



ЖЫНЫСНАМА



INTERNATIONAL
PLANNED
PARENTHOOD
FEDERATION

BBC WORLD SERVICE

Мазмұны

Жолға шықпай тұрып	2
Оқиғалар күнтізбесі	3
Етеккір	3
Жыныстық жетілу кезеңінде ұл-қыздарға әсер ететін өзгерістер	5
Қыздарға әсер ететін өзгерістер	6
Ұл балаларға әсер ететін өзгерістер	6
Қазақстандағы жағдай	7
Жолда қажет болатын нәрселер	8
Ерлер контрацептивтері	8
Әйелдер контрацептивтері	9
Табиғи әдістер	11
Төтенше контрацепция	11
Стерилизация, яғни адамды қолдан ұрықсыздандыру	12
Жолда кездесетін назар аударарлық орындар ...	12
Жолдағы серіктестер	13
Аса қызықты орындарды аралап шығуды таңдағаныңызда	15
Қынап арқылы жыныстық қатынас	16
Оргазм	17
Қиыншылықтар кездесуі мүмкін жағдайлар	18
Қарастырылатын жол шығындары	19
Қауіпсіздігіңіз	19
Саяхатта кездесетін қауіп-қатерлер	20
ВИЧ/СПИД	22
Жиі-жиі қойылатын сұрақтар	24
Жыныс мүшелері жөніндегі түсіндірме	25
Әйелдің жыныс жүйесі	25
Ер адамның жыныс жүйесі	26
Қыздық	27
Екіқабаттылық	28
Аборт	29
Сапарға қажетті нәрселер	30
Паидасы тиер сөздер	31
Алғыс сөздері	32
Қажетті мекен-жайлар мен ақпаратты қайдан табуға болады	32

Кіріспе

Бұл кітапшаны не үшін пайдалану керек?

Кітапша сізге жыныстық қатынас туралы:

- жыныстық денсаулығыңыз жөніндегі негізгі ақпаратты
- өткен тәжірибеңізді түсіну үшін қажетті жағдайды
- жыныстық қатынаста өзіңізді батыл сезінуге керек кеңестер алуға
- және алдыңыздағы мүмкіншіліктерді, қалауыңызды айтып береді

Бұл кітапша жол көрсеткіші түрінде жазылған. Жыныстық тіршілігіңізді әңгіме қылған ол, сапарға әзірленуді бейнелеп түсіндіреді. Басқа сөзбен айтқанда, жыныстық қатынастар жөнінде кеңес беріп, ақыл-ой айтады. Осы жол көрсеткіштің көмегімен түрлі мүмкіншіліктер туралы жан-жақты ақпаратқа қол жеткізіп, дұрыс шешім қабылдай аласыз.

Жолға шықпай тұрып

Жыныстық қатынастардың маңыздылығы өміріңіздің түрлі кезеңдерінде, әрине, өзгертін болады. Сондықтан әр адамның жыныстық белсенділігі өзгеше, түрлі жағдайларға сәйкес, байқалады. Жыныстық қатынас жөніндегі кітапша жеке адам үшін жазылған. Сізде тұрақты серігіңіз, немесе жұбайыңыз бен балаларыңыз болуы мүмкін. Әлде, сіз, мүмкін, бойдақ шығарсыз. Жағдайыңыз қандай болса да, өзіндік бір тәжірибеңіз бар. Жыныстық қатынастар жолына шыққаныңызда, алда не болатынын кім білер. Тәжірибе бара-бара жиналады. Махаббат пен ыстық сезімдерге кейде қауіп-қатер де келіп қосылады. Әркімнің өз дегені, өз талғамы бар. Және әр адамның денесі мен ақыл-ойы өз кемеліне түрлі мерзімдерде жетеді. Жыныстық дамуыңызға сыртқы факторлар өте күшті әсер етуі мүмкін. Ал бұл болса, өз кезегінде, өзіңізге өзіңіз баға беру қабілетіңізге ықпал тигізетін болады.

Оқиғалар күнтізбесі

Жыныстық жетілу кезеңі әр жас адам үшін 8-18 жас аралығында, белгілі бір мезгілде басталады. Бұл қыз бен жігіттің әйел мен ерге айналу процесі. Жыныс мүшелері өсіп, өз кәмелеттігіне жетеді. Және дене нәсіл қалдыру қасиетін орындауға дайын болады. Жыныстық жетілу кезеңі барысында дененіз айтарлықтай өзгеріп, бұл, бір жағынан аландататын, бірақ, сонымен қатар, ой салатын саяхатқа ұқсас келетіндей. Аталған өзгерістерге кейде қуанып, мәз болсаңыз, кей-кездері, керісінше, ұялып, сасып қалуыңыз да мүмкін. Осы шақта жүріс-тұрысыңыз бен келбетіңізге бұқаралық ақпарат құралдарындағы жарнамалар, немесе жолдастарыңыз бен жанұяңыздың мүшелері өз ықпалын тигізуі ықтимал. Әдетте соларға қарап, өз серігіңізді де таңдап аласыз. Бет бұратын жолдар аз емес, бірақ қорытынды шешімді тек сіз өзіңіз ғана қабылдай алатыныңызды ұмытпаңыз.

Етеккір

Қыздардың екі аналық безінің әрбірінде мындаған аналық клетка бар (түсіндірмені қараңыз). Жыныстық жетілу кезеңі аяқталған соң, ай сайын аналық клеткалардың біреуі пісіп жетіліп, аналық безде өнеді. Овуляция деп аталатын осы процесс етеккірге 14 күндей уақыт қалғанда болады. Егер аталған аналық клетка сперматозоидпен “кездеспесе”, ол құрып, жойылады. Ай сайын жүктілікке дайындалған жатырдың ішкі қабаты қалындап, жұмсарады. Дененіз ұрықтанудың болмағанын сезінгенде, аналық клетка мен жатырдың ішкі қабаты етеккір (менструация) атты қанды

