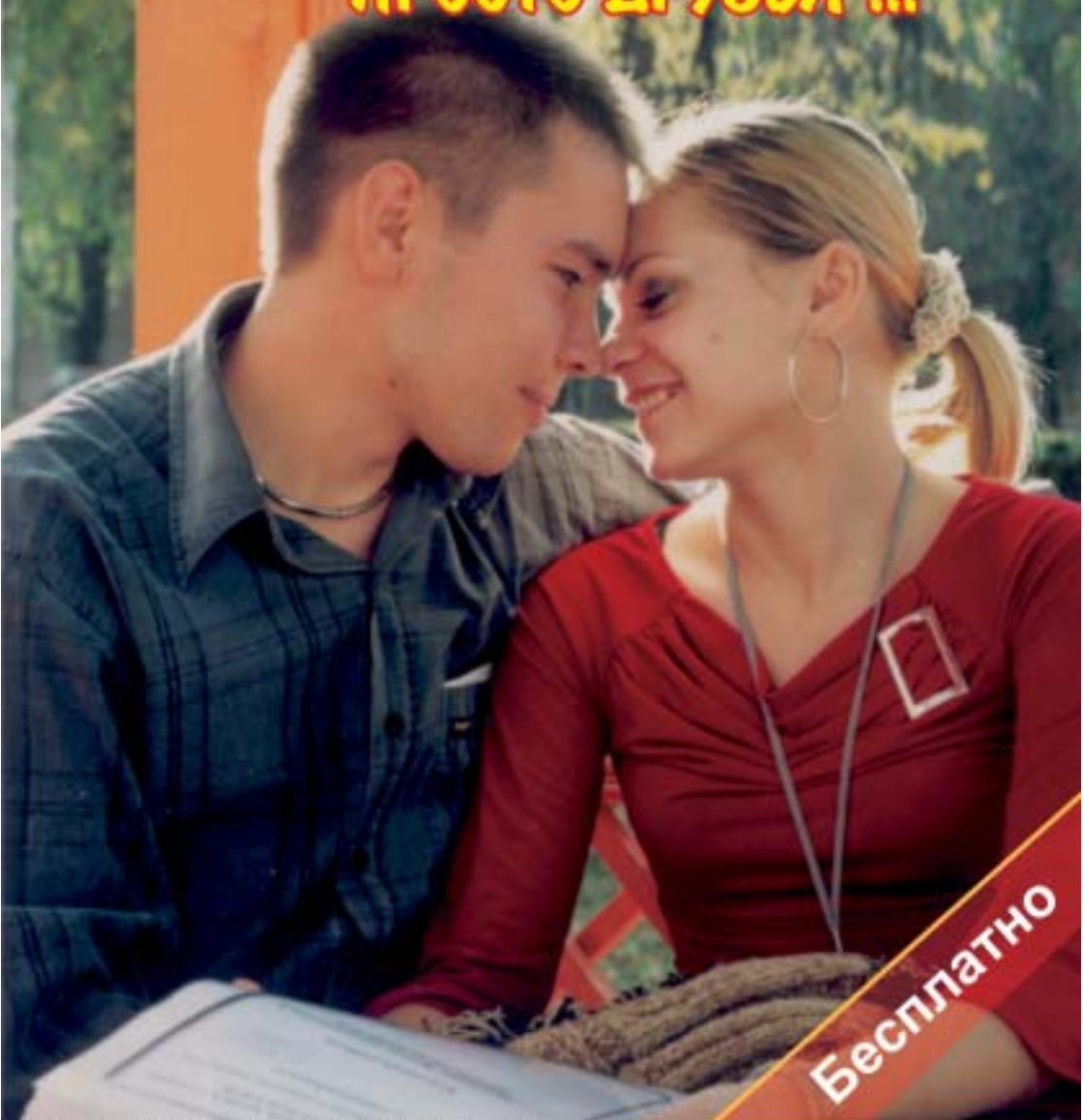


БОЛЬШЕ ЧЕМ

ПРОСТО ДРУЗЬЯ ...

