



VILNIAUS UNIVERSITETO
MEDICINOS FAKULTETAS



Sveikatos ugdymo aktualijos:
mokslininkai – mokykloms

Lytiškumo ugdymas

Prof. Žana Bumbulienė

VU MF Klinikinės medicinos institutas

Akušerijos ir ginekologijos klinika

VUL Santaros klinikos

Vilnius 2018 09 14

Lytiškumo ugdymas

Lytiškumo ugdymas – esminė pasirengimo šeimai grandis. Tai žmogaus asmenybės ugdymas, nuolatinis nenutrūkstantis procesas, padedantis išsiugdyti vertybinę orientaciją, nuostatas ir gebėjimus būti atsakingam už savo ir kitų žmonių lytinę sveikatą ir gerovę.

„Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje. Patarimai mokytojams“ parengtas remiantis mokslo įrodymais, nes lytinis ugdymas turi būti profesionalus, nukreiptas į prevenciją, aktualus, veiksmingas, priimtinas ir patrauklus jaunimui bei atitinkantis jų gyvenimo realybę.

Lytiškumo ugdymo siekiniai

- Žinoti apie žmogaus kūno vystymąsi ir funkcijas, ypač lytines.
- Gauti patikimą mokslu grįsta informaciją apie visus lytiškumo aspektus, apie kontracepciją, apsaugą nuo LPI, lytinę prievartą.
- Lytinės prievartos prevencija – mokėti kurti santykius, pagrįstus kito žmogaus poreikių ir ribų supratimu.
- Mokėti kalbėti apie seksualumą, emocijas ir santykius, turint žodyną jiems išreikšti.

Kodēl paauglēs kreipiasi pas ginekologā?

brendimas

ŽPV vakcinacija

mēnesinēs

kontracepcija

Turinys

1. Lytinis brendimas
2. Mėnesinės
3. Lytinė prievarta
4. Ankstyvieji lytiniai santykiai
5. Paauglių nėštumai ir abortai
6. Kontracepcija
7. Lytiškai plintančios ligos
8. ŽPV infekcija ir prevencija
9. Vizitas pas ginekologą

**Lytinis
brendimas**



Lytinis brendimas

Lytinio brendimo laikotarpiu vyksta sparti visų sistemų ir organų pertvarka, formuojasi vidiniai ir išoriniai lytiniai organai, sparčiai auga visas kūnas (pubertetinis augimo šuolis), susiformuoja antriniai lytiniai požymiai, paauglė baigia augti, subręsta lytiškai ir tampa pasirengusi reprodukcinėi funkcijai.

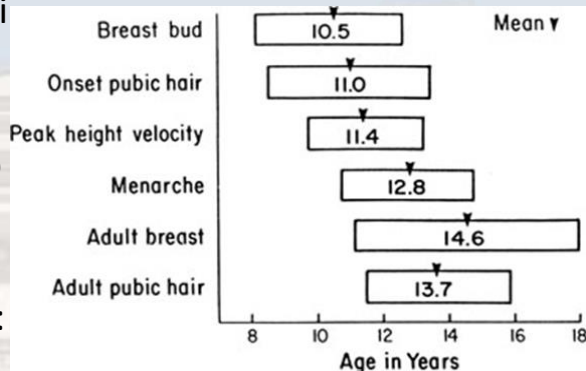
- Lytinio brendimo pobūdį, pradžią, eigą ir pabaigą lemia genetiniai veiksniai.
- Paveldėtus lytinio brendimo ypatumus gali iškreipti lėtinės ligos ir išoriniai veiksniai: netinkama mityba, ilgalaikis stresas, labai prastos socialinės, ekonominės bei ekologinės sąlygos.

Brendimo požymių vertinimas

Lytinio brendimo raidos klinikiniam įvertinimui pasaulyje vadovaujamosi **Marshall ir Tannerio 1963m.** pateiktomis schemomis.

Lietuvoje vadovujamės **S.Pavilonio (1974)** pasiūlyta ir **1995 SAM** patvirtinta metodika.

