

ИМЕТЬ РЕБЕНКА ИЛИ НЕТ - КАК ЭТО РЕШАЕТСЯ?..

Бесплатно

Вопросы молодежи Кыргызстана
о контрацепции и бесплодии
и ответы на них

Многое изменилось в Кыргызстане с момента провозглашения независимости, в том числе и в области полового и репродуктивного здоровья. Отмечается значительный прогресс в программах по планированию семьи, а также по половому и репродуктивному здоровью и правам. Однако в большей мере они нацелены на взрослое население и медицинских работников.

Молодые люди и подростки оказались наиболее уязвимой группой. В быстро меняющемся социальном климате вопросы сексуальности и сексуальных отношений для них стали наиболее очевидными и востребованными. Газеты и другие СМИ для некоторых стали единственным источником информации, которая зачастую недостаточна и ненадежна, и не удовлетворяет потребности молодых людей. Недавно проведенные исследования в Кыргызстане показали, что большинство молодых людей не имеет достаточно информации о процессе взросления, о вопросах, касающихся репродуктивного здоровья (включая болезни, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД), а также о наркотиках, табаке и алкоголе.

В связи с этим возникла острая необходимость поиска эффективных путей информирования молодежи и подростков доступным и понятным языком.

В ответ на эту ситуацию была подготовлена серия брошюр. Они были разработаны для того, чтобы «вооружить» молодых людей необходимыми знаниями и жизненными навыками для принятия ответственных решений, касающихся их репродуктивного здоровья.

Вопросы, которые опубликованы в брошюрах, исходят от подростков и молодых людей в возрасте 13-20 лет. Они были получены в результате опроса, проведенного весной 2003 года по всем регионам Кыргызстана (как в сельской, так и в городской местности). Пожалуйста, обратите внимание на тот факт, что НИ ОДИН из вопросов не был придуман взрослыми.

Брошюры были разработаны командой ученых - представителей общественных наук, врачей и других специалистов. Подростки были вовлечены на каждой стадии разработки брошюр (сбор вопросов, составление брошюр, иллюстрирование и предварительное тестирование). Посредством этих брошюр мы сделаем вклад в здоровье следующего поколения.

1. Какие противозачаточные средства существуют для женщин?	3
2. Какие противозачаточные средства существуют для мужчин?	4
3. Бывают ли разные презервативы?	4
4. Для чего используются презервативы?	5
5. Из какого материала производят презервативы?	6
6. Может ли презерватив порваться во время секса?	6
7. Со сколько лет можно использовать презервативы?	6
8. Чувствует ли девушка презерватив?	7
9. Почему я не получаю такое же удовольствие с презервативом, как без него?	7
10. Бывает ли аллергия на презервативы?	8
11. Сколько раз можно использовать презерватив?	8
12. Можно ли одевать два-три презерватива друг на друга сразу?	8
13. Как нужно принимать противозачаточные таблетки?	9
14. Всегда ли помогают противозачаточные таблетки?	9
15. Есть ли отрицательное влияние противозачаточных таблеток?	10
16. Что такое спираль?	10
17. Можно ли нерожавшим девушкам пользоваться спиралью?	11
18. В какие дни менструального цикла можно заниматься любовью, чтобы не забеременеть?	11
19. Можно ли предохраняться от беременности способом прерванного полового акта?	12
20. Что это за болезнь - импотенция?	12
21. Как определить, что ты бесплоден (бесплодна)?	12
22. Из-за чего парни и девушки становятся бесплодными?	13
23. Как можно вылечить бесплодие?	14
24. Если при половой близости не «встает» член, то что нужно делать?	14
25. По чьей вине происходит, если парень и девушка ведут половую жизнь, но девушка не беременеет уже год?	15

1. Какие противозачаточные средства существуют для женщин?

В настоящее время существуют разнообразные методы предохранения от беременности - так называемые контрацептивы. Стоит помнить о том, что не все из перечисленных методов являются подходящими для девушек.

