

**СТЕСНЯЕШЬСЯ
СПРОСИТЬ?
ПРОЧИТАЙ!**



СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ
2. ОТВЕТСТВЕННОЕ
СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
3. ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬ И,
МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ
4. ВСЕ О ПРЕЗЕРВАТИВАХ
5. ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ
ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)
6. ВИЧ И СПИД

I. ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ?

Время изменений, когда ребенок становится взрослым человеком, называется переходным возрастом.

2. ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ И МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ?

Менструальный цикл – это совокупность изменений, происходящих через равные промежутки времени (в среднем через 28 дней) в яичниках и во внутреннем слое матки (эндометрии). Первый день менструации принято считать первым днем менструального цикла. Причина менструации заключается в том, что внутренний слой матки отторгается. При этом выделяется небольшое количество крови. После менструации в яичнике начинает вызревать новая яйцеклетка, а матка начинает готовиться к возможной беременности.

3. ЧТО ТАКОЕ ДЕВСТВЕННАЯ ПЛЕВА?

Девственная плева – складка слизистой оболочки, прикрывающая вход во влагалище. В ней имеется одно отверстие, через которое у девушки выходит кровь во время менструации. При первом половом контакте происходит разрыв плевы, обычно сопровождающийся выделением небольшого количества крови и иногда болезненными ощущениями.

4. ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫМ МАЛЬЧИКАМ ДЕЛАЮТ ОБРЕЗАНИЕ?

Таковы традиции некоторых религий, в том числе Ислама, которые обоснованы соображениями гигиены. Дело в том, что в кармане между крайней плотью и головкой полового члена скапливается смегма. Как и любая биологическая жидкость, она является благоприятной средой для развития инфекций. Чтобы избежать неприятностей, юноше необходимо регулярно отодвигать крайнюю плоть и смывать смегму. После обрезания необходимость в столь тщательном уходе отпадает. Кроме того, недавно установлено, что обрезанные мужчины более устойчивы к заражению ВИЧ половым путем.

5. ЧТО ТАКОЕ БЕЛЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ, ИЛИ БЕЛИ?

Бели – это защищающие и увлажняющие влагалище беловато–желтого цвета выделения. Их выделение становится более обильным во время овуляции (выхода созревшей яйцеклетки из яичника) и непосредственно перед менструацией. Белые выделения необходимы для сохранения нормальной среды влагалища. Увеличение количества выделений или изменение их внешнего вида может быть признаком воспаления, тогда необходимо обратиться к врачу.

10. КАК Я МОГУ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К МЕНСТРУАЦИИ?

Чтобы предупредить возможные неприятности, носи с собой одну прокладку. И не стесняйся, если придется ее одолжить в медицинском кабинете, у учительницы или у какой–нибудь одноклассницы.

11. КАК ЧАСТО НАДО МЫТЬСЯ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ?

Под действием воздуха и микробов менструальная кровь начинает разлагаться, появляется неприятный запах – поэтому чистота половых органов во время менструации крайне важна. Делай это по возможности каждый раз, когда меняешь прокладку, но обязательно подмывайся утром и вечером проточной водой по направлению спереди назад.

12. МЕНСТРУАЦИЯ – ЭТО БОЛЬНО?

В первые дни менструации у Тебя может болеть нижняя часть живота. Это результат сокращения мышц матки. При сильной боли обратись за помощью к врачу.

13. МОЖНО ЛИ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ ПЛАВАТЬ И ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?

Обычно менструация не мешает спортивным занятиям. Если же Ты плохо себя чувствуешь, посоветуйся с тренером или учителем физкультуры. Перед началом занятий (тренировка, танцы), хорошо бы сменить прокладку.

14. ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ И КАК ЕГО ВЕСТИ?

Имеет смысл каждый месяц отмечать дни менструации в календаре, так как по нему Ты сможешь определить примерную продолжительность своего цикла и предположительное время следующей менструации, что бы, учитывая возможные неудобства, планировать покупку прокладок, поездку и т.д.

II. ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

1. ВО СКОЛЬКО ЛЕТ МОЖНО НАЧИНАТЬ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ?

Каждый человек решает для себя индивидуально. Но молодым людям полезно знать, что ранняя половая жизнь, как и раннее вступление в брак, предъявляет повышенные требования к недоразвившемуся, неокрепшему организму.

Традиционно обществом поощряется воздержание от внебрачных половых контактов, что основано на многовековом опыте человечества в деле сохранения способности к размножению (репродукции). Согласно законодательству Казахстана возраст вступления в брак составляет 18 лет.

2. ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ТОРОПИТЬСЯ С НАЧАЛОМ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ?

По многим причинам! Во–первых, половая жизнь чревата наступлением нежелательной беременности. Во–вторых, сама беременность предъявляет повышенные требования к неокрепшему организму, и грозит серьезными осложнениями, в том числе угрожающими жизни как матери, так и плода. В–третьих, беременность предполагает социальную ответственность за будущего ребенка (готова ли ты к тому, чтобы его содержать, воспитывать, учить, обеспечивать, ухаживать?). В–четвертых, секс, прежде всего вне брака, сопряжен с риском заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), например: возбудителями ВИЧ, сифилиса, гонореи, хламидийной инфекции и другие. Многие инфекции протекают бессимптомно, но зато оборачиваются бесплодием, как у женщин, так и у мужчин. По статистике в Казахстане каждая шестая супружеская пара– бесплодна!

3. МОЖНО ЛИ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И ИППП, ЗАНИМАЯСЬ СЕКСОМ?

Не на 100%, но такой метод защиты как презерватив, при его правильном использовании, гарантирует 99% защиту. Секс с использованием презерватива называется безопасным. Однако, не забывайте, что вы можете просто отказаться от секса, если вам не удастся убедить своего

партнера в необходимости использовать презерватив. Вы можете предложить обсудить этот вопрос в другой раз.

4. МНЕ СТЫДНО ПОКУПАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВЫ В АПТЕКЕ?

Если ты современный цивилизованный человек, то приобретение презервативов для тебя должно быть столь же естественно, как покупка жвачки или аспирина.

5. ЧТО ТАКОЕ «ОПАСНЫЕ ДНИ»? КОГДА МОЖНО ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ?

«Опасные» дни – это период менструального цикла, когда возможность забеременеть больше всего. Женщина может забеременеть в день овуляции и в течение 3–4 дней до и после нее. В течение одного цикла высвобождается 1 яйцеклетка, это происходит примерно за 14 дней до новой ожидаемой менструации. Чтобы женщина забеременела, жизнеспособные яйцеклетка и сперматозоид должны соединиться (т.е. произойти оплодотворение); дальнейшее деление клеток и их прикрепление на слизистой оболочке матки закладывает основу для развития плода.

6. МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ?

С медицинской точки зрения ничего здесь запретного нет. Гораздо более важным является самочувствие женщины и мужчины и желание полового акта.

7. ЧТО ТАКОЕ КРИМИНАЛЬНЫЙ АБОРТ?

Искусственный аборт, произведенный во внебольничных условиях, называют криминальным. Криминальный аборт является важной причиной материнской смертности.

8. НУЖНО ЛИ СОГЛАСИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ НАПРАВЛЕНИИ НА АБОРТ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ?

Искусственное прерывание беременности у несовершеннолетних (лица, не достигшие 18 лет) производится при наличии согласия родителей (опекунов).

9. КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ АБОРТА?

Аборт рассматривается как физическая, психологическая травма и как гормональный стресс. Во время аборта может наблюдаться кровотечение, травма шейки матки, ранними осложнениями аборта являются воспаление матки и придатков, кровотечения. В качестве поздних и отдаленных осложнений следует отметить хроническое воспаление придатков, нарушение менструального цикла, бесплодие, невынашивание беременности, гормональные нарушения, внематочная беременность.

III. ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ И МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

1. ЧТО ТАКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ?

Это возможность супружеских пар и индивидуумов свободно и ответственно решать, когда и сколько иметь детей, и иметь информацию и средства, позволяющие сделать этот выбор осознанно с использованием всего диапазона безопасных методов.

2. ЧТО ТАКОЕ КОНТРАЦЕПЦИЯ?

Контрацепция – это предохранение нежелательной беременности.

3. КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ?

Существуют различные методы контрацепции.

Самый современный метод, который также рекомендован к применению подросткам – низко дозированные гормональные препараты. Также к гормональному методу, относится метод неотложной контрацепции – это метод, применяемый для предупреждения нежелательной беременности в случаях, когда по какой-либо причине не были использованы другие общепринятые методы и существует вероятность зачатия. При этом принимается препарат, содержащий 75мг левоноргестрела. Но важно помнить, что использовать этот метод можно не более двух раз в год, так как большие дозы гормонов при частом использовании могут вызвать стойкое нарушение менструального цикла.

