեռական հարաբերությունները պահանջում են ոչ միայն ֆիզիկական, այլև «հոգեբանական մերկություն»: Սիրելով մեկին՝ մենք նվիրվում ենք, վսպահում ու դրվում ամբողջությամբ, կարծեն հոգեպես էլ դառնում ենք «մերկ» մեր սիրելի մարդու առջև: Իսկ երբ մերկ ենք, մենք անպաշտպան ենք, մենք ոչինչ չունենք թաքցնելու: Այս գարիքում բոլորս էլ շափ խոցելի ենք դիտողությունների, կապակների, մեր արտաքինի մասին ասված արգահայտությունների ու նկարողությունների նկարմամբ: Մենք չենք ուզում, որ մեզ ցույց փառ մեր թերությունները. դա ցավոդ է: Իսկ ոչ ճիշդ մարդու հետ

սեռական հարաբերություններ ունենալիս մենք վփանգում ենք մեզ ամբողջությամբ՝ մեր առողջությունը, մեր հոգեկան ներդաշնակությունը, մեր հարաբերություններն ու, ի վերջո, մեր ապագան: Մենք երբեք չենք ցանկանա, որ մեր անձնական հարցերը դառնան հասարակության քննարկման նյութ, բայց երբեմն այդպես էլ պարագանում է, երբ սիրող գոյցերից մեվը ազնիվ չի լինում: Երբեմն զոյցերից մեվը կարող է վիրավորել ու չարաշահել մյուսի վսփահությունը: Դեռահասության գարիքում հագլապես դրաները սիրում են պարծենալ իրենց հաջողություններով՝ անգամ շափազանցելով հաճախ պարմում են իրենց ընկերներին այն ամենը, ինչը կատարվել է իրենց հետ:

Ծնողները գիրեն, որ գարիքի հետ մենք բոլորս ուժեղանում ենք, ամրանում ֆիզիկապես և հոգեպես: Մեծ գարիքում արդեն այդքան հեշտ չէ մեզ նեղացնելը, ինչպես դեռահաս գարիքում: Հասուն գարիքում մենք կարող ենք հաղթահարել դավաճանությունը, սուրբ, վիրավորանքը: Որքան փոքր ենք գարիքով, այնքան հեշտ է մեզ նեղացնել ու վնասել: Եվ որքան անփորձ ենք, այնքան հեշտ ենք ցանկացած վերաբերմունք սեր հանարում:

Ծնողները շապ լավ են հասկանում այն ապրումները, որոնք ունենք: Նրանք նաև գիրեն, որ շրապում ենք մեծանալ ու հասուն կյանքով ապրել, դրանից էլ ավելի են վախենում, որ կշրապենք ու առանց երկար մնածելու որևէ քայլ կանենք՝ վրանցելով մեր հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը:

## Ի Ս Զ Է ԶԵՌԱՍԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆԸ (մաստուրբացիան)

43

Կարող ենք ենթադրել, թե ինչ վախեր են ձեզ ներշնչել այս երևույթի նկագմամար: Ձեռնաշարժությունը կոչում են նաև մասքուրբացիա (օնանիզմ): Մասքուրբացիան ձեռքով սեփական սեռական օրգանները գրգռելին է, դրա միջոցով սեռական հաճույք սրբանալը: Դուք կիանդիպեք շապ մարդկանց, ովքեր կարակում են այդ մասին, ովքեր անգամ ծաղրում են, զայրանում: Ուրանք անգամ վախեցնում են, որ առնանդամը կվնասվի, որ դա սեռական հիվանդություն է, որ դրանով շապ զբաղվելու արդյունքում այլևս երեխաներ չեք ունենա և այլն: Նրանք չեն ուզում ձեզ վնասել կամ վախեցնել, նրանք հավանաբար կարծում են, որ դա վրանցավոր է:

Իրականում ձեռնաշարժությունը օգնում է թուլացնելու սեռական լարվածությունը: Շապ դեռահասներ զբաղվում են դրանով, մեծ մասամբ՝ դրաները: Բայց երբեմն դրանից հետու խոր մեղքի զգացում են ունենում՝ մրածելով, որ սարսափելի բան են արել, որ հիվանդ են, որ արագավոր երևույթով են զբաղվում. ո՞վ իմանա, էլ ինչ-ինչ անհիմն կասկածանքներ են ունենում նրանք: Ամեն դեպքում, ձեռնաշարժությամբ զբաղվելով՝ դուք չեք ուզում վիրավորել կամ դավաճանել որևէ մեկին, անզամ, եթե այդ մարդը գուցե ձեր սիրո առարկան, ձեռնաշարժության ժամանակ ձեր երևակայական պարկերներում է կամ՝ ոչ: Բնական է, եթե այդ ժամանակ դուք երազում եք ինչ-որ հայդրի ասք-դի կամ դասընկերութու, դասընկերոջ մասին:

Այնուամենայնիվ, ձեռնաշարժությունը որոշ վրանցներ ունի: Նորմալ չէ, եթե այդ երևակայական մրգերն սկսում են խանգարել առօրյա կյանքում և

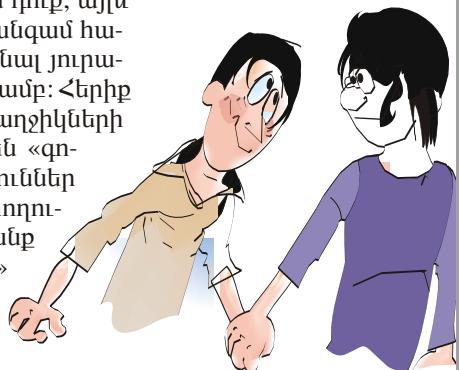
հարաբերություններում: Խորիուրդ ենք փալիս փորձել կարգավորել հարաբերություններն իրական կյանքում, ընկերներ և նոր հետաքրքրություններ գտնել, նոր բաներ սովորել, հաճույք սփանալ կյանքում ավելի բովանդակալից միջոցներով:

Բացի այդ՝ կա ևս մի վրանգ. Եթե ձեռնաշարժությամբ զբաղվելու ժամանակ հետք քաշված թիվին արգելակվում է զիսիկի հետքում և հնարավոր չի լինում այն առաջ թերել դեպի իր նորմա՝ զիսիկը ծածկող դիրքին, զիսիկը սփանում է կապոյք գոյն, այդուցվում է, ցավում, անհապաղ պեզը է դիմել բժշկի: Սա բավական վիրացավոր վիճակ է, որը կոչվում է պարաֆիմոզ: Բժշկական օգնության դիմելու դեպքում հնարավոր է անգամ առնանդամի զիսիկի նեկրոզ. դա առնանդամի հյուսվածքների քայլայունն է, որն անդառնայի երևոյց է:

Ձեռնաշարժությունը ևս մի վրանգ ունի. իրականում այն լարվածությունը թուլացնելու շափ ավելի հեշտ միջոց է, քան հակառակ սեղի հետք իրական հարաբերություններ ունենալը: Եվ եթե հասուն փարիքում մարդիկ շարունակում են միայն ձեռնաշարժությամբ բավարարել իրենց սեռական ցանկություններն ու պահանջները, ապա սա կարող է խանգարել իրական հարաբերություններ և մփերմություն սփեղծելուն:

## ԵԼ ԻՆՉ ՓՈՐՁՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՏ ԼԻՆԵԼ

Դեռահասության փարիքում ոչ միայն դուք, այլև ձեզ շրջապարող մեծահասակներն ու անգամ հասակակիցներն սկսում են ուշադիր դառնալ յուրաքանչյուրի վարքի ու պահվածքի նկարմամբ: Հերիք է մի բղա ակզրիվ կամ կուպարար զինի, աղջիկների հետք ավելի շափ շփվի, նրան կարող են «գոմիկ», «դղիկ» և էլ ավելի դիմա մականուններ դրալ: Շափ աղջիկների ծաղրում են, դիմություններ անում նրա համար, որ նրանք այնքան էլ կանացի չեն, «քղայական» պահվածք ունեն և այլն: Հասկանալի է, չէ՞ որ փարբեր մարդկանց համար դրամարդկային և կանացի որակները փարբեր են: Անգամ նույն սեղի ընկերներությունների հետք աղջիկների ու դրանք շափից դուրս մփերմությունը կարող է կասկածի ու անհարկի կարակների վերից դրալ:



Իրականում դեռահասության շրջանում պարանիները դժվարանում են կառավարել իրենց զգացմունքներն ու ցանկությունները, երբեմն անգամ լավ չեն հասկանում դրանք և չեն կարողանում ճիշդ գրություններ: Գուցե ձեզ հետք դա չի պարահել կամ երբեք չի պարահի, բայց պարահում է, որ պարանիներն այս փարիքում նույն սեղի իրենց ընկերների հետք շափ մփերմիկ զրոյցներ են ունենում, խոսում են փարբեր հարցերի մասին, անգամ փորձում են ուսումնասիրել իրար մարմիններն ու շոշափել միմյանց: Եթե դուք որևէ անգամ նման փորձ եք արել ձեր սեղի որևէ մեկի հետք կամ ձեզ սփիպել են նման ինչ-որ

բան անել, դա դեռ չի նշանակում, որ դուք նույնասեռական եք: Անօհասության դրախտում նման բաներ պարագում են: Պեսքը է խուսափել ընկերների հետ մեկ անկողնում քննուց: Վյո իրավիճակները կարող են ուղղակի խթանել և որևէ անցանկալի դեպքի առիթ դառնալ: Ի դեպ, նման շփումները կարող են լինել անզամ դարձով մեծ քույրերի և եղբայրների հետ: Դրանք կարող են լինել համաձայնությամբ կամ անզիրակցաբար: Վյո դեսակ իրավիճակներում շափ կարևոր է իմանալ, որ նման փոքրիկ միջադեպը չի կարող պարճառ հանդիսանալ, որ եզրակացություն աներ ձեր սեռային կողմնորոշման մասին:

Հնարավոր է ձեզ պարփառվի այդ քայլը: Նման դեպքերում արդեն խոսքը գնում է սեռական ովնձգության կամ բռնության մասին:

Եթե Ձեզ հասկանալու խնդիր ունեք, ավելի լավ կլինի զրուցել մի վսփահելի և հուսալի մեծահասակի հետ կամ դիմել հոգեբանի, ով կօգնի հասկանալ՝ ինչ է կապարվում ձեզ հետ:

## ԻՆՉ Է ԱՆՐԱԿՃԵՇՏ ԻՄԱՆԱԼ ՊՈՌՆՈԳՐԱՖԻԱՅԻ ՄԱՍԻՆ



45

Վյոր բոլորս օգնում ենք համացանցից և կարողանում ենք մեզ անհրաժեշտ գեղեկությունները գրնել մի քանի վայրկյանում: Դա հրաշալի հնարավորություն է: Հնարավորությունների հետ մենք կապահպակ կամացանցը մեզ հրապուրում է և հրահրում այցելել պոռնոգրաֆիկ բովանդակություն ունեցող կայքեր: Քազմայիկ կայքեր այցելելիս դարբեր էշերում կարելի է հանդիպել նաև ոչ այնքան նորմալ անհարկի բաց, միևնույն ժամանակ՝ զայթակղիչ լուսանկարներով, մերկ մարմիններ պարկերող գովազդային վահանակների: Շաբերն ասում են, որ դա նորմալ է, որ բոլոր հասուն մարդիկ ունեն

սեռական հարաբերությունների նկազմամբ հեփաքրքրություն: Այո՛, սեռով հեփաքրքրվելը բնական և նորմայ երևույթ է, անզամ անհրաժեշտ է հեփաքրքրված լինել և սեռական անձով, և հակառակ սեռի առանձնահագիկություններով: Դա առողջ հեփաքրքրություն է, որը մեզ սփիպում է սիրահարվել, սիրել և ընդանիք կազմել: Սակայն պոռնոգրաֆիան և սեռական հարաբերությունների նկազմամբ առողջ հեփաքրքրությունը միշյանց հետ կապ չունեն: Դիմելով պոռնոգրաֆիկ հոլովակներ՝ վսպահ եմ, որ դուք գիրակցում եք, որ ձեր շրջապատում ապրող մեծահասակների հարաբերությունները բոլորովին այլ են և երբեք չեն կարող նման լինել դրանց: Հերևարար գիրակցում եք, որ դրանք անցանկախ հարաբերությունների և ոչ նորմայ վերաբերունքի վեսարաններ են: Ի վերջո, ցանկացած ոք ինքն է ընքրում՝ ինչով հեփաքրքրվել, ինչով՝ ոք, սակայն մենք ցանկանում ենք պոռնոգրաֆիայի մասին մի քանի փասբեր հայփնել, որոնք ձեզ կօգնեն կողմնորոշվել:

- ✓ **Պոռնոգրաֆիան ցուցադրում է չափազանցված, կենդանական հարաբերություններ, որոնցում բացակայում է սերն ու հարգանքը, հարաբերությունների հոգևոր կողմը, բարոյականությունը:**
- ✓ **Պոռնոգրաֆիան ցույց է տալիս անիրական հնարավորություններ: Նման կայցերն ունեն նաև բիզնես նպագակներ. նրանք վաճառում են առնանդամի չափերը մեծացնող քսուրներ, սեռական ուժը ավելացնող հաբեր կամ նմանափիա այլ միջոցներ: Դրանց առավել լավ վաճառքի համար նրանք ցուցադրում են ոչ իրական կառուցվածք ու կազմվածք ունեցող մարդկանց, չափազանցված մարմնի մասեր, ինչը բացասարար է ազդում աղջկա կամ դրայի ինքնազնահարակամի վրա: Նրանք, վեսածի հետ իրենց համեմատելով, կարող են հետահարություն ապրել, թերագնահագրել սեռական ուժերը: Ձե՞ որ բոլորս էլ ցանկանում ենք լավ գենար, գրավիչ կազմվածք ունենալ, ուժեղ լինել:**
- ✓ **Պոռնոգրաֆիկ հոլովակներ դիմող մարդիկ սեռական հարաբերությունների մասին անիրական պավկերացումներ և անիրական սպասելիքներ են ունենում: Նրանք հեփազայում չեն կարողանում հաճույք սպանալ իրական հարաբերություններից, ձեռք են բերում սեռական բնույթի խնդիրներ:**
- ✓ **Պոռնոգրաֆիան հաճախ ցուցադրում է բռնույթան վեսարաններ, այդ թվում՝ երեխաների նկարամբ, ինչը ծայրահեղ անընդունելի և ծանր հանցագործություն է: Նմանափիա վեսարանները կարող են լուրջ վնաս հասցնել ձեր հոգեկան առողջությանը:**
- ✓ **Պոռնոգրաֆիկ հոլովակներում հաճախ նկարահանվում են գերույթան մեջ գիրնվող մարդիկ (թրափիքինզի զիեկեր), ովքեր երբեք իրենց կամքով չեն զբաղվում դրանով: Այդ ֆիրմերը դիմելով դուք էլ անուղղակիորեն նպաստում եք նրանց նկազմամբ բռնույթուններին և այդ մարդկանց իրավունքների ովնահարմանը:**
- ✓ **Պոռնոգրաֆիա նկարահանողներն ու դարաձողները հանցագործներ են:**

