



**ЗАЧЕМ
МНЕ ЗНАТЬ
ОБ ЭТОМ?**



СТРОИШЬ ПЛАНЫ? ЕСТЬ МЕЧТЫ?

Ты будешь в состоянии их достигнуть, если у тебя будет много энергии. А здоровье и хорошее настроение – то, что эту самую энергию подпитывает. Иметь и то, и другое можно, если не расплываться на ненужные и неприятные дела и проблемы. Частью таких проблем могут стать болезни – следствие собственного, не всегда безопасного поведения.

ИНФОРМАЦИЯ В ЭТОМ БУКЛЕТЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОД ЗАЩИТОЙ

Ведь кто проинформирован – тот вооружен, правда? И как космонавты, выходящие в космос, надевают скафандры, так и ты будешь иметь возможность защитить свое тело и настроение, избегая знакомства с венерическими заболеваниями – диковинными, но нежеланными спутниками в мире интимных отношений.

Можно легко догадаться, **«венерическими»** эти болезни назвали по имени богини любви – Венеры. Но Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обозначает их более четко и понятно – **инфекции, передаваемые половым путем (ИППП).**



Возьми на заметку, что под выражением «половой путь» имеются в виду все виды сексуальной активности, ведь возбудители многих ИППП могут передаваться не только при вагинальном, но при анальном и оральном сексе.



«Профессор медицины рассказывает на лекции: У меня была любимая девушка и был друг. Они переспали. И я остался с носом. А друг без носа остался. Темой нашей лекции будет сифилис.»

(Цитата с форума «Миртесен»)



СЕГОДНЯ В МЕДИЦИНЕ ИЗВЕСТНО ОКОЛО 40 ИППП ВОТ ДЛЯ ПРИМЕРА НАЗВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ:

- ▶ **СИФИЛИС И ГОНОРЕЯ** – самые древние, так сказать «классические» ИППП, от которых в свое время страдало большое количество людей. Раньше сифилис был трудноизлечимой болезнью, поэтому люди годами не могли избавиться от этой болезни, постепенно разрушающей организм и нередко приводящей к смерти.

Факт: болели сифилисом и французские короли, и не менее известные творческие

люди, среди которых писатели Оскар Уайльд, Ги де Мопассан, художники Поль Гоген и его друг Винсент Ван Гог, композитор Франц Шуберт, философ и поэт Фридрих Ницше, и даже Адольф Гитлер.

- ▶ **ХЛАМИДИОЗ, ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ), ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС, МИКОПЛАЗМОЗ, ТРИХОМОНИАЗ, УРЕАПЛАЗМОЗ И ЦИТОМЕГАЛОВИРУС** – относятся к «новым» ИППП.

Они были обнаружены и изучены не так давно, но от этого являются не менее опасными.

- ▶ **ЛОБКОВЫЕ ВШИ (ФТИРИАЗ)** – кожное заболевание, передающиеся при контакте с кожей больного, в том числе и половым путем.

- ▶ **ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА (ВИЧ), а также ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В И С** – ИППП, при которых преимущественно поражаются не столько половая (репродуктивная) система человека, сколько другие внутренние органы.



Факт: из-за ВИЧ (а точнее от СПИДа) умер в самом расцвете сил один из самых талантливых и известных певцов прошлого столетия – Фредди Меркьюри.



НО ОПАСНОСТЬ ИППП – НЕ В ИХ НАЗВАНИЯХ ИЛИ КОЛИЧЕСТВЕ, А В ТОМ, ЧТО...

- ... когда человек болеет простудой, организм, чаще всего, может справиться с инфекцией сам. А вот от ИППП организм освободиться не может – ему нужна помощь врача.
- ... некоторые ИППП протекают без симптомов, и человек может даже не догадываться, что в его организме поселились нежеланные гости – вирусы и бактерии – возбудители инфекции.
- ... от ИППП обязательно и одновременно должны лечиться **ОБА ПАРТНЕРА**, иначе возможно повторное заражение.
- ... ИППП могут вызвать серьезные осложнения: вовремя не вылеченные, они нередко приводят к бесплодию.
- ... некоторые ИППП, например ВИЧ, пока неизлечимы.