сұйықтық түрінде қынап арқылы денеден шығарылады. Әрине, аналық клетканы, ол өте ұсақ болғандықтан, аспапсыз көзбен көруге болмайды. Етеккір мерзімі деп менструацияның бірінші күні мен келесі етеккірдің алдындағы соңғы күннің аралығындағы мерзімді атайды. Етеккір мерзімінің ұзақтылығы үш аптадан бастап, 41 күнге дейін баруы мүмкін. Менструация кезінде тазалық төсемдер мен тампондарды, яғни мақта тығындарын қолдануға болады. Етеккір күндерін арнайы күнделікте белгілеп тұрсаңыз, ол басталатын уақытты алдын ала біліп тұрасыз. Дегенмен, әр әйелдің етеккір мерзімі өзгеше болғандықтан, оның тұрақты болмауы да мүмкін. Гормондық өзгерістер көңіл күйіңізге өз әсерін тигізеді. Кейде, овуляция барысында, өзіңізді жігерлі сезінсеңіз, етеккірдің алдында кейде жыламсырап, қит етсе ашуланып, не ызаланып қалуыңыз да мүмкін. Емшегіңіз ісіңкіреп, бетіңізге безеулер шығатын да уақыт болады. Етеккірі келетін әр әйел теориялық тұрғыдан бала көтере алады. Ал әйел елу жасқа жакындағанда, етеккірі тоқтап, менопауза деген мерзім басталады. Осы уақыттан бастап, әйел екіқабат бола алмайды. Етеккіріңізге жанға бататын сырқау қабаттасса, немесе сізді басқа да мәселелер алаңдатса, дәрігеріңізбен, әлде Жанұяны Жоспарлау Ассоциациясы өкілімен ақылдасып көріңіз.

Жыныстық жетілу кезеңінде ұл-қыздарға әсер ететін өзгерістер

- бойыңыз өсіп, салмағыңыз қосылып, бұлшық еттеріңіз дамиды
- жыныс мүшелеріңіз өсіп, тұқым жаю қабілетіне ие боласыз
- дауысыңыз жуандайды
- теріңіздегі май бездеріңіз белсендірек істей бастағаны себепті бетіңізге безеулер қаптап кетуі мүмкін
- тер бездері дамиды
- қолтық асты және қасаға түгі өсе бастайды
- көңіл-күйіңіз жиі-жиі өзгеріп тұруы мүмкін
- қарсы жынысқа тартатын күшті сезе бастайсыз



Қыздарға әсер ететін өзгерістер

- емшегіңіз өсіп, емшек ұштары ілгері созыла бастайды, бұл ауыртпалы болуы мүмкін
- сандарыңыз жұмырланады
- жыныс мүшелеріңіз дамып, аналық бездеріңіз аналық клеткаларды өндіріп шығара бастайды
- жыныстық жетілудің соңғы сатысында етеккір басталады

Ұл балаларға әсер ететін өзгерістер

- кеудеңіз бен иықтарыңыз дамиды
- бетіңізде сақалмұрт өсе бастайды, кеудеңізде кейде түк пайда болуы мүмкін
- аталық жыныс мүшеңіз бен аталық бездеріңіз өсіп, үлкейеді; аталық бездер ұмаға түсіп, сперматозоидтарды өндіріп шығара бастайды
- аталық жыныс мүшесінің қан тамырлары қанға толғаны себепті эрекция, яғни аталық жыныс мүшесінің қатаюы жиі-жиі және күтпеген жерде пайда болады
- кейде ұйықтап жатқаныңызда аталық жыныс мүшеңіз қатайып, шәуһеттің шашырауы пайда болуы мүмкін

Қазақстандағы жағдай

Еліміздегі абортқа және контрацепцияға байланысты заң – ең адал: аборт әйел тілегіне сай 12 аптаға дейін жасалады, ал қолайлы контрацептивтерды отбасын жоспарлау клиникасынан немесе дәріханалардан сатып алуға болады.

Егер бұрын жасы 16-ға толмаған жас өспірімдерге аборт жасату үшін ата-анасының және заң қызметкерінің келісімі керек болған болса, енді қазір ата-анасының хабардар болғаны ғана керек. (Бұған кез келген операция жатады).

Еліміздегі аборттың абсолютті санын тұтас алғанда, соның ішінде жас өспірімдер арасындағы аборт саны да едәуір төмендеді. Бірақ, қобалжытар бір жәйт – барлық аборттың 10%-і жас өспірімдерге келеді. Осы жас өспірімдердің тең жартысы бұл шараға тек бір-ақ рет бел байламайды.

Соңғы жылдарда контрацептивтерге қол жеткізудің жолы кең ашылды, жас өспірімдердің екіқабаттылықтан сақтандыратын дәрілерді және презервативтерді отбасын жоспарлайтын клиникалардан ақысыз алуға мүмкіндіктері бар. Қалалы жерлерде контрацептивтермен қамтамасыз ету жағдайы ауылды аймақтарға қарағанда едәуір жақсы, ауылдағы жас өспірімдер отбасын жоспарлаудың қызметін алуда көптеген кедергілер кездестіреді.

Толық мәлімет пен кітапша алу үшін мына мекен-жайға

хабарласыңыз:

Қазақстан, алматы, жібек жолы көшесі

телефон: (3272) 32 56 32

Қазақстанның медико-педагогикалық ассоциациясы.

Жолда қажет болатын нәрселер

Жыныстық қатынастарға қажетті түрде даяр болсаңыз, бұл алдағы мүмкіншіліктеріңізді байытып, ақылға негізделген еркіндік пен ләззатқа жеткізетін болады. Секс байлығын толығымен білгіңіз келсе, іске сәт. Бірақ алдымен асықпай ойлану керек. Екі қабат болғыңыз келмесе, және жыныстық қатынастар арқылы жұғатын жұкпалы аурулардан аулақ жүргіңіз келсе, контрацептивтерді, яғни ұрықтанбау үшін қолданылатын әдістерді пайдалану қажет. Осындай контрацептивтердің түрлеріне шолу жасап көрейік.

Ерлер контрацептивтері

Кондом/презерватив қалың каучук резеңкеден жасалады; презервативтердің көпшілігі арнайы маймен майланады. Қолданылуы жыныстық қатынастың алдында қатайған аталық жыныс мүшесіне кигізіледі.

Артықшылықтары – көпшілік қолды; ілеспелі әсері жоқ, жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруларынан, солардың арасында СПИД ауруы да бар, қорғай алады.

Кемшіліктері – контрацептив ретінде толығымен нәтижелі емес, жыныстық қатынасты үзіп/бөліп жібереді.



Әйелдер контрацептивтері

Дәрі түріндегі әйел контрацептиві – аналық клетканың ай сайын аналық бездерде өндіріліп шығарылуына кедергі қоятын гормондарға негізделген таблетка.

Қолданылуы – бұл дәріні әдетте 21 күн бойы ішіп, жеті күндік үзіліс жасау керек.

