



**ЮНОШАМ
О БЕЗОПАСНОМ
ПОВЕДЕНИИ**

Согласно современным определениям репродуктивное здоровье дает возможность женщинам и мужчинам планировать рождение желанных детей. До недавнего времени специалисты разного профиля и в нашей стране, и за рубежом изучали репродуктивное здоровье уже взрослых женщин и мужчин. Здоровью же девочек и мальчиков внимания уделялось значительно меньше. **Но теперь состояние**



репродуктивного здоровья подростков признано одной из наиболее приоритетных медико-социальных проблем и фактором национальной безопасности.

Сегодня в Украине из-за недостатка необходимых знаний о безопасном поведении подростки, в том числе и юноши, не могут избежать негативных последствий, влияющих на их репродуктивное здоровье (заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), в том числе и ВИЧ/СПИД, формирование зависимости от алкоголя и наркотиков, ожирение, ограничение физической нагрузки и др.). Это определяет важность распространения необходимой информации о безопасном поведении подростков и обеспечение возможности доступа к ней.

Ты держишь в руках пособие для юношей, созданное специалистами Благотворительного Фонда «Здоровье женщины и планирование семьи». Здесь ты можешь найти ответы на вопросы, которые возникают в твоём возрасте. Надеемся, что эта информация поможет тебе сориентироваться в этот период жизни и даст уверенность в принятии решений по поводу твоего репродуктивного здоровья.



Половое созревание – **КОГДА И КАК** оно происходит?



В период с 9 до 14 лет у мальчиков начинается так называемый переходной возраст, так как в этот период происходит целый ряд физиологических и психологических изменений. Этот период называется периодом **полового созревания**.

От тебя не зависит когда и как твоё тело начнет расти и меняться. Это происходит тогда, когда организм будет готов к этому. Невозможно остановить или ускорить рост и развитие своего тела.

Ты можешь заметить такие изменения:



Появляются волосы под мышками, на руках, ногах, на мошонке, лице и груди. У одних мальчиков вырастает



много волос, у других – меньше. Это определяется наследственными факторами.

✓ Плечи становятся шире, а мускулы больше. Становятся сильнее и мускулистее ноги и руки благодаря выработке мужского полового гормона тестостерона.

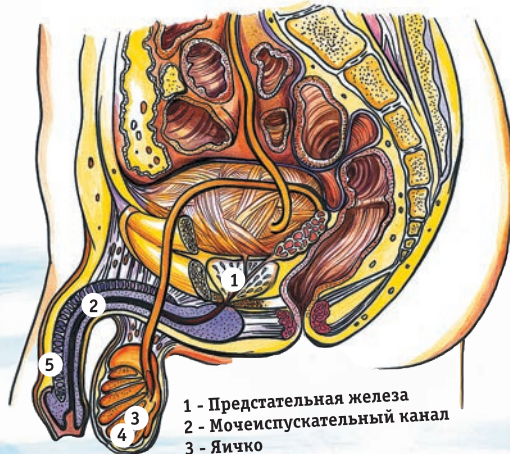
✓ Некоторые неприятности тебе могут доставлять угревая сыпь и появление прыщей на лице.

Их появление связано с гормональной перестройкой, стимулирующей активность сальных желез лица и спины.

✓ Голос «ломается» и начинает грубеть. Это происходит потому, что у тебя изменяются (увеличиваются) хрящи гортани.

✓ Твои половые органы (пенис и яички) изменяются и становятся больше.





- 1 - Предстательная железа
- 2 - Мочеиспускательный канал
- 3 - Яичко
- 4 - Мошонка
- 5 - Половой член



Анатомия и физиология половой сферы юношей – давай разберемся.

Половые органы мужчины состоят из внутренних и наружных. К наружным половым органам относятся половой член и мошонка. **К внутренним половым органам относятся: яички, предстательная железа и мочеиспускательный канал.**

Мошонка – это кожный мешочек, в котором находятся яички и их придатки.

Половой член (пенис) имеет канал для выведения мочи и спермы. В половом члене различают корень, тело и головку. Головка полового члена покрыта тонкой подвижной кожной складкой. При сексуальном возбуждении происходит усиленный приток крови в половой член и одновременно уменьшается отток крови от него, в результате чего он твердеет и увеличивается. Такое состояние называется **эрекцией**.

Яичко – половая железа, в которой происходит образование мужских половых клеток (сперматозоидов) и которая выделяет в кровь мужские половые гормоны (тестостерон). У мужчины имеется два яичка, одно может быть расположено несколько ниже другого.

Предстательная железа находится за мочевым пузырем. В ней вырабатывается жидкость, которая помогает сперматозоидам активно двигаться.

