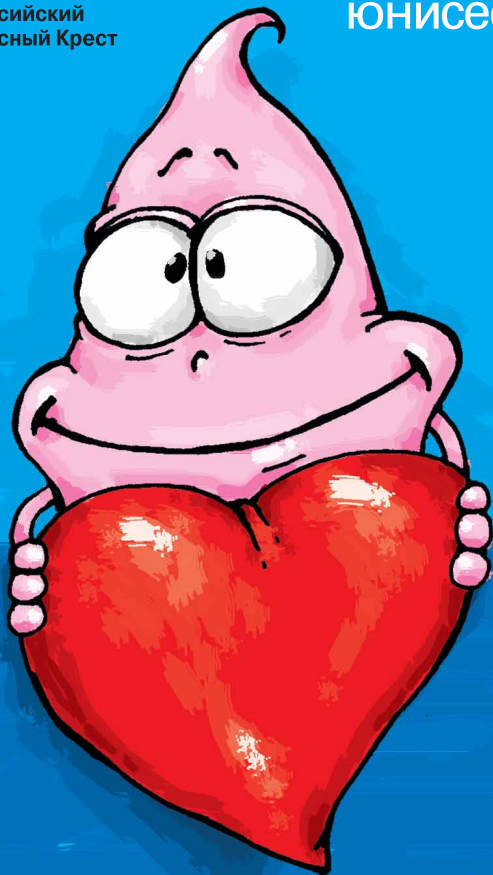




Российский  
Красный Крест

юнисеф 



Приручи свои  
ЖЕЛАНИЯ

## Для чего мы выпускаем брошюру :

Эта брошюра предназначена для того, чтобы предоставить тебе информацию, необходимую для принятия осознанных решений о своем здоровье.

Это маленькая энциклопедия твоей личной безопасности. Ты можешь прочитать ее сейчас или отложить чтение, пока не найдется более подходящего времени и места. Главное, что здесь ты найдешь ответы на многие волнующие тебя вопросы, связанные с сексуальными отношениями и безопасностью сексуального поведения.

Как показывают многочисленные исследования, часто подростки не могут говорить о ВИЧ/СПИДе ни дома, ни с друзьями. Они также не говорят о рискованном поведении, которое может привести к инфицированию ВИЧ и нежелательной беременности. Кроме того, молодые люди неохотно беседуют о сексе с врачами или медсестрами из-за смущения или беспокойства о соблюдении конфиденциальности. Молодые люди в 15-16, 17 лет чувствуют себя некомфортно при разговоре с родителями, а родители, в свою очередь, могут испытывать смущение и ощущать, что для обсуждения этого вопроса со своими детьми у них не хватает знаний. Само по себе упоминание о сексе и средствах защиты в отношении подростков часто имеет негативную окраску. Молодые люди, не получая достоверной информации, полагаются на слухи и стереотипы, усвоенные от сверстников и СМИ.

## От составителей

Информация, использованная в брошюре, достоверна и может быть донесена до широкого круга читателей, чтобы помочь им ориентироваться в такой важной для духовного и физического здоровья области, как сексуальные отношения.

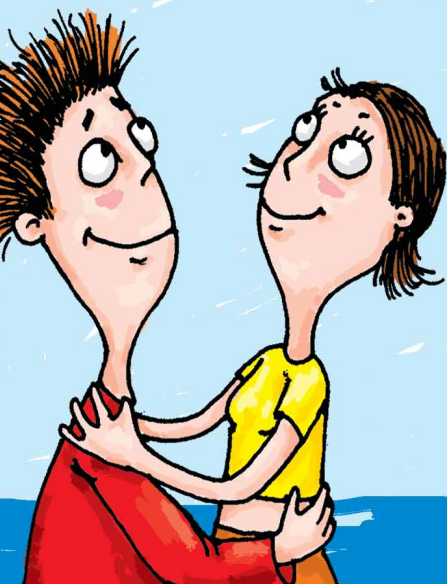
Предоставляя информацию о презервативах, их покупке и использовании, авторы брошюры не ставят себе целью пропаганду ранних половых и тем более беспорядочных связей.

# ВСТУПЛЕНИЕ

Материал брошюры предназначен для тех, кто хочет справиться с тревогами и сомнениями, связанными с сексуальной жизнью, узнать больше о проблеме ВИЧ/СПИДа и риске заражения ВИЧ и другими половыми инфекциями.

Если тебе 15-16 лет или чуть больше, то эта информация для тебя.