Артықшылықтары – қолдануға өте оңай; кейде етеккірдің сырқатын жеңілдетеді; жатыр мойынының қатерлі ісігінен, яғни рак ауруының кейбір түрлерінен сақтап қала алады.

Кемшіліктері – күн сайын ішу керек; жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруларынан, әсіресе СПИДтен, сақтап қала алмайды; аталған гормондық дәрмектерді ішіп, сонымен қатар темекі тартқан әйелдер тромбоз, яғни қанның тамырларда ұйып қалуына және жүрек ауруларына тап болуы мүмкін.

Серіппе, яғни спираль – шиыршықтанған мыс серіппесі бар пластиктің бір тілігі.

Қолданылуы – бұл контрацептивті тек маман дәрігер ғана қоя алады.

Артықшылықтары – екіқабат болудан ұзақ мерзім бойы сақтап қала алады.

Кемшіліктері – жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруға тап болған не тап болуы мүмкін әйел серіппені қолданған жағдайда ісіктің пайда болу қауіпі төнеді; серіппе бала көтермеген әйелдерге ұсынылмайды; жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруларынан сақтай алмайды.

Диафрагма – екіқабат болмау үшін қолданылатын жұмсақ резеңке тосқауыл.

Қолданылуы – жатыр мойынына сперматозоидтерді жібермеу үшін қынапқа жыныстық қатынастың алдында енгізіледі және жыныстық қатынас аяқталғаннан кейін бірнеше сағат бойы алынбауы тиіс.

Артықшылықтары – ілеспелі әсері жоқ; әйелді жатыр мойынының рагынан және жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруларынан сақтап қала алады; енгізілгеннен кейін жыныстық қатынасты үзбейді.

Кемшіліктері – қолдануын алдын ала жоспарлау керек, бұл контрацептив арнайы маймен майлануы тиіс; қолдануды үйрену керек; диафрагма өлшемін маман дәрігер тексеріп тұруы тиіс; жыныстық қатынас барысында жыртылып қалуы мүмкін; өлшемі әр жыныстық қатынас сайын тексеріліп тұруы тиіс.

Әйелдер кондомы – бір жағынан бекітілген майланған пластикалық түтік, қынапты іштен толығымен қаптап тастайды.

Қолданылуы – бекітілген жағында орналасқан шеңбер (шығыршық) жәрдемімен қынапқа еңгізіледі.

Артықшылықтары – жыныстық қатынастан жұғатын кейбір соз ауруларына тосқауыл бола алады.

Кемшіліктері – жыныстық қатынасты үзеді, қолдануды үйрену керек.

Ињекция, яғни дәрі жіберу – таблетка секілді, денеге гормонды жібереді.

Қолданылуы – овуляцияны болдырмау үшін ињекцияны әр үш, екі немесе ай сайын жасап тұру керек.

Артықшылықтары – дәрі денеге жіберілгеннен кейін, келесі ињекцияға дейін басқа әрекеттердің қажеттілігі жоқ.

Кемшіліктері – тек маманмен жасалуы тиіс; етеккірдің мерзімділігіне кері әсерін тигізуі мүмкін; жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруларға, солардың арасында СПИД та бар, тосқауыл бола алмайды.



Табиғи әдістер

Жыныстық қатынастарға біразға дейін бармау – жыныстық серіктер жыныстық қатынасқа тек әйел екіқабат бола алмайтын уақытта ғана барады, мысалы, етеккірге бірнеше күн қалғанда, әлде етеккір аяқталғаннан кейінгі бірнеше күннің ішінде.

Артықшылықтары – еш ілеспелі әсері жоқ.

Кемшіліктері – етеккір мен овуляцияны алдын ала болжау өте қиын, әсіресе жас әйелдің етеккірі келетін уақыты тұрақсыз болса; жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруларына кедергі бола алмайды.

Жыныстық қатынасты үзіп жіберіп, аяқтатпау – ер адам аталық жыныс мүшесін өз серігінің қынабынан шәуһет шашырауы басталмай тұрып, суырып алады.

Артықшылықтары – еш ілеспелі әсері жоқ.

Кемшіліктері – нәтижелі емес және қауіпті, өйткені сперма ұрық шашудың алдында бөлінетін сұйықтықта да болуы мүмкін; жыныстық қатынастан жұғатын соз ауруларынан сақтап қала алмайды.

Төтенше контрацепция

Егер де әйел жыныстық қатынасқа еш контрацептивсіз барса, немесе ол қолданған әдіс істен шыққан жағдайда, жүкті болмау үшін екі мүмкіншілік бар. Маман дәрігер, әлде Жанұяны Жоспарлау клиникасы төтенше контрацептивтік таблетканы бере алады. Оны қорғаусыз жыныстық қатынастан кейін 72 сағаттың ішінде ішу керек. Немесе жыныстық қатынастан кейін бес күн өтпей тұрып, жатырға серіппе енгізілу тиіс.

Стерилизация, яғни адамды қолдан ұрықсыздандыру

Ер адамды қолдан ұрықсыздандыру васектомия деп аталады, ал әйелді екіқабат болу қабілеттілігінен айыру стерилизация деп аталады. Бұл хирургтың қатысуымен жасалатын операциялар адам денсаулығына қауіп-қатер төнген жағдайда, немесе тұрақты контрацептив ретінде пайдаланады. Жыныстық серіктер ұрықсыздандыруды контрацептив ретінде пайдаланғысы келсе, әдетте бұл әдісті жасы үлкейген кезде, және болашақта бала тууға бармайтындарын үзілдікесілді шешсе ғана тандап алады. Аталған хирургиялық операциялар нәтижесінде адамдар ұрықсыз боп қалады, сондықтан оларға тек маманның кеңесімен ғана бару керек.

Жолда кездесетін назар аударарлық орындар

Жеке тәжірибемізден біз қалай ләззат алатынымызды, немесе ләззат іздеп жүргенімізде өмір бізді қайда апаратынын өзіміз де білмеуіміз мүмкін. Жыныстық қатынас, одан алатын ләззат, серігіміз туралы да осыны айтуға болады. Осындай тәжірибе, бұдан бұрын айтқанымыздай, бара-бара жиналады. Басқа адамдардың ойларын түсіну үшін алдымен өз дененіз бен ой-пікірлеріңізді түсінуге тырысып көріңіз. Осы жолға аттанып тұрғаныңызда, өз дененізден бастап көрсеңіз, қалай? Бұл келбетіңіз бен сезімдеріңіз арасындағы байланыстарды және дененіздің реакцияларын түсінуге көмектесер еді. Осы



зерттеулердің бір жалғасы бізді мастурбация деген құбылысқа әкеледі. Мастурбация дегеніміз, жыныс мүшелерімен ойнау, оларды сылап, укалау. Бұл жыныстық қатынас деңгейіне, әрине, жетпейтін, бірақ серігі жоқ адамның жыныстық құштарлығын қанағаттандыра алатын акт. Кейбір мәдениеттерде мастурбация денсаулыққа қауіп төндіреді деген пікір қалыптасқан. Бірақ соны дәлелдейтін медициналық айғақтар жоқ. Сондықтан, мастурбация зақым келтіреді деген ескертулерді естігеніңізде, оларға сенбеңіз. Дегенмен, мастурбацияны жасағыңыз келмесе, оны жасау керек деген ешкім жоқ.

