



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ



Брошюра разработана по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан при технической и финансовой поддержке Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Казахстане:

г. Нур-Султан,
ул. Азербайжана Мамбетова, 14
тел.: +7 7172 69 65 38

Сайт ЮНФПА в Казахстане:
kazakhstan.unfpa.org

Брошюры подготовлены «Вереск 8» и Étage Group.

Безопасные отношения

Если ты хочешь узнать больше, обратись в молодёжный центр здоровья. Специалисты центра ответят на любой вопрос.

Список молодёжных центров здоровья в Казахстане постоянно обновляется на сайте:
hls.kz/молодежный-центр-здоровья

Если ты хочешь научиться проводить тренинги, выступать на публике, обучать сверстников навыкам безопасного поведения, узнать больше о том, что такое репродуктивное здоровье и права, гендер, гендерная идентичность, а ещё — развивать в себе лидерские качества — присоединяйся к молодёжной сети равного обучения YPEER в Казахстане.

Узнать больше:

✉ ypeerkazakhstan@gmail.com

📍 @YPEERnews    [ypeerkazakhstan](#)

Безопасные отношения



Помни о важном правиле: для занятия сексом нужно взаимное согласие



Юношам:

Есть важная вещь, которую надо запомнить навсегда. Решение о физической близости всегда принимают оба партнёра. Тебе необходимо получить согласие девушки до полового акта. Даже если тебе кажется, что девушка специально оделась так, чтобы вызывать желание, если кажется, что она специально флиртует, чтобы у вас случился секс, ты обязан удостовериться, что физическая близость происходит по согласию. Улыбка, смех, кивок головы, доброжелательный взгляд не являются достаточными признаками согласия партнёра. У всех людей разное воспитание и модели поведения. Может быть, ты неправильно понимаешь невербальные сигналы другого человека.

Согласие должно выражаться словами! Если девушка сначала сказала «да», а когда дело дошло до физической близости, передумала, тебе нужно с уважением отнестись к её решению и отложить сексуальный контакт до того времени, когда она будет полностью готова. Секс — это возможность испытать высокую степень близости с другим человеком. Поэтому самым важным его условием является не возбуждение, а взаимное доверие партнёров.

Девушкам:

Половой акт предполагает высокую степень близости и доверия партнёров. Секс должен происходить только по взаимному согласию.

Это согласие выражается во внутреннем решении и словесно. Никто не имеет права принуждать другого человека к сексу. Если ты не хочешь вступать с партнёром в половой контакт, обязательно скажи ему об этом. Если ты передумала заниматься сексом, скажи об этом, даже если сначала согласилась. Партнёр должен немедленно прекратить сексуальные действия, если ты против. Только ты можешь распоряжаться своим телом. Если молодой человек говорит тебе, что ты должна «помочь» ему получить оргазм,

потому что он возбуждён и иначе будет плохо себя чувствовать, знай — это манипуляция. Ты не должна переступать через себя и позволять нарушать свои границы без твоего на то желания. Слушай свой внутренний голос: действительно ли ты чувствуешь желание заняться сексом? Если нет, не переживай. Быть не готовой к сексу — совершенно нормально. Вы займётесь сексом, когда оба будете к этому готовы.



Как правильно предохраняться?

Есть несколько методов предохранения от нежелательной беременности и ИППП. Во время консультации врач поможет подобрать метод, подходящий именно вам!

Самым надежным методом предохранения от нежелательной беременности и ИППП для молодежи является метод двойной контрацепции. К примеру: комбинированные гормональные таблетки для предотвращения нежелательной беременности — их поможет подобрать гинеколог — и мужской презерватив, для защиты от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции.

Если вы живёте половой жизнью и не планируете беременность, вам следует использовать методы защиты от беременности. Вы можете столкнуться с разными названиями: противозачаточные методы, контрацептивы, средства предохранения, но означают они одно и то же. Разные виды контрацепции применяются по-разному, и эффективность у них разная. Самому часто бывает сложно в них

разобраться, но консультант молодёжного центра здоровья поможет подобрать метод, который вам подходит.

