



Анжела Харитоновна, практический психолог

Как понять, созрел мужчина для брака или нет? Что делать, если любимый вдруг стал поглядывать на другую? Как быть, если из-за ссор с девушкой «крокодил

не ловится, не растет кокос»? Поговорим.

Здравствуй! Мне 24 года. У меня было очень много девушек. Я с ними быстро расставался, ни с кем не встречался более 3 месяцев. Но сейчас встретил девушку, с которой хочу создать семью. Но мне хочется понять – нагулялся ли я? Пока мне, кроме нее, никто не нужен, она особенная. Но не хотелось бы совершить ошибку. Мы с ней встречаемся уже 5 месяцев. Илья, Саратов.

– Не так много сейчас парней, которые успели нагуляться в 24 года, тем более вы сами признаётесь, что девушек меняли как перчатки и неуверены, что успокоились. Как проверить это? Во-первых, здесь на вас работает время. Чтобы хорошо узнать человека, должен пройти год со дня начала встреч. Год дает нам возможность увидеть человека разным. Не спешите. Во-вторых, попробуйте перенестись в будущее и представить все этапы семейного пути с этой девушкой. Быт, рождение ребенка, новое распределение обязанностей, она уделяет вам меньше внимания, хуже выглядит, вы встаете ночами к ребенку... Наступает фаза, когда половое влече-

К браку готов?

ние не такое сильное. Представьте вас вместе в 30, 40 лет, в старости. Если все вызывает у вас теплые и нежные чувства – это плюс, если нет – стоит призадуматься.

Признаки готовности к браку.

1 Брак подразумевает взаимную поддержку и внимание. Без теплых чувств супругов друг к другу построить гармоничные отношения и достичь взаимопонимания сложно. Каждый из партнеров должен быть способен не только брать, но и отдавать.

2 Возможность адаптации партнеров друг к другу в повседневной жизни. Естественно, у каждого из партнеров к моменту вступления в брак складываются определенные взгляды на жизнь, не всегда похожие. У совсем молодых людей – это опыт родительской семьи, «как было в семье у мамы с папой». Большим плюсом в преодолении таких сложностей может оказаться умение идти на компромиссы.

3 Эмоциональная устойчивость и высокая самооценка служат хорошими предпосылками успешного семейного союза. Установлено, что люди с низкой самооценкой ищут такого партнера, который поддержит их самих. Если человек невысокого мнения о себе, ему будет комфортнее с тем партнером, ко-



Афоня и не думал о женитьбе, пока не встретил Катю. (Леонид Куравлев и Евгения Симонова в фильме «Афоня», 1975 г.)

торый не будет разубеждать его в этом.

4 Чрезвычайно важны для брака навыки эффективной коммуникации. Очень часто человек вступает в брак, надеясь, что после свадьбы сможет перевоспитать партнера в том, что его заведомо не удовлетворяет. А перевоспитать взрослого человека невозможно! Подобные браки редко бывают удачными. Компромисс в браке может быть достигнут только в том случае, если супруги открыто обсуждают друг с другом свои чувства и идут на

взаимные уступки. Лучшими супругами бывают те люди, которые умеют слушать партнера и готовы корректировать свое поведение в соответствии с его пожеланиями.

5 Женщин всех можно уважать, ценить, общаться. Любовь как особое состояние проявляется у нормального мужчины к одной женщине. И все-таки важнейшее чувство в супружестве – это дружба, нежность, приязнь – называйте, как хотите. Любовь имеет ступенчатое развитие в супружестве, есть периоды кризисов, охлаждения.

> Только цифры

Готовы ли к вступлению брак:

Женщины



Мужчины



Экстренная контрацепция: когда защита дает сбой



Иванна Орлова.

Сегодня людям доступно много возможностей для сознательного планирования семьи. Но даже самые, казалось бы, надежные способы предохранения порой дают осечку. И тогда уберечься разом от нежелательной беременности и аборта поможет только экстренная контрацепция.

Никто не застрахован

Дети, бесспорно, должны быть желанными, но на деле так выходит далеко не всегда. И трудно сказать, что именно тому виной: половая неграмотность населения, неудачное стечение обстоятельств или просто привычка надеяться на авось. На самом деле стопроцентно эффективных методов предохранения не существует и полностью от нежелательной беременности не застрахована ни одна женщина, живущая половой жизнью. Презервативы рвутся, мази, кремы и свечи не оказывают должного воздействия на живучие сперматозоиды, и даже противозачаточные таблетки порой не срабатывают. К установке гормональных внутриматочных спиралей есть множество индивидуальных противопоказаний, а про такие методы, как прерывание полового акта и вычисление «безопасных» дней менструального цикла, и говорить нечего.

По итогам проведенного опроса 27% женщин, использовавших метод прерванного полового акта, забеременели за один год, а с календарным способом (так называемый «индекс Пирла») – 25%!

Что делать, если...

После «опасного секса» многие женщины склонны сначала выждать для верности – вдруг пронесет нелегкая! – а потом отправляются на хирургический аборт. Но ведь, как и любая операция, он является серьезным вмешательством в работу жизненно важных систем организма, и последствия могут быть фатальными – вплоть до бесплодия или даже летального исхода! Между тем альтернатива есть: в течение 72 часов после незащищенного секса или неудачи с привычными методами предо-

хранения можно избежать незапланированной беременности, использовав препараты экстренной контрацепции. Перед этим стоит посетить гинеколога. Врач постарается подобрать максимально щадящее и вместе с тем эффективное средство.

Как это работает?

Таблетка экстренной контрацепции содержит ударную дозу гормонов, которые не позволят оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки и начать развиваться. Ваш организм просто отторгнет ее и выведет, как это бывает при менструации. Несмотря на наличие побочных действий, таких как нарушения менструального цикла, головные боли, головокружения или аллергические реакции, этот способ значительно «мягче» аборта и в целом обходится организму гораздо дешевле.

Однако злоупотреблять экстренной контрацепцией и принимать «волшебные таблетки» при малейшем беспокойстве не стоит. Медики рекомендуют делать это максимум 2-3 раза в год, а лучше реже. Не забывайте: экстренное средство – только на экстренный случай!

> Цифры и факты

19% участниц тематического опроса признались, что делали аборт, почти половина из них – неоднократно.

51% женщин согласились, что после незащищенного секса следует использовать препараты экстренной контрацепции. Из них

28% постарались бы сделать это немедленно.

72 часа после «опасного секса» – срок, в который нужно уложиться, используя метод экстренной контрацепции.

Безотказных средств контрацепции не бывает – на 100% от нежелательной беременности не застрахован никто!