Жолдағы серіктестер

Еркек пен әйел арасындағы жыныстық қатынас гетеросексуалды қатынас деп аталады. Бір жынысты серіктестер арасындағы жыныстық қатынастар гомосексуалды, яғни гей қатынастары деп аталады. Бір біріне құштар болған ер адамдар гомосексуалдар деп аталса, бір біріне әуес болған әйелдер лесбиандар деп аталады. Кейбір адамдар гей екендерін жасынан біліп, өз жағдайын әдеткі құбылыс деп санайды. Сонымен қатар, өз жыныстық ерекшелігін сезбей жүргендер де болуы мүмкін. Ал, гомосексуал болу әдеттен тыс және ұятты деп ойлаған үшіншілер өз сезімдерін білдіруге қорқып, жасырынып жүреді. Бүгінгі күні көптеген адамдар әр адамның жыныстық қатынастары сол адамның ғана жеке шаруасы деп санағанымен, көпшіліктің теріс ұғымдары себепті гей адамның өмірі біраз қиыншылықтарға ұшырауы мүмкін. Кейбір елдерде гомосексуалды қатынастар заңсыз боп табылады. Бірақ гей адамдардың жыныстық ерекшелігі болмаса, басқа адамдардан

айырмашылығы жоқ. Әр адамның жыныстық құштарлануы өзгеруі мүмкін. Кейбір адамдар, мысалы, еркектермен де, әйелдермен де жыныстық қатынаста болуы мүмкін. Оларды бисексуалдар деп атайды.

Жыныстық қатынастардың аталған түрлерінің қайсысын алсақ та, тек секс туралы ғана емес, сезімталдық, жүрек қызуы мен ғашық болу секілді сезімдер жөнінде айтатын боламыз. Жыныстық қатынастар тек секс акттерімен ғана шектелмейді. Оларда сезімдер ролі де өте маңызды. Екі адам бір бірін шын сүйсе, бұл олардың жыныстық тіршілігіне және ашыналық қатынастарына тікелей әсер етуі мүмкін. Кейбір адамдардың пікірінше, жыныстық қатынастарға махаббатсыз тіптен баруға болмайды. Басқалар болса, жыныстық серіктерін жиі-жиі өзгертіп, жыныстық қатынастардың осындай түрін артық көреді. Секс пен махаббат, әрине, түрлі ұғымдар боп табылады. Бірақ көптеген адамдар үшін олар қатар келеді. Бұқаралық ақпарат құралдарында жыныстық қатынастар жиі-жиі не ләззатқа толы табиғи қатынастар ретінде, не, керісінше, зиянды, нормадан тыс және қауіп-қатерлі боп көрсетіледі. Жыныстық қатынасқа бару – өте жауапты және аса маңызды қадам. Бұл шешімнің бар нәтижелерін алдын ала ойлап алу керек. Әрине, тұңғыш жыныстық қатынастың тәжірибесі тым жақсы болуы мүмкін. Бірақ, жыныстық қатынастан кейін, “бұл дұрыс болмады, мен бұған дайын емес екем”, дегендей ой туса, өз айыбыңызды сезіп, түңіліп қалуыңыз да ықтимал. Жыныстық қатынасқа алғашқы рет адамдар түрлі себептермен барады. Кейбіреулер өз әуестігі себепті, өзгелерге серіктері қысым жасайды. Кейбір адамдар өз серігін риза еткісі келеді. Жастардың кейбіреулері, – “Бар жолдастарым жыныстық қатынастың не екенін біледі, мен ғана артта қалып қойдым”, деп те сезінуі мүмкін. Ал басқалар тұрақты серігін, не үйлену

тойын күтеді. Кейде бұл маңызды шешім аяқ астынан қабылданады. Қалай болса да, жыныс қатынасына бару шешімі оңай қабылданбас. Әйтеуір, “жок” дегенді айта алатыныңызды ұмытпаңыз. Бірақ “Иә” не “Жок” десеніз де, ләззат пен қатар болуы мүмкін салдарды да ойлаңыз.

Аса қызықты орындарды аралап шығуды таңдағаныңызда

Жыныстық қатынастар жолының басында сіз өзіңіз тұрсыз. Жыныстық сезімдеріңізден ләззат алу үшін рұқсатты сізге жалғыз бір адам ғана бере алады. Ол – сіз өзіңіз. Сондықтан жол соңына жеткіңіз келсе, ең құпиялы мүдделеріңізді жасырмай, оларды ашық түрде қарастыруға тырысып көріңіз.

- Сіздің, мүмкін, серігіңіз бұдан бұрын ешқашан жасап көрмегенді істегіңіз келеді
- Сіздің, мүмкін, жыныстық қатынастарға, серігіңізбен салыстырғанда, жиірек, не сирегірек барғыңыз келеді
- Сіздің, мүмкін, балалы болғыңыз келеді
- Сіздің, мүмкін, баласыз болғыңыз келеді
- Сіз, қауіпсіз қатынас туралы серігіңіз секілді білуіңіз/білмеуіңіз мүмкін
- Сіздің тәжірибеңіз, серігіңізбен салыстырғанда, көбірек/азырақ болуы мүмкін
- Сіз, серігіңізбен бірге бар фантазияларыңызды іске асыруыңыз мүмкін

Осы бар айырмашылықтарға қарамастан, соларды серігіңізбен ашық түрде талқылап көрсеңіз, ортақ бір пікірге келе аласыз. Әрине, алғашында шын көңілмен сөйлесу оңай болмас. Жыныстық қатынастарда, – “Мынасы дұрыс, ал мынасы дұрыс емес”, – деуге болмайды. сезімдеріңізді білдіру үшін көптеген жолдарды таңдауыңыз мүмкін. Қай жолдың сізге ыңғайлы екенін денеңіз біледі.