● **Гормональные средства** - это таблетки, гормональные уколы и имплантанты (средства, которые вшиваются под кожу). Гормональные средства очень надежно предохраняют от нежелательной беременности. Они подавляют развитие яйцеклетки в яичниках, сгущают слизь в шейке матки и затрудняют попадание спермы в матку. Также изменяется развитие внутреннего слоя матки (эндометрия), затрудняя прикрепление плодного яйца.

● **Внутриматочное средство (ВМС)** - спираль, маленькое устройство различной формы, изготовленное из пластика. ВМС вводится врачом в полость матки. Основным механизмом действия ВМС является нарушение процесса прикрепления плодного яйца к внутреннему слою матки.

● **Спермициды** - это влагалищные кремы, свечи или таблетки, содержащие вещества, которые убивают сперматозоиды. Вводятся во влагалище непосредственно перед половым актом.

● **Женские презервативы** - к сожалению, еще не очень распространены в нашей республике.

● **Стерилизация** - хирургическая процедура, во время которой перерезаются маточные трубы у женщин. Этот метод контрацепции необратимый.

● **Календарный метод** - это воздержание от половых контактов в «опасные» дни. Удобен только для женщин с регулярным месячным циклом, т.к. только они могут точно определить, когда у них наступают «опасные» дни.

2. Какие противозачаточные средства существуют для мужчин?

В настоящий момент для мужчин существует несколько методов контрацепции:

- **Презервативы** - они хорошо защищают от нежелательной беременности и от БППП.
- **Половое воздержание** в «опасные» для девушки дни.
- **Стерилизация** - хирургическая процедура, во время которой перерезаются семявыносящие каналы, этот процесс необратимый.

Некоторые люди считают прерванный половой акт одним из методов контрацепции. Но, на самом деле, риск нежелательной беременности очень высокий, потому что до эякуляции может выделяться немного спермы. И этой спермы, даже в небольшом количестве, может быть достаточно, чтобы оплодотворить созревшую яйцеклетку.

3. Бывают ли разные презервативы?

Презервативы бывают женские и мужские, разных размеров, форм, цветов, с запахом и без запаха. Мужские презервативы используются мужчинами. Презерватив следует надевать на половой член в состоянии возбуждения. Кончик презерватива зажать пальцами, чтобы из него



вышел воздух. При надевании презерватива ободок должен быть обращен наружу. Важно, чтобы презерватив полностью покрывал половой член. После полового акта необходимо аккуратно снять презерватив, пока член еще находится в состоянии эрекции, чтобы сперма не пролилась на половые органы женщины, завернуть в бумагу и выбросить в мусорное ведро. При каждом половом акте надо использовать новый презерватив.

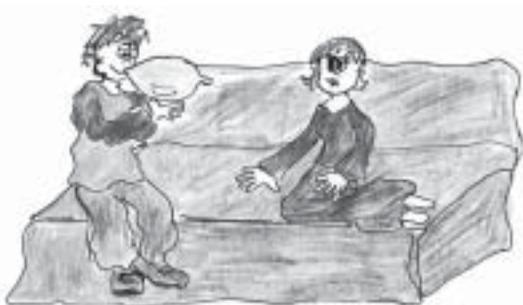


Женские презервативы используются женщинами. Они более широкие и плотные. До полового акта презерватив вставляется во влагалище, удерживается эластичным кольцом на шейке матки.

4. Для чего используются презервативы?

При использовании презерватива ты можешь полностью получить удовольствие от полового контакта, не беспокоясь о риске заражения БППП, ВИЧ/СПИД или наступлении нежелательной беременности. Если презерватив качественный, не

поврежден, с нормальным сроком годности, хранился в соответствующих условиях и был использован правильно, то риск забеременеть значительно уменьшается.



5. Из какого материала производят презервативы?

