



СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Информация для молодых людей
Библиотека Ладовед.
SCAN. Юрий Войкин 2009г.



Сексуальность является естественной частью жизни человека, приносящей ему радость и доставляющей удовольствие.

Однако первый сексуальный опыт может оказаться нелегким и принести разочарование.

Вы можете думать, что знаете достаточно много о сексуальных отношениях, однако в некоторых вопросах Вам будет все же трудно разобраться. Самое трудное — это решить для себя вопрос — готовы ли Вы к тому, чтобы иметь сексуальные отношения. Конечно, Вам захочется побольше узнать о безопасном сексе, о том, как избежать нежелательной беременности, как лучше подготовиться к будущей семейной жизни и родительству.

Эта брошюра поможет Вам разрешить некоторые из проблем, волнующих Вас,

СО ДЕРЖАНИЕ

4

Основные понятия.

Слова, которые мы употребляем, говоря о сексе. Перечень различных терминов и их значения.

6

Страницы советов.

Хорошо известный консультант Ник Фишер отвечает на некоторые вопросы.



9

Как избежать беременности?

Использование контрацепции.



12

Куда обратиться за помощью.

14

ВИЧ, СПИД и другие болезни, передаваемые половым путем.

440039, г. Пенза, ул. Гагарина, 24.
Областной центр планирования
семьи и репродукции.
Тел. 62-21-69.

Основные понятия

Мастурбация (онанизм)

Желание разобратся в том, что происходит с Вашим телом, является естественной частью процесса взросления. Уже в детстве многие узнают, что прикосновение к половым органам доставляет приятные ощущения. Мальчики мастурбируют, поглаживая свой пенис, а девочки — клитор. Это наиболее чувствительные части половых органов

Мастурбация — это проявление сексуальности, и она не является вредной. Почти каждый когда-либо в своей жизни занимался мастурбацией. Но не думайте, что нужно мастурбировать, если Вам этого не хочется.

Оргазм (сексуальное удовлетворение)

Когда мужчина или женщина сексуально возбуждены, они иногда могут достичь оргазма, т.е. приятного

ощущения, которое распространяется по всему телу. Оно доставляет чувство сильного наслаждения, затем наступает расслабление.

При оргазме из пениса выделяется семенная жидкость. Она молочного цвета и содержит сперму. Когда девушка испытывает сексуальное возбуждение, ее влагалище увлажняется, клитор ста-

новится твердым и прикосновение к нему дает приятное ощущение. При этом она может достичь оргазма.

Сексуальность

Сексуальность — это очень сложное явление. Существует различие между тем, как люди себе это представляют, как они себя ведут и что думают о



своей сексуальности. Большинство людей привлекают лица противоположного пола, и они предпочитают иметь половые контакты с ними. Лишь небольшое число людей испытывают желание иметь половые контакты с представителями одного с ними пола. Некоторые мужчины при определенных обстоятельствах вступают в половые контакты с другими мужчинами, но не все они являются гомосексуалистами.

Гетеросексуальность — половое влечение к лицам противоположного пола.

Гомосексуализм — половое влечение к лицам того же пола.

Гомосексуалист (педераст) — так называют мужчин, имеющих половые отношения с другими мужчинами.

Лесбиянка — так называют женщин, имеющих половые отношения с другими женщинами.

Бисексуальность — наличие полового влечения к лицам обоих полов.

Сексуальные чувства могут приносить подросткам и взрослым радость, боль, сматывание, быть сильными и всеобъемлющими. Для каждого человека очень важно, чтобы был кто-то, с кем возможно откровенно поговорить о своих переживаниях.

Вагинальный секс — это половой акт, при котором пенис вводится во влагалище.

Оральный секс — это секс, при котором партнер ласкает половые органы другого партнера ртом.

Анальный половой акт — это половой акт, при котором пенис вводится в анус (прямую кишку).



Каковы же твои чувства?

Мастурбация и прикосновение к собственному телу могут быть приятными и возбуждать сексуально. Тебе и твоему партнеру может нравиться целоваться и наслаждаться друг другом. Но даже если ты испытываешь сексуальные чувства — это не значит, что ты уже готов к ответственным сексуальным отношениям. Для взрослой жизни должный созреть не только твое тело, но и твои чувства.

