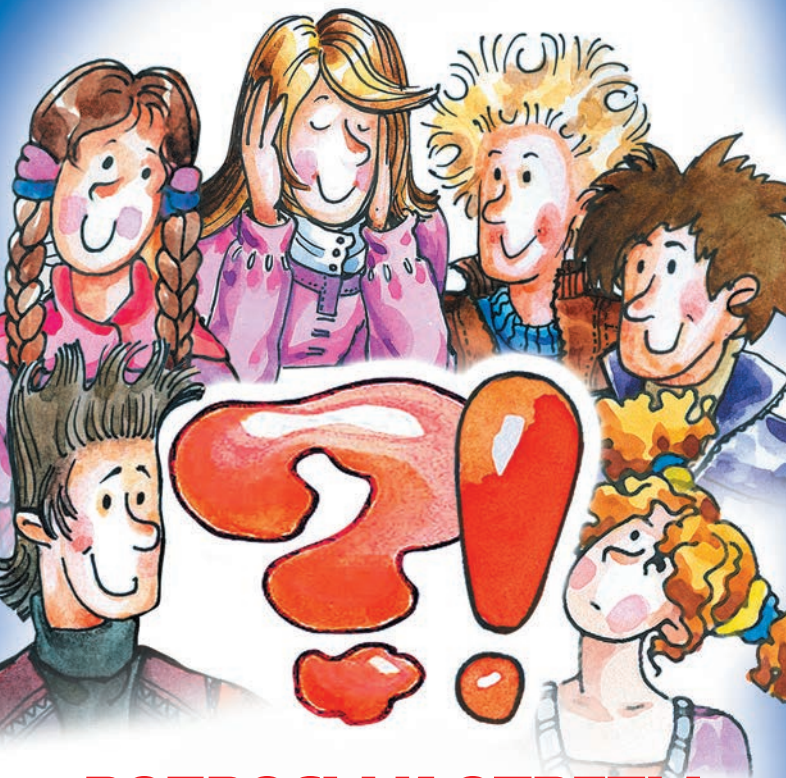




**ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ
О РЕПРОДУКТИВНОМ
ЗДОРОВЬЕ**

В наше время подростки получают много информации об отношениях между девушкой и парнем, включая их интимную сторону, **НО часто**

эта информация бывает мало понятной и не всегда является достоверной.

Недостаток необходимых знаний о безопасном поведении в сексуальных отношениях приводит к тому, что подростки продолжают сталкиваться с негативными последствиями – заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), в том числе и ВИЧ, незапланированной беременностью, абортами с последующими психологическими травмами. Поэтому важно своевременно информировать подростков, предоставлять им адекватную информацию по вопросам репродуктивного здоровья.

Данная брошюра создана специалистами Благотворительного Фонда «Здоровье женщины и планирование семьи». В ней мы постарались ответить на вопросы, которые могут возникать у тебя или твоих сверстников касательно репродуктивного здоровья и межличностных отношений. Надеемся, эта информация развеет некоторые заблуждения и мифы и поможет тебе разобраться и принять правильное решение в сложных ситуациях, связанных с половыми отношениями и сохранением твоего репродуктивного здоровья.



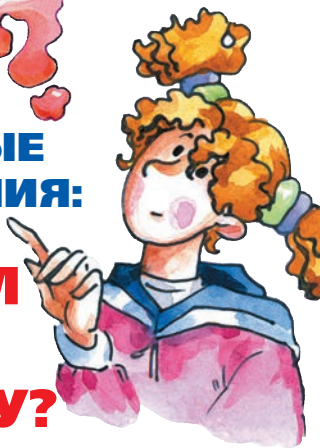
**ниже ты
можешь найти
ответы на часто
задаваемые
вопросы,
которые мы
слышали
от твоих
сверстников**





**ПОЛОВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ:**

**ЗАЧЕМ
И
ПОЧЕМУ?**



**Дает ли ранняя половая жизнь
популярность среди друзей и
сверстников?**



На самом деле популярность среди сверстников приобретается благодаря достижениям в учебе, спорте, любимых занятиях, а также умению общаться – быть интересным собеседником. При этом наличие или отсутствие половых отношений как правило, не прибавляет популярности, если парень/девушка ничем другим не могут привлечь к себе интерес и внимание. Наоборот, решение воздерживаться от половых отношений, может сыграть в твою пользу в глазах сверстников, если оно принято тобой сознательно и основано на твоих личных убеждениях и ценностях.