История презерватива уходит своими корнями в очень далекое прошлое. Раньше его изготавливали из кишок животных, тонкой кожи, рыбьих пузырей. В настоящее время почти все презервативы производятся из латекса. Латекс - это синтетический, высокопрочный материал. Ни в коем случае нельзя использовать вместо презерватива непредназначенные для этого средства (целлофановые пакеты, напальчники и т.д.).

6. Может ли презерватив порваться во время секса?

Как правило, презервативы очень редко рвутся. Это может произойти в следующих случаях. Во-первых, если он некачественный (неправильно хранился, с истекшим сроком действия или с нарушенной целостностью). Во-вторых, если он неправильно использовался (при надевании не было оставлено место для спермы, был одет на невозбужденный половой член).



В-третьих, если была использована смазка на масляной основе или было надето два презерватива сразу, которые перетерли друг друга.

7. Со сколько лет можно использовать презервативы?

Презервативы можно использовать с начала половой жизни, когда твой член дорос до самого маленького размера пре-

зерватива, и если хочешь защитить себя от БППП, ВИЧ/СПИДа и нежелательной беременности.



8. Чувствует ли девушка презерватив?

Во время секса презерватив немного чувствуется обоими партнерами, но не оказывает влияние на их ощущения от самого полового акта. Этот незначительный дискомфорт не стоит риска, которому ты можешь подвергнуть себя, пренебрегая презервативом. Некоторые, со временем, к презервативу полностью привыкают.

9. Почему я не получаю такое же удовольствие с презервативом, как без него?



Презерватив, при первом использовании, может сглаживать ощущения. Но это не повод отказываться от безопасного секса, со временем ты привыкнешь и уже не будешь обращать на него внимание. Попробуйте надевание презерватива превратить в романтическую игру.

10. Бывает ли аллергия на презервативы?

Иногда бывает индивидуальная непереносимость на материал, из которого произведен презерватив, или на смазку. Лучше использовать презерватив другой фирмы или подобрать другой метод контрацепции.

11. Сколько раз можно использовать презерватив?



Для каждого полового акта нужно использовать новый презерватив, так как при повторном использовании презерватив не сохраняет своих защитных свойств и может легко порваться.

12. Можно ли одевать два-три презерватива друг на друга сразу?

Использовать несколько презервативов сразу нельзя. Несколько презервативов во время полового акта трутся друг о друга, и поэтому легче рвутся.



13. Как нужно принимать противозачаточные таблетки?



Противозачаточные таблетки (оральные контрацептивы) содержат женские половые гормоны. Обычно таблетки продаются в упаковках, содержащих 21 или 28 таблеток. Если таблеток 28, тогда 21 из них содержит гормоны, а 7 таблеток «пустышки», иногда в их состав входит железо. Принимают по одной таблетке 1 раз в день в одно и то же время. Если в упаковке 21

таблетка, после приема последней таблетки делается перерыв на 7 дней и начинается прием новой упаковки. Если 28 таблеток, то они принимаются без перерыва. Если ты забыла принять таблетку, то как только вспомнишь - она должна быть выпита, а остальные принимай как обычно. Но все же, прежде чем начать прием гормональных таблеток, стоит проконсультироваться с врачом и внимательно ознакомиться с инструкцией в упаковке.

14. Всегда ли помогают противозачаточные таблетки ?

Гормональные таблетки могут быть подобраны только врачом. При правильном использовании таблеток почти невозможно забеременеть. Если ты забыла принять одну таблетку, риск забеременеть сразу возрастает. После прекращения приема таблеток способность забеременеть быстро восстанавливается.



15. Есть ли отрицательное влияние противозачаточных таблеток?



При приеме гормональных таблеток очень редко могут появиться некоторые побочные явления, как например, скудные месячные или их отсутствие, тошнота, особенно в первые 3 месяца приема (попробуй пить их на ночь). Также может иногда наблюдаться изменение веса или головные боли. При некоторых заболеваниях (печени, желчного пузыря, повышенного артериального давления) гормональные таблетки применять не рекомендуется.

