



© Благотворительный Фонд
"Здоровья женщины и планирования семьи", 2007

Самый надежный метод защиты от нежелательной беременности (контрацепция) и заболеваний, передающихся половым путем, — это **СОЗНАТЕЛЬНОЕ** решение отложить начало половой жизни в подростковом возрасте.

**Почему
это нужно
знать?**

С одной стороны, физиологические особенности организма девушек 14-20 лет способствуют легкому заражению инфекциями во время незащищенных контактов. С другой стороны, юноши в подростковом возрасте не всегда чувствуют достаточную ответственность за сохранение собственного здоровья и здоровья своих партнерш. Следствием беспечного поведения подростков могут стать заболевания, передающиеся половым путем или нежелательная беременность, которая может закончиться абортom.

Обращаем внимание взрослых ►

на то, что они не всегда могут знать о сексуальной жизни подростков: в Украине в возрасте от 14 лет девушки могут обращаться в медицинские учреждения для искусственного прерывания беременности, и при этом согласие родителей не обязательно. С начала 90-х годов в молодежной среде отмечается резкий рост числа заболеваний, передающихся половым путем.



По исследованиям UNAIDS, 70% украинских подростков от 15 до 18 лет, ведущих половую жизнь, не используют методы защиты от инфекций. В Украине около 13% случаев заражения ВИЧ приходится на подростков 13 – 19 лет.

Существуют различные взгляды на то, стоит ли информировать подростков о существующих инфекциях, передающихся половым путем, и методах защиты от этих заболеваний.

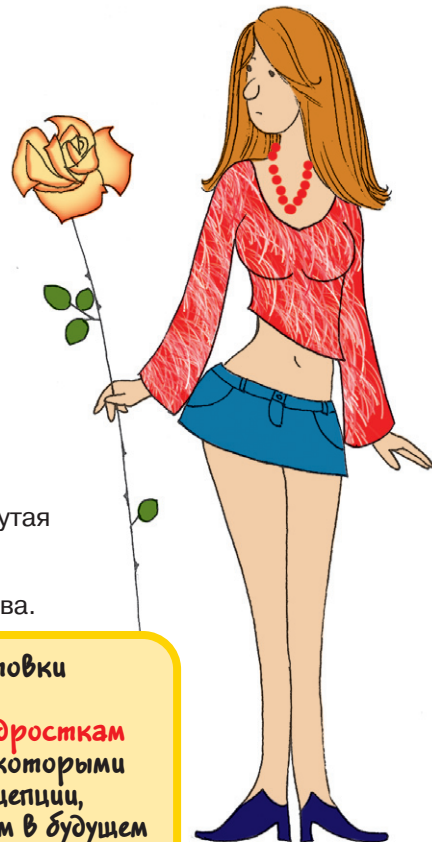
Опыт Международной федерации планирования семьи показывает, что грамотное информирование подростков приводит не к половой распущенности, а, наоборот, убеждает молодых девушек и юношей откладывать начало своей половой жизни минимум на один год.



Замалчивание
этих проблем
в семье и школе –
**НЕ-
ЭФФЕКТИВНО.**

В подростковом возрасте происходит активный обмен информацией о сексуальной жизни и репродуктивном здоровье. Не всякая информация, почерпнутая из Интернета или разговоров со сверстниками, правдива.

Поэтому для подготовки к взрослой жизни **РЕКОМЕНДУЕМ** подросткам ознакомиться с некоторыми способами контрацепции, которые помогут им в будущем наладить безопасную сексуальную жизнь без болезней, страхов и тревог.



Презерватив

Единственное средство, которое защищает и от нежелательной беременности, и от большинства инфекций, передаваемых во время сексуальных контактов.

На сегодняшний день это самое доступное и самое надежное средство контрацепции. Для его покупки не нужен рецепт врача.

Однако, **Внимание!** презерватив снижает риск передачи инфекций, **НО** не защищает полностью!

Презерватив не защищает от вируса папилломы человека (ВПЧ), который в основном является причиной появления кондилом (по типу бородавок) на коже и слизистых. Некоторые виды вируса папилломы человека (ВПЧ 16, 18, 31, 33, 35...) при инфицировании и отсутствии эффективного лечения и наблюдения могут привести к развитию предраковых заболеваний и рака шейки матки у женщин. После начала половой жизни ежегодно обращайтесь к врачу акушеру-гинекологу для профилактического осмотра.