У тебя может появиться любопытство в отношении секса и захочется испытать это самому. Но подумай о том, что у тебя впереди по меньшей мере еще 50 лет, чтобы открывать для себя и испытывать радости секса. Поэтому нет необходимости спешить. Твои друзья могут хвастаться своим опытом, потому, что им кажется, что они выглядят более взрослыми в глазах окружающих. Может, они говорят правду, но скорее всего они выдают желаемое за действительное.

Запомни — заниматься сексом это не значит быть взрослым. Не поддавайся желанию делать это только для того, чтобы доказать что-то своим друзьям.



Как убедиться, что ты уже готов к сексуальным отношениям? Как лучше сказать «нет» в отношении секса и при этом остаться близким своему другу? На этих страницах Ник Фишер из английского журнала «Только 17» отвечает на некоторые ваши наиболее трудные вопросы.

дорогой ник,

Мне 15 лет, и я встречаюсь со своим мальчиком Питом почти 5 месяцев. Я люблю его, и он говорит, что любит меня. Недавно он попытался убедить меня спать с ним. Я сказала, что не чувствую себя го-

товой идти до конца. На это он сказал, что для него это значит, что я недостаточно его люблю. Боюсь, что если я буду продолжать говорить ему «нет», он начнет встречаться с кем-нибудь еще. Посоветуйте, что мне делать?

Переход к сексуальным отношениям является очень серьезным шагом, поэтому крайне важно, чтобы оба чувствовали себя готовыми к этому. Если ты еще не готова к таким отношениям, это может испортить не только твою дружбу с Питом, но и твоё отношение к сексу вообще и отрицательно сказаться на твоей сексуальной жизни в будущем. Успокой Пита, скажи ему, что он очень много для тебя значит и ты не хочешь встречаться ни с кем другим. Но скажи ему также, что он не должен настаивать на сексуальных отношениях, так как они приносят наслаждение только тогда, когда оба партнера этого хотят. Объясни, что ты не можешь вступать в сексуальные отношения лишь для того, чтобы доказать ему свою любовь. В своем чувстве ты можешь убедить его многими другими способами.

Когда речь заходит о сексе, легко сказать «да». Потребуется много сил и мужества, чтобы сказать «нет». Если Пит любит тебя так же сильно, как говорит об этом, он не порвет с тобой дружбу только потому, что ты не готова с ним спать. Если же он это сделает, тогда он и его чувство ничего не стоят, и его интересовал только секс, а не ты.

Когда смотришь телевизор, читаешь газеты и журналы, кажется, что взрослые только и делают, что занимаются сексом. Тем не менее, нам они постоянно говорят, что в нашем возрасте мы не должны этим заниматься. Почему мы должны серьезно относиться к их советам?

Ты это очень точно отметил. Дело в том, что сексуальные образы часто используются для рекламирования продукции даже тогда, когда эта продукция ничего общего с сексом не имеет. Постарайся это понять и, смею тебя уверить, что большинство молодых людей сексом не занимаются.

Я встречаюсь с мальчиком, который на 4 года старше меня. Мы оба хотели бы

близости, но я знаю, что в прошлом у него были связи со многими девушками и очень боюсь от него заразиться. Слышала, что этого можно избежать, если использовать презерватив, но стесняюсь попросить его об этом. Как мне все-таки сказать об этом, не обидев его?

Действительно, не просто завести речь о презервативе с тем, с кем собираешься лечь в постель. Но если у твоего партнера есть голова на плечах, он тоже наверное соберет все свое мужество, чтобы завести разговор о том же.

Ты можешь сказать ему, например: «Я бы хотела, чтобы ты использовал презерватив» или «Мы можем использовать этот презерватив», или «У тебя есть презерватив? Если нет, мы можем его купить».

Если использовать презервативы правильно, они могут предохранить от беременности и от заражения болезнями, которые передаются половым путем, включая СПИД. Презервативы легко применять, их можно купить без рецепта в аптеках, некоторых магазинах и киосках.

Я встречаюсь с девушкой, которой 15 лет. Мой школьный приятель говорит: «Что по законам Англии нельзя заниматься сексом с девушкой моложе 16 лет. Правда ли это?»