Если по каким-то причинам наступила беременность на фоне приема таблеток, то переживать особо не стоит, т.к. еще не доказано отрицательное влияние таблеток на плод.

16. Что такое спираль?

Внутриматочное средство (ВМС) - спираль, это маленькое устройство различной формы, изготовленное из пластика. ВМС вводится в полость матки и удаляется только врачом. Основ-



ным механизмом действия ВМС является нарушение процесса прикрепления плодного яйца к внутреннему слою матки. После удаления спирали способность к зачатию восстанавливается сразу.

19. Можно ли предохраняться от беременности способом прерванного полового акта?

Прерванный половой акт - это прекращение полового сношения до момента выхода спермы (эякуляции). Эякуляция производится вне влагалища и наружных половых органов женщины. Но все равно, риск нежелательной беременности очень высокий, потому что до эякуляции может выделяться немного спермы. И этой спермы, даже в небольшом количестве, может быть достаточно, чтобы оплодотворить созревшую яйцеклетку.

20. Что это за болезнь - импотенция?

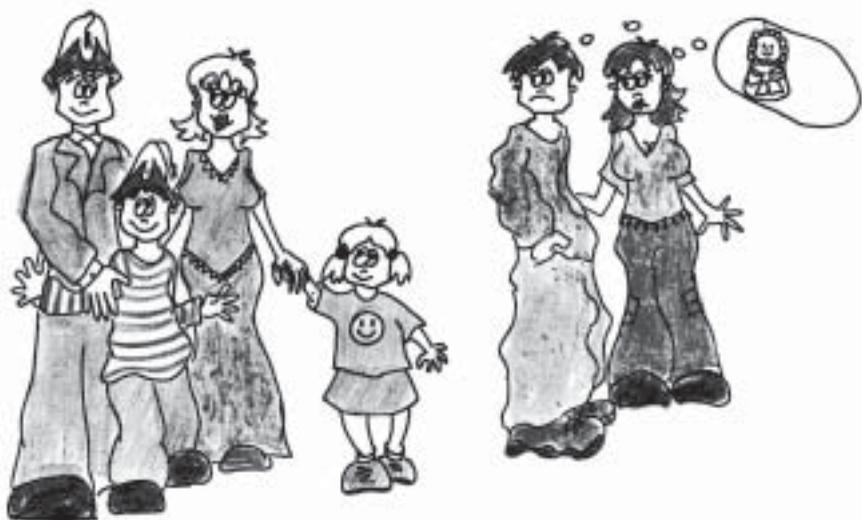
Импотенция - это неспособность мужчины к проведению полового акта. Причинами этого могут быть:

- Воспалительные заболевания половых органов, в том числе БППП.
- Гормональные нарушения.
- Психологические расстройства.
- Физическое и эмоциональное переутомление.

Таким образом, импотенцию можно и нужно лечить у специалистов.

21. Как определить, что ты бесплоден (бесплодна)?

Бесплодие - это неспособность зрелого организма к зачатию. Бесплодие бывает женским и мужским. Заподозрить у себя бесплодие можно при отсутствии беременности после



12-месячной регулярной половой жизни, без предохранения, с одним половым партнером. Но это еще не повод для расстройства, без полного диагноза бесплодия. Такое заключение может вынести только специалист.

22. Из-за чего парни и девушки становятся бесплодными?

Женское бесплодие может наступить, например, из-за расстройств роста и созревания яйцеклеток, из-за непроходимости маточных труб (иногда в результате воспалительных заболеваний и БППП) или из-за различных гинекологических заболеваний. Мужское бесплодие возникает по следующим причинам: врожденная недоразвитость половых органов, воспалительные заболевания половых органов. К сожалению, иногда причины мужского и женского бесплодия необъяснимы.