❖ Կարևոր է փարբերել պոռնոգրաֆիան էրովիկայից: Վերջինս ֆիզիկական սիրո գեղեցիկ և նուրբ կողմերի ցուցադրումն է, որը կարող է արվեստի մակարդակի հասնել: Ֆիզիկական միերնությունը և սեքսը մարդկանց կյանքի մի մասն են կազմում և, բնականաբար, արփացուվում են նաև գեղարվեստական սրբեղծագործություններում: Էրովիկան ցուցադրում է սիրո և ֆիզիկական միերնության գեղեցիկ և հրապուրիչ կողմը, այնքեն չկա բռնություն և գուեկություն: 16 փարեկանից հետո չի արգելվում էրովիկ դրսարանների դիմումը. էրովիկ գրականության ընթերցումը. դրանք ևս կարող են ճաշակ զարգացնել, դասպիտարակել և գիտելիք գույն: Էրովիկան չի կարող վնասել, եթե դիմումները գիրակցում են, որ դա արվեստ է իրականության թերևս միայն գեղեցիկ կողմն է արփացում:

### ԴԵՌԱՋԱՍԻ ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿՏԱՎԱԿՈՐ ՀԵՏԵՎԱՍԽԵՆԵՐԸ

Իհարկե մեզանից յուրաքանչյուրն ինքն է որոշում, թե ինչպես վարվի իր անձի, առողջության, կրթության կամ հարաբերությունների հարցերում: Սակայն բոլոր պետք է իմանանք, թե ինչ հետևանքներ կարող են ունենալ մեր այս կամ այն գործողությունները: Եթե, այնուամենայնիվ, դեռահասը որոշում է սեռական հարաբերություններ ունենալ, ապա նրա որոշումներին չեն խանգարի այս փորձիկ հուշումները: Դեռահասների վաղ սեռական կյանքը լի է ոփսկերով: Եթե աղջիկն արդեն դաշտան է փեսել, սեռական հարաբերության ժամանակ նա կարող է հիշանալ: Այսպիս կոչված պարունակություններին, որոնց մասին խոսվելու է հաջորդ բաժիններում, նույնիսկ առաջին և միակ սեռական հարաբերության ժամանակ, երբ հանդիպում են արական և իգական սեռական բջիջները, կարող է զարգանալ հիշություն: Հետեւաբար, «մեկ անգամից չեն հիշանա» պնդումը բացարձակ անհիմն է:

Դեռահասային փարիքում անպաշտպան սեռական հարաբերությունները ոչ միայն չպահանջուրված հիշության, այլ նաև մի շարք վարակիչ հիվանդությունների (սեռավարակների) և ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի առաջացման պատճառ կարող են դառնալ: Այդ հիվանդություններն առաջանում են որոշակի միկրոօրգանիզմների կողմից, որոնք ներթափանցում են մարդու օրգանիզմ սեռական հարաբերությունների ժամանակ: Արդյունքում դրանք մարդու միզոսեռական համակարգում և այլ օրգաններում առաջանում են բորբոքումներ և փարափեսակ բարդություններ: Այս մասին, իհարկե, դեռահասների մեծ մասը գիտի, բայց նրանք կարծում են, հաճախ թեթևամտորեն հավաքում են, որ դա իրենց հետ չի պարահի, որ մեկ անգամից ոչ մի վկանգ չկա, որ ... որ ... որ ...

Անցանկապի հիշությունը, սեռավարակները, այդ թվում ՄԻԱՎ-ով վարակումը անփարբերության, թյուր պարկերացումների կամ գգիպության հետևանք են: Կարևոր է նաև իմանալ և զգուշանալ առաջին սեռական փորձի հետ կապված խնդիրներից և հետևանքներից: Սովորաբար առաջին սեռական հարաբերության մասին աղջիկները խոսում են միմյանց հետ: Ոմանք կարող են շաբ վախեցնող պարմություններ պարմել՝ ցավի, ուժեղ արյունահոսության կամ նման այլ երևույթների մասին, սակայն դրանք հաճախ հիմնավորված չեն:

## **Ի՞նչ է տեղի ունենում կուսարժադանքի հետ առաջին սեռական հարաբերության ժամանակ**

Առաջին սեռական հարաբերության ժամանակ կուսարժադանքը պարզություն է: Կուսարժանթի պարունակը գուգակցվում է մի փոքր ցավով և արյան չնշին արփադրությունով, քանի որ կուսարժադանթի մեջ գրնվում են արյունափար անոթներ և նյարդային վերջավորություններ: Ոմանց մոտ կուսարժադանքը բավականին առաձգական է լինում, և առաջին սեռական հարաբերության ժամանակ այն ընդամենը ձգվում է և չի պարունակում, այսինքն՝ արյան արփադրություն չի լինում: Որոշ ավանդապաշտ երիտրասարդներ կարող են կարծել, թե աղջիկը կույս չէ և մինչ այդ սեռական փորձ է ունեցել: “Ենքը է իմանալ այս մասին և տգիրության պարբճառով չփչացնել հարաբերություններն ու վսպահությունը: Նման դեպքերում կուսարժադանքը կարող է պահպանվել անգամ մինչ ծննդաբերություն և ամբողջությամբ պարունակությունը պահպանվել միայն ծննդաբերության ժամանակ:



29

Դեռահասության դրախտում ուժեղանում է քրիզնարդադրությունը: Ջրվնի փիած հոգից խոսափելու նպագակով անհրաժեշտ է ամեն օր քննելուց առաջ գոլ ջրով և օճառով լողանալ, պարփաղիր փոխել ներքնազգեսպը, հագուստը, գոլպաները: Գոլ ցնցուղը կթուլացնի օրվա ընթացքում կուպակված լարվածությունը, կօգնի հանգիստ քնել:

Խորհուրդ ենք դպավի օգդագործել դեզոդորանդներ, որոնք չեղոքացնում են քրիզնի փիած հոգը: «Անփիպերապիրանդները» նվազեցնում են քրիզնարդադրությունը, բայց փակելով քրիզնագեղձերի ծորանները՝ կարող են նաև նպասփել դրանց բորբոքմանը, հագուստը շող եղանակին: Այդ պահճառով երեկոյան ցնցուղ ընդունելը անհրաժեշտ է, որ ծորանները բացվեն, և մաշկը կարողանա շնչել, բացի այդ, կարևոր է նաև, որ այդ միջոցներն ու օճանելիքն օգդագործվեն միայն մաքուր մարմնին:



Սեռական օրգանների հիգիենայի պահպանումը ևս պեսք է դատնա ամեն-օրյա ստվրույթ: Ձե՛ աղջիկները, թե՛ դդանները պեսք է ամեն օր լվանան սեռական օրգանները, հագուստեն գուգարան գնալուց և աղիների գործելուց հետո և հաճախ փոխեն ներքնազգեսպը: Ցանկալի է, որ այն լինի բամբակյա և ոչ նեղ:

## Ինչպե՞ս խնամել մաշկը

Դեռահասության փարիզում ճարպա-  
յին գեղձերի և քրիզնագեղձերի գործու-  
նեությունն ակրիվանում է: Երբեմն  
այս գեղձերի ծորանները խցանվում  
են, արդազագույշ դուրս չի հոսում,  
դեմքին և մեջքին առաջանում են կոր-  
յակներ և պղուկներ, որոնք մեծ անհան-  
գույնություն պարգառում թե՛ դրաներին,  
թե՛ աղջկներին: Չի կարելի սեղմել այդ պղուկ-  
ները, քանի որ հնարավոր է խորացնել այն և փա-  
րածել վարակը: Անհրաժեշտության դեպքում  
պեսք է դիմել քժիշկմաշկարանի կամ քժիշկ-դի-  
մահարդարի: Շաք կարևոր է դեմքի մաշկը մա-  
քուր պահելը, լվանալը՝ հանապարախան մեղմ օճառ կամ գել օգբագործե-  
լով: Անհրաժեշտ է խորհրդակցել քժիշկի հետ, քանզի պղուկների առաջացու-  
մը որոշ դեպքում հանդիսանում է հորմոնային խանգարումների նշան: Աղ-  
ջկները պեսք է հիշեն, որ իրենց կողմից օգբագործվող ցանկացած կոսմե-  
տիկ նյութ, լինի դա հիգիենիկ շրթների թե մասին, պեսք է լինի անհարա-  
կան: Ընկերուի հիմքով երբեմն փոխանակում են սանրը, կոսմետիկ միջոցնե-  
րը: Նման բան անել չի կարելի, քանի որ այդ կերպ կարող են փոխանցվել փա-  
րաբնույթ վարակներ և հիվանդություններ:

Երբեմն աղջկների դեմքին, թևերին կամ պղուկների շուրջը մազեր են գո-  
յանում, և աղջկները փարբեր միջոցներով փորձում են ազարվել այս ան-  
ցանկախ մազերից: Այս պարագայում անհրաժեշտ է սկզբից  
խորհրդակցել մասնագետի հետ, քանզի արդարայի վածքակարգի խանգար-  
ման նշան հանդիսանալ:



Մաշկի խնամքը ներառում է նաև մաշկի պաշրպանությունն արևի ինքեն-  
սիվ ճառագայթներից, դա հավկապես կարևոր է սպիրալ մաշկ ունեցողնե-  
րի համար: Խորհուրդ է պրվում ցերեկային ժամերին (ժամը 11-ից մինչև  
17:00) խուսափել արևային լոզանքի ընդունումից, հազնել թեթև, սպիրալ  
կամ բաց գոյնի հագուստ, կրել արևային ակնոց, օգբագործել հապուկ  
արևապաշտպան քսուրներ: Վերջինների օգբակարության վերաբերյալ կան  
բազմաթիվ հակասական փետեկություններ, այդ պարգառով խորհուրդ ենք  
դադիմ օգբագործել ծայրահեղ դեպքերում և միայն նախորդների անմաքչե-  
լի լինելու պարագայում: Վրևայրուրը (զարար) ճիշգ է մորդայիկ և գեղեցիկ է հա-  
մարվում, բայց չափն անցնել պեսք չէ: Դա կարող է շաք վրանգավոր լինել,  
ինչպես ընդհանուր օրգանիզմի համար, այնպես և մաշկի համար: Ապացուց-  
ված է, որ արևայրուքը կարող է մաշկի քաղցկետ առաջացնել: Առող մաշկ և  
գեղեցիկ փետք ունենալու համար անհրաժեշտ է կանոնավոր սնվել, օրական  
4-5 անգամ ավելի փոքր չափաբաժններով և կարծ ընդմիջումներով: Մար-  
տողական համակարգի նորմալ գործունեությունն ապահովելու նպարակով  
խորհուրդ է պրվում ավելի շաք միրզ, քանչարենեն և հեղուկներ օգբագոր-  
ծել, չչարաշահել քաղցրավենիքը: Պեսք է քնել 8 ժամից ոչ պակաս, զբաղվել  
սպորտով, ֆիզիկապես ակտիվ լինել:

ՄԵՐ ԱՐՏԱՔԻՆ ՏԵՍՔԸ  
ՈՒ ԳՐԱՎՉՈՒԹՅՈՒՆԸ



## ՄԵՐ ԱՐՏԱՔԻՆ ՏԵՍՔԸ ՈՒ ԳՐԱՎՉՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարդկային հասարակությունում արփաքին լինեարը շապ կարևոր նշանակություն է ձեռք բերել: Կան մարդիկ, ովքեր հայֆնի են իրենց գեղեցկությամբ կամ նրանց այդախին են համարում մյուսները: Բայց քերն են իրականում այդ գեղեցիկ համարվող մարդկանց տեսել և համոզվել նրանց գեղեցկության մեջ: Իրականում մարդիկ կարող են մեզ գեղեցիկ թվական որովհետք նրանք շապ լավ շպարված են, նրանց լավ լուսանկարիչ է նկարել, լուսանկարները մանրակրկիկ մշակվել են Photoshop ծրագրով: Դուք ինքներդ կարող եք դրանում համոզվել, եթե փորձեք աշխատել որևէ լուսանկարի վրա:

Վյուամենայնիվ, բացի հեռուստաէկրանից և համացանցից մեզ հասնող այս թվացյալ գեղեցկությունից, կա նաև իրական գեղեցկություն: Բայց արի ու տես, որ այս իրական գեղեցկությունն է հարաբերական հասկացությունը: Ովքե՞ր են համարվում գեղեցիկ կամ ո՞վ է գեղեցկությանը գնահատական դաշտիս: Ցուրաքանչյուրս մեր շրջապատում մեկին համարում ենք գեղեցիկ, մյուսին դգետ կամ ոչ այնքան գեղեցիկ:

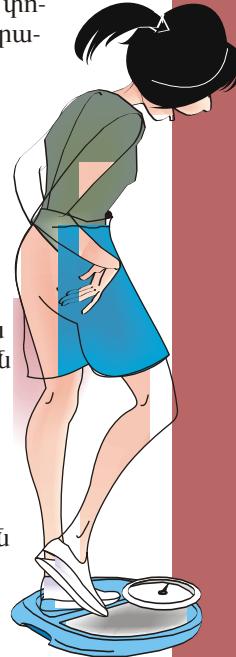
Մեր մվերիմները կարծես միշտ ավելի համակրելի են թվում մեզ. նրանց մասին խստելիս երբեք «գգեղ» բառը չենք օգտագործի: Դա նրանից է, որ գեղեցկությունը լայն և անհարական հասկացություն է: Մեկը գեղեցիկ է համարում շիկահերներին, մյուսը՝ թուխ մաշկով մարդկանց, երրորդը գեղեցիկ է համարում թմբիկներին, մյուսը՝ նիհարներին:

Տարբեր մշակույթներում և հասարակություններում փարբեր ժամանակաշրջաններում գեղեցկության ընկալումները ևս փարբեր են եղել: Հեգինաբար, հնարավո՞ր է, արդյոք, ընդհանուր գեղեցկության չափանիշներ գրնել: Մարդիկ եկել են այն եղահանգման, որ գեղեցկության մասին ընդհանուր պարկերացումներ չկան, կա միայն գեղեցկության անհարական ընկալում: Վյուհանդերձ վսպահ, ինքնարախ, կենսախինդ, կենսասեր, դրական ներքին դրամադրվածություն, բարեկիրդ շարժուձև և չափի զգացում ունեցող մարդիկ շրջապատի կողմից գեղեցիկ են ընկալվում: Ինչպես տեսնում եք, սրանք ներքին, անձնային որակներ են, որոնք պայմանավորում են մարդու դրական լիցքերն ու վերաբերունքը կյանքին: Այս դրական լիցքերի շնորհիկ է, որ շրջապատը հավանում, անգամ գեղեցիկ է համարում մարդուն: Ինչներդ դափեք. միշտ խոժու դեմքով, զայրացկով, անզուսպ, անվայելուց, ազրեսիվ մարդը ինչպես կարող է գեղեցիկ թվական իրավական կազմը և դիմագծեր ունեցող, բայց բարեհամբույր, ուրախ, ժապերես և շիվող մարդը կարող է շապ հմայիչ և գրավիչ լինել շրջապատի համար:



Արփաքին լինեար կապված մեր դժգոհություններն ի վերջո կարող են հանգեցնել շապ լուրջ առողջական և հոգեբանական խնդիրների: Շապ աղջիկներ բարեկազմ դառնալու համար այնքան են իրապուրվում զանազան դիետաներով, որ կարող են իրենց անզամ սովահարության հասցնել: Որոշ դեռահասներ համոզված են, որ իրենք չափազանց գեր են, մինչդեռ նրանց քաշը նորմայից ցածր է:

Եվս մի հերաքրքրիր փաստ. դարիքի հետ մեր արդարինը փոխվում է, բայց եթե չփոխվի է, ապա հաճախ փոխվում է մեր վերաբերունքը դրան: Շար որակներ, որոնք մեզ դուր չեն գալիս դեռահասության դարիքում, երիբասարդության դարիներին դառնում են հմայքի և ոճի կարևոր բաղկացուցիչ: Օրինակ՝ շարերը կարող են դժգոհել իրենց կարծապետությունից, իրաժարվել ակնոց կրելուց, իսկ հասուն դարիքում ակնոցը կարող է դառնալ յուրահագուկ ոճային արսեսուար: Մի փոքր թարլիկ աղջկեներն ու դառները երիբասարդության դարիներին սպեհուում են իրենց յուրահագուկ ոճն ու հմայքը և իրենց առանձնահագությունները դարձնում է ավելի գրավիչ: Ամեն ինչ կախված է ցանկությունից, դրամադրությունից և դրական արդարինին: Բացագրենք, թե ինչ ի նկատի ունենք: Լավ դեսք ունենալու համար կարևոր է նախ և առաջ ինքը քեզ լավ վերաբերվելը և սեփական արդարինը սիրելը: Կան մարդիկ, ովքեր, կարելի է ասել, իդեալական արդարին դիվայներ ունեն, բայց իրենց անվլարան և թերարժեք զգալու պարզառով դուր չեն գալիս նաև շրջապատին: Նրանք երկշոր են, երբեք վար գույներ չեն հագնում, միջավայրից մեկուսանում են: Վյոպիսի բնակությունը չի նպաստում շիմանը, լավ փոխհարաբերություններին և շրջապատի կողմից ընդունված լինելուն:



Դեռահասության դարիքում հակառակ սերին դուր գալու խնդիր է ծագում. սկսում ենք մրգածել, թե ինչ անենք, որ գրավիչ լինենք նրանց համար: Նախ պեսք է մրգածել այն մասին, թե ինչպես են մարդիկ դաշտություն գործում մյուսների վրա, ինչպիսի օրինաչափություններ են այսպես գործում: Իրականում ինչպիսին որ մեր պահվածքն է, այդպիսի դաշտություն է գործում ենք մարդկանց վրա: Երբեմն մեզ զարմացնում է շրջապատի մարդկանց մեծ մասի կարծիքը մեր մասին: Դա նշան է, որ մեր վարքազծի՝ այդպիսի դաշտություն թողնող որոշ բաղադրիչներ մենք չենք նկատում. չ՞ որ դժվար թե բոլորը սիսալվեն: Այս դեպքում պեսք է վերլուծել սեփական վարքագիծը, գուցե նաև հարցնել վսպահելի ընկերների կարծիքը: Դա կօգնի ճանաչել մեր թույլ կամ ոչ այնքան գրավիչ կողմերը:

33

Օրինակ՝ գուցե դուր շար արդարամիտ եք, որն իրականում լավ որակ է, բայց երբ անկաշլանդ շիման մեջ հաճախակի նկապողություններ եք անում դասընկերներին, նրանք սկսում են ծեզ մեծամիտ համարել և խուսափել ձեզանից: Իրականում դուր մեծամիտ չեք, բայց ծեր վարքազծն է նման կարծիքը սպեղծել: Այսպեղծ կարելի է հերկություն անել, որ նախքան մարդկանց դուր գալու մասին մրգածելը, պեսք է ճանաչենք մեր թույլ և թերի կողմերը, այն որակները, որոնք կարող են վանել այլ մարդկանց:

Որպեսզի դրական դաշտություն գործեք հասակակիցների վրա, պեսք է զարգացնեք շիման հմգությունները, որոնք կարևոր են հարկապես ծանոթության առաջին լուսներին: Ասում են, որ առաջին դաշտությունը ամենաճիշգն է լինում: Գուցե այդպես է, բայց լինում են դեպքեր, երբ շփողը մարդ ծանոթության պահին կաշկանդվում է, իսկ որոշ ժամանակ հետո սկսում է հանգիստ շփվել: Միևնույն է, զրուցակիցը կիշի նրան՝ որպես կաշկանդված

և անվագրահ մարդու: Այդ պատճառով պեսքը է փորձել հնարավորինս լավ պաշավորություն գործել հենց ծանոթության պահին:

Կա մի հետաքրքիր օրինաչափություն: Մենք հակված ենք բացարքել մեր սեփական վարքագիծ՝ արդարին պարբառներից ենելով, այսինքն՝ համարում ենք, որ դիմացինն էր մեղավոր, որ մենք բարկացանք, եղանակն էր մեղավոր, որ լավ դրամադրություն չունեինք և այլն: Դիմացինների վարքագիծը բացարքում ենք ավելի հաճախ նրանց ներքին պարբառներով, այսինքն՝ ընավորությամբ, դաստիարակությամբ և այլն: Մենք չենք կարծում, որ խանութի վաճառողը ուղղակի վախ օր է ունեցել, դրա համար մեզ կոպիտ սպասարկեց, ավելի հաճախ կարծում ենք, թե նա բավարար չափով դաստիարակված և բարեկիրթ չէր: Այս օրինաչափությունից ենելով՝ պեսքը է փորձենք մեր վարքագիծին նայել դիմացինի աքերով և կառավարել այն՝ հնարավորինս ճիշդ պաշավորություն գործելու համար:

Սիրելի Էակի կամ այլ մարդկանց հետ հանդիպելիս կամ ծանոթանալիս առաջին պաշավորությունը կախված է արդարին վեևքից: Այնքան կարևոր է հագուստի նոր կամ մողայիկ լինելը, որքան դրա մաքրությունը, համադրությունը, ինամված դեսքը: <Նարավորության դեպքում օծանելիք օգբագործեք, բայց առանց չափն անցնելու: Ֆրանսիացիները մի հրաշալի խոսք ունեն. «Օծանելիքը շշուկ է, ոչ թե ճիշ»: Ճիշը ընդրված հագուստը կարող է ցանկացած թերություն թաքցնել, անգամ որպես առավելություն ներկայացնել: Շար աղջիկներ իրենց կարճ հասակը շրկելու համար հագնում են շար բարձրակրուն կոշիկներ: Երբեմն կարող են չափն անցնել և անհամաշափ դեսք ունենալ: Ընդհանրապես դեռահաս աղջիկներին խորհուրդ չի դրվում հազնել բարձրակրուն կոշիկներ, քանի որ դա խոչընդունում է ոդնարաթի նորմալ զարգացմանը և նպաստում կեցվածքի շեղումներին, կոնքոսկրի ածին և այլն: Մեփական կառուցվածքից դժգոհ աղջիկները հաճախ ընդրում են իրենց չափերից ավելի փոքր հագուստ, որը հետք դժվարությամբ են կրում: Ընդրեք ձեր չափով հագուստ և ազար զգացեք դրա մեջ: <Զավարացեք դա ավելի գրավիչ է:

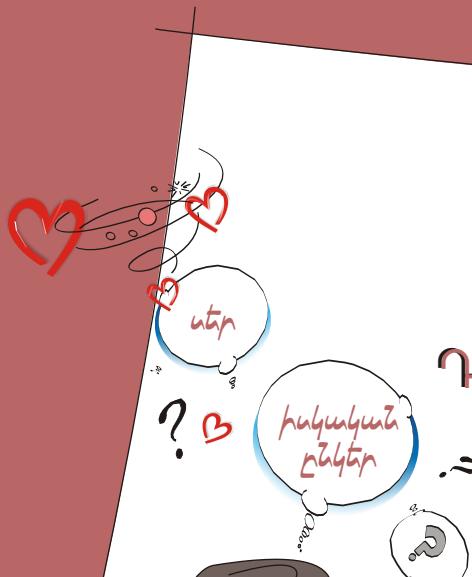
Որքան շար են դեռահասները ցանկանում հասուն, մեծ երևալ, այնքան հակառակն է սրացվում: Տարիքին անհամապարասխան հագուստը կարող է անգամ ծիծաղելի դարձնել ձեզ. ինչպես դուք կծիծաղեիք, եթե 75-ամյա կնոշը լինենեիք 20-ամյա աղջկա հագուստով: Երիքասարդ լինելն ինքնին առավելություն է, և ավելի լավ է ունենալ հնարավորինս բնական արդարին: Դեռահասներին շար սազում է ազար, մողայիկ և հանգիստ հագուստը՝ առանց կանացի կամ առնական խիստ շեշտադրումների:

Չեզ համար կարևոր մարդկանց հետ հանդիպեք հաճելի և գեղեցիկ վայրերում: Մարդկանց մասին կարծիք կազմելուն նպաստում է նաև այն միջավայրը, որ նրանք ծանոթանում են կամ շփվում:

Մասնագետների կարծիքներն ամփոփելով, սեփական փորձն ուսումնասիրելով՝ մարդիկ եկել են այն եզրակացության, որ գրավիչ լինելու, լավ դեսք ունենալու համար պեսքը է հավաքալ սեփական ուժերին, սիրել և գնահատել սեփական առանձնահավակնություններն ու արդարին փեսքը, ընդունակություններն ու բնավորությունը:

ՈՎ Ե ԻՍԿԱԿԱՆ  
ԸՆԿԵՐԸ

ՍԵՐԸ  
ԴԵՌԱՎԱՍՈՒԹՅԱՆ  
ՏՄԽՔՈՒՄ



## ՈՎ Ե ԻՍԿԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐԸ

Եթե վաղ դարիքում ընկերների ընդունակությունը կապարվում է պարահական կամ հանգամանքների բերումով (հարևան, համադասարանցի, ազգական և այլն), ապա դեռահասության դարիքում ընկերությունն արդեն սպանում է ավելի խոր և լուրջ բնույթ: Դեռահասության դարիքում ընկերները չեն ներում դավաճանությունը, սուրբ, զարդարությունը: Այս դարիքում ընկերությունն արդեն դառնում է կայուն և ավելի շատ հիմնվում է դպրության վրա:

Բայց ընկերության մասին ձեզ հետ խոսելու իմաստը ոչ թե ընկերության մասին վեստությունը վերլուծելն է, այլ օգնելը, որ դարբերեք իրական ընկերությունն արդեն դառնում է կայուն և ավելի շատ հիմնվում է դպրության վրա:

Իրական ընկերը երբեք չի մոռանում իր ընկերոց մասին, անգամ երբ շատ գրադարձ է և չի հասցնում հաճախակի զանգահարել կամ այցելել, նա երբեք չի մոռանում իր ընկերոջը և պարբերաբար պահպանում է կապն ու դեղեկությունների փոխանակումը:

Իրական ընկերը կարող է լսել քեզ: Նրան չեն ծանծրացնում քո գրույցներն ու դժվարությունները: Նա պարբասպ է կիսել դրանք քեզ հետք: Ընկերը այն մարդն է, ով անփարբեր չէ քո խնդիրների նկարմամբ, ում անհանգստացնում են քո դժվարությունները:

Ընկերոց հետ միասին կարելի է ամեն բան անել՝ սպորտով զբաղվել, սովորել, ուրախանալ, պարել, փլանել, երազել...