Vertinami antriniai lytiniai požymiai: krūtų augimas, gaktos ir pažastų plaukuotumas, pirmųjų mėnesinių atsiradimas, kūno sudėjimas, proporcijos, figūra.





Ar tai normalu jeigu aš kiekvieną dieną randu gleivių ant kelnaičių?
Ką tai reiškia?

Kitos mergaitės turi pažastyse plaukus, o aš ne, ar aš esu normali?

Mano kūnas keičiasi, aš storėju!

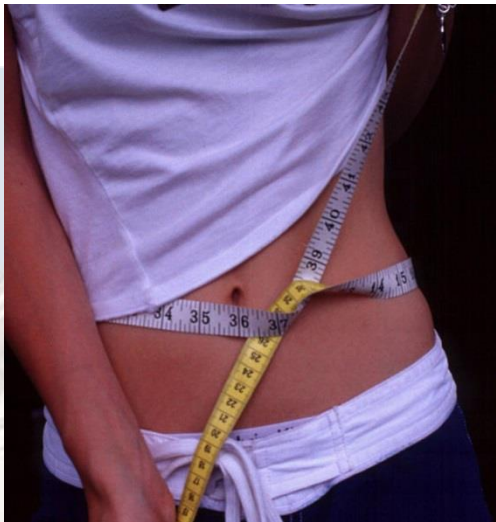
Brendimo požymių vertinimas

Normalaus mergaičių lytinio **brendimo pradžia 8-13** m. Brendimo pradžią sąlygoja antinksčių androgenai, o tikrasis lytinis brendimas priklausomas nuo smegenų centrų aktyvavimo prasidės tik po 2 metų.

Lytinio brendimo kulminacija mergaitėms – tai **pirmųjų mėnesinių atsiradimas (menarchė)**.

Lytinio brendimo pabaiga – tai reguliaraus ir ovuliacinio mėnesinių ciklo susiformavimas – maždaug **13-19** metų amžiuje.

Mėnesinių ciklo trukmė paauglėms **21 – 45 d.**



**54,5% paauglių jaučiasi
esančios per storos**



Teigiamas požiūris
į seksualumą
atsiranda iš
teigiamo požiūrio
į save ir savo kūną



Mēnesinēs



praradīmas
švaros
laisvēs
kontrolēs

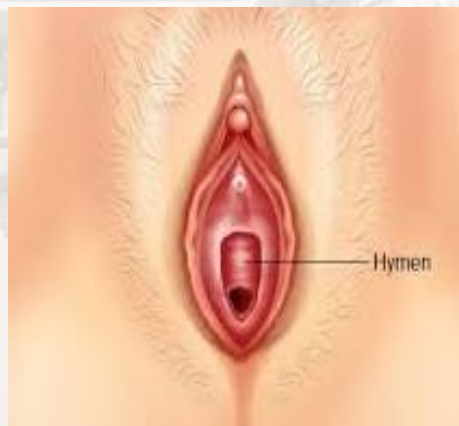
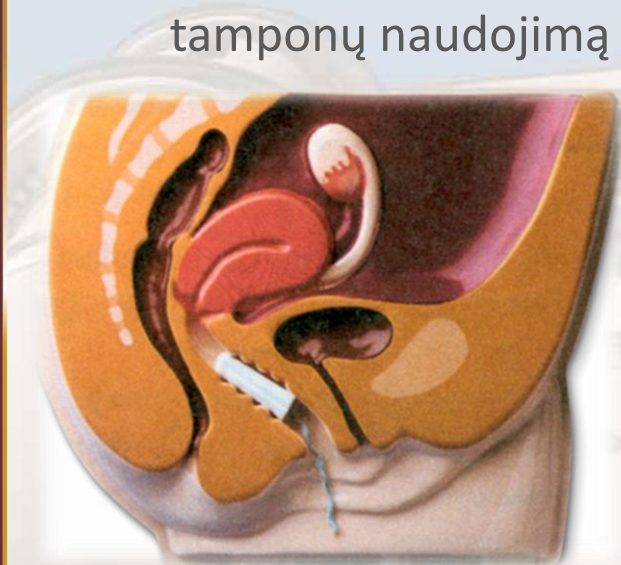




Mano mėnesinės reguliarios, bausių skausmų nėra, bet ir ne tomis dienomis iš ten bėga kažkoks gelsvas skystis. Negaliu nei dienos būti be įkloto. Ar tai normalu?

