

## Din cuprins:

Interviu cu Indiana .... 3

Mamele adolescente -  
o problemă  
mondială..... 4



Istoria contracepției -  
din antichitate  
până astăzi..... 6

Rețeaua Y-PEER -  
răspunde  
la întrebări ..... 7



UNFPA în lume ..... 8



## INDIANA - ÎNDRĂGOSTITĂ ȘI CU MULTE RESPONSABILITĂȚI

În adolescență făcea naveta „Pîrlița – Bălți – Pîrlița”, acum e proaspăt căsătorită, adoră nespuse de mult... spălatul vaselor, iar plăcerea de a-și bucura și a-și alina membrii familiei e lucrul cel mai de preț. Astăzi își trăiește viața de familie din plin și e prea devreme să vorbească despre regrete. Haideți să o cunoaștem mai aproape cum este Indiana acasă, în familie.

**Dragă Indiana, ești o femeie de radio, ai prins un timp și gustul televi-**

**ziunii, ești cântăreață, ești soție și, în primul rând, mamă. Țasta e tot ce poate vedea lumea din jur. Ai putea să ne descrii cum e Indiana acasă, în familie?**

Acasă mă îngrijesc să fiu gospodină (ride). Pentru că asta place băieților mei, iar mie îmi face plăcere să-I bucur și să-I alint atunci când am timp. Acolo nimeni nu așteaptă de la mine ceva senzațional. Nici măcar la bucatărie. Când prind o zi liberă gătesc tot felul de bunătăți și mă prăpădesc atunci când văd că le place ceea ce au în

farfurie, mai ales că de la mama am învățat să gătesc foarte bine. Altfel, acasă e locul meu de refugiu. Ador să fac curat și mai am o „ocupațiune” care mă căpiază de plăcere – spălatul vaselor. Femeile fug de asta, mie-mi place. Două cratițe, câteva farfurii, cești și linguri aranjate la loc ...și s-a duuuuus stresul. Chiar funcționează. Iar după ce toate sunt în bună ordine, îmi iau un lit de cărți și mă ghemuiesc sub șalul bunicii unde citesc pînă adorm. Atunci ai mei fac haz pe seama mea: “A adormit molia...”. Iată asta înseamnă acasă la mine. ►

## Editorial

**Salutare,  
dragii prieteni,**

Ne aflăm în ultima lună de iarnă, dar în care deja au înflorit și ghiocelii, iar îndrăgostiții devin și mai îndrăgostiți datorită Sfântului Valentin și a Dragobetelor. Se începe goana după cadouri, inimioare de tot felul, declarații de dragoste, flori și alte acțiuni, exagerate sau nu, menite să justifice, parcă, iubirea pentru un an întreg.

În numărul curent al buletinului FĂRĂ TABU, vă propunem o premieră, dacă se poate spune așa, un interviu de suflet și plin de dragoste cu interpreta Indiana, o femeie care își pune întotdeauna pe primul plan familia. Tot în acest număr, ne-am gândit să vorbim mai mult despre una dintre cele mai stringente probleme ale omenirii: "Mamele Adolescente". Se cunoaște că tine-

rii reprezintă o parte mare a populației, iar sarcina este principalul motiv de deces la tinere, în special din cauza complicațiilor la naștere și a avorturilor efectuate în condiții precare.

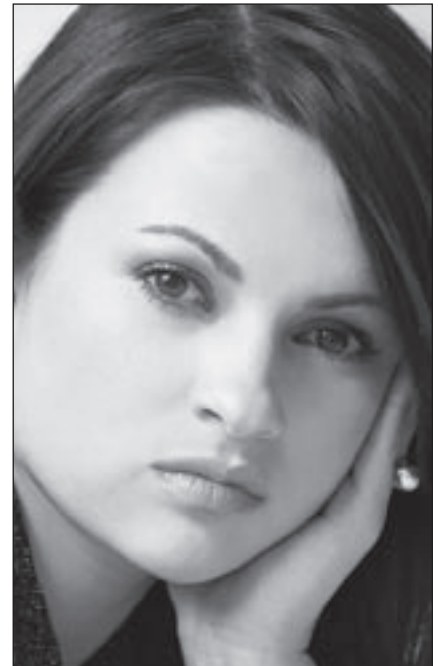
O altă premieră pentru FĂRĂ TABU este „pagina 7” realizată și îngrijită de către Educatorii de la Egal la Egal. Aici puteți să acordați întrebări și să primiți răspunsuri de la ei, la orice teme ce țin de Sănătatea Reproducerii și nu numai.

Numărul lunii Februarie vă aduce ceva Curiozități FĂRĂ TABU. Tot aici puteți afla cum a evoluat contracepția din timpurile antice până în ziua de astăzi și vă veți informa despre ultimele noutăți în ce privește activitatea UNFPA în lume.

Vă dorim o lectură cât mai plăcută în continuare.

*Echipe UNFPA Moldova*

## Indiana -



## Luna februarie - luna celor îndrăgostiți

**În fiecare lună de februarie, în întreaga lume, bomboane, flori și daruri sunt schimbate între îndrăgostiți, totul în numele Sf. Valentin și a lui Cupidon. Dar știm că luna februarie a fost din vechime luna dragostei, iar în acest context vă propun să discutăm despre personajele-cheie ale acestor sărbători.**

### Sfântul Valentin...

O legendă povestește că Valentin era un preot care a trăit în secolul III în Roma. Când împăratul Claudius II a decis că bărbații neînșurați erau niște soldați mult mai buni decât cei care aveau soții și familii, a scos în afara legii căsătoria bărbaților tineri, care urmau să fie luați în armată.

Valentine, înțelegând in justiția acelui decret, l-a sfidat pe Claudius și a continuat să officieze, în secret, căsătorii între tinerii îndrăgostiți. Când activitatea lui a fost descoperită, Claudius a ordonat să fie ucis.

Alte legende sugerează că Valentin ar fi fost ucis în timp ce încerca să ajute creștinii să scape din durele închisori romane, unde erau deseori bătuți și torturați.