Кейде сүйістің өзі жеткілікті. Басқа жағдайларда жыныстық серіктестер, өз тілектеріне сәйкес әрекеттенеді. Мысалы, бір-біріне мастурбация жасап, не ауыз арқылы жыныстық қатынасқа барып (бұл қатынастың барысында серіктер бір – бірінің жыныс мүшелерін тілімен не ерінмен қоздырады), не жыныстық қатынастың қынап, не артқы тесік арқылы жасалатын түрлеріне барады. Жыныстық серіктер бір – біріне өте мейірімді, немесе құмар болуы мүмкін. Мүмкіншілігіңіз, қиялыңыз секілді, шексіз бола алады.

Қынап арқылы ЖЫНЫСТЫҚ ҚАТЫНАС

Гетеросексуалды серіктестер арасында ең жиі кездесетін жыныстық қатынас. Оның барысында аталық жыныс мүшесі қынапқа енгізіледі. Бұл, “ішке кіру” секстің бір түрі әдетте “жыныстық қатынас” деп аталады. Оның басты функциясы – адамның көбею қабілетін іске асыру. Аталық жыныс мүшесі қынапқа енгізілгеннен кейін, серіктер жамбастарын алға-кері қозғау арқылы аталық жыныс мүшесінің алға-кері жүруіне мүмкіндік туғызады. Бұл түрлі ырғақпен бірнеше минуттан бір сағатқа дейін созылатын акт әдетте жыныстық қатынас

кезіндегі ең жоғарғы құштарлық сезіммен, яғни оргазммен аяқталады. Қынап арқылы жыныстық қатынас, әсіресе, алғашқы рет жасалғанда, өте қиын болуы мүмкін. Оның алдында жыныстық серіктердің бір-бірін сүйіп, сипалап, наздылық білдіргендерін “жыныстық қатынас алдындағы ойын” деп атайды. Бұл ойын еркекке де, әйелге де қоздырылу үшін керек. Еркектердің көпшілігі қоздыру калпына өте тез келуі мүмкін. Ал әйелдерге қызған күйге жету үшін көбірек уақыт керек. Әйел қынабы босанса түскенде, аталық жыныс мүшесі қынапқа еркін, еш кедергісіз кіретін болады. Әйел қоздырылған күйге жеткенде, оның денесі аталық жыныс мүшесінің жылжуын жеңілдететін сұйықтықты өндеп шығарады. Қынап арқылы жыныстық қатынарудың жолдары аз емес. Сондықтан, сіз күтпеген жәйттерге толы саяхатқа дайын болып, серігіңізбен бірге ең ыңғайлы жолды табуға тырысып көріңіз.

Оргазм

Секс, негізінде, қоздырумен байланысты. Дәлірек айтсақ, жыныстық қатынасқа барып отырған әйелдер мен еркектер оргазм деп аталатын ләззат сезінудің ең жоғары деңгейіне жеткісі келеді. Оргазмге жету үшін, жыныстық тәжірибемен қатар өзара жете түсінісу керек. Мысалы, серігіңіз оргазмге сізбен бірге жете алмаса, немесе екеуіңіз де ләззат сезімін бөліспесеңіз, өзіңізді-өзіңіз дұрыс ұстап, түңіліп қалмауыңыз қажет. Аталық жыныс мүшесі мен клитор, яғни шүртекей жеткілікті түрде қоздырылса, серіктер оргазмге жетуі тиіс. Оргазм сезімі жыныс мүшелерінің бұлшық еттерінің жиі-жиі жиырылуынан туады. Тамыр соғудан басталған бұл ләззат сезімі бүкіл денеге жайылып, кейін толық босанса сезімі келеді. Ер адам оргазмге жеткенде, оның аталық жыныс мүшесінен ұрық

шашырайды. Дегенмен, еркектер оргазмды шәуһеттін шашырауынсыз да сезе алады. Әр әйел дерлік оргазмге өз шүртекейін қоздырып жете алады. Шүртекей қоздырылмаса, әйелдердің көпшілігі ләззат сезіміне жете алмайды. Әйелдер, сонымен қатар, оргазмды қынапты қоздыру арқылы сезе алады. Жыныстық серіктестердің біреуі жыныстық қатынастың ең жоғары деңгейіне серігінен бұрын жетуі мүмкін. Кейде, бұған дейін айтқанымыздай, жыныстық қатынас оргазмсыз аяқталады. Миымыз жыныстық тіршілігімізде денеміздің басқа мүшелерімен қатар өте маңызды роль атқарады. Сондықтан, кейде денелерімізге тіптен жанаспай, тек ойлар мен сезімдер, қиял мен тілектеріміздің аркасында ғана, ләззат сезіміне, яғни оргазмге жетуімізге болады.

Қиыншылықтар кездесуі мүмкін жағдайлар

Қиыншылықтардан ешкім сақтандырылмаған. Кейде кателіктерді өзіміз жібереміз, кейде жоспарларымыз орындалмай, қадам басқан сайын әйтеуір бір қырсық ұшырасады. Кейде өз тілектерімізді өздеріміз дұрыстап түсінбегеніміз бар қиыншылықтардың себебі болуы мүмкін. Ондай қырсықтар мысалдары:

- Сіз барамын деп жоспарламаған жерлер
- Бір біріңізді түсінбей, ренжіп қалған кездер
- Сіз өзіңіз таңдап алмай, кездейсоқ ұшырасқан серіктеріңіз
- Бақылауыңыздан шығып кетуі мүмкін жағдайлар

Қарастырылатын жол шығындары

Қауіпсіздігіңіз

Әрқашан қауіпсіздігіңізді ұмытпаңыз деген кеңес кейде сондай жалықтырарлық, қызықсыз боп көрінуі мүмкін. Біірақ осы кеңес екіқабат болмауға, немесе серігіңізді екіқабат болдырмауға көмектеседі. Және сізді сырқаттан сақтап, тек өзіңіз ғана ұнатқан серіктермен қатынасуға жәрдемдеседі. Бұдан бұрын көрмеген жерлерге жеткеніңізде, қауіпсіз боп сезінгеніңіз артық болмас.