Правда ли, что девушки хотят секса также как и парни, но для поддержания репутации вынуждены говорить «нет»?



Очень часто девушки раньше, чем парни, принимают решения о том, когда именно и с кем они планируют начать половые отношения. Если девушка отказывается от таких отношений, то это результат ее сознательного решения.



Правда ли, что только тот парень, который имеет половые отношения, может считаться настоящим мужчиной?



На самом деле, в обществе настоящими мужчинами считают тех, кто ставит перед собой цели и достигает их, умеет нести ответственность за свои слова и поступки. Решение начать половую жизнь должно быть осознанным и принятым на основе точной и достоверной информации, с готовностью нести ответственность за свое здоровье и здоровье своего партнера.



Если девушка не хочет начинать половые отношения, значит, она не доверяет своему партнеру (не любит его)?



На самом деле, девушка просто может иметь другое представление о том, когда она хочет начать половую жизнь – возможно, после свадьбы,

или после достижения 18 лет, или хочет отложить ее еще по каким либо другим причинам. Также, возможно, она хочет быть более уверенной в своем парне, ведь любовь можно выражать другими способами, не начиная при этом половую жизнь.



МЕДИЦИНСКИЕ ВОПРОСЫ: О МЕТОДАХ ПРЕДОХРАНЕНИЯ



На самом ли деле прерванный половой акт предохраняет от беременности?



К сожалению, эффективность этого метода – не более 70 %, так как беременность может наступить, если часть спермы все-таки попала на половые органы. Более того, использование этого метода является достаточно сложным и может приводить к неврозам (психическим расстройствам) у мужчин.

Кроме того, прерванный половой акт не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.



Правда ли, что при приеме противозачаточных таблеток обязательно поправишься (прибавишь в весе)?



Многие девушки боятся поправиться из-за таблеток. Этот страх необоснован. Современные контрацептивные препараты этим эффектом не обладают.



Способствуют ли противозачаточные препараты угревой сыпи?



Наоборот, некоторые противозачаточные таблетки способствуют тому, что угревая сыпь проходит, или, по крайней мере, уменьшается.



Защищают ли противозачаточные таблетки от ЗППП и ВИЧ?



Нет. Защита от нежелательной беременности не имеет ничего общего с защитой от ЗППП, в том числе и ВИЧ. Чтобы быть абсолютно уверенными, нужно дополнительно использовать презервативы.



Может ли прием противозачаточных таблеток привести к бесплодию?



Сегодня доказано, что противозачаточные таблетки не оказывают влияния на последующую детородную функцию. Часто, сразу после прекращения приёма этих препаратов может наступить беременность.

ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ: ПОСЛЕДСТВИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Можно ли не предохраняться, если занимаешься сексом только с теми, кого хорошо знаешь?



Казалось бы, если ты давно знаком с человеком, то с его стороны твоему здоровью ничто не угрожает. Но то, что

этот парень или девушка прилично одеты и от них приятно пахнет, еще не значит, что они здоровы. Помни – по внешнему виду нельзя составить мнение о здоровье человека. Может быть, тебе покажется это неромантичным и скучным, но если только у твоего партнера нет вчерашней справки от врача с отрицательными результатами анализов на заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), то не искушай судьбу, обязательно воспользуйся презервативом. Люди, которые легкомысленно относятся к этому вопросу – не заботятся о своей защите, вступая с половой контакт, но это не всегда значит, что он/она вам доверяет. Возможно, они просто не думают о последствиях.



Правда ли, что более взрослые парни/девушки знают все лучше о методах предохранения? Можно ли довериться им и не пользоваться презервативами, если, по их мнению, это не нужно?



Это не так, ведь очень многие взрослые люди не владеют информацией о том, каких мер предосторожности нужно придерживаться, чтобы избежать негативных последствий половых отношений – незапланированной беременности, ЗППП и др.



Правда ли, что покупать презервативы и предлагать ими пользоваться должен только парень?



На самом деле, как парень, так и девушка несут ответственность, как за свое, так и за здоровье своего партнера. Поэтому они оба в равной степени могут быть инициаторами использования средств контрацепции, в том числе и презервативов.



Если девушка забеременела, то в этом только ее вина?



Ответственность за предупреждение нежеланной беременности в равной степени должны нести оба партнера. Но реальные риски для девушки значительно выше, чем для парня. Поэтому важно заранее обсудить какими методами контрацепции вы будете пользоваться, чтобы потом не столкнуться с незапланированной беременностью и ее возможными последствиями: ранним рождением ребенка или прерыванием беременности – абортom. И то, и другое является сложным испытанием для организма девушки-подростка, так как может иметь серьезные последствия для ее физического и психического здоровья.

Ниже ты можешь найти некоторые определения и термины, связанные с репродуктивным здоровьем и половыми отношениями, что поможет тебе лучше разбираться в этих вопросах.

Аборт – самопроизвольное или искусственное прерывание беременности. В Украине разрешено искусственное прерывание беременности по желанию женщины до 12 недель беременности. Аборт может быть сделан одним из 3 способов:



- с помощью медикаментов в ранние сроки беременности (современный метод);
- с помощью мануальной вакуум-аспирации в ранние сроки (современный метод);
- с помощью хирургической операции.

Андрогены – мужские половые гормоны.

Антитела – белки крови, которые образуются, если в организм попадают бактерии, вирусы. Действуют следующим образом: антитела (белки крови) прикрепляются к чужеродному телу (бактерии, вирусу) и передают его для разрушения другим клеткам иммунной системы.

Антиретровирусные (АРВ)

препараты – группа лекарственных препаратов, используемых в лечении больных СПИДом.



Бактерии – микроорганизмы, некоторые виды которых являются возбудителями заболеваний.

Безопасное поведение – это поведение, которое отражает ответственное отношение человека к своей жизни, поступкам, действиям. Это и безопасные половые отношения (наличие только одного постоянного партнера, постоянное использование методов контрацепции, защита от ЗППП, в том числе ВИЧ), а еще лучше, временное, до полного полового созревания (18-20 лет), воздержание от половой жизни; понимание вреда от употребления наркотиков, алкоголя, табака и, соответственно, отказ от их употребления, и многое другое.

Безопасный секс – тип половых отношений, направленный на снижение риска передачи ЗППП, в том числе ВИЧ, от одного человека к другому. Пять элементов безопасного секса включают в себя: регулярное использование презерватива, ограничение количества партнеров, проявление взаимной верности, вступление в безопасные половые контакты, в том числе и более зрелый возраст для первого контакта, воздержание от секса.

Беременность – состояние женщины, когда внутриутробно развивается один или несколько плодов. Забеременеть можно и при первом половом контакте, если не использовать методы предохранения от беременности.

Бесплодие – невозможность зачать ребенка. Бесплодие часто является следствием перенесения ЗППП или несвоевременного их лечения.

Вакцина – вещество, которое вводится в организм человека и заставляет иммунную систему вырабатывать клетки памяти, способные оказывать сопротивление возбудителю заболевания, как только он появится.



Вакцинация – это плановое введение вакцины населению (детям). Вакцинация обеспечивает длительную защиту от многих болезней, которые были когда-то распространенными (полиомиелит, дифтерия, коклюш, столбняк, корь и свинка).

Верность – полное доверие. В контексте репродуктивного здоровья используется для характеристики таких отношений, когда два человека сохраняют половую верность друг другу.

Вирус – маленький инфекционный агент, способный проникать в клетки тела человека и размножаться там, повреждая клетки. Различные типы вирусов могут вызывать разные заболевания.

ВИЧ-инфекция – заражение вирусом иммунодефицита человека. Самым распространенным путем передачи ВИЧ-инфекции является половой путь при незащищенном проникающем сексе.

Вирус может также передаваться при переливании крови, пользовании нестерильными шприцами для инъекций или режущими инструментами, а также от беременной женщины к ее плоду или от кормящей матери к ребенку. На начальных этапах не наблюдается симптомов заражения. ВИЧ разрушает иммунную систему. По мере снижения иммунитета организм становится беззащитным перед многими болезнями, и человек страдает от различных инфекций, с которыми здоровая иммунная система обычно легко справляется. От потери иммунитета и происходит смерть.

ВИЧ-позитивный человек –

человек, у которого проведенный анализ (тест на ВИЧ) дал положительный результат, подтвердив наличие ВИЧ-инфекции. Такого человека также называют ВИЧ-серопозитивным, ВИЧ-инфицированным, человеком, живущим с ВИЧ.

Вирус папилломы человека (ВПЧ) –

вирус, передающийся при половом контакте или кожном контакте в области половых органов.

Некоторые виды ВПЧ являются основной причиной развития рака шейки матки, другие виды могут вызывать образование остроконечных кондилом. В настоящее время рекомендовано применение вакцин против ВПЧ у девушек в возрасте 10-16 лет до начала сексуальных отношений.

Внематочная беременность –

развитие беременности и плода вне матки, часто в фаллопиевых (маточных) трубах. Зачастую приводит к чрезвычайным ситуациям, когда растущий плод прорывает маточную трубу и вызывает внутреннее обильное кровотечение, требующее операции.

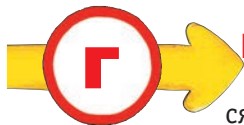
Внутриматочная спираль (ВМС) –

средство, после введения которого в полость матки достигается противозачаточный эффект. Такой метод контрацепции подходит более старшим женщинам, желательно после родов. Для подростков он не рекомендован.

Возбудитель – микроорганизм, вызывающий заболевание.

Воздержание – полное отсутствие половых контактов.

Выделения – слизь или иная жидкость, которая выделяется из уретры мужчины или влагалища женщины. В норме выделения прозрачные или бело-молочные в незначительном количестве. Любые изменения в выделениях, в особенности, если они сопровождаются неприятным запахом, зудом, воспалениями или повышенной температурой, могут быть вызваны ЗППП.



Герпес генитальный – вирусная инфекция, передающаяся половым путем.

Гетеросексуальная ориентация – половое влечение к людям противоположного пола.

Гомосексуальная ориентация – половое влечение к людям своего пола.

Гонорея – одно из ЗППП. Очень важно начать лечение после появления первых признаков (гнойные выделения, зуд и др.). Неадекватное лечение или самолечение приводит к бесплодию.

Гормоны – вещества, которые вырабатываются в определенных органах – железах (например, щитовидная железа, гипофиз, поджелудочная железа, яичники и яички). Циркулируют в крови и других жидкостях и помогают организму поддерживать нормальное состояние внутренних органов.



Дискриминация –

проявление часто несправедливого отношения из-за разности пола, сексуальной ориентации, этнической или национальной принадлежности, религии или иного статуса, имеющегося или же предполагаемого.

Естественные методы планирования семьи –

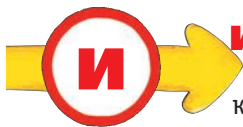
методы предохранения от нежелательной беременности, которые основаны на наблюдении за физиологическими признаками, при которых возможно или маловероятно оплодотворение на протяжении фаз менструального цикла.

Заразность – относительная

легкость, с которой передается заболевание. К примеру: степень заразности ВИЧ варьируется на протяжении всей болезни. Как правило, наиболее высокая степень заразности наблюдается непосредственно после заражения человека (до выработки антител), несколько снижается в инкубационный период, и вновь возрастает, когда заболевание приобретает симптоматичный характер.

Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП) –

инфекционное заболевание, которое обычно передается при сексуальных контактах (например, гонорея), или заболевание, в распространении которого значительную роль играют половые контакты (например, гепатит В).



Изнасилование – насильственное принуждение человека к вступлению в половые отношения, то есть без его согласия.

Иммунная система – система защиты организма от заболеваний, которая обеспечивается специальными клетками крови (лимфоцитами).

Иммунодефицит – неспособность иммунной системы надлежащим образом обеспечивать защиту организма, в результате чего повышается восприимчивость к оппортунистическим (сопутствующим) инфекциям и различным видам раковых заболеваний.

Инкубационный период – это промежуток времени между заражением и проявлением признаков или симптомов заболевания. К примеру, инкубационный период для ВИЧ может составлять несколько лет.

Инцест – половые контакты между кровными родственниками.

Инъекционные контрацептивы – гормональные препараты, которые вводят в организм женщины путем инъекций (уколов).

Коитус – половой акт.

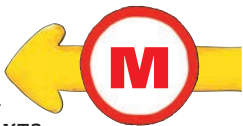
Консультирование – конфиденциальный диалог между клиентом и оказывающим ему помощь лицом, нацеленный на помощь в преодолении стресса и на принятие соответствующих решений.

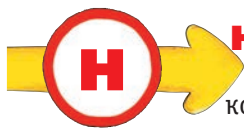
Контрацепция – предохранение от нежелательной беременности. Конфиденциальность – защита личной информации (например, результатов анализов), гарантирующая права и благополучие человека.

Криминальный аборт – прерывание беременности вне медицинского учреждения и/или не специалистом (врачом).

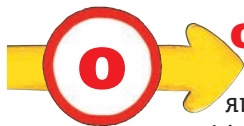
Мастурбация – процесс возбуждения мужских или женских гениталий до степени оргазма отличными от обычного полового акта способами, например рукой.

Менструальный цикл – регулярно повторяющаяся серия изменений, происходящих в женском организме и проявляющихся, в частности, в форме созревания яйцеклетки и месячных кровянистых выделений из влагалища. Нормальная длительность цикла 21-35 дней (в среднем 24 дня).





Нежелательная беременность – беременность, которая возникла без намерений зачать ребенка.

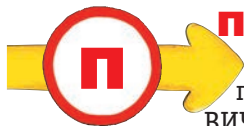


Овуляция – процесс созревания и выхода яйцеклетки из яичника. Обычно происходит на 14-15-й день менструального цикла.

Оплодотворение – слияние яйцеклетки со сперматозоидом.

Оральные контрацептивы – гормональные препараты в форме таблеток, правильное применение которых позволяет достигать противозачаточного эффекта.

Остроконечные кондиломы – новообразования, которые могут располагаться на половых органах; вызываются некоторыми разновидностями вируса папилломы человека.



Период серологического «окна» – временной период между инфицированием ВИЧ и появлением обнаруживаемых

антител в крови, который длится, как правило, от 3 до 6 месяцев. В течение данного времени при тестировании на ВИЧ человек будет сохранять отрицательный статус антител к ВИЧ.

Петтинг – получение оргазма путем ласк и возбуждения эрогенных зон тела.

Планирование семьи – это виды деятельности, которые помогают отдельным людям и супружеским парам достигнуть определенных результатов: предохраниться от нежелательной беременности, родить желаемых детей, регулировать перерывы между беременностями, контролировать выбор времени рождения ребенка в зависимости от возраста родителей и других факторов, определять количество детей в семье.

Поллюция – непроизвольное семяизвержение у мальчиков при эротических сновидениях или эротических фантазиях.

Посткоитальная или «пожарная» контрацепция – метод предохранения от нежелательной беременности, путем приема таблеток в течение 72 часов после незащищенного полового акта. Информацию о препарате можно получить у врача или фармацевта.

Постоянный партнер – муж, жена или другой постоянный половой партнер, с которым человек поддерживает половые отношения более 12 месяцев. Непостоянными партнерами называются те, кто не подходит под данное определение.

Презерватив – оболочка или барьер, изготовленный из латексной резины, полиуре-

тана или иного тонкого материала. Презерватив используется для того, чтобы препятствовать попаданию выделений половых органов одного человека к другому, а также в качестве противозачаточного средства и способа обеспечить безопасный секс, путем предотвращения обмена жидкостями между половыми партнерами.

Прерванный половой акт – метод контрацепции, суть которого состоит в том, что мужчина прерывает половой акт путем извлечения пениса из влагалища женщины до того, как у него произойдет эякуляция (семяизвержение). Метод не защищает от ЗППП.

Прогестерон – женский половой гормон, который вырабатывается во вторую половину менструального цикла. При развитии беременности способствует её сохранению.



Репродуктивная система человека

является биологическим центром человеческого тела и выполняет свои функции на протяжении определенного периода жизни человека. Репродуктивная система продуцирует клетки, которые при слиянии дают начало развитию новой жизни. Гены человека с закодированной в ДНК яйцеклеток и сперматозоидов информацией передают детям признаки родителей.

Репродуктивное здоровье –

состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний во всем, что касается репродуктивной системы, ее функций и процессов в ней.

Рисковое поведение – это поведение, в результате которого возникает высокая вероятность возникновения нарушений здоровья (в том числе и репродуктивного). Основная причина этого – безответственное отношение к себе (и/или своему партнеру), своим действиям, отсутствие информации или неправильное информирование о способах и методах профилактики нежелательной беременности, защиты от ЗППП, в том числе ВИЧ/СПИДа, негативных последствиях употребления алкоголя, употребления табака, наркотиков.

Сексуальное здоровье –

состояние, при котором человек имеет возможность испытывать половое влечение и реализовывать его, получая при этом удовлетворение.

Симптом – признак болезни.

Синдром – совокупность симптомов (признаков), указывающих на наличие той или иной болезни.

Сперматозоид – мужская половая клетка. Продуцируется яичком.



Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)

– инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который передается от больного половым путем или через кровь. По мере снижения и разрушения иммунитета, организм человека утрачивает способность защищать себя от вирусов, бактерий, грибов, паразитов и рака. Раннее выявление ВИЧ-инфекции и своевременно начатое лечение позволяет значительно замедлить темпы размножения вируса, и существенно снижает риск развития заболеваний, характерных при СПИДе.

Сифилис – одно из ЗППП. С момента попадания возбудителя (бледная трепонема) до появления первых признаков (ранка – шанкр в месте контакта) проходит 2 – 5 недель. Если не проведено правильное лечение – развивается вторичный сифилис (специфические высыпание на теле). Дальше развиваются тяжёлые поражения внутренних органов и нервной системы.



Тестостерон –

основной мужской половой гормон, продуцируемый яичком.

Тестирование на ВИЧ –

тестирование на ВИЧ проводится лабораторным способом для обнаружения наличия или

отсутствия антител к вирусу. Обязательно необходимо тестирование донорской крови, органов или тканей для трансплантации. Индивидуальное тестирование возможно только с согласия человека.

Факторы риска – условия или формы поведения, которые способствуют большей вероятности инфицирования ЗППП или ВИЧ.



К таким факторам можно отнести:

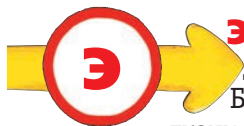
- а) наличие нескольких сексуальных партнеров;
- б) употребление алкоголя;
- в) употребление наркотиков, в том числе и путем инъекций;
- г) наличие заболеваний передающихся половым путем (ЗППП), в том числе и в процессе незавершенного лечения;
- д) случаи пирсинга, татуировок кожи, которые могли быть произведены в нестерильных условиях, нестерильными инструментами;
- е) половые контакты с партнером, который имеет вышеперечисленные факторы риска.

Фертильность – способность зачинать и вынашивать беременность.



Хламидиоз – одно из ЗППП.

Очень важно начать лечение после появления первых признаков (выделения, зуд и др.). Неадекватное лечение или самолечение приводит к бесплодию.



Эрекция – напряжение (возбуждение) мужского полового члена.

Благодаря притоку крови в губчатые ткани полового члена орган становится жестким и увеличивается в размерах.

Эстроген – женский половой гормон, который вырабатывается в яичниках в первой половине менструального цикла.

Эякуляция – выведение спермы из мочеиспускательного канала полового члена во время полового акта (то же, что и семяизвержение).



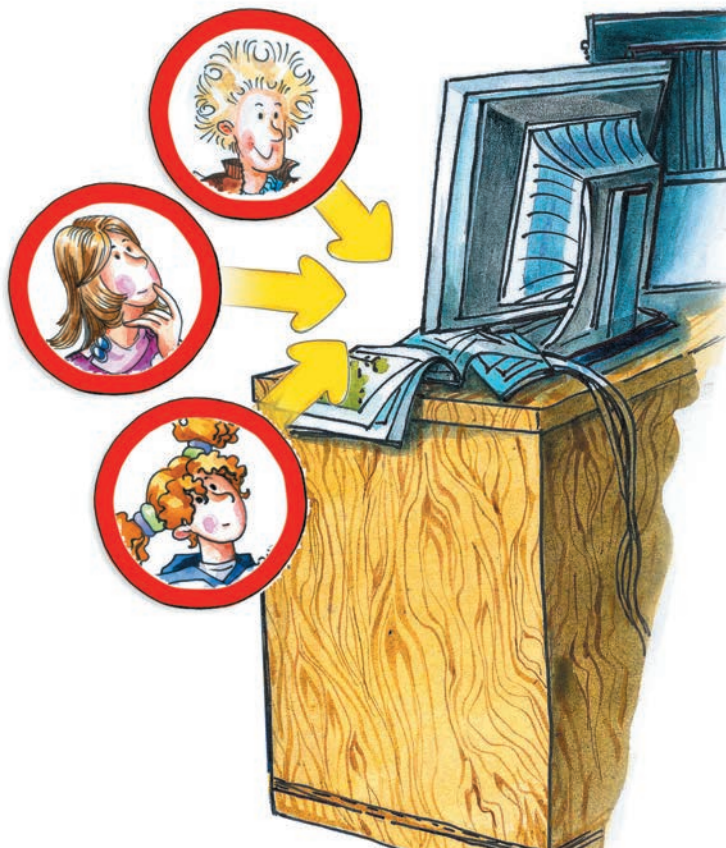
Яичник – парные женские половые железы, в которых созревают яйцеклетки.

Яичко – парные мужские половые железы, в которых созревают сперматозоиды.

Яйцеклетка – женская половая клетка, из которой после оплодотворения развивается эмбрион (зародыш).

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ
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».