Юность – время постоянного поиска и экспериментов. К сожалению, эти эксперименты зачастую включают в себя и легкомысленное сексуальное поведение. Сегодня эпидемия ВИЧ/СПИДа особенно актуальна для молодых людей, не достигших 25 лет. Каждый четвертый из людей, живущих с ВИЧ, моложе 21 года. Инфекции, передаваемые половым путем, встречаются у подростков чаще, чем у взрослых. Молодые люди нуждаются в информации, которая помогла бы им защитить себя.



О том, как избежать заражения, как реагировать на неоднозначные намеки, настойчивые уговоры, а также о том, как разобраться в себе, преодолеть неуверенность и стыд, ты узнаешь из книжки, которую держишь в руках. Мы надеемся, что ты найдешь в ней то, чего еще не знаешь, в чем сомневался, и поверишь в то, во что не верил раньше.

Бесспорно, у тебя есть свое собственное мнение насчет того, где, когда и как произойдет твой сексуальный дебют. Слушай свое сердце, но **ДЕЙСТВУЙ ПО УМУ!**

Никто не вправе давить на тебя.

В 1516 лет секс не сделает тебя старше, чем ты есть. О взрослости судят по тому, как «работает» твоя голова. Стараясь не отстать от своих друзей, ты можешь вступить в сексуальные отношения без особых чувств или в состоянии опьянения, или со случайным партнером.

Такая спешка скорее свидетельствует о подростковых комплексах, чем о «взрослом» поведении. И разговоры о взрослости особенно актуальны, когда твоя девушка «вдруг» забеременела, и вы оказываетесь перед выбором, сделать который самостоятельно еще не готовы.

Аборт в раннем возрасте часто приводит к бесплодию и оставляет боль от пережитого на всю оставшуюся жизнь.

А как тебе ситуация, когда вы вместе приходите к врачу венерологу и обвиняете друг друга, не понимая, откуда что взялось? Да и лечиться вдвоем – не слишком приятная штука.

# ВОЗДЕ



# РЖАНИЕ

Вообще рассуждать легко, когда ничего этого еще не произошло, а когда случилось – уже поздно. Тогда-то и становится очевидным, что вы не были готовы к «такой» взрослой жизни.

Мир взрослых полон противоречий. С одной стороны – ограничения и запреты, с другой – соблазны и пропаганда сомнительных удовольствий. Возможно, что тебя сводит с ума эта двойственность – морализаторство родителей и учителей и полная доступность «запретной» видео и печатной проукции, интернет-сайтов. Бывает очень трудно разобраться в себе. Появляется желание выделиться или, наоборот, «быть как все». Но это не означает, что все надо попробовать именно сейчас.

Всему свое время, впереди целая жизнь, так что можешь не торопиться.

Многие твои ровесники начинают заниматься сексом раньше, чем становятся готовы к этому, что часто случается из-за распространенных заблуждений. Вот некоторые из них.





*«Если я с ним не пересплю, он меня бросит».*

*«Если я с ним пересплю, он меня полюбит»*

Если парень бросает девушку изза ее отказа заниматься с ним сексом, значит, он просто ее не любит. Значит, ему нужен секс, а не она. Тот, кто по-настоящему влюблен в тебя, согласится подождать, пока ты сама не решишь, что готова. Если же ты испытываешь к нему сильные чувства, то разрыв после интимных отношений будет для тебя более болезненным. Сексуальные отношения никогда не привяжут человека к тому, кого он не любит.

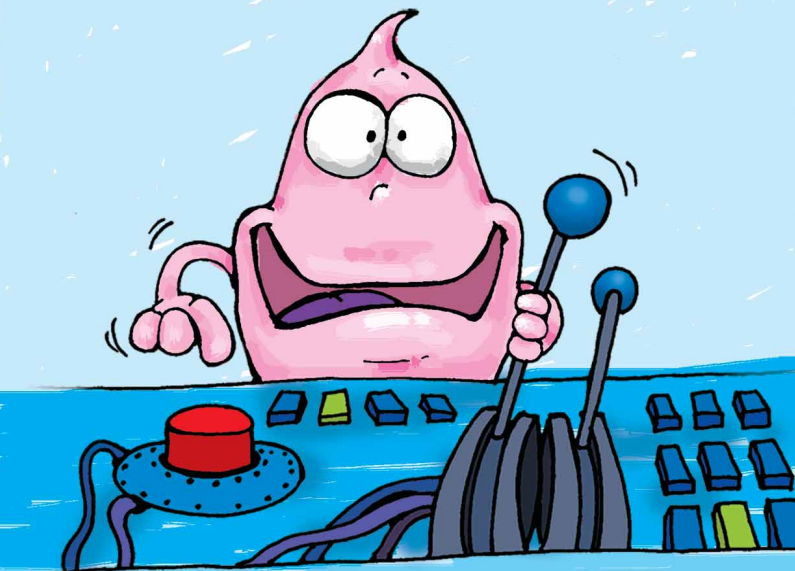
*«Если я начну заниматься сексом, я стану мужчиной, и меня все будут уважать»*