Мочеиспускательный канал – трубка, которая выходит из мочевого пузыря, проходит через предстательную железу и половой член. Через него выводится моча и сперма.

Половое созревание – возможные вопросы:

Можно ли что-нибудь сделать с прыщами на лице?

В период полового созревания начинают интенсивно работать сальные железы. Пока этот процесс не закончится – прыщи на лице, шее, спине (их называют «акне») могут доставлять тебе неприятности. Лучший способ избавиться от них – это следить за чистотой кожи и есть здоровую пищу. Если же у тебя очень много прыщей – необходимо обратиться к врачу дерматологу.

Почему у меня появился запах?

Во время полового созревания начинают более активно работать потовые железы. Поэтому запах пота может усиливаться. Постарайся мыться так, чтобы тебе и окружающим не было неприятно. Старайся принимать каждый день душ или ванну. Особенно важно тщательно мыть под мышками, ноги и половые органы.





Мои друг и я – ровесники. Но у него пенис больше, чем у меня. Как могло такое случиться?

Форма и величина мужского полового члена на самом деле может отличаться, но не так существенно, как часто считается. В состоянии покоя пенис обычно сжимается, то же происходит при холоде и тревоге. Но в состоянии эрекции (напряжения) у большинства мужчин пенисы имеют примерно одинаковый размер. Тебе может казаться, что твой пенис меньше, потому что ты видишь его сверху. Пенис выглядит всегда больше, если посмотреть на него в зеркало сбоку.



Что такое поллюции?

Большинство юношей время от времени обнаруживают, что у них ночью было семяизвержение (**эякуляция**). Это вызвано тем, что с началом переходного возраста в яичках производится все больше семенных клеток, давление в половых органах увеличивается и, по принципу защитного клапана, во время сна

возникают самопроизвольные семяизвержения или поллюции. Это абсолютно нормальное явление в твоем возрасте. Если пятна на постельном белье доставляют тебе неудобство, то надевай на ночь нижнее белье. Начало семяизвержений это знак того, что в яичках начали созревать семенные клетки, и ты уже имеешь способность к оплодотворению – ты можешь стать папой.



Может ли у меня когда-нибудь кончиться сперма?

Не опасайся этого. Твои яички, начиная со времени полового созревания и далее, в течение жизни вырабатывают миллионы сперматозоидов в день.



Что такое мастурбация?

Половое напряжение, если оно возникает очень часто, требует разрядки. Одним из способов снять такое напряжение является самоудовлетворение или мастурбация – искусственная стимуляция половых органов с целью получения сексуального удовлетворения. Мастурбация безопасна во всех смыслах. Научно не доказан ни один факт, который говорил бы о вреде мастурбации. Очень важно знать, что физические упражнения и занятия спортом снимают напряжение и помогают тебе становиться здоровым, сильным, спокойным и привлекательным.





Сексуальность и половое влечение – откуда они берутся и что с ними делать?

Важной составляющей человеческих взаимоотношений является **сексуальность** – это совокупность внутренних и внешних признаков, которая делает человека привлекательным для других.

Сексуальность является врожденной функцией организма, человек рождается с определенными физиологическими сексуальными задатками, которые развиваются и формируются на протяжении всей жизни.



Сексуальность и ее различные поведенческие проявления (ласки, поцелуи, объятия) являются следствием разделения людей на два пола – мужской и женский.

В процессе полового созревания действие гормонов вызывает появление **полового влечения**, но это совсем не значит, что ты готов к половым отношениям.

Половые отношения требуют взятия на себя большой ответственности, для этого ты должен быть готов не только физически, но и морально.

Ты должен понимать, что эти отношения – это отношения двоих людей, и здесь важно учитывать не только твое желание, но и желание твоей девушки. Поэтому, прежде всего, необходимо научиться обсуждать вопросы, связанные с половыми отношениями, с девушкой, с которой ты планируешь их начать.

Кроме того, важно осознавать, к каким последствиям (риск заболеваний передающихся половым путем (ЗППП) и нежелательная беременность) может привести решение начать половую жизнь, не обладая знаниями о предупреждении болезней и безопасном сексе.

Точная информация поможет сделать тебе правильный выбор. Ведь ответственность за свое поведение, в том числе и за здоровье – это первый признак зрелости.

Начинать половую жизнь или нет – твой выбор.



Воздержание. Большинство тех, кто считает, что секс – это круто, отрицательно относятся к воздержанию. В то же время, у подобного выбора есть свои плюсы:

✓ Воздержание от секса – это самый простой и эффективный способ защитить себя от любых заболеваний, которые передаются половым путем и нежелательной беременности.