Ar tai, kad ne vieną kartą esu naudojusi tamponą vien tam, kad geriau ir patogiau jausčiausi dienomis, kai laukia daug veiklos, reiškia, kad praradau nekaltybę su tamponu?

Naudokite paprastas
ilustracijas, aiškinant apie
mėnesinių higieną, įklotų ir
tamponų naudojimą



Turinys

1. Lytinis brendimas
2. Mėnesinės
3. Lytinė prievarta
4. Ankstyvieji lytiniai santykiai
5. Paauglių nėštumai ir abortai
6. Kontracepcija
7. Lytiškai plintančios ligos
8. ŽPV infekcija ir prevencija
9. Vizitas pas ginekologą

Vaikų lytinis išnaudojimas

Vaikai dažnai nepasakoja niekam apie lytinę prievartą, nes:

- Nesupranta, kad tai prievarta;
- Būna išsigandę;
- Mano esą patys dėl to kalti;
- Dažnai skriaudėjas būna artimas žmogus ir vaikas nenori sukelti jam nemalonumų.

Vaikams reikia žinių, kad galėtų patys apsisaugoti nuo seksualinės prievartos, nes ne visada artimi suaugę žmonės būna šalia.

Lytinės prievartos prevencija **paaugliams** – mokėti kurti santykius, pagrįstus kito žmogaus poreikių ir ribų supratimu.

Turinys

1. Lytinis brendimas
2. Mėnesinės
3. Lytinė prievarta
4. Ankstyvieji lytiniai santykiai
5. Paauglių nėštumai ir abortai
6. Kontracepcija
7. Lytiškai plintančios ligos
8. ŽPV infekcija ir prevencija
9. Vizitas pas ginekologą

Ruzgaitė D, Patašiūtė I, Jakubčionytė R. *Paauglių žinios apie reprodukcinę sveikatą ir ankstyva lytinio gyvenimo patirtis*. Lietuvos Akušerija ir Ginekologija, **2002**.

- Anketinė **459 moksleivių 14-17 m.amž.** apklausa.
- Lytinį gyvenimą jau buvo pradėję **25%** apklaustųjų. Lytinio gyvenimo pradžia 13,6 metų (14-15m.grupėje), 15,5 metų (16-17m.grupėje)
- Kad prasidėjus mėnesinėms mergina gali pastoti žinojo 80% merginų ir iki 50% berniukų.
- Ar pirmųjų lytinių santykių metu mergina gali pastoti: “Ne”- 2-10%, “Abejoja”-18-41%, “Taip”- 55-79%.
- Pirmųjų lytinių santykių metu nesisaugojo **44%**, o 56% naudojosi prezervatyvu.
- Su partneriu apie kontracepciją prieš pirmuosius lytinius santykius kalbėjo 41% moksleivių.
- Tik vieną lytinį partnerį turėjo 51%, du lytinius partnerius - 27%, tris ir daugiau - 22% paauglių.

Kada paaugliai pradeda lytinį gyvenimą?

2012-2013 m. apklausta

509 Vilniaus miesto,

202 Vilniaus rajono moksleivių:

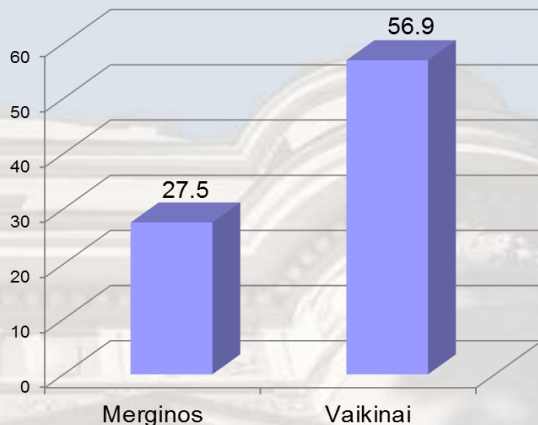
386 merginų ir 325 vaikinių.