действительно, в Англии, Шотландии и Уэльсе законом не разрешается мужчине или юноше вступать в половые контакты с девушками, не достигшими 16 лет (в Северной Ирландии — моложе 17 лет). Но это не означает, что когда Вам исполнится 16 лет, ты или твоя подруга готовы к сексуальным отношениям¹.

Следуйте советам Ника

Прежде чем решиться на сексуальные отношения, задайте себе следующие вопросы:

- так ли уж я люблю этого человека и доверяю ему (ей)?

¹ В России в соответствии с законодательством половое сношение с лицом, не достигшим половой зрелости, наказывается лишением свободы на срок до трех лет. Те же действия, сопряженные с удовлетворением половой страсти в извращенных формах, наказываются лишением свободы на срок до шести лет (статья 119 УК РФ).

- действительно ли он (она) любит меня?
- готов ли я нести ответственность за сексуальные отношения?
- не заставит ли моя близость с этим человеком страдать кого-либо еще?
- можем ли мы говорить с моим партнером честно и открыто о безопасном сексе и контрацепции?
- есть ли что-нибудь в моей культуре или религии, что говорило бы о непозволительности сексуальных отношений вне брака?
- не оказывают ли мой партнер и друзья на меня давление в отношении секса?

И запомните:

Часто молодые люди разрывают отношения со своими друзьями и подругами очень быстро, и это нормальное явление в процессе взросления и приобретения опыта. Но такой разрыв может быть очень болезненным. Вот почему лучше воздержаться от сексуальных контактов до тех пор, пока не установятся длительные и доверительные отношения.

Испытывать сексуальные чувства и желать сексуальных отношений — это естественно. Но решиться на

сексуальную близость означает принять на себя ответственность за свое поведение.

Разговор с человеком, которому доверяешь, поможет тебе разобраться в своих чувствах. Ты можешь поговорить об этом со своими матерью или отцом. Если тебе трудно разговаривать со своими родителями, обратись в Центр планирования семьи, или в Ассоциацию планирования семьи, или в Молодежный центр. Их адреса ты найдешь в конце этой брошюры. Можно поговорить также со своим родственником, старшим другом, доктором, учителем. Главное, чтобы Вы говорили с тем, кого Вы знаете и кому небезразличны Вы и Ваши проблемы.

Всегда помни, что ТВОЕ тело принадлежит ТЕБЕ. Не позволяй кому-либо заставлять делать по отношению к тебе то, к чему ты НЕ ГОТОВ, чего бы ты НЕ ХОТЕЛ делать, или то, что УГРОЖАЕТ твоей безопасности.

Если кто-нибудь попытается тебя поцеловать, прикоснуться к тебе или твоим половым органам так, что это будет тебе неприятно, скажи «НЕТ» и расскажи об этом взрослому, которому доверяешь.

Как избежать беременности

Девушка может забеременеть:

- даже при первом половом контакте,
- до прихода первой менструации,
- даже во время менструации,
- независимо от положения, в котором происходит половой акт,
- даже если после полового акта она примет душ или ванну,
- даже если половой акт будет прерван,
- при сексуальном контакте, когда половой член не был введен во влагалище, но сперма оказалась в области наружных половых органов.

Когда мужчина и женщина занимаются сексом и поглощены только своими чувствами, возможно зачатие незапланированного ребенка. Это может стать для них большой проблемой. Хотя беременеет женщина, мужчина также несет ответственность за то, что случилось, и жизнь может стать очень трудной для них обоих и для ребенка, если он родится.

Стать родителями — это одно из самых важных и волнующих событий в Вашей жизни. Желанный ребенок мо-

жет принести столько радости и счастья, что это даже трудно представить. Но ребенок не удержит родителей вместе, если их отношения разладятся. Он не решит проблем, от которых вы хотели бы уйти. Иметь детей — это тяжелый труд и это дорого стоит. Дети требуют внимания 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Они изменят образ всей вашей жизни, по меньшей мере до того возраста, когда они смогут покинуть родительский дом. Если вы оба хотите ребенка, тогда это будет чудесно. Но Вам следует подумать прежде всего о том, сможете ли вы посвятить детям 10 — 20 лет своей жизни.