Conform unei legende, Valentin a fost primul care a trimis o felicitare. În timp ce era în închisoare, se spune că s-a

îndrăgostit de o tânără, care se pare că era fiica temnicerului și care îl vizita în timpul întemnițării. Înainte de a muri, Valentin i-a scris fetei o scrisoare, în care a semnat "From your Valentine", expresie care se folosește și astăzi.

Deși adevărul din spatele legendei este pierdut în istorie, poveștile îl aurolează ca pe un bărbat simpatic, eroic și, mai ales, romantic. Nu este de mirare că în Evul Mediu, Valentin era unul dintre cei mai populari sfinți în Anglia și Franța.

*Sursa: www.lovesite.ro*

### ... și Dragobetele sărută fetele...

Bărbat chipeș, neastâmpărat, năvalnic. Fiu al Babei Dochia, după o veche legendă românească. Dragobetele sau Cap de primavară. Legenda spune că, atunci când îl vedeau, femeile cădeau toate în mrejele lui. O ipoteză este aceea că numele "Dragobete" vine din cuvintele dacice "trago" – țap (mai târziu a devenit "drago") și "bețe" – picioare (ca în latină – pedes). Iar țapul simbolizează la romani puterea de procreare, libidoul și fecunditatea! Năvalnicul se celebrează la 24 februarie (în unele zone ale României se serbează la 28 februarie sau la 1 martie). În vechime, la

sate, de Dragobete începea hârjoana: fiecare băiat fugărea o fată, iar ea se lăsa prinsă de cel pe care îl plăcea și chiar se logodea cu el.

Astfel, "Dragobetele sărută fetele!" a devenit zicală consacrată. Si azi, tinerii necăsătoriți se întâlnesc de Dragobete, pentru a fi îndrăgostiți tot anul.

*Sursa: www.dragobete.ro*

### ...Legenda lui Cupidon

Printre simbolurile zilei de 14 februarie se include și cel al lui Cupidon. În mitologia romană, Cupidon a fost fiul neastâmpărat a lui Venus, zeița dragostei și a frumuseții. El îi făcea pe oameni să se îndrăgostească în momentul în care erau străpunși de săgeata lui. Conform legendei, Cupidon s-a îndrăgostit de Psyche, o tânără neasemuit de frumoasă, cu care s-a căsătorit. Geloasă, zeița Venus, i-a interzis nurorii sale să-l mai privească vreodată pe Cupidon. Încălcând aceasta poruncă, ea a fost pedepsită de zeiță să îndeplinească trei sarcini, ultima dintre acestea aducându-i moartea. Cupidon a readus-o la viață pe Psyche, iar zeii, impresionați de dragostea lui, au făcut-o nemuritoare. Astfel, Cupidon reprezenta inima, iar Psyche - săgeata, suferințele.

*Sursa: www.trezirea.ame.ro*

# Îndrăgostită și cu multe responsabilități

## ► După șase ani de cunoștință cu iubitul tău, Lilian Zlotea, ați hotărât să vă uniți destinele. Și cum este viața de familie în cazul tău? S-a schimbat într-un fel?

Eu una nu am sesizat nicio schimbare. Poate doar „pierdem timpul” mult mai plăcut, adică împreună. Eu chiar mi-am dorit să trăiesc așa cum trăiesc acum și dincolo de timpurile care au venit, mai cred încă în această instituție care ordonează și pune totul la locul convenit. Am trecut de primul an de căsnicie, anul despre care alții mai deștepti ca noi au spus că e unul foarte greu. A trecut și bine a făcut. Cu anii, mi-am dat seama că sunt lucruri pe care nu trebuie sub nicio formă să le anticipezi, sunt întrebări pe care nu trebuie să le adresezi, sunt momente și locuri în care ar fi bine să nu fii și oameni pe care e mai bine să nu-i întâlnești niciodată. Am învățat că omul pe care-l iubesc e la fel de important ca și mine, „la fel” de diferit, la fel de scump, de straniu, de stresat uneori. Ne cunoaștem de mulți ani și asta ne-a ajutat mult în „primul an”, adică vreau să spun că am depășit scenele de genul „De ce eu?” sau „Eu tot sunt obosită”.

## Se știe că până nu demult ai reușit să îți crești băiatul (Ovidiu Darius) de una singură. Ce parere ai despre mamele care își educă copiii de una singură. Și, dacă ne poți spune, cum te-ai descurcat?

Să crești un copil e la fel de greu și într-o familie completă și într-o familie monoparentală. Nu a fost ușor, dar nu am stat să mă vaicăr, nu m-am culpabilizat și nici nu am căutat să învinuiesc pe cineva de separarea noastră. Confortul emoțional al copilului meu, asta a fost grija mea de bază. Nu pentru că sunt părinte și sunt obligată, pentru că sunt matură și copilul meu are deocamdată un singur Univers – eu. Dacă aș fi fost cronic nefericită și nemulțumită, aș fi crescut un copil cronic nefericit, care ulterior ar fi ajuns Adult, Cronic Nefericit. De asta m-am îngrijit. Am avut noroc de părinți care mi-au spus de mii de ori: copilul are nevoie numai de dragoste. Asta îl face puternic, asta îi dă încredere, nu banii lăsați pe noptieră sau darurile trimise de sărbători. Dincolo, m-am mai îngrijit de cultura generală a copilului meu. Nu am reușit să rezolv cu matematica, dar... (râde) mai este timp. Și știi ce secret am mai prins? Copilul trebuie să simtă mirosul de „ceva bun” ce vine de la bucătărie atunci când se întoarce de la școală. Asta îi va rămâne mereu în memorie – mirosul de cop-turi din copilărie.

## Se spune, când sunt copiii în familie, perechile se transformă în cupluri. Voi sunteți un cuplu cu obligații de familie sau o pereche de îndrăgostiți?