При выборе метода учитываются возраст, состояние здоровья, вредные привычки (например, курение), как часто вы занимаетесь сексом, сколько у вас половых партнёров, хотите ли иметь ребёнка в будущем и — если да — когда планируете беременность. Консультант подскажет, какие методы вам подходят, но окончательное решение остаётся за вами.

Если вы не планируете стать родителями в ближайшее время, предохраняться нужно всегда, даже если это первый половой акт.



Надёжные методы контрацепции

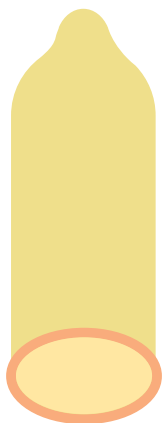
Мужской презерватив

Мужской презерватив — это мешочек из тонкого латекса, который надевается на возбуждённый половой член. Если презерватив

надет правильно и не повреждён, во время семяизвержения сперма остаётся в нём, благодаря чему оплодотворение невозможно.

Плюсы

- Защищает от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции
- Самый доступный метод, который подходит большинству людей
- При правильном использовании эффективно предохраняет от нежелательной беременности
- Позволяет мужчине нести ответственность за предохранение
- Почти не имеет побочных действий



Мужской презерватив



Презервативы в свёрнутом виде

Минусы

- Редко встречается аллергия на латекс
- Некоторые считают, что с презервативом снижается чувствительность во время секса
- Презерватив защищает от беременности и инфекций, только если надет правильно
- Просроченные или повреждённые презервативы могут порваться или соскользнуть во время секса

Эффективный метод, который защищает от ВИЧ и инфекций, передающихся половым путём. Презерватив можно приобрести в аптеках без рецепта.

i

Гормональная внутриматочная система (гормональная спираль)

Этот метод считается наиболее эффективным средством предупреждения беременности.

Гормональную спираль покупают в аптеках по рецепту врача. Устанавливает спираль врач в поликлинике бесплатно.

Гормональная спираль — это T-образное пластиковое устройство с небольшим контейнером, в котором содержится гормон прогестин. Спираль вводится врачом в полость матки, после чего из контейнера выделяется гормон и слизистая матки становится слишком тонкой для прикрепления оплодотворённой яйцеклетки, а слизь в канале шейки матки плотной и густой, что осложняет проникновение сперматозоидов.



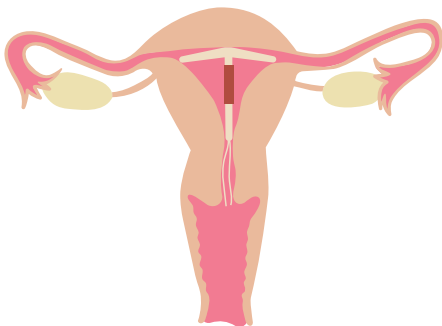
Плюсы

- Высокоэффективный метод
- Может находиться в матке в течение пяти лет
- Менструации становятся скудными, позднее могут прекратиться
- Метод не связан с половым актом
- Способность к зачатию восстанавливается сразу после удаления спирали

Минусы

- Спираль не защищает от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции
- Установка сопровождается значительной болью
- В первые месяцы использования возможны:
 - головная боль, изменение настроения
 - нерегулярные кровянистые выделения, похожие на менструацию

Внутриматочное средство (ВМС)



Наиболее эффективный метод. ВМС можно приобрести в аптеке по рецепту врача. Устанавливает спираль врач в поликлинике бесплатно.

ВМС — это Т-образное пластиковое приспособление, вокруг которого тонкой спиралькой накручена медная проволока. Это средство называют коротко ВМС, или спираль. ВМС вводят в матку, и медная проволока начинает окисляться. Освобождающиеся ионы меди препятствуют продвижению сперматозоида к яйцеклетке. Яйцеклетка не оплодотворяется, и беременность не наступает.