Кейде сізге тіптен ұнамайтын адамдар сізден жыныстық қатынасқа баруды сұрап, немесе сізді жыныстық қатынастарға итермелеп, қысым жасауы мүмкін. Осындай адамдар артыңыздан қалмай, қатігездікке де бара алады. Олар бөтен біреу болуы мүмкін. Бірақ кейде сізді баяғыдан танытын адамдар, не тіптен ағайын туыскандарыңыз да күтпеген жерден мазалауы ықтимал. Жиі-жиі осындай кісілер жоғары қызметте болса, сізді жыныстық қатынасқа көндіру үшін бопсалау, қоқанлоққы, немесе пара беру секілді әдістерді қолдана алады. Бұл, қиянат деп аталатын әрекет, біріншіден, заңсыз; екіншіден, сізге шын қауіп-қатер төндіруі мүмкін. Осындай жағдайға ұшырасаңыз, сенімді және қолдау көрсете алатын адамнан кеңес сұраңыз. Ондай адам өз жанұяңызда, немесе таныстарыңыз арасынан табылады. Сізде еш кінә жоқ. Ұмытпаңыз, сіздің жыныстық тіршілігіңіз қатыгездікпен және күшпен берілген сыйлықтарға емес, сенім мен қуанышқа негізделуі тиіс. Сондықтан, біреуге “Иә” дегеніңіз “келісу” боп түсінілсе, “Жоқ” дегеніңіздің тек бір ғана – “Жоқ” деген мәнісі бар.

Саяхатта пайда болатын қауіп-қатерлер

Жоспарланбаған жүктіліктен, немесе жыныстық қатынастан жұғатын сөз ауруларынан, солардын арасында СПИД ауруы да бар, сақтанғыңыз келсе, екі мүмкіншілік бар. Не жыныстық қатынастардан толығымен бас тарту, не қауіпсіз қатынасқа бару. Дегенмен, толығымен қауіпсіз болатын жыныстық қатынас мүмкін емес. Бірақ контрацептивтерді пайдалансаңыз, болашақ қауіп-қатерлерден сақтана аласыз. Осы қауіп-қатерлердің басым көпшілігін жыныстық қатынастан жұғатын сөз аурулары құрайды. Бұл аурулардың жиі кездесетін түрлері мынадай: жыныстық мүшелерде шығатын сүйелдер, жыныстық мүшелердің уылуы, хламидия, мерез, гонорея, яғни қынаптың сөз ауруларынан қабынуы, трихомоноз және СПИД.

Әр әйел келесі белгілер пайда болған жағдайда дәрігерге көрінуі тиіс:

- қынаптан әдеттен тыс иіс, не түсі бар сұйықтық бөлінсе, немесе аталған сұйықтықтың мөлшері тым көбейіп кетсе
- несеп шығуы ауыртса және күйдіргендей сезім пайда болса
- қынаптың айналасы қышып, ауырғанда
- жыныстық қатынас тым қатты ауыртса
- қынаптың айналасына сүйелдер шықса

Әр ер адам келесі белгілер пайда болған жағдайда дәрігер кеңесін сұрауы тиіс:

- аталық жыныс мүшесінен әдеттен тыс иіс, не түсі бар сұйықтық бөлінсе, немесе аталған сұйықтықтың мөлшері тым көбейіп кетсе
- несеп төгудің барысында, не содан кейін аталық жыныс мүшесі күйгендей ашыса
- аталық жыныс мүшесінде не соның айналасына сүйелдер мен жаралар шықса
- жыныс мүшелерінің айналасында, не дененің басқа жерлерінде бөртпе не томпақтар пайда болса

Маманнан кеңес сұрамаған жағдайда не болуы мүмкін:

- қауіпті дертке, мүгедектікке не ұрықсыздыққа ұшырауыңыз мүмкін

Жыныстық қатынастардан жұғатын соз ауруларының көпшілігі емделеді. Жанұяны Жоспарлау Ассоциациясының өкілі, не маман дәрігер қажетті тексерулер жөнінде өз кеңесін бере алады. Кейбір, хламидия секілді аурулардың көзге көрінер белгілері жоқ. Бірақ өз денсаулығыңыз бен серігіңіздің денсаулығын қорғағыңыз келсе, алдын ала ойлануды ұмытпаңыз.

ВИЧ/СПИД

HIVВИЧ (Адамның иммундық қабілетін төмендететін вирус) дегеніміз адам иммунитетін яғни организмнің жұқпалы ауруларға қарсы тұру қабілетін жоятын вирус. СПИД (Иммундық қабілет жетімсіздігінің Иемденген Синдромы) ауруы ВИЧ вирусы жұққаннан кейін дамиды. СПИДты жұқтырып алған адам денесі өз- өзін түрлі инфекциялардан және солардың салдарынан қорғай алмайды.

ВИЧ вирусы адамның зақымданбаған терінен, не кондом секілді резенке тосқауылдан сіңе алмайды және адам денесінен тыс ұзақ уақыт өмір сүре алмайды. Бұл вирус қол алысу, сүйісу, шанышқыны немесе унитазды бірдей пайдалану секілді күнделікті контакттілер немесе мастурбация арқылы жұқпайды. Және шыбын-шіркейдің шаққаны да, ВИЧ тұрғысынан қауіпсіз.

Аталған вирус негізінде екі жолмен жұғады. Бұл ауру адамның ұрығы жыныстық қатынас арқылы серіктің қынабына не артқы тесігіне түскен жағдайда. Немесе, ВИЧ вирусы бар адамның қаны дені сау кісіге құйылғанда. Сондықтан, есірткіге әуес болғандар өздеріне инъекция жасап, бір инені қолданса, немесе ауруханаларда медициналық қан құю жабдықтаулары стерильді болмаса, ВИЧты жұқтырып алу қауіпі бар. ВИЧ вирусы бар әйелдер оны өз баласына не жүктілік барысында, не бала туғанда, не емізген кезінде жұқтыруы мүмкін.

Денелерінде ВИЧ вирусы бар адамдар ВИЧке позитивті адамдар деп аталады. Кейде осы вирусты жұқтырып алған адамдар, бұны өздері білмей, ВИЧты басқа адамдарға жұқтырады. ВИЧ/СПИДтың белгілері мынадай: адам өз салмағының шамамен он процентын жоғалтуы мүмкін, оны бір айдан астам уақыт безгек ұстауы мүмкін. Осындай дертке ұшыраған адамның түнге қарай тері ағып, жалпы хал-ахуалы өте нашар болады. Дегенмен, ВИЧ вирусы бар кейбір адамдар көптеген жылдар бойы СПИД ауруына тап болмай жүре береді. Сондықтан осындай адамдар қоғамнан шеттетілген адамдарға айналмауы тиіс. ВИЧ вирусы қауіпті жүріс-тұрыс салдарынан жұғатын вирус, бірақ сонымен қатар бұл кәдімгідей ауру. Әр адамның осы дерттен сақтану мүмкіншілігі бар.