Cînd ne-am cunoscut, Ovidiu avea 5 ani, acum are 13. Noi am crescut împreună cu el. Și am depășit perioada cînd ne zburau fluturași în stomac sau vorbeam pînă dimineața. Dar, apar perioade cînd probabil revine „apsiunea” (așa-i spunea Ovidiu pasiunii cînd era mic) și atunci ne scriem mesaje de zeci de ori pe zi. Ca să fiu explicită, soțul meu e capricorn și nativii acestei zodii nu prea agreează „îndrăgosteala”. Ei iubesc la rece, adoră confortul, liniștea și buna ordine în tot. Dar se mai zice că după 50 de ani, ei devin deodată extrem de romantici, așa că eu aștept să împlinim 50. Atunci am să vă povestesc mai multe (hi-hi-hi). Acum las iubirea noastră să-și trăiască anii departe de ochii lumii.

## Te consideri o femeie de carieră sau familialistă?

Nu sunt o femeie de carieră. Sunt o femeie care știu să-mi fac bine meseria, mai ales că-mi place ceea ce fac. Eu îmi iubesc familia, iar cariera mă iubește pe mine. E simplu. Nu-mi las munca, dar întotdeauna, în orice circumstanță, prioritate are familia mea.

## Cunoaștem că ești responsabilă de rubrica „Familia Ta” la Radio Noroc. Tematicile abordate și-au schimbat cumva viziunile, în special, despre rolul Sănătății Reproductive?

Absolut. Știam multe din ceea ce am abordat în „Familia ta”, dar cred că la nivel mai mult intuitiv. În jumătate de an am acumulat atîta informație, încît pot spune cu certitudine că Sănătatea Reproductivă e motorul, de buna funcționare a căruia depinde viitorul generațiilor ce va să vină. Să fii informat înseamnă să fii mai precaut, mai grijuliu și sănătos, pînă la urmă. Oare nu asta-ți dorește fiecare ființă?!

## Ce părere ai despre orele de Educație pentru Sănătate în școli. Cum vezi rolul părinților în educarea copiilor referitor la temele tabu?

Părinții, fără îndoială trebuie să fie primul suport informațional al copilului, nu-mai că există părinți între părinți și copii între copii. Sunt părinți care nu pot să vorbească deschis cu copilul lor din nu știu care motive: că sunt timizi și ei, că au anumite complexe sau traume...orice. De asta există instituția care încă se numește școală. Dacă cauți în DEX, găsești diferite noțiuni,

între care și: izvor, sursă de cunoștințe, de învățături. E simplu, copilul vine la școală ca să învețe, să comunice, să capete deprinderi de viață, să afle... Și dacă acasă nu poate afla, școala mi se pare locul ideal pentru a îndepărta aceste „pierderi de informație”.

## Cum era Indiana în adolescență?

Eram prinsă cu foarte multe activități. Un copil, cum spune mama acum, „chinuit”. Eu nu am avut o copilărie de aia...cu somn la amiază, cu alergat pe toloacă. Adolescența mea „a tot făcut naveta” Pîrlița – Bălți – Pîrlița, adică școală – școală muzicală – casă – școală ....și așa mai departe. Acum le sunt recunoscătoare părinților, atunci cred că-i uram, uneori. Mai ales cînd toți copiii se găteau de sărbători, iar eu, tot cu cartea-n mînă, mergeam la ore. Nu-mi amintesc vreodată să fi fost acasă atunci cînd mama cocea prăjituri și să fi mîncat una pe loc, fierbinte. În schimb verile...recuperam. Nu eram pusă la „treabă”, în privința asta, deși am trăit în sat, am fost un copil răsfațat. Maximum ce pedeapsă putea să-mi aplice mama, era să mă trimită cu bobocii la păscut.

## Cînd și unde te-ai simțit cel mai fericit?

Fericit e copilul necondiționat, sub aripa mamei. Copiii sunt fericiți fără vreun motiv anume. Atunci cred că am fost mereu fericită. Acum, la maturitate, am momente, cum au toți, cînd simt că toată lumea e a mea, la fel cum am momente cînd nu știu unde să mă bag. Iar starea de fericire, cred că e atunci cînd toate sunt bune acasă, la părinți. Momentele astea mă răscolesc și mă sensibilizează.

## Care sunt „eroii” vieții tale reale?

Nu știu. Nu m-am îndrăgostit niciodată de actori celebri în adolescență și nici acum nu-mi fac eroi. Respect omul care știe să trăiască frumos și calitativ. Admir femeile care reușesc să crească copii, să muncească, să fie independente și în același timp dependente...dar numai de iubire.

## Regreți că nu ai făcut ceva, un anumit lucru, până în acest moment al vieții tale?

Despre regrete e devreme să vorbesc. Poate peste ani, deși nu știu nici atunci dacă mă voi gândi la asta. Îmi trăiesc viața. Am grijă de oamenii pe care-i iubesc. Și asta mi se pare cel mai mare dar de la Cel de Sus.

## Îți mulțumesc pentru interviu!

## Mamele adolescente -

În fața boom-ului comercial și a plecării masive a părinților peste hotare, minorii din Republica Moldova nu sînt susținuți în mod real, în special cei din familiile social vulnerabile, nici de familie, nici de societate. Acasă, părinții nu discută, la școală, profesorii nu explică. Vremurile s-au schimbat, mentalitatea însă nu, dar totuși statisticile atestă o realitate crudă. Din totalul de 3 miliarde de tineri, ce înseamnă aproape jumătate din populația globului, 16 milioane de adolescente, cu vârsta cuprinsă între 15-19 ani, devin mame în fiecare an, ne arată un studiu efectuat de către Organizația Mondială a Sănătății. Tinerii și adolescenții de astăzi sunt cea mai numeroasă generație din istoria umanității: jumătate din populația lumii are sub 24 de ani. Ei reprezintă o sursă de energie și de aptitudini care trebuie încurajată în aceeași măsură în care trebuie să acordăm atenție deosebită lucrurilor care îi preocupă, în special pe femeile tinere și pe cei care intră în adolescență. O dată cu creșterea numărului tinerilor crește și numărul adolescentelor însărcinate, care în prezent atinge proporții impunătoare. Însă nu ne putem da seama de amploarea acestui fenomen dacă nu luăm în considerație impactul pe care îl are sarcina asupra adolescentei. În cel mai bun caz, viața ei va fi supusă unor schimbări majore, care o vor marca pe ea și pe cei dragi ei. Conform datelor OMS, la nivel mondial, 1 din 10 noi-născuți este adus pe lume de o mamă adolescentă. Deși există mame-adolescente în toate societățile, există diferențe regionale enorme. Aproape 95% dintre aceste mame locuiesc în țările în curs de dezvoltare. Cel mai mare nivel al sarcinilor printre adolescente e în Africa Sub-Sahariană, unde fiecare a doua femeie dă naștere înainte de 20 de ani. De asemenea, rate destul de înalte sînt și în țările asiatice, cum ar fi Bangladesh și India, precum și în America Latină și Caraibe. Cercetările mai arată că tendințele generale ale sarcinilor la adolescente sunt în particular cauzate de către particularitățile social-culturale specifice acestor țări, ca, de exe-

