

**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 специалистом. Но если ты стесняешься, не отчаивайся. Есть ребята, такие же, как ты, которые могут тебе помочь.

Зайди на наш сайт [www.y-peer.kz](http://www.y-peer.kz) или [www.ypeerastana.kz](http://www.ypeerastana.kz), задавай вопросы и получишь простые достоверные ответы.

Также добавляйся в Facebook, Twitter и ВКонтакте:  
[Y-Peer Kazakhstan](#).



Брошюр р зр бот н К з хст нской сетью  
молодежного движения Y-PEER, при поддержке  
стр нового офис Фонд ООН в обл сти  
н родон селения в К з хст не.

Сост вители:  
Лысенков Юлия, Туякб ев К мил