Если вы не готовы стать родителями, есть два способа избежать беременности. Один из них — не заниматься сексом, другой — использовать надежный метод контрацепции.

Использование контрацепции

Если вы все же решили иметь сексуальные отношения, единственным способом избежать риска наступления беременности является использование надежного метода контрацепции. Нужно только его правильно применять. Наиболее подходящими для молодежи являются презерватив, колпачок или диафрагма, которые используются со спермицидами (т.е. средствами, вызывающими гибель части сперматозоидов), а также гормональные таблетки.

Мужской и женский презерватив

Мужской презерватив в расправленном виде по форме напоминает палец перчатки. Его надевают на головку пениса, а затем расправляют до конца



перед введением во влагалище.

Женский презерватив изготовлен из мягкого полиуретана, напоминающего пластик. Он значительно больше мужского. Девушка или женщина вводит его во влагалище. У нас женских презервативов пока в продаже нет.

Женский и мужской презервативы предохраняют матку от попадания в нее спермы из влагалища, тем самым препятствуя оплодотворению яйцеклетки.

Женский и мужской презервативы могут помочь обоим партнерам защитить себя от болезней, передаваемых половым путем, включая СПИД. Презервативы

могут также защитить женщин от рака шейки матки. Презервативы нельзя использовать, если просрочен срок их годности (на упаковке обычно указывается срок годности) или обнаружены признаки порчи (склеивание или ломкость).



Диафрагма или колпачок

Диафрагму делают из мягкой резины. Девушка должна вставить ее во влагалище перед половым актом, чтобы закрыть вход в полость матки. Диафрагма должна находиться во влагалище каждый раз, когда происходит половой акт, и оставаться там после него в течение 6 часов. Диафрагма всегда должна применяться вместе со спермицидом.

Она бывает разных размеров. Медицинский работник определит размер и посоветует, как правильно ею пользоваться. Если диаф-



рагма применяется правильно, то она является эффективным методом контрацепции.

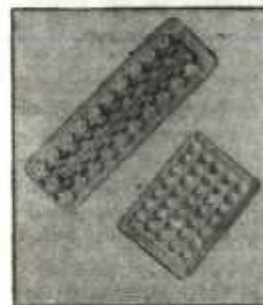
Колпачок изготовлен из мягкой резины. По размеру он меньше, чем диафрагма. Одевается на шейку матки и используется также со спермицидами.

Как диафрагма, так и колпачок в сочетании со спермицидами до некоторой степени могут обеспечить профилактику рака шейки матки, но они не защищают от болезней, передаваемых половым путем, включая СПИД. Поэтому для профилактики этих болезней Вам следует всегда думать об использовании презерватива.

Таблетки

Имеется два вида таблеток — комбинированные (содержат эстроген и прогестаген) и содержащие только один компонент — прогестаген. Комбинированные таблетки пре-

дставляют ежемесячную овуляцию (созреванию яйцеклетки). При их применении не имеет значения, сколько спермы попадает в матку. Таблетки, содержащие только прогестаген, вызывают сгущение слизи шейки матки, благодаря чему затрудняется проникновение спермы в полость матки.



Прежде чем начать принимать таблетки, нужно посетить врача, для того чтобы подобрать подходящий для тебя препарат. Это наиболее надежный метод контрацепции при соблюдении правил приема таблеток. Но они имеют не только достоинства, но и недостатки. Поэтому прислушайтесь к совету врача и хорошо подумайте, прежде чем Вы решите использовать этот метод.

Помните, что таблетки не защищают от

болезней, передаваемых половым путем, включая СПИД, поэтому если Вы не уверены в своем партнере, лучше использовать презерватив.

Только в срочных случаях

Если по какой-либо причине вы оба забыли о мерах предосторожности или же неправильно использовали метод контрацепции, врач все-таки может Вам помочь. Одним из таких методов является прием таблетки «после секса». Однако предотвратить наступление беременности можно только в том случае, если она принята в течение 72 часов после полового акта. Подросткам необходимо знать, что прием таких таблеток является ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ мерой, их частое использование может нанести вред здоровью. Иногда с той же целью применяют и внутриматочные средства (ВМС), которые представляют собой маленькие, изготовленные из пластмассы и меди приспособления. Для того, чтобы не наступила беременность, ВМС должно быть введено в матку не позднее 5 дней после полового акта.