Apklaustųjų amžius – 18 m.

Lytinį gyvenimą buvo pradėję 41% paauglių, iš jų vaikinių daugiau nei merginų.

Vilniuje buvo 43% lytiškai aktyvių moksleivių, Vilniaus rajone 35%.

Lytinio gyvenimo pradžios amžiaus vidurkis **16,3 metų**.

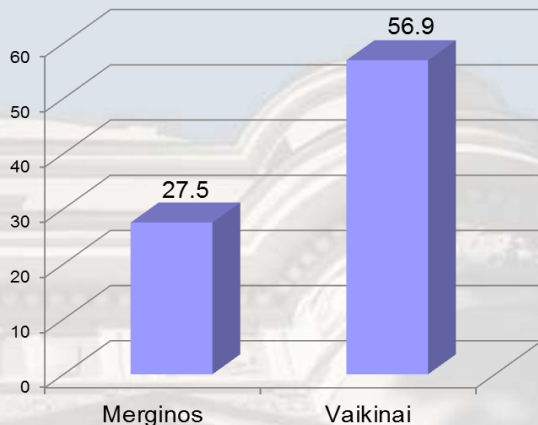


Lytinį gyvenimą pradėjusių
18 m. jaunuolių dalis, %

Kada derėtų pradėti lytinį gyvenimą?

85% **lytinį gyvenimą pradėjusių** merginų ir 39% vaikinių mano, jog lytinį gyvenimą derėtų pradėti nuo 18 metų.

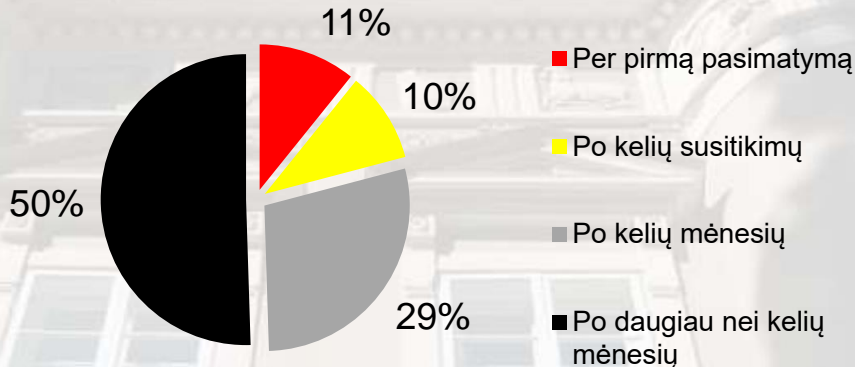
Tarp **lytinių santykių neturėjusių**: 70% mano, kad lytinių santykių pradžia turėtų būti nuo 18 metų, 14% nuo dvidešimt vienerių metų, 12% nuo šešiolikos metų, likusieji – dar anksčiau.



lytinį gyvenimą pradėjusių
18 m. jaunuolių dalis, %

Lytinio gyvenimo pradžia tarp Lietuvos jaunimo

- Pagrindiniai motyvai, kodėl paaugliai pradėjo lytinį gyvenimą buvo **meilė partneriui** (59% merginų ir 45% vaikynų) arba **vakarėlis su draugais ir alkoholis** (9% merginų ir 29% vaikynų).
- Pasiteiravus, **kokią įtaką turėjo tėvai**, 70% teigė, kad jokios, 23% – mažą, 7% – didelę.
- Į klausimą, kada moksleivis pradėtų lytinius santykius, jeigu mergina/ vaikas jam patiktų, pusė atsakė, jog po daugiau nei kelių mėnesių, likusieji - anksčiau.