Плюсы

- Может оставаться в матке в течение пяти или десяти лет (зависит от вида ВМС)
- Метод не связан с половым актом
- Высокоэффективный метод
- Способность к зачатию восстанавливается сразу после удаления ВМС

Минусы

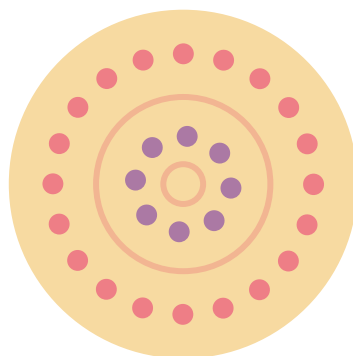
- **Не защищает от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции**
- Менstrуальные могут стать дольше и обильнее
- Установка сопровождается незначительной болью

Комбинированные гормональные таблетки

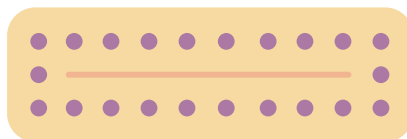
Высокоэффективный метод.
Таблетки продаются только в аптеке по рецепту врача.

Эти таблетки содержат небольшое количество аналогов двух женских половых гормонов (эстрогена и прогестерона), поэтому их называют комбинированными гормональными таблетками. Во время приёма противозачаточных таблеток у девушек не созревает яйцеклетка (сперматозоиду нечего оплодотворять), а слизь в канале шейки матки становится более плотной и густой, что мешает сперматозоидам попасть в полость матки.

Здесь нужна дисциплина, ведь таблетки нужно принимать каждый день в одно и то же время. Первую таблетку нужно принять в первый день менструации, а затем регулярно принимать по одной таблетке каждый день. Некоторые упаковки содержат 28 таблеток, другие — 21. Когда заканчивается упаковка из 28 таблеток, на следующий день нужно начать приём таблеток из новой упаковки. Если в упаковке 21 таблетка, после её окончания нужно сделать перерыв в 7 дней, а затем начать новую упаковку.



28 таблеток



21 таблетка

Таблетки имеют некоторые противопоказания, их нельзя принимать без консультации врача.

Плюсы

- Месячные регулярные, менее обильные и болезненные, может уменьшиться количество акне
- Не связаны с половым актом
- Если принимать длительно, снижается риск рака матки и яичников
- Здоровые некурящие женщины могут принимать таблетки до менопаузы (полного прекращения менструации)
- После отмены таблеток восстанавливается способность к зачатию
- Эффективно предотвращают беременность, если принимать правильно

Минусы

- **Не защищают от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции**
- Надо принимать каждый день
- В первые 3 месяца приёма возможны побочные действия: тошнота, болезненность груди, изменение настроения, головокружение и головные боли, мажущие кровянистые выделения между менструациями
- Не подходят курящим женщинам старше 35 лет

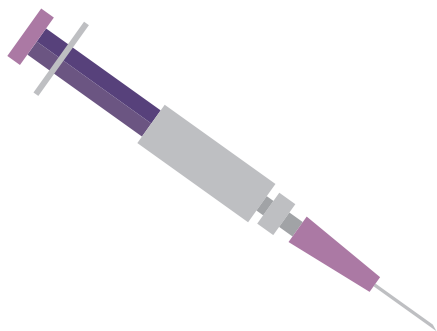
Очень редко приём таких таблеток может вызвать тромбоз глубоких вен.

ОБРАТИТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ,
если у тебя появились: сильные боли в животе; сильная боль в груди и одышка; сильные головные боли с нарушением зрения и/или речи; сильные боли в мышцах ног.

Гормональные инъекции (уколы)

Высокоэффективный метод. Препарат можно купить в аптеке по рецепту врача.

Это гормональный метод контрацепции в виде инъекции (укола). В его составе аналог гормона прогестерона. Инъекции делают в мышцу ягодицы или плеча каждые три месяца. Под влиянием этого метода не происходит созревания яйцеклетки, внутренний слой матки становится очень тонким, оплодотворённая яйцеклетка не может прикрепиться, а слизь в канале шейки матки становится плотной и густой, мешая проникновению сперматозоидов.