Куда обратиться за помощью

Регуляция рождаемости касается как женщин, так и мужчин, так что двери Центров планирования семьи открыты не только для женщин и девушек. И мужчины там ждут тоже. Мужчины могут обращаться в клинику также и самостоятельно.

В Англии, сколько бы Вам ни было лет, просить разрешения у родителей, чтобы просто поговорить с врачом, не нужно. Если Вам еще нет 16 лет и Вы спрашиваете врача о контрацепции, он может убедить Вас поставить об этом в известность

Вашего отца, мать или того, кто заботится о Вас. Это следует сделать для того, чтобы в принятии такого важного решения участвовали те, кто хорошо Вас знает и беспокоится о Вашем здоровье. Если доктор считает, что Вы достаточно взрослые, чтобы принять решение самостоятельно, он (или она) может назначить Вам применение контрацепции конфиденциально. Однако некоторые врачи не хотят назначать контрацепцию молодым людям, не достигшим 16 лет, без согласия родителей. По-

старайтесь все-таки избежать нежелательной беременности и решить для себя вопрос с контрацепцией.

В России врач имеет право назначить подростку контрацептивное средство в соответствии с состоянием здоровья.

Консультации по вопросам контрацепции Вы можете получить в Центрах планирования семьи или филиалах Российской ассоциации «Планирование семьи», или в Молодежных центрах Адреса этих учреждений Вы найдете в конце брошюры.

Если Вы думаете, что беременны

Если у Вас задержка менструации и Вы считаете, что могли забеременеть, следует обратиться в Центр планирования семьи или женскую консультацию, или ближайшее медицинское учреждение для обследования.

Если Вы беременны, то должны принять решение и выбрать один из вариантов. Вы можете сохранить беременность и родить ребенка, которого будете воспитывать, или сделать операцию по прерыванию беременности¹. Ее должен делать только врач. Прежде чем принять окончательное решение, нужно посоветоваться с кем-либо, кому Вы доверяете, — с родителями, другом или партнером.

¹В России если девушка не достигла 18 лет, то аборт может быть сделан только с согласия родителей.



ВИЧ, СПИД и другие болезни, передаваемые половым путем

Возможно, вы много слышали и читали о СПИДе. СПИД — это болезнь, вызываемая вирусом, который называется ВИЧ. Этот вирус поражает иммунную систему человека, вследствие чего организм оказывается неспособным сопротивляться инфекции. Каждый, будь то мужчина или женщина, может заразиться ВИЧ в результате полового сношения с инфицированным человеком.

Для того, чтобы защитить себя и своего сексуального партнера от болезней, передаваемых половым путем, Вы можете попытаться получать и доставлять сексуальное удовольствие без полового акта. Если же Вы и Ваш партнер решаете вступить в сексуальные отношения, то вы можете помочь друг другу защитить себя от болезней, передаваемых половым путем, включая ВИЧ-вирус, вызывающий СПИД, пользуясь мужским презервативом.

Эта брошюра не направлена против секса. Но Вам действительно нужно знать, что можно заразиться болезнями, передаваемыми

**ВЫ -
ПОКОЛЕНИЕ.
КОТОРОЕ
СТОЛКНУЛОСЬ
С УГРОЗОЙ
СПИДА.
ЭТО
ЗАБОЛЕВАНИЕ
НЕ БЫЛО
ИЗВЕСТНО
ДРУГИМ
ПОКОЛЕНИЯМ
МОЛОДЫХ
ЛЮДЕЙ.**

ыми половым путем, при сексуальных контактах. Большинство подобного рода болезней тем легче поддаются лечению, чем раньше оно начато. Если же эти заболевания не начать своевременно лечить, они могут привести к серьезным последствиям в Вашей сексуальной жизни и жизни Вашего партнера, развитию бесплодия, хронических заболеваний.

К числу болезней, передаваемых половым путем, относятся:

- гонорея (триппер),
- герпес (половых органов),
- хламидиоз,

• неспецифический уретрит (воспаление мочеиспускательного канала),

- бородавки гениталий,
- гепатит В,
- сифилис,
- трихомоноз.