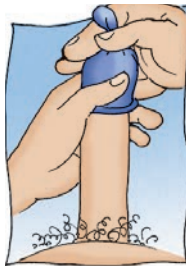


Для использования презерватива нужно знать несколько правил:

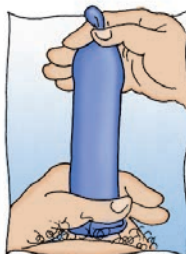
1. Никогда не используйте презерватив дважды. Он должен находиться в неповрежденной упаковке.

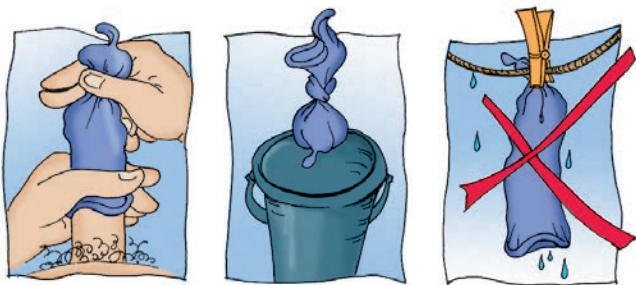


2. Надевать презерватив нужно только в состоянии эрекции до начала полового акта. Если вы надеваете презерватив только в конце акта, это не защитит вашу партнершу от нежелательной беременности (поскольку сперматозоиды могут содержаться в ваших выделениях до эякуляции), и тем более не убережет вас обоих от инфекций.



3. Кончик скатанного презерватива нужно захватить пальцами (чтобы там не было воздуха),

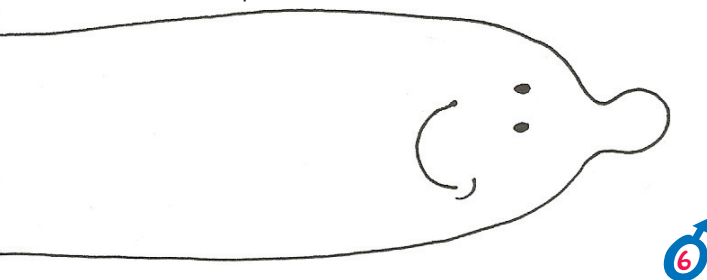




а оставшуюся часть раскатать от головки к основанию члена. Таким образом, у вас должен оставаться на конце головки своеобразный "резервуар" для спермы. Если его нет, презерватив может порваться.

4. Не используйте смазки – они разрушают структуру латекса, и он не может гарантировать защиту.

5. Снимать презерватив нужно осторожно, чтобы сперма не пролилась на половые органы партнерши. Не оставляйте презерватив во влагалище!



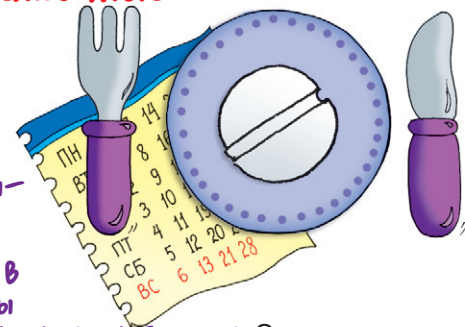
Противозачаточные таблетки

Противозачаточные таблетки содержат гормоны – такие же или подобные тем, что вырабатываются в организме женщины на протяжении менструального цикла. Они подавляют созревание и овуляцию (выход яйцеклетки из яичника). Противозачаточные таблетки являются надежным способом предохранения от беременности, уменьшают неприятные предменструальные ощущения, делают менструальный цикл регулярным.

Но эти таблетки не защищают от инфекций, передающихся половым путем.

Важно также помнить: противозачаточные таблетки требуют строго придерживаться схемы их приема. Если вы нарушили эту схему хотя бы раз, вы не можете рассчитывать на 100% положительный эффект.

Подросткам, которые хотят больше узнать о противозачаточных таблетках, рекомендуем обратиться к врачу, который определит, какие именно таблетки подходят вашему организму. Хотя в украинских аптеках противозачаточные средства продаются без рецепта, выбирать их самостоятельно не рекомендуется.



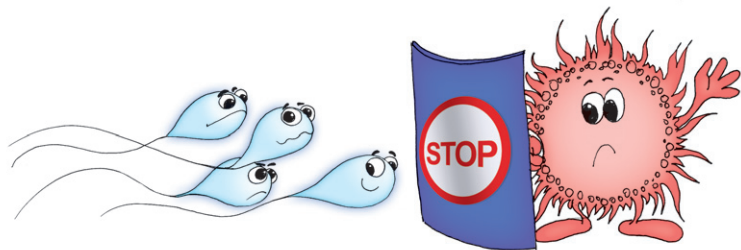
"Календарный метод"

Некоторые пары стараются воздерживаться от половых отношений в дни овуляции (в так называемые "опасные дни"). Теоретически эти дни можно высчитать, но на практике все очень индивидуально. У одной и той же девушки овуляция может проходить в разные дни менструального цикла.

Поэтому этот метод не дает полной защиты от беременности, особенно у девушек подросткового возраста, когда менструальный цикл является нерегулярным.



"Календарный метод"
НЕ ЗАЩИЩАЕТ от инфекций,
передающихся половым путем.



Прерванный половой акт

Еще не так давно это был самый популярный способ контрацепции среди подростков, поскольку не требовал никаких затрат (по финансам и времени) для выбора метода защиты от беременности.

К сожалению, эффективность этого метода – не более 70%. При прерванном половом акте партнер вынимает член из влагалища партнерши до наступления семяизвержения. Это может приводить к неврозам у мужчин, а также к незапланированной беременности в случае, если часть спермы все-таки попала на половые органы.

КРОМЕ ТОГО,
прерванный половой акт не защищает от
инфекций, передаваемых половым путем.



Другие виды контрацепции

Есть некоторые виды контрацепции, о которых можно получить общие знания, но которые врачи не рекомендуют применять в подростковом возрасте:



● **Противозачаточные инъекции** – содержат синтетический гормон, который вводится как укол один раз в месяц или раз в три месяца. **Препятствует зачатию, но не защищает от инфекций.**

● **Внутриматочные средства (спирали)** – небольшое приспособление из пластика, вводимое в полость матки врачом. Препятствует оплодотворению или прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки. **Не рекомендовано подросткам и нерожавшим женщинам. Не защищает от инфекций.**

● **Диафрагмы или колпачки со спермицидами ("женские презервативы")** – содержат вещества, разрушающие сперматозоиды. Не удобны в использовании. **Снижают риски заболеваний, но не предохраняют от всех инфекций.**

● **Добровольная стерилизация женщин или мужчин (хирургическая операция)** – у женщин блокируются фаллопиевы трубы, что делает невозможным соединение яйцеклетки и сперматозоида, а у мужчин блокируются семявыводящие каналы. Метод не влияет на возможность и желание жить сексуальной жизнью, **но возвращение репродуктивной функции практически невозможно. Не рекомендуется подросткам. Не защищает от инфекций.**



"Пожарная" или немедленная контрацепция

"Пожарная" контрацепция является исключительным методом защиты от беременности и применяется в экстренных случаях незапланированного, незащищенного полового акта, который может привести к нежелательной беременности.

Девушка должна принять специальные таблетки в течение 72 часов после акта (чем раньше – тем лучше), и беременность, скорее всего, не наступит. Поскольку прием этих таблеток является серьезным испытанием для организма, необходимо делать этот только под контролем врача.

Более того, экстренное обращение к врачу в таких случаях поможет снизить риск заболеваний, передающихся половым путем, – вам назначат терапию, препятствующую развитию инфекций.

Не оставайтесь со своей бедой наедине – идите на консультацию к врачу как можно скорее.

И помните: "пожарная" контрацепция НЕ МОЖЕТ применяться РЕГУЛЯРНО!



Памятка для подростков ►

Самый надежный способ
уберечь себя от нежелательной
беременности и инфекций –
это воздержание от
сексуального контакта.



Если это невозможно, самым лучшим решением является **ПРЕЗЕРВАТИВ**: он защитит и от беременности, и от большинства заболеваний.

Если же вы уверены в своем постоянном партнере, прошли необходимые анализы и решили обходиться без презерватива, помните, что забеременеть можно даже **ЕСЛИ**:

- девственная плева не разорвана
- это был всего лишь первый сексуальный контакт
- у девушки не было даже первой менструации
- половой акт произошел во время менструации
- после полового акта девушка спринцевалась и принимала ванну
- половой акт был прерванным (или даже член не входил во влагалище, а находился в районе половых губ)
- девушка принимает противозачаточные таблетки (если она принимает их с нарушениями схемы)

**Будьте осторожны и думайте
о своем здоровье!**