Тем не менее, сразу обратиться к врачу и правильно поставить диагноз – **значит вовремя начать лечение, предупреждающее развитие серьезных осложнений.**



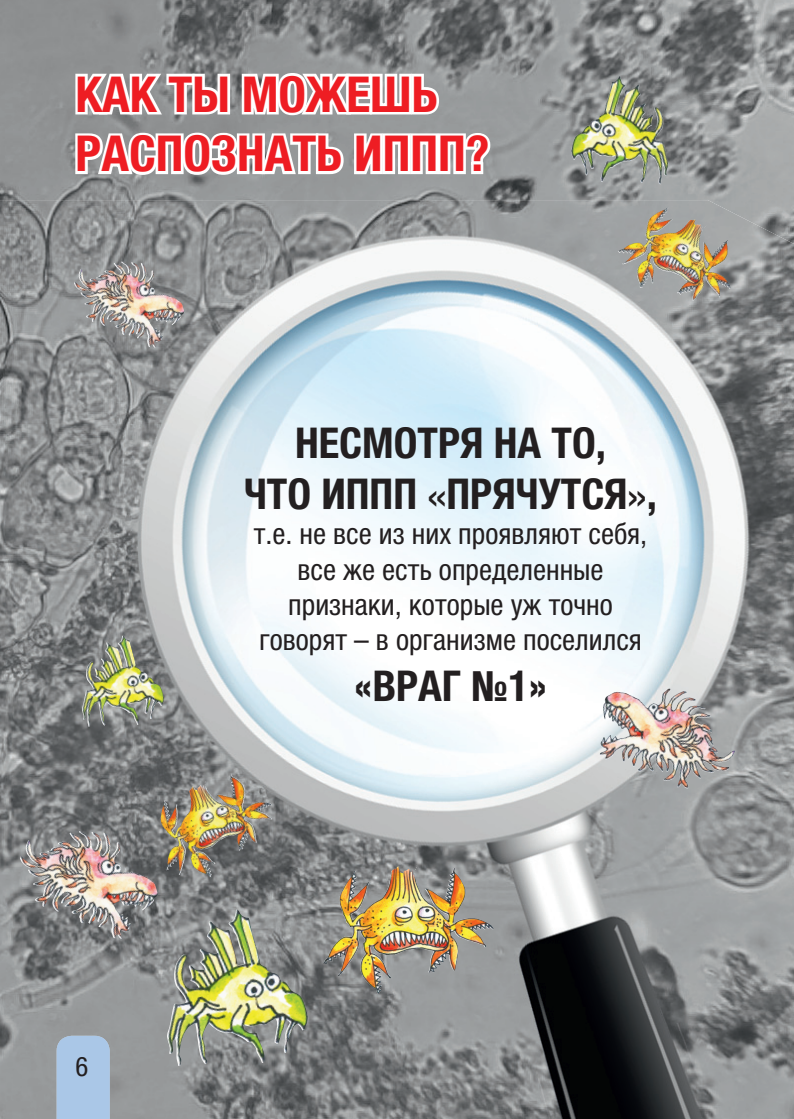
Некоторые из этих инфекций могут передаваться даже при **«ФРАНЦУЗСКОМ» ПОЦЕЛУЕ!**

Если есть травмы слизистой губ, щек, десен, языка и наличие стоматологических заболеваний, – то есть высокий риск заражения такими заболеваниями как цитомегаловирусная инфекция и вирус папилломы человека (ВПЧ).



Сифилис и гонорея также могут передаваться через поцелуй в период острой фазы протекания болезни.

КАК ТЫ МОЖЕШЬ РАСПОЗНАТЬ ИППП?



**НЕСМОТЯ НА ТО,
ЧТО ИППП «ПРЯЧУТСЯ»,**
т.е. не все из них проявляют себя,
все же есть определенные
признаки, которые уж точно
говорят – в организме поселился
«ВРАГ №1»



ИТАК, ЕСЛИ У ТЕБЯ ИЛИ ПАРТНЕРА НАБЛЮДАЮТСЯ:

необычные (обильные слизистые, гноевидные или кровянистые) выделения из мочеиспускательного канала или влагалища

частое, болезненное мочеиспускание

зуд или жжение в области наружных половых органов

покраснение, язвочки или бородавки в области половых органов или заднего прохода

**НУЖНО
СРОЧНО БЕЖАТЬ
К ВРАЧУ!**



И ТУТ МОЖНО ВПАСТЬ В САМУЮ НАСТОЯЩУЮ ПАНИКУ:



а к какому именно врачу?



куда обращаться, чтобы потом весь город
не обсуждал твою проблему?