4



Бесплатно

**Вопросы молодежи Кыргызстана
о сексуальных отношениях
и ответы на них**

юнисеф  

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

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

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

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

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

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

1. Почему люди, даже несовершеннолетние, занимаются сексом?	3
2. Как преодолеть соблазн заниматься сексом?	3
3. Полезен ли секс для здоровья или нет?	4
4. Как относиться к сексу?	4
5. Какое чувство испытывают девушки и парни при первом половом контакте?	4
6. Со скольки лет можно вступать в половые отношения с парнем?	5
7. До скольки лет можно заниматься сексом?	5
8. Лучше заниматься сексом со взрослыми или со сверстниками?	6
9. Сколько раз в неделю можно заниматься сексом, чтобы не навредить здоровью?	7
10. Как подготовиться к первому половому контакту?	7
11. Как можно сказать «нет» парню, если он предлагает заняться сексом?	8
12. Как сделать, чтобы девушка привыкла к сексу?	8
13. Какие самые эрогенные зоны у мужчин и у женщин?	8
14. Зависит ли получение удовольствия в сексе от разницы в возрасте между мужчиной и женщиной?	9
15. Правда ли, что «обрезанные» мужчины доставляют женщинам большее удовольствие при сексе, чем «необрезанные»?	9
16. Как может женщина или мужчина получить оргазм?	9
17. Когда парень и девушка занимаются сексом, получают ли они оргазм одновременно или нет?	10
18. Отрицательно ли влияет отсутствие оргазма у женщины на возможность забеременеть?	11
19. Может ли мужчина испытывать влечение не к одной женщине, а к нескольким сразу?	11
20. Что делать после полового контакта?	11
21. Как надо использовать презервативы?	12
22. Если остаешься с девушкой один, а презерватива нет, что делать?	12
23. Что делать, если парень «кончил» в тебя, а презерватива не было?	13
24. Правда ли, что заниматься сексом в бассейне, душе, в ванне более безопасно?	13
25. Можно ли смазывать свой половой член разными маслами или мазями перед тем, как заняться сексом?	14
26. Что такое анальный секс?	14
27. Кто такие трансвеститы?	14
28. Есть ли вред от эротических фильмов?	15
29. Почему среди людей появляются лесбиянки, «голубые» и почему считается, что гомосексуализм - это плохо?	15
30. Зачем девушки занимаются проституцией?	16
31. Опасна ли проституция для здоровья?	16
32. Легальна ли проституция у нас в Кыргызстане?	17

1. Почему люди, даже несовершеннолетние, занимаются сексом?

Пока что секс - это единственная возможность продолжения человеческого рода, поэтому потребность в нем заложена природой. С другой стороны, считается, что секс - это естественное наивысшее проявление любви между двумя людьми. Кроме того, заниматься любовью достаточно приятно. А у подростков желание заняться сексом возникает иногда в результате простого любопытства, т.к. они слышат об этом, видят эротические сцены или намеки на сексуальные отношения во время просмотра телевизора или в кино.

2. Как преодолеть соблазн заниматься сексом?



Если есть желание заняться сексом, но внутренний голос говорит, что лучше с этим повременить (до свадьбы, до большой любви, до конца экзаменов), нужно его слушаться. Секс - это, конечно, хорошо, но от воздержания еще никто не умер. Чтобы отвлечься, можешь заняться спортом, встретиться с друзьями или просто принять холодный душ. Сдерживать свои сексуальные влечения девушкам обычно легче, чем парням.

3. Полезен ли секс для здоровья или нет?

При условии, что ты предохраняешься от нежелательной беременности и БППП, никакого вреда от секса нет. Во время оргазма появляется чувство удовлетворенности, приятной расслабленности. Потребность в половых контактах у каждого человека может быть разной: одному, например, достаточно 1-2 раз в неделю, другому - 2-3 раз в сутки. Существует миф о том, что у мужчин имеется определенный сексуальный «заряд», и что если его израсходовать в молодости, то в дальнейшем у него будет импотенция, но это не так.