Если парень хочет доказать себе и всем вокруг, что он взрослый, то лучший способ сделать это – получить образование, устроиться на работу, взять на себя ответственность за свои поступки. Тогда он сам и те, кто его окружают, поймут, что он стал самостоятельным человеком, который уже может позаботиться не только о себе, но и о других.



*«Если я начну заниматься сексом, я сам себя зауважаю»*

Многие ребята не спешат с сексом и при этом чувствуют себя отлично и нисколько не сомневаются в своей мужественности. Да ты и сам понимаешь, что секс не может превратить мальчика в настоящего мужчину. Для этого понадобятся ум, сила, на которую смогут опереться близкие люди, целеустремленность, ответственность, честность, доброта и порядочность.



*«Я хочу заняться любовью, потому что мне интересно»*

Ну, интерес – это, конечно, вещь хорошая. Правда, если заниматься сексом только из интереса, интерес довольно быстро пройдет. А потом останется опустошение. Ведь любви – нет.



*«Хочу этого, но боюсь показаться неопытным...»*

Знаешь, реши для себя, готов ли ты к серьезным отношениям именно с ней. Если она любит тебя, не бойся показаться неопытным. А если нет... зачем тогда тебе отношения с этой девушкой? Заниматься сексом можно тогда, когда ты (а не твой сосед, брат, сват, друг, волнистый попугай) считаешь, что полностью готов к этому.



ДУМАТЬ ТЕПЕРЬ И ВСЕГДА БЫЛО МОДНО!  
ДЕЙСТВУЙ ПО УМУ!



# Что ты знаешь о ВИЧ/СПИД?

Многие до сих пор не знают, что такое ВИЧ и СПИД, или путают эти понятия.

Слово СПИД образовалось из начальных букв словосочетания «синдром приобретенного иммунодефицита». Что же это означает?

«Синдром» означает, что речь идет не об отдельной болезни, а о целом комплексе нарушений в организме.

«Приобретенный» означает, что это то, что можно «приобрести» или чем можно «заразиться».

Слово «иммунодефицит» – сложное.

Первая его часть – «иммуно» – означает, что речь идет об иммунной системе человека, которая защищает его от болезней, а вторая – «дефицит» – что эта система нарушена, ей не хватает сил для борьбы с инфекциями, поэтому она не функционирует нормально. У заболевшего человека поражается вся иммунная система, в результате чего организм не справляется с обычными, казалось бы, не очень опасными и несмертельными инфекциями, например, такими как грипп. Происходит это потому, что в организм проникает опасный вирус, который и называется вирус иммунодефицита человека, а сокращенно ВИЧ.

Носить в своем организме ВИЧ и болеть СПИДом – это не одно и то же. Многие люди могут долго жить полноценной жизнью, имея в своем организме ВИЧ. Однако со временем у них может развиваться одно или даже несколько серьезных заболеваний, происходит переход в стадию СПИД, это состояние диагностирует только врач. Человек, заразившийся ВИЧ, называется ВИЧ-положительным, или ВИЧ-инфицированным.



# КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИЧ ?

1. ВИЧ живет в клетках крови и может попасть от одного человека к другому в том случае, если кровь, зараженная (инфицированная) ВИЧ, попадает прямо в кровь здорового человека в результате:

- совместного использования шприцев и игл;
- использования нестерильного инструмента для татуировок и пирсинга;
- использования чужих бритвенных принадлежностей и других предметов личной гигиены с видимыми остатками крови;
- от инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.

Ребенку вирус может передаваться от ВИЧположительной матери во время родов. Кроме того, существует опасность заражения грудных детей через материнское молоко. Но если мама, в крови которой есть ВИЧ, будет лечиться и не будет кормить малыша своим молоком, то вероятность инфицирования снижается до минимума.



2. ВИЧ может проникнуть в организм при незащищенном сексуальном контакте.