Другой метод контрацепции – барьерный. К нему относится и использование женских, мужских презервативов. Помните, что только презерватив защищает от передачи ИППП, в том числе ВИЧ! Также распространены и другие методы контрацепции, такие как внутриматочные спирали, химические спермицидные средства, естественные методы, добровольная хирургическая стерилизация и др.

4. ЕСЛИ ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВАЛСЯ ИЛИ ЗАБЫЛА ВЫПИТЬ ТАБЛЕТКУ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ?

Надо воспользоваться методом неотложной контрацепции, но следует знать, что его можно использовать не более двух раз в год.

5. КАК УЗНАТЬ, ЧТО Я БЕРЕМЕННА?

Так как после прикрепления слизистая матки становится для оплодотворенной яйцеклетки питательной и защитной средой и не отделяется, то ожидаемая менструация не начинается. Часто это первый признак возможной беременности. Еще на беременность могут указывать такие изменения в самочувствии, как болезненность груди, тошнота и рвота, изменения аппетита и настроения. В домашних условиях определить беременность можно с помощью теста на беременность (он основан на определении особого вещества – хорионического гонадотропина – в моче). Окончательное заключение о беременности делает врач!

6. МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ?

Прерванный половой акт заключается в том, что мужчина завершает близость до эякуляции (семяизвержение). Прерванный половой акт – это не надежный метод контрацепции. Сложно контролировать семяизвержение. К тому же, при выборе прерванного полового акта в виде контрацептивного метода велика вероятность забеременеть от остатков спермы в уретральном канале после предыдущей эякуляции (активность сперматозоида составляет около 24 часов). Способ прерванного полового акта не обеспечивает защиту от инфекций, передаваемых половым путем!

7. А ЕСЛИ НЕРЕГУЛЯРНО ЖИВЕШЬ ПОЛОВОЙ ЖИЗНЬЮ, МОЖНО ПИТЬ ТАБЛЕТКИ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВСТРЕЧАЕШЬСЯ С ПАРНЕМ?

Принимать таблетки необходимо ежедневно.

IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВОВ

1. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ?

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

- Презервативы покупать в аптеке!
 - Проверить срок годности!
 - Каждый раз используйте новый презерватив. Осторожно открывайте упаковку, чтобы не повредить презерватив.
 - Не разворачивайте презерватив до того, как надеть его на пенис.
 - Надевайте презерватив, когда половой член находится в возбужденном состоянии.
 - Оттяните крайнюю плоть назад. Прижмите пальцами конец презерватива, наденьте его на головку пениса.
 - Придерживая конец презерватива, расправьте его по направлению к основанию полового члена.
 - Сразу после эякуляции вынуть пенис, прижав к нему кромку презерватива, чтобы он не соскользнул.
 - Не касайтесь презервативом или половым членом влагалища, когда пенис вынут после эякуляции.
- Помни, что с презервативом можно использовать смазки только на водной основе!

2. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ВИЧ НАСТОЛЬКО МАЛ, ЧТО МИКРОПОРЫ В ПРЕЗЕРВАТИВЕ МОГУТ ПРОПУСКАТЬ ЕГО?

Вирус ВИЧ имеет размер 100–120 нанометров в диаметре. Молекула воды — от 20 до 60 нанометров в диаметре, что значительно меньше вируса ВИЧ. Если микропоры презерватива не пропускают воду, то и вирус ВИЧ пройти через них не может, конечно, если презерватив высокого качества и он не поврежден.

3. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРАЗУ ДВУХ ПРЕЗЕРВАТИВОВ УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК БЕРЕМЕННОСТИ?

Нет! Наоборот, при использовании сразу двух презервативов, при трении их друг об друга, увеличивается риск их разрыва.

V. ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

1. КАК МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ИППП?

Необычные выделения из половых путей, зуд в области половых органов, язвочки или эрозии на половых органах, учащенное болезненное мочеиспускание, сыпь на теле, увеличение лимфоузлов, появление образований в области ануса. Отсутствие симптомов заболевания еще не говорит о том, что партнер здоров, так как многие ИППП могут протекать бессимптомно.

2. КУДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬСЯ НА НАЛИЧИЕ ИППП?

Можно обращаться в кожно–венерологические диспансеры или кабинеты, к врачам – гинекологам или урологам. В кож–вен диспансерах существуют также кабинеты анонимного обследования на ИППП. Также можно обращаться в клиники дружественные к молодежи, где Вам будет предоставлено анонимное бесплатное обследование и консультация врача.

Главное помните, что лечение от ИППП необходимо получить обоим партнерам!!!!

3. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПОСЛЕ ИППП МОЖНО СТАТЬ ИМПОТЕНТОМ?