**Definiție: Adolescenți – termenul de “adolescenți” definit de către Organizația Mondială a Sănătății sunt persoanele cu vârsta cuprinsă între 10 și 19 ani.**

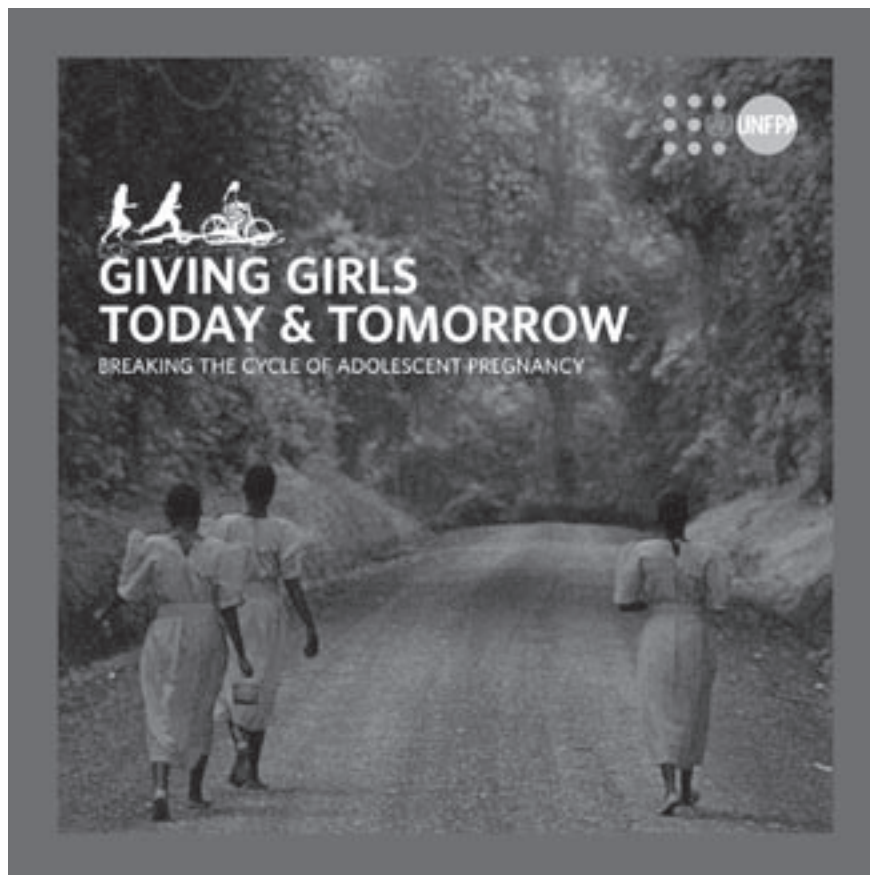
mplu, căsătoriile tradiționale dintre copii la vârste foarte fragede.

„La nivel mondial, majoritatea mamei-adolescente sunt căsătorite și, în cele mai multe cazuri, copiii sunt doriți. În țările în curs de dezvoltare, aproape 90 la sută din sarcinile adolescentine apar în timpul căsătoriei. Inclusiv 3 din 4 sarcini din această categorie de vîrstă, în majoritatea cazurilor celor căsătoriți, sunt planificate. Totuși, aceasta înseamnă că în fiecare an 4 milioane de adolescente devin însărcinate neintenționat.”<sup>1</sup>

Majoritatea “mamelor-copii” provin din familii sărace. Nu este și cazul lui Jamie Lee Spears care a asigurat deja vi-

itorul copilului cerând revistei Ok! un milion de dolari pentru primele poze cu nou-născutul. „Dar se pare că vestea sarcinii lui Jamie Lee Spears a iscat numeroase controverse având în vedere vârsta adolescentei. Ea are numai 16 ani și teoretic este ilegal să aibă relații sexuale cu o persoană de 19 ani. Legile din Louisiana, unde își are Jamie reședința, prevăd că o minoră de 15-17 ani nu poate face sex cu o persoană de 17-19 ani, decât dacă diferența de vîrstă dintre cei doi este mai mică de doi ani. Prietenul ei și tatăl copilului are 19 ani. Cu siguranță, legea va fi îngăduitoare sau oarbă în ceea ce îi privește. Statisticile arată că aproape un milion de adolescente din SUA rămân însărcinate an de an. Astfel, una din zece fete cu vârsta cuprinsă între 15 și 19 ani va rămâne gravidă. 51% dintre adolescentele însărcinate vor păstra copilul. Ce se întâmplă cu mamele adolescente? 70% se lasă de liceu și numai 20% se căsătoresc cu tatăl copilului. Ce se întâmplă cu copiii? Au șanse mai mari să fie abuzați sau neglijați, educația lor nu va fi potrivi-

**Adolescentele cu vârsta cuprinsă între 15 și 19 au de două ori mai mult probabilitatea să moară în timpul sarcinii sau la naștere decât femeile la 20 de ani. Pentru cele sub 15 ani, riscurile sunt de 5 ori mai mari. UNFPA 2005**