✓ Воздержание бывает необходимо, чтобы защитить и сохранить чувства и ценности. Если ты подросток, то круг интересов, друзей может постоянно меняться. Также часто меняется твой взгляд на отношения между парнем и девушкой – от «романтических» до «сексуальных», независимо от того думаешь ли ты о сексе, или нет. Самое разумное подождать, когда ты поймешь, что именно с этой девушкой ты хочешь иметь серьезные, взрослые отношения.





Помни, что
**алкоголь и
наркотики**

лишают воз-
можности здраво
мыслить, а значит,

мешают принять пра-
вильное решение относи-

тельно секса: они влияют на

разум, заставляя делать вещи, которые
в норме ты никогда бы не совершил.

Помни, что достаточно одного незащищенно-
го сексуального контакта, чтобы произошла
передача ЗППП, в том числе и ВИЧ.



Безопасный секс. Первый

сексуальный опыт является одним
из самых значительных событий в жизни.
До того, как наступит этот важный момент,
не мешает разобраться в своих чувствах и
знаниях о данном вопросе. Прежде всего,
следует спросить себя:

- ✓ Я действительно готов к сексу?
- ✓ Как относится моя девушка к
сексуальным отношениям?
- ✓ Изменятся ли мои чувства по отноше-
нию к девушке?
- ✓ Как я буду чувствовать себя после секса?

Помимо психологической готовности следует заранее ответить на вопросы о своем репродуктивном здоровье:

- ✓ Что я знаю о ЗППП? Нужна ли мне дополнительная информация?
- ✓ Как я планирую защищать себя от ЗППП?
- ✓ Какие я знаю способы предохранения от нежелательной беременности?
- ✓ Кто из нас двоих приобретет средство предохранения (презерватив)?

Если ты решил начать половую жизнь, то существуют следующие правила, чтобы обезопасить себя от негативных последствий:

✓ Существуют безопасные альтернативы проникающему сексу, такие как поцелуи, ласки и взаимная мастурбация.

✓ Если ты занимаешься проникающим сексом (вагинальным или оральным), то при каждом половом акте необходимо пользоваться презервативом.

✓ Контрацептивные средства (таблетки, свечи и т.д.) могут защитить от нежелательной беремен-



ности, но они не защищают от ЗППП. Даже если девушка пользуется контрацептивами, существует потребность в презервативах.

✓ Если ты решаешь заниматься сексом, выбирай девушку, которую ты достаточно хорошо знаешь, и которой ты доверяешь. Моногамия (наличие одного сексуального партнера) – это способ уменьшить риск при сексуальных контактах. Чем меньше у тебя партнеров, тем меньше риска передачи ЗППП. Но даже при моногамии, использование презервативов необходимо!



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ЗППП) – ЧТО ЭТО?

Случайные сексуальные связи ассоциируются с риском передачи ЗППП (заболеваний, передающихся половым путем). Под выражением «половой путь» мы имеем в виду

все виды сексуальной активности, так как возбудители многих инфекций могут передаваться при вагинальном и оральном сексе.

ЗППП – это заболевания, которые возникают после контакта с человеком, который уже болеет какой-либо из этих болезней. Возбудителями этих болезней являются мельчайшие микроорганизмы – бактерии и вирусы, которые живут в биологических жидкостях организма (крови, сперме, слюне и вагинальных выделениях).

На сегодняшний день известно около 30 видов ЗППП!

Наверное о некоторых из них ты уже слышал: сифилис, гепатит В и С, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, герпес половых органов, остроконечные кондиломы половых органов и ВИЧ.

Важно знать, что хотя основной путь передачи этих заболеваний половой, некоторые из них (сифилис, гепатит В и др.) могут также передаваться и бытовым путем – через использование общих с больным предметов личной гигиены, посуды.





В чем опасность ЗППП?

✓ Когда человек болеет простудой, организм справляется с инфекцией сам, а от ЗППП организм сам освободиться не может – ему нужна помощь врача.

✓ ЗППП, если их не лечить, могут вызвать серьезные осложнения.

✓ Часто эти заболевания внешне не заметны, не причиняют беспокойства, и человек не замечает, что болен.

✓ От ЗППП должны лечиться одновременно оба партнера, иначе возможно повторное заражение.

✓ Некоторые ЗППП, вызываемые вирусами, например ВИЧ, пока неизлечимы. Тем не менее, раннее обращение к врачу позволяет правильно поставить диагноз, вовремя проводить профилактическое лечение, предупреждающее и отдаляющее развитие серьезных осложнений.



