



Руководство по репродуктивному здоровью

Данное руководство предоставит Вам информацию по двум основным вопросам:

- (a) Контроль рождаемости / контрацептивы
- (b) ВИЧ и венерические заболевания

Замечание: Данное руководство предоставляет только общую информацию о репродуктивном здоровье. Оно не должно рассматриваться как замена медицинской, правовой или профессиональной консультации.

(Часть 1) Контроль рождаемости

Что это такое?

Принимайте меры, чтобы предотвратить или сократить возможность беременности.

Что важно?

Незапланированная беременность может принести проблемы тебе, твоему партнеру и твоей семье. Необходимо быть ответственным перед ребенком.

Принятие решений

Если не было вагинального секса, то ты не забеременеешь. Контрацептивные методы, описанные ниже, НЕ являются эффективными на 100%.

Девушкам, перед половым контактом, необходимо подумать о следующем:

- (a) Действительно ли вы хотите сексуального контакта с вашим партнером?
Никогда не говорите «да», только из-за того, что этого хочет ваш партнер.
- (b) Подумайте об альтернативных сексуальных ласках, таких как поцелуи, оральный секс, и т.д. Не исключайте возможности заражения венерическими

заболеваниями (см. ниже).

- (с) Если вы согласны на половой контакт, но желаете избежать возможной беременности, настаивайте на том, чтобы ваш партнер использовал презерватив. Также могут быть приняты другие защитные методы, например использование таблеток, которые предупреждают беременность.

Парням также необходимо помнить об ответственности.

Регулярные контрацептивы

Существует несколько типов регулярных контрацептивов. Два наиболее распространенных типа описаны ниже:

Мужские презервативы: Это наиболее простой и эффективный способ контроля рождаемости. Он также помогает избежать венерических заболеваний. Необходимо обращать внимание на следующее:

- (a) Проверьте срок годности на упаковке.
- (b) Сожмите закрытый конец презерватива (только не повредите презерватив ногтями) и наденьте презерватив. Воздух попавший внутрь презерватива может его повредить.
- (c) Презерватив не должен быть свободным.
- (d) Используйте смазку на водной основе (например, KY jelly) для дополнительной смазки. Смазка на основе масла (например, детское масло, лосьоны) могут повредить презерватив.
- (e) Презерватив может использоваться только один раз.

Методы, основанные на календарных днях: Существует несколько методов, которые основываются на календарном цикле. Метод, описанный ниже, называется методом стандартных дней.

- (a) Это метод подходит только девушкам с регулярным циклом, продолжительностью от 26 до 32 дней.
- (b) День 1 менструального цикла начинается с первого дня менструальных кровотечений.
- (c) При регулярном менструальном цикле, дни 1-7 должны быть *относительно* бесплодными.
- (d) **Дни – 19** являются **относительно плодородными**. Это включает приблизительно 5 дней перед овуляцией, день овуляции и несколько дней после овуляции.

(e) День 20 начала следующего цикла должен быть *относительно* бесплодным.

Замечание: Утверждение, что женщины абсолютно не может забеременеть при половом контакте в перед менструаций (первые четыре дня цикла), является **ЛОЖНЫМ**.

Экстренные таблетки

Экстренные контрацептивы относятся к методам, которые позволяют предотвратить возможную беременность в случае незащищенного секса. Не во всех странах одобрено использование экстренных контрацептивов, а иногда необходим рецепт врача. Таким образом, регулярные презервативы, являются основным методом. В целом, существует два типа экстренных контрацептивов:

Таблетки ЕС: Две дозы гормональных таблеток: принятие в течение 3 дней после незащищенного секса, с разницей в 12 часов.

Copper T IUD: Вводятся в матку в течение 7 дней после незащищенного секса.

Как узнать о беременности?

Если она нежелательна, что следует тебе предпринять?

Если менструации не наступают в ожидаемый день, если возможность, что ты беременна. Пони, что менструальный цикл не всегда регулярен, поэтому может быть несколько дней задержки.