# o problemă globală

**Sarcina este principalul motiv de deces la tinere, în special din cauza complicațiilor la naștere și a avorturilor efectuate în condiții precare. UNFPA 2005**

tă, iar capacitatea de integrare va fi redusă. Mai mult, există o probabilitate destul de mare ca ei să devină, la rândul lor, părinți adolescenți. 80% dintre adolescentele mame nu intenționau să rămână însărcinate, motiv pentru care înclinăm să credem că lipsa educației sexuale este unul dintre cele mai importante motive pentru care există astfel de „scăpări”.<sup>2</sup>

Situația nu este specifică numai continentului american. În Republica Moldova, conform Anuarului Statistic al Republicii Moldova, la 1000 femei în vârstă de 15-49 ani în anul 2000 au revenit 22 avorturi. În 2007 s-a înregistrat o ușoară scădere, la fiecare mie de femei au fost provocate 16 avorturi. Avem un șir de probleme în ceea ce privește informațiile despre contracepție și sănătatea reproducerii. Conform datelor Ministerului Sănătății, tinerii subestimează importanța îngrijirii proprii sănătăți reproductive. Astfel, 12,5% dintre tinerele între 15-24 ani niciodată nu au efectuat o examinare ginecologică obișnuită. Doar 30-39% dintre tinerele chestionate în cadrul studiului sănătății reproductive<sup>3</sup> au demonstrat cunoștințe corecte despre menstruație și probabilitatea sarcinii. În același timp, majoritatea femeilor tinere nu știau sau erau dezinformate despre eficacitatea majorității metodelor contraceptive. Sondajul efectuat de Societatea de Planificare a Familiei din Moldova în 19954 constată că circa 30% de adolescente de 13-18 ani care au relații sexuale, nu utilizează metodele de protecție împotriva unei sarcini nedorite și infecțiilor transmisibile sexual. Drept urmare, crește numărul sarcinilor nedorite, avorturilor și infecțiilor sexual transmisibile în rândul persoanelor tinere. Conform Centrului Național Științifico-Practic de Sănătate Publică și Management Sanitar, în 2002 au fost înregistrate în total 1713 avorturi la tinerele între 15 și 19 de ani, dintre care 46 s-au soldat cu diferite complicații.

**Aproximativ 70.000 de fete adolescente din țările în curs de dezvoltare mor în fiecare zi.**

## Factorii Cheie

Cum menționam mai sus, cercetările arată că cele mai multe mame-adolescente provin din familii social-vulnerabile. Într-adevăr, familiile destrămate prezintă un factor ce favorizează sarcina în rândul adolescentelor. În cadrul unui program de ajutorare a mamelor adolescente s-a observat că adesea „relațiile acestora cu mamele lor sunt șubrede, iar cu tații, inexistente”. Alte fete necăsătorite ajung mame în urma unui viol. Se pare că pentru unele dintre ele trauma

## 14 milioane de adolescente devin mame în fiecare an.

suferită atrage după sine durere afectivă, care, mai târziu, răbufnește sub forma unui comportament autodistructiv. Există și tinere care cad pradă curiozității sau încrederii exagerate în propria persoană. Un alt factor este ignorarea consecințelor relațiilor sexuale. În opinia sociologilor Karen Rowlinson și Stephen McKay, în Marea Britanie unii tineri „nu prea știu ce vor... de la o relație și nici ce presupune faptul de a rămâne însărcinată”. Pur și simplu nu văd legătura dintre sex și sarcină. În urma unui sondaj s-a observat că „majoritatea mamelor însărcinate, deși nu folosiseră nicio metodă contraceptivă, au fost șocate sau luate prin surprindere când au aflat că sunt însărcinate. Dar, indiferent cum ar sta lucrurile, atitudinea schimbătoare a societății față de sex contribuie în cea mai mare măsură la creșterea numărului de adolescente însărcinate precum și la consecințele provocate de sarcinile neplanificate.

Tinerii reprezintă o parte mare a populației și trebuie să aibă acces la resurse proporționale, pentru că numai investind în tineri putem sparge cercul vicios al sărăciei. De aceea, Fondul ONU pentru Populație în lumea întreagă susține programele de sănătate reproductivă, în special în rândul tinerilor. În Raportul „Giving Girls Today and Tomorrow. Breaking the Cycle of Adolescent Pregnancy”, publicat de către UNFPA în 2007, se menționează că sarcina și complicațiile provocate în urma nașterii sunt ucigașii numărului unu ai fetelor din lumea întreagă cu vârsta cuprinsă între 15-19 ani. Dacă adolescentele au posibilitatea să studieze în

## Curiozități FĂRĂ TABU:

- Ne petrecem aproximativ două săptămâni din viață sărutându-ne.
- Într-o oră de sex consumi 360 de calorii.
- Impotența este considerată un motiv serios de divorț în jumătate din statele americane.
- În timpul unui orgasm obișnuit consumi 112 calorii, iar un orgasm mimat consumă 315 calorii.
- Cercetătorii au stabilit că relațiile sexuale armonioase contribuie la vindecarea durerilor de cap, reumatismului și te feresc de infarct. În plus, arde calorii și ajută la eliberarea endorfinelor (hormonul fericirii), ceea ce scade riscul apariției depresiei. Dacă faceți dragoste de două ori pe săptămână, aveți șansa să trăiți zece ani în plus.

școli, să amâne căsătoria și să își dezvolte abilitățile, atunci ele vor fi mai bine „echipate” pentru maturitate. Acest raport scoate în evidență problema de sarcină în rândul adolescenților căsătoriți și a fetelor necăsătorite (10-19 ani), în special cele care trăiesc în sărăcie. Publicația susține ideea de investiții strategice în sănătate, educație, și în asigurarea cu mijloace de trai ale adolescentelor, acțiuni ce vor ajuta la abilitarea lor de a evita pericolul de a deveni mame în timp ce încă sunt copii. Mai multe detalii despre acest raport puteți afla accesând [www.unfpa.org/publications](http://www.unfpa.org/publications)

Fondul ONU pentru Populație din lumea întreagă, precum și Biroul UNFPA din R. Moldova susține includerea intereselor tinerilor în planurile și programele naționale de dezvoltare și sprijină activități în domenii precum educația și accesul la servicii de sănătate reproducerii (planificare familială, prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală și a HIV/SIDA, asistență medicală pre și post-natală).