При сексуальных контактах можно заразиться и лобковыми вшами. Если у Вас появились нижеперечисленные симптомы, то можно думать об этих заболеваниях:

• любые необычные выделения из влагалища или пениса,

• язвы, волдыри, бородавки или пятна около влагалища, пениса или заднего прохода,

• сыпь или раздражение вокруг влагалища, пениса или заднего прохода,

• боль или ощущение жжения при мочеиспускании,

• очень частое или более частое, чем обычно, мочеиспускание.

У некоторых людей заболевания могут протекать без проявления каких-либо симптомов. Поэтому, если у Вас есть причина считать, что Вы подвергались риску заражения ими, сразу же обратитесь к врачу или в специальное медицинское учреждение.

Не забудьте сообщить тому, с кем Вы имели половые контакты, о возможном для них риске заражения.

Вы можете позволить в свою ближайшую поликлинику или больницу, или Ассоциацию планирования семьи и спросить, где находится такое специальное учреждение. Никто из персонала клиники никому не расскажет, что Вы там были. Важно запомнить, что обращаться в медицинское учреждение следует как можно раньше, тогда Вас легче будет вылечить.

Ранние изменения в шейке матки (а она является входом в матку), которые позднее могут привести к раку шейки матки, могут быть обнаружены у женщин любого возраста, которые начали половую жизнь. Вот почему разумно, чтобы женщины периодически делали простой безболезненный анализ — мазок из шейки матки. Это позволит убедиться женщине в том, что она здорова.

Регулярные осмотры у женщин молочных желез, шейки матки (взятие мазков) и яичек у мужчин могут спасти жизнь!



Секе — это не топыш Ваши чувства. От сексуальных отношений могут зависеть и Ваше здоровье, и счастье, и возможность построить свою жизнь так, как Вы того хотите. В сексе участвуют двое, но такие отношения могут привести к появлению на свет третьего — и это может случиться прежде, чем Вы этого захотите. Помните об этом.

• Ваше тело принадлежит Вам. Не позволяйте кому бы то ни было принуждать Вас делать то, что Вы не хотите делать,

• Никогда не следует заниматься сексом по принуждению или делать это только потому, что Ваши друзья говорят, что они занимаются сексом. Часто они преувеличивают. И потом, Вы вправе сами принять ответственное решение, заниматься вам сексом или нет.

• Если вы оба уверены, что хотите сексуальной близости и в то же время не хотите иметь ребенка, выберите надежный метод контрацепции и аккуратно применяйте его.

• Никто не узнает, что вы посещали клинику планирования семьи.

• Применение презерватива поможет избежать нежелательной беременности и защитит от болезней, передаваемых половым путем, включая СПИД. Вы можете свободно купить презервативы. Для этого не нужно обращаться к врачу.

• Вы можете поговорить с врачом Центра планирования семьи или Молодежного центра обо всех проблемах, касающихся сексуальных отношений, контрацепции, безопасного секса.

• Ассоциация планирования семьи и ее филиалы попытаются Вам помочь, если у вас есть вопросы о сексе, контрацепции и безопасном сексе.

И в заключение:

В сексуальной жизни Вы можете проявить свои чувства, подарить и получить наслаждение и любовь!

Филиалы Российской ассоциации «Планирование семьи»

163061 г. Архангельск, ул. Ваньева, 3. тел 2-52-31
г. Барнаул, ул. Попова, 29, телеф 7-45-88
153037 г. Иваново, пр-т Ленина, 112, тел: 32-73-41
456324 г. Миасс, Челябинская область, ул. Уральских
Добровольцев. 9-119, телеф 12-89-48
462411 г. Орск, Оренбургская область, ул. Машинострои-
телей. 22/30, телеф 6-28-03
355000 г. Ставрополь, пл. Ленина. Дом Советов
тел: 5-06-07

443011 г. Самара. ул. Советской Армии, 212 «а»
тел: 54-21-84
214014 г. Смоленск, ул. Чаплина, 3, телеф: 368-11
300600 г. Тула, пр. Ленина, 97. тел.-44-67-33
670042 г. Улан-Удэ, пр. Строителей. 2. телеф: 7-17-29
650000 г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, 19
* * * 3-54-91