Сізге қосымша ақпарат қызықты боп көрінсе, маман дәрігерлерге немесе сарапшыларға жолығыңыз.

Жиі-жиі қойылатын сұрақтар

Бірінші жыныстық қатынастың барысында екіқабат бола аласыз ба ?

Иә, серіктестердің екеуі де ұрықты болса және контрацептивтерды қолданбаса

Етеккір барысында екіқабат болу мүмкін бе ?

Иә, сіз жыныстық қатынасты түрегеп тұрып жасасаңыз да, жүктілікке ұшырауыңыз мүмкін. Етеккір барысы да осылай, жүктіліктен толығымен сақтайды деп айтуға болмас.

Жыныстық қатынасты аяғына дейін жеткізбесем, жұқпалы ауруларға тап бола алам ба ? *Иә.*

Артқы тесік арқылы болатын жыныстық қатынас тек гей еркектер үшін ғана ма ?

Жоқ, көптеген гетеросексуалды серіктер жыныстық қатынастың осы бір түрін ұнатады, бірақ кейбір елдерде ол заңсыз саналады.

Лесбиандар аталық жыныс мүшесіз жыныстық қатынасты іске қалай асырады екен ?

Аталық мүшесі жоқ басқа адамдардай, денелерінің өзге мүшелерін қолданады.

Ұрықтың таусылып қалуы мүмкін бе?

Жоқ. Аталық бездердің әрбіреуінде күн сайын 200 миллион сперматозоид өндіріледі.

Жыныс мүшелелері жөніндегі түсіндірме

Жыныс мүшелерінің қайсысы қандай функцияларды атқаратынын түсіну өте маңызды. Ер адамның және әйелдің жыныс мүшелерін шолып көрейік.

Әйелдің жыныс жүйесі

Аналық без: әйел денесінде кіші жамбас қуысында орналасқан, мөлшері жаңғақтай екі аналық без бар. Оларда аналық клеткалар өндіріледі.

Жатыр: төңкерілген алмұртқа мөлшерімен де, түрімен де ұқсайтын мүше. Бұлшық еттен тұрады. Оның ішінде ұрық дамиды, нәресте өсе бастағанда, баламен бірге жатыр өлшемі де өседі.

Жатыр түтігі: жатыр мен аналық бездерді осындай екі түтік байланыстырады.

Қуық: бұлшық еттен және талшықты еттен тұратын қапшық, онда несеп жиналады.

Несеп жолы: несепті сыртқа шығаратын түтік.

Қынап: ұзындығы 8 сантиметрге жететін түтік. Жатыр мойыннан басталып, шатта ашылады. Қынап өте созылмалы, сондықтан оған аталық жыныс мүшесі де, бала туу кезінде нәрестенің басы да сыйып кетеді.

Артқы тесік: тік ішегінің ашық жағы; әдетте екі бұлшық еттің жәрдемімен жабық болады.

Жатыр мойыны: жатыр мен қынап арасындағы әдетте тек етеккір кезінде ашылатын өте тар саңылау.

Шүрті: жыныс еріндерінің жоғарғы жағында орналасқан, өте сезімтал мүше. Жыныстық қатынас барысында шүрті айтарлықтай ұлғайып, қоздырудың басты бір объектісі боп табылады.

Ер адамның жыныс жүйесі

Аталық жыныс мүшесі: тесікті еттен жасалған мүше, қозғанда, тамырлары қанға толып, қатаяды. Ұзындығы 12 мен 19 сантиметр аралығында.

Зәр/несеп шығаратын түтік: қуықтан несепті шығаратын орган. Сонымен қатар, осы түтік арқылы шәуһеттік сұйықтық та өтеді. Аталық жыныс мүшесінің басы мен оны қаптайтын тері. Инфекцияланбау үшін, оның асты тазартылуы тиіс.

Сүндетке отырғызу: кейбір дәстүрлер мен діни ғұрыптарға, кейде медициналық қажеттілікке сәйкес, ұл балалардың және ұл нәрестелердің аталық жыныс мүшесінің басын қаптайтын тері кесіледі.

Сперма, яғни ұрық: түрі биттей бақа баласына ұқсаған клеткалар, әйелдің аналық клеткасымен “кездескенде”, ұрықтану орын алып, ұрық пайда болады.

Шәуһеттік сұйықтық: сперматозоидтер жүзген сұйықтық. Сперма, яғни ұрық әйелдің аналық клеткасын ұрықтандыру үшін керек. Ұрық зәр шығаратын түтік арқылы өтеді. Әдетте аталған түтік арқылы несеп шығарылады, бірақ шәуһет шашылғанда, несепке жол жабылып, ол ұрыққа жете алмайды. Жалпы алғанда, ұрықтың бір шай қасығында шамамен 300 миллион сперматозоид бар.

Ұма: аталық бездер орналасқан қап.

Аталық бездер: сперматозоидтерді өндіретін жыныс мүшелері.

ҚЫЗДЫҚ

Ер көрмеген қыз не күнәға батпаған адам деп жыныстық қатынасқа бармаған жас өспірімдерді не бой жеткен адамдарды атайды. Жыныстық қатынасқа алғашқы рет бару – өте қорқынышты боп көрінуі мүмкін. Ер көрмеген қыздың қынабында қыздық перде деп аталатын мембрана бар. Кейде бұл мембрана спорт жаттығулары нәтижесінде, не мақта тығындар қолдану нәтижесінде жыртылып қалуы мүмкін. Қыздық перденің орнында болғаны қыздың жыныстық қатынасқа бармағандығының дәлелі бола алмайды. Дегенмен, кейбір адамдар, қыздық пердені қыздықтың басты айғағы деп санайды. Осындай пікір, ер көрмеген, бірақ қыздық пердесінен айырылған қыз үшін біраз аландаушылық туғызуы мүмкін. Жыныстық серіктестердің екеуі де күнәға батпаған болса, бір-біріне аса мейірімді болуы тиіс. Алғашқы жыныстық қатынастың басты мақсаты тек қыздық пердесін жырту емес. Және қыздықты дәлелдеу үшін қан төгілуі де міндетті емес. Жыныстық қатынасқа бірінші рет барып отырған жігіт сүндетке отырғызылмаса, оның аталық мүшесі қажалып қалуы мүмкін.