*Emilia Rusu*

## Surse:

1. [www.who.int/making\\_pregnancy\\_safer/en](http://www.who.int/making_pregnancy_safer/en)
2. [www.garbo.ro](http://www.garbo.ro)
3. UNICEF Republica Moldova, „Studiu privind sănătatea reproducerii 1997”, Mai 1998
4. Societatea de Planificare a Familiei, „Sănătatea sexuală a adolescenților din Moldova”, 1996
5. [www.unfpa.org/publications](http://www.unfpa.org/publications)
6. Dr. Monir Islam, Directorul Departamentului „Making Pregnancies Safer” din Cadrul Organizației Mondiale a Sănătății menționa că (Buletinul Informativ Making Pregnancy Safer, WHO. Nr 6, august 2008).

## Istoria contracepției - din antichitate până astăzi

**Cele mai vechi metode de contracepție (în afara abstenenței) sunt coitus interruptus, metodele de barieră și metode pe bază de ierburi. Coitus interruptus este, fără îndoială, cea mai veche metodă de contracepție.**

Există mărturii istorice care confirmă faptul că femeile din Egipt foloseau un fel de supozitor intravaginal, făcut din substanțe acide amestecate cu miere și ulei. Femeile asiatice foloseau hârtie îmbibată în ulei pe post de diafragmă, iar femeile din Europa aveau o practică similară, pe bază de ceară de albine. Prezervativul a fost inventat în secolul al XVII-lea și era făcut, la începuturi, din intestine animale. Nu era o metodă prea cunoscută, și nici prea eficientă, dar era folosit, mai degrabă, ca o metodă de contracepție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, mai ales sifilisul, o boală devastatoare la vremea aceea.

Cu mult înainte ca prezervativele să se găsească în diverse forme și texturi, legendarul Casanova cosea și înnădea la 'dispozitive din materiale textile'. Femeile tinere din Constantinopol pregăteau o soluție din nisip de mare înmuiat în suc de lămâie, pe care și-o introduceau intravaginal. Cu 4000 de ani în urmă, femeile din China beau mercur pentru a preveni sarcinile nedorite. Secole mai târziu, femei din India mâncau semințe de morcov. Femeile mai aveau la dispoziție diverse metode ad-hoc de provocare a avortului. Ingerarea anumitor otrăvuri era o practică curentă în rândul femeilor care își doreau să se protejeze de sarcină: femeile beau soluții de mercur, arsenic sau alte substanțe toxice.

Medicul ginecolog Soranus, în secolul II era noastră, sugera că femeile ar trebui să bea apă pe care fierarii o foloseau pentru a răci metalul. Anumite ierburi folosite pentru efectul lor abortiv,

aveau însă un efect dublu, ajungând să otrăvească, uneori mortal, femeia. Deși practica folosirii metodelor contraceptive era destul de răspândită în antichitate, în perioada modernă timpurie a Europei creștine, oamenii dădeau, mai degrabă, dovadă de inconștiență, ignoranță și proastă informare. Această lipsă de informații și dezinteres față de contracepție a persistat până la începutul secolului XX (în timpul secolelor XVIII și XIX s-a înregistrat o rată a natalității foarte ridicată). Europa modernă a adoptat anumite metode coercitive într-un efort de repopulare a continentului după catastrofa demografică care a început încă din 1348, din timpul mării epidemii de ciumă. Neguțătorii arabi introduceau pietre mici în uterul cămیلilor, ceea ce se apropie mult de conceptul modern de sterilet (DIU).

### Metoda calendarului

Primul sterilet a fost inventat în jurul anilor 1900. Metoda calendarului a fost descoperită în primii ani ai secolului XX, de cercetătorii care au descoperit că o femeie ovulează doar o singură dată în timpul ciclului menstrual. De-abia în anii 1950, oamenii de știință au aprofundat particularitățile ciclului menstrual și au analizat hormonii responsabili de diversele schimbări ce se petrec în corpul femeii, descoperind contracepția orală. Metoda calendarului este folosită și astăzi, numai că vremurile s-au schimbat. Cu metoda calendarului s-ar putea să dai greș în zilele noastre. Și asta din cauza că ciclul menstrual nu este fix, diferă de la femeie la femeie, întrucât este supus unei serii de factori cum ar fi: vârsta, stresul zilnic, anumite medicamente etc. În plus, metoda este aplicată adesea incorect! Formula corectă este următoarea: din ciclul menstrual cel mai scurt se scade cifra 18 și rezultă prima zi a perioadei fertile (exemplu  $28 - 18 = 10$ ), din ciclul men-

strual cel mai lung se scade cifra 11 și rezultă ultima zi a perioadei fertile (exemplu  $36 - 11 = 25$ ). Astfel, contactele sexuale nu sunt permise decât după terminarea perioadei fertile (din ziua 25 în ziua 28, 29 sau 30). Pentru a determina aceste date, femeia trebuie să-și monitorizeze ciclul menstrual pe parcursul a 6-12 luni. Metoda este cu atât mai puțin eficientă cu cât s-a demonstrat recent că durata de viață a spermatozoizilor este mai mare decât 3-5 zile; un spermatozoid poate trăi între 5 - 7 zile.