Плюсы

- Одного укола хватает на три месяца
- Защищает от рака матки, яичников, внематочной беременности, доброкачественных опухолей матки.
- Месячные становятся менее обильными
- Не связан с половым актом
- Надёжно предохраняет от беременности, если делать инъекции вовремя

Минусы

- **Не защищает от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции**
- Менструации могут стать нерегулярными либо прекратиться
- Небольшое повышение веса
- После отмены может потребоваться от 6 до 12 месяцев для восстановления менструации

Таблетки, содержащие только прогестин, или «мини-пили»

Высокоэффективный метод. Таблетки продаются только в аптеке по рецепту врача. Хороший выбор для женщин, кормящих грудью.

Эти таблетки содержат очень низкое количество аналога женского полового гормона (прогестерона), поэтому их называют таблетками, содержащими только прогестин, или «мини-пили». Под действием прогестина слизь в канале шейки матки становится плотной и густой, что мешает сперматозоидам проникнуть внутрь матки, кроме того, этот гормон делает слизистую матки тоньше, благодаря чему нет условий для наступления беременности. У некоторых женщин не происходит овуляции (созревания яйцеклетки).

Плюсы

- Подходят тем, кому противопоказаны комбинированные гормональные таблетки
- Можно принимать, если ты кормишь грудью
- Не связаны с половым актом
- Предохраняют от беременности, если принимать правильно

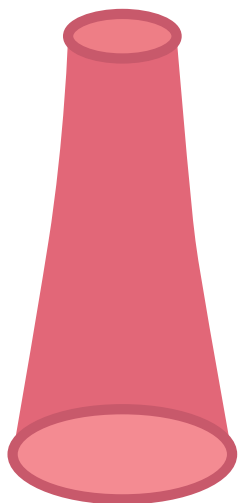
Минусы

- **Не защищают от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции**
- Обязательно принимать каждый день в одно и то же время
- Менструации могут стать нерегулярными либо прекратиться
- В первый месяц применения могут проявляться побочные эффекты: тошнота, напряжение в груди, изменение веса, настроения

Ненадёжные методы контрацепции

Женский презерватив

Метод с невысокой эффективностью. Метод защищает от ВИЧ и инфекций, передающихся половым путём при условии правильного использования. Женский презерватив — это барьерный метод контрацепции, как и мужской презерватив. Это тонкая, мягкая, свободно облегающая оболочка с гибким кольцом на каждом конце. Одна из сторон закрытая. Внутреннее кольцо на закрытом конце используется для удобства введения во влагалище и удерживания презерватива на месте во время полового акта. Наружное кольцо с другой стороны остаётся вне влагалища и покрывает часть наружных половых органов.



Женский презерватив

Плюсы

- При правильном введении защищает от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции
- Можно ввести во влагалище за 8–10 часов до секса
- Считается, что женский презерватив снижает риск рака шейки матки
- При правильном использовании эффективно предохраняет от нежелательной беременности
- Могут использовать люди с аллергией на латекс
- Контролируется женщиной

Минусы

- Недоступен в продаже в Казахстане
- Нельзя использовать во время первого полового акта
- Надо уметь правильно его вводить
- Надо следить, чтобы половой член не попал во влагалище мимо презерватива
- Половой акт может сопровождаться необычными звуками

Физиологический, или календарный метод

Метод с низкой эффективностью, работает только при условии соблюдения всех правил использования. Не подходит для подростков и девушек с нерегулярным менструальным циклом.

Необходимо научиться распознавать периоды наибольшей вероятности для зачатия («опасные дни») во время своего менструального цикла. В эти дни необходимо воз-

держиваться от полового контакта. Использование некоторых методов может оказаться затруднительным при высокой температуре, вагините, после родов или в период кормления грудью.

Чтобы научиться физиологическому методу, обязательно проконсультируйся с врачом, не прибегая к нему самостоятельно!

Плюсы

- Нет побочных действий
- Женщина учится чувствовать своё тело
- Не надо использовать гормональные или механические средства защиты
- Позволяет планировать желанную беременность

Минусы

- **Не защищает от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции**
- Эффективность низкая
- Можно использовать, только если у тебя регулярный менструальный цикл (это редко бывает у молодых девушек и женщин старше 40 лет)
- Необходимо наблюдать за своим организмом ежедневно
- Каждый месяц надо воздерживаться от половых актов в определённые дни



Прерванный половой контакт

Низкая эффективность! Прерванный половой акт заключается в том, что мужчина полностью выводит член из влагалища женщины до того, как у него произойдёт эякуляция. Это предотвращает попадание спермы во влагалище и снижает риск наступления беременности.