4. Как относиться к сексу?

Секс является такой же естественной потребностью человека, как пища, жилье, одежда, и поэтому нужно относиться к сексу как к обычной части жизни человека. Секс - это продолжение рода, удовольствие, проявление любви и близость. У каждого человека есть право решения, насколько секс важен в его жизни. Но с сексом могут быть связаны и такие отрицательные аспекты, как ранняя и нежелательная беременность, БППП или даже изнасилование.

5. Какое чувство испытывают девушки и парни при первом половом контакте?

Обычно люди испытывают разные чувства до первого полового акта, например, чувство радости и ожидания удовлетворить свое любопытство, но в то же самое время могут быть страхи перед неизвестным и сомнения, что получится не так, как они мечтали.

Во время первого полового контакта девушка обычно испытывает боль, т.к. разрывается девственная плева. Если же парень имеет достаточный сексуальный опыт, чтобы расслабить девушку, и будет осторожно вести себя, он поможет сделать наиболее безболезненным для девушки первый половой контакт.

Для того чтобы все прошло с удовольствием и уверенностью в безопасности, обязательно заранее подумайте о методах контрацепции и предохранения от БППП.

6. Со сколько лет можно вступать в половые отношения с парнем?

Если ваши отношения предполагают сексуальный контакт, надо быть готовым не только физически, но и морально. Желательно начать половую жизнь в совершеннолетнем возрасте, потому что половая связь с несовершеннолетними может повлечь за собой раннюю беременность, опасную для здоровья и жизни девушки, и психологические проблемы для обоих партнеров. С 18 лет ты можешь уже отвечать за все последствия половой жизни (беременность, БППП).

7. До сколько лет можно заниматься сексом?



Заниматься сексом человек может до глубокой старости, пока есть здоровье, силы и желание. Поэтому позаботиться об этом нужно заранее: вести здоровый образ жизни, предохраняться от БППП.

8. Лучше заниматься сексом со взрослыми или со сверстниками?

Сексуальные отношения, в идеале, являются следствием дружбы и глубоких чувств, поэтому, в принципе, разница в возрасте большого значения не имеет. Но чаще всего, дружба и любовь возникает между людьми одного возраста, т.к. они имеют общие интересы и увлечения.



9. Сколько раз в неделю можно заниматься сексом, чтобы не навредить здоровью?



Желание к сексу возникает потому, что для обоих партнеров секс обеспечивает душевный комфорт и является важным выражением чувств. Но все зависит от твоих возможностей и желаний (например, одному человеку достаточно 1-2 раз в неделю, а другому - 2-3 раз в сутки). Без секса тоже можно прожить. Есть люди, по каким-либо причинам совсем отказавшиеся от секса (по религиозным или личным убеждениям).

10. Как подготовиться к первому половому контакту?

Для начала стоит убедиться в наличии взаимности и глубоких чувств у партнера. Обсудите, хотите ли вы иметь детей, и если нет, то подумайте о средствах защиты. Решите, в какой обстановке это произойдет (желательно, чтобы это было уединенное спокойное место, и вокруг не суетились сочувствующие люди). Все остальное вам подскажет ваша любовь. А если в первый половой контакт получилось не все так, как вы мечтали, не переживайте, у многих не сразу все получалось.

11. Как можно сказать «нет» парню, если он предлагает заняться сексом?

Свой отказ ты можешь и не объяснять, но лучше, если ты поговоришь обо всех своих страхах и сомнениях откровенно. Твое «нет» должно звучать решительно и безусловно. Если ваши чувства взаимны, то молодой человек сможет понять твоё решение. В противном случае, подумай, стоит ли встречаться с этим парнем дальше.



12. Как сделать, чтобы девушка привыкла к сексу?

Для того чтобы девушка привыкла к сексу, и он начал ей нравиться, необходимо создать доверительную и романтическую атмосферу - только любящий, нежный и внимательный партнер сможет преодолеть существующие комплексы и барьеры. Не забывай чаще говорить ей о своих искренних чувствах. Важным моментом являются предварительные ласки и поцелуи. Это поможет ей расслабиться и возбудиться, что сделает половой контакт для нее приятным.

