

МАҢЫЗДЫ
СҰРАҚТАРҒА
ЖАУАП



Денеңнің
құпиялары

Денеңнің құпиялары



Ұл бала жасөспірімге айналғанда

Ұлдарда өтпелі кезең 9 жаста да, 14 жаста да басталуы мүмкін, бірақ сыртқы келбетте көзге көрінер өзгерістер 13-14 жас аралығында пайда бола бастайды:

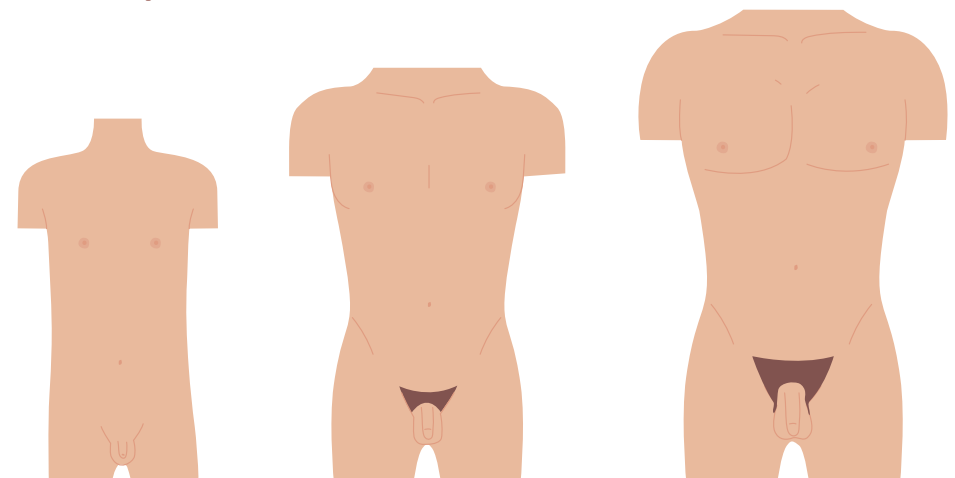
- Өсіп, күшің көбейеді.
- Иығың кеңейеді.
- Ермүше мен жұмалақ өседі.
- Даусың өзгереді.
- Бет пен денеңе түк өседі.
- Төс үрпісі мен төс ұлғайып, сезімтал болады.

- Бет, мойын, төс пен арқада безеу мен қара дақтар пайда болады.
- Шәуеттің өзінен өзі шығуы (поллюция) байқалады.

Бұл өзгерістер бірден пайда болмайды. Әр ұлда өтпелі кезең әртүрлі өтеді. Кейбір белгілер ерте, ал кейбір белгілер кеш байқалады. Мысалы, жігіттердің көбінің сақалы тек 20 жасында өсе бастайды. Өзгерістер сыртқы келбетте ғана болмайды, ойың, сезімдерің де өзгереді, қызбалық пайда болады.

i

Физикалық даму кезеңдері



Ер адамның жыныс мүшесінің құрылымы қандай?

Ермүше (еркектің жыныс мүшесі) бас, дене және тамырдан тұрады. Ермүшенің бас жағы сезімтал. Әдетте ермүше бос, төмен салбырап тұрады, нәпсі қозған кезде (және басқа да уақытта) эрекция пайда болады:

- ермүше қатаяды;
- ұзарады әрі жуандайды;
- жоғары көтеріледі.

Жаратылыс бойынша ермүшенің атқаратын екі маңызды рөлі бар – зәр шығару мен жыныстық қатынасқа түсу. Ермүшенің ішінде жұқа «түтікше» орналасқан – ол зәр шығару арнасы. Сол арқылы денеден зәр мен шәует шығады. Ермүше қозып тұрғанда зәр шығару қиынға соғады, өйткені қуық пен зәр шығаратын арнаның қосылатын жері жабылады. Эрекция жастық шақта ғана емес, жасы үлкен адам мен кішкентай балада да болады. Қозып тұрған ермүшенің пішіні әр түрлі болады. Түзу, бір жағына қисайған түрлері болады, бұл қалыпты жағдай.

Ермүше басы жұқа терімен жабылған, оны тартып ермүше негізіне дейін созуға болады, немесе созып ермүше басын жабуға болады. Шеткі тәннің астыңғы жағында жүгеншік бар. Кей жағдайда қатты созғанның салдарынан үзіліп қалуы

мүмкін. Әдетте бұл жыныстық қатынас, маструбация кезінде немесе шеткі тәнді қатты созып жібергенде болады.

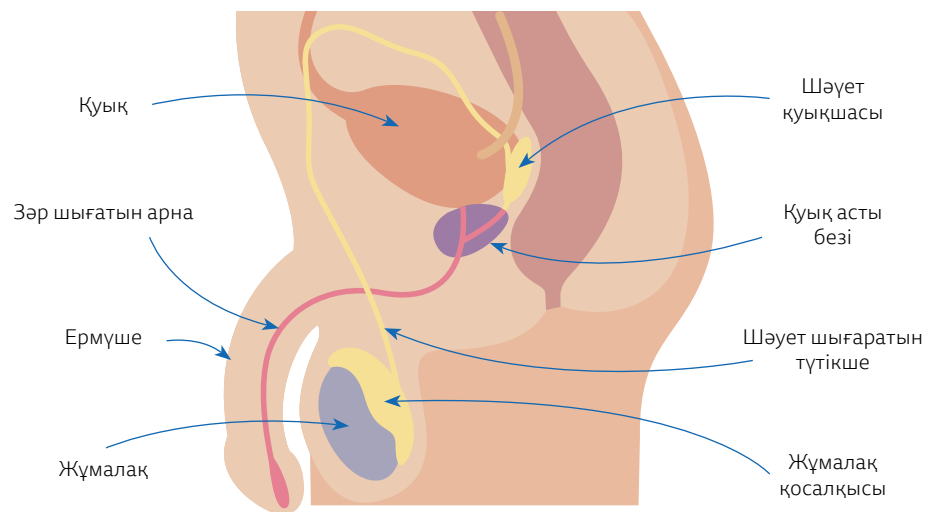
Шамалы мөлшерде қан ағып, кейін өздігінен тоқтайды. Қозу кезінде шеткі тән керіліп, ермүше басын түгел ашады. Шеткі тән тым жіңішке болып, эрекция кезінде ауыртуы мүмкін. Осындай жайтқа тап болсаң, уролог дәрігерге қарал. Дәрігер саған шеткі тәнді созуға арналған арнайы жаттығу немесе кішігірім ота тағайындайды.

Шеткі тәннің астында ақшыл сары крем тәріздес зат жиналады. Бұл — смегма немесе тері майы. Оның иісі жағымсыз, сондықтан шеткі тәнді керіп жыныс мүшесін күнделікті жуып тұру қажет.

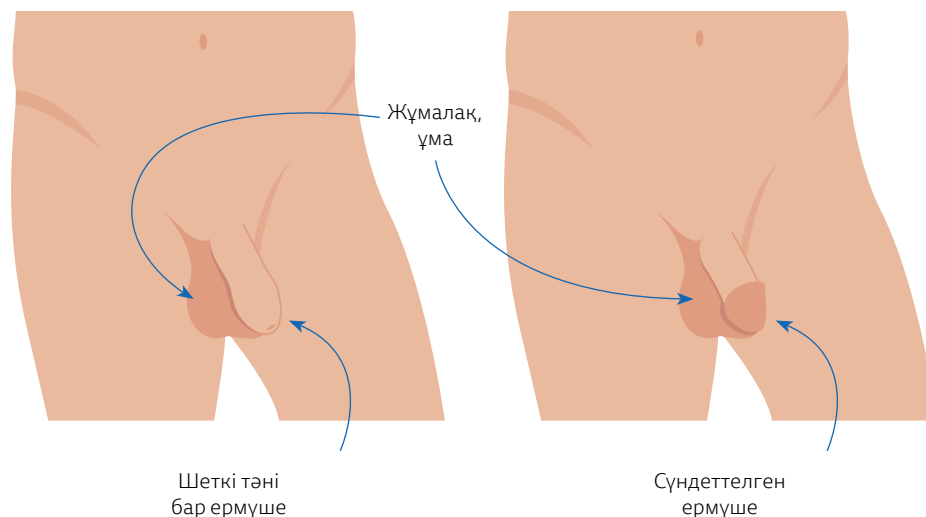
i

Шеткі тәнді алып тастау сүндетке отырғызу деп аталады. Бұны гигиеналық немесе діни тұрғыдан жасайды, мысалы мұсылман мен иудейлерде. Әдетте ұл баланы сүндетке кішкентай кезінде отырғызады. Сүндеттеу — жыныстық ләззат алуына және серігін ләззатқа бөлеуіне кедергі келтірмейді. Ер адамда екі жұмалақ болады, олар ермүшенің астында ұма деп аталатын тері қапта

Ішкі жыныс мүшелері



Сыртқы жыныс мүшелері



орналасады. Жұмалақтан шәует (еркектің жыныс ағзасы) бөлінеді. Шәует пен аналық жасуша (әйел жыныс ағзасы) қосылғанда жаңа өмір пайда болады. Шәует жетілуі үшін дене температурасынан төмен температура керек, сондықтан жұмалақтар ұмада, денеден «тыс» орналасқан. Әдетте ұма басқа теріге қарағанда қара түстес түк басқан болады. Егер бөлме мен дала жылы болса, жұмалақ бос, салбырап тұрады, ұманың терісі тегіс келеді.

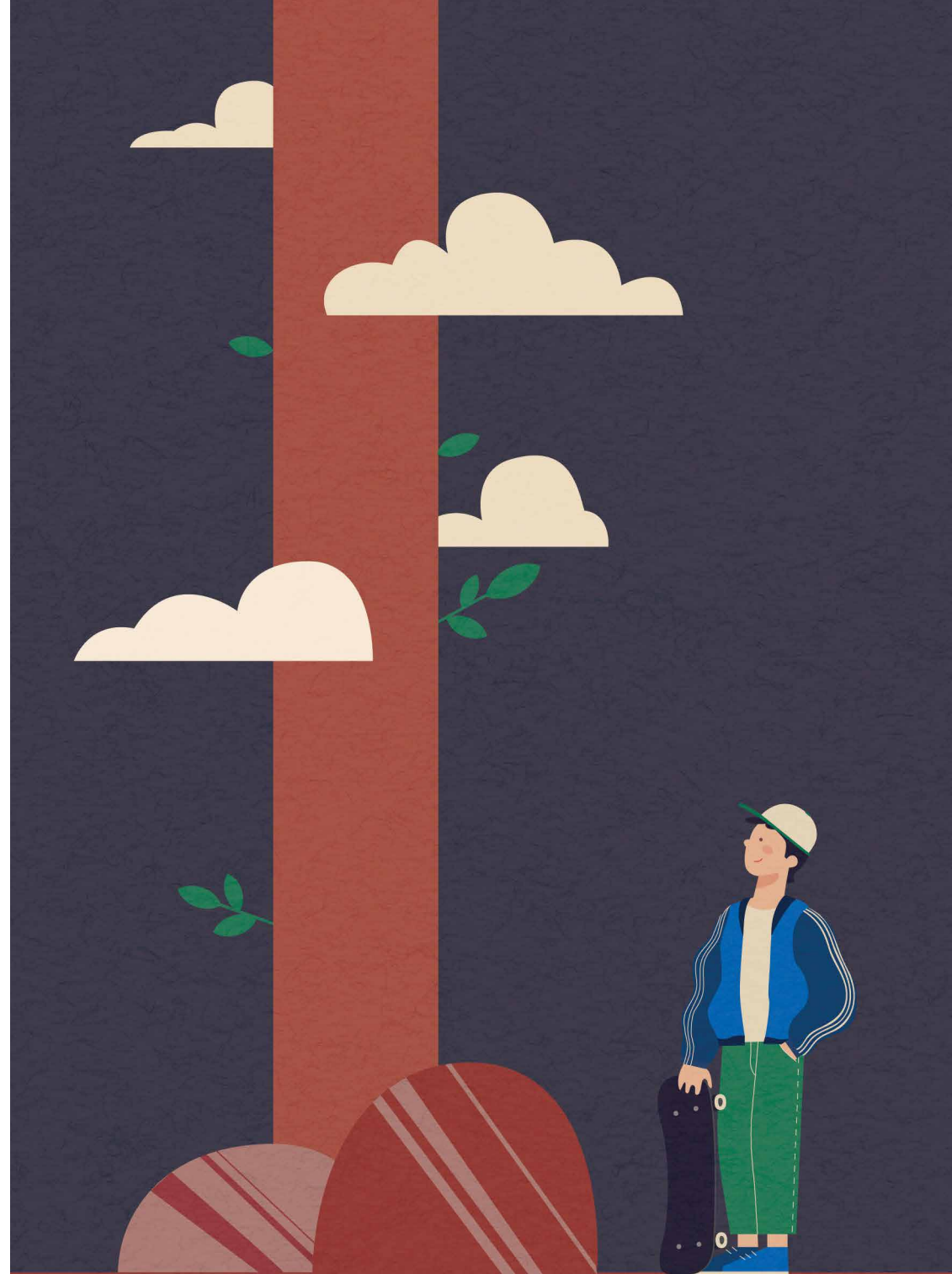
Ауыртпайтын шағын бөртпе ермүше мен ұмада жиі кездеседі. Оған алаңдамай-ақ қой. Бірақ әлсін-әлі жұмалақты тексеріп қойған жөн.

i

Жұмалақты қалай тексереді?

Ваннада немесе душта тексерген жөн, өйткені жылы жерде ұма бос тұрады. Жұмалақты бір-бірлеп ұста. Екі қолмен ұста. Жұмалақты үлкен саусағыңмен үстінен, ортаңғы үш саусағыңмен астынан ұстап, домалат. Жұмалақтың үстінде шығыңқы тұрған қатты сопақша жерді байқа. Бұл жұмалақ қосалқысы. Онда шәует жасушалары орналасқан.

Жұмалақтың орнында шәует шығаратын түтікше бар, ұма ішінде сол түтікшеге жұмалақ ілініп тұрады. Сол жер кедір-бұдыр болып, кешке қарай үлкейіп тұрса, сенде ұма қантамыры ұлғайғанын білдіреді. Сол ұлғаю жұмалақты зақымдауы мүмкін. Алақаныңа ұстап, әрбір жұмалақты өлшеп көр. Бір жұмалақтың салмағы екіншісінен аса ауыр болмауы керек. Жұмалақ төмен салбырап тұрғанда, түрегеп тұрып тексерген жөн. Айнадан жұмалақ салмағының өзгеруін көре аласың. Сені мазалайтындай бір өзгеріс көрсең, уролог немесе андролог дәрігерге бар, ол тексеріп, қажетінше ем жазып береді.



Не нәрсеге назар аудару керек?

- Жұмалақ сыздап ауырса;
- Ұстағанда түйін сезілсе;
- Бір жұмалақтың салмағы мен көлемі екіншісінен үлкенірек / ауырырақ болса;
- Зәр қан аралас болса;
- Жұмалақтың көлемі ұлғайып кетсе (тіпті ауырмаса да).

Ермүше көлемі қандай болу керек?

Ермүшенің көлемі мен пішіні әр түрлі болады бірақ бұл айырмашылықтардың маңызы шамалы.

Бос кезінде ермүше жиырылып тұрады. Еркек қобалжып тұрса немесе суыққа шықса, ермүше кішірейеді. Мынандай ереже бар: бос күйіндегі ермүше неғұрлым үлкен болса, қозғанда көлемі соғұрлым азырақ артады. Бос күйіндегі ермүше неғұрлым кіші болса, эрекция кезінде соғұрлым көбірек үлкейеді.

i

Жоғарыдан қарағанда, ермүше кішкентай болып көрінуі мүмкін. Басқа еркектердің мүшесін моншада немесе киім ауыстыратын бөлмеде тура емес, жанынан

көргендіктен үлкен көрінеді. Сондықтан ермүшеңді айнадан жаныңнан қара. Ермүшеңнің көлемі басқа еркектердікі сияқты болады. Ересек адамның ермүшесі бос түрінде орташа алғанда 6-9 см, қозып тұрғанда 13 см болады. Әйел қынабының ұзындығы 8-10 см. Ермүшенің ұзындығы еркектің жыныстық қабілетіне де, әке болу қабілетіне де әсер етпейді.

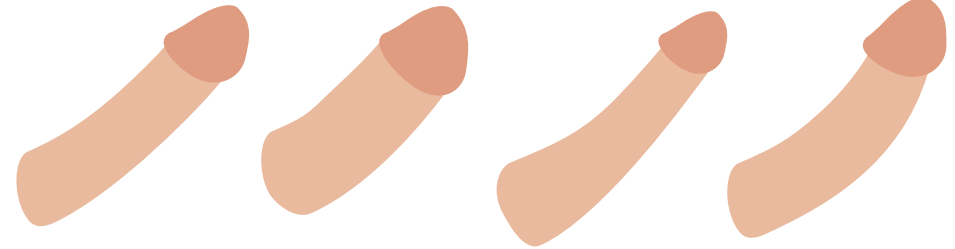
Эрекция қалай пайда болады?

- Бұл сүйек пе?
- Бұл бұлшық ет пе?
- Әлде ермүше шәуетке толы ма?

Үшеуі де дұрыс емес. Ермүше қанға толы! Онда бұлшық ет жоқ, сондықтан оны қозғалту мүмкін емес. Ермүше қозғанда арналарына қан толады. Сені қоздыратын біреуді ойласаң немесе бірдеңені көрсең, эрекция пайда болады. Бұл күтпеген жерде пайда болып, ыңғайсыз жағдай тудыруы мүмкін. Таңға қарай қандағы тестостерон мөлшері көтеріліп, өздігінен эрекция пайда болады.

Эрекция кенеттен жоғалып кетуі мүмкін. Бұл спиртті ішімдіктің салдарынан немесе серіктесіңнің сезіміне сенімсіз болғанда, жыныстық қатынас тым қысқа болады

Ермүше пішіннің әр түрлері



деп қорыққанда, әйел жүкті болып қалады деп қорыққанда және тағы басқа психологиялық себептерге байланысты орын алады.

Эякуляция немесе шәует шығару деген не?

Бірінші шәует шығару 10 мен 16 жас аралығында, орташа алғанда 12-14 жаста орын алады. Шәует шығару алдында ұлдар жыныстық жағынан қозады, миында денесін қоздыратын суреттер пайда болады. Мұның шарықтау шегі – шәует шығарғанда ләззат алу (оргазм деп аталады).

Еркектерде эякуляция мен оргазм бір мезгілде болады. Кейбір ұлдарда бірінші шәует шығару өздігінен, ұйықтап жатқанда, енді кейбіреулерінде мастурбация нәтижесінде болады.

i

Шәует қалай шығады?

Жыныстық қозу жамбас қуысының түп бұлшық еттерінің ырғақты жиырылуына әкеледі де, шәует сыртқа шығарылады. Оргазм кезінде осы бұлшық еттер шамамен секундына 3 реттен 15 ретке дейін жиырылады. Алғашқы үш жиырылыс ырғақты болып келеді. Шәует сыртқа шапшаң атқылауы немесе жәй ағып шығуы мүмкін. Шәует сұйықтығы ақ-сары түстес болады, онда шәует жасушалары қалқып жүреді.

Шәует — шәует сұйығынан және жасушадан тұрады. Аналық ағзаны ұрықтандыру үшін бір-ақ шәует жасушасы керек болса да, 1 миллилитр сұйықтықта 40 миллионнан кем емес шәует жасушасы бар. Шәует шығару кезінде бір шай қасық көлемінде шәует шығады (2-5 миллилитр) оның құрамында орта есеппен 80-

200 миллион шәуәт жасушалары болады.

Әр еркекте шәуәт шығару жиілігі әр түрлі болады, айына бір реттен күніне бірнеше ретке дейін шығарылады. Адамның өмірінің әр кезеңінде шәуәт шығару жиілігі әр түрлі. Көбінесе бұл ауру белгісі емес, адам ағзасының қалыпты өзгерісі.



Поллюция деген не?

Жасөспірім түнде шәуәт шығарғанын төсектегі дымқыл дақтарынан біледі. Өтпелі кезеңнен бастап жұмалақтан шәуәт көбірек бөліне бастайды, жыныс жолдарындағы қысым күшейіп, өздігінен шәуәт шығару пайда болады. Бұл құбылыс поллюция немесе «дымқыл түстер» деп аталады. Өздігінен шәуәт шығару – сенің есейгеніңді білдіретін қалыпты жағдай. Іш киіміңді шешпей ұйықта, сонда төсегің дымқыл болмайды. Шәуәт шығарудың басталуы ұлдың ұрықтандыруға дайын екенін білдіреді. Енді ол әке бола алады.

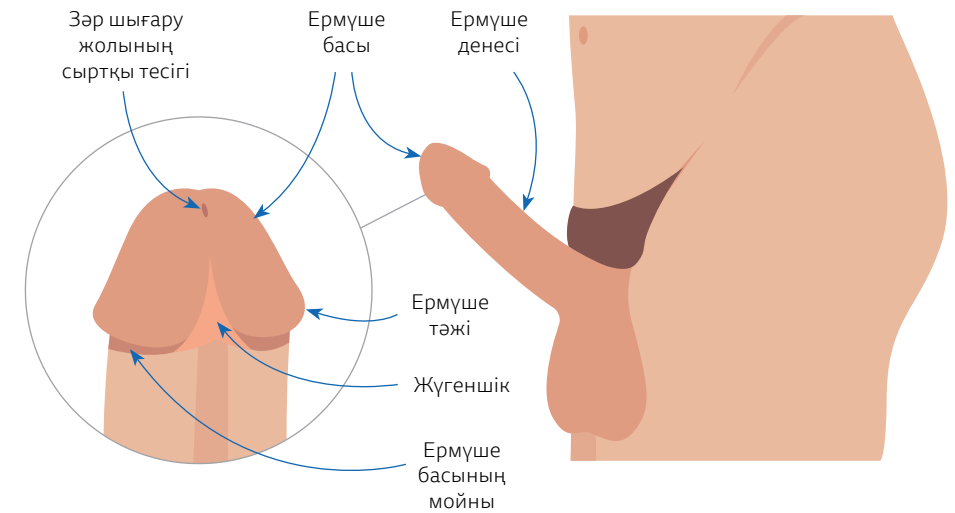
Шәуәт неліктен уақытынан ерте шығады?

Жыныстық қатынасты енді бастаған жігіттерде шәуәт ерте шығып кететін жағдай жиі кездеседі. Егер жігіт қобалжып немесе тым қозып тұрса, шәуәт жыныстық қатынасқа дейін немесе қатынас енді басталғанда шығып кетуі мүмкін. Мұндай жағдай қарым-қатынас енді басталғанда орын алуы мүмкін. Тұрақты қарым-қатынас пен жүйелі секс болғанда шәуәттің ерте шығып кету проблемасы өздігінен жоғалады. Егер жоғалмаса, уролог немесе андролог дәрігерге қаралған жөн.

Мастурбация қауіпті ме?

Жыныстық қозуды бәсеңдетудің маңызы зор. Өзіңді өзің қанағаттандыру қауіпті емес: денсаулығыңа және жыныстық қатынасқа түсу қабілетіңе әсер етпейді. Осылайша жасөспірімдер өз денесін және жыныстық табиғатын таниды. Бір жақсысы, мастурбация ақыл-ес кемістігінің белгісі деп таныған уақыт келмеске кетті. Емтихан немесе жарыс алдында өзіңді қанағаттандыруға бола ма? Кейбір спортшылар жарыс алдында мастурбация жасамайды және жыныстық қатынасқа түспейді, ал кей спортшылар кері пікірде. Есіңде болсын, мастурбация туралы «қорқынышты әңгімелер» ғылыми тұрғыдан дәлелденбеген.

Қозған ермүше



Жыныстық қатынасты қай жаста бастауға болады?

Жыныстық қатынасты бастудың нақты жас шегі жоқ. Өзің физиологиялық, психологиялық және ақпараттық тұрғыдан дайын екеніңе сенімді бол. Болашақта психологиялық тұрғыдан түйінді мәселелер туындамауы үшін, жыныстық қатынасты үйлесімді және салауатты жағдайда бастаған жөн. Себебі психологиялық мәселе жыныстық өмірдің мүлдем тоқтауына себепкер болуы мүмкін.

Біреудің қысымымен немесе құрдастарым солай істейді деп жыныстық қатынас жасамағаның

жөн. Ең бастысы, әйел мен ердің анатомиясын тусіну керек, жүктіліктің алдын алатын амалдар мен жыныс жолдары арқылы берілетін аурулар туралы білу керек. Контрацептивтер туралы біліп қана қоймай, оны қолдана білу де керек. Жыныс жолдары арқылы берілетін жұқпалы аурудан, соның ішінде АИТВ зарарынан серігіңді күтпеген жүктіліктен тек қана мүшеқап қорғайтынын есіңде сақта. Сапалы секстің кепілі — жыныстық өмірді ерте бастау немесе серігіңнің саны емес, шынайы сезім, махаббат пен сенім. Сонымен қатар, әрине серігіңнің келісімі.

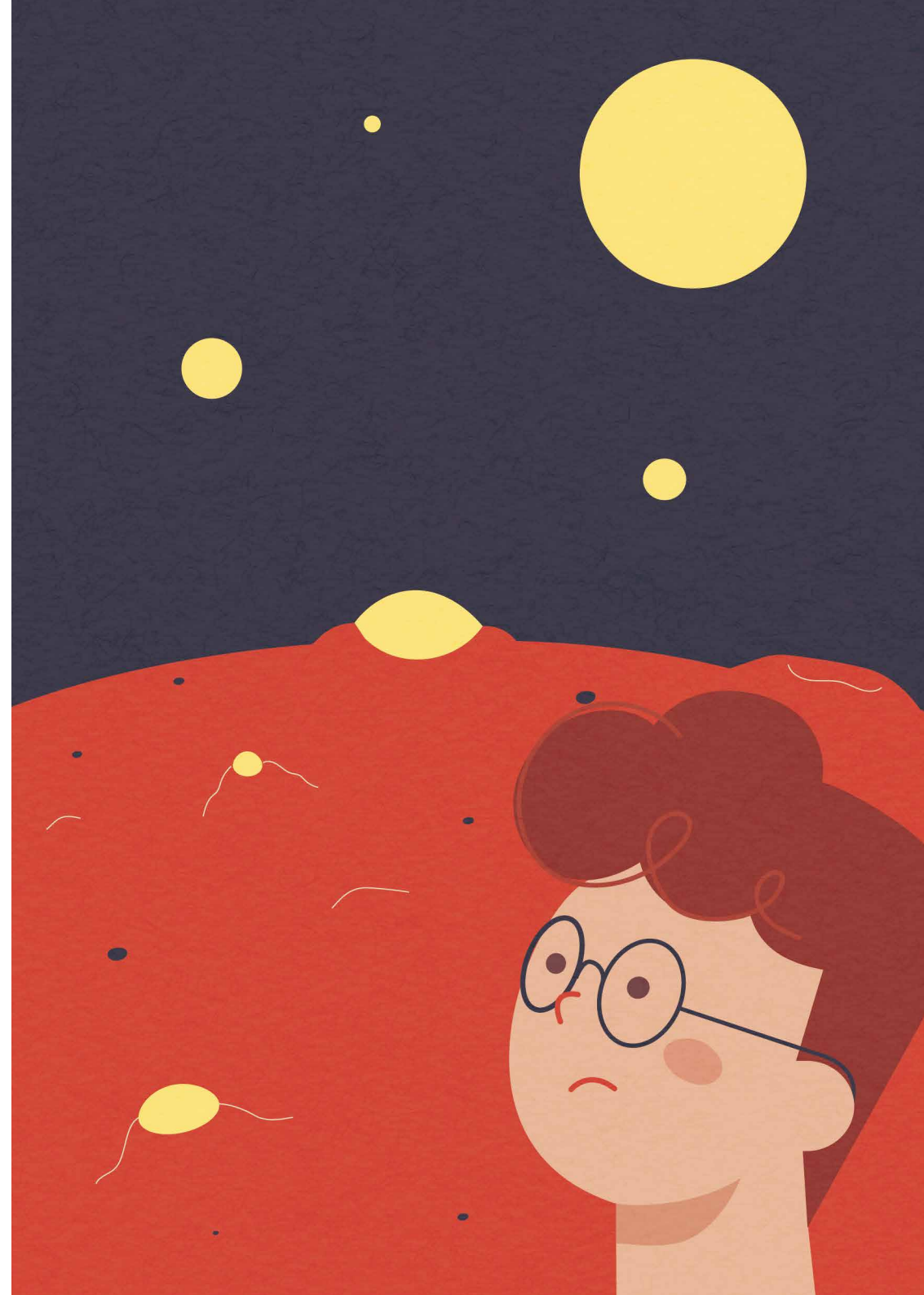
Сенде психологиялық үрей мен түсініксіз сезімдер туса?

Өзіңнің не сезінетініңді түсіну өте маңызды. Соған қиналып тұрсаң, саған психолог көмектесе алады. Психологпен ашық сөйлесіп, мазалап жатқан ой мен үрей туралы айта аласың, сенімді бол, бәрі араларыңда қалады. Өзіңнің табиғатың мен сезімдеріңді түсінгенде, өмірден толыққанды ләззат аласың.

Алғашқы жыныстық қатынасқа қалай дайындалуға болады?

Жыныстық қатынасты жоспарлағанда, гигиеналық таза орын болғаны дұрыс. Жүктіліктің алдын алатын құрал сатып алуға ақшаң болуы қажет. Ата-ана болуды жоспарламасаңдар, бала көтертпейтін амалдар туралы ертерек қамдан. Мүшеқап күтпеген жүктіліктен және жыныс жолдары арқылы берілетін жұқпалы аурудан қорғайды. Бірінші тәжірибең сен ойлағандай болмауы мүмкін. Одан қорықпа, бір-біріңді неғұрлым көбірек сезінуге үйренсеңдер, жыныстық қатынас соғұрлым жақсара түседі. Сенің жыныстық қатынасты бастағаныңды ата-анаңның

білгені дұрыс. Себебі «біліп қойса, өлтіреді» деген ой мазаламайды және қандай жағдай болмасын кез-келген уақытта көмек сұрай аласың.



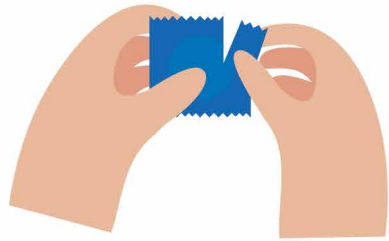
Жыныстық қатынасқа түсу үшін екі жақты келісім қажет.

Өмір бойы еске сақтайтын маңызды қағида бар. Жыныстық қатынасқа түсуді серігіңмен бірге шешесің. Қыздың рұқсатын жыныстық қатынасқа дейін алу қажет. Сенің сезімдеріңді тудыратындай киінсе де, ойнап-күлсе де, жыныстық қатынас үшін келісім бергеніне көз жеткіз. Күлімдеуі, күлуі, мойнын бұруы, жылы көз тастауы серіктестің келісім белгілеріне жатпайды. Әр адамның тәрбиесі мен мінез-құлқы әр түрлі. Эмоциялық іс-әрекеттерді бұрыс түсінуің мүмкін. Келісім сөзбен айтылуы қажет. Басында қыз келісімін беріп, енді жыныстық қатынасқа келгенде сөзін қайтып алса, оның шешіміне құрметпен қарап, жыныстық қатынасты қыз дайын болғанға дейін кейінге қалдыр. Секс – басқа адаммен жоғары деңгейдегі жақындықты сезіну мүмкіндігі. Сондықтан оның басты кепілі – қозу емес, бір-біріне сенім арту.

Жыныстық қатынасты сен қалап, ал құрбың қаламаса?

Жыныстық қатынасқа түсуге ешкімді де зорлауға болмайды. Сенің ойыңша, қатынасты қыз қалап тұрып, «жоқ» десе, бұны тура белгі деп қабылдап, өзіңді тоқтат. Серіктесің сексті қаламаса, мүмкін өзара ләззат алатын құшақтасу мен сүйісу сияқты әрекеттермен шектелетін шығарсыңдар. Секс — бұл тек қана жыныстық қатынас емес. Өзіңнің және серіктесіңнің алдындағы жауапкершілік.

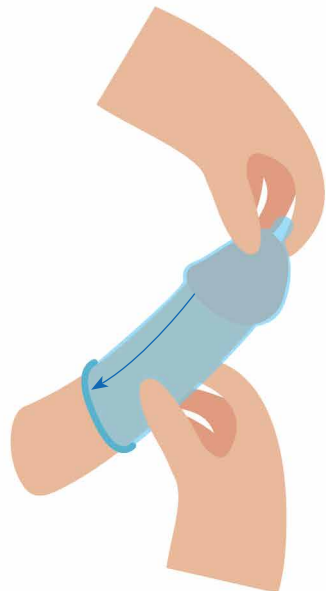




Қаптамасын
абайлап аш



Ұшынан
саусақпен ұста



Мүшеқапты
ермүшеге кигіз

Мүшеқапты қандай жағдайда пайдалану керек?

Мүшеқап («резеңке», кондом және т.б.) деп латекстен жасалған жұқа қапшықты атайды, оны қозып тұрған ермүшеге кигізеді. Шәует сонда жиналып, шәует жасушасы мен ауру қоздырғыштар серіктесінің денесіне жанасуына бөгет болады.

Мүшеқап қолдан, өйткені сен:

- АИТВ, герпес, хламидиоз және жыныстық жолдар арқылы берілетін т.б. жұқпалардан өзіңді және серіктесіңді қорғағың келеді.
- Әке болғың келмейді.
- Құрбыңның ана болғысы келмейді.

Мүшеқапты дәріханадан сатып алған жөн. Мүшеқап қолдануда өзің қамдан. Серіктесің ескертеді деп күтпе, және серіктесіңде болады деп үміттенбе. Өзіңнің денсаулығың мен серіктесіңнің денсаулығына сен жауаптысың. Серіктесіңмен мүшеқап қолдану туралы сөйлес.

Мүшеқапқа вазелин немесе май жағуға болмайды. Латекске нұқсан келіп, мүшеқап жыртылуы мүмкін. Қосымша майлау үшін арнайы гель («лубликант» деп аталады, дәріханада сатылады) қолдануға болады.

Мүшеқаптың жарамды екеніне көз жеткіз. Әр қатынас сайын жаңа мүшеқап қолдан. Бірнешеуі болғаны жөн. Мүшеқап қаптамасында немесе қорабында қолдану тәсілі жазылған. Жыныстық қатынасты бастаудан бұрын мүшеқапты дұрыс киюге жаттық.

Мүшеқапты қалай дұрыс кию керек:

1. Ермүше түгелдей қатаюға тиіс.
2. Тіс, тырнақ, жүзік мүшеқапты бүлдіруі мүмкін, қаптамасынан абайлап ал.
3. Мүшеқаптың ұшынан ұста да, кигізе баста. Ұшында ауа қалмауы керек. Сол жер шәуетке толады. Мүшеқапты ермүшенің түбіне дейін кигіз.
4. Мүшеқап соңына дейін киілмесе, бәлкім теріс киген боларсың. Бұндай жағдайда жаңа мүшеқап ал, өйткені шәует шыққанға

дейін де ермүшеде шәует сұйығы да, ауру қоздырғышы да болуы мүмкін.

5. Мүшеқаптың жыныстық қатынас барысында толық киілгенін қадағала, шәует шыққанда бірден шеш. Ермүшені суырып алғанда, сырғып кетпес үшін дұрыстап ұста.
6. Қолданылған мүшеқапты орап, лақтырып жібер. Мүшеқапты унитазға емес, қоқыс шелегіне таста.

Мүшеқап жыртылып кетсе?

Мүшеқап шешіліп немесе жыртылып кетсе, серіктесіңе айт. «Қауіпті» жыныстық қатынастан кейін 120 сағат ішінде қабылданатын шұғыл контрацепциялық арнайы таблеткалар бар. Бұл таблеткалар дәріханада рецептсіз сатылады.

Таблеткалар шұғыл жағдайда ғана қолданылатынын есте сақта. Бір айда біреуде артық қабылдауға болмайды. Одан жиірек қабылдаса, әйелде жанама әсердің (мысалы, жүйесіз қан кету) пайда болуы мүмкін.

Жыныс жолдары арқылы берілетін жұқпалы аурулар

Жыныс қатынасы кезінде адамнан адамға түрлі жұқпалы аурулар берілуі мүмкін. Оған жататындар: АИТВ (адамның иммун тапшылығы вирусы), хламидиоз, мерез, гонорея, герпес және т.б.

Зарар жұқтырғаннан кейін емдеуді тез бастаса, жұқпалардың көбі (АИТВ-дан басқасы) тұтастай емделеді. Бұрынғы аурулар да емделеді, бірақ қиынға соғып, асқынуға апарды. Еркектерде ең жиі болатын асқыну-белсіздік пен простатит.

Жыныс жолдары арқылы берілетін адам папилломасы вирусы (АПВ) кондилома (жыныстық мүшеге шығатын, гүлді орамжапырақ пішіндес сүйел) немесе обыр (еркектерде тік ішек не ермүше обыры, әйелдерде жатыр мойны обыры) тудыруы мүмкін. Бір жақсысы, папиллома вирусына қарсы вакцина бар, оны еркектерге де, әйелдерге де егуге болады. Нақты ақпаратты дәрігерден біле аласың.

Жұмалағыңды сақта!

Бүгінгі күні еркектердің ұрықтандыру қабілеті төмендеп барады, кейбіреулері әке бола алмай жүр. Жыныс жолдары арқылы берілетін жұқпалы аурулардан сақтан, жұма-

лақты зақымдама, темекі шекпе, есірткіден бас тарт, спортпен шұғылдан.

Егер төмендегілер мазаласа, сақ бол:

- шеткі тән немесе шап қышыса не ауырса;
- шап пен жыныс мүшелер қызарса;
- зәр шығару ауыртса;
- ермүшеден ірің ақса;
- таза ұсталса да, шеткі тәннен жағымсыз иіс шықса;
- ермүшеге бөртпе, сүйел қаптаса;
- жұмалақ ауырса;
- іштің төменгі жағы ұдайы ауырса.

Осылардың біреуі мазаласа, міндетті түрде уролог немесе андролог дәрігерге қарал.

Егер көбірек білгің келсе, жастар денсаулығы орталығына бар. Мамандар сенің репродуктивті денсаулық туралы кез келген сұрағыңа жауап береді.

Қазақстандағы жастар денсаулығы орталықтарының тізімі hls.kz/молодежный-центр-здоровья сайтында әрқашан жаңартылып тұрады.

Пайдалы ресурстар

Жүктілікті болдырмайтын құралдар, жыныстық жолмен берілетін аурулар туралы және тағы да басқа жауаптарды Қазақстан жыныстық және репродуктивті денсаулық қауымдастығының сайтынан табуға болады:

kmpakaz.org/ru

Сонымен қатар осы сайттан секс туралы негізгі сұрақтар мен жауаптар берілген «Сұрауға ұяласың ба? Оқы» атты брошюраны жүктеп алуыңа болады:

clck.ru/Fj4Gm

Uyatemes.kz — жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған сайт, мамандар онлайн режимде кеңес бере алады.

Жастар денсаулығы орталығы

Сен әрқашан жастар денсаулығы орталығына (ЖДО) хабарласа аласың. Бұл жерде сен құпия түрде медициналық көмекті немесе арнайы мамандар мен психологтардың кеңесін ала аласың.

ЖДО-ға 10 мен 24 жас аралығындағы кез келген адам хабарласа

алады. Бұл жерде ауруды анықтап, жыныс жолдарымен берілетін жұқпаны емдеп, жүктіліктің алдын алатын әдісті таңдап, қалаусыз жүктіліктің алдын алу немесе, керісінше, жүктілік кезеңін қадағалау бойынша көмек береді.

Егер сенде түсініксіз ауру белгілері пайда болса, өтпелі кезеңге байланысты физиологиялық немесе психологиялық проблемалар болса, жыныстық қатынас басталса, абортқа, қиын жағдайға немесе жәбірленудің кез келген түріне тап болсаң, ЖДО-ға хабарлас. Бұл жерде сені түсініп, қолдау мен көмек көрсететінін біл.

*Алматыдағы жастар денсаулығы орталығы Қалалық адам репродукциясы орталығындағы стационарда орналасқан:
Төреқұлов к-сі, 73,
тел. 8 (727) 279 65 55*

 @dlya_molodezhi
#МЦЗтебепожмет



Сен белсенді жасөспірімсің, тренингтерді өткізуге үйренгің келе ме, көпшіліктің алдында сөйлегің келе ме, құрдастарыңа қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдыларын үйреткің келе ме? Репродуктивті денсаулық және құқық, гендер, гендерлік ұқсастық туралы білгің келсе, өзіңнің бойыңнан көшбасшы қасиетін жетілдіргің келсе немесе жер бетін жақсыға өзгерткің келсе бізге қосыл.

Көбірек біл:

 ypeerkazakhstan@gmail.com

 @YPEERnews    [ypeerkazakhstan](https://www.instagram.com/ypeerkazakhstan)



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
МИНИСТРЛІГІ

Брошюра Қазақстан Республикасының Денсаулық
Министрлігінің тапсырысы бойынша және
Қазақстандағы Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықтың
қоныстануы саласындағы қорының қаржы мен
техникалық көмегімен дайындалған:

Нұр-Сұлтан қаласы

Азербайжан Мамбетов к-сі, 14

Тел: +7 7172 6965 38

Қазақстандағы ЮНФПА сайты:

kazakhstan.unfpa.org

Брошюраны дайындаған «Вереск 8» және Étage Group.