ВИЧ содержится в семенной жидкости (сперме) и во влагалищном содержимом. Сперма вырабатывается в мужском организме, когда он созревает. При эрекции (возбуждении) может произойти выброс спермы. Если содержащая ВИЧ сперма попадает в женский организм во время полового акта, то может произойти заражение партнерши. Мужчине же вирус может передаться от женщины, если у него на половом органе есть даже микроскопические повреждения. ВИЧ-инфицирование внешне никак не проявляется. Обнаружить ВИЧ с помощью анализов можно не раньше чем через 36 месяцев после заражения. ВИЧ-инфекция может не проявлять себя очень долго, люди с ВИЧ могут чувствовать себя здоровыми и пять, и десять лет после инфицирования. И, главное, они могут не знать о своем заболевании и продолжать инфицировать других людей.

Секс может стать причиной опасных заболеваний с тяжелыми последствиями. Существуют инфекции, которые передаются во время занятий сексом, они называются «инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)». Проникая в организм, они могут долго себя не проявлять, но при этом активно разрушать здоровье.

Сексуальность и желание – естественные чувства, которых не надо стыдиться, они придают жизни прелесть и яркость.

Но всему свое время, и не старайся опередить его. Старайся найти любовь и сохранить ее.

# КАК НЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ СЕКС?



Знай, что избежать нежелательного секса можно, нужно лишь правильно оценить ситуацию и принять вовремя правильное решение.

Не соглашайся на рискованные поездки с незнакомыми людьми.

Если предстоит поздно возвращаться домой, попроси своих близких встретить тебя или приехать за тобой на машине.

Сдержанность и трезвая голова – лучшие союзники, когда дело идет о твоей безопасности.

Ты можешь неосознанно подать партнеру сигнал, что не возражаешь против его намерений.

Если ты приглашаешь друга зайти в квартиру, где больше никого нет, учти, что он может расценить это как приглашение к сексу.

Остерегайся двусмысленных выражений о сексе. Ясно излагай свои намерения партнеру. Если ты скажешь, что не хочешь секса сейчас, он может решить, что через пять минут – самое время.



Любить и быть любимым – это значит стать близким с другим человеком не только физически, но и духовно. Это практически то же самое, что позволить ему заглянуть к себе в душу. А часто ты выкладываешь все свои секреты и мечты чужому человеку? И не возникает ли у тебя после этого ощущение, что кто-то оставил у тебя в душе грязные следы?

Если занимаешься любовью с человеком, который нежен, ласков и заботится о тебе, думает о тебе, то просыпаешься на утро с приятной мыслью о вашей вчерашней близости и о том, чем вы займетесь сегодня, завтра... А если вы оказались в одной постели по недоразумению или стечению обстоятельств, то после вас охватывает чувство неловкости и опустошенности, ведь вы можете не увидеться больше, и останется неприятное чувство, что тебя просто использовали. Поступай так, чтобы не пришлось долго переживать о случившемся и ставить «крест» на своей личной жизни.

Ты спросишь: «А как можно отличить любовь от сексуального влечения?»

Конечно, ответить на этот вопрос можешь только ты. Просто помни, что в твоём возрасте легче и чаще влюбляются. Прежде чем начинать интимные отношения, хорошо бы убедиться, что ваши чувства взаимны, и они не исчезнут на следующее утро.

А КАК ЖЕ  
ЛЮБОВЬ?



# Если секс, то безопасный

Такое непростое решение – заниматься сексом.

Но такой простой шаг – предложить партнеру презерватив, и проблема нежелательных последствий решена!

