



## ВЗРОСЛЕНИЕ



*Handwritten text in various colors and orientations, including names like 'Thale', 'Schuyler', 'Deserte', 'Zeno', 'Hera', 'Rosa', and 'Lily'.*



Международная  
Федерация  
Планирования  
Семьи

Для тех,  
кому уже 15



Российская  
Ассоциация  
«Планирование  
Семьи»

# Оглавление

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	<b>1</b>
<b>ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ</b> .....	<b>2</b>
Изменения, которые происходят в период полового созревания и с девочками, и с мальчиками .....	<b>3</b>
Изменения, которые происходят с девочками ..	<b>4</b>
Изменения, которые происходят с мальчиками .....	<b>4</b>
<b>РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА ЖЕНЩИНЫ И ЕЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ</b> .....	<b>5</b>
Менструация .....	<b>6</b>
<b>РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА МУЖЧИНЫ И ЕЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ</b> .....	<b>8</b>
<b>БЕРЕМЕННОСТЬ</b> .....	<b>9</b>
<b>НЕ НАДО ЗАВИСЕТЬ ОТ СЛУЧАЙНОСТЕЙ</b> .....	<b>10</b>
Презерватив .....	<b>11</b>
Противозачаточные таблетки .....	<b>12</b>
Противозачаточные инъекции .....	<b>13</b>
Спермициды .....	<b>13</b>
Внутриматочное средство .....	<b>14</b>
Прочие методы предупреждения нежелательной беременности .....	<b>15</b>
<b>АБОРТ</b> .....	<b>17</b>
<b>ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ</b> .....	<b>18</b>
Сифилис .....	<b>19</b>
Гонорея .....	<b>20</b>
Хламидиоз .....	<b>21</b>
Трихомониаз .....	<b>22</b>
Гепатит В .....	<b>23</b>
СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита .....	<b>24</b>
<b>ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ</b> .....	<b>26</b>
<b>КАК ПРЕДОХРАНИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ БППП И ВИЧ</b> .....	<b>28</b>
<b>ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО, О КОТОРОМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ПОДРОСТОК</b> .....	<b>29</b>
<b>КОНТАКТНЫЙ АДРЕС, ТЕЛЕФОНЫ</b> .....	<b>30</b>

## О настоящем издании:

**Идея:** Karen Merkel, Rupert Walder

**Текст:** Инга Гребешева, Людмила Камсюк, Инна  
Алесина

**Дизайн** Henry Iles

**Набор:** Accent on Type Ltd

**Выражается благодарность** Международной  
Федерации Планирования Семьи за поддержку  
в издании настоящей брошюры

# Вступление

## Зачем нужна эта брошюра?

В ней рассказывается об особенностях периода взросления и даются советы, как следует себя вести, чтобы сохранить репродуктивное здоровье для будущей взрослой жизни и рождения здоровых детей, и как с наименьшими потерями преодолеть проблемы, которые могут возникнуть.

С помощью этой брошюры ты сможешь:

- понять, что с тобой происходит в период взросления.
- получить советы о том, как чувствовать себя увереннее в этот период.
- узнать, что такое ответственное отношение к репродуктивному здоровью.
- осознать, какой выбор ты можешь сделать.

Взросление, половое созревание - через этот процесс проходят все. Что же происходит с тобой в это время?

## Половое созревание

Половое созревание происходит у каждой девочки и каждого мальчика в возрасте между 8-ью и 18-ью годами. Это процесс постепенного превращения девочки в девушку, а мальчика - в юношу. В этот период организм быстро меняется. Изменения на пути к взрослению могут быть трудными, но интересными. Они иногда приносят ощущение радости, а подчас наоборот смущают и стесняют.

Часто твои друзья, родственники и знакомые, средства массовой информации, реклама, пытаются давать советы, как тебе выглядеть, как себя вести и кого считать привлекательным. Прислушайся к ним, но помни, что выбор остается за тобой.