Эффективность метода невысокая из-за присутствия в уретре пениса спермы, сохранившейся после недавней (менее 24 часов) эякуляции. Это значит, что если даже во время секса эякуляции не было, отдельные сперматозоиды могли попасть во влагалище женщины.

Плюсы

- Нет побочных действий
- Доступный
- Бесплатный

Минусы

- Не защищает от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции
- Эффективность низкая
- Может снизить сексуальное удовлетворение
- Необходимо контролировать процесс, а это не всегда возможно

Таблетки экстренной контрацепции (ТЭК)

Чем раньше после незащищённого полового контакта женщина принимает ТЭК, тем выше их эффективность. Но их нельзя использовать как постоянный метод контрацепции. Метод жёлательно использовать как можно реже, только в тех случаях, когда порвался презерватив или был незащищённый половой контакт. ТЭК можно купить в аптеке по рецепту врача.

Таблетки экстренной контрацепции принимают после незащищённого полового акта. Наиболее эффективны таблетки, содержащие только прогестин (левоноргестрел). В упаковке может быть одна или две таблетки, которые нужно принять как можно скорее, но не позднее 120 часов (5 суток) после незащищённого полового акта. То, как действует ТЭК, зависит от фазы менструального цикла. Они могут препятствовать выходу яйцеклетки из яичника, оплодотворению и/или прикреплению оплодотворённой яйцеклетки к слизистой матки. ТЭК предотвращают нежелательную беременность, но не прерывают уже наступившую беременность. Чем раньше принять таблетку, тем выше эффект.

Плюсы

- Высокий противозачаточный эффект (чем раньше принята таблетка, тем выше эффект)
- Подходят при незащищённом сексе
- Могут применяться без предварительных анализов или обследований

Минусы

- **Не защищают от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции**
- Возможные побочные действия: тошнота, рвота, нерегулярное кровотечение, болезненность груди, головная боль и головокружение

Подробную информацию обо всех противозачаточных средствах, их преимуществах и недостатках можно получить в молодёжном центре здоровья.

Полезные ресурсы

Получить информацию о противозачаточных средствах, инфекциях, передающихся половым путём, и найти ответы на другие вопросы можно на сайте Казахстанской ассоциации по половому и репродуктивному здоровью: kmpakaz.org/ru

Дополнительно ты можешь скачать брошюру с основными вопросами и ответами о сексе «Стесняешься спросить? Прочитай»: clck.ru/Fj4Gm

Uyatemes.kz — сайт для казахстанских подростков и их родителей, где тебя могут проконсультировать специалисты по половому здоровью в режиме онлайн.

Молодёжные центры здоровья

Подробную информацию обо всех противозачаточных средствах, их преимуществах и недостатках ты можешь получить в молодёжном центре здоровья.

Молодёжный центр здоровья (МЦЗ) — это место в твоём городе, где можно конфиденциально получить медицинскую помощь или консультацию доброжелательных квалифицированных специалистов, медицинских работников и психологов.

В МЦЗ может обратиться любой человек от 10 до 24 лет. Здесь помогут диагностировать и начать лечение инфекций, передающихся половым путём, выбрать способ контрацепции и предотвратить нежеланную беременность или, наоборот, помогут с ведением беременности.

МЦЗ — это место, куда можно прийти, если вы столкнулись с любыми непонятными симптомами, физиологическими или психологическими проблемами, связанными с переходным возрастом, началом половой жизни, абортom, тяжёлой жизненной ситуацией или любым видом насилия. Здесь можно рассчитывать на понимание, поддержку и защиту.

*Молодёжный центр здоровья в Алматы находится в стационаре Городского центра репродукции человека:
ул. Торекулова, 73,
тел. 8 (727) 279 65 55*

 [@dlya_molodezhi](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)
[#МЦЗтебепоможет](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)