Ընկերը կարողանում է ներել: Ընկերները նրանք չեն, ովքեր չեն նեղացնում ու վիրավորում իրար: Ընկերները նրանք են, ովքեր կարողանում են այդ բոլոր ներել ու մոռանալ: Ընկերը գնահատում է քո կարծիքը և քննարկում այն: Նրա համար կարևոր է քեզ հետ համամիտ լինելը:

Ընկերությունը գնահապող և խոր, վսփահելի հարաբերություններ նախընդորող դեռահասները սովորաբար շիվում և մներմություն են անում սահմանափակ թվով հասակակիցների՝ 2-3 հոգու հետք: Ավելի հաճախ նրանք նախընդորում են շիվել այդ ընկերների հետք ոչ թե մեծ հավաքույթների և խմբային հանդիպումների ժամանակ, այլ առանձին:

Երեխն դեռահասները սպեղծում են շատ մեծ շրջապատ և ընկերական կապեր: Նրանք կարող են թվայի մարդամոռ և շատ ընկերասեր, սակայն իրականում ճիշդ հակառակ կարող է լինի: Մեծ շրջապատում դժվար է ամուր և խոր ընկերական հարաբերություններ սպեղծել, և այդ կապերը մնում են մակերեսային, ժամանցային շփումների մակարդակում:

Ընկերներին հաճախակի չեն փոխում, իսկական ընկերությունը դիմանում է ժամանակի փորձությանը և կարող է մի ողջ կյանք փունք: Հավագույն ընկերները սովորաբար նման են լինում նախասիրություններով, հետաքրքրություններով, արժեհամակարգով: Դա օգնում է հասկանալ միմյանց:

Իրական ընկերները կարողանում են պաշտպանել իրար անգամ մյուսի քացակայությամբ, անհրաժեշտության դեպքում առաջարկում են իրենց օգնությունը, վսփահում են իրար և օգնում ավելի ինքնավսփահ լինել, զանում են ընկերոց համար շփումն ավելի հաճելի դարձնել, կիսում են սեփական հաջողությունները ու անհաջողությունները, հուզական աշակցություն են ցույց դալիս, սարարում միմյանց:

Եթե հասկացաք, որ ձեր ընկերները շաք առումներով նշված այս չափանիշներին չեն համապարասիսնում, ապա ավելի լավ է իրաժարվել այդ ընկերությունից:

Իրական ընկերները կարողանում են զրիաբերել սեփական ցանկություններն ի շահ ընկերոց: Իհարկե, եթե ձեր ընկերների խնդիրների լուծումը ձեր ուժերից վեր է, ապա ոխսկի դիմել պեսք չէ. ավելի ճիշդ է դիմել մեծերի օգնությանը:

Երբեմն դեռահասության վարիքում դժվար է լինում վարքերել իրական ընկերներությունը մակերեսային հարաբերություններից: Այդ պատճառով, պեսք է զգուշանալ այն հասակացիցից, ով.

- ✓ պահանջում է չափից դուրս զրիաբերություններ,
- ✓ հաճախակի պահանջում է գրումար,
- ✓ խնդրում է հանուն ընկերության անթույլագրելի գործողությունների մասնակցել,
- ✓ հորդորում է կապարել ձեզ համար անհասականալի քայլեր,
- ✓ պահանջում է այցելել անծանոթների միջոցառմանը,
- ✓ խնդրում է ձեզ համար անծանոթ իրեր փոխանակել ինչ-որ մեկին:

Ցանկալի է դիմել մեծահասակների օգնությանը, հարկադեմ մտերիմ և վսփահելի մեծահասակի, հոգեբանի, երբ ձեր ընկերն կամ հասակացիցը.

- ✓ չարաշակում է ալկոհոլը,
- ✓ թմրամիջոցներ է օգրագործում,
- ✓ ապրում է անկանոն սեռական լյանքով,
- ✓ ունի վաք հարաբերություններ հասակալիցների և մեծահասակների հետ,
- ✓ հաճախակի խոսում է ինքնասպանության մասին,
- ✓ կասկածելի հարաբերություններ ունի իրենից վարիքով մեծ մարդկանց, ոչ դպրոցականների հետ,
- ✓ սփիփում է ընդունել կամ դավանել քեզ համար խորթ գաղափարներ, համոզունքներ և այլն:

Եթե ընկերդ ավելի հաճախ է քեզանից նվիրում և աշակցություն պահանջում, փոխարենը ոչինչ չբարով, ապա ամենայն հավանականությամբ նա նույն զգացմունքները չի վածում քո հանդեպ, ինչ դո՛ իր: Եթե ընկերոց հետ շփվելիս ավելի ու ավելի անվսփահ եք դառնում, ապա ամենայն հավանականությամբ նրա հետ ընկերություն անել պեսք չէ:



Վռհասարակ սիրո մասին կարելի է անվերջ խոսել և այդպես էլ չգտնել վերջնական պարասիստներ և հսկակ եզրահանգումներ: Մակայն դեռահասների կյանքում սերն ունի իր ուրույն և նշանակալի փեղը: Իրական սիրո զգացումը մարդիկ առաջին անգամ ունենում են հենց այս փարիքում:

Սովորաբար սիրո մեջ առանձնացնում են 3 բաղադրիչ՝ կիրքը, մտերմությունը և պարասիստանափվությունը: Կիրքը սիրելի մարդու կողքին լինելու անհաղթահարելի ցանկությունն է, նրա հետ մշրապես ֆիզիկական շփում ունենալու, համբուրվելու, գրկախառնվելու ցանկություն:

Մտերմությունը սիրելի մարդուն վսփահելն է, նրա կողքին երջանկության զգացում ունենալը, նրան ճանաչելու և հասկանալու ցանկությունը: Պարասիստանափվությունը սիրելի մարդու հետ հարաբերությունները պահպանելու պարապականությունն է՝ անկախ դժվարություններից և խոչընդունելից հավաքարմությունը պահելն է:

Իրականում սեր կարելի է համարել միայն այն զգացմունքը, որում առկա են այս բաղադրիչները: Չնայած նրան, որ դեռահասային փարիքում սերը շափ բուռն բնույթ է կրում, այնուամենայնիվ, այս փարիքում երկարագու և կայուն սիրային հարաբերությունները հազվադեպ են:

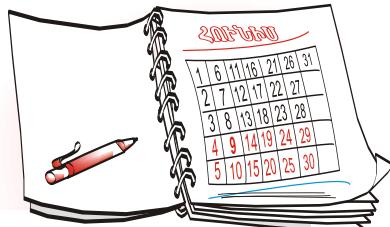
Երբեմն դեռահասները կարող են իրենց սերը թաքցնել և երբեք չարդահայքել: Հաճախ կարող են սիրել մարդու, ում իրական կյանքում չեն ճանաչում՝ ասրդերի, հեռուստագրագետային հաղորդավարների, մարզիկների: Կարող են սիրել իրենց համադպոցականներին՝ միայն արդարին փեսքից ելնելով: Խոսքը վերաբերում է նրան, որ դեռահասության փարիքում սերը կարող է դրսուրպել շափ աննշան, իսկ հետագա զարգացումներն ի հայր են զայխ արդեն դեռահասի երևակայության մեջ: Պարզապես այսքեղ խնդիրը դեռահասի ապրումներն են ու փառապանքը, որը պարզաբանում է անպարասիսան սերը:

հանգստացնել այն փասբը, որ առաջին դաշտանից մի քանի ամիս առաջ նկարվում է սպիրակավուն մածուցիկ արբադրություն: Դա ֆիզիոլոգիական բնական երևոյթ է, որը կոչվում է Փիզիոլոգիական սպիրակահոսք և նպաստում է սեռական օրգանների ինքնամաքրմանը:



### Արդյոք անհրաժեշտ է գրանցել դաշտանի օրերը:

Ցանկալի է, որ աղջիկները վարեն, այսպես կոչված, դաշտանային օրացույց: Օրացույցը կօգնի բացահայտել դաշտանային ցիկլի կանոնավորությունը, վնասնական լյանքով ապրելու դեպքում հաշվարկել նաև օվուլյացիայի՝ ձվագագրման, և հիդրոթրյան համար բարենպաստ օրերը:



Դաշտանի ուշացումները վկայում են հնարավոր խանգարումների մասին: Դաշտանի ընդհագումը կարող է կապված լինել նաև մարմնի զանգվածի կփրուկ նվազման հետ, և, իհարկե, պայմանավորված լինել հիդրոթրյամբ:

Ցավով դաշտանի դեպքում, բժշկի հետ խորհրդակցելով, կարելի է օգտագործել ցավազրկող կամ հակառարորային դեղորայք:



### Աղջկների մարմնի խնամքը

Դաշտանային օրերին, կախված արբադրության առավությունից, աղջկը պեսք է օրական մի քանի անգամ փոխի փակդիրները և ներքնազգեստը, լվացվի ցնցույի փակ գոլ ջրով և օճառով: Հշեք, որ դաշտանը հիվանդություն չէ, այլ բնական երևոյթ է: Դաշտանի ժամանակ կարող եք շարունակել զբաղվել ձեր առօրյա գործերով: Կարող եք պարեն, քայլել, շարժվել, զբունել մարուր օդին: Չի թույլաբրվում ծանրություն բարձրացնել, ֆիզիկական մեծ լարվածություն պահանջող վարժություններով զբաղվել, այցելել լողավազան:



### Ինչպե՞ս ընդունել փակդիրները:

Տակդիրները լինում են NORMAL, SUPER, SUPER PLUS: Եթե արբադրությունն առավ է, անհրաժեշտ է օգտագործել SUPER կամ SUPER PLUS փակդիրները: Ցանկալի է օգտագործել բարձրակայացները շերտով փակդիրները: Ցանցով պոլիէթիլենային շերտերը կարող են առաջացնել շփառոք և հարակից հյուսվածքների գրգռում: Եթե դաշտանի վերջին օրերին արբադրությունը սակավ է, կարելի է օգտագործել ամենօրյա փակդիրներ:





## Ինչպե՞ս ճիշդր լվացվել:

Վարակներից խուսափելու նպագակով շաբ կարևոր է ճիշդր լվացվելու ձևերին դեղոյակ լինելը: Պեսք է լվացվել միայն մաքուր ձևորերով և գոլ ջրով, լվացվելուց շարժումները կափարել ցայլից դեպի հետանցը: Հակառակ դեպքում հետանցը շուրջը գրնվող մանրէները հեշտությամբ կարող են ներթափանցել հեշդրոց և դաշնակ բորբոքման պարզաւությունը: Ցանկալի է, որ օճառը լինի մանկական կամ հարուստ ինչպիսի հիգիենայի համար նախադրեսված: Լվացվելուց հետո բավական է թերեւակի սրբվել հապուկ առանձնացված սրբիչով:



## Կարելի՞ է, արդյոք, լողանալ դաշդրանի ժամանակ:

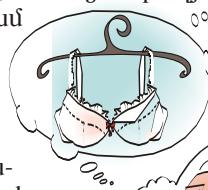
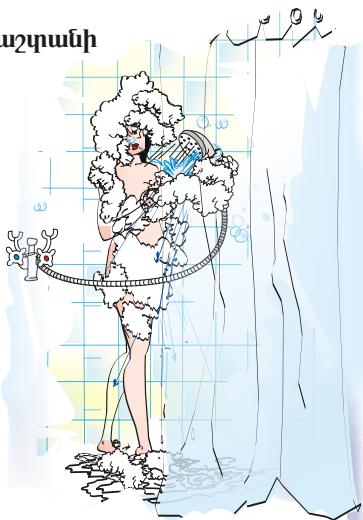
Գոյություն ունի մի սխալ կարծիք, որ դաշդրանի ժամանակ չի կարելի լողանալ: Ամեն օր պետք է ցնցուղ ընդունել, իսկ ամեն անզամ՝ դաշդր և ներքնազգեսքը փոխելիս, լվացվել: Դաշդրանային արդարությունը լավ միշավայր է մանրէների համար: Այդ օրերին արգանդի վզիկը մի փոքր բացվում է, և մանրէները հեշտությամբ կարող են ներթափանցել արդ գանդ և բորբոքում առաջացնել: Այդ պարզաւությունը դաշդրանի օրերին ցանկալի է լողանալ դաշդրազաններում կամ ծովում:



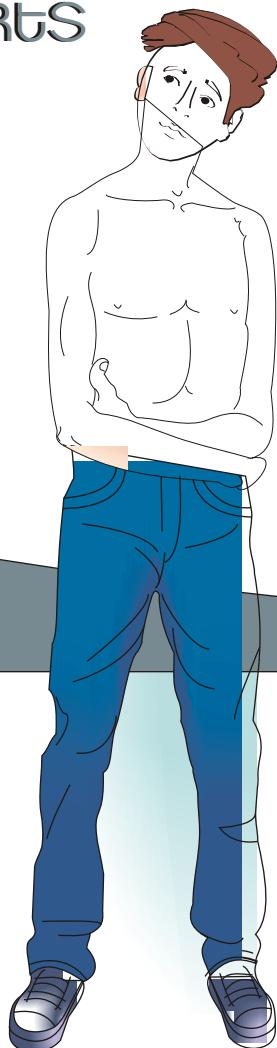
## Ի՞նչ ներքնազգեսք կրել:

Բավական դարածված սյունգները նպասդրում են սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդությունների առաջացնանը, քանզի դրանց ներ թելիկով հետանցքից աղիքային մանրէները հեշտությամբ ներթափանցում են հեշդրոց՝ առաջացնելով բորբոքային հիվանդություններ:

Շաբ կարևոր է նաև կրծքագեղձերի խնամքն ու հիգիենան: Կրծքագեղձերի մեծանալու հետք անհրաժեշտ է կրծքալ հազնել՝ կործքը բարձր պահելու համար: Նախընքրելիք են բնական կվորներից, բամբակյա, առանց մերժայա մասերի կրծքալները: Երբեմն աղջկները չեն ուզում կամ ամառում են կրծքալ հազնել, հարկադարձ դարձու գնախի: Այնուամենայնիվ, սպորտով զբացվելիս կամ ֆիզկուլտուրայի դասերին կրծքալը ցանկալի է: Խորհրդուրդ ենք դաշիս ժամանակ առ ժամանակ, դաշդրանի ավարտից հետո, լողանախսի ինքնուրույն կափարել կրծքագեղձերի զըն-նում: Եթե նկագում եք կրծքագեղձերի ձևի կամ մաշկի փոփոխություն, պիտույքներից անսովոր արդարություն, կրծքագեղձի կնճոռվածք կամ ներս ընկած հարվածներ, այնու գոյացություններ, թևաբակերում ավշային հանգույցների մեծացում, անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել մայրիկին, ապա՝ մասնագետի:



ԻՆՉ Է ԿԱՏԱՐՎՈՒՄ  
ՏՂԱՅԻ ՀԵՏ

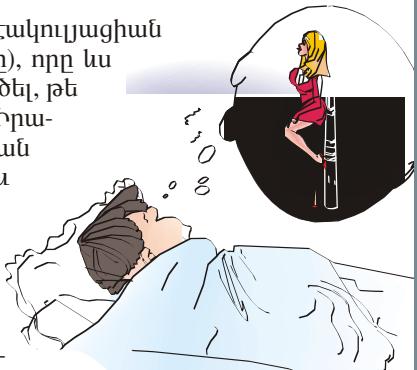


## ԻՆՉ Է ԿԱՏԱՐՎՈՒՄ ՏՂԱՅԻ ԴԵՏ

Տղաների սեռական հասունացման սկիզբն է համարվում ամորձիների մեծացումը: Այն սովորաբար դեղի է ունենում 11-12 փարեկանում, միջինում 6 ամիս ավելի ուշ, քան աղջիկների կրծքագեղերի մեծացումը: Հետքազայում այն ուղեկցվում է փոշփի գույնի մզացումով և կնճռովումամբ, մազերի աճով, մեծանում է առնանդամը. սկզբից այն երկարում է, հետո՝ հասքանում: Առաջանում են մազեր ցայլում և թևափակերում, ավելի ուշ՝ դեմքին, կրծքավանդակին, մարմնի այլ մասերում: Փոխվում է մարմնի հոգը, մաշկը դառնում է ավելի ճարպոր և կոպիկ, դեմքը և մարմնի վրա առաջանում են պղուկներ: Ավելի արդարակայիշ է դաշնում նաև աղամախնձորը, ձայնը խորանում և կոշքանում է: Ի վերջո, կազմվածքն ընդունում է փղամարդուն բնորոշ ձև: լայն ուսեր, զարգացած մկաններ, նեղ կոնք:

Ինչոր շրջանում փղաների կուրծքը (միակողմանի կամ երկկողմանի) ևս կարող է մեծանալ և ցավել: Դրանց վախենալ պեսք չէ, դա սովորաբար վլում է 1-2 փարի և անցնում է ժամանակի ընթացքում:

Մեկ այլ անհարմարություն է առաջին էակույացիան (սերմնահեղուկի ակամա դուրս ժայթքումը), որը ևս կարող է վախեցնել: Ոմանք կարող են կարծել, թե դա թարախ է կամ ինչ-որ հի-վանդություն: Իրականում դա վկայում է այն մասին, որ դրան հասունանում է, դաշնում է սեռահասուն և ֆիզիկապես պարտասք է հասուն կյանքին: Առաջին սերմնաժայթքումը կարող է լինել քնած ժամանակ, էրորիկ երազների արյունքում: Արթնանալիս փղաները անկողնում և ներքնազգեստին սպիրակադեղնավուն բծեր են նկարում: Գիշերային սերմնաժայթքումը, որն անվանում են երազախաբություն, սովորաբար սկսվում է 13-14 տարեկանում: Բնական է, որ սա կանհանգարացնի բոլորին, մեկին կթվա, թե դա հիվանդություն է, մյուսը կամաչի, կարծես վափ բան է արել, երրորդն էլ կիործի թաքցնել մայրիկից:



Քայլ սա բնական երևույթ է, և իհարկե բոլոր մայրիկներն էլ գիտեն այդ մասին և երբեք չեն զարմանա և ձեզ չեն հանդիմանի:

Սերմնաժայթքումը կարող է լինել նաև ցերեկային ժամերին՝ էրորիկ լուսանկարներ, կայքեր դիմելիս: Սեռական կյանքով ապրելիս երազախաբությունները պակասում են, իսկ սեռական հարաբերությունների նվազելու դեպքում հաճախանում:

Հասունացման ընթացքում և հետքագա հասուն կյանքում փղայի և փղամարդու համար շափ կարևոր է երեկցիան, երբ առնանդամը գրգռվում է, չսփերով մեծանում և «կանգնում»: Էրեկցիան փղամարդուն հնարավորություն է փալիս սեռական հարաբերություն ունենալ: Իրականում էրեկցիան կապված է սեռական գրգռվածություն առաջացնող էրորիկ մարդերի հետ: Հաճախ

Երեկցիա լինում է առավողյան, երբ արական հորմոնների քանակն արյան մեջ բարձր է: Բայց այս դարիքում երեկցիա կարող է առաջանալ նաև անհարմար և անհամապատասխան պահերի, օրինակ, երբ դորք դաս եք պատախանում գրաֆախիփակի մով կամ հյուր եք զնացել և հեփաքրքիր մի բան եք պարմում, և բոլորը ծեզ են նայում: Դա կարող է լինել նաև նեղ ներքնազգեստի պատճառով, հեծանիվ վարելիս, երթուղայինում և այլն: Նման պահերին փորձեք մի անհեթեթ բան հիշել, և երեկցիան կթուլանա:

Մեկ ուրիշ անհանգստացնոր և ցավով թեմա է առնանդամի չափը: Երբեմն դդաները և դդամարդիկ մրցում են իրար հեք այս հարցում, կարծես դա մի լուրջ առավելություն է: Նորմայում առնանդամի երկարությունը նախադեռահասային շրջանում կազմում է միջինում 6սմ (4.5-7.5սմ), իսկ հասուն դարիքում՝ շուրջ 13սն (10.8-15.5սմ): Իրավանում առնանդամի չափը սեռական ակդիմիության և դդամարդ լինելու հեք որևէ կապ չունի: Այնպես որ մրցելն այս հարցում անհմասպ է, իսկ հասուն դարիքում դրա մասին անգամ չեք էլ մրածի, քանի որ փորձով կհամոզվեք, որ երջանկությունը և սերը բացարձակ որևէ կապ չունեն մարմնի այդ մասի չափերի հեք: Տղաները կարող են նկատել, որ սառը ջրում լողանալիս առնանդամը կարծես փոքրանում է: Մի՛ վախեցեք այդ երևությունը, դա բնական է, որոշ ժամանակ անց այն կսպանա իր սովորական չափերը:



### Անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, եթե՝

- 15-16 դարեկանում երազախաբություն փեղի չի ունենում,
- 14 դարեկանում ամորձիները մեծացած չեն. սա վկայում է ուշացած սեռական զարգացման մասին,
- փոշփի մեկ կամ երկու կեսերը այբուցված են, կարմրած և ցավով,
- հեք քաշված թլիփին արգելակվում է զլիիկի հեփանում և հնարավոր չէ այն առաջ բերել դեպի իր նորմա, զլիիկը ծածկող դիրքի,
- եթե կրծքագեղերի ցավը 1-2 դարուց չի անցնում:

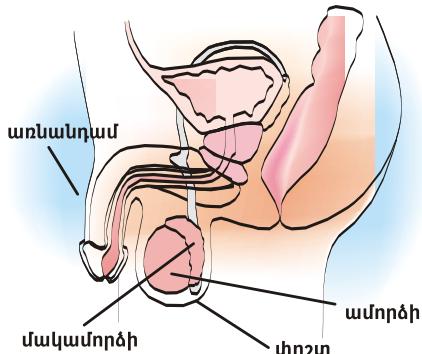


## ՏՂԱՅԻ ՄԱՐՍԻՆԸ

### Որոնք են արական սեռական օրգանները

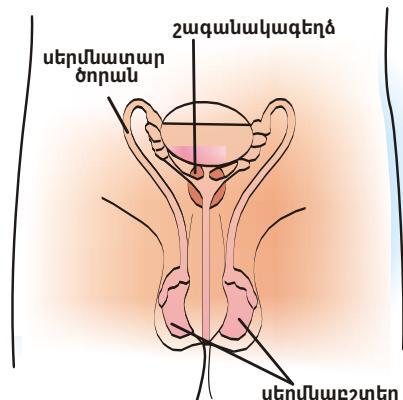
**Արական սեռական օրգանները բաժանվում են երկու մասի՝ արդարին և ներքին:**

Արդարին սեռական օրգաններն են առնանդամը և ամորձապարկը, որի մեջ են գրնչում ամորձները: Ամորձապարկը՝ փոշղը, որը ծածկված է կնճռով մաշկով, պահպանում է ամորձներն արգարքին ազդեցությունից: Առնանդամը կազմված է զիսիկից և մարմնից, ծածկված է նուրբ մաշկով: Գլխիկը ծածկող մաշկը շարժուն է, կոչվում է թլիփ, առաջացնում է ծալը:



Թլիփի ներսի մակերեսը ծածկված է գեղձերով, որոնք արգարդում են ճարպանան արգարպատուկ՝ սեղզմա, որը պաշտպանում է զիսիկը մեխանիկական շփումից և այլ անբարենպաստ ազդեցություններից, մեզի և կերպի գրրգրիչ միջավայրից: Առնանդամը կազմված է երկու խոռոչավոր և մեկ սպունգանման մարմիններից: Առնանդամի զիսիկին գրնչող բացվածքից արգարպատում է մեզը, իսկ սեռական հարաբերության ժամանակ՝ սերմը: Սեռական գրգոնան լինացքում առնանդամի խոռոչավոր մարմինները լցվում են արյունով, պնդանում, արդյունքում առնանդամը մեծանում է: Առնանդամի անարողիական կառուցվածքը այնպիսին է, որ էրեցիայի և սերմնաժայթքման ժամանակ միզարգարպադրությունը գրեթե անհնարին է դառնում՝ հարուկ փականի շնորհիվ:

**Ներքին սեռական օրգաններն են՝ ամորձները, մակամորձները, սերմնաբար ծորանները, սերմնաբարշտերը և շագանակագեղձը:** Ամորձներում սեռական հասունացման ժամանակ զարգանում են սերմնաբարչիները՝ սպերմատոզոֆիները, և այսպես են արգարպատում անդրոզենները, որոնք նպաստում են նաև սեռական ցանկության ձևավորմանը: Սովորաբար գողաների մեջ ամորձին ավելի ցածր է գեղակայված, քան մյուսը:



Ամորձներին միացած են մակամորձները, որոնցով սպերմատոզոֆիները անցնում են սերմնաբար ծորաններ, որիքեղից սերմնավիժման ժամանակ հոսում են դեպի միզուկը: Սերմնաբարշտերը և շագանակագեղձը հարուկ սերմնային հեղուկ են արգարպում, որը սերմնավիժման ժամանակ խառնվում է սերմնաբարչիների հետ և ձևավորում է գողամարդու սերմը՝ սպերման: Սեռական հարաբերության ժամանակ դեպի հեշտոց դուրս է ներփակում մի քանի մի

լիոն սպերմափողոյիդ: Շագանակագեղձի արփազափուկը պարունակում է սպերմափողոյիդների շարժունակությունն ակփիվացնող նյութեր:

Սերմի առաջացումը բարդ գործընթաց է, որի վրա ազդում են բազմաթիվ գործուներ: Սպերմափողենեզի խախուման արյունքում կարող է զարգանալ գրամարդկանց անպիղություն: Տարբերակում են գրամարդկանց առաջնային և երկրորդային ամնություն (անպիղություն): Առաջնային անպիղությունը կապված է հենց սպերմափողոյիդների ոչ բավարար քանակի կամ շարժունակության հետք: Պարզաբնությունը կարող են բազմազան լինել. սեռական օրգանների զարգացման արաբներ, հորմոնային խախումներ, թունավորումներ: Երկրորդային անպիղությունը սեռական օրգանների հիվանդությունների, հաճախ՝ գրուժված սեռավարակների, վնասվածքների, բարձր և ցածր զերմության ազդեցության արդյունք է: Անպիղությունը կանխարգելելու նպակալով անհրաժեշտ է խուսափել սեռական օրգանների հնարավոր վնասվածքներից՝ հարկադարձ սպորտային պարապմունքների ժամանակ, զերծ մնալ չպաշրպանված սեռական հարաբերություններից, ալկոհոլի և ծիսախոփի չարաշահումներից, հազնվել ըստ եղանակի, չկրել շատ նեղ կամ սինթետիկ վարպիք:

### Տղայի մարմնի խնամքը

Առնանդամի գլխիկի և թլիփի միջև գրինվոր արփաղրությունը, մեզի, սերմահեղուկի մնացորդները բարենպաստ պայմաններ են սրեղծում ֆարբեր մանրէների զարգացման համար: Այդ պարզաբնուվ թլիփի ծայրը երթենն կարմրում է: Կարմրելով պարզաբնությունը են սխալ խնամքը, նեղ, սինթետիկ և ոչ մաքուր ներքնազգեսքը, ուժեղ քլորացված ջուրը, ուժեղ հակամարտային օճառները և լվացքի փոշիները, ուստի խորհուրդ է դրվում օգրազործել մեղմ օճառներ: Բորբոքման հետևանքով կարող են առաջանալ կպումներ, որոնց բուժումը պահանջում է վիրահարփական միջամբություն:

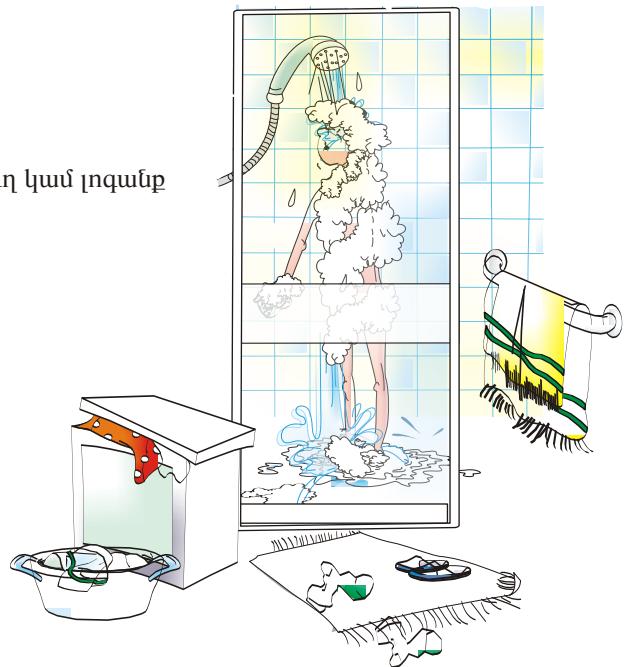
Թեթև բորբոքումների դեպքում կարելի է օրական մի քանի անգամ կերակրի սողայի լուծույթով առնանդամի լվացում կարարել՝ հարփակելով նեղ ուշադրություն դարձնելով գլխիկի և թլիփի մաքրությանը:



Բավական մեծ անհանգստություն կարող է առաջացնել ոդրնաթաթերի գիշած հոգրը: Ցանկալի է սպորտային կոշիկներով երկար զմնալ, բամբակյա գուլպաներ կրել և ամեն օր դրանք փոխել, ոդրերը լվանալ, իսկ ավելի լավ է՝



հաճախակի ցնցուղ կամ լոգանք  
ընդունել:



ԻՆՉՈՒՄԻ  
ԽՆԱՄՔ Ե  
ՊԱՐԱՆԵՎՈՒՄ  
ԴԵՌԱՋԱՍՈՒԹՅԱՆ  
ՏՄՐԻՔՈՒՄ



## ԻՆՉՊԻՍԻ ԻՆԱՄԸ Ե ՊԱՐԱՆՉՎՈՒՄ ԴԵՌԱՅԱՍՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻԵՇՈՒՄ

Դեռահասության դարիքում ձևավորված սովորույթները կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ ողջ կյանքի վրա: Մեռական հասունացման ժամանակ շափ կարևոր է հետևել առողջ ապրելակերպի կանոններին՝

• պարշաճ կերպով խնամել մարմինը,

• կոփկել,

• ճիշք սնել,

պահպանել քնելու և հանգստի ռեժիմը,

զերծ մնալ վնասակար սովորույթներից,

կարողանալ հաղթահարել սթրեսը,



9.