23. Как можно вылечить бесплодие?

Излечение от бесплодия у мужчин и у женщин проходит достаточно сложно. Для того чтобы сделать это правильно, нужно найти причину. Занимаются этими проблемами врачи - андрологи-урологи, эндокринологи, психиатры, сексопатологи.



24. Если при половой близости не «встает» член, то что нужно делать?

У каждого мужчины в жизни бывают такие проблемы, и не обязательно причина этому какое-то серьезное заболевание. Это случается иногда из-за физической или эмоциональной перегрузки, неподходящей обстановки, а может попросту партнерша не вызвала сексуального возбуждения. Но если у тебя

проблемы с эрекцией постоянные, то лучше обратиться к врачу для постановки правильного диагноза и лечения.

25. По чьей вине происходит, если парень и девушка ведут половую жизнь, но девушка не беременеет уже год?

Возможно, девушка не могла забеременеть в силу того, что половые контакты приходились всегда на «безопасные дни». Если это так, то о бесплодии не может быть и речи. В принципе, причина бесплодия может быть и в девушке и в парне. Ученые доказали, что в половине случаев бесплодие наблюдается со стороны мужчин, и в половине случаев – со стороны женщин. Важно не искать виноватого, а найти выход из создавшейся ситуации. Для того чтобы выяснить причины отсутствия беременности, нужно обоим партнерам обратиться к врачу, где им помогут разобраться с проблемой.



Слова признательности

Мы бы хотели выразить благодарность всем подросткам, вовлеченным в подготовку этих брошюр, за их ценный вклад и активное участие в сборе информации. Среди них волонтеры Альянса по Репродуктивному Здоровью Кыргызстана из всех регионов страны, волонтеры Информационного Центра «Рейнбоу» в г. Ош.

Благодарим подростков за то, что поделились с нами своими вопросами и проблемами, на основе которых и созданы эти брошюры.

Особая благодарность г-же Галине Чиркиной - Исполнительному Директору Альянса по Репродуктивному Здоровью Кыргызстана - за её поддержку и руководство во время всего процесса разработки брошюр. Также слова признательности адресуются руководству Информационного Центра «Рейнбоу» в г. Ош за их ценный вклад.

Благодарим Нагорную Надю и Жунушбекову Нурию, которые иллюстрировали брошюры рисунками (Надя) и фотографиями (Нурия).

Все те люди, которые изображены на фотографиях, согласились на использование этих фотографий для иллюстрации брошюр, за что им особая благодарность.

Январь 2004

Эта брошюра является частью серии из восьми брошюр под следующими названиями:

1. Я не ребенок, но и не взрослый ...
(Вопросы о половом созревании)
2. Стать женщиной... Стать мужчиной ...
(Вопросы о девственности и браке)
3. Противоположный пол ...
(Вопросы об отношениях между парнями и девушками)
4. Больше чем просто друзья ...
(Вопросы о сексуальных отношениях)
5. Откуда берутся дети? ...
(Вопросы о беременности)
6. Иметь ребенка или нет - как это решается? ...
(Вопросы о контрацепции и бесплодии)
7. Запретный плод сладок ...
(Вопросы о курении, алкоголе и наркотиках)
8. Чтобы молодое поколение стало здоровым ...
(Вопросы о ВИЧ/СПИДе, БППП)

Если у вас возникли вопросы, относящиеся к темам, затронутым в этих брошюрах, пожалуйста, обращайтесь в региональное отделение:

Общественное Объединение
«Альянс по Репродуктивному
Здоровью»
Бишкек, ул. Советская, 101/135
Тел. (0312) 28 54 21
Эл. почта: rhak@infotel.kg

Информацию из этой брошюры Вы найдете на сайтах:

<http://www.unicef.org/magic/bank/youthhealth.html>

<http://www.gtz.de/srh/biblio/biblio1.html>