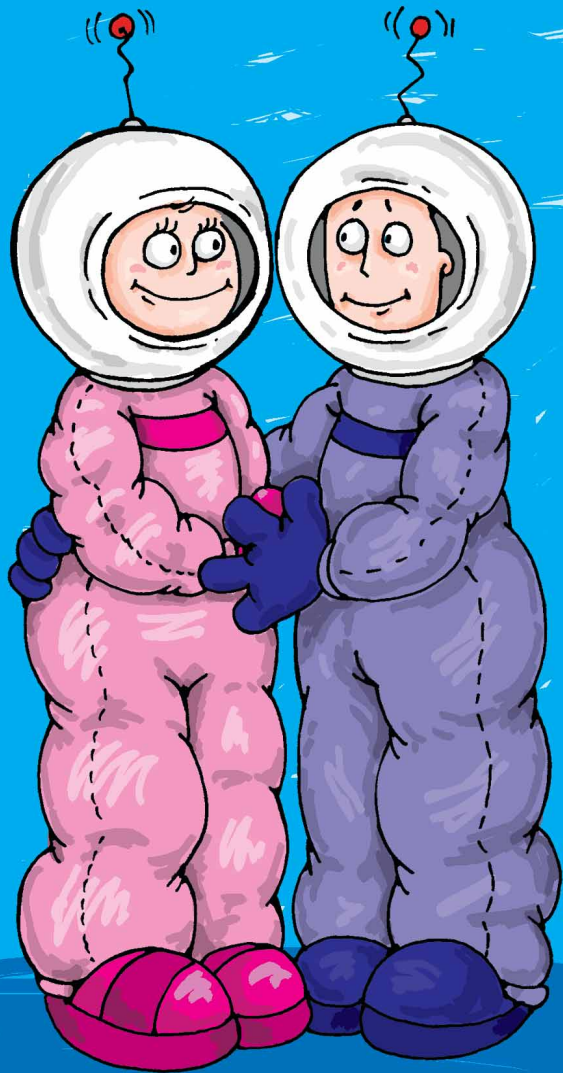
Многие инфекции, передающиеся половым путем, зачастую носят скрытый характер, никак себя не проявляя. Поэтому, если во время предыдущих контактов с другими партнерами вы не предохранялись, позаботьтесь о здоровье друг друга, используйте презерватив.

Если женщины в основном относятся к использованию презерватива положительно, то мужчины чаще всего отвергают презерватив. Каждый день около 6 тыс. женщин в мире становятся ВИЧ-положительными, потому что их мужчины «не надели» презерватив.

Если ты считаешь, что готов к половой жизни, стоит позаботиться о своей безопасности заранее.

Правильное использование презерватива предупредит также и нежелательную беременность. Не надо надеяться на то, что с тобой этого не произойдет. Шансы забеременеть при незащищенном сексе очень велики. А аборт – не метод контрацепции, как еще думают некоторые, а медицинская операция, которая очень опасна для женского здоровья. Даже один аборт может привести к бесплодию и негативно отразиться на психическом и физическом состоянии женщины. Есть, конечно, и другие средства контрацепции – таблетки, свечи, кремы. Но помни – они предохраняют только от беременности, а не от инфекций.

Возможно, что потребуется какое то время, чтобы привыкнуть заниматься безопасным сексом, но обязательно наступит момент, когда только такой секс станет настоящим удовольствием.





# ПРЕЗЕРВАТИВ

## ИСПОЛЬЗУЙ ПРЕЗЕРВАТИВ

Если робость пока сильнее тебя, ты можешь покупать презервативы в аптеках супермаркетах, где все товары открыто лежат в торговом зале. Тебе останется только выбрать презерватив и подойти с ним к кассе.

Если ты думаешь, что все смотрят на тебя, когда ты произносишь «дайте мне презерватив», то можешь называть марку и какие именно презервативы ты хочешь приобрести.

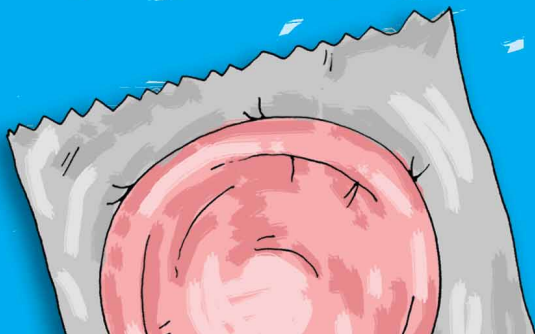
Многие девушки считают: покупка презерватива – проблема мужчины. Но, во-первых, это не проблема, а во-вторых, ответственность лежит на вас обоих. Твой парень может быть легкомысленным, но ты – нет.

Если ты стесняешься покупать их, то подумай, зачем они продаются.

Живи в ногу со временем.

Пусть покупка презервативов станет для тебя обычным делом. Ты можешь покупать их в одной и той же аптеке, знать, где находится витрина с контрацептивами. Пользуйся только качественными презервативами. О том, как правильно использовать презерватив, ты можешь прочитать в инструкции, которая есть в каждой пачке презервативов.

И помни, что твое здоровье – в твоих руках.





КАК  
УБЕДИТЬ  
ПАРТНЁРА  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ПРЕЗЕРВАТИВ?



