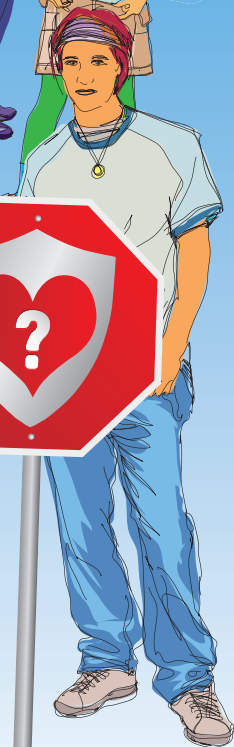


ПОГОВОРИМ О...



Чувство влюбленности вызывает желание быть как можно ближе друг к другу как эмоционально, так и физически. Поэтому влюбленные часто держатся за руки, обнимаются, целуются, ведь это приносит радость и удовольствие. Но переход к сексуальным отношениям – это очень серьезное решение, с которым не стоит торопиться, ведь существует много других способов проявить свою заботу и нежность.

Сексуальные отношения требуют взятия на себя большой ответственности. Важно также осознавать, что они могут иметь негативные последствия.



САМЫМ НАДЕЖНЫМ
СПОСОБОМ ЗАЩИТЫ
ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ
И ЗАРАЖЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ
(ЗППП), В ТОМ ЧИСЛЕ ВИЧ, ЯВЛЯЕТСЯ
ВОЗДЕРЖАНИЕ
ОТ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

ВНИМАНИЕ

ВНИМАНИЕ

ВНИМАНИЕ

Эта брошюра поможет вам найти ответы на вопросы, связанные с возрастными изменениями в вашем организме, лучше разобраться в своих чувствах, сохранить свое здоровье и уберечь себя от рисков.

**ЛЮБОВЬ
ЭТО НЕ СЕКС!**

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

ВЛЕЧЕНИЕ



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

Итак, вы можете наблюдать такие изменения:

- более активно работают потовые и сальные железы, кожа может стать более жирной, возможно появление угревой и гнойничковой сыпи;
- меняется голос;
- у девушек увеличиваются в размерах молочные железы, а у парней – половые органы (пенис и яички) изменяются и становятся больше;
- растут волосы под мышками, на лобке и наружных половых органах, у парней – еще и на лице и груди;
- изменяется фигура: у девушек полнеют предплечья, расширяются бедра, фигура становится мягче и округлее; у парней становятся шире плечи, сильнее и мускулистее руки и ноги;
- в организме девушек происходят и другие важные изменения – начинаются регулярные ежемесячные кровотечения из половых путей (менструации).

От вас не зависит когда и как тело начнет расти и меняться. Это произойдет тогда, когда организм будет готов к этому.



ВНИМАНИЕ



ВНИМАНИЕ



ВНИМАНИЕ

Более детальную информацию о строении репродуктивной системы мужчины и женщины вы можете найти на сайте «Взрослеем вместе!»

sexualeducation.org.ua

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



Человек рождается с определенными физиологическими сексуальными задатками, которые развиваются и формируются на протяжении всей жизни. В процессе полового созревания действие гормонов вызывает потребность реализовывать свою сексуальность – появляется **половое влечение**.

**ДАЖЕ ЕСЛИ
ПАРЕНЬ И ДЕВУШКА
ЧУВСТВУЮТ ВЗАИМНОЕ
ВЛЕЧЕНИЕ, ЭТО ЕЩЕ
НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОНИ
ГОТОВЫ К СЕКСУАЛЬНЫМ
ОТНОШЕНИЯМ.**

Первый сексуальный опыт является одним из самых значительных событий в жизни. Поэтому до того, как наступит этот важный момент, необходимо разобраться в своих чувствах и знаниях и спросить себя:

- Доверяю ли я своему/своей парню/девушке?
- Не чувствую ли я, что я или мой партнер слишком торопимся в этой ситуации?
- Можем ли мы свободно поговорить о том, как это будет происходить?
- Как я буду чувствовать себя после секса?
- Способны ли мы вступить в сексуальные отношения без спиртного и наркотиков?

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

**НЕ СЛИШКОМ ЛИ
МЫ ТОРОПИМСЯ?**

ДОВЕРИЕ

**ТОТ ЛИ ЭТО
ЧЕЛОВЕК?**

**ПОЛОВОЕ
ВЛЕЧЕНИЕ**

Кроме того, следует заранее ответить на вопросы о своем репродуктивном здоровье:

- Что я знаю о заболеваниях, передаваемых половым путем? Нужна ли мне дополнительная информация?
- Какие я знаю способы предохранения от нежелательной беременности?
- Кто из нас двоих приобретет / будет использовать средство предохранения?
- Что мы предпримем в случае, если все же наступит беременность?