Paauglių gimdymai

Lietuvos statistikos departamentas

Gimusiųjų skaičius	0-14 m.	15-19 m.
2004 m.	16	2 603
2005 m.	6	2 488
2006 m.	10	2 545
2007 m.	11	2 411
2008 m.	13	2 399
2009 m.	8	2 041

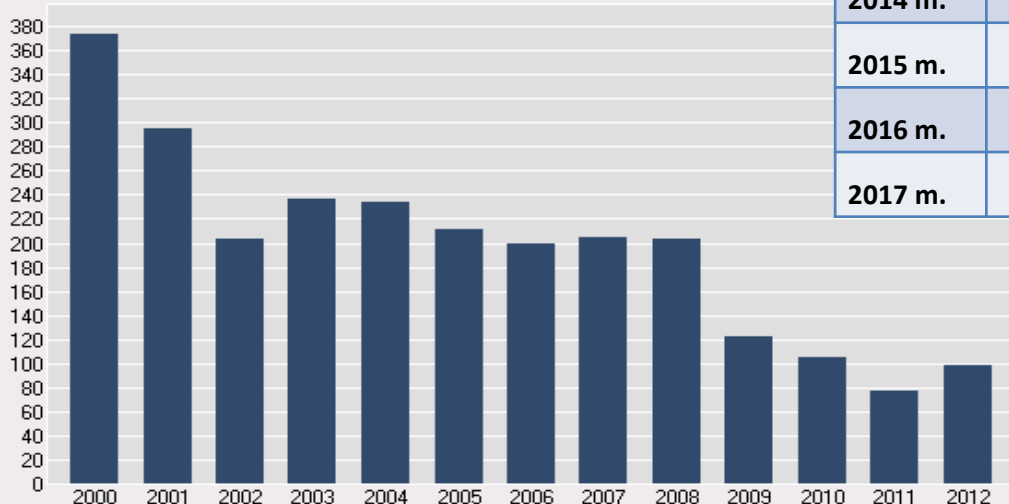
Susituokę nepilnamečiai

2000m.-374; 2005m.-212; 2012m.-99.

Susituokę nepilnamečiai

Požymiai: metai.

Iš viso pagal amžių, Miestas ir kaimas, Vyrai ir moterys. (Asmenys)



2013 m. 78

2014 m. 74

2015 m. 69

2016 m. 66

2017 m. 48

Gimusieji santuokos neįregistruvusiems tėvams

	2013	2014	2015	2016	2017
Iki 16 metų	30	38	27	32	25
16 – 19 m.	883	831	802	743	634
Miestas	420	390	372	336	284
Kaimas	463	441	430	407	350