13. Какие самые эрогенные зоны у мужчин и у женщин?

Эрогенная зона - это определенный участок тела, при прикосновении к которому происходит сексуальное возбуждение.

Обычно почти у всех людей эрогенными зонами являются губы, соски, клитор или головка полового члена. Кроме этого, у каждого человека есть свои эрогенные зоны, причем они бывают в самых неожиданных местах. Для того чтобы найти эти зоны, попытайтесь с партнером исследовать тело друг друга.

14. Зависит ли получение удовольствия в сексе от разницы в возрасте между мужчиной и женщиной?

Выбирать партнера нужно, руководствуясь своими чувствами. Если вы любите друг друга, то разница в возрасте не имеет никакого отношения к удовлетворению в сексе.

15. Правда ли, что «обрезанные» мужчины доставляют женщинам большее удовольствие при сексе, чем «необрезанные»?

Все зависит от чувств, желания, подготовленности партнеров, а не от физических деталей. Если вы испытываете глубокие чувства и уважаете желания партнера, если ласкаете, нежно прикасаетесь друг к другу, то сможете получить максимальное удовольствие. Факт того, обрезан мужчина или нет, здесь не играет значительной роли.

16. Как может женщина или мужчина получить оргазм?

Оргазм - это наивысший пик сексуального наслаждения. Количество оргазмов, получаемых за один половой акт, индивидуально и зависит от многих факторов. Во время полового акта мужчина практически всегда получает удовлетворение,

что сопровождается выбросом спермы (эякуляцией). Женщина получает оргазм чаще всего при раздражении клитора, но она не всегда может испытывать оргазм во время полового акта. Некоторые люди используют мастурбацию для получения оргазма.

17. Когда парень и девушка занимаются сексом, получают ли они оргазм одновременно или нет?

Оргазм можно получить одновременно, раньше или позже своего партнера. Если это важно для обоих партнеров, то со временем свои ощущения во время полового акта можно научиться контролировать. Все приходит с опытом.



18. Отрицательно ли влияет отсутствие оргазма у женщины на возможность забеременеть?

Женщины получают оргазм не при каждом половом акте, но оргазм не влияет на возможность наступления беременности. Есть много примеров, когда женщина, не имевшая ни одного оргазма в жизни, имеет детей.

19. Может ли мужчина испытывать влечение не к одной женщине, а к нескольким сразу?

Конечно, испытывать влечение сразу к нескольким людям могут как мужчина, так и женщина. Это необязательно является любовью или приводит к сексуальным отношениям, но точно приносит разнообразие в общение.

20. Что делать после полового контакта?

Занятие любовью – дело очень романтическое, и желательно, чтобы эта романтика оставалась и после полового акта. Можно полежать, поговорить о всяких милых вещах, нежно друг друга лаская. Будет ужасно, если кто-то из партнеров перевернется на другой бок и захрапит сразу после секса. Было бы неплохо еще и помыться.



21. Как надо использовать презервативы?

Упаковку открывай осторожно, чтобы не повредить презерватив. Нельзя использовать презерватив с истекшим сроком годности (срок указан на упаковке) или поврежденной упаковкой. Презерватив следует надевать на половой член в состоянии возбуждения. Кончик презерватива зажать пальцами, чтобы из него вышел воздух. При надевании презерватива ободок должен быть обращен наружу. Раскатать презерватив по всей длине полового члена. Важно, чтобы презерватив полностью покрывал половой член. После полового акта необходимо аккуратно снять презерватив, пока член находится в состоянии эрекции, чтобы сперма не пролилась на половые органы женщины, завернуть в бумагу и выбросить в мусорное ведро. При каждом половом акте надо использовать новый презерватив.

22. Если остаешься с девушкой один, а презерватива нет, что делать?



Совсем не обязательно, если вы остались с девушкой наедине, все должно закончиться половым актом. Есть много способов провести интересно и увлекательно время вдвоем. Однако...