## Изменения, которые происходят в период полового созревания и с девочками, и с мальчиками

- увеличиваются рост и вес, развиваются мышцы,
- развиваются половые органы,
- меняется голос, особенно у мальчиков,
- сальные железы становятся более активными, из-за этого на коже могут появиться угри,
- активизируется работа потовых желез,
- под мышками и на половых органах вырастают волосы,
- в этот период могут быть резкие смены настроения,
- усиливается интерес к представителям противоположного пола.

Изменения, которые происходят в период полового созревания и с девочками, и с мальчиками

## Изменения, которые происходят с девочками

- развивается грудь, до нее иногда бывает больно дотронуться, соски становятся заметнее,
- округляются бедра, развиваются наружные и внутренние половые органы,
- в яичниках начинают созревать яйцеклетки, начинаются менструации; с этого времени, девушка уже может забеременеть.

## Изменения, которые происходят с мальчиками

- расширяются грудная клетка и плечи,
- на лице, а у некоторых и на груди появляются волосы,
- половой член (пенис) и яички становятся больше, яички начинают вырабатывать сперматозоиды,
- бывают неожиданные эрекции (возбуждение полового члена),
- может происходить непроизвольное семяизвержение в ночное время (поллюция).

# Репродуктивная система женщины и ее функционирование

Репродуктивная (т. е. обеспечивающая воспроизводство потомства) система женщины состоит из яичников, маточных (фаллопиевых) труб, матки и влагалища.

Яичники - это два небольших овальных органа. Каждый яичник содержит множество крохотных незрелых яйцеклеток. Во время полового созревания раз в месяц в одном из яичников начинает созревать яйцеклетка, которая попадает в маточную трубу. Этот процесс называется овуляцией и происходит он примерно за 14 дней до начала менструации. Если в маточную трубу проникает сперматозоид, яйцеклетка может быть оплодотворена. В этом случае наступает беременность.

Яйцеклетка (оплодотворенная или неоплодотворенная) по маточной трубе перемещается в матку. По своей форме матка похожа на перевернутую грушу. По мере того как в яичнике растет и зреет яйцеклетка, матка готовится к ее приему - начинает утолщаться эндометрий (внутренний слой матки, состоящий из мягкой слизистой ткани, пронизанной кровеносными сосудами). Если в матку попадает оплодотворенная яйцеклетка, она прикрепляется к эндометрию, который питает ее по мере развития плода.

Если оплодотворение не произошло, яйцеклетка погибает, эндометрий начинает отторгаться и выходит через влагалище. Этот процесс называется менструацией. Менструация продолжается несколько дней. Период от начала одной менструации до наступления следующей называется менструальным циклом. Длительность цикла у всех разная, как правило она колеблется от 21 до 35 дней. Для определения продолжительности цикла и дня начала следующей менструации удобно пользоваться календарем.

В течение менструального цикла уровень гормонов в организме меняется, что может сказываться на самочувствии и настроении. В период до овуляции женщины обычно чувствуют себя энергичными и привлекательными. Перед началом менструации они иногда бывают не в духе, им хочется плакать или сердиться. Могут немного увеличиться и болеть грудь, а на лице появиться угри.

Менструальный цикл устанавливается обычно в течение 1,5 - 2 лет. В это время менструации могут быть нерегулярными, болезненными. Если это причиняет беспокойство или появляются другие проблемы - следует обратиться к врачу женской консультации, центра планирования семьи или молодежного центра.

Для поглощения менструальных выделений в период менструации нужно пользоваться гигиеническими прокладками или тампонами, которые впитывают вытекающую из влагалища кровь.

Менструации обычно прекращаются в возрасте около 50 лет, т. е. наступает климакс. После окончательного прекращения менструаций женщины не могут забеременеть.

# Репродуктивная система мужчины и ее функционирование

Репродуктивная система мужчины состоит из яичек, пениса, предстательной железы, семявыносящих протоков и семенных пузырьков. Яички располагаются в мошонке. Мошонка находится под пенисом.