Եթե դեռահասը փակվում է սենյակում կամ բաղնիքում և ուսումնասիրում իր մարմինը, մի՛ ծաղրեք նրան, մի՛ վախեցրեք, թե հայրիկին կասեք: Հիշեք ձեր մանկությունը: Դեռահասն իրավունք ունի ճանաչելու իր մարմինը: Դա բնական է:

10.

Եթե դեռահասի սենյակը կամ իրերը թափթափված են, շար մի՛ տիրեք. գրեթե բոլոր դեռահասների ծնողներին է զայրացնում այս խնդիրը: Փոքր-ինչ սպասե՛ք. մեծ մասամբ դեռահասության դարիքից հետո են նրանք առավել ուշադիր և կուկիկ դառնում: Այս ժամանակահարվածում դեռահասներն «այնքա՞ն մրահոգություններ ունեն», որ հերթքը դրան չի հասնում: Եթե հորդորն ու դիմուղությունները չեն օգնում, թո՞յլ պվեք նրան ունենալ իր փոքրիկ, թեկող և թափթափված անկյունը: Մի՛ փշացրեք ձեր հարաբերություններն այդ պարբառով:

11.

Եթե դեռահասը սիրահարվել է և պնդում է, որ ամբողջ կյանքում սիրելու է իր ընդունակին, հարգե՛ք նրա զգացմունքները: Իրականում սիրահարվածությունը, որ փարիքում է լինի, մի փեսակ անհասկանալի ու ծիծառեկի է թվում չսիրահարված կամ դրա մասին վաղուց մոռացած մարդուն: Տասակորություն մի՛ սփեռեք, թե դուք երբ և՛ չեք սիրել կամ սիրել չգիտեք. չ՛ որ դա այդպես է: Արյունքում կարող է խաթարվի ձեր և երեխայի միջ և հարաբերություններն ու վսրահության մթնոլորդը:

9.

Հարգե՛ք դեռահասի ընդունակությունը երաժշգույթյան, հագուստի կամ այլ հարցի վերաբերյալ: Դեռահասներին է մեծահասակների հետաքրքրություններն են խորը: Նուք չեք զարմանում չ՛, որ ձեր ամուսինը ֆուքրող կամ մերենաներ է սիրում, կամ նա չի զարմանում, որ դուք հետքաքրքրվում եք հագուստով և խոհանոցով: Նույն կերպ դուք պիտի ընդունեք, որ դեռահասն ունի ձեզ համար խորթ հետքաքրքրություններ:

12.

Դեռահասին խիստ մրահոգում է իր արփաքին դեսքը: Մի՛ կապակեք նրա արփաքինի վերաբերյալ. հետքազայում սփիպված կլինեք քաղելու ձեր ցանածի պիտունները: Այս փարիքում արված աննրբանկապ դիմուղությունները հիշվում են ամբողջ կյանքում և հետք են թողնում նրա ինքնազնահարվականի վրա: Իսկ ցածր ինքնազնահարվականով անվսրահ մարդիկ ավելի հաճախ են անհաջողություններ ունենում:

13.



14.

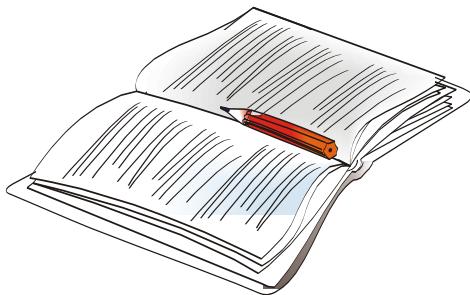
Եթե ուզում եք, որ ձեր երեխան կյանքում հաղթող լինի, մի՛ սփիպեք նրան ամեն անգամ պարզվել հայրական բանը, այլապես նա այդ դերը կսպանձնի ամբողջ կյանքի համար:

Անկեղծ լինենք. երեխաներն եւ մեկ-մեկ չափն անցնում են, և դիմանալը դժվար է լինում: Դեռահասներն եւ, ցավոք սրբի, ծնողների մասին են նույն կարծիքի, թե նրանք չափից դուրս խիստ են, չափից դուրս բծախնդիր և պահանջկով:

Եվ այսպես, ամեն բան փոխադարձ է այս հարաբերություններում. վիճելով, երբեմն միմյանց չհանդուրժելով և իրարից հաճախ նեղանալով՝ և՛ դեռահասը, և՛ ծնողները այնուամենայնիվ անշափ սիրում են միմյանց:

15.

Հարգե՛ք դեռահասի գաղփնիքները, մի՛ խոսեք դրանց մասին հարևանների, անգամ բան անդամների հետ:





ՀԱՅՈՒԹՎԱՆԴԻՄ ԵՆՔ

## ՐԱՍՈՒՆԱՇԽՄ ԵՌՔ

Որևէ աղջկա կամ փղայի դեռևս չի հաջողվել ծնվել 18 տարեկանում, այն էլ գեղեցիկ սանրվածքով, շրջողուն մաշկով կամ պացիկ կազմվածքով: Բոլորս սրբիակած ենք եղել անցնել հասունանալու և մեծանալու մեր ճանապարհը: Անգամ ամենահայպնի գեղեցկուհիներն ու առնականության խորհրդանիշ ասպրերը, որոնց հաճախ «սերս-սիմվոլ» են անվանում, ևս ունեցել են հասունանալու հետ կապված խնդիրներ: Նրանց էլ հաճախ ծաղրել են չափից դրույն նիհար կամ բարձրահասակ լինելու համար, երբեմն է՝ պղուկով մաշկ ունենալու համար: Իրականում բոլորս էլ այս փարիքը ուզել ենք շրջանցել, քանի որ մեզ դուք չեն եկել մեզ հետ կապարվող ոչ ներքին, ոչ արփաքին փոփոխությունները: Բոլորս էլ այս փարիքում երկար ժամանակ ենք անցկացրել հայելու առջև, դժգոհել մեր արփաքին փետքից:

Չնայած շրջապարում բոլորը քեզ ասում են, որ դու շափ գեղեցիկ և հմայիչ ես, բայց փասքը մոնում է փասք, որ այս փարիքում նայում ես հայելու մեջ և դեսնում պղուկով մաշկ, ճարպով ճակապ, մեծ և անհամաշափ ձեռքեր ու ովքեր, փոքր մարմին, ու թփում է, թե այդ ամենն այդպես էլ մնալու է: Իրականում այս շրջանը շափ կարճ է փեռում, թեև այդ ընթացքում դեռահասը հասցնում է մի լավ փանչվել՝ իր դեսքից դժգոհ լինելով, դեմքը ամեն կերպ ծածկուած:

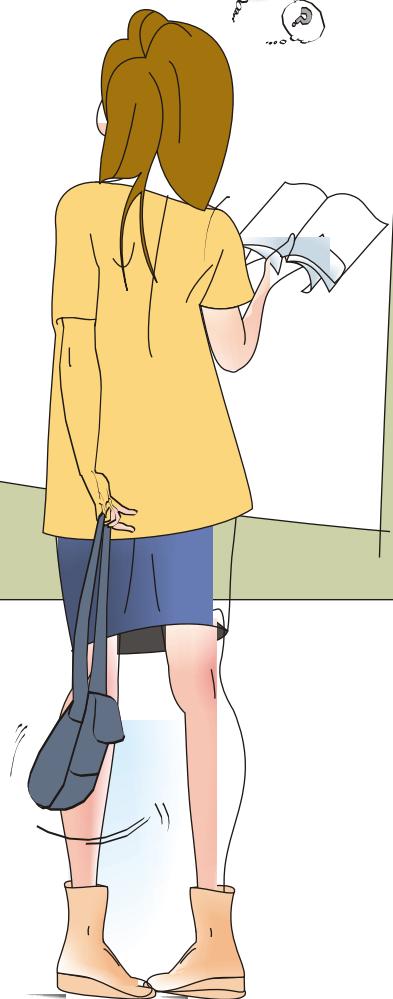
Ի՞նչ եք կարծում, ինչու են կապյուշոններն (գլխանոց) ամենամողայիկը դեռահամեմերի շրջանում: Դրանք հնարավորինս թաքցնում են դեմքը: Իսկ եթե ուշադիր զններ դեռահամեմերի, այսինքն՝ ձեր դասընկերների և հասակակիցների քայլվածքն ու շարժուածքը, ապա կդեսնեք, որ նրանք հաճախ կույ եկած են քայլում, ուղիղ չեն պահում մեջքը: Սա ևս հնարավորինս աննկատ մնալու համար է:

Բայց հետո գալիս է մի պահ, երբ դեռահասն արդեն գոհ է իր կազմվածքից, դեսքից, կարծես մոփեցել է իր սպասելիքներին՝ հասակը փեղն է, մկաններն ամուր են, կազմվածքը՝ գեղեցիկ: Բայց արի ու փես, որ փոքրիկ դիմուությունն անգամ դեռ սասփիկ խոցում է դեռահասին, ծնողների հարցերը և վերահսկողությունը հունից հանում են, ամեն պահի նա պարրասպ է զայրանալ և չափից դուրս ցանկություն ունի հասկացված լինելու:

Պարզապես պեսքը է հիշել, որ նույնիսկ երբ ձեր ֆիզիկական հնարավորություններն արդեն ներում են, կյանքի մասին սահմանափակ դեղեկություններն ու աննշան փորձը ձեռ երբեմն թույլ չեն փալիս ճիշդ որոշումներ կայացնել:

Հասունացման այս շրջանում մի շափ փիած անհարմարություն էլ կա: Աղջիկների ու փրաների սեռական հասունացումը նույն փարիքում չի սկսվում: Վզջիկներ կան, որ շափ արագ են հասունանում և կանացի փեսք սպանում, մինչդեռ շափ փրաներ նրանց համեմարտությամբ փոքր են երևում: Բայց կըրկին մի փոքր համբերել է պեսքը: Տղաները, իհարկեն, շափ են նեղվում այս փասփից, բայց չեն հասցնում աք թարթել ու մեկ էլ փեղերով փոխվում են աղջիկների հետ. հասունանում և անցնում են աղջիկներին՝ հասակով, ուժով, երեմն՝ ակդիվությամբ:

ԻՆՉ ԵԿԱՏԱՐՎՈՒՄ  
ԱՐԵԿԱ ՀԵՏ ?



## ԻՆՉ Է ԿԱՏԱՐՎՈՒՄ ԱՇԽԱՎԱ

Հասունացման շրջանում աղջկա օրգանիզմում փեղի ունեցող փոփոխությունների մի մասը նկապելի, մյուս մասը աննկապ է անցնում: Այս ընթացքում աղջկներին սկսում են շաբ փարբեր հարցեր անհանգստացնել: Փորձենք այդ հարցերին անդրադառնալ առանձին-առանձին:

Աղջկների սեռական հասունացումը սովորաբար սկսվում է 9-11 փարեկանում, եթե փեղի է ունենում թափքային աճ: Ձե՛ փղաների, թե՛ աղջկների սեռական հասունացումն սկսվում է երկրորդային սեռական հավլկանիշների ի հայր զալով: Աղջկների երկրորդային սեռական հավլկանիշներն են՝ կրծքագեղձերի մեծացումը, անութափուերի և ցայլի մազակալումը, դաշտանը: Հասունացման առաջին նշանն է կրծքագեղձերի մեծացումը. պրուկի շրջանում առաջանում է պինդ թմբիկ, որն ասքիճանաբար մեծանում է, հերքագյում պրուկը դառնում է ավելի արդահայրված և մուգ: Սովորաբար աղջկներն ամացում են կրծքագեղձերի փոփոխություններից: Կրծքագեղձերի չափերը, ինչպես նաև ցանկացած մարդու հասակը կամ մարմնի կառուցվածքը, շաբ անհավական են, ունեն ժառանգական նախապրամադրվածություն: Օրինակ՝ եթե աղջկա մայրիկը, բարիկը խոշոր մարմնակազմություն ունեն, ապա շաբ հավական է, որ աղջկն է իրենց նման լինի: Աղջկների կրծքագեղձերի մեծացումը կարող է լինել անհամաշափ (սովորաբար ծախ կուրծքը լինում է ավելի մեծ): Դա կարող է շաբ վախեցնել. դեռահասը սկսում է կասկածել, թե մեկը կամ իսկ մյուսը կմնա փոքր: Սովորաբար ժամանակի ընթացքում դրանք չափերով հավասարվում են:

**Եթե վեց ամսվա ընթացքում նկատվում է միայն մեկ կրծքի մեծացում, ապա այդ ժամանակ անհրաժեշտ է դիմել մասնագետի:**

Ասկեց, որ սեռական հասունացման նշաններից են նաև ցայլի և թևափակերի մազակալումը: Սկզբից այդ մազերը նոսր են, հապուկենափ, հերքագյում մզգանում և շաբանում են: Լայնանում և կլորանում են կոնքերը, փոխվում է մարմնի հոգը, ծայնը, դեմքի մաշկը դառնում է ավելի ճարպով, սկսվում է դաշտանը: Առաջին դաշտանը աղջկների սեռական հասունացման կարևոր իրադարձությունն է: Դաշտանային շրջանը սկսվելուց հետո աղջկների աճը դանդարձում է, բայց մարմնին դեռ շարունակում է ծնավորվել: Դաշտանային շրջանում արդեն այլ հարցեր են անհանգստացնում դեռահասին:

Դաշտանային պարբերաշրջան (ցիկլ) է կովում մի դաշտանի առաջին օրից մինչև հաջորդ դաշտանի առաջին օրն ընկած ժամանակաշրջանը: Մեկ դաշտանային պարբերաշրջանի գրողությունը կարող է լինել փարբեր՝ և՛ 21, և՛ 28, և՛ 35 օր: Եթե դաշտանը սկսվում է 21-րդ օրից ավելի շուրջ կամ 35-րդ օրից ուշ, ապա անհրաժեշտ է բժիշկ-գինեկոլոգի խորհրդապություն: Առաջին դաշտանից հետո դաշտանային օրերը կարող են անկանոն լինել. մեկ-երկու դաշտավառում ամեն ամիս կարող են չկրկնվել:

**Եթե մեկ-երկու դաշտավառում դաշտանաշրջանը չի կանոնավորվում, անհրաժեշտ է դիմել մասնագետի:**

Դաշտանը սովորաբար գևում է 3-7 օր, արդադրությունը կարող է բավական առավ կամ հակառակ՝ սակայ լինել: Դաշտանի ընթացքում աղջկը կորցնում է միջինում 30-40 մլ-ից մինչև 80 մլ արյուն:

Բավական հաճախ դաշտանի ի հայր գալը կարող է վախեցնող անակնկալ լինել աղջկների համար. չէ՞ որ երբեմն նման բան չէին դեսել: Նրանց թվում է, թե արնաքամ կլինեն: Իհարկեն, ոչ որ դեռ արնաքամ չի եղել դաշտանից, և վախենալու ոչինչ չկա: Դաշտանը վկայում է աղջկա հասունանալու և ֆիզիկապես հասուն կյանքին պարտասպ լինելու մասին: Դաշտանի ի հայր գալը աղջկա նորմալ սեռական հասունացման նշանն է:



**Անգամ առաջին դաշտանից սկսած  
սեռական հարաբերությունները ունենալու դեպքում աղջկը կարող է հոյանալ:**



Երբեմն ընկերուի կիները սկսում են վախեցնել, թե բոլորը գիտեն կամ կրահում են, որ նա դաշտանի շրջանում է, որ դա երևում է կամ նման բաներ: Իրականում, եթե ինքներդ ձեզ անբռնական ցափակեք, ոչ որ ոչինչ չի նկափի. մարդու արդարինից դա բացարձակ չի երևում: Դաշտանը հիվանդություն չէ, այլ բնականն երևույթ: Աղջկների և կանանց մեծ մասը դաշտանի օրերին շարունակում են իրենց սովորական կենսակերպը:

Աղջկներին և ծնողներին երբեմն անհանգստացնում է նաև առաջին դաշտանային շրջանի վաղ սկսվելը կամ ուշանալը: Հայ աղջկների դաշտանը սկսվում է միջինում 12 փարեկանում: Սակայն դա ևս բավական անհարական է. նիհար աղջկների դաշտանը սկսվում է մի փոքր ուշ, իսկ խոշոր, հարկապես ավելորդ քաշ ունեցող աղջկներինը սկսվում է ավելի վաղ փարթում: Վաղ սեռական հասունացում ունեցող աղջկները շրջապափի կողմից ընկալվում են որպես հասուն և ավելի շաբ ուշադրության են արժանանում: Տղաների հեգաքրքրությունը կարող է լինել ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական: Տղաները կարող են փարթեն բնույթի սեռական ովննագությունների փորձեր կապարել, ծաղրել, անգամ հասնել բռնության: Վյո պարճառով, այս շրջանում ցանկալի չէ շաբ արդահայփիչ սեքսուալ և քաշ հագուստ կրելը: Դա կարող է ավելորդ գրգռել հասակակիցներին, ինչպես նաև ավելի մեծ փարթիք երիվասարդներին: Նրանք կարող են սիալ հասկանալ ձեր վարքագիծը, այն ընկալել որպես առավել մտերմիկ հարաբերությունների պարտասպ լինելու նշան: Ցավոք, ոչ բոլոր աղջկներն են գիրակցում այս բանը:

Ուշացած հասունացում ունեցող աղջկները հասակակիցների կողմից ընկալվում են որպես երեխա և երբեմն դրա պարբառով ցածր ինքնազնահարական են ունենում, ինչն էլ հասակակիցների կողմից ծաղրի ենթարկվելու պարբառ է դառնում: Նման դեպքերում պեսքը է հիշել, որ ամեն բան ունի իր ժամանակը, և այդ ժամանակը յուրաքանչյուրի համար անհարական է:

Դժվար է այս շրջանում հավասարակշռված, զուսպ և համբերագրար լինել, եթե մի կողմից մարմնում դեղի են ունենում անսովոր և փարօրինակ փոփոխություններ, մյուս կողմից շրջապափի ուշադրությունն ու վերաբերմունքն է փոխվում: Վյունամնայնիվ, պետք է հիշել, որ այս ամենը ժամանակավոր է և անցնելու է ինքնիրեն: Այդ ծաղրող և փհած թվացող հասակակիցներն են մեծանալու և փոխվելու:

Երբեմն որոշ աղջիկներ ունենում են սուր որովայնացավեր, այնքան ուժեղ, որ անկողնուց չեն կարողանում վեր կենալ, ունենում են առաք արյունահոսություն, դաշփանային ցիկլի խախումներ և կրկին արյունահոսություն միջանկյալ օրերին:

**Նևան դեպքերում պետք է անպայման դեղուելացնել մայրիկին և այցելել բժիշկինեկողողի:**



### **Զափազանց առար կարելի է համարել դաշփանը և դիմել մասնագետի, եթե՝**

- դաշփանը վրևում է 7 օրից ավելի,
- փակդիր փոխելու անհրաժեշտություն է առաջանում 1-2 ժամը մեկ,
- օրվա ընթացքում 6-8 կամ ավելի անգամ փակդիր փոխելու անհրաժեշտություն է առաջանում,
- փակդիր փոխելու անհրաժեշտություն է առաջանում անգամ զիշերը,
- արբադրության մեջ կամ արյան մակարդուկներ,
- դաշփանի ընթացքում առաջանում է հլոց, հղճնածություն, թուլություն, ընկոքություն, որոնք սակավարյունության (անեմիայի) նշաններ են:

### **Պետք է անհապաղ դիմել բժշկի, եթե՝**

- դաշփանը սկսվել է մինչև 9 փարեկանը,
- աղջիկը 15 փարեկան է, բայց դաշփանը դեռ չի սկսվել,
- 13 փարեկան աղջկա կուրծքը մեծացած չէ, դաշփանը շաբ առապ է,
- կանոնավոր ցիկլի դեպքում դաշփանը ընդհապվել է 3 ամսով և ավելի,
- դաշփանի ժամանակ աղջիկն ունի սուր ցավ որովայնի սպորին հարվածում,
- դաշփանային արբադրությունը փհած հոփ ունի,
- դաշփանների միջև ընկած ժամանակամիջոցում նկարվում է արյունային արբադրություն,
- դաշփանը վրևում է 2 օրից պակաս՝ սակավ արբադրությամբ,
- դաշփանից դուրս աղջիկը բողոքում է որովայնացավից, սրբիառնոցից, զիլապափույփից:

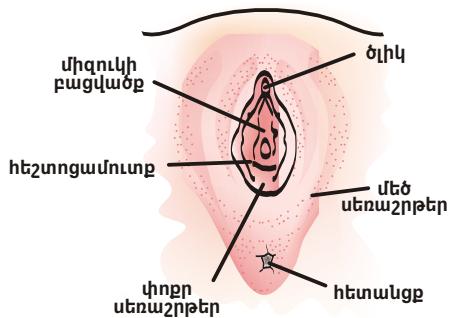
Երբեմն դաշփանը կարող է անսպասելիորեն շուրջ սկսվել կամ ուշանալ ճանապարհորդելու, քննություններ հանձնելու, հիվանդանալու, փարբեր սրբեսային իրավիճակների կամ որևէ այլ պարճառով: Ցանկալի է պայուսակում մեկ-երկու փակդիր ունենալ՝ անակնկալին պարբասպ լինելու համար:

## ԱՐԵՎԱԿԱ ՄԱՐՄԻՆԸ

### ՕՐՈՆՔ ԵՆ ԿԱՆԱՆԳ ՍԵԽՈՎԱԿԱՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐԸ

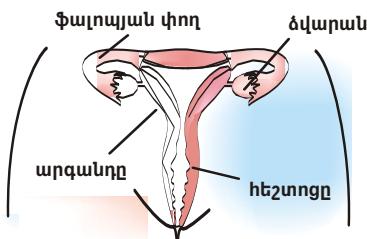
**Կանանց սեխովական օրգանները բաժանվում են երկու մասի՝ արտաքին և ներքին:**

Արտաքին սեխովական օրգաններն են մեծ ամորթաշրթերը, որոնք ծածկված են մազելով, փոքր ամորթաշրթերը, ծիլկը, հեշտոցամուպքը, որը աղջիկների մով փակված է կուսաթաղանքով: Մեծ ամորթաշրթերի ներսի մակերեսում գպիում են հեղուկ արտադրող գեղձեր: Փոքր ամորթաշրթերը գպին վում են մեծ ամորթաշրթերի միջև: Ծիլկն իրեն նից ներկայացնում է կնոջ սեխովական զգացումի օրգան, որը գպին վում է փոքր շրթերի վերին անկյունում:



Կուսաթաղանքը նույրը բարակ թաղանթ է, որը սահմանազարդում է արտաքին և ներքին սեխովական օրգանները: Կուսաթաղանթի վրա կան փոքր անցքեր, որոնցով դաշտանային արյունը դուրս է զալիս հեշտոցից: Վռաշին սեխովական հարաբերության ժամանակ կուսաթաղանքը պարուվում է: Կուսաթաղանթի պարուումը՝ դեֆլորացիան, ուղեկցվում է մի փոքր ցավով և արյան չնին արտադրությամբ, քանի կուսաթաղանթի մեջ գպին վում են արյունաբար անոթներ և նյարդային վերջավիրություններ: Ունաց մով կուսաթաղանքը բավականին առաձգական է լինում, և առաջին սեխովական հարաբերության ժամանակ այն ընդամենը ձգվում է և չի պարուվում, այսինքն՝ արյան արտադրությունը չի լինում: Ծննդաբերության ժամանակ կուսաթաղանքը պարուվում է ամբողջությամբ:

Կանանց ներքին օրգաններն են՝ հեշտոցը, ձվարանները, արգանդը, արգանդափողները կամ ձվափար փողերը, որոնք միասին գեղավորված են որովայնի խոռոչի սպորին հարվածում:



Հեշտոցը խոռոչվակածն է, շապ առաձգական և սեխովական հարաբերության ու ծննդաբերության ժամանակ կարող է ընդարձակվել: Սեխովական հարաբերությունների ժամանակ հեշտոցով սպերմատոզոդները թափանցում են արգանդի խոռոչ, ապա՝ արգանդափողները: Հեշտոցի միջոցով պարուղ դուրս է զալիս արգանդից ծննդաբերության ժամանակ: Հեշտոցի լրիծաթաղանքն արտադրում է սպիրակավում հեղուկ, որն առողջ աղջիկների և կանանց մով չի նկարվում կամ շապ առնչան է:

Ձվարաններում գպին վում են բշպեր՝ ֆուլկուններ, որպես գեղավայված են ձվաբջիջները: Ձվարաններն են սինթեզում և արտադրում էսֆրոգեններ:

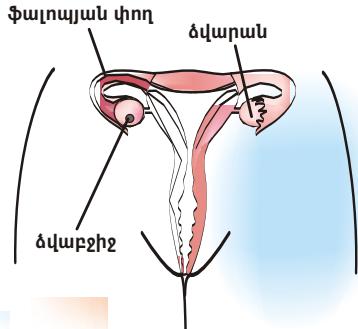
Արգանդը առաձգական, դանանման մկանային մի օրգան է: Հղիության ժամանակ արգանդը մեծանում է մի քանի անգամ՝ դեղավորելով իր մեջ զարգացող պարուղը: Արգանդի խոռոշը հեշտոցի հետ կապված է արգանդի վայրի խողովակի միջոցով:

Արգանդավորելը՝ ձվաբար խողովակները կամ ֆալոպյան փողերը, ըլքվում են արգանդից աջ և ձախ՝ դեպի ձվարաններ: Արգանդավորողի խոռոշը ծածկված է թարթիչավոր հյուսվածքով, որի շարժումների ու փողերի կծկումների շնորհիվ ձվաբարի մոլուս է արգանդի խոռոշը: Արգանդավորելի բորբոքումը կարող է նպաստել քերարությանը: Վերարդարողական օրգանների բորբոքային հիվանդությունները, ձվազարման խանգարումները նույնապես կարող են քերարության պարբծառ դաշնամ:

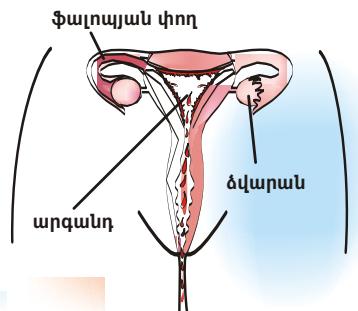
### Յուրաքանչյուր աղջիկ պերք է իմանա

 **Ինչպիսի՞ փոփոխություններ են դեղի ունենում ձվարաններում և արգանդում դաշտանի ժամանակ:**

Յուրաքանչյուր ամիս ձվարանում իրումնների ազդեցությամբ հասունանում են ձվաբարի լցված ֆոլիկուլները: Մի քանի օրվա ընթացքում նրանցից անջապվում է մեկը՝ ավելի մեծը, որը շարունակում է աճել: Մուգավորապես 14-րդ օրը ֆոլիկուլը պայթում է, և ձվաբարի դուրս է զալիս ձվարանից: Այս երևոյթը կոչվում է օվուլյացիա: Արգանդաված ձվաբարի ընկնում է արգանդավորողի մեջ որպես և կարող է բեղմնավորվել: Փոփոխություններ են դեղի ունենում նաև արգանդի լորձաթաղանթում:



Արգանդի լորձաթաղանթի մազանոթները լցվում են արյունով և պարասպառվում են ապահովել պարունակությունը: Եթե ձվաբարի մուգ բեղմնավորվում, ապա ձվազարումից մովք երկու շարաթ հետո արգանդի լորձաթաղանթը պոկվում է և պարուված մազանոթների արյան հետ արբանդվում է հեշտոցից: Ակսվում է դաշտանը:



**Հնարավո՞ր է, որ առողջ աղջիկները հեշտոցից արփադրություն ունենան:**

Աղջիկների մովք միշտ առկա է մի փոքր քանակով անգույն, անհով, թափանցիկ արփադրություն հեշտոցից: Ծնողներին և աղջիկներին կարող է ան-



# ԵԿԵՔ ԻՌԱԵՆՔ ԱՅԴ ՄԱՍԻՆ

Զեռնարկ դեռահասների համար



Երևան, 2014

## Աշխագումքային խմբի անդամներ՝

Անող Ալեքսանյան, հոգեբան  
Մարինա Մելքոնովա, մանկաբույժ  
Եվա Մովսեսյան, ընդանեկան բժիշկ

Մասնագիտական խմբագիրներ, «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի  
ուսուցիչ ձեռնարկների հեղինակներ՝

Լուսինե Ալեքսանյան, մանկավարժ, գ.թ.  
Նունե Թորոսյան, մանկավարժ

Գրքի ձևափորող և նկարազարդող՝  
Լիլիթ Մնացականյան

Այս գրքույկը նպագակ ունի աշակեցի դեռահասների սեռական դաստիարակությանը: Այն կարող է համարել դպրոցների «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ուսուցիչ ձեռնարկները և դեռահասի համար գեղեկարգական աղբյուր հանդիսանալ: Հանդիսանալով 15 փարեկանից բարձր դեռահասի համար ընթերցանության նյութ՝ գրքույկը գրված է ոչ ակադեմիական լեզվով, ունի յուրահարուվ կառուցվածք, ներառում է վերարդարողական համակարգի անապոմիային, ֆիզիոլոգիային, հիգիենային, հոգեբանությանը վերաբերող գեղեկություններ: Նախարարական կա ծնողին ուղղված խոսք, որն անշափ կարևոր է դեռահասի նկարմամբ գրագեր մոդելումներ ձևափորելու համար:

## Բովանդակություն



## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Այս գրքույկով ցանկանում ենք օգնել դեռահասներին՝ հասկանալու սեփական մարմնում տիեզի ունեցող փոփոխությունները, զգուշանալու այն իրավիճակներից, որոնք կարող են վիանգեն նրանց առողջությունը, գնահատել արդարին գրավչությունն ու զարգացնել անհարականությունը:

4

Հոյս ունենք, որ այս գրքույկն ընթերցող դեռահասը կփորձի վերլուծել իր ներքին առանձնահարկություններն ու կարողությունները, կգնահատի իր կարծիքն ու չի ենթարկվի բարաբնույթ վիանգավոր ազդեցությունների, կփորձի սպեհութեալ ամուր ընկերական հարաբերություններ, ուր փիրում են փոխադարձ հարգանքն ու հոգագրաբությունը, կլարողանաս մեծահասակների հետ հավասարի պես ըննարկել իր փեսակետքներն ու լսել հակառակ կարծիքներ, կիտրիի բարաբնույթ իրավիճակների վիանգների և առավելությունների շուրջ, կլարողանաս գպնել իրեն հուզող հարցերի պարասիանների գրագետ աղբյուրներ, կգնահատի իր արժանիքներն ու կփորձի հաղթահարել թուլությունները, պարբռասպ կլիմի օգնություն խնդրելու և ընդունելու:

Թմրամնությունը, ակողիուամուրությունը, վաղաժամ հիյությունը, սեռավարակները այն «զոհողությունների» հեվլանքներն են, ինչին գնում են դեռահասներն իրենց համար թանկ հարաբերությունները պահելու, երեմն որևէ մեկին զարմացնելու կամ դուր զալու, ընկերներից հետ չմնալու, ինչոք մեկին նմանվելու, երեմն պարզապես զվարճանարի համար: Մենք հավաքում ենք, որ յուրաքանչյուրը կարող է հասնել լավագույն արդյունքների և երջանիկ լինել առանց այդ «զոհողությունների»:

Այս գրքույկը պարբռասպել ենք ձեզ համար, սիրելի դեռահասներ: Հոյս ունենք, որ այսպես կգրնեք ձեզ հուզող հարցերի պարասիանները կամ դրանց աղբյուրները:

# ԴԵՐԱՎԱՆԵՐԻ ԾՈՂՆԵՐԻՆ



## ԴԵՌԱՎԱՍՆԵՐԻ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ

Դեռահասության դարիքը ծնողների համար, կարելի է ասել, ամենադժվար շրջանն է երեխայի դաստիարակության, ծնողական ներքին անհանգստության ու վախերի իմաստով:

Այս շրջանում դեռահասները չեն հասկանում, թե ինչ է կարգարվում իրենց հետ. փոքրիկ մի բանից նեղվում են, արդապվում, զայրանում, կոպրում ծնողներին, չեն ուզում երբեմն շփվել ընկերների հետ կամ չափից ավելի երկար են զրուցում հեռախոսավոր սիրահարվում են, հուսահարվում, երբեմն վիանգավոր քայլերի դիմում...

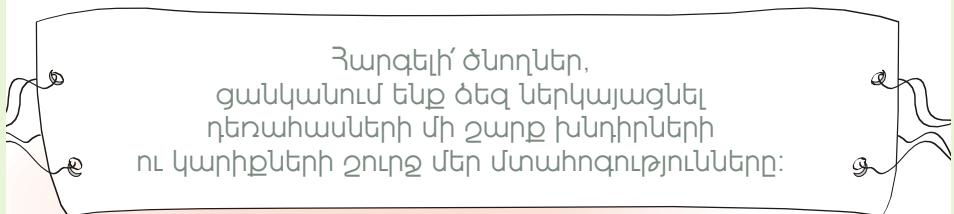
Երբ փորձում են գրնել իրենց հուզող հարցերի պարասխանները, հաճախ խճճվում են դարադեսակ դեղենկարվության մեջ, որով այսօր լի է միջավայրը (համացանց, ամսագրեր, գրականություն, հեռուստագրեսություն, ռադիոն և այլն):

Սեփական երեխաներին բոլորից շատ սիրելով՝ մի ևնույն ժամանակ ծնողները կարող են չհասկանալ ու անբեսել նրանց, խիստ կամ կոպիփ լինել: Դա կարծես բոլորին՝ և երեխաներին, և՝ ծնողներին, հապուկ բան է: Երբեմն այդ դարաձայնություններն առաջանում են նրանից, որ որոշ հարցեր մեծահսկակի համար այդքան էլ հեշտ չեն քննարկել դեռահասի հետ, ոչ էլ դեռահասին՝ մեծահսկակի հետ: Խոսքը սեռական դաստիարակության, սեռահասունացման, սեռական վարժագծի մասին է: Լավ գիտակցելով այս թեմաների կարևորությունը՝ շատ ծնողներ դժվարանում են իրենց երեխաների հետ զրուցել դրանց շորջ: Այս հարցերին ուշադրություն դարձնելով կամ դրանք անբեսելը լուրջ սիսալ է, բազմազան դեղենկարվությունները համացանցում, բակում, դպրոցում, ընկերների միջավայրում հեշտությամբ կարող է շեղել դեռահասին, ոչ պարշաճ արարքների պաֆճառ դառնալ:

Սեռական դաստիարակությունը բավական լայն հասկացություն է, որն իր մեջ ներառում է և բուն սեռական զարգացման, հասունացման, և սեռականության, և սերին համապատասխան վարքագծի, սիրո արդահայքությունների, անձի ներդաշնակ և լիարժեք զարգացման, միջանձնային հարաբերությունների, սեռական հիգիենայի հիմունքները: Սեռական դաստիարակությունը սկսվում է երեխայի ծննդյան օրվանից ընդունակում, շարունակվում է դպրոցում: Կար ևոր է չվախեցնել երեխային, այլ դեղենկացնել և հուշել հնարավոր հետ ևանքների մասին, բացադրել, թե ինչու գոյություն ունի այս կամ այն արգելը:

Այս գրքույթում մենք փորձել ենք դեռահասներին հրավիրել «մփերմիկ գրույցի»: Ցանկանում ենք նրանց իրենց հասունացման և կայացման մասին կար ևոր դեղենկարվություններ փոխանցել՝ դրանով օգնելով հաղթահարելու հասունացման այս դժվար շրջանը, իրենց վախերն ու մենակության զգացումը: Այդ պարժառով, հարգելի՝ ծնողներ, ձեզ նույնպես հրավիրում ենք կար, բայց մփերմիկ գրույցի: Վստահ ենք, որ դուք խիստ անհանգստանում եք ձեր երեխայի կամ երեխաների ապահովության և առողջության համար:

Այս գրքույկը կօգնի դեռահասին հասկանալ ձեր անհանգստությունները, դրանց պարզաւոներն ու ավելի պարասխանագործությունները:



Դեռահասներին ազագություն է պետք: Որքան էլ որ ձեզ վիանգավոր է թվում այս միտքը, միևնույն է, նրանք կարիք ունեն մի փոքր ավելի ինքնուրույն լինելու, քան նախկինում: Եթե չեք ուզում, որ ձեր երեխան հեշտությամբ ընկնի ազդեցությունների դակ, սովորեցրեք նրանինքնուրույն նպածելու որոշումներ կայացնել:

Հիշե՛ք, գերխնամված, ծնողին չափազանց ենթարկվող երեխան առավել հակած է լինում ենթարկվելու ուրիշներին, դժվարանում է իր գրեսակետները հայտնել և պնդել, չի հավաքում սեփական ուժեղություն: Հետևաքարք, զգուշացե՛ք, երբ երեխան լուր ենթարկվում է, սովորեցրե՛ք ձեր երեխաններին պայքարել և երրեմն պնդել սեփական գրեսակետը, հակառակում համոզել ձեզ և ուրիշներին:

Դեռահասներն աշակցության կարիք ունեն: Երեխային երբեք այնքան անհրաժեշտ չէ ծնողների հարգանքն ու վսփահությունն իր անձինք նկապմամբ, որքան այս գարիքում: Նրանք ուզում են զգալ, որ իրենց թիկունքում ուժեղ և սիրող ծնողներ են:

Դեռահասներն իսկապես խորը ապրումներ են ունենում այնպիսի իրավիճակներից ու դեպքերից, որոնք մեծահասակներին մանրություն թվում: Նոյնիսկ անեկան թվացող դեպքերում նրանք հասկացված լինելու կարիք ունեն: Այս գարիքում մանրութներ չկան:

Դեռահասներն, այնուամենայնիվ, հետաքրքրվելու են սեռական հարաբերություններով և սեխին վերաբերող հարցերով, և սա բնական է: Հակառակ եր կույրը՝ անդարբերությունը, ավելի պիտի անհանգստացնի ձեզ՝ մեծահասակներիդ:

Սեքսի և սեռի մասին խոսելը, պարզած գրեղեկաբարվություն պրամադրելն օգնում է դեռահասին ավելի հանգիստ վերաբերել դրան, տարբերել ճիշգն ու սիսալը, զգուշանալ վրանգներից: Դա չի խթանում երեխանների ավելորդ հետաքրքրությունը, հակառակը՝ պարասխաններ է դական նրանց ներսում ծագած բնական և օրինաչափ հարցերին:

1.

7

2.

3.

4.

5.

6.

Ինչպես բոլորի համար, նրանց համար ևս դժվար է «ներողություն» բառն ասելը: Բայց նրանք միշտ զջում են իրենց արարքների համար, մեղքի ծանր զգացում են ունենում, հաճախ հասկանում են ավելին, քան թվում է: Փորձե՛ք լինել ներողամիտ:

7.

Եթե դեռահասն ասում է, որ դուք իրեն չեք սիրում կամ նա այլ ևս չի ուզում ապրել, ամենայն հավանականությամբ նա արփահայփում է այդ պահին իր զգացածը: Ուղղակի դեռահասներն արագ փոփոխվող դրանարդություն ունեն և հաջորդ պահին կարող են այլ կերպ մրգածել: Այսուամենայնիվ, չի կարելի անդեմ դեռահասների նման հայփարարությունները. այս գարիիքն ամենաօրինակայինն է ինքնասպանության և նման վրանգավոր դրս կորումների առումով: Դեմքը է իիշել, որ ինքնասպանության որոշում դեռահասները կարող են կայացնել և անմիջապես որ և՛ դեպքի ազդեցության գակ, և երկարագ և ապրումների ու հաջորդական դեպքերի արդյունքում: Ցանկացած դեպքում ծնողները, նկագելով այդ նախանշանները, երեխայի նկարմամբ ուշադիր և նրբանկապ լինելով, կարող են կանխել անցամկալի քայլերը: Նման քայլի դիմում են ցածր ինքնազնահափականի, դպրոցում կամ վաճեր ճնշումների ենթարկվելու, բռնության, ծաղրի, հալածանքի, արփաքին դեսքի անհամապարասիստանության (սոցիալական, մշակութային, ֆիզիկական) պարճառում: Ցանկացած դեպքում դեռահասի վարչագծում ակնհայր բացասական փոփոխություններ նկագելիս պեսքը է դիմել մասնագետների օգնությանը: Բայց նման խնդիրներից խոսափելու ավագույն միջոցը երեխայի հետ մտերմություն ու ընկերական հարաբերություններ պահպանելն է: Նման հարաբերությունների ժամանակ դեռահասն անզամ վագարքը չի թաքցնի ծնողից՝ նրան թույլ գալով որոշակի վերահսկողություն պահպանել:

8.

Եթե դեռահասը, ձեր կարծիքով, ընդունել է անհամապարասիստան ընկերներ, ապա փորձե՛ք հարգել նրա ընդունակությունը: Տարբեր մարդկանց հետ ընկերություն անելով՝ դեռահասը մարզում է մարդկանց ճանաչելու իր կարողությունը: Դեռահասը, իրենից գարքեր մարդկանց հետ շփվելով և անհրաժեշտության դեպքում նրանցից զգուշանալով, նոր հմտություններ է ծնաք բերում: Նա հասունանալու և փորձ ծեռք բերելու հնարավորություն չի ունենա, եթե շփվի միայն իր նման հասակալիցների հետ: Խսկ եթե կարծում եք, որ խնդիրն խսկացես լուրջ է, ապա հիշե՛ք՝ արգելները չեն օգնելու: Այլ ելքեր փնտրե՛ք, խորհրդակցե՛ք մասնագետների հետ, դիմե՛ք փորձառու ծնողներին և այլն:

