

9 правил здоровой половой жизни для молодых девушек

➤ **Желание женщины закон. Нежелание женщины – тоже закон.**

В жизни нам часто приходится делать не то, что мы хотим, а то, что надо. Но секс – совсем другой случай. Если тебе хочется – занимайся им, но если нет – не надо себя заставлять! Ты должна решить этот вопрос сама. В этом вопросе ничье мнение не может быть важнее твоего (ни подруг, ни возлюбленного).

➤ **Решай проблемы до того, как они появятся.**

Если ты решила для себя, что готова к половой жизни, подумай о возможных проблемах заранее. Для того, чтобы обезопасить и чувствовать себя спокойно, тебе понадобится презерватив. Это самое надежное средство и для предупреждения беременности, и для предохранения от ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем.



➤ **О том, чтобы быть счастливой в будущем, тебе нужно позаботиться сейчас.**

Будь внимательна к своему здоровью. Многие девушки считают, что презерватив – это «мужская» забота. Это не так! Ответственность лежит на вас обоих. Не жди, когда другие позаботятся о тебе. Сделай это сама. Ведь ты уже взрослый человек, который может и должен отвечать за свои поступки.

➤ **Осторожней на вечеринках!**

Будь аккуратна с алкоголем – он усыпляет твою осторожность, и ты можешь, сама того не замечая, наделать глупостей. Тебе может показаться, что презерватив не так уж и нужен, что от одного раза без него ничего страшного не случится. Но на утро от «хмельного» оптимизма не останется и следа, а раскаяние в своей легкомысленности останется.

➤ **Как предложить ему использовать презерватив?**

Этот вопрос важно обговорить заранее. Узнай, что думает твой молодой человек о предохранении, и скажи, что сама думаешь на счет использования презерватива. Если твой друг против, объясни ему свою точку зрения и скажи, что не хочешь рисковать своим здоровьем.

➤ **Если у вас порвался презерватив, и вы заметили это уже после того, как всё закончилось?**

Не паникуйте! Чтобы избежать беременности, после незащищенного полового акта тебе нужно срочно обратиться к врачу-гинекологу. Существуют средства «экстренной» контрацепции, но применять их без консультации специалиста может быть вредно для здоровья.

➤ **Где можно сделать анализ на ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)?**

- в поликлинике по месту жительства
- в краевом кожно-венерологическом диспансере по адресу г. Красноярск, Брянская ул., 79
- в краевом центре СПИД по адресу г. Красноярск, ул. К.Маркса, д.45, срт. 1.

➤ **Где можно задать вопросы по предохранению от беременности?**

За помощью можно обратиться в женскую консультацию по месту жительства.

➤ **Куда можно обратиться за психологической помощью и советом?**

- психолог женской консультации по месту жительства
- специалисты КЦСОН «Сосновоборский»
- Телефон доверия для детей и подростков (круглосуточно, бесплатно, анонимно) 8-800-2000-122