Сперматозоиды поступают из яичек через семявыносящие протоки. Там они смешиваются с жидкостью из предстательной железы, семенных пузырьков и других желез. Смесь сперматозоидов и секрета этих желез называется спермой. Сперма выводится из тела через мышечную трубку в пенисе. Через этот канал из организма также выводится моча. Канал устроен так, что моча никогда не смешивается со спермой.

Основная функция репродуктивной системы мужчины состоит в выработке мужских половых клеток - сперматозоидов, необходимых для зачатия ребенка. В период полового созревания мужской половой гормон - тестостерон - начинает давать яичкам «команду» вырабатывать зрелые сперматозоиды. В результате слияния сперматозоида с яйцеклеткой происходит оплодотворение.

Если мужчина находится в состоянии сексуального возбуждения, то кровеносные сосуды пениса расширяются и в них поступает больше крови. Пенис

увеличивается в объеме и твердеет. Это называется эрекцией. В конце полового акта сперма выталкивается через мочеиспускательный канал - это называется эякуляцией.

## Беременность

В конце полового акта сперма извергается в верхнюю часть влагалища женщины. Сперматозоиды, содержащиеся в сперме, начинают двигаться к матке и обычно встречаются с яйцеклеткой в маточных (или фаллопиевых) трубах. Если сперматозоид проникает в яйцеклетку, наступает беременность. Оплодотворенная яйцеклетка располагается в матке, растет и примерно через 9 месяцев рождается ребенок.

Первый ранний признак беременности - это отсутствие менструации. В этом случае нужно обратиться к врачу. Могут быть также увеличение и болезненность груди, тошнота и рвота, металлический привкус во рту, усталость и головокружение.

Беременность определяется простым тестом, который можно сделать в центре планирования семьи, женской консультации или молодежном центре.

# Не надо зависеть от случайностей

Начало половой жизни - это очень ответственный момент для каждого молодого человека или девушки. Для этого недостаточно только физиологической зрелости, нужны также социальная зрелость и осознание взаимной ответственности двоих за себя, свое здоровье и свою судьбу. Некоторые решают стать сексуально активными из любопытства, потому что это делают их друзья, другие уступают давлению партнера. Иногда решение принимается под влиянием момента. Если у тебя есть сомнения, нужно уметь сказать «нет», и не надо этого бояться. Всегда помните о возможных последствиях. Воздержание в юношеском возрасте никому не приносило вреда.

Многим девушкам знакомо чувство волнения из-за задержки менструации; часто возникают вопросы в отношении надежности метода предупреждения беременности, который посоветовала подруга. Подобные волнения и тревоги достаточно распространены. Если они появились, проконсультируйся со специалистом центра планирования семьи, молодежного центра, женской консультации или другого медицинского учреждения, в том числе и в отношении использования противозачаточных средств и защиты от болезней, передаваемых половым путем (БППП).

В этой брошюре ты найдешь краткую информацию о существующих противозачаточных средствах (контрацептивах).

## Презерватив

Одним из наиболее популярных противозачаточных средств является презерватив. Современный презерватив, как правило, делается из латекса. На конце презерватива имеется небольшой мешочек, в котором накапливается сперма. Презерватив препятствует попаданию спермы во влагалище и таким образом предупреждает беременность. Важное достоинство презерватива - он защищает не только от нежелательной беременности, но и от заболеваний, передаваемых половым путем, в том числе и от СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита), развивающегося у тех, кто заразился вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Презервативы очень эффективны, если ими правильно пользоваться (их эффективность составляет примерно 95%-98%). Они практически не вызывают побочных эффектов.

Презерватив надо надевать на половой член в состоянии эрекции. Делать это необходимо до введения во влагалище. При надевании презерватива ободок должен быть обращен наружу. Надетый презерватив должен полностью покрывать половой член.

Существуют разные виды презервативов. Они различаются размерами и даже цветом. Презервативы

могут быть со смазкой и без, причем смазка может содержать спермициды (вещества, разрушающие сперматозоиды). Не стоит применять смазки, которые содержат растительные или синтетические масла (например, вазелин), так как они разрушают латекс, из которого сделан презерватив. Используя презерватив, не забудь проверить срок его годности на упаковке! Если упаковка презерватива надорвана, или же он высох, или стал липким, не используй его ни в коем случае! Презерватив можно использовать только один раз!

## Противозачаточные таблетки

Противозачаточные таблетки содержат те же половые гормоны, которые вырабатывает женский организм. Эти гормоны препятствуют овуляции, и поэтому делают беременность невозможной. Таблетки - одно из самых эффективных на сегодняшний день противозачаточных средств (при правильном применении эффективность приближается к 99%). Содержание половых гормонов в современных противозачаточных таблетках намного ниже, чем в таблетках, которые производились раньше.

**Если ты решила пользоваться таблетками, обязательно посоветуйся с врачом центра планирования семьи, женской консультации или молодежного центра.** Помни: таблетки не защищают от БППП/ВИЧ. Если есть риск заражения - необходимо использовать презерватив.

## Противозачаточные инъекции

Ты слышала когда-нибудь о противозачаточных уколах (инъекциях)? Они содержат один из половых гормонов, который вырабатывается женским организмом. Он препятствует овуляции и тем самым предупреждает зачатие. Противозачаточные инъекции вводятся внутримышечно (в руку или ягодицу), обязательно медицинским работником.

При правильном применении противозачаточные инъекции очень надежны (их эффективность составляет 99%). Одна инъекция делается каждые 1 или 3 месяца, в зависимости от вида препарата.

**Если ты решила пользоваться противозачаточными инъекциями, посоветуйся с врачом.** Помни: инъекция не защищает от БППП/ВИЧ. Если есть риск заражения - необходимо использовать презерватив.

## Спермициды

Что такое спермициды? Это вещества, разрушающие сперматозоиды до их проникновения в матку. Они бывают в виде кремов, свечей, таблеток, пенных аэрозолей и вводятся во влагалище до полового акта. Не забудь внимательно прочитать инструкцию, прежде чем решишь попробовать тот или иной спермицид! Их эффективность по сравнению с другими современными противозачаточными средствами невысока (50-70%).

Использование спермицидов вместе с барьерными методами (например, с презервативом), наиболее эффективно. Некоторые спермициды снижают риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем.

## Внутриматочное средство (ВМС)

Внутриматочное средство (спираль) вводится в матку. Это небольшое по размеру (около 2,5 см), простое устройство сделано из пластика. Современное внутриматочное средство, чья эффективность очень высока (примерно 98-99%) обмотано тончайшей медной проволокой. Спираль может ввести или удалить только врач. Внутриматочное средство рекомендуется рожавшим женщинам, а не подросткам. Тем не менее, мы решили написать о нем, так как ты наверняка слышала об этом методе и, возможно, в будущем решишь им пользоваться.

Спираль может усугубить течение имеющихся инфекционных заболеваний половых органов и повышает риск заражений болезнями, передаваемыми половым путем. Поэтому она не рекомендуется тем, кто имеет более одного полового партнера. Спираль не защищает от БППП/ВИЧ. Если есть риск заражения, необходимо дополнительно использовать презерватив.

## Прочие методы предупреждения нежелательной беременности

### **Посткоитальная («пожарная» или срочная)**

контрацепция используется только в экстренных ситуациях, например, если порвался презерватив или в случае изнасилования. В этом случае следует принять специальные таблетки, содержащие высокую дозу гормонов. Сделать это необходимо в течение 72 часов после незащищенного полового акта и чем раньше, тем лучше. Это приведет к предотвращению нежелательной беременности. Таблетки можно получить у врача или купить в аптеке.

Но принимать такие таблетки часто нельзя. Это можно делать только в исключительных случаях - высокая доза гормонов опасна для твоего организма. Именно поэтому такие препараты недопустимо использовать каждый месяц! При регулярной половой жизни следует применять противозачаточные таблетки с низкой дозой гормонов или другие контрацептивы.

При **прерванном половом акте** мужчина извлекает половой член из влагалища до наступления семяизвержения. Этот метод далек от идеала (не каждый мужчина может себя контролировать), но это лучше, чем ничего. Будь осторожна - иногда попадание даже одной капли спермы на половые органы девушки достаточно для наступления беременности.

**Календарный метод** предполагает воздержание от половых отношений в дни овуляции (так называемые «опасные дни»). Теоретически «опасные дни» выпадают на вторую неделю менструального цикла (отсчет ведется от первого дня последней менструации). Однако на практике все очень индивидуально. У одной и той же девушки «опасные дни» могут приходиться на разные дни менструального цикла. Из этого понятно, что особо надеяться на этот малоэффективный метод нельзя.

Все эти методы не защищают от БППП/ВИЧ. Если есть риск заражения - необходимо использовать презерватив.

# Аборт

**Помни, что нежелательную беременность намного легче предупредить, чем прервать, прибегая к аборту.**

Аборт - это риск серьезных осложнений для здоровья, особенно если прерывается первая беременность. Для многих аборт - тяжелая психологическая травма, связанная как с самой операцией, так и с обстоятельствами, которые приводят к аборту. Решение об аборте - очень личное, но лучше все - таки принимать его совместно с близкими. Если у тебя возникла эта проблема, мы бы посоветовали поговорить об этом с родителями или другими людьми, которым ты доверяешь. **Не принимай опрометчивых решений!**

Следует знать, что для собственной безопасности аборт надо делать в специальной клинике или больнице. Не верь тем, кто считает, что «левые» аборты безопасны. Они очень опасны для здоровья, а иногда и для жизни. Не верь в мифы о том, что если, например, выпить много спиртного или принять очень горячую ванну - то таким образом можно вызвать аборт (выкидыш). Такими методами для прерывания беременности пользоваться нельзя, они могут только испортить здоровье.



# Что такое болезни, передаваемые половым путем?

В последние годы значительно возросло число болезней, передаваемых половым путем, особенно среди молодежи. Многие из этих болезней опасны для здоровья, могут привести к бесплодию, сексуальным нарушениям у мужчин и женщин; Некоторые БППП передаются от матери ребенку внутриутробно, в период родов или при кормлении грудью.

Эти болезни один инфицированный партнер передает другому при сексуальных контактах. Заразиться ими можно не только при вагинальном, но и при оральном и анальном сексе. Существует по крайней мере 25 болезней, которые передаются половым путем. Чаще всего встречаются гонорея, сифилис, хламидиоз, трихомониаз, гепатит В. Особое место среди БППП занимает СПИД.

Наиболее характерные симптомы большинства из БППП: зуд, необычные и/или обильные выделения из половых органов, различные высыпания в области половых органов, учащенное и болезненное мочеиспускание. Иногда заболевание протекает бессимптомно, особенно у женщин. Некоторые симптомы БППП исчезают без лечения, но это не означает, что болезнь прошла. Так как возбудитель остается в организме, человек может стать источником

заражения для других. Через некоторое время заболевание может вспыхнуть вновь. Во время лечения следует воздерживаться от сексуальных контактов. Все БППП, кроме СПИДа, излечимы, если правильно поставлен диагноз, а лечение начато своевременно и доведено до конца.

## Сифилис

**Возбудитель** сифилиса - бледная трепонема - проникает в организм через поврежденную кожу или слизистые оболочки. Сифилис - это одно из самых заразных и тяжелых заболеваний, передаваемых половым путем. От больной матери происходит внутриутробное заражение плода (врожденный сифилис). Бытовым путем заражение происходит редко.

**Первые симптомы** обычно появляются через 3-4 недели после инфицирования: появляется твердый шанкр (небольшая безболезненная поверхностная язвочка - эрозия или язва на плотном основании), располагающийся на половых органах, в области заднего прохода или во рту; увеличиваются ближайшие к шанкру лимфатические узлы. Иногда отмечается повышение температуры. Через несколько недель на различных участках тела и слизистых оболочках может появиться сыпь.

Если заболевание не лечить, оно становится хроническим и может протекать многие годы, постепенно тяжело поражая внутренние органы и

нервную систему. Для сифилиса характерно волнообразное течение, когда периоды обострения сменяются периодами мнимого благополучия. Но и в периоды мнимого благополучия человек остается заразным для окружающих.

Врач ставит диагноз на основании клинических симптомов, анализа крови (положительная реакция Вассермана), исследования под микроскопом соскоба из язвы на наличие бледной трепонемы.

**Чем раньше начато лечение, тем больше гарантия полного выздоровления.** В настоящее время возможно также амбулаторное лечение сифилиса. Лечиться должны обязательно оба партнера.

## Гонорея

**Возбудитель** - гонококк, который поражает половые и мочевыделительные органы.

**Симптомы** обычно появляются через 3-7 дней после инфицирования. Появляются необычно обильные выделения из половых органов, жжение при мочеиспускании и боль внизу живота, могут быть выделения из заднего прохода, боль в горле. Может повыситься температура.

При развитии заболевания у женщин инфекция проникает в яичники и трубы; у мужчин поражается предстательная железа, что приводит к серьезным осложнениям, в том числе к бесплодию. У взрослых и детей гонорейная инфекция может быть занесена на

слизистую оболочку глаз, при этом возникает ее сильное воспаление с обильным гнойным отделяемым (бленорея). Больная гонореей мать может заразить ребенка в родах. Возможно заражение бытовым путем через общие предметы туалета, общую постель и т. д.

**Своевременно начатое лечение у врача-специалиста и последующий контроль излеченности гарантируют выздоровление.**

Лечение проводится обязательно обоим половым партнерам.

## Хламидиоз

**Возбудитель** - микроорганизм, называемый хламидией; поражает преимущественно половые и мочевыделительные органы.

**Симптомы** обычно появляются через 1-3 недели после заражения. Могут появиться дискомфорт при мочеиспускании, выделения необычного цвета и запаха, кровотечения вне менструации, боль внизу живота и в области поясницы.

У женщин хламидии поражают шейку матки и уретру; если не лечиться - процесс может распространиться на яичники и привести к бесплодию. У мужчин заболевание распространяется на предстательную железу и яички.

При несоблюдении правил личной гигиены возможно воспаление слизистой оболочки глаз. Если ребенок родился от инфицированной матери, инфекция может

попасть ему в глаза, носоглотку. В ряде случаев может возникнуть тяжелая пневмония.

Хламидиоз протекает бессимптомно у 60% женщин и 30% мужчин. Очень важно, чтобы оба партнера обратились к врачу, если они подозревают, что заразились хламидиозом или заметили у себя какие-либо из перечисленных симптомов.

**Лечение** проводится обязательно обоим партнерам одновременно, даже если у одного из них отсутствуют симптомы заболевания.

## Трихомониаз

**Возбудитель** - простейший одноклеточный паразит, который поражает слизистую оболочку влагалища и уретры (мочеиспускательного канала).

**Симптомы** обычно появляются в срок от 4 дней до 3 недель после инфицирования. Женщины отмечают желтоватые или беловатые пенистые выделения с неприятным запахом, которые вызывают зуд и раздражение половых органов.

У мужчин симптомы малозаметны или отсутствуют вообще, поэтому мужчины могут быть носителями инфекции, не зная об этом.

**Лечение** проводят специальными противотрихомонадными таблетками обязательно одновременно обоим партнерам. Это позволит избежать дальнейшего повторного инфицирования. Если женщина беременна, она должна сообщить об этом врачу до лечения.

Возбудитель - вирус гепатита В, его можно обнаружить в крови, сперме, влагалищной жидкости, слюне.

Передается от инфицированного человека при вагинальных, анальных и оральных половых контактах, при совместном использовании игл для внутривенных инъекций. Вирус также передается внутриутробно плоду или во время родов ребенку от больной матери.

Восприимчивость к вирусу очень высокая.

**Симптомы** появляются через 9-30 недель после заражения. Первые проявления острого гепатита - это вялость, подташнивание, боль в мышцах, головная боль, кожная сыпь, боли в животе. Их легко принять за симптомы гриппа, поэтому достаточно часто гепатит В остается нераспознанным. Могут развиваться и более серьезные симптомы: желтуха, зуд по всей поверхности тела, лихорадка, рвота, понос.

В 10% случаев болезнь переходит в хроническую форму: развиваются хроническое воспаление печени (гепатит), цирроз или рак печени, которые быстро разрушают клетки печени, что приводит к гибели больного.

Диагноз гепатита В подтверждается с помощью специальных биохимических и серологических анализов крови.

Организм может справиться с этой болезнью, но только если строго соблюдаются рекомендации врача. При этом заболевании нельзя использовать

гормональные контрацептивы.

В настоящее время разработана вакцина против вирусного гепатита В.

## СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита

**Возбудитель СПИДа** - вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), резко снижающий сопротивляемость организма к ряду инфекционных заболеваний и раку. За последние годы ситуация с ВИЧ в России катастрофически ухудшилась, число ВИЧ-инфицированных резко возросло. ВИЧ наиболее часто передается:

- через иглы при введении наркотиков или при использовании инфицированных наркотиков кустарного изготовления.
- через сперму или влагалищные выделения ВИЧ-инфицированного человека при половых контактах (вагинальных, анальных, орально-генитальных). **Риск заражения ВИЧ резко возрастает при случайных половых связях или если имеются несколько половых партнеров.**
- внутриутробно от зараженной матери к плоду, во время родов, возможно заражение при кормлении ребенка грудью.

**СПИДом нельзя заразиться:** при поцелуях, рукопожатиях, объятиях; находясь с ВИЧ-инфицированным в одном помещении; пользуясь общественным душем, туалетом, бассейном; через продукты питания, предметы домашнего обихода; через кровососущих насекомых.

Бывает, что человек является носителем ВИЧ, не имея симптомов инфицирования. Но его кровь, сперма, влагалищные выделения могут быть заразными для других.

Клинические признаки СПИДа проявляются через несколько месяцев или лет после заражения. Эти симптомы характерны не только для СПИДа, они присущи многим заболеваниям (рак, пневмония, болезни желудочно-кишечного тракта и др.). **Наиболее часто встречаются следующие симптомы:** быстрая утомляемость, ночная потливость, увеличение лимфоузлов, лихорадка, внезапная быстрая потеря веса, поносы, упорный кашель.

В настоящее время СПИД - неизлечимое заболевание.

Ответственное и безопасное сексуальное поведение и использование презерватива при каждом сексуальном контакте помогут с большой вероятностью избежать заражения ВИЧ.

# Обследование и лечение

Обследование с целью выявления БППП и их лечение можно пройти в районных кожно-венерологических диспансерах, специализированных отделениях больниц, клиник, институтов, центров, в молодежных центрах.

**Обследование в некоторых учреждениях может быть проведено анонимно.**

К врачу надо обращаться не только при появлении первых симптомов заболевания, но и тогда, когда есть основание думать, что могло произойти заражение.

При обращении к врачу на все вопросы следует отвечать правдиво, без ложного смущения. Это необходимо для того, чтобы был поставлен диагноз и своевременно начато лечение.