Молодежные центры при Российской ассоциации

«Планирование семьи» и ее филиалы

г. Иваново, пр-т Ленина, 112. тел: 32-73-41
г. Москва, ул. Сосновая П. тел: 190-51-41
Московская область, г. Пушкино. Московский пр-т. 12/1
тел: 584-65-03

г. Смоленск, ул. Чаплина. Зтел: 316-98
г. Самара, Московское шоссе. 34«а», тел: 35-18-37
г. Тула, ул. Тургеневская. 67, тел: 31-36-46

Центры планирования семьи и консультации «Брак и семья»

686710 г. Адыр, ул. Ленина, 21
163061 г. Архангельск, ул. Ваньева, 5
Консультация «Брак и семья»
414024 г. Астрахань, ул. Б. Хмельницкого. 22/20
308027 г. Белгород, ул. Гагарина. 13 «а»
Консультация «Брак и семья»
682200 г. Биробиджан, пр-т 60 лет СССР, 19. Облздрав
241033 г. Брянск, пр-т С. Димитрова. 86. ЦПС
690000 г. Владивосток, ул. Менжинского. 21 «а» Консуль-
тация «Брак и семья»
г. Владикавказ, ул. Маркуса, 65, тел Л-54-98
400064 г. Волгоград, ул. Маршала Еременко. 56, ЦПС
400066 г. Волгоград, ул. Мира. 2. Филиал ЦПС
153004 г. Иваново, пр-т Ленина. 112
Областной центр планирования семьи
420073 г. Казань, ул. Гвардейская 52 «а». ЦПС
248600 г. Капуга, ул. Урицкого. 2/1
610044 г. Киров, ул. Коммуны. 163
роддом №2. консультация «Брак и семья»
156010 г. Кострома, ул. Самошаская 7
МГУ «Брак и семья», телеф 53-8-72: 53-37-02
660025 г. Красноярск, ул. Шелковая, 11. роддом №1
г. Курск, ул. К. Маркса, 63 «а». ЦПС
398055 г. Липецк, ул. Московская
Областная больница ЦПС
685000 г. Магадан, ул. К. Маркса. 34. тел 2-07-14
367010 г. Махачкала, ул. Ляхова, 47. РКБ ЦПС
181038 г. Мурманск, ул. С. Перовской, поликлиника №1
603155 г. Н. Новгород, В. Волжская набережная, 12. ЦПС

630136 г. Новосибирск, ул. Киевская 14, ЦПС
630089 г. Новосибирск, ул. Лехена, 32. ЦПС
644007 г. Омск, ул. Яковлева. 146. Консультация «Брак и
семья» 25-13-42; 25-27-2
460001 г. Оренбург, ул. Гая 13. ЦПС
440011 г. Пенза, ул. а. Марта. 27 «а». ЦПС
683024 г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пукашевского,
д.7, роддом №1
443099 г. Самара, ул. Степана Разина. 106. ЦПС
410600 г. Саратов, ул. Вавилова, 13
195009 г. Санкт-Петербург, ул. Комсомола. 4. ЦПС
194291 г. Санкт-Петербург, пр. Луначарского. 45
Областной центр «Брак и семья»
355002 г. Ставрополь, ул. Ломоносова. 44, роддом
355017 г. Ставрополь, ул. Ленина, 304
Краевой диагностический центр
92023 г. Тамбов, Красноармейская пл. 9
Консультация «Брак и семья»
170000 г. Тверь, ул. Рыбачья 22. роддом №4 ПНЦ
445036 г. Тольятти, ул. Степана Разина, 12. ЦПС
300053 г. Тула. 2-й пр. Гастелло, 19. ЦПС
670042 г. Улан-Удэ, пр-т Строителей, роддом
428000 г. Чебоксары, ул. Ярославская 48
Центр «Семья» 22-04-64
358014 г. Элиста, VIII икр., л. 65. Женская консультация
693008 г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина. 283. ЦПС
677007 г. Якутск, ул. Орденикидзе. 33
1 подъезд «Брак и семья» 2-44-65
677005 г. Якутск, ул. Стадхика, 84. РЦ. тел: 2-03-70

ЛР №. 020490
25 марта 1992

Типография «Пензенская правда». Заказ 6818. Тираж 30000.