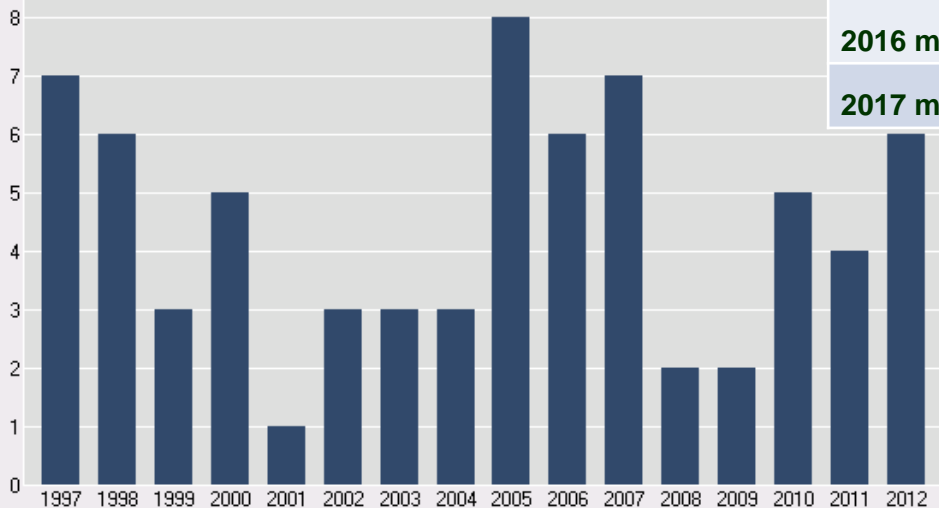
Dirbtiniai abortai

Lietuvos statistikos departamentas

	Iš viso pagal priežastis (persileidiml, negimdiniai, moters sprendimu, med.indik>)		Moters sprendimu	
	0-14 m.	15-19 m.	0-14 m.	15-19 m.
2000 m.	6	1 622	5	1 551
2002 m.	4	1 306	3	850
2004 m.	3	1 333	3	901
2006 m.	13	1 281	6	885
2008 m.	6	1 103	2	783
2010 m.	8	672	5	481
2012 m.	6	649	6	444
2014 m.	8	529	5	352
2016 m.	1	335	1	247

Abortų skaičius iki 15 metų

Abortai
Požymiai: metai.
Iki 15 metų, Moters sprendimu. (Asmenys)



© Lietuvos statistikos departamentas

	0-14 m.
2013 m.	2
2014 m.	5
2015 m.	3
2016 m.	1
2017 m.	1

Mokslo literatūros duomenimis:

- Lytinius santykius pradeda vis jaunesni paaugliai.
- Paaugliai anksčiau tampa lytiškai aktyviais:
 - jei jų tėvai neturi aukštojo išsilavinimo;
 - jei priklauso žemesniam socialiniam sluoksniui;
 - jei gyvenama tik su vienu iš tėvų, lyginant su gyvenančiais pilnose šeimose.
- **Neigiamas tėvų požiūris į ankstyvus lytinius santykius, domėjimasis ir rūpinimasis paauglio problemomis bei geri tėvų ir vaikų santykiai šeimoje yra svarbūs veiksniai, formuojantys paauglių lytinę elgseną.**

Turinys

1. Lytinis brendimas
2. Mėnesinės
3. Lytinė prievarta
4. Ankstyvieji lytiniai santykiai
5. Paauglių nėštumai ir abortai
6. Kontracepcija
7. Lytiškai plintančios ligos
8. ŽPV infekcija ir prevencija
9. Vizitas pas ginekologą

Problemos aktualumas

- **35%** paauglių merginų nenaudoja jokių kontracepcijos metodų pirmųjų lytinių santykių metu.
- Laiko tarpas nuo pirmų lytinių santykių iki kontracepcijos priemonių panaudojimo **1 metai !**
- **50%** paauglių pastoja per pirmąjį pusmetį nuo lytinio debiuto.
- **25%** paauglių merginų nenaudojo jokių kontracepcijos metodų ir per paskutinius lytinius santykius.

Zelnik M, Shah FK. Famil Plan Perspect 2003;35:64.

Zabin LS et al. J Adolesc Health 2006;27:225.

Paauglių konsultavimas

- Paskatinti paauglę atidėti seksualinio gyvenimo pradžią.
- Jei paauglė pradėjo lytinį gyvenimą – suteikti informacija:
 - apie kontracepciją ir pasirinkimo galimybes;
 - apie lytiškai plintančių infekcijų profilaktiką;
 - apie skiepus nuo ŽPV.

Kada paaugliai turi būti supažindinti su kontracepcijos būdais?

- iki 10 metų – 5 proc. Lietuvos gyventojų
- 10-14 metų – 57 proc.
- 15-17 metų – 29 proc.
- nuo 18 metų – 3 proc.

“Spinter tyrimai”, 2008 m.

Kontracepcija



Ar žinote,
kaip veikia tabletes?