**Все назначения врача необходимо выполнять тщательно. Только тогда можно быть уверенным в выздоровлении.**

**Если женщина беременна, она должна сообщить об этом врачу, так как некоторые виды лечения могут повлиять на развитие плода.**

Если есть признаки БППП, обязательно надо сказать об этом партнеру. Возможно, именно он является источником инфицирования, но не подозревая об этом, заражает других.

Необходимо помочь врачу пригласить в диспансер партнера, чтобы он вылечился и не стал источником заражения для другого человека.

**Никогда не следует заниматься самолечением.  
Необходимо обращаться только к специалистам!**

Если есть опасения, что могло произойти заражение ВИЧ, через 3 месяца после момента вероятного заражения нужно сдать анализ крови на наличие антител к ВИЧ (раньше их обнаружить невозможно). Если анализ отрицательный, его нужно повторить через 3 месяца. Если и повторный анализ отрицательный, можно быть уверенным, что заражение не произошло. Эти анализы делают специальные центры и кабинеты анонимного обследования на ВИЧ.

# Как предохранить себя от заражения БППП и ВИЧ

Подумай, прежде чем решиться на сексуальные отношения. Если есть хоть малейшее сомнение - скажи «нет». Лучше отказаться от сексуальных отношений, если нет уверенности, что это действительно нужно.

Еще раз хотим повторить: воздержание в подростковом возрасте - это нормально и не вредно для здоровья.

И еще одно очень важно помнить: чем с большим числом партнеров имеются сексуальные контакты, тем выше вероятность встретить больного человека и заболеть. Риск заражения также высок, если один из партнеров хранит верность, а другой имеет несколько половых партнеров.

**Для целей безопасности во время каждого полового акта необходимо применять презерватив, который существенно снижает риск заражения БППП и ВИЧ.** Лучше применять презерватив вместе со спермицидом. Некоторые из спермицидов обеспечивают частичную защиту от БППП.

*Ты становишься взрослым. Помни о том, что твое будущее и будущее твоих детей во многом зависят от тебя.*

# Законодательство, о котором должен знать каждый подросток

Ныне действующее в нашей стране уголовное законодательство предусматривает юридическую ответственность за ряд преступлений сексуального характера, посягающих на личность. Следует отметить, что в данном случае нормы права полностью совпадают с нормами морали - все без исключения сексуальные преступления в общественном сознании оцениваются однозначно отрицательно.

В Уголовном кодексе Российской Федерации предусмотрена ответственность за:

- преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности (статьи: 131 - изнасилование, 132 - насильственные действия сексуального характера, 133 - половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим 16 лет, 135 - развратные действия).
- ряд преступлений против общественной нравственности ( статьи: 240 - вовлечение в занятие проституцией, 241 - организация или содержание притонов, 242 - незаконное распространение порнографии).

■ ряд преступлений против здоровья (статьи: 121 - заражение венерической болезнью, 122 - заражение ВИЧ - инфекцией).

Ввиду большой общественной опасности указанных преступлений, Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает суровые наказания за их совершение. Так, изнасилование и насильственные действия сексуального характера в ряде случаев влекут за собой наказание в виде лишения свободы на срок до 15 лет. Причем по этим видам преступлений ответственность наступает не с 16 лет, как в иных случаях, а с 14 лет (ст. 20). До 6 лет лишения свободы наказывается вовлечение в занятие проституцией, до 5 лет - организация или содержание притонов, до 3 лет - развратные действия, до 2 лет - заражение венерической болезнью и распространение порнографии.

## Контактный адрес, телефоны

### **Российская ассоциация**

«Планирование семьи»,  
Россия, 101479, Москва,  
Вадковский пер. д. 18/20  
Телефон (095) 973 1958  
факс (095) 973 1917

### **Молодежный Центр Российской ассоциации «Планирование Семьи»**

Телефон (095) 190 3728

ВЗРОСЛЕНИЕ

*The David and Lucile Packard Foundation*

**DFID** Department for  
International  
Development