Однако, существует несколько признаков беременности. Вот некоторые из них:

- (a) Боль в груди, чувствительность или увеличение;
- (b) Возрастание основной температуры тела держится в течение 2 недель после овуляции;
- (c) Увеличение числа мочеиспускания.

Если ты подозреваешь, что беременна, то тебе необходимо сделать тест на беременность. Их существует два вида:

- (a) Тест на мочу: Обычно этот тест делается в домашних условиях. Приобрети домашний тест на беременность, он должен содержать две полоски; следуй инструкциям на упаковке (неправильное использование приведет к неточным результатам). Необходимо дождаться первого дня задержки менструаций для проведения теста.

(b) Тест на кровь: Данный тест обычно осуществляется врачом.

Если результаты теста положительны, то тебе необходимо решить, что делать дальше. Найди человека, с которым можешь поговорить (например, врач, социальный работник, и т.д.), чтобы определить какие существуют варианты.

Общие ошибки

НЕПРАВДА: Если мужчина извлекает член перед эякуляцией, женщина не может забеременеть.

ПРАВДА: Во время полового акта, могут произойти пре-эякуляторные выделения, которые могут содержать сперму.

НЕПРАВДА: женщина не может забеременеть во время первого полового контакта.

ПРАВДА: Женщина может забеременеть при первом половом контакте.

НЕПРАВДА: Занятие сексом в позиции стоя или женщина на верху может предотвратить беременность.

ПРАВДА: Никакие сексуальные позиции не могут предотвратить возможную беременность.

НЕПРАВДА: Принятие душа сразу же после секса действует как контрацептив.

ПРАВДА: Принятие душа после секса не является эффективным. Принятие душа не способствует нейтрализации или смыванию все спермы.

Следующие мифы также являются **НЕЭФФЕКТИВНЫМИ:**

Занятие сексом в горячей ванне; использование зубной пасты для нейтрализации спермы; чихание после секса; мочеиспускание после секса.

(Часть 2) ВИЧ и другие венерические заболевания

Что это такое?

ВИЧ расшифровывается как вирус иммунодефицита человека, и является вирусом, вызывающим СПИД. На сегодняшний день от него **не существует лекарства**. В целом, сразу после инфицирования отсутствуют первые симптомы, однако у людей могут проявляться симптомы, идентичные симптомам гриппа.

Если вы подозреваете возможное заражение, **необходимо пройти тестирование**. Существуют лекарства, которые замедлят активность вируса.

<GGG расшифровывается как болезни, передаваемые половым путем, и к ним относятся все заболевания, которые распространяются в результате полового контакта. Вот некоторые примеры:

- (a) Гонорея: вызывается бактерией. Невылеченное заболевание может распространиться на другие части тела, вызывая проблемы со здоровьем. Во многих случаях симптомы отсутствуют, но иногда бывают непривычные выделения.
- (b) Сифилис: вызывается бактерией. Невылеченное заболевание может привести к длительным проблемам со здоровьем. Симптомы являются сложно различимыми: боль, раны и т.д.
- (c) Остроконечная бородавка: вызывается вирусом. Чаще всего до появления бородавки нет никаких симптомов.
- (d) Другие: хламидия, герпес, гепатит В и др.

При возникновении сомнений, следует незамедлительно обратиться к врачу.

Предупреждение

Правило первое: Заболевание невозможно определить по внешнему виду. Человек, с венерическим заболеванием может выглядеть нормально и здоровым. Не оставляйте это судьбе.

Правило второе: При отсутствии полового акта, шансы заражения венерическим заболеванием значительно сокращаются.

Правило третье: При половом контакте, используйте презерватив. Использование латексных презервативов, как и в первой части, является эффективным. Следует иметь в виду, что использование нелатексных презервативов не защищает от ВИЧ.

Правило четвертое: Если вы ведете сексуально активный образ жизни, следует проходить регулярное тестирование. Это позволит защитить вас и вашего партнера(ов).