Как проявляются ЗППП и какие симптомы?

✓ Необычные (обильные слизистые, гнойевидные или кровянистые) выделения из мочеиспускательного канала.

✓ Зуд или жжение наружных половых органов.

✓ Покраснение, язвочки или бородавки в области половых органов и заднего прохода.

✓ Частое, болезненное мочеиспускание.

Однако необходимо помнить, что не всегда симптомы заболеваний могут проявляться! И в этом коварство ЗППП. Поэтому, если у тебя есть причина считать, что ты мог заразиться ЗППП, следует сразу же обратиться к врачу – специалисту, который сделает специальные анализы.

Ты обнаружил у себя симптомы ЗППП – что делать?

✓ Посети врача дерматовенеролога по месту жительства.

✓ Узнай, есть ли в твоём городе Клиника дружественная молодежи, где тебе смогут оказать помощь.

✓ Также можно позвонить по телефону доверия при социальных службах.



Специалисты-консультанты помогут тебе сориентироваться в проблеме, подскажут, куда еще можно обратиться.

✓ Если у тебя могло быть несколько сексуальных партнеров, то необходимо сообщить им эту информацию, так как, возможно, они тоже инфицированы и им необходимо обратиться к врачу.

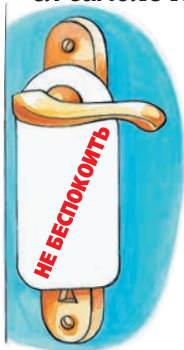
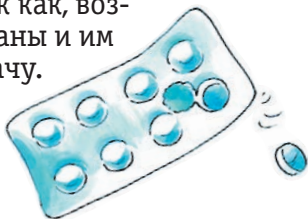
✓ Никогда не занимайся самолечением и не давай

никому
выписанные
лекарства.

✓ До полного излечения не вступай в половые отношения.

✓ Принимая лекарства, пройди полный курс, строго следуя назначению врача.

✓ Во время лечения, необходимо выполнять все рекомендации врача, в том числе и посещение.



Специалисты, которые могут тебе понадобиться:

+ **Дерматовенеролог** – врач, лечащий кожные и заболевания, передающиеся половым путем.



Андролог – специалист, занимающийся

репродуктивным здоровьем мужчин.

+ Уролог – врач, лечащий заболевания мочеполовой сферы.

+ Сексолог – специалист по вопросам сексуальных отношений и психосексуальному развитию человека.

+ Психолог – специалист по внутренним проблемам личности и межличностных отношений.

Как защитить себя от ЗППП?

✓ Ни в коем случае не пользуйся чужими предметами индивидуальной гигиены.

✓ Придерживайся правил интимной гигиены и требуй того же от сексуального партнера.

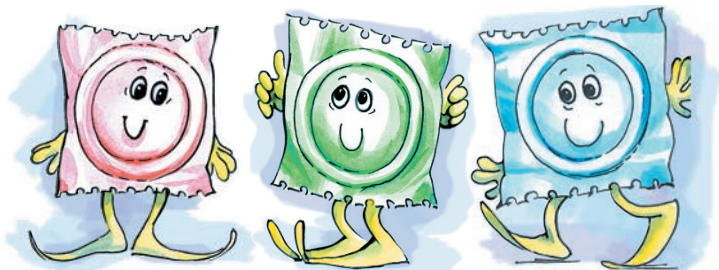
✓ Избегай половых контактов с девушками, которые имеют высокий риск инфицирования ЗППП (имеющих множество партнеров, употребляющих алкоголь и наркотики).

✓ Перед половым контактом убедись, что у сексуального партнера отсутствуют внешние признаки заболевания.

✓ Обязательно пользуйся презервативами.



ПРЕЗЕРВАТИВЫ – зачем они нужны и как их использовать?



Для большинства юношей, имеющих, как правило, нерегулярную половую жизнь, идеальным методом контрацепции является презерватив (кондом). Он надежно предохраняет не только от зачатия, но и от заражения ЗППП, в том числе и ВИЧ.

Важно соблюдать правила пользования презервативами:

✓ Покупать презервативы рекомендуется только в аптеках.

✓ Презерватив должен иметь сертификат качества. Сегодня в Украине имеют разрешение для реализации такие марки презервативов: «Life Styles», «Sultan», «Durex Jeans», «Innotex», «Contempo», «Sico», «Preventor»,

«Казацкие»,
«Гусарские».