„Ar man reikia vartoti tabletes prieš ar po lytinių santykių?“

„Ar apsauga veikia pertraukos metu?“

„Ar galiu pastoti, jei vartosiu tabletes?“

„Ar nuo kontraceptinių tablečių tapsiu nevaisinga?“

„Kokie yra šalutiniai poveikiai ir ar aš priaugsiu svorio?“

Kontracepcija

- Paauglių konsultavimą kontracepcijos klausimais reikėtų pradėti dar prieš pirmuosius lytinius santykius.
- **Nežinojimas** saugių ir veiksmingų kontraceptinių priemonių nesustabdo paauglių nuo ankstyvų lytinių santykių, todėl neretai baigiasi neplanuotu nėštumu, užsikrėtimu LPI.

Kodėl paauglės vartoja kontraceptines tabletes?

- **Kontracepcija**
- **Spuogai**
- **Nereguliarios mėnesinės**
- **Skausmingos mėnesinės**



Aš turiu labai mažą krūtinę, dėl to jaučiu diskomfortą. Mano draugės, kurios naudoja kontraceptines tabletes, sako, kad jos padidina krūtinę apie du dydžius. Aš neturiu lytinių santykių, bet galvoju pradėti gerti kontraceptikus. Ar man nėra didelės rizikos?

Lytinio gyvenimo pradžia
16 – 17 metų amžiuje



Pirmojo vaiko gimimas
27 metų amžiuje



Lytiškai plintančios ligos (LPL)

- Jauniems 15-24 m. amžiaus žmonėms nustatoma pusė visų naujai diagnozuotų LPI ir kad 1 iš 4 lytiškai aktyvių paauglių turi *Ch.trachomatis* arba ŽPV infekciją.
- Palyginti su suaugusiais, lytiškai aktyviems paaugliams yra didesnė rizika užsikrėsti LPI dėl elgesio, biologinių ir kultūrinių priežasčių.
- LPL turi didelę įtaką lytinei ir reprodukciniai sveikatai:
 - **ŽPV infekcija** – gimdos kaklelio vėžiui;
 - **Gonorėja ir chlamidijos** – nevaisingumui;
 - Užsikrėtus LPI **ŽIV** infekcijos rizika padidėja 3 ar daugiau kartų.

Turinys

1. Lytinis brendimas
2. Mėnesinės
3. Lytinė prievarta
4. Ankstyvieji lytiniai santykiai
5. Paauglių nėštumai ir abortai
6. Kontracepcija
7. Lytiškai plintančios ligos
8. ŽPV infekcija ir prevencija
9. Vizitas pas ginekologą

Žmogaus papilomos virusas (ŽPV)

- ŽPV labiausiai paplitusi LPI pasaulyje, pirmasis užsikrėtimas stebimas po lytinio debiuto.
- Statistinio modeliavimo būdu nustatyta, jog iki 80% lytiškai aktyvių vyrų ir moterų bus infekuoti ŽPV per jų gyvenimą.
- Daugumai ŽPV užsikrėtusių žmonių nėra jokių simptomų ir jie niekuo nesiskundžia. Maždaug apie 90 proc. ŽPV infekcijos atvejų per porą metų praeina savaime be jokio gydymo. Nėra būdų prognozuoti, kieno organizme viruso sukelta infekcija praeis savaime, kieno – ne.

ŽPV plitimas ir apsauga

ŽPV lėtinė infekcija – pagrindinis gimdos kaklelio vėžio etiologinis veiksnys.

ŽPV užsikrėtusiems asmenims dažnai nebūna jokių simptomų, tačiau jie vis tiek užkrečiami, t. y. virusą jie gali perduoti kitiems.

Apsauga – ŽPV skiepai.



SKIEPŲ KALENDORIUJE TIK 11 METŲ MERGAITĖS

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro

2015 m. birželio 12 d. įsakymu Nr. V-757

LIETUVOS RESPUBLIKOS VAIKŲ PROFILAKTINIŲ SKIEPIJIMŲ KALENDORIUS

Eil. Nr.	Vakcina	Amžius											
		Iki 24 val.	2–3 paros	1 mėn.	2 mėn.	4 mėn.	6 mėn.	12–15 mėn.	15–16 mėn.	18 mėn.	6–7 metai	11 metų	15–16 metų
1	Tuberkuliozės vakcina		BCG										
2	Hepatito B vakcina	HepB*		HepB			HepB						
3	Kokliušo, difterijos, stabligės vakcina				DTaP	DTaP	DTaP			DTaP	DTaP		Tdap
4	B tipo <i>Haemophilus influenzae</i> infekcijos vakcina				Hib	Hib	Hib			Hib			
5	Poliomielito vakcina				IPV	IPV	IPV			IPV	IPV		
6	Pneumokokinės infekcijos vakcina				PCV	PCV		PCV**					
7	Tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina								MMR**		MMR		
8	Žmogaus papilomos viruso infekcijos vakcina											HPV1 HPV2 ***	

The American College of Obstetricians and Gynecologists toolkit
Mokslo įrodymais pagrįstas ACOG priemonių rinkinys

- ŽPV vakcina – tai **apsauginė**, bet ne gydomoji priemonė. Didžiausias efektyvumas pasiekiamas paskiepijus iki susidurimo su šia infekcija, kuris atsiranda lytinių santykių metu.
- Lyginant su vyresniais paaugliais ar jaunais suaugusiais, vaikų tarp 11 ir 12 metų imuninis atsakas, t.y. antikūnių lygis, dvigubai ar trigubai didesnis po imunizacijos. Tai užtikrina ir ilgalaikį imunitetą.
- Šiame amžiuje pakanka dviejų skiepijimų dozių, lyginant su įprastine trijų dozių praktika.
- Klinikiniai tyrimai parodė, kad ŽPV vakcinų apsauga išlieka stipri bent 10 metų. Nėra jokių įrodymų, leidžiančių manyti, kad apsaugos lygis keičiasi laikui bėgant.
- Vakcina yra saugi ir efektyvi.

Vizitas pas ginekologą



Esu girdėjusi, kad po „pirmo karto“ yra būtina apsilankyti pas ginekologę. Ar tai tikrai būtina, ar galima to išvengti?
15 metų

Mes su geriausia drauge sumąstėm, kad gal reikėtų apsilankyt pas ginekologą. Ką daryti, mums taip baisu.
16 metų

Vizitas pas ginekologu



**Ko man
tikētis?**

**Ar būtina
mane
apziūrēti?**

**Kaip
vyksta
apziūra?**

**Ar galima
tik
pasikalbēti
?**

Praktiniai darbai (1)

- Paaugliai nesusieja gaunamos informacijos apie lyties organų anatomiją ir fiziologiją su savo kūno pokyčiais.
- Padėkime mokiniams pažinti savo kūną, brendimo požymius, o vėliau jame vykstančius ciklinius pokyčius, susijusius su menstruaciniu ciklu.
- Savo stebėjimus skatinkime fiksuoti: žymėti kraujavimus mėnesinių kalendoriuje, ciklo eigoje besikeičiančias gleives, bazinę kūno temperatūrą.
- Supažindinkime su mėnesinių higiena, įklotų, tamponų vartojimu.
- Užrašus vertinkite kartu, paaiškinkite kada reikėtų susirūpinti dėl gausių mėnesinių, nereguliaraus ciklo.

Praktiniai darbai (2)

- Reikėtų supažindinti paaugles su natūraliais šeimos planavimo metodais.
- Supažindinti su įvairiais kontracepcijos metodais.
- Paašškinti hormoninės kontracepcijos (tablečių, pleistru, žiedu, spiraliu) poveiki, privalumus ir rizika.
- Kam reikalinga mergystės plėvė, kas atsitinka pirmųjų lytinių santykiu metu.
- Kokiais atvejais reikalinga gydytojo ginekologo konsultacija.
- Pradedant lytinius santykius svarbu žinios ir atsakomybė už savo elgesį, svarbu mokėti kurti santykius grįstus abipuse pagarba ir pasitikėjimu.

Ačiū už dėmesį 😊



SEKSAS Paauglys

Tėvai

Mokytojai

Gydytojai