Да, если ИППП осложнилось воспалением предстательной железы (простатитом). Длительное, хроническое течение простатита постепенно приводит к снижению потенции.

4. МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ИППП ПРИ ОРАЛЬНОМ СЕКСЕ?

При оральном сексе можно заразиться некоторыми ИППП, такими как сифилис, гепатит А, гепатит В и др. Поэтому при оральном сексе также необходимо использовать презервативы.

VI.ВИЧ И СПИД

1. ВИЧ И СПИД – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

ВИЧ (Вирус иммунодефицита человека) – это вирус, который передается от человека к человеку и вызывает разрушение иммунной системы организма.

СПИД (Синдром приобретенного иммунодефицита человека) – это последняя стадия ВИЧ–инфекции. В результате того, что иммунная система человека разрушается вирусом, организм теряет свое свойство борьбы с различными возбудителями инфекций, которые в обычных условиях не приводят к заболеваниям. Возникает комплекс признаков (симптомов) или синдром, характеризующих соответственное поражение.

2.КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИЧ?

Самый верный способ защиты от инфицирования – ответственное поведение: воздержание от сексуальных отношений до более зрелого возраста, отказ от употребления наркотиков. Если человек живет половой жизнью, то необходимо иметь одного неинфицированного и верного полового партнера. Необходимо регулярно и правильно использовать презерватив при каждом половом контакте.

3. КАК МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ВИЧ?

Есть три пути передачи инфекции: половой, через кровь, от матери к ребенку. Четыре жидкости в организме, в которых ВИЧ содержится в количестве, достаточном для заражения: сперма, влагалищные выделения, кровь, материнское молоко.

4. КАК ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ?

- при рукопожатии,
- при поцелуях, объятиях,
- при совместном использовании книг, ручек и других бытовых предметов,
- при пользовании одним туалетом, бассейном,
- при укусе комаров и клещей,

– при кашле и чихании.

5. ЧТО ЗНАЧИТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА ВИЧ?

Отрицательный результат теста на ВИЧ значит:

– В крови человека не обнаружены антитела к ВИЧ;

– В обычных лабораторных анализах выявляется не сам вирус, а антитела к нему. Образование антител является ответом организма на внедрение в него вируса. Достаточное количество антител для их обнаружения общими лабораторными тестами образуется примерно в течение трех месяцев с момента заражения. Если анализ проведен раньше трех месяцев, то антитела к ВИЧ в крови могут быть не выявлены. Период, во время которого невозможно диагностировать ВИЧ из-за недостаточного количества антител в крови называется периодом окна.

Положительный результат на ВИЧ может быть:

– если человек инфицирован ВИЧ;

Но бывают и ложноположительные результаты, связанные с недостаточной специфичностью анализа, например, когда человек страдает туберкулезом, опухолями и др. Поэтому при положительном результате на ВИЧ человеку рекомендуется пройти тест повторно.

6. КАКИЕ СИМПТОМЫ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

На первых этапах ВИЧ-инфекция обычно протекает бессимптомно.

Могут пройти годы, прежде чем человек заметит какие-то изменения в самочувствии, однако в течение всего этого периода он может заразить своего партнера.

7. КАК БЫСТРО У ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА РАЗВИВАЕТСЯ СПИД?

Этот период времени у разных людей варьирует в широких пределах. При отсутствии лечения у большинства ВИЧ-инфицированных людей признаки связанной с ВИЧ болезни появляются в течение 5–10 лет. Однако после инфицирования ВИЧ до диагностирования СПИДа может пройти 10–15 лет, а иногда и больше.

8. ИМЕЕТСЯ ЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ ВИЧ?

Да. В настоящее время создан большой ряд лекарств, угнетающих развитие вируса. Это так называемые антиретровирусные препараты.

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я СТОЛКНУЛСЯ С ЭТИМ? С КЕМ ГОВОРИТЬ???

Лучше всего говорить об этом со специалистами. Но если ты стесняешься, не отчаивайся. Есть ребята, такие же, как ты, которые могут тебе помочь.

Заходи на наш сайт www.y-peer.kz или www.ypeerastana.kz, задавай вопросы и получай простые достоверные ответы

Так же добавляй нас в на Facebook, Twitter и Вконтакте:
[Y-Peer Kazakhstan](#).



Брошюра разработана Казахстанской сетью молодежного движения Y-PEER, при поддержке странового офиса Фонда ООН в области народонаселения в Казахстане.

Составители:
Лысенкова Юлия, Туякбаева Камила