Если вы не знаете что ответить хотя бы на один из этих вопросов, значит, безопаснее будет на время отложить начало половой жизни, то есть сделать выбор в пользу воздержания.



**Используйте
БЕЗОПАСНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ
«проникающему»
сексу – поцелуи,
объятия, массаж,
петтинг.**

В любом случае, вам полезно будет узнать о том, как защитить себя от возможных неожиданных или негативных последствий половых отношений, чтобы избежать этих ситуаций сейчас или в будущем, а также о разных средствах и методах контрацепции (предотвращения нежелательной беременности). Одни средства контрацепции можно приобрести в аптеке без рецепта, другие может назначить врач после консультации. Выбор метода будет зависеть от возраста, состояния здоровья и особенностей интимной жизни.

**Незащищенный
половой контакт
может привести
к нежелательной
беременности и/или
к заболеваниям,
передающимся
половым путем,
включая ВИЧ.**



Итак, давайте узнаем, какие методы контрацепции существуют и каковы их особенности.

К известным механическим методам относятся презервативы. Наиболее распространены мужские презервативы. В последнее время появились также женские презервативы. **Презерватив – один из самых надежных способов защиты от нежелательной беременности.** При его правильном использовании также существенно снижается риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП). Но следует помнить, что некачественные презервативы не защищают от вирусных заболеваний, таких как герпес половых органов, вирус папилломы человека, в том числе ВИЧ.

СУЩЕСТВЕННО
СНИЖАЕТСЯ РИСК
ЗАРАЖЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ
ПОЛОВЫМ ПУТЕМ
(ЗППП)



ПРЕЗЕРВАТИВ – ОДИН
ИЗ САМЫХ НАДЕЖНЫХ
СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ
ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ
БЕРЕМЕННОСТИ.

Народные названия презерватива в разных странах:

в Гонконге
«бронезилет»

в Португалии
«рубашка
Венеры»

в Южной
Корее
«зонтик»

в Италии
«перчатка»

в Японии
«торба»

в Панаме
«шапочка»

во Франции
«английский
капюшон»

10 ПРАВИЛ ВЫБОРА И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ (МУЖСКИХ) ПРЕЗЕРВАТИВОВ:

1. Покупать презервативы рекомендуется в аптеках или супермаркетах. Презерватив должен иметь сертификат качества. Сегодня в Украине имеют разрешение для реализации такие марки презервативов: "Sultan Conture", "Sultan gentlemen", "Flared Thin", "Euro Condom", "Life Durex-Styles", "Contempo", "Max", "Sico", "Preventor", "Innotex".

2. Обязательно обратите внимание на срок годности презерватива.
3. Храните презервативы в прохладном, защищенном от света и сырости месте, чтобы их качество не ухудшилось. Не следует долго носить презерватив в кармане, так как тепло тела может повлиять на его сохранность.
4. Вынимая презерватив из упаковки, следует быть внимательными, чтобы не повредить его (при этом не следует использовать ногти, зубы, ножницы).
5. Следует надевать презерватив непосредственно перед половым актом на полностью отвердевший пенис, при этом, важно оставить пространство между его дном и головкой пениса для спермы.
6. Раскатайте презерватив по всей длине пениса, к самому корню.
7. Вытягивая пенис из влагалища сразу после полового акта, необходимо придерживать кольцо презерватива, чтобы сперма не вылилась.



**ЕСЛИ ТЫ
ИСПОЛЬЗУЕШЬ
ПРЕЗЕРВАТИВ ВПЕРВЫЕ,
ПОТРЕНИРУЙСЯ НАДЕВАТЬ
ЕГО ДО ПОЛОВОГО
КОНТАКТА.**

ХИМИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Химические методы основаны на способности природных и синтетических веществ оказывать губительное действие на находящиеся во влагалище сперматозоиды и, тем самым, предупреждать наступление беременности. Такие вещества называют спермицидами и выпускаются они в виде кремов, мазей, свечей и других лекарственных форм. Эти препараты можно купить без рецепта врача в аптеках.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИХ
ДОСТАТОЧНО ВЫСОКА,
НО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ
В СОЧЕТАНИИ
С ПРЕЗЕРВАТИВАМИ**

**Спермициды
надежно
не предохраняют
от заболеваний,
передающихся
половым путем.**



ГОРМОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

К распространенным гормональным методам контрацепции относятся комбинированные оральные контрацептивы (КоК), гормональные пластыри и гормональные (влагалищные) кольца («Новоринг»). Сущность метода состоит в том, что он предотвращает созревание и высвобождение яйцеклеток (не происходит овуляции). Влияние гормональных противозачаточных препаратов на организм девочки-подростка и юной девушки еще недостаточно изучено, поэтому, большинство специалистов считают нежелательным их применение в возрасте до 16 лет.