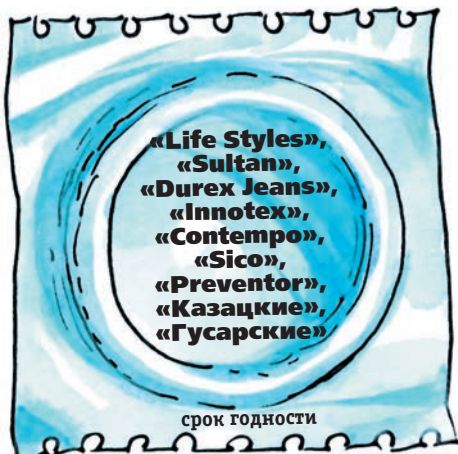
✓ Обязательно посмотри срок годности презерватива на его упаковке.

✓ Вынимая презерватив из упаковки, следует быть внимательным, чтобы не повредить его (при этом не следует использовать ногти, зубы, ножницы).

✓ Надевать презерватив следует непосредственно перед половым контактом на член в состоянии эрекции, при этом важно оставить пространство между его дном и головкой полового члена как «резервуар» для спермы.

✓ Вытягивая член из влагалища сразу после полового акта, необходимо придерживать кольцо презерватива, чтобы сперма не вылилась.

✓ Не используйте смазки (кремы, вазелин, масло). Это повреждает латекс, и презерватив легко может порваться.



Для дополнительной смазки можно использовать специальный гель на водяной основе.

✓ Презерватив не растворяется в воде, потому что унитаз – не место для утилизации, выбрасывай презерватив в мусорное ведро, предварительно завязав и завернув его в бумагу.

ПРЕЗЕРВАТИВ – НЕ ПАНАЦЕЯ!

Используя его, ты уменьшишь, но не исключишь риск заражения. 100 % гарантии защиты от ЗППП, в том числе и ВИЧ, не существует. Поэтому сразу после полового акта:

✓ Помой тщательно наружные половые органы с мылом.

✓ Освободи мочевой пузырь – это уменьшит риск заражения через мочеиспускательный канал.



Уважай себя и береги свое репродуктивное здоровье

– ведь это не только отсутствие заболеваний во всем, что касается твоей репродуктивной системы, ее функций и процессов в ней, но также состояние твоего полного физического и социального благополучия. По возможности, укрепляй свой иммунитет. Кроме того, важным фактором для сохранения

здоровья являются занятия спортом и физическими упражнениями, полноценное питание, достаточное количество

витаминов, преодоление стрессов, интересная учеба или работа, семейное счастье, а также, отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, включая пиво, а также наркотиков).





ПОМНИ, что ты и твой партнер имеете РЕПРОДУКТИВНЫЕ ПРАВА.

Международные организации, занимающиеся защитой прав, рассматривают репродуктивные права как часть прав человека и определяют их как:

- ✓ **Право супружеских пар и отдельных личностей решать, сколько, как часто и когда заводить детей.**
- ✓ **Право получать информацию о том, что делать, чтобы стать здоровыми родителями.**
- ✓ **Право на самые высокие стандарты в профилактике заболеваний и их лечении.**
- ✓ **Право выбора, при котором недопустима дискриминация по половому признаку и сексуальной ориентации, принуждение и насилие.**

До совершеннолетия подростки не могут воспользоваться всеми этими правами в полной мере. Поэтому Международная организация планирования семьи (IPPF) определила те права, которыми может пользоваться молодежь,

А ИМЕННО:

! **Право быть самим собой.**

• Право на свободное принятие собственных решений, свободу самовыражения, обеспечение своей безопасности, принятие решения о вступлении в брак.

! **Право знать.** Право на информа-

• цию о сексуальных отношениях, контрацепции, ЗППП, в том числе и ВИЧ, а также на информацию о том, что собой представляет насилие на сексуальной почве.

! **Право защищать себя и быть защищенным другими.** Право

на защиту от нежелательной беременности, ЗППП, в том числе и ВИЧ, сексуального насилия и принуждения к сексуальным отношениям.

! **Право на доступ к услугам здравоохранения.** Право

на доступные и высококачественные медицинские услуги, которые гарантируют конфиденциальность и сохранение уважения личности.

! **Право быть вовлеченным в программы для молодежи.**

Право принимать участие в мероприятиях, связанных с репродуктивными правами молодежи, и участвовать в формировании политики в отношении полового воспитания.

Также информацию о репродуктивном
здоровье ты можешь найти на сайте:
www.sexualeducation.org.ua

2009

©Благотворительный Фонд
«Здоровье женщины и планирование семьи»

Издание опубликовано при финансовой
поддержке Международной Федерации
Планирования Семьи (IPPF) в рамках
проекта «Улучшение доступа к информации
и знаниям о репродуктивном здоровье».