Мы с легкостью говорим о безопасном сексе и о средствах «самозащиты» с друзьями, но почемуто стесняемся начать разговор об этом с партнером. Запомни одну простую истину: подумай о безопасности своей и своего партнёра заранее, а не тогда, когда вы возбуждены и уже не до разговоров. Если ты не решаешься поговорить о презервативе, то просто имей его всегда при себе и предложи, когда это необходимо. Наличие презерватива в кармане говорит не о легкомысленном поведении, а об ответственном отношении к собственному здоровью!

Девушка может (и должна) сама предлагать использовать презерватив. Если же парень наотрез откажется, то, собственно, все с ним понятно. Он – принципиальный тип, его волнуют его предрассудки и комплексы. Если партнер предлагает прерванный половой акт, знай, что это не предохраняет ни от нежелательной беременности, ни от заболеваний, ни от разочарований. Кроме того, беспокойство не даст девушке почувствовать истинную близость и удовольствие. Если же парню все равно, что чувствует его девушка, то, скорее всего, следующего раза уже не будет.

Помни, что одна маленькая резиновая деталь может уберечь вас обоих от стольких проблем.

# Мифы по поводу использования презервативов

## ***Стесняюсь покупать***

Ты действительно думаешь, что продавца волнуют твои проблемы? Для него презервативы – товар, который должен продаваться. Купив пару раз презервативы, ты поймешь, какими глупыми и необоснованными были твои страхи.

## ***Их неудобно надевать***

Все непривычное кажется сложным. Если ты стесняешься надевать его перед девушкой, спроси, умеет ли это делать она. И отнесись с юмором к любой возникшей ситуации.

## ***Они отбивают все желание***

Ты ошибаешься, если думаешь, что за одну минуту эрекция пропадет. А сам процесс надевания презерватива можно сделать частью любовной игры.

***Верность друг другу – еще не повод отказаться от презерватива***

Играть в благородство и говорить: «Мы друг другу доверяем», не надо. Доверять можно, если результаты анализов у обоих в порядке. Если у вас серьезные отношения, друг у друга вы первые и единственные и вы не изменяете друг другу, тогда можно подумать о замене презерватива на другое средство, предохраняющее от беременности. (Помни, что эти средства не могут защитить тебя от инфекций, передаваемых половым путем и ВИЧ).

## ***Приручи свои желания***

Не ищи себе опасных приключений на интимные места. Всю глубину и прелесть секса можно узнать с одним человеком, который тоже верен тебе. А если часто менять партнеров, во первых, толком ничему не научишься, а во вторых, получишь шанс собрать полную коллекцию инфекций, передаваемых половым путем. Лучше найти понастоящему близкого человека, с которым сможешь откровенно обсудить все вопросы интимной жизни. И пользуйся презервативом. Всегда!



Куда можно обратиться за дополнительной информацией:

Иркутское областное отделение  
Российского Красного Креста  
г. Иркутск, ул. Свердлова, 35 «Б», тел.: 34-41-62  
<http://www.redcross-irkutsk.org>

Центр по профилактике и борьбе со СПИД  
и другими инфекционными заболеваниями  
г. Иркутск, ул. Маршала Конева, 90  
<http://www.unaids.ru>

Областной кожно-венерологический диспансер  
г. Иркутск, ул. Фурье, 2, тел.: 24-36-16  
г. Иркутск, ул. Дальневосточная, 67 «А», тел.: 22-86-02  
г. Иркутск, пер. Гусарова, 2 «А», тел.: 24-30-04  
[www.venera.irk.ru](http://www.venera.irk.ru)  
e-mail: [venera@irmail.ru](mailto:venera@irmail.ru)

В подготовке буклета были использованы материалы:

<http://www.neuronet.ru>

<http://www.slw.ru>

<http://www.Aids.ru>

<http://www.Vosmissoboi.ru>

Фонд «Центр социального развития и информации» (PSI)  
2003

Кампания по безопасному сексуальному поведению 2005  
года «Покажи им!» фонда «ФОКУСМЕДИА»

<http://www.focusmedia.ru>



юнисеф 

Издание профинансировано Управлением по делам молодежи  
и защите прав несовершеннолетних администрации г. Иркутска.

**РИЭЛ**  
полиграфический центр

Заказ №1053, тираж 500 экз.

ООО «ПЦ «РИЭЛ», г. Иркутск, ул. Марата, 34в, тел.: 546-100, 241-125

лиц. МПТР России ИД № 01352 от 28.03.00 г.

Дизайн: Дормидонтова М.И.