Если дорожишь своим здоровьем и здоровьем своего партнера и не хочешь иметь незапланированную беременность, беги в ближайшую аптеку за презервативом. Или можно найти неплохую замену половому акту, как, например, объятия и поцелуи или петтинг.

23. Что делать, если парень «кончил» в тебя, а презерватива не было?

Существует такое понятие, как неотложная контрацепция. В течение 72 часов после полового акта можно принять специальные гормональные таблетки, только под контролем врача. Но не забывайте, что эти таблетки оказывают сильное влияние на организм женщины, и поэтому не должны быть постоянным методом предохранения от нежелательной беременности.

24. Правда ли, что заниматься сексом в бассейне, душе, в ванне более безопасно?

Это очередной миф о половой жизни. Вода сама по себе не препятствует проникновению сперматозоидов внутрь половых органов женщины. Защитные средства, например, спермициды, теряют контрацептивные свойства, так как они могут вымываться в воде.



25. Можно ли смазывать свой половой член различными маслами или мазями перед тем, как заняться сексом?

Нельзя использовать не предназначенные для этих целей средства. При использовании презерватива надо быть еще более осторожным, так как смазка на масляной основе (вазелин или растительное масло) может разрушить защитные свойства презерватива.



26. Что такое анальный секс?

Анальный секс - это половой контакт через задний проход. Так как при анальном сексе очень часто травмируется слизистая прямой кишки, это сопровождается болью, и риск передачи БППП, ВИЧ/СПИДа повышается в несколько раз. Забеременеть при анальном сексе невозможно, но лучше всего использовать презерватив, чтобы защититься от БППП.

27. Кто такие трансвеститы?

Трансвеститы - это люди, которые любят переодеваться в одежду противоположного пола, а некоторые даже желают изменить пол. На сегодняшний день наука не может объяснить причины такого поведения.

28. Есть ли вред от эротических фильмов?

Люди получают сексуальное удовлетворение от просмотра эротических фильмов, при этом не имея полового контакта. Таким образом, это является одним из видов безопасного секса. Но существует категория порнофильмов со сценами открытой и грубой демонстрации полового акта, иногда сопровождающиеся сценами насилия. Эти фильмы психически травмируют человека и запрещены законами нашей республики.

29. Почему среди людей появляются лесбиянки, «голубые» и почему считается, что гомосексуализм - это плохо?

Гомосексуалистами называют людей, которые испытывают глубокие чувства и влечение к представителям своего пола. Существует несколько теорий, объясняющих возникновение гомосексуальных наклонностей, например, наследственность или влияние окружающей среды. Но до сих пор точная причина не известна.



Долгое время считалось, что гомосексуализм - это психическое заболевание, и такие люди подвергались насильственному лечению в психиатрических клиниках. В настоящее время люди поняли, что это не так. И в некоторых странах даже разрешены однополые браки.

30. Зачем девушки занимаются проституцией?

Среди проституток мало кто работает ради удовольствия. Большинство оказалось на «панели» из-за тяжелой жизни, отсутствия регулярного заработка, возможности учиться, из-за проблем в семье. К тому же всегда есть спрос на услуги проституции, а, следовательно, появляется и предложение.



31. Опасна ли проституция для здоровья?

В угоду своим клиентам многие проститутки не используют презервативы при половых актах. При частой смене сексуальных партнеров у проституток повышается риск заразиться различными БППП, и они могут передать эти болезни своим клиентам. Частые нежелательные беременности приводят к абортam и также подрывают здоровье.

32. Легальна ли проституция у нас в Кыргызстане?

Проституция в Кыргызстане не легальна, но и уголовно не наказуема. Для того чтобы легализовать проституцию, нужно собрать тридцать тысяч или больше подписей людей, которые одобряют легализацию проституции и подать заявку в Жогорку Кенеш. Если в Жогорку Кенеше будет принят соответствующий закон, то проституцию легализуют.



Слова признательности

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

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

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

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

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

Январь 2004

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

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

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

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

Информацию из этой брошюры Вы найдете на сайтах:

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

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