Екіқабаттылық

Аналық клетка ұрықтану үшін ер адамның ұрығымен кездесуі тиіс. Еркек оргазмге жеткенде, аталық бездерден шыққан оның ұрығы аталық мүше арқылы сыртқа шығып, әйел қынабына жетіп, шашырайды. Жатырға қарай ұмтылған ұрық аналық клеткамен жатыр түтігінде кездеседі. Ұрықтандыру орын алса, әйел екіқабат болады. Ұрықтандырылған аналық клетка жатырда орнығып, тұқымға айналады. Тоғыз ай ішінде осы тұқым адам баласына айналады.

Жүктіліктің алғашқы белгілері: етеккір тоқтайды; емшектер үлкейіп, жұмсарады. Таңертең жүрек айну мүмкін. Әйел ұйқышыл боп, тез шаршап қалады. Ауызында темірдің дәмі сезіледі. Екіқабаттылықты тексеру өте оңай. Маман дәрігерге жолығыңыз.

Аборт, яғни түсік

Аборт контрацепцияның бір түрі емес. Бұл жүктілікті тоқтататын операция. Жатыр ішіндегісі түгелімен алынып тасталады. Ал екікабаттықтың мерзімі ұзақ болса, әйелге туу толғағын қоздыратын арнайы дәрімектер беріледі. Жоспарланбаған жүктілік сізді қуантпауы да мүмкін. Одан құтылу үшін ыстық ваннаға жату, немесе спиртті ішімдіктерді ішу, әлде баспалдақтан құлау керек деген кеңестерге құлақ аспаңыз. Бұндай әдістер түсікке әкелмейді. Тек өз денсаулығыңызға зақым келтіресіз. Сондықтан, өзіңізді ойлап, алдымен сізге аборт керек па, жоқ па, соны шешіп алыңыз. Бұл, әрине, жеке шешім, бірақ оны қабылдау үшін туыстарыңызбен, немесе мамандармен ақылдасып көріңіз. Дәрігеріңізге, немесе Жаңұяны Жоспарлау клиникасына кіріп шығыңыз. Абортқа баратын болсаңыз, уақытты текке кетірмеңіз, өйткені оның алдында жасалатын дайындықтар аз емес. Аборт кейінге қалдырылса, бұл денсаулығыңызға зиян келтіруі мүмкін. қауіпсіздігіңізді ойласаңыз, аты белгілі ауруханаға барыңыз. үйінде абортты жасай алатын жеке “мамандарға” сенбеңіз. Соларға қаралу біріншіден заңсыз, екіншіден, өте қауіпті. Кейбір елдерде аборт жасау заңсыз боп табылады.

Сапарға қажетті нәрселер

- Етеккір күнделігіңіз
- Гигиена жабдықтары
- Майланған контрацептивтердің сізге ыңғайлы келетін түрлері
- Қажетті адамдардың адрестері
- Жолда керек болатын қызметтердің картасы
- Массаж майы
- Хош иісті балауыз шамдар
- Орамалдар
- Дәмді тағамдар мен ішімдіктер
- Қызықты кітаптар

Пайдасы тиер сдер

- “Иә” не “Жоқ”
- Қазір емес/ мүмкін кейінірек/келесіде
- Кондомдарды қай жерде сатып алуға болар екен?
- Маған сенуге тұрарлық дәрігер керек
- Не істейтінімді білмеймін/Маған төнген қауіп бар ма?
- Бізге бірдей/әр түрлі заттар ұнайды
- Сен тым асығып тұрсың
- Маған ұлдар/қыздар ұнайды
- Менің сәл күте тұрғым келеді
- Маған кету керек
- Менің әлі де кеткім келмейді
- Бұл өте жақсы/жақсы емес
- Тоқташы, өтінемін!
- Тоқтама!
- Кәне, күшіңді көрсет!

Алғыс сөздері:

БиБиСидың Дүниежүзілік Қызметінің Білім беретін Бөлімі

және **Халықаралық Жоспарланған АтаАналық**

Федерациясы көрсетілген жәрдем үшін Паккард

Фаундейшн мен ДиФиАйДи ұйымына өз алғысын білдіреді.

Жыныстық қатынас жөніндегі Ақылшының авторлары:

Карен Меркел мен Руперт Волдер.

Консультант: Доортджи Брекен.

Текстті аударған: Роза Құдабаева.

Сонымен қатар, Жанұяны Жоспарлау Ассоциациясының

Албания, Болгария, Греция, Мажарстан, Қазақстан, Ресей,

Түркия және Өзбекстандағы өкілеттіктеріне және

Ұлыбританияның Секс жөнінде Білім Беру Ұйымына

ризашылығымызды білдіреміз.

Дизайнер: Генри Айлс

Корректоры мен компьютерлік қалыпқа салған:

Акцент он тайп ЛТД (Accent on type LTD)

Қажетті мекенжайлар мен ақпаратты қай жерден табуға болады

Бұл нұсқау жыныстық білім берудің үлкен жобасының бір

бөлігі ретінде Дүниежүзілік BBC білім беру қызметінің

Бөлімімен, Албания, Болгария, Орта Азия, Греция,

Мажарстан, Польша, Румыния, Ресей және Түркия,
Халықаралық Жанұяны Жоспарлау Одағымен және ұлттық
Жанұяны Жоспарлау Ассоциациясымен, ХЖЖО
мүшелерімен олардың Албаниядағы, Болгариядағы,
Кипрдағы, Грециядағы, Мажарстандағы, Қазақстандағы,
Польшадағы, Румыниядағы, Ресейдегі, Түркиядағы,
Өзбекстандағы офистерінде дайындалған.

Бұл жайында мұнан былайғы хабарларды және Дүниежүзілік
BBC Қызметінің басқалай білім беретін жобаларын білу
үшін: Бас Редактоға, Дүниежүзілік BBC Білім беру
Қызметінің, Bush House, PO Box 76, Strand, London,
WC2B 4PH, UK **Телефоны:** +44 171 557 2295
Факс: +44 171 240 3141 **E-mail:** wsedu@bbc.co.uk

ХЖЖО туралы мұнан былайғы хабарларды білу үшін
сұраңыздар: IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's
Park, London NW1 4NS, UK **Телефоны:** +44 171 487 7900
Факс: +44 171 487 7900 **E-mail:** info@ippf.org

© Copyright BBC World Service 1999



ЖЫНЫСНАМА

The David and Lucile Packard Foundation

DFID Department for
International
Development

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/>