

## **ПАМЯТКА**

***Все, что хотели узнать «ПРО ЭТО», но боялись спросить»***

### ***Репродуктивное здоровье подростка***

*По данным Минздрава РФ, около 50% детей подросткового возраста имеют заболевания, которые в дальнейшем могут повлиять на снижение репродуктивной функции (детородной). Окончательное формирование этой системы, соматическое здоровье, детородный прогноз у взрослых зависят от того, насколько полноценно протекает и благополучно завершается у подростков период полового созревания.*

*При этом современные подростки крайне мало информированы по вопросам контрацепции, профилактики ВИЧ /СПИДА, инфекций передающихся половым путем.*

Подростковый возраст... Интересный и чрезвычайно важный период твоей жизни. Это время, когда ты начинаешь взрослеть. Изменяется не только тело, меняются твои желания, интересы, увлечения, меняется твоя психика. Ты хочешь найти и понять себя. Кто ты в этом мире. И это очень важно сейчас, в 12-16 лет, а не когда-нибудь потом.

Именно в подростковом возрасте происходит становление твоих умений, закладывается основа твоих отношений с родными, друзьями, приятелями, соседями. Вся человеческая жизнь построена на взаимоотношениях.

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной самые богатые и одновременно самые сложные в природе человека.

Сексуальные отношения – это лишь составляющая этих взаимоотношений. В подростковом возрасте у тебя появляются особенные чувства – начинаешь интересоваться противоположным полом, хочешь нравиться, переживаешь первую влюблённость, хочешь близких отношений, чувствуешь половое влечение, которое выражается в желании начать половую жизнь.

Но прежде чем решиться на половые отношения, должен решить, готов ли ты для них. Если не ощущаешь готовности, лучше отложи такие отношения.

Ранние половые отношения негативно влияют на молодой несформированный организм. Причиной этого часто является то, что молодые люди не всегда имеют полную и правильную информацию о возможной нежеланной беременности, о методах контрацепции и о заболеваниях передающихся половым путём (ЗППП).

***ЗППП – это болезни, которые возникают после сексуального контакта с человеком, который уже заражён каким-нибудь подобным заболеванием. Возбудителями ЗППП являются вирусы или бактерии, которые живут в различных жидкостях человеческого организма. ЗППП часто являются причиной бесплодия у мужчин и женщин.***

ЗППП являются причиной внематочной беременности, выкидышей, преждевременных родов и сексуальных расстройств у обоих партнёров. Необходимо помнить, **что все ЗППП, кроме СПИДа, можно вылечить**, если будет правильно поставлен диагноз, а лечение будет начато вовремя и доведено до конца. При этом, курс лечения должен пройти и сексуальный партнёр.

Независимо от того, как ты относишься к сексуальным отношениям в подростковом возрасте, лучше знать как можно больше о своём организме и своём здоровье, о заболеваниях передающихся половым путём, о методах контрацепции и способах защиты от нежелательной беременности.

Единственное, что даёт возможность полностью избежать нежелательной беременности и ЗППП – это воздержание от сексуальных контактов до того времени, когда рождение ребёнка не будет помехой.

***Каждый должен знать и помнить: контрацепции, которая даёт 100% гарантию, не существует;*** мысль «Это может случиться с кем угодно, но только не со мной» – НЕПРАВИЛЬНАЯ!

Основой безопасного секса является презерватив, который снижает риск нежелательной беременности и ЗППП. Если твой партнёр категорически не желает использовать презерватив, то лучше вообще отказаться от сексуальных отношений, чем подвергать опасности своё здоровье.

покупать презерватив можно только в аптеке, где он правильно хранится; нельзя использовать презерватив, если у него закончился срок годности, потому что он может порваться; перед использованием необходимо убедиться в том, что упаковка презерватива не повреждена;

Лучшую консультацию тебе дадут в центрах и кабинетах планирования семьи. Также можно обратиться к гинекологу или в центры социальных служб для молодёжи. Иметь информацию о безопасном сексе лучше до, а не после полового акта.

***Телефон доверия 8-800-2000-122***

***Звони, если у тебя проблема связана со: сложной психологической ситуацией, насилием, эксплуатацией, с родителями, одиночеством, проблемами с любовью, друзьями, учителями, вредными привычками.***

Вступая во взрослую жизнь, ты должен научиться пользоваться своими знаниями и делать сознательный выбор. Это позволит сохранить здоровье и защитить свое будущее.