### Perioada fertilă

Și cum suntem la capitolul metode naturale, există o serie de alternative contracepției moderne, moștenite din vremuri de demult. Metodele naturale de contracepție se bazează pe recunoașterea perioadei fertile. În această perioadă, practic, se poate produce o sarcină. Există câteva asemenea metode: Metoda temperaturii bazale, Metoda mucusului cervical, Metoda calendarului, Metoda simpto-termală. Ce poți face? Urmărește-ți temperatura corpului și notează-o folosind un termometru special de fertilitate. Urmărește textura mucoasei la intrarea în uter. Calculează când ar trebui să aibă loc următoarea ovulație, numărând zilele de la ultima menstruație (această metodă funcționează doar dacă menstrele sunt regulate). Monitorizează alte semne cum ar fi schimbările de stare și sensibilitatea la atingerea sânilor. Acestea sunt semne care tind să se manifeste în cea de-a doua parte a ciclului menstrual (măsurată de la începutul unei menstrue până la începutul următoarei). Metodele naturale de contracepție sunt mai puțin sigure decât metodele barieră sau cele hormonale și există întotdeauna riscul unei sarcini. În plus, nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

E clar că metodele folosite în Antichitate sau metodele naturale de contracepție (puțin eficiente în evitarea sarcinilor nedorite și total ineficiente în protejarea împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală) sunt de domeniul trecutului pentru femeia modernă. În secolul vitezei, cuplurile ar trebui să folosească metode moderne de contracepție, eficiente și ușor de folosit (pilulele orale combinate, mini-pilula, steriletul cu hormoni, prezervativul, dispozitivul intrauterin etc).



### Dragii noștri tineri cititori,

Credem ca rețeaua de educatori de la egal la egal Y-PEER va este deja destul de cunoscuta. Totuși pentru cei care încă nu au auzit de noi, Y-PEER este o rețea de formatori tineri instruiți în domeniul promovării unui mod de viață sănătos în rândul tinerilor. Ne puteți întâlni oriunde: la voi la liceu / școală, la internat, în tabere de vară, în timpul unor concerte și prezentări de filme, sau chiar, întâmplător, în plină stradă. Scopul nostru primordial este de a transmite informația corectă, pe care o cunoaștem, semenilor noștri din țară. De aceea ne-am gândit că ar fi foarte util și comod pentru voi dacă am încerca să răspundem la cele mai frecvente întrebări care îi frământă pe adolescenți și tineri. Iar dacă veți dori să adresați și voi întrebările voastre, așteptăm cu nerăbdare scrisorile voastre la adresa revistei „Fără Tabu”.

Deci, iată câteva întrebări frecvente cu răspunsurile oferite de educatorii din rețea:

#### Cum pot depista dacă am o infecție cu transmitere sexuală (ITS) ?

Este imposibil să afli dacă tu sau partenerul tău aveți ITS, fără a efectua careva teste speciale, deoarece în majoritatea cazurilor ele se transmit în lipsa simptomelor. La descoperirea oricăror semne dintre acestea: dureri la urinare, mâncărime, senzație de arsură, eliminări neobișnuite din penis, din vagin, sau din anus, dureri în partea inferioară a abdomenului sau dureri în timpul actului sexual este necesar să vă adresați urgent la medic (fete: ginecolog, dermatovenerolog; băieții: androlog, urolog, dermatovenerolog) pentru efectuarea testelor necesare. ITS netratate pot duce la sterilitate (atât la bărbați, cât și la femei).

#### Urinarea imediată după contactul sexual poate preveni o sarcină?

Urinarea imediată după contactul sexual nu poate fi folosită ca o metodă de contracepție deoarece uretra (canalul prin care este eliminată urina din organism) și vaginul (canalul în care se acumulează sperma după contactul sexual, după ejaculare) sunt două canale total diferite și nu au nici o legătură unul cu altul, din care cauză sperma nu poate fi eliminată din organism prin urinare.

#### După primul act sexual, ce schimbări putem observa în exteriorul unei domnișoare?

După primul act sexual unica schimbare este ruperea himenului, și acest lucru poate fi observat numai de medicul ginecolog, iar exteriorul domnișoarei nu suferă nici o schimbare. De aceea niciodată nu vom putea spune dacă o domnișoare este virgină sau nu privind doar la exteriorul ei.



## Rețeaua de Educatori de la Egal la Egal Moldova

#### Am prieten de 2 ani și el consideră că reținerea de la relații sexuale ar putea să ne afecteze sănătatea. Ce credeți despre asta? Ar putea să se întâmple așa ceva?

Începerea vieții sexuale este un moment destul de important care implică anumite responsabilități referitoare la ambii parteneri: posibilitatea contactării unei infecții transmise sexual, posibilitatea apariției unei sarcini, etc. De aceea trebuie să fiți gata pentru ele înainte de a vă începe viața sexuală. Dragostea, însă, poate fi exprimată prin mai multe căi alternative: săruturi, mângâieri, etc. care înlocuiesc parțial relația sexuală propriu-zisă. Medicii consideră că abținerea nu dăunează sănătății.

#### Am sîni mici și îmi fac griji că prietenul meu va descoperi acest lucru și posibil mă va părăsi. Cum aș putea să depășesc acest complex?

Fiecare domnișoară este o personalitate, un băiat, care o iubește cu adevărat, o va iubi așa cum este ea. O dragoste adevărată nu apare doar grație sînilor mari ci și datorită frumuseții sufletești. Atributele interioare ale unei fete sunt apreciate de băieții care își caută partenera pentru relații de durată, serioase. Nu prea văd motiv să te îngrijorezi. Conform statisticilor, 80 % din băieți solicită prietene cu sîni mici. Cu siguranță trebuie să te mîndrești cu ceea ce ai.

#### Poate oare o mamă HIV infectată să nască un copil sănătos ?

La etapa actuală femeile HIV- pozitive pot naște copii sănătoși. Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății, riscul de transmitere a virusului de la mamă la făt fără vreo implicare din exterior constituie 20- 45%, iar dacă sunt întreprinse măsuri de profilaxie: tratamentul antiretroviral și nealăptarea la sîn, riscul de infectare scade până la 2% și mai puțin.

#### Este adevărat că în cazul unui singur - în special, primului contact sexual, nu există nici un risc de survenire a unei sarcini sau de contactare a unei infecții?

Adevărul este că, pentru a surveni o sarcină sau a contacta o infecție cu transmitere sexuală este suficient doar un singur

contact sexual. Așa că pentru a avea o viață lipsită de risc este foarte importantă utilizarea prezervativului.

#### Am 20 de ani și aș dori să-mi încep viața sexuală, dar îmi este frică deoarece am auzit că fata virgină se deosebește prin exterior, prin comportament de cea care a avut deja relații sexuale?

Adevărul este că, în cele mai multe cazuri, nu există o legătură directă între începutul vieții sexuale și aspectul sau comportamentul fetei. Începerea vieții sexuale nu va surveni ca o schimbare radicală.

#### Este adevărat că fetele care nu au menstruație nu pot rămîne însărcinate?

Adevărul este că așa o situație este posibilă, deoarece în unele cazuri maturarea și eliberarea celulei sexuale feminine (ovulația) poate veni mai devreme decât prima menstruație. De aceea în cazul unui raport sexual la această vîrstă și anume în această perioadă poate avea drept consecință graviditatea.

În speranța că, citind cele de mai sus, ați găsit informație nouă și, mai ales, utilă, ne luăm ramas bun pînă la următoarea ediție a buletinului informativ „Fără Tabu”, în care vom da răspunsuri la toate întrebările voastre.

Pagină îngrijită de Irina Druță,  
Educator de la Egal la Egal



● UNFPA în lume ●

## UNFPA salută reluarea finanțării din partea SUA

UNFPA (Fondul ONU pentru Populație) a salutat declarația din data de 23 ianuarie 2009 a Președintelui SUA, Barack Obama privind reluarea finanțării din partea SUA pentru activitățile desfășurate de către UNFPA în lume.

Președintele Obama a declarat: "Aștept cu mare nerăbdare să colaborez cu Congresul pentru a relua susținerea financiară pentru UNFPA. Prin reînceperea finanțării Fondului ONU pentru Populație, Statele Unite ale Americii se alătură altor 180 de țări-donatoare care cooperează pentru reducerea sărăciei, îmbunătățirea sănătății mamei și a copiilor, prevenirea HIV/SIDA și furnizarea de servicii de planificare familială femeilor din 154 de țări."

Directorul Executiv al UNFPA, Thoraya Ahmed Obaid a salutat decizia Președintelui Obama de a relua finanțarea UNFPA și a observat cât de rapid a fost abordată această problemă. "Acțiunile Președintelui american transmit un mesaj puternic despre capacitatea sa de lider și dorința de a susține cauzele care vor promova pacea și demnitatea, egalitatea pentru femei și fete și dezvoltarea economică în cele mai sărace regiuni ale lumii. Și accesibilitatea la serviciile de sănătate a reproducerii reprezintă esența tuturor acestor probleme."

Sunt multe de făcut. Am parcurs mai mult din jumătatea drumului către 2015, data limită pentru realizarea Obiectivelor de Dezvoltare ale Mileniului, iar obiectivul legat de îmbunătățirea sănătății mamei și a reproducerii a înregistrat cel mai redus progres și este cel mai slab finanțat.

La nivel mondial, procentul deceselor ca urmare a sarcinii sau a nașterii a scăzut cu doar 1% din 1990 până în 2005. În fiecare minut, o femeie moare pentru a da viață, ceea ce însumează până la 10 milioane de femei dintr-o generație. 99% dintre aceste decese apar în țări în curs de dezvoltare, în special, în Africa și Asia.

Finanțarea aprobată de Congres pentru UNFPA a fost refuzată de administrația Statelor Unite din ultimii șapte ani. În tot acest timp, UNFPA nu a primit din partea SUA un total de 244 de milioane de dolari. "Reluarea finanțării ne va permite să menținem realizările recente pe durata actualei crize financiare și să aju-

tăm femeile din cele mai sărace țări ale lumii," a declarat doamna Obaid. "Progresul pentru toți nu este posibil fără progres pentru femei. Ceea ce înseamnă, ca prioritate internațională, realizarea unor eforturi pentru promovarea îmbunătățirii situației femeilor în ce ține de sănătate, drepturi și egalitate."

UNFPA salută, de asemenea, decizia Președintelui Obama de a implica administrația SUA în problemele de planificare familială, reluând eforturile importante pentru protejarea și emanciparea femeilor. Asigurarea accesului la planificare familială este una dintre cele mai eficiente căi pentru a preveni sarcinile nedorite și a reduce numărul avorturilor.



### Cine suntem? UNFPA (Fondul ONU Pentru Populație)

**Fondul ONU pentru Populație are ca misiune să îmbunătățească viața oamenilor și să le dea posibilitatea de a face alegeri informate în privința vieții de cuplu pentru că, în timp, deciziile luate de oameni cu privire la sănătatea reproducerii modifică structura și dinamica populației.**

Fondul ONU pentru Populație ajută guvernele, la solicitarea acestora, să formuleze politici și strategii de dezvoltare durabilă și de reducere a sărăciei. UNFPA asistă statele în culegerea și analiza datelor care permit o mai bună înțelegere a tendințelor de dezvoltare a populației și încurajează guvernele să țină cont de nevoile genera-

țiilor viitoare, precum și de ale celor de astăzi.

Fondul ONU pentru Populație susține programe în următoarele regiuni: Statele Arabe, Europa, Asia Centrală, America Latină și Caraibe și Africa Subsahariană. Activăm în peste 140 de țări, zone și teritorii, inclusiv în Republica Moldova, prin 112 birouri de țară.



Buletinul informativ  
«FĂRĂ TABU»  
este editat cu sprijin financiar  
UNFPA și se distribuie gratis

Editor  
Design

UNFPA  
Oleg ZAHARCIUC

Adresa: Casa ONU, Biroul UNFPA,  
str. 31 August, 131, et. IV, Chișinău, MD-2012  
Tel.: 22.00.45, 21.40.02; fax: 21.40.03  
E-mail: ramona.lupu@un.md; Web: [www.un.md](http://www.un.md)