**ГОРМОНАЛЬНЫЕ
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ
ПРЕПАРАТЫ
НЕ ПРЕДОХРАНЯЮТ
ОТ ЗППП.**



**ВНУТРИМАТОЧНЫЕ
СПИРАЛИ КАК МЕТОД
КОНТРАЦЕПЦИИ
НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ
МОЛОДЫМ НЕРОЖАВШИМ
ЖЕНЩИНАМ.**

**Такой метод
контрацепции как
ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ
не подходит для
подростков и молодых
людей, так как он недо-
статочно надёжен и не
предохраняет от ЗППП
и инфицирования ВИЧ.**

КАЛЕНДАРНЫЙ МЕТОД

В организме девушки каждый месяц созревает, как правило, одна яйцеклетка, способная к оплодотворению. Во время овуляции она отделяется от яичника и может сохранять жизнеспособность около 2-х дней (сперматозоиды – до 5-ти), то есть, именно в эти дни возможность зачатия наиболее высока. При среднем, 28-дневном цикле «опасными» для зачатия днями будут с 10-го по 17 день цикла. Дни с 1-го по 9 и с 18 по 28-й считаются «безопасными». Этот метод можно использовать лишь при регулярном менструальном цикле. Если продолжительность цикла другая, коррекция опасных дней делается с учетом того, что при любой длительности цикла овуляция происходит примерно за 2 недели до месячных (а не в середине цикла!). «Опасными» будут 4-5 дней в обе стороны от предполагаемой овуляции.

**ЭТОТ МЕТОД
НЕДОСТАТОЧНО НАДЕЖЕН
И НЕ ПРЕДОХРАНЯЕТ
ОТ ЗППП И
ИНФИЦИРОВАНИЯ ВИЧ.**



ЭКСТРЕННАЯ («ПОЖАРНАЯ») КОНТРАЦЕПЦИЯ

Суть метода экстренной контрацепции состоит в том, чтобы в течении 72 часов (3 дней) после полового акта принять специальные таблетки, которые содержат большую дозу гормонов.

Экстренная контрацепция наносит серьёзный гормональный «удар» по организму. Поэтому данный метод можно использовать в исключительных случаях. Экстренная контрацепция не защищает от ЗППП.



ЭКСТРЕННУЮ («ПОЖАРНУЮ») КОНТРАЦЕПЦИЮ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕСЛИ:

- произошел незащищенный половой акт;
- есть сомнения в эффективности использованного метода контрацепции (разрыв презерватива, «календарный» метод, прерванный половой акт, пропуск двух и более гормональных таблеток);
- был половой акт по принуждению или изнасилование.

И ЕЩЕ, ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

- Если у вас был секс без презерватива, существует вероятность как незапланированной беременности, так и заражения заболеваниями, передаваемыми половым путем. Некоторые симптомы ЗППП проявляются от двух до 14 дней, в то время как другие – не ранее чем через четыре недели, а некоторые (такие как хламидиоз) вообще не имеют симптомов. Обратитесь к врачу без промедления.

- Никто не имеет права принуждать вас к сексуальным отношениям. Если такое случилось, поговорите с кем-то, кому вы доверяете: членом семьи, другом или консультантом (например, в Клинике дружественной молодежи) чтобы получить поддержку или помощь. Кроме медицинской помощи (такой как экстренная контрацепция или лечение от ЗППП), вам может также понадобиться эмоциональная и правовая поддержка.



Теперь вы знаете об основных методах предохранения от незапланированной беременности и том, какие из них снижают риск заражения заболеваниями, передаваемыми половым путем. Выбрать ли воздержание или безопасные половые отношения – зависит от вас. Главное – оставаться здоровыми!

Если вы хотите узнать более подробно о контрацепции и о том, куда можно обратиться за консультацией к врачу, а также о многом другом – заходите

на сайт «ВЗРОСЛЕЕМ ВМЕСТЕ!»

www.sexualeducation.org.ua



**ТОЛЬКО
ВЫ САМИ МОЖЕТЕ
ПОЗАБОТИТЬСЯ
О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.**



Благотворительный Фонд
«ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ»



IPPF

International
Planned Parenthood
Federation

From choice, a world of possibilities

2011 © 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».