а может еще подождать, и все само пройдет?



и что родителям сказать —
ведь понадобятся деньги
на лечение!

*«Спокойствие,
только
спокойствие!» —
любил говорить
Карлсон, понимая
что есть проблема
и ее нужно решать.*



1

ВО-ПЕРВЫХ, самое простое, что ты можешь сделать, – это позвонить по телефону

**ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ВОПРОСАМ
ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ И РЕПРОДУКТИВНОГО
ЗДОРОВЬЯ – 0 800 50 27 57**

Расскажи консультанту о том, что тебя беспокоит (свое настоящее имя называть совсем не обязательно), и получи поддержку. Консультант поможет тебе сориентироваться в ситуации и подскажет, какие следующие шаги тебе стоит предпринять.

2

ВО-ВТОРЫХ, как у консультанта горячей линии, так и в интернете, ты можешь узнать, есть ли в твоём городе **КЛИНИКА (КАБИНЕТ), ДРУЖЕСТВЕННАЯ К МОЛОДЕЖИ** – специально созданное для подростков и молодежи медицинское учреждение. На прием к специалисту в такой Клинике можно записаться по телефону, даже не называя своего настоящего имени. Там тебе дадут консультацию, проведут осмотр и окажут медицинскую помощь, если она необходима. Адреса клиник есть на нашем сайте [teens.LIVE](https://teens.live) – [TEENSLIVE.INFO](https://teenslive.info), или сайте Клиник – [KDM-LDD.ORG.UA/KDM](https://kdm-ldd.org.ua/kdm)



СПЕЦИАЛИСТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ:



ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ –

врач, лечащий кожные и венерические заболевания

ГИНЕКОЛОГ –

специалист, занимающийся здоровьем женщин

АНДРОЛОГ –

специалист, занимающийся здоровьем мужчин

УРОЛОГ –

врач, лечащий заболевания мочеполовой сферы

ПСИХОЛОГ –

специалист по внутренним проблемам личности и межличностных отношений

3

В-ТРЕТЬИХ, не откладывая «на завтра», сообщи о своих подозрениях сексуальному партнеру, даже если у вас были «защищенные» сексуальные контакты. Это очень-очень важно, ведь он (она), возможно, тоже инфицирован, и ему также необходимо обратиться к врачу.

Если же твои опасения подтвердились после приема в клинике (**БЕЗ ПАНИКИ!**), и тебе назначили курс лечения, – **ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПРОЙТИ ЕГО ПОЛНОСТЬЮ, СЛЕДУЯ ВСЕМ НАЗНАЧЕНИЯМ**

ВРАЧА. Иначе заболевание может перейти в хроническую стадию, а значит, потом его будет вылечить гораздо сложнее. Врач также порекомендует воздержаться от половых контактов до полного излечения.



**НЕ ЗАНИМАЙСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ
И НЕ ДАВАЙ НИКОМУ ВЫПИСАННЫЕ
ТЕБЕ ЛЕКАРСТВА**

Теперь, когда тебе известно все (или почти все) о ИППП, ты точно понимаешь, что лучше с ними никогда не встречаться.

НО ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ?



**СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ –
ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ.**

**И ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ ВЫБОР В ИХ
СТОРОНУ** – важно разобраться в своих чувствах и
отношениях с твоей половинкой,
И СПРОСИТЬ СЕБЯ:



- ✓ Доверяю ли я своему партнеру?
- ✓ Не чувствую ли, что я или мой партнер слишком торопимся в этой ситуации?
- ✓ Можем ли мы свободно говорить о том, как это будет происходить, четко обозначив границы допустимого?
- ✓ Как я буду чувствовать себя после секса?



Если ты не знаешь, как ответить хотя бы на один из этих вопросов, безопаснее будет на время отложить начало половой жизни. И это совсем не будет означать, что ты не любишь свою половинку. **ВЕДЬ ЛЮБОВЬ – ЭТО НЕ СЕКС. ОТНОШЕНИЯ – СЕРЬЕЗНЫЕ, ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ И СТАБИЛЬНЫЕ – ВПОЛНЕ МОГУТ БЫТЬ И БЕЗ СЕКСА.** Главное, чтобы партнеры уважали и ценили друг друга. А готовность подождать, пока партнер не будет готов сказать «да» – признак действительно хорошего отношения, а может и настоящей любви.



**ТЕМ БОЛЕЕ, ТОЛЬКО ВОЗДЕРЖАНИЕ
ОТ ПОЛОВЫХ КОНТАКТОВ ДАЕТ 100% ЗАЩИТУ
И ОТ БЕРЕМЕННОСТИ И ОТ ИППП, В ТОМ ЧИСЛЕ ВИЧ**

ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА ДЕЛАЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫБОР –

ВОЗДЕРЖАНИЕ

или

ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

А для того, чтобы сделать правильный выбор, нужно владеть полной и достоверной информацией о мерах безопасности, которые помогут защитить тебя и твою половинку от возможных негативных последствий половых отношений.

ВОТ ПРОСТЫЕ, НО ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:



ни в коем случае не пользуйся чужими предметами индивидуальной гигиены



придерживайся правил интимной гигиены и требуй того же от своего партнера



избегай половых контактов с людьми, которые имеют высокий риск инфицирования ИППП (например, тех, у кого много половых партнеров, потребителей инъекционных наркотиков)



перед близостью убедись, что у твоего партнера отсутствуют внешние признаки ИППП (хотя ты же помнишь, что симптомов может и не быть совсем!)

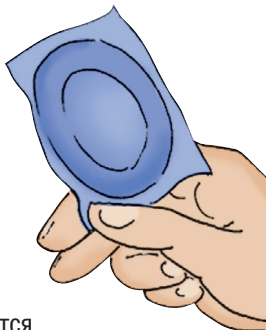


**И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ЗАЩИТНЫМИ
СРЕДСТВАМИ – СЕРТИФИЦИРОВАННЫМИ
ПРЕЗЕРВАТИВАМИ**

10 ПРАВИЛ



10 ПРАВИЛ ВЫБОРА И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ (МУЖСКИХ) ПРЕЗЕРВАТИВОВ:



- 1 ▶ покупать презервативы рекомендуется в аптеках или супермаркетах. Презерватив должен иметь сертификат качества
- 2 ▶ обязательно обрати внимание на срок годности презерватива
- 3 ▶ храни презервативы в прохладном, защищенном от света и сырости месте, чтобы их качество не ухудшилось. Не стоит долго носить презерватив в кармане, так как тепло тела может повлиять на его сохранность
- 4 ▶ вынимай презерватив из упаковки аккуратно, чтобы не повредить его (при этом не следует использовать ногти, зубы, ножницы)
- 5 ▶ надевать презерватив нужно непосредственно перед половым актом на полностью отвердевший пенис, при этом важно оставить пространство между его дном и головкой полового члена 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

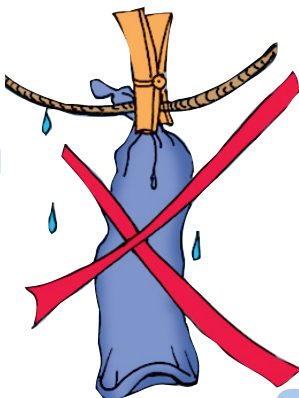
! *Если ты используешь презерватив впервые, потренируйся надевать его до полового контакта*

8 ▶ презерватив не стоит смазывать вазелином или спермицидами на масляной основе. Это повреждает латекс, и презерватив легко может порваться. Для дополнительной смазки можно использовать специальный гель на водной основе

9 ▶ презерватив не растворяется в воде, потому унитаз – не место для его утилизации.

Выбрасывай презерватив в мусорное ведро, предварительно завернув его в бумагу

10 ▶ всегда используй новый презерватив – это изделие одноразовое



**НАРОДНЫЕ НАЗВАНИЯ
ПРЕЗЕРВАТИВА
В РАЗНЫХ СТРАНАХ:**





**ПРЕЗЕРВАТИВ –
НЕ ПАНАЦЕЯ!**

**ИСПОЛЬЗУЯ ЕГО,
ТЫ УМЕНЬШИШЬ,
НО НЕ ИСКЛЮЧИШЬ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ**



**ПРЕЗЕРВАТИВ НЕ ЗАЩИЩАЕТ
ОТ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ),
А УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ ОТ ВИЧ
СОСТАВЛЯЕТ 80-90 %**

САЙТЫ, НА КОТОРЫХ ТЫ МОЖЕШЬ УЗНАТЬ НАМНОГО БОЛЬШЕ ОБ ОТНОШЕНИЯХ, РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ, КОНТРАЦЕПЦИИ И МНОГОМ ДРУГОМ, А ТАКЖЕ ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ СПЕЦИАЛИСТАМ:

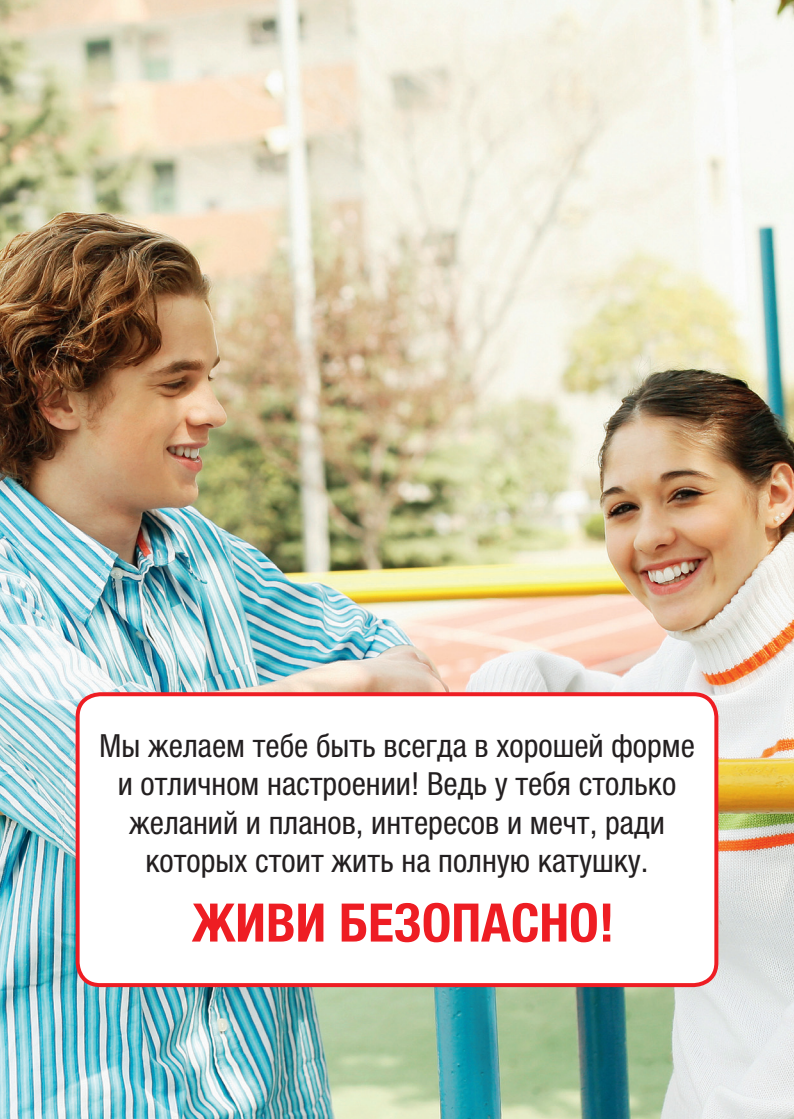
teenslive.info – уютное место для молодых, которые хотят узнать как можно больше об отношениях и любви, секретах общения, своем здоровье и многом-многом другом.

planA.org.ua – здесь подробная информация о различных методах предупреждения нежеланной беременности.

kdm-ldd.org.ua/kdm – сайт Клиник, дружественных к молодежи. **НАЙДИ СВОЮ КЛИНИКУ!**

teen-info.ru – молодежный консультативно-информационный портал. Узнавай полезное и развлекайся!



A young man with curly brown hair, wearing a blue and white striped shirt, is smiling and looking towards a young woman. The woman has dark hair pulled back, is wearing a white turtleneck sweater with orange and green stripes, and is also smiling. They are standing outdoors in what appears to be a park or sports field, with a blurred background of trees and a building. A red-bordered box containing text is overlaid on the bottom center of the image.

Мы желаем тебе быть всегда в хорошей форме и отличном настроении! Ведь у тебя столько желаний и планов, интересов и мечт, ради которых стоит жить на полную катушку.

ЖИВИ БЕЗОПАСНО!



Благодійний Фонд
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»



International
Planned Parenthood
Federation
From choice, a world of possibilities

2013

© Благотворительный Фонд

«Здоровье женщины и планирование семьи»

Издание опубликовано при финансовой поддержке
Международной Федерации Планируемого Родительства
(IPPF) в рамках проекта «Улучшение доступа подростков
к информации